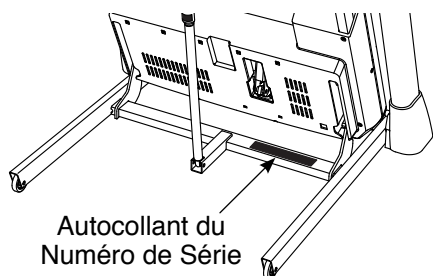


HEALTHRIDER® H115T

N°. du Modèle HETL98714.0

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

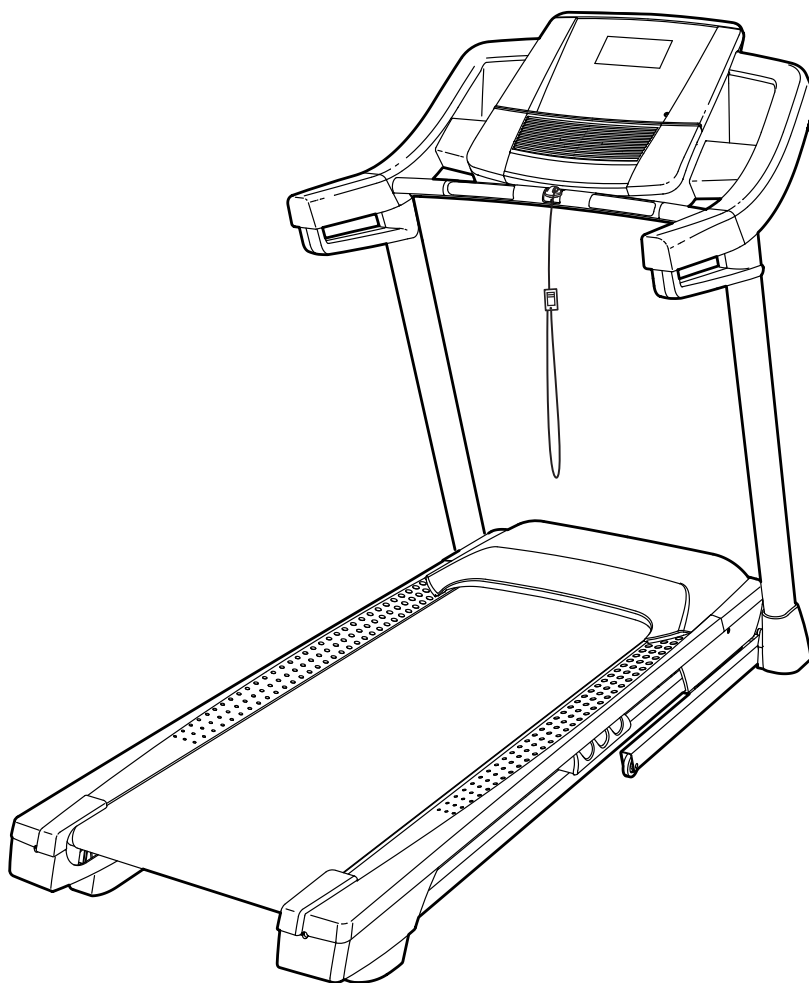
Fax : +33 (0) 1305 62 730

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

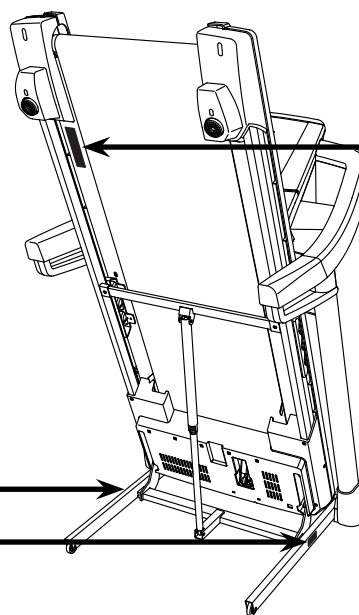
TABLE DES MATIÈRES

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	18
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	27
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	28
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	31
LISTE DES PIÈCES	34
SCHÉMA DÉTAILLÉ	36
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.



⚠ 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 défaillir si vous avez le vertige ou le souffle court.
- 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'inclinaison doit être mise 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. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du tapis de course soient 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 âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
3. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite dans ce manuel.
4. Ce tapis de course est destiné à l'usage à domicile seulement. 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. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
6. Installez le tapis de course sur une surface nivelée, avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté de l'appareil. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui obstrue les événements. Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart du tapis de course en tout temps.
9. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par les personnes dont le poids excède 150 kg.
10. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
11. Portez des vêtements sport appropriés lors de l'utilisation du 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 à la fois pour les hommes et pour les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis de course en ayant les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes seules ou des sandales.*
12. Branchez le cordon d'alimentation (voir page 18) sur un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
13. Si un cordon prolongateur doit être utilisé, n'utilisez qu'un cordon 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. N'actionnez jamais la courroie mobile lorsque l'appareil est hors fonction. Ne mettez pas en marche le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Voir la section ENTRETIEN ET PROBLÈMES à la page 28, 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 20).
17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche en ayant les pieds posés sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.
18. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse

progressivement pour éviter les changements de vitesse brusques.

19. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures du détecteur cardiaque. Le détecteur du rythme cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances du détecteur cardiaque lors de l'exercice.
20. 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 est inutilisé.
21. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Voir **ASSEMBLAGE** à la page 7 et **COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE** à la page 27.) Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg (45 lb) pour élever, abaisser ou 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. N'introduisez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.

24. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.

25. **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 autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.

26. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal ou vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire HEALTHRIDER® H115T. Le tapis de course H115T offre une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables. De plus, lorsque vous ne vous exercez pas, ce tapis de course unique peut être replié de façon à occuper moins de la moitié de l'espace au sol qu'occupent d'autres tapis de course.

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.

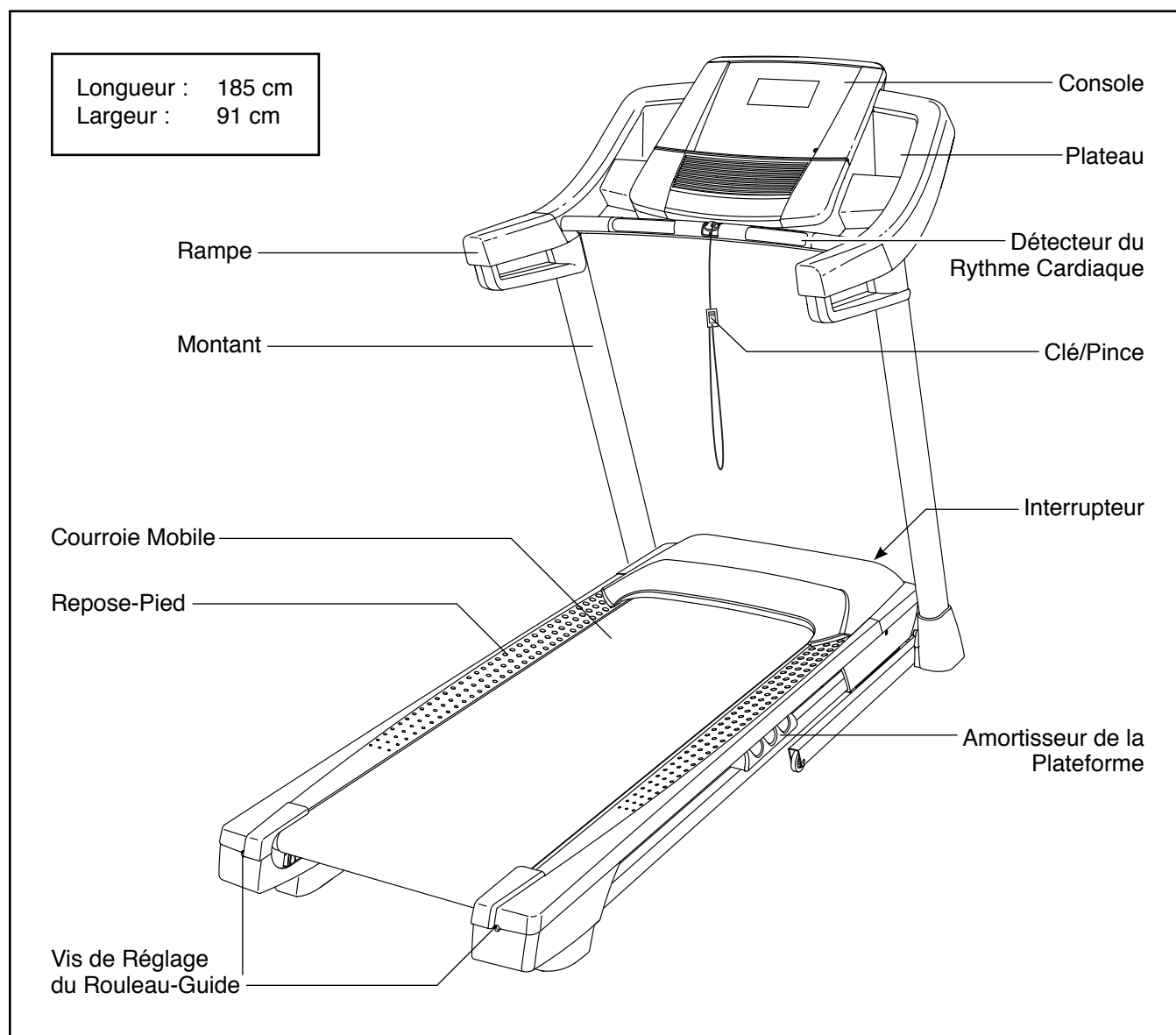
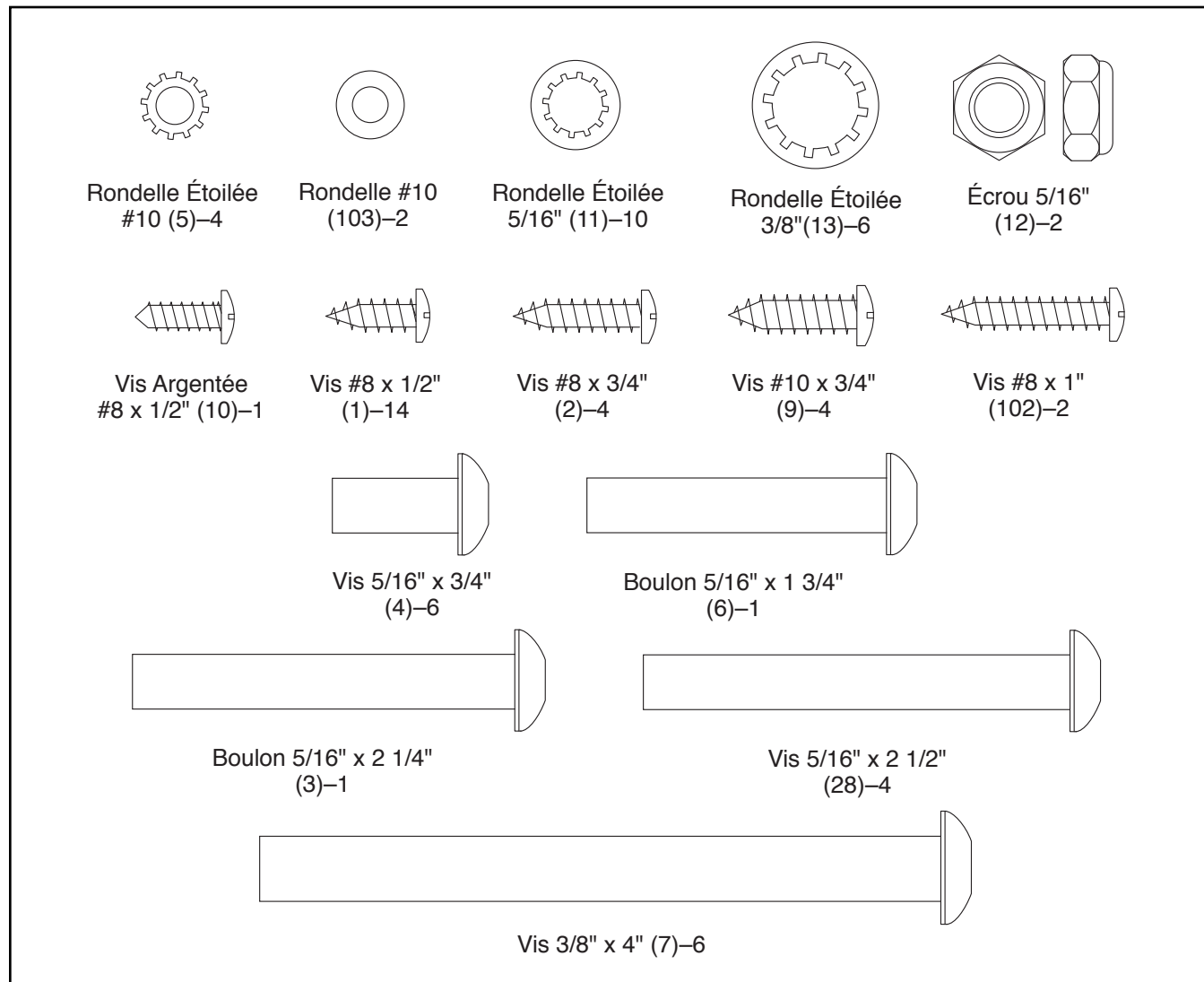
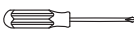


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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.**



ASSEMBLAGE

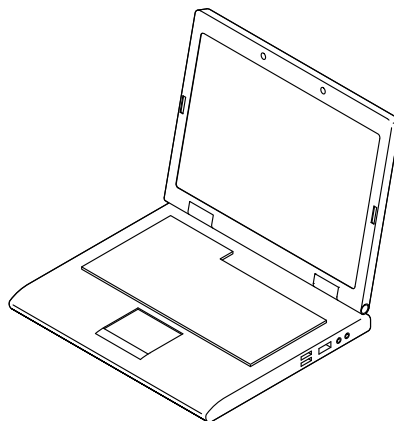
- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
 - Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
 - Après l'expédition, il est possible qu'une substance grasseuse apparaisse à la surface du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a présence de substance grasseuse sur le tapis de course, délogez-la à l'aide d'un linge doux et d'un nettoyant léger non abrasif.
 - Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».
- Pour l'illustration des petites pièces, voir la page 6.
 - L'assemblage requiert les outils suivants :
 - la clé hexagonale incluse 
 - une clé à molette 
 - un tournevis à pointe cruciforme 
- Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

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

- pour activer votre garantie
- pour vous épargner du temps lors d'une communication avec le Service à la Clientèle
- pour nous permettre de vous informer des mises à niveaux 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.

