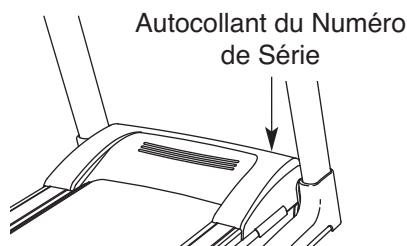


NordicTrack[®] **COMMERCIAL 1500**

N°. du Modèle NCTL09707.1

N°. de Série _____

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



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 SERVICE A LA CLIENTELE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

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

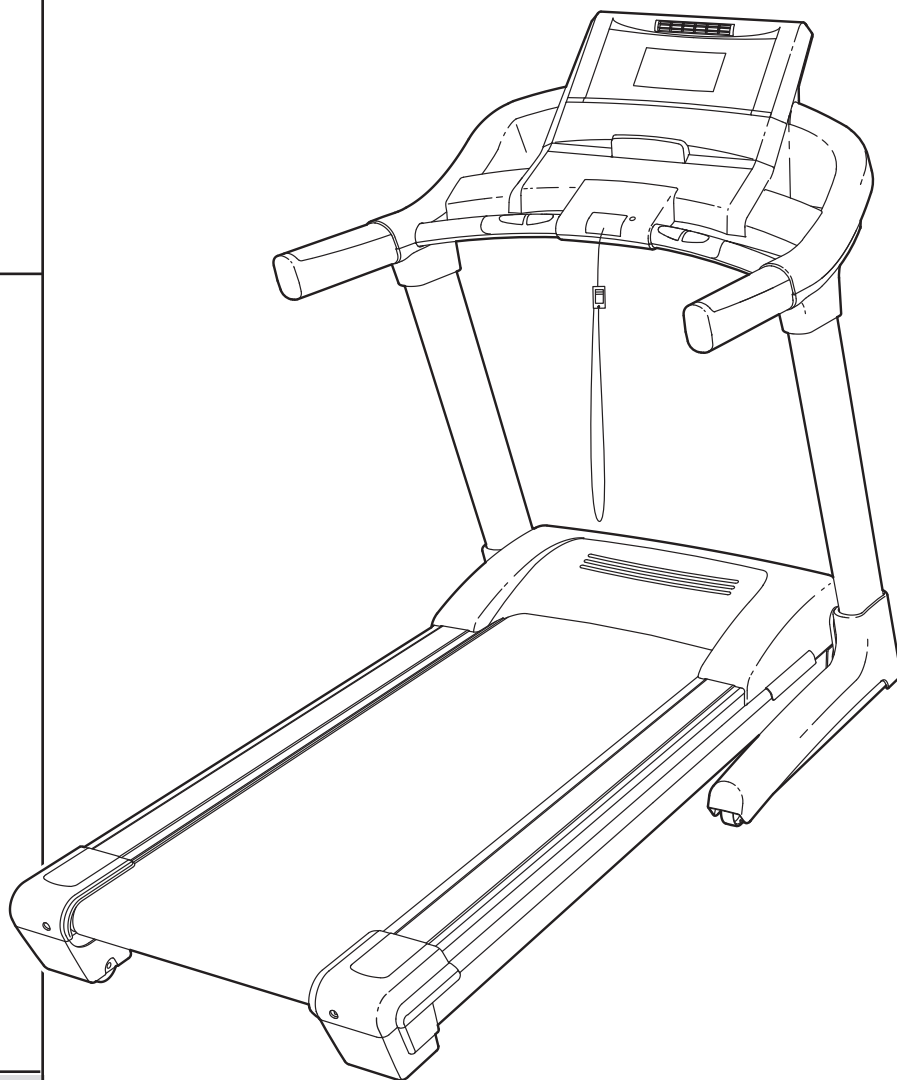
OU PAR COURRIEL :

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.nordictrack.com

TABLE DES MATIÈRES

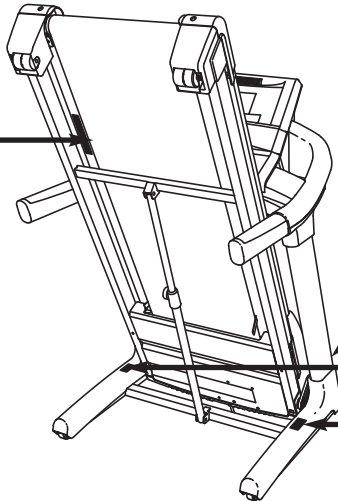
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	.2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	.3
AVANT DE COMMENCER	.5
ASSEMBLAGE	.6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	.11
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	.20
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	.22
CONSEILS POUR L'EXERCICE	.25
LISTE DES PIÈCES	.26
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	.Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	.Dernière Page

Remarque : un SCHÉMA DÉTAILLÉ est attaché au centre de ce manuel.

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds bien que vous commenciez 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.



Les autocollants d'avertissement illustrés sur cette page sont collés aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel, et commandez un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.

⚠ CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.

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



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ ADVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur le tapis de course, avant d'utiliser votre tapis de course. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Tout particulièrement les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé.
2. 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.
3. Utilisez le tapis de course selon les usages décrits.
4. Installez le tapis de course sur une surface plate avec au moins 2,4 m (8 pieds) d'espace derrière le tapis de course et 0,6 m (2 pieds) 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.
5. 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.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.
8. Le tapis de course ne doit pas supporter plus de 159 kg (350 lbs.).
9. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
10. 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.*
11. Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 11) 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.
12. Utilisez seulement un supprimeur de surtensions à prise unique qui satisfait toutes les spécifications décrites à la page 11. Pour acheter un supprimeur de surtension, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel.
13. 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 mobile pourrait accélérer, ralentir ou s'arrêter subitement ce qui pourrait occasionner une chute et des blessures graves.
14. Ne placez pas le cordon d'alimentation et le supprimeur de surtension près d'une source de chaleur.
15. Ne déplacez jamais la courroie mobile quand l'appareil est éteint. 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 22 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
16. Veuillez lire attentivement les procédures d'arrêt d'urgence et les tester avant d'utiliser le tapis de course (reportez-vous au COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 13).

17. 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.

18. Le tapis de course peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.

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

20. Ne laissez jamais le tapis de course sans surveillance quand il est allumé. Retirez toujours la clé de la console, débranchez le cordon d'alimentation et placez le coupe-circuit remise à zéro/éteint [RESET/OFF] sur la position éteint quand le tapis de course n'est pas utilisé. (Voir le schéma page 5 pour l'emplacement de le coupe-circuit.)

21. 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 6, et COMMENT

PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 20.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis de course, vous devez être capable de soulever 20 kg (45 lbs.) sans difficulté.

22. Quand vous rangez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.

23. N'insérez pas d'objet dans les ouvertures du tapis de course.

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

25. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après 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 un usage à titre personnel. Le tapis de course ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la LOCATION.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

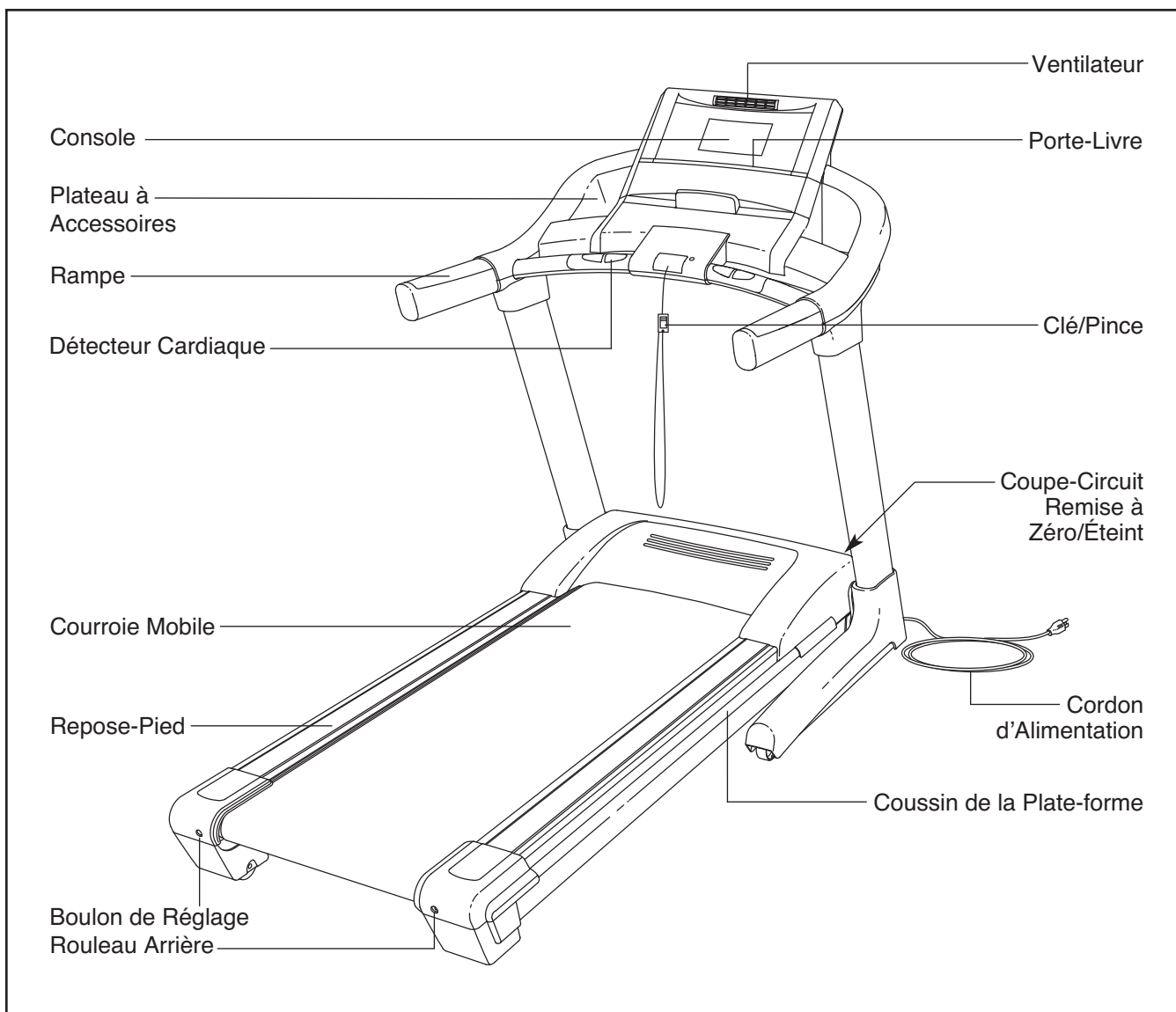
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course NordicTrack® COMMERCIAL 1500. Le tapis de course COMMERCIAL 1500 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 COMMERCIAL 1500 avec une Station Universelle pour iPod peut être plié prenant ainsi moins de la moitié d'espace que les autres tapis de course.

Veillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après

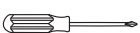
avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour faciliter votre appel, merci de préparer les informations suivantes : le numéro du modèle de l'appareil et son numéro de série. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

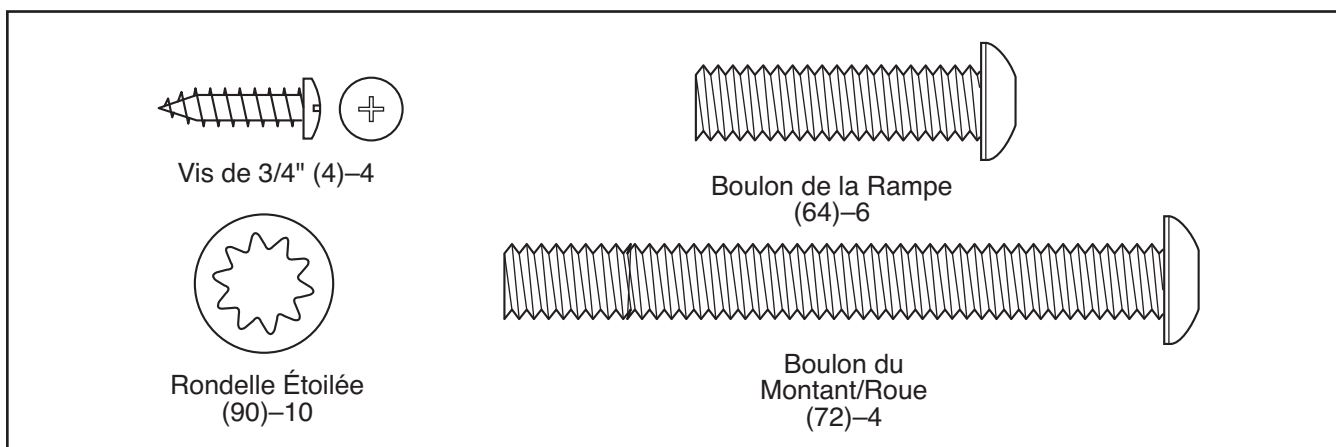
Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.



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 mobile du tapis de course est enduite d'un lubrifiant très efficace. Il se peut que durant l'expédition une petite quantité de lubrifiant soit transférée sur le dessus de la courroie mobile 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 détergent non-abrasif.

L'assemblage requiert les clés hexagonales  incluses et votre propre tournevis cruciforme . Identifiez les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma se réfère au numéro clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après la parenthèse est la quantité requise pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le jeu 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.**

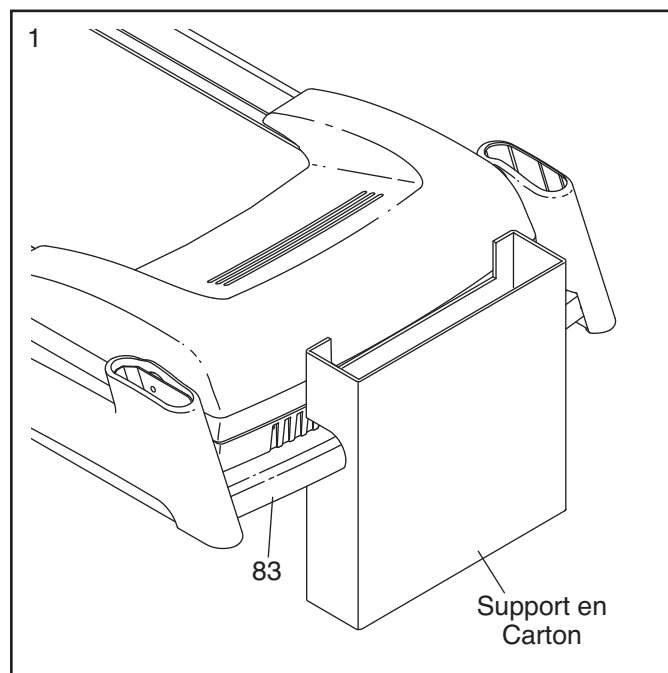


1. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.

Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez l'avant du tapis de course et enfoncez la barre transversale sur la Base (83) dans la découpe sur le support en carton, comme sur le schéma. **Demandez à la deuxième personne de tenir le tapis de course pour qu'il ne bouge pas vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la fin de l'étape 2.**

AVERTISSEMENT :

le tapis de course peut causer des blessures graves s'il bouge vers l'avant ou vers l'arrière et tombe du support en carton. Une deuxième personne doit tenir le tapis de course jusqu'à la fin de l'étape 2 de l'assemblage pour éviter qu'il ne tombe.



2. Identifiez le Montant Gauche (73) et le Montant Droit (74).

Référez-vous au schéma en encadré.

Attachez solidement l'attache sur le Montant Droit (74) autour de l'extrémité du Fil du Montant (75). Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez le Montant Droit près du Couvre-base Droit (77). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache vers le haut, dans le trou rectangulaire en bas du Montant Droit jusqu'à ce que le Fil du Montant sorte du Montant Droit.

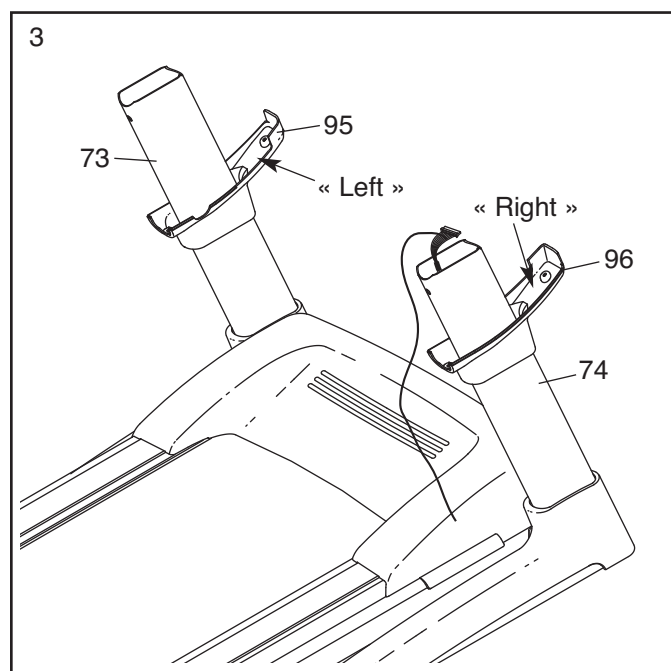
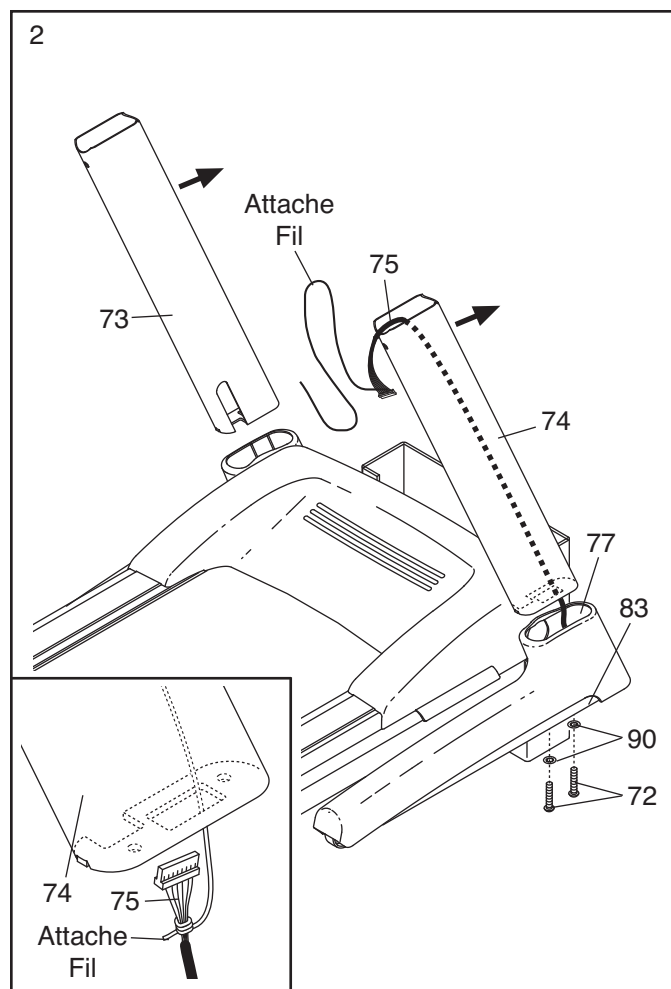
Tirez doucement le Groupement de Fils du Montant (75) vers le haut à mesure que vous installez le Montant Droit (74) sur la Base (83) à l'intérieur du Couvre-base Droit (77). **Ne serrez pas encore les Boulons.**

Attachez en partie le Montant Droit (74) sur la Base (83) à l'aide de deux Boulons du Montant (72) et deux Rondelles Étoilées du Montant (90). **Ne serrez pas encore les Boulons.** Remarque : il sera peut-être nécessaire de faire basculer la partie supérieure du Montant Droit vers l'avant à mesure que vous enfiler les Boulons du Montant dans le Montant Droit.

Attachez en partie le Montant Gauche (73) sur la Base (83) à l'aide de deux Boulons du Montant et deux Rondelles Étoilées du Montant (non-illustrées). **Ne serrez pas encore les Boulons.**

À l'aide d'une autre personne, baissez le tapis de course du support en carton.

3. Identifiez le Manchon du Montant Droit (96) et le Manchon du Montant Gauche (95). Les Manchons sont étiquetés (L ou Left indique gauche; R ou Right indique droit). Glissez le Manchon du Montant Droit sur le Montant Droit (74) et le Manchon du Montant Gauche sur le Montant Gauche (73).

