

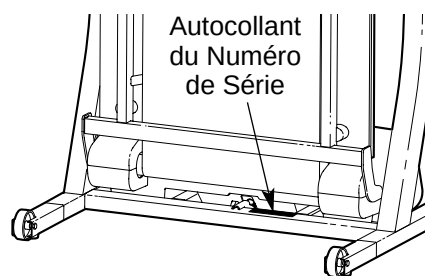
HEALTHRIDER®

S O F T S T R I D E R

500sel

N°. du Modèle HRTL10911

N°. de Série _____



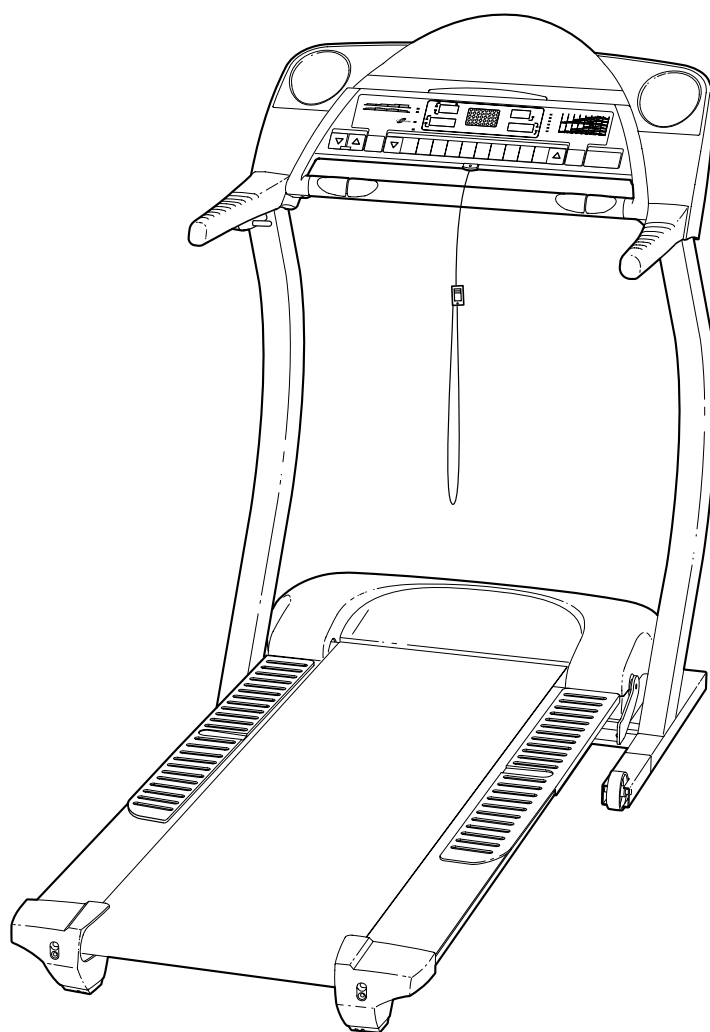
MANUEL DE L'UTILISATEUR

QUESTIONS?

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

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés).



⚠ 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.



Notre site internet

www.healthrider.com



TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS	8
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT	21
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	23
CONSEILS DE MISE EN FORME	25
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	27
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

Remarque: Vous trouverez à l'intérieur de ce manuel de l'utilisateur un SCHÉMA DÉTAILLÉ ainsi qu'une LISTE DES PIÈCES.

CONSEILS IMPORTANTS

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

1. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis roulant des avertissements et des conseils importants qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
2. Utilisez le tapis roulant selon les usages décrits.
3. Installez le tapis roulant sur une surface plate avec au moins 2 m (8 ft.) d'espace derrière le tapis roulant et 0,5 m (2 ft.) de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis roulant.
4. Gardez le tapis roulant à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis roulant dans un garage, sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
5. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis roulant à tout moment.
7. Le tapis roulant ne peut supporter plus de 115 kg (250 lbs.).
8. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis roulant.
9. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis roulant. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis roulant. Les vêtements de sport sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis roulant les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.*
10. Branchez le cordon d'alimentation (voir page 8) dans un éliminateur de surtension (non-inclus) et branchez l'éliminateur de surtension dans un circuit mis à terre capable de supporter 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur ce circuit. N'utilisez pas de rallonge.
11. Utilisez uniquement un éliminateur de surtension à prise simple aux normes décrites à la page 8.
12. Ne pas utiliser un éliminateur de surtension fonctionnant correctement peut causer des dommages au système de contrôle du tapis roulant. Si le système de contrôle est endommagé, la courroie mobile peut changer de vitesse ou s'arrêter subitement, pouvant causer des chutes et des blessures graves.
13. Gardez le cordon d'alimentation éloigné de toute surface chaude.
14. Ne déplacez jamais la courroie quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement. (Voir AVANT DE COMMENCER à la page 5 si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement.)
15. Ne mettez jamais le tapis roulant en marche quand vous vous tenez sur la courroie. Tenez-vous toujours aux rampes lors de l'utilisation du tapis roulant.
16. Le tapis roulant peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse brusques.
17. Le moniteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tels que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.
18. Ne laissez pas le tapis roulant en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur marche/arrêt sur la position arrêt lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant. (Voir le schéma page 5 pour localiser l'interrupteur marche/arrêt.)

19. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis roulant avant que ce dernier ne soit assemblé. (Référez-vous à l'ASSEMBLAGE à la page 6, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT à la page 21.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 20 kg (45 lbs.) sans difficulté.
20. Ne changez pas l'inclinaison du tapis roulant en plaçant des objets sous l'avant ou l'arrière du tapis roulant.
21. Quand vous rangez le tapis roulant, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.
22. Lorsque vous utilisez les CD et vidéos iFIT.com un son électronique (bip) vous avertira lorsque la vitesse et/ou l'inclinaison vont changer. Soyez toujours attentif à ce son et soyez prêt pour le changement de vitesse et/ou d'inclinaison. Parfois la vitesse et/ou l'inclinaison peuvent changer avant que l'entraîneur personnel décrive le changement.
23. Lorsque vous utilisez les CD et vidéos iFIT.com, vous pouvez annuler les change-

ments de vitesse et d'inclinaison à n'importe quel moment en appuyant sur les touches vitesse et inclinaison. Cependant lorsque vous entendez le son (bip), la vitesse et/ou l'inclinaison changera au prochain programme du CD ou de la vidéo.

24. Retirez toujours les CD et vidéos de votre lecteur CD ou de votre magnétoscope lorsque vous ne les utilisez pas.
25. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis roulant régulièrement.
26. N'insérez et ne laissez jamais tomber d'objet dans les ouvertures du tapis roulant.
27. **DANGER** : Débranchez le cordon d'alimentation avant de nettoyer ou de régler l'appareil. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un technicien qualifié ne vous le recommande. Tous les ajustements autres que ceux mentionnés dans ce manuel ne devraient être effectués que par un technicien qualifié.
28. Ce tapis roulant est conçu pour être seulement utilisé dans votre maison. Le tapis roulant ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

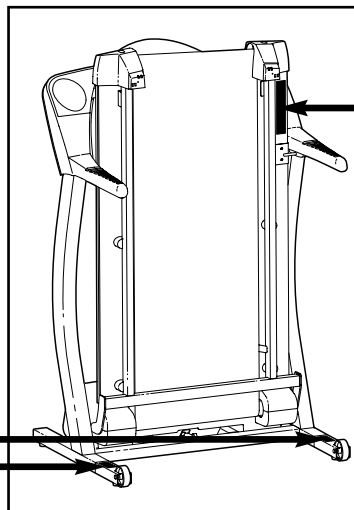
⚠ ATTENTION : Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant à l'utilisation de ce produit.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Les autocollants illustrés ci-dessous ont été apposés sur le tapis roulant. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information en français. Placez les autocollants pardessus les autocollants en anglais aux endroits indiqués. Si un autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec la ligne d'assistance au numéro sans frais pour commander gratuitement un autocollant de rechange (voir la section **POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE** à la page 27). Apposez l'autocollant à l'emplacement indiqué.

⚠ ATTENTION

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



⚠ 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 tapis roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle court.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.



• 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.

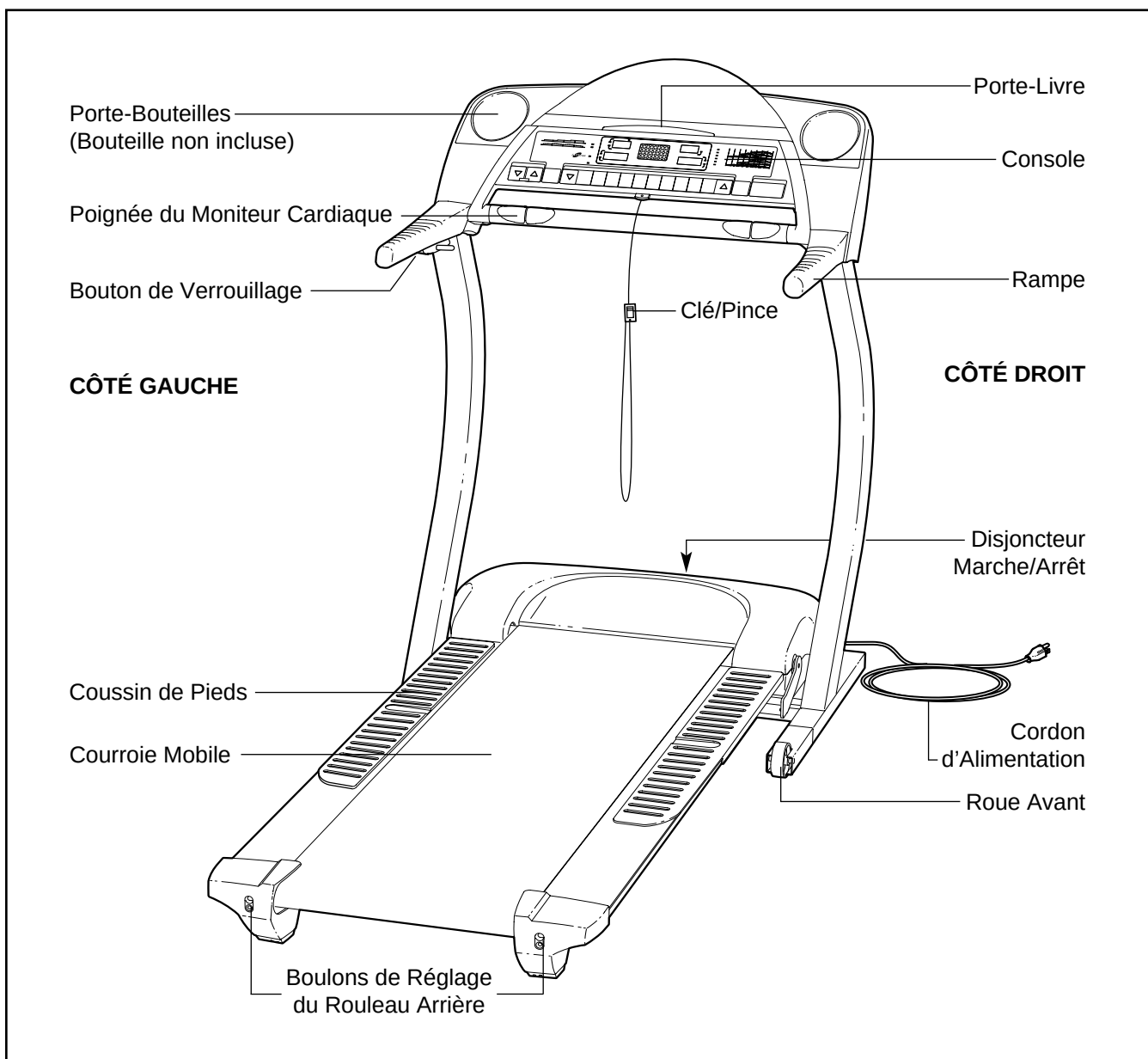
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant révolutionnaire 500sel de HealthRider®. De la console de pointe à la plateforme de marche rembourrée, le tapis roulant 500sel est conçu de manière à rendre vos exercices plus efficaces et agréables, tout en vous exerçant chez vous. De plus lorsque que vous ne vous exercez pas, l'exceptionnel tapis roulant 500sel peut être plié prenant ainsi moitié moins d'espace au sol que les autres tapis roulant.

