

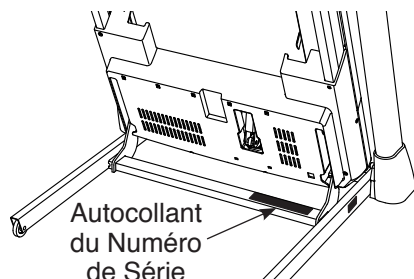
# HEALTHRIDER<sup>®</sup> H70t

healthrider.com

N° du Modèle HRTL70014C.3

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 [iconservice.ca](http://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)

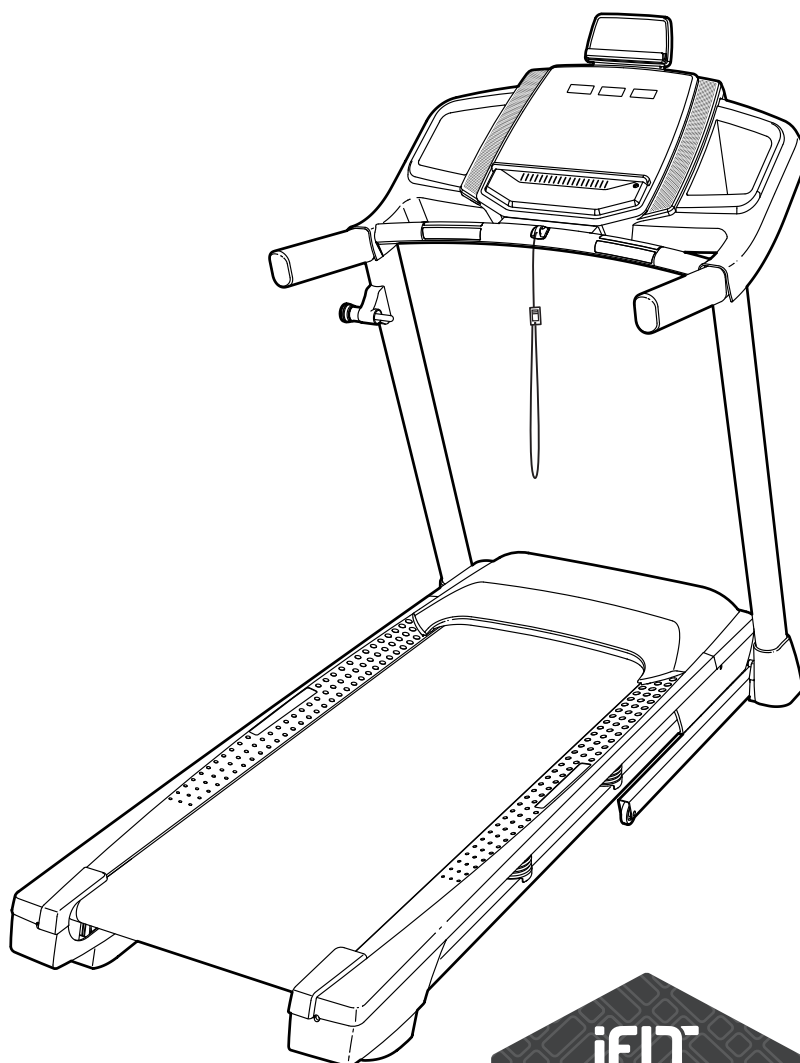
ou par courriel  
[servicealaclientele@iconcanada.ca](mailto:servicealaclientele@iconcanada.ca)

**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

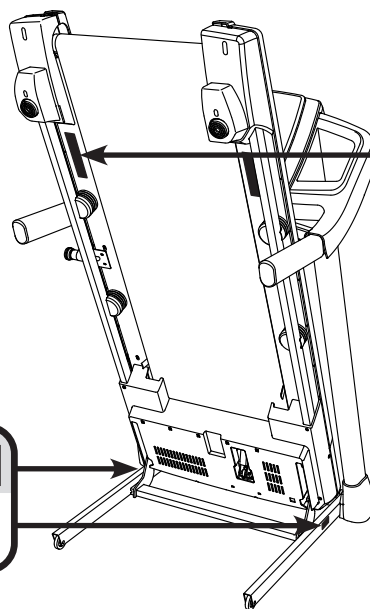
|                                                   |               |
|---------------------------------------------------|---------------|
| EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT..... | 2             |
| PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....                     | 3             |
| AVANT DE COMMENCER .....                          | 6             |
| TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....           | 7             |
| ASSEMBLAGE .....                                  | 8             |
| COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE .....         | 16            |
| COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE..... | 22            |
| ENTRETIEN ET DÉPANNAGE .....                      | 23            |
| CONSEILS POUR L'EXERCICE.....                     | 26            |
| LISTE DES PIÈCES .....                            | 27            |
| SCHÉMA DÉTAILLÉ .....                             | 28            |
| POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....        | Dernière Page |
| GARANTIE LIMITÉE.....                             | Dernière Page |

## EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT 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 défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- 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 diminuer les risques de brûlure, d'incendie, de choc électrique et de blessure corporelle, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel, ainsi que tous les avertissements indiqués sur le tapis de course avant d'utiliser ce dernier. ICON n'assume aucune responsabilité quant aux blessures ou aux 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. Ce tapis de course n'est pas destiné à une utilisation par des personnes affichant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou dont l'expérience ou les connaissances sont lacunaires, à moins qu'elles aient reçu de la part d'une personne responsable de leur sécurité une supervision ou une orientation à l'égard de l'utilisation de l'appareil.
4. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite dans ce manuel.
5. 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.
6. 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.
7. Installez le tapis de course sur une surface nivelée, avec au moins 8' (2,4 m) d'espace à l'arrière et 2' (0,6 m) de chaque côté de l'appareil. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui obstrue les événements. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous le tapis de course.
8. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits en aérosol sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
9. Gardez les enfants de moins de 13 ans et les animaux de compagnie à l'écart du tapis de course en tout temps.
10. Le tapis de course ne doit être utilisé que par des personnes dont le poids n'excède pas 300 lb (136 kg).
11. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
12. 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.*
13. Branchez le cordon d'alimentation sur un limiteur de surtension (non compris) et branchez ce dernier sur une prise de courant appropriée (voir la page 16). 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.
14. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 16. Pour acheter un limiteur de surtension, composez le numéro indiqué sur la couverture avant du manuel.
15. 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.

16. Gardez le cordon d'alimentation et le limiteur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.

17. 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. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET DÉPANNAGE page 23 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).

18. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à la page 18). Portez toujours la pince lors de l'utilisation du tapis de course.

19. Tenez-vous toujours debout sur les repose-pieds pour démarrer et arrêter la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.

20. Lorsqu'une personne marche sur le tapis de course, l'intensité sonore de l'appareil s'accroît.

21. Gardez doigts, cheveux et vêtements à l'écart de la courroie mobile.

22. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez progressivement la vitesse pour éviter les changements de vitesse soudains.

23. Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances du rythme cardiaque lors de l'exercice.

24. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours

retirer la clé, pousser l'interrupteur à la position Off (arrêt) (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.

25. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Référez-vous à la section ASSEMBLAGE page 8 et à la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 22.) Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids 20 kg (45 lb) pour déplacer le tapis de course.

26. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement. Ne faites pas fonctionner le tapis de course pendant qu'il est plié.

27. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en glissant des objets sous l'avant ou l'arrière de l'appareil.

28. N'introduisez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.

29. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le tapis de course.

30. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les tâches 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.

31. 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 durant l'exercice, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

**CONSERVEZ CES DIRECTIVES**

# 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](mailto:customerservice@iconcanada.ca)

 **ICON**<sup>TM</sup>  
du/of Canada Inc.

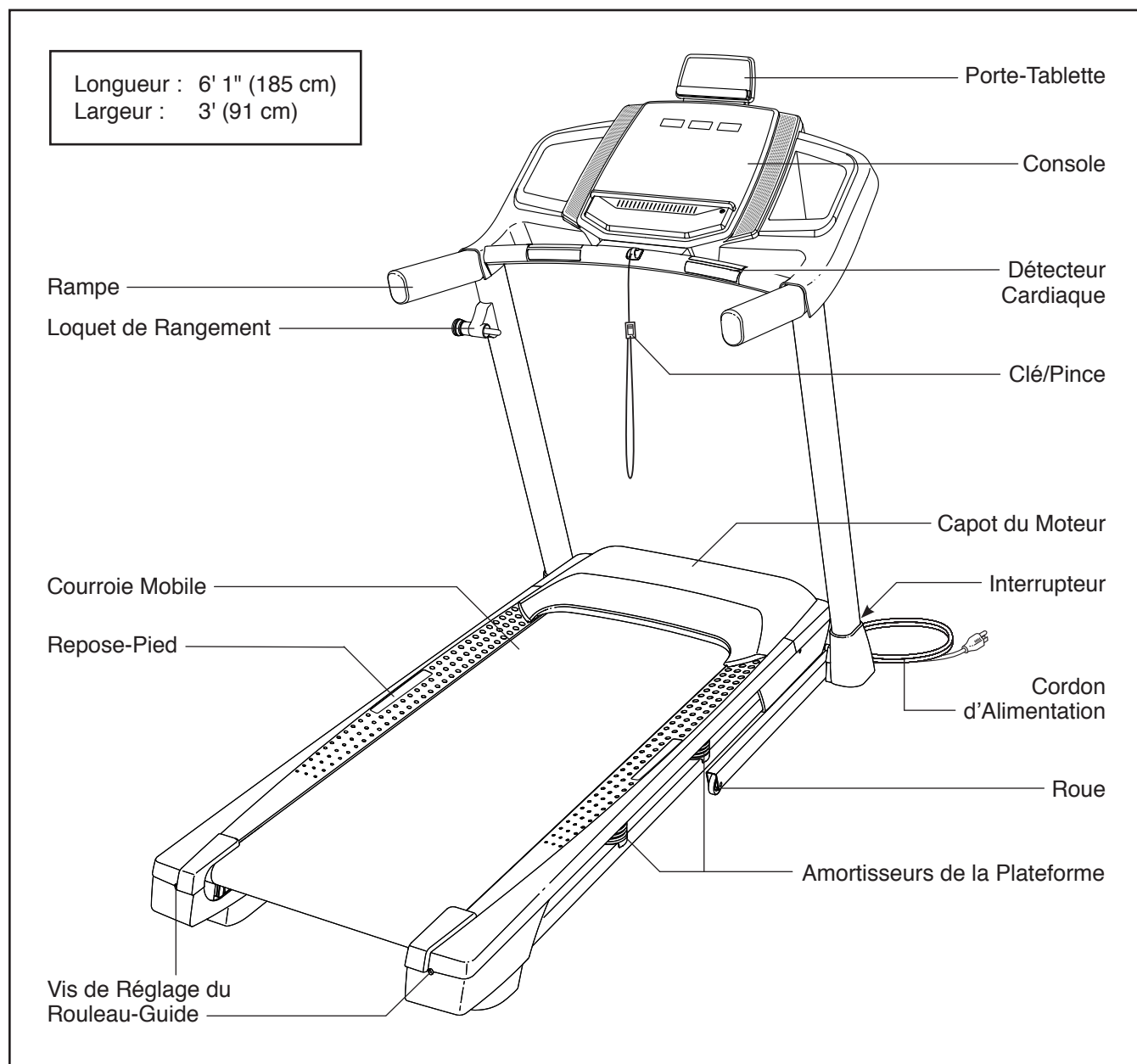
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau rameur HEALTHRIDER® H70T. Le tapis de course H70T offre une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

**Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course.** Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la couverture avant du manuel. Pour nous permettre de

mieux vous aider, notez le numéro de modèle et le numéro de série du produit avant de communiquer avec nous. Le numéro de modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la couverture avant du manuel.

