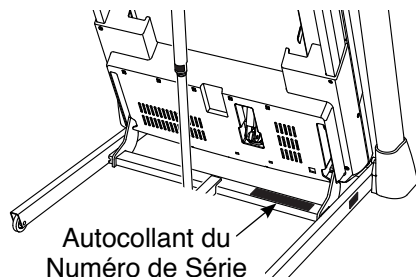


HEALTHRIDER® H100T

N°. du Modèle HETL79615.0

N°. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour référence.



SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service à la Clientèle (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site Internet : www.iconsupport.eu

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11

Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

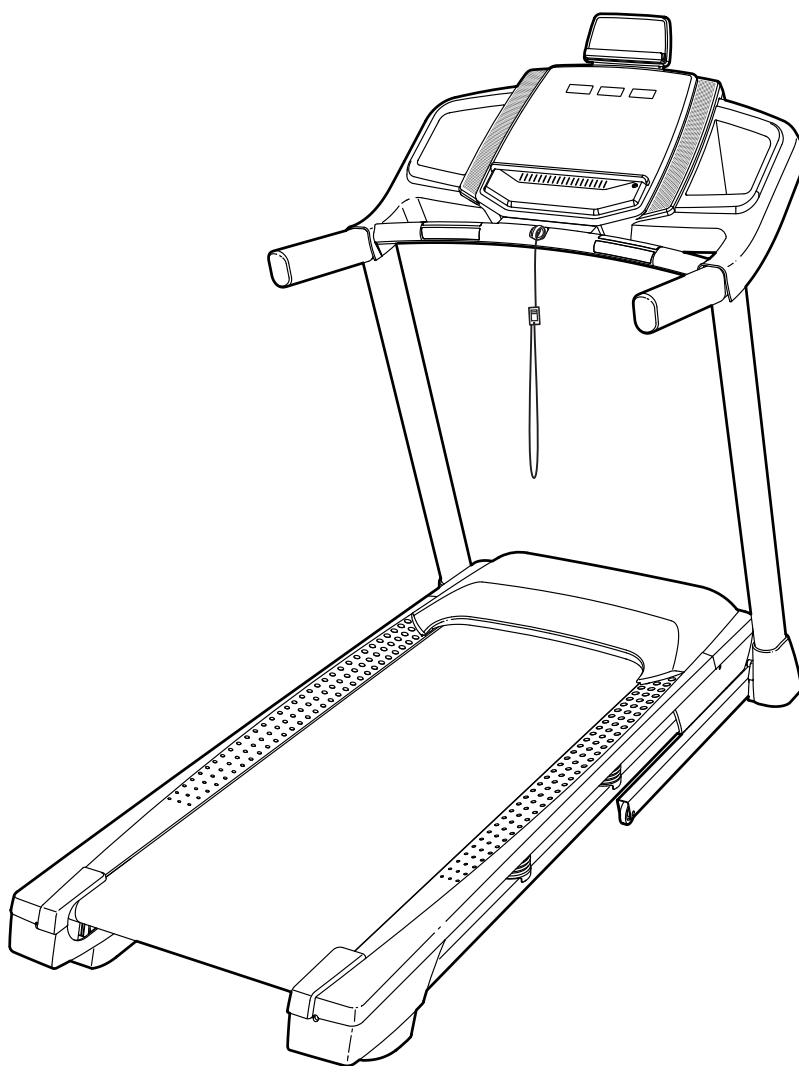
Fax : +33 (0) 1305 62 730

du lundi au vendredi, de 8h à
20h ; le samedi, de 9h à 13h

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

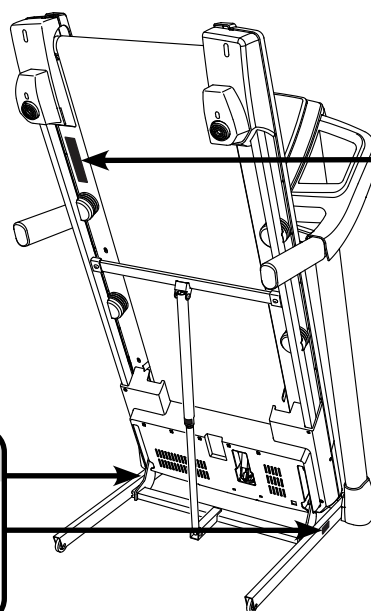
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	16
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	23
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	24
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	27
LISTE DES PIÈCES	31
SCHÉMA DÉTAILLÉ	32
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement.

Si un autocollant est manquant ou illisible, voir la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.

Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



⚠ ATTENTION

Gardez vos pieds et vos mains éloignés de cet endroit quand le tapis de course est en marche.

⚠ ATTENTION

Protégez vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le manuel et :

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- 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 sentez défaillant si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- Avant de plier le tapis de course à la position de rangement, l'indicateur doit être mis à zéro.

• Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.

• 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.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de décharges électriques et de blessures, veuillez lire toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que toutes les mises en garde sur votre tapis de course avant de l'utiliser. ICON décline toute responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
4. Ce tapis de course est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le tapis de course dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
6. Placez le tapis de course sur une surface horizontale, avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface pouvant obstruer des ouvertures d'air. Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
8. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
9. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 136 kg.
10. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
11. Portez des vêtements de sport quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés aussi bien pour les hommes que pour les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
12. Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 16) sur un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
13. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
14. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
15. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Voir la section ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 24, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
16. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.
17. Montez toujours sur les repose-pieds quand vous allumez ou éteignez la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.

18. Quand une personne marche sur le tapis de course, le bruit de l'appareil augmente.
19. Gardez vos doigts, cheveux et vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.
20. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
21. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur du rythme cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances de la rythme cardiaque lors de l'exercice.
22. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, pousser l'interrupteur à la position d'arrêt (voir le schéma à la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débrancher le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est ipas utilisé.
23. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Voir ASSEMBLAGE à la page 7 et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 23.) Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.
24. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
25. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'appareil.
26. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
27. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
28. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un réparateur agréé ne vous demande de le faire. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un réparateur agréé.
29. Un excès d'exercice peut entraîner de graves blessures ou le décès. Si vous ressentez des étourdissements, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course HEALTHRIDER® H100T. Le tapis de course H100T offre une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez

voir la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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

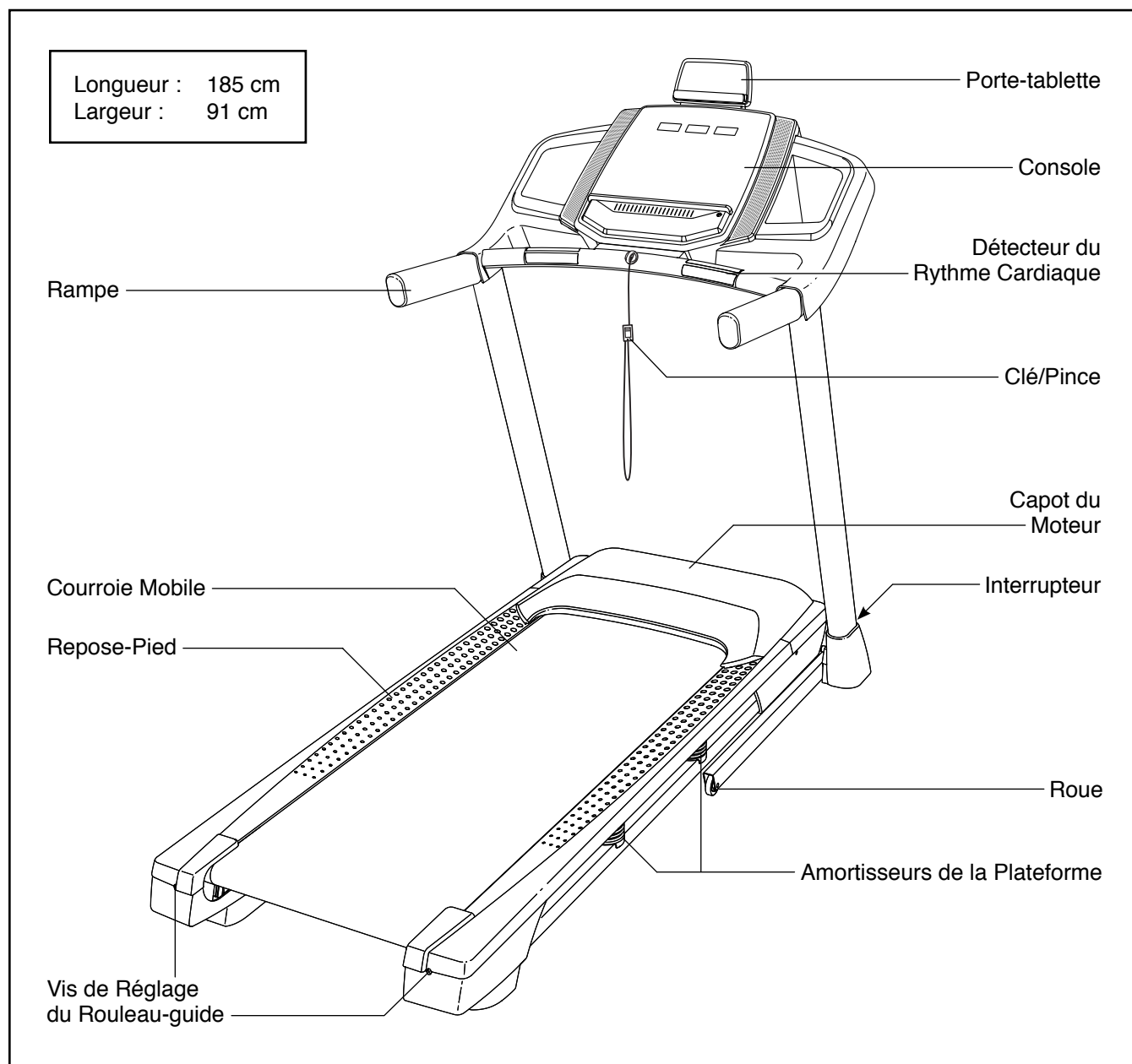
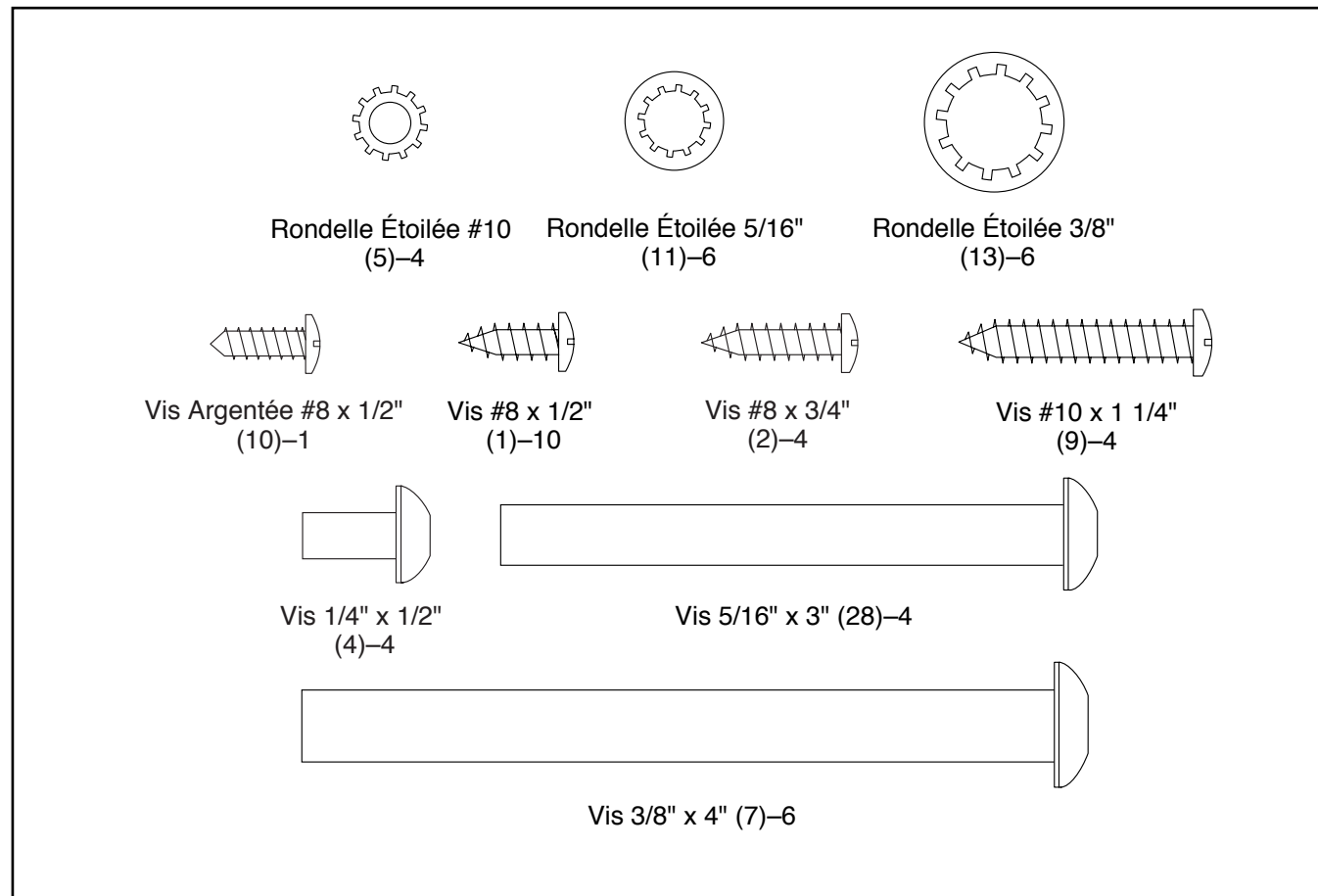


