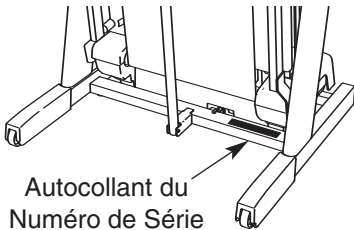


HEALTHRIDER[®] OUTLOOK

N°. du Modèle HRTL89406.0

N°. de Série. _____

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



QUESTIONS?

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

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

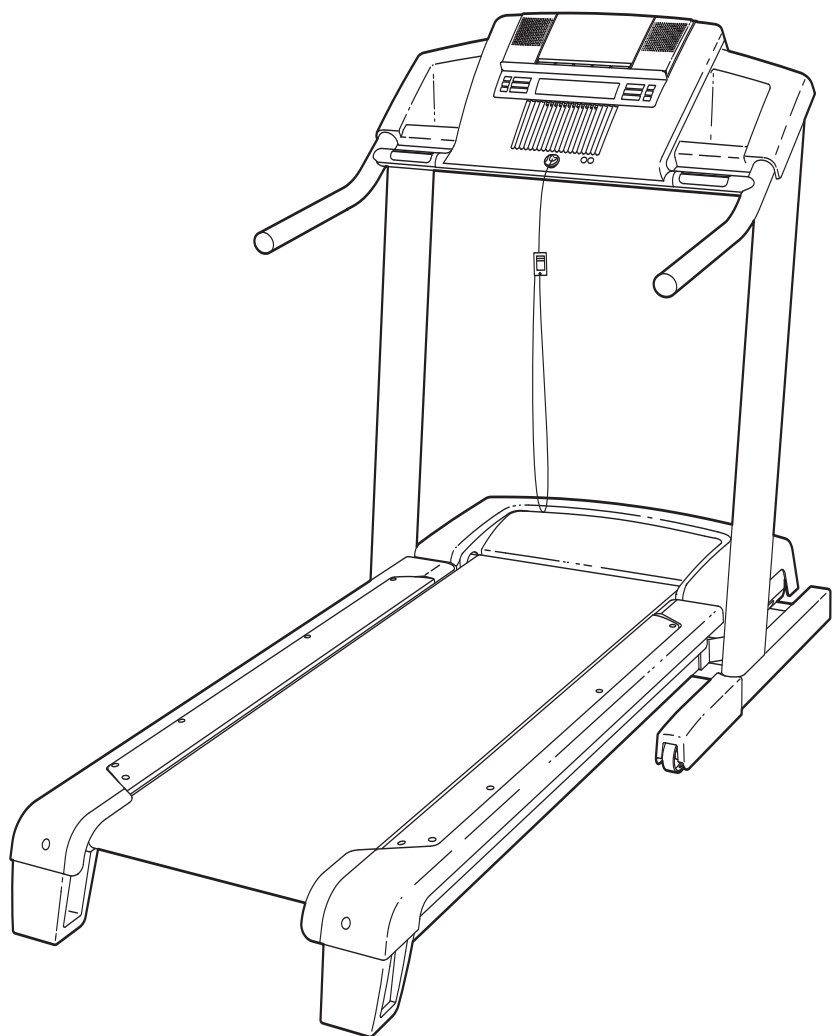
Ou par courriel :

customerservice@iconcanada.ca

⚠ 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



Notre site internet

www.healthrider.com

HEALTHRIDER[®] **OUTLOOK**

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE CAPTEUR CARDIAQUE DU TORSE	11
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENT	12
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	25
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	26
CONSEILS DE MISE EN FORME	29
LISTE DES PIÈCES	30
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	31
SCHÉMA DÉTAILLE	32
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de brûlures, d'incendie, de chocs électriques ou de blessures, lisez les précautions importantes ci-dessous ainsi que les instructions avant d'utiliser le tapis de course.

1. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis de course des avertissements et des précautions importantes qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
2. Utilisez le tapis de course selon les usages décrits.
3. Installez le tapis de course sur une surface plate avec au moins 2 m (8 ft.) d'espace derrière le tapis de course et 0,5 m (2 ft.) de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis de course.
4. Gardez le tapis de course à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis de course dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
5. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.
7. Le tapis de course ne doit pas supporter plus de 325 lbs. (147 kg).
8. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
9. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Les vêtements de sport sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.*
10. Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 12) dans un éliminateur de surtensions (non-inclus) et branchez l'éliminateur de surtensions dans un circuit mis à terre capable de supporter 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur ce circuit. N'utilisez pas de rallonge.
11. Utilisez seulement un suppresseur de surtensions à prise unique qui satisfait toutes les spécifications décrites à la page 12.
12. L'inobservation de cette recommandation pourrait résulter en un bris du système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie de marche pourrait accélérer, ralentir ou s'arrêter subitement ce qui pourrait occasionner une chute et des blessures graves.
13. Ne placez pas le cordon d'alimentation et le suppresseur de surtension près d'une source de chaleur.
14. Ne déplacez jamais la courroie quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 26 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
15. Veuillez lire attentivement les procédures d'arrêt d'urgence et les tester avant d'utiliser le tapis de course (reportez-vous au COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 14).
16. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez-vous toujours aux rampes quand vous utilisez le tapis de course.
17. Le tapis de course peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
18. Les capteurs cardiaque ne sont pas appareils médicaux. De nombreux facteurs, tels les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Les capteurs ne servent qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
19. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et placez le coupe-circuit zéro/éteint sur la position off lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course.

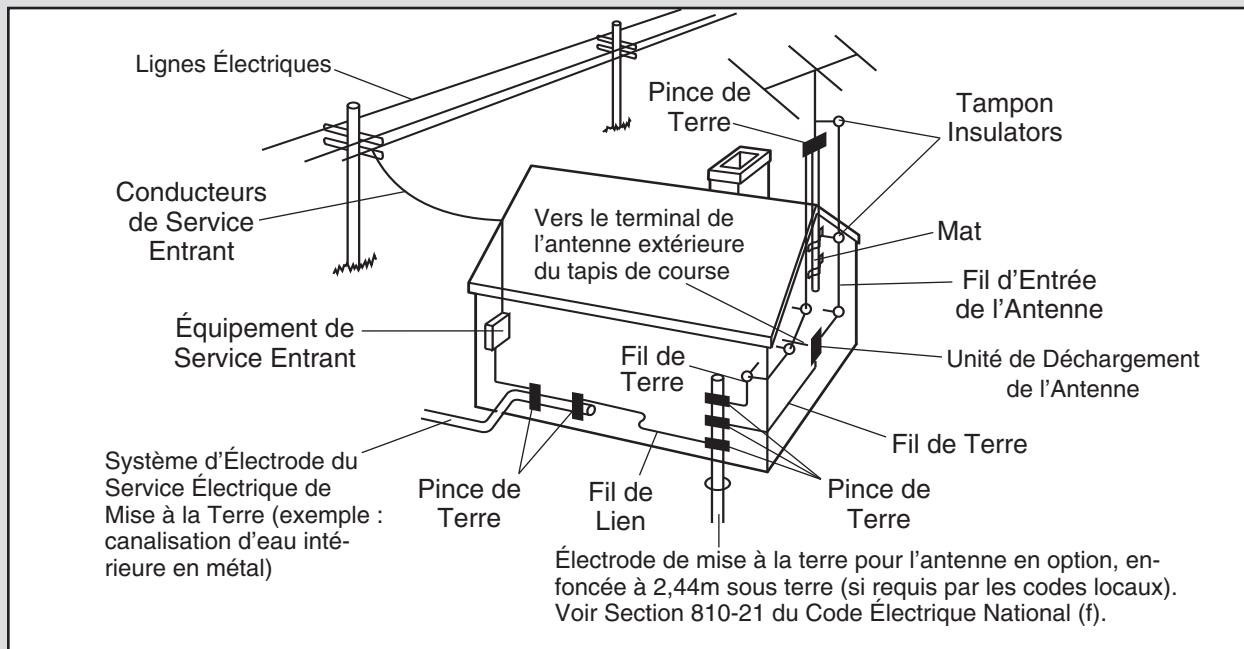
(Voir le schéma page 6 pour localiser le coupe-circuit zéro/éteint.)

20. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis de course avant que ce dernier ne soit assemblé. (Référez-vous à l'ASSEMBLAGE à la page 7, et COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 25). Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis de course, vous devez être capable de soulever 45 lbs. (20 kg) sans difficulté.
21. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'avant ou l'arrière du tapis de course.
22. Quand vous rangez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement est fermé complètement par la goupille du bouton du loquet.
23. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
24. N'insérez et ne laissez jamais tomber d'objets dans les ouvertures du tapis de course.
25. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
26. Ce tapis de course est conçu pour être seulement utilisé dans votre maison. Le tapis de course ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
27. Si un système d'antenne ou de télévision câblée est connecté, assurez-vous que le système d'antenne ou de câble est mis à la terre pour protéger l'appareil des crêtes de tension et de l'électricité statique. La Section 810 du Code Électrique National des États-Unis, ANSI/ NFPA N° 70-1984, fournit des informations concernant la mise à la terre du mat et de la structure de soutien de l'antenne, ainsi que du fil de l'antenne vers l'unité de déchargement, la taille des conducteurs de terre, l'emplacement de l'unité de déchargement de l'antenne, le branchement des électrodes de

mise à la terre et les règles concernant les électrodes.

28. Un système d'antenne extérieur ne devrait pas se trouver à proximité de lignes électriques ou tout autre éclairage électrique ou circuit électrique ou dans un endroit où il pourrait tomber sur de telles lignes électriques ou circuits. Quand vous installez un système d'antenne extérieur, faites extrêmement attention de ne pas toucher de telles lignes électriques ou circuits, tout contact pouvant être fatal.
29. Pour réduire les risques d'électrocution, ne retirez pas le boîtier ou le dos du téléviseur. Aucune pièce interne n'est accessible aux utilisateurs. Soumettez les réparations à un technicien qualifié.
30. Après toute réparation effectuée sur le tapis de course ou le téléviseur, demandez au technicien qualifié de vérifier que l'appareil est en état de fonctionner en toute sécurité.
 - Pour les fils de mise à la terre, utilisez des fils en cuivre N° 10 AWG (5,3mm²), en aluminium N° 8 AWG (8,4mm²), en acier plaqué cuivre ou en cuivre N° 17 AWG (1,0mm²) ou plus épais.
 - Attachez le fil d'entrée et les fils de mise à la terre de l'antenne avec des socles isolateurs espacés de 1,22 à 1,83m.
 - Montez une unité de déchargement d'antenne aussi proche que possible de l'endroit où le fil d'entrée entre dans la maison.
 - Utilisez un fil cavalier d'une épaisseur supérieure ou égale à un fil en cuivre N° 6 AWG (13,3mm²) ou équivalent quand une électrode de mise à la terre pour antenne est utilisée séparément. Référez-vous à la Section du Code Électrique National 810-21 (j).

Remarque pour l'installateur du système de télévision câblée : cette remarque a pour but de rappeler à l'installateur du système de télévision câblé que l'Article 820-40 du Code Électrique National des États-Unis fournit des informations sur la manière correcte de mettre une installation à la terre, et décrit plus particulièrement que le câble de terre doit être relié au système de mise à la terre du bâtiment, aussi proche que possible de l'entrée du câble.



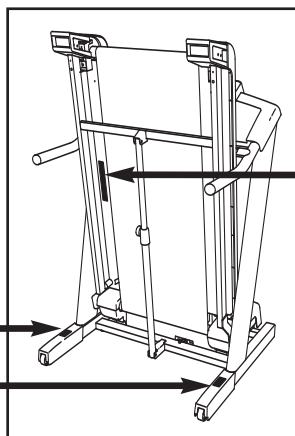
⚠ ATTENTION : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. ICON ne se tient aucunement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

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Trouvez les autocollants qui se trouvent sur le tapis de course. Remarquez que le texte inscrit sur les autocollants est en anglais. Trouvez les autocollants en français et placez-les par-dessus les autocollants en anglais. Si les autocollants sont manquants ou illisibles, contactez notre service à la clientèle au numéro sans frais (voir le dos de ce manuel). Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué. Remarque : les autocollants ne sont pas illustrés à leur taille réelle.

⚠ ATTENTION

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



⚠ ATTENTION :

Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le manuel et :



*Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.

*Changez la vitesse progressivement.

*Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.

*Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.

*Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.

*L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.



*Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis

*Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.



*Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.

*Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.

*Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

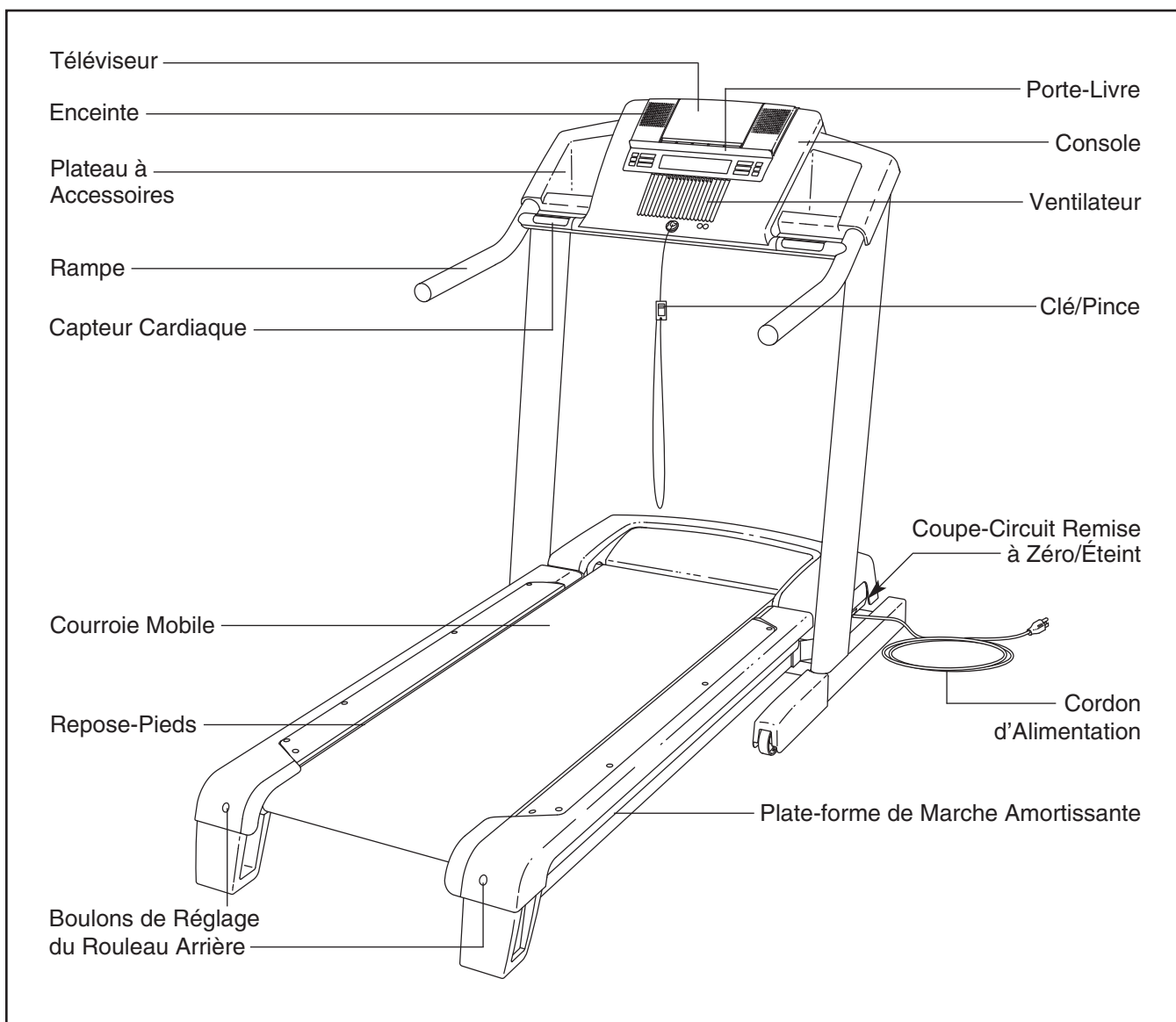
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course HealthRider® OUTLOOK. Le tapis de course OUTLOOK offre une palette de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices à la maison plus agréables et plus efficaces. De plus lorsque que vous ne vous exercez pas, l'exceptionnel OUTLOOK peut être plié prenant ainsi moins de la moitié d'espace que les autres tapis de course.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions concernant cet appareil après

avoir lu ce manuel, voir la page de couverture de ce manuel. Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle du tapis de course est le HRTL89406.0. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est collé sur le tapis de course (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement).

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

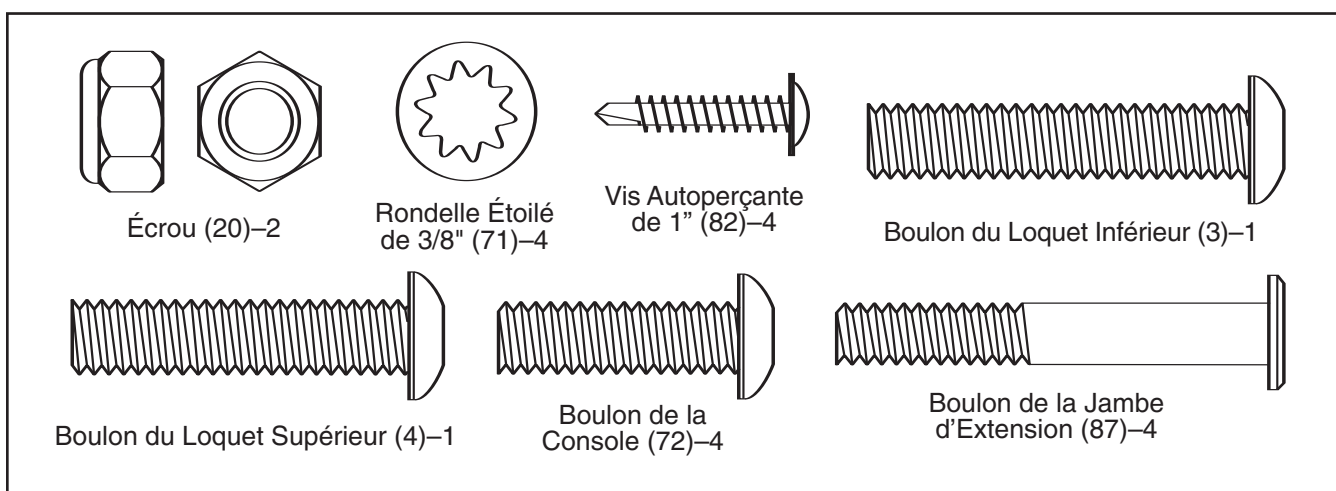


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et enlevez les emballages. **Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis de course.**

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

L'assemblage requiert la clé hexagonale  et votre tournevis cruciforme , et un maillet en caoutchouc . Identifiez les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma fait référence au numéro clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES aux pages 30 et 31. Le nombre après la parenthèse indique la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez si les pièces sont déjà attachées. Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage.**



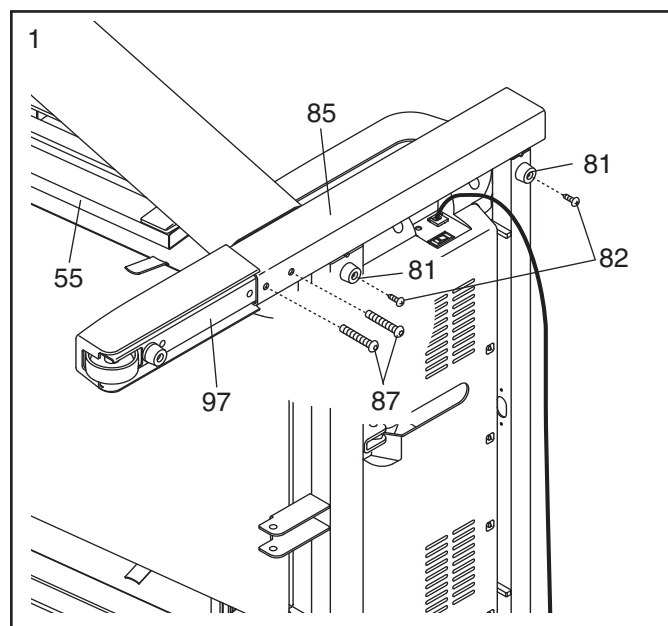
1. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché.

Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement le tapis roulant sur son côté gauche comme illustré. Pliez en partie le Cadre (55) de manière à ce que le tapis roulant soit plus stable. **Ne pliez pas complètement le tapis roulant avant de l'avoir complètement assemblé.**

Enfoncez la Rallonge de la Jambe d'Extension (97) dans la base des Montants (85). Serrez deux Boulons de la Jambe d'Extension (87) dans la partie inférieure de la Jambe d'Extension.

Attachez deux Coussins de la Base (81) sur la base des Montants (85) à l'aide de deux Vis Auto-perçantes de 1" (82).

Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer le tapis de course jusque sur son côté droit. Fixez l'autre Jambe d'Extension et les autres Coussinets de la Base (non-illustrés) de la façon indiquée ci-haut.



Avec l'aide d'une autre personne, soulevez le tapis de course avec soin de façon que tous les quatre Coussins de la Base (81) se retrouvent au sol et que le Cadre (55) se retrouve à la verticale (référez-vous au dessin numéro 3).

- Repérez l'Assemblage du Loquet (76). Assurez-vous que la bague recouvre l'orifice 1 et que le bouton est introduit à fond dans l'orifice 1. **Tirez la bague de manière à vous assurer qu'elle est verrouillée en place.**

Ensuite, assurez-vous que le Bouton (46) est introduit à fond dans l'orifice 2. S'il ne l'est pas, retirez le tube jusqu'à ce que l'orifice 2 apparaisse, puis enfoncez le tube de nouveau jusqu'à ce que le bouton s'introduise à fond l'orifice 2.

- Retirez les attaches plastique des extrémités de l'Assemblage du Loquet (76).

Tenez l'Assemblage du Loquet de façon à placer le gros cylindre et le bouton dans la position montrée ; assurez-vous que tous les orifices sont alignés (reportez-vous aux schémas en encadré). Ensuite, fixez l'extrémité inférieure de l'Assemblage du Loquet au support du Montant (85) à l'aide du Boulon du Loquet Inférieur (3) et d'un Écrou (20).

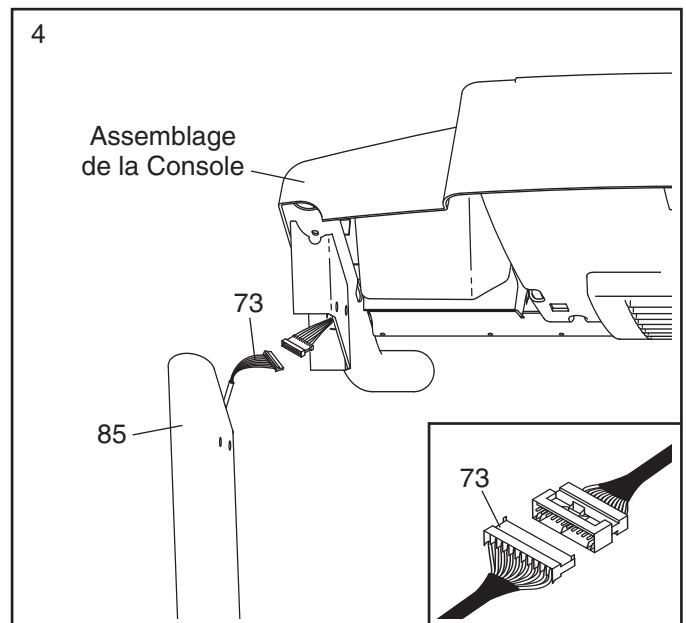
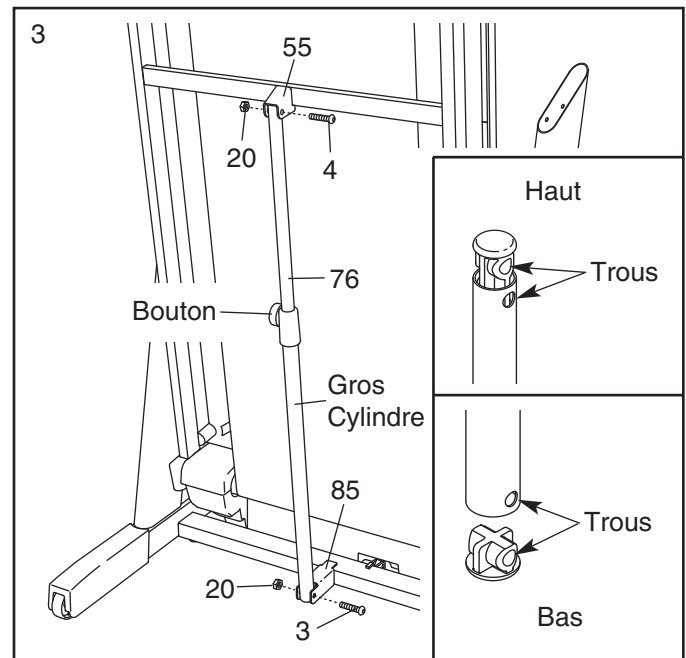
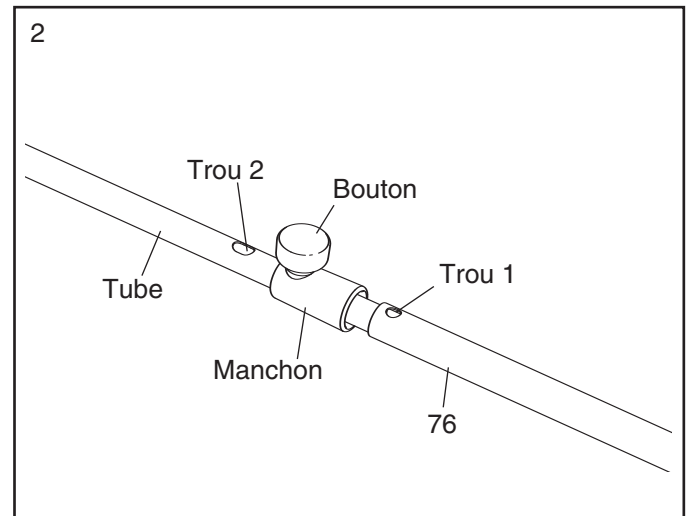
Par la suite, fixez l'extrémité supérieure de l'Assemblage du Loquet (76) au support du Montant (55) à l'aide du Boulon du Loquet Supérieur (4) et d'un Écrou (20). Remarque : il peut être nécessaire de déplacer le Cadre en va-et-vient pour aligner l'un sur l'autre l'Assemblage du Loquet et le Support.

