

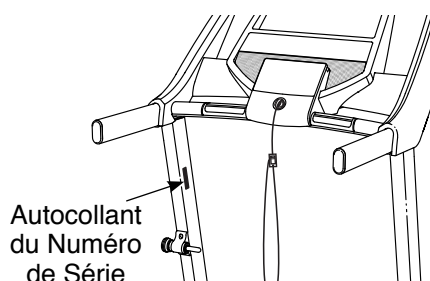
HEALTHRIDER® H30t

www.healthrider.com

N° du Modèle HRTL39115C.0

N° de Série _____

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



ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre appareil et activer votre garantie aujourd'hui, allez sur le site www.iconservice.ca.

SERVICE À LA CLIENTÈLE

Appelez gratuitement le
1-888-936-4266
du lundi au vendredi de 7h30 à
16h30 HNE (sauf jours fériés)

ou par courriel
servicealaclientele@iconcanada.ca

Merci de ne pas contacter le magasin.

⚠ 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

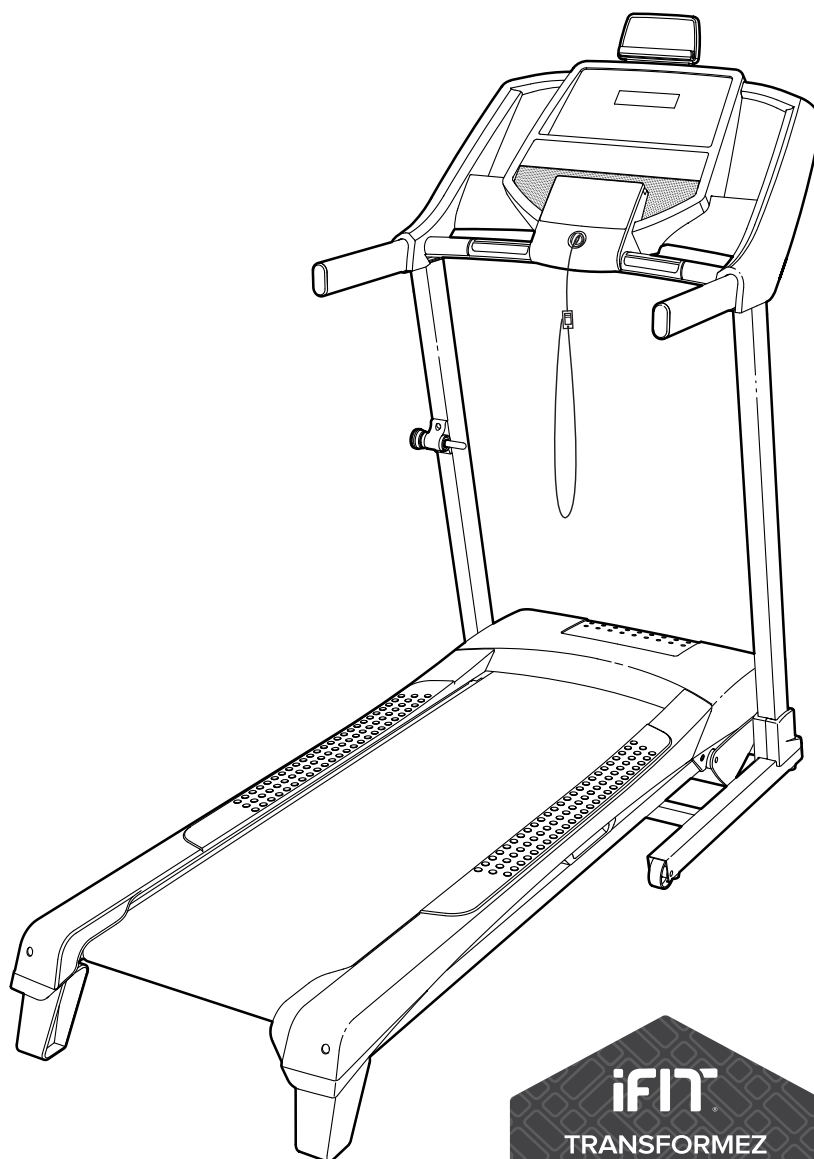
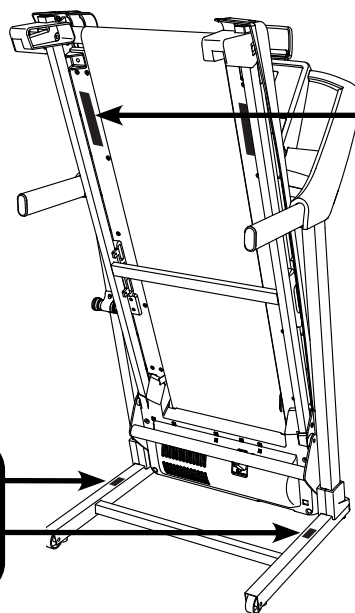
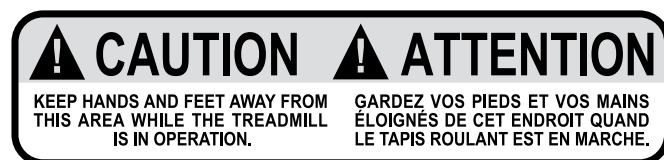


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	6
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	7
ASSEMBLAGE	8
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	14
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	20
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	21
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	24
LISTE DES PIÈCES	26
SCHÉMA DÉTAILLÉ	28
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, voir la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



⚠ ADVERTISSEMENT:

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 défaillir, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- L'inclinaison doit être à la position zéro avant de plier le tapis pour le ranger.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour de 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.
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. Placez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 8' (2,4 m) d'espace à l'arrière et 2' (0,6 m) de chaque côté. 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 contre les dommages.
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 devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 300 lb (136 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 l'appareil. 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 sur un limiteur de surtension (non compris) et branchez le limiteur de surtension sur une prise de courant appropriée (voir la page 14). Pour éviter de surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, excepté des dispositifs à faible consommation comme les chargeurs de téléphone cellulaire, sur le limiteur de surtension ou sur une prise de courant du même circuit.
13. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 14. Pour acheter un limiteur de surtension, composez le numéro indiqué sur la couverture avant du manuel.
14. L'utilisation d'un limiteur de surtension dont le fonctionnement est inapproprié peut endommager le système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile peut ralentir, accélérer ou s'arrêter brusquement, ce qui pourrait entraîner une chute et de graves blessures.
15. Gardez le cordon d'alimentation et le limiteur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.

16. N'actionnez jamais la courroie mobile lorsque l'appareil est hors fonction. Ne faites pas fonctionner 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 RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 21, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
17. Veuillez lire attentivement, comprendre et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16). Portez toujours la pince lors de l'utilisation du tapis de course.
18. Montez toujours sur les repose-pieds quand vous allumez ou éteignez la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.
19. Lorsqu'une personne marche sur le tapis de course, l'intensité sonore de l'appareil s'accroît.
20. Gardez doigts, cheveux et vêtements à l'écart de la courroie mobile.
21. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement pour éviter les changements de vitesse soudains.
22. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre rythme cardiaque durant l'exercice.
23. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, pousser l'interrupteur à la position Off (éteint) (voir le schéma à la page 6 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débrancher le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course est inutilisé.
24. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Voir ASSEMBLAGE à la page 8 et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 20.) Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 45 lb (20 kg) pour déplacer le tapis de course.
25. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
26. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en glissant des objets sous l'avant ou l'arrière de l'appareil. N'introduisez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
27. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le tapis de course.
28. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur autrement qu'à la demande d'un représentant technique autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant technique autorisé.
29. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE



Votre nouvel équipement de fitness représente un investissement important pour votre santé. Protégez maintenant cet investissement contre les soucis mécaniques et électriques imprévisibles jusqu'à cinq ans.

CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

- Une protection de un à cinq ans
- Un réseau de plus de 100 centres de réparations
- Des techniciens hautement qualifiés
- Une ligne d'appel nationale gratuite
- Une procédure simple pour les réparations
- Pas de déclaration à remplir
- Une inscription facile
- Des réparations rapides et efficaces partout au Canada
- Frais de réparation à domicile couverts
- Pièces et la main-d'œuvre incluses
- Pannes mécaniques et électriques incluses

Pour protéger votre équipement aujourd'hui,
appelez le Service à la Clientèle au
1-888-936-4266
Ou envoyez-nous un courriel au
customerservice@iconcanada.ca

 **ICON**TM
du/of Canada Inc.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course HEALTHRIDER® H30T. Le tapis de course H30T offre une gamme de caractéristiques destinées à rendre vos exercices à domicile plus agréables et plus efficaces. 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 voir la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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