1

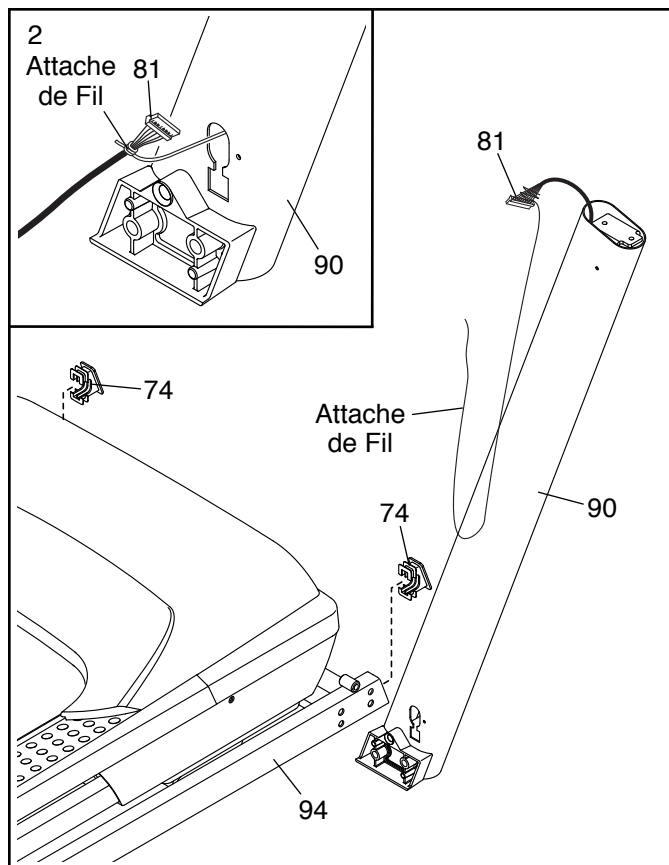


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Enfoncez un Embout de la Base (74) sur chaque côté de la Base (94).

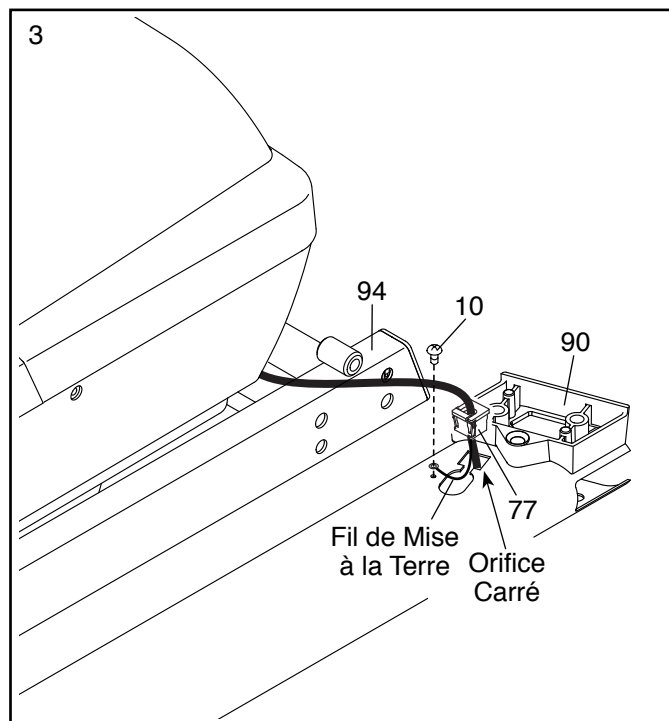
Identifiez le Montant Droit (90). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (94).

Reportez-vous au schéma encadré. Liez fermement l'attache de fil à l'intérieur du Montant Droit (90) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, introduisez le Fil du Montant dans l'extrémité inférieure du Montant Droit en tirant l'autre extrémité de l'attache hors du Montant.



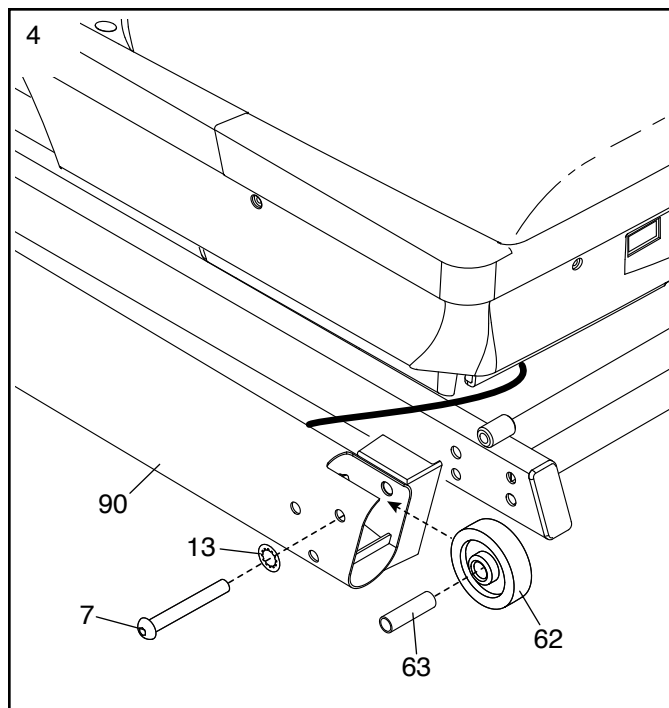
3. Déposez le Montant Droit (90) près de la Base (94). Enfoncez le Passe-Fil (77) à l'intérieur de l'orifice carré du Montant Droit. **Prenez soin de ne pas coincer le fil de mise à la terre.**

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



4. Introduisez une Bague d'Espacement de la Roue (63) dans une Roue Avant (62). Tenez la Roue Avant à l'intérieur de la partie inférieure du Montant Droit (90) et introduisez une Vis 3/8" x 4" (7) accompagnée d'une Rondelle Étoilée 3/8" (13) dans le Montant et la Roue.

Répétez cette étape avec le Montant Gauche (non illustré).

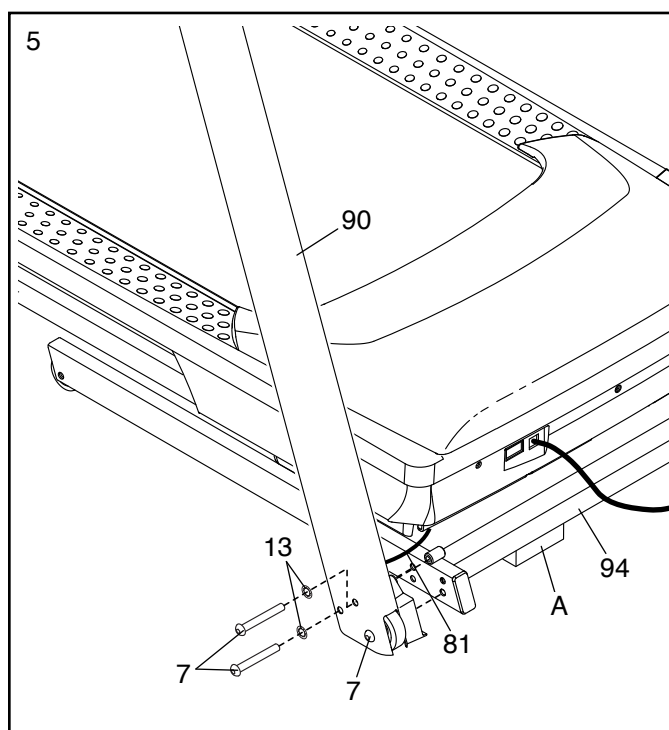


5. Installez un élément du matériel d'emballage (A) sous le côté droit de la Base (94). Tenez le Montant Droit (90) contre la Base **Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (81)**.

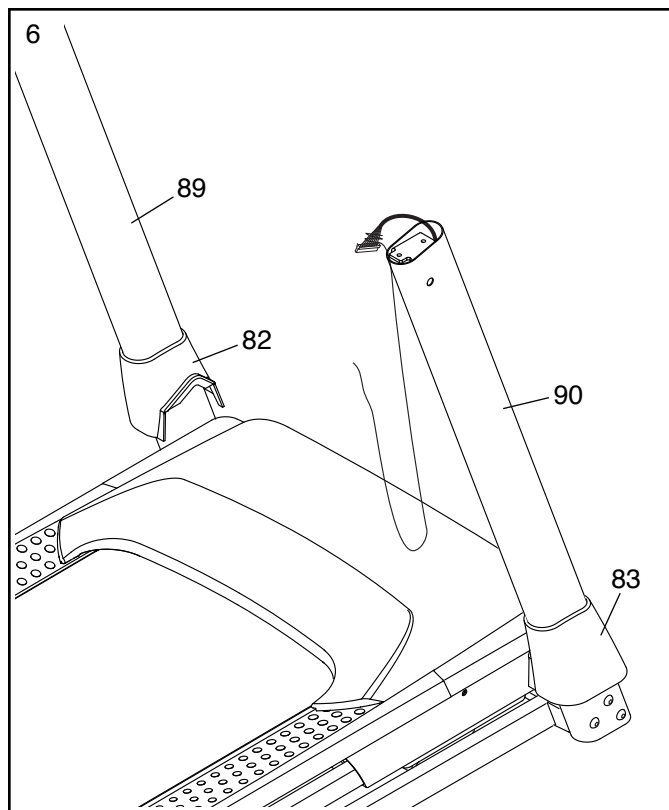
Introduisez deux Vis 3/8" x 4" (7) avec deux Rondelles Étoilées 3/8" (13) dans le Montant Droit (90), puis vissez partiellement les trois Vis dans la Base (94). **Ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

Glissez le matériel d'emballage (A) sous le côté gauche de la Base (94) et attachez le Montant Gauche (non illustré) de la même manière. Remarque : le côté gauche est dépourvu de fils.

Retirez le matériel d'emballage (A) soutenant la Base (94).