Abaissez le cadre du tapis de course (reportez-vous à COMMENT DÉPLAIER LE TAPIS DE COURSE de la page 25).

- Retirez le ruban attachant le Groupement de Fils du Montant (73) sur le Montant (85) droit. Demandez ensuite à une deuxième personne de tenir l'assemblage de la console près du Montant droit.

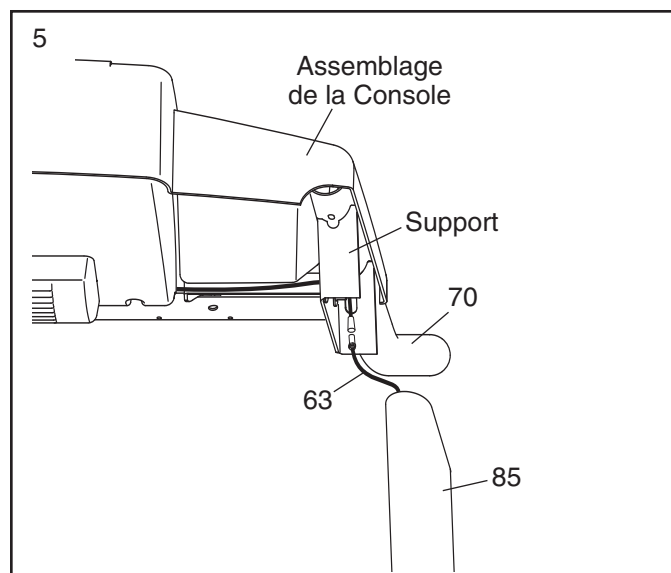
Branchez le Groupement de Fils du Montant (73) sur fils sortant de l'assemblage de la console.

Assurez-vous que les connecteurs sont branchés correctement (voir le schéma en encadré). Les connecteurs doivent facilement glisser l'un dans l'autre et s'enclencher en place. Si les connecteurs ne glissent pas facilement l'un dans l'autre et ne s'enclenchent pas, tournez un des connecteurs et essayez à nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND ELLE SOIT ALLUMÉE.** Insérez les connecteurs dans le Montant (85) droit.

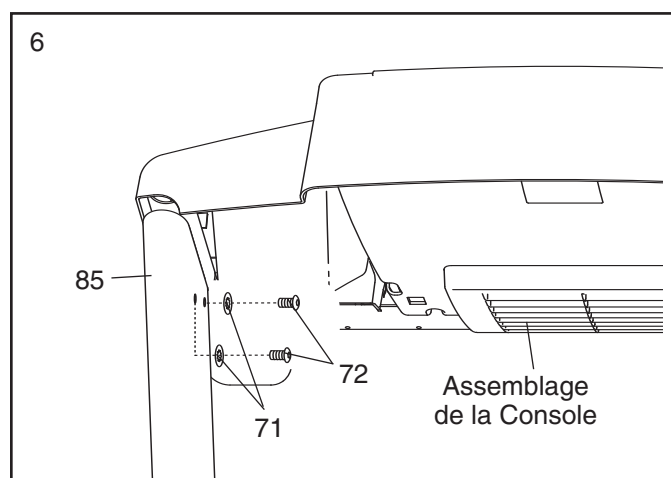


5. Retirez le ruban attachant le Câble de TV (63) au Montant (85) gauche. Raccordez le Câble de Télé au câble qui sort de l'assemblage de la console. Enfoncez ensuite le Câble de Télé à l'intérieur du Montant gauche.

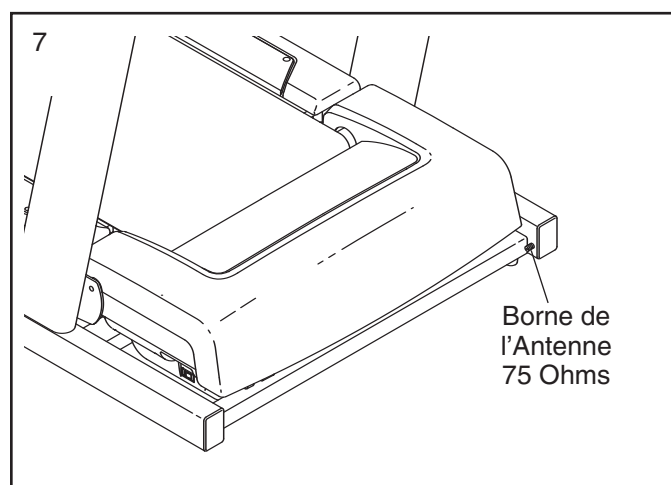
Puis, insérez les supports des Rampes (70) à l'intérieur du Montant (85) gauche ainsi qu'à l'intérieur du Montant (non-illustré) droit. **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé.**



6. Fixez l'assemblage de la console aux Montants (85) à l'aide de quatre Boulons de la Console (72) et de quatre Rondelles Étoilées de 3/8 po (71) (un seul des côtés est montré). **Vissez de quelques tours chacune des Vis de la Console avant de les serrez à fond.**



7. Notez l'emplacement du terminal de l'antenne de 75 ohms sur le tapis roulant. Pour que le téléviseur fonctionne correctement, une antenne, un système de télévision câblée ou un magnétoscope doit être branché sur le terminal de l'antenne de 75 ohms (voir page 10).



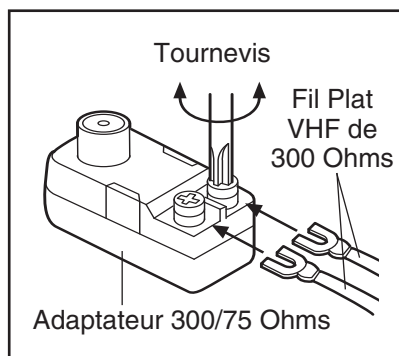
8. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Gardez le clé hexagonale incluse dans un endroit sûr. La clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie mobile (voir page 27). **Pour protéger votre sol ou moquette, placez un revêtement sous le tapis de course.**

Avant de pouvoir utiliser le téléviseur personnel, vous devez brancher une antenne, un système de télévision câblée 75 ohms ou un magnétoscope sur la borne de l'antenne 75 ohms sur le cadre du tapis de course. Remarque : aucun câble, antenne ou adaptateur n'est inclus.

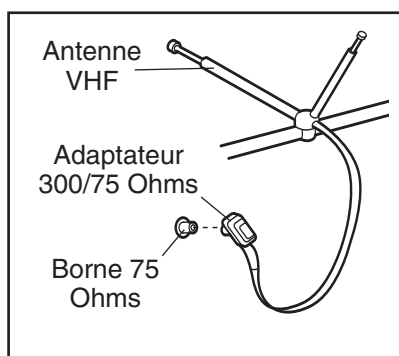
BRANCHEMENT D'UNE ANTENNE

Antenne Intérieure

1. Placez l'antenne VHF à l'endroit indiqué. Reliez le fil plat 300 ohms de l'antenne à l'adaptateur 300/75 ohms.

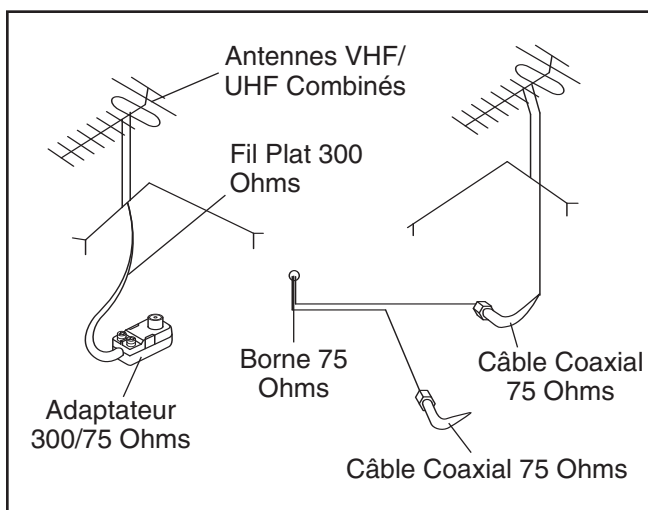


2. Enfoncez l'adaptateur 300/75 ohms dans la borne de l'antenne 75 ohms située sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation.



Antenne Extérieure

Remarque : les antennes extérieures sont sujettes à l'érosion climatique qui réduit la qualité de la réception. Vérifiez l'antenne et le fil d'entrée avant de brancher l'antenne.



Fil Plat 300 Ohms

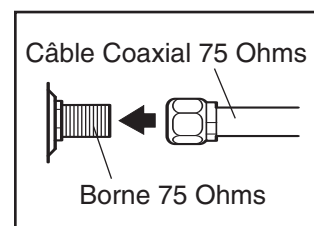
1. Référez-vous au schéma au bas de ce page. Branchez le fil plat 300 ohms à l'adaptateur 300/75 ohms.
2. Enfoncez l'adaptateur 300/75 ohms dans la borne de l'antenne 75 ohms située sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation.

Câble VHF de TV câblée 75 Ohms

1. Référez-vous au schéma au bas de ce page. Branchez le câble coaxial 75 ohms à la borne de l'antenne 75 ohms du tapis de course.

COMMENT BRANCHER UN CÂBLE DE TV CÂBLÉE 75 OHMS

1. Branchez un câble de TV câblée 75 ohms à la borne de l'antenne 75 ohms située sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation.



BRANCHEMENT D'UN MAGNÉTOSCOPE

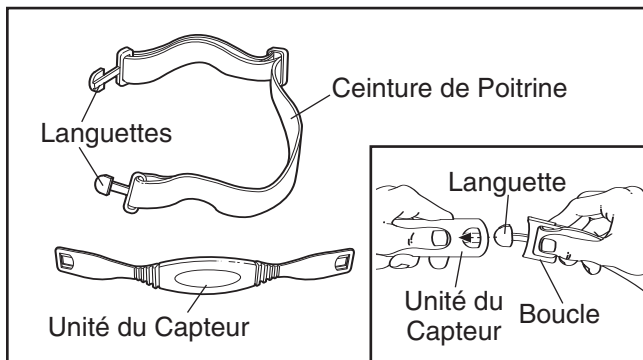
1. Branchez une extrémité du câble de TV 75 ohms sur la prise de sortie sur votre magnétoscope.
2. Branchez le cordon d'alimentation de votre magnétoscope. Référez-vous au manuel de l'utilisateur pour des instructions sur la mise à la terre.
3. Branchez le câble de TV câblée 75 ohms à la borne de l'antenne 75 ohms située sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation.

Remarque : pour faire fonctionner le téléviseur avec votre magnétoscope **assurez-vous que la chaîne 3 ou 4 est sélectionnée.**

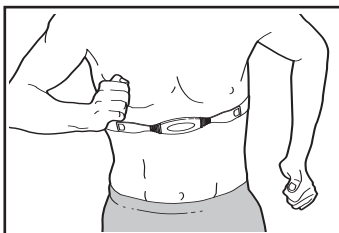
COMMENT UTILISER LE CAPTEUR CARDIAQUE

COMMENT PORTER LE CAPTEUR CARDIAQUE

Le capteur cardiaque comporte deux éléments : la sangle et le capteur cardiaque (voir le dessin ci-dessous). Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités de l'unité du capteur, comme indiqué dans le dessin encadré. Appuyez l'extrémité de l'unité du capteur sous la boucle sur la sangle du torse. La languette devrait être alignée avec l'avant de l'unité du capteur.



Ensuite, placez le capteur autour de votre abdomen, juste sous votre poitrine, et attachez l'autre extrémité de la sangle au capteur. Ajustez la longueur de la sangle si cela est nécessaire.



Le capteur devrait être placé sous vos vêtements, touchant votre peau, et aussi haut que possible sous vos muscles pectoraux ou votre poitrine tout en étant confortable. Assurez-vous que le logo est placé à l'endroit.

Soulevez le capteur de votre peau de quelques pouces et localisez les deux surfaces des électrodes sur l'intérieur du capteur. Les surfaces des électrodes sont les deux rectangles creux. À l'aide de solution saline tel que de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Remplacez le capteur sur votre peau.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE DU CAPTEUR

- Séchez complètement le capteur après chaque utilisation. Le capteur est activé quand les électrodes sont mouillées et que le capteur est porté ; le capteur s'éteint quand il n'est pas porté et que les électrodes sont sèches. Si le capteur n'est pas séché après chaque utilisation, il restera allumé même s'il n'est pas utilisé, utilisant ainsi les piles.

- Rangez le capteur cardiaque dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le capteur cardiaque dans un sac en plastique ou tout autre récipient qui retient l'humidité.
- N'exposez pas le moniteur aux rayons directs du soleil pendant des longues périodes de temps ; ne l'exposez pas non plus à des températures au-dessus de 50° C ou au-dessous de -10° C.
- Ne pliez ou n'étirez pas l'unité du capteur cardiaque quand vous la rangez.
- Nettoyez l'unité du capteur cardiaque avec un chiffon humide—n'utilisez jamais de l'alcool, des nettoyeurs abrasifs ou chimiques. La ceinture peut être lavée à la main et séchée à l'air.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Les instructions contenues sur cette page décrivent la manière avec laquelle le capteur fonctionne avec la console. Si le capteur cardiaque ne fonctionne pas correctement, essayez les étapes ci-dessous.