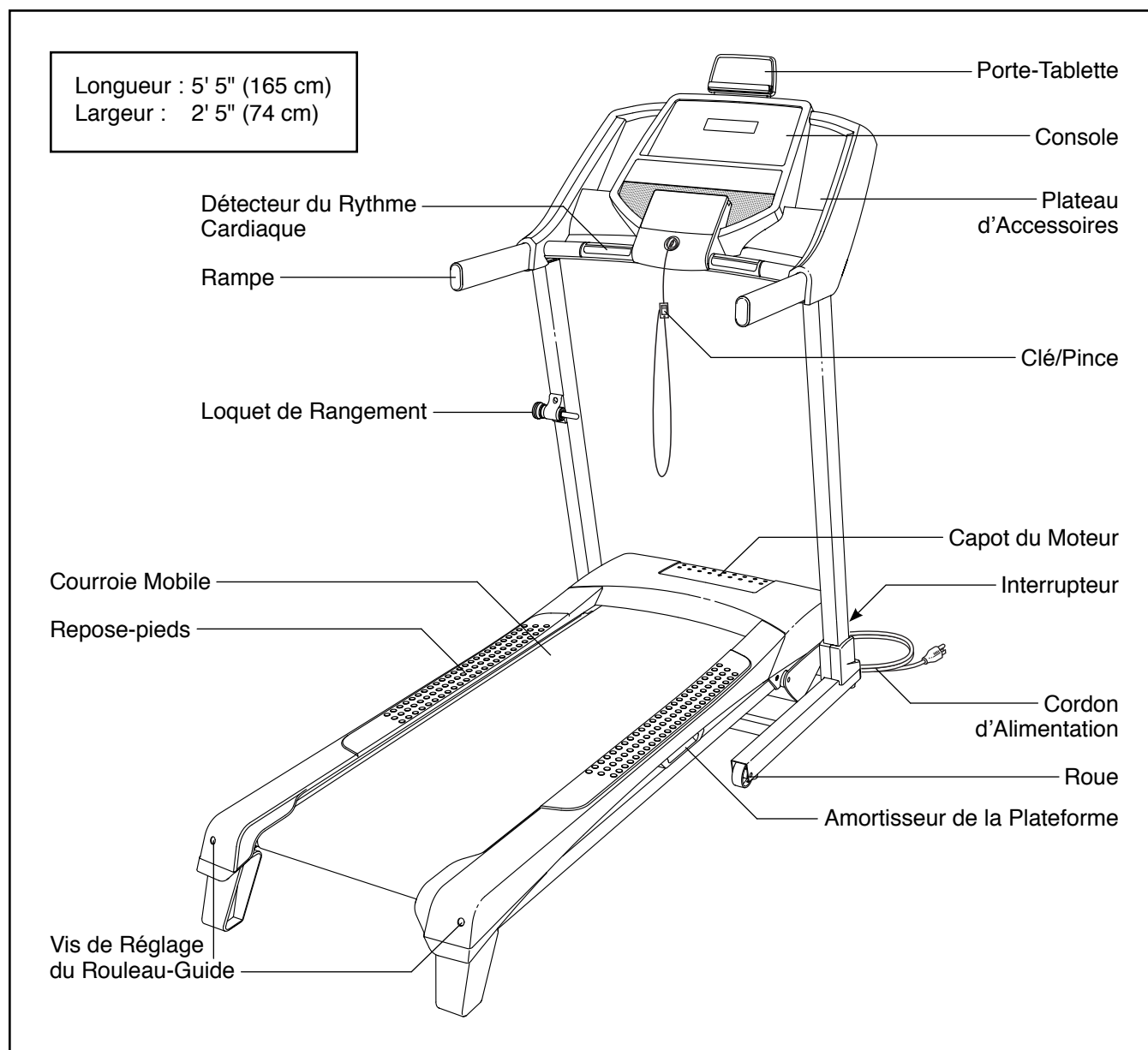
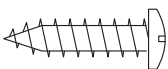
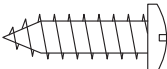
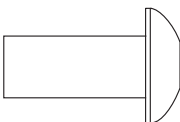
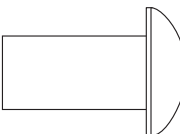
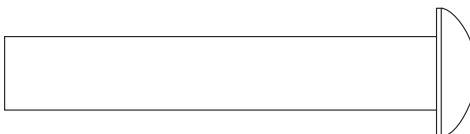
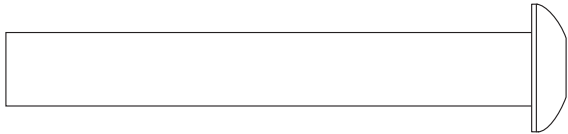


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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

			
Rondelle Étoilée #10 (83)–4	Vis #8 x 3/4" (79)–10	Vis #10 x 3/4" (7)–6	Vis #8 x 3/8" (98)–4
			
Vis de 5/16" x 3/4" (4)–2	Vis de 3/8" x 3/4" (2)–2	Vis de 3/8" x 2 1/4" (99)–2	
			
	Vis de 3/8" x 2 3/4" (1)–2		

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 graisseuse apparaisse à la surface du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a présence de substance graisseuse 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 7.
- L'assemblage requiert les outils suivants :
 - les clés hexagonales incluses 
 - un tournevis à pointe cruciforme 
 - une pince fine 

Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Allez sur le site www.iconservice.ca/CustomerService/registration pour enregistrer votre appareil.

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

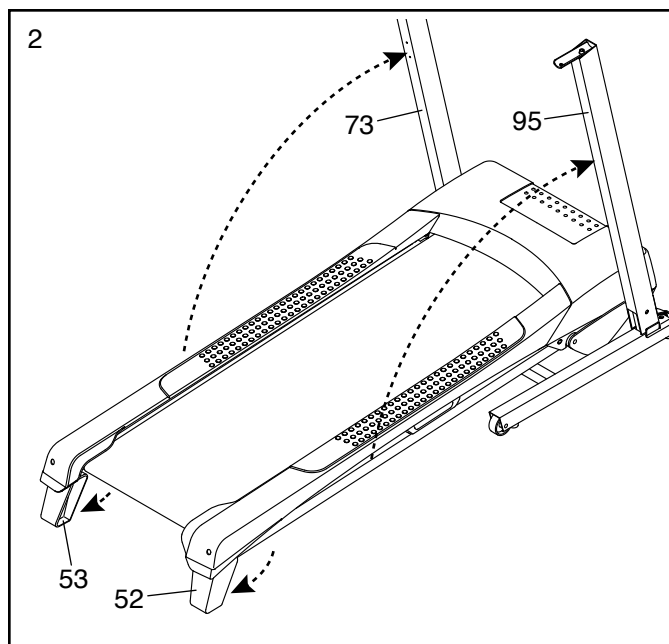
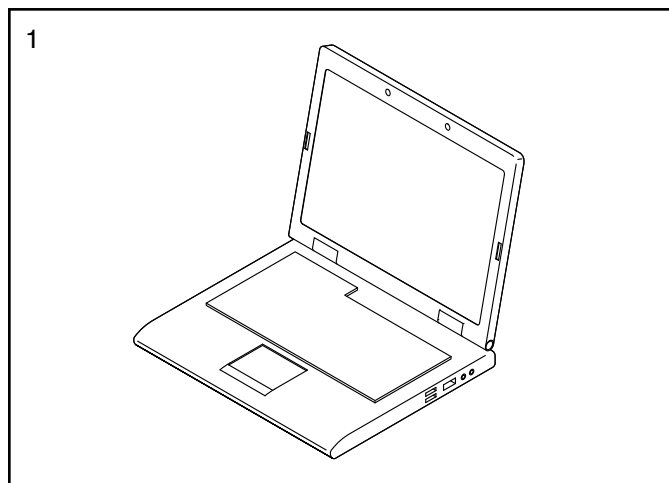
Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.

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

Rabattez les Pieds Arrière Droit et Gauche (52, 53) hors de la position d'expédition.

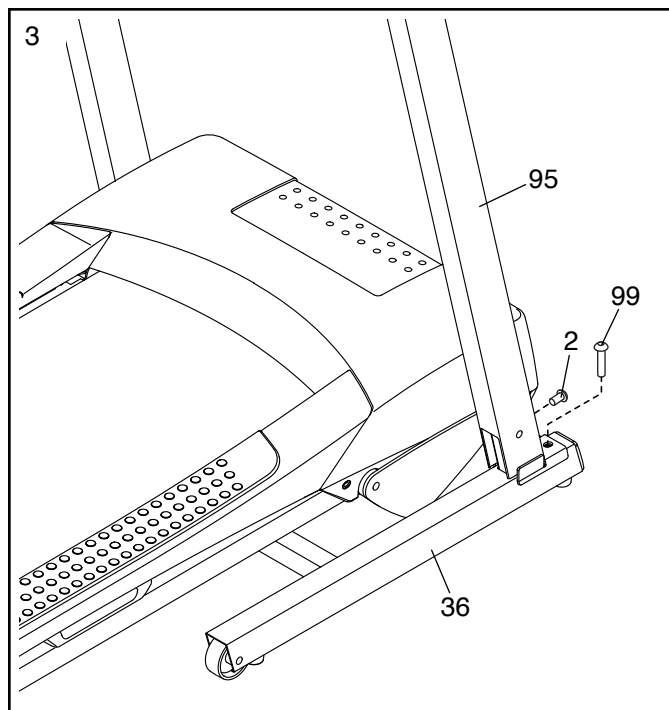
IMPORTANT : n'utilisez pas le tapis de course avec les Pieds Arrière (52, 53) en position de d'expédition.

Avec l'aide d'une autre personne, soulevez avec précaution les Montants Gauche et Droit (73, 95) à la position indiquée.



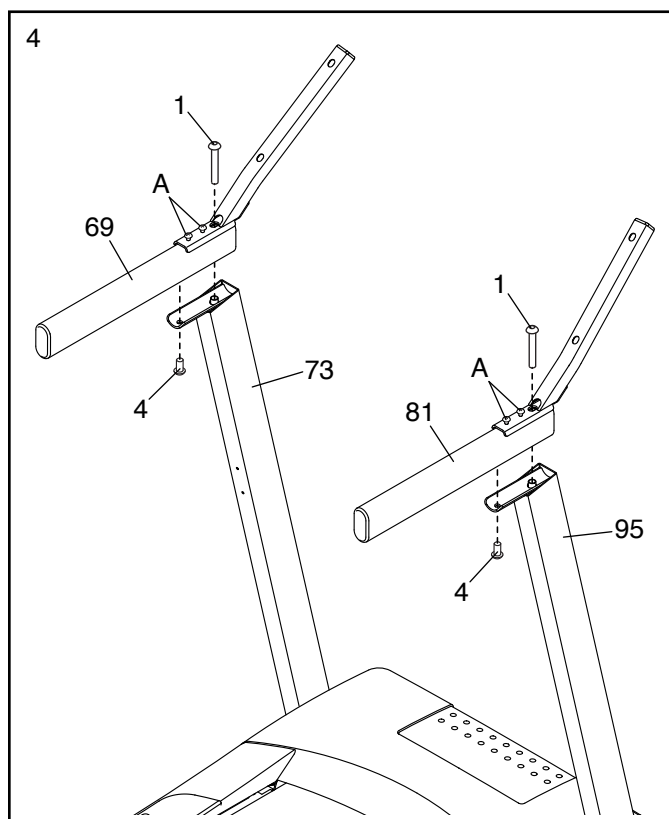
3. Vissez une Vis de 3/8" x 2 1/4" (99) et une Vis de 3/8" x 3/4" (2) dans la Base (36) et dans le Montant Droit (95) tel qu'illustré ; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

Répétez cette étape sur le côté gauche du tapis de course. Vissez ensuite toutes les quatre Vis (2, 99).