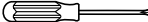
Pour votre bénéfice, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis roulant. Si vous avez des questions concernant ce produit, veuillez communi-

quer avec notre ligne d'assistance au numéro sans frais **1-888-936-4266** du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 heure de l'est (exceptés les jours fériés). Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle du tapis roulant est le HRTL10911. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est collé sur le tapis roulant (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement).

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



ASSEMBLAGE

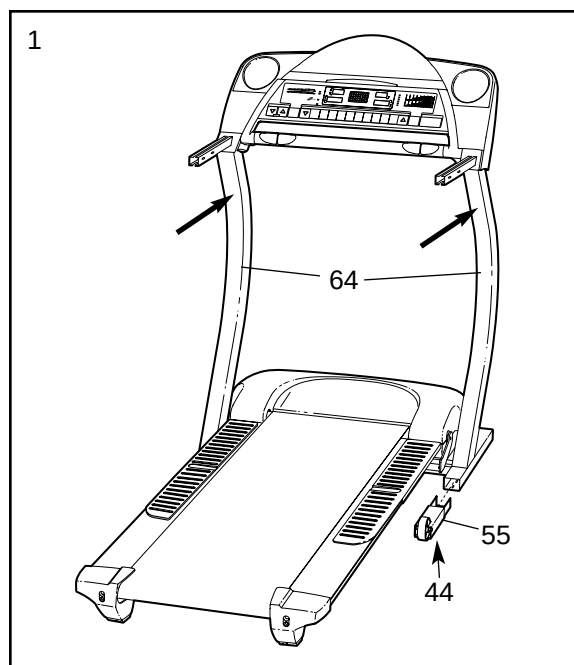
L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis roulant sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis roulant. **L'assemblage requiert votre tournevis cruciforme**  **et votre maillet en caoutchouc** .

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

1. Avec l'aide d'une seconde personne, élevez avec précaution le tapis roulant à la position verticale comme illustré.

Insérez l'une des Rallonges de Pied (55) dans le tapis roulant comme indiqué. Assurez-vous que la Rallonge de Pied est tournée de manière à ce que le Coussin de la Base (44) est posé sur le sol. Si nécessaire, basculez le Montant (64) vers l'avant alors que vous insérez la Jambe de Rallonge.

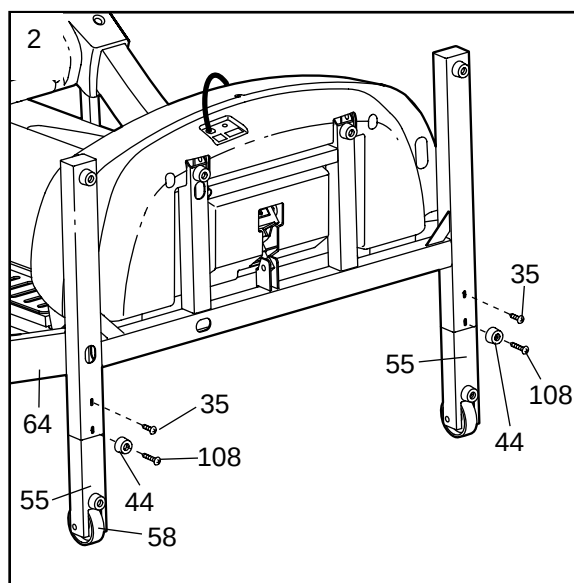
Insérez l'autre Rallonge de Pied (non-illustrée) de la même manière.



2. Avec l'aide d'une seconde personne, baissez doucement les Montants (64) comme illustré. Remarque : il peut être utile de placer votre pied sur la Roue (58) lorsque vous renversez les Montants. **Assurez-vous que les Rallonges des Pied (55) restent dans les Montants.**

Attachez chaque Rallonge de Pied (55) à l'aide d'une Vis de Rallonge (35), une Vis Longue (108) et un Coussin de la Base (44) comme illustré.

Remarque : il est possible qu'un Coussin de la Base (44) de rechange ait été inclus. Si un Coussin Epais de la Base a besoin d'être remplacé, utilisez le Coussin de la Base avec la Bague d'Espaceur.



3. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement les Montants (64) à la position verticale.

Tournez les Extensions de Poignée (34) de manière à ce que les deux trous les plus larges soient en bas comme illustré. Enfoncez l'Extension de Poignée autant que possible dans le tube sur le Montant (64) gauche. Si nécessaire, utilisez un maillet en caoutchouc pour enfoncer complètement l'Extension de Poignée. Attachez ensuite l'Extension de Poignée en vissant deux Vis de Rallonge (35) dans les trous indiqués.

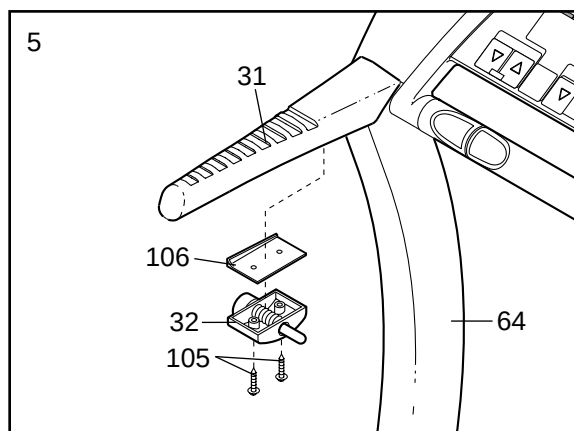
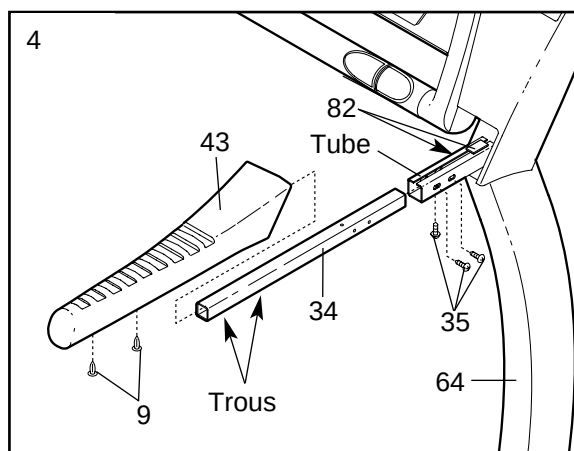
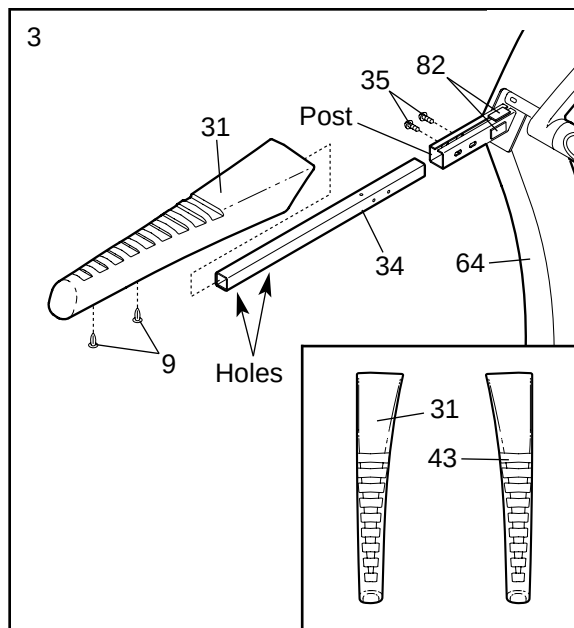
Remarque : deux Coussinet en Mousse (82) ont peut-être été collés sur chaque tube. Si ce n'est pas le cas, décollez le papier au dos de deux Coussinets en Mousse inclus. Collez les Coussinets en Mousse sur le tube gauche aux endroits indiqués. Collez les deux autres Coussinets en Mousse sur le tube droit de la même manière.

Identifiez la Poignée Gauche en Mousse (31) (voir schéma en encadré). Décollez le papier au dos des deux Coussinets en Mousse (82) indiqués. Glissez autant que possible la Poignée Gauche en Mousse sur le tube sur le Montant (64) gauche. **Vous pouvez lubrifier l'Extension de Poignée (34) avec de l'eau savonneuse pour faciliter cette étape.** Enfoncez deux Fermoirs en Plastique (9) dans la Poignée en Mousse et l'Extension de Poignée (34). Si nécessaire, utilisez un objet contondant pour enfoncer les Fermoirs.

4. Attachez l'autre Extension de Poignée (34) et la Poignée Droite en Mousse (43) comme décrit ci-dessus. Assurez-vous d'attacher **trois** Vis de Rallonge (35) comme illustré.

5. Placez la Bague d'Espacement du Loquet (106) et l'Assemblage du Loquet (32) comme illustré. Attachez la Bague d'Espacement du Loquet et l'Assemblage du Loquet sur la Poignée Gauche en Mousse (31) à l'aide des longues Vis du Loquet (105) comme illustré. **Remarque : vissez les deux Vis du Loquet autant que possible.**

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



FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

LA COURROIE DE MARCHE PERFORMANT LUBE™

Votre tapis roulant est équipé d'une courroie de marche enduite d'un lubrifiant ultra-efficace appelé PERFORMANT LUBE™. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou toute autre substance sur la courroie ou la plate-forme de marche. De telles substances pourraient endommager la courroie de marche et accélérer son usure.**

⚠ DANGER : un mauvais raccordement du fil de terre peut être une cause de chocs électriques. En cas de doute, faites faire une vérification par un électricien ou un technicien qualifié. Ne modifiez d'aucune manière la fiche fournie avec l'appareil ; si elle ne peut être insérée dans le socle, faites-en installer un par un électricien qualifié.

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

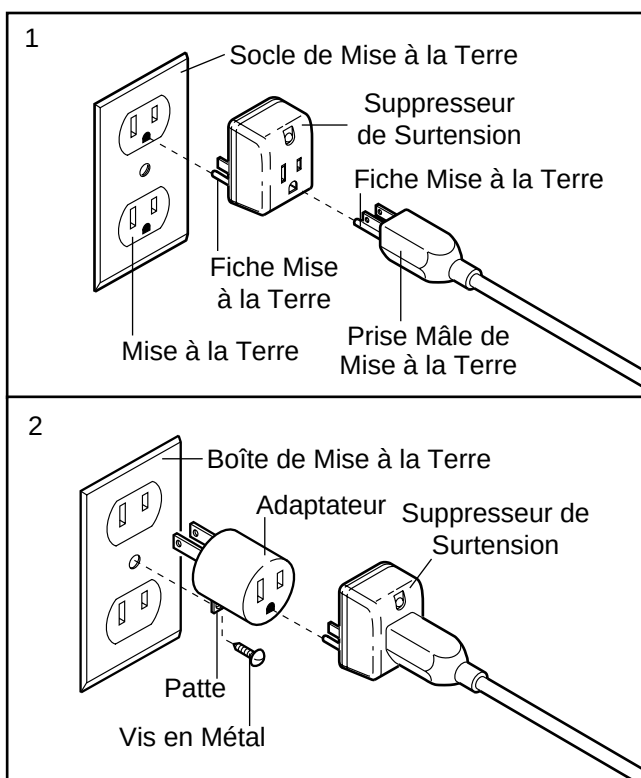
Votre tapis roulant, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météorologiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent occasionner des crêtes de surtension, des pointes de tension et des interférences sonores. **Pour réduire les risques de dommages de votre tapis roulant, utilisez toujours un suppressor de surtension avec votre tapis roulant (référez-vous au schéma 1 à droite).**

Utilisez uniquement un suppressor de surtension équipé d'une seule sortie, homologué UL 1449 comme suppressor de surtension à tension transitoire. Le suppressor de surtension doit être muni d'un fusible de résistance inférieure ou égale à 400 volts, et de dissipation de 450 joules minimum. Le suppressor de tension doit être de 120 volts pour courant alternatif, et de 15 ampères. Le suppressor de tension doit être muni d'un voyant lumineux indiquant son bon fonctionnement. Le manquement à l'utilisation d'un suppressor de tension fonctionnant correctement peut provoquer des dommages au système de contrôle du tapis roulant. Si le système de contrôle est endommagé, la courroie de marche peut changer de vitesse ou s'arrêter subitement, ce qui pourrait entraîner une chute et de sérieuses blessures.