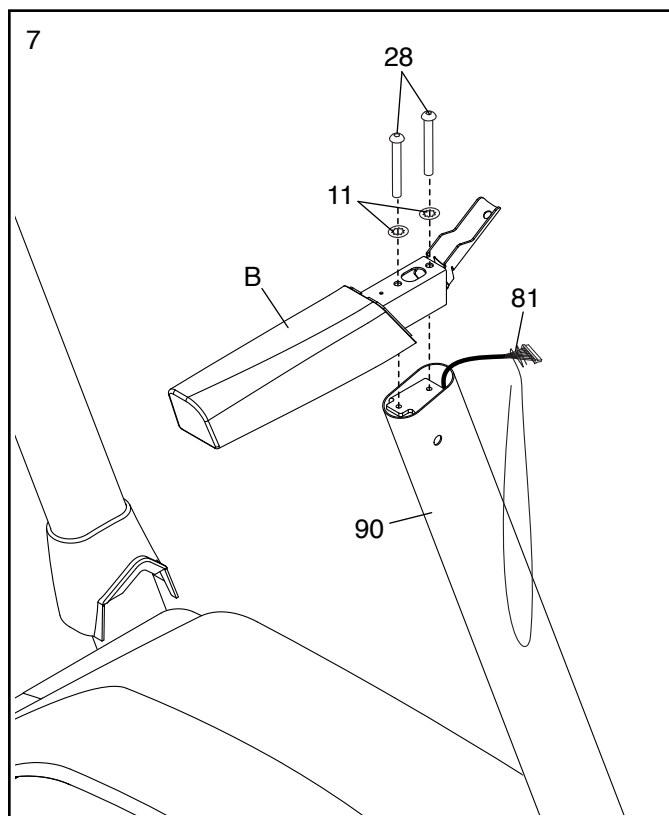


6. Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83). Enfoncez le Boîtier Gauche de la Base sur le Montant Gauche (89) et le Boîtier Droit de la Base sur le Montant Droit (90). **N'enfoncez pas en place les Boîtiers de la Base à ce moment.**

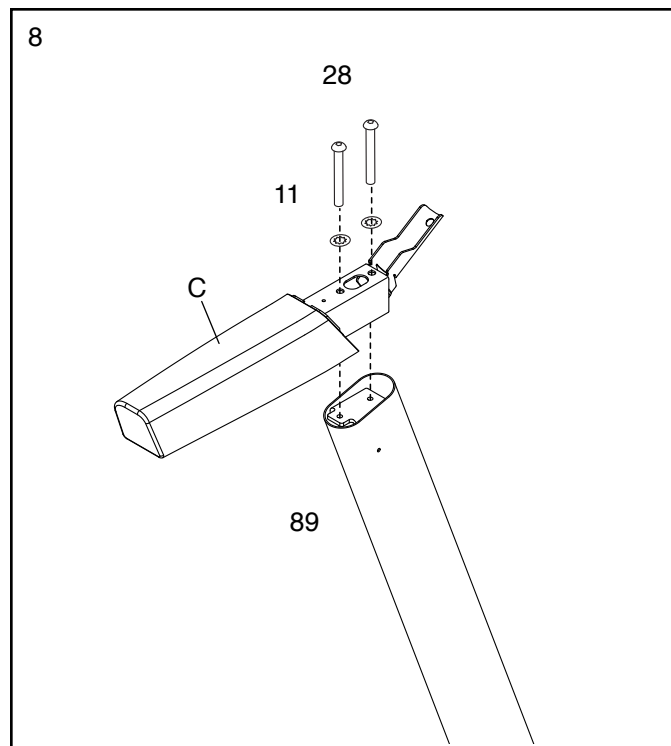


7. Identifiez l'assemblage de la rampe droite (B).

Attachez l'assemblage de la rampe droite (B) au Montant Droit (90) à l'aide de deux Vis 5/16" x 2 1/2" (28) et deux Rondelles Étoilées 5/16" (11). **Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (81). Ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

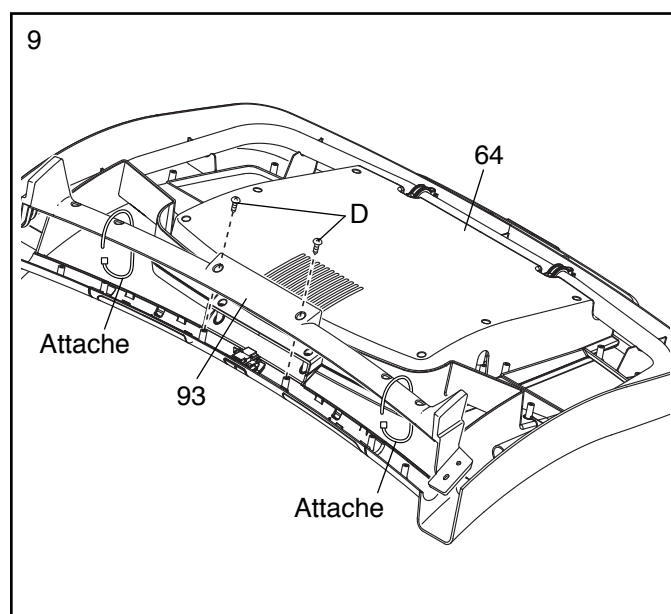


8. Attachez l'assemblage de la rampe gauche (C) au Montant Gauche (89) à l'aide de deux Vis 5/16" x 2 1/2" (28) et deux Rondelles Étoilées 5/16" (11). **Ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**



9. Placez la Base de la Console (64) face contre terre sur une surface douce pour éviter de la rayer. Si des liens relient la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93) à la Base de la Console, retirez-les.

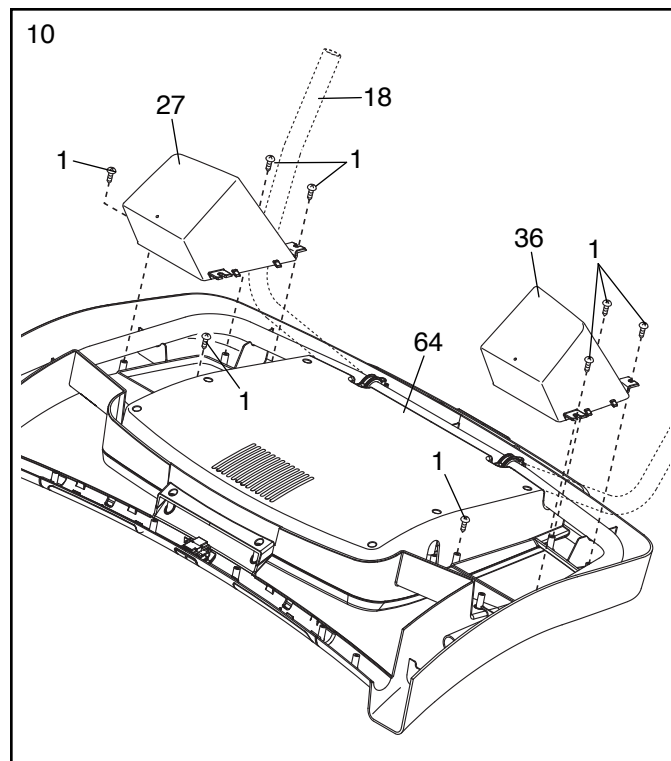
Retirez et jetez les deux vis (D) indiquées.
Retirez ensuite la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93).



10. Identifiez les Plateaux Droit et Gauche (27, 36).

Attachez les Plateaux (27, 36) à la Base de la Console (64) à l'aide de huit Vis #8 x 1/2" (1). **Conseil : la tâche peut être facilitée en engageant les deux Vis internes et en faisant glisser en place les plateaux avant de visser les six autres Vis.**

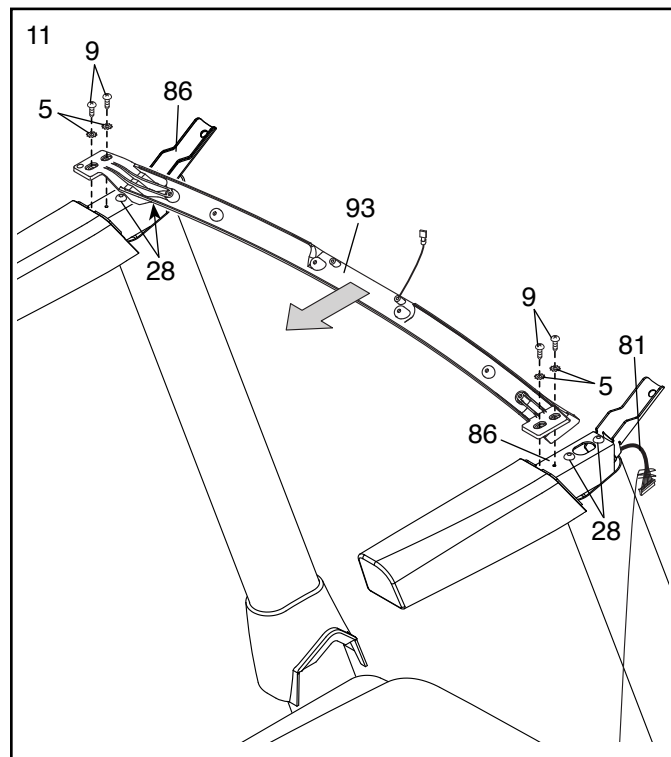
Conseil : il peut s'avérer nécessaire de tourner le Cadre de la Console (18) vers le haut tout en attachant les Plateaux (27, 36).



11. **IMPORTANT : pour éviter d'abîmer la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93), n'utilisez aucun outil à commande mécanique et ne serrez pas à l'excès les Vis #10 x 3/4" (9).**

Orientez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93) tel qu'illustré. Attachez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque aux Rampes (86) à l'aide de quatre Vis #10 x 3/4" (9) et quatre Rondelles Étoilées #10 (5). **Engagez d'abord l'ensemble des quatre Vis. Ensuite, faites glisser la Barre Transversale le plus loin possible dans le sens de la flèche. Puis, serrez les Vis.**

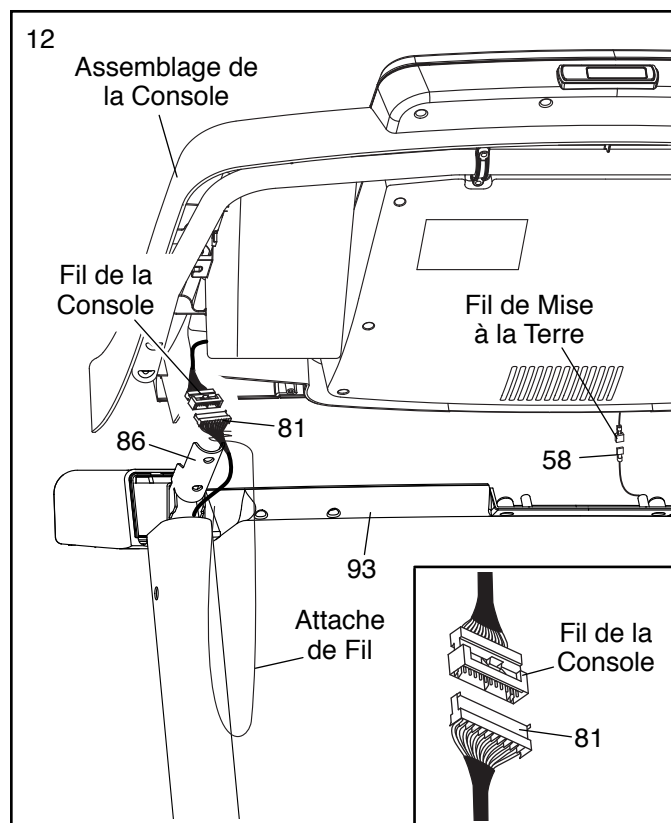
Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (81). Serrez fermement les quatre Vis 5/16" x 2 1/2" (28).



12. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console près des Rampes (86) (un seul côté est illustré).

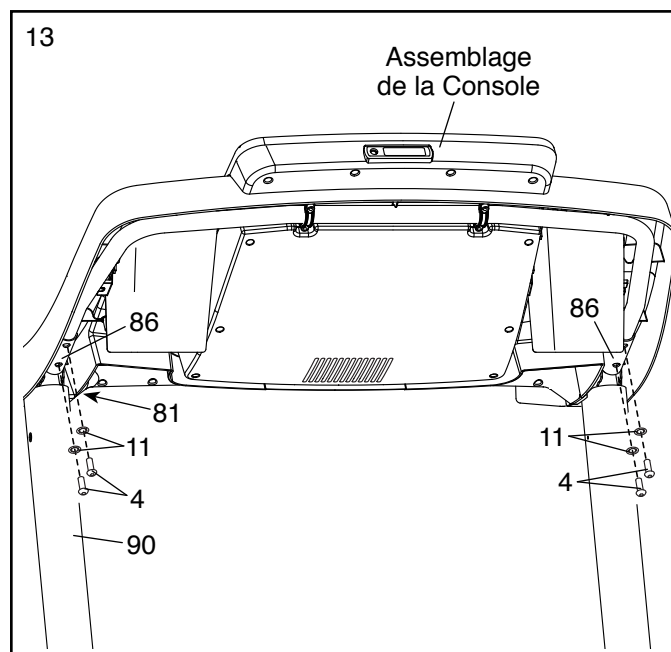
Reliez le fil de mise à la terre issu de l'assemblage de la console au Fil de Mise à la Terre (58) de la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93).

Reportez-vous au schéma encadré. Reliez le Fil du Montant (81) au fil de la console. **Les connecteurs devraient s'enfoncer aisément l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayez. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHÉ.** Ensuite, retirez l'attache de fil du Fil du Montant.



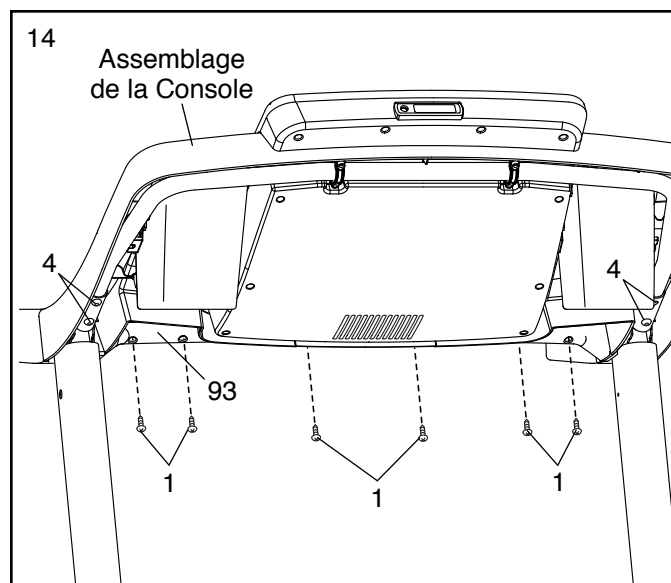
13. Posez l'assemblage de la console sur les supports des Rampes (86). **Veillez à ne coincer aucun des fils.** Enfoncez l'excédent du Fil du Montant (81) à l'intérieur du Montant Droit (90).

