

POWER TREAD™

P L U S

by **NordicTrack**

NCTL 99061

Customer Information

At NordicTrack, we're available to answer any questions you have regarding assembly, use or maintenance of your treadmill. Please contact our Customer Service Department at the numbers or addresses listed below:

Call us:

1-800-688-6737

Mon.-Fri., 8 a.m. to 7 p.m.

Sat., 8 a.m. to 4:30 p.m.

Central Time

Relay us:

Hearing impaired customers with TDD access, please call

1-800-821-1317

Write us:

NordicTrack Customer Service

103 Peavey Road

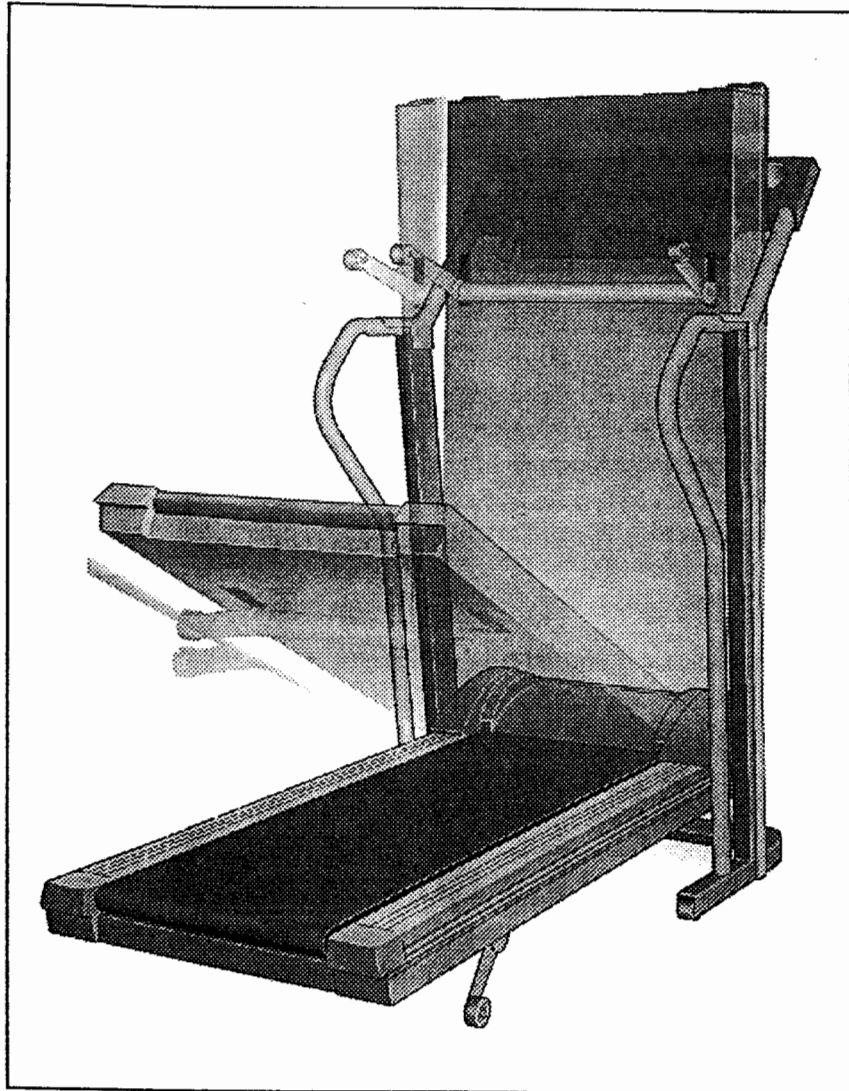
Chaska, Minnesota 55318

M600

E-mail us:

Send us your questions and comments via e-mail at

service@nordictrack.com



CAUTION: Read this owner's guide carefully before using the treadmill. Save this owner's guide for future reference.

Owner's Guide

POWER TREAD™

P L U S

by **NordicTrack**

Table of Contents

30-Day Satisfaction Guarantee	2
Important Precautions	3
Before You Begin	5
Assembly	6
How to Use the POLAR® Heart Rate Monitor	7
Treadmill Operation	9
How to use the Manual Mode	11
How to use the Weight Loss Programs and the Interval Programs	13
How to use the Fat Burn Program and the Aerobic Program	15
How to use the Fitness Test Program	16
How to Fold and Move the Treadmill	18
Trouble-shooting	20
Conditioning Guidelines	22
How to Order Replacement Parts	Back Cover
Warranty Information	Back Cover

Note: An Exploded Drawing and a Part List are attached to the center of this owner's guide. Please save them for future reference.