Ce produit doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques en offrant un conduit de fuite au courant électrique. Cet appareil est

équipé d'un cordon d'alimentation muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un suppressor de surtension et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux. Important : le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises équipées d'un IMCT.**

Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts, et il est muni d'une fiche mise à la terre semblable à la fiche illustrée sur le schéma 1. Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire semblable à celui utilisé dans le schéma 2 pour relier le suppressor de tension à une prise bipolaire, comme illustré dans le schéma 2.

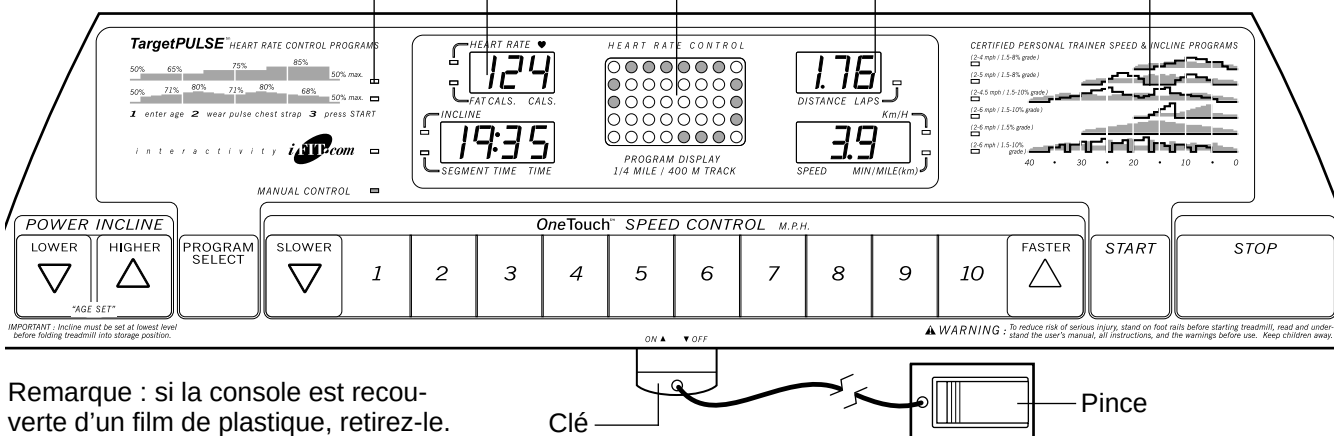


Toutefois, cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une véritable prise mise à la terre (schéma 1) pourra être installée par un électricien qualifié.

La patte rigide, de couleur verte, qui dépasse de l'adaptateur doit être attachée sur un support mis à la terre tel que le socle de la prise femelle de mise à la terre. L'adaptateur doit être fixé au moyen d'une vis en métal. **Certains socles de prises femelles bipolaires ne sont pas mis à la terre. Contactez un électricien qualifié pour déterminer si le socle de la prise femelle est mis à la terre avant d'utiliser un adaptateur.**

DIAGRAMME DE LA CONSOLE

Indicateurs de Programme/Manuel Affichage Affichage de Programme Affichage Profils de Programme



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

- Ne vous tenez pas sur la courroie lorsque vous allumez la console.
- Portez toujours la pince (voir dessin ci-dessus) lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Réglez la vitesse petit à petit pour éviter des changements soudains.
- Pour réduire les risques d'électrocution, gardez la console sèche. Ne renversez pas des liquides sur la console et utilisez une bouteille hermétique dans le porte-bouteille.

LES CARACTERISTIQUES DE LA CONSOLE

La console avancée offre un ensemble impressionnant de caractéristiques pour vous aider à tirer du maximum de vos exercices. Quand le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant peut être changé avec le touché d'un bouton. Alors que vous vous exercez, la console affichera continuellement les réactions de vos exercices. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le moniteur cardiaque. Remarque : Voir page 20 pour les informations concernant un moniteur cardiaque facultatif se portant autour de la poitrine.

Six programmes, certifiés, avec un entraîneur personnel vous sont également offerts. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison afin de vous guider effectivement tout au long de l'exercice. Deux programmes de rythme cardiaque sont aussi offerts. Chaque programme contrôle la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant pour garder votre rythme cardiaque le plus proche possible de votre pouls idéal lors de vos séances d'entraînement.

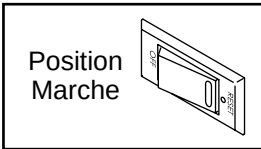
De plus, la console est équipée de la technologie iFIT.com. Avec la technologie iFIT.com, c'est comme si vous aviez un entraîneur personnel à la maison. En utilisant un câble audio (disponible dans les magasins de matériel électronique), vous pouvez brancher votre tapis roulant sur votre chaîne hi-fi, chaîne portable, ordinateur ou magnétoscope et utiliser les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo (les CD et cassette-vidéo iFIT.com sont vendus séparément). Les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo contrôlent automatiquement votre tapis roulant et vous préviennent quand vous devez changer votre cadence comme le ferait un entraîneur personnel vous guidant tout au long de votre entraînement. De la musique dynamique vous donne de la motivation supplémentaire.

Pour vous procurer les CD et cassette-vidéo iFIT.com, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : 1-888-936-4266.

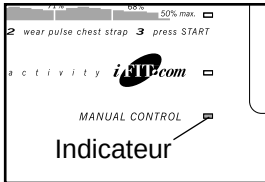
En branchant votre tapis roulant sur votre ordinateur, vous pouvez aussi aller sur notre site Internet www.iFIT.com et accéder directement aux programmes à partir d'Internet. **Visitez www.iFIT.com pour plus d'information.**

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes commençant à la page 10. **Pour créer et utiliser un programme personnalisé,** voir la page 12. **Pour utiliser un programme de rythme cardiaque,** voir la page 13. **Pour utiliser les programmes des CD ou des vidéos iFIT.com,** référez-vous à la page 17. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet,,** voir la page 19..

COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT

- 1 Branchez le cordon d'alimentation (voir à la page 8).
- 2 Localisez le disjoncteur marche/arrêt qui se trouve sur le tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Bougez le disjoncteur marche/arrêt à la position marche.
- 3 Placez-vous sur les repos-pieds du tapis roulant. Trouvez la pince attachée à la clé (voir à la page 9) et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console. Après un moment, les affichages et divers indicateurs s'allumeront. **Testez la pince en vous éloignant avec précaution de quelques pas en arrière jusqu'à ce que la clé sorte de la console. Si la clé ne sort pas de la console ajustez la pince.**

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

- 1 Insérez la clé complètement dans la console.
Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT ci-dessus.
- 2 Sélectionnez le mode manuel.
Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné et l'indicateur de la Commande Manuelle [MANUAL CONTROL] s'allumera. Si un autre programme a été sélectionné, appuyez plusieurs fois sur la touche Programme Sélection (PROGRAM SELECT) pour sélectionner le mode manuel.
- 3 Appuyez sur la touche Marche (START) et la touche Vitesse (SPEED) Δ pour faire marcher la courroie.

Un moment après que la touche est appuyée, la courroie commencera à se déplacer à la vitesse de 1 mile par heure. Tenez les rampes et avec précaution commencez à marcher. Alors que vous vous exercez, changez la vitesse désirée de la courroie en appuyant sur les touches Δ et ∇ Vitesse.



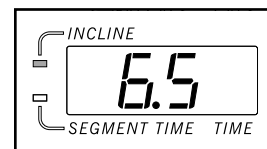
Chaque fois que l'une des touches est pressée, la programmation de vitesse changera de 0,1 mph ; si une touche est pressée pendant, la programmation de la vitesse augmentera de 0,5 mph. Pour changer la programmation de la vitesse rapidement, appuyez les touches Vitesse OneTouch™. **Remarque : La console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour simplifier, toutes les instructions de cette section se réfèrent en miles.**

Pour arrêter la courroie, appuyez sur la touche Arrêt [Stop]. L'affichage Temps/ Inclinaison/Segment Temps commencera à clignoter. Pour remettre la courroie en marche, appuyez sur la touche Marche ou la touche Vitesse Δ .

Pendant les premières quelques minutes d'utilisation du tapis roulant, inspectez l'alignement de la courroie mobile, et alignez la courroie mobile si nécessaire (voir à la page 24).

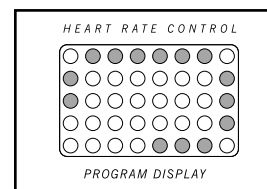
4 Changez l'inclinaison du tapis roulant désirée.

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

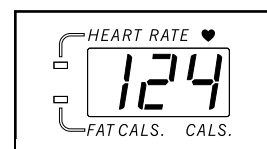


5 Suivez vos progrès avec la piste électronique et les affichages.

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



L'affichage Calories/ Calories Gras/Rythme Cardiaque (CAL./ FAT CALS./HEART RATE) — Cet affichage indique la quantité approximative de calories ainsi que le nombre de calories d'origine glucidique que vous avez brûlées (voir la section

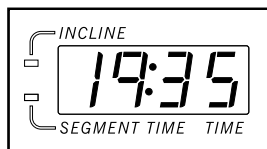


BRÛLER DE LA GRAISSE à la page 25). L'affichage changera d'un numéro à l'autre chaque quelque seconde comme indiqué par les indicateurs se trouvant dans l'affichage. Cet affichage indique également votre rythme cardiaque lorsque le moniteur cardiaque est utilisé (voir étape 6 à la page 11) ou le moniteur cardiaque facultatif se portant autour de la poitrine (référez-vous à la page 20).

L'affichage Temps/ Inclinaison/Segment Temps (TIME/INCLINE/ SEGMENT TIME)—

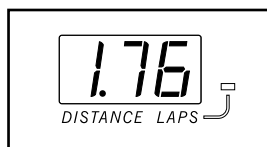
Lorsque le mode manuel ou un programme

iFIT.com est sélectionné, cet affichage indique le temps écoulé et le niveau d'inclinaison du tapis roulant. L'affichage changera d'un numéro à l'autre chaque quelque seconde, comme indiqué par les indicateurs se trouvant dans l'affichage. Quand un programme d'entraîneur personnel ou un programme de rythme cardiaque sont sélectionnés, l'affichage indiquera *le temps restant* dans le programme, le temps restant dans le segment actuel du programme, et le niveau d'inclinaison. Remarque : Chaque fois que l'inclinaison change, l'affichage indiquera l'inclinaison en cours du programme pendant plusieurs secondes.



Affichages Distance/ Tours (DISTANCE/ LAPS)—

Cette affichage indique la distance que vous avez parcourue en courant et le nombre de 1/4 de mile tour de piste que vous avez effectué. L'exposition changera d'un numéro à l'autre chaque quelque seconde, comme indiquées par les indicateurs dans l'affichage.

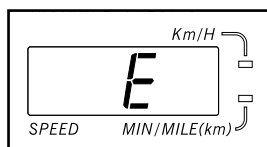


Affichage Vitesse/ Minutes par Miles (SPEED/MIN/MILE)—

Cet affichage indique la vitesse de la courroie et votre allure actuelle (l'allure est mesurée en *minutes par mile*). L'affichage changera d'un numéro à l'autre chaque quelque seconde, comme indiqué par les indicateurs se trouvant dans l'affichage. Remarque : Chaque fois la vitesse change, l'affichage indiquera la vitesse en cours du programme pendant plusieurs secondes.



Remarque : lorsque l'indicateur Km/H n'est pas allumé, la console affichera la vitesse et la distance en miles ; lorsque l'indi-



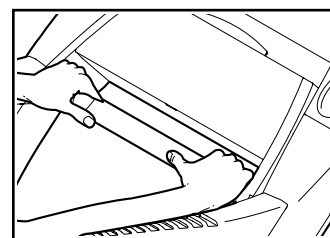
cateur Km/H est allumé, la console affichera la vitesse et la distance en kilomètres. Pour changer l'unité de mesure, appuyez tout d'abord sur la touche Arrêt tout en insérant la clé dans la console. Un "E," pour les miles, et un "M," pour les kilomètres, apparaîtra à l'affichage. Appuyez la touche Vitesse Δ pour changer l'unité de mesure. Lorsque l'unité de mesure est sélectionnée, retirez la clé et réinsérez-la.

Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Arrêt, retirez la clé, puis réinsérez-la.

6 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Remarque : Avant d'utiliser le moniteur cardiaque, assurez-vous que vos mains soient propres.