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



# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour localiser les petites pièces destinées à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration renvoie au numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES présentée vers la fin de ce manuel. Le nombre qui suit le numéro-clé indique la quantité destinée à l'assemblage.

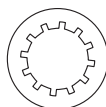
**Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de visserie, vérifiez qu'elle pourrait être déjà assemblée. Il pourrait y avoir des pièces excédentaires.**



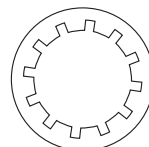
Rondelle Étoilée  
#10 (5)–4



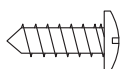
Rondelle Étoilée  
de 1/4" (41)–2



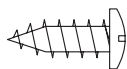
Rondelle Étoilée  
de 5/16" (11)–4



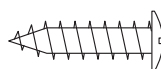
Rondelle Étoilée  
de 3/8" (13)–8



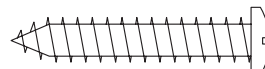
Vis Mise à la Terre  
#8 x 1/2" (10)–1



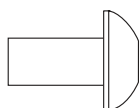
Vis #8 x 1/2"  
(1)–10



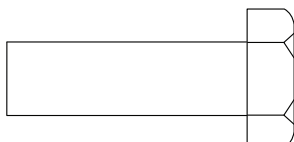
Vis à Tête Bombée  
#8 x 3/4" (14)–4



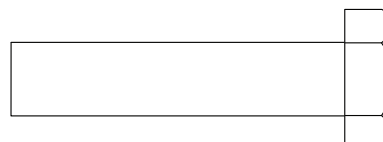
Vis #10 x 1 1/4"  
(9)–4



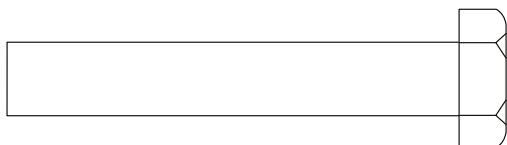
Vis de 1/4" x  
1/2" (4)–4



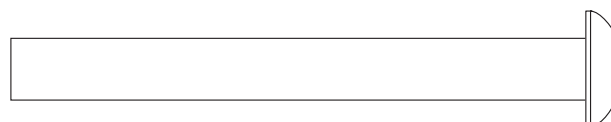
Vis de 3/8" x 1 1/4"  
(63)–2



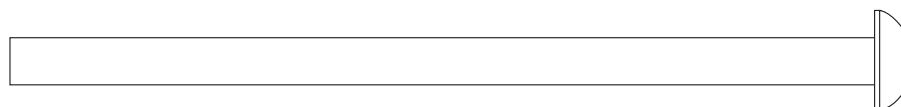
Vis de 3/8" x 1 3/4" (62)–2



Vis de 3/8" x 2 3/8" (7)–4

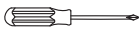


Vis de 5/16" x 3" (28)–4



Vis de 1/4" x 4 1/2" (8)–2

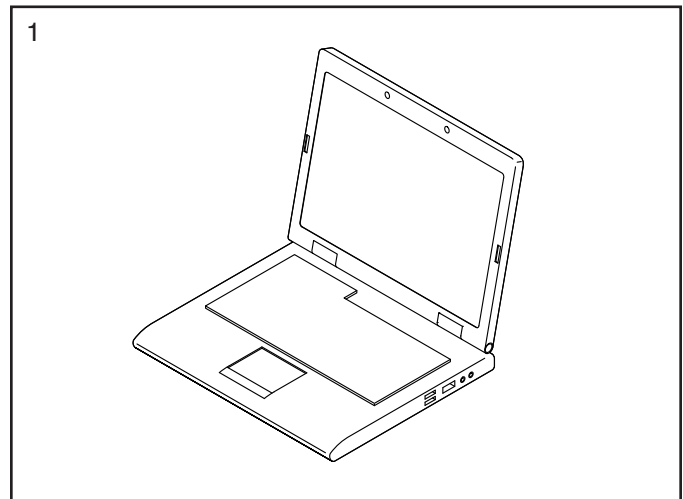
# ASSEMBLAGE

- 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 de la 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 du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces du côté droit « R » ou « Right ».
  - Pour l'illustration des petites pièces, référez-vous à la page 7.
  - L'assemblage requiert les outils suivants :
    - les clés hexagonales incluses 
    - un tournevis à pointe cruciforme 
    - une clé à molette 
- Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande électrique.

1. **Allez sur le site [iconservice.ca/CustomerService/registration](http://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.



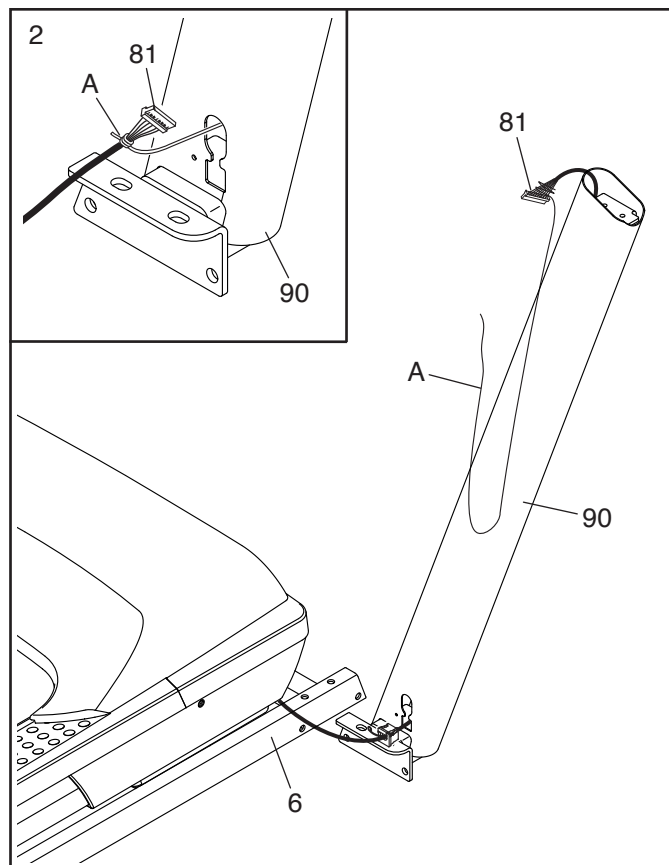


2. **Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit débranché.**

Coupez l'attache reliant le Fil du Montant (81) à l'avant de la Base (6).

Identifiez ensuite le Montant Droit (90).  
Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (6).

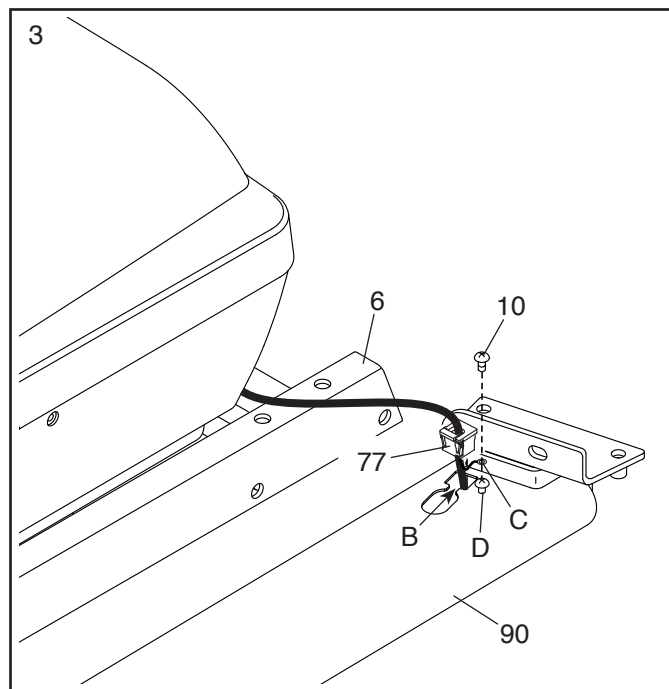
**Référez-vous au schéma encadré.** Liez fermement l'attache de fil (A) à l'intérieur du Montant Droit (90) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, introduisez le Fil du Montant dans l'extrémité inférieure du Montant Droit pendant que vous tirez son autre extrémité à travers le Montant.



3. Déposez le Montant Droit (90) près de la Base (6). Enfoncez le Passe-Fil (77) à l'intérieur de l'orifice carré (B) du Montant Droit. **Prenez soin de ne pas coincer le fil de mise à la terre (C).**

Ensuite, retirez et jetez les deux vis (D) indiquées.

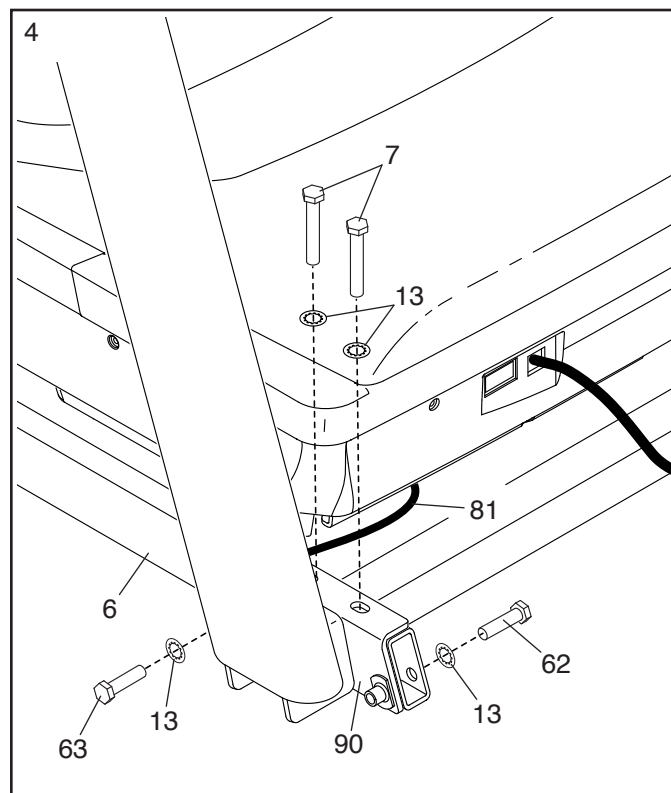
Attachez ensuite le fil de mise à la terre (C) au Montant Droit (90) à l'aide d'une Vis de Mise à la Terre #8 x 1/2" (10).