Attachez l'assemblage de la console aux supports des Rampes (86) à l'aide de quatre Vis 5/16" x 3/4" (4) et quatre Rondelles Étoilées 5/16" (11). **Ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**



14. Attachez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93) à l'assemblage de la console à l'aide de six Vis #8 x 1/2" (1). **Engagez les six Vis, puis serrez ensuite chacune d'elles.**

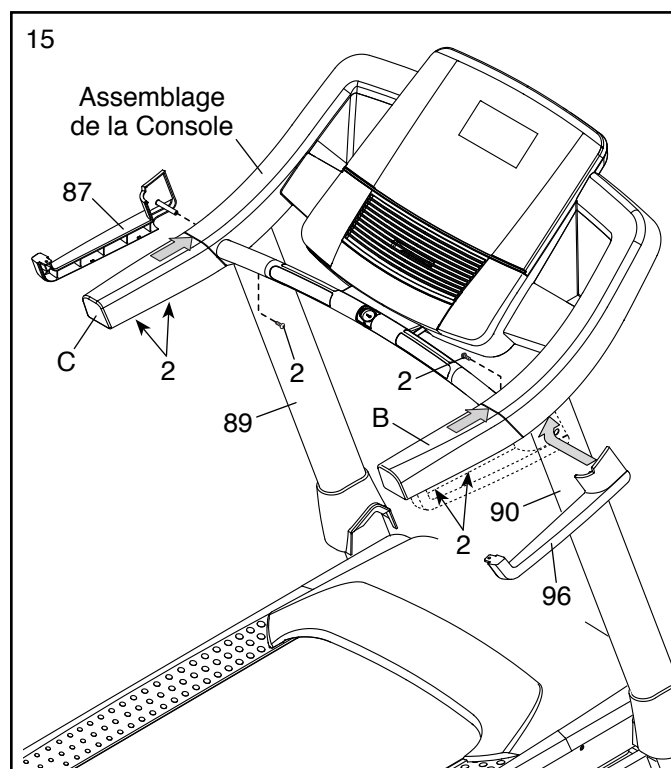
Vissez fermement les quatre Vis 5/16" x 3/4" (4).



15. Vérifiez les écarts entre les assemblages de la rampe (B, C) et l'assemblage de la console.

Au besoin, desserrez les quatre Vis #8 x 3/4" (2) sous les rampes et faites glisser les rampes vers l'avant contre l'assemblage de la console tel qu'indiqué par les flèches. Ensuite, resserrez les Vis.

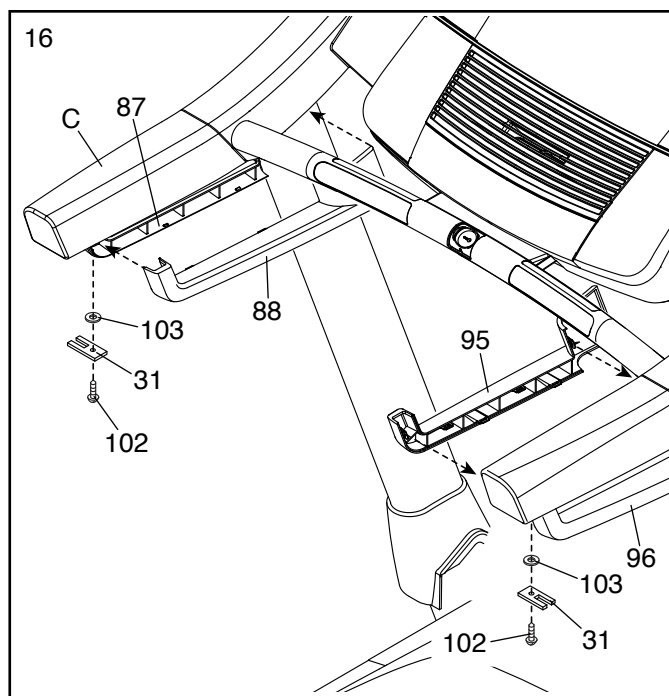
Attachez le Boîtier Externe du Montant Gauche (87) et le Boîtier Externe du Montant Droit (96) aux Montants Gauche et Droit (89, 90) à l'aide de deux Vis #8 x 3/4" (2). **Remarque : le bord supérieur de chaque Boîtier Externe du Montant doit être introduit sous l'assemblage de la console. Inclinez chaque Boîtier à mesure que vous l'appuyez contre le Montant. Veillez à ne pas serrer les Vis à l'excès.**



16. Vissez une Vis #8 x 1" (102) avec une Plaque de la Rampe (31) et une Rondelle #10 (103) dans le Boîtier Externe du Montant Gauche (87) et dans le dessous de l'assemblage de la rampe gauche (C). **Veillez à orienter la Plaque tel qu'illustré. Veillez à ne pas serrer les Vis à l'excès.**

Enfoncez le Boîtier Interne du Montant Gauche (88) sur le Boîtier Externe du Montant Gauche (87) jusqu'à ce que les Boîtiers s'emboîtent l'un sur l'autre.

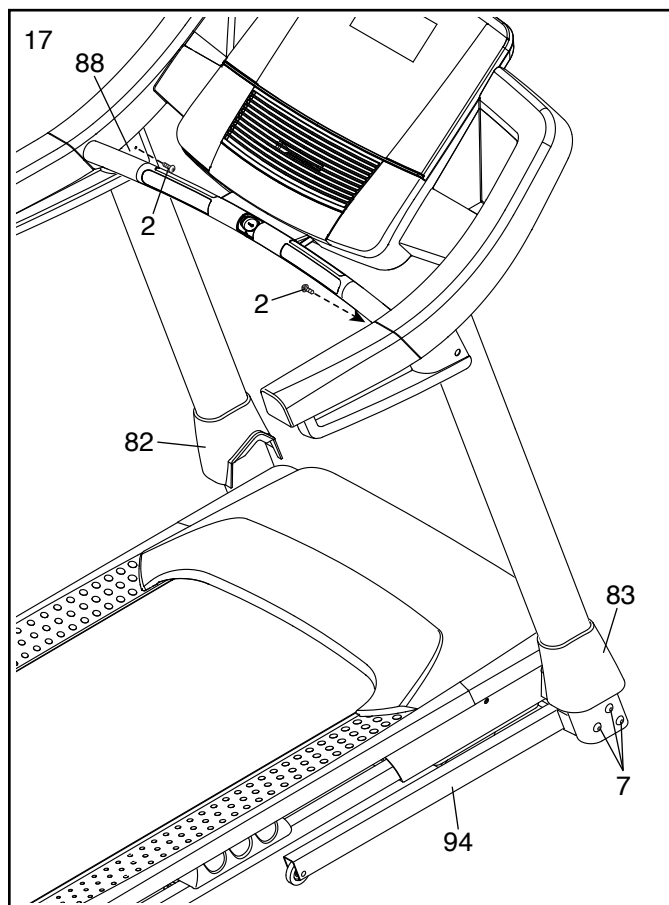
Répétez les étapes ci-dessus de l'autre côté du tapis de course avec le Boîtier Externe du Montant Droit (96) et le Boîtier Interne du Montant Droit (95).



17. Vissez une Vis #8 x 3/4" (2) de chaque côté dans les Boîtiers Internes des Montants Gauche et Droit (88, non illustré) tel qu'illustré. **Veillez à ne pas serrer la Vis à l'excès.**

Serrez fermement les six Vis 3/8" x 4" (7) (un seul côté est illustré).

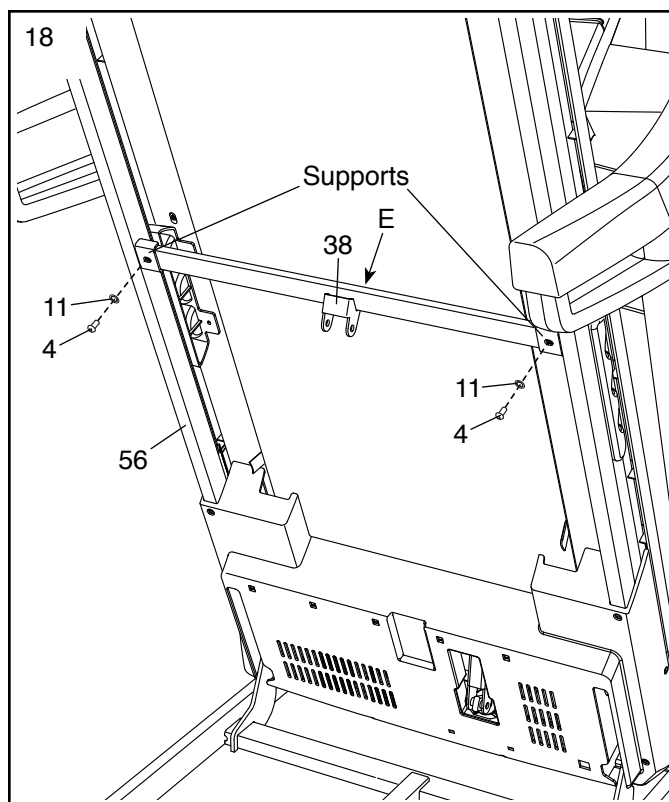
Enfoncez le Boîtier Gauche de la Base (82) et le Boîtier Droit de la Base (83) sur la Base (94).



18. **Remarque : s'il est assemblé sur une surface lisse, le tapis de course risque de glisser vers l'avant durant cette étape.**

Élevez le Cadre (56) jusqu'en position verticale. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 20.**

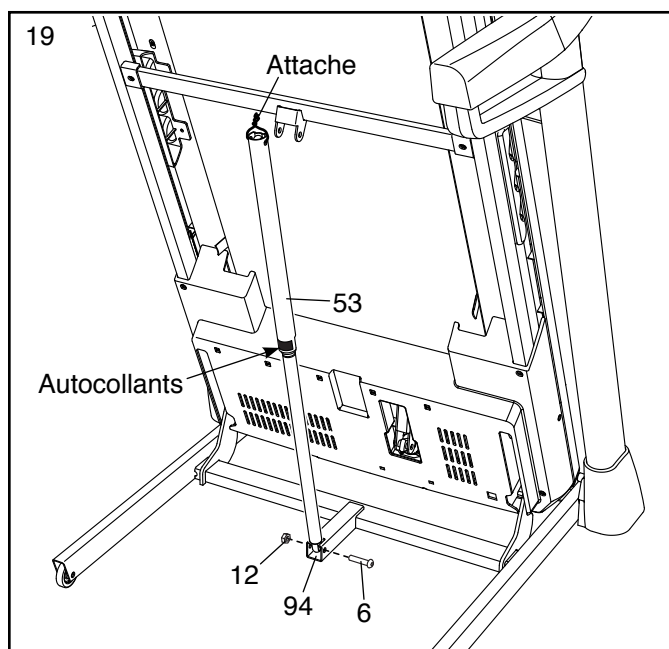
Orientez la Barre Transversale du Loquet (38) tel qu'illustré. **Veillez à ce que l'autocollant indiquant « This side toward belt » (E) soit face au tapis de course.** Attachez la Barre Transversale du Loquet aux supports du Cadre (56) à l'aide de deux Vis 5/16" x 3/4" (4) et deux Rondelles Étoilées 5/16" (11).



19. Orientez le Loquet de Rangement (53) de sorte que les autocollants tournent le dos au tapis de course tel qu'illustré.

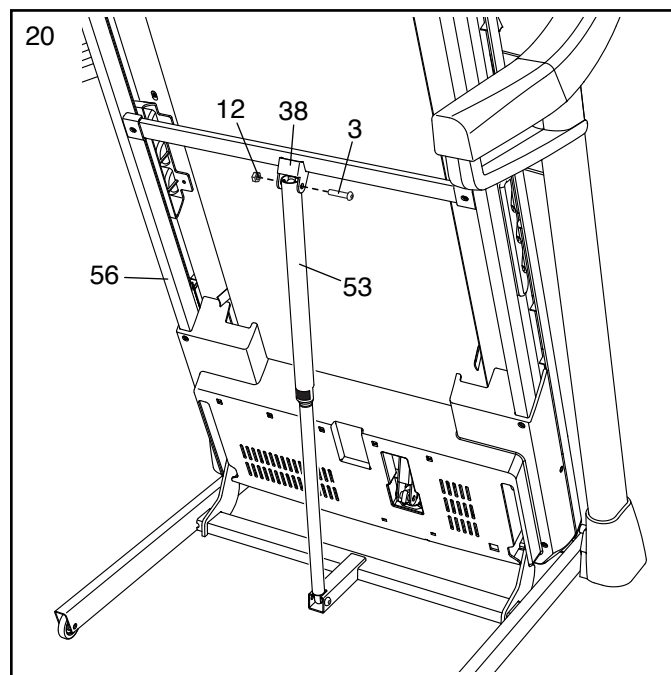
Attachez l'extrémité inférieure du Loquet de Rangement (53) au support de la Base (94) à l'aide d'un Boulon 5/16" x 1 3/4" (6) et d'un Écrou 5/16" (12).