Pour mesurer votre rythme cardiaque, **placez vous sur les repose-pieds** et placez vos mains sur les contacts en métal sur la barre du poulx. Vos



paumes doivent être placées sur les contacts—**évit**ez de bouger vos mains. Quand votre poulx est détecté, l'indicateur en forme de coeur à l'affichage Calories/Calories Gras/Rythme Cardiaque clignotera et votre rythme cardiaque sera indiqué. **Pour une lecture plus précise de votre poulx, tenez les contacts pendant 15 secondes.**

7 Lorsque vous avez terminé les exercices, retirez la clé.

Placez-vous sur les repose-pieds, appuyez la touche Arrêt, **et réglez l'inclinaison du tapis roulant à l'arrangement minimal**. L'inclinaison doit être à l'arrangement minimal lorsque le tapis roulant est élevé pour la position de rangement, sinon ils sera endommagé. Ensuite, retirez la clé de la console. Gardez la clé dans un endroit sûr. **Remarque : Si les affichages et les différents indicateurs sur la console restent allumés après que la clé est retirée, la console est dans le mode "demo."** Référez-vous à la page 20 et éteignez le mode demo.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, déplacez le disjoncteur marche/arrêt près du cordon d'alimentation à la position arrêt et débranchez le cordon d'alimentation.

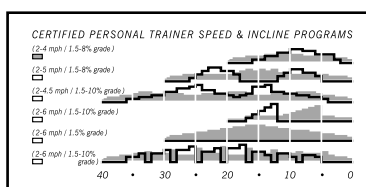
COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES AVEC UN ENTRAÎNEUR PERSONNEL

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 10.

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

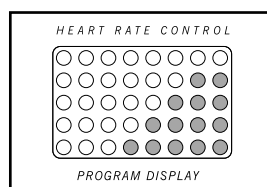
Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné. Pour sélectionner les programmes



avec un entraîneur personnel, appuyez la touche Program plusieurs fois jusqu'à ce que l'un des indicateurs des quatre programmes s'allument. Quand un programme d'entraîneur personnel est sélectionné, l'affichage du Temps/Inclinaison/Segment Temps clignotera le réglage maximum d'inclinaison du programme pendant six secondes, et l'affichage Vitesse/Minutes par Miles clignotera le réglage maximum de vitesse.

Les six profils sur le côté droit de la console indiquent comment la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant changeront durant les programmes. Les nombres à côté des profils indiquent la vitesse et l'inclinaison maximales pour les programmes.

L'affichage programme indiquera les premiers réglages de vitesse du programme. L'affichage Temps/Inclinaison/Segment Temps indiquera la longueur du programme.

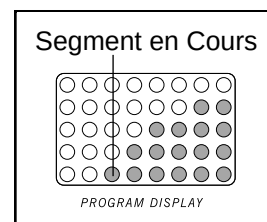


3 Appuyez la touche Marche ou Vitesse Δ pour commencer le programme.

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

Chaque programme est divisé en plusieurs segments de différentes longueurs. L'affichage Temps/Inclinaison/Segment Temps indique le temps qu'il reste au programme et le temps qu'il reste au segment. Un programme de vitesse et

d'inclinaison sont programmés pour chaque segment. (Le même réglage de vitesse et/ou le réglage d'inclinaison peut être programmé pour des segments consécutifs.) La programmation de la vitesse pour le premier segment sera indiquée dans la colonne clignotant du Segment en Cours sur l'affichage programme. (Les programmations de l'inclinaison ne sont pas indiquées sur l'affichage programme) Les programmations de la vitesse pour les 5 prochains segments seront indiquées dans les 5 colonnes de droite.



Quand seulement trois secondes restent du premier segment du programme, le Segment en Cours et la colonne de droite clignoteront en même temps, une tonalité se fera entendre. En plus, si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant est sur le point de changer, l'affichage Vitesse/Minutes par Miles et/ou l'affichage du Temps/Inclinaison/Segment Temps clignotera pour vous avertir, et vous entendrez trois sons électroniques. Quand le premier segment est complété, *tous les réglages de vitesse se transféreront d'une colonne vers la gauche*. La programmation de vitesse pour le deuxième segment sera alors indiquée dans la colonne clignotant du segment en cours et le tapis roulant s'ajustera automatiquement aux programmations de vitesse et d'inclinaison pour le second segment.

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

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

Si la vitesse ou l'inclinaison pour le segment actuel est trop élevé ou trop bas vous pouvez annuler manuellement les arrangements en appuyant la touche Vitesse ou Inclinaison. À chaque fois que l'une des touches de vitesse est appuyée, un indicateur s'allumera ou s'assombrira dans la colonne du Segment en Cours. Si l'une des colonnes à droite de la colonne du Segment en Cours a le même numéro que ceux dans la colonne du Segment en Cours, un autre indicateur s'allumera ou s'assombrira dans ces colonnes aussi. **Remarque : Quand le segment s'arrête, le tapis roulant va automatiquement ajuster le programme de vitesse et d'inclinaison pour le prochain segment.**

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

4 Suivez vos progrès avec les affichages.

Référez-vous à l'étape 5 de la page 10.

5 Mesurez votre pouls, si vous le désirez.

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

6 Lorsque le programme est terminé, retirez la clé.

Lorsque le programme est terminé, **réglez l'inclinaison du tapis roulant à l'arrangement minimal**. Ensuite, retirez la clé de la console et gardez la clé dans un endroit sûr. **Remarque : Si les affichages et les différents indicateurs sur la console restent allumés après que la clé est retirée, la console est dans le mode "demo."** Référez-vous à la page 20 et éteignez le mode demo.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, déplacez le disjoncteur marche/arrêt près du cordon d'alimentation à la position arrêt et débranchez le cordon d'alimentation.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME RYTHME CARDIAQUE

⚠ ATTENTION : si vous avez des problèmes cardiaques, ou si vous avez plus de 60 ans et avez été inactif(ve), n'utilisez pas le programme qui détermine le pouls. Si vous prenez des médicaments régulièrement, consultez votre docteur pour savoir si le(s) médicament(s) affectera(ont) vos exercices de rythme cardiaques.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le programme de rythme cardiaque. **Remarque : Vous devez porter le moniteur cardiaque qui se porte autour de la poitrine (voir à la page 20) pour pouvoir utiliser le programme de rythme cardiaque.**

1 Mettre le moniteur cardiaque qui se porte autour de la poitrine.

Référez-vous aux instructions qui sont incluses avec le moniteur cardiaque facultatif se portant autour de la poitrine.

2 Insérez la clé complètement dans la console.

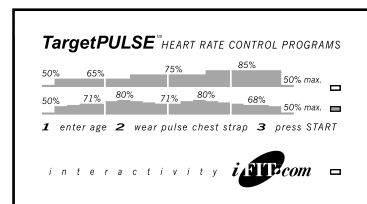
Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 10.

3 Choisissez le programme avec le moniteur cardiaque.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionnée. Pour choisir un des programmes de rythme car-

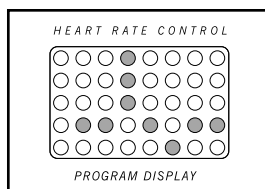
diaque, appuyer sur la touche Programme Sélection à maintes reprises jusqu'à un des deux indicateurs du programme de rythme cardiaque s'allume.

Les deux profils se trouvant sur le côté gauche de la console montrent comment la cible du pouls idéale changera lors des programmes. Les numéros qui se trouvent au-dessus des profils *représentent les pourcentages* de votre *rythme cardiaque maximum estimé*. (Votre rythme cardiaque maximum estimé est déterminé en soustrayant votre âge de 220. Par exemple, si vous avez 30 ans, votre rythme cardiaque maximum estimé serait de 190 battements par minute [220-30 = 190].



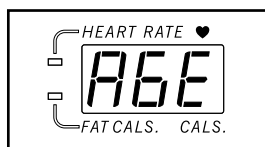
Si vous avez 30 ans, un réglage de 50% de la cible du rythme cardiaque est égal à 95 battements par minute [50% de 190 est 95].)

Pendant les programmes de rythme cardiaque, l'affichage du programme indiquera un graphique représentant votre rythme cardiaque. Chaque fois qu'une pulsation est détectée, un pic supplémentaire apparaîtra.



4 Entrez votre âge.

Quand un programme de rythme cardiaque est sélectionné, les lettres AGE et le réglage de l'âge en cours commenceront à clignoter dans l'affichage de Calories/Calories Gras/Rythme Cardiaque. Vous devez entrer votre âge pour pouvoir utiliser un programme de rythme cardiaque. Si vous avez déjà entré votre âge, allez à l'étape 5. Si vous n'avez pas entré votre âge, appuyez sur les touches d'Inclinaison/Réglage de l'âge (AGE SET) jusqu'à ce que votre âge est indiqué. Votre âge sera alors sauvegardé en mémoire.



5 Appuyez la touche Marche et la touche Vitesse Δ pour faire marcher la courroie.

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

Chaque programme de rythme cardiaque est divisé en segments d'une minute. L'affiche Temps/Inclinaison/Segment Temps indiquera le temps restant dans le programme et le temps restant dans le segment en cours. Une programmation du rythme cardiaque idéal est programmée pour chaque segment. (Le même réglage de cible du pouls idéal peut être programmé pour des segments consécutifs.)

Quand seulement trois secondes restent dans le premier segment d'une minute du programme, vous entendrez une série de sons électroniques et l'affichage du Temps/Inclinaison/Segment Temps et l'affichage Vitesse/Minutes par Miles clignoteront.

Alors, la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant changera, au besoin, pour apporter votre rythme cardiaque proche du réglage de la cible du pouls idéal pour le prochain segment. Le programme va continuer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de temps restant. La courroie mobile s'arrêtera à un arrêt complet.

Si la programmation de vitesse ou d'inclinaison pour le segment en cours est trop élevée ou trop basse, vous pouvez ajuster la programmation avec le touche Vitesse ou Inclinaison. Cependant, si vous *diminuez* la vitesse, l'inclinaison va automatiquement *augmenter*, si vous *augmentez* la vitesse, l'inclinaison va automatiquement *diminuer*. Si vous *augmentez* l'inclinaison, la vitesse va automatiquement *diminuer*, si vous *diminuez* l'inclinaison, la vitesse va automatiquement *augmenter*. Le tapis roulant va toujours essayer de garder votre rythme cardiaque le plus proche possible du programme de rythme cardiaque du segment en cours. Remarque : Quand l'inclinaison atteint la programmation la plus basse, la vitesse ne peut pas être augmentée davantage. Quand l'inclinaison atteint la programmation la plus haute, la vitesse ne peut pas être diminuée davantage.

Si votre pouls n'est pas détecté pendant le programme, les lettres PLS clignoteront dans l'affichage de Calories/Calories Gras/Rythme Cardiaque et la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant pourrait diminuer automatiquement jusqu'à ce que votre pouls soit détecté. Si cela vous arrive, référez-vous aux instructions incluses avec le moniteur cardiaque se portant autour de la poitrine.

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyer sur la touche Arrêt. Les programmes de rythme cardiaque ne devraient pas être temporairement arrêtés et ensuite être remis en marche. Pour utiliser à nouveau un programme de rythme cardiaque, sélectionner de nouveau le programme et commencez dès le début.

6 Suivez vos progrès avec les affichages.

Référez-vous à l'étape 5 de la page 10.

7 Lorsque vous avez terminé les exercices, retirez la clé.

Référez-vous à l'étape 6 de la page 13.

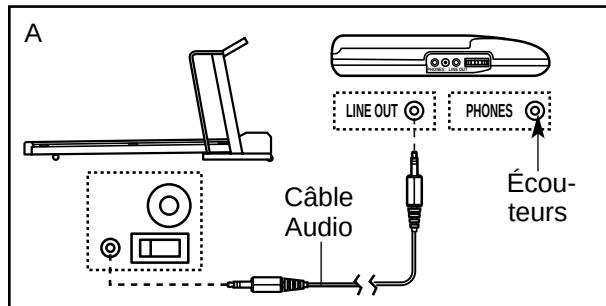
BRANCHEMENT DU TAPIS ROULANT À VOTRE LECTEUR DE CD, À VOTRE MAGNÉTOSCOPE OU À VOTRE ORDINATEUR

Pour utiliser les CD iFIT.com, le tapis roulant doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo ou à votre ordinateur avec un lecteur de CD. Référez-vous aux pages 15 et 17 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les vidéocassettes iFIT.com, le tapis roulant doit être branché à votre magnétoscope.** Référez-vous à la page 17 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet, le tapis roulant doit être branché à votre ordinateur.** Référez-vous à la page 16 pour les instructions de branchement.