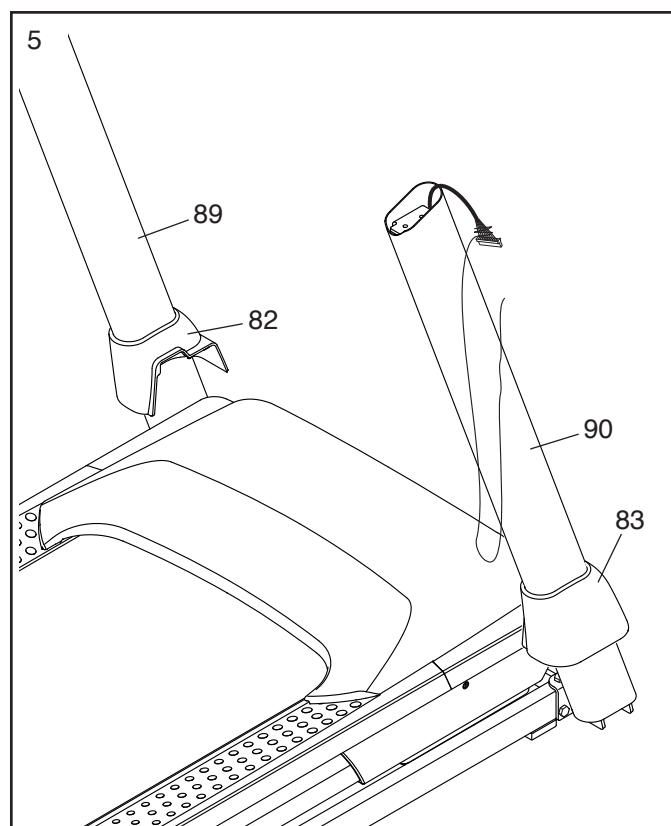
4. Tenez le Montant Droit (90) contre la Base (6). **Prenez soin de ne pas coincer le Fil du Montant (81).**

Attachez le Montant Droit (90) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 2 3/8" (7), d'une Vis de 3/8" x 1 1/4" (63), d'une Vis de 3/8" x 1 3/4" (62) et de quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (13) tel qu'illustré ; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

**Attachez le Montant Gauche (non illustré) de la même manière.** Remarque : le côté gauche est dépourvu de fils.



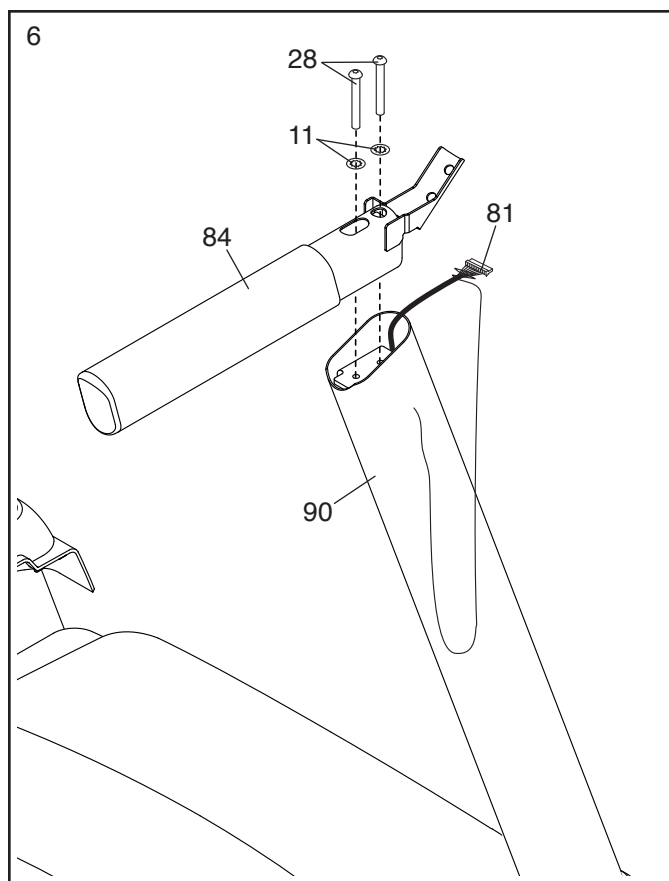
5. Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83). Enfoncez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base sur les Montants Gauche et Droit (89, 90) tel qu'illustré. **N'enfoncez les Boîtiers de la Base pas en place à ce moment.**



6. Identifiez la Rampe Droite (84).

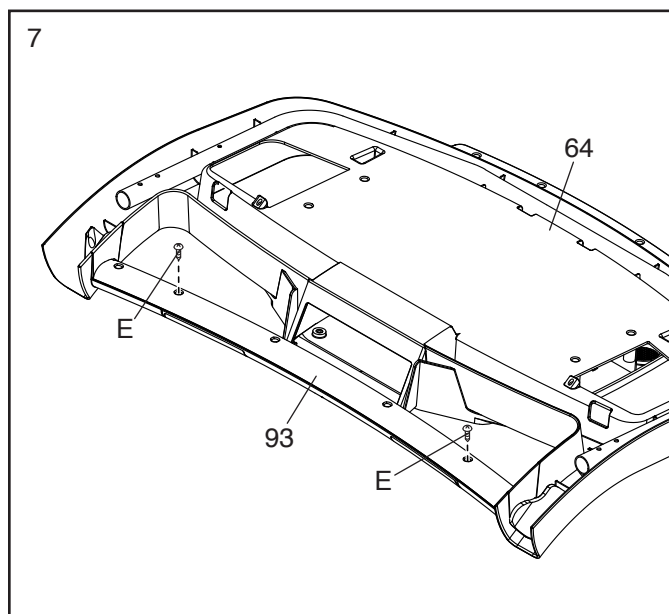
Attachez la Rampe Droite (84) au Montant Droit (90) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 3" (28) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (11) ; **engagez d'abord les deux Vis, et serrez-les ensuite. Prenez soin de ne pas coincer le Fil du Montant (81).**

**Attachez la Rampe Gauche (non illustrée) au Montant Gauche (non illustré) de la même manière.** Remarque : le côté gauche est dépourvu de fils.



7. Placez la Base de la Console (64) face contre terre sur une surface douce qui ne risque pas de la rayer.

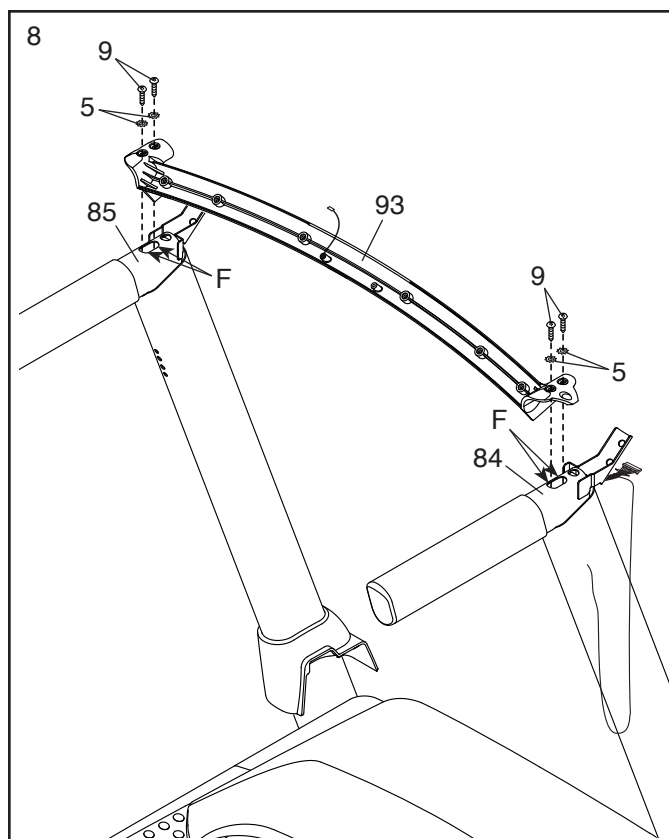
Retirez et jetez les deux vis (E) indiquées. Retirez ensuite la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93).



8. S'il y a quatre vis (F) préinstallées à l'intérieur des Rampes Droite et Gauche (84, 85), retirez et jetez les vis.

**IMPORTANT : pour éviter d'abîmer la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93), n'utilisez aucun outil à commande électrique et ne serrez pas à l'excès les Vis #10 x 1 1/4" (9).**

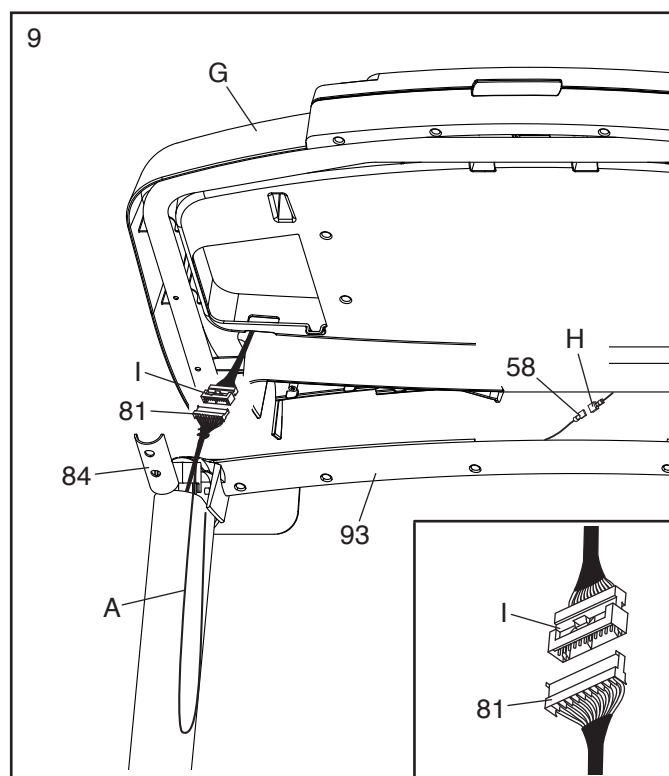
Orientez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93) tel qu'illustré. Attachez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque aux Rampes (84, 85) à l'aide de quatre Vis #10 x 1 1/4" (9) et deux Rondelles Étoilées #10 (5) ; **engagez d'abord toutes les quatre Vis, et serrez-les ensuite.**



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

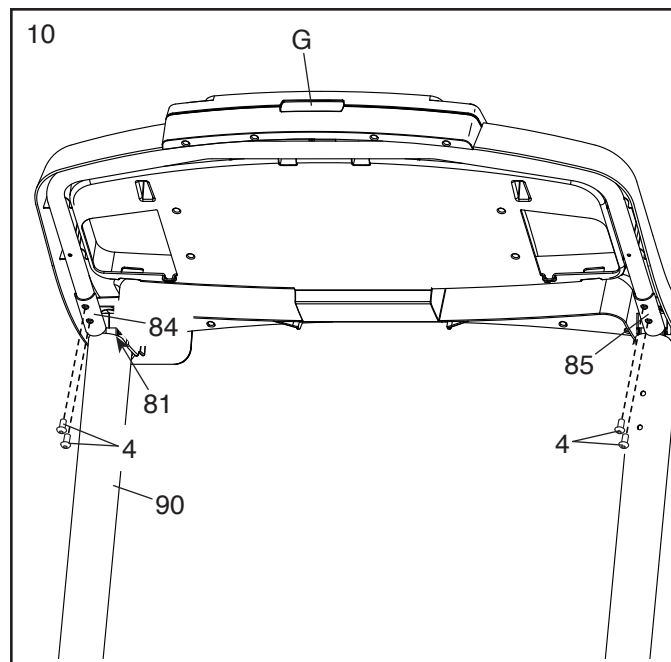
Reliez ensuite le fil de mise à la terre (H) issu de l'assemblage de la console (G) au Fil de Mise à la Terre de la Console (58) de la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93).

**Référez-vous au schéma encadré.** Reliez le Fil du Montant (81) au fil de la console (I). **Les connecteurs devraient 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 CORRECTEMENT, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHÉ.** Ensuite, retirez l'attache de fil (A) du Fil du Montant.