- Assurez-vous que vous portez le capteur cardiaque du torse comme décrit à gauche. Remarque : si le capteur ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite ci-dessus, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre abdomen.
- À l'aide de solution saline tel que de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, mouillez les surfaces des électrodes à nouveau.
- Quand vous marchez ou courez sur le tapis roulant, placez-vous au milieu de la courroie. **Pour que la console affiche le rythme cardiaque, l'utilisateur ne doit être plus loin de la console que la longueur de son bras.**
- Le capteur cardiaque est conçu pour être utilisé par des personnes qui ont un rythme cardiaque normal. Les problèmes d'affichage du rythme cardiaque peuvent être dus à des conditions médicales telles que les contractions prématurées des ventricules, tachycardia, et arrhythmia.
- Le fonctionnement du capteur peut être affecté par des interférences magnétiques causées par des lignes électriques de haute tension et d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de placer votre tapis de course dans un endroit différent.
- La pile CR2032 doit peut être remplacée (voir la page 28).

FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

LA COURROIE MOBILE LUBRIFIÉE

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

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

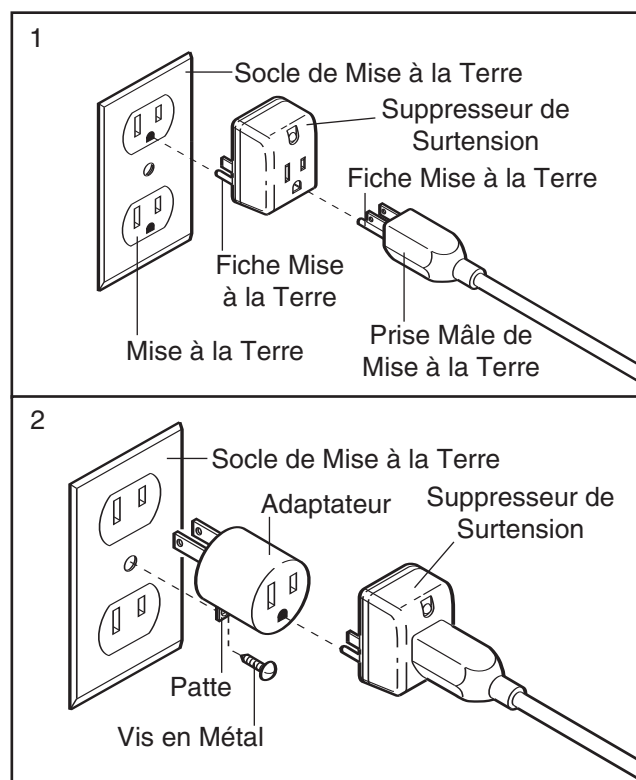
Votre tapis de course, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météoro-logiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent occasionner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

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

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques d'électrocution en offrant une voie de fuite au courant électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon

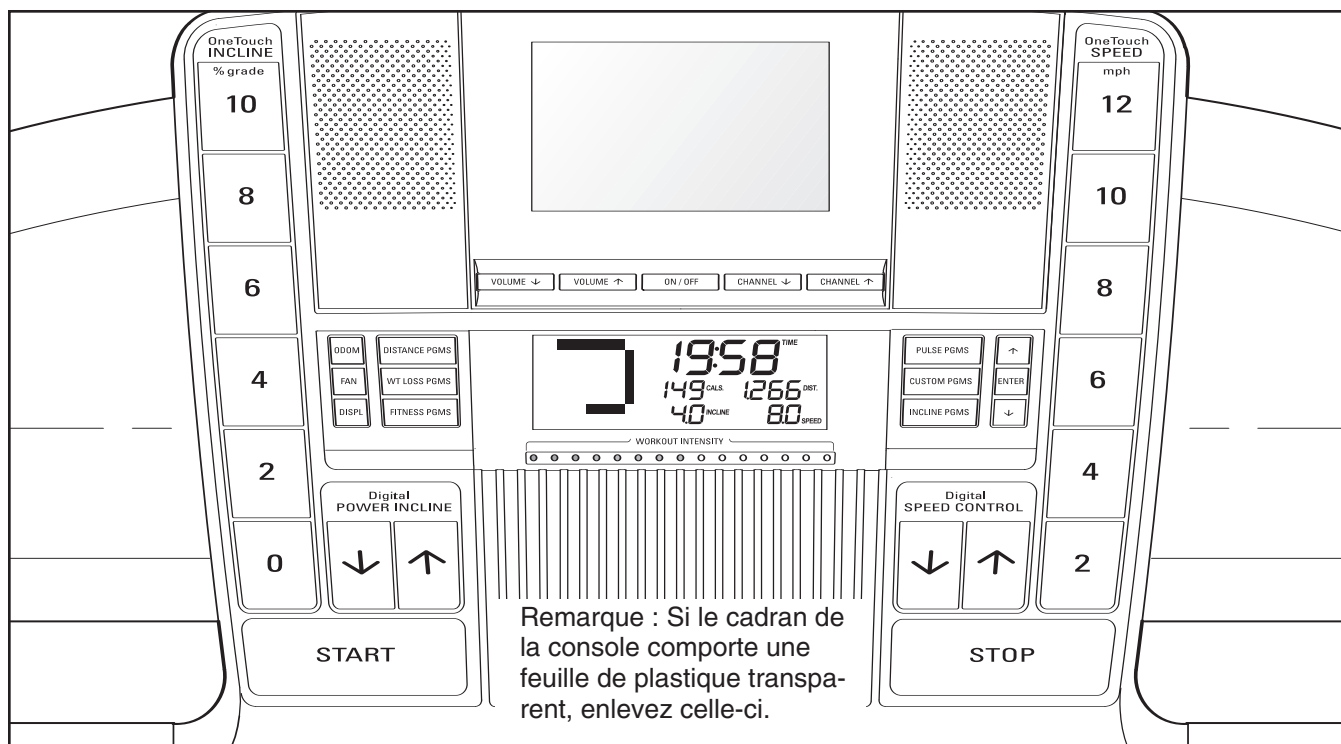
d'alimentation muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de surtension et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux. Important : le tapis de course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

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



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

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



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement sur la console est en anglais. Cet avertissement est traduit en plusieurs langues sur la plaquette d'autocollants incluse. Collez l'autocollant en français sur la console.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course est dotée d'un nombre impressionnant de fonctionnalités pour vous aider à tirer le maximum de vos entraînements. Quand le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être modifiées d'une pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche en continu les données de votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le capteur cardiaque de la poignée ou le capteur cardiaque du torse.

De plus, la console offre douze programmes préenregistrés : quatre programmes de Perte de Poids, quatre programmes de Mise en Forme et quatre programmes d'Inclinaison. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'un entraînement efficace. Il vous est même possible de créer des programmes d'exercices personnalisés et de les sauvegarder dans la mémoire pour une utilisation ultérieure.

La console comporte aussi quatre programmes de Distance : 2K, 5K, 7K et 10K, lesquels effectuent un décompte de 2, 5, 7 ou 10 kilomètres pendant que vous complétez une course d'endurance.

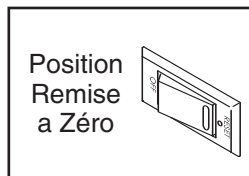
La console est aussi équipée de quatre programmes de Rythme Cardiaque qui contrôlent la vitesse et l'inclinaison du tapis de course de manière à maintenir tout au long de votre entraînement votre rythme cardiaque dans des limites de paramètres préprogrammés. Remarque : vous devez porter le capteur cardiaque de torse pour utiliser un programme de Rythme Cardiaque.

Que vous sélectionniez le mode manuel ou utilisiez un programme, il vous est possible de profiter de la télévisi-
on pendant que vous vous maintenez en forme.

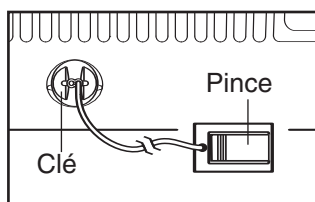
Pour allumer le tapis de course, suivez les étapes de la page 14. **Pour utiliser le mode manuel**, voir la page 14. **Pour utiliser un programme pré-programmé**, voir la page 16. **Pour utiliser un programme de Distance**, voir la page 18. **Pour créer et utiliser un programme personnalisé**, voir les pages 19 et 20. **Pour utiliser les programmes de Pouls**, voir la page 21. **Pour utiliser le téléviseur**, voir la page 23.

COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE

- 1 Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 12). Localisez l'interrupteur marche/éteint sur le tapis de course, près du cordon d'alimentation. Bougez l'interrupteur marche/éteint à la position marche.



- 2 Placez-vous sur les repos-pieds du tapis de course. Trouvez la pince attachée sur la clé et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement.



Ensuite, insérez la clé dans la console. Après quelques instants, l'écran s'allume puis quelques secondes plus tard, le téléviseur s'allume.

Important : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée de la console causant la courroie mobile de ralentir jusqu'à s'arrêter. Testez la pince en vous éloignant avec précaution de quelques pas en arrière jusqu'à ce que la clé sorte de la console. Si la clé ne sort pas de la console ajustez la pince.

Remarque : afin d'éviter toute détérioration de la plate-forme de marche, portez toujours des chaussures propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez votre tapis de course, inspectez régulièrement l'alignement de la courroie mobile et recentrez la courroie mobile si nécessaire (voir page 27).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

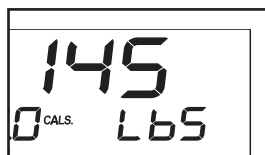
- 1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE ci-dessus.

- 2 Enregistrez votre poids, si désiré.

Si vous entrez votre poids dans la console, celle-ci affichera une approximation plus précise du nombre de calories que vous brûlez.

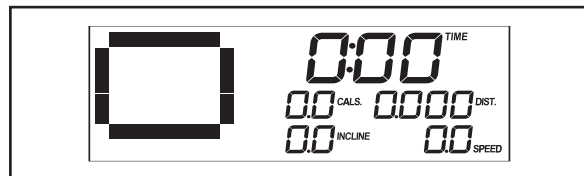
Pour entrer votre poids, appuyez à répétition sur les touches d'augmentation et de diminution sous



Enter au côté droit de la console. Remarque : Une fois votre poids enregistré, il sera sauvegardé dans la mémoire.

- 3 Sélectionnez le mode manuel.

Chaque fois que la clé est insérée, le mode manuel est sélectionné. Si un programme a été sélectionné, appuyez à répétition sur l'une ou l'autre des touches de programme jusqu'à ce qu'une piste apparaisse à l'écran.



- 4 Lancez la courroie mobile et réglez la vitesse.

Pour actionner la courroie de marche, appuyez soit sur la touche de Mise en marche [START], la touche d'augmentation de Vitesse sous Speed Control ou sur l'une des touches de Vitesse numérotées au côté droit de la console.

Si vous appuyez sur la touche de Mise en marche ou la touche d'augmentation de Vitesse sous Speed Control, la courroie mobile commencera à se déplacer à 1mph. À mesure que vous vous entraînez, vous pouvez changer la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches d'augmentation ou de diminution de Vitesse sous Speed Control. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse change de 0,1 mph ; si vous appuyez sur la touche de façon continue, la vitesse change par étape de 0,5 mph. Si l'une des touches de Vitesse numérotées au côté droit de la console est appuyée, la vitesse de la courroie de marche augmentera graduellement jusqu'à atteindre le réglage de vitesse sélectionné.

Pour arrêter la courroie, appuyez la touche Arrêt [STOP]. Pour actionner de nouveau la courroie de marche, appuyez soit sur la touche de Mise en marche Start, la touche d'augmentation de Vitesse sous Speed Control ou sur l'une des touches de Vitesse numérotées au côté droit de la console.

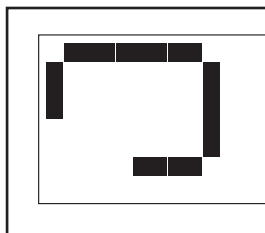
- 5 Modifier l'inclinaison du tapis de course comme désiré.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches de commande d'augmentation et de diminution de l'Inclinaison sous Power Incline ou sur l'une des touches d'Inclinaison numérotées au côté gauche de la console.

Chaque appui sur la touche de commande d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison sous Power Incline modifie l'inclinaison de 0,5 %. Si l'une des touches d'Inclinaison numérotées au côté gauche de la console est appuyée, l'inclinaison augmentera graduellement jusqu'à atteindre le réglage d'inclinaison sélectionné.

6 Suivez votre progression à l'aide des écrans et de la barre d'intensité de l'entraînement sous « Workout Intensity ».

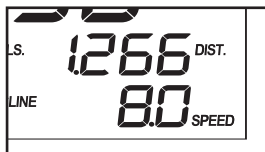
Lorsque le mode manuel est sélectionné, la matrice indique une piste de 400 mètres. Alors que vous marchez ou courez, les indicateurs autour de la piste s'allument les uns après les autres jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à s'allumer les uns après les autres.