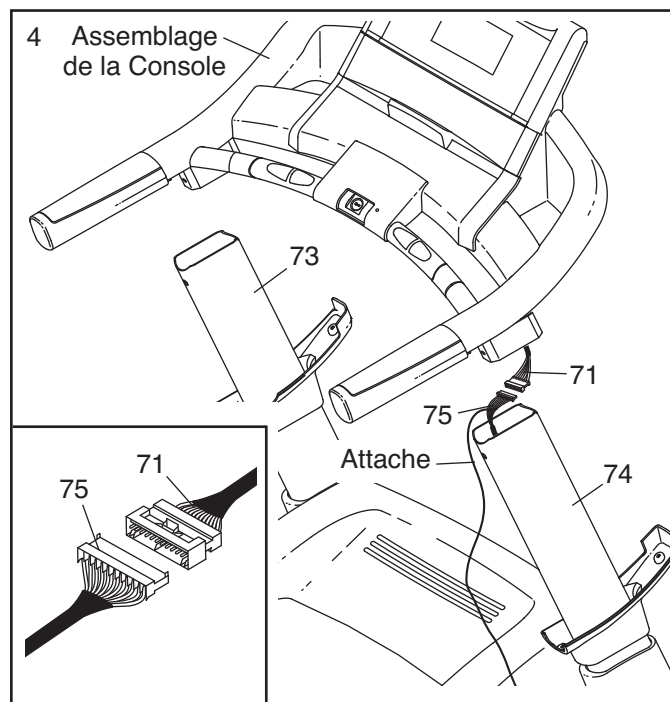


4. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console près des Montants (73, 74).

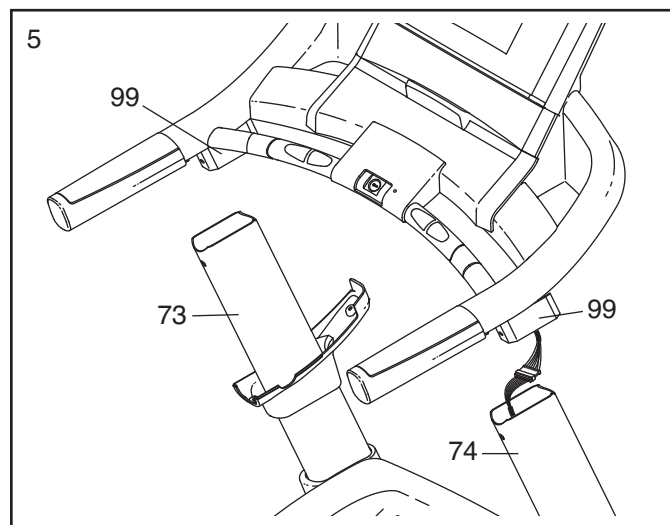
Branchez le Fil du Montant (75) sur le Groupement de Fils de la Console (71).

Référez-vous au schéma en encadré. Les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMAGÉE QUAND ELLE EST ALLUMÉE.

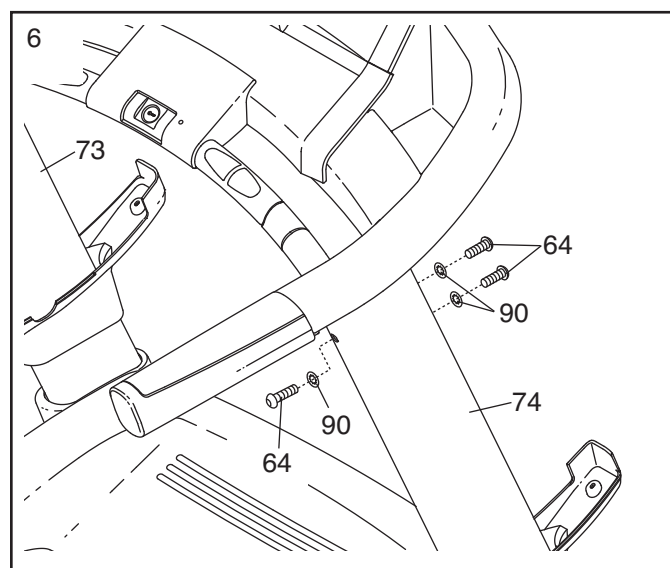
Retirez le Fil du Montant (75) de l'attache-fil.



5. Enfoncez les supports sur les Rampes (99) dans les Montants (73, 74). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé.**

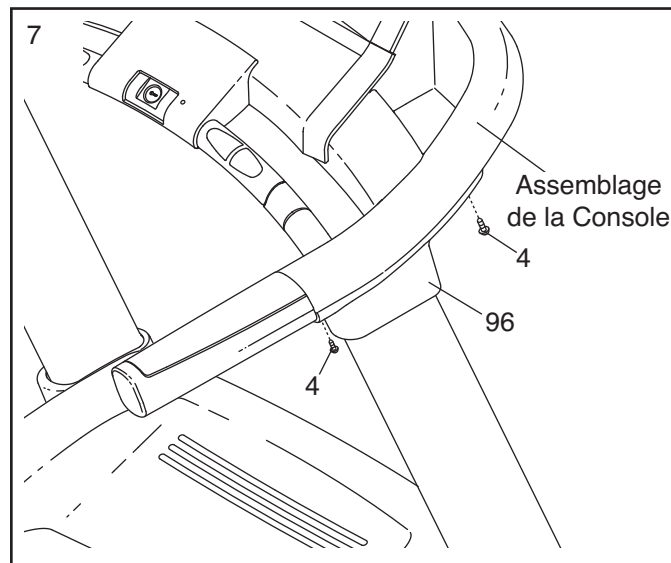


6. À la main, serrez trois Boulons de la Rampe (64) avec trois Rondelles Étoilées du Montant (90) dans le Montant Droit (74). Ensuite, toujours à la main, serrez trois Boulons de la Rampe avec trois Rondelles Étoilées du Montant (non-illustrées) dans le Montant Gauche (73). Ensuite, serrez fermement les six Boulons de la Rampe.



7. Glissez le Manchon du Montant Droit (96) contre l'assemblage de la console. Attachez le Manchon du Montant Droit à l'aide de deux Vis de 3/4" (4).

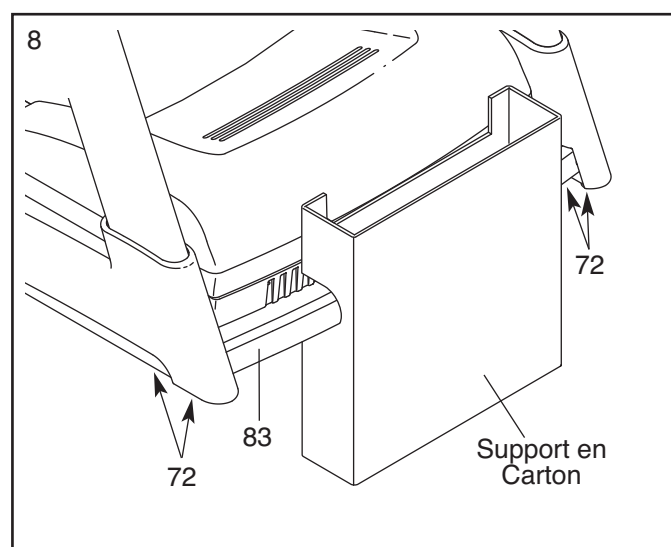
Attachez le Manchon du Montant Gauche (non-illustré) sur l'Assemblage de la Console de la même façon.



8. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez l'avant du tapis de course et enfoncez la barre transversale de la Base (83) dans la découpe sur le support en carton, comme sur le schéma. **Demandez à une deuxième personne de tenir le tapis de course pour qu'il ne bouge pas vers l'avant ou vers l'arrière.**

Serrez fermement les quatre Boulons du Montant (72).

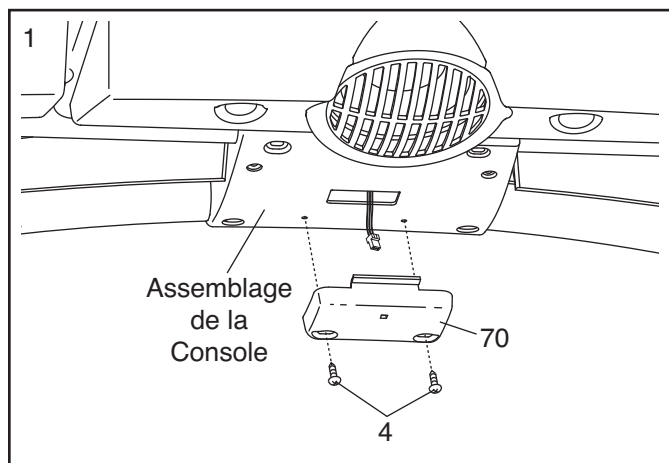
Avec l'aide d'une autre personne, baissez le tapis de course du support en carton.



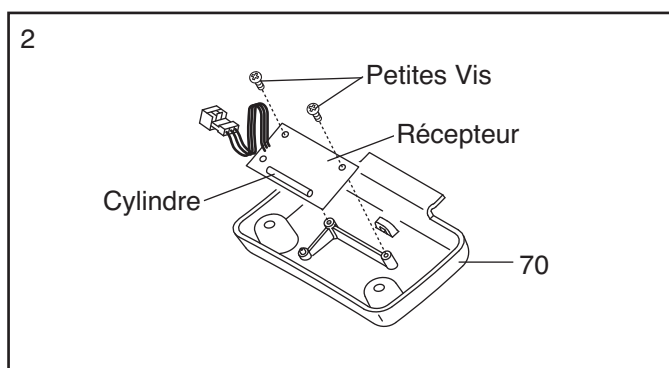
9. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr ; la clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie mobile (voir pages 23 et 24). **Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le tapis de course.**

Si vous avez acheté le détecteur cardiaque du torse en option (voir page 19), suivez les étapes ci-dessous pour installer le récepteur inclus avec le détecteur cardiaque du torse.

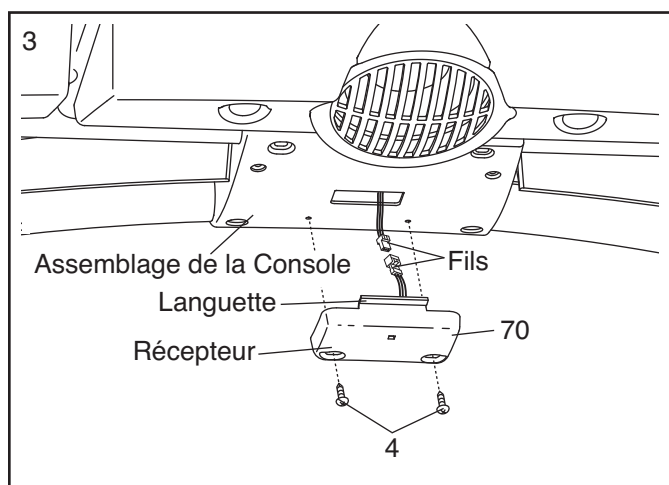
1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.** Retirez les Vis de 3/4" (4) indiquées du Couvercle du Récepteur Cardiaque (70) au dos de l'assemblage de la console.