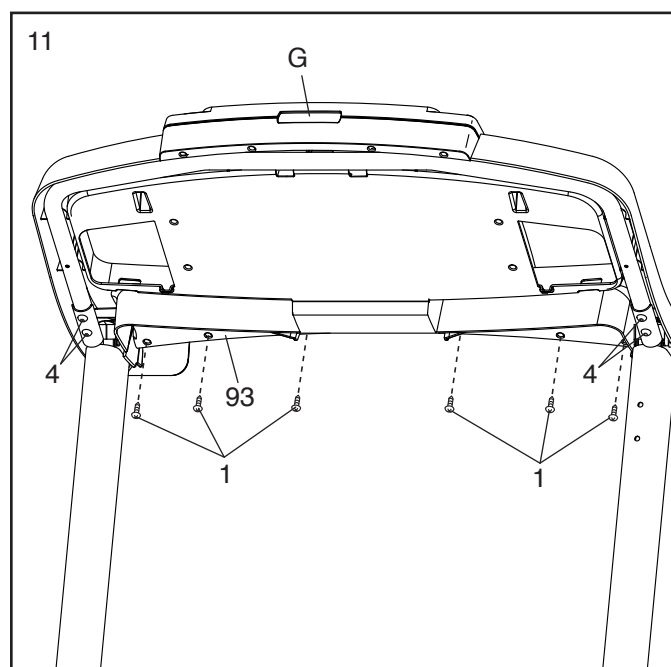
10. Déposez l'assemblage de la console (G) sur les Rampes Droite et Gauche (84, 85). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est coincé.** Introduisez l'excédent du Fil du Montant (81) à l'intérieur du Montant Droit (90).

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

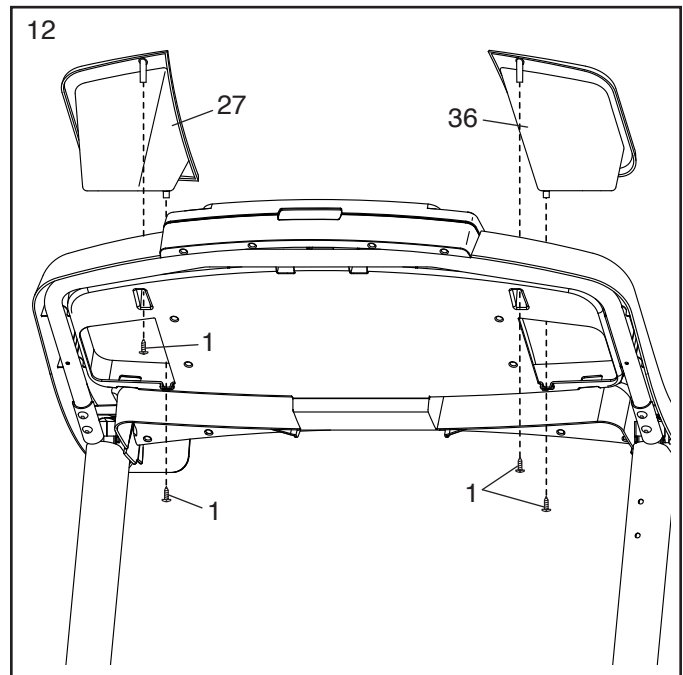


11. Attachez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93) à l'assemblage de la console (G) à l'aide de six Vis #8 x  $1/2"$  (1) ; **engagez d'abord toutes les six Vis, et serrez-les ensuite.**

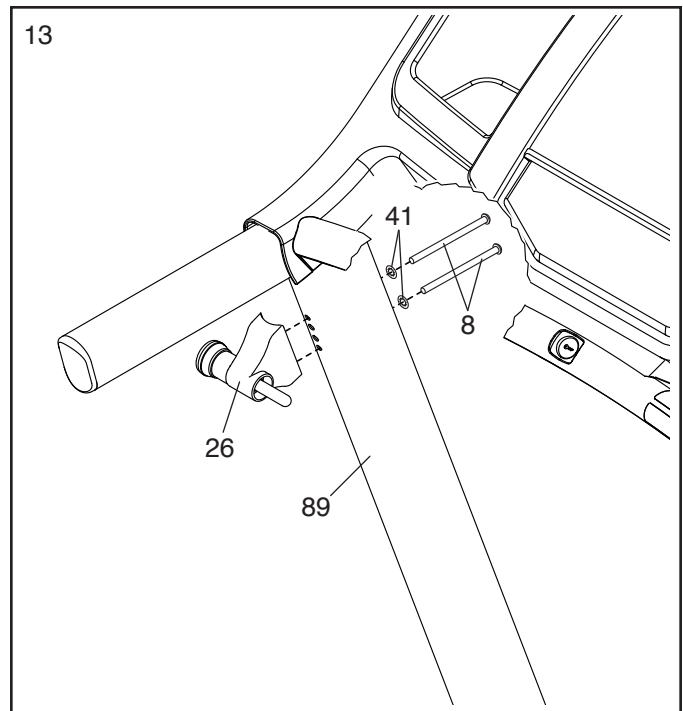
**Vissez ensuite fermement les quatre Vis de  $1/4" \times 1/2"$  (4).**



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



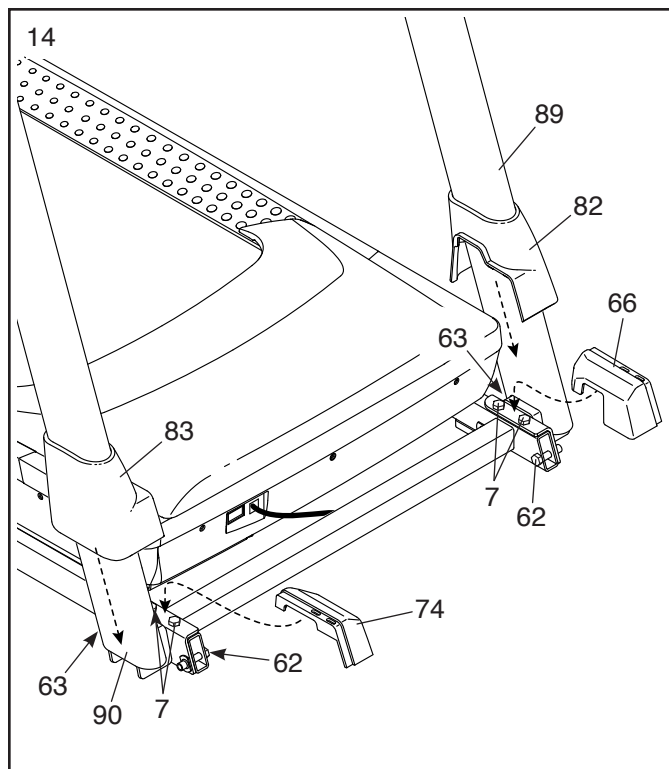
13. Orientez le Loquet de Rangement (26) tel qu'il-lustré. Attachez le Loquet de Rangement (84) au Montant Gauche (89) à l'aide de deux Vis de 1/4" x 4 1/2" (8) et deux Rondelles Étoilées de 1/4" (41) ; **engagez d'abord les deux Vis, et serrez-les ensuite.**



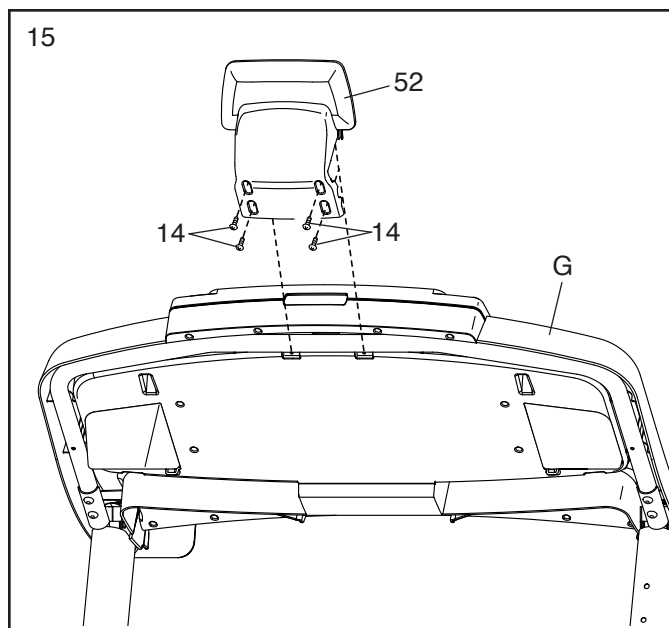
14. **Vissez fermement les quatre Vis de 3/8" x 2 3/8" (7), les deux Vis de 3/8" x 1 3/4" (62) et les deux Vis de 3/8" x 1 1/4" (63).**

Installez ensuite le Boîtier Interne Gauche de la Base (66) sur l'extrémité inférieure du Montant Gauche (89). Abaissez ensuite le Boîtier Gauche de la Base (82) et enfoncez-le sur le Boîtier Interne Gauche de la Base.

Installez ensuite le Boîtier Interne Droit de la Base (74) sur l'extrémité inférieure du Montant Droit (90). Ensuite, abaissez le Boîtier Droit de la Base (83) et enfoncez-le sur le Boîtier Interne Droit de la Base.



15. Attachez le Porte-Tablette (52) à l'assemblage de la console (G) à l'aide de quatre Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (14) ; **engagez d'abord toutes les quatre Vis à Tête Bombée, et serrez-les ensuite. Ne serrez pas les Vis à Tête Bombée à l'excès.**



16. **Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si des pellicules en plastique recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Pour protéger le revêtement du sol contre l'endommagement, placez un petit tapis sous le tapis de course. Pour éviter d'endommager la console, gardez le tapis de course à l'abri de l'ensoleillement direct. Rangez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr ; la clé est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 24 et 25). Remarque : il pourrait y avoir des pièces de visserie excédentaires.

# 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 supprimeur de surtension avec le tapis de course. Pour acheter un supprimeur de surtension, voir la précaution 13 à la page 3.**

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

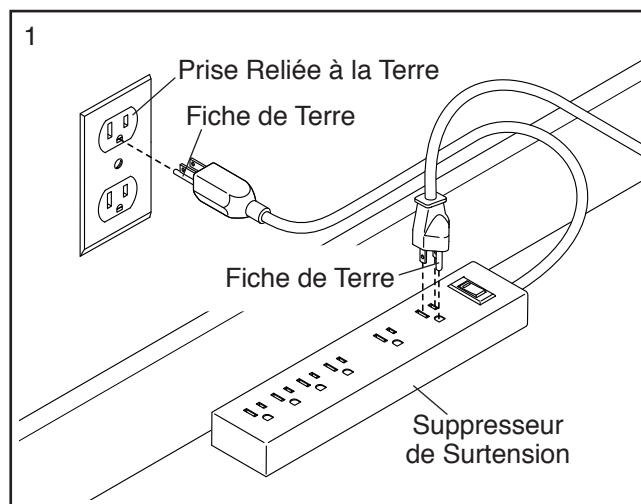
### Branchez le Cordon d'Alimentation

**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).

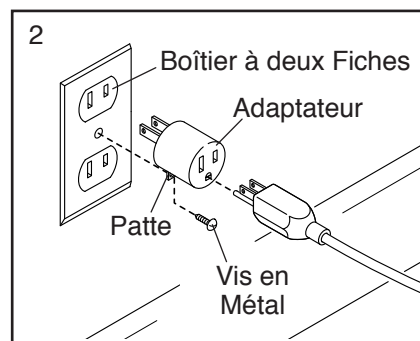
**⚠ DANGER :** un mauvais branchement de l'équipement peut augmenter des risques de chocs électriques. Demandez conseil à un électricien ou un réparateur qualifié pour vous assurer que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez d'aucune manière la fiche ; si elle ne peut être insérée dans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