30-Day Satisfaction Guarantee

We are so confident that you will enjoy the many benefits of your NordicTrack product that we invite you to use it in your home for 30 days. If you feel that it does not live up to your expectations, call our Customer Service Department within the 30 day trial period and we will gladly exchange your product. If you choose to return your product within the 30 day trial period, please call our Customer Service Department at 1-800-688-6737. If you do not have the original packing materials, there will be additional charges for any materials sent to you. Upon receipt of your product at NordicTrack, we will refund your original purchase price less a one-way shipping charge of \$99.95 (\$149.95 Canadian). Please allow up to two weeks for the crediting process.

Important Precautions

▲ WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons, read the following important precautions and information before operating the treadmill.

1. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this treadmill are adequately informed of all warnings and precautions.
2. Use the treadmill only as described in this owner's guide.
3. Place the treadmill on a level surface, with 8 feet of clearance behind it. Do not place the treadmill on any surface that blocks air openings. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill.
4. Keep the treadmill indoors, away from moisture and dust. Do not put the treadmill in a garage or covered patio, or near water.
5. Do not operate the treadmill where aerosol products are used or where oxygen is being administered.
6. Keep children and pets away from the treadmill at all times.
7. Never allow more than one person on the treadmill at a time.
8. Wear appropriate clothing when using the treadmill. Do not wear loose clothing that could become caught in the treadmill. Athletic support clothes are recommended for both men and women. Always wear athletic shoes. Never use the treadmill with bare feet, wearing only stockings, or in sandals.
9. When connecting the power cord (see *How to Plug in the Power Cord* on page 9), plug the power cord into a surge protector (not included) and plug the surge protector into a grounded circuit capable of carrying 15 or more amps. No other appliance should be on the same circuit.
10. Use only a CUL-listed surge protector, rated at 15 amps, with a 14-gauge cord of five feet or less in length. Do not use an extension cord.
11. Keep the power cord and the surge protector away from heated surfaces.
12. Never move the walking belt while the power is turned off. Do not operate the treadmill if the power cord or plug is damaged, or if the treadmill is not working properly. (See *Before You Begin* on page 5 if the treadmill is not working properly.)
13. Never start the treadmill while you are standing on the walking belt. Always hold the handrails or the upper body handles while using the treadmill.
14. The treadmill is capable of high speeds. Adjust the speed in small increments to avoid sudden jumps in speed.
15. To reduce the possibility of the treadmill overheating, do not operate the treadmill continuously for longer than 1 hour.
16. The heart rate monitor is not a medical device. Various factors may affect the accuracy of heart rate readings. The heart rate monitor is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.
17. Never leave the treadmill unattended while it is running. When the treadmill is not in use, remove the key and press the on/off switch to the "off" position. (See the drawing on page 5 for the location of the on/off switch.)
18. Do not attempt to raise, lower, or move the treadmill until it is properly assembled. (See *Assembly* on page 6, and *How to Move the Treadmill* on page 18.) You must be able to safely lift 45 pounds (20 kg) in order to raise, lower, or move the treadmill.
19. When folding or moving the treadmill, make sure that the frame is held securely by the storage latch.
20. Inspect and tighten all parts of the treadmill every three months.
21. Never insert any object into any opening.

22. Unplug the power cord before performing the maintenance and adjustment procedures described in this owner's guide. Never remove the motor hood unless instructed to do so by an authorized service representative. Servicing other than the procedures in

this owner's guide should be performed by an authorized service representative only.

23. This treadmill is intended for in-home use only. Do not use this treadmill in any commercial, rental, or institutional setting.

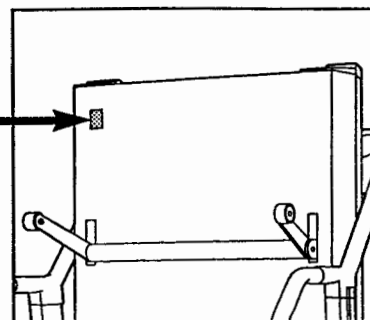
⚠ WARNING: Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using. NordicTrack assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

Save These Instructions

The decal shown at the right has been placed on your treadmill. If the decal is missing, or if it is not legible, please call our Customer Service Department at 1-800-688-6737 to order a free decal. Apply the decal in the location shown.

⚠ WARNING!