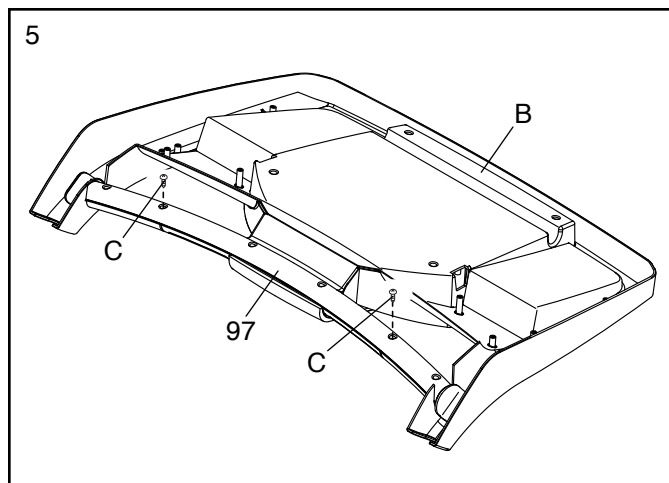
4. Attachez les Rampes Gauche et Droite (69, 81) aux Montants Gauche et Droit (73, 95) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 2 3/4" (1) et deux Vis de 5/16" x 3/4" (4) tel qu'illustré ; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

Ensuite, retirez et jetez les quatre vis (A) indiquées.



5. Déposez l'assemblage de la console (B) face contre terre sur une surface douce afin d'éviter de rayer l'assemblage.

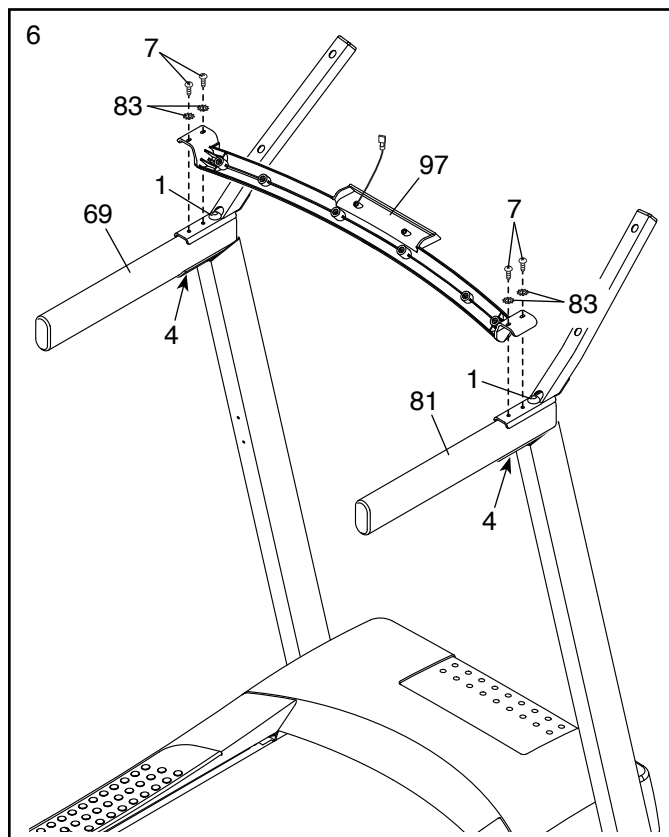
Retirez et jetez les deux vis (C) indiquées.
Retirez ensuite la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (97).



6. **IMPORTANT : pour ne pas abimer la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (97), n'utilisez pas d'outils électriques et ne serrez pas excessivement les Vis #10 x 3/4" (7).**

Orientez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (97) tel qu'illustré. Attachez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque aux Rampes Gauche et Droite (69, 81) à l'aide de quatre Vis #10 x 3/4" (7) et quatre Rondelles Étoilées #10 (83) ; **engagez d'abord les quatre Vis, et serrez-les ensuite.**

Vissez ensuite fermement les deux Vis de 3/8" x 2 3/4" (1) et les deux Vis de 5/16" x 3/4" (4).

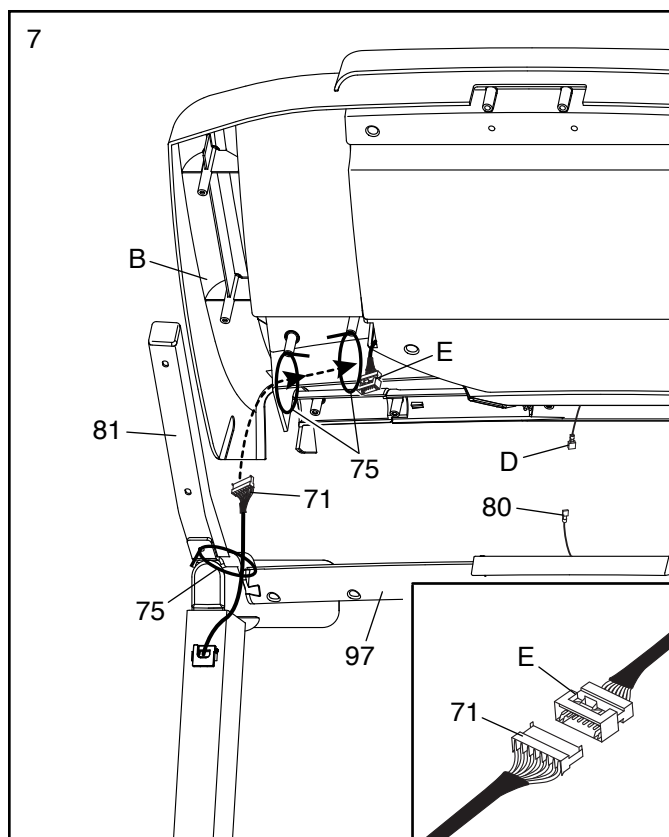


7. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console (B) près de la Rampe Droite (81) (un seul côté est illustré).

Insérez le Fil du Montant (71) dans les trois Attaches de Fil (75) en boucle sous l'assemblage de la console.

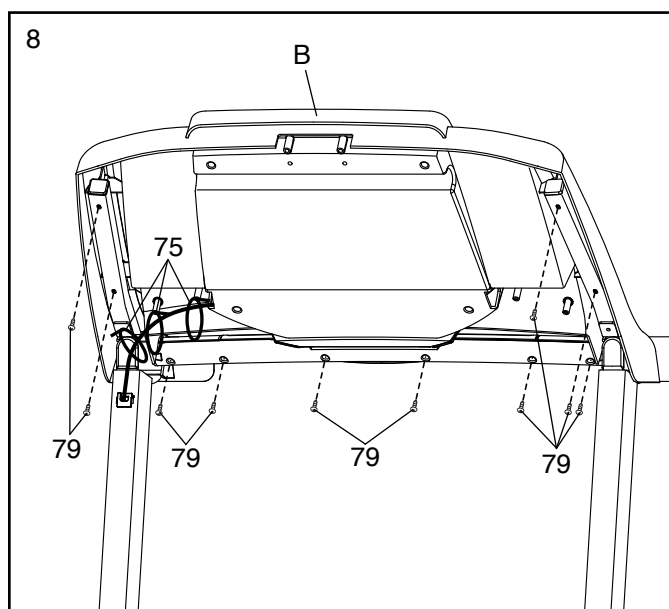
Branchez ensuite le fil de mise à la terre (D) au Fil de Mise à la Terre de la Console (80) de la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (97).

Voir le schéma encadré. Branchez le Fil du Montant (71) dans le fil de la console (E). **Les connecteurs doivent glisser aisément l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayer. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE L'ALLUMER.**

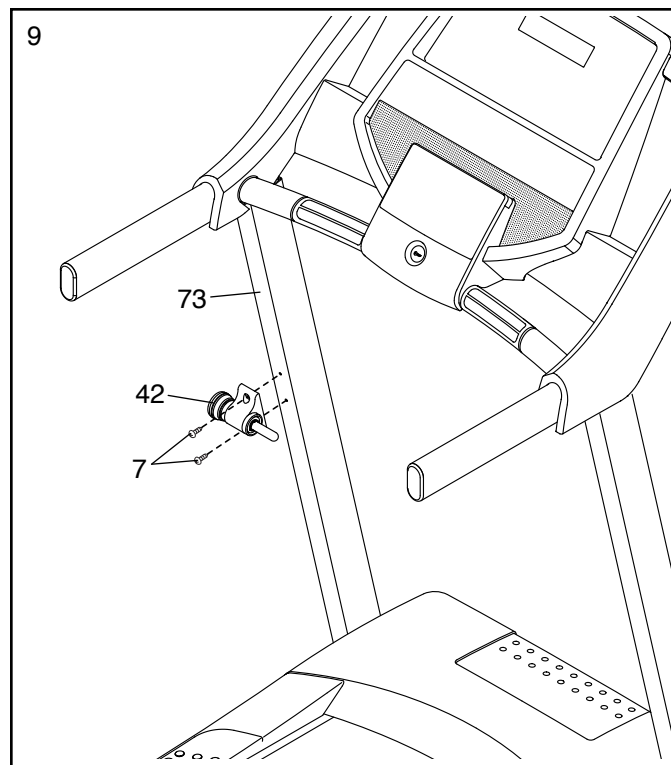


8. Attachez l'assemblage de la console (B) à l'aide de dix Vis #8 x 3/4" (79) ; **engagez d'abord toutes les dix Vis, et serrez-les ensuite.** **Assurez-vous que les fils ne sont pas pincés.**

Ensuite, insérez les fils dans l'assemblage de la console. Resserrez ensuite les trois Attaches de Fil (75) autour du fil et coupez les extrémités des Attaches de Fil.