2. **Ensuite, tenez le récepteur de manière à ce que le petit cylindre soit orienté comme illustré.** Attachez le récepteur sur le Couvercle du Récepteur Cardiaque (70) à l'aide des deux petites vis incluses.



3. Branchez le fil sur le récepteur dans le fil qui sort de l'assemblage de la console. **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé.** Réattachez le Couvercle du Récepteur Cardiaque (70) sur l'Assemblage de la Console à l'aide des deux Vis de 3/4" (4). Jetez les autres fils inclus avec le récepteur.



FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

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 mobile 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. Si vous ne savez pas si l'appareil est branché à la terre, 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 la prise murale, faites-en installer une par un électricien qualifié. N'utilisez pas d'adaptateur pour brancher la fiche à une prise inappropriée.

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 météorologiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent occasionner des crêtes de surtension, des pointes de tension et des interférences sonores. **Pour réduire les risques de dommages de votre tapis de course, utilisez toujours un supprimeur de surtension avec votre tapis de course (référez-vous au schéma 1 à droite). Pour acheter un supprimeur de surtension, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel.**

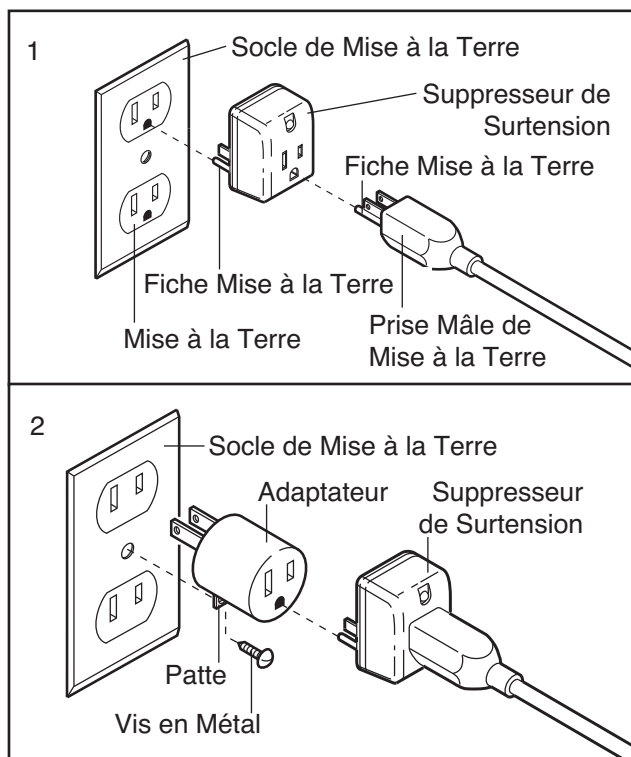
Utilisez uniquement un supprimeur de surtension équipé d'une seule sortie, homologué UL 1449 comme supprimeur de surtension à tension transitoire. Le supprimeur de surtension doit être muni d'un fusible de résistance inférieure ou égale à 400 volts, et de dissipation de 450 joules minimum. Le supprimeur de surtension doit être de 120 volts pour courant alternatif, et de 15 ampères. Le supprimeur de surtension doit être muni d'un voyant lumineux indiquant son bon fonctionnement. Le manquement à l'utilisation d'un supprimeur de surtension fonctionnant correctement peut provoquer des dommages au système de contrôle du tapis de course. Si le système de contrôle est endommagé, la courroie mobile 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 supprimeur 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 supprimeur de surtension à une prise bipolaire, comme illustré dans le schéma 2.

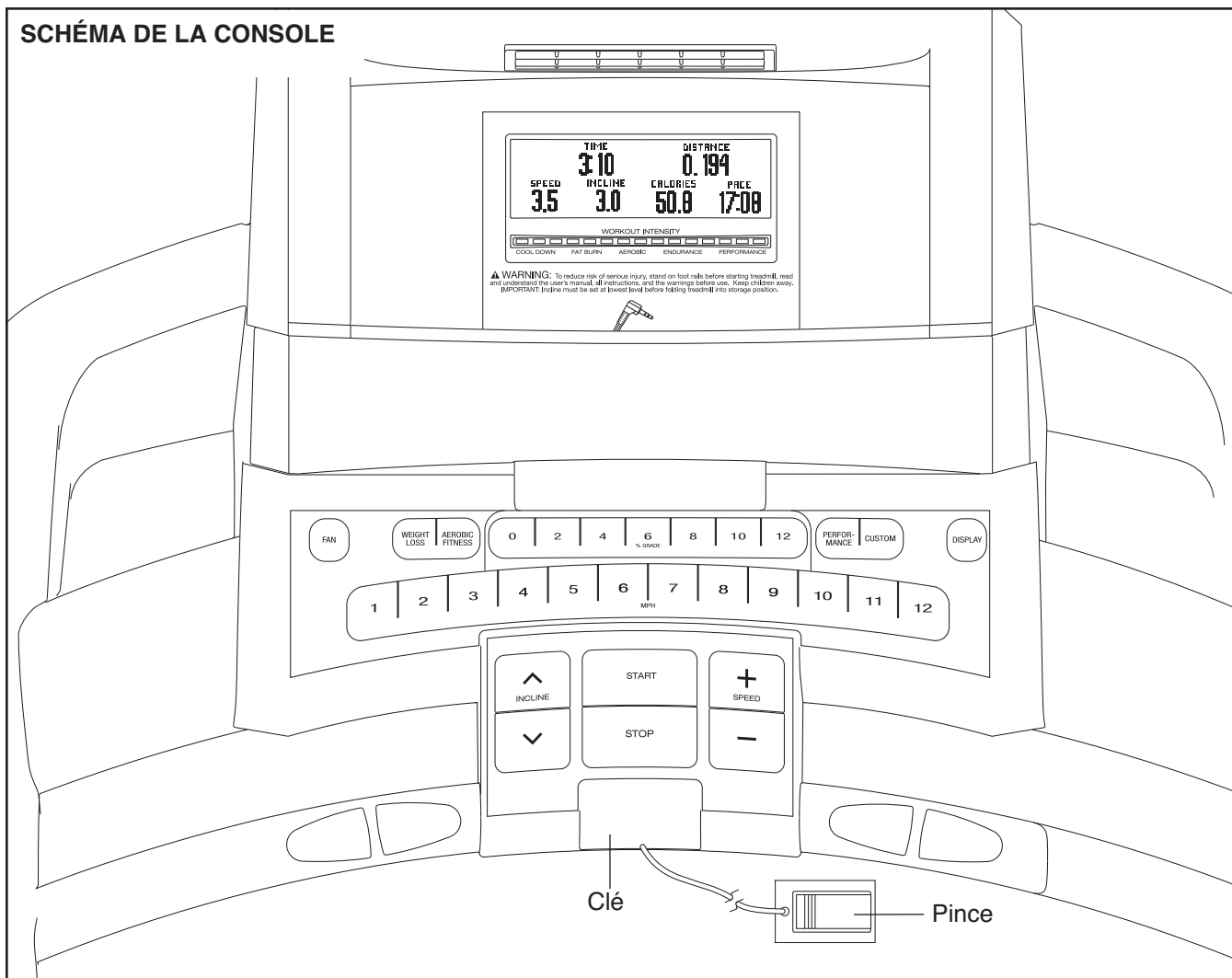
Toutefois, cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé



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.**

SCHÉMA DE LA CONSOLE



PLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT

S'il y a lieu, enlevez la fine feuille de plastique à l'avant de la console. Enlevez le revêtement sur la console. Les autocollants sur la console sont en anglais. Décollez l'autocollant en français de la feuille d'autocollants incluse et placez-le sur l'autocollant en anglais.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Quand le mode manuel de la console est sélectionnée, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être changées d'une pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche des données continues sur votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque quand vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse en option (voir page 19 pour des informations sur le détecteur cardiaque du torse en option).

De plus, la console est équipée de vingt-huit programmes pré-enregistrés—neuf programmes de perte de poids, neuf programmes aérobiques et dix programmes de performances. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course, tout en vous guidant tout au long d'un entraînement efficace. Vous pouvez même créer vos propres programmes personnalisés et les enregistrer pour les utiliser ultérieurement.

Vous pouvez même écouter vos musiques d'entraînement ou livres audio préférés grâce au système audio stéréophonique.

Pour allumer l'appareil, voir la page 13. Pour personnaliser les réglages de la console, aller à la page 13. Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 14. Pour utiliser un programme pré-enregistré, allez à la page 16. Pour créer et utiliser un programme personnalisé, allez aux pages 17 et 18. Pour utiliser le système audio, allez à la page 19.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'un film plastique transparent, retirez-le. Pour éviter d'endommager la plate-forme de marche, portez toujours des chaussures de sport quand vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, observez l'alignement de la courroie mobile et centrez-la si nécessaire (voir page 24).

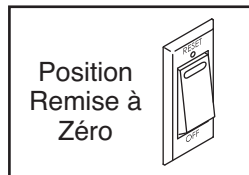
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour trouver l'unité de mesure sélectionnée, référez-vous à la section COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 13. Pour plus de simplicité, toutes les instructions dans ce manuel font référence aux miles.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : si le tapis de course a été entreposé dans une pièce froide, permettez-lui de revenir à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette consigne, vous risquez d'endommager l'écran de la console ainsi que les composants électriques de l'appareil.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 11). Ensuite, localisez le coupe-circuit remise à zéro/éteint sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation.

Assurez-vous que le coupe-circuit est sur la position remise à zéro.



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode démo conçu pour fonctionner quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si l'écran s'allume quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez le coupe-circuit remise à zéro/éteint sur la position remise à zéro, le mode démo est allumé. Pour éteindre le mode démo, appuyez sur la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si l'écran reste allumé, référez-vous à la section COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE au dessous pour éteindre le mode démo.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Localisez la pince reliée à la clé (voir le schéma page 12) puis, glissez la pince sur la ceinture de vos vêtements. Enfin, enfoncez la clé dans la console. Après quelques instants, l'écran s'allume. **IMPORTANT : en cas d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, causant ainsi l'arrêt progressif de la courroie mobile. Testez la pince en reculant de quelques pas en arrière ; si la clé ne sort pas de la console, réglez la position de la pince.**

COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

La console est équipée d'un mode qui vous permet de voir le nombre d'heures d'utilisation et la distance to-

talement parcourue sur la courroie mobile ; de sélectionner l'unité de mesure de la console ; d'allumer et d'éteindre le mode démo ; de régler le volume et le contraste de la console ; et de sélectionner le réglage de l'équaliseur audio.

