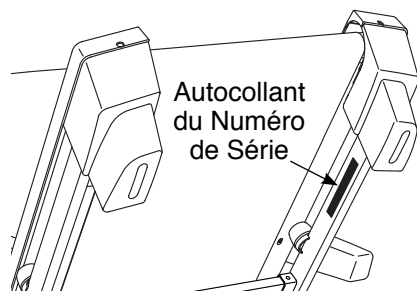


HEALTHRIDER® H90t

N° du Modèle HETL79813.0

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

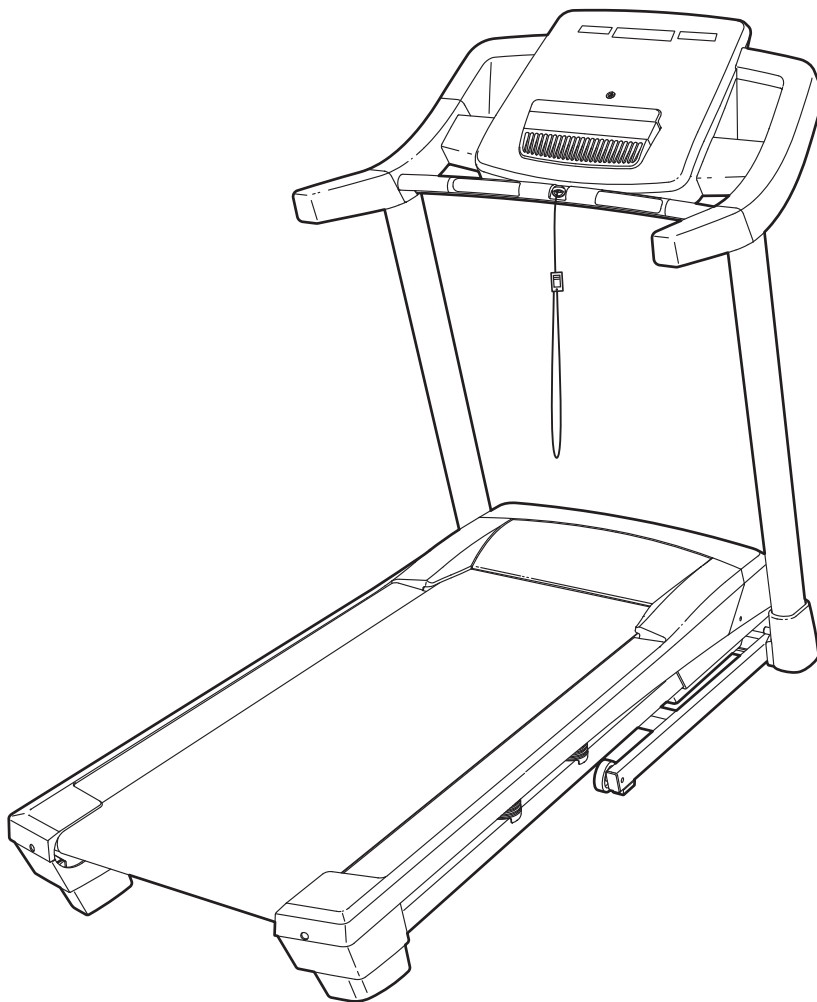
Téléphone : 0800 58 095
Fax : +33 (0) 1305 62 730

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



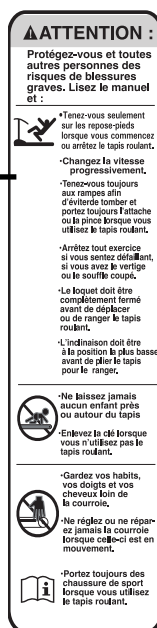
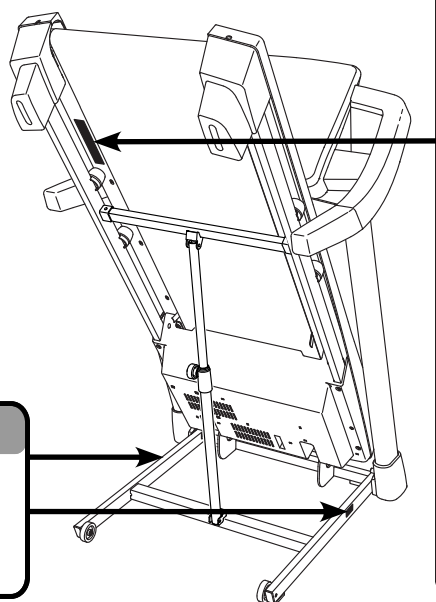
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE	7
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	16
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	23
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	24
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	27
LISTE DES PIÈCES	30
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, référez-vous à 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.



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 eu 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 dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
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 plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
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 avec support athlétique sont recommandés pour les hommes et 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 sur un circuit mis à la terre (référez-vous à la page 16). 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 de toute surface chauffante.
15. Ne tournez jamais 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. (Référez-vous à la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 24 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
16. Veuillez lire attentivement, comprendre et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18).
17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
18. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.

19. 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 ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre rythme cardiaque durant l'exercice.
20. Ne laissez pas le tapis de course allumé sans surveillance. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur sur la position Off (voir le schéma à la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
21. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Référez-vous aux sections 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.
22. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
23. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'avant ou l'arrière de l'appareil.
24. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
25. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
26. **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 représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. Seul un représentant de service autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
27. Un excès d'exercice peut provoquer des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou 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® H90T. Le tapis de course H90T offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces.

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 vous référer à 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.

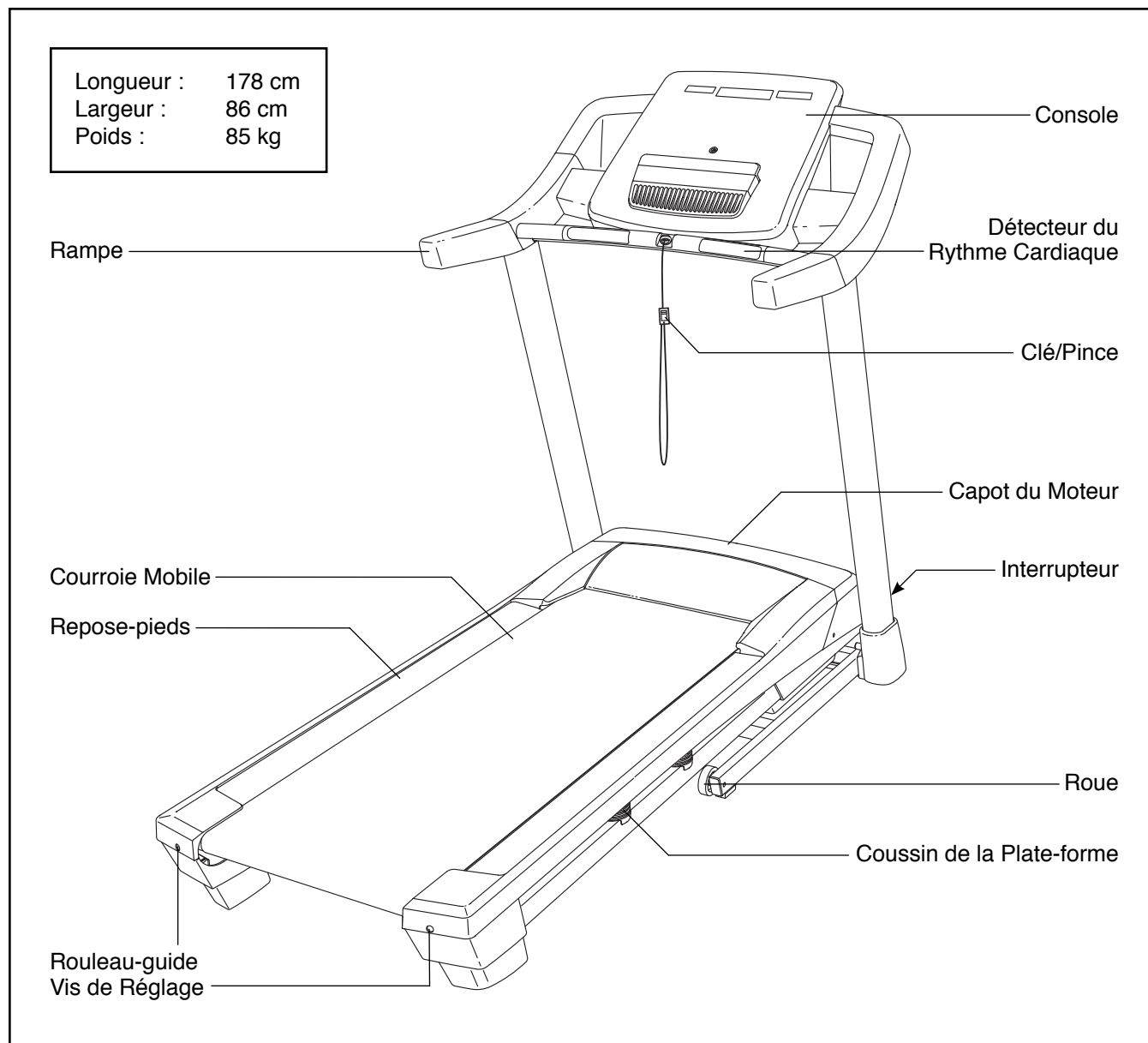
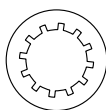


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

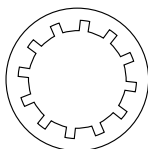
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire 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.**



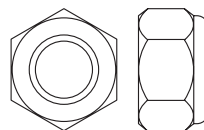
Rondelle Étoilée
#10 (11)–4



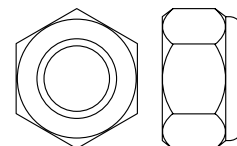
Rondelle Étoilée
5/16" (8)–4



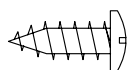
Rondelle Étoilée
3/8" (5)–6



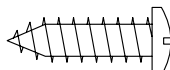
Écrou M8 (95)–2



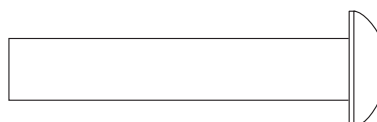
Écrou 3/8" (3)–2



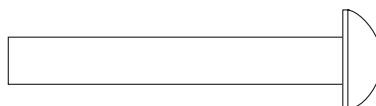
Vis #8 x 1/2"
(9)–14



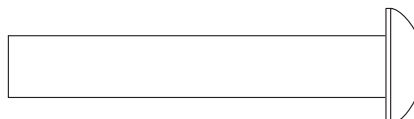
Vis #10 x 3/4"
(13)–4



Boulon M8 x 45mm
(93)–1



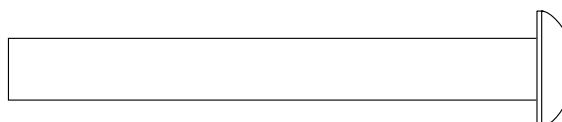
Vis 1/4" x 1 3/4"
(94)–2



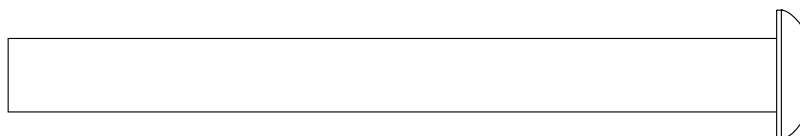
Boulon M8 x 50mm
(12)–1



Boulon 3/8" x 2 1/2" (2)–2



Vis 5/16" x 2 3/4" (10)–4



Vis 3/8" x 4" (4)–6

ASSEMBLAGE

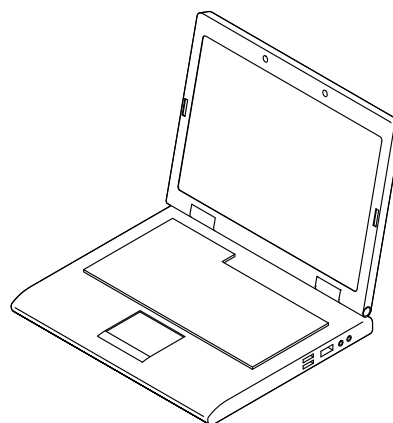
- Il faut deux personnes pour assembler cet appareil.
 - Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
 - Durant le transport, il est possible qu'une substance grasse se dépose sur les surfaces 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 portant l'indication « L » ou « Left » font référence au côté gauche, et les pièces portant l'indication « R » ou « Right » font référence au côté droit.
 - Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
 - L'assemblage requiert les outils suivants :
 - les clés hexagonales incluses 
 - une clé à molette 
 - un tournevis à pointe cruciforme 
 - des ciseaux 
 - des pinces à bec 
- Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Allez sur le site Internet www.iconsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre appareil.