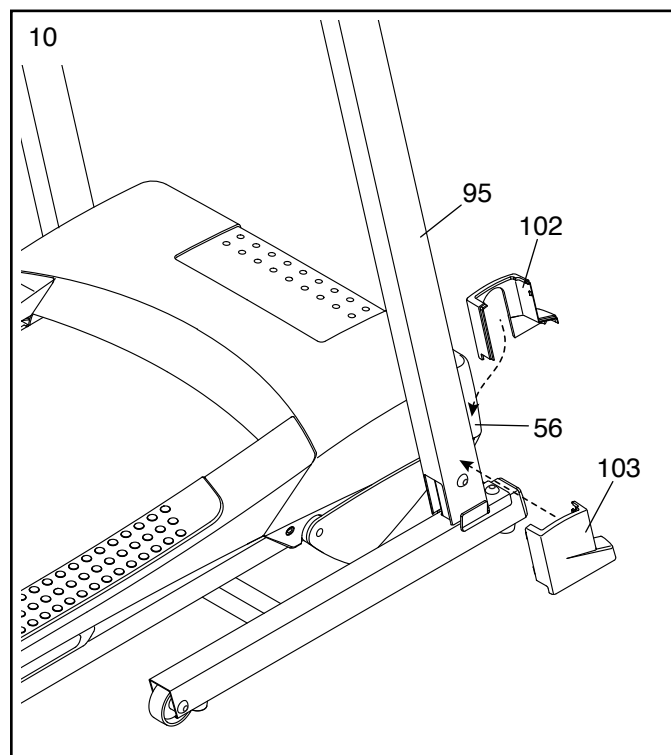


9. Attachez l'Assemblage du Loquet (42) au Montant Gauche (73) à l'aide de deux Vis #10 x 3/4" (7) ; **engagez d'abord les deux Vis, et serrez-les ensuite.**

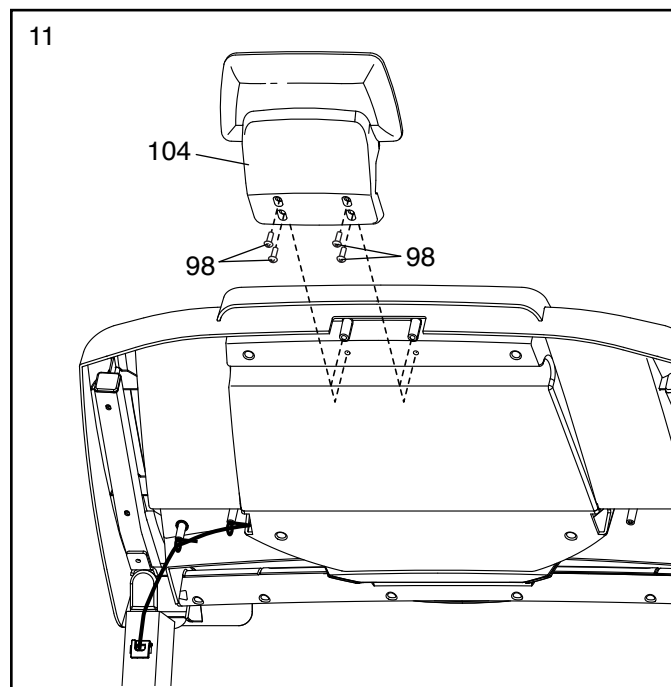


10. Insérez l'Embout Interne du Montant Droit (102) entre le Montant Droit (95) et le Capot du Moteur (56). Enfoncez ensuite l'Embout Externe du Montant Droit (103) sur l'Embout Interne du Montant Droit jusqu'à ce que ceux-ci s'emboîtent.

Répétez cette étape sur le côté gauche du tapis de course.



11. Attachez le Porte-Tablette (104) à l'aide de quatre Vis #8 x 3/8" (98) ; **engagez d'abord toutes les quatre Vis, et serrez-les ensuite. Ne serrez pas les Vis à l'excès.**



12. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.**
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 comprises dans un endroit sûr. Le réglage de la courroie mobile s'effectue à l'aide de l'une des clés hexagonales (voir les pages 22 et 23). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Utilisez un Suppresseur de Surtension

Votre tapis de course, comme tout autre appareil électronique, peut être endommagé par des changements soudains de tension dans l'alimentation électrique de votre maison. Des surtensions de voltage, crêtes de tension et interférences sonores peuvent résulter des conditions climatiques ou être causées par d'autres appareils qui sont allumés ou éteints. **Pour réduire le risque d'endommager le tapis de course, utilisez toujours un suppresseur de surtension avec le tapis de course. Pour acheter un suppresseur de surtension, voir la précaution 13 à la page 3.**

Utilisez uniquement un suppresseur de surtension de type UL 1449 comme suppresseur de pointe de tension transitoire (TVSS). Le suppresseur de surtension doit avoir une tension nominale inférieure ou égale à 400 volts et une dissipation minimale de 450 joules. Le suppresseur de surtension doit aussi avoir une tension nominale de 120 volts CA et 15 ampères. Le suppresseur de surtension doit être équipé d'un voyant lumineux indiquant que le suppresseur fonctionne correctement. **Si vous n'utilisez pas un suppresseur de surtension qui fonctionne correctement, vous pourriez endommager le système de commande du tapis de course et entraîner des blessures graves chez les utilisateurs.**

Branchez le Cordon d'Alimentation

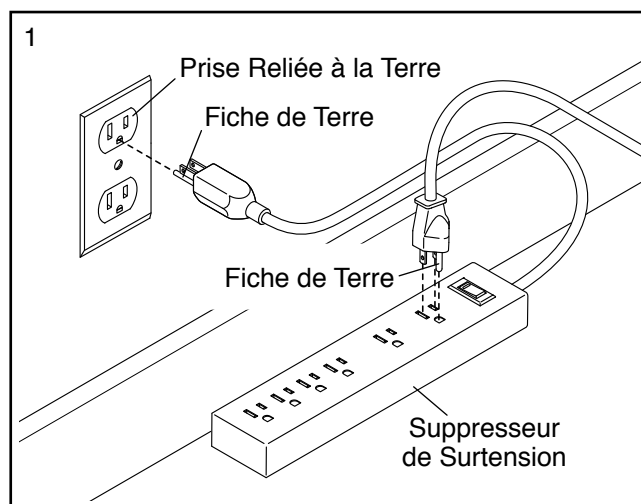
Le tapis de course doit être relié à la terre. S'il venait à mal fonctionner ou tombait en panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Le cordon d'alimentation du tapis de course est équipé d'une prise avec une broche de terre (voir le schéma 1 sur cette page).

⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut augmenter des risques de chocs électriques. Demandez conseil à un électricien ou un réparateur qualifié pour vous assurer que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez d'aucune manière la fiche ; si elle ne peut être insérée dans la prise murale, faites installer une prise murale conforme par un électricien qualifié.

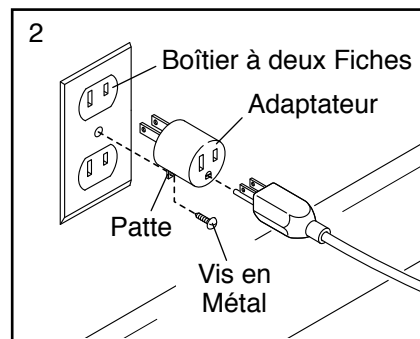
Branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de surtension et branchez le suppresseur de surtension dans une prise murale correctement

installée et reliée à la terre selon les codes locaux.

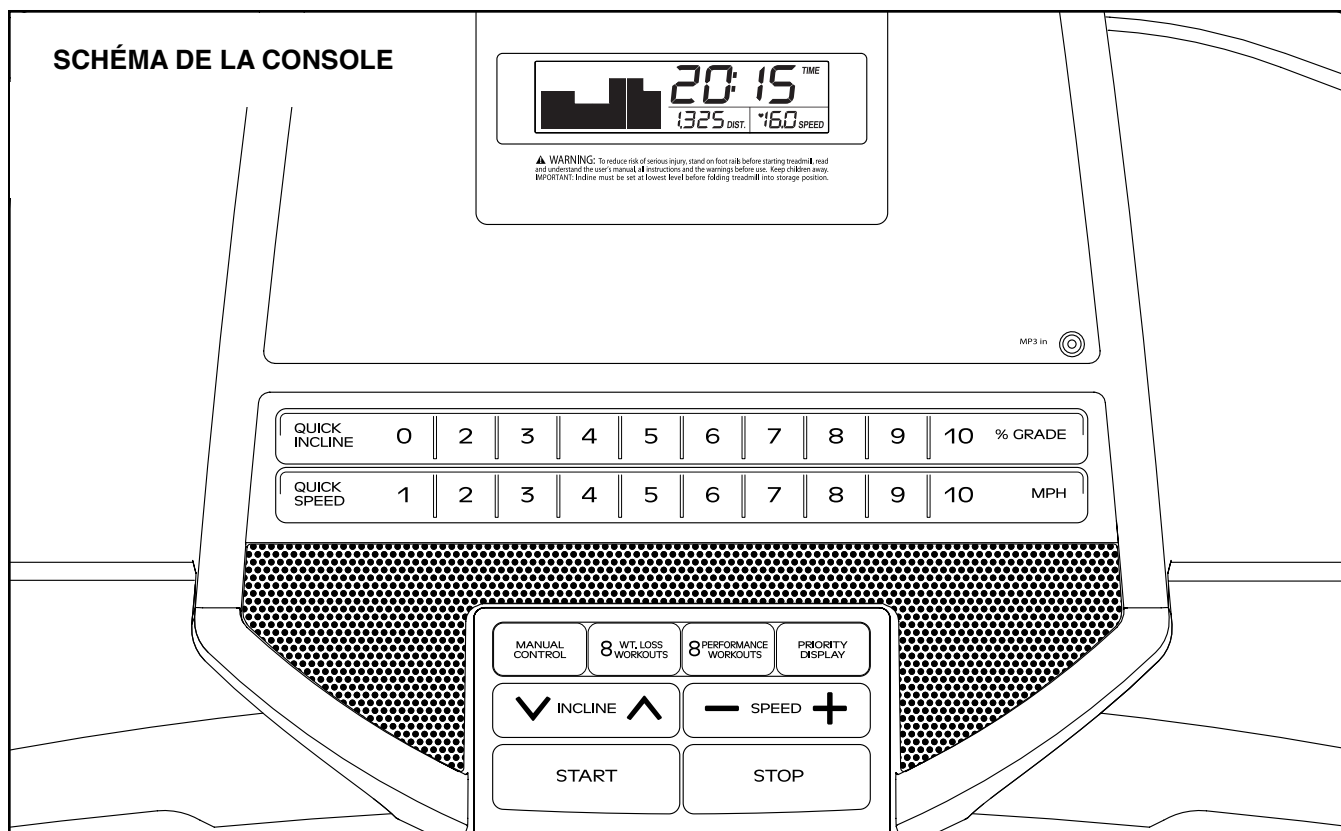
La prise murale doit être sur un circuit nominal de 120 volts, capable de soutenir 15 ampères ou plus. Pour ne pas surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, sauf des appareils à faible puissance comme les chargeurs de téléphone portable, dans le suppresseur de surtension ou dans la prise sur le même circuit. IMPORTANT : si le tapis de course est branché dans une prise équipée d'un système AFCI et que l'interrupteur disjoncte à répétition quand vous utilisez le tapis de course, voir à la couverture avant du manuel pour vous acheter un filtre anti-arc.



Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le suppresseur de surtension dans une prise murale à deux fiches si une prise correctement reliée à la terre n'est pas disponible.



La patte rigide de couleur verte qui dépasse de l'adaptateur doit être attachée sur un support mis à la terre tel que le boîtier d'une prise murale correctement reliée à la terre. **Certains boîtiers de prise murale à deux fiches ne sont pas reliés à la terre. Avant d'utiliser un adaptateur, contactez un électricien qualifié pour déterminer si le boîtier de la prise murale est relié à la terre. L'adaptateur temporaire doit être utilisé uniquement jusqu'à ce qu'une prise murale correctement reliée à la terre puisse être installée par un électricien qualifié.**



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 comporte une gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables. Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche en continu des données sur l'entraînement. Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée intégré.

La console comporte une sélection d'entraînements prédéfinis conçus pour vous aider à brûler des calories et fortifier votre système cardiovasculaire. Chaque entraînement commande la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace.

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

Pour allumer l'appareil, voir la page 16. **Pour utiliser le mode manuel**, voir la page 16. **Pour effectuer un entraînement prédéfini**, voir la page 18. **Pour utiliser le mode d'information**, voir la page 19. **Pour utiliser le système audio**, voir la page 19.

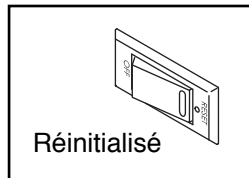
IMPORTANT : si la console est recouverte d'un film en plastique transparent, retirez le film. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres pour utiliser le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, observez l'alignement de la courroie mobile et centrez-la si nécessaire (voir la page 22).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir la section LE MODE D'INFORMATION à la page 19. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux miles.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

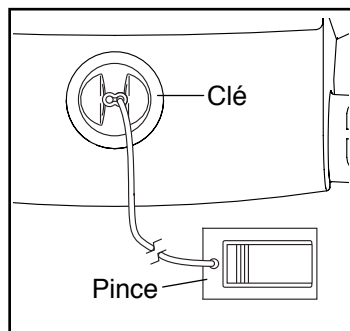
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 14). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est à la position de Reset (réinitialisé).



IMPORTANT : il est possible que 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 Reset, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans restent allumés, voir la section LE MODE D'INFORMATION à la page 19 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince reliée à la clé (voir le schéma à droite), et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console. Les affichages s'allument 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.

IMPORTANT : avant d'utiliser le tapis de course, suivez les étapes suivantes pour vous assurer que la console affiche le niveau d'inclinaison correct : Tout d'abord, appuyez la touche d'augmentation Incline (inclinaison) une fois. Appuyez ensuite la touche de diminution Incline ou la touche Quick Incline (inclinaison rapide) la plus inférieure pour incliner le tapis de course au minimum. Une fois le cadre immobilisé, le tapis de course est prêt à utiliser.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Quand la clé est insérée dans la console, le mode manuel est sélectionné automatiquement. Si vous avez sélectionné un entraînement, appuyez sur la touche Manual Control (contrôle manuel) sur la console. Les écrans devraient n'afficher que des zéros.



3. Mettez la courroie mobile en marche.

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

Si vous appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de Speed, la courroie mobile se met à tourner à 1 mph. Alors que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Speed pour changer la vitesse de la courroie comme vous le désirez. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, la vitesse change de 0,1 mph ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 mph.

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

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

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

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison) ou l'une des touches Quick Incline (inclinaison rapide) numérotées. Chaque fois que vous appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison, l'inclinaison change de 0,5 %. Suivant l'appui sur l'une des touches Quick Incline numérotées, l'inclinaison change graduellement jusqu'à atteindre l'inclinaison du réglage sélectionné.

5. Suivez votre progression sur les écrans.

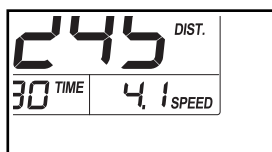
Lorsque le mode manuel est sélectionné, une piste représentant 1/4 de mile (400 m) apparaît à la matrice. Pendant que vous marchez ou courez sur le tapis de course, les indicateurs entourant la piste apparaîtront successivement jusqu'à ce que la piste entière apparaisse. La piste disparaîtra par la suite et les indicateurs recommenceront à s'afficher à tour de rôle.



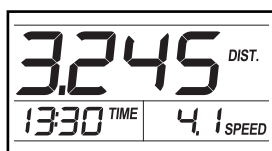
L'écran inférieur gauche peut afficher la période écoulée et la distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant. Chaque fois que vous changez l'inclinaison, l'écran affiche le réglage d'inclinaison pendant quelques secondes. Remarque : lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran affiche la période restante plutôt que le temps écoulé de l'entraînement.



L'écran inférieur droit peut afficher la vitesse de la courroie mobile et le nombre approximatif de calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. L'écran affichera également votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée (voir l'étape 6).



L'écran supérieur peut afficher le temps écoulé, la distance parcourue en marchant ou en courant, le nombre approximatif de calories que vous aurez brûlées ou la vitesse de la courroie mobile.

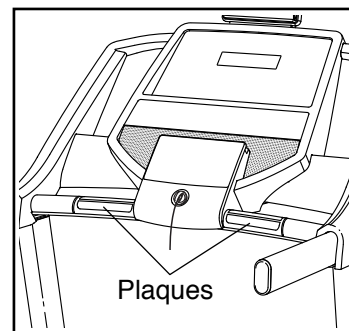


Appuyez plusieurs fois sur la touche Priority Display (affichage prioritaire) jusqu'à ce que l'affichage supérieur affiche les informations que vous souhaitez visualiser. Remarque : lorsqu'une information s'affiche à l'écran supérieur, celle-ci n'apparaît pas à l'écran inférieur gauche ou inférieur droit.

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

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

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



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et posez les mains sur les plaques métalliques ; **évit**ez de déplacer vos mains. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.**

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

Montez sur les repose-pieds, appuyez la touche Stop et **sélectionnez le réglage d'inclinaison zéro du tapis de course**. L'inclinaison doit se situer au réglage zéro, sinon le tapis de course risque d'être endommagé lors du pliage pour le 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 : si vous ne suivez pas cette précaution, les composantes électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

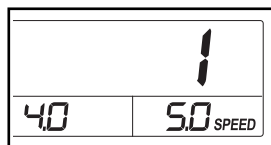
COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez plusieurs fois la touche Wt. Loss Workouts (entraînements de perte de poids) ou la touche Performance Workouts (entraînements de performance) jusqu'à afficher à l'écran l'entraînement voulu.



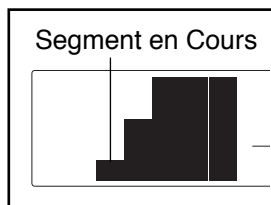
Lorsqu'un entraînement est sélectionné, les réglages de vitesse et d'inclinaison maximum de l'entraînement clignotent aux écrans pendant quelques secondes ; l'écran affiche ensuite la durée prévue de l'entraînement. Une description des réglages de vitesse de l'entraînement défilera à la matrice.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

Appuyez la touche Start (marche) ou la touche d'augmentation Speed (vitesse) pour commencer l'entraînement. Peu de temps 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 30 segments d'une minute chacun. Un réglage de vitesse et un réglage d'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : les mêmes réglages de vitesse et d'inclinaison peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, le graphique représentera 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 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 une vitesse et/ou une inclinaison différente est programmée pour le segment suivant, la vitesse et/ou l'inclinaison se mettra à clignoter sur l'écran pour vous prévenir. Le tapis de course adoptera ensuite automatiquement les réglages de la vitesse et de l'inclinaison du segment suivant.

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

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas, vous pouvez l'annuler manuellement en appuyant les touches Speed et Incline (inclinaison) ; **toutefois, lorsque prendra fin le segment d'entraînement en cours, le tapis de course s'adaptera automatiquement selon les réglages de vitesse et d'inclinaison du segment suivant.**

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Pour reprendre l'entraînement, appuyez la touche Start ou d'augmentation Speed. La courroie mobile se met alors à tourner à 1 mph. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course s'adaptera automatiquement selon la vitesse et l'inclinaison réglées pour ce segment.

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Voir l'étape 5 à la page 17.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 17.

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

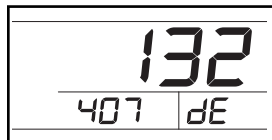
Voir l'étape 7 à la page 17.

LE MODE D'INFORMATION

La console comporte un mode d'information qui enregistre des données sur l'utilisation du tapis de course et permet de sélectionner l'unité de mesure de la console. Il permet également d'activer et de désactiver le mode démo.

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

L'écran supérieur affichera le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.



L'écran inférieur gauche affichera le nombre total de miles ou de kilomètres parcourus par la courroie mobile.

Un « E » représentant le mile anglais ou un « M » représentant le kilomètre apparaîtra à l'écran inférieur droit. Au besoin, utilisez la touche d'augmentation Speed (vitesse) pour changer d'unité de mesure.

Il est possible que la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Pendant que le mode démo est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, l'interrupteur est placé à la position de Reset (réinitialisé) et la clé est introduite dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, l'écran reste allumé et les touches ne fonctionnent pas. Lorsque le mode démo est activé, la lettre « d » apparaît à l'écran inférieur droit pendant que le mode d'information est sélectionné. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez la touche de diminution de Speed.