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Voir les schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**



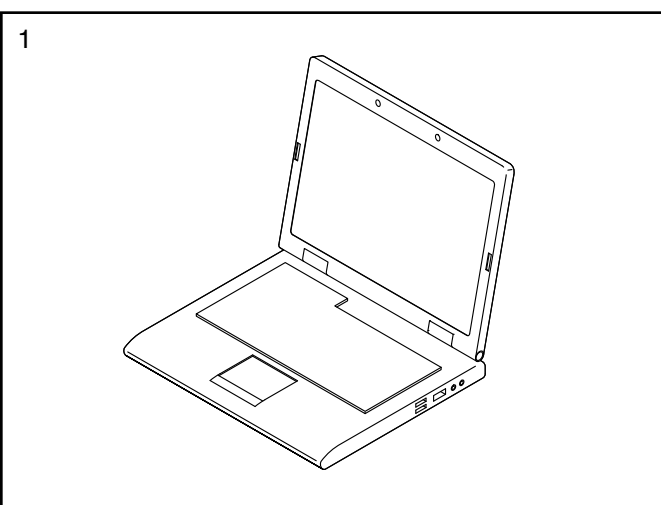
ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
 - Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
 - Après l'expédition, il est possible qu'une substance graisseuse apparaisse à la surface du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant sur le tapis de course, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.
 - Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
 - Pour identifier les petites pièces, voir la page 6.
 - L'assemblage requiert les outils suivants :
 - les clés hexagonales incluses 
 - un tournevis à pointe cruciforme 
 - une clé à molette 
- Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Accédez au www.iconsupport.eu sur votre ordinateur afin d'enregistrer votre produit.

- activez votre garantie
- gagnez du temps si vous avez besoin de contacter le Service à la Clientèle plus tard
- pour nous permettre de vous informer des mises à jours et des offres

Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.

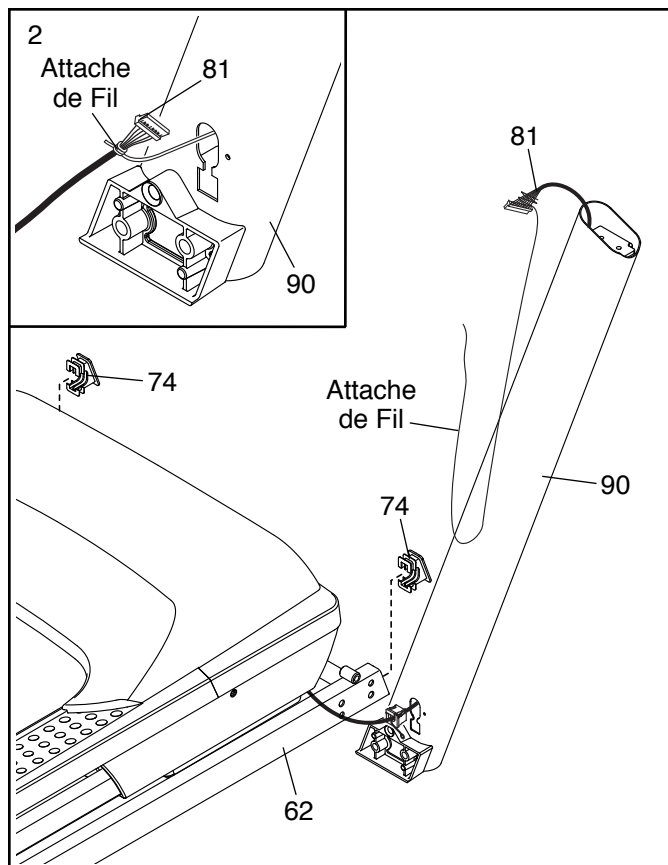


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Enfoncez un Embout de la Base (74) sur chaque côté de la Base (62).

Identifiez le Montant Droit (90). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (62).

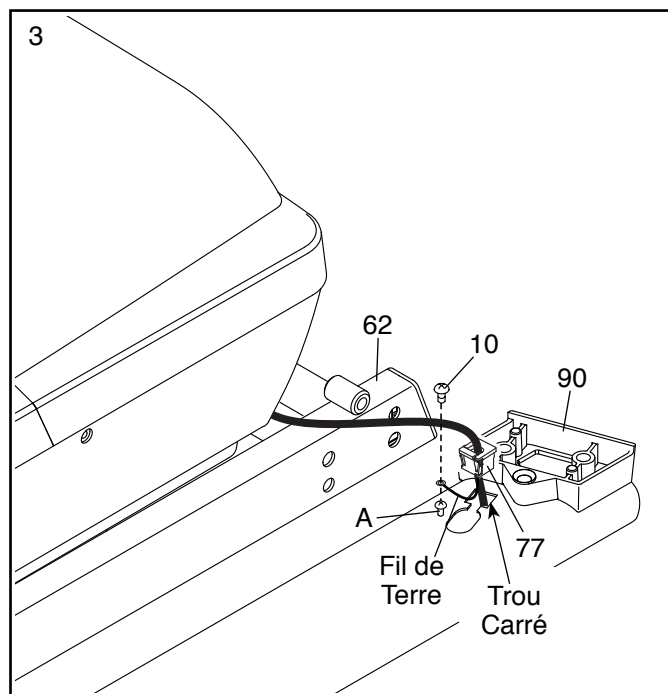
Voir le schéma encadré. Attachez fermement l'attache de fil du Montant Droit (90) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure du Montant Droit pendant que vous tirez vers le haut l'autre extrémité du fil à travers le Montant Droit.



3. Déposez le Montant Droit (90) près de la Base (62). Enfoncez le Passe-Fil (77) à l'intérieur du trou carré du Montant Droit. **Veillez à ne pas coincer le fil de terre.**

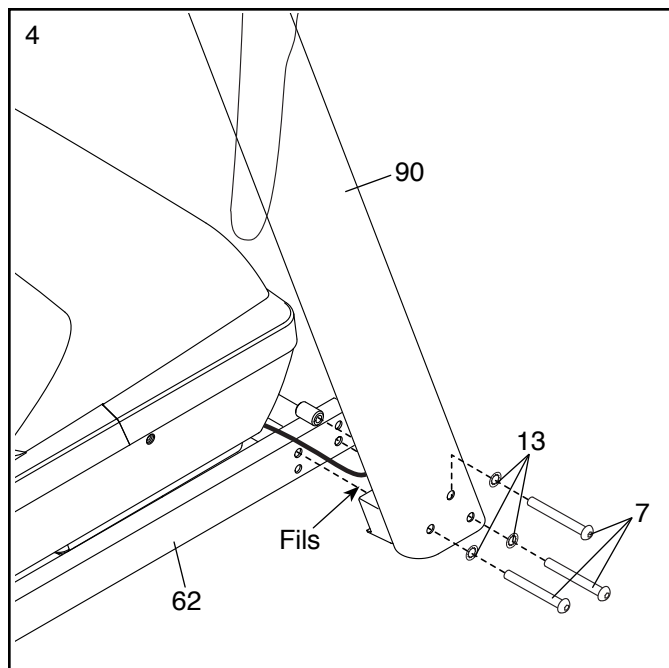
Si une vis (A) est pré-attachée sur le Montant Droit (90), retirez-la et jetez-la.

Ensuite, attachez le fil de terre sur le Montant Droit (90) à l'aide d'une Vis Argentée #8 x 1/2" (10).

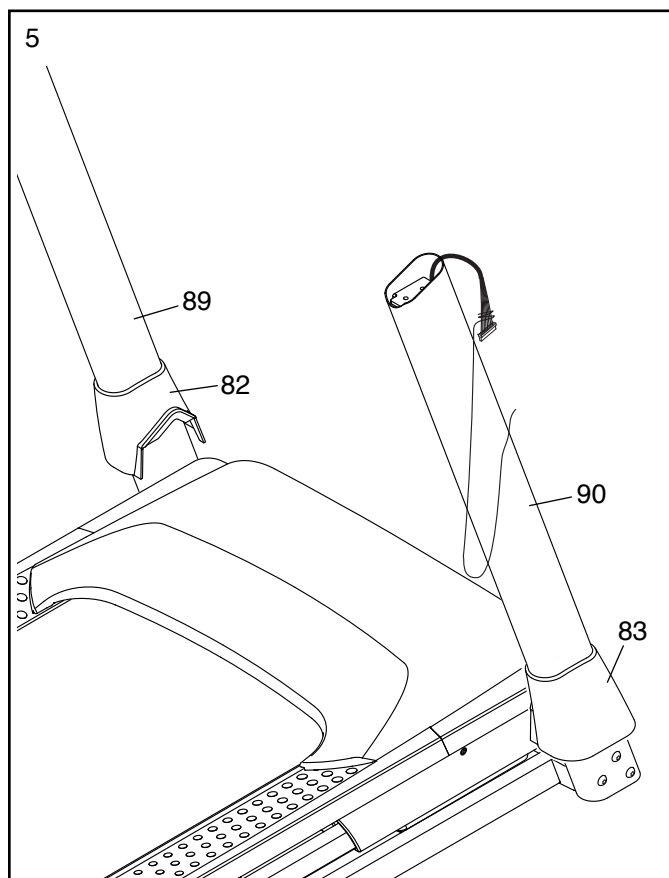


4. Tenez le Montant Droit (90) contre la Base (62). **Veillez à ne pas coincer les fils.** Vissez de quelques tours seulement trois Vis 3/8" x 4" (7) avec trois Rondelles Étoilées 3/8" (13) dans le Montant Droit et la Base ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Attachez le Montant Gauche (non illustré) de la même manière. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.