- Never allow children to play on or around treadmill.
- Storage latch must be fully engaged before treadmill is moved or stored.

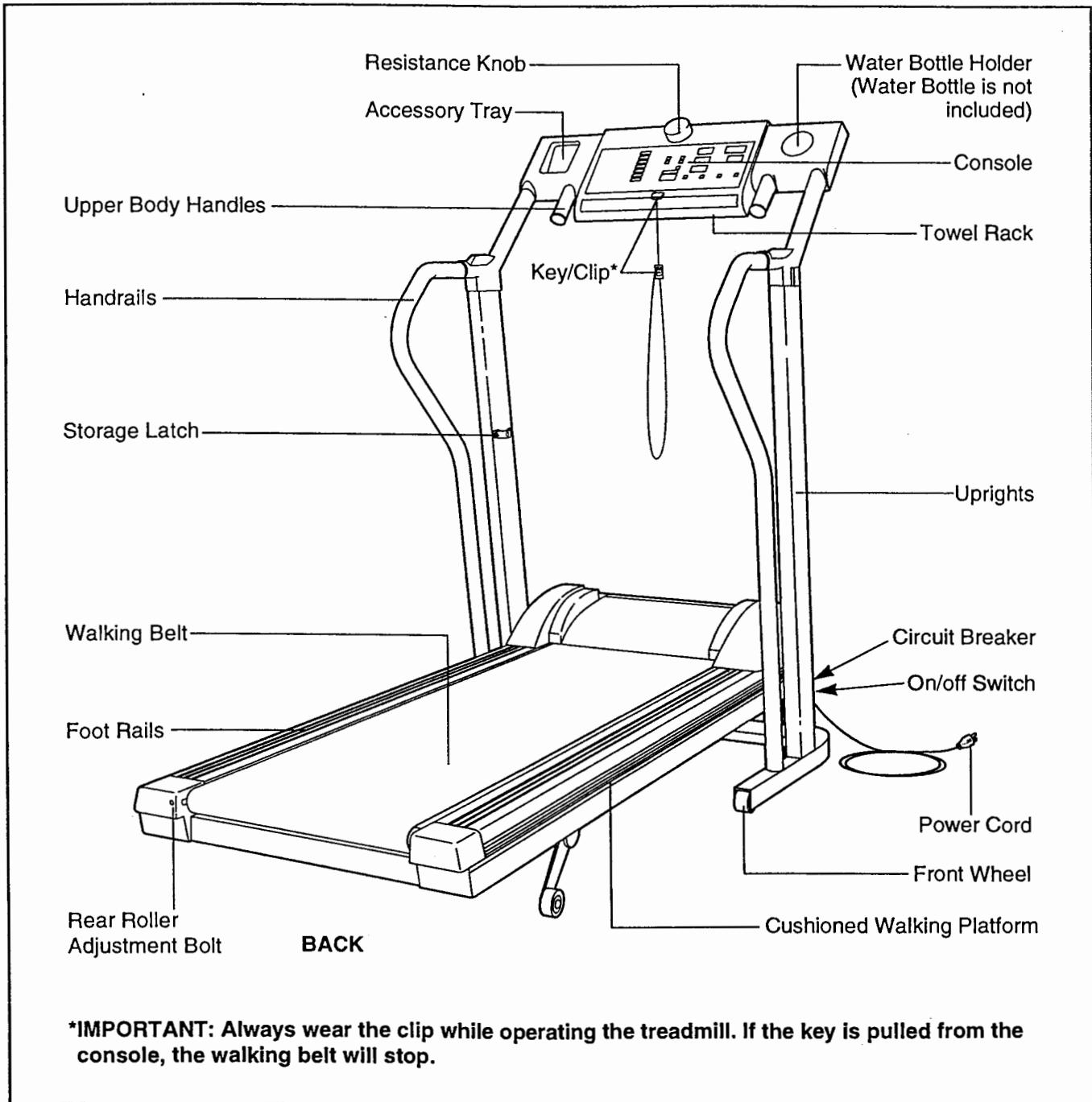


Before You Begin

Thank you for selecting the PowerTread Plus™ treadmill by NordicTrack. The PowerTread Plus offers an impressive array of features designed to help you meet your fitness goals in the convenience and privacy of your home. And when you're not exercising, the PowerTread Plus can be folded up, requiring less than half the floor space of other treadmills. Before you use the PowerTread Plus, please read this owner's guide.