Branchez le cordon d'alimentation dans un supprimeur de surtension et branchez le supprimeur 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 supprimeur 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.**



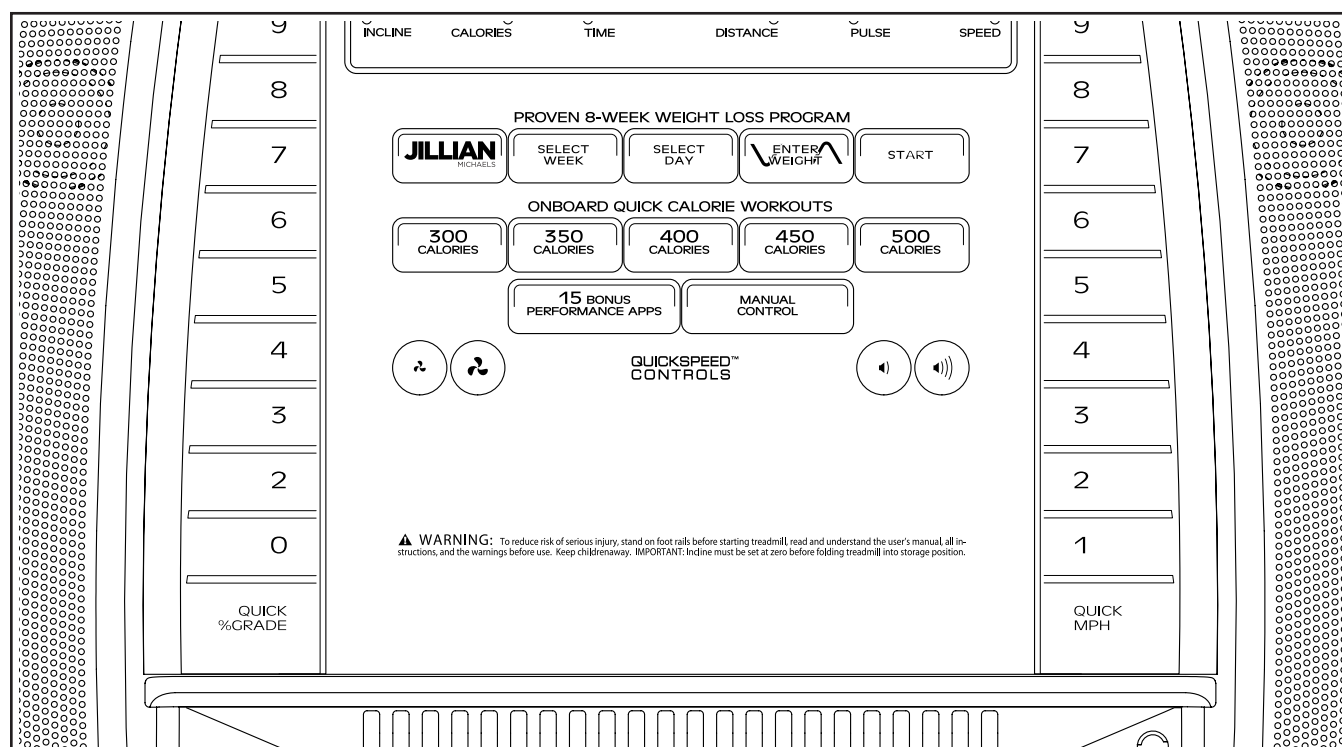
Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le supprimeur de surtension dans une prise murale à deux fiches si une prise correctement reliée à la terre n'est pas disponible.



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.**



## SCHÉMA DE LA CONSOLE



### COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

### CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

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

Vous pouvez même écouter votre musique d'entraînement favorite ou des livres sonores en vous exerçant grâce à la chaîne audio de la console.

**Pour mettre en marche l'appareil, référez-vous à la page 18. Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 18. Pour effectuer un entraînement intégré, référez-vous à la page 19. Pour effectuer un entraînement de perte de poids sur 8 semaines, référez-vous à la page 20. Pour utiliser le mode d'information, référez-vous à la page 21. Pour utiliser la chaîne audio, référez-vous à la page 21.**

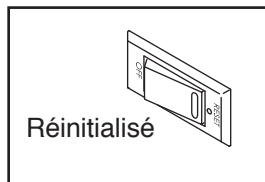
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en milles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION page 21. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux kilomètres.

**IMPORTANT : si des pellicules en plastique recouvrent la console, retirez-les. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres pour utiliser le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie au besoin (voir la page 24).**

## COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL

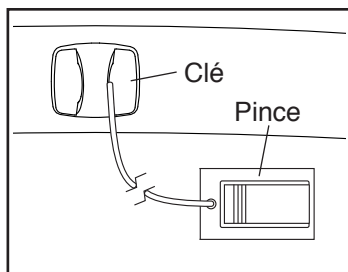
**IMPORTANT :** si le tapis de course a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

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



**IMPORTANT :** la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans s'activent dès que le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est poussé en position Reset, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêter) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans demeurent en fonction, référez-vous à la section **LE MODE D'INFORMATION** page 21 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course. Repérez la pince reliée à la clé, et fixez-la sur la taille de votre vêtement. Introduisez ensuite la clé dans la console. Au bout d'un moment, les écrans s'illuminent. **IMPORTANT :** en cas d'urgence, la clé pourrait se retirer 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, effectuez les étapes suivantes afin de veiller à ce que la console affiche correctement le degré d'inclinaison de l'appareil : appuyez d'abord sur la touche d'augmentation Incline (inclinaison) une fois. Appuyez ensuite sur la touche de diminution Incline ou la touche de l'inclinaison Quick (une touche) 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. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section **COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL** à gauche.

### 2. Sélectionnez le mode manuel.

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

### 3. Démarrez la courroie mobile.

Pour lancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (démarrer), la touche d'augmentation Speed (vitesse) ou l'une des touches de vitesse numérotées de 1 à 10.

Après l'appui sur la touche Start ou d'augmentation Speed, la courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mi/h. Pendant l'exercice, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Speed pour changer la vitesse de la courroie selon le besoin. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse varie de l'ordre de 0,1 mi/h ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0,5 mi/h. Remarque : après l'appui sur la touche, il est possible que la courroie mobile n'atteigne la vitesse du réglage sélectionné qu'au bout d'un moment.

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

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

### 4. Changez l'inclinaison du tapis de course selon le besoin.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison) ou l'une des touches d'inclinaison numérotées de 0 à 10. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, le tapis de course s'inclinera graduellement selon le réglage sélectionné.

## 5. Suivez votre progression aux écrans.

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

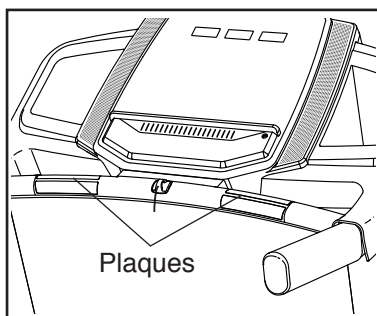
**Écran Incline/Calories (inclinaison/calories) :** cet écran indiquera le réglage d'inclinaison pendant plusieurs secondes lors de chaque changement de l'inclinaison. Cet onglet indiquera également la quantité approximative de calories que vous avez dépensée.

**Écran Pulse/Speed (pouls/vitesse) :** cet écran indiquera votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur cardiaque intégré. L'écran indiquera également la vitesse de la courroie mobile.

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

## 6. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

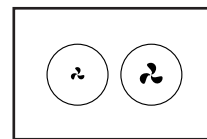
Avant d'utiliser le détecteur cardiaque intégré, retirez les pellicules en plastique des plaques métalliques de la barre du détecteur cardiaque. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **tenez-vous debout sur les repose-pieds** et tenez la barre du détecteur cardiaque en plaçant vos paumes sur les plaques ; **évittez de déplacer vos mains**. Une fois votre pouls capté, plusieurs tirets apparaîtront, suivis de l'affichage de votre rythme cardiaque. **Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, continuez à tenir les plaques pendant 15 secondes environ.**

## 7. Activez le ventilateur au besoin.

Le ventilateur comporte différents réglages du régime. Appuyez à répétition sur la touche du ventilateur pour choisir un régime du ventilateur ou activer et désactiver ce dernier.



## 8. Une fois votre exercice terminé,

Montez sur les repose-pieds, appuyez à répétition sur la touche Stop et **réglez l'inclinaison du tapis de cours à zéro. L'inclinaison doit être réglée à zéro, sans quoi le tapis de course peut être endommagé lors du pliage en position de rangement.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, poussez l'interrupteur à la position Off (arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation.

**IMPORTANT : sans cette précaution, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

## COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

### 1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE L'APPAREIL page 18.

### 2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez à répétition sur la touche Performance Apps (applis performance) ou sur l'une des touches Onboard Quick Calorie Workouts (entraînements de calories une touche intégré) jusqu'à afficher à l'écran l'entraînement voulu.

Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, les écrans affichent l'inclinaison maximale, la vitesse maximale et la durée de l'entraînement.

### 3. Commencez l'entraînement.

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

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

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas durant l'entraînement, vous pouvez l'annuler en appuyant sur les touches Speed ou Incline (inclinaison); **cependant, 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.**

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Stop (Arrêter). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start ou d'augmentation Speed. La courroie mobile s'engagera à raison de 1 mi/h. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour ce segment.

**4. Suivez votre progression aux écrans.**

Référez-vous à l'étape 5 page 19.

**5. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.**

Référez-vous à l'étape 6 page 19.

**6. Activez le ventilateur au besoin.**

Référez-vous à l'étape 7 page 19.

**7. Une fois votre exercice terminé,**

Référez-vous à l'étape 8 page 19.

## **COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT DE PERTE DE POIDS SUR HUIT SEMAINES**

**1. Introduisez la clé dans la console.**

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE L'APPAREIL page 18.

**2. Sélectionnez la semaine du programme voulue.**

Pour sélectionner la semaine du programme voulue, appuyez à répétition sur la touche Select Week (sélectionner la semaine) jusqu'à afficher à l'écran le numéro de la semaine voulue.

**3. Sélectionnez le jour du programme voulu.**

Il y a trois jours d'entraînement pour chaque semaine du programme. Pour sélectionner le jour du programme voulu, appuyez à répétition sur la touche Select Day (sélectionner le jour) jusqu'à afficher à l'écran le numéro du jour voulu.

**4. Entrez votre poids.**

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

**5. Commencez l'entraînement.**

Appuyez sur la touche de démarrage Jillian Michael's et ensuite sur la touche Start pour commencer l'entraînement.

L'entraînement se déroulera comme un entraînement intégré (voir l'étape 3 à la page 19).

**6. Suivez votre progression aux écrans.**

Référez-vous à l'étape 5 page 19. L'écran Time/Distance (temps/distance) indiquera le temps restant plutôt que le temps écoulé.

## 7. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Référez-vous à l'étape 6 page 19.

## 8. Activez le ventilateur au besoin.

Référez-vous à l'étape 7 page 19.

## 9. Une fois votre exercice terminé,

Référez-vous à l'étape 8 page 19.

