

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
104	2	Embout du Montant	122	1	Poignée Gauche
105	1	Pare-Choc	123	2	Autocollant Statique
106**	2	Assemblage de la Rallonge de Pied	124	1	Fil du Moniteur
107	2	Boulon du Moniteur Cardiaque	125	1	Support de la Bobine d'Induction
108	2	Rondelle du Moniteur Cardiaque	#	1	Fil Blanc de 8", 2F
109	1	Moniteur Cardiaque	#	1	Fil Blanc de 14", 2F
110	2	Poignée Droite	#	1	Fil Bleu de 8", 2F
111	1	Écrou du Fil d'Audio	#	1	Fil Bleu de 4", 2F
112	1	Cordon d'alimentation Européen	#	1	Fil Noir de 4", M/F
113	1	Bague en Caoutchouc	#	1	Fil Noir de 4", 2F
114	2	Support de l'Interface	#	1	Fil Vert de 4", F/Bague
115	1	Filtre	#	1	Fil Vert de 8", F/Bague
116	1	Arrière de la Base de la Console	#	1	Fil Vert de 8", 2 Bague
117	2	Embout du Montant	#	1	Fil Bleu de 14", 2F
118	1	Moniteur Cardiaque porté autour du Torse	#	1	Fil Blanc de 4", M/F
119	8	Vis du Support du Capot/Vis de la Protection de l'Inclinaison	#	1	Fil Rouge de 8", M/F
120	1	Bague d'Espacement du Pied Arrière	#	1	Manuel de l'Utilisateur
121	1	Sangle du Moniteur Cardiaque			

* Inclus toutes les pièces indiquées dans l'encadré.
Ces pièces ne sont pas illustrées.

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant

33 01 30 86 56 81

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (exceptés les jours fériés) et préparez l'information suivante :

- Le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (HETL40730)
- Le NOM du produit (HealthRider® Soft Trac 275 P tapis roulant)
- Le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- Le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE et la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES aux pages 27 de ce manuel et le SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel)

HealthRider est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.

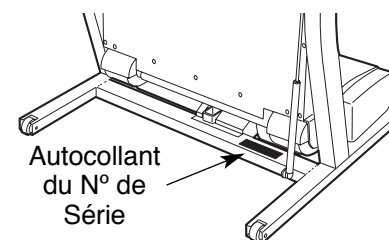
HEALTHRIDER® Soft Trac 275 P

Classe H Produit de Sport

N°. du Modèle HETL40730

N°. de Série _____

Écrivez le numéro sur la ligne ci-dessus comme référence.



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

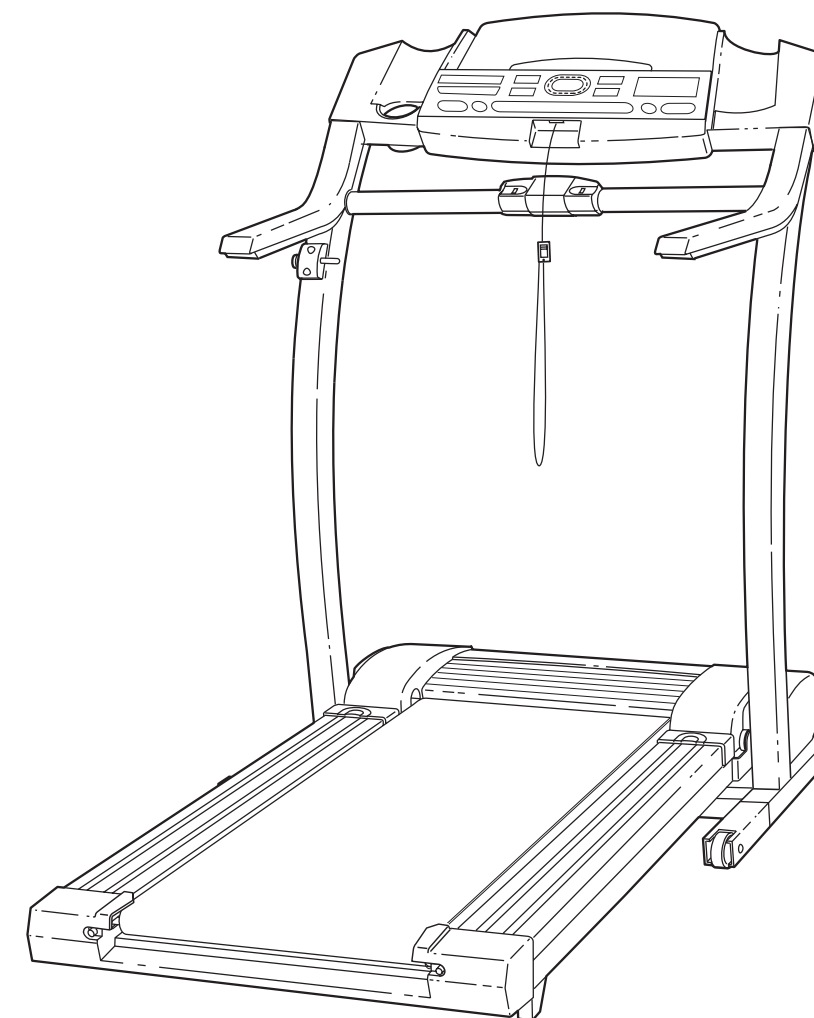
33 01 30 86 56 81

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (exceptés les jours fériés)

email : sav.fr@iconeurope.com

⚠ ATTENTION :

lisez attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions contenus dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce manuel pour références ultérieures.



Notre site Internet

www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS2

AVANT DE COMMENCER5

ASSEMBLAGE6

COMMENT UTILISER LE MONITEUR CARDIAQUE DU TORSE8

FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS9

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT22

LOCALISATION D'UN PROBLÈME23

CONSEILS DE MISE EN FORME26

LISTE DES PIÈCES27

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE Dernière Page

Remarque : Vous trouverez au centre de ce manuel un SCHÉMA DÉTAILLÉ.

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de brûlures, d'incendie, de chocs électriques ou de blessures, lisez les conseils importants ci-dessous ainsi que les instructions avant d'utiliser le tapis roulant.

1. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis roulant des avertissements et des conseils importants qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.

2. Utilisez le tapis roulant selon les usages décrits dans ce manuel.

3. Installez le tapis roulant sur une surface plate avec au moins 2,5 m d'espace derrière le tapis roulant et 0,5 m de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis roulant.

4. En choisissant un emplacement pour le tapis roulant, assurez-vous que l'emplacement et la position permettent l'accès à la prise.

5. Gardez le tapis roulant à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis roulant dans un garage ou une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.

6. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis roulant à tout moment.

8. Le tapis roulant ne doit pas supporter plus de 113 kg. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis roulant.

9. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis roulant.

10. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis roulant. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis roulant. Les vêtements de support sont recommandés pour les hommes et les femmes. Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis roulant les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.

11. Veuillez brancher le cordon d'alimentation (voir INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE à la page 9) directement sur une prise capable de soutenir au moins 9 ampères. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle HETL40730

R0503A

Pour identifier les pièces ci-dessous, réfèrent-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre du manuel.

N°. Qté.	Description	N°. Qté.	Description		
1	1	Courroie du Moteur	52	1	Source d'Énergie/d'Alimentation
2	1	Poulie/Volant d'Inertie/Ventilateur	53	4	Pince de l'Attache-Câble
3	4	Écrou du Moteur	54	4	Attache-Câble
4*	1	Moteur/Poulie/Volant d'Inertie/Ventilateur	55	1	Courroie de Marche
5	1	Boulon du Moteur d'Inclinaison	56	1	Groupement de Fils 20"
6	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	57	1	Rouleau Arrière
7	1	Moteur d'Inclinaison	58	1	Bague d'Espacement du Panneau Ventral
8	1	Support d'Arrêt	59	2	Pied Arrière
9	1	Petit Écrou	60	4	Vis du Pied Arrière
10	2	Rondelle en Étoile	61	1	Fil de Mise à la Terre
11	4	Coussin Épais de la Base	62	5	Vis de Fil de Mise à la Terre
12	1	Cadre	63	1	Panneau Ventral
13	1	Assemblage du Loquet	64	1	Embout Arrière
14	1	Fourche	65	2	Boulon du Rouleau Arrière
15	8	Écrou du Moteur d'Inclinaison	66	1	Moteur
16	4	Vis du Capot	67	1	Autocollant du Loquet
17	4	Support Plastique	68	4	Vis de la Plateforme
18	1	Support du Capot (Court)	69	6	Vis de Pièces Electroniques
19	1	Support du Capot (Long)	70	1	Verrou du Loquet
20	2	Autocollant d'Avertissement	71	1	Plateforme de Marche
21	1	Capteur Magnétique	72	5	Attache-Câble 8"
22	1	Pince du Capteur Magnétique	73	1	Prise
23	1	Moteur/Fil de Contrôle	74	1	Boulon Tension du Moteur
24	1	Contrôle	75	2	Plaque du Repose-Pied
25	1	Support des Pièces Électroniques	76	14	Vis Court
26	1	Coupe-Circuit (Disjoncteur)	77	1	Console
27	1	Prise de Courant	78	1	Bobine d'Induction
28	1	Écrou Mise à la Terre	79	4	Longue Vis
29	1	Interrupteur On/Off	80	1	Fil iFIT 10'
30	1	Filde Mise à Terre	81	4	Douille du Montage du Moteur
31	1	Pied d'Inclinaison	82	1	Montant
32	2	Boulon du Cadre Pivot	83	2	Boulon Pivot du Pied d'Inclinaison
33	2	Bague d'Espacement du Cadre Pivot	84	1	Isolateur de Support du Moteur
34	1	Groupement de Fils du Montant	85	2	Rallonge de la Rampe
35	1	Boulon de Réglage du Rouleau Avant	86	2	Boulon de la Roue
36	4	Rondelle de Réglage du Rouleau	87	1	Base de la Console
37	2	Écrou de Tension du Moteur/Écrou du Rouleau Avant	88	1	Rondelle Tension du Moteur
38	4	Boulon du Moteur	89	10	Console/Vis du Loquet
39	2	Vis de l'Embout	90	1	Clé/Pince
40	1	Embout du Repose-Pied Gauche	91	1	Plaque du Moteur d'Inclinaison
41	2	Repose-Pied	92	1	Embout du Repose-Pied Droit
42	1	Rouleau Avant/Poulie	93	1	Bague de Tension du Moteur
43	1	Aimant	94	1	Capot du Moteur
44	2	Vis de la Plateforme (Centre)	95	2	Roue Avant
45	2	Isolateur	96	1	Panneau Protecteur du Moteur d'Inclinaison
46	4	Vis de l'Isolateur	97	2	Coussin de la Base
47	15	Attache Plastique	98	1	Fil Audio 12"
48	1	Panneau Protecteur	99	2	Rondelle du Montant
49	2	Courroie de Guide	100	1	Clé Hexagonale
50	1	Porte-Livre	101	19	Vis
51	1	Panneau Ventral Avant	102	1	Rebord de la Moulure
			103	2	Rallonge de Pied

CONSEILS DE MISE EN FORME



ATTENTION : avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

Le moniteur cardiaque n'est pas un instrument médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de pouls lors de l'exercice.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Pour plus de détails concernant l'exercice, obtenez un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobics.

	♥	165	155	145	140	130	125	115
♥		145	138	130	125	118	110	103
♥		125	120	115	110	105	95	90
		20	30	40	50	60	70	80

Pour trouver le pouls qui est approprié à votre métabolisme, trouvez d'abord votre âge au bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine supérieure). Ensuite trouvez les trois nombres au-dessus de votre âge. Les trois nombres définissent votre "zone d'entraînement". Les deux nombres inférieurs sont les pouls recommandés pour brûler de la graisse ; le nombre supérieur est recommandé pour les exercices aérobics.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse efficacement vous devez vous entraîner à une intensité relativement basse pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'entraînement, votre corps utilise des calories d'hydrate de carbone, facilement accessibles comme

source d'énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des calories de graisse en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls s'approche du nombre inférieur de votre d'entraînement.

Pour brûler un maximum de graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls soit près du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercice Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être aérobic. L'exercice aérobic requiert de larges quantités d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le coeur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour un entraînement aérobic, réglez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls est proche du nombre supérieur de votre zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes :

Échauffement— Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct augmente la température de votre corps, votre pouls et accélère la circulation pour vous préparer à l'exercice.

Exercices dans la Zone d'Entraînement— Après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 60 minutes. (Durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes).

Exercices de Retour à la Normal— Finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements pour revenir à la normal. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l'exercice.

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez.

12. Si vous avez besoin d'une rallonge, n'utilisez qu'une rallonge tout usage d'une longueur de 1,5 m maximum.

13. Gardez le cordon d'alimentation loin de toute surface chaude.

14. Ne déplacez jamais la courroie quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement. (Voir AVANT DE COMMENCER à la page 5 si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement.)