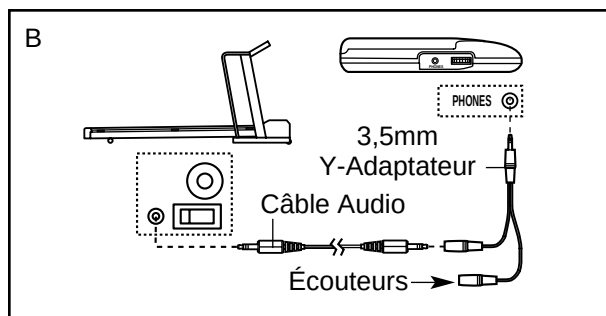
BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD PORTABLE

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

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



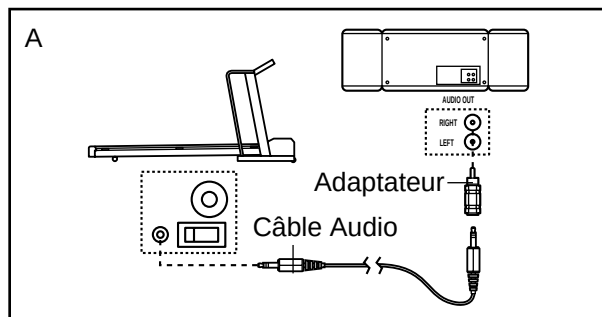
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur-Y de 3,5mm (en vente dans des magasins électroniques). Branchez l'adaptateur-Y dans la prise PHONES de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de l'adaptateur-Y.



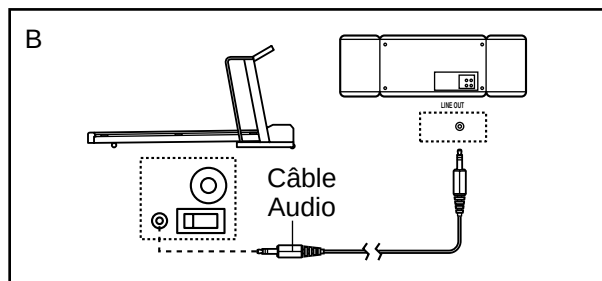
BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO PORTABLE

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

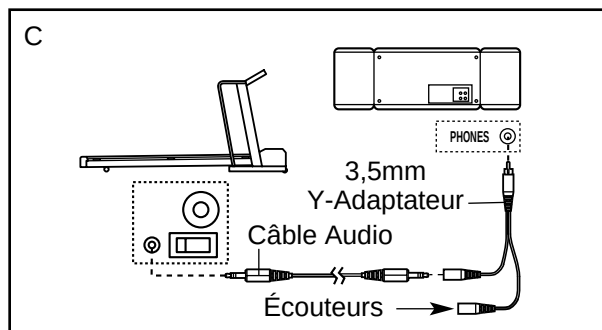
- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur inclus. Branchez l'adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre stéréo.



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



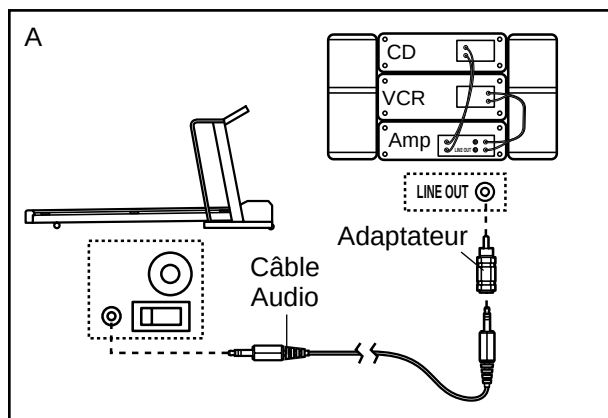
- C. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur-Y de 3,5mm (en vente dans des magasins électroniques). Branchez l'adaptateur-Y dans la prise PHONES de votre stéréo. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de l'adaptateur-Y.



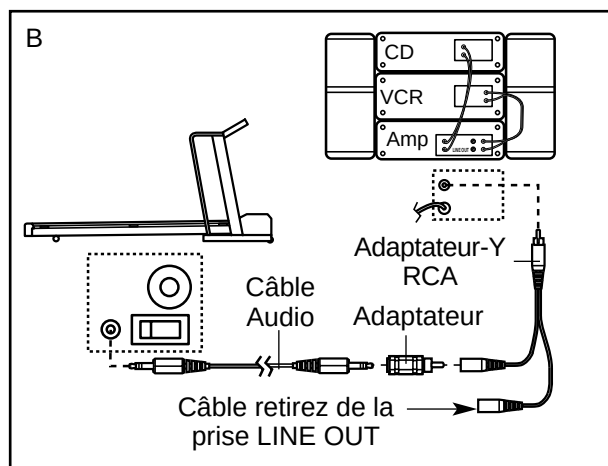
BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO

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

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



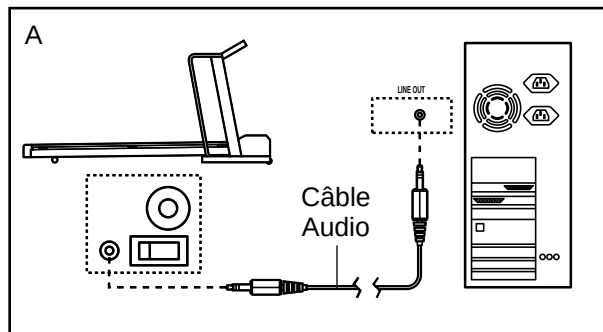
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est sur le devant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur inclus. Branchez l'adaptateur dans l'adaptateur -Y de type RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite,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



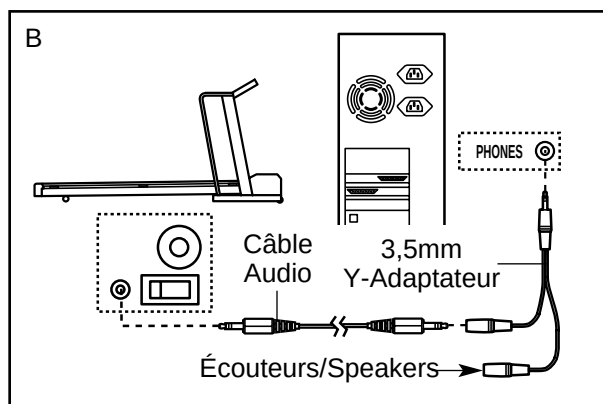
BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR

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

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



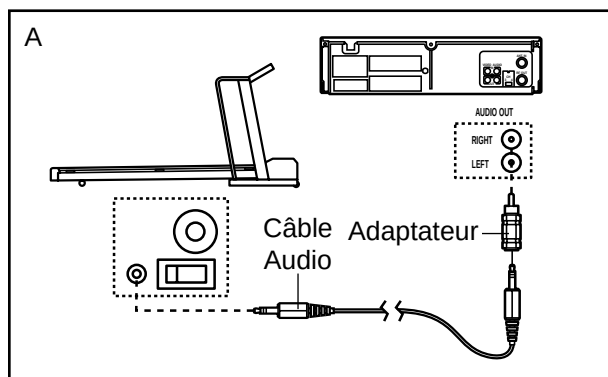
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur-Y de 3,5mm (en vente dans les magasins d'électroniques). Branchez l'adaptateur-Y dans la prise PHONES de votre ordinateur. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de l'adaptateur-Y.



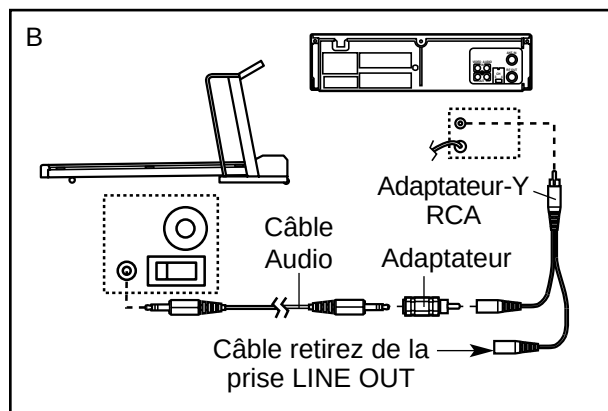
BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE

Remarque : Si votre magnétoSCOPE a une prise AUDIO OUT non-utilisé, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise AUDIO OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B. Si vous avez une télévision avec un magnétoSCOPE, référez-vous aux instructions B. Si votre magnétoSCOPE est branché à votre télévision, référez-vous au BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO à la page 16.

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



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



UTILISATION DES PROGRAMMES DES CD ET VIDÉOS

Pour utiliser les CD ou les vidéocassettes iFIT.com, le tapis roulant doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo, à votre ordinateur avec lecteur de CD ou à votre magnétoSCOPE. Référez-vous au BRANCHEMENT DU TAPIS ROULANT À VOTRE LECTEUR DE CD, À VOTRE MAGNÉTOSCOPE OU À VOTRE ORDINATEUR aux pages 15. **Remarque :** Pour vous procurer les CD et cassette-vidéo iFIT.com, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : 1-888-936-4266.

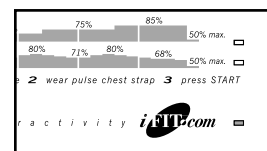
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le programme iFIT.com ou vidéo.

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 10.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné. Pour utiliser les CD ou les vidéocassettes iFIT.com, appuyez sur la touche Programme Sélection à maintes reprises jusqu'à ce que l'indicateur iFIT.com s'allume.



3 Insérez le CD ou la vidéocassette iFIT.com.

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

4 Pressez la touche Marche sur votre lecteur de CD ou sur votre MagnétoSCOPE.

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

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

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

Pour arrêter le programme à tout moment, pressez la touche Arrêt sur la console. L'affichage Temps/Inclinaison/Segment Temps commencera à clignoter. Pour recommencer le programme pressez la touche Marche ou la touche Vitesse Δ . Après un moment, la courroie commencera à bouger à 1,0 km/h. **Quand le prochain (bip) se fera entendre, la vitesse et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme du CD ou de la vidéo.**

Quand le programme du CD ou de la vidéo est terminé, la courroie s'arrêtera et l'affichage Temps/Inclinaison/Segment Temps commencera à clignoter. Remarque : Pour utiliser un autre programme du CD ou de la vidéo, pressez la touche Arrêt ou retirez la clé et allez à l'étape 1 à la page 17.

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

- assurez-vous que l'indicateur iFIT.com est allumé et que l'affichage Temps/Inclinaison/Segment Temps n'est pas entrain de clignoter. Si l'affichage Temps/Inclinaison/Segment Temps clignote, appuyez la touche Marche ou Vitesse Δ .
- ajustez le volume de votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope. Si le volume est trop élevé ou trop bas, la console pourrait ne pas détecter les signaux du programme.
- assurez-vous que le câble audio soit correctement branché, qu'il soit complètement branché, et qu'il ne soit pas entouré autour d'un cordon d'alimentation.
- si vous utilisez un lecteur de CD portable et que le CD saute, posez le lecteur de CD portable sur le sol ou sur une autre surface plane, au lieu de la console.

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

Référez-vous à l'étape 5 de la page 10.

6 Mesurez votre pouls, si vous le désirez.

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

7 Quand le programme est fini, enlevez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 6 de la page 13.

ATTENTION : enlevez toujours les CD et vidéo-cassettes iFIT.com de votre lecteur de disque compact ou magnétoscope quand vous avez fini de les utilisation.

UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE SUR L'INTERNET

Notre site Web à www.iFIT.com vous permet d'accéder à des programmes fondamentaux, des programmes audio, et à des programmes de vidéo venant directement de l'Internet. Bientôt il y aura à votre disposition d'autres services optionnels via l'Internet tels que des compétitions, des entraînements personnels, et le suivi de vos progrès et de l'histoire de vos exercices. Pour plus de détails référez-vous à www.iFIT.com

Pour utiliser les programmes de notre site sur l'Internet, le tapis roulant doit être branché à votre ordinateur. Voir BRANCHER DE VOTRE ORDINATEUR à la page 16. En plus, vous devez avoir une connexion à l'Internet et un fournisseur de service pour l'Internet. Une liste de systèmes spécifiques dont vous aurez besoin, peut être trouvée sur notre site Internet.