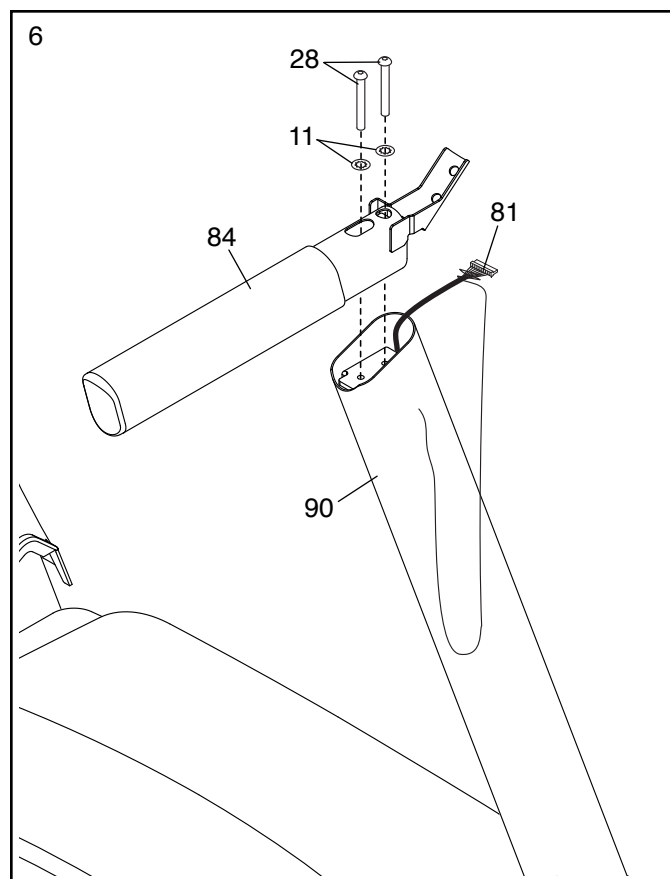
5. Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83). Glissez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base dans les Montants Gauche et Droit (89, 90) comme sur le schéma. **N'enfoncez pas encore les Boîtiers de la Base en place.**



6. Identifiez la Rampe Droite (84).

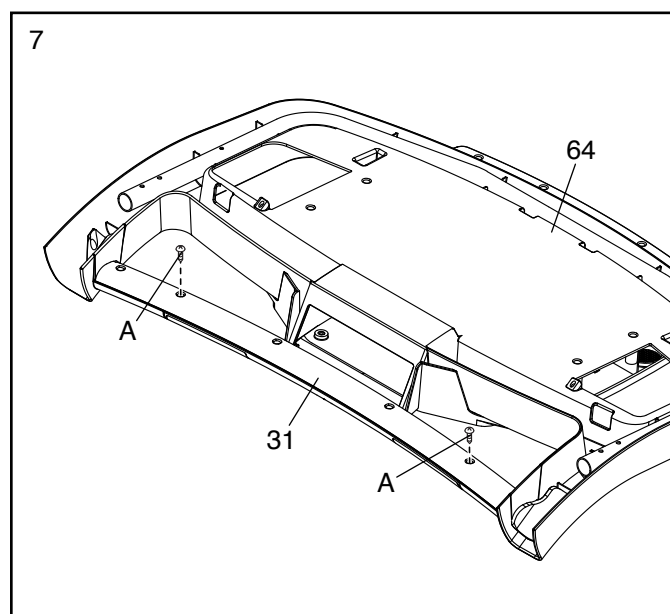
Attachez la Rampe Droite (84) au Montant Droit (90) à l'aide de deux Vis 5/16" x 3" (28) et deux Rondelles Étoilées 5/16" (11) ; **serrez chacune des deux Vis de quelques tours avant de les serrer complètement. Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (81).**

Attachez la Rampe Gauche (non illustrée) au Montant Gauche (non illustré) de la même manière. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.



7. Placez la Base de la Console (64) face contre terre sur une surface douce pour éviter de la rayer.

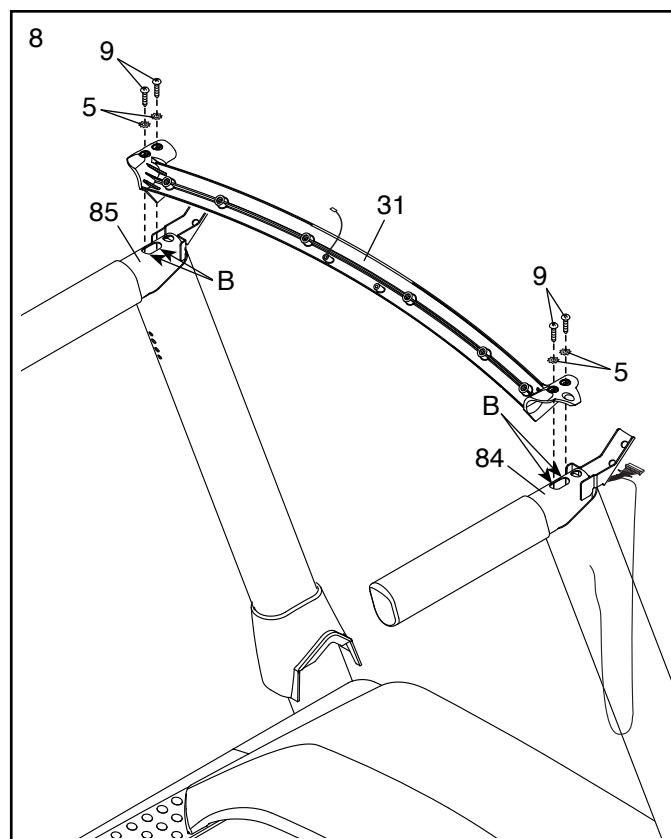
Retirez et jetez les deux vis (A) indiquées. Ensuite, retirez la Barre Transversale du Détecteur (31).



8. S'il y a quatre vis (B) pré-attachées à l'intérieur des Rampes (84, 85), retirez les vis et jetez-les.

IMPORTANT : pour ne pas abimer la Barre Transversale du Détecteur (31), n'utilisez pas d'outils électriques et évitez de trop serrer les Vis #10 x 1 1/4" (9).

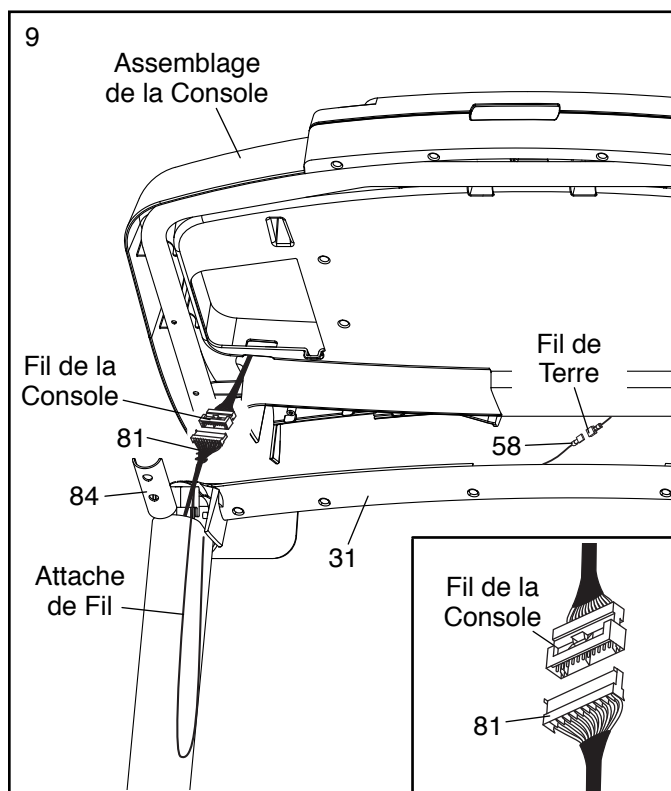
Orientez la Barre Transversale du Détecteur (31) comme sur le schéma. Attachez la Barre Transversale du Détecteur aux Rampes Gauche et Droite (84, 85) à l'aide de quatre Vis #10 x 1 1/4" (9) et quatre Rondelles Étoilées #10 (5) ; **vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de les serrer.**



9. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console près de la Rampe Droite (84) et de la Rampe Gauche (non illustrée).

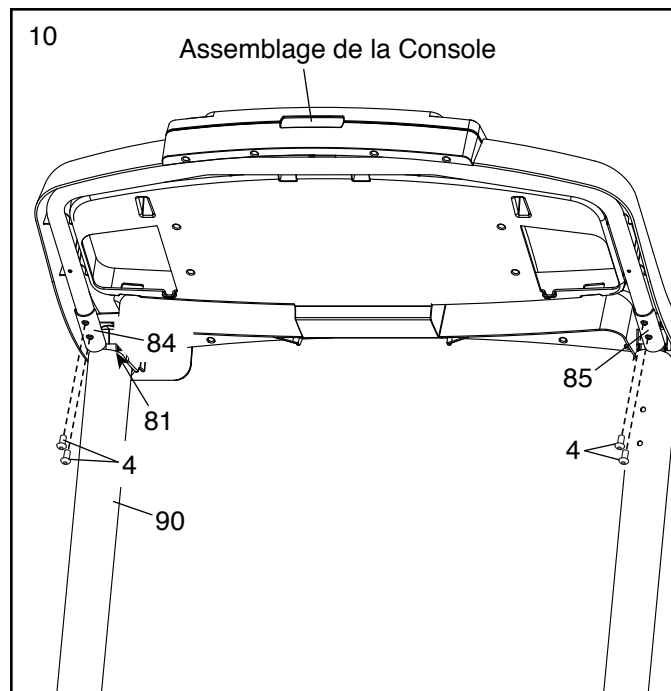
Branchez le fil de terre de l'assemblage de la console dans le Fil de Terre de la Console (58) de la Barre Transversale du Détecteur (31).

Voir le schéma encadré. Ensuite, branchez le Fil du Montant (81) au fil de la console. **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et essayez à nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORSQUE VOUS L'ALLUMEZ.** Ensuite, retirez l'attache de fil du Fil du Montant.



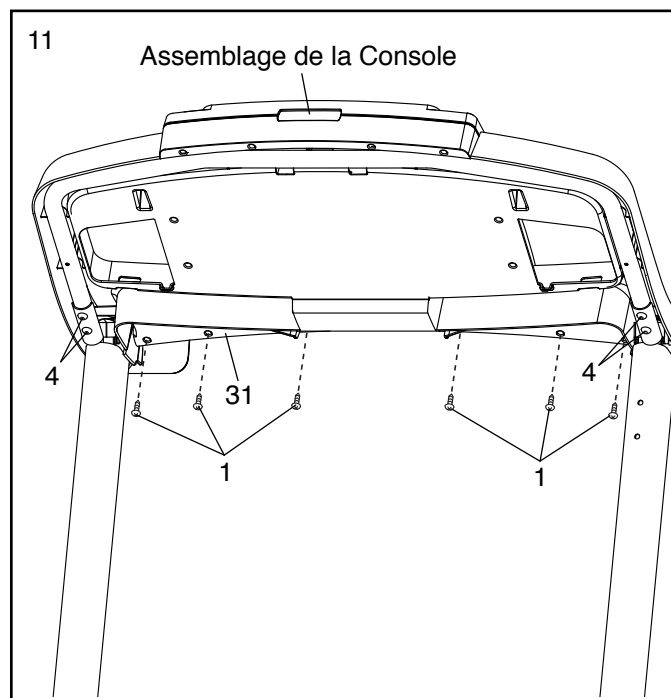
10. Placez l'assemblage de la console sur les Rampes Droite et Gauche (84, 85). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est coincé.** Insérez l'excédant de Fil du Montant (81) dans le Montant Droit (90).