15. Ne mettez jamais le tapis roulant en marche quand vous vous tenez sur la courroie. Tenez-vous toujours aux rampes lors de l'emploi du tapis roulant.

16. Le tapis roulant peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.

17. Le moniteur cardiaque n'est pas un instrument médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.

18. Ne laissez pas le tapis roulant en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et déplacez l'interrupteur On/Off à la position Off lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant. (Voir le dessin à la page 5 pour localiser l'interrupteur On/Off.)

19. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis roulant avant que ce dernier ne soit assemblé. (Référez-vous à l'ASSEMBLAGE à la page 6, et COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT à la page 22.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté.

20. Ne changez pas l'inclinaison du tapis roulant en plaçant des objets sous l'avant ou l'arrière du tapis roulant.

21. Quand vous rangez le tapis roulant, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.

22. Lorsque vous utilisez les CD et vidéos iFIT.com un son électronique (bip) vous avertira lorsque la vitesse et/ou l'inclinaison vont changer. Soyez toujours attentif à ce son et soyez prêt pour le changement de vitesse et/ou d'inclinaison. Parfois la vitesse et/ou l'inclinaison peuvent changer avant que l'entraîneur personnel décrive le changement.

23. Lorsque vous utilisez les CD et vidéos i-FIT.com, vous pouvez annuler les changements de vitesse et d'inclinaison à n'importe quel moment en appuyant les touches de vitesse et d'inclinaison. Cependant lorsque vous entendez le son (bip), la vitesse et/ou l'inclinaison changera au prochain programme du CD ou de la vidéo.

24. Retirez toujours les CD et vidéos iFIT.com de votre lecteur CD ou de votre magnétoscope lorsque vous ne les utilisez pas.

25. Vérifiez et serrez toutes les pièces du tapis roulant régulièrement.

26. N'insérez et ne laissez jamais tomber d'objet dans les ouvertures du tapis roulant.

27. **DANGER** : débranchez le cordon d'alimentation après d'usage, avant de nettoyer ou de régler l'appareil. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.

28. Ce tapis roulant est conçu pour être seulement utilisé dans votre maison. Le tapis roulant ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.



ATTENTION : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Tout particulièrement les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Les autocollants représentés ci-dessous doivent être placés sur votre tapis roulant. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information en quatre langues. Placez les autocollants en français par-dessus les autocollants en anglais aux endroits indiqués.

Si un autocollant est manquant ou illisible, veuillez contacter le service à la clientèle pour en commander. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.

ATTENTION: Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le manuel et les instructions suivantes:

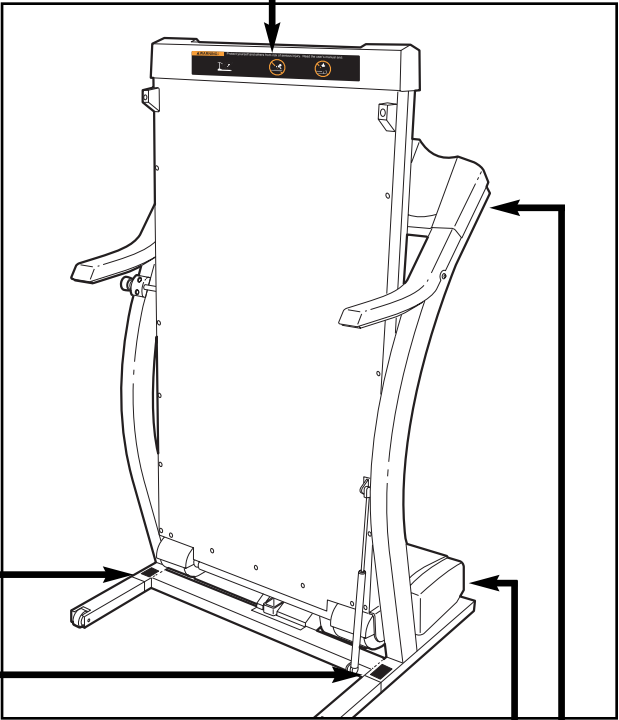
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.
- Changez la vitesse progressivement.

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.

- Arrêtez tout exercice si vous vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis roulant.
- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.

- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

Remarque : Cet autocollant est à 38% de sa taille actuelle.



ATTENTION

GARDEZ VOS PIEDS ET VOS MAINS ÉLOIGNÉS DE CET ENDROIT QUAND LE TAPIS ROULANT EST EN MARCHÉ.

WARNING
Do not remove or insert this plug while the key is inserted in the console. Static sensitive components may be affected.

WARNUNG
Dieser Stecker darf nicht entfernt oder eingesteckt werden während der Schlüssel im Computer eingesteckt ist. Statik empfindliche Komponente könnten beeinflusst werden.

ATTENZIONE
Non rimuovere o inserire questa presa mentre la chiave è inserita nella consolle. I componenti statico-sensibili potrebbero essere compromessi.

AVERTISSEMENT
Ne retirez pas ou n'insérez pas la prise si la clé est insérée dans la console. Certaines des pièces électroniques peuvent être sensibles à la statique.

ADVERTENCIA
No quite o inserte este enchufe mientras que la llave esté insertada en la consola. Componentes sensibles a la estática pueden ser afectados.

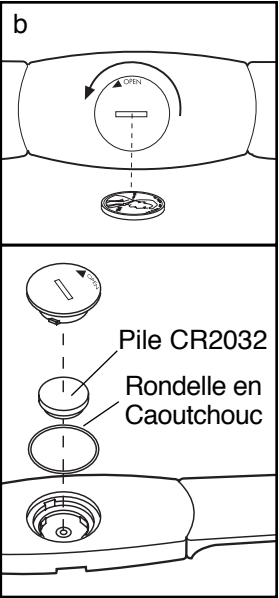
Remarque : Cet autocollant est à 20% de sa taille actuelle.

PROBLÈME : le moniteur de pouls ne fonctionne pas correctement

SOLUTION : a. Si le moniteur de pouls ne fonctionne pas correctement, référez vous à LOCALISATION D'UN PROBLEME à la page 8.

b. Si le moniteur de pouls ne fonctionne toujours pas correctement, changez la pile. Pour changer la pile, localisez le couvercle de la pile au dos de l'unité du détecteur. Insérez une pièce de monnaie et tournez le couvercle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre sur la position "open" (ouvrir). Retirez le couvercle.

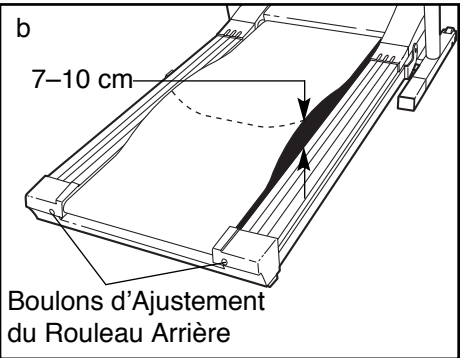
Retirez la vieille pile de l'unité du détecteur. Insérez une nouvelle **Pile CR2032**, en vous assurant que les lettres sont au-dessus. De plus, assurez vous que la rondelle en caoutchouc est à sa place dans l'unité du détecteur. Refermez le couvercle de la pile et tournez-le dans la position fermée.



PROBLÈME : la courroie mobile ralentit durant l’usage.

SOLUTION : a. Si vous avez besoin d’une rallonge, utilisez seulement un cordon dont la longueur ne dépasse pas 1,5 mètre.

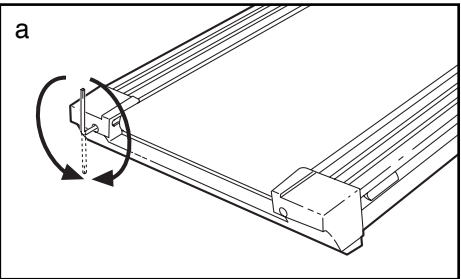
b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis peut être diminuée et la courroie peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d’abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D’ALIMENTATION**. A l’aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d’ajustement du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d’une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie de 7 à 10 cm de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d’alimentation, insérez la clé et mettez le tapis roulant en marche pendant quelques minutes. Répétez l’opération jusqu’à ce que la courroie soit tendue correctement.



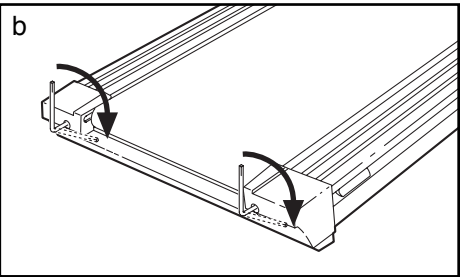
c. Si la courroie ralentit toujours, veuillez contacter le service à la clientèle.

PROBLÈME : la courroie n’est pas centrée ou glisse quand vous marchez dessus.

SOLUTION : a. Si la courroie mobile n’est pas centrée, retirez tout d’abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D’ALIMENTATION**. Si la courroie mobile s’est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau arrière gauche dans le sens des aiguilles d’une montre d’1/2 tour ; si la courroie mobile s’est décalée vers la droite, tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d’une montre d’1/2 tour. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie mobile. Branchez le cordon d’alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez cette étape jusqu’à ce que la courroie mobile soit centrée.



b. Si la courroie glisse quand vous marchez dessus, retirez tout d’abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D’ALIMENTATION**. A l’aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d’ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d’une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 7 à 10 cm de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d’alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez l’opération jusqu’à ce que la courroie soit tendue correctement.



PROBLÈME : l’inclinaison du tapis roulant ne change pas quand vous utilisez des CD ou cassettes-vidéo iFIT.

SOLUTION : a. Avec la clé insérée dans la console, appuyez sur l’un des touches d’inclinaison. **Alors que l’inclinaison change, retirez la clé.** Après quelques secondes, réinsérez la clé. Le tapis roulant s’élèvera automatiquement au niveau d’inclinaison maximum et ensuite retournera au niveau d’inclinaison minimum. Cette opération recalibrera l’inclinaison.

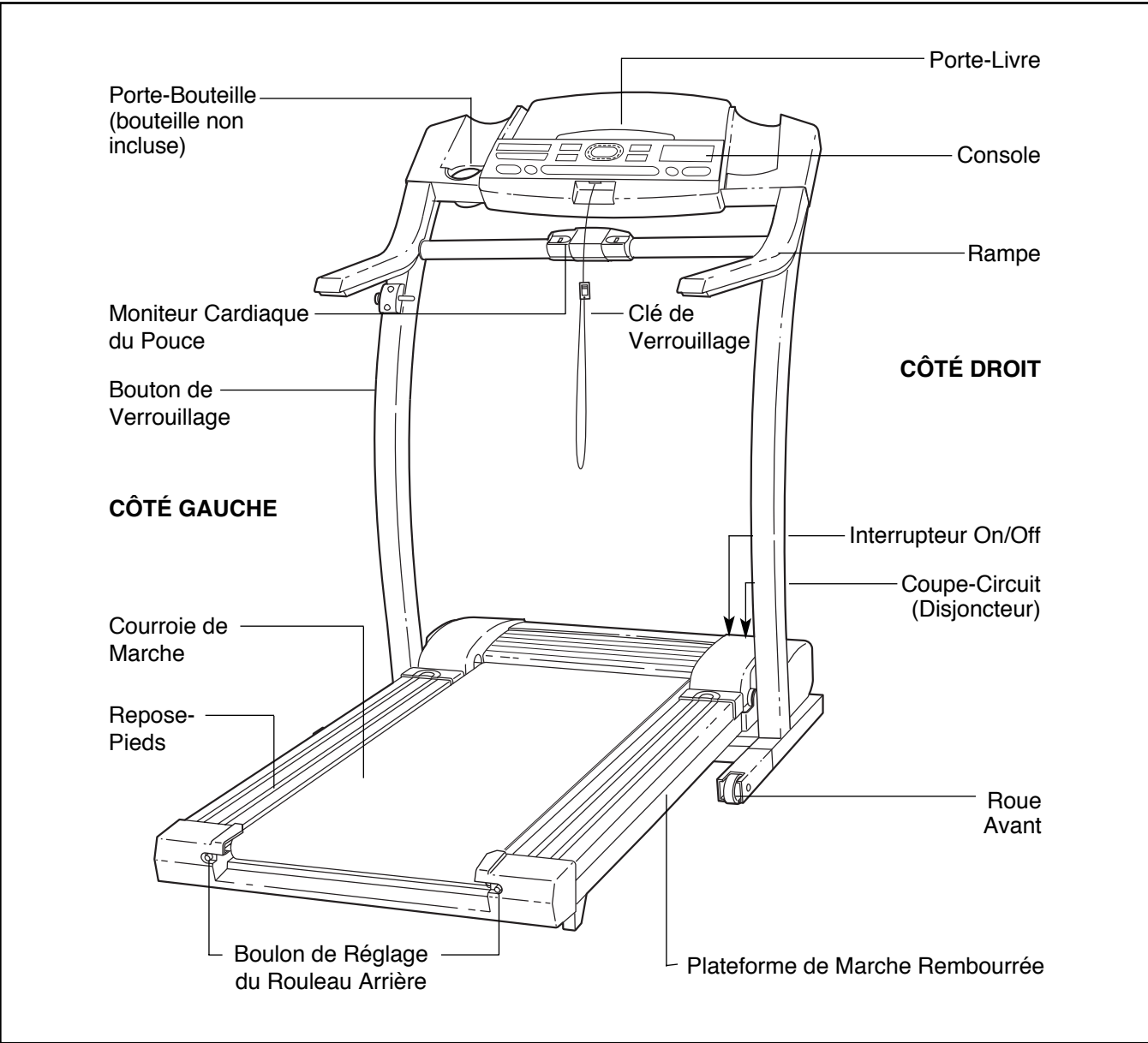
AVANT DE COMMENCER

Merci d’avoir choisi le tapis roulant HealthRider® Soft Trac 275 P. Le tapis roulant 275 P offre une technologie de pointe et un design innovateur vous permettant de bénéficier d’excellents exercices cardiovasculaires dans le confort et l’intimité de votre maison. De plus, lorsque vous ne vous entraînez pas, l’exceptionnel 275 P peut être plié prenant ainsi moins d’espace (la moitié) que les autres tapis roulant.