- 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 d'accès Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre appareil.

1

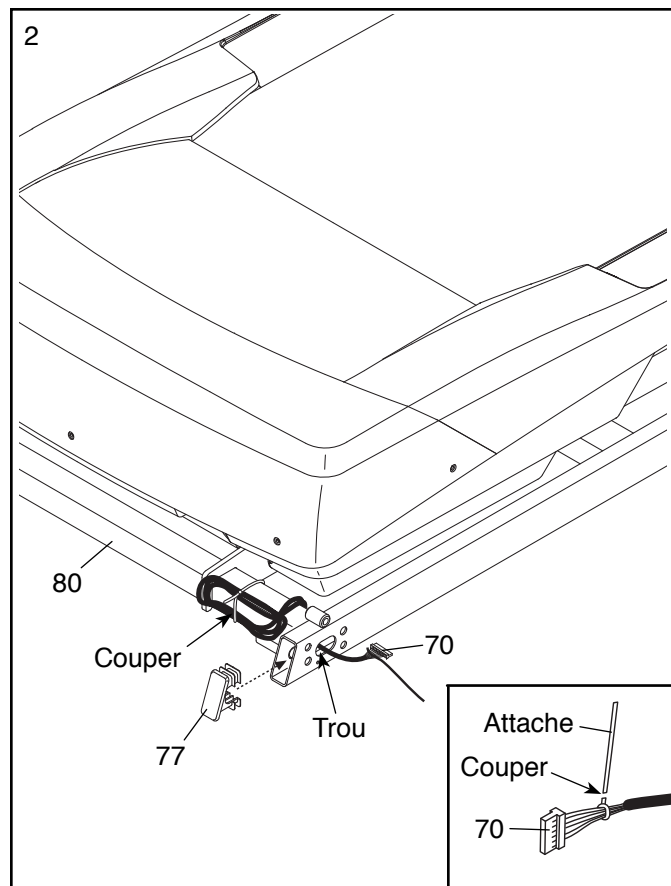


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Localisez le Fil du Montant (70) enroulé autour de l'avant de la Base (80). Coupez l'attache en plastique qui maintient le Fil du Montant. Ensuite, faites passer le Fil du Montant dans la Base et hors du trou indiqué.

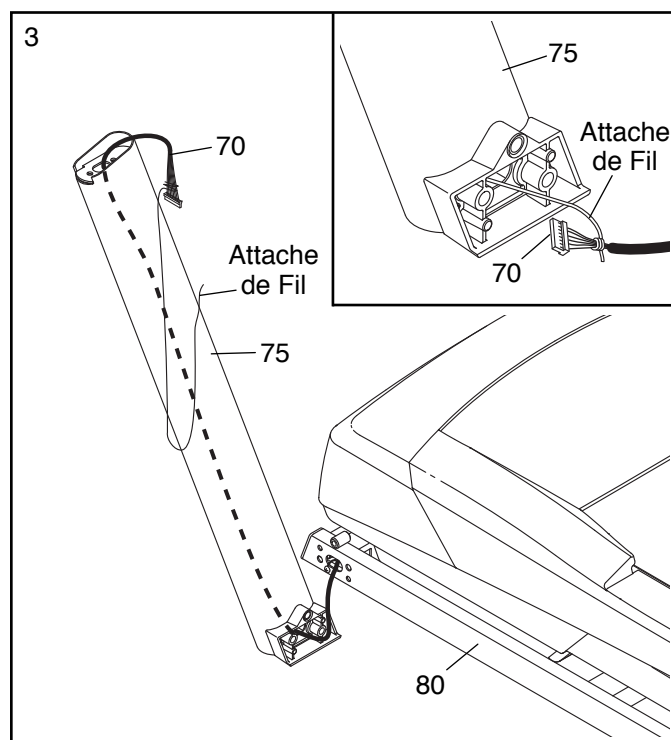
Enfoncez un Embout de la Base (77) sur chaque côté de la Base (80) (seul un côté est illustré).

Référez-vous au schéma encadré. Coupez l'attache en plastique près du Fil du Montant (70). **Faites attention de ne pas abîmer le Fil du Montant.**



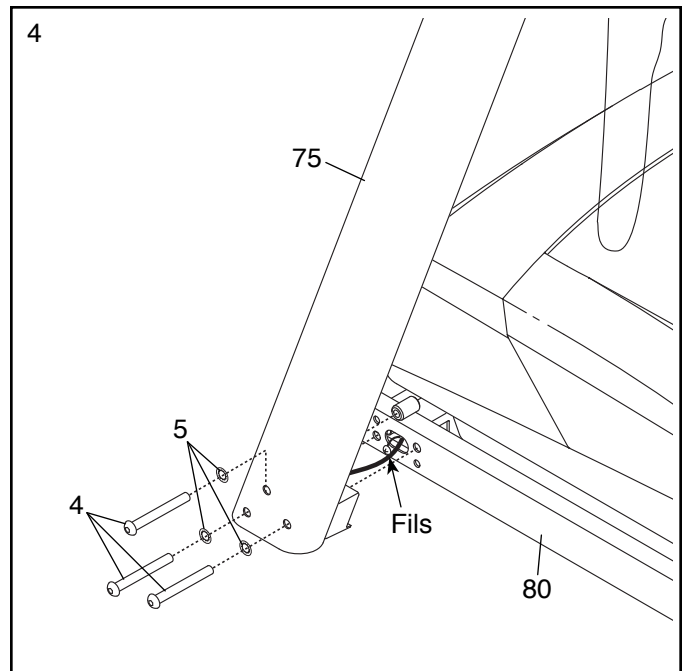
3. Identifiez le Montant Gauche (75). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Gauche près de la Base (80).

Référez-vous au schéma encadré. Attachez fermement l'attache de fil à l'intérieur du Montant Gauche (75) autour de l'extrémité du Fil du Montant (70). Ensuite, insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure du Montant Gauche alors que vous tirez l'autre extrémité de l'attache de fil hors de la partie supérieure du Montant Gauche.



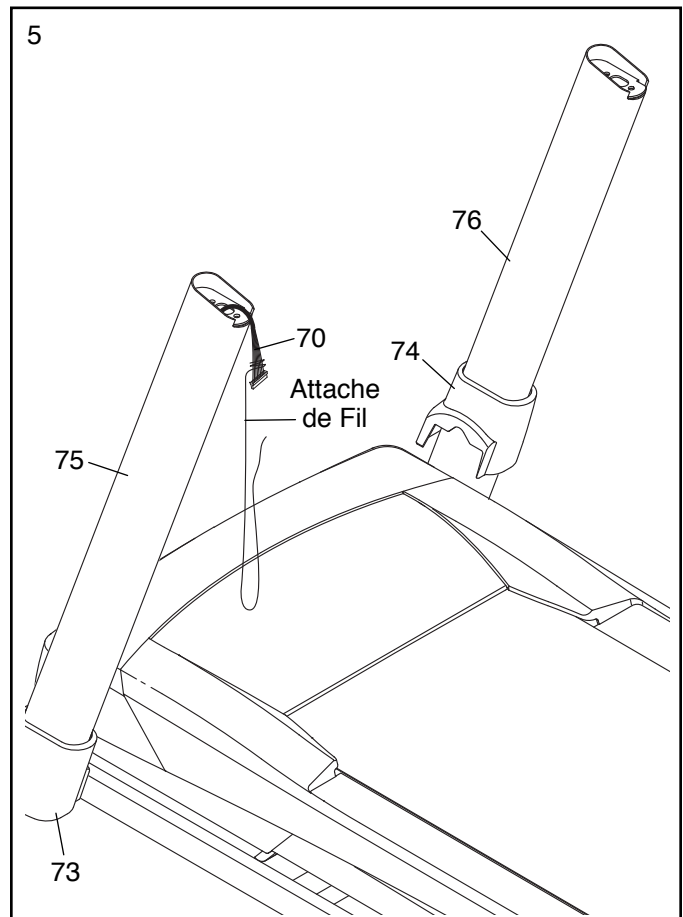
4. Tenez le Montant Gauche (75) contre la Base (80). **Faites attention de ne pas pincer les fils.** Vissez de quelques tours seulement trois Vis 3/8" x 4" (4) avec trois Rondelles Étoilées 3/8" (5) dans le Montant Gauche et la Base ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

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



5. Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (73, 74). Glissez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base sur les Montants Gauche et Droit (75, 76) comme sur le schéma.

Retirez l'attache du Fil du Montant (70).



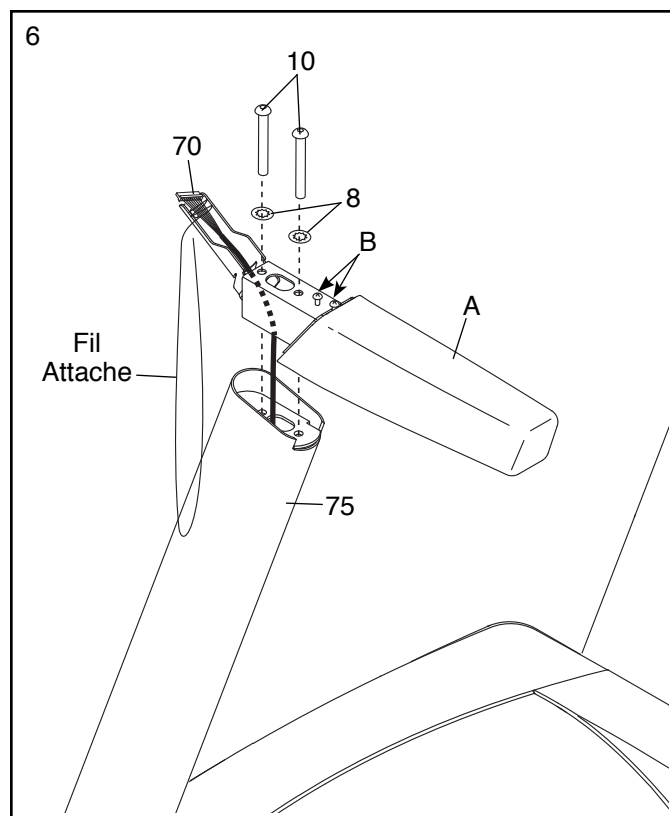
6. Identifiez l'assemblage de la rampe gauche (A). S'il y a un fil dans la Rampe gauche, retirez-le et jetez-le.