Attachez l'assemblage de la console aux supports des Rampes (84, 85) à l'aide de quatre Vis $1/4" \times 1/2"$ (4) ; **ne serrez pas encore les Vis.**

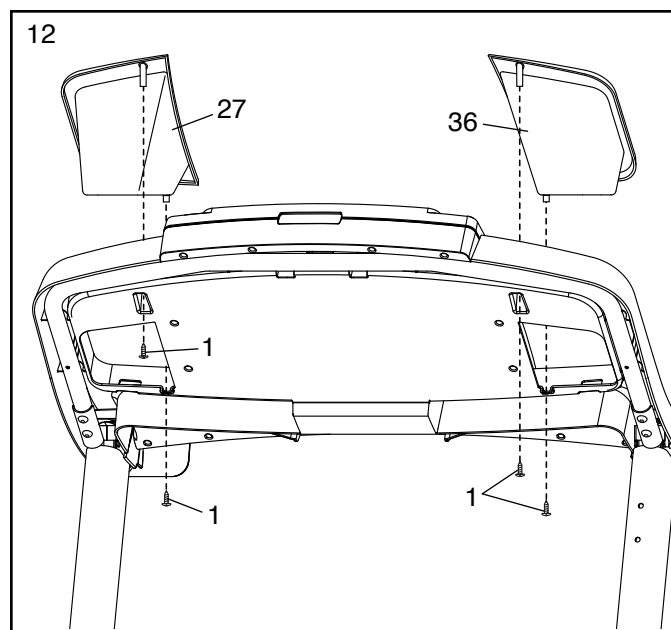


11. Attachez la Barre Transversale du Détecteur (31) à l'assemblage de la console à l'aide de six Vis #8 x $1/2"$ (1) ; **vissez chacune des six Vis de quelques tours puis serrez-les toutes.**

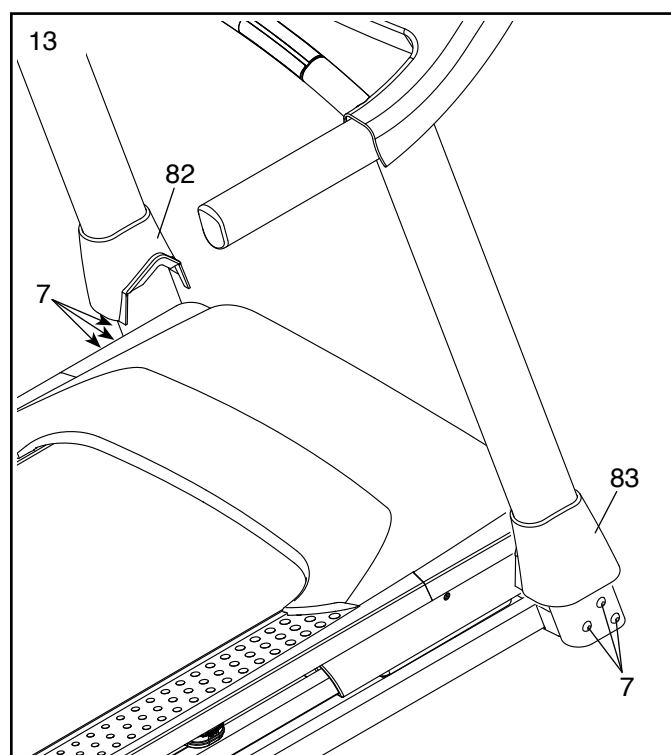
Ensuite, vissez fermement les quatre Vis $1/4" \times 1/2"$ (4).



12. Attachez les Plateaux Droit et Gauche (27, 36) à l'aide de quatre Vis #8 x 1/2" (1).



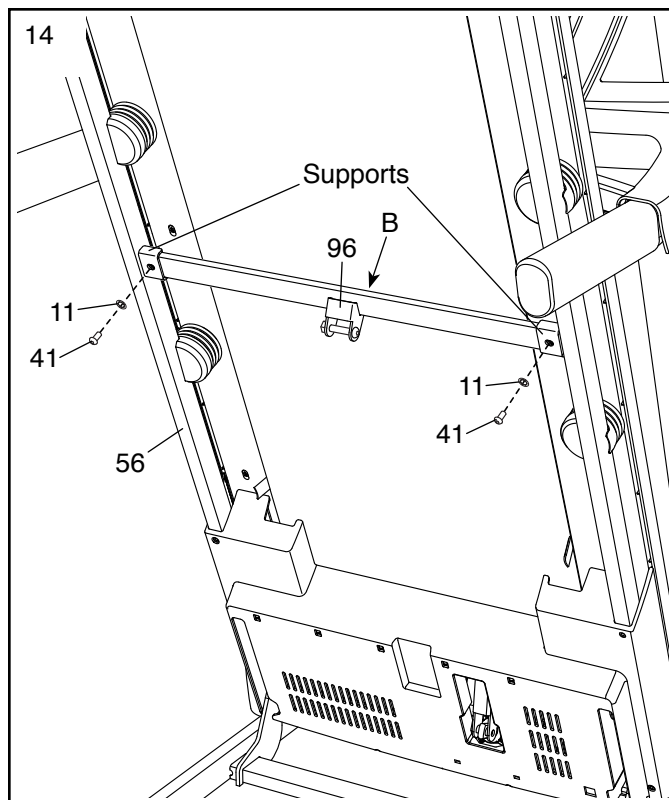
13. **Serrez fermement les six Vis 3/8" x 4" (7).** Ensuite, faites glisser les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83) vers le bas.



14. Soulevez le Cadre (56) jusqu'en position verticale. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 16.**

Retirez les deux Vis 5/16" x 3/4" (41) de la Barre Transversale du Loquet (96).

Orientez la Barre Transversale du Loquet (96) comme illustré sur le schéma. **Assurez-vous que l'autocollant (B) avec le texte "This side towards belt" (ce côté vers la courroie) fait face au tapis de course.** Attachez la Barre Transversale du Loquet aux supports du Cadre (56) à l'aide des deux Vis 5/16" x 3/4" (41) que vous venez d'enlever et de deux Rondelles Étoilées 5/16" (11).

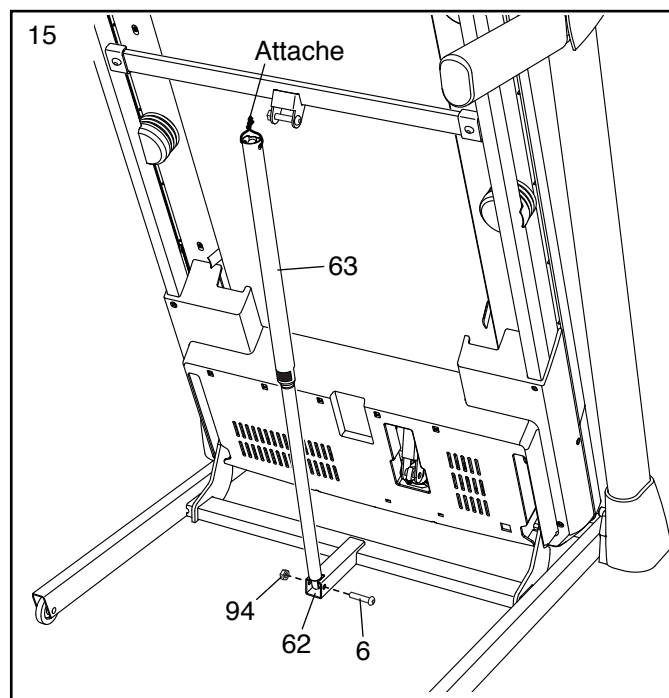


15. Retirez l'Écrou 5/16" (94) et le Boulon 5/16" x 1 3/4" (6) du support de la Base (62)

Ensuite, orientez le Loquet de Rangement (63) comme indiqué sur le schéma.

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (63) au support de la Base (62) à l'aide du Boulon 5/16" x 1 3/4" (6) et de l'Écrou 5/16" (94).

Ensuite, soulevez le Loquet de Rangement (63) jusqu'à la verticale, puis retirez l'attache.

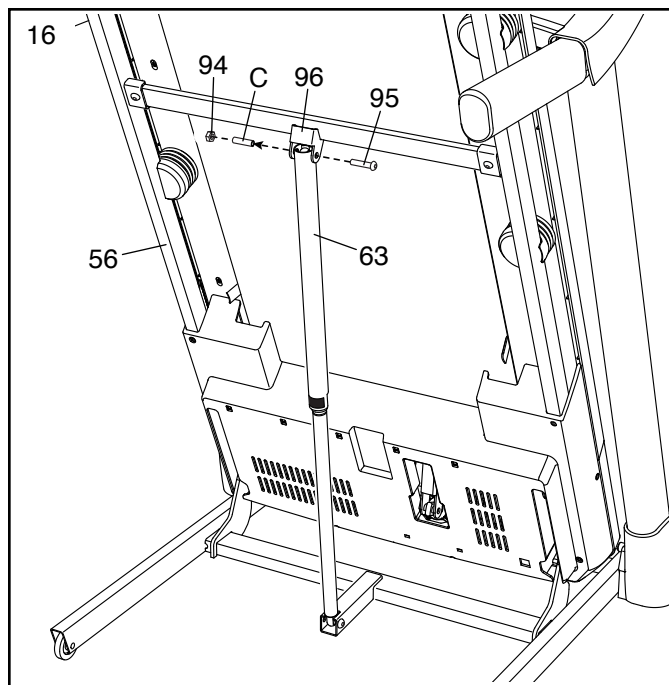


16. Retirez l'Écrou 5/16" (94) et le Boulon 5/16" x 2 1/4" (95) du support de la Barre Transversale du Loquet (96).

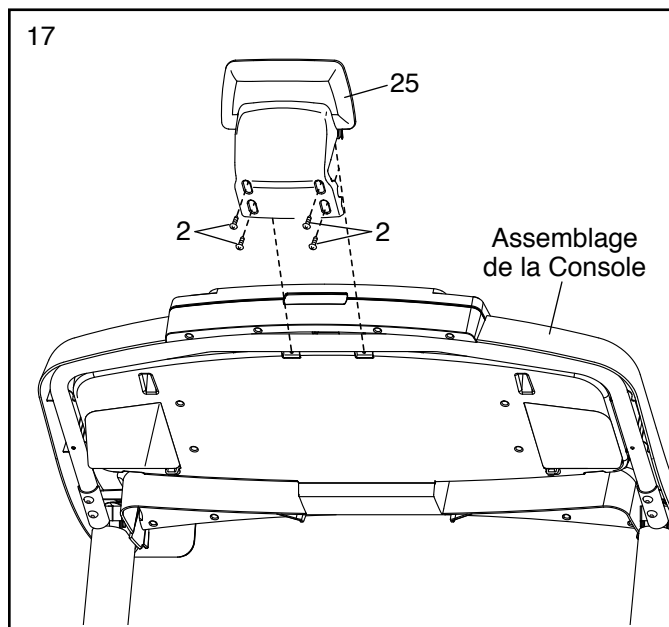
Alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (63) avec le support sur la Barre Transversale du Loquet (96), puis insérez le Boulon 5/16" x 2 1/4" (95) dans le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espace (C) dans l'autre extrémité ; jetez la bague d'espace.**

Puis, serrez l'Écrou 5/16" (94) sur le Boulon 5/16" x 2 1/4" (95) ; **évit**ez de trop serrer l'Écrou ; le Loquet de Rangement (63) doit pouvoir pivoter.

Ensuite, baissez le Cadre (56) (voir la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 23).



17. Attachez le Porte-tablette (25) à l'arrière de l'assemblage de la console à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (2) ; vissez chacune des quatre Vis de quelques tours puis serrez-les toutes. **Évit**ez de trop serrer les Vis.



18. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Pour ne pas endommager la console, protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr ; cette clé est utilisée pour régler la courroie mobile (voir les pages 25 et 26). Remarque : il se peut que des visseries supplémentaires soient incluses.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

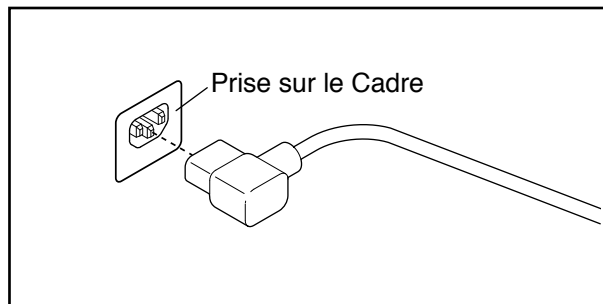
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être branché à la terre. Si un mauvais fonctionnement ou une panne survenait, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi les risques de chocs électriques. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec un conducteur de terre et une prise de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon recommandé par le fabricant.**

⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre pas dans la prise murale, faites installer une prise conforme par un électricien qualifié.

Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

1. Branchez la partie indiquée du cordon d'alimentation dans la prise sur le cadre.



2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale appropriée qui est installée conformément aux normes locales.