Pour votre bénéfice, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis roulant. Si vous avez des

questions supplémentaires après avoir lu ce manuel, contactez notre service à la clientèle au (33) 01 30 86 56 81. Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l’appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle du tapis roulant est le HETL40730. Vous trouverez le numéro de série sur l’autocollant qui est collé sur le tapis roulant (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement).

Familiarisez-vous avec les pièces dans le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.



ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis roulant sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis roulant. L'assemblage requiert votre propre tournevis Phillips et maillet en caoutchouc.

Remarque : le dessous de la courroie du tapis roulant est enduite d'un lubrifiant très efficace. Il se peut que durant l'expédition une petite quantité de lubrifiant se soit transférée sur le dessus de la courroie ou sur le carton d'emballage. Ceci n'affecte pas la performance du tapis roulant. S'il y a du lubrifiant sur la courroie, nettoyez avec un chiffon doux et un détergent non-abrasif.

1. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement le tapis roulant à la position verticale.

Alors que la deuxième personne renverse le tapis roulant sur le côté et le tient, insérez l'une des Rallonges de Pied (103) dans le tapis roulant comme indiqué. Assurez vous que la Rallonge de Pied est tourné de manière à ce que le Coussin de la Base (97) est posé sur le sol.

Ensuite renversez le tapis roulant sur l'autre côté et insérez la Rallonge de Pied (non-illustrée) de la même manière. Abaissez le côté du tapis roulant afin que les deux Rallonges de Pied (103) sont à plat sur le sol.

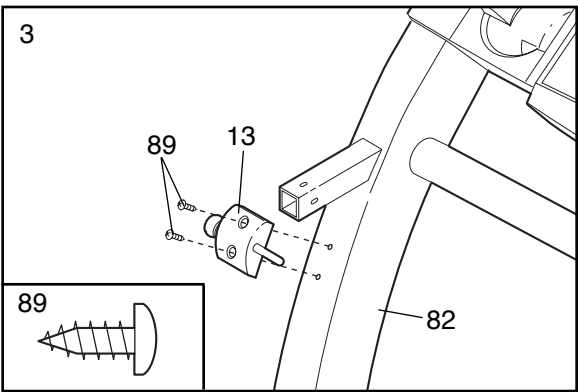
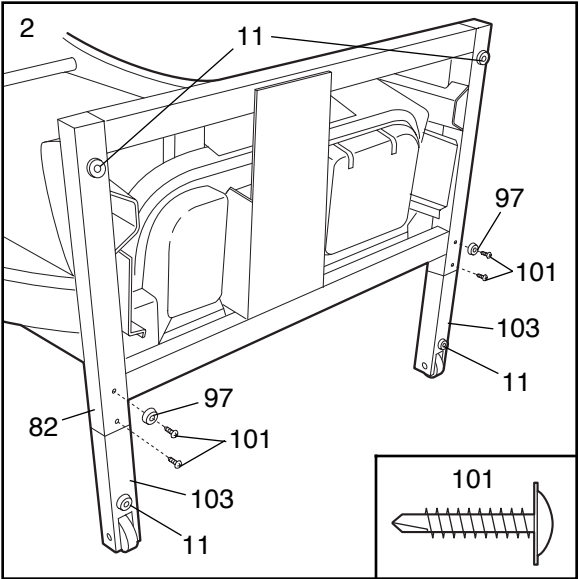
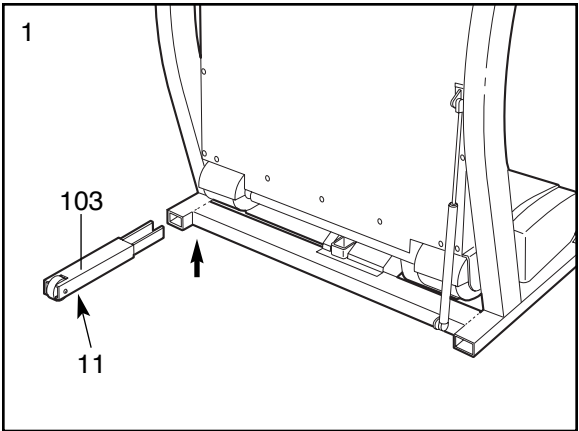
2. Avec l'aide d'une deuxième personne, abaissez doucement le cadre du tapis roulant et ensuite penchez les Montants (82) comme indiqué. **Assurez-vous que les Rallonges des Pieds (103) restent dans les Montants.**

Attachez la Rallonge de Pied (103) avec deux Vis (101) et le Coussin de la Base (97) comme indiqué.

Remarque : un Coussin de Base (97) de remplacement et une Bague d'Espacement (non-illustrée) peuvent être inclus. Utilisez le, si l'un des autres est usé ou a besoin d'être changé. Si un Coussin Épais de la Base (11) a besoin d'être remplacé, utilisez le Coussin de Base avec la Bague d'Espacement.

3. Avec l'aide d'une deuxième personne, penchez avec précaution les Montants (82) en arrière à la position verticale.

Attachez l'Assemblage du Loquet (13) au Montant (82) gauche avec deux Vis du Loquet (89).

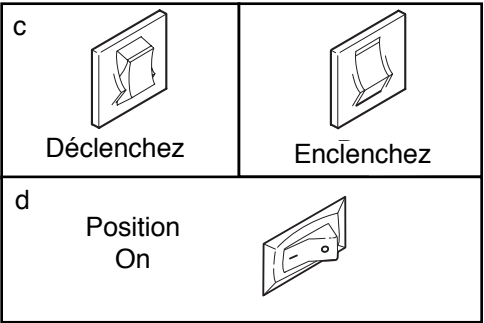


LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes du tapis roulant peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme correspondant et suivez les étapes recommandées. Si vous avez toujours des questions veuillez contacter le service à la clientèle au 33 01 30 86 56 81.

PROBLÈME : Le tapis roulant ne s'allume pas.

- SOLUTION :**
- a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise mise à la terre. (Voir la page 9.) Si nécessaire utilisez une rallonge qui n'est pas plus longue que 1,5 m. Important : le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises équipées d'un GFCI.
 - b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.
 - c. Vérifiez le coupe-circuit (disjoncteur) sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur saillit comme indiqué le coupe-circuit s'est déclenché. Enclenchez le coupe-circuit, attendez quelques minutes et appuyez l'interrupteur.
 - d. Vérifiez l'interrupteur On/Off sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. L'interrupteur doit être à la position On.

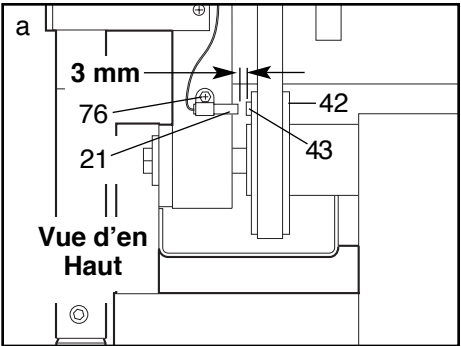


PROBLÈME : Le tapis roulant s'éteint pendant l'emploi.

- SOLUTION :**
- a. Vérifiez le coupe-circuit sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation (voir c. au-dessus). Si le coupe-circuit s'est déclenché, attendez quelques minutes et appuyez l'interrupteur.
 - b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché.
 - c. Enlevez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
 - d. Assurez-vous que l'interrupteur On/Off est à la position on.
 - e. Si le tapis roulant ne fonctionne toujours pas, veuillez contacter le service à la clientèle.

PROBLÈME : L'affichage de la vitesse ne fonctionne pas correctement.

- SOLUTION :**
- a. Enlevez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Enlevez les vis du capot. Enlevez avec précaution le capot. Localisez le Capteur Magnétique (21) et l'Aimant (43) du côté gauche de la Poulie (42). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm.** Si nécessaire, desserrez la Vis Court (76) et déplacez légèrement le Capteur Magnétique. Revissez la Vis. Rattachez le capot et faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse est correcte.



COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis roulant, débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION : vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant.**

1. Tenez le tapis roulant aux endroits indiqués à droite. **Pour réduire les risques de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos bien droit. Quand vous soulevez le tapis roulant, assurez-vous de bien utiliser vos jambes plutôt que votre dos.** Soulevez le tapis roulant à un angle de 45 degrés.

2. Mettez votre main droite dans la position illustrée et tenez le tapis roulant fermement. Avec votre main gauche, tirez le bouton de verrouillage à gauche et tenez-le. Soulevez le tapis roulant jusqu'à ce que la clé de verrouillage est alignée avec le trou du crochet. Insérez la clé de verrouillage dans le verrou. **Assurez-vous que la clé est complètement insérée dans le verrou.**

Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis roulant. Eloignez le tapis roulant des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis roulant dans sa position de rangement à des températures au dessus de 30°C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

Avant de déplacer le tapis roulant, mettez-le dans la position de rangement décrite ci-dessus. **Assurez-vous que la clé est complètement insérée dans le verrou.**

1. Tenez le tapis roulant comme indiqué et placez un pied contre la roue.

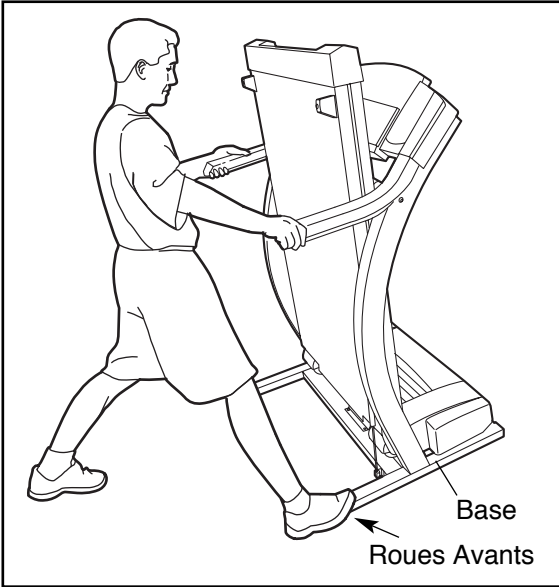
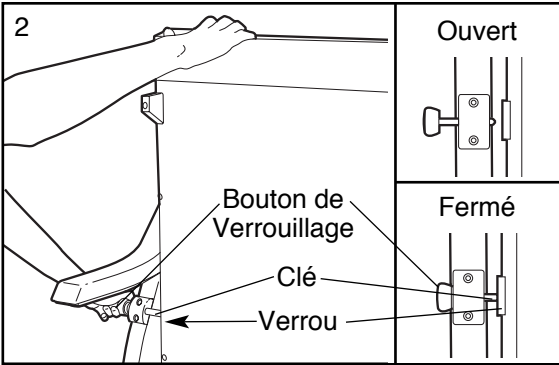
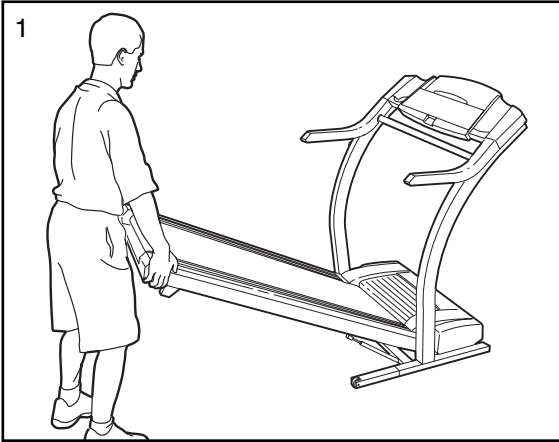
2. Faites basculer le tapis roulant vers l'arrière jusqu'à ce qu'il puisse rouler sur les roues. Déplacez le tapis roulant jusqu'à l'endroit désiré avec précaution. **Ne déplacez jamais le tapis roulant sans l'avoir fait basculer vers l'arrière, ou les coussinets de la base pourraient se décoller. Pour diminuer les risques de blessures, faites extrêmement attention quand vous déplacer votre tapis roulant. N'essayez pas de déplacer le tapis roulant sur une surface inégale.**

3. Placez un pied sur la base et pivotez doucement le tapis roulant jusqu'à sa position verticale.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS ROULANT POUR L'EMPLOI

1. Référez-vous au dessin 2. Tenez le tapis roulant avec votre main droite comme indiqué. Avec votre main gauche, tirez le bouton de verrouillage à gauche et tenez-le. Pivotez le tapis roulant en bas jusqu'à ce que le tapis roulant dépasse la clé. Lentement relâchez le bouton de Verrouillage.