Élevez Loquet de Rangement (53) jusqu'à la verticale. Retirez ensuite l'attache de la partie supérieure du Loquet de Rangement.



20. Attachez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (53) au support de la Barre Transversale du Loquet (38) à l'aide d'un Boulon 5/16" x 2 1/4" (3) et d'un Écrou 5/16" (12).

Abaissez le Cadre (56) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 27).



21. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si des pellicules en plastique recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol. Pour éviter d'endommager la console, gardez le tapis de course à l'abri de l'ensoleillement direct. Conservez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une de ces clés est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 29 et 30). Remarque : il peut y avoir des pièces excédentaires.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

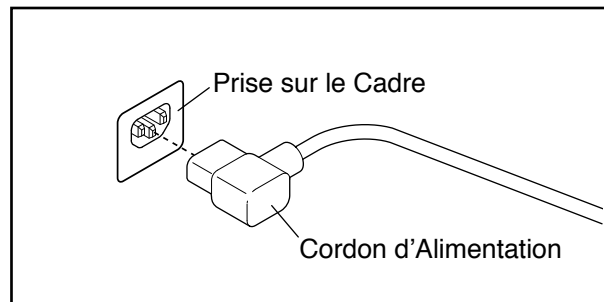
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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.

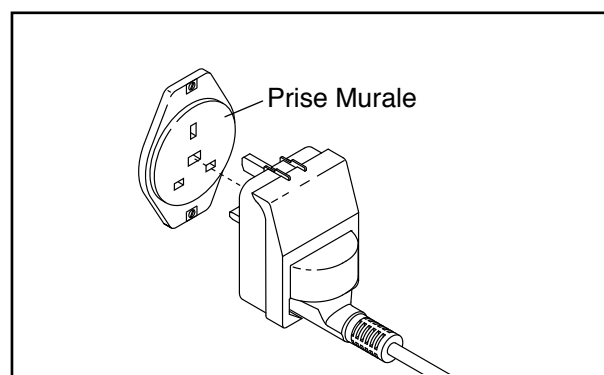
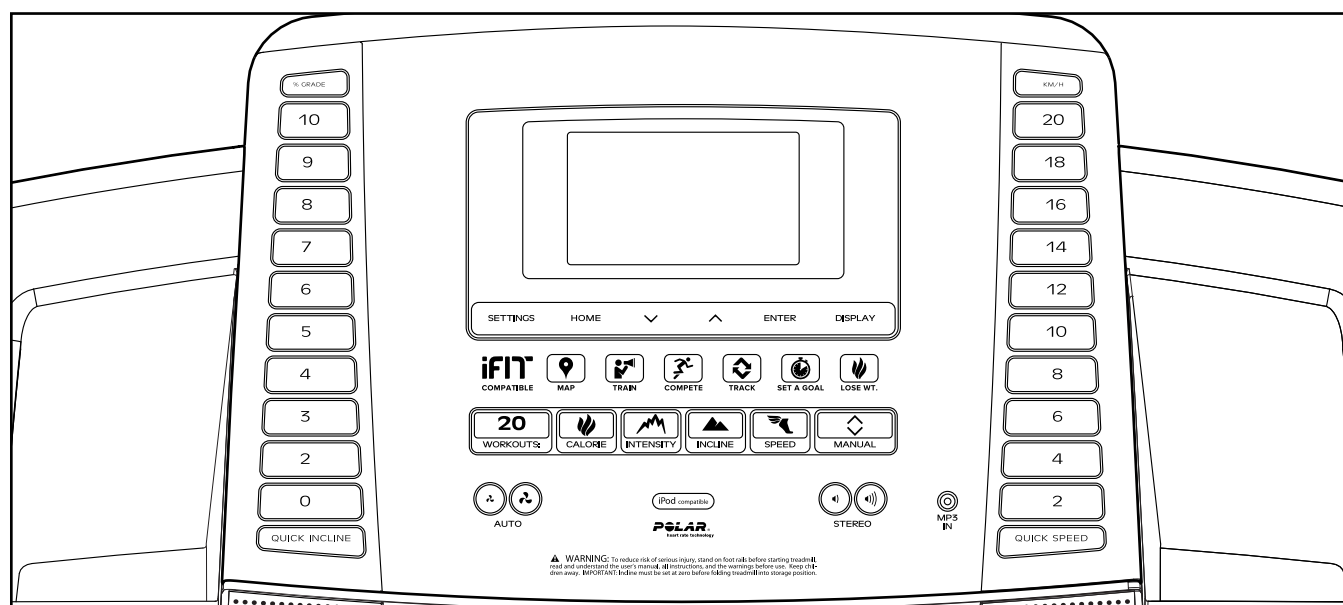


SCHÉMA DE LA CONSOLE



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 une vaste gamme de caractéristiques destinées à rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. En mode manuel, il est possible de changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course par simple pression d'une touche. Pendant que vous vous exercez, la console affiche des données instantanées sur l'exercice. Vous pouvez également mesurer votre détecteur cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée.

De plus, la console comporte une sélection d'entraînements intégrés. Chaque entraînement commande automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace.

La console comporte également un mode iFit qui permet au tapis de course de communiquer sur votre réseau sans fil par le biais d'un module iFit en option. Le mode iFit permet de télécharger des entraînements personnalisés, de créer vos propres entraînements, de suivre les résultats de votre entraînement, d'affronter d'autres utilisateurs iFit et d'accéder à bien

d'autres fonctions. **Pour acheter un module iFit en tout temps, accédez au www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.**

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

Pour allumer l'appareil, voir la page 20. Pour utiliser le mode manuel, voir la page 20. Pour effectuer un entraînement intégré, voir la page 22. Pour effectuer un entraînement à objectif personnalisable, voir la page 23. Pour effectuer un entraînement iFit, voir la page 24. Pour utiliser la chaîne audio, voir la page 25. Pour utiliser le mode des réglages, voir la page 26.

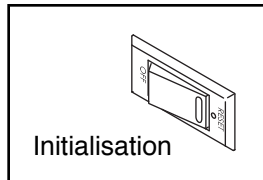
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, reportez-vous à la rubrique LE MODE DES RÉGLAGES à la page 26. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux kilomètres.

IMPORTANT : si des pellicules en plastique recouvrent la console, retirez-les. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez-la au besoin (voir la page 30).

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

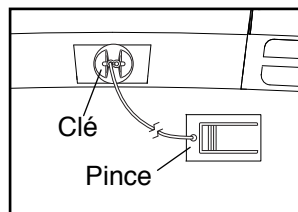
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à de basses températures, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 18). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position de Reset (initialisation).



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans s'activent dès que le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est poussé en position de réinitialisation, 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 demeurent en fonction, reportez-vous à la rubrique LE MODE DES RÉGLAGES à la page 26 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course. Repérez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, introduisez la clé dans la console. Les écrans s'activeront peu de temps après. **IMPORTANT : en cas d'urgence, la clé peut être retirée de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai à l'aide de la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.**



COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Reportez-vous à COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Si le mode manuel n'est pas sélectionné, pressez la touche Manual (manuel) de la console.

3. Démarrez la courroie mobile.

Pour démarrer la courroie mobile, pressez la touche Start (marche), la touche d'augmentation Speed (vitesse) ou l'une des touches Quick Speed (vitesse une touche) numérotées de 2 à 20.

Suivant l'appui sur la touche Start ou la touche d'augmentation Speed, la courroie mobile s'engage à raison de 2 Km/H. Pendant l'exercice, pressez les touches d'augmentation et de diminution Speed pour changer la vitesse de la courroie, au besoin. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse varie de l'ordre de 0,1 Km/H ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0,5 Km/H. Remarque : après l'appui sur la touche, il est possible que la courroie mobile n'atteigne la vitesse du réglage sélectionné qu'après un certain temps.

Suivant l'appui sur l'une des touches Quick Speed numérotées, la vitesse de la courroie mobile change graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné.

Pour immobiliser la courroie mobile, pressez la touche Stop (arrêt). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour redémarrer la courroie mobile, pressez la touche Start ou la touche d'augmentation Speed.

4. Changez l'inclinaison du tapis de course, au besoin.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, pressez les touches d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison) ou l'une des touches Quick Incline (inclinaison une touche) numérotées. Une fois pressée l'une des touches, le tapis de course s'inclinera graduellement selon le réglage sélectionné.

5. Suivez votre progression aux écrans.

À mesure que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran peut afficher les données suivantes sur l'entraînement.

- Le temps écoulé
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- La barre d'intensité de l'entraînement
- La quantité approximative de calories que vous avez brûlées
- Le degré d'inclinaison du tapis de course
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale
- La vitesse de la courroie mobile
- Votre détecteur cardiaque (voir l'étape 6)
- La matrice

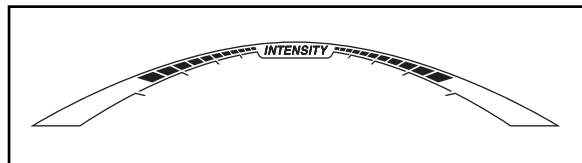
La matrice comporte divers onglets d'affichage. Pressez la touche Display (affichage) ou les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (entrer) jusqu'à afficher l'onglet voulu.

L'onglet Incline (inclinaison) affichera un graphique des réglages d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaîtra au bout de chaque minute. L'onglet Speed (vitesse) affichera un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement.

L'onglet My Trail (mon sentier) affichera une piste représentant 400 m (1/4 de mile). Au cours de l'exercice, le rectangle clignotant représentera votre progression. L'onglet My Trail affichera également le nombre de tours que vous effectuez.

L'onglet Calorie affichera la quantité approximative de calories que vous avez brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant un segment donné. Lorsque l'onglet Calorie est sélectionné, l'écran des calories affiche le nombre approximatif de calories brûlées à l'heure.

Pendant l'exercice, la barre d'intensité de l'entraînement indiquera le degré d'intensité approximatif de l'exercice.



Pressez la touche Home (accueil) pour revenir au menu par défaut (voir LE MODE DES RÉGLAGES à la page 26 pour établir le menu par défaut). Pressez de nouveau la touche Home, au besoin.

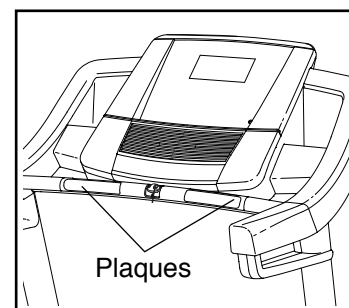
Lorsqu'un module iFit est connecté, le symbole du sans-fil affiche dans la partie supérieure de l'écran la force du signal du réseau sans fil. L'affichage de quatre arcs indique la puissance de signal maximale.



Pour réinitialiser les écrans, pressez la touche Stop (arrêt), retirez la clé, puis réintroduisez la clé.

6. Mesurez votre détecteur cardiaque, au besoin.

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

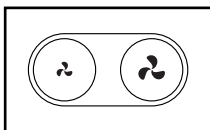


Pour mesurer votre détecteur cardiaque, **tenez-vous debout sur les repose-pieds** et saisissez la barre du détecteur cardiaque en appuyant vos paumes contre les plaques métalliques ; **évittez de déplacer vos mains**. Une fois votre pouls capté, un symbole cardiaque clignotera à l'écran des calories à chaque battement de cœur et un ou deux tirets apparaîtront, suivis de l'affichage du détecteur cardiaque. **Pour la lecture la plus exacte du détecteur cardiaque, maintenez les plaques pendant environ 15 secondes.**

7. Activez le ventilateur, au besoin.

Le ventilateur fonctionne à divers régimes de ventilation et en mode automatique.

Lorsque le mode automatique est sélectionné, le régime du ventilateur augmente ou diminue automatiquement selon que la vitesse de la courroie mobile augmente ou diminue.



Pressez à répétition la touche du petit ventilateur pour choisir un régime du ventilateur ou désactiver ce dernier. Pressez la touche du grand ventilateur pour choisir un régime du ventilateur ou le mode automatique.

8. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, pressez la touche Stop et **sélectionnez le réglage d'inclinaison zéro du tapis de course. L'inclinaison doit être fixée à zéro, sans quoi le tapis de course peut être endommagé lors du pliage en position de rangement.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, poussez l'interrupteur à 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 EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, pressez à répétition la touche Calorie, Incline (inclinaison), Intensity (intensité) ou Speed (vitesse) jusqu'à afficher l'entraînement voulu à l'écran.

Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. De plus, un graphique des réglages de vitesse de l'entraînement apparaîtra à la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calories, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affichera dans le nom de l'entraînement.