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

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

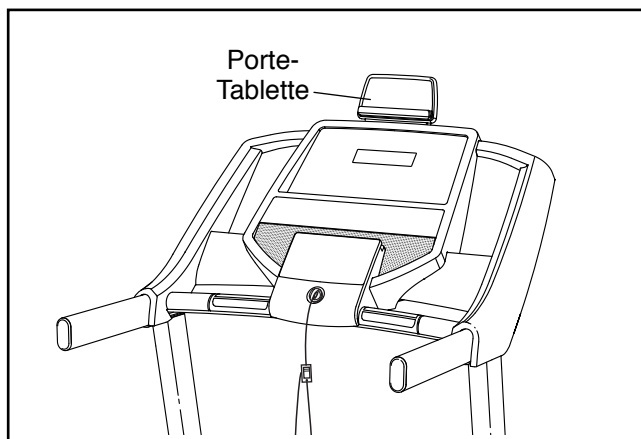
Pour écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio à deux bouts mâles de 3,5 mm (non inclus) dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur MP3, de votre lecteur de CD ou d'autre lecture audio personnel ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque : pour acheter un câble audio, voyez un marchand local de fournitures électroniques.**

Ensuite, appuyez la touche de lecture de votre lecteur audio personnel. Réglez le volume en utilisant le bouton de réglage du volume de votre lecteur audio personnel.

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

COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

Vous pouvez utiliser votre tablette pour la navigation médiatique pendant vos exercices. Installez votre tablette sur le porte-tablette et laissez le porte-tablette tenir votre tablette en place.

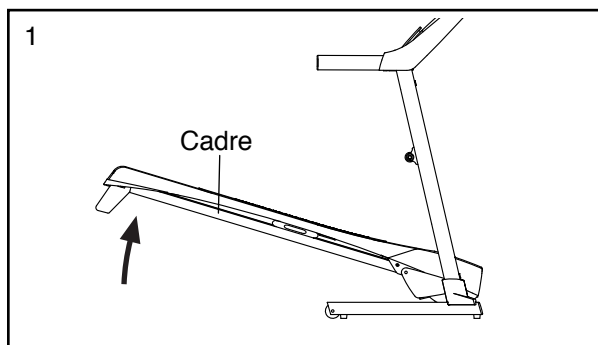


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

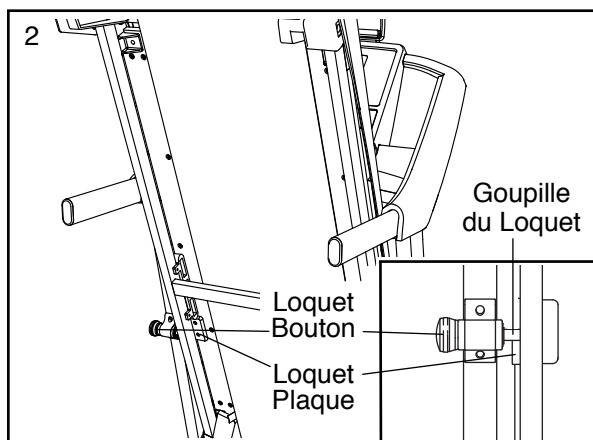
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Avant de plier le tapis de course, retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION :** vous devez être en mesure de soulever sans danger un poids de 45 lb (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 par les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit. Soulevez le cadre à mi-chemin environ de la position verticale.



2. Tenez le tapis de course fermement de la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche et maintenez-le ainsi. Élevez ensuite le cadre jusqu'à ce que la plaque du loquet dépasse la goupille du loquet. Ensuite, relâchez lentement le bouton du loquet ; assurez-vous que la plaque du loquet est appuyée contre la goupille du loquet.

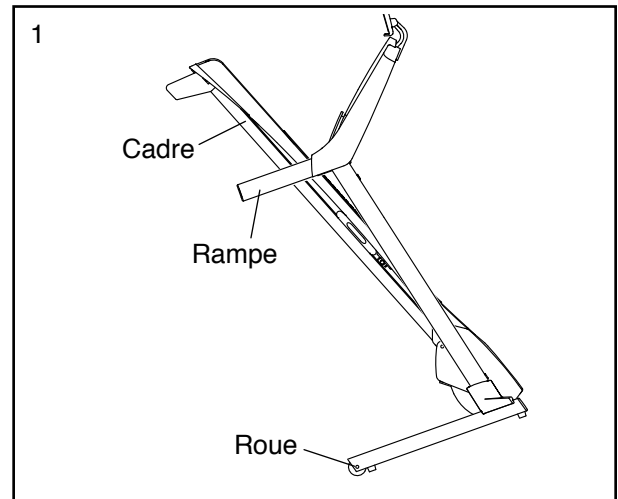


Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course à l'ensoleillement direct. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 85° F (30° C).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme décrit à gauche. **ATTENTION :** assurez-vous que la plaque du loquet est bien placée contre la goupille du loquet. Il faut être deux personnes pour déplacer le tapis de course.

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



2. Tirez la rampe vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roues, puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit désiré. **ATTENTION :** ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière ; ne tirez pas sur le cadre ; et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.
3. Placez votre pied contre une roue et abaissez avec précaution le tapis de course.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

1. Voir le schéma 2. Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course de la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche et maintenez-le ainsi. Ensuite, abaissez le cadre jusqu'à ce qu'il dépasse la goupille du loquet. Ensuite, relâchez le bouton du loquet.
2. Voir le schéma 1 à gauche. Tenez le tapis de course fermement des deux mains et abaissez-le au sol. **ATTENTION :** ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique et ne laissez pas chuter le cadre. Pliez les jambes et gardez le dos droit.

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

L'entretien régulier est important pour obtenir le rendement optimal et réduire l'usure. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le tapis de course.

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

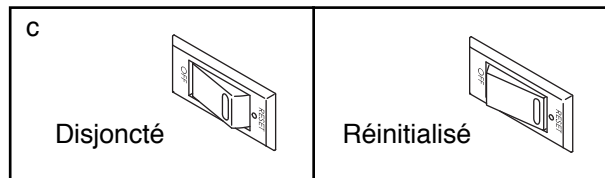
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

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

PROBLÈME : l'appareil ne s'allume pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché sur un limiteur de surtension et que le limiteur est lui-même branché sur une prise correctement mise à la terre (voir la page 14). N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 14. **IMPORTANT : si le tapis de course est branché dans une prise équipée d'un système AFCI et que l'interrupteur disjoncte à répétition quand vous utilisez le tapis de course, voir à la couverture avant de ce manuel pour vous acheter un filtre anti-arc.**
- 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 dépasse de l'appareil comme sur le schéma, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renfoncez-le.



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

- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis renfoncez-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 insérez-la de nouveau.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, voir la couverture avant de ce manuel.

PROBLÈME : les affichages de la console restent allumés lorsque la clé est retirée de la console

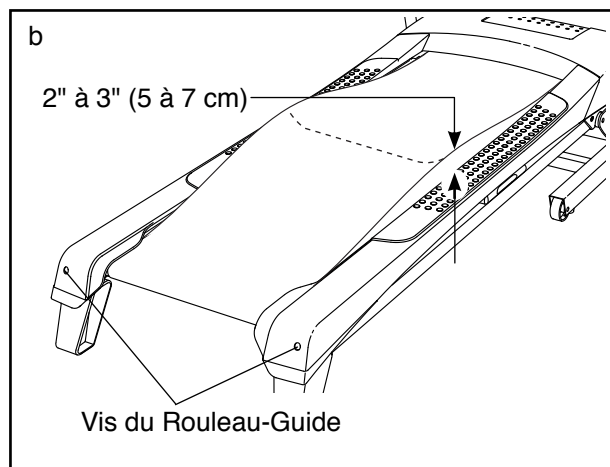
- La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les affichages restent allumés lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les affichages sont toujours allumés, voir la section LE MODE D'INFORMATION à la page 19 pour désactiver le mode démo.

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

- a. Passez au mode d'information (voir la page 19). Appuyez une fois la touche Stop (arrêt) et appuyez 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. Une fois le dispositif d'inclinaison réétalonné, retirez la clé de la console.

PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

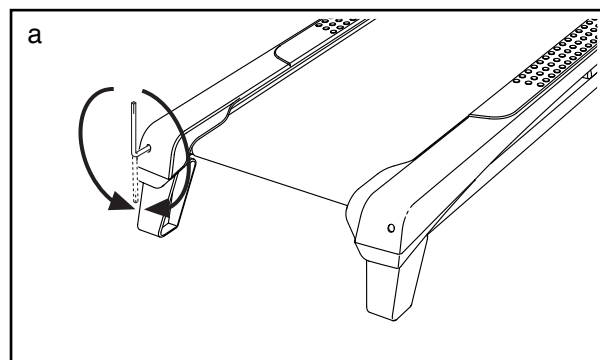
- a. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 14.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 2" à 3" (5 à 7 cm) au-dessus de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



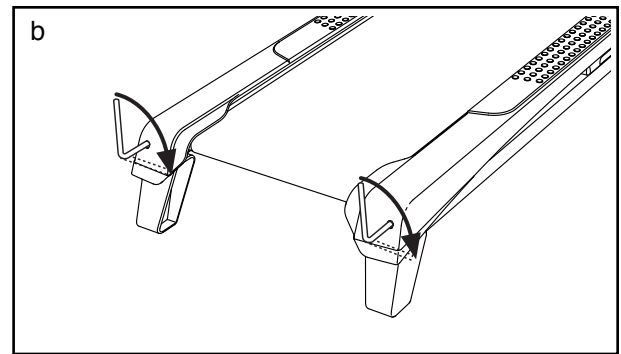
- c. Votre tapis de course comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. De telles substances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

PROBLÈME : la courroie n'est pas centrée ou dérape lorsque l'on marche dessus

- a. **Si la courroie mobile n'est pas centrée**, 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, un demi-tour ; **si la courroie mobile est décalée sur la droite**, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens antihoraire, un demi-tour. Prenez soin de ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- b. **Si la courroie mobile dérape lorsque l'on marche dessus**, 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, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 2" à 3" (5 à 7 cm) au-dessus de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez avec précaution sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.