Le coin inférieur gauche de l'écran indiquera la quantité approximative de calories [CAL.S.] brûlées ainsi que l'inclinaison [INCLINE] du tapis de course. Lorsque vous utilisez le capteur cardiaque de la poignée ou le capteur cardiaque du torse, le coin inférieur gauche de l'écran indique également votre fréquence cardiaque [PULSE].



Le coin inférieur droit de l'écran indiquera la distance [DIST.] parcourue en marchant ou en courant, le temps [TIME] écoulé, votre cadence [PACE] (en minutes par miles), et la vitesse [SPEED] de la courroie mobile. Remarque : Lorsqu'un programme est sélectionné (à l'exception d'un programme de Distance ou d'un programme Personnalisé), le coin inférieur droit de l'écran affiche le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.



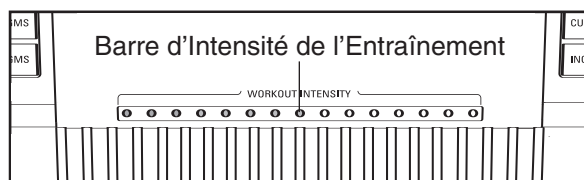
La partie centrale de l'écran est l'écran prioritaire. Appuyez sur la touche d'Écran [DISPL] à maintes reprises jusqu'à ce que l'écran prioritaire affiche les renseignements désirés. Remarque : les renseignements représentés à l'écran prioritaire



n'apparaîtront pas simultanément dans les coins inférieurs gauche ou droit de l'écran.

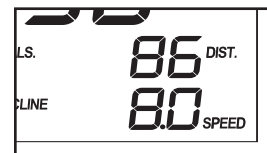
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Lorsque la console affiche la vitesse et la distance en kilomètres, le côté droit de l'écran affiche Km/H. Pour changer l'unité de mesure, référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE INFORMATION à la page 24. **Remarque : pour plus de simplicité, toutes les instructions dans ce manuel font référence aux miles.**

À mesure que vous vous entraînez, la barre d'intensité de l'entraînement sous Workout Intensity indique le degré d'intensité relatif de l'exercice en cours.



Pour remettre la console à zéro, appuyez sur la touche Arrêt, retirez la clé de la console puis réinsérez-la dans la console.

Pour visualiser le nombre total des miles parcourus par la courroie de marche depuis la dernière remise à zéro, appuyez sur la touche de l'Odomètre [ODOM];



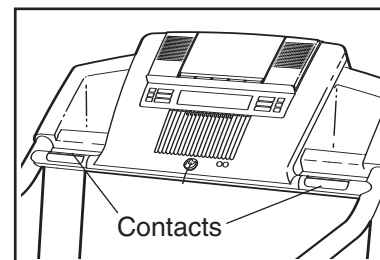
l'écran Distance affichera le nombre total de miles. Pour remettre le compteur à zéro, appuyez sur la touche Odomètre pendant quelques secondes.

Le nombre apparaîtra à l'écran pendant quelques secondes.

7 Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Remarque : si vous utilisez le capteur cardiaque du torse et la poignée du capteur cardiaque en même temps, la console ne peut pas lire correctement votre rythme cardiaque.

Pour utiliser le capteur cardiaque de la poignée, retirez le film plastique qui recouvre les contacts en métal sur le capteur car-



diague de la poignée. Ensuite, **montez sur les repos pieds** et tenez les contacts en métal, **en évitant de déplacer les mains**. Lorsque votre rythme cardiaque a été détecté, celui-ci s'affiche à l'écran. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les contacts pendant 15 secondes.**

8 Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Pour que le ventilateur tourne à une vitesse lente, appuyez sur la touche Ventilateur [FAN]. Pour que le ventilateur tourne à une vitesse moyenne, appuyez une deuxième fois sur la touche. Pour que le ventilateur tourne à une vitesse rapide, appuyez sur la touche une troisième fois. Pour éteindre le ventilateur, appuyez sur la touche de nouveau. Remarque : si le ventilateur est allumé quand la courroie mobile est arrêtée, le ventilateur s'éteint automatiquement après quelques minutes.

9 Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé.

Montez sur les repos-pieds, pressez le touche Arrêt, et réglez l'inclinaison du tapis de course à l'arrangement minimal. **L'inclinaison doit être à l'arrangement minimal lorsque le tapis de course est élevé pour la position de rangement, sinon il sera endommagé.** Ensuite, retirez la clé de la console et mettez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, positionnez l'interrupteur « réinitialisation/arrêt » sur la position « arrêt » et débranchez le cordon d'alimentation.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME PRÉPROGRAMMÉ

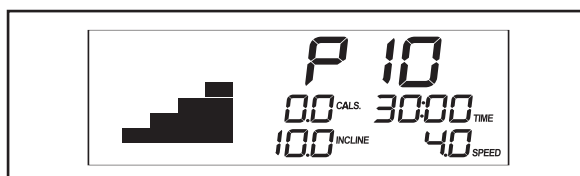
1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 14.

2 Sélectionnez un programme pré-programmé.

Pour sélectionner un programme préenregistré, appuyez à répétition sur la touche des Programmes de Perte de Poids [WT LOSS PGMS], la touche des Programmes de Mise en Forme [FITNESS PGMS] ou sur la touche des Programmes d'Inclinaison [INCLINE PGMS].

Lorsqu'un programme préenregistré est sélectionné, l'écran affiche le numéro du programme, le réglage maximal d'inclinaison et le réglage maximal de la vitesse du programme, ainsi que la durée du programme. Un profil des réglages de la vitesse pour le programme défile à travers la matrice. Remarque : lorsqu'un programme de Perte de Poids est sélectionné, l'écran affiche aussi le nombre approximatif de calories brûlées durant l'entraînement.



Chaque programme pré-enregistré est divisé en plusieurs segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour des segments consécutifs du programme.

3 Appuyez sur la touche Marche pour lancer le programme.

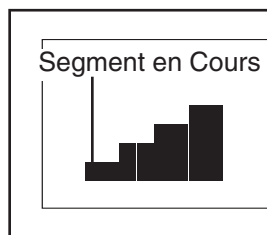
Quelques secondes après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course s'ajuste automatiquement sur les premières vitesse et inclinaison programmées. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme est divisé en plusieurs segments de durée différente. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour des segments consécutifs du programme.

La programmation de la vitesse pour le premier segment sera indiquée dans la colonne clignotant du Segment en Cours sur la matrice.

(Les programmations de l'inclinaison ne sont pas indiquées sur la ma-

trix.) Les vitesses des quelques segments suivants seront affichées dans les colonnes à droite.



Quand il ne reste que trois secondes avant la fin du premier segment du programme, le Segment en Cours et la colonne de droite clignoteront en même temps et une série de tonalités se feront entendre. Si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course est sur le point de changer, la vitesse et/ou l'inclinaison programmées clignoteront sur l'écran pour vous prévenir.

Lorsque le premier segment est terminé, *toutes les arrangements de vitesse se déplaceront d'une colonne à gauche*. La programmation de vitesse pour le deuxième segment sera alors indiquée dans la colonne clignotant du segment en cours et le tapis de course s'ajustera automatiquement aux programmations de vitesse et d'inclinaison pour le deuxième segment. Remarque : si tous les indicateurs dans la colonne Segment en Cours sont allumés, *les vitesses se déplaceront vers le bas* de manière à ce que seuls les indicateurs les plus hauts apparaissent dans la matrice.

Le programme continuera de cette façon jusqu'à ce que le réglage de vitesse pour le dernier segment soit montré dans la colonne de Segment Actuelle et le dernier segment a terminée. La courroie de marche alors ralentira et s'arrêtera.

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement celui-ci en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution.

Toutefois, quand le prochain segment commence, **le tapis de course s'ajuste automatiquement à la programmation de vitesse et d'inclinaison pour le prochain segment.**

Pour arrêter le programme, appuyez sur la touche Arrêt. Pour remettre le programme en route, appuyez sur la touche de Mise en marche Start ou la touche d'augmentation de Vitesse sous Speed Control. La courroie mobile commence à se déplacer à 1 mph. Quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajuste automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

4 Suivez votre progression à l'aide des écrans et de la barre d'intensité de l'entraînement sous Workout Intensity.

Voir l'étape 6 à la page 15.

5 Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 15.

6 Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 8 de la page 16.

7 Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Quand le programme est terminé, **assurez-vous que l'inclinaison du tapis de course est au niveau le plus bas**. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, positionnez l'interrupteur « réinitialisation/arrêt » sur la position « arrêt » et débranchez le cordon d'alimentation.

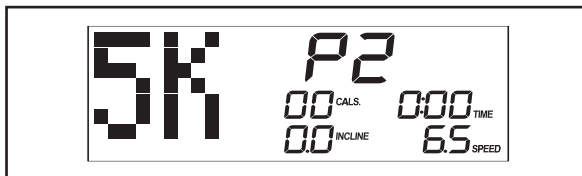
COMMENT UTILISER UN PROGRAMME DE DISTANCE

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 14.

2 Sélectionnez un programme de Distance.

Pour sélectionner un programme de Distance, appuyez à répétition sur la touche des Programmes de Distance [DISTANCE PGMS] jusqu'à ce que la matrice affiche 2K, 5K, 7K ou 10K.



Lorsqu'un programme de distance est sélectionné, le réglage de vitesse maximal du programme clignotera à l'écran pendant quelques secondes.

3 Appuyez sur la touche Marche pour lancer le programme.

Un moment après que la touche est appuyée, la courroie commencera à se déplacer à la vitesse de 3 miles par heure. Tenez les rampes et avec précaution commencez à marcher.

Aux alentours de la fin de la première minute du programme, le réglage de la vitesse clignotera à l'écran et une suite de tintements se fera entendre. La vitesse de la courroie mobile augmentera.

Aux alentours de la fin de la seconde minute du programme, le réglage de la vitesse clignotera à l'écran et une suite de tintements se fera entendre. La vitesse de la courroie mobile augmentera.

Remarque : Pour varier la vitesse de la courroie mobile ou l'inclinaison du tapis de course à tout moment du programme, appuyez sur les touches

de Vitesse ou d'Inclinaison.

L'écran prioritaire affichera le nombre de kilomètres restant à parcourir. À l'approche de l'atteinte de l'objectif de distance, le coin inférieur droit de l'écran clignotera et une suite de tintements se fera entendre.

Pour arrêter le programme quelques instants, appuyez sur la touche Arrêt. Pour débiter de nouveau le programme, appuyez sur la touche de Marche. La courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mille par heure. Réglez la vitesse de la courroie de marche selon votre choix en appuyant sur la touche d'augmentation ou de diminution de Vitesse sous Speed Control ou sur l'une des touches de Vitesse numérotées.

Lorsqu'un programme de Distance est accompli, le temps écoulé clignotera dans le coin inférieur gauche de l'écran. La console engagera à ce moment un programme de retour à la normale préréglé, et l'indication COOL apparaîtra à l'écran prioritaire. Si la vitesse de la courroie mobile est supérieure à 8 km/h, la courroie adoptera un régime de 8 km/h pendant une minute. Après une minute, la courroie mobile adoptera un régime de 6,5 km/h pendant 2 minutes. La courroie mobile diminuera ensuite son régime à 5 km/h pendant 2 minutes. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à s'arrêter.

4 Suivez votre progression à l'aide des écrans et de la barre d'intensité de l'entraînement sous Workout Intensity.

Voir l'étape 6 à la page 15.

5 Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 15.

6 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Voir l'étape 8 de la page 16.

7 Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 à la page 17.

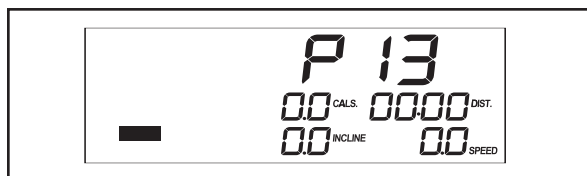
COMMENT CREER UN PROGRAMME PERSONALISE

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 14.

2 Sélectionnez un programme personnalisé.

Pour sélectionner programme personnalisé, appuyez sur la touche des Programmes Personnalisés [CUSTOM PGMS] une ou deux fois.



Si le programme Personnalisé n'a pas encore été conçu, une durée de programme de trois minutes apparaît à l'écran. Si le temps du programme est supérieur à trois minutes, reportez-vous à la section COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ à la page 20.

Chaque programme personnel est divisé en segments d'une minute. Un réglage de vitesse et réglage de inclinaison peuvent être enregistré pour chaque segment.

3 Appuyez sur la touche Marche pour lancer le programme.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile commencera à se dé-

placer. Tenez les rampes et commencez à marcher.

4 Programmez les réglages souhaités pour la vitesse et l'inclinaison.

Pour programmer une vitesse et une inclinaison pour le premier segment, ajustez tout simplement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en appuyant sur les touches de Vitesse et d'Inclinaison et les touches d'Intensité.

A la fin du premier segment, une série de tonalités se fera entendre et le réglage actuel de la vitesse et le réglage actuel de l'inclinaison seront enregistrés en mémoire.

Programmez une vitesse et une inclinaison pour le deuxième segment comme décrit ci-dessus. Continuez à programmer des réglages de la vitesse et de l'inclinaison pour environ 40 segments.

Lorsque vous avez fini votre entraînement, appuyez la touche Arrêt deux fois. Le programme Personnalisé sera alors enregistré en mémoire.