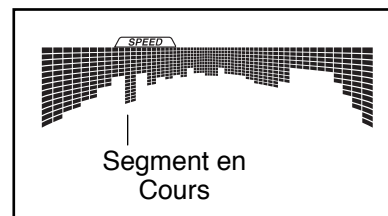
3. Commencez l'entraînement.

Pressez la touche Start (marche) ou la touche d'augmentation Speed pour commencer l'entraînement. Un instant après l'appui sur la touche, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages initiaux de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en segments. Un réglage de vitesse et un réglage d'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : un même réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison peut être programmé pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, les graphiques des onglets de la vitesse et de l'inclinaison représenteront votre progression.

Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentira et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si un réglage différent de vitesse ou (et) d'inclinaison est programmé pour le segment suivant, ce réglage clignotera à l'écran pour vous prévenir, puis le tapis de course adoptera automatiquement le nouveau réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison.



L'entraînement se poursuivra ainsi jusqu'à ce que le dernier segment du graphique commence à clignoter et qu'il prenne fin. La courroie mobile ralentira ensuite jusqu'à s'arrêter.

Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel des calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, le réglage manuel de la vitesse ou de l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement modifiera le nombre de calories brûlées.

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas durant l'entraînement, vous pouvez l'annuler en pressant les touches Speed ou Incline (inclinaison) ; **toutefois, au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages de la vitesse et de l'inclinaison du segment suivant.**

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, pressez la touche Stop. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, pressez la touche Start ou d'augmentation Speed. La courroie mobile s'engagera à raison de 2 Km/H. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour ce segment.

4. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 21. Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, l'écran affiche la période restante plutôt que le temps écoulé.

5. Mesurez votre détecteur cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 21.

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 22.

7. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 22.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À OBJECTIF PERSONNALISABLE

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20.

2. Établissez un objectif de calories, de distance ou de temps.

Pour sélectionner un entraînement à objectif personnalisable, pressez la touche Set A Goal (établir un objectif). Utilisez les touches d'augmentation et de diminution près de la touche Enter (entrer) pour établir un objectif de calories, de temps ou de distance, et pressez ensuite la touche Enter. Pressez ensuite la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Enter pour sélectionner un objectif. Pressez les touches Speed (vitesse) et Incline (inclinaison) pour établir la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. L'écran affichera la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif des calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Pressez la touche Start (marche) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après l'appui sur la touche, la courroie mobile se mettra en mouvement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement se déroulera comme dans le mode manuel (voir la page 20).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif établi. La courroie mobile ralentira ensuite jusqu'à s'arrêter.

Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel des calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids.

4. Suivez votre progression aux écrans.

Reportez-vous à l'étape 5 de la page 21.

5. Mesurez votre détecteur cardiaque, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 6 de la page 21.

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 7 de la page 22.

7. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Reportez-vous à l'étape 8 de la page 22.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Remarque : pour effectuer un entraînement iFit, vous devez posséder un module iFit optionnel. **Pour acheter un module iFit en tout temps, accédez au www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.** Vous devez également avoir accès à un ordinateur doté d'un port USB et d'une connexion Internet. De plus, l'accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID est requis (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). L'inscription à titre de membre sur iFit.com est également requise.

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20.

2. Introduisez le module iFit dans la console.

Pour introduire le module iFit, consultez les directives accompagnant ce dernier.

IMPORTANT : pour répondre aux exigences de conformité à l'égard de l'exposition, l'antenne et le transmetteur du module iFit doivent être situés à non moins de 20 cm de toutes les personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

3. Sélectionnez un utilisateur.

Si plus d'un utilisateur est inscrit, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran iFit principal. Pressez la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Enter pour sélectionner un utilisateur.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour télécharger un entraînement iFit de votre programme, pressez la touche Map (plan), Train (s'entraîner) ou Lose Wt. (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant du type correspondant de votre programme.

Pour compétitionner dans une course que vous aurez préalablement planifiée, pressez la touche Compete (compétitionner).

Pour effectuer de nouveau un entraînement iFit récent tiré de votre programme, pressez d'abord la touche Track (suivre). Puis, pressez les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner l'entraînement voulu. Pressez ensuite la touche Enter pour commencer l'entraînement.

Pour plus d'informations sur les entraînements iFit, veuillez accéder au www.iFit.com.

Lorsqu'un entraînement iFit est sélectionné, l'écran affiche le nom, la durée, le réglage de vitesse maximale et la distance de l'entraînement. L'écran affichera également le nombre approximatif de calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement et un graphique des réglages de vitesse de l'entraînement.

Si vous sélectionnez un entraînement de compétition, il est possible que l'écran effectue un décompte de départ de la course.

Remarque : chaque touche iFit peut également lancer deux entraînements de démonstration. Pour effectuer les entraînements de démonstration, retirez le module iFit de la console et pressez l'une des touches iFit.

5. Commencez l'entraînement.

Voir l'étape 3 à la page 22.

Pendant certains entraînements, il est possible qu'un guide audio vous accompagne durant l'entraînement. Le guide audio comporte une sélection de réglages (voir LE MODE DES RÉGLAGES à la page 26).

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, pressez la touche Stop. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, pressez la touche Start ou d'augmentation Speed. La courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse réglée pour le premier segment de l'entraînement. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour ce segment.

6. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 21.

L'onglet My Trail (mon sentier) affichera un plan du sentier que vous parcourez en marchant ou en courant, ou il affichera une piste et le nombre de tours que vous effectuez.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Competition (compétition) affichera votre progression dans la course. Pendant la course, la ligne supérieure de la matrice représentera ce que vous avez déjà accompli. Les autres lignes afficheront vos quatre meilleurs adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

7. Mesurez votre détecteur cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 21.

8. Activez le ventilateur, au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 22.

9. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

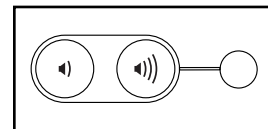
Voir l'étape 8 à la page 22.

Pour plus d'informations sur le mode iFit, accédez au www.iFit.com.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores par l'entremise de la chaîne audio stéréophonique de la console, reliez à l'aide d'un câble audio à deux fiches mâles de 3,5 mm (non inclus) la prise de la console à une prise de votre lecteur MP3 ou lecteur CD ; **veillez à ce que le câble audio soit complètement introduit. Remarque : pour acheter un câble audio, voyez un marchand local de fournitures électroniques.**

Ensuite, pressez la touche de lecture de votre lecteur audio portable. Réglez l'intensité sonore à l'aide des touches de hausse ou de baisse de l'intensité sonore de la console ou de la commande d'intensité sonore de votre lecteur audio portable.



Si vous utilisez un lecteur CD portable et que la lecture est erratique, posez le lecteur au sol ou sur une autre surface plane.

LE MODE DES RÉGLAGES

La console comporte un mode des réglages qui enregistre les données du tapis de course et vous permet de sélectionner une unité de mesure.

1. Sélectionnez le mode des réglages.

Pour sélectionner le mode des réglages, pressez la touche Settings (réglages). Lorsque le mode des réglages est sélectionné, les données suivantes s'affichent :

L'écran du temps indiquera le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.

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

La section inférieure de l'écran affichera l'état d'un module iFit. Si un module iFit est connecté, l'écran indiquera WIFI MODULE (module sans fil) Si un module USB est connecté, l'écran indiquera USB/SD MODULE (module USB/SD) Si aucun module n'est connecté, l'écran indiquera NO IFIT MODULE (aucun module iFit).

2. Sélectionnez les écrans facultatifs.

Lorsque le mode des réglages est sélectionné, la matrice affichera un certain nombre d'écrans facultatifs. Pressez la touche de diminution située près de la touche Home (accueil) pour sélectionner les écrans suivants :

UNITS (unités) : pour changer d'unité de mesure, pressez la touche Enter (entrer). Pour afficher la distance en miles, sélectionnez ENGLISH. Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez METRIC.

DEMO (démonstration) : la console comporte un mode d'affichage démonstration destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Pendant que le mode démonstration est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, l'interrupteur,

placé à la position de réinitialisation et la clé, introduite dans la console. Cependant, lors du retrait de la clé, les écrans demeureront activés, mais les touches seront désactivées. Si le mode démonstration est activé, l'indication ON (en marche) apparaît à la matrice. Pour activer ou désactiver le mode démonstration, pressez la touche Enter.

CONTRAST LVL (degré de contraste) : pressez les touches d'augmentation et de diminution Incline (inclinaison) pour régler le degré de contraste de l'écran.

Lorsqu'un module est connecté, l'écran suivant peut également être sélectionné :

TRAINER VOICE (voix de l'entraîneur) : pour activer ou désactiver le guide audio, pressez la touche Enter.

Lorsqu'un module iFit est connecté, les écrans suivants peuvent également être sélectionnés :

DEFAULT MENU (menu par défaut) : le menu par défaut apparaît lorsque la clé est introduite dans la console ou la touche Home est pressée. Pressez à répétition la touche Enter pour sélectionner l'écran principal manuel ou l'écran iFit en tant que menu par défaut.

CHECK WIFI STATUS (vérifier l'état du sans-fil) : pressez la touche Enter pour vérifier l'état du module iFit. L'écran inférieur affichera le numéro de version logicielle, le SSID réseau, le type de cryptage réseau, l'état de la connexion, la force du signal sans fil, l'adresse IP du module, le nombre d'utilisateurs inscrits et leurs noms, les résultats de détection DNS et l'état du serveur iFit.

SEND/OBTAIN DATA (transmettre/recevoir des données) : pour transmettre et recevoir des données d'entraînement, de registres d'entraînement et de mises à jour, pressez la touche Enter. À la fin du processus, l'indication TRANSFERS DONE (transferts effectués) apparaîtra à l'écran.

3. Quittez le mode d'information.

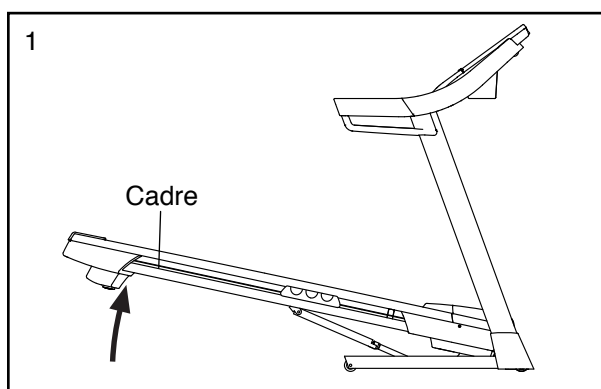
Pour quitter le mode des réglages, pressez la touche Settings.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

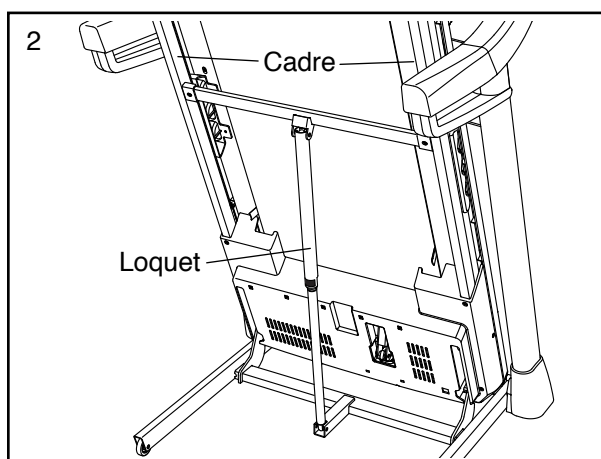
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison à zéro avant de plier l'appareil. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez le cadre métallique fermement 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. Élevez 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 bloqué.

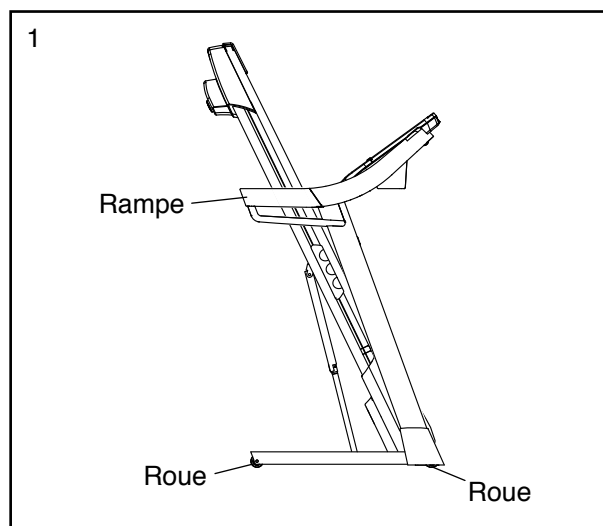


Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course à l'ensoleillement direct. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 30° C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

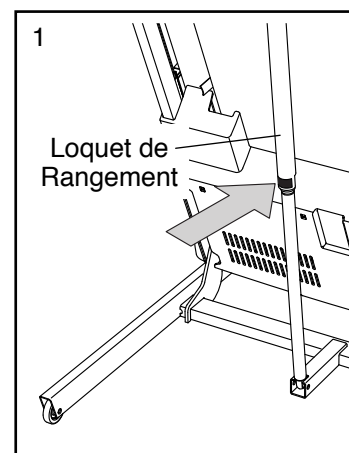
Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme il est décrit à gauche. **ATTENTION** : assurez-vous que le loquet de rangement est verrouillé à la position de rangement. Le déplacement du tapis de course peut requérir la participation de deux personnes.