2. Référez-vous au dessin 1. Tenez le tapis roulant fermement avec les deux mains et abaissez le tapis roulant au sol. **ATTENTION : pour réduire la possibilité de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos droit.**



4. Insérez une Rallonge de la Rampe (85) dans le poteau dans le Montant (82) gauche. Alignez les trous dans la Rallonge de Rampe avec les trous dans le poteau. Si nécessaire, tapez la rallonge du Rampe avec un maillet en caoutchouc pour l'insérer complètement. Ensuite, attachez la Rallonge de Rampe en serrant les Vis Courtes (76) dans les trous indiqués. Remarquez que le trou dans le côté gauche dans le poteau n'est pas utilisé. **Remarque : s'il y a seulement un trou dans le haut du poteau, serrez la troisième Vis Courte dans le trou dans le côté gauche du poteau.**

Identifiez la Poignée Gauche (122), qui a une **grand** fente dans le côté droit. Glissez la Poignée Gauche le plus loin possible dans la Rallonge de Rampe (85). Il sera peut être nécessaire d'appliquer de l'eau savonneuse dans la Rallonge de Rampe.

5. Assurez-vous que le rebord avant de la Poignée Gauche (122) est sous la Base de la Console (87) comme indiqué. Serrez la Vis Court (76) dans la Poignée Gauche comme indiqué.

Attachez la Poignée Droite (non-illustrée) et l'autre Rallonge de Rampe (non-illustrée) comme décrit à l'étape 4 et à cette étape.

Remarque : il y aura peut-être des vis extra en plus lorsque l'assemblage est terminé.

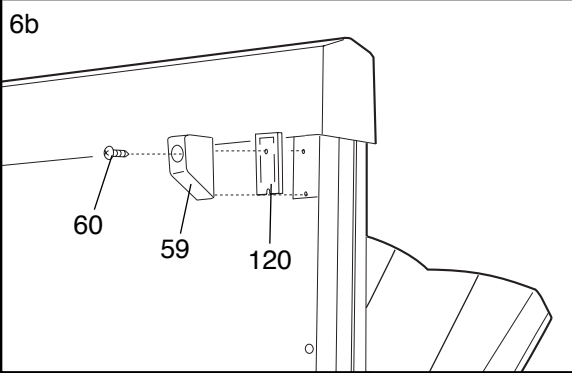
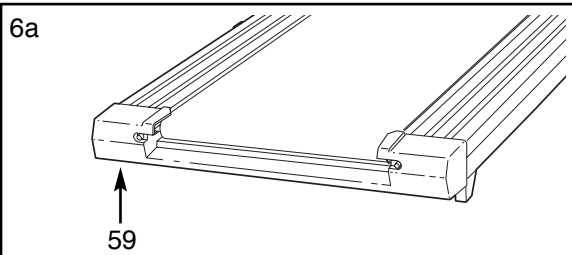
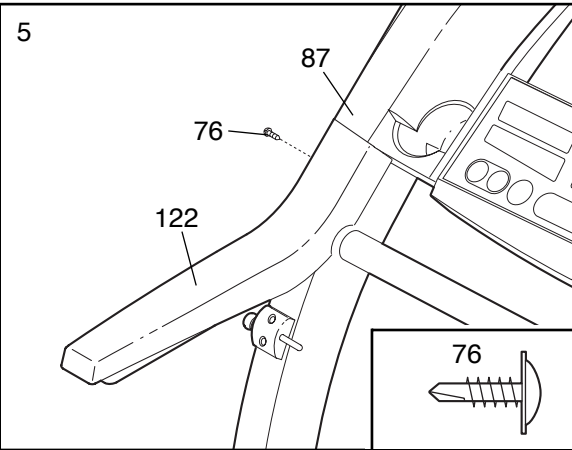
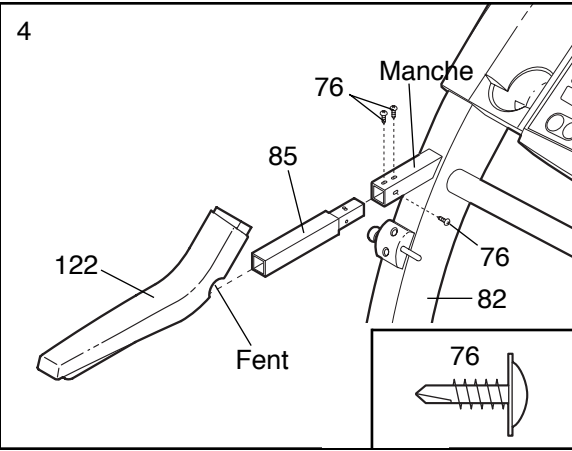
6. Référez-vous au dessin 6a. Trouvez le Pied Arrière gauche (59) sur le tapis roulant. Si le Pied Arrière gauche touche le sol, allez à l'étape 7. S'il y a un espace entre le Pied Arrière gauche et le sol, suivez les instructions ci-dessous.

Tenez le tapis roulant fermement avec les deux mains, et soulevez le tapis roulant dans la position de rangement comme décrit à la page 22.

Référez-vous au dessin 6b. Avec un tournevis philips, enlevez la Vis du Pied Arrière (60), le Pied Arrière (59) droit, et la Bague d'Espacement du Pied Arrière (120) du tapis roulant. Rattachez le Pied Arrière droit sans la Bague d'Espacement Arrière. Tenez le tapis roulant avec les deux mains, et baissez le tapis roulant comme décrit à la page 22.

Baissez doucement le tapis roulant. S'il y a encore un espace entre le Pied Arrière gauche (non-illustrée) et le sol, soulevez le tapis roulant et enlevez le Pied Arrière gauche. Enclenchez la Bague d'Espacement du Pied Arrière (120) dans le Pied Arrière gauche et rattachez le Pied Arrière gauche et la Bague d'Espacement du Pied Arrière.

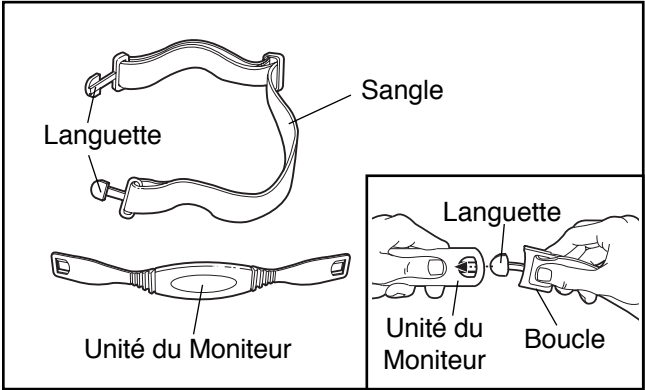
7. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis roulant.** Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr. La clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie de marche (voir page 24). Pour protéger votre sol ou tapis, placez un revêtement sous le tapis roulant.



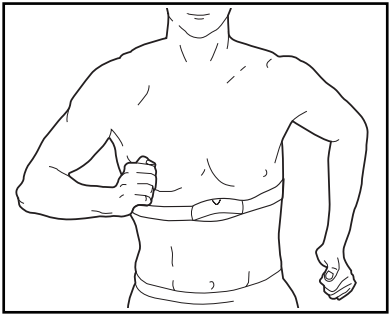
COMMENT UTILISER LE MONITEUR CARDIAQUE DU TORSE

COMMENT PORTER LE MONITEUR CARDIAQUE

Le moniteur cardiaque comporte deux éléments : la sangle et le moniteur cardiaque (voir le dessin ci-dessous). Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités de l'unité du détecteur, comme indiqué dans le dessin encadré. Appuyez l'extrémité de l'unité du détecteur sous la boucle sur la sangle du torse. La languette devrait être alignée avec l'avant de l'unité du détecteur.



Ensuite, placez le moniteur autour de votre abdomen, juste sous votre poitrine, et attachez l'autre extrémité de la sangle au moniteur. Ajustez la longueur de la sangle si cela est nécessaire. Le moniteur devrait être placé sous vos vêtements, touchant votre peau, et aussi haut que possible sous vos muscles pectoraux ou votre poitrine tout en étant confortable. Assurez-vous que le logo est placé à l'endroit.



Soulevez le moniteur de votre peau de quelques pouces et localisez les deux surfaces des électrodes sur l'intérieur du moniteur (les surfaces des électrodes sont les deux rectangles creux). A l'aide de solution saline tel que de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Replacez le moniteur sur votre peau.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE DU MONITEUR

- Séchez complètement le moniteur après chaque utilisation. Le moniteur est activé quand les électrodes sont mouillées et que le moniteur est porté ; le moniteur s'éteint quand il n'est pas porté et que les électrodes sont sèches. Si le moniteur n'est pas séché après chaque utilisation, il restera allumé même s'il n'est pas utilisé, utilisant ainsi les piles.

- Rangez le moniteur dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le moniteur dans un sac en plastique ou tout autre récipient qui retient l'humidité.
 - N'exposez pas le moniteur aux rayons directs du soleil pendant des longues périodes de temps. Ne l'exposez pas non plus à des températures au-dessus de 50° C ou au-dessous de -10° C.
 - Ne pliez ou n'étirez pas le moniteur quand vous la rangez.
 - Nettoyez le moniteur avec un chiffon humide—n'utilisez jamais de l'alcool, des nettoyeurs abrasifs ou chimiques. La sangle peut être lavée à la main et séchée à l'air.
- ### LOCALISATION D'UN PROBLÈME
- Les instruction sur les pages suivantes expliquent comment le moniteur cardiaque du torse est utilisé avec la console. Si le moniteur ne fonctionne pas, suivez les étapes ci-dessous.

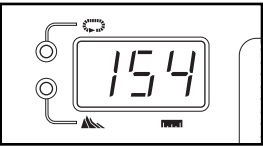
- Assurez-vous que vous portez le détecteur du pouls porté autour du torse comme décrit à gauche. Remarque : Si le moniteur ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite ci-dessus, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre abdomen.
- A l'aide de solution saline tel que de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Si votre pouls ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, mouillez les surfaces des électrodes à nouveau.
- Quand vous marchez ou courez sur le tapis roulant, placez-vous au milieu de la courroie. **Pour que la console affiche le pouls, l'utilisateur ne doit être plus loin de la console que la longueur de son bras.**
- Le moniteur cardiaque du torse est conçu pour fonctionner avec des personnes qui ont des rythmes cardiaques normaux. Des problèmes de la lecture de la fréquence cardiaque peuvent être causés par des conditions médicales comme des contractions ventriculaires, des éclats de tachycardie et des battements irréguliers du cœur.
- Le fonctionnement du moniteur cardiaque du torse peut être influencé par des interférences magnétiques causés par des lignes électriques à hautes tensions ou d'autre sources. Si vous soupçonnez un problème, essayez de changer le tapis roulant de place.
- La pile CR2032 doit peut être remplacée (voir la page 25).

LE MODE INFORMATION/MODE DEMO

La console est munie d'un mode information qui enregistre le nombre total d'heures d'utilisation du tapis roulant, et du nombre total de miles parcourus sur le tapis roulant. Le mode d'information vous permet aussi d'alterner entre les miles et les kilomètres par heure. De plus, le mode information vous permet d'allumer et d'éteindre le mode démo.

Pour sélectionner le mode information, appuyez la touche Arrêt tout en insérant la clé dans la console. Quand le mode information est sélectionné, les informations suivantes seront affichées :

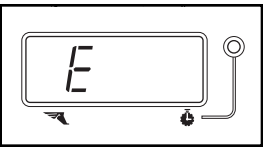
L'affichage Distance/Tours/Inclinaison indiquera le nombre de miles que la courroie a parcouru.



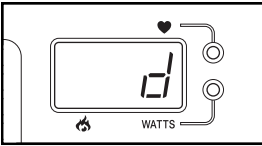
L'affichage Temps/Segment Temps indiquera le nombre total d'heures que le tapis roulant a été utilisé.



Un "E," pour les miles, ou un "M," pour les kilomètres, apparaîtra à l'affichage Vitesse/Minutes par Miles. Appuyez la touche Vitesse Δ pour changer l'unité de mesure.