5 Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 17.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 14.

2 Sélectionnez un programme personnalisé.

Pour sélectionner programme personnalisé, appuyez sur la touche des Programmes Personnalisés [CUSTOM PGMS] une ou deux fois.

Quand un programme Personnalisé est sélectionné, l'écran affiche le nom, le réglage d'inclinaison maximale, le réglage de la vitesse maximale et la durée du programme. De plus, un profil des réglages de la vitesse pour le programme apparaît au centre de l'écran.

Remarque : Si l'écran affiche une durée de programme de trois minutes, reportez-vous à la section COMMENT CRÉER UN PROGRAMME Personnalisé à la page 19.

Chaque programme personnel est divisé en segments d'une minute. Un point de repère pour la vitesse et un point de repère pour l'inclinaison sont enregistré pour chaque segment.

3 Appuyez sur la touche Marche pour lancer le programme.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison que vous avez programmées auparavant. Tenez les rampes et commencez à marcher.

4 Suivez votre progression à l'aide des écrans et de la barre d'intensité de l'entraînement sous « Workout Intensity ».

Le programme Personnalisé fonctionne de la même manière qu'un programme préréglé (reportez-vous à l'étape 3 aux pages 16 et 17).

Si vous le désirez, vous pouvez modifier le programme pendant que vous l'utilisez. **Pour changer la vitesse ou l'inclinaison du segment en cours**, appuyez tout simplement sur les touches de la Vitesse et de l'Inclinaison. Quand le segment en cours s'achève, la nouvelle programmation sera enregistrée dans la mémoire. **Pour augmenter la durée du programme**, attendez la fin du programme. Appuyez ensuite sur la touche Démarrer puis programmez une vitesse et une inclinaison pour autant de segments supplémentaires que vous le désirez. Les programmes Personnalisés peuvent avoir jusqu'à 40 segments. Quand vous avez ajouté autant de segments que vous le désirez, appuyez deux fois sur la touche Arrêt. **Pour réduire la durée du programme**, appuyez deux fois sur la touche Arrêt à tout moment avant la fin du programme.

5 Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 15.

6 Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 8 de la page 16.

7 Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 à la page 17.

COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES DE POULS

⚠ ATTENTION : si vous avez des problèmes cardiaques ou si vous êtes âgé(e) de plus de 60 ans et n'avez pas fait de sport depuis quelques temps, n'utilisez pas les programmes de rythme cardiaque. Si vous prenez régulièrement des médicaments, consultez votre médecin pour savoir si ces derniers ne vont pas affecter votre rythme cardiaque lors de votre entraînement.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser les programmes de Pouls. **Remarque : Vous devez porter le capteur cardiaque de torse pour utiliser un programme de pouls. Lorsque vous utilisez le capteur cardiaque du torse, n'utilisez pas le capteur cardiaque de la poignée.**

1 Portez le capteur cardiaque du torse.

Voir COMMENT UTILISER LE CAPTEUR CARDIAQUE à la page 11.

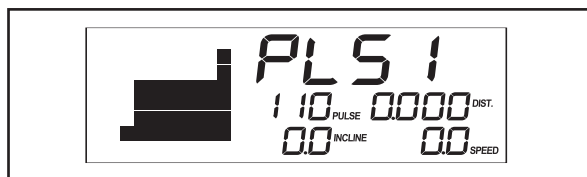
2 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 14.

3 Sélectionnez un programme de Pouls.

Pour sélectionner un programme de Pouls, appuyez à répétition sur la touche des Programmes de Pouls [PULSE PGMS].

Lorsqu'un programme de Rythme Cardiaque est sélectionné, l'écran affiche le nom du programme ainsi que le réglage du rythme cardiaque cible maximale pour le programme. De plus, un profil des réglages du rythme cardiaque cible du programme s'affiche également.



Les programmes de Pouls sont divisés en 20, 25, ou 30 segments d'une minute. Un réglage de fréquence cardiaque cible est programmé pour chacun des segments. Remarque : le même réglage

peut être réglée pour des segments consécutifs du programme.

4 Au besoin, ajustez le réglage du rythme cardiaque cible maximale.

Pour modifier le réglage maximal du rythme cardiaque cible, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution sous Enter. Pour ajuster rapidement le réglage du rythme cardiaque cible, maintenez enfoncée l'une des touches.

5 Appuyez sur la touche Marche pour lancer le programme.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile commencera à se déplacer. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Le rythme cardiaque d'objectif pour le premier segment clignote dans la colonne du Segment en Cours sur la matrice de l'écran gauche. Les rythmes cardiaques d'objectif pour les quatre segments suivants seront affichés dans les colonnes à droite. Quand il ne reste plus que trois secondes avant la fin du premier segment, le Segment en Cours et la colonne de droite clignoteront en même temps et une série de tonalités se feront entendre.

Lorsque le premier segment est terminé, *toutes les arrangements de rythme cardiaque d'objectif se déplaceront d'une colonne à gauche*. La programmation de rythme cardiaque d'objectif pour le deuxième segment sera alors indiquée dans la colonne clignotant du Segment en Cours.

Pendant tous les programmes de pouls, la console compare votre fréquence cardiaque avec le réglage de la fréquence cardiaque d'objectif. Si votre rythme cardiaque est trop rapide ou trop lent par rapport au fréquence cardiaque d'objectif programmé, la courroie mobile accélérera ou ralentira pour que votre fréquence cardiaque se rapproche du fréquence cardiaque d'objectif programmé.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop basse, vous pouvez ajuster la programmation à l'aide des touches Vitesse ou Inclinaison. Cependant, quand la console compare votre rythme cardiaque au rythme cardiaque cible, la vitesse du tapis de course augmentera ou diminuera automatiquement pour ramener votre rythme cardiaque près du rythme cardiaque cible.

Si votre fréquence cardiaque n'est pas détecté durant le programme, les lettres « PLS » clignoteront sur l'écran et la vitesse diminueront automatiquement. Si cela se produit, référez-vous à la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 11.

Pour arrêter le programme, appuyez sur la touche Arrêt. Pour remettre le programme en route, appuyez sur la touche de mise en marche Start ou la touche d'augmentation de Vitesse sous Speed Control. La courroie mobile commencera à tourner à 1 mph. Quand la console compare votre rythme cardiaque au rythme cardiaque cible, la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course augmentera ou diminuera automatiquement pour ramener votre rythme cardiaque près du rythme cardiaque cible.

6 Suivez votre progression à l'aide des écrans et de la barre d'intensité de l'entraînement sous Workout Intensity.

Voir l'étape 6 à la page 15.

7 Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 8 de la page 16.

8 Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 à la page 17.

FONCTIONNEMENT DU TÉLÉVISEUR

IMPORTANT : avant de faire fonctionner le téléviseur, vous devez brancher une antenne, un câble de TV câblée de 75 ohms ou un magnétoscope sur le terminal de l'antenne de 75 ohms sur le tapis de course. Référez-vous à la page 10 pour plus d'ins-tructions.

Suivez les étapes suivantes pour faire fonctionner le téléviseur.

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 14.

2 Appuyez sur la touche de Mise en/hors fonction On/Off pour allumer le téléviseur.

Quand la clé est enfoncée, le téléviseur s'allume automatiquement. Si vous avez éteint le téléviseur, allumez-le en appuyant sur la touche Marche/Arrêt.

3 Appuyez sur les boutons des Chaînes pour sélectionner la chaîne désirée.

Quand le téléviseur est allumé, l'écran affiche la dernière chaîne sélectionnée. Pour sélectionner

une autre chaîne, appuyez sur les touches des Chaînes. Le numéro de la chaîne sélectionnée apparaît sur l'écran pendant quelques secondes. Remarque : le téléviseur est équipé d'une fonction de mémorisation des chaînes qui vous permet d'aller d'une chaîne enregistrée à l'autre. Avant de pouvoir sélectionner les chaînes de cette manière, elles doivent être enregistrées dans la mémoire. Référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE D'INFORMATION à la page 24.

4 Appuyez sur les boutons du Volume pour régler le volume.

Quand vous appuyez sur un des boutons du Volume [VOLUME], l'indicateur du niveau du son apparaîtra sur l'écran pendant quelques secondes.

Pour utiliser des écouteurs (non-inclus), branchez-les dans la prise des écouteurs sur la console.

5 Quand vous avez terminé d'utiliser le téléviseur, appuyez la touche Marche/Arrêt.

Appuyez sur la touche Marche/Arrêt pour éteindre le téléviseur. Remarque : si vous retirez la clé de la console, le téléviseur s'éteint aussi.

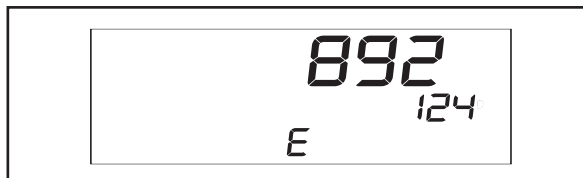
COMMENT UTILISER LE MODE INFORMATION

La console est équipée d'un mode information qui vous permet de consulter les données relatives à l'utilisation de votre tapis de course, de sélectionner l'unité de mesure de la console et d'allumer et d'éteindre le mode démo. Le mode information vous permet aussi de régler les paramètres du téléviseur et d'enregistrer les chaînes dans la mémoire du téléviseur.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le mode d'information.

1 Appuyez tout d'abord sur la touche Arrêt tout en insérant la clé dans la console.

Lorsque le mode d'information est sélectionné, le nombre total de miles ou de kilomètres parcourus par la courroie mobile apparaîtra au coin supérieur de l'écran. Le nombre total d'heures pendant lesquelles le tapis de course aura été utilisé apparaîtra au côté droit de l'écran.



De plus, l'écran affichera la lettre « E » représentant les miles anglais ou la lettre « M » représentant les kilomètres. Appuyez sur la touche d'augmentation de Vitesse pour changer l'unité de mesure, au besoin.

IMPORTANT : Si la lettre « d » apparaît au centre de l'écran, le mode « démo » est sélectionné. Le mode démo est conçu pour être utilisé lorsqu'un tapis de course est en démonstration dans un magasin. Quand le mode démo est allumé, vous pouvez brancher le cordon d'alimentation et retirer la clé dans la console ; les indicateurs sur la console s'allumeront automatiquement suivant un programme prédéfini. Les touches sur la console ne fonctionneront pas. cependant les touches sur la console ne fonctionneront pas. **Si la lettre « d » apparaît à l'écran lorsque le mode information est sélectionné, appuyez la touche Diminution de Vitesse pour que l'écran soit vide.**

2 Appuyez sur la touche Marche/Arrêt et réglez la luminosité, le contraste, la couleur, la définition et/ou la nuance du téléviseur.

Lorsque la touche de Mise en/hors fonction On/Off est appuyée, l'indicateur du degré d'intensité lumineuse apparaît à l'écran du téléviseur. Appuyez sur les touches « Volume » pour ajuster la luminosité à volonté.

Appuyez ensuite sur les touches des Chaînes

jusqu'à ce que l'indicateur du niveau du contraste, de la couleur, de la définition ou de la nuance apparaisse. Réglez chaque paramètre, si vous le désirez, en appuyant sur les touches du Volume.

3 Appuyez sur la touche Marche/Arrêt de nouveau pour ajouter ou effacer des chaînes.

Après la mémorisation de toutes les chaînes disponibles dans votre région (voir l'étape 5 de ce page) vous pouvez ajouter ou effacer manuellement les chaînes de votre choix.

Pour ajouter ou effacer une chaîne, appuyez d'abord sur les touches des Chaînes jusqu'à ce que le numéro de la chaîne désirée s'affiche sur l'écran. Ensuite, appuyez sur la touche d'augmentation du Volume jusqu'à avoir ajouté toutes les chaînes désirées et effacez toutes les chaînes indésirables. Continuez ainsi jusqu'à ce que toutes les chaînes de votre choix soient effacées.

4 Appuyez sur la touche Marche/Arrêt et sélectionnez une connexion par antenne ou une connexion par câble.

Après avoir appuyé sur la touche Marche/Arrêt, appuyez sur la touche de diminution du Volume pour sélectionner l'option Air (antenne hertzienne), la touche d'augmentation du Volume pour sélectionner l'option de TV Câblée, la touche de diminution des Chaînes pour sélectionner l'option de Câble IRC, ou la touche d'augmentation des Chaînes pour sélectionner le Câble HRC. Remarque : l'option sélectionnée **ne** sera pas affichée sur l'écran. Si vous avez branché une antenne sur le tapis de course, vous devez sélectionner l'option Air. Si vous avez branché un câble de TV Câblée, vous devez sélectionner une des trois options de Câble ; essayez les trois options de Câble, si nécessaire, pour une meilleure réception.

5 Appuyez sur la touche Marche/Arrêt de nouveau et enregistrez les chaînes dans la mémoire du téléviseur.

Quand vous appuyez sur la touche Marche/Arrêt, le téléviseur commence à balayer toutes les chaînes disponibles dans votre région. Quand le téléviseur ne détecte aucun signal sur une chaîne, la chaîne est sautée. Quand un signal est détecté, la chaîne est enregistrée dans la mémoire et la chaîne suivante est sélectionnée. Ceci continue jusqu'à la chaîne la plus élevée. Ne retirez pas la clé de la console pendant que le téléviseur balaye les chaînes.