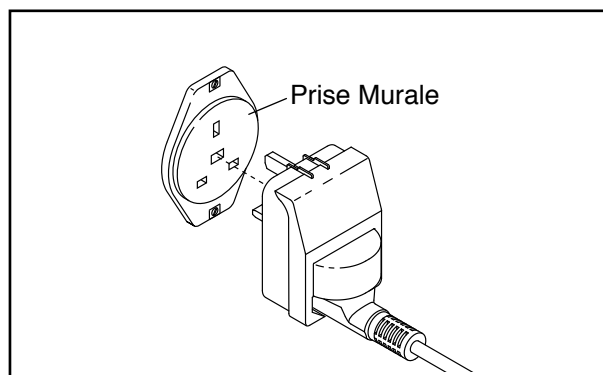
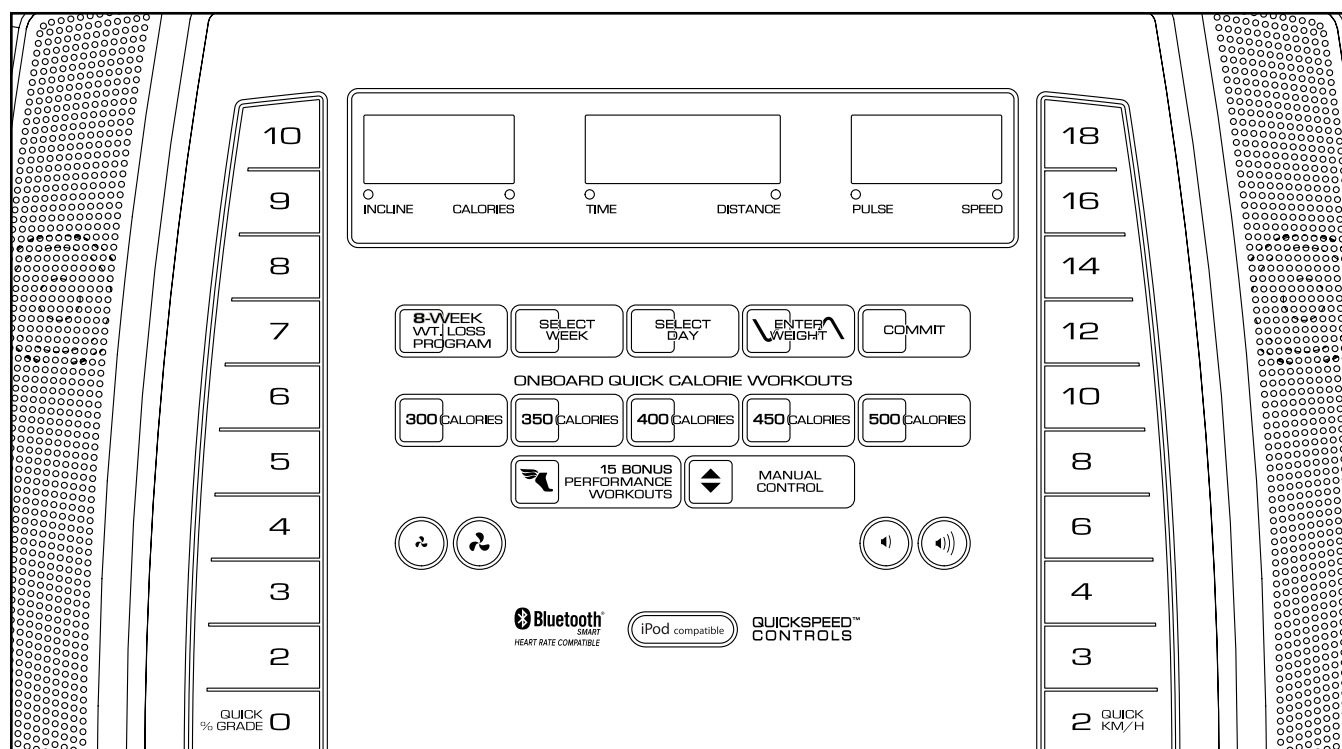


SCHÉMA DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Localisez les messages d'avertissement en anglais sur la console. Les mêmes avertissements en d'autres langues se trouvent sur la feuille des autocollants incluse. Collez l'autocollant d'avertissement en français sur la console.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre de nombreuses fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. Vous pouvez aussi mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque manuel ou du détecteur du rythme cardiaque du torse en option.

De plus, la console est équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'une séance d'entraînement efficace.

Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres audio préférés durant l'entraînement grâce au système audio de la console.

Pour allumer l'appareil, voir la page 18. Pour utiliser le mode manuel, voir la page 18. Pour utiliser un entraînement intégré, voir la page 20. Pour utiliser le programme de perte de poids sur huit semaines, voir la page 21. Pour utiliser le mode d'information, voir la page 21. Pour utiliser le système audio de la console, voir la page 22. Pour utiliser le porte-tablette, voir la page 22.

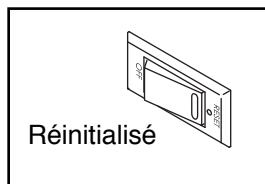
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir la section LE MODE D'INFORMATION à la page 21. Par souci de clarté, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

IMPORTANT : si des feuilles en plastique recouvrent la console, retirez-les. Pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile et centrez la courroie si nécessaire (voir la page 26).

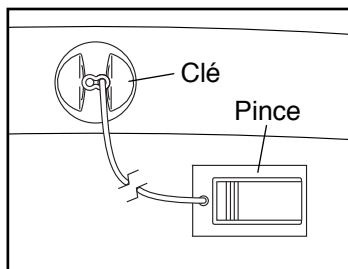
COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se revenir à la température ambiante avant de l'allumer. Autrement, vous risquez d'endommager l'écran de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 16). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur en position Reset (réinitialisé).



Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Localisez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console. Les écrans s'allument peu de temps après. **IMPORTANT** : dans une situation d'urgence, la clé pourra s'enlever de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant doucement de quelques pas ; si la clé ne s'enlève pas de la console, réglez la position de la pince.



IMPORTANT : avant d'utiliser le tapis de course, suivez les étapes suivantes pour vous assurer que la console affiche le niveau d'inclinaison correct : pressez d'abord la touche d'augmentation Incline (inclinaison) une fois. Ensuite, appuyez soit sur la touche de diminution de Incline, soit sur la touche Quick % Grade (inclinaison rapide) la plus basse pour que l'inclinaison soit réglée sur le niveau le plus bas. Quand le cadre ne bouge plus, le tapis de course est prêt à l'utilisation.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Appuyez sur la touche Manual Control (commande manuelle) de la console pour sélectionner le mode manuel.

3. Lancez la courroie mobile.

Pour lancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (marche), sur la touche d'augmentation de Speed (vitesse) ou sur l'une des touches Quick Km/H (vitesse rapide) numérotées de 2 à 20.

Si vous appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de Speed, la courroie mobile se mettra à tourner à 2 Km/H. Pendant que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Speed pour changer à volonté la vitesse de la courroie mobile. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, la vitesse change de 0,1 Km/H ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 Km/H. Remarque : après avoir appuyé sur la touche, il est possible que la courroie mobile n'atteigne la vitesse du réglage sélectionné qu'après quelques minutes.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées Quick Km/H, la courroie mobile change graduellement de vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de Speed.

4. Changez à volonté l'inclinaison du tapis de course.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de la touche Incline (inclinaison), ou sur l'une des touches Quick % Grade (inclinaison rapide) numérotées de 0 à 10. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison du tapis de course se règle graduellement sur l'inclinaison sélectionnée.

5. Suivez votre progression sur les écrans.

Écran Incline/Calories (inclinaison/calories) : cet écran affichera le réglage d'inclinaison pendant plusieurs secondes lors de chaque changement de l'inclinaison. L'écran affichera également la quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

Écran Time/Distance (temps/distance) : lorsque le mode manuel est sélectionné, cet écran affichera le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran affiche la période restante plutôt que le temps écoulé de l'entraînement. Cet écran affichera également la distance parcourue en marchant ou en courant.

Écran Heart Rate/Speed (rythme cardiaque/vitesse) : cet écran affichera votre rythme cardiaque lorsque le détecteur du rythme cardiaque de la poignée est utilisé. L'écran indiquera également la vitesse de la courroie mobile.

Pour réinitialiser les écrans, appuyez sur la touche Stop, retirez la clé, puis réintroduisez la clé.

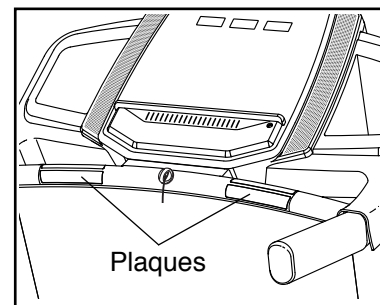
6. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur du rythme cardiaque de la poignée ou du torse en option (**voir la page 22 pour des informations sur le détecteur du rythme cardiaque du torse en option**). Remarque : la console est compatible avec les détecteurs du rythme cardiaque de type BLUETOOTH® Smart.

Remarque : si vous utilisez les deux détecteurs en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de façon exacte.

Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque de la poignée, retirez les feuilles en plastique qui recouvrent les plaques métalliques sur la barre du détecteur. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.

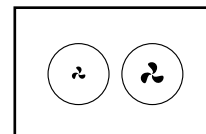
Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds**, et placez vos mains sur la barre du détecteur cardiaque en appuyant les paumes contre les plaques métalliques ; **évit**



cer vos mains. Lorsque votre pouls est détecté, plusieurs tirets apparaissent sur l'écran, puis votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur comporte différents réglages de vitesse. Appuyez plusieurs fois sur les touches du ventilateur pour choisir une vitesse du ventilateur ou pour allumer ou éteindre ce dernier.



8. Lorsque vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Stop et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau zéro**. **L'inclinaison doit être réglée sur le niveau zéro sinon cela risquerait d'endommager le tapis de course lorsque vous le plierez en position de rangement**. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : sans cette précaution, les composants électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez plusieurs fois sur la touche Performance Workouts (entraînements de performance), ou sur l'une des touches Onboard Quick Calorie (calorie rapide intégrée), jusqu'à ce que l'entraînement de votre choix apparaisse à l'écran.

Lors de la sélection d'un entraînement intégré, les écrans affichent l'inclinaison maximale, la vitesse maximale et la durée de l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche d'augmentation de Speed (vitesse) pour commencer l'entraînement. Quand vous appuyez sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison programmées pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en segments. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : un même réglage de vitesse et/ou d'inclinaison peut être programmé pour des segments consécutifs.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop faible à tout moment durant l'entraînement, vous pourrez la changer en appuyant sur les touches de Speed ou de Incline ; **cependant, quand le segment suivant commence, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.**

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche d'augmentation de Start ou de Speed. La courroie mobile commencera à tourner à 2 Km/H. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Voir l'étape 5 à la page 19.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 19.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 19.

7. Lorsque vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 19.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME DE PERTE DE POIDS EN 8 SEMAINES

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. Sélectionnez la semaine souhaitée du programme.

Pour sélectionner la semaine souhaitée du programme, appuyez plusieurs fois sur la touche Select Week (choix de la semaine) jusqu'à ce que le numéro de la semaine souhaitée apparaisse sur l'écran.

3. Sélectionnez le jour souhaité du programme.

Chaque semaine du programme comporte trois jours d'entraînement. Pour sélectionner le jour souhaité du programme, appuyez plusieurs fois sur la touche Select Day (choix du jour) jusqu'à ce que le numéro du jour souhaité du programme apparaisse à l'écran.

4. Entrez votre poids.

Pour permettre à la console de calculer plus exactement la quantité de calories que vous brûlerez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Enter Weight (entrer le poids) pour saisir votre poids. La console réglera le degré d'intensité de l'entraînement selon le poids saisi.

5. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Commit (engager) et ensuite sur la touche Start (marche) pour commencer l'entraînement.

L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement intégré (voir l'étape 3 à la page 20).

6. Suivez votre progression sur les écrans.

Voir l'étape 5 à la page 19. L'écran Time/Distance (temps/distance) affichera le temps restant au lieu du temps écoulé.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 19.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 19.