Tenez l'assemblage de la rampe gauche (A) près du Montant Gauche (75). Insérez l'attache de fil du Fil du Montant (70) dans la Rampe gauche, par le bas, puis tirez-le hors du haut de la Rampe gauche, comme sur le schéma. Ensuite, tirez le Fil du Montant à travers la rampe.

Attachez l'assemblage de la rampe gauche (A) sur le Montant Gauche (75) à l'aide de deux Vis 5/16" x 2 3/4" (10) et deux Rondelles Étoilées 5/16" (8). **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (70). Ne serrez pas encore les Vis.**

Retirez et jetez les deux vis (B) indiquées de l'assemblage de la rampe gauche (A).

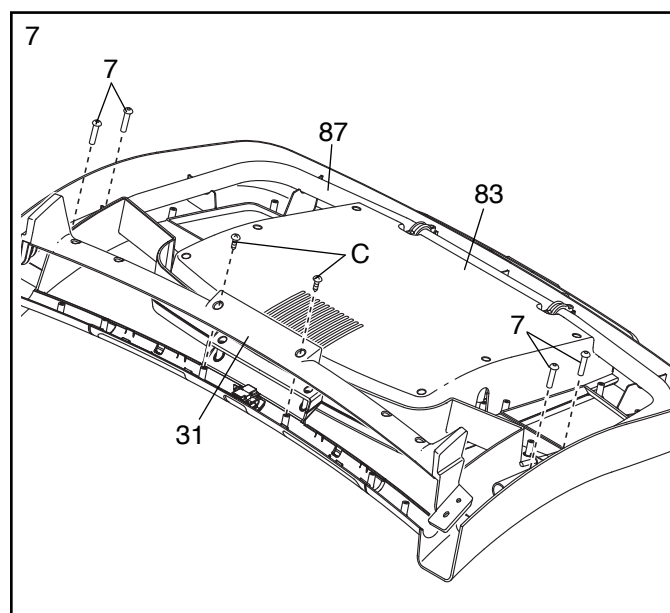
Attachez l'assemblage de la rampe droite (non illustrée) sur le Montant Droit (non illustré) de la même manière. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté droit.



7. Placez la Base de la Console (83), la face vers le bas, sur une surface douce pour ne pas la rayer, .

Retirez les deux vis (C) de la Barre Transversale du Détecteur (31). Retirez la Barre Transversale du Détecteur et jetez les vis.

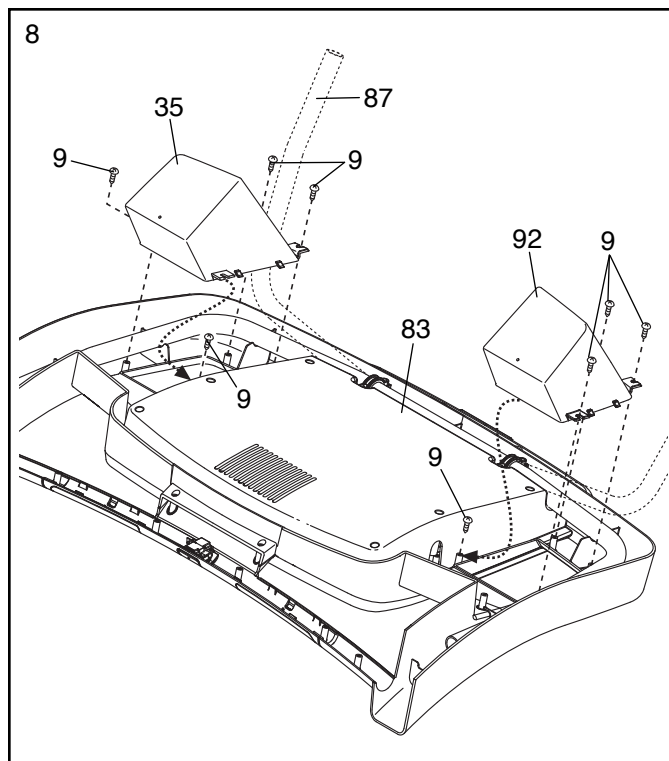
Retirez les quatre Vis 5/16" x 5/8" (7) du Cadre de la Console (87). **Les Vis seront utilisées plus tard.**



8. Identifiez les Plateaux Gauche et Droit (35, 92).

Attachez les Plateaux (35, 92) sur la Base de la Console (83) à l'aide de huit Vis #8 x 1/2" (9). Remarque : il sera peut-être plus facile de commencer à visser les deux Vis intérieures puis de faire glisser les Plateaux en place avant de commencer à serrer les six autres Vis.

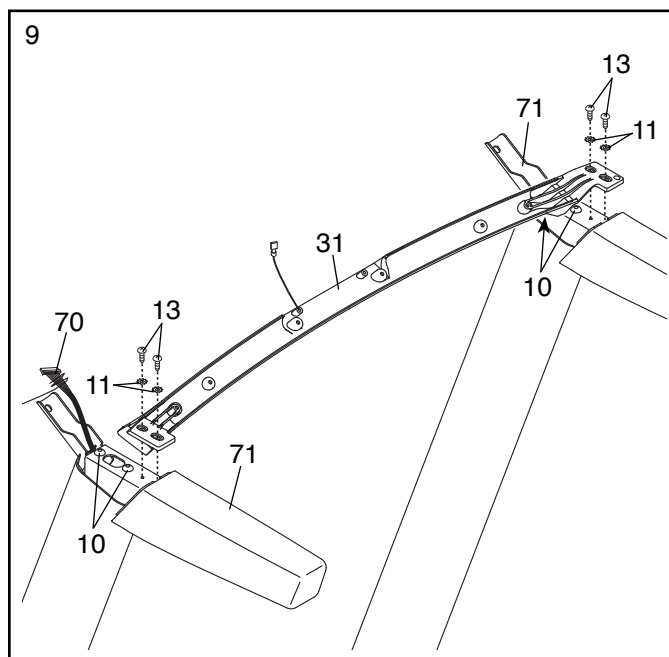
Remarque : il sera peut-être nécessaire de tourner le Cadre de la Console (87) vers le haut lorsque vous attachez les Plateaux (35, 92).



9. **IMPORTANT : pour éviter d'abîmer la Barre Transversale du Détecteur (31), n'utilisez pas d'outils électriques et ne serrez pas excessivement les Vis #10 x 3/4" (13).**

Orientez la Barre Transversale du Détecteur (31) comme sur le schéma. Attachez la Barre Transversale du Détecteur sur les Rampes (71) gauche et droite à l'aide de quatre Vis #10 x 3/4" (13) et quatre Rondelles Étoilées #10 (11). **Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

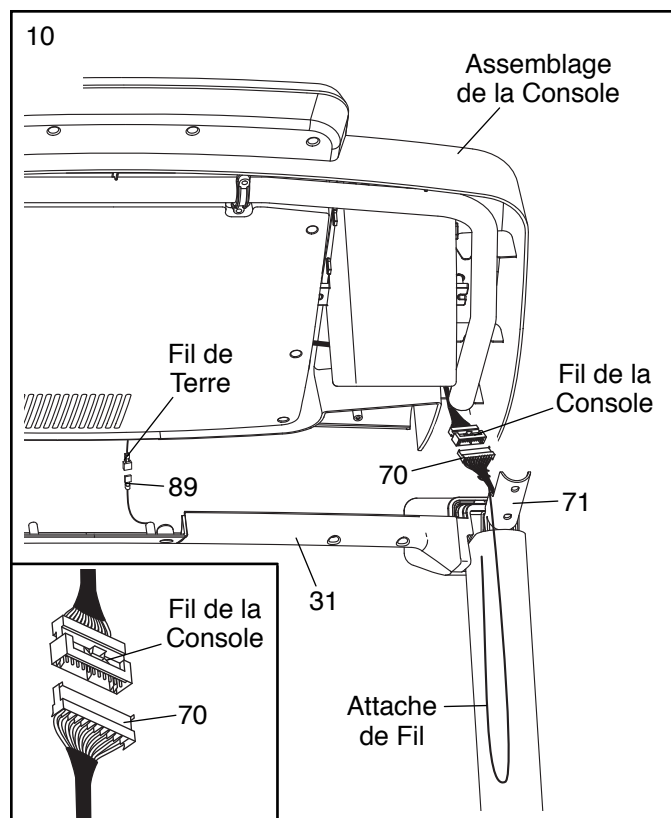
Assurez-vous que le Fil du Montant (70) n'est pas pincé. Serrez fermement les quatre Vis 5/16" x 2 3/4" (10).



10. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console près de la Rampe (71) gauche et de la Rampe droite (non illustrée).

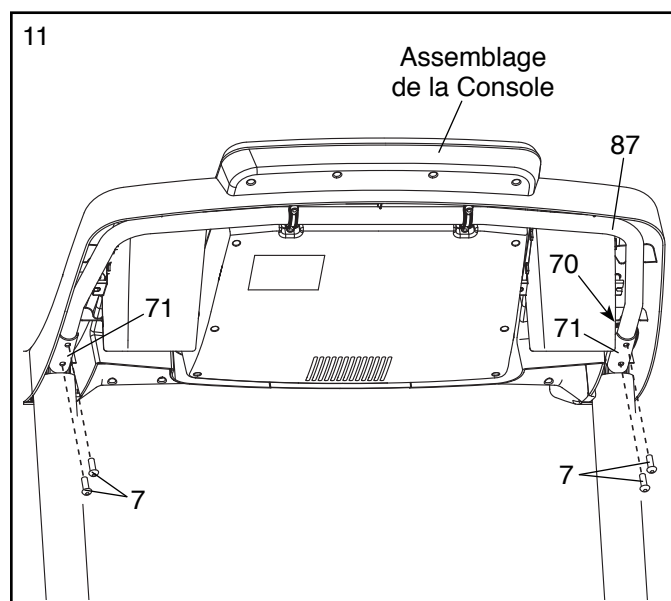
Branchez le fil de terre de l'assemblage de la console dans le Fil de Terre de la Console (89) sur la Barre Transversale du Détecteur (31).

Branchez le Fil du Montant (70) dans le fil de la console. **Référez-vous au schéma encadré. Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.** Ensuite, retirez l'attache de fil du Fil du Montant.