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

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle HRTL39115C.0 R0715A

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
1	2	Vis de 3/8" x 2 3/4"	49	1	Repose-Pied Droit
2	2	Vis de 3/8" x 3/4"	50	1	Cadre
3	14	Vis M4,2 x 19mm	51	1	Support Droit du Rouleau-Guide
4	2	Vis de 5/16" x 3/4"	52	1	Pied Arrière Droit
5	12	Vis à Tête à Rondelle M4,2 x 13mm	53	1	Pied Arrière Gauche
6	4	Vis M4,2 x 13mm	54	1	Rouleau-Guide
7	6	Vis #10 x 3/4"	55	1	Support Gauche du Rouleau-Guide
8	4	Vis Autoperçante M4,2 x 19mm	56	1	Capot du Moteur
9	5	Vis à Tête à Rondelle M4,2 x 19mm	57	1	Support du Moteur de Traction
10	1	Vis Brillante M4,2 x 13mm	58	1	Moteur de Traction
11	9	Vis M4 x 10mm	59	1	Support des Composants Électroniques
12	4	Boulon M8 x 30mm	60	1	Contrôleur
13	4	Vis à Encoche M4,2 x 13mm	61	1	Panneau Ventral
14	2	Vis M6 x 70mm	62	1	Interrupteur
15	2	Vis du Moteur de 1/4"	63	2	Passe-Fil du Cordon d'Alimentation
16	1	Boulon M8 x 102mm	64	1	Cordon d'Alimentation
17	2	Boulon M8 x 20mm	65	2	Bague d'Espacement du Cadre
18	2	Boulon de 3/8" x 2"	66	1	Boulon de 3/8 x 1 1/4"
19	2	Boulon M8 x 40mm	67	1	Base de la Console
20	2	Boulon M10 x 60mm	68	2	Embout de la Rampe
21	2	Vis M8 x 35mm	69	1	Rampe Gauche
22	2	Rondelle Étoilée M8,4	70	1	Console
23	4	Rondelle Étoilée M4,2	71	1	Fil du Montant
24	2	Bague d'Espacement du Rouleau	72	1	Boulon de 3/8 x 2 3/16"
25	14	Rondelle Plate du Repose-Pied	73	1	Montant Gauche
26	8	Rondelle Plate #8	74	1	Clé/Pince
27	2	Rondelle Étoilée de 3/8"	75	5	Attache de Fil
28	2	Écrou à Souder M8	76	1	Plaque du Loquet
29	2	Écrou à Colletette M8	77	2	Embout de la Base
30	1	Vis #8 x 1/2"	78	4	Coussin de la Base
31	1	Contre-Écrou M8	79	15	Vis #8 x 3/4"
32	4	Écrou de Verrouillage de 3/8"	80	1	Fil de Mise à la Terre de la Console
33	3	Pince du Capot #8	81	1	Rampe Droite
34	2	Passe-Fil du Montant	82	1	Vis M6 x 60mm
35	2	Roue	83	4	Rondelle Étoilée #10
36	1	Base	84	4	Rondelle Plate
37	1	Repose-Pied Gauche	85	4	Écrou M8
38	1	Autocollant d'Avertissement du Loquet	86	2	Autocollant d'Attention
39	1	Gâche	87	1	Écrou M6
40	2	Amortisseur de la Plateforme	88	2	Écrou M10
41	2	Guide-Courroie	89	1	Support du Contrôleur
42	1	Assemblage du Loquet	90	2	Vis M4,2 x 25mm
43	2	Rondelle Plate de 1/4"	91	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
44	2	Vis M10 x 58mm	92	1	Moteur d'Inclinaison
45	1	Courroie de Traction	93	1	Cadre d'Inclinaison
46	1	Rouleau de Traction/Poulie	94	2	Embout Carré
47	1	Courroie Mobile	95	1	Montant Droit
48	1	Plateforme de Marche			

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
96	2	Embout Avant de la Rampe	102	1	Embout Interne du Montant Droit
97	1	Barre Transversale du Détecteur Cardiaque	103	1	Embout Externe du Montant Droit
98	4	Vis #8 x 3/8"	104	1	Porte-Tablette
99	2	Vis de 3/8" x 2 1/4"	105	1	Autocollant d'Avertissement en Français
100	1	Embout Externe du Montant Gauche	*	—	Manuel de l'Utilisateur
101	1	Embout Interne du Montant Gauche			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle HRTL39115C.0 R0715A