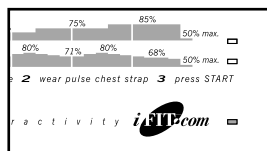
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site sur l'Internet.

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 10.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné. Pour utiliser un programme de notre site Web, appuyer sur la touche PROGRAM à maintes reprises jusqu'à ce que l'indicateur iFIT.com s'allume.



3 Allez à votre ordinateur et commencer une connexion sur l'internet.

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

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

Lisez et suivez les instructions en ligne pour utiliser un programme.

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

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

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

Lorsque le compte à rebours sur votre écran est fini, le programme commencera et la courroie commencera à bouger. Tenez-vous aux rampes, montez sur la courroie, et commencez à marcher. Pendant le programme du CD ou de la vidéo, un bruit électronique (bip) vous indiquera quand la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant sont prêtes à changer.

ATTENTION : Écoutez toujours pour le (bip) et préparez-vous pour les changements de vitesse et/ou d'inclinaison.

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

Pour arrêter la courroie à tout moment, pressez la touche Arrêt sur la console. L'affichage Temps/Inclinaison/Segment Temps commencera à clignoter. Pour recommencer le programme pressez la touche Marche ou Vitesse Δ . Après un moment, la courroie mobile commencera à bouger à 1,0 mph. **Quand le prochain son électronique (bip) se fait entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme.**

Quand le programme est terminé la courroie mobile s'arrêtera et l'affichage Temps/Inclinaison/Segment Temps commencera à clignoter. Remarque : Pour utiliser un autre programme, pressez la touche Arrêt et allez à l'étape 5 ci-contre.

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

8 Suivez vos progrès avec la piste électronique et les affichage.

Référez-vous à l'étape 5 de la page 10.

9 Quand le programme est fini, enlevez la clé de la console.

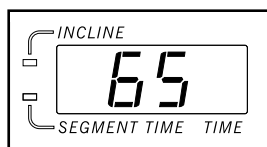
Référez-vous à l'étape 6 de la page 13.

INFORMATION MODE/MODE DEMO

La console a comme caractéristiques un mode d'information qui sauvegarde l'information ; le nombre total d'heures que votre tapis roulant a fonctionné et le nombre de mile que la courroie a parcourue. Le mode d'information vous permet aussi d'alterner entre les miles et les kilomètres par heure. En plus, le mode d'information vous permet d'allumer ou d'éteindre le mode demo.

Pour sélectionner le mode information, tenez appuyé la touche Arrêt alors que vous insérez la clé dans la console. Lorsque le mode information est sélectionné les informations suivantes seront indiquées :

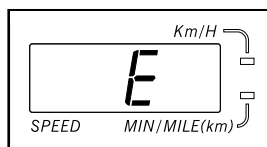
L'affichage Temps/Inclinaison/Segment Temps indiquera le nombre total d'heures que le tapis roulant a été utilisé.



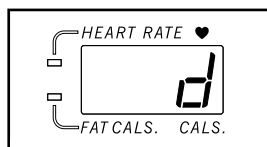
L'affichage Distance/Tours indiquera le nombre de miles ou kilomètres que la courroie a parcouru.



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



IMPORTANT : L'affichage Calories/ Calories Gras/ Rythme Cardiaque devrait être vide. Si la lettre "d" apparaît à l'affichage, la console est au mode "demo." Le mode

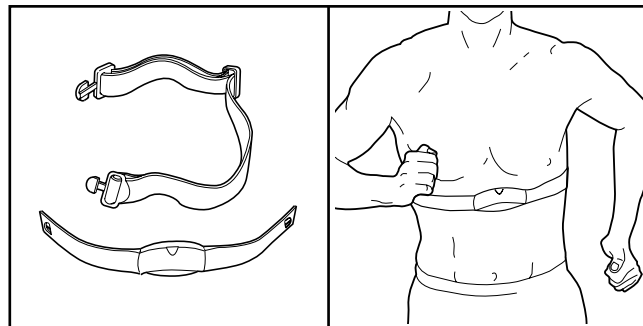


est conçu pour être utilisé lorsque un tapis roulant est en démonstration dans un magasin. Lorsque la console est dans le mode demo, le cordon d'alimentation peut être branché, la clé peut être retirée de la console, et les affichages et les indicateurs s'allumeront automatiquement dans un ordre pré-réglé, cependant les touches sur la console ne fonctionneront pas. **Si la lettre "d" apparaît à l'affichage Calories/ Calories Gras/Rythme Cardiaque lorsque le mode information est sélectionné, appuyez la touche Vitesse ∇ pour que l'affichage soit vide.**

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

MONITEUR CARDIAQUE EN OPTION

Le moniteur cardiaque qui se porte autour du torse, en option est disponible. Le moniteur cardiaque se portant autour de la poitrine vous permet d'avoir les mains libres, et vous permet d'utiliser les deux programmes de rythme cardiaque de la console. **Pour acheter ce moniteur cardiaque, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : 1-888-936-4266.**

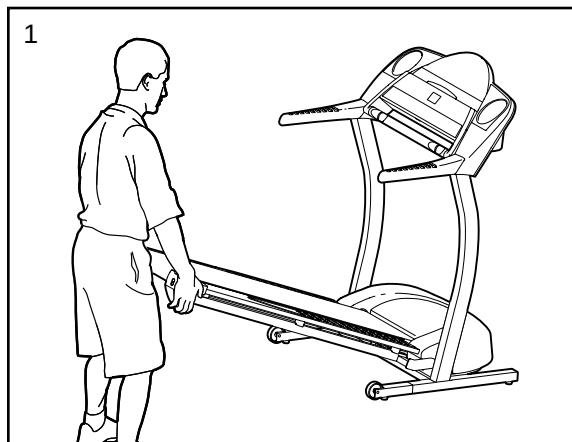


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

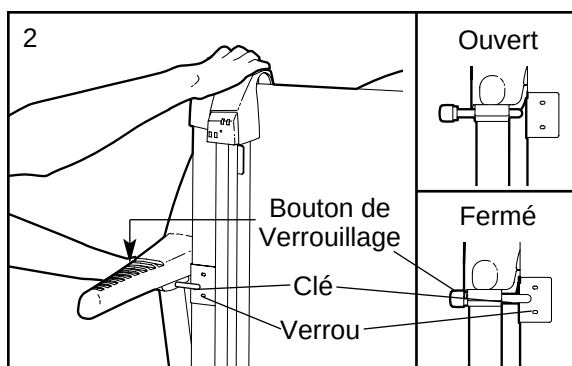
Avant de plier le tapis roulant, ajustez l'inclinaison à la position la plus basse. Sinon le tapis roulant peut être endommagé de manière permanente. Ensuite, débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION : Vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant.**

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



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

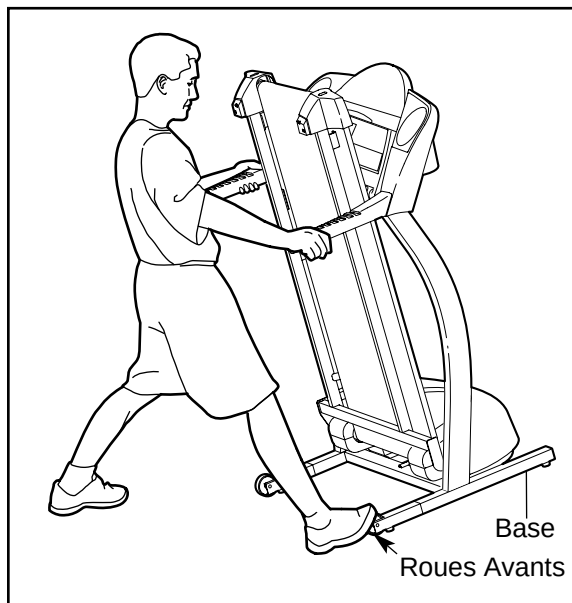
Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis roulant. Eloignez le tapis roulant des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis roulant dans sa position de rangement à des températures au dessus de 30°C (85°F).



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

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

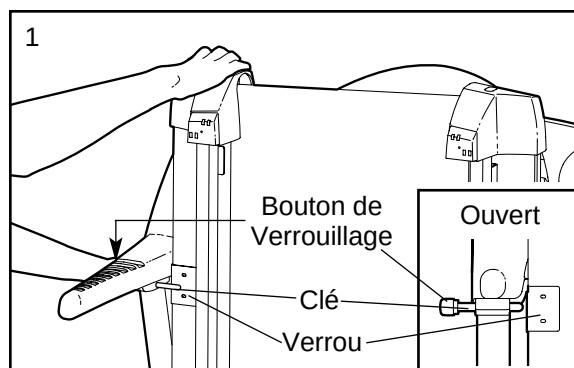
1. Tenez le tapis roulant comme indiqué et placez un pied contre la roue.
2. Faites basculer le tapis roulant vers l'arrière jusqu'à ce qu'il puisse rouler sur les roues. Déplacez le tapis roulant jusqu'à l'endroit désiré avec précaution. **Ne déplacez jamais le tapis roulant sans l'avoir fait basculer vers l'arrière. Pour diminuer les risques de blessures, faites extrêmement attention quand vous déplacer votre tapis roulant. N'essayez pas de déplacer le tapis roulant sur une surface inégale.**



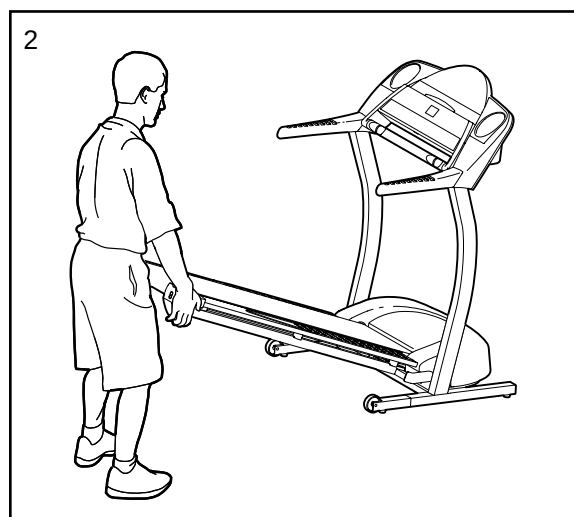
3. Placez un pied sur la base et pivotez doucement le tapis roulant jusqu'à sa position verticale.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS ROULANT POUR L'EMPLOI

1. Tenez le tapis roulant avec votre main droite comme indiqué. Avec votre main gauche, tirez le bouton du loquet à gauche et tenez-le. Pivotez le tapis roulant en bas jusqu'à ce que le cadre du tapis roulant dépasse la clé. Lentement relâchez le bouton du loquet.



2. Tenez le tapis roulant fermement avec les deux mains et abaissez le tapis roulant au sol. **Ne laissez pas tomber le cadre du tapis roulant par terre. ATTENTION : Pour réduire la possibilité de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos droit.**



LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes du tapis roulant peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme correspondant et suivez les étapes recommandées. Si vous avez toujours des questions veuillez contacter le service à la clientèle au 1-888-936-4266.

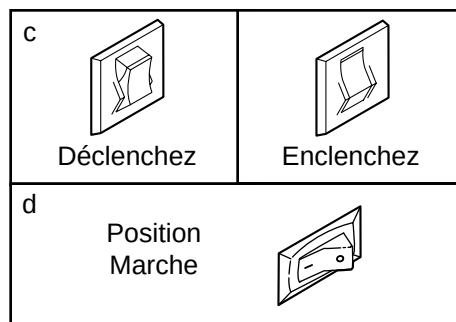
PROBLÈME : Le tapis roulant ne s'allume pas.