6 Quand vous n'utilisez plus le mode information, retirez la clé de la console.

Pour sortir du mode information à tout moment (sauf quand le téléviseur effectue un balayage des chaînes), retirez la clé de la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

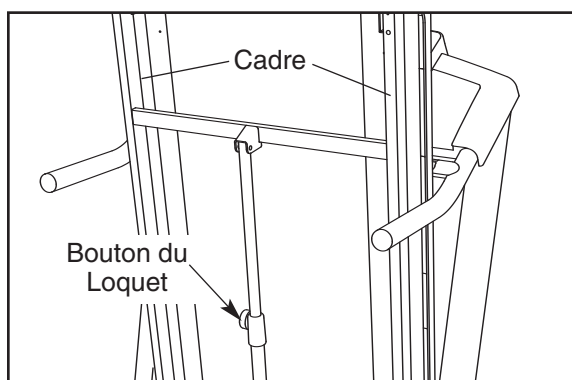
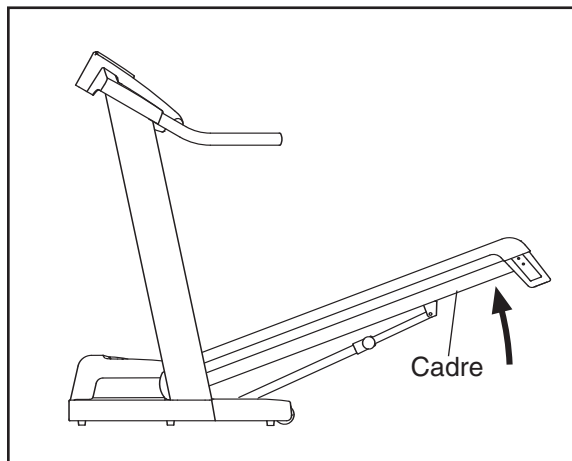
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis de course, ajustez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si l'inclinaison n'est pas réglée au niveau le plus bas, le tapis de course sera endommagé de façon permanente. Débranchez ensuite le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever 20 kg pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Maintenez le cadre métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche de droite. Assurez-vous que vos genoux sont pliés et que votre dos est droit. **ATTENTION** : pour diminuer les risques de blessures, ne soulevez pas le cadre à l'aide des repose-pied plastique. Quand vous soulevez le cadre—soulevez le cadre avec votre jambes. Soulevez le tapis de course à mi-chemin de la position verticale.

2. Soulevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet se verrouille en position de stockage. **Assurez-vous que le bouton du loquet est bien verrouillé en position de stockage.**

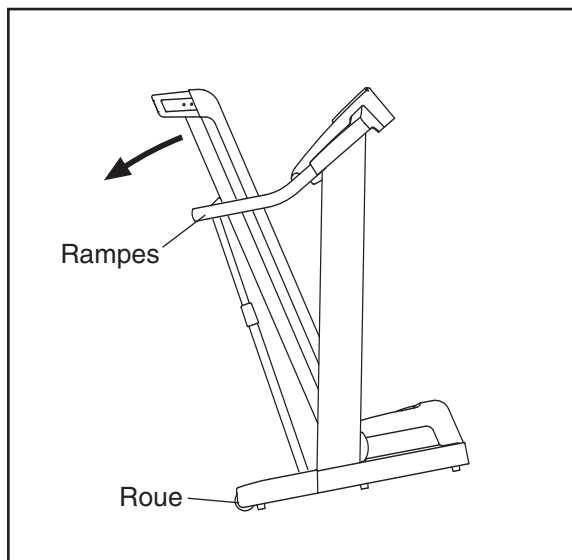
Placez un tapis sous l'appareil pour éviter d'abîmer votre plancher ou tapis. N'exposez pas le tapis de course aux rayons du soleil, ni à des températures supérieures à 30°C (85°F).



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Pour déplacer le tapis de course, pliez-le en position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que le cadre est maintenu en place par la goupille sur le bouton du loquet.**

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



COMMENT DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE

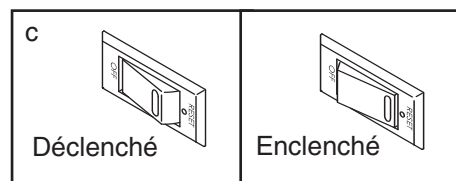
1. Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course avec votre main gauche. Tirez le bouton du loquet vers la gauche et tenez-le. Il se peut qu'il soit nécessaire de pousser le cadre vers l'avant pendant que vous poussez le bouton du loquet vers la gauche. Faites pivoter le cadre vers le bas et libérez le bouton du loquet.
2. Tenez le tapis de course fermement des deux mains, et abaissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION** : pour diminuer les risques de blessures, n'abaissez pas le cadre en n'empoignant que les repose-pied en plastique. Ne laissez pas tomber le cadre sur le sol. Assurez-vous de plier vos genoux et gardez votre dos droit.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez les symptômes s'appliquant et suivez les étapes répertoriées. Pour une assistance supplémentaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : le courant ne s'allume pas

- SOLUTION :**
- a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un arrêt de pointe et que l'arrêt de pointe est branché correctement dans une prise de mise à la terre (voir la page 12). Utilisez seulement un arrêt de pointe à prise unique qui satisfait toutes les spécifications décrites à la page 12. Important : Le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipées de GFCI.
 - b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.
 - c. Vérifiez le interrupteur réinitialisation/arrêt sur le tapis de course près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse comme illustré, l'interrupteur réinitialisation/arrêt s'est déclenché. Enclenchez l'interrupteur réinitialisation/arrêt, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur remise à zéro/arrêt.

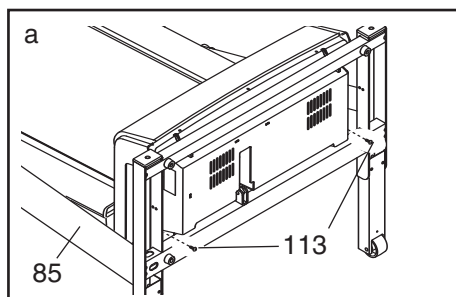


PROBLÈME : le tapis de course s'éteint pendant l'emploi

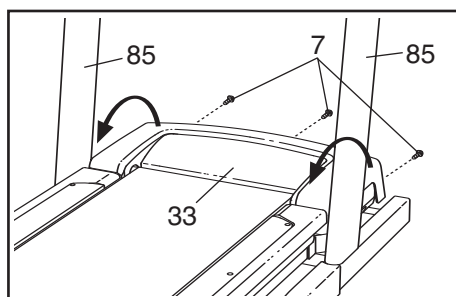
- SOLUTION :**
- a. Vérifiez l'interrupteur réinitialisation/arrêt (voir c. ci-dessus). Si l'interrupteur réinitialisation/arrêt s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur la position réinitialisation.
 - b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes et branchez le cordon d'alimentation.
 - c. Enlevez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
 - d. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : les affichages sur la console ne fonctionnent pas correctement

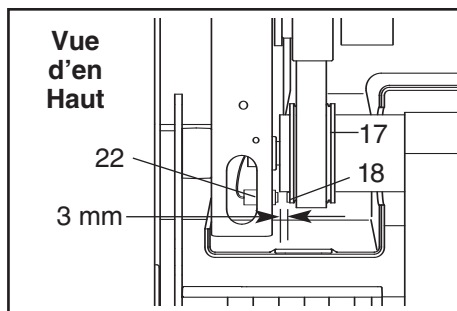
- SOLUTION :**
- a. Retirez la clé de la console et **DERANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Baissez ensuite doucement les Montants (85). Retirez les deux Vis du Capot Ventral (113) indiqués. Remarque : un tourne-vis cruciforme avec au moins une tige de 8" est exigé.



Soulevez les Montants (85) à la verticale. Retirez les trois Vis de 3/4" (7) du Capot (33) puis retirez doucement le Capot en le faisant pivoter.



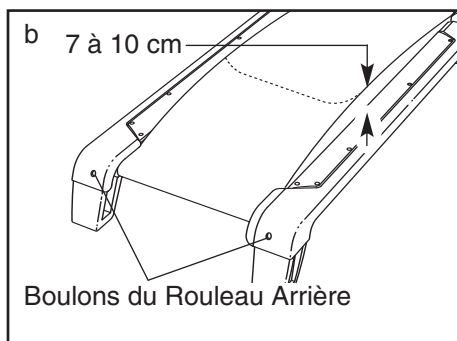
Localisez le Capteur Magnétique (22) et l'Aimant (18) du côté gauche de la Poulie (17). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm.** Si nécessaire, déplacez légèrement le Capteur Magnétique à l'aide d'un tournevis plat. Réattachez le Capot (non-illustré) en vous assurant que les Vis de 3/4" (non-illustré) sont insérées dans les mêmes trous desquels elles sont sorties. Faites tourner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la vitesse affichée est correcte.



PROBLÈME : le tapis de course ralentit durant l'usage

SOLUTION : a. Utilisez un supprimeur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 12.

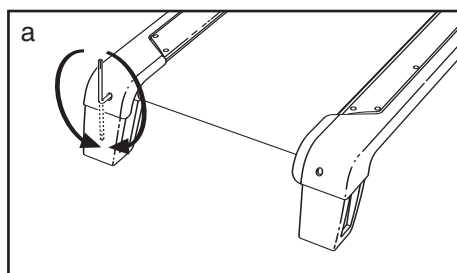
b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis peut être diminuée et la courroie peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** A l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau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



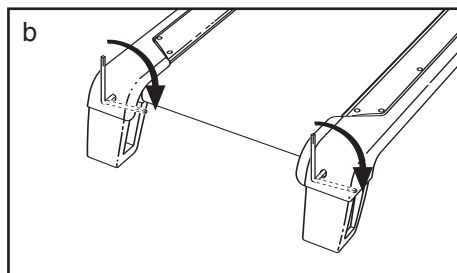
c. Si la courroie ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : la courroie n'est pas centrée ou glisse quand vous marchez dessus

SOLUTION : a. Si la courroie mobile n'est pas centrée, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau arrière gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un demi-tour ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'un demi-tour. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez cette étape jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



b. Si la courroie glisse quand vous marchez dessus, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5 à 7 cm de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



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

SOLUTION : a. Avec la clé dans la console, appuyez sur un des boutons d'Inclinaison. **Alors que l'inclinaison change, enlevez la clé.** Après quelques secondes, réinsérez la clé. Le tapis de course s'élèvera automatiquement au niveau d'inclinaison maximum et ensuite retournera au niveau minimum. Ceci re-calibrera le système d'inclinaison.

PROBLÈME : La réception télé est faible

SOLUTION : a. Une bonne réception télé est nécessaire pour un fonctionnement correct de la télévision. Si vous utilisez une antenne, assurez-vous qu'elle est correctement branchée et réglée pour une réception optimale. (Reportez-vous à la section COMMENT BRANCHER UNE ANTENNE à la page 10.)

b. Passez en revue les problèmes répertoriés ci-dessous et suivez les instructions applicables.

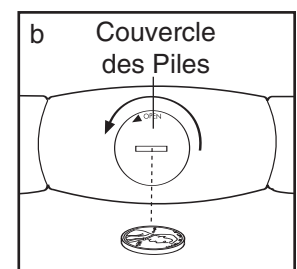
- Allumage (points noirs ou bandes horizontales apparaissant ou une image tremblante ou décalée)—Habituellement, ceci est causé par l'interférence des systèmes d'allumage des automobiles, des lampes au néon, des dérivations électriques ou d'autres appareils électriques. Essayez de changer la position du tapis de course ou des autres appareils électriques pour solutionner le problème.
- Fantômes—Les fantômes sont causés par le fait que le signal télé emprunte deux chemins—un est le chemin direct et l'autre est le chemin réfléchi par de grands immeubles, des collines ou d'autres objets. Changez la direction ou la position de l'antenne pour améliorer la réception.
- Ecran bleu—Si le tapis de course est situé dans la zone limitrophe d'une station de télévision où le signal est faible, l'image peut être de pauvre qualité ou un écran bleu peut apparaître. Si le signal est faible, il faudra peut-être installer une antenne externe afin d'améliorer l'image.

Remarque : Si l'un de ces symptômes apparaît lorsque le câble d'une société de câblodiffusion est branché, celui-ci peut provenir des émissions locales de celle-ci.

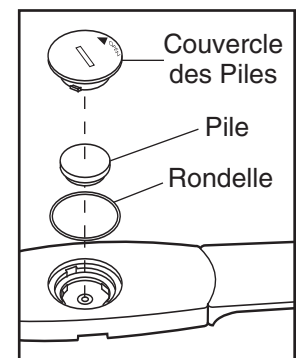
PROBLEME: Le capteur de rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement

SOLUTION : a. Si le capteur cardiaque ne fonctionne pas correctement, référez vous à COMMENT UTILISER LE CAPTEUR CARDIAQUE à la page 11.

b. Si la ceinture du capteur cardiaque ne fonctionne toujours pas correctement, changez la pile. Pour changer la pile, localisez le couvercle de la pile au dos de l'unité du moniteur. Insérez une pièce de monnaie et tournez le couvercle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre sur la position « open » (ouvrir). Retirez le couvercle.