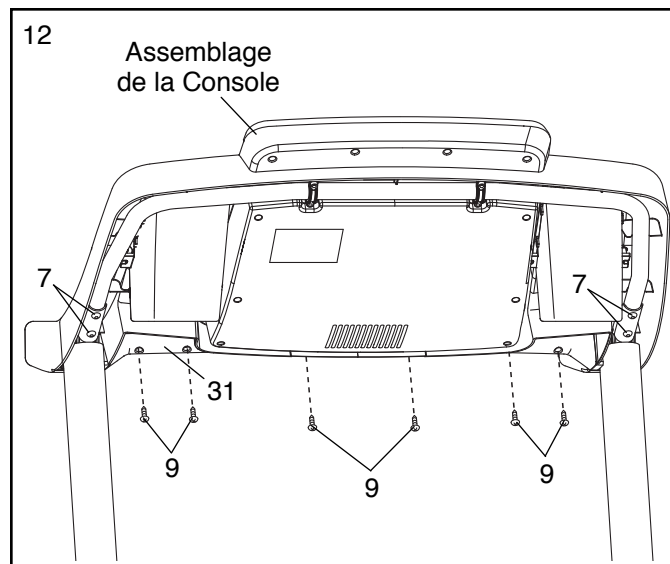
11. Placez l'assemblage de la console sur les Rampes (71) gauche et droite. **Assurez-vous que les fils ne sont pas pincés.** Insérez l'excédent du Fil du Montant (70) derrière le Cadre de la Console (87).

Attachez l'assemblage de la console sur les supports des Rampes (71) à l'aide des quatre Vis 5/16" x 5/8" (7) que vous avez enlevées à l'étape 7. **Ne serrez pas encore les Vis.**

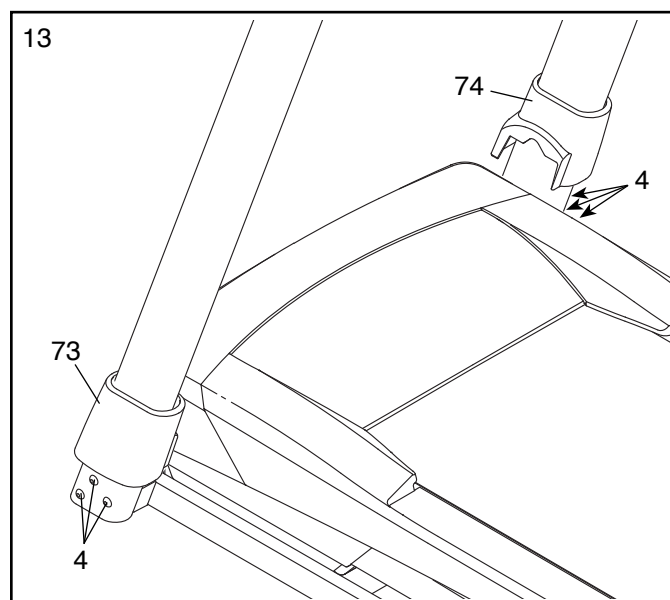


12. Attachez la Barre Transversale du Détecteur (31) sur l'assemblage de la console à l'aide de six Vis #8 x 1/2" (9). **Vissez chacune des six Vis de quelques tours avant de toutes les serrer.**

Vissez fermement les quatre Vis 5/16" x 5/8" (7).

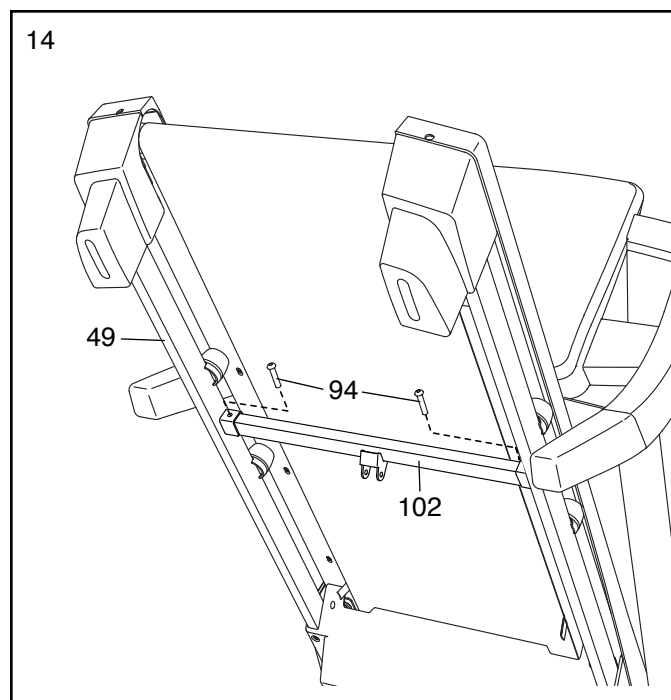


13. Serrez fermement les six Vis 3/8" x 4" (4). Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (73, 74).



14. Soulevez le Cadre (49) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre durant les deux prochaines étapes de l'assemblage.**

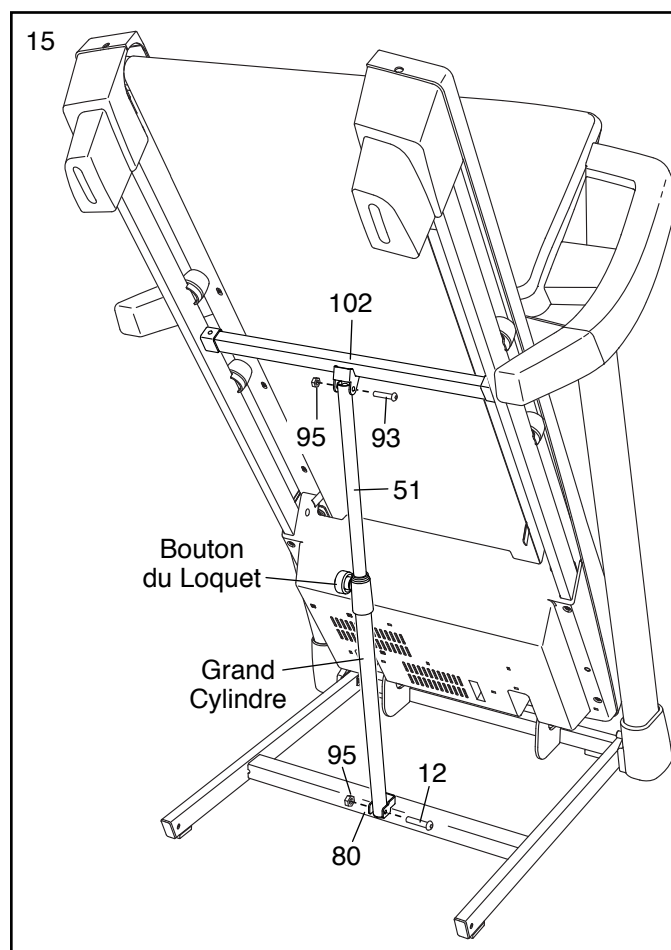
Attachez la Barre Transversale du Loquet (102) sur le Cadre (49) à l'aide de deux Vis 1/4" x 1 3/4" (94).



15. Orientez le Loquet de Rangement (51) de manière à ce que le bouton du loquet et le grand cylindre soient orientés comme sur le schéma.

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (51) sur la Base (80) à l'aide d'un Boulon M8 x 50mm (12) et d'un Écrou M8 (95).

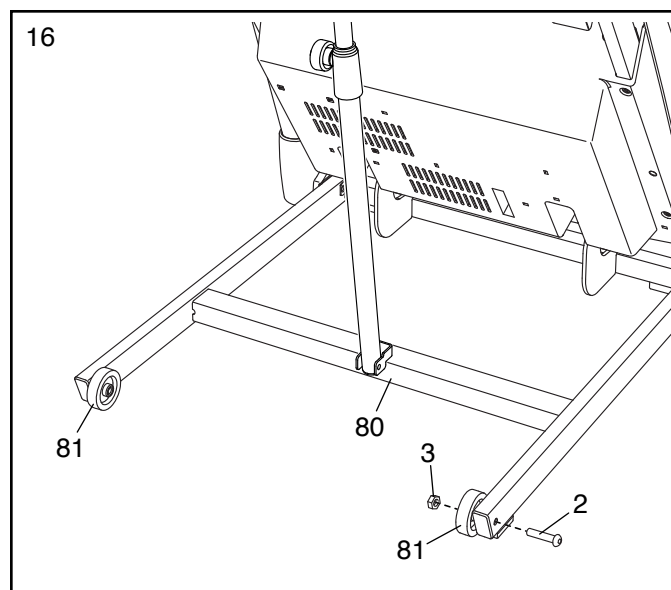
Attachez la partie supérieure du Loquet de Rangement (51) sur la Barre Transversale du Loquet (102) à l'aide d'un Boulon M8 x 45mm (93) et d'un Écrou M8 (95).



16. Attachez une Roue (81) sur la Base (80) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 2 1/2" (2) et d'un Écrou 3/8" (3). **Ne serrez pas trop l'Écrou ; la Roue doit pouvoir tourner librement.**

Attachez l'autre Roue (81) sur l'autre côté de la Base (80) de la même manière.

Baissez le Cadre (non-illustré) (référez-vous à la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 23).



17. **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. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr ; elle vous servira pour ajuster la courroie mobile (voir les pages 25 et 26).

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

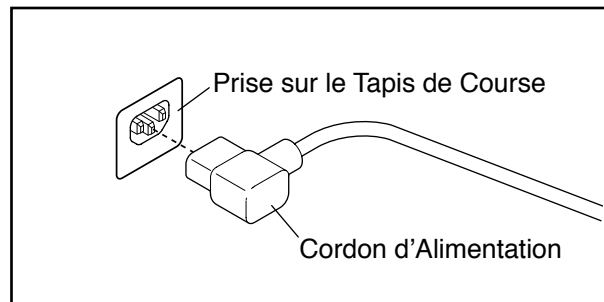
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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 tapis de course.