## LE MODE D'INFORMATION

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

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche Stop (arrêter) en introduisant la clé dans la console, et relâchez ensuite la touche. Une fois le mode d'information sélectionné, les données suivantes s'afficheront :

L'écran Incline/Calories (inclinaison/calories) indiquera le nombre total d'heures pendant lesquelles le tapis de course a été utilisé.

547

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

938

Un « E » représentant le mile anglais ou un « M » représentant le kilomètre apparaîtra à l'écran Pulse/Speed (pouls/vitesse).

E

Appuyez sur la touche de diminution Speed pour changer d'unité de mesure selon le besoin.

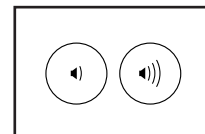
Pour quitter le mode d'information, retirez la clé de la console.

## COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores sur la chaîne audio de la console, reliez à l'aide d'un câble audio à deux fiches mâles de 3,5 mm (non inclus) la prise de la console à une prise de votre lecteur audio personnel ; **veillez à ce que le câble audio soit complètement enfoncé.**

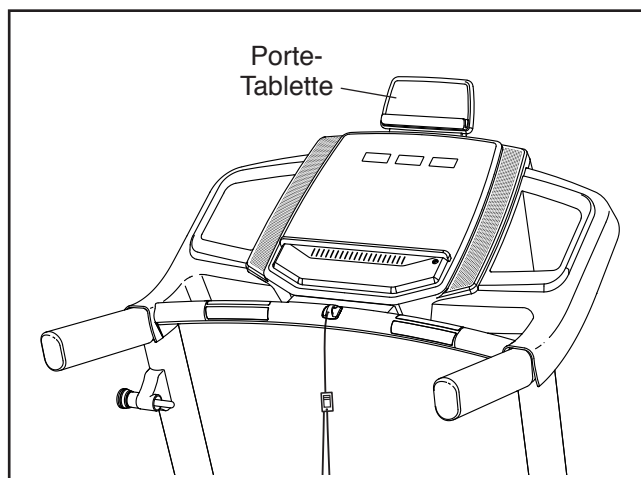
**Remarque : pour acheter un câble audio, consultez un marchand local de fournitures électroniques.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio portable. Réglez l'intensité sonore de votre lecteur audio portable ou appuyez sur la touche de hausse ou d'abaissement de l'intensité sonore de 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 pour vous exercer à mains libres.



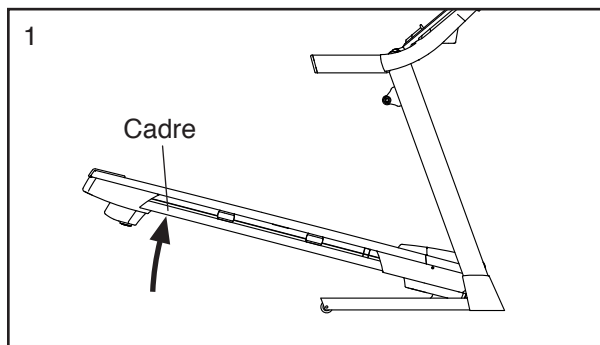


# COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

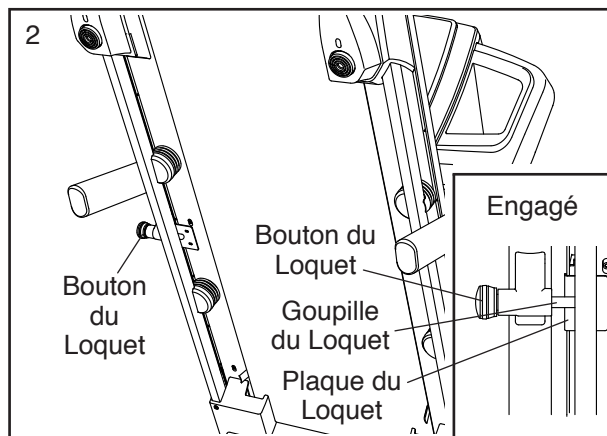
## COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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



2. Tenez le cadre fermement de la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche et maintenez-le ainsi. Élevez le cadre jusqu'à ce que la plaque du loquet dépasse la goupille du loquet. Ensuite, relâchez lentement le bouton du loquet ; veillez à ce que la plaque du loquet s'appuie contre la goupille du loquet.

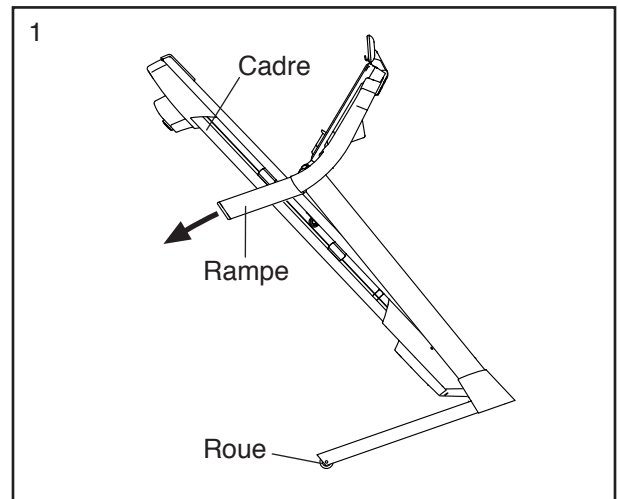


Pour protéger le revêtement du sol contre l'endommagement, placez un petit tapis sous le tapis de course. N'exposez pas le tapis de course à l'ensoleillement direct. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 85°F (30°C).

## 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 appuyée contre la goupille du loquet. Le déplacement du tapis de course pourrait requérir la participation de deux personnes.

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



2. Faites basculer la rampe vers l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course repose sur les roues, puis déplacez-le jusqu'à l'emplacement voulu. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre et ne déplacez pas l'appareil 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. **Référez-vous au 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. Veillez à ce que la goupille ne heurte pas le repose-pied. Ensuite, relâchez le bouton du loquet.
2. **Référez-vous au 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 DÉPANNAGE

## ENTRETIEN

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

Nettoyez régulièrement le tapis de course et maintenez la courroie mobile propre et sèche. Enfoncez **d'abord l'interrupteur à la position Off (arrêt) 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 aucun liquide directement sur le tapis de course. Pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart des liquides.** Ensuite, asséchez soigneusement le tapis de course à l'aide d'une serviette.

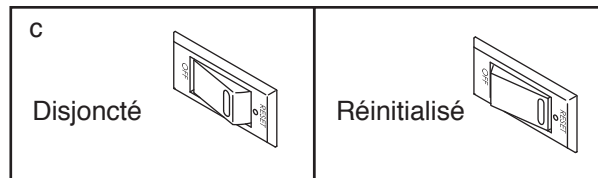
## DÉPANNAGE

**La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les simples étapes ci-dessous. Identifiez le symptôme manifesté et suivez les étapes indiquées. Pour obtenir de l'aide supplémentaire, référez-vous à la couverture avant du manuel.**

### SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché sur un limiteur de surtension et que le limiteur est lui-même branché sur une prise correctement mise à la terre (voir la page 16). N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 16. **IMPORTANT : si le tapis de course est branché sur une prise de courant à DDFT et que le disjoncteur se déclenche à répétition lors de l'utilisation de l'appareil, référez-vous à la couverture avant du manuel pour vous procurer 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 émerge de l'appareil tel qu'illustré, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renfoncez-le.



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

- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis 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 réintroduisez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la couverture avant du manuel.

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

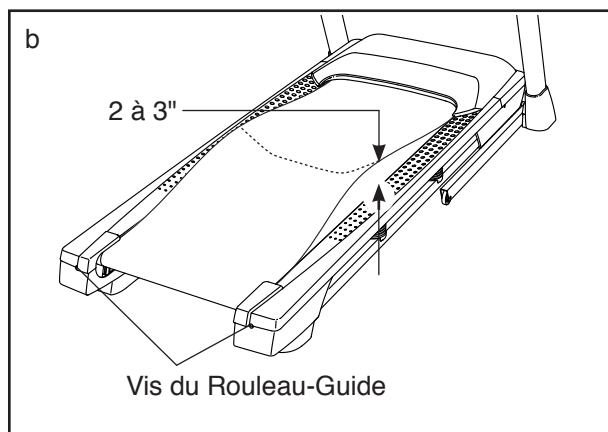
- La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans demeurent en fonction lorsque la clé est retirée, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêter) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours en fonction, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION page 21 pour désactiver le mode démo.

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

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

**SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit lorsque l'on marche dessus.**

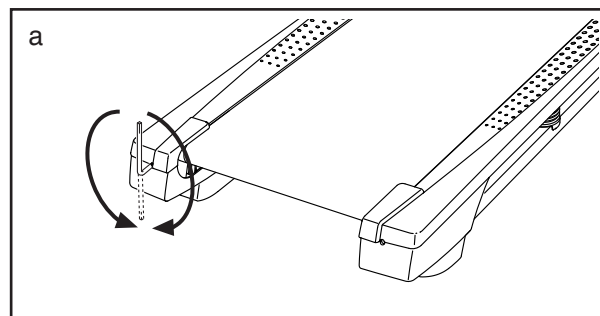
- a. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 16.
- b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 2 à 3" (5 à 7 cm) de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez sur 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 technique autorisé. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et entraîner une usure excessive. S'il semble que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, référez-vous à la couverture avant du manuel.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours lorsque l'on marche dessus, référez-vous à la couverture avant du manuel.

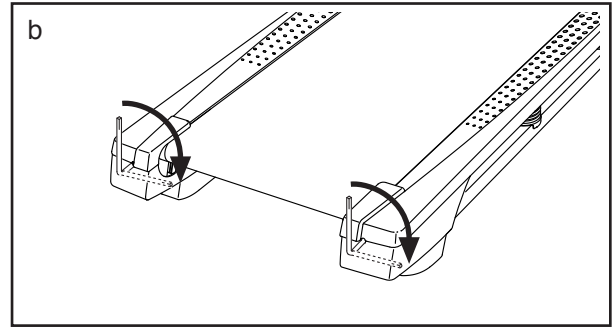
**SYMPTÔME : la courroie n'est pas centrée ou dérape lorsque l'on marche dessus.**

- a. Si la courroie mobile est décentrée, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie mobile est décentrée sur la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis gauche du rouleau-guide dans le sens horaire de 1/2 tour ; **si la courroie mobile est décentrée sur la droite**, tournez la vis gauche du rouleau-guide dans le sens antihoraire de 1/2 tour. Prenez soin de ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez avec précaution sur 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 sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 2" à 3" (5 à 7 cm) de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez 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.