9. Lorsque vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 19.

LE MODE D'INFORMATION

La console offre un mode d'information qui enregistre le nombre total des heures d'utilisation du tapis de course et la distance totale parcourue par la courroie mobile. Le mode d'information permet de choisir le kilomètre ou le mile comme unité de mesure.

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche Stop (arrêt) tout en introduisant la clé dans la console, et relâchez ensuite la touche. Lorsque le mode d'information est sélectionné, les données suivantes s'affichent :

L'écran Incline/Calories (inclinaison/calories) indiquera le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.

547

L'écran Time/Distance (temps/distance) indiquera le nombre total de kilomètres ou de miles parcourus par la courroie mobile.

938

Un E pour les miles anglais ou un M pour les kilomètres sera affiché à l'écran Pulse/Speed (pouls/vitesse). Appuyez sur la touche d'augmentation de Speed pour changer l'unité de mesure, si désiré.

E

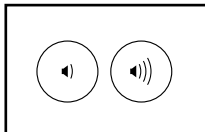
Pour quitter le mode d'information, retirez la clé de la console.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO DE LA CONSOLE

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio à deux bouts mâles de 3,5 mm (non inclus) dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur MP3 ou votre lecteur de CD ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé.**

Remarque : vous pouvez acheter un câble audio dans un magasin d'appareils électroniques.

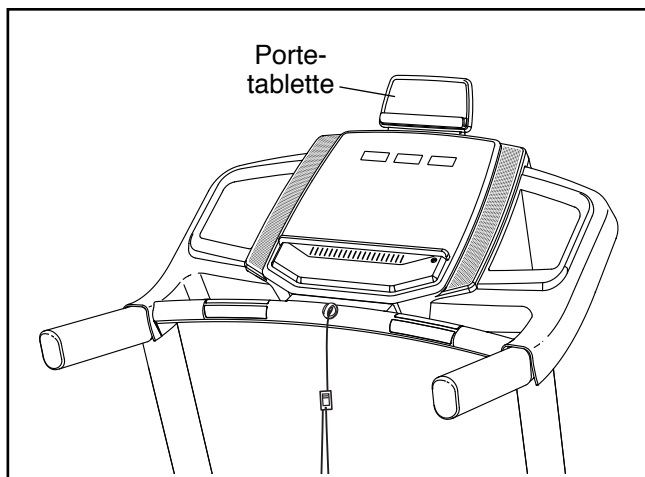
Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3, lecteur de CD ou tout autre lecteur portable. Réglez le volume sur votre lecteur audio portable ou appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution du volume sur la console.



Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que le CD saute, placez le lecteur de CD sur le sol ou sur une autre surface plane plutôt que sur la console.

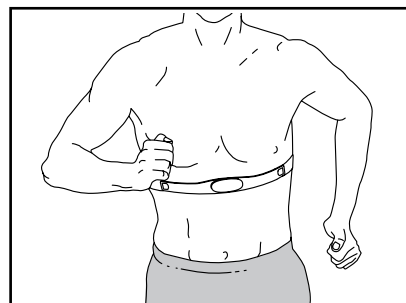
COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

Vous pourrez utiliser votre tablette pour rechercher des médias pendant vos entraînements. Placez votre tablette sur le porte-tablette et laissez ce dernier maintenir en place votre tablette.



LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme



cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur du rythme cardiaque du torse en option vous permettra de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous permettra ainsi d'atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter un détecteur du rythme cardiaque du torse, voir la page de couverture de ce manuel pour contacter le Service à la Clientèle.**

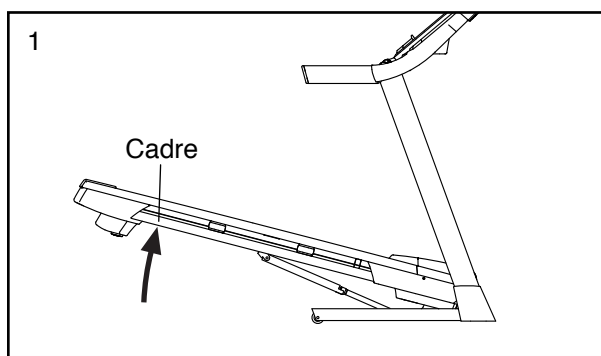
Remarque : la console est compatible avec les détecteurs du rythme cardiaque de type BLUETOOTH Smart.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

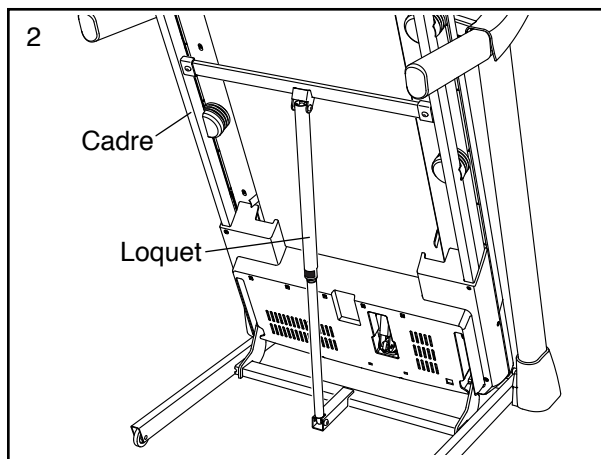
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau zéro avant de le plier. Ensuite, retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez fermement le cadre métallique à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre en saisissant les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit.



2. Soulevez le cadre jusqu'à ce que le loquet de rangement soit verrouillé en position de rangement. **ATTENTION** : Assurez-vous que le loquet de rangement est bien verrouillé.

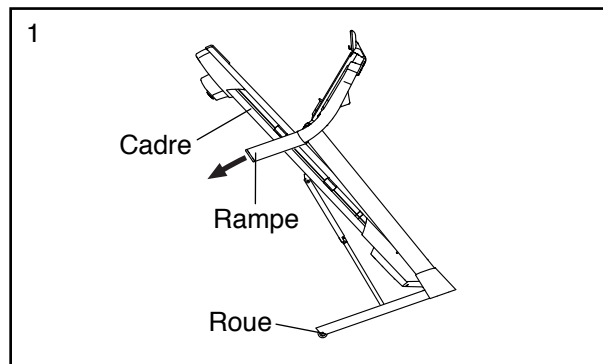


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Le tapis de course doit aussi être protégé des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30° C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme il est décrit à gauche. **ATTENTION** : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé dans la position de rangement. Le déplacement du tapis de course peut requérir la participation de deux personnes.

1. Tenez le cadre et l'une des rampes, puis placez un pied contre une roue.

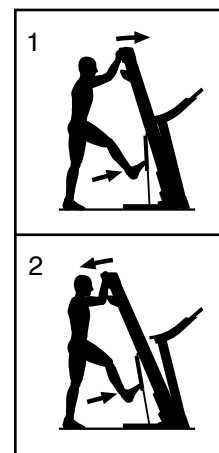


2. Tirez la rampe vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roues, puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit souhaité. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre, et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.

3. Placez un pied contre une roue puis baissez le tapis de course avec précaution.

COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Poussez la partie supérieure du cadre vers l'avant, et appuyez doucement sur le haut du loquet de rangement avec le pied en même temps.
2. Pendant que vous appuyez sur le loquet de rangement avec votre pied, tirez la partie supérieure du cadre vers vous.
3. Reculez et laissez le cadre descendre jusqu'au sol.



ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

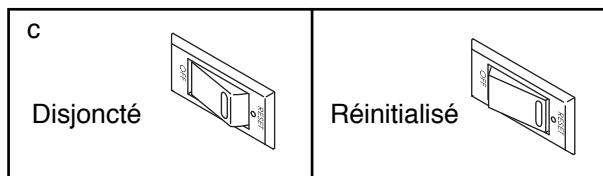
Nettoyez régulièrement le tapis de course et maintenez la courroie mobile propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.** Ensuite, nettoyez les pièces externes du tapis de course avec un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez pas de liquide directement sur le tapis de course. Pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart des liquides.** Ensuite, séchez soigneusement le tapis de course à l'aide d'une serviette.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les simples étapes ci-dessous. Identifiez le symptôme qui s'applique et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, voir la couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

SYMPTÔME : l'appareil ne s'allume pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise correctement reliée à la terre (voir la page 16). Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Une fois le cordon d'alimentation branché, assurez-vous que la clé est complètement introduite dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme sur le schéma, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.

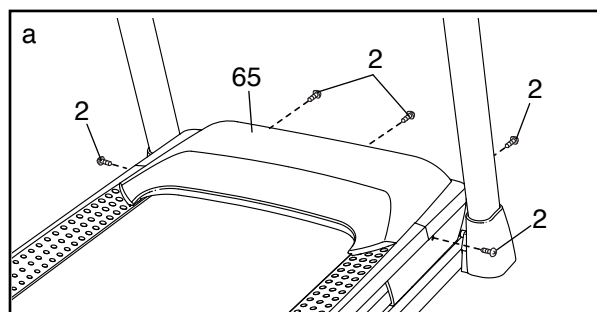


SYMPTÔME : l'appareil s'éteint durant l'utilisation

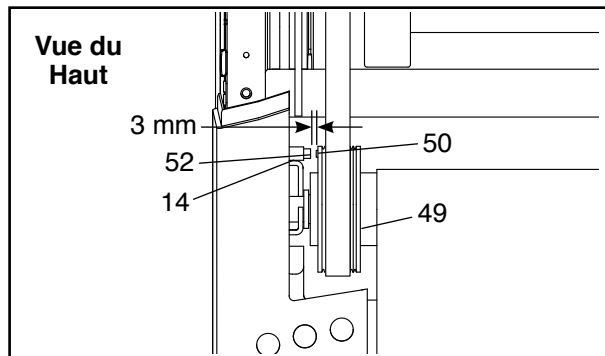
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c à gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé de la console, puis réintroduisez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, voir la page de couverture du manuel.

SYMPTÔME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Ensuite, retirez les cinq Vis #8 x 3/4" (2), puis retirez doucement, en le faisant pivoter, le Capot du Moteur (65).



Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (52) et l'Aimant (50) à gauche de la Poulie (49). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant et le Capteur Magnétique soient alignés. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, dévissez la Vis Autoperçante #8 x 3/4" déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis Autoperçante. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré), et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.

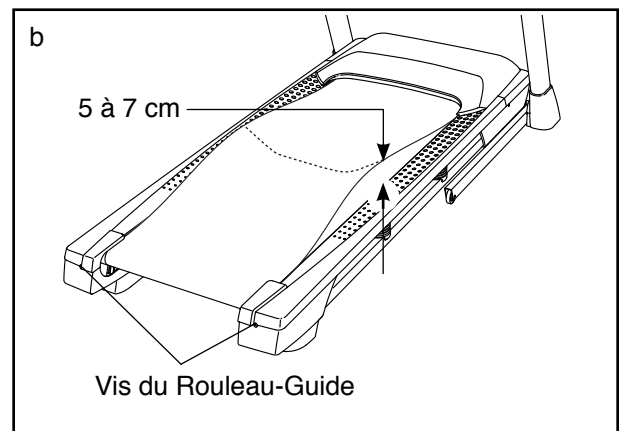


SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- Maintenez enfoncées la touche Stop (arrêt) et la touche d'augmentation de la vitesse, insérez la clé dans la console, puis relâchez les touches Stop et d'augmentation de Speed (vitesse). Appuyez ensuite sur la touche Stop, puis sur la touche d'augmentation ou de diminution de la touche Incline (inclinaison). Le tapis de course atteindra automatiquement le niveau maximum d'inclinaison, puis reviendra au niveau minimum. Ceci permettra de re-calibrer le système d'inclinaison. Si le mécanisme d'inclinaison ne lance pas le calibrage, appuyez de nouveau sur la touche Stop, puis de nouveau sur la touche d'augmentation ou de diminution de la touche Incline. Une fois que le mécanisme d'inclinaison a été calibré, retirez la clé de la console.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit quand on monte dessus

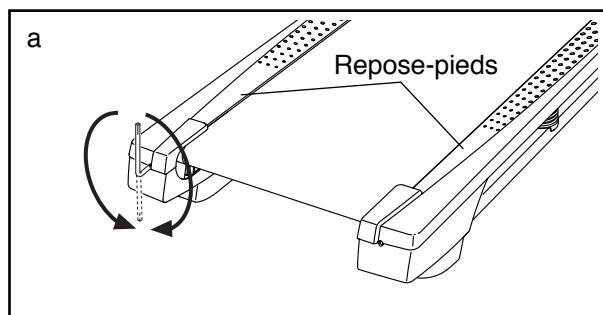
- Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et cela peut endommager la courroie mobile. Retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez d'un quart de tour les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



- Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche, à moins qu'un réparateur agréé ne vous demande de le faire. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et entraîner une usure excessive.** Si vous pensez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, voir la page de couverture du manuel.
- Si la courroie mobile ralentit toujours lorsque l'on marche dessus, voir la page de couverture du manuel.