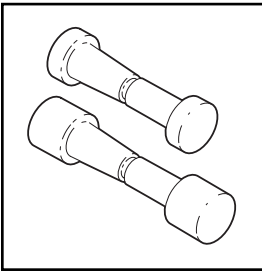
IMPORTANT : l'affichage Calories/Watts/Affichage/Pouls devrait être vide. Si la lettre "d" apparaît à l'affichage, la console est au mode "demo." Le mode est conçu pour être utilisé lorsque un tapis roulant est en démonstration dans un magasin. Lorsque la console est dans le mode demo, le cordon d'alimentation peut être branché, la clé peut être retirée de la console, et les affichages et les indicateurs s'allumeront automatiquement dans un ordre prédéfini, cependant les touches sur la console ne fonctionneront pas. **Si la lettre "d" apparaît à l'affichage Calories/Watts/Affichage/Pouls lorsque le mode information est sélectionné, appuyez la touche Vitesse ▽ pour que l'affichage Calories/Watts/Affichage/Pouls soit vide.**



Pour sortir du mode information, retirez la clé de la console.

POIDS OPTIONNELS

Des poids peuvent vous permettre de faire travailler la partie supérieure de votre corps. Les poids peuvent être rangés sur des porte-poids sur la console. **Pour acheter des poids, veuillez contacter le service à la clientèle (voir la dernière page).**



UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE SUR L'INTERNET

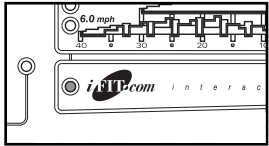
Notre nouveau site sur l'Internet à www.iFIT.com, vous permet l'accès à une large sélection des programmes qui de manière interactive contrôlent votre tapis roulant pour vous aider à atteindre les buts spécifique de votre exercice.

Pour utiliser les programmes de notre site sur l'Internet, le tapis roulant doit être branché à votre ordinateur. Voir BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR à la page 17. En plus, vous devez avoir au moins un modem de 56K et un compte avec un fournisseur de service d'Internet. Une liste d'exigence de système et de software supplémentaire peut être trouvée sur notre site sur l'Internet.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site sur l'Internet.

1 Insérez la clé complètement dans la console.
Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.
Quand la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné et l'indicateur de contrôle Manuel s'allumera. Pour utiliser le CD ou la vidéo iFIT.com, appuyez sur la touche Programme plusieurs fois jusqu'à ce que l'indicateur iFIT.com s'allume.



3 Allez à votre ordinateur et commencez un branchement sur l'internet.

4 Si nécessaire, utilisez votre web browser, et allez à notre site sur l'Internet à www.iFIT.com.

5 Suivez les liens désirés de notre site sur l'Internet pour sélectionner un programme.

Lisez et suivez les instructions on-line pour utiliser un programme.

6 Suivez les instructions sur l'écran pour commencer le programme.

Quand vous commencez le programme, un compte à rebours commencera sur votre écran.

7 Retournez sur le tapis roulant et tenez-vous sur les repose-pieds. Trouvez la pince attachée à la clé et glissez la clé sur la ceinture de votre vêtement.

Lorsque le compte à rebours sur votre écran est fini, le programme commencera et la courroie commencera à bouger. Tenez-vous aux rampes, montez sur la courroie, et commencez à marcher. Pendant le programme, un son électronique (bip) vous indiquera quand la vitesse ou/et l'inclinaison du tapis roulant sont entrain de changer.
ATTENTION : écoutez toujours pour le son électronique (bip) et préparez-vous pour les changements de vitesse ou/et d'inclinaison.

Si la vitesse ou l'inclinaison sont trop élevées ou trop basses, vous pouvez manuellement annuler les commandes à tout moment en pressant la touche Vitesse ou la touche Inclinaison sur la console. **Cependant lorsque le prochain son électronique (bip) se fera entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison vont changer à la prochaine phase du programme.**

Pour arrêter le programme à tout moment, pressez la touche Arrêt sur la console. L'affichage Temps/Segment commencera à clignoter. Pour recommencer le programme pressez la touche Start ou Vitesse Δ. Après un moment, la courroie commencera à bouger à 1 mile par heure. **Quand le prochain son électronique (bip) se fait entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme.**

Quand le programme est terminé la courroies'arrêtera et l'affichage Temps/Segment commencera à clignoter. Remarque : pour utiliser un autre programme, pressez la touche Stop et allez à l'étape 5 ci-dessus.

Remarque : si la vitesse ou l'inclinaison du tapis roulant ne changent pas quand un son électronique (bip) se fait entendre, assurez-vous que l'indicateur iFIT.com est allumé et que l'affichage Temps/Segment n'est pas entrain de clignoter. En plus, assurez-vous que le câble audio soit correctement branché, et complètement branché, et qu'il ne se soit pas entortillé autour du cordon d'alimentation.

8 Suivez votre progrès avec la Piste Électronique et les affichages.

Voir l'étape 6 à la page 11.

9 Utilisez le moniteur du pouce si vous voulez.
Référez-vous à l'étape 7 à la page 12.

10 Lorsque vous avez terminé, retirez la clé.
Référez-vous à l'étape 7 à la page 14.

FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

LE LUBRIFIANT PERFORMANT LUBE™ POUR LA COURROIE

La courroie de votre tapis roulant est enduite de PERFORMANT LUBE™, un lubrifiant de haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou quelqu'autre substance sur la courroie ou sur la plateforme de support. Ces substances pourraient détériorer la courroie et causer de l'usure extrême.**

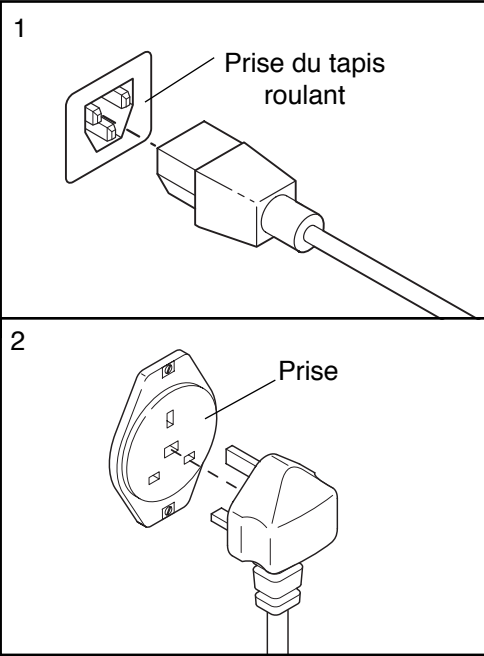
INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

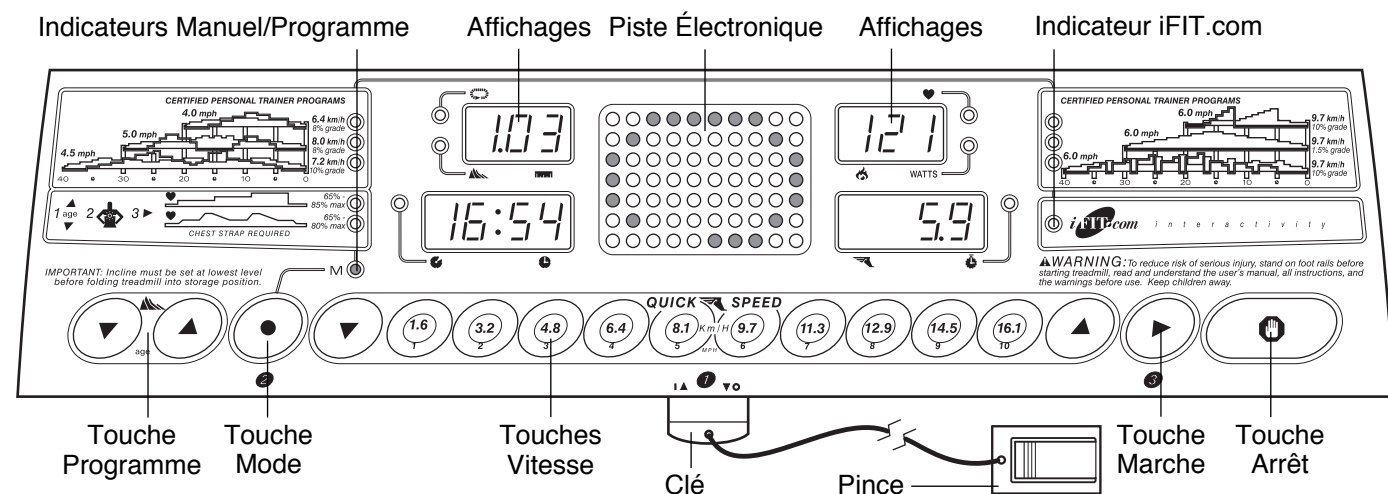
Cet appareil doit être branché sur une prise de terre. S'il arrivait que cet appareil ne fonctionne pas bien ou tombe en panne, le fait d'être branché sur une prise de courant de terre permet une résistance moindre au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques.

Deux cordons d'alimentation sont inclus. Choisissez celui qui correspond à votre prise. Référez-vous au dessin numéro 1. Branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation dans la prise qui se trouve sur le tapis roulant. Référez-vous au dessin numéro 2. Branchez le cordon d'alimentation dans la prise de courant qui est correctement installée et qui est mis à la terre conformément aux codes et aux ordonnances locaux. Remarque : en Italie, un adaptateur (non inclus) doit être utilisé entre le cordon d'alimentation et la prise. Important : le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises équipées d'un GFCI.

Utilisez seulement un cordon d'alimentation de type H05VV-F avec un conducteur de 1mm² au moins, une prise et un dispositif couplé reconnus par votre pays respectif.

⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut créer des risques de chocs électriques. Demandez l'aide d'un électricien qualifié si vous avez des doutes quant à l'installation du tapis roulant. Ne modifiez pas la prise fournie avec le tapis roulant. Si elle ne correspond pas à votre prise de courant, faites installer une prise de courant adéquate par un électricien qualifié.





⚠ ATTENTION : avant d'utiliser la console, lisez les précautions suivantes.

- Ne vous tenez pas sur la courroie mobile lorsque vous allumez la console.
- Portez toujours la pince (voir schéma ci-dessous) lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Réglez la vitesse petit à petit pour éviter des changements brusques.
- Pour réduire les risques d'électrocution, la console doit rester sèche. Évitez de renverser des liquides sur la console et utilisez une bouteille hermétique dans le porte-bouteille.

PLACEMENT DE L'AUTOCOLLANTS

Remarque : enlevez le revêtement fin en plastique sur la console.

Tous les autocollants sur la console sont en anglais. Trouvez la feuille avec la même information en quatre langues. Décollez l'autocollant en français et placez-le pardessus l'autocollant en anglais.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console offre beaucoup de possibilités pour vous aider à profiter au maximum de votre exercices. Quand la console est en mode manuel, la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant peuvent être contrôlées au touché d'un bouton. Alors que vous faites des exercices, la piste électronique et les quatre affichages vous fourniront continuellement les résultats de vos exercices. Vous pouvez aussi mesurer votre pouls en utilisant le moniteur cardiaque du pouce dans la console ou le moniteur cardiaque du torse.

Six entraîneurs personnels vous sont également offerts. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant afin de vous donner un entraînement de petite, moyenne ou grande intensité. Aussi la console a deux programmes de pouls qui contrôlent la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant pour garder votre fréquence cardiaque à l'intérieur de la limite préprogrammée pendant vos entraînements.

La console est aussi équipée d'une technologie avancée et interactive iFIT.com. Avec la technologie iFIT.com c'est comme si vous aviez votre propre entraîneur à la maison. En utilisant le câble audio inclus, vous pouvez brancher votre tapis roulant à votre stéréo, à votre stéréo portable ou à votre ordinateur et utiliser les programmes des CD iFIT.com (CD vendus séparément). Les programmes iFIT.com contrôlent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant, comme si un entraîneur personnel vous guidait à travers chaque étape de votre entraînement. Des musiques énergétiques vous donneront de la motivation supplémentaire. Chaque CD contient deux différents programmes conçus par des entraîneurs certifiés.

En addition, vous pouvez brancher le tapis roulant à votre magnétoscope et à votre télévision et utiliser les programmes vidéo iFIT.com (vidéocassettes vendus séparément). Les programmes vidéos offrent les mêmes bénéfices que le programme CD iFIT.com, mais ajoutent la motivation et vous permettent de vous entraîner avec une classe et un instructeur ; la nouvelle mode des clubs de santé. **Pour acheter les CD iFIT.com ou les vidéocassettes iFIT.com téléphonez au 33 01 30 86 56 81.**

Avec le tapis roulant branché à votre ordinateur, vous pouvez aussi aller dans notre nouveau site sur l'Internet à www.iFIT.com et accéder à des programmes de bases, des programmes audio, et des programmes vidéos directement de l'internet.