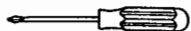

We're available to answer any of your questions regarding assembly, use or maintenance of the PowerTread Plus treadmill. Please refer to the front cover of this manual if you wish to contact our Customer Service Department.

Before reading further, please review the drawing below and familiarize yourself with the labeled parts.

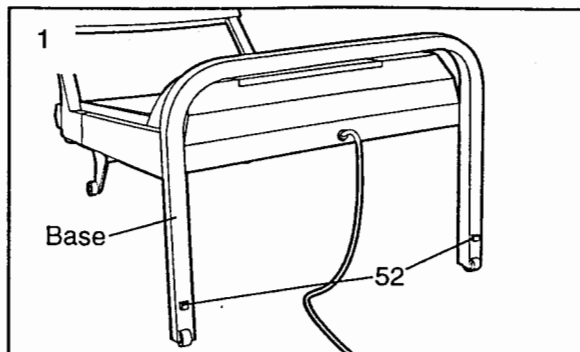


***IMPORTANT:** Always wear the clip while operating the treadmill. If the key is pulled from the console, the walking belt will stop.

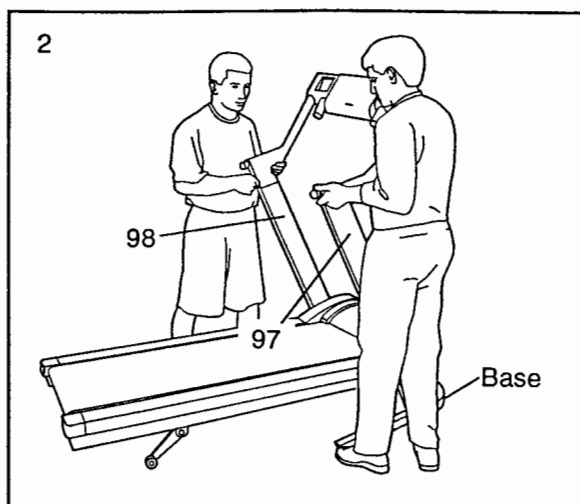
Assembly

Assembly requires two people. Set the treadmill in a cleared area and remove the packing materials, except for the wire tie around the Wire Harness (71) (see step 3 below). **Do not dispose of the packing materials for the duration of your 30-day in-home trial period.** Assembly requires a phillips screwdriver  and a 3/8" wrench  (not included).

1. Attach two Base Pads (52) to the base of the treadmill in the indicated locations. Note: One extra Base Pad may be included.



2. With the help of a second person, carefully raise the Uprights (97, 98) until the base of the treadmill is resting flat on the floor.

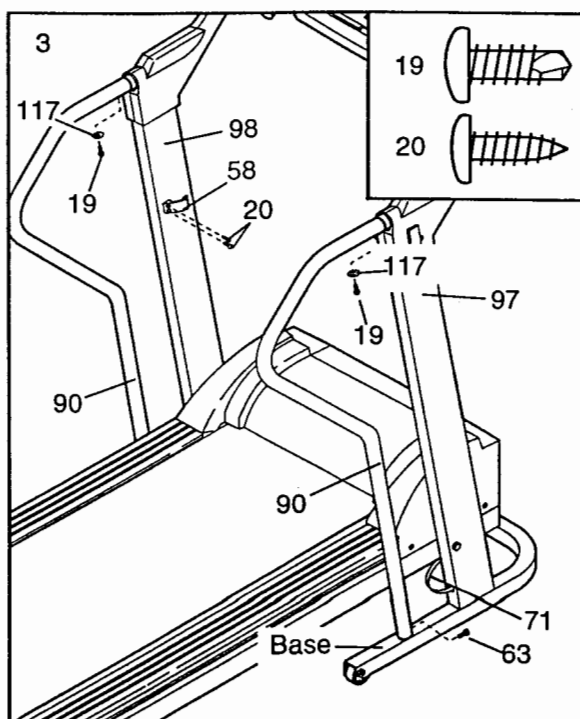


3. Slide the lower end of one of the Handrails (90) onto the base. Tip the upper end of the Handrail back slightly, and slide it onto the Right Upright (97).

Using a 3/8" wrench, attach the lower end of the Handrail (90) with a Lower Handrail Screw (63). Push on the head of the Screw as you tighten it. **Be sure to tighten the Screw until it is snug—do not overtighten it.** Remove the wire tie (not shown) holding the Wire Harness (71). Using a phillips screwdriver, attach the upper end of the Handrail with a Handrail Screw (19) and a Handrail Star Washer (117) (refer to the inset drawing to identify the Handrail Screw).