SOLUTION : a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un éliminateur de surtension et que l'éliminateur de surtension est branché correctement dans une prise mise à la terre (voir la page 8). Utilisez uniquement un éliminateur de surtension à prise simple aux normes décrites à la page 8. Important : le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises équipées de GFCI.

b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.

c. Vérifiez le disjoncteur sur le tapis roulant placé près du cordon d'alimentation. Si le bouton dépasse comme illustré, le disjoncteur s'est déclenché. Pour remettre en marche le disjoncteur, attendez cinq minutes puis appuyez sur le disjoncteur.

d. Vérifiez l'interrupteur marche/arrêt du tapis roulant placé près du cordon d'alimentation. L'interrupteur doit être dans la position marche (« On »).



PROBLEME : La console s'éteint durant l'utilisation.

SOLUTION : a. Vérifiez l'interrupteur marche/arrêt sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation (voir c. ci-dessus). Si l'interrupteur marche/arrêt s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur l'interrupteur marche/arrêt.

b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Débranchez le cordon d'alimentation, attendez cinq minutes et branchez le cordon d'alimentation.

d. Assurez-vous que l'interrupteur marche/arrêt est sur la position marche.

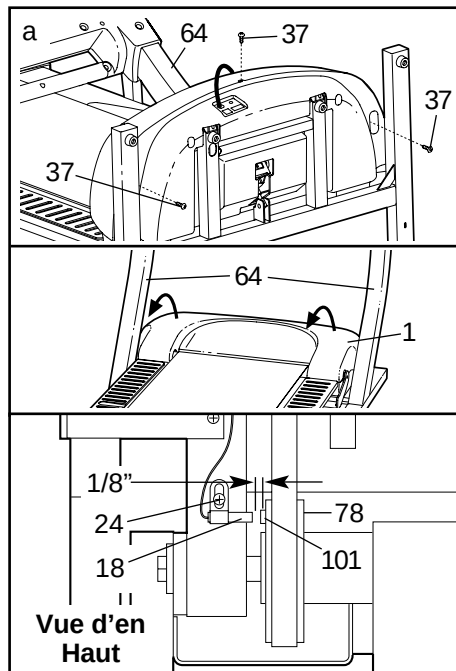
e. Si le tapis roulant ne fonctionne toujours pas, veuillez contacter le service à la clientèle.

PROBLEME : Le tapis roulant ralentit durant l'usage.

SOLUTION : a. Enlevez la clef et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec précaution, allongez les Montants (64) sur le sol. Enlevez les trois Vis (37) indiquées.

Soulevez le Montant (64) à la position verticale. Soulevez le Capot du Moteur (1).

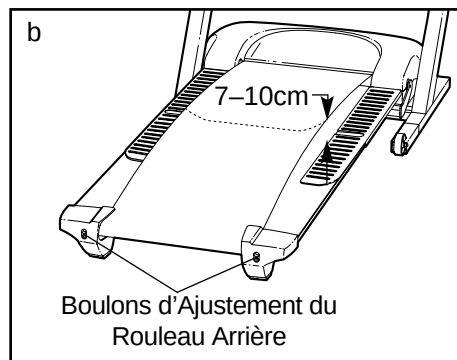
Localisez le Capteur Magnétique (18) et l'Aimant (101) du côté gauche de la Poulie (78). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant est aligné avec l'Ampoule de Contact. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et l'Ampoule de Contact est d'environ 3 mm (1/8").** Si nécessaire, desserrez la Vis de 3/4" (24) et déplacez légèrement l'ampoule de contact. Revissez la Vis. Rattachez le capot et faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de la vitesse est correcte.



PROBLEME : Le tapis roulant ralentit durant l'usage.

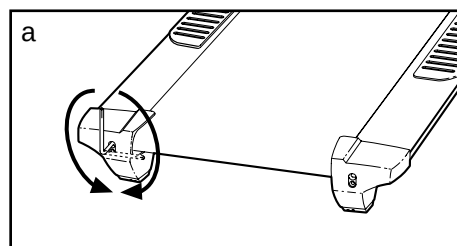
SOLUTION : a. Utilisez uniquement cordon à prise simple avec un éliminateur de surtension qui répond à toutes les spécifications décrites à la page 8.

- b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis peut être diminuée et la courroie peut être endommagée. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie de 7 à 10 cm (3–4 in.) de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis roulant en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.

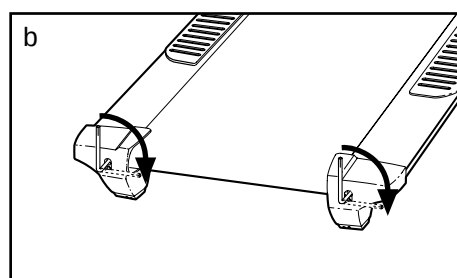


PROBLEME : La courroie mobile n'est pas centrée ou glisse lorsque vous marchez dessus.

SOLUTION : a. Si la courroie de marche n'est pas centrée, premièrement enlever la clef et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie de marche s'est décalée sur la gauche, utilisez la clé hexagonale coudée pour tourner le boulons d'ajustement du rouleau postérieur gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'1/2 tour; si la courroie de marche s'est décalée sur la droite, tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'1/2 tour. Faites attention de ne pas trop serrez la courroie de marche. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clef et faites marcher le tapis roulant pour quelques minutes. Répétez cette étape jusqu'à ce que la courroie de marche soit centrée.



- b. Si la courroie glisse quand vous marchez, retirez tout d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 7 à 10 cm (3-4 in.). Faites attention de garder la courroie centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



PROBLÈME : L'inclinaison du tapis roulant ne change pas correctement ou ne change pas lorsque les CD ou vidéos iFIT.com sont utilisés.

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

CONSEILS DE MISE EN FORME

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

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

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

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

Pour mesurer votre pouls durant votre entraînement, utilisez le détecteur de pouls sur la console. Si votre pouls est trop élevé ou trop lent, ajustez la vitesse ou l'inclinaison du tapis roulant.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories d'*hydrate de carbone*, facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des *calories de graisse* en réserve

comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls s'approche du nombre inférieur de votre zone d'entraînement.

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

Exercice Aérobics

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

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes :

Échauffement—commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct élève la température de votre corps, augmente votre fréquence cardiaque, ainsi que la circulation pour vous préparer pour l'entraînement.

Exercices dans la Zone d'Entraînement—après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 60 minutes. (Durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

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

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

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

La clé du succès est de rendre les exercices motivants et de s'exercer régulièrement.

EXERCICES D'ÉTIREMENTS CONSEILLÉS

La position correcte pour plusieurs étirements est montrée ci-dessous. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne vous étirez jamais par à-coups.

1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds

Tenez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement en avant à la hauteur de la taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : Tendons des mollets, partie arrière des genoux et dos.

2. Exercices d'étirement des tendons des mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pieds contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : Tendons des mollets, bas du dos et aine.

3. Exercices d'étirement du tendon d'achillé

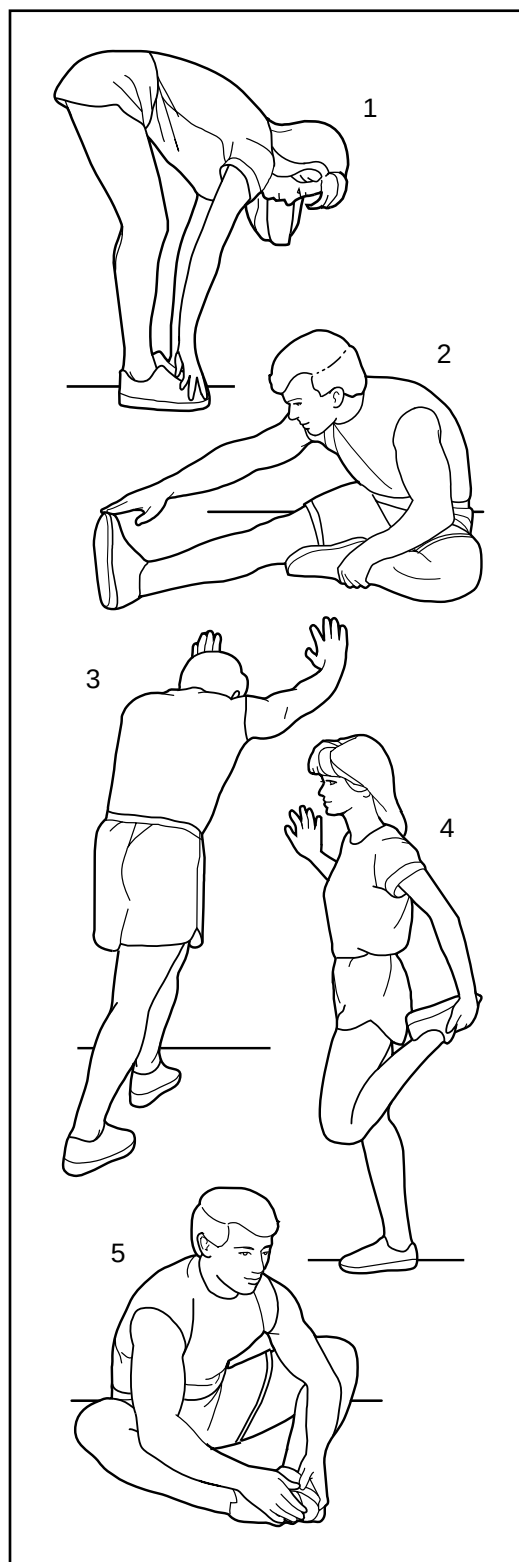
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Si vous souhaitez un assouplissement plus accentué du tendon d'achillé, pliez également votre jambe arrière. Régions sollicitées : Mollets, tendon d'achillé et chevilles.

4. Exercices d'étirement des quadriceps

Avec une main contre le mur pour garder votre équilibre, prenez votre pied (par l'arrière) avec votre main libre. Amenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : Quadriceps et muscles des hanches.

5. Exercices d'étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous avec la plante de vos pieds l'un contre l'autre et vos genoux en dehors. Tirez vos pieds le plus possible vers votre aine. Comptez jusqu'à 15, puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : les Quadriceps et les muscles de la hanche.



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant le numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 HE (à l'exception des jours fériés). Nous vous saurions gré de nous fournir les renseignements suivants :

- le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (HRTL10911)
- le NOM du produit (le tapis roulant HealthRider® 500sel)
- le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE et la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel)