Pendant le programme du CD ou de la vidéo, un bruit électronique (bip) vous indiquera quand la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant sont prêtes à changer. **ATTENTION : écoutez toujours pour le (bip) et préparez-vous pour les changements de vitesse et/ou d'inclinaison. Quelque fois, la vitesse et/ou l'inclinaison peuvent changer avant que l'entraîneur personnel décrive le changement.**

Si la vitesse ou l'inclinaison sont trop élevées ou trop basses, vous pouvez manuellement annuler les commandes à tout moment en pressant la touche Vitesse ou la touche Inclinaison de la console. Quoi qu'il en soit, **quand le prochain (bip) se fera entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison vont changer à la prochaine phase du programme du CD ou de la vidéo.**

Pour arrêter le programme à tout moment, pressez la touche Arrêt sur la console. L'affichage Temps/Segment commencera à clignoter. Pour recommencer le programme pressez la touche Start ou la touche Vitesse Δ . Après un moment, la courroie commencera à bouger à 1 mile par heure. **Quand le prochain (bip) se fera entendre, la vitesse et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme du CD ou de la vidéo.** Le programme peut être aussi arrêté en pressant la touche Arrêt de votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope.

Quand le programme du CD ou de la vidéo est terminé, la courroie s'arrêtera et l'affichage Temps/Segment commencera à clignoter. Remarque : pour utiliser un autre programme du CD ou de la vidéo, pressez la touche Arrêt ou retirez la clé et allez à l'étape 1 à la page 18.

Remarque : si la vitesse ou l'inclinaison du tapis roulant ne changent pas quand le son électronique (bip) se fait entendre :

• Assurez-vous que l'indicateur iFIT.com est allumé et que l'affichage Temps/Segment n'est pas entrain de clignoter. Si l'affichage Temps/Segment clignote, appuyez la touche Start ou Vitesse Δ .

• Ajustez le volume de votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope. Si le volume est trop élevé ou trop bas, la console pourrait ne pas détecter les signaux du programme.

• Assurez-vous que le câble audio soit correctement branché, qu'il soit complètement branché, et qu'il ne soit pas entortillé autour d'un cordon d'alimentation.

• Si vous utilisez votre lecteur de CD portatif et que votre CD saute, placer votre lecteur de CD sur le sol ou sur une autre surface plate au lieu de votre console.

5 Suivez votre progrès avec la Piste Électronique et les affichages.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 11.

6 Utilisez le moniteur du pouce si vous voulez.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 12.

7 Lorsque vous avez terminé, retirez la clé.

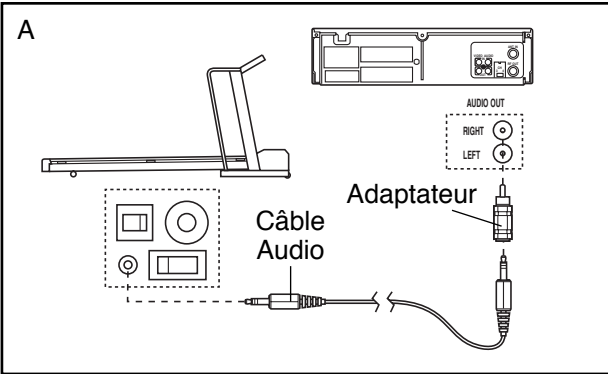
Référez-vous à l'étape 7 à la page 14.

ATTENTION : retirez toujours les CD et vidéos iFIT.com de votre lecteur CD ou de votre magnétoscope lorsque vous ne les utilisez pas.

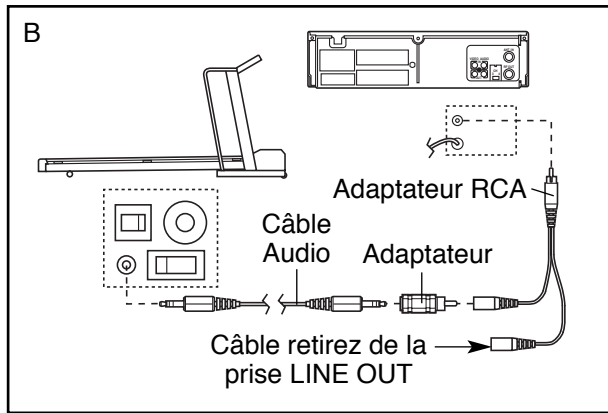
BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE

Remarque : si votre magnétoscope a une prise AUDIO OUT non-utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise AUDIO OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B. Si vous avez une télévision avec un magnétoscope, référez-vous aux instructions B. Si votre magnétoscope est branché à votre télévision, référez-vous à la BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO à la page 17.

A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation, Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans l'adaptateur RCA (en vente chez les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope et branchez le fil dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur RCA. Branchez l'adaptateur RCA dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



UTILISATION DES PROGRAMMES DES CD ET VIDÉOS iFIT.COM

Pour utiliser les CD ou les vidéocassettes iFIT.com, le tapis roulant doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo, à votre ordinateur avec lecteur de CD ou à votre magnétoscope. Référez-vous au BRANCHEMENT DU TAPIS ROULANT À VOTRE LECTEUR DE CD, À VOTRE MAGNÉTOSCOPE OU À VOTRE ORDINATEUR à la page 16. Remarque : pour acheter les CD iFIT.com ou les vidéocassettes iFIT.com, contactez le service à la clientèle.

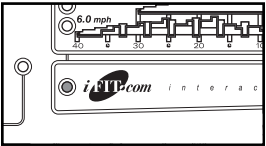
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme de CD ou de vidéo iFIT.com.

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Quand la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné et l'indicateur de contrôle Manuel s'allumera. Pour utiliser le CD ou la vidéo iFIT.com, appuyez sur la touche Programme plusieurs fois jusqu'à ce que l'indicateur iFIT.com s'allume.



3 Insérez le CD ou la vidéocassette iFIT.com.

Si vous utilisez un CD iFIT.com, insérez le CD dans votre lecteur de CD. Si vous utilisez une vidéocassette iFIT.com, insérez la vidéocassette dans votre magnétoscope.

4 Pressez la touche PLAY sur votre lecteur de CD ou sur votre Magnétoscope.

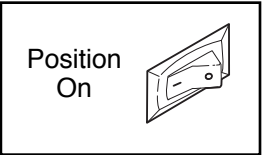
Un moment après que la touche a été pressée, votre entraîneur personnel commencera à vous guider tout au long de votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel. Remarque : si l'affichage Temps/Segment clignote, appuyez la touche Start ou la touche Vitesse Δ. Le tapis roulant ne répondra pas au programme CD ou vidéo si l'affichage Temps/Segment clignote.

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes commençant en dessous. Pour utiliser le programme d'un entraîneur personnel, référez-vous à la page 13. Pour utiliser le programme du pouls, référez-vous à la page 14. Pour utiliser les programmes des CD ou des vidéos iFIT.com, référez-vous à la page 18. Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet, référez-vous à la page 20.

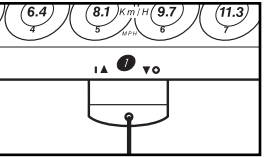
COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT

1 Branchez le cordon d'alimentation (voir INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE à la page 9).

2 Localisez l'interrupteur On/Off du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Mettez l'interrupteur On/Off sur la position On.



3 Montez sur les repos-pieds du tapis roulant. Trouvez la pince attachée sur la clé et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Enfoncez ensuite la clé dans la console. Testez la pince en reculant lentement de quelques pas en arrière jusqu'à ce que la clé sorte de la console. Si la clé ne sort pas de la console, ajustez la pince.



COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1 Insérez la clé complètement dans la console.

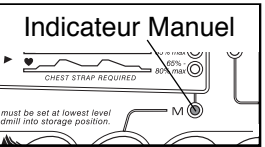
Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT ci-dessus.

2 Portez le moniteur cardiaque du torse, si désiré.

Référez-vous à COMMENT UTILISER LE MONITEUR CARDIAQUE DU TORSE à la page 8.

3 Sélectionnez le mode manuel.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionnée et l'indicateur de Manuel s'allumera. Si un programme est sélectionné, appuyez sur la touche Mode plusieurs fois pour sélectionner le mode manuel.



4 Appuyez la touche Start et la touche Vitesse Δ pour faire marcher la courroie.

Un moment après que la touche est appuyée, la courroie commencera à se déplacer à la vitesse de 1 mile par heure. Tenez les rampes et avec précaution commencez à marcher.

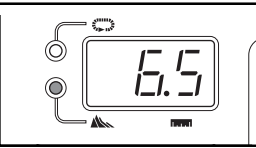
Alors que vous vous exercez, changez la vitesse de la courroie désirée en appuyant les touches Δ et ∇ Vitesse. Chaque fois qu'une touche est appuyée, l'arrangement de vitesse changera en augmentation de 0,1 m/h; la rangée de vitesse est de 0,5 m/h à 10 m/h. Pour changer la programmation de la vitesse rapidement, appuyez les touches Vitesse Rapide.



Pour arrêter la courroie, appuyez la touche Arrêt. L'affichage Temps/Segment commencera à clignoter. Pour recommencer la courroie appuyez la touche Start ou la touche Vitesse Δ.

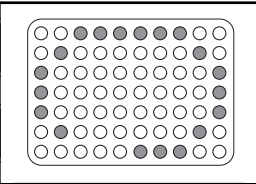
5 Changez l'inclinaison du tapis roulant désirée.

Pour changer l'inclinaison du tapis roulant, appuyez les touches Inclinaison. Chaque fois que l'un des touches est appuyé, l'inclinaison changera de 0,5%. Remarque : Une fois les touches appuyées, le tapis roulant peut prendre quelques secondes pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.

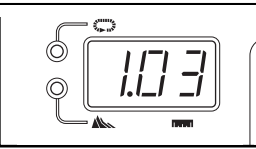


6 Suivez vos progrès avec la piste électronique et les affichages.

La Piste Électronique— Lorsque le mode manuel ou un programme iFIT.com est sélectionné, l'affichage du programme montrera la Piste Électronique représentant une distance de 1/4 de mile. Alors que vous vous exercez, les indicateurs autour de la piste s'allumeront l'un après l'autre jusqu'à ce que vous ayez effectué 1/4 de mile. Un nouveau tour de piste commencera.



Affichage Distance/ Tours/Inclinaison— Cet affichage indique la distance que vous avez parcourue en marchant et le nombre de tour de piste de 1/4 de mile que vous avez effectué. L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les sept secondes. L'affichage supérieure de tours s'allumera lorsque le nombre de tours sera indiqué. En plus l'affichage indiquera l'arrangement actuel d'inclinaison pour plusieurs secondes.

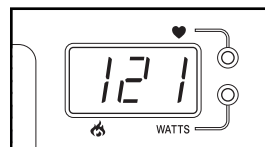


L'affichage Temps/Segment—Lorsque le mode manuel ou un programme iFIT.com est sélectionné, cet affichage indique le temps écoulé.



Lorsque un entraîneur personnel ou programme du pouls est sélectionné cet affichage indique le temps qu'il reste au programme et le temps qu'il reste au segment du programme. L'affichage changera d'un nombre à l'autre chaque sept secondes. L'indicateur gauche s'allumera lorsque le segment temps est indiqué.

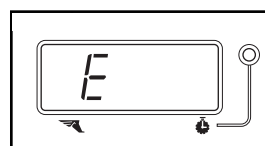
Affichage des Calories/Watts/ Affichage/Pouls—Cet affichage indique le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées et votre énergie actuelle en watts. (La console calcule les watts en multipliant le nombre de calories que vous brûlez par minute par un facteur de rendement de 25%.) Chaque sept secondes, l'affichage changera d'un nombre à l'autre. L'indicateur inférieur s'allumera lorsque les watts sont indiqués. Cet affichage indiquera aussi votre fréquence cardiaque lorsque le moniteur cardiaque de la poitrine est porté.



Affichage Vitesse/ Minutes par Miles—Cet affichage indique la vitesse de la courroie et votre allure actuelle (l'allure est mesurée en minutes par mile). Chaque sept secondes, l'affichage alternera d'un nombre à l'autre. L'indicateur M/M s'allumera lorsque votre allure est indiquée.



Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en mile ou en kilomètre. Pour déterminer quelle unité de mesure est sélectionnée, appuyez sur la touche Arrêt tout en insérant la clé dans la console. Un "E," pour les miles, et un "M," pour les kilomètres, apparaîtra à l'affichage. Appuyez la touche Vitesse Δ pour changer l'unité de mesure. Lorsque l'unité de mesure est sélectionnée, retirez la clé et réinsérez-la. **Remarque : pour plus de simplicité, toutes les instructions dans ce manuel font référence aux miles.**

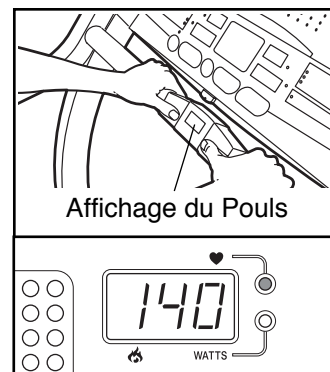


Pour remettre les affichages à zéro, appuyez la touche Arrêt, retirez la clé, et réinsérez-la

7 Utilisez le moniteur du pouce si vous voulez.

Lorsque vous n'utilisez pas le moniteur cardiaque du torse, vous pouvez vérifier votre fréquence cardiaque en utilisant le moniteur de pouce. Avant d'utiliser le moniteur de pouce, assurez-vous que vos mains sont propres.