1. Tenez les rampes à l'aide des deux mains et poussez avec précaution le tapis de course jusqu'à l'endroit voulu. **ATTENTION** : ne tirez pas le cadre, et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.



COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

1. Poussez sur l'extrémité supérieure du tapis de course avec vos mains, poussez sur le loquet de rangement à l'aide de votre pied à l'endroit indiqué et laissez le cadre s'abaisser au sol.



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

ENTRETIEN

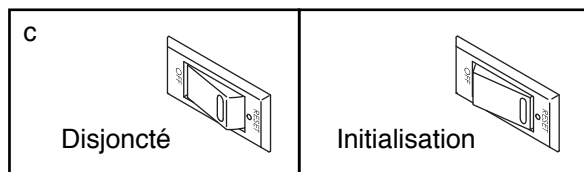
Nettoyez régulièrement le tapis de course et maintenez la courroie mobile propre et sèche. **Pressez d'abord l'interrupteur à la position d'arrêt et débranchez le cordon d'alimentation.** Essuyez les pièces externes du tapis de course à l'aide d'un linge humide et d'un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez aucun liquide directement sur le tapis de course. Pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart des liquides.** Ensuite, asséchez soigneusement le tapis de course à l'aide d'une serviette.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les simples étapes ci-dessous. Déterminez le symptôme correspondant 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 sur une prise adéquatement mise à la terre (voir page 18). Si un cordon prolongateur doit être utilisé, n'utilisez qu'un cordon 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 du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur émerge de l'appareil tel qu'illustré, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.



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

- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.

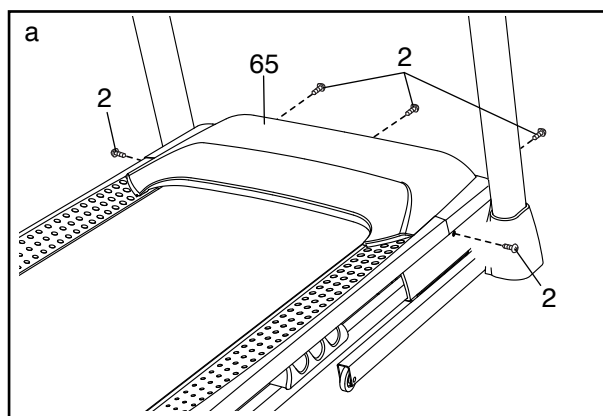
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé de la console, puis réintroduisez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

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

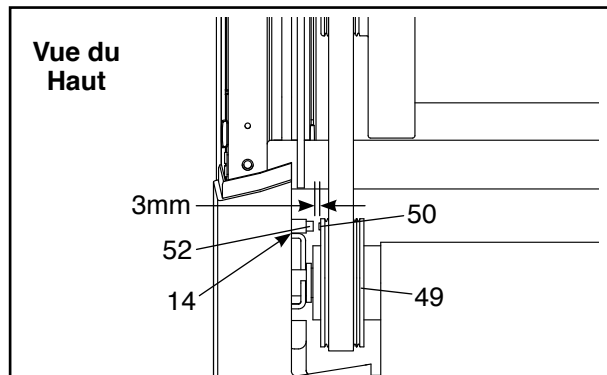
- La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans demeurent en fonction lorsque la clé est retirée, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans demeurent en fonction, reportez-vous à la rubrique LE MODE DES RÉGLAGES à la page 26 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.** Retirez les cinq Vis #8 x 3/4" (2). Retirez le Capot du Moteur (65) en le faisant pivoter avec précaution.



Localisez le Capteur Magnétique (52) et l'Aimant (50) du côté gauche de la Poulie (49). Tournez la Poulie jusqu'à aligner l'Aimant et le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'écart entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Au besoin, desserrez la Vis Autoperçante #8 x 3/4" (14), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. 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 des lectures de la vitesse.



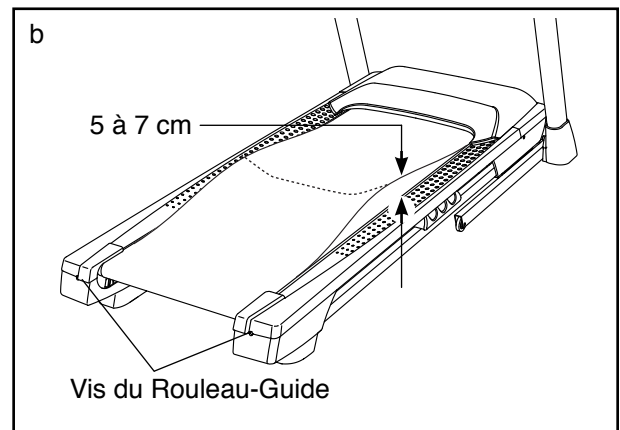
SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- a. Maintenez enfoncées les touches Stop et d'augmentation Speed (vitesse), introduisez la clé dans la console et relâchez ensuite les touches. Puis, pressez la touche Stop et ensuite la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison). Le tapis de course atteindra automatiquement le degré maximum d'inclinaison, puis reviendra au degré minimum. Ceci permettra de réétalonner le mécanisme d'inclinaison. Si le mécanisme d'inclinaison n'engage pas l'étalonnage, pressez de nouveau la touche Stop, puis de nouveau la touche d'augmentation ou de diminution Incline. Une fois le dispositif d'inclinaison réétalonné, retirez la clé de la console.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit lorsqu'on marche dessus

- a. Si un cordon prolongateur doit être utilisé, n'utilisez qu'un cordon à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.

- b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie. 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 antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. 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 soit correctement tendue.

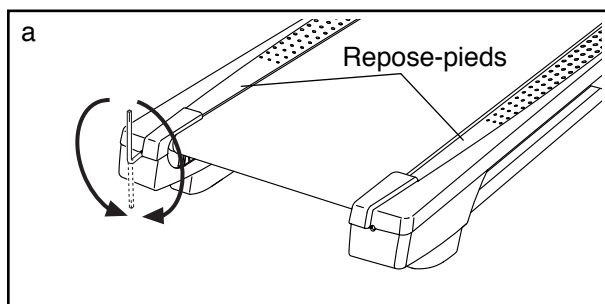


- c. Votre tapis de course comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et hâter l'usure.** Si vous soupçonnez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, reportez-vous à la couverture avant du manuel.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours lorsqu'on marche dessus, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

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

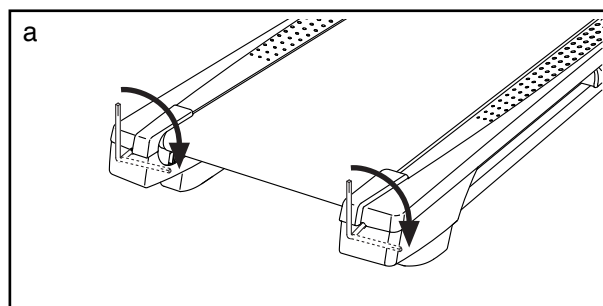
IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.

- a. Retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile est décalée sur la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-guide gauche dans le sens horaire sur 1/2 tour ; si la courroie mobile est décalée sur la droite, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens antihoraire sur 1/2 tour. Prenez soin de ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. 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 dérape lorsqu'on marche dessus

- a. Retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-guide dans le sens horaire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. 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 soit correctement tendue.



SYMPTÔME : des lignes se tracent sur l'écran de la console

- a. Si l'écran de la console affiche des lignes, reportez-vous à la rubrique LE MODE DES RÉGLAGES de la page 26 pour régler le degré de contraste de l'écran.

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

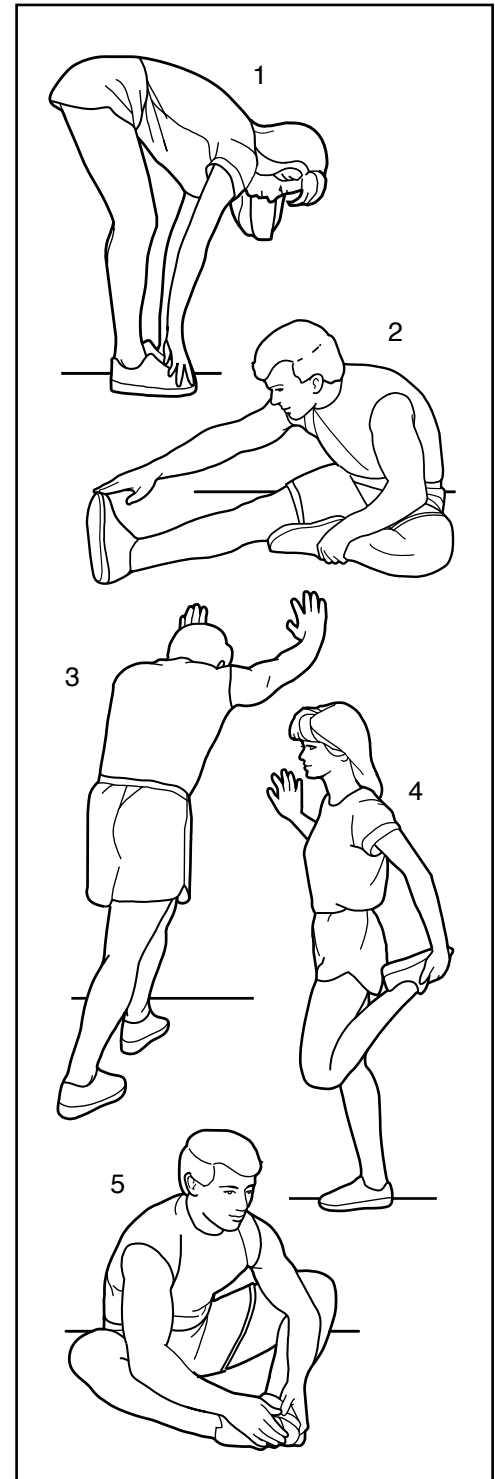
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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 HETL98714.0 R0314A

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

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
92	1	Prise de la Rampe Droite	99	2	Attache de Câble
93	1	Barre Transversale du Détecteur Cardiaque	100	2	Vis 1/4" x 1 1/2"
94	1	Base	101	2	Rondelle du Rouleau de Traction
95	1	Boîtier Interne du Montant Droit	102	2	Vis #8 x 1"
96	1	Boîtier Externe du Montant Droit	103	2	Rondelle #10
97	2	Roue	104	1	Sangle du Détecteur Cardiaque
98	1	Clé/Pince	105	1	Détecteur
			*	—	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 HETL98714.0 R0314A