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

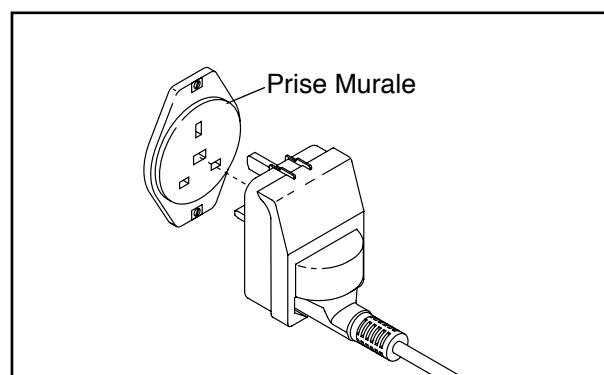
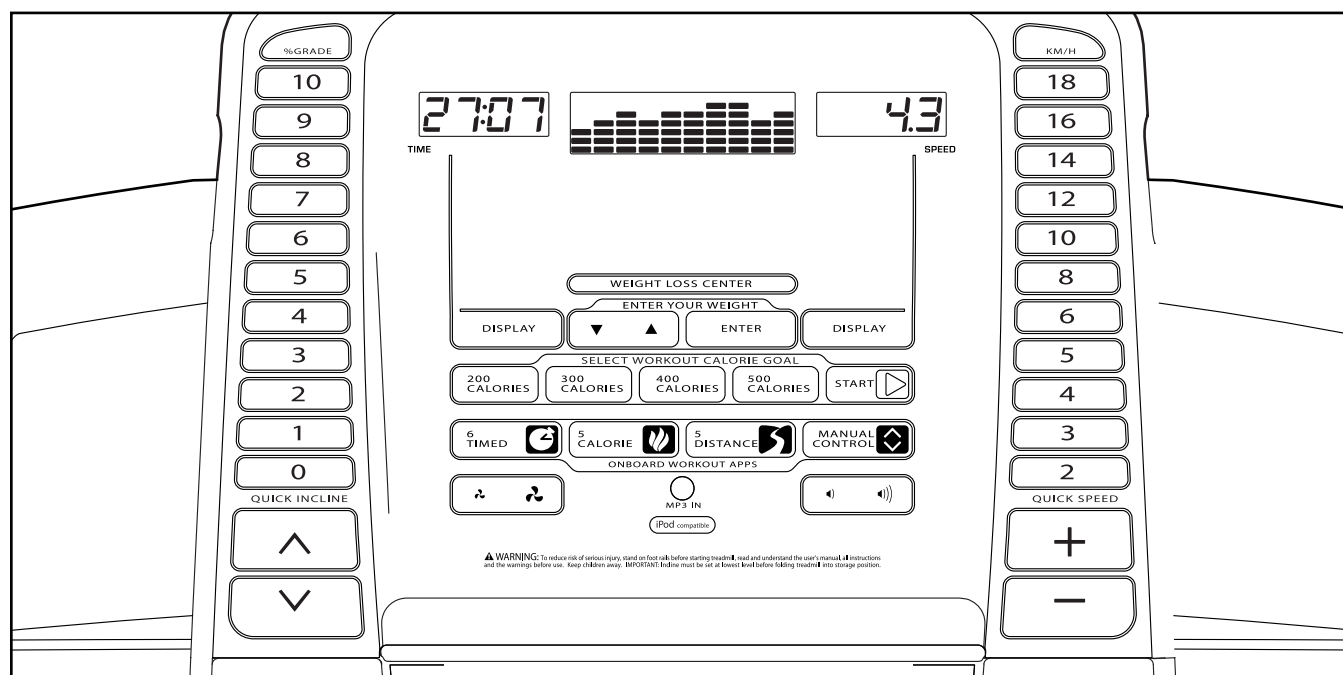


SCHÉMA DE LA CONSOLE



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 une vaste éventail de 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.

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, allez à la page 18. **Pour utiliser le mode manuel**, allez à la page 18. **Pour utiliser un entraînement intégré**, allez à la page 20. **Pour utiliser le centre de perte de poids**, allez à la page 21. **Pour utiliser le mode d'information**, allez à la page 22. **Pour utiliser le système audio de la console**, allez à la page 22.

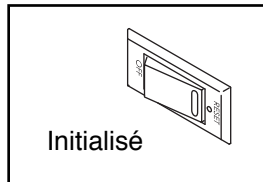
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 22. Par souci de clarté, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'une feuille en plastique transparent, retirez la feuille. Pour ne pas abîmer la plate-forme 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

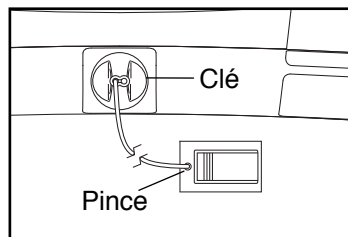
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran de la console ou d'autres composants électriques.

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



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les écrans s'allument quand le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est placé sur la position d'initialisation, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans restent allumés, référez-vous à la section **LE MODE D'INFORMATION** à la page 22 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez 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 peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé n'est pas tirée hors de la console, réglez la position de la pince.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section **COMMENT ALLUMER L'APPAREIL** à gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Appuyez sur la touche Manual Control (contrôle manuel) sur la console pour sélectionner le mode manuel.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

Pour mettre en marche la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (marche), la touche d'augmentation Quick Speed (vitesse) ou sur l'une des touches Quick Speed numérotées de 2 à 18.

Si vous appuyez sur la touche Start ou sur la touche Quick Speed d'augmentation de la vitesse, la courroie mobile commencera à tourner à 2 km/h. Alors que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la vitesse pour changer la vitesse de la courroie comme vous le désirez. 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 : quand vous appuyez sur la touche, la courroie mobile peut prendre quelques instants pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Si vous appuyez sur une des touches Quick Speed numérotées de 2 à 18, la vitesse de la courroie mobile changera graduellement pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de la vitesse.

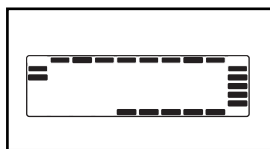
4. Changez l'inclinaison du tapis de course comme vous le désirez.

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

5. Suivez votre progression sur les écrans.

La matrice : quand vous sélectionnez le mode manuel, la matrice affiche une piste virtuelle de 400 mètres (1/4 de mile).

Alors que vous vous entraînez, les indicateurs autour de la piste apparaissent un à un jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à s'allumer un à un.



L'écran gauche :

l'écran gauche peut afficher le temps écoulé, l'inclinaison du tapis de course, ou la quantité approximative de calories brûlées. Appuyez sur la touche Display (affichage) pour choisir quelle information est affichée. Remarque : lorsque certains entraînements sont sélectionnés, l'écran affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement plutôt que le temps écoulé.



L'écran droit : l'écran droit peut afficher la distance parcourue en marchant ou en courant, ou la vitesse de la courroie mobile.

Appuyez sur la touche Display pour choisir quelle information est affichée. L'écran affiche également votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque manuel (référez-vous à l'étape 6).



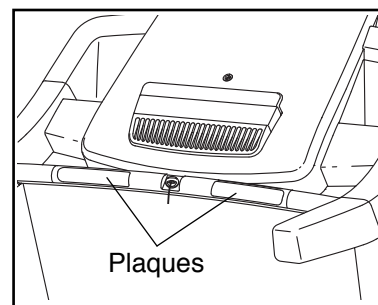
Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Stop (arrêt), retirez la clé de la console puis réinsérez-la.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

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

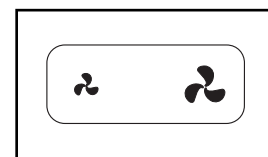
Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds**, puis tenez la barre du détecteur en appuyant la paume de vos mains

contre les plaques métalliques ; **évit**ez de **bouger les 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 métalliques pendant environ 15 secondes.**



7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur peut tourner à plusieurs vitesses. Appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation ou de diminution du ventilateur pour sélectionner une vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre. Remarque : si le ventilateur est allumé quand vous arrêtez la courroie mobile, le ventilateur s'éteint automatiquement après quelques minutes.



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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Stop (arrêt) et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau 0**. **L'inclinaison doit être réglée sur le niveau 0 où vous risquez d'endommager le tapis de course lorsque vous le pliez 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 (d'arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à 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 Timed (chronométré), Calorie ou Distance jusqu'à ce que l'entraînement désiré soit affiché sur l'écran.

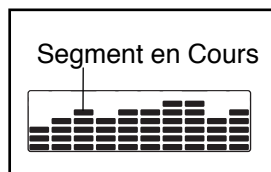
Quand vous sélectionnez un entraînement intégré, les écrans affichent l'inclinaison maximale, la vitesse maximale, et la durée de l'entraînement. De plus, un graphique des niveaux de vitesse de l'entraînement apparaît sur la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de distance, la distance apparaît à la place du graphique.

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche Quick Speed d'augmentation de la 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 : la même vitesse et/ou la même inclinaison peuvent être programmées pour des segments consécutifs.

Durant un entraînement chronométré ou de calorie, le graphique indique votre progression. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote correspond à la vitesse programmée pour le segment en cours.



À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentit. Si une vitesse et/ou une inclinaison différentes sont programmées pour le segment en cours, la nouvelle vitesse et/ou la nouvelle inclinaison clignotent sur les écrans pendant quelques secondes. Le tapis de course se règle alors automatiquement sur la nouvelle vitesse et/ou la nouvelle inclinaison.

L'entraînement continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment qui clignote. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmées sont trop élevées ou trop faibles à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez les changer en appuyant sur les touches Quick Speed ou Quick Incline (de l'inclinaison) ; **cependant, quand le segment suivant commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.**

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de la vitesse. La courroie mobile se met alors 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 ce segment.

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 19.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 19.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 19.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 19.

COMMENT UTILISER LE CENTRE DE PERTE DE POIDS

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. Sélectionnez un entraînement de perte de poids.

Pour sélectionner un entraînement de perte de poids, appuyez sur la touche 200 Calories, 300 Calories, 400 Calories ou 500 Calories. Quand vous sélectionnez un entraînement de perte de poids, les écrans affichent l'inclinaison maximale et la vitesse maximale de l'entraînement, ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

Si vous n'avez pas encore enregistré votre poids, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Enter Your Weight (entrer votre poids). Appuyez ensuite sur la touche Enter (entrer) pour enregistrer votre poids.

Chaque entraînement de perte de poids est divisé en segments. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même la vitesse et/ou la même inclinaison peuvent être programmées pour des segments consécutifs.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

Appuyez sur la touche Start (marche) à côté des touches Calories numérotées pour mettre la courroie mobile en marche. L'entraînement de perte de poids fonctionne de la même manière qu'un entraînement intégré (voir l'étape 3 à la page 20).

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 19.

Remarque : l'objectif de calories est une estimation du nombre de calories que vous pourrez brûler durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépend de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis d'inclinaison durant l'entraînement, cela change aussi le nombre de calories que vous brûlez.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 19.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 19.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 19.

LE MODE D'INFORMATION

La console est équipée d'un mode d'information qui enregistre la distance totale parcourue par la courroie mobile et le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course. Le mode d'information vous permet aussi de sélectionner les miles ou les kilomètres comme unité de mesure, et d'activer ou de désactiver le mode d'affichage démo.

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche Stop (arrêt) pendant que vous insérez la clé dans la console, puis lâchez la touche Stop. Lorsque le mode d'information est sélectionné, les informations suivantes s'affichent :

L'écran gauche indique le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.

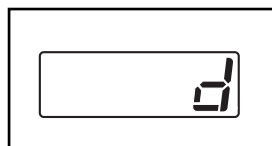


L'écran de droite indique le nombre total de miles ou de kilomètres parcouru par la courroie mobile.

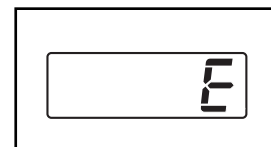


Appuyez de nouveau sur la touche Stop pour afficher les informations suivantes :

La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est activé, la console fonctionne normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que l'interrupteur d'alimentation est placé sur la position Reset (d'initialisation), et que la clé est insérée dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, les écrans restent allumés et les touches ne fonctionnent pas. Si le mode démo est activé, un « d » apparaît sur l'écran gauche quand vous êtes dans le mode d'information. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez sur la touche de diminution de la vitesse.