Pour mesurer votre pouls, tenez-vous sur les repos-pied et placez vos **deux pouces** sur le moniteur cardiaque comme illustrée. **Ne pressez pas trop fort, ou bien la circulation dans vos pouces sera limitée et votre pouls ne sera pas détecté.** Après quelques secondes, un ou deux traits apparaîtront sur l'affichage du Pouls et ensuite votre rythme cardiaque sera indiqué. Gardez vos pouces sur le moniteur pendant 15 secondes pour avoir un résultat plus précis. Si l'affichage de pouls vous paraît être trop élevé ou trop bas, ou si votre pouls n'est pas affiché, retirez vos pouces du moniteur et permettez l'affichage de se remettre à zéro. Ensuite placez vos pouces sur le moniteur comme décrit ci-dessus.



Essayez le moniteur cardiaque plusieurs fois jusqu'à ce que vous deveniez familier avec le moniteur cardiaque. Souvenez-vous de rester tranquille pendant que vous mesurez votre pouls.

8 Lorsque vous avez terminé, retirez la clé.

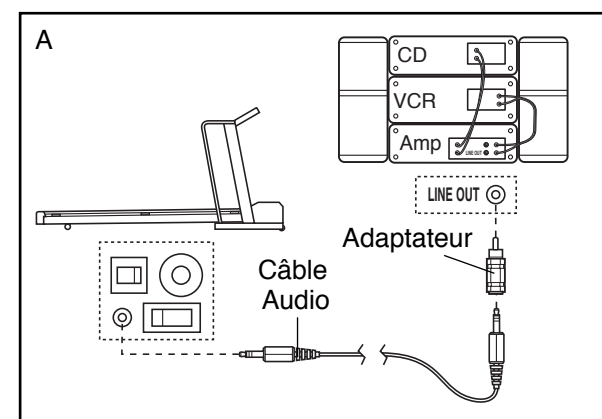
Montez sur les repos-pieds, appuyez la touche Arrêt, et **changez ensuite l'inclinaison du tapis roulant à son niveau le plus bas.** Ensuite, retirez la clé de la console. Gardez la clé dans un endroit sûr. **Remarque : si les affichages et les différents indicateurs sur la console restent allumés après que la clé est retirée, référez-vous à la page 21 et éteignez le mode demo.**

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, déplacez l'interrupteur près du cordon d'alimentation à la position off.

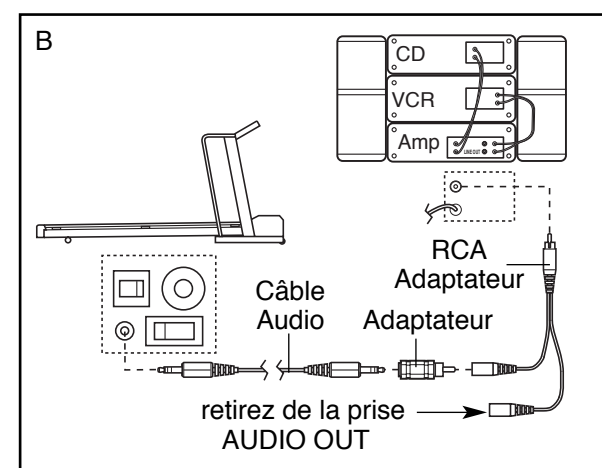
BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO

Remarque : si votre stéréo a une prise OUT qui n'est pas utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise LINE OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B.

A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation, Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur inclus. Branchez l'adaptateur dans la prise LINE OUT de votre stéréo.



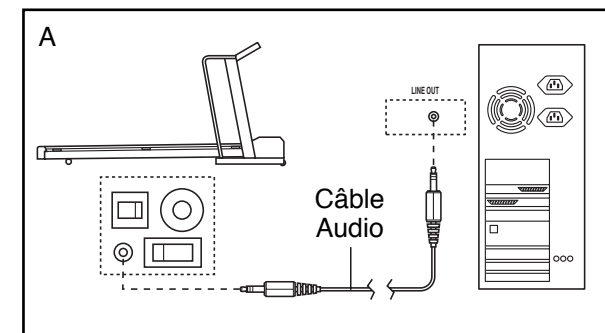
B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est sur le devant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans l'adaptateur RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise LINE OUT qui est sur votre stéréo et branchez-le dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur-Y RCA. Branchez l'adaptateur-Y RCA dans la prise LINE OUT de votre stéréo.



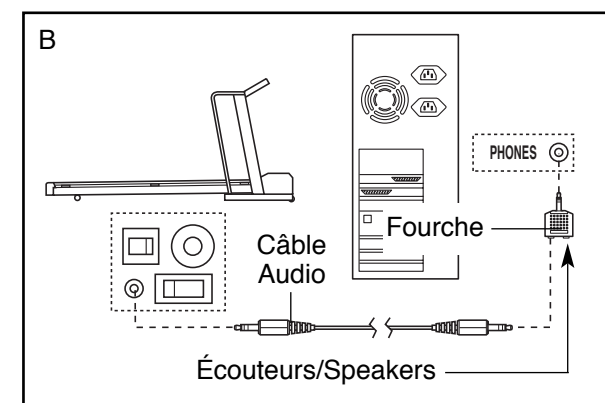
BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR

Remarque : si votre ordinateur a une prise LINE OUT de 3,5mm, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre ordinateur a seulement une prise PHONES, référez-vous aux instructions B.

A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est sur le devant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre ordinateur.



B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la Fourche. Branchez la Fourche dans la prise PHONES de votre ordinateur. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la Fourche.



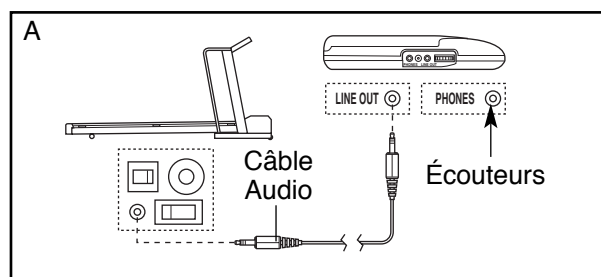
BRANCHEMENT DU TAPIS ROULANT À VOTRE LECTEUR DE CD, À VOTRE MAGNÉTOSCOPE OU À VOTRE ORDINATEUR

Pour utiliser les CD iFIT.com, le tapis roulant doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo ou à votre ordinateur avec un lecteur de CD. Référez-vous aux pages 16 et 17 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les vidéos-cassettes iFIT.com**, le tapis roulant doit être branché à votre magnétoscope ; référez-vous à la page 18 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet**, le tapis roulant doit être branché à votre ordinateur. Référez-vous à la page 17 pour les instructions de branchement.

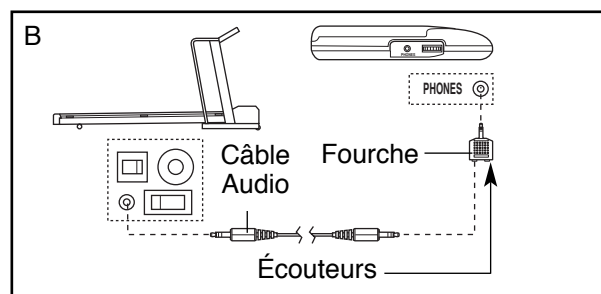
BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD PORTABLE

Remarque : si votre lecteur de CD a une prise OUT et une prise PHONES, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre lecteur de CD a seulement une prise, référez-vous aux instructions B.

A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans la prise PHONES.



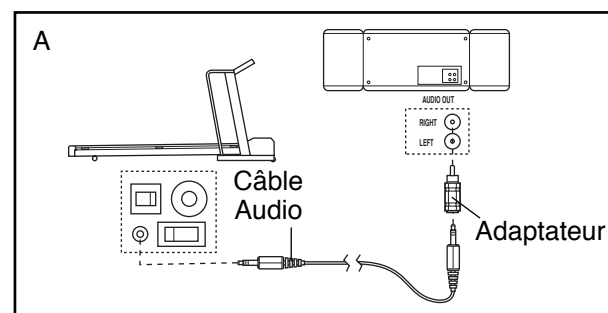
B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans une Fourche. Branchez la Fourche dans la prise PHONES de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité.



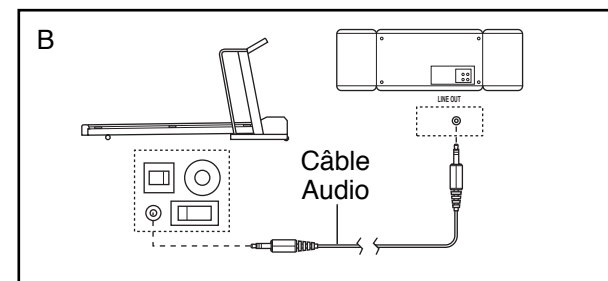
BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO PORTABLE

Remarque : si votre stéréo a une prise AUDIO OUT de type RCA, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre stéréo a une prise LINE OUT de 3,5mm, référez-vous aux instructions B. Si votre stéréo a seulement une prise PHONES, référez-vous aux instructions C.

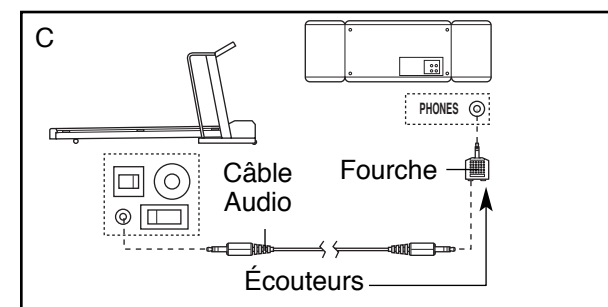
A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation, branchez l'autre extrémité du câble dans l'Adaptateur. Branchez l'Adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre stéréo.



B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre stéréo.



C. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la Fourche. Branchez la Fourche dans la prise PHONES de votre stéréo. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la Fourche.



COMMENT UTILISER LE PROGRAMME D'UN ENTRAÎNEUR PERSONNEL

1 Insérez la clé dans la console.

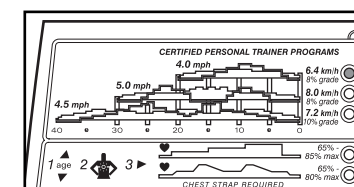
Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

2 Portez le moniteur cardiaque du torse, si désiré.

Référez-vous à COMMENT UTILISER LE MONITEUR CARDIAQUE DU TORSE à la page 8

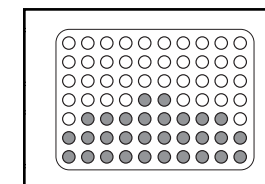
3 Choisissez l'un des programmes avec un entraîneur personnel.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné et l'indicateur Manuel s'allumera. Pour sélectionner les programmes avec un entraîneur personnel, appuyez la touche Mode plusieurs fois jusqu'à ce que l'un des indicateurs des six programmes s'allument.



Les profils sur la console indiquent comment la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant changent durant les programmes. Les nombres à côté des profils indiquent la vitesse et l'inclinaison maximales pour les programmes. Par exemple, le profil en haut à gauche indique que le tapis roulant atteindra une vitesse maximale de 4 mile par heure et une inclinaison maximale de 8% durant le premier programme.

L'affichage du programme montrera un profil simplifié du programme que vous avez sélectionné. L'affichage Temps/Segment de Temps indiquera la durée du programme.

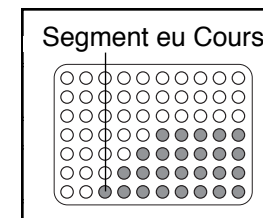


4 Appuyez la touche Vitesse Δ pour commencer le programme.

Un moment après que la touche est appuyée, le tapis roulant se réglera automatiquement aux premières vitesse et inclinaison du programme. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme est divisé en plusieurs segments de différentes longueurs. L'affichage

Temps/Segment indique le temps qu'il reste au programme et le temps qu'il reste au segment du programme. Un programme de vitesse et d'inclinaison est programmé pour chaque segment. La programmation de la vitesse pour le premier segment sera indiquée dans la colonne clignotant du Segment en Cours sur l'affichage du programme. (Les programmations de l'inclinaison ne sont pas illustrées sur l'affichage du programme.) Les programmations de la vitesse pour les sept prochains segments seront indiquées dans les sept colonnes de droite.