# LISTE DES PIÈCES

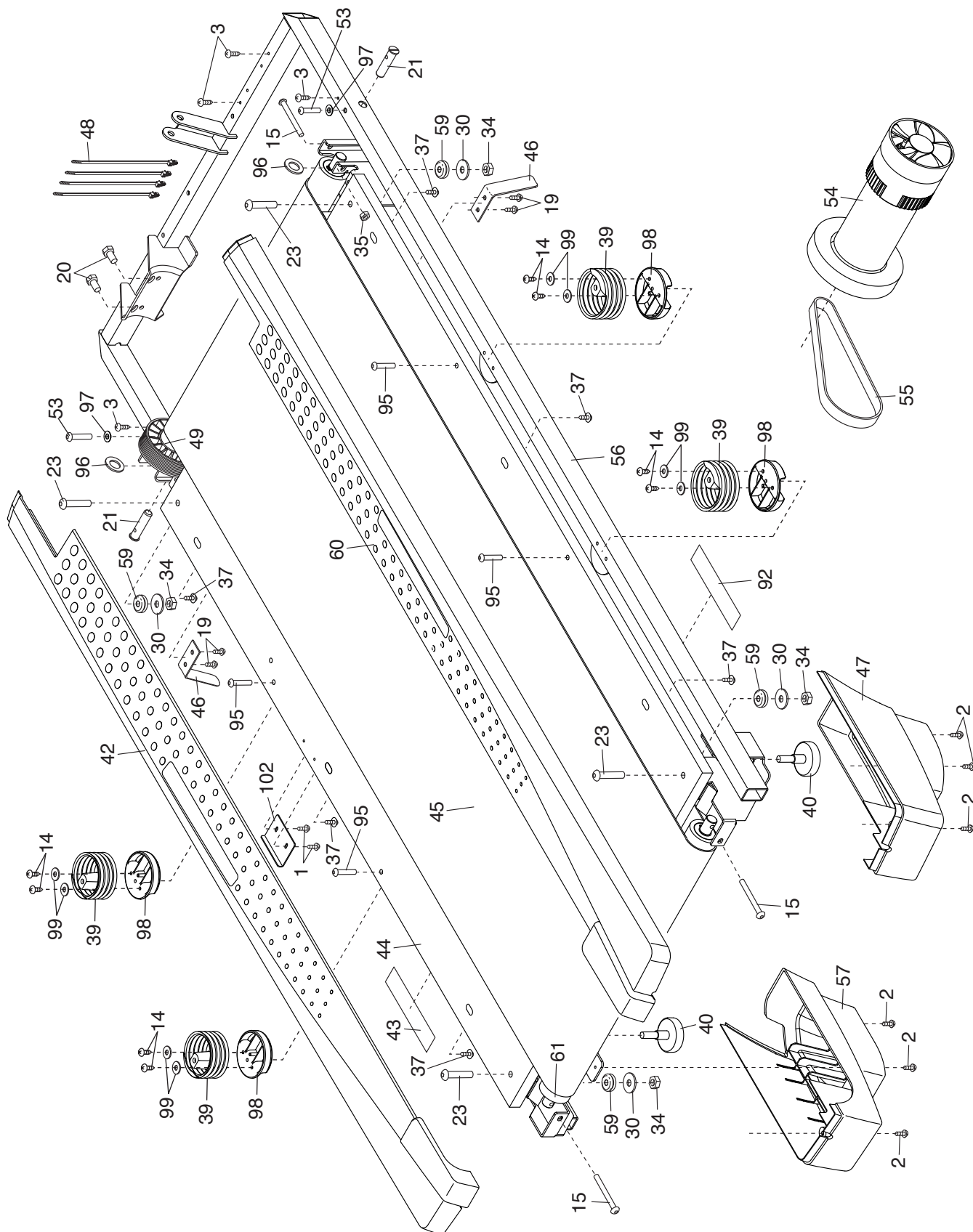
Modèle N° HRTL70014C.3 R0517A

| N°-clé | Qté | Description                                | N°-clé | Qté | Description                               |
|--------|-----|--------------------------------------------|--------|-----|-------------------------------------------|
| 1      | 14  | Vis #8 x 1/2"                              | 53     | 2   | Vis Plaquée de 1/4" x 1 1/4"              |
| 2      | 29  | Vis #8 x 3/4"                              | 54     | 1   | Moteur de Traction                        |
| 3      | 6   | Vis #8 x 1/2"                              | 55     | 1   | Courroie du Moteur                        |
| 4      | 4   | Vis de 1/4" x 1/2"                         | 56     | 1   | Cadre                                     |
| 5      | 4   | Rondelle Étoilée #10                       | 57     | 1   | Pied Arrière Gauche                       |
| 6      | 1   | Base                                       | 58     | 1   | Fil de Mise à la Terre de la Console      |
| 7      | 4   | Vis de 3/8" x 2 3/8"                       | 59     | 4   | Amortisseur en Caoutchouc                 |
| 8      | 2   | Vis de 1/4" x 4 1/2"                       | 60     | 1   | Repose-Pied Droit                         |
| 9      | 4   | Vis #10 x 1 1/4"                           | 61     | 1   | Rouleau-Guide                             |
| 10     | 3   | Vis Mise à la Terre #8 x 1/2"              | 62     | 2   | Vis de 3/8" x 1 3/4"                      |
| 11     | 4   | Rondelle Étoilée de 5/16"                  | 63     | 2   | Vis de 3/8" x 1 1/4"                      |
| 12     | 4   | Vis Autoperçante #8 x 1"                   | 64     | 1   | Base de la Console                        |
| 13     | 8   | Rondelle Étoilée de 3/8"                   | 65     | 1   | Capot du Moteur                           |
| 14     | 12  | Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"                | 66     | 1   | Boîtier Interne Gauche de la Base         |
| 15     | 3   | Vis de 1/4" x 2 1/2"                       | 67     | 2   | Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison |
| 16     | 1   | Boulon de 3/8" x 1 1/2"                    | 68     | 5   | Pince du Capot                            |
| 17     | 2   | Boulon de Roue de 3/8" x 1 1/2"            | 69     | 1   | Moteur d'Inclinaison                      |
| 18     | 1   | Cadre de la Console                        | 70     | 1   | Cadre d'Inclinaison                       |
| 19     | 4   | Vis #8 x 7/16"                             | 71     | 2   | Bague d'Espacement du Cadre               |
| 20     | 2   | Vis du Moteur de 1/4"                      | 72     | 1   | Contrôleur                                |
| 21     | 2   | Goupille de 3/8"                           | 73     | 1   | Support du Contrôleur                     |
| 22     | 2   | Boulon de 3/8" x 1"                        | 74     | 1   | Boîtier Interne Droit de la Base          |
| 23     | 4   | Boulon à Épaulement de 5/16" x 1 3/4"      | 75     | 1   | Interrupteur                              |
| 24     | 2   | Rondelle Étoilée #8                        | 76     | 1   | Cordon d'Alimentation                     |
| 25     | 2   | Écrou #8                                   | 77     | 1   | Passe-Fil                                 |
| 26     | 1   | Loquet de Rangement                        | 78     | 1   | Panneau Ventral                           |
| 27     | 1   | Plateau Droit                              | 79     | 2   | Prise de la Rampe                         |
| 28     | 4   | Vis de 5/16" x 3"                          | 80     | 1   | Console                                   |
| 29     | 1   | Boulon à Tête Hexagonale de 3/8" x 1 3/4"  | 81     | 1   | Fil du Montant                            |
| 30     | 4   | Rondelle Plate de 5/16"                    | 82     | 1   | Boîtier Gauche de la Base                 |
| 31     | 1   | Passe-Fil du Cordon d'Alimentation         | 83     | 1   | Boîtier Droit de la Base                  |
| 32     | 2   | Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison | 84     | 1   | Rampe Droite                              |
| 33     | 6   | Contre-Écrou de 3/8"                       | 85     | 1   | Rampe Gauche                              |
| 34     | 4   | Écrou de 5/16"                             | 86     | 2   | Attache de Câble                          |
| 35     | 1   | Contre-Écrou de 1/4"                       | 87     | 2   | Embout de la Rampe                        |
| 36     | 1   | Plateau Gauche                             | 88     | 1   | Clé/Pince                                 |
| 37     | 6   | Vis #8 x 5/8"                              | 89     | 1   | Montant Gauche                            |
| 38     | 2   | Roue                                       | 90     | 1   | Montant Droit                             |
| 39     | 4   | Isolateur                                  | 91     | 2   | Autocollant d'Avertissement               |
| 40     | 2   | Pied Arrière                               | 92     | 1   | Autocollant d'Avertissement en Français   |
| 41     | 2   | Rondelle Étoilée de 1/4"                   | 93     | 1   | Barre Transversale du Détecteur Cardiaque |
| 42     | 1   | Repose-Pied Gauche                         | 94     | 1   | Bride du Contrôleur                       |
| 43     | 1   | Autocollant de Mise en Garde               | 95     | 4   | Vis de 1/4" x 1 1/4"                      |
| 44     | 1   | Plateforme Marche                          | 96     | 2   | Bague d'Espacement du Rouleau             |
| 45     | 1   | Courroie Mobile                            | 97     | 2   | Bague en Plastique de 9/32"               |
| 46     | 2   | Guide-Courroie                             | 98     | 4   | Porte-Amortisseur                         |
| 47     | 1   | Pied Arrière Droit                         | 99     | 8   | Rondelle M5                               |
| 48     | 4   | Attache de Câble                           | 100    | 2   | Bague d'Espacement du Coussin de la Base  |
| 49     | 1   | Rouleau de Traction/Poulie                 | 101    | 2   | Coussin de la Base                        |
| 50     | 4   | Bague en Plastique de 3/8"                 | 102    | 1   | Plaque du Loquet                          |
| 51     | 2   | Rondelle de 3/8"                           | *      | —   | Manuel de l'Utilisateur                   |
| 52     | 1   | Porte-Tablette                             |        |     |                                           |

Remarque : les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture arrière du manuel. \*Ces pièces ne sont pas illustrées.

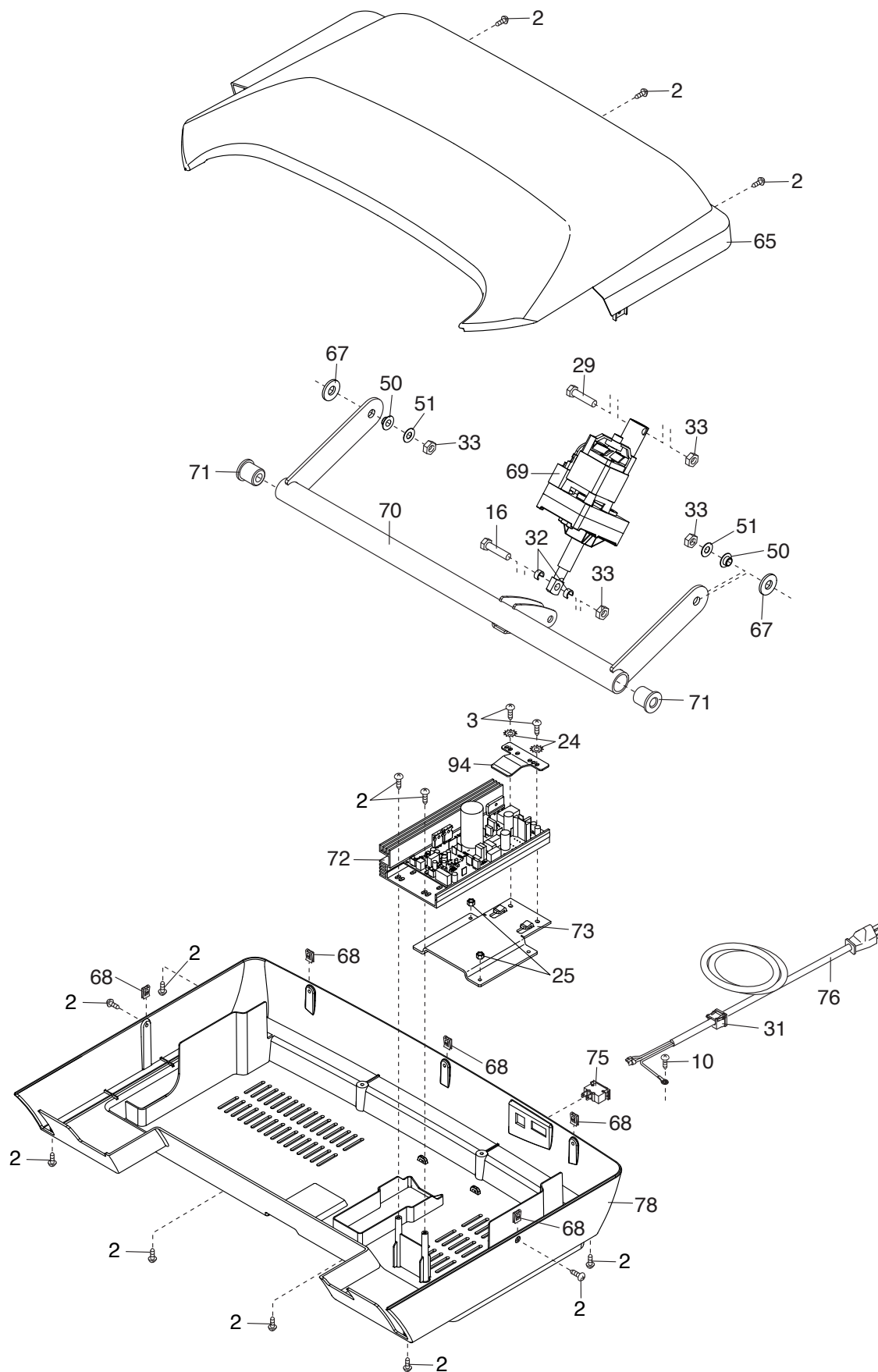
# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