Suivez les étapes indiquées ci-dessous pour personnaliser les réglages de la console.

Pour sélectionner le mode des réglages, retirez tout d'abord la clé de la console. Ensuite, appuyez sur la touche Arrêt [STOP] tout en enfonçant la clé dans la console.

Lorsque le mode des réglages est sélectionné, la partie supérieure de l'écran affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course et le nombre total de miles ou de kilomètres parcourus sur le tapis de course.

L'écran affiche le mot *ENGLISH* ou *METRIC* pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche d'augmentation de la Vitesse [VITESSE].

La console est équipée d'un mode démo, conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est allumé, la console fonctionne normalement quand le cordon d'alimentation est branché, que le coupe-circuit remise à zéro/éteint est sur la position remise à zéro et que la clé est enfoncée dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, les affichages restent allumés même si les touches ne fonctionnent pas. Appuyez sur la touche d'augmentation de la Vitesse pour sélectionner la fonction Éteint [OFF] (pour éteindre le mode démo), Équaliseur Visuel [VISUAL EQ] (pour afficher un égaliseur visuel), Route [ROAD] (pour afficher une animation d'un coureur sur une route) ou Programmes [PROGRAMS] (pour afficher les graphiques de divers programmes).

Pour régler le volume, sélectionnez le volume en appuyant plusieurs fois sur la touche Affichage. Ensuite, appuyez sur la touche Performance ou Personnalisé pour sélectionner un réglage du volume.

Pour régler le contraste de l'écran, sélectionnez le contraste en appuyant plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY]. Ensuite, appuyez sur la touche Performance [PERFORMANCE] ou Personnalisé [CUSTOM] pour sélectionner un réglage du contraste.

Vous pouvez aussi sélectionner un réglage de l'équaliseur pour optimiser le son de vos musiques. Choisissez parmi les réglages : DEFAULT, CLASSIC, COUNTRY, TECHNO ou ROCK. Pour sélectionner un réglage de l'équaliseur, sélectionnez le réglage en appuyant plusieurs fois sur la touche Affichage. Ensuite, appuyez sur la touche Performance ou Personnalisé pour sélectionner un réglage de l'équaliseur.

Pour quitter le mode des réglages à n'importe quel moment, enlevez la clé de la console.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé complètement dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 13.

2. Personnalisez les réglages de la console, si désiré.

Référez-vous à la section COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 13.

3. Sélectionnez le mode manuel.

Chaque fois que la clé est enfoncée dans la console, le mode

manuel est sélectionné automatiquement. Si vous avez sélectionné un programme, appuyez sur n'importe quelle touche des programmes jusqu'à ce que le mot **MANUEL** (manuel) apparaisse sur l'écran.



4. Allumez la courroie mobile et réglez la vitesse.

Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche [START], la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] ou une des touches numérotées de 1 à 12.

Si vous appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commence à tourner à 1 mph. Alors que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme vous le désirez en appuyant sur la touche d'augmentation ou de diminution de la Vitesse à côté de la touche Marche. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change de 0,1 mph ; si vous appuyez continuellement sur une touche, la vitesse change par étape de 0,5 mph. Si vous appuyez sur une des touches numérotées de la vitesse, la courroie mobile change graduellement de vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour allumer de nouveau la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche, la touche d'augmentation de la vitesse ou une des touches numérotées de la vitesse.

5. Changez l'inclinaison du tapis de course, comme désiré.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison, ou sur l'une des touches numérotées de 0 à 12. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, l'inclinaison change graduellement pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.

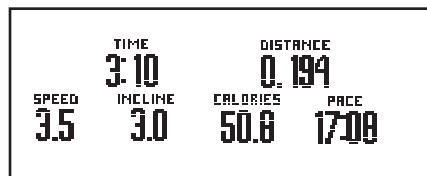
6. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez votre progression sur l'écran et la barre d'intensité.

Quand le mode manuel est sélectionné, la console offre huit modes d'affichage. Le mode d'affichage que vous sélectionnez détermine le type d'information qui s'affiche sur l'écran. Appuyez sur la touche Affichage [DISPLAY] pour sélectionner le mode d'affichage désiré.

Alors que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran affiche les informations suivantes sur votre entraînement :

- Le temps [TIME] écoulé.
- La distance [DISTANCE] parcourue en marchant ou en courant.
- La vitesse [SPEED] de la courroie mobile.
- L'inclinaison [INCLINE] du tapis de course.
- Le nombre approximatif de calories [CALORIES] que vous avez brûlées.
- La cadence de marche ou de course, en minutes par mile ou minutes par kilomètre.
- Un égaliseur visuel.
- Votre rythme cardiaque [HEART RATE].
Remarque : Cette information ne peut être affichée que si vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse en option.
- De plus, l'écran peut afficher un « historique de l'entraînement » –un graphique qui illustre les vitesses sélectionnées durant votre entraînement. Au début de chaque minute du programme, une colonne supplémentaire apparaît sur le graphique ; alors que vous augmentez ou diminuez la vitesse, la hauteur de la colonne augmente ou diminue.
- L'écran peut aussi afficher une animation d'un coureur sur une route. Alors que vous accélérez ou ralentissez, le coureur accélère ou ralentit.

La vitesse ou l'inclinaison apparaît sur l'écran pendant quelques secondes



chaque fois que vous la modifiez, dans quelque mode d'affichage que vous vous trouviez. De plus, votre rythme cardiaque apparaît sur l'écran chaque fois que vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse en option. Remarque : si vous sélectionnez le mode d'affichage indiqué ci-dessous, votre rythme cardiaque sera affiché à la place du nombre de calories brûlées.

Alors que vous vous entraînez, la barre d'intensité indique le niveau approximatif d'intensité à laquelle vous vous entraînez. Par exemple, si huit indicateurs s'allument sur la barre, la barre indique que votre intensité est idéale pour un entraînement aérobic.

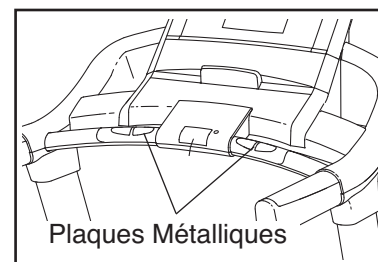


Pour remettre la console à zéro, appuyez sur la touche Arrêt [STOP], retirez la clé de la console puis réinsérez-la dans la console.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Remarque : si vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée et le détecteur cardiaque du torse en option en même temps, la console n'affiche pas votre rythme cardiaque de manière précise. Pour plus d'information sur le détecteur cardiaque du torse en option, allez à la page 19.

Avant d'utiliser le détecteur cardiaque de la poignée, retirez le film transparent qui recouvre les plaques métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pied** et tenez les plaques métalliques sur la rampe—**évit**ez de bouger les mains. Quand votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant environ 15 secondes.**

8. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Le ventilateur a deux vitesses : rapide ou lente. Appuyez sur la touche du Ventilateur [FAN] pour sélectionner une vitesse, ou pour éteindre le ventilateur. Remarque : si le ventilateur est en marche quand la courroie mobile s'arrête, le ventilateur s'éteindra automatiquement après quelques minutes.

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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau le plus bas. L'inclinaison doit être sur le niveau quand vous pliez le tapis de course dans sa position de rangement ou vous pourriez endommager l'appareil.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Quand vous avez terminé votre entraînement sur le tapis de course, placez le coupe circuit remise à zéro/éteint [RESET/OFF] sur la position éteint puis, débranchez le cordon d'alimentation. **IMPOR-**
TANTE : si vous ne faites pas cela, les composantes électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PRÉ-ENREGISTRÉ

1. Enfoncez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 13.

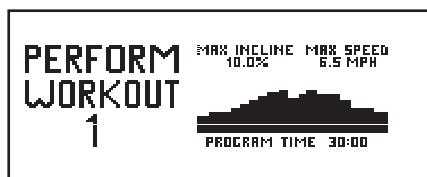
2. Personnalisez les réglages de la console, si désiré.

Référez-vous à la section COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 13.

3. Sélectionnez un programme pré-enregistré.

Pour sélectionner un programme pré-enregistré, appuyez sur la touche Perte de Poids [WEIGHT LOSS], Entraînement Aérobic [AEROBIC FITNESS] ou Performance [PERFORMANCE] jusqu'à ce que le nom du programme désiré s'affiche sur l'écran.

Quand un programme pré-enregistré est sélectionné, l'écran affiche le



nom, la durée, l'inclinaison maximale et la vitesse maximale du programme. De plus, un graphique des vitesses programmées apparaît sur l'écran.

Chaque programme est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse ou inclinaison peut être programmée pour deux segments consécutifs ou plus.

4. Appuyez sur la touche Marche pour lancer le programme.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche Marche [START], le tapis de course se règle automatiquement sur les premières vitesses et du programme.

Un graphique des vitesses programmées apparaît sur l'écran. Une petite flèche sous le graphique indique votre progression.



À la fin du premier segment d'une minute du programme, une série de tonalités retentit. Si une vitesse ou inclinaison différente est programmée pour le deuxième segment, le tapis de course se règle sur la vitesse et/ou l'inclinaison programmée pour le deuxième segment.

Le programme continue de cette façon jusqu'à ce que la petite flèche atteigne le côté droit du graphique. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à s'arrêter.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée pour le segment en cours est trop élevée ou trop basse, vous pouvez la changer manuellement en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution. **Toutefois, quand le segment suivant commence, le tapis de course se règle automatiquement sur les vitesses et inclinaison programmées pour le segment suivant.**

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Marche. La courroie mobile commence à se déplacer à 1 mph. Quand le segment suivant du programme commence, le tapis de course se règle automatiquement sur les vitesses et inclinaison programmées pour le segment suivant.

5. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez votre progression sur l'écran et la barre d'intensité.

Référez-vous à l'étape 6 pages 14 et 15.

Quand un programme pré-enregistré est sélectionné, la console offre trois modes d'affichage. Appuyez sur la touche Affichage [DISPLAY] pour sélectionner le mode d'affichage désiré. **Si le premier ou deuxième mode d'affichage est sélectionné**, un graphique des vitesses programmées apparaît sur l'écran. **Si le troisième mode d'affichage est sélectionné**, l'écran affiche une animation d'un coureur.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 15.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 8 page 15.