Un « E » pour les miles anglais ou un « M » pour les kilomètres est affiché sur l'écran droit. Appuyez sur la touche Quick Speed d'augmentation de la vitesse pour changer l'unité de mesure, si désiré.

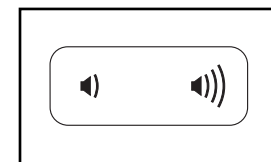


Pour quitter le mode d'information, retirez la clé de la console.

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 3,5mm (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 vous procurer un câble audio dans un magasin vendant des appareils électroniques.**

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



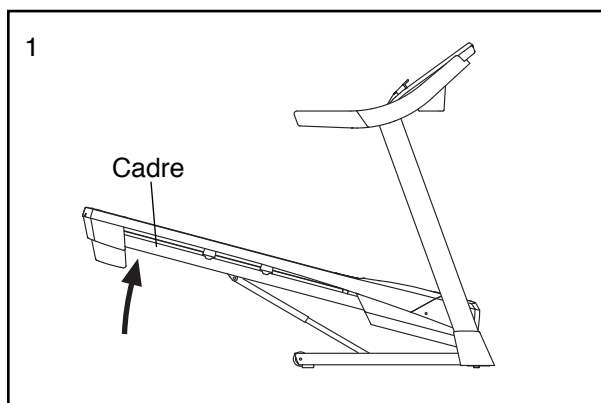
Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que le CD saute, placez le lecteur de CD sur le sol ou sur une autre surface plane plutôt que sur la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

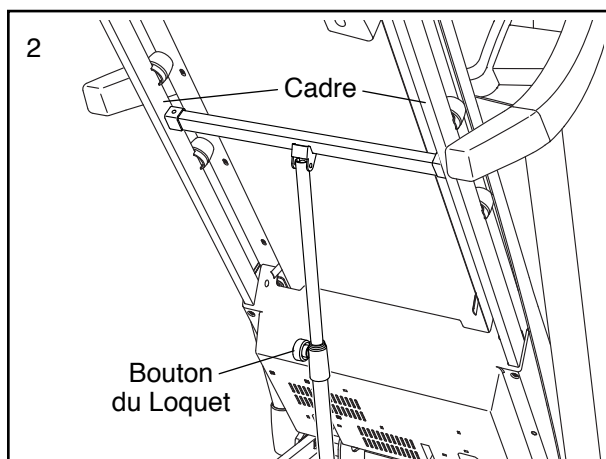
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau zéro avant de plier l'appareil. Ensuite, retirez la clé de la console 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 par les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit.



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

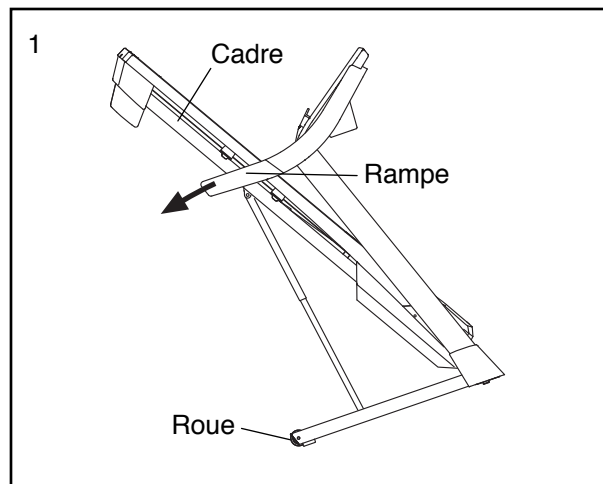


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30° C.

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. Il est recommandé d'être deux personnes pour déplacer le tapis de course.

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



2. Tirez la rampe vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roulettes, puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit désiré. **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 roulette puis baissez le tapis de course avec précaution.

COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

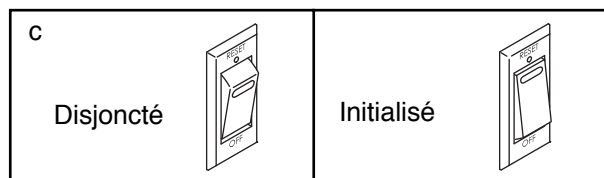
1. **Référez-vous au schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course de la main droite. Ensuite, tirez le bouton du loquet vers la gauche et maintenez-le ainsi. **IMPORTANT** : ne tournez pas le bouton du loquet. Si nécessaire, poussez légèrement le cadre vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas, de quelques centimètres, puis lâchez le bouton du loquet.
2. **Référez-vous au schéma 1 à gauche.** Tenez le tapis de course fermement des deux mains et baissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique et ne le laissez pas tomber jusqu'au sol. Pliez les jambes et gardez le dos droit.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes de tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes simples ci-dessous. Identifiez le symptôme manifesté et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale mise à la terre (voir page 16). Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois broches de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement introduite dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Si le disjoncteur émerge de l'appareil tel qu'il est indiqué, l'interrupteur s'est déclenché. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renforcez l'interrupteur.



SYMPTÔME : l'appareil se met hors fonction pendant l'utilisation

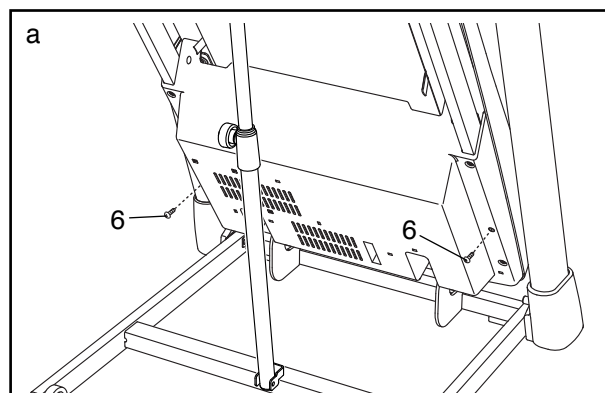
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes, puis renforcez l'interrupteur.
- Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé hors de la console, puis réintroduisez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, reportez-vous à la couverture avant de ce manuel.

SYMPTÔME : les écrans de la console restent allumés lorsque la clé est retirée de la console

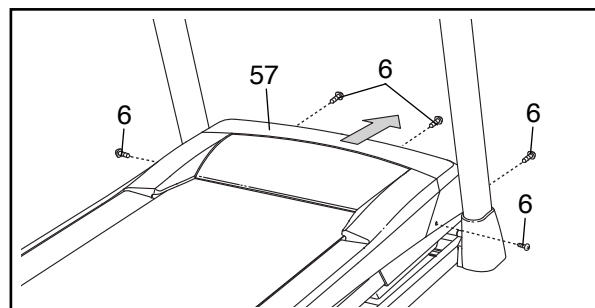
- La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les écrans restent allumés lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 22 pour désactiver le mode démo.

SYMPTÔME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

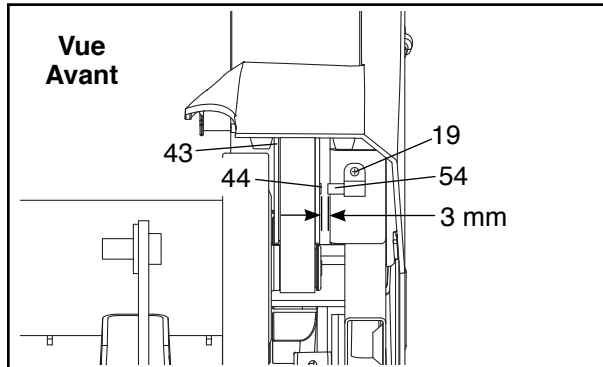
- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Pliez le tapis de course en position de rangement (référez-vous à la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 23). Ensuite, retirez les deux Vis #8 x 3/4" (6) indiquées.



Baissez le tapis de course. Ensuite, retirez les deux Vis #8 x 3/4" (6) indiquées. Retirez doucement le Capot du Moteur (57) en le faisant glisser.



Localisez le Capteur Magnétique (54) et l'Aimant (44) à gauche de la Poulie (43). 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, desserrez la Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (19), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis à Tête Bombée. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des Vis #8 x 3/4" (non illustrées) et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



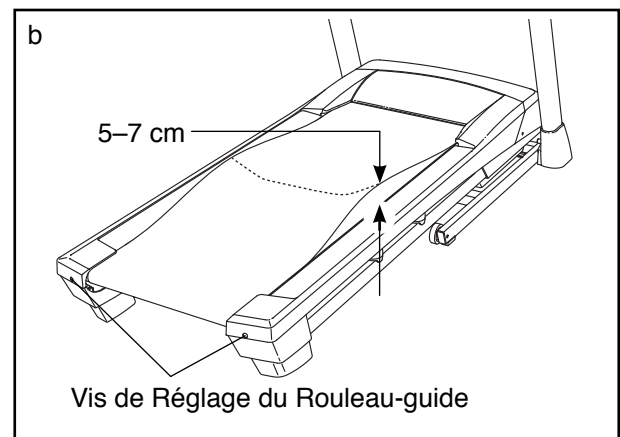
SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- 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 la vitesse. Appuyez sur la touche Stop puis sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison. Le tapis de course se soulève alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis revient au niveau minimal. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. Si le système d'inclinaison ne se calibre pas, appuyez de nouveau sur la touche Stop, puis de nouveau sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison. Lorsque l'inclinaison est calibrée, 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 la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever les rebords de la courroie mobile de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme 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.

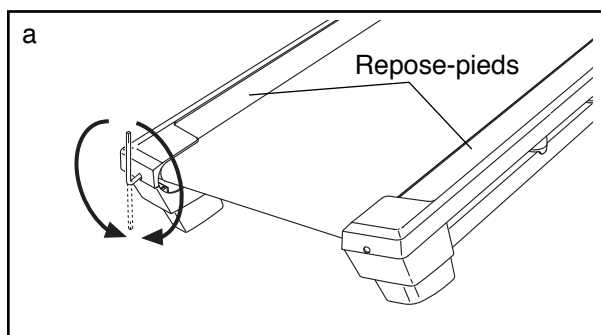


- Votre tapis de course est équipée d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plate-forme de marche, à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et en accélérer l'usure.** Si vous pensez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, référez-vous à la couverture du manuel.
- Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, référez-vous à la couverture du manuel pour contacter le service à la clientèle.

SYMPTÔME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les repose-pieds

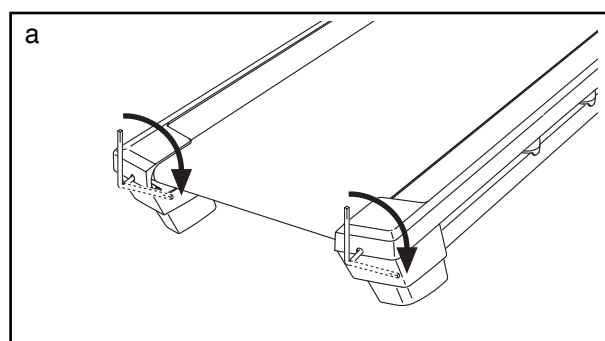
IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.