AFFRANCHIR
SUFFISAMMENT

ICON OF/DU CANADA, INC.
900 de l'Industrie
St-Jérôme, Québec
Canada, J7Y 4B8

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle HRTL10911

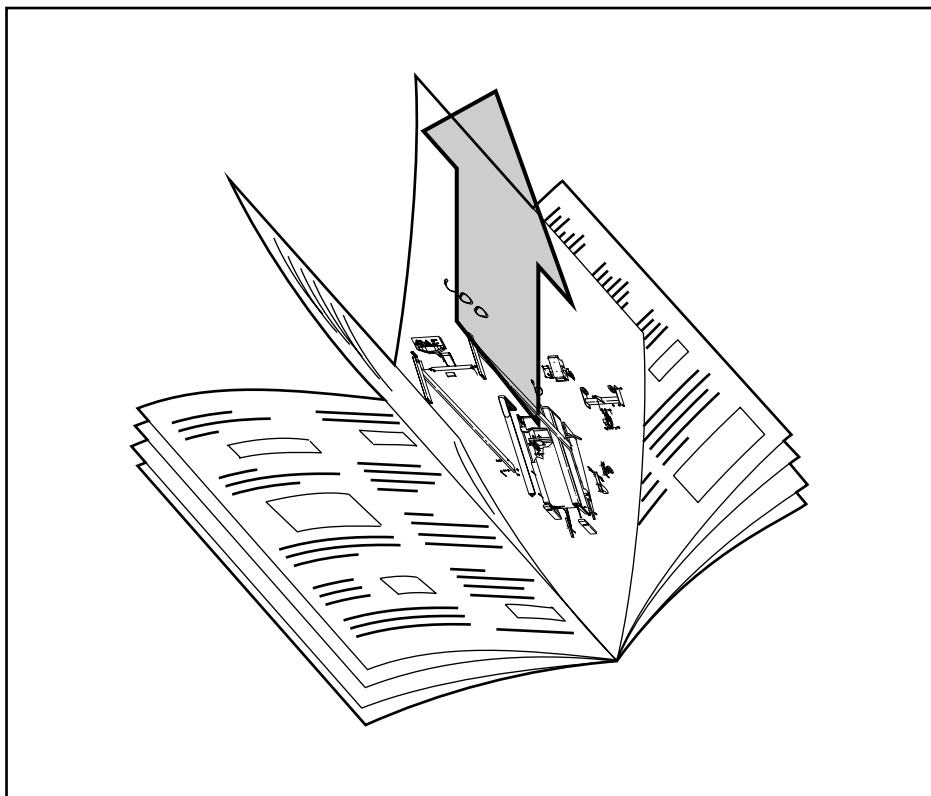
R1003A

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

N°.	Qté.	Description						
			41	1	Porte-Livre	86**	1	Cassette-vidéo iFIT.com en option
			42	1	Console			
1	1	Capot du Moteur	43	1	Poignée Droite en Mousse	87	1	Rouleau Arrière
2	1	Fil de Terre				88	1	Pied Arrière (Droit)
3	8	Ecrou de Pivot	44	6	Coussin de la Base	89	1	Fil du Contrôleur du Moteur
4	1	Courroie du Moteur	45	2	Vis (Arrière) de la Plateforme	90	1	Prise de iFit.com
5*	1	Assemblage du Moteur				91	2	Boulon de Réglage du Rouleau Arrière
6	1	Volant	46	1	Barre Transversale			
7	1	Moteur	47	1	Vis de Terre	92	1	Rondelle d'Ajustement du Rouleau
8	2	Bague d'Espacement du Cadre	48	1	Rondelle de Terre	93	1	Embout Arrière (Droit)
9	4	Fermeoir en Plastique	49	1	Fil de Montant	94	1	Clé Hexagonale
10	1	Boulon de Réglage du Rouleau Avant	50	1	Porte-Bouteille Droit	95	1	Pied Arrière (Gauche)
11	1	Boulon du Moteur Pivotant	51	1	Cadre	96	1	Embout Arrière (Gauche)
12	2	Boulon du Pivotant du Cadre d'Élévation	52	1	Boulon du Moteur d'Inclinaison	97	1	Autocollant d'Avertissement
13**	1	Détecteur Cardiaque du Torse en option	53	1	Autocollant d'Avertissement	98	2	Vis de la Plaque du Loquet
			54	4	Détecteur Cardiaque	99	1	Plaque du Loquet
14	1	Écrou du Moteur de Tension	55	2	Rallonge de Pied	100*	2	Assemblage de la Jambe d'Extension
			56	2	Boulon de la Roue			
15	1	Rondelle du Moteur	57	2	Rondelle-Frein en Étoile du Rouleau	101	1	Aimant
16	1	Ecrou de Pivot du Moteur	58	2	Roue	102	1	Vis de la Console
			59	1	Moteur d'Inclinaison	103**	2	CD iFIT.con en option
17	1	Boulon du Moteur de Tension	60	1	Support d'Arrêt	104	1	Anneau du Panneau Ventral
			61	1	Cordon d'Alimentation			
18	1	Capteur Magnétique	62	1	Passe-fil	105	2	Vis du Loquet
19	1	Boulon du Moteur d'Inclinaison de 2"	63	2	Autocollant Statique	106	1	Bague d'Espacement du Loquet
			64	1	Montant			
20	1	Pince du Capteur Magnétique	65	1	Disjoncteur	107	18	Vis du Coussin du Pied
			66	1	Écrou de Fil Audio	108	2	Vis Longue
21	1	Cadre d'Élévation	67	1	Interrupteur Marche/Arrêt	#	1	Autocollant d'Avertissement (français)
22	1	Rondelle Étoilée du Moteur	68	1	Panneau Ventral	#	1	Fil Blanc de 8", 2F
			69	1	Fil Audio	#	1	Fil Bleu de 4", 2F
23	1	Support du Contrôleur	70	2	Boulon de Pivot du Cadre	#	1	Fil Vert de 8", F/R
24	14	Vis de 3/4"				#	1	Fil Noir de 4", M/F
25	1	Contrôleur	71	2	Embout de la Base	#	1	Fil Noir de 4", 2F
26	1	Filtre	72	4	Isolateur	#	1	Fil Rouge de 4", M/F
27	1	Tableau du Courrant	73	2	Guide de Courroie	#	1	Manuel de l'Utilisateur
28	4	Tampons en Plastiques	74	7	Vis du Guide de Courroie			
29	1	Support de Tableau du Courrant	75	4	Vis (Avant) de la Plateforme	#	Ces pièces ne sont pas illustrées.	
30	1	Clé/Pince				*	Inclus toutes les pièces indiqués dans l'encadré.	
31	1	Poignée Gauche en Mousse	76	1	Coussin de Pied (Droit)			
			77	1	Courroie Mobile			
32	1	Assemblage du Loquet	78	1	Rouleau Avant/Poulie	**	Ces pièces sont optionnelles.	
33	21	Vis	79	1	Coussin de Pied (Gauche)		Pour plus d'information concernant les CD or les cassette-vidéo, veuillez appeler le numéro gratuit suivant : 1-888-936-4266. Pour plus d'information concernant le détecteur cardiaque du torse en option, référéz-vous à la page 20.	
34	2	Extension de Poignée						
35	23	Vis de Rallonge/Vis de la Poignée	80	1	Plate-forme de Marche			
			81	9	Attache-Câble de 8"			
36	1	Fil iFIT.com	82	4	Coussinet en Mousse			
37	33	Petite Vis	83	3	Pince de Maintient d'Attache			
38	1	Base de la Console						
39	1	Porte-Bouteille Gauche	84	2	Attache			
40	1	Dos de la Console	85	1	Fil de Pouls			

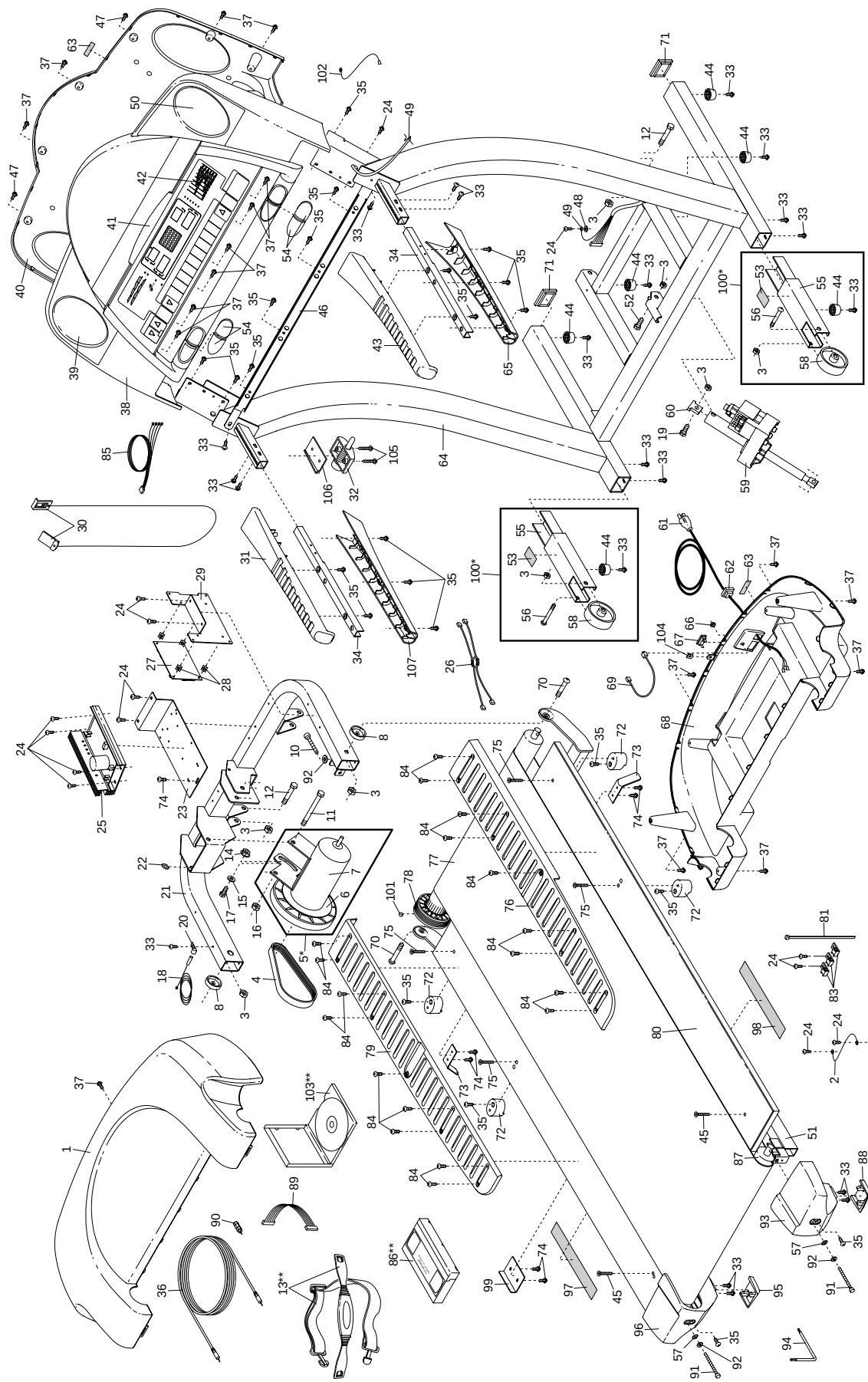
ENLEVEZ LE SCHÉMA DÉTAILLÉ/LISTE DES PIÈCES DE LE MANUEL.

**Gardez ce Schéma Détaillé et cette Liste des pièces
pour références ultérieures.**



Remarque : Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de remplacement, référez-vous au dos du manuel.

R1003A



GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA, INC., (ICON), garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant 90 jours à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisées par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produits utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre ou spécifier par votre détaillant d'équipement de sports.

ICON du Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B



 **ICON** **WEIDER** **PRO-FORM** **WESLO**
of/du Canada Inc.

FORMULAIRE DE GARANTIE DU PRODUIT

IMPORTANT : POSTEZ DANS LES 14 JOURS SUIVANT L'ACHAT

NOM : _____ ADRESSE : _____

PAYS : _____ CODE POSTAL : _____ TÉLÉPHONE : _____

N°. DE MODELE : _____ N°. DE SÉRIE : _____ DATE D'ACHAT : _____

NOM DU DÉTAILLANT : _____

ADRESSE : _____

1) Usager principal du produit : ☐ Homme ☐ Femme ☐ Famille	8) Avez-vous déjà considéré l'achat d'un produit fabriqué par un autre manufacturier? ☐ Non ☐ Oui Si oui, lequel? _____
2) Âge de l'usager principal : ☐ 0-24 ☐ 35-44 ☐ 55-64 ☐ 25-34 ☐ 45-54 ☐ 65 et plus	9) Basé sur votre impression du produit, achèteriez-vous un autre produit ICON? ☐ Oui ☐ Non ☐ Sans opinion Sinon quelle marque achèteriez-vous? _____
3) Revenu annuel : ☐ 0-9,999 ☐ 15,000-19,999 ☐ 10,000-14,999 ☐ 20,000+	10) Possédez-vous d'autre équipement d'exercice? ☐ Bicyclette ☐ Bicyclette stationnaire ☐ Tapis Roulant ☐ Appareil de musculation ☐ Banc d'exercice ☐ Simulateur d'escalier ☐ Cardio Glide ☐ Autre
4) Combien de fois par semaine faites-vous de l'exercice? ☐ moins que 3 fois ☐ 3 fois et plus	11) Quel type de magazine lisez-vous régulièrement? ☐ Sports ☐ Général ☐ Automobilisme ☐ Affaires ☐ Ordinateur ☐ Mise en forme
5) Avez-vous déjà acheté un produit ICON? ☐ Oui ☐ Non	12) Désirez-vous recevoir de l'information supplémentaire sur les produits ICON? ☐ Oui ☐ Non
6) Comment avez-vous entendu parler des produits ICON? ☐ Publicité dans un journal ☐ Magasin ☐ Magazine ☐ Ami/Parent ☐ Autre	
7) Quel est votre raison principale pour avoir choisi un produit ICON? ☐ Employé du magasin ☐ Publicité à la télévision ☐ Options électroniques ☐ Publicité dans un magazine ☐ Modèle du produit ☐ Innovation du produit ☐ Couleur ☐ Prix ☐ Autres aspects	

MERCI DE VOTRE TEMPS

2003 © ICON DU CANADA, INC.