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

Référez-vous à l'étape 9 page 15.

COMMENT CRÉER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1. Enfoncez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 13.

2. Personnalisez les réglages de la console, si désiré.

Référez-vous à la section COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 13.

3. Sélectionnez un programme personnalisé.

Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez sur la touche Programme Personnalisé jusqu'à ce que le message Programme Personnalisé 1, Programme Personnalisé 2, Programme Personnalisé 3 ou Programme Personnalisé 4 apparaisse sur l'écran.

Quand un programme personnalisé est sélectionné, l'écran affiche le nom, la durée, l'inclinaison maximale et la vitesse maximale du programme. De plus, un graphique des vitesses du programme apparaît sur l'écran.

Si le programme personnalisé n'a pas encore été programmé, l'écran affiche une durée de programme de trois minutes. Si la durée du programme est supérieure à trois minutes, référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ à la page 18.

Chaque programme personnalisé est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment.

4. Appuyez sur la touche Marche pour lancer le programme.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche Marche [START], la courroie mobile commence à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

A la fin du premier segment, une série de tonalités se fait entendre et la vitesse et l'inclinaison en cours sont enregistrés dans la mémoire.

Programmez une vitesse et une inclinaison pour le deuxième segment, comme décrit ci-dessus. Continuez à programmer la vitesse et l'inclinaison des segments jusqu'à 30 segments.

Quand vous avez terminé de vous entraîner, appuyez deux fois sur la touche Arrêt [STOP]. Le programme personnalisé est alors enregistré dans la mémoire.

5. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez votre progression sur l'écran et la barre d'intensité.

Référez-vous à l'étape 5 page 16.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 15.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 8 page 15.

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

Référez-vous à l'étape 9 page 15.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1. Enfoncez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 13.

2. Personnalisez les réglages de la console, si désiré.

Référez-vous à la section COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 13.

3. Sélectionnez un programme personnalisé.

Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez sur la touche Programme Personnalisé jusqu'à ce que le message Programme Personnalisé 1, Programme Personnalisé 2, Programme Personnalisé 3 ou Programme Personnalisé 4 apparaisse sur l'écran.

Quand un programme personnalisé est sélectionné, l'écran affiche le nom, la durée, l'inclinaison maximale et la vitesse maximale du programme. De plus, un graphique des vitesses du programme apparaît sur l'écran.

Remarque : si l'écran affiche une durée de programme de trois minutes, référez-vous à la section COMMENT CRÉER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ à la page 17.

Chaque programme personnalisé est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment.

4. Appuyez sur la touche Marche pour lancer le programme.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche Marche [START], le tapis de course se règle automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison programmée auparavant. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Un graphique des vitesses du programme apparaît sur l'écran. Une petite flèche sous le graphique indique votre progression.



À la fin du premier segment du programme, une série de tonalités retentit. Si une vitesse et/ou une

inclinaison différente est programmée pour le deuxième segment, la vitesse et/ou l'inclinaison apparaît sur l'écran pendant quelques secondes pour vous prévenir. Le tapis de course se règle alors automatiquement sur la vitesse et/ou l'inclinaison programmée pour le deuxième segment.

Le programme continue ainsi jusqu'à ce que la petite flèche atteigne le côté droit du graphique. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt.

Si désiré, vous pouvez reprogrammer le programme tout en l'utilisant. **Pour changer la vitesse ou l'inclinaison du segment en cours**, appuyez tout simplement sur les touches de Vitesse [SPEED] ou d'Inclinaison [INCLINE]. Quand le segment en cours se termine, les nouvelles données sont enregistrées dans la mémoire de la console. **Pour allonger la durée du programme**, attendez la fin du programme. Ensuite, appuyez sur la touche Marche et programmez des vitesses et des inclinaisons pour autant de segments supplémentaires que vous désirez ; les programmes personnalisés peuvent avoir jusqu'à 30 segments. Quand vous avez ajouté le nombre de segments désiré, appuyez deux fois sur la touche Arrêt [STOP]. **Pour raccourcir la durée du programme**, appuyez deux fois sur la touche Arrêt quand vous voulez que le programme prenne fin.

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Marche. La courroie mobile commence à tourner à 1 mph. Quand le segment suivant commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

5. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez votre progression sur l'écran et la barre d'intensité.

Référez-vous à l'étape 5 page 16.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 15.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 8 page 15.

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

Référez-vous à l'étape 9 page 15.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

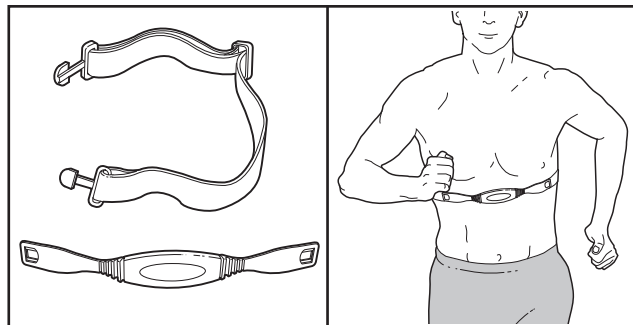
Pour jouer de la musique ou des livres audio sur les enceintes de la console, vous devez brancher votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur personnel sur la console. Localisez le fil audio sous l'écran de la console et branchez-le dans une prise sur votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur personnel. **Assurez-vous que le fil audio/vidéo est bien enfoncé jusqu'au bout.**

Ensuite, appuyez sur la touche Lecture de votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur personnel. Enfin, réglez le volume de votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur personnel.

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

LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Un détecteur cardiaque du torse en option enregistre votre rythme cardiaque pour une utilisation mains-libres durant vos entraînements. **Pour acheter le détecteur cardiaque en option, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.**



COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau le plus bas. Si vous ne suivez pas cette consigne, vous pourriez endommager le tapis de course en le pliant. Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever 20 kg pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Assurez-vous que vos genoux sont pliés et que votre dos est droit. Pour limiter les risques de blessures, ne soulevez pas le cadre par les repose-pieds en plastique. Pour soulever le cadre, pliez les genoux, gardez votre dos bien droit et soulevez avec vos jambes. Soulevez le cadre jusqu'à un angle de 45 degrés.

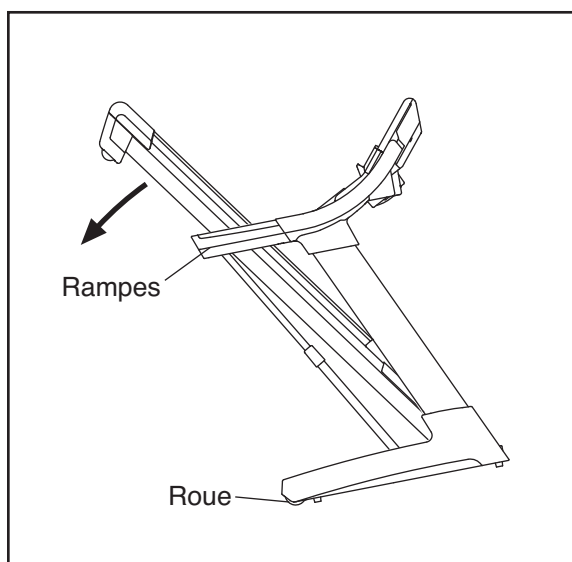
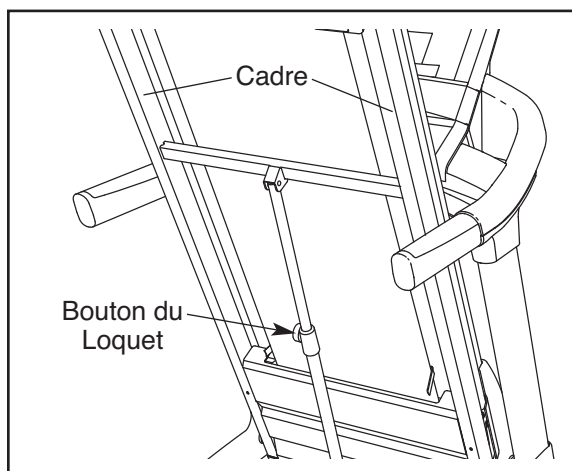
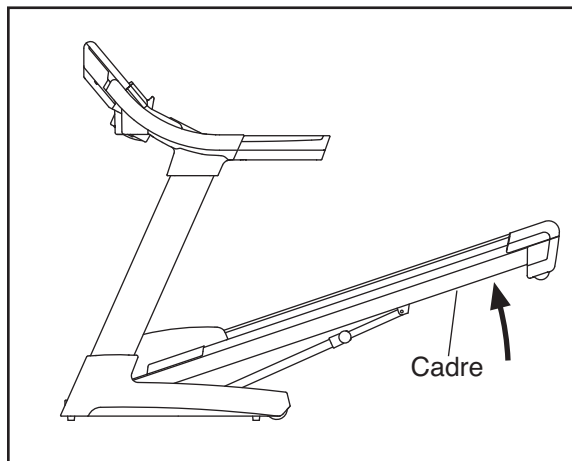
2. Soulevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet se bloque dans la position de rangement. **Assurez-vous que le bouton du loquet est bien verrouillé dans la position de rangement.**

Pour protéger votre sol ou moquette, placez un tapis sous le tapis de course. Protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course dans sa position de rangement dans une pièce où la température pourrait atteindre plus de 30° C (85°F).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

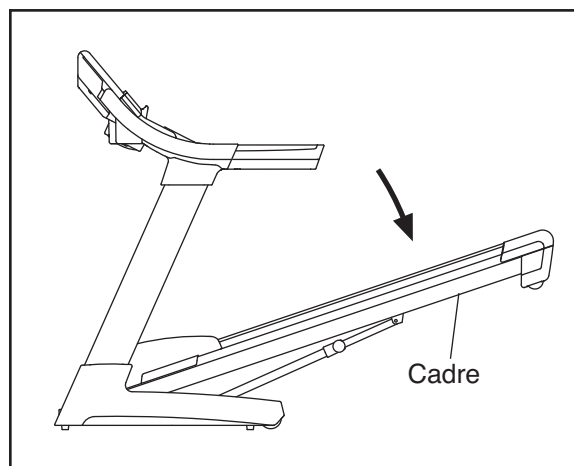
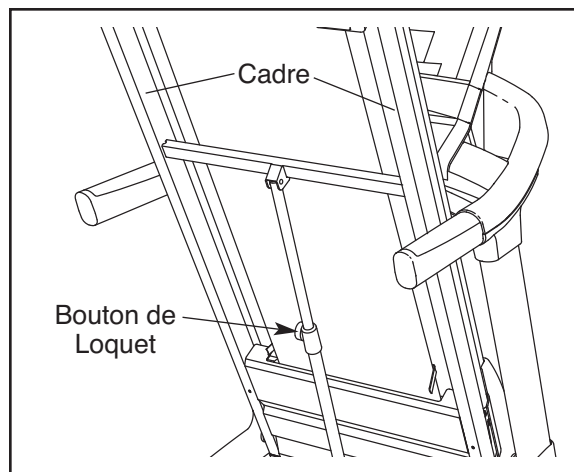
Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le dans sa position de rangement, comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé dans la position de rangement.**

1. Tenez les rampes comme sur le schéma et placez un pied contre une roue.
2. Basculez le tapis de course vers l'arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues. Déplacez doucement le tapis de course jusqu'à l'endroit désiré. **Ne déplacez jamais le tapis de course à la verticale. Pour réduire les risques de blessures, faites extrêmement attention quand vous déplacez le tapis de course. N'essayez pas de déplacer le tapis de course sur une surface inégale.**
3. Placez un pied sur la base et baissez doucement le tapis de course jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.



COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Tenez la partie supérieure du tapis de course de la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche et tenez-le. Il sera peut-être nécessaire de pousser le cadre vers l'avant alors que vous tirez le bouton vers la gauche. Faites pivoter le cadre vers le bas et lâchez le bouton du loquet.
2. **Tenez le tapis de course fermement des deux mains, et baissez le jusqu'au sol. Pour limiter les risques de blessures, ne baissez pas le cadre en tenant les repose-pieds en plastique. Ne lâchez pas le cadre sur le sol. Pliez les jambes et gardez votre dos bien droit.**



LOCALISATION D'UN PROBLÈME

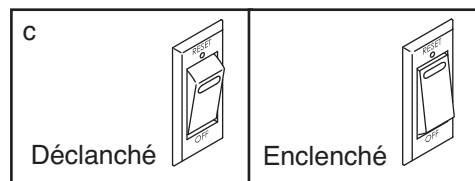
La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme correspondant et suivez les étapes recommandées. Si vous avez toujours des questions veuillez contacter le service à la clientèle.

PROBLÈME : le tapis de course 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 11). Utilisez seulement un arrêt de pointe à prise unique qui satisfait toutes les spécifications décrites à la page 11.
IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipées de GFCI.

b. Le journal de condition physique peut afficher les informations suivantes sur les exercices effectués durant l'année en cours.

c. Vérifiez le coupe-circuit remise à zero/éteint [RESET/OFF] sur le tapis de course près du cordon d'alimentation. Si le coupe-circuit dépasse de son socle comme illustré, le coupe-circuit s'est déclenché. Pour le remettre en marche, attendez cinq minutes puis appuyez sur le coupe-circuit.



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

SOLUTION : a. Vérifiez le coupe-circuit remise à zero/éteint sur le tapis de course près du cordon d'alimentation (voir le dessin ci-dessus). Si le coupe circuit s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur le coupe-circuit.

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.

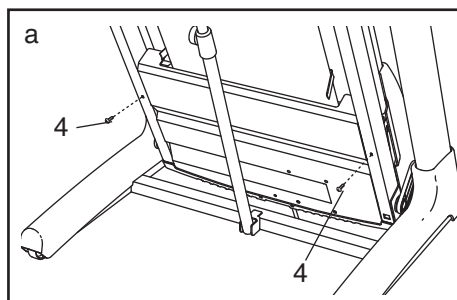
PROBLÈME : les affichages de la console restent allumés quand vous retirez la clé de la console

SOLUTION : a. La console est équipée d'un mode démo, conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les affichages restent allumés quand vous retirez la clé, le mode démo est allumé. Pour éteindre le mode démo, appuyez sur la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les affichages restent allumés, référez-vous à la section COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 13 pour éteindre le mode démo.

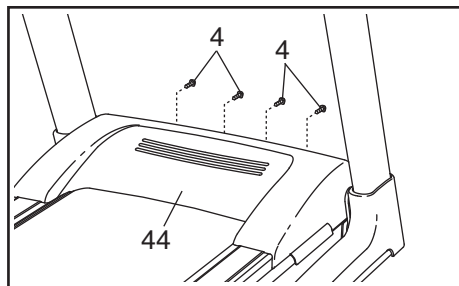
PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

SOLUTION : a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Placez le tapis de course dans la position de rangement (voir COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 20).

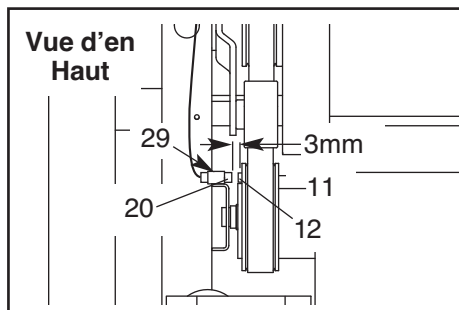
Ensuite, retirez les deux Vis de 3/4" (4) indiqués.



Souslevez le tapis de course (voir COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 21). Enlevez les quatre Vis de 3/4" (4), puis enlevez avec précaution le Capot (44).



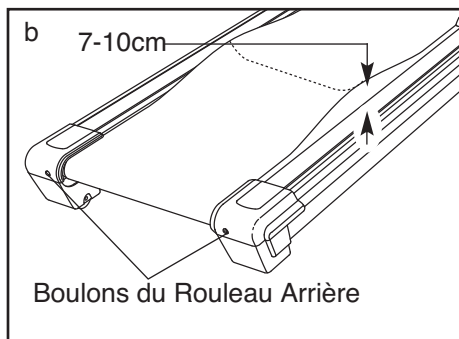
Localisez le Détecteur Magnétique (20) et l'Aimant (12) sur le côté gauche de la Poulie (11). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Détecteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Détecteur Magnétique est d'environ 3 mm (1/8 pouce).** Si nécessaire, dévissez la Vis Autoperçante de 3/4" (29), et déplacez légèrement le Détecteur Magnétique. Revissez la Vis. Rattachez le Capot (non-illustrée) à l'aide de six Vis de 3/4" (non-illustrée). Faites tourner le tapis de course pendant quelques minutes pour vous assurer que la vitesse affichée est correcte.



PROBLÈME : le tapis de course ralentit durant l'usage

SOLUTION : a. Utilisez seulement un suppresseur de surtensions à prise unique qui satisfait toutes les spécifications décrites à la page 11.

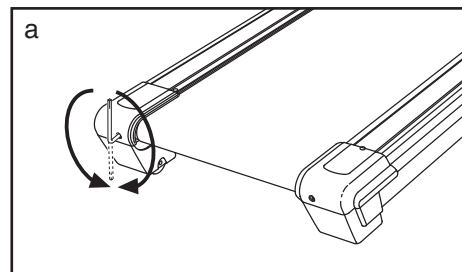
b. Si la courroie mobile est trop tendue, la performance du tapis de course peut être diminuée et la courroie mobile peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. A l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie mobile serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 8 à 10 cm (3 à 4 pouce) de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile 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 mobile soit tendue correctement.



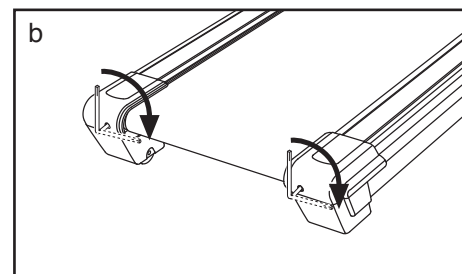
c. Si la courroie mobile ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : la courroie mobile 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 7 à 10 cm (3 à 4 pouces) de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile 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 mobile soit tendue correctement.



PROBLÈME : 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.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

Brûler de la graisse—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NCTL09707.1

R1208A

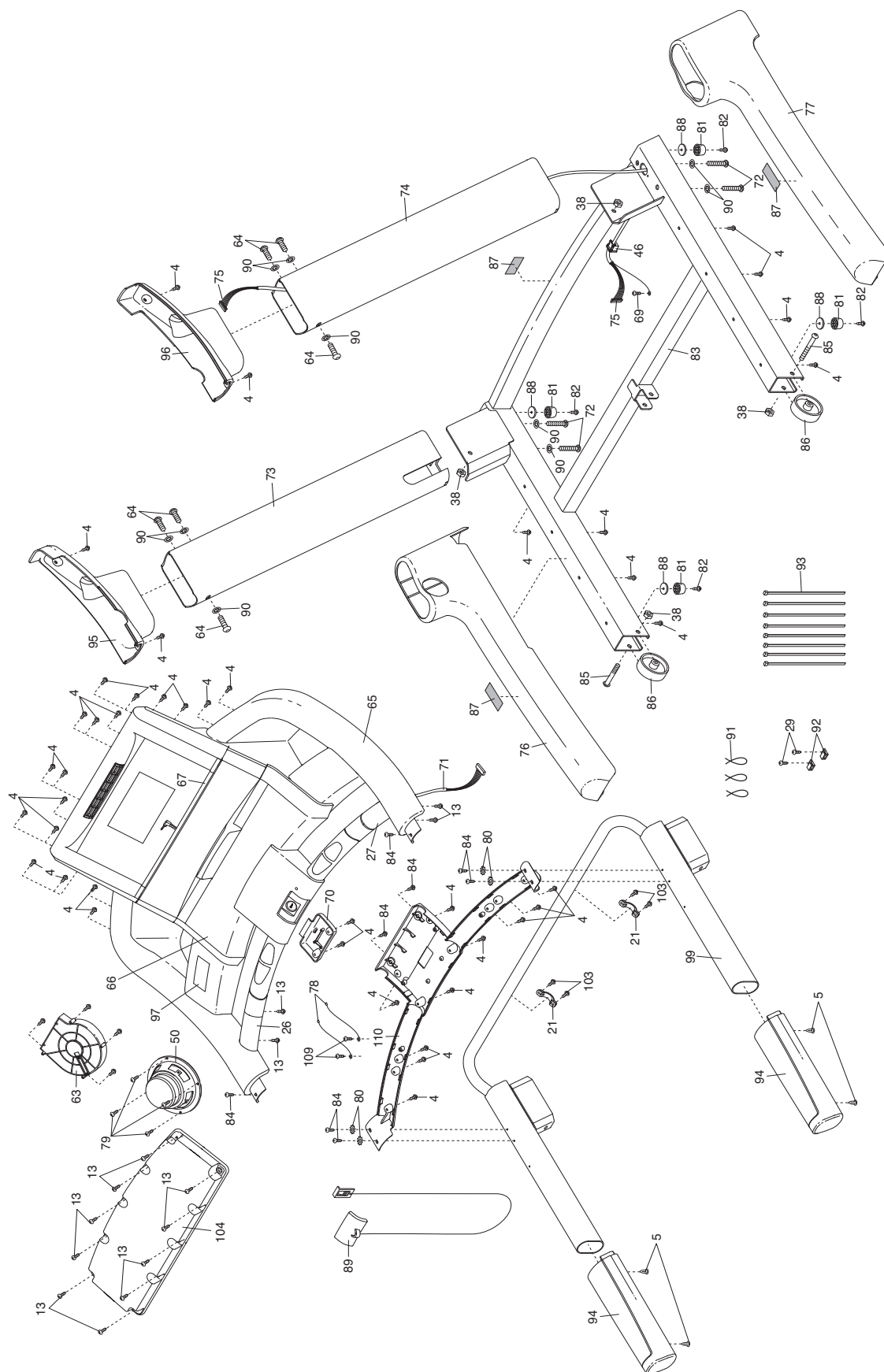
Pour identifier les pièces ci-dessous, voir la SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel.