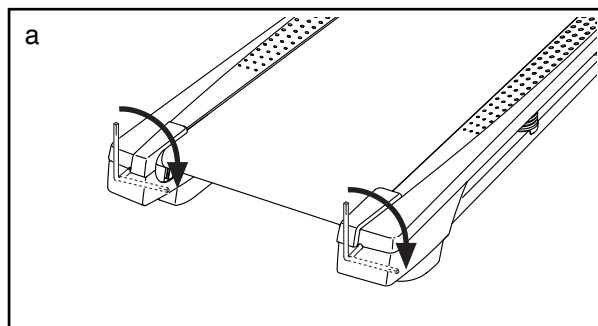
SYMPTÔME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les repose-pieds. IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, cela risque de l'endommager.

- a. Retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile est décalée sur la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner d'un demi tour la vis gauche du rouleau-guide dans le sens des aiguilles d'une montre ; si la courroie mobile est décalée sur la droite, tournez d'un demi tour la vis gauche du rouleau-guide dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Veillez à ne pas trop tendre la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



SYMPTÔME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus

- a. Retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez d'un quart de tour les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens des aiguilles d'une montre. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠️ AVERTISSEMENT : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des 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 niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse — pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des *calories de glucide* comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses *réserves de graisse* qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices Aérobics — si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement — commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la Zone d'Entraînement — entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez ; ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la Normale — finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les Orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

2. Étirement des Cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos et aine.

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

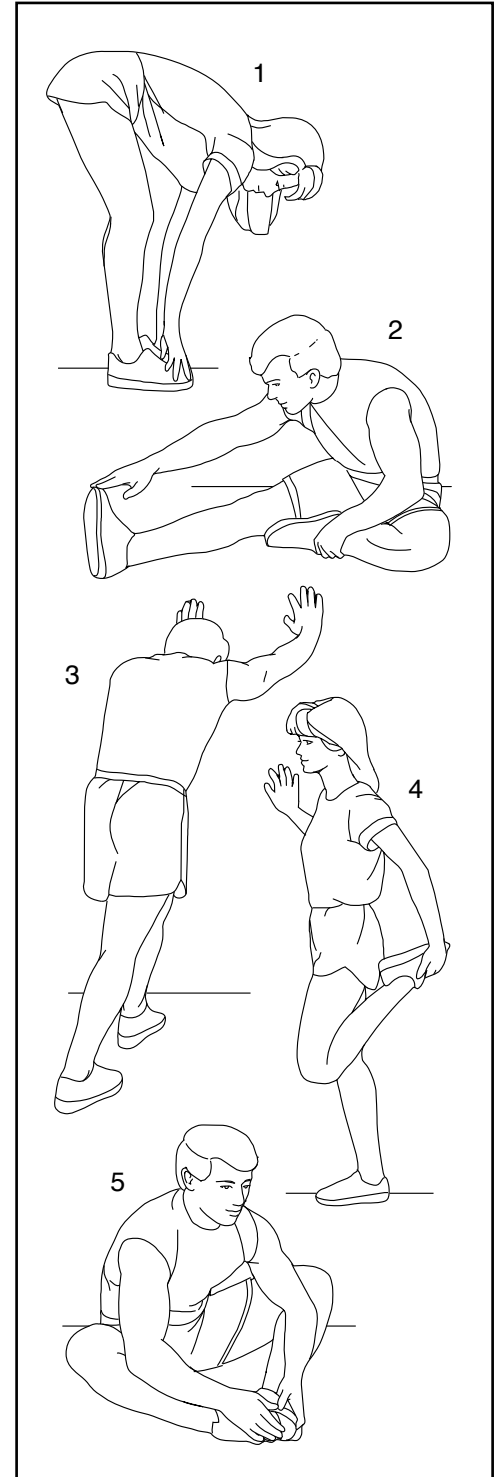
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



REMARQUES

REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

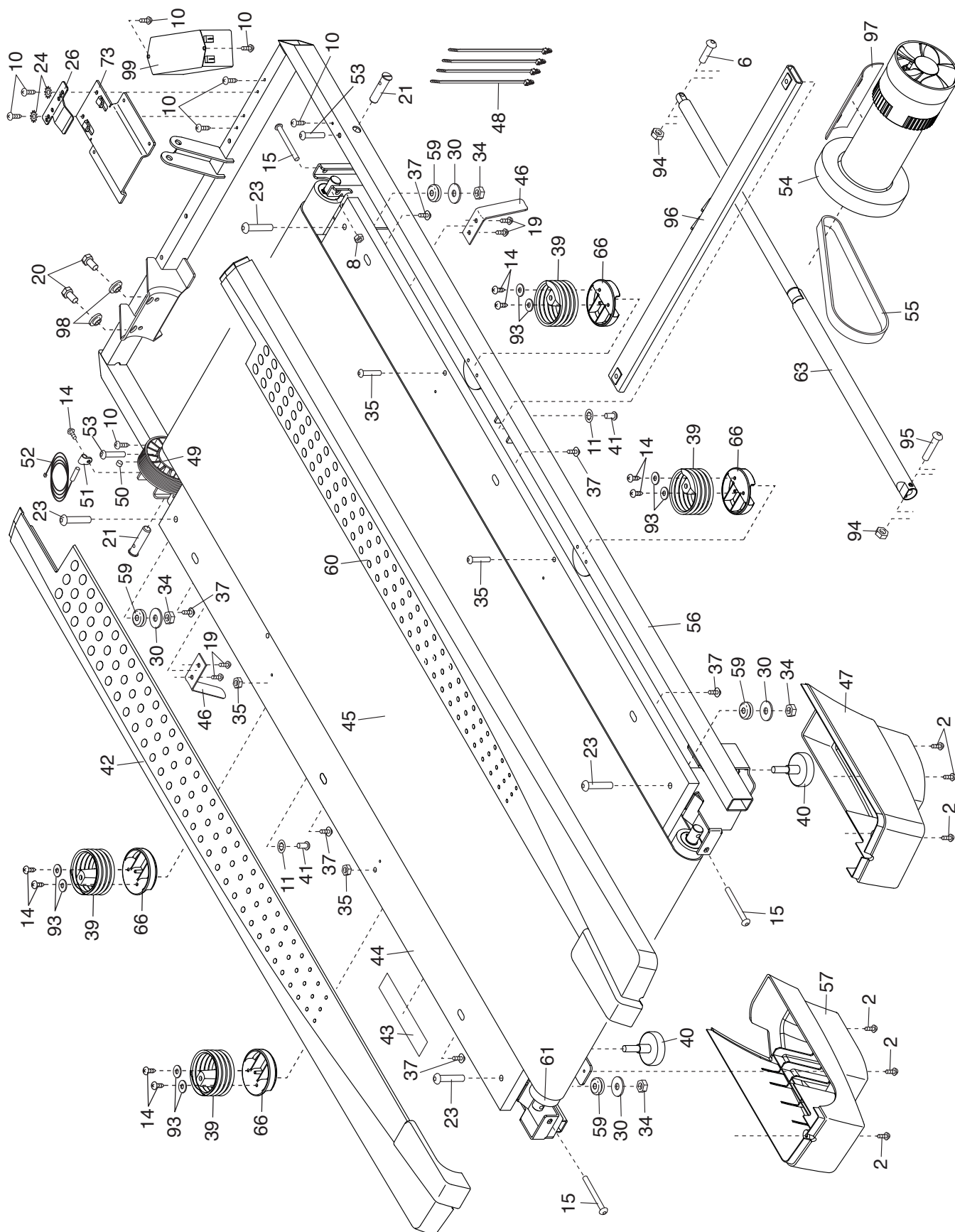
N°. du Modèle HETL79615.0 R0415A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	12	Vis #8 x 1/2"	51	1	Pince du Capteur Magnétique
2	31	Vis #8 x 3/4"	52	1	Capteur Magnétique
3	2	Coussin de la Base	53	2	Vis 1/4" x 1 1/2"
4	4	Vis 1/4" x 1/2"	54	1	Moteur de Traction
5	4	Rondelle Étoilée #10	55	1	Courroie du Moteur
6	1	Boulon 5/16" x 1 3/4"	56	1	Cadre
7	6	Vis 3/8" x 4"	57	1	Pied Arrière Gauche
8	1	Écrou 1/4"	58	1	Fil de Terre de la Console
9	4	Vis #10 x 1 1/4"	59	4	Coussin en Caoutchouc
10	11	Vis Argentée #8 x 1/2"	60	1	Repose-Pied Droit
11	6	Rondelle Étoilée 5/16"	61	1	Rouleau-Guide
12	4	Vis Autoperçante #8 x 1"	62	1	Base
13	6	Rondelle Étoilée 3/8"	63	1	Loquet de Rangement
14	9	Vis Autoperçante #8 x 3/4"	64	1	Base de la Console
15	3	Vis 1/4" x 2 1/2"	65	1	Capot du Moteur
16	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"	66	4	Porte-Amortisseur
17	2	Boulon de la Roue 3/8" x 1 1/2"	67	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
18	1	Cadre de la Console	68	5	Pince du Capot
19	4	Vis #8 x 7/16"	69	1	Moteur d'Inclinaison
20	2	Vis du Moteur 1/4"	70	1	Cadre d'Inclinaison
21	2	Goupille 3/8"	71	2	Bague d'Espacement du Cadre
22	2	Boulon 3/8" x 1"	72	1	Contrôleur
23	4	Boulon à Épaulement 5/16" x 1 3/4"	73	1	Plaque du Contrôleur
24	2	Rondelle Étoilée #8	74	2	Embout de la Base
25	1	Porte-tablette	75	1	Interrupteur
26	1	Pince de la Console	76	1	Cordon d'Alimentation
27	1	Plateau Droit	77	1	Passe-Fil
28	4	Vis 5/16" x 3"	78	1	Panneau Ventral
29	1	Boulon à Épaulement 3/8" x 1 3/4"	79	2	Poignée de la Rampe
30	4	Rondelle Plate 5/16"	80	1	Console
31	1	Barre Transversale du Détecteur	81	1	Fil du Montant
32	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	82	1	Boîtier Gauche de la Base
33	6	Contre-Écrou 3/8"	83	1	Boîtier Droit de la Base
34	4	Écrou 5/16"	84	1	Rampe Droite
35	4	Vis 1/4" x 1 1/4"	85	1	Rampe Gauche
36	1	Plateau Gauche	86	2	Attache de Câble
37	6	Vis #8 x 5/8"	87	2	Embout de la Rampe
38	2	Roue	88	1	Clé/Pince
39	4	Isolateur	89	1	Montant Gauche
40	2	Pied Arrière	90	1	Montant Droit
41	2	Vis 5/16" x 3/4"	91	2	Autocollant d'Avertissement
42	1	Repose-Pied Gauche	92	1	Réceptacle
43	1	Autocollant d'Avertissement	93	8	Rondelle M5
44	1	Plateforme de Marche	94	2	Écrou 5/16"
45	1	Courroie Mobile	95	1	Boulon 5/16" x 2 1/4"
46	2	Guide de la Courroie	96	1	Barre Transversale du Loquet
47	1	Pied Arrière Droit	97	1	Isolateur du Moteur
48	4	Attache de Câble	98	2	Bague du Moteur
49	1	Rouleau de Traction/Poulie	99	1	Filtre
50	1	Aimant	*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Voir le dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle HETL79615.0 R0415A