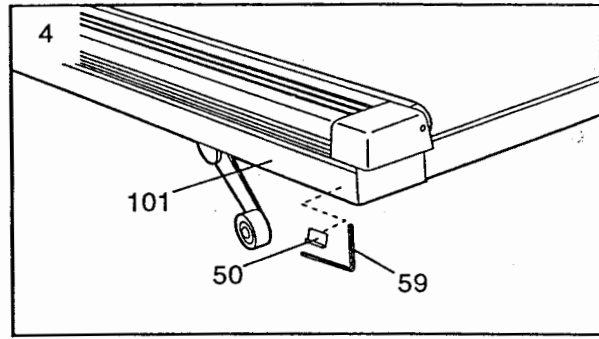
Attach the other Handrail (90) to the other side of the treadmill in the same manner.

Remove the ATTENTION decal from the Left Upright (98). Attach the Storage Latch (58) to the Left Upright with two Latch Screws (20). Do not overtighten the Screws.



- Remove the backing from the Adhesive Clip (50). Press the Adhesive Clip onto the Frame (101) in the indicated location. Press the Allen Wrench (59) into the Adhesive Clip.

Make sure that all parts are tightened before you use the treadmill. **Note: To protect the floor or carpet, place a mat under the treadmill.**



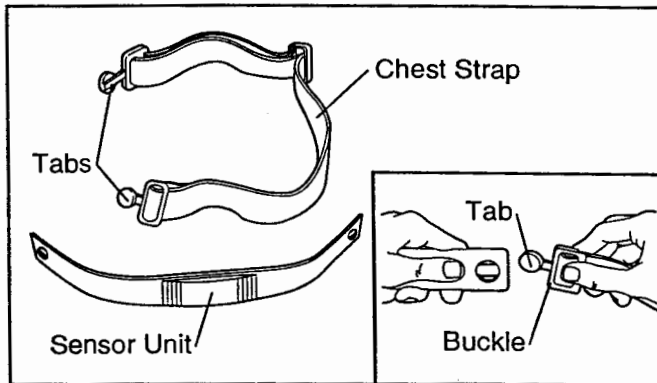
How to Use the POLAR® Heart Rate Monitor

IMPORTANT: If a user has an implanted medical device such as a pacemaker, the user must check with his or her physician prior to using the POLAR heart rate monitor.

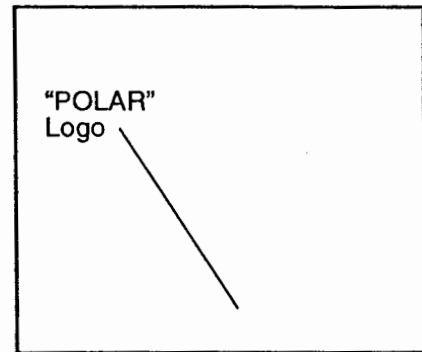
The unique POLAR heart rate monitor is specially designed for accuracy, comfort, and durability. **To get the best performance from the POLAR heart rate monitor, please read the instructions below.**

HOW TO PUT ON THE HEART RATE MONITOR

The POLAR heart rate monitor consists of two components: the **chest strap** and the **sensor unit**. Follow the steps below to put on the heart rate monitor.



- Wrap the heart rate monitor around your chest and attach the other end of the chest strap to the sensor unit. Adjust the length of the chest strap, if necessary. The heart rate monitor should be under your clothing, against your skin, and as high under the pectoral muscles or breasts as is comfortable. Make sure that the POLAR logo is facing forward and is right-side-up.



- Pull the sensor unit away from your body a few inches and locate the two electrode areas on the inner side. The electrode areas are the two long, grooved rectangles. Using saline solution such as saliva or contact lens solution, wet both electrode areas. Return the sensor unit to a position against your chest.

- Refer to the inset drawing above. Insert the tab on one end of the chest strap through the hole in one end of the sensor unit. Press the end of the sensor unit under the buckle on the chest strap. The tab should be flush with the front of the sensor unit.

HEART RATE MONITOR TROUBLE-SHOOTING

The instructions on pages 10 to 17 of this owner's guide explain how the heart rate monitor is used with the console. If the letters "PLS" or "E5" appear in the PULSE display, if the NOT DETECTED indicator lights, or if the displayed heart rate is excessively high or low when the heart rate monitor is used, try the trouble-shooting steps below.