Retirez la vieille pile de l'unité du capteur. Insérez une nouvelle pile CR2032, **en vous assurant que les lettres sont au-dessus.** De plus, assurez-vous que la rondelle en caoutchouc est placée correctement dans l'unité du capteur. Refermez le couvercle de la pile et tournez- le dans la position fermée.



CONSEILS DE MISE EN FORME

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

Les capteurs cardiaque ne sont pas appareils médicaux. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Les capteurs ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.

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

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

Brûler de la Graisse

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

commence à utiliser des *calories de graisse* en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis de course jusqu'à ce que votre rythme cardiaque s'approche du nombre inférieur de votre d'entraînement.

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

Exercice Aérobics

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

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes :

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

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

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

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez. Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle HRTL89406.0

R0107A

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

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Repose-pied Gauche	52	9	Attache en Plastique
2	10	Vis du Repose-Pied	53	1	Bague du Rouleau Avant
3	1	Boulon du Loquet Inférieur	54	1	Repose-pied Droit
4	1	Boulon du Loquet Supérieur	55	1	Cadre
5	2	Vis Arrière de la Plateforme	56	1	Fil de Terre du Rouleau Avant
6	1	Autocollant pour le Loquet	57	2	Écrou de la Plate-forme
7	20	Vis de 3/4"	58	1	Rondelle du Bras du Tendeur
8	1	Grand Isolateur Gauche	59	1	Poulie du Tendeur
9	1	Attache du Loquet	60	2	Rondelle de Verrouillage du Rouleau Arrière
10	2	Isolateur Avant	61	2	Support de la Rouleau Arrière
11	2	Vis de la Plateforme	62	2	Boulon du Rouleau Arrière
12	2	Guide de la Courroie	63	1	Câble TV
13	4	Vis du Guide de la Courroie	64	1	Rouleau Arrière
14	2	Boulon Pivot du Cadre	65	1	Fil du Filtre
15	1	Plate-forme de Marche	66	1	Boulon de la Poulie du Tendeur
16	1	Courroie Mobile	67	1	Console
17	1	Rouleau Avant	68	1	Boulon du Moteur d'Élévation
18	1	Aimant	69	1	Bague d'Espacement du Bras du Tendeur
19	2	Bague d'Espacement du Cadre	70	1	Rampe
20	5	Écrou	71	4	Rondelle Étoilé de 3/8"
21	1	Pince du Capteur Magnétique	72	4	Boulon de la Console
22	1	Capteur Magnétique	73	1	Groupement de Fils du Montant
23	8	Vis de 1/2"	74	1	Bras du Tendeur
24	3	Attache de Câble	75	1	Ressort du Bras du Tendeur
25	1	Moteur de Traction	76	1	Assemblage du Loquet
26	1	Courroie du Moteur	77	1	Embout du Montant, Droit
27	4	Boulon du Pied Arrière	78	2	Embout de la Rampe
28	1	Pied Arrière Droit	79	1	Embout du Montant, Gauche
29	1	Pied Arrière Gauche	80	2	Boulon de Cadre l'Élévation Pivotant
30	2	Écrou du Cadre d'Élévation	81	6	Coussin de la Base
31	2	Boulon du Moteur	82	6	Vis Autoperçante de 1"
32	1	Grand Isolateur Droit	83	2	Couvercle de la Jambe d'Extension
33	1	Capot du Moteur	84	2	Autocollant de Precaution
34	3	Pince du Capot	85	1	Montant
35	1	Passe-Fil	86	1	Porte-Livre
36	1	Goupille Percée Supérieure	87	4	Boulon de la Jambe d'Extension
37	2	Clavette d'Arrêt	88	2	Logement de la Roue
38	1	Boulon de Réglage du Rouleau Avant	89	2	Roue Avant
39	4	Écrou du Pied Arrière	90	2	Ventilateur de la Console
40	1	Moteur d'Inclinaison	91	1	Capteur Cardiaque du Torse
41	1	Goupille du Moteur d'Inclinaison, du Bas	92	4	Vis du Boîtier
42	1	Transformateur	93	2	Écrou du Câble TV
43	1	Contrôleur	94	1	Cadre d'Élévation
44	1	Coupe-Circuit Remise à Zéro/Éteint	95	1	Porte d'Accès
45	1	Panneau Ventral	96	1	Fil de Mise à Terre du Cadre d'Élévation
46	1	Bouton	97	2	Jambe d'Extension
47	1	Cordon d'Alimentation	98	1	Base de la Console
48	1	Groupeement de Fils d'Inclinaison	99	12	Vis
49	1	Clé Hexagonale	100	1	Ventilateur de la Console
50	1	Attache de Soutien			
51	1	Attache Flexible			

Nº.	Qté.	Description	Nº.	Qté.	Description
101	4	Rondelle en Plastique	112	1	Lentille de la Console
102	2	Rondelle du Rouleau Arrière	113	6	Vis du Panneau Ventral
103	1	Clé/Pince	#	1	Fil Bleu de 12", 2F
104	4	Vis de l'Isolateur/Vis du Support	#	1	Fil Bleu de 8" M/F
105	1	Rondelle Étoilée du Câble TV	#	1	Fil Vert de 8", F/Anneau
106	1	Sangle du Capteur du Torse	#	1	Fil Rouge de 4", M/F
107	1	Récepteur de Pouls de Torse	#	1	Manuel de l'Utilisateur
108	2	Vis du Récepteur			
109	1	Écrou de la Poulie du Tendeur	# Ces pièces ne sont pas illustrées.		
110	1	Rondelle de la Poulie du Tendeur	Les caractéristiques des pièces peuvent être modifiées		
111	1	Lentille TV	sans notification.		

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, voir la page de couverture de ce manuel. Merci de nous fournir les renseignements suivants :

- le NUMÉRO DU MODÈLE de l'appareil (HRTL8946.0)
- le NOM de l'appareil (tapis de course HealthRider OUTLOOK)
- le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE et la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ aux pages 30 à 35)

GARANTIE LIMITÉE

CE QUI EST COUVERT—Le tapis de course HealthRider OUTLOOK (« Produit ») en entier est garanti contre tous défauts de matériel et de main-d'œuvre.

QUI EST COUVERT—Le premier acheteur ou toute personne recevant le Produit comme cadeau de la part du premier acheteur.

COMBIEN DE TEMPS DURE LA COUVERTURE—ICON Health & Fitness, Inc. (« ICON »), étend la garantie à 12 ans. Toutes les composantes et la main d'œuvre est couverte pendant un an.

CE QUE NOUS FAISONS POUR CORRIGER LES DÉFAUTS QUI SONT COUVERTS—Nous vous enverrons sans frais, toute pièce de remplacement ou tout élément, si les réparations sont autorisées par ICON et si elles sont effectuées par un fournisseur de service instruit et autorisé par ICON, ou selon notre décision nous remplacerons le Produit.

CE QUI N'EST PAS COUVERT—Tous défauts et dommages causés par un service non-autorisé, tout abus, accident, négligence, installation ou assemblage inadéquat, changements ou modifications sans notre autorisation écrite, ou si vous n'utilisez pas ou si vous ne faites pas fonctionner le produit comme indiqué dans votre Manuel d'Utilisateur (« Manuel »). La présente garantie ne couvre pas les produit utilisés à des fins commerciales ou de location.

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE—Gardez toujours la preuve d'achat, comme la facture d'achat ; rangez, utilisez et entretenez le Produit comme indiqué dans le Manuel ; veuillez contacter notre Service Clientèle jusqu'à 10 jours après avoir découvert un défaut ; comme indiqué, retournez toutes pièces défectueuses pour être remplacées ou si nécessaire le produit en entier, pour la réparation.

MANUEL DE L'UTILISATEUR—Il est TRÈS IMPORTANT DE LIRE LE MANUEL avant d'utiliser le Produit. Rappelez-vous de faire les entretiens périodiques comme spécifié dans le Manuel pour assurer votre continuelle satisfaction et le bon fonctionnement du Produit.

COMMENT ACQUÉRIR DES PIÈCES ET LE SERVICE APRÈS-VENTE—Appelez tout simplement le Service Clientèle au 1-888-936-4266, donnez-leur votre nom et adresse et le numéro de série de votre Produit. Le service vous dira comment obtenir une pièce de remplacement ou si nécessaire arranger le service après-vente là où votre produit se trouve, ou vous conseillera sur comment envoyer votre produit pour le service après-vente. Avant d'envoyer votre produit, obtenez un Numéro d'Autorisation de Retour (« N°. d'AR ») de notre Service Clientèle ; emballez votre Produit de manière sûre (gardez et utilisez le carton d'emballage d'origine, si possible) ; placez le N°. d'AR à l'extérieur du carton et assurez le Produit. Joignez une lettre expliquant le Produit ou le problème et une copie de la preuve d'achat si vous pensez que le service est couvert par la garantie.

ICON n'est pas tenu responsable pour les dommages indirects, spéciaux ou conséquents qui sont en relation avec l'utilisation ou la performance du Produit, ou dommages causant une perte économique, une perte de gain, une perte de revenus ou de bénéfices, perte de jouissance ou d'utilisation, coûts de déplacement ou de déménagement, d'installation ou autres dommages conséquents quelque soit la nature du dommage. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas.

La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas.

Personne n'est autorisé de changer, de modifier ou de prolonger les termes de cette garantie limitée.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province.

ICON DU CANADA, Inc., 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B8

SCHÉMA DÉTAILLÉ A—N°. du Modèle HRTL89406.0

R0107A

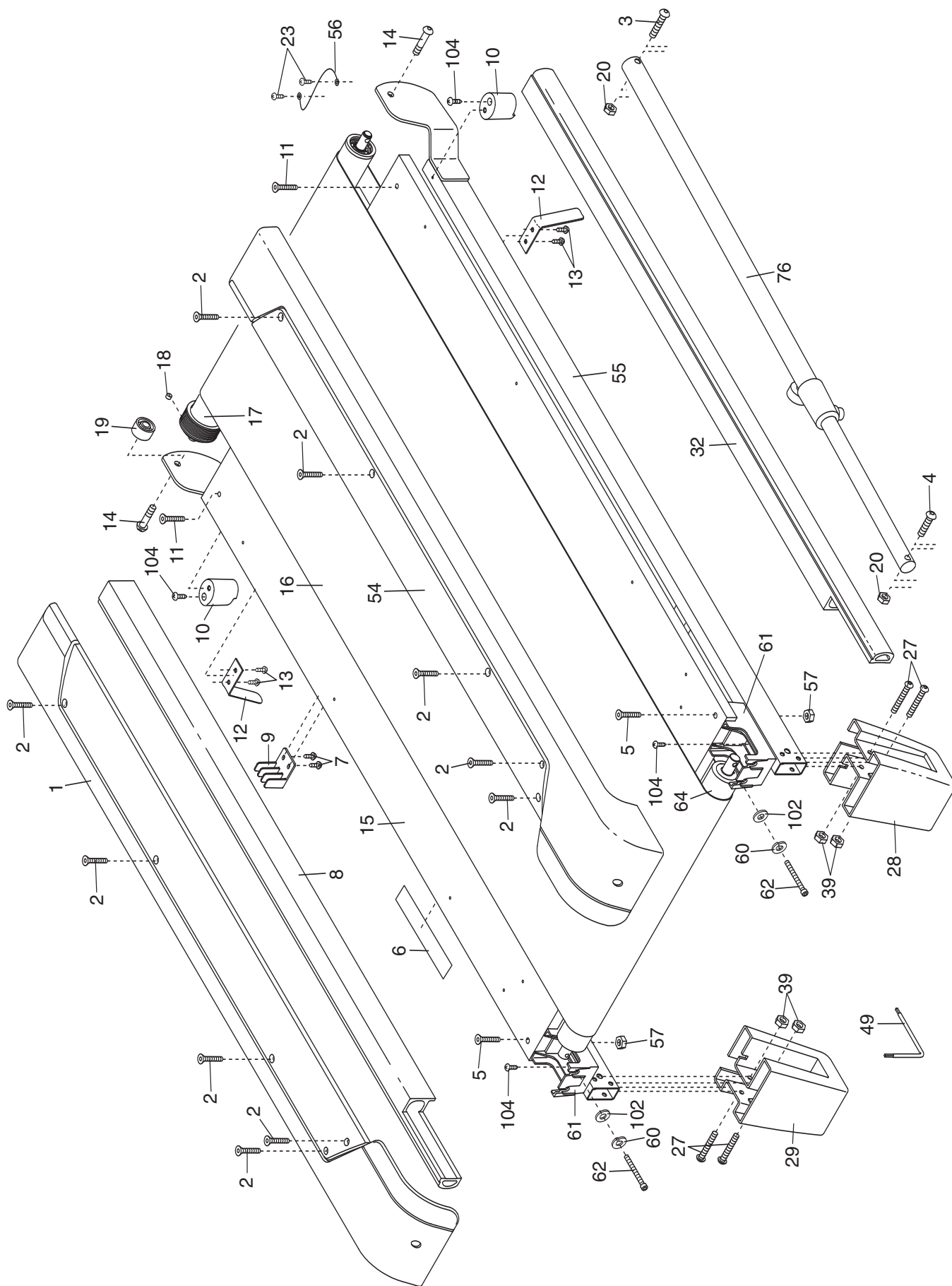


SCHÉMA DÉTAILLÉ B—N°. du Modèle HRTL89406.0

R0107A