Modèle N° HRTL70014C.3 R0517A



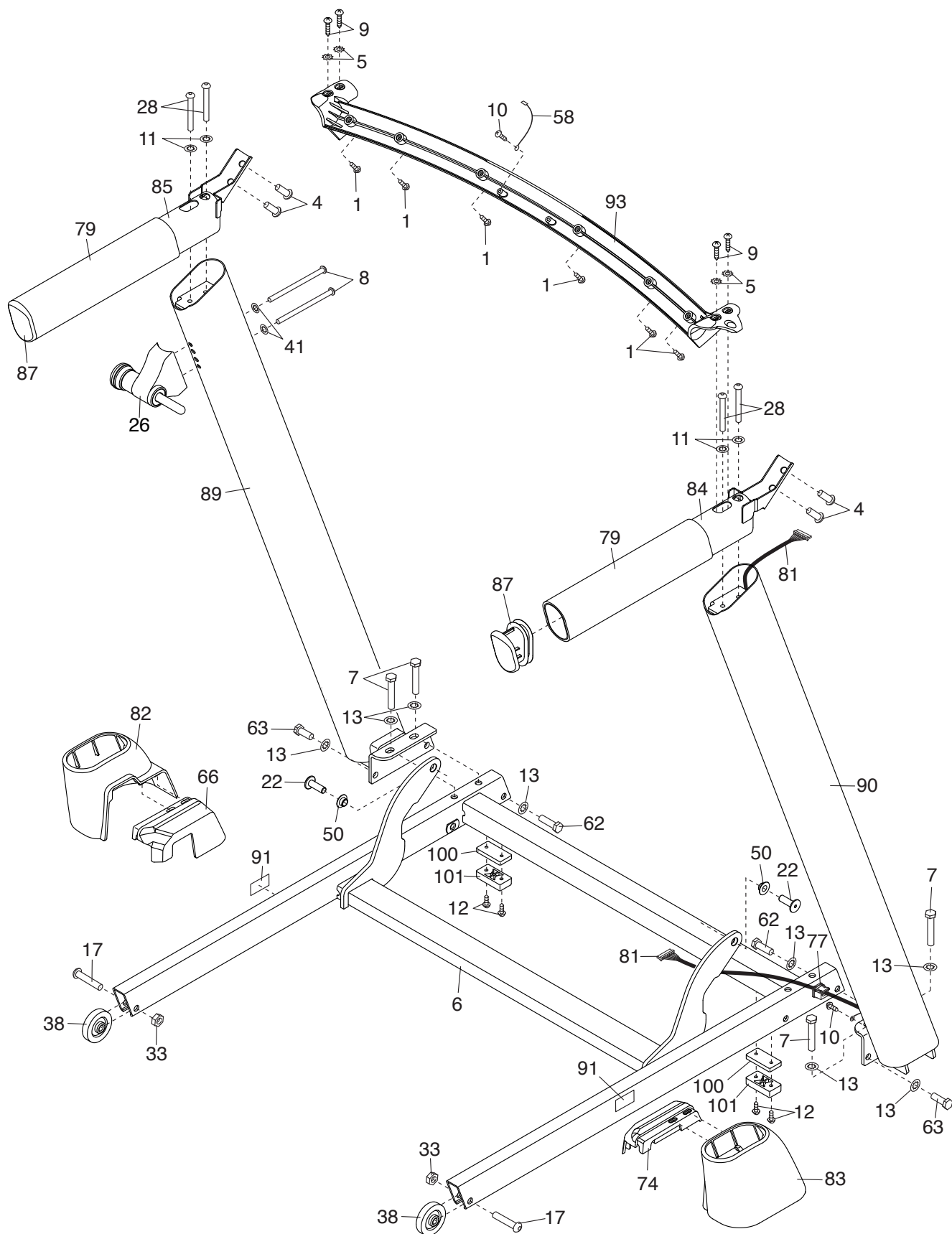
# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

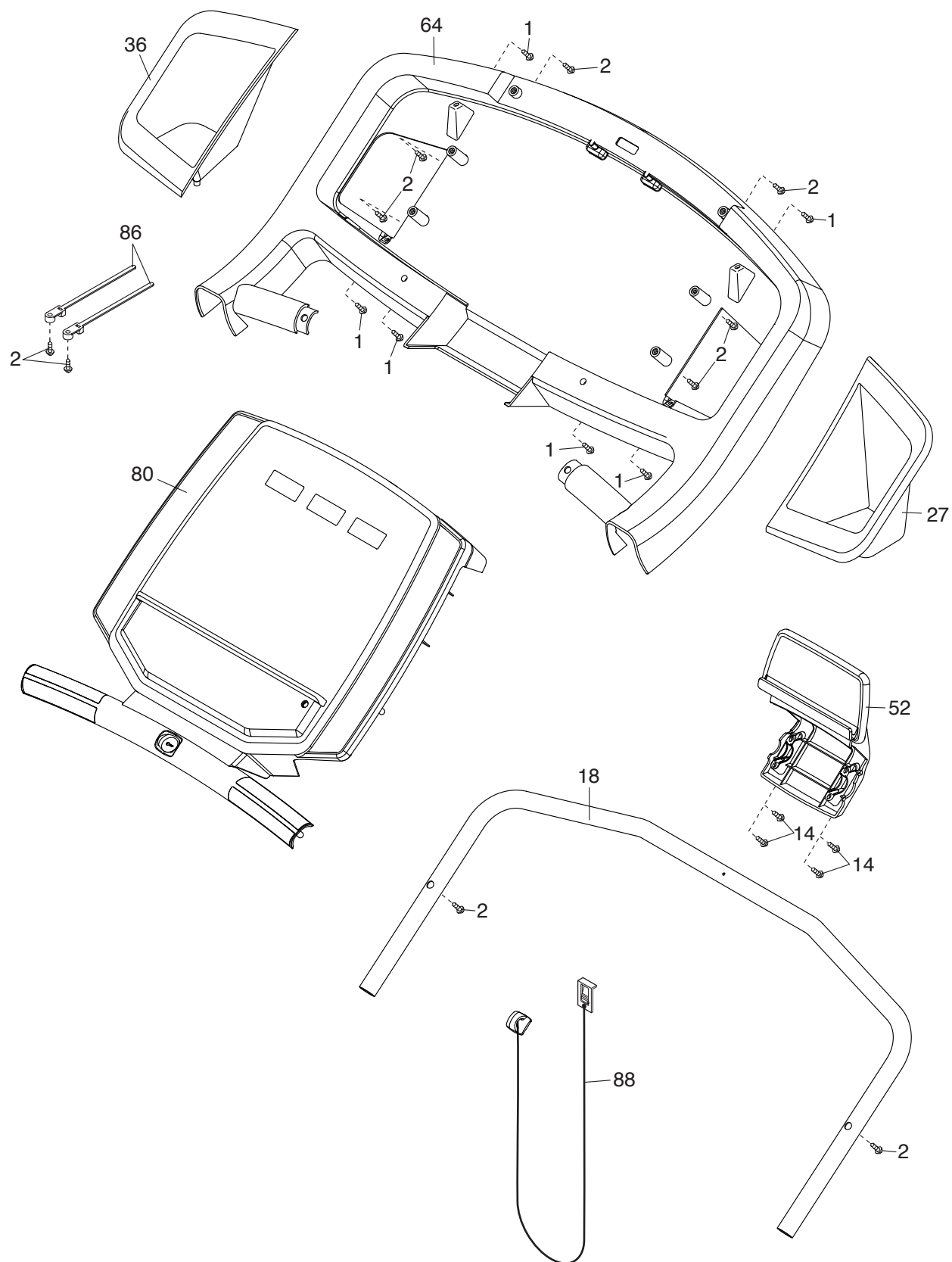
Modèle N° HRTL70014C.3 R0517A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ C

Modèle N° HRTL70014C.3 R0517A







# 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 du Canada, inc. (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation normales. Le cadre est garanti pendant toute la vie de l'acheteur d'origine (client). Le moteur de traction est garanti pendant les vingt-cinq (25) années qui suivent la date d'achat. Les pièces et la main-d'œuvre sont garanties pendant une (1) année suivant la date d'achat.

Cette garantie s'applique uniquement à l'acheteur d'origine (le client) et n'est pas transférable. L'obligation d'ICON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation, à la discrétion d'ICON, du produit par l'entremise de l'un de ses fournisseurs de service autorisés. Toute réparation faisant l'objet d'une réclamation en vertu de la garantie doit être préalablement autorisée par ICON. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client devra assumer des frais minimums de manutention. Pour le service à domicile, le client pourrait devoir assumer des frais minimums de déplacement. Cette garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport du produit. Les éventualités suivantes annuleront automatiquement cette garantie : (1) si le produit est utilisé comme modèle de présentation en magasin, (2) si le produit est acheté ou transporté hors des É.-U., (3) si toutes les directives et tous les avertissements de ce manuel ne sont pas respectés, (4) si le produit est utilisé de façon abusive, incorrecte ou anormale ou (5) si le produit est utilisé à des fins commerciales ou locatives. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'assume aucune responsabilité ni obligation à l'égard des dommages suivants : (1) les dommages indirects, particuliers ou consécutifs résultant de ou en rapport avec l'utilisation ou le fonctionnement du produit, (2) les dommages à l'égard d'une perte financière, ou perte de biens, de revenus, de profits, de jouissance ou d'usage ou des frais de retrait ou d'installation ou (3) tout autre dommage consécutif. Certains états ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects ou consécutifs. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer au client.

Cette garantie remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de qualité marchande ou d'adéquation à un usage particulier est limitée à la portée et à la durée des conditions énoncées dans le présent document. Certains états ne permettent pas la limitation de la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer au client. Cette garantie confère des droits juridiques particuliers ; le client pourrait bénéficier d'autres droits qui varient d'un état à l'autre.

Pour le service en vertu de la garantie, veuillez appeler au numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel. Veuillez vous préparer à communiquer le numéro de modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la couverture avant du manuel).

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