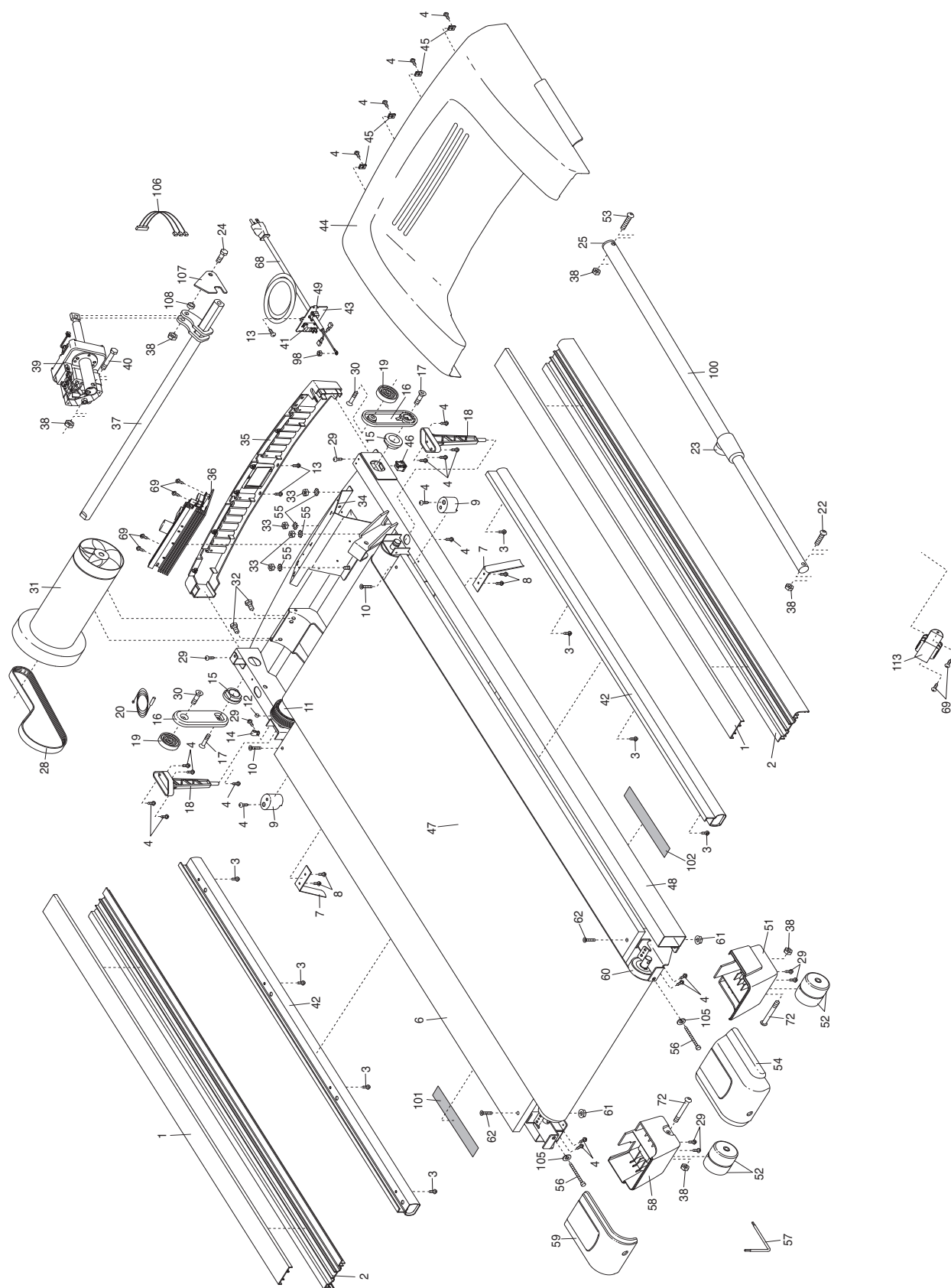
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	2	Couvercle du Repose-pieds	47	1	Courroie Mobile
2	2	Repose-pieds	48	1	Cadre
3	8	Vis du Coussin	49	1	Passe-fil du Cordon d’Alimentation
4	48	Vis de 3/4"	50	1	Enceinte
5	4	Dispositif de Fixation du Couvercle de la Rampe	51	1	Pied Arrière Droit
6	1	Plate-forme de Marche	52	4	Roue Arrière
7	2	Guide de la Courroie	53	1	Boulon de Verrouillage Inférieur
8	4	Vis du Guide de la Courroie	54	1	Embout Arrière Droit
9	2	Isolateur Avant	55	4	Rondelle du Support
10	2	Boulon de la Plate-forme de Marche, Avant	56	2	Boulon de Réglage du Rouleau Arrière
11	1	Rouleau Avant/Poulie	57	1	Cle Hexagonale
12	1	Aimant	58	1	Pied Arrière Gauche
13	17	Vis de 1/2"	59	1	Embout Arrière Gauche
14	1	Pince du Détecteur Magnétique	60	1	Rouleau Arrière
15	2	Bague de la Tige d’Inclinaison	61	2	Écrou de la Plate-forme
16	2	Bras d’Élévation	62	2	Boulon de la Plate-forme de Marche, Arrière
17	2	Boulon du Montant Pivotant	63	1	Ventilateur de la Console
18	2	Montage du Capot	64	6	Boulon de la Rampe
19	2	Bague d’Espacement du Bras d’Élévation	65	1	Base de la Console
20	1	Détecteur Magnétique	66	1	Console
21	2	Bride de la Console	67	1	Porte-livre
22	1	Boulon de Verrouillage Supérieur	68	1	Cordon d’Alimentation
23	1	Bouton de Loquet	69	5	Vis du Système Électronique
24	1	Boulon du Moteur d’Élévation, Inférieur	70	1	Couvercle du Récepteur Cardiaque
25	1	Embout du Loquet	71	1	Groupeement de Fils de la Console
26	1	Poignée Gauche	72	6	Boulon du Montant/Boulon du Roue
27	1	Poignée Droite	73	1	Montant Gauche
28	1	Courroie du Moteur	74	1	Montant Droit
29	9	Vis Auto-perçante de 3/4"	75	1	Fil du Montant
30	2	Boulon du Montant de Pivot	76	1	Couvre-base Gauche
31	1	Moteur de Traction	77	1	Couvre-base Droit
32	2	Boulon du Moteur	78	2	Fil de Terre de 4"
33	4	Écrou du Support du Système Électronique	79	4	Vis de l’Enceinte
34	1	Support du Système Électronique	80	4	Rondelle Étoilée de la Barre Transversale de la Console
35	1	Embout Avant	81	4	Coussin de la Base
36	1	Contrôleur	82	4	Vis Auto-perçante de 1"
37	1	Barre d’Inclinaison	83	1	Base
38	10	Écrou	84	8	Vis de #8 x 3/4"
39	1	Moteur d’Élévation	85	2	Boulon de la Roue
40	1	Boulon du Moteur d’Élévation, Supérieur	86	2	Roue
41	1	Coupe-Circuit Remise à Zéro/Éteint	87	3	Autocollant d’Avertissement
42	2	Coussin de la Plate-forme	88	4	Bague d’Espacement du Coussin de la Base
43	1	Support du Cordon d’Alimentation	89	1	Clé/Pince
44	1	Capot	90	10	Rondelle Étoilée du Montant
45	4	Pince du Capot	91	2	Attache Flexible
46	2	Passe-fil			

N°.	Qté.	Description
92	2	Pince de l'Attache
93	13	Attache en Plastique
94	2	Housse de la Rampe
95	1	Manchon du Montant Gauche
96	1	Manchon du Montant Droit
97	1	Autocollant de la Console, en Français
98	1	Écrou de Terre
99	1	Rampe
100	1	Assemblage du Loquet
101	1	Autocollant du Loquet, en Anglais
102	1	Autocollant d'Advertissment du Loquet en Français
103	4	Vis de la Pince

N°.	Qté.	Description
104	1	Couvercle de l'Enceinte
105	2	Rondelle du Rouleau Arrière
106	1	Fil du Contrôleur/Inclinaison
107	1	Support d'Arrêt d'Inclinaison
108	1	Bague d'Espaceement du Support d'Arrêt
109	2	Vis de Terre de la Console de 1/2"
110	1	Plaque de la Console
*	1	Fil Blanc de 4", M/F
*	—	Manuel de l'Utilisateur

*Ces pièces ne sont pas illustrées.
Les spécifications sont sujettes à des changements sans préavis.





POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la page couverture de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous venir en aide, ayez sous la main les renseignements suivants lorsque vous communiquez avec nous :

- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)
- le nom du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et description des pièces (reportez-vous à la LISTE DES PIÈCES et la SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON du Canada, Inc. (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage et service normales. Le cadre est garantie à vie. Le moteur de traction est couverte pendant douze (12) ans après la date d'achat. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) an à compter de la date d'achat.

Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. Si l'appareil est envoyé à un centre de réparation, les frais de transport aller-retour seront à la charge du client. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produits utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas.

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

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

ICON du Canada Inc. 900 de l'Industrie, St-Jérôme, Québec Canada, J7Y 4B8