Quand seulement trois secondes restent du premier segment du programme, le Segment en Cours et la colonne de droite clignoteront en même temps, une série de tonalités se feront entendre et toutes les programmations de vitesse se déplaceront d'une colonne sur la gauche. La programmation de vitesse pour le deuxième segment sera alors indiquée dans la colonne clignotant du segment en cours et le tapis roulant s'ajustera automatiquement aux programmations de vitesse et d'inclinaison pour le second segment.

Le programme continuera de cette manière jusqu'à ce que la programmation de vitesse pour le dernier segment soit indiquée dans la colonne du Segment en Cours et qu'il ne reste plus de temps dans l'affichage Temps/Segment de Temps. La courroie alors ralentira jusqu'à l'arrêt complet.

Remarque : à chaque fois qu'un segment fini et que les programmations de vitesse se déplacent d'une colonne à gauche, si tous les indicateurs dans l'affichage du Segment en Cours sont allumés, les programmations de vitesse se déplaceront vers le bas ainsi seulement l'indicateur le plus haut dans la colonne apparaîtra dans l'affichage du programme. Quand les programmations de vitesse se déplacent de nouveau sur la gauche et que pas tous les indicateurs dans la colonne de l'affichage de Segment en Cours sont allumés, les programmations de vitesse se déplaceront de nouveau vers le haut.

Si la vitesse ou l'inclinaison pour le segment actuel est trop élevé ou trop bas vous pouvez annuler manuellement les arrangements en appuyant la touche Vitesse ou Inclinaison. À chaque fois que l'une des touches de vitesse est appuyée, un indicateur s'allumera ou s'éteindra dans la colonne du Segment en Cours.

Si l'une des colonnes à droite de la colonne du Segment en Cours a le même numéro que ceux dans la colonne du Segment en cours, un autre indicateur s'allumera ou s'assombrira dans ces colonnes aussi. Remarque : si vous réglez la vitesse manuellement de manière à ce que tous les indicateurs de la colonne du Segment en Cours sont allumés les vitesses dans l'affichage du programme ne se déplacera pas comme décrit ci-dessus. **Lorsque le segment en cours du programme est terminé, le tapis roulant se réglera automatiquement à la vitesse et à l'inclinaison pour le prochain segment.**

Pour arrêter le programme, appuyez la touche Arrêt. L'affichage Temps/Segment commencera à clignoter. Pour recommencer le programme, appuyez la touche Start ou la touche Vitesse Δ . Pour terminer le programme, appuyez la touche Arrêt, retirez la clé, et ensuite réinsérez la clé.

5 Suivez votre progrès avec les affichages.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 11.

6 Utilisez le moniteur cardiaque du pouce si vous voulez.

Référez-vous à l'étape 7 de la page 12.

7 Lorsque vous avez terminé, retirez la clé.

Montez sur les repos-pieds, appuyez la touche Arrêt, et **changez ensuite l'inclinaison du tapis roulant à son niveau le plus bas.** Ensuite, retirez la clé de la console. Gardez la clé dans un endroit sûr. **Remarque : si les affichages et les différents indicateurs sur la console restent allumés après que la clé est retirée, la console est dans le mode "demo."** Référez-vous à la page 21 et éteignez le mode demo.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, déplacez l'interrupteur près du cordon d'alimentation à la position off.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME DE POULS

ATTENTION : si vous avez des problèmes de coeurs, si vous avez plus de 60 ans et que vous avez été inactifs, n'utilisez pas les programmes de pouls. Si vous prenez des médicaments régulièrement, consultez votre médecin pour savoir si ces médicaments influenceront la fréquence cardiaque de vos exercices.

1 Insérez la clé dans la console.

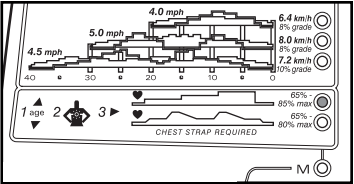
Référez-vous à COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

2 Pour mettre le moniteur cardiaque du torse.

Le moniteur doit être porté quand un programme de pouls est utilisé. Référez-vous à COMMENT UTILISER LE MONITEUR CARDIAQUE DU TORSE à la page 8. Remarque : un programme de pouls peut commencer sans une lecture du pouls ; toute fois la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant peut diminuer automatiquement si votre rythme cardiaque n'est pas détecté durant le programme

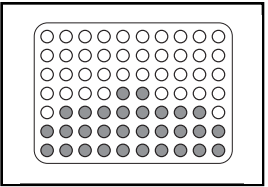
3 Choisissez l'un des programmes de pouls.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné et l'indicateur Manuel s'allumera. Pour sélectionner les programmes de pouls, appuyez la touche Programme plusieurs fois jusqu'à ce que l'un des indicateurs des deux programmes s'allument.



Les profils sur la console indiquent comment le pouls à atteindre changera durant le programme de pouls. Les nombres à côté des profils indiquent la gamme de la fréquence cardiaque pour les programmes. Par exemple, le premier profil indique que le tapis roulant gardera votre tapis roulant entre 65% et 85% de votre fréquence cardiaque maximale durant le premier programme. (Votre fréquence cardiaque maximale est calculée en soustrayant votre âge au nombre 220. Par exemple, si vous avez 5 ans, votre fréquence cardiaque maximale est 195 battements par minute.)

L'affichage du programme montrera un profil simplifié du programme que vous avez sélectionné.



4 Pour entrer votre âge.

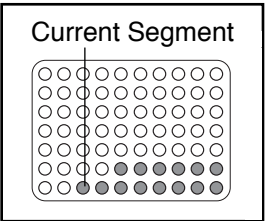
Quand le programme de pouls est sélectionné, les lettres "AGE" apparaîtront dans l'affichage Calories/Watts/Affichage/Pouls. Vous devez entrer votre âge pour pouvoir utiliser le programme de Poul. Si vous n'avez pas entré votre âge, appuyez les touches d'Inclinaison pour entrer votre âge. **Une fois que vous avez entré votre âge, votre âge sera sauvegardé dans le mémoire.**



5 Appuyez sur la touche Départ.

Un moment après que la touche a été appuyée, le tapis roulant commencera à se déplacer. Tenez-vous aux rampes et commencez à marcher.

Chaque programme de pouls est divisé en vingt-trois parties d'une minute. Une programmation de pouls est programmée pour chaque segment. La programmation du pouls pour la première segment sera indiquée dans la Colonne de la Segment en Cours clignotante de l'affichage de programme. Les programmations de pouls pour les dix-sept prochaines périodes seront indiquées dans les dix-sept colonnes à droite.



Quand seulement trois secondes restent de la première segment du programme, la Segment en Cours et la colonne de droite clignoteront en même temps, l'affichage Temps/Segment du Temps clignotera, une série de tonalités se feront entendre et toutes les programmations de pouls se déplaceront d'une colonne sur la gauche. La programmation de pouls pour la deuxième segment sera alors indiquée dans la colonne clignotante de la segment en cours et, si nécessaire, la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant s'ajustera automatiquement pour rapprocher votre pouls de la programmation de pouls pour la deuxième segment.

Si votre pouls n'est pas détecté durant le programme, l'affichage du Pouls sera vide. (Référez-vous à la COMMENT UTILISER LE MONITEUR CARDIAQUE DU TORSE à la page 8). La vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant pourraient aussi diminuer jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit détecté.

Le programme continuera jusqu'à ce que l'arrangement du rythme cardiaque pour la dernière segment soit indiquée dans la colonne de la segment en Cours et l'affichage Temps/Segment du Temps décompte jusqu'à zéro. Alors la courroie s'arrêtera.

Alors que le programme est en cours, de petits ajustements peuvent être faits à la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant avec la touche Vitesse et la touche Inclinaison. Quoi qu'il en soit, si vous augmentez la vitesse, l'inclinaison diminuera automatiquement ; si vous diminuez la vitesse, l'inclinaison augmentera automatiquement. Si vous augmentez l'inclinaison, la vitesse diminuera automatiquement ; si vous diminuez l'inclinaison, la vitesse augmentera automatiquement. La console essaiera toujours de garder pouls proche du pouls cible pour la segment en cours. Remarque : quand l'inclinaison atteint l'arrangement le plus bas, la vitesse ne peut pas être augmentée davantage. Quand l'inclinaison atteint l'arrangement le plus haut, la vitesse ne peut pas être diminuée davantage.

Pour arrêter le programme temporairement, appuyez la touche Arrêt. Tous les affichages s'arrêteront temporairement, et l'affichage Temps/Segment du Temps commencera à clignoter. Pour recommencer le programme, appuyez la touche Départ. Pour terminer le programme, appuyez la touche Arrêt, retirez la clé, et ensuite réinsérez la clé.

6 Suivez vos progrès avec les affichages.

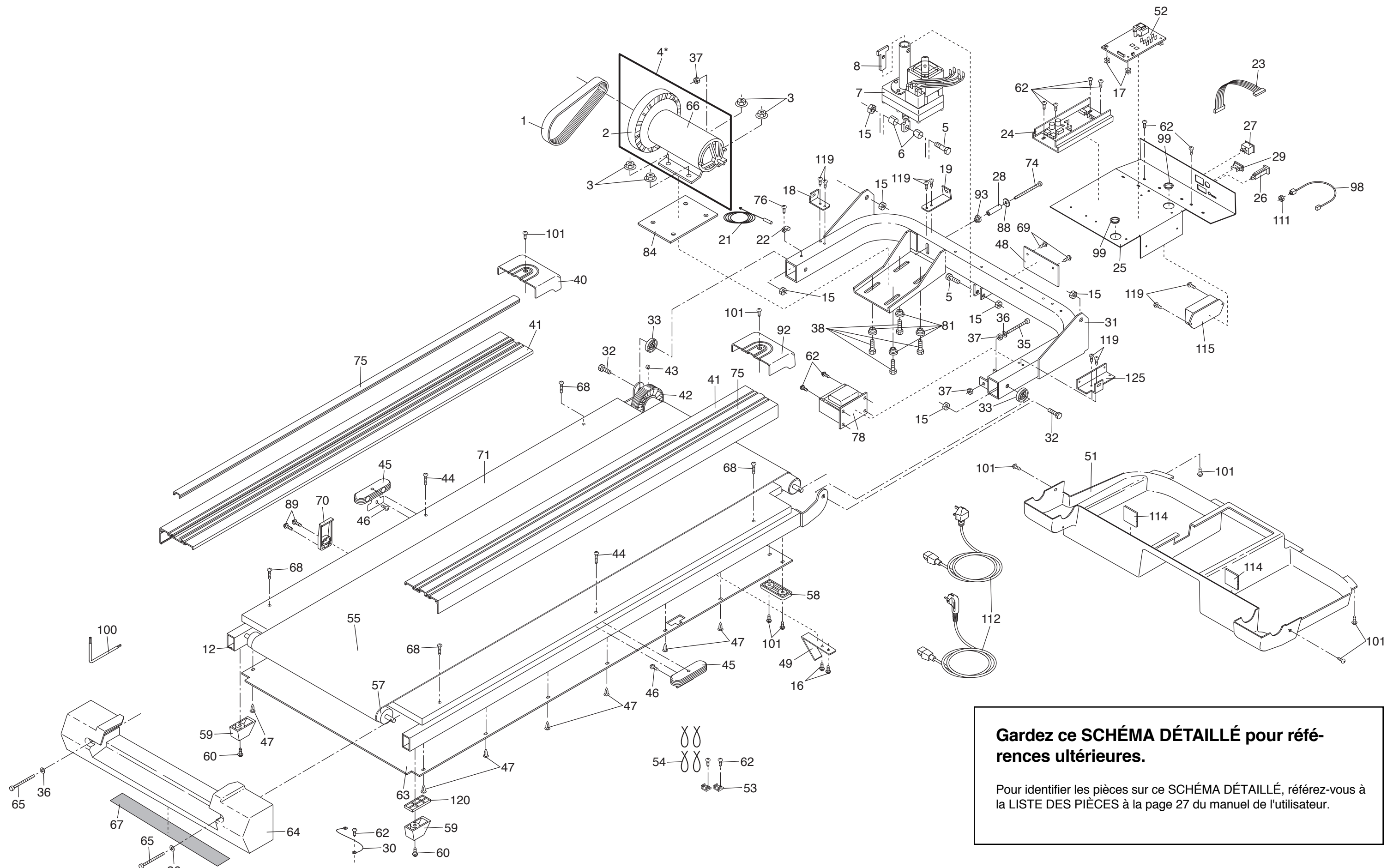
Référez-vous à l'étape 6 à la page 11.

7 Lorsque vous avez terminé, retirez la clé.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 14.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—No. de Modèle HETL40730

R0603A



Gardez ce SCHÉMA DÉTAILLÉ pour références ultérieures.

Pour identifier les pièces sur ce SCHÉMA DÉTAILLÉ, référez-vous à la LISTE DES PIÈCES à la page 27 du manuel de l'utilisateur.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—No. de Modèle HETL40730

R0603A