- a. Retirez 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 la vis du rouleau-guide gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, un demi tour ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un demi tour. Faites attention de ne pas trop tendre la courroie mobile. 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 mobile soit centrée.



SYMPTÔME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus

- a. Retirez d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, les rebords de la courroie peuvent être soulevés de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme 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

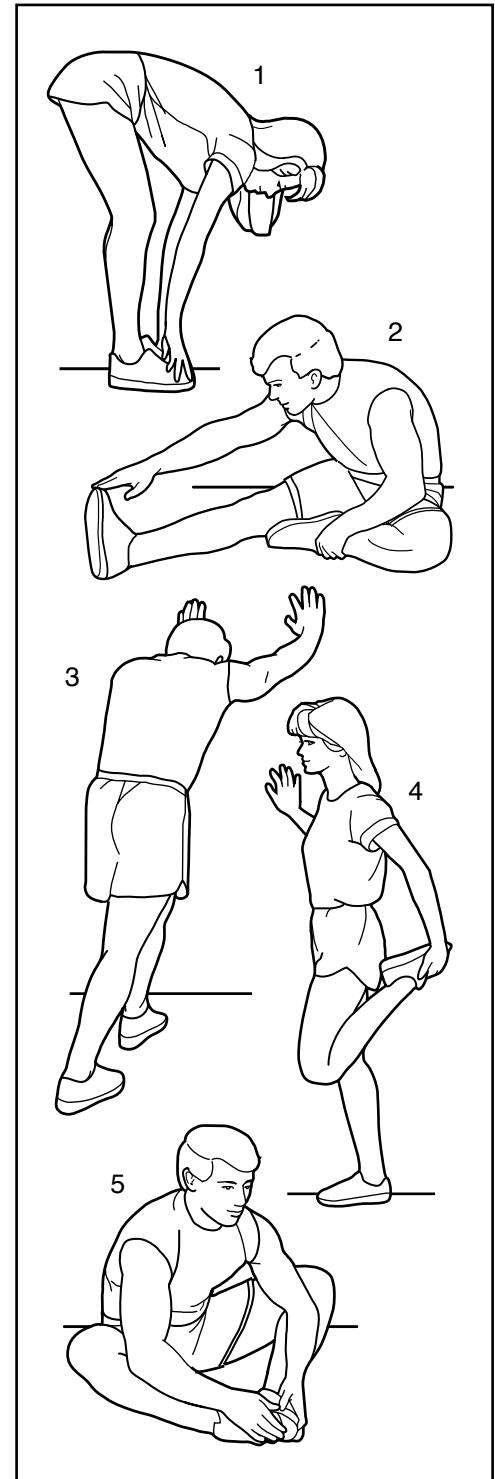
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle HETL79813.0 R0613A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Vis de Terre #8 x 1/2"	47	1	Moteur de Traction
2	2	Boulon 3/8" x 2 1/2"	48	2	Bague d'Espacement du Cadre
3	2	Écrou 3/8"	49	1	Cadre
4	6	Vis 3/8" x 4"	50	1	Repose-pieds Droit
5	6	Rondelle Étoilée 3/8"	51	1	Loquet de Rangement
6	30	Vis #8 x 3/4"	52	1	Pied Arrière Droit
7	4	Vis 5/16" x 5/8"	53	1	Pied Arrière Gauche
8	4	Rondelle Étoilée 5/16"	54	1	Capteur Magnétique
9	16	Vis #8 x 1/2"	55	2	Passe-fil
10	4	Vis 5/16" x 2 3/4"	56	1	Rouleau-guide
11	4	Rondelle Étoilée #10	57	1	Capot du Moteur
12	1	Boulon M8 x 50mm	58	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
13	4	Vis #10 x 3/4"	59	1	Cadre d'Inclinaison
14	2	Vis 1/4" x 2 1/2"	60	1	Moteur d'Inclinaison
15	2	Boulon 3/8" x 3/4"	61	1	Support de Terre du Contrôleur
16	2	Boulon 1/2" x 2 1/4"	62	1	Contrôleur
17	2	Écrou 1/2"	63	3	Attache de Fil
18	5	Pince du Capot	64	1	Plaque du Panneau Ventral
19	9	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	65	1	Interrupteur
20	2	Boulon 3/8" x 1 1/2"	66	1	Cordon d'Alimentation
21	4	Écrou de Verrouillage 3/8"	67	1	Réceptacle
22	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	68	1	Panneau Ventral
23	2	Vis 1/4" x 3/8"	69	1	Boîtier de la Rampe Gauche
24	4	Vis du Guide de la Courroie	70	1	Fil du Montant
25	2	Boulon 5/16" x 1 1/4"	71	2	Rampe
26	4	Écrou 5/16"	72	2	Bague d'Espacement du Coussin de la Base
27	2	Boulon 5/16" x 1 3/4"	73	1	Boîtier Gauche de la Base
28	2	Rondelle 5/16"	74	1	Boîtier Droit de la Base
29	10	Vis Mécanique #8 x 1/2"	75	1	Montant Gauche
30	10	Vis #8 x 5/8"	76	1	Montant Droit
31	1	Barre Transversale du Détecteur	77	4	Embout de la Base
32	4	Plaque du Coussin	78	2	Autocollant d'Avertissement
33	8	Vis Auto-perçante #8 x 1"	79	4	Coussin de la Base
34	4	Vis #8 x 1"	80	1	Base
35	1	Plateau Droit	81	2	Roue
36	4	Coussin de la Plate-forme	82	1	Clé/Pince
37	1	Repose-pieds Gauche	83	1	Base de la Console
38	1	Autocollant d'Avertissement du Loquet	84	1	Pièce de la Rampe Gauche
39	1	Plate-forme de Marche	85	1	Boîtier de la Rampe Droite
40	1	Courroie Mobile	86	1	Console
41	2	Guide de la Courroie	87	1	Cadre de la Console
42	2	Bague d'Espacement en Caoutchouc	88	1	Pièce de la Rampe Droite
43	1	Rouleau de Traction/Poulie	89	1	Fil de Terre de la Console
44	1	Aimant	90	2	Pince de la Console
45	1	Serre-joint du Capteur Magnétique	91	1	Attache de Fil de la Console
46	1	Courroie du Moteur de Traction	92	1	Plateau Gauche
			93	1	Boulon M8 x 45mm

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
94	2	Vis 1/4" x 1 3/4"	99	5	Rondelle Étoilée #8
95	2	Écrou M8	100	1	Écrou #8
96	2	Bague du Moteur	101	1	Support du Filtre
97	1	Isolateur du Moteur	102	1	Barre Transversale du Loquet
98	1	Filtre	*	—	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle HETL79813.0 R0613A