1. Make sure that the heart rate monitor is under your clothing, against your skin, and as high under the pectoral muscles or breasts as is comfortable. Note: If the heart rate monitor does not function when positioned as described, try moving it slightly lower or higher on your chest.
2. The heart rate monitor should fit snugly yet comfortably. If necessary, adjust the chest strap. If the heart rate monitor is too tight or too loose even when the chest strap is adjusted to the minimum or maximum length, a different chest strap may be ordered. Refer to *How to Order Replacement Parts* on the back cover of this owner's guide. For a shorter chest strap, order an XS strap, part no. 3820049; for a longer chest strap, order an XL strap, part no. 3820047.
3. Make sure that the POLAR logo on the sensor unit is facing forwards and is right-side-up.
4. Use saline solution such as saliva or contact lens solution to wet the two electrode areas on the sensor unit. If heart rate readings do not appear until you begin perspiring, re-wet the electrode areas.
5. As you walk or run on the treadmill, position yourself near the center of the walking belt. **For the console to display heart rate readings, the user must be within arm's length of the console.**
6. The heart rate monitor is designed to work with people who have normal heart rhythms. Heart rate reading problems may be caused by medical conditions such as premature ventricular contractions (pvc's), tachycardia bursts, and arrhythmia.
7. The operation of the heart rate monitor can be affected by magnetic interference caused by high power lines or other sources. If it is suspected that magnetic interference may be causing a problem, try relocating the treadmill.
8. If the heart rate monitor still does not function properly, test it by having another person try it.

CARE AND MAINTENANCE OF THE HEART RATE MONITOR

- Thoroughly dry the heart rate monitor after each use. The heart rate monitor has a built-in battery with an estimated life of 2,500 hours of use. The heart rate monitor is activated when the electrode areas are wetted and the heart rate monitor is put on; the heart rate monitor shuts off when it is removed and the electrode areas are dried. If the heart rate monitor is not dried after each use, it may remain activated longer than necessary.
- Store the heart rate monitor in a warm, dry place. Do not store the heart rate monitor in a plastic bag or other container that may trap moisture.
- Do not expose the heart rate monitor to direct sunlight for extended periods of time.
- Do not expose the heart rate monitor to temperatures above 122° Fahrenheit (50° Celsius) or below 14° Fahrenheit (-10° Celsius).
- Be careful not to excessively bend or stretch the sensor unit when using or storing the heart rate monitor.
- Clean the sensor unit periodically using a solution of water and mild soap; never use alcohol, abrasives, or chemicals. The chest strap may be hand washed and air dried.
- Do not attempt to open the sensor unit—the heart rate monitor may be damaged or lose its water resistant quality.

Treadmill Operation

THE PERFORMANT LUBE™ WALKING BELT

Your treadmill features a walking belt coated with PERFORMANT LUBE™, a high-performance lubricant. **IMPORTANT: Never apply silicone spray or other substances to the walking belt or the walking platform. They will deteriorate the walking belt and cause excessive wear.**

HOW TO PLUG IN THE POWER CORD

⚠ DANGER: Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in an increased risk of electric shock. Check with a qualified electrician or service representative if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product—if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

Your treadmill, like any other type of sophisticated electronic equipment, can be seriously damaged by sudden voltage changes in your home's power. Voltage surges, spikes, and noise interference can result from weather conditions or from other appliances being turned on or off. **To decrease the possibility of your treadmill being damaged, always use a surge protector (not included) with your treadmill.**

Surge protectors are sold at most hardware stores and department stores. Use only a CUL-listed surge protector, rated at 15 amps, with a 14-gauge cord of five feet or less in length.

This product must be grounded. If it should malfunction or break down, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock.

This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. **Plug the power cord into a surge protector, and plug the surge protector into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.**

This product is for use on a nominal 120-volt circuit, and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in drawing 1 below. A temporary adapter that looks like the adapter illustrated in drawing 2 may be used to connect the surge protector to a 2-pole receptacle as shown in drawing 2 if a properly grounded outlet is not available.

The temporary adapter should be used only until a properly grounded outlet (drawing 1) can be installed by a qualified electrician.

The green-colored rigid ear, lug, or the like extending from the adapter must be connected to a permanent ground such as a properly grounded outlet box cover. Whenever the adapter is used it must be held in place by a metal screw. **Some 2-pole receptacle outlet box covers are not grounded. Contact a qualified electrician to determine if the outlet box cover is grounded before using an adapter.**