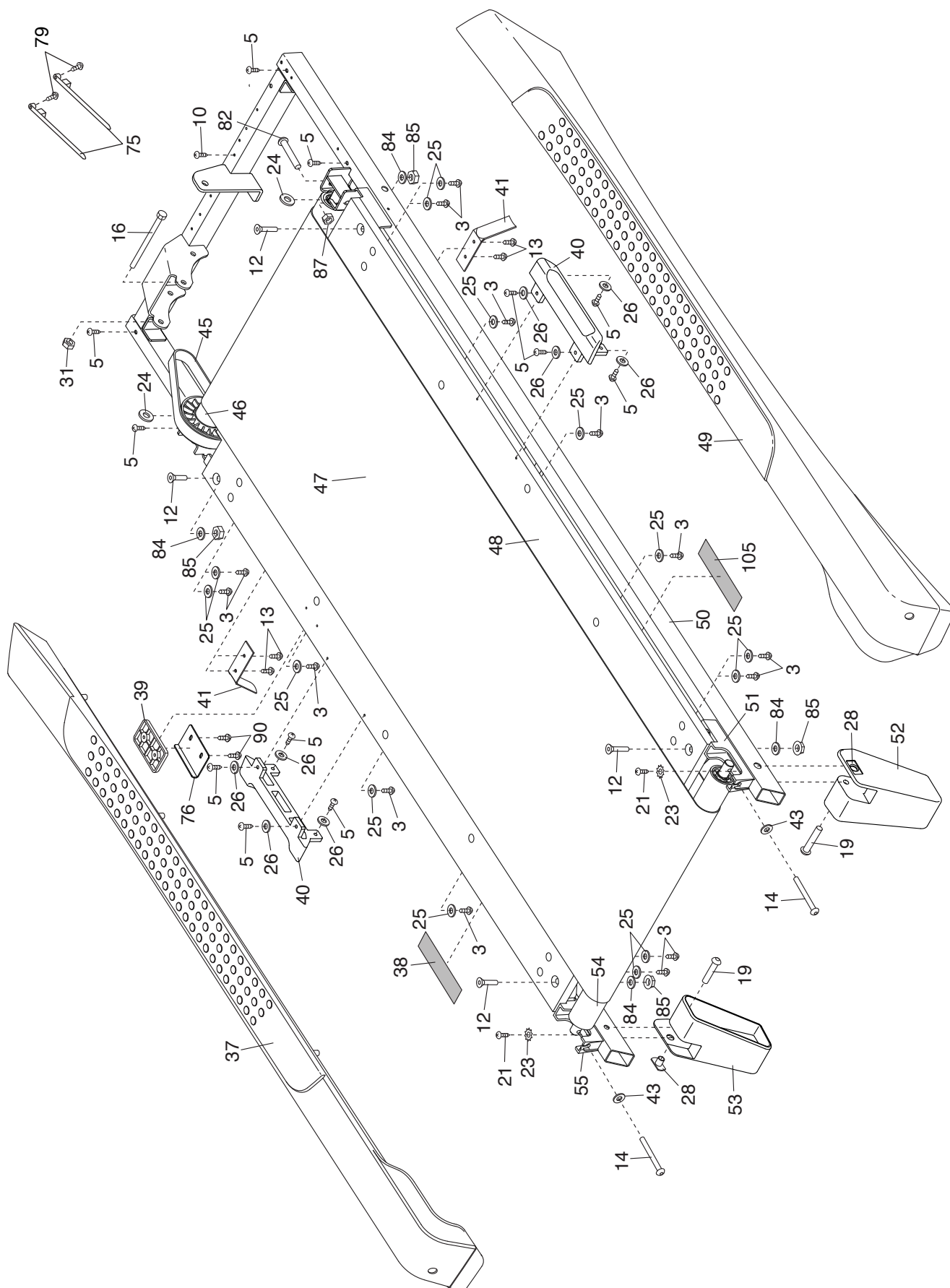


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle HRTL39115C.0 R0715A

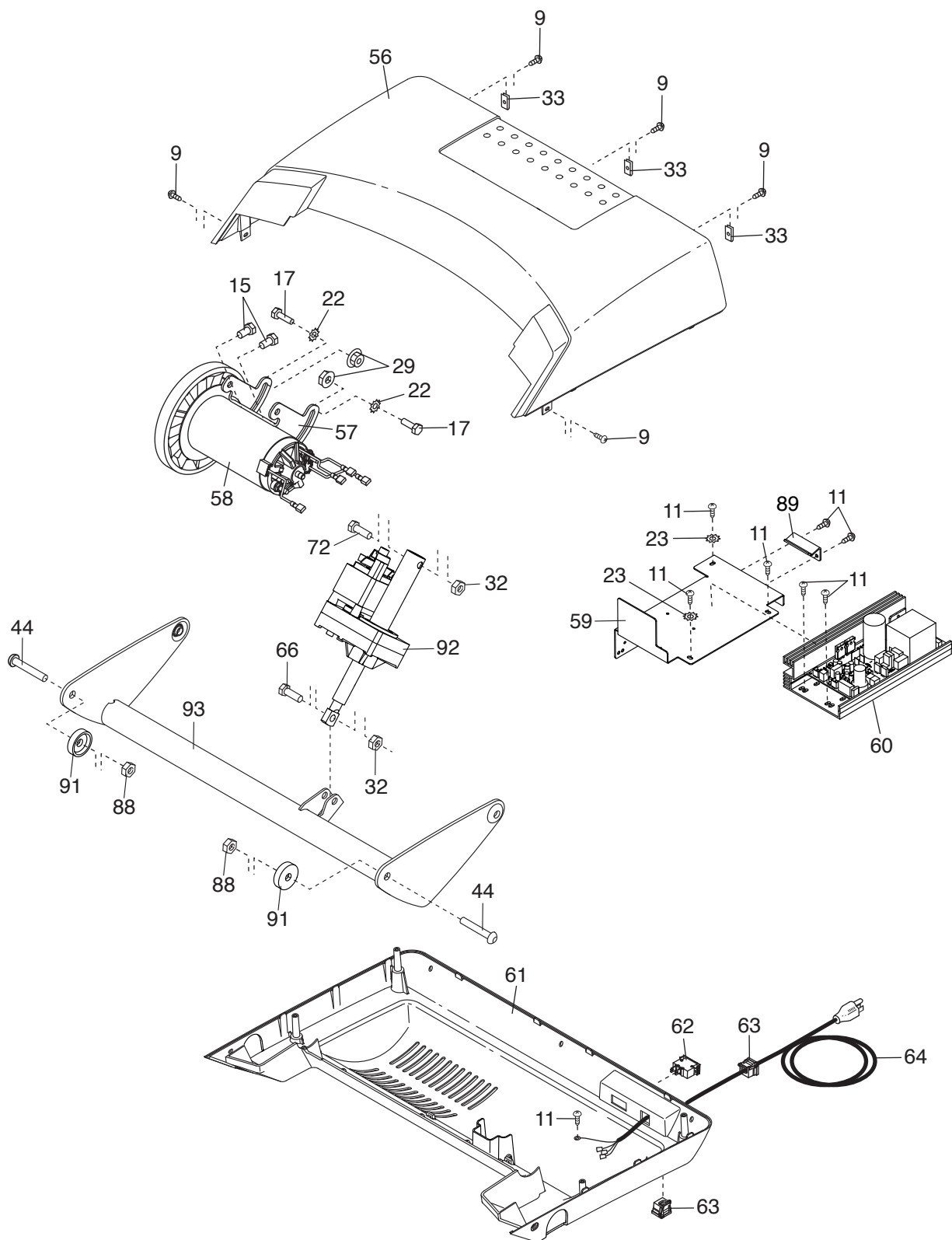
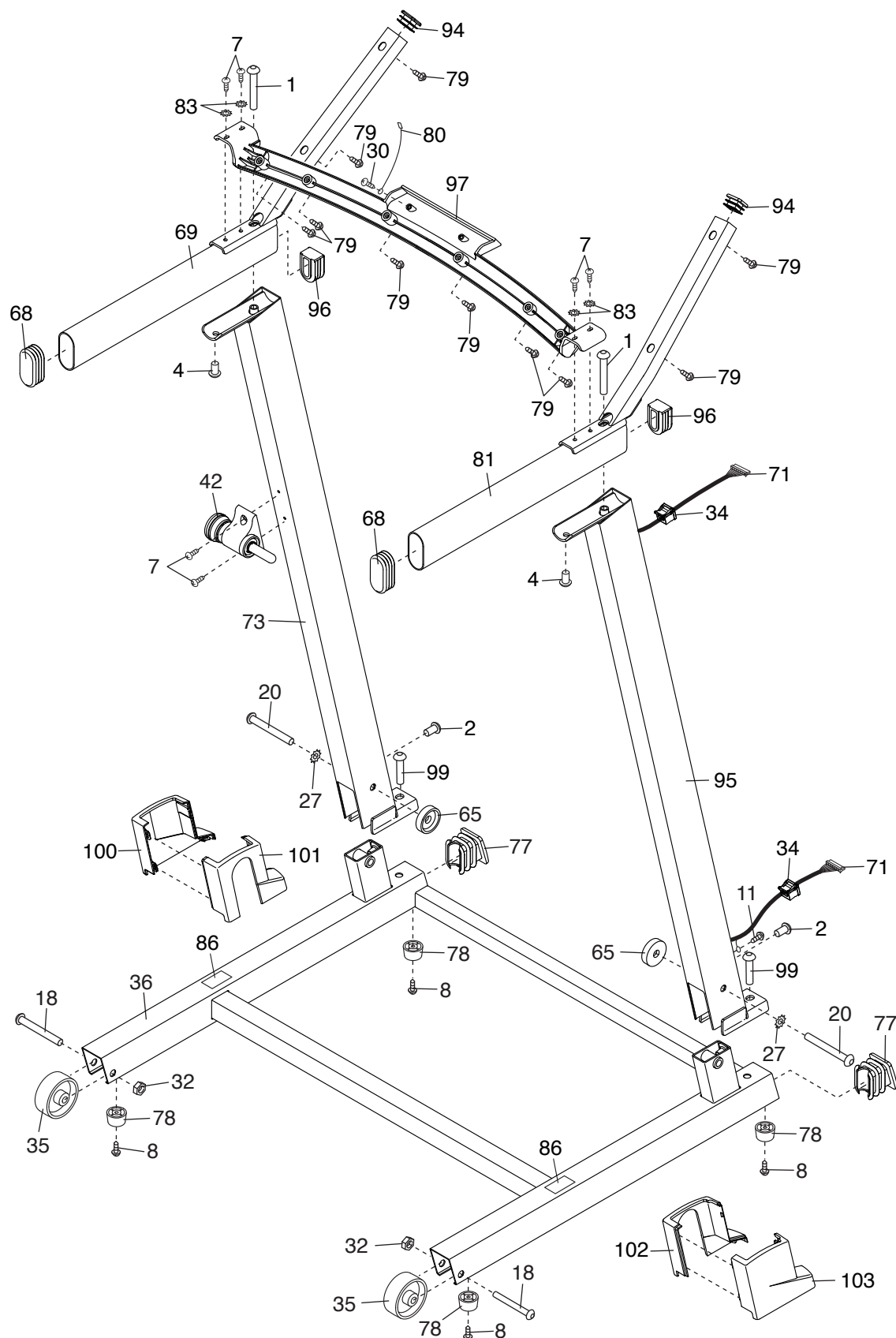
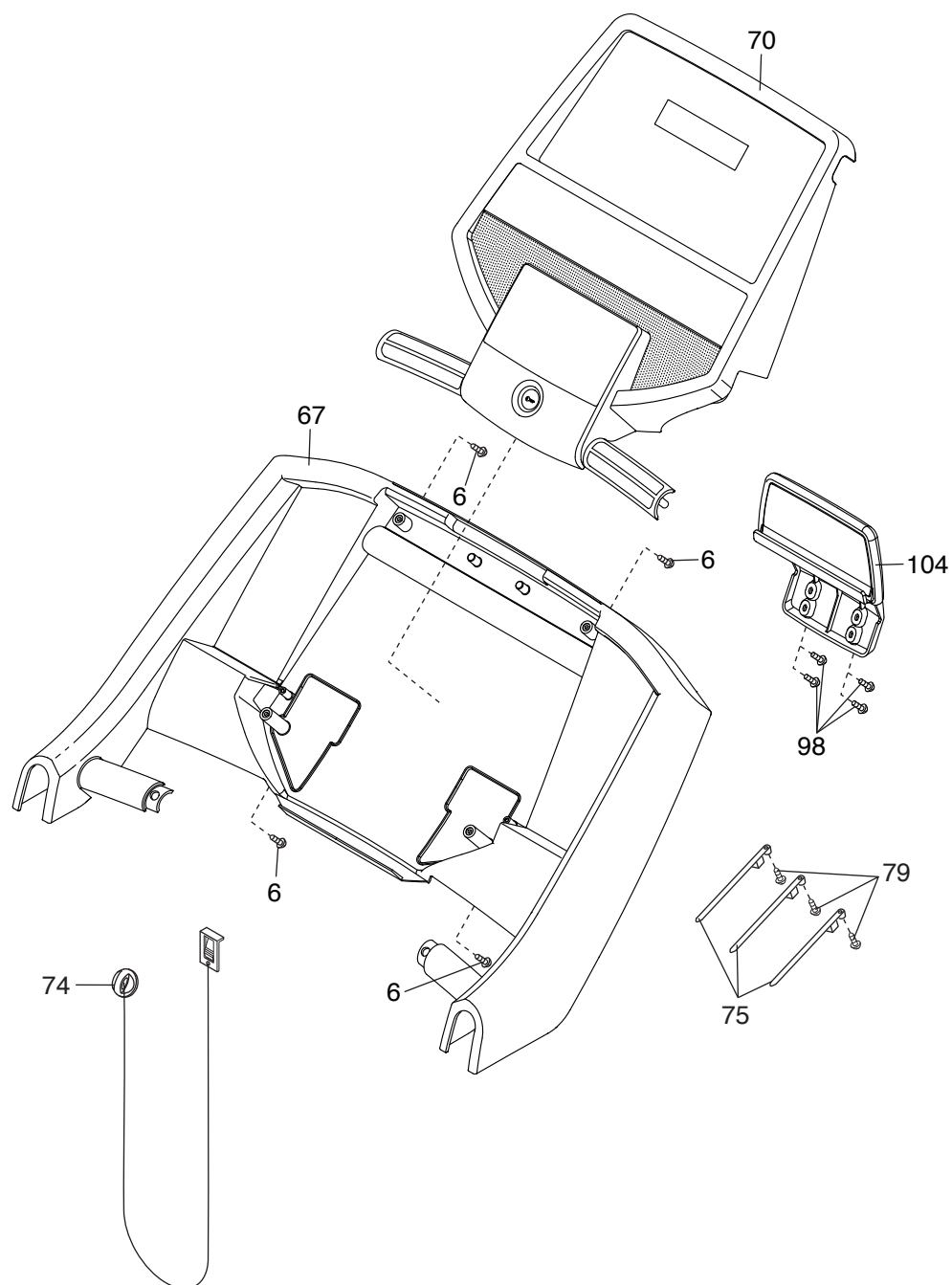


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle HRTL39115C.0 R0715A





POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

GARANTIE LIMITÉE

IMPORTANT : pour protéger votre équipement de fitness avec une extension de garantie, voir la page 5.

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Le cadre et le moteur d'entraînement sont garantis pendant cinq (5) ans à compter de la date d'achat. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat.

Cette garantie s'applique uniquement à l'acquéreur d'origine (acquéreur). L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. Si l'appareil est envoyé à un centre de réparation, les frais de transport aller-retour seront à la charge du client. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client sera facturé un montant minimum de frais de manutention. Pour les réparations à domicile, le client sera facturé des frais minimums de déplacement. La présente garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport de l'appareil. La présente garantie sera automatiquement annulée si l'appareil est utilisé comme un modèle exposé dans un magasin, si les instructions du présent manuel ne sont pas respectées, si l'appareil est malmené, mal utilisé ou utilisé anormalement, ou si l'appareil est utilisé à des fins commerciales ou de location. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenus ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8