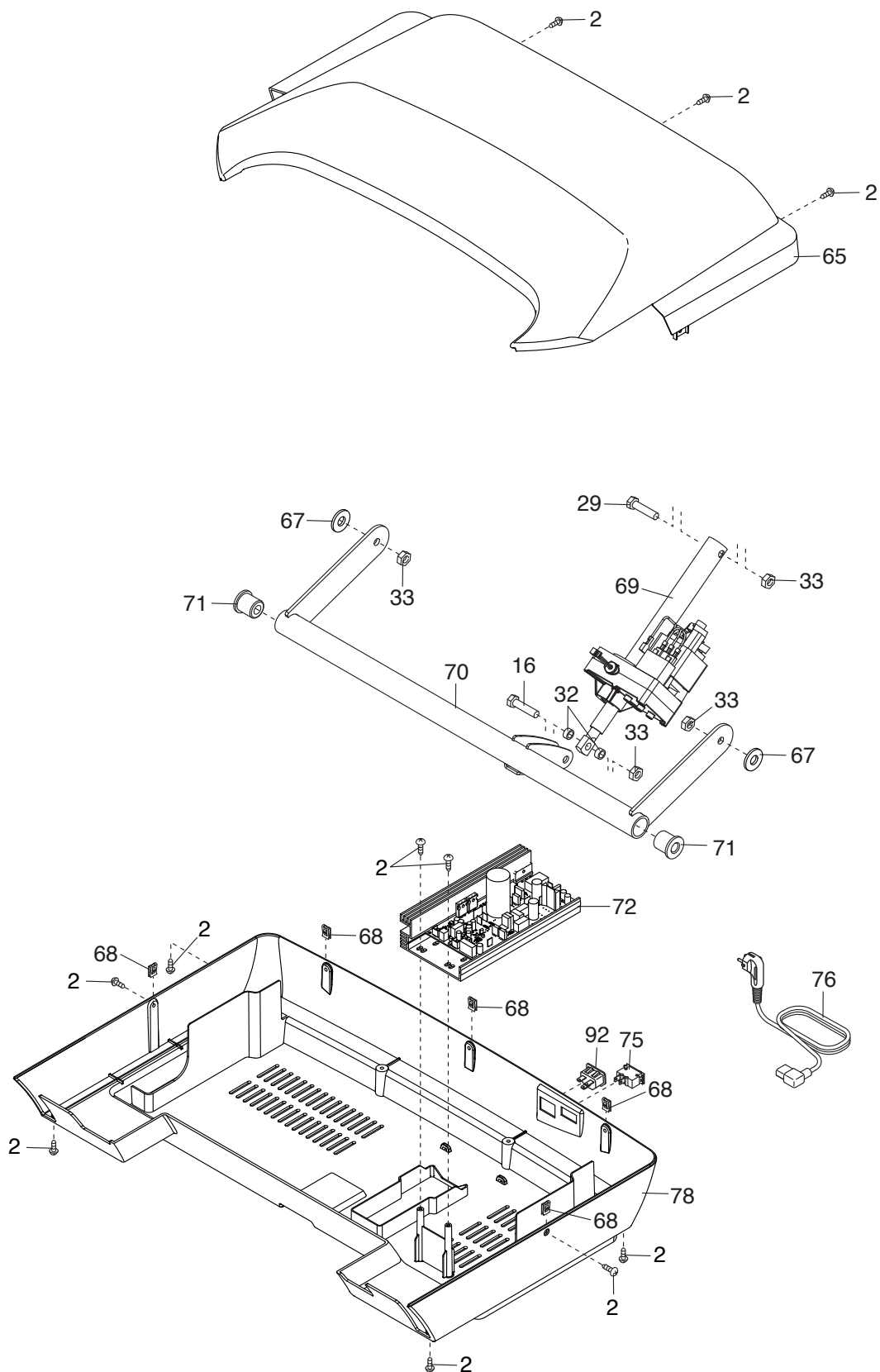
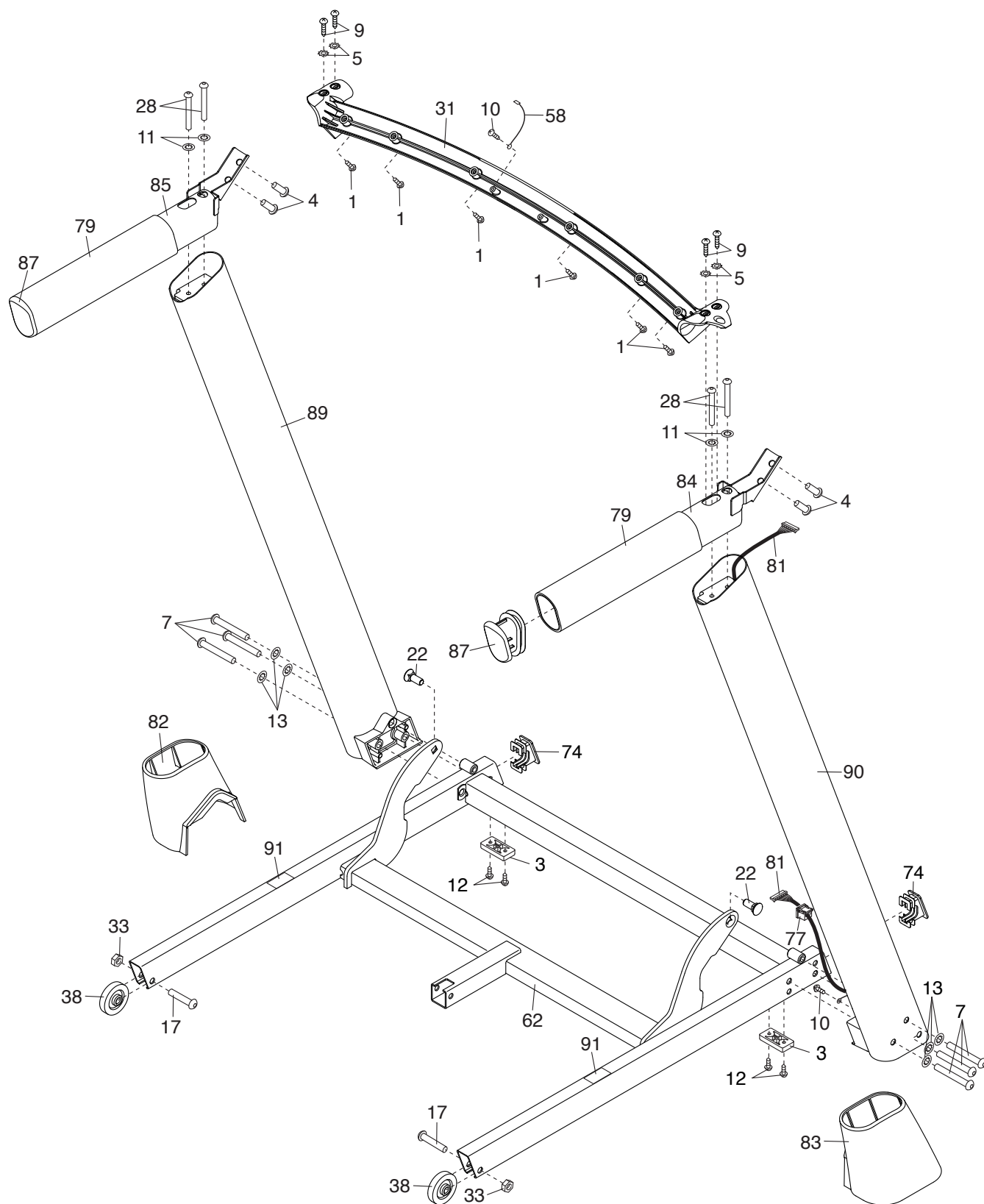
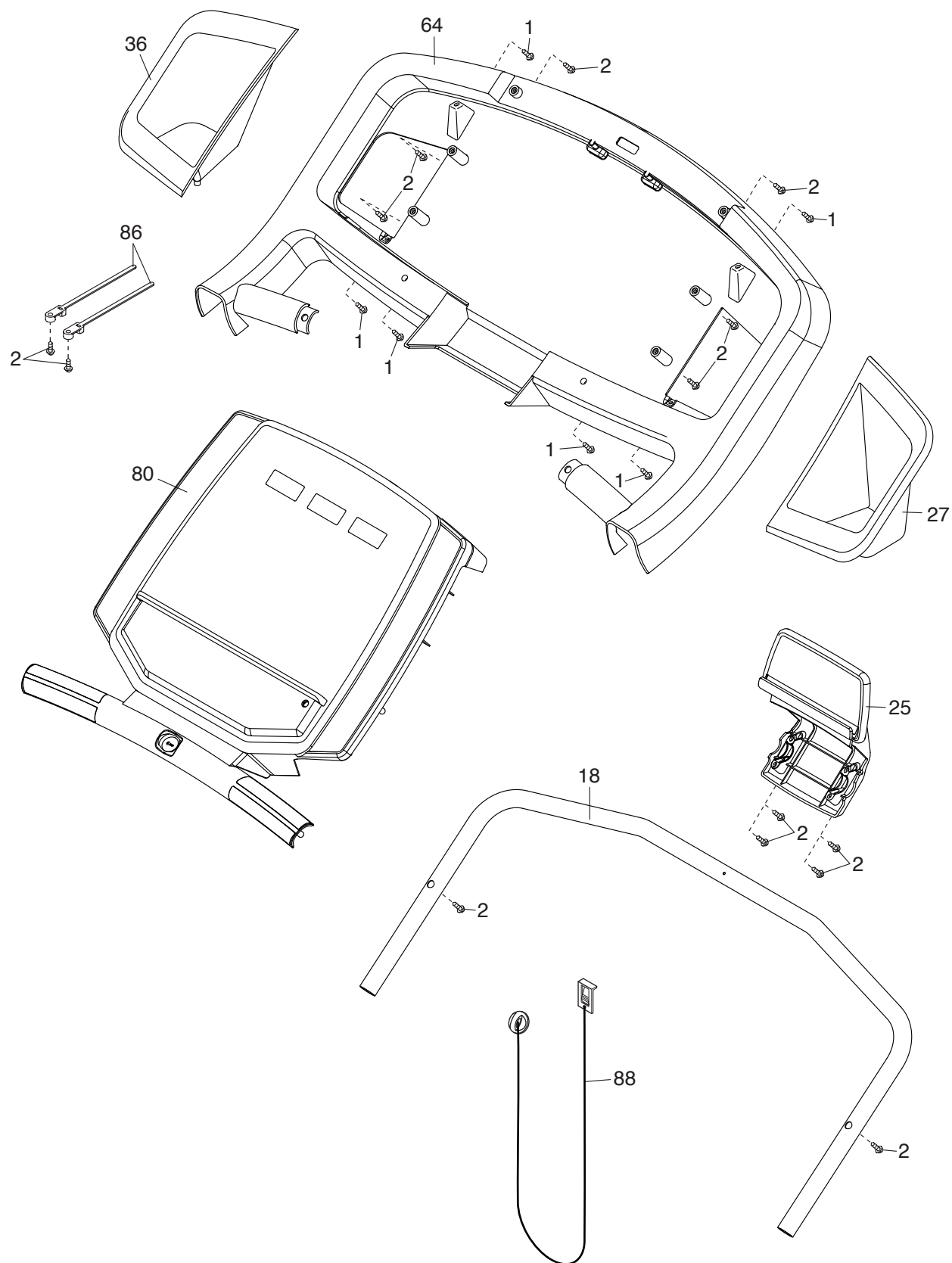


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle HETL79615.0 R0415A





POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, voir la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Afin de préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.

Veuillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