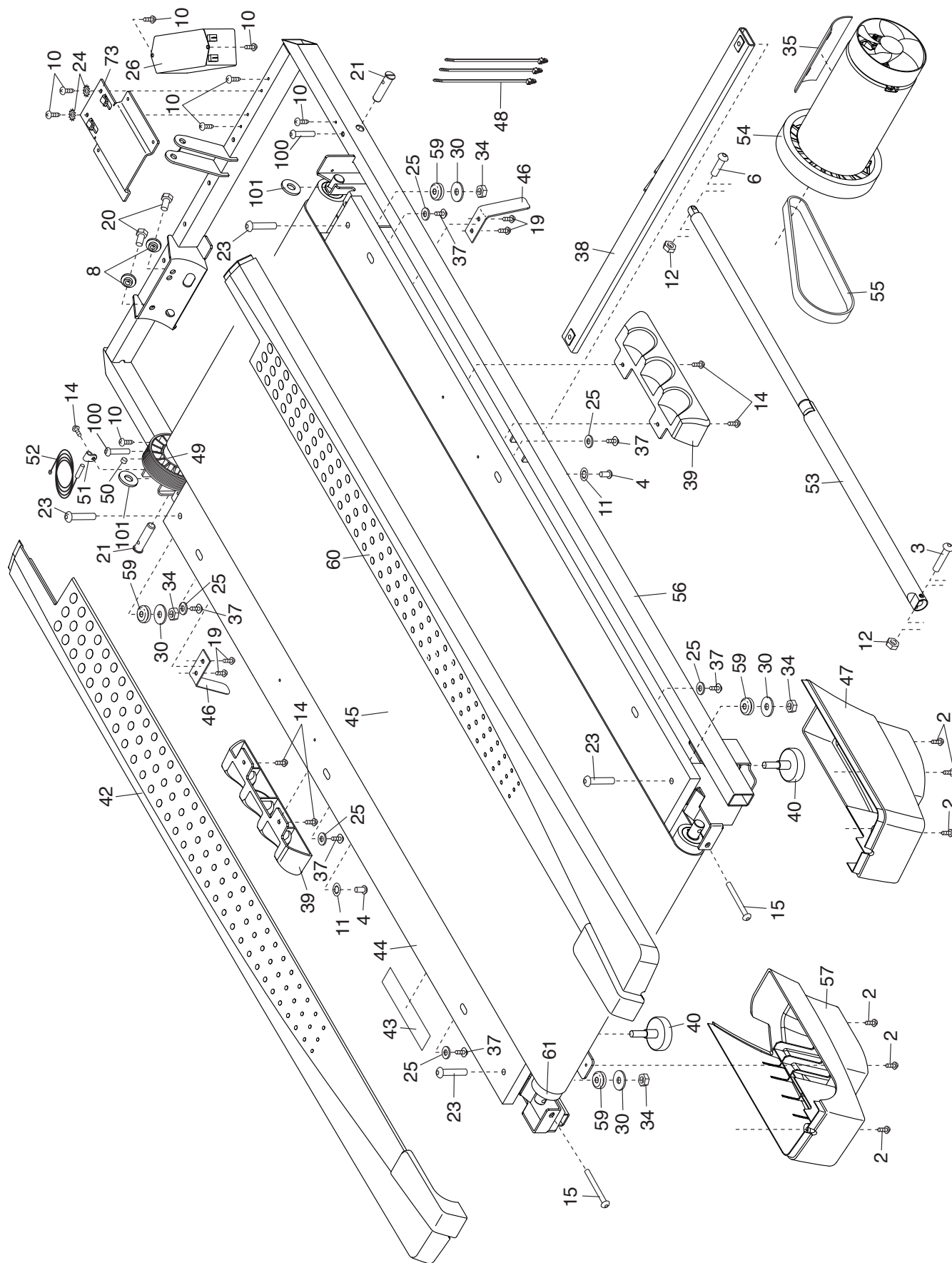


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle HETL98714.0 R0314A

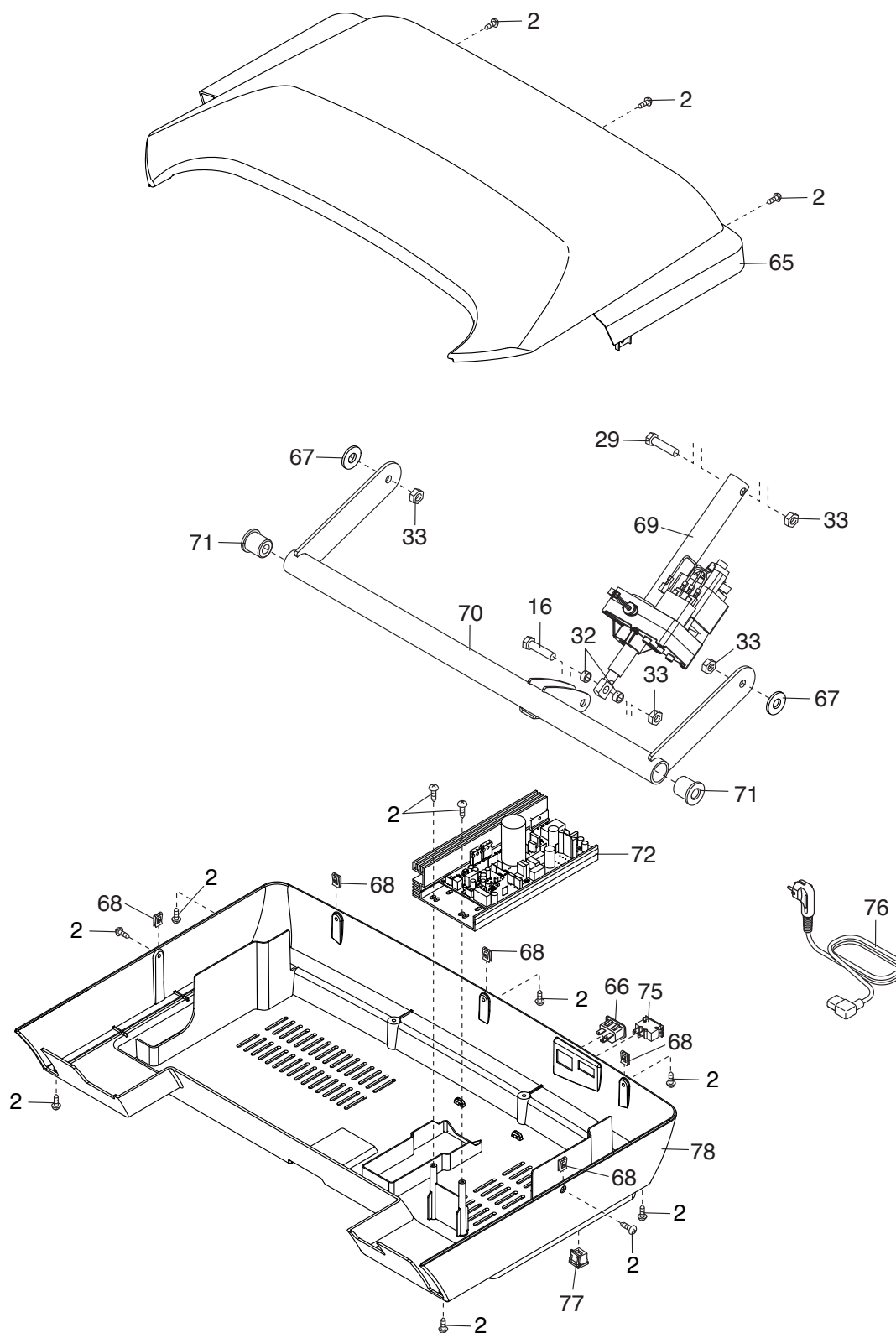
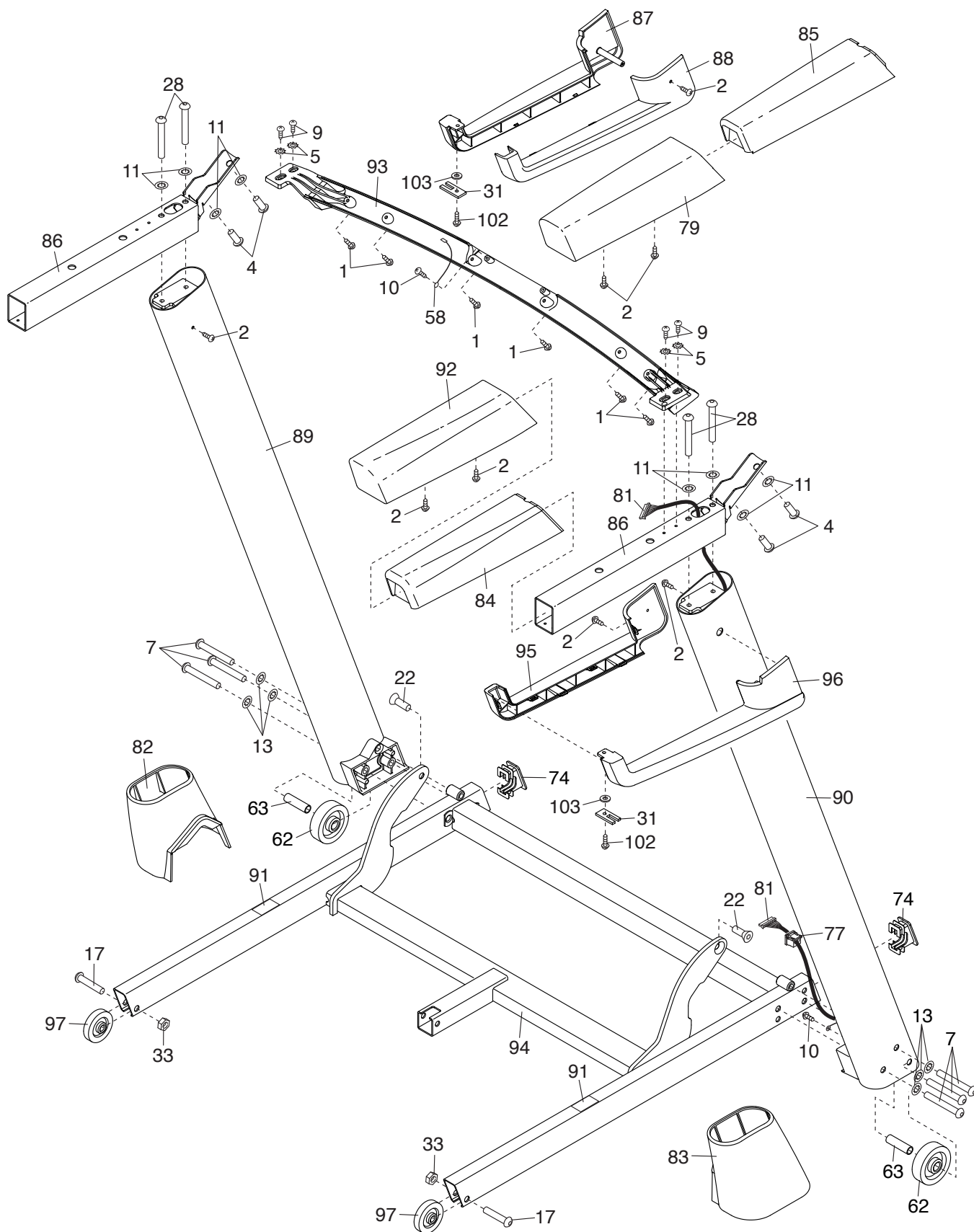
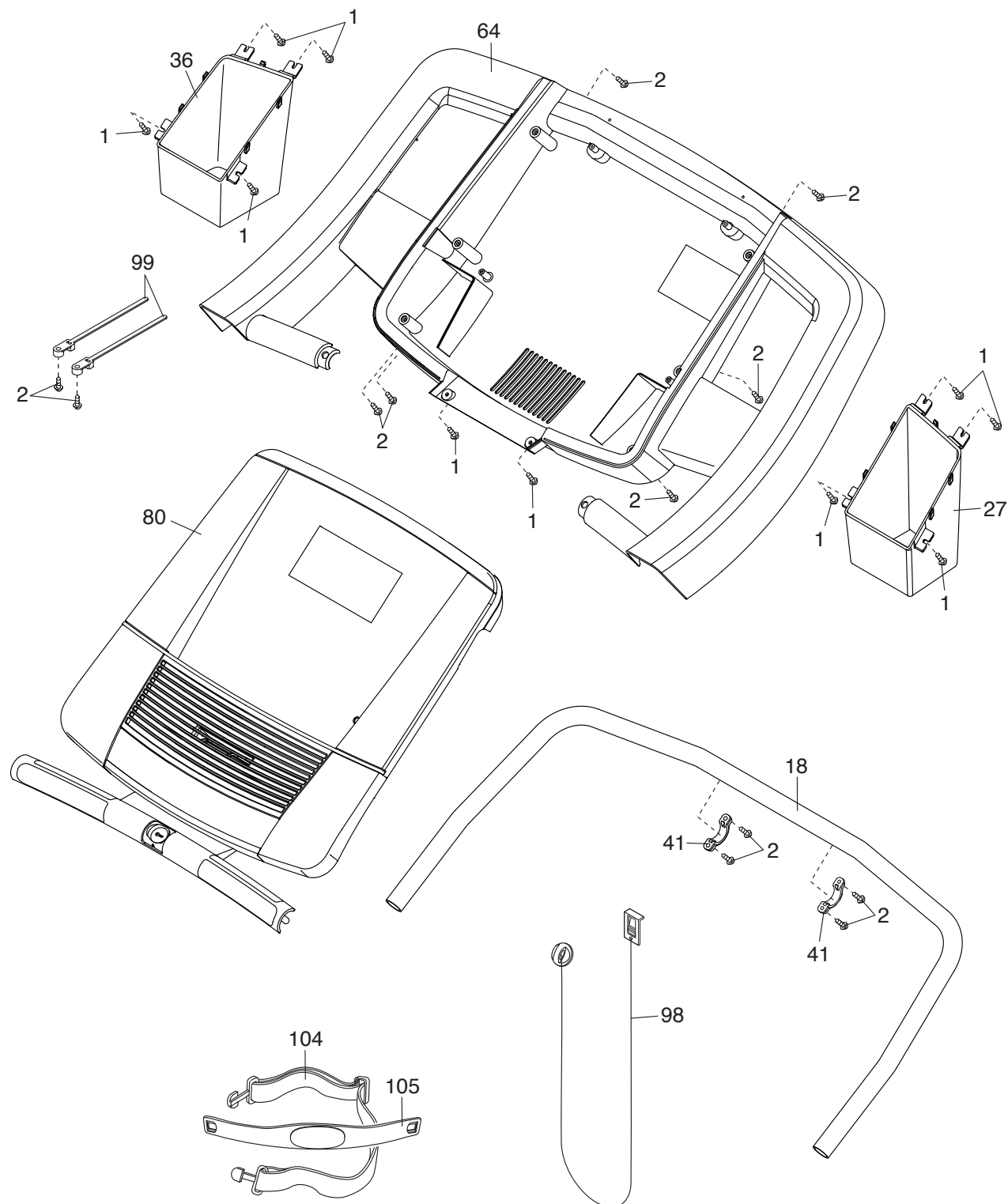


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle HETL98714.0 R0314A





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.