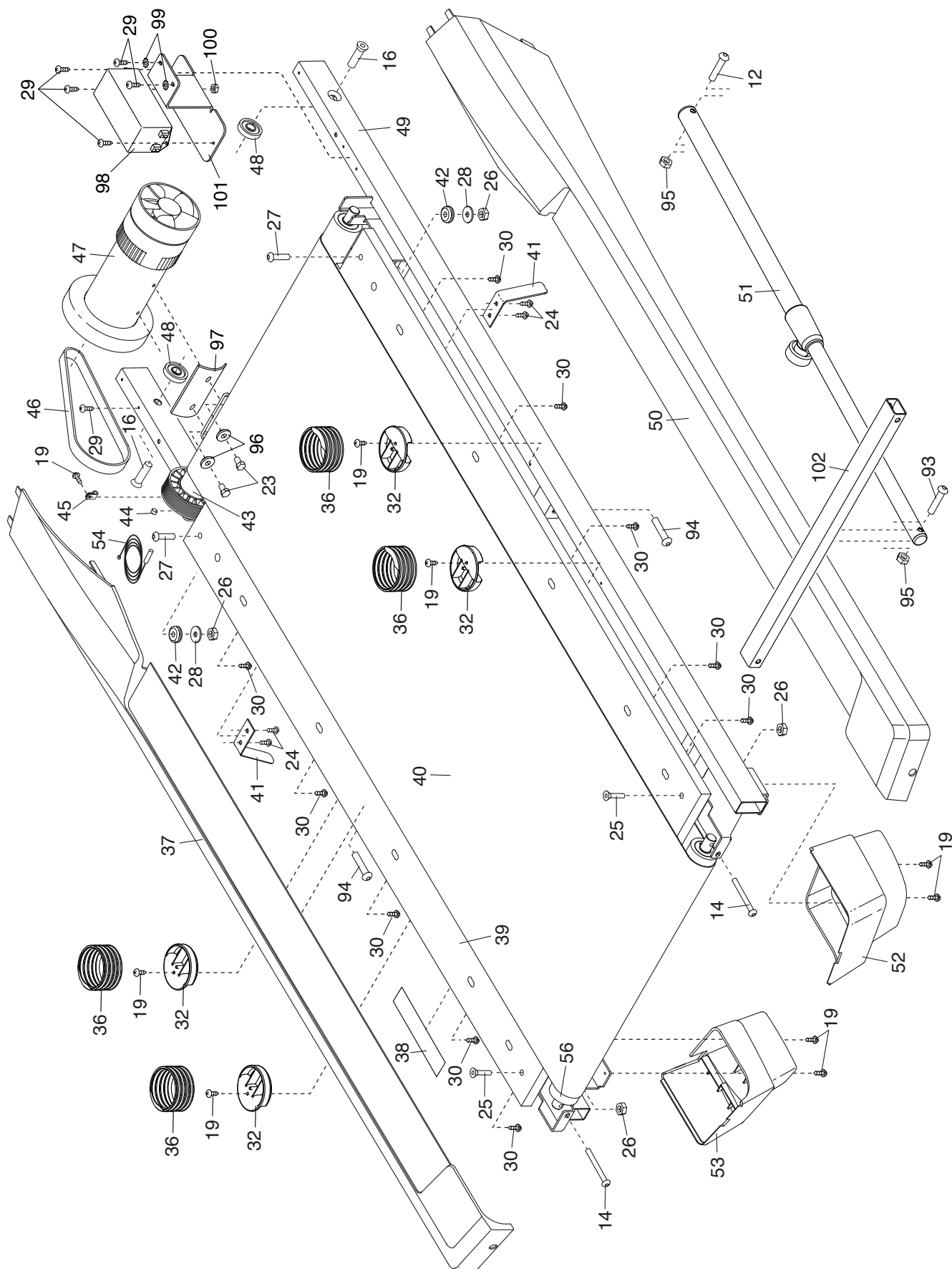


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle HETL79813.0 R0613A

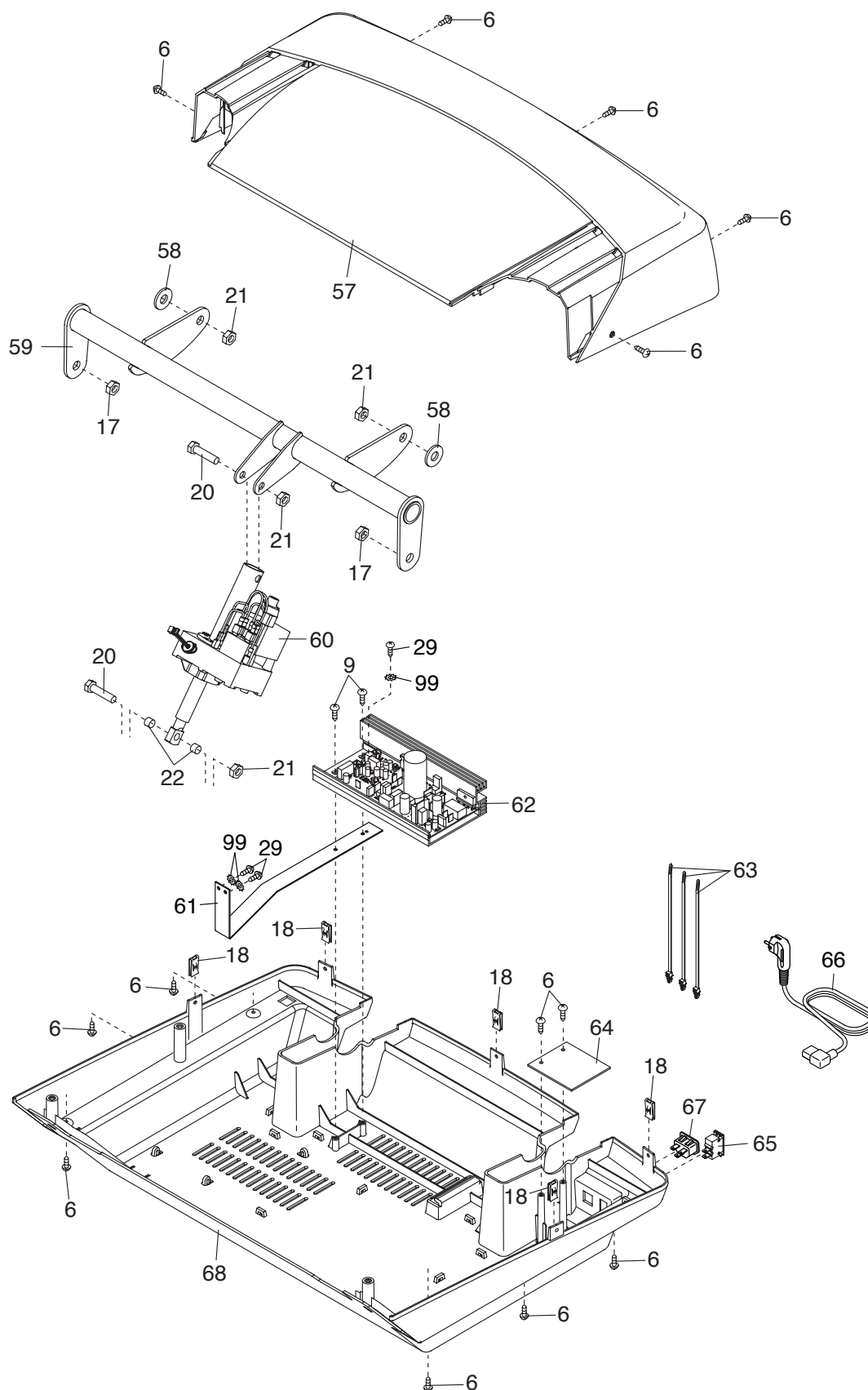
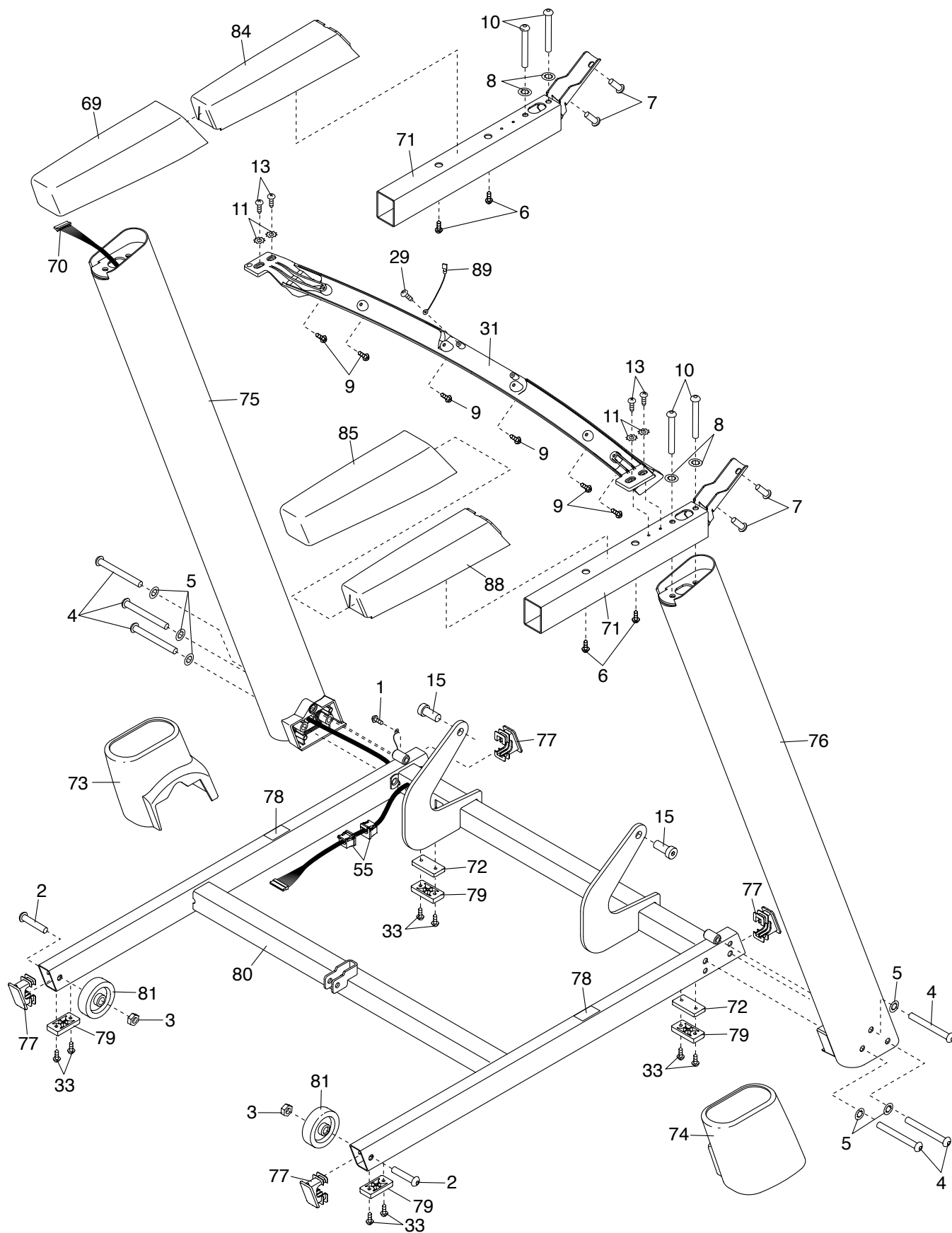
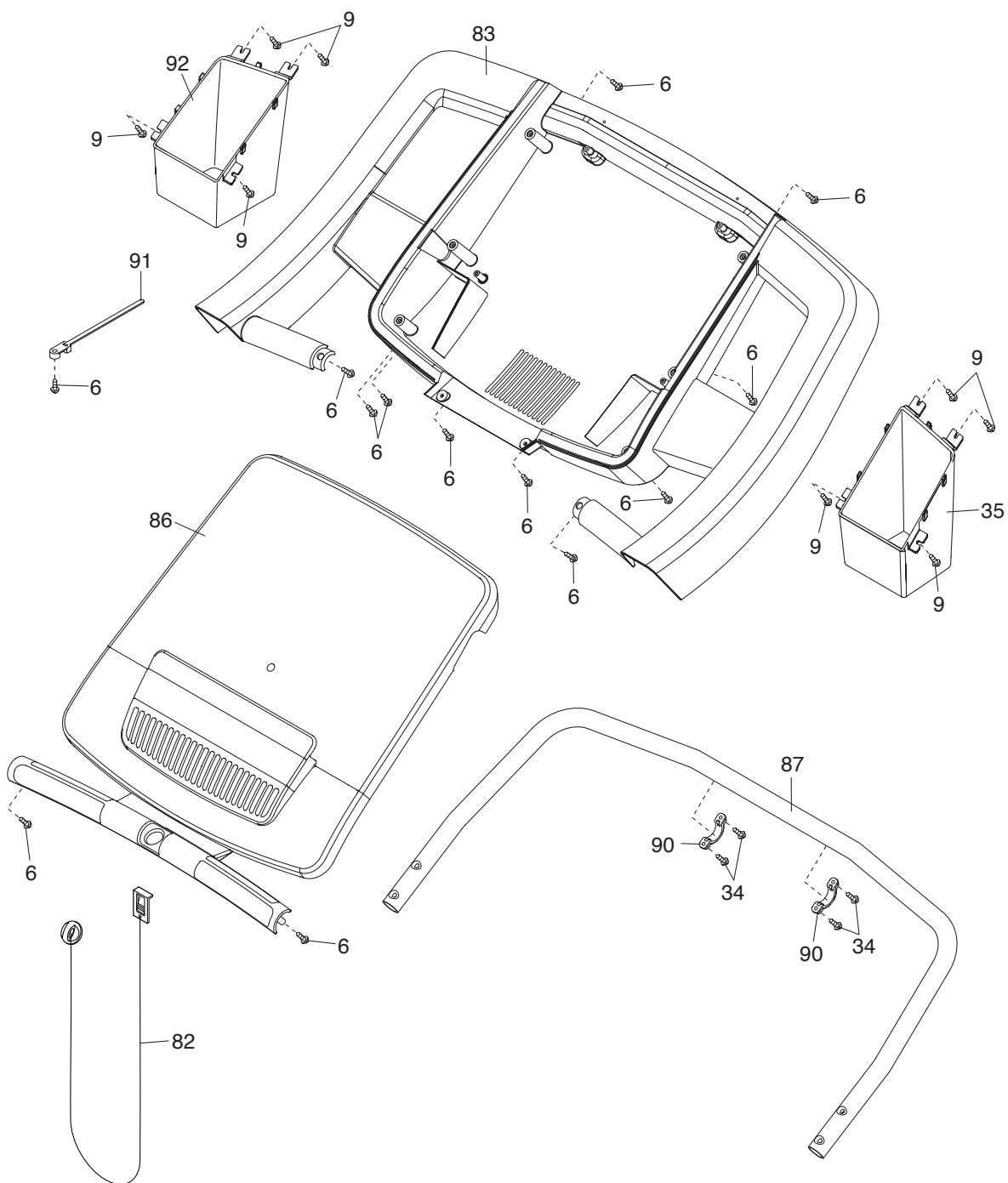


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle HETL79813.0 R0613A





POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à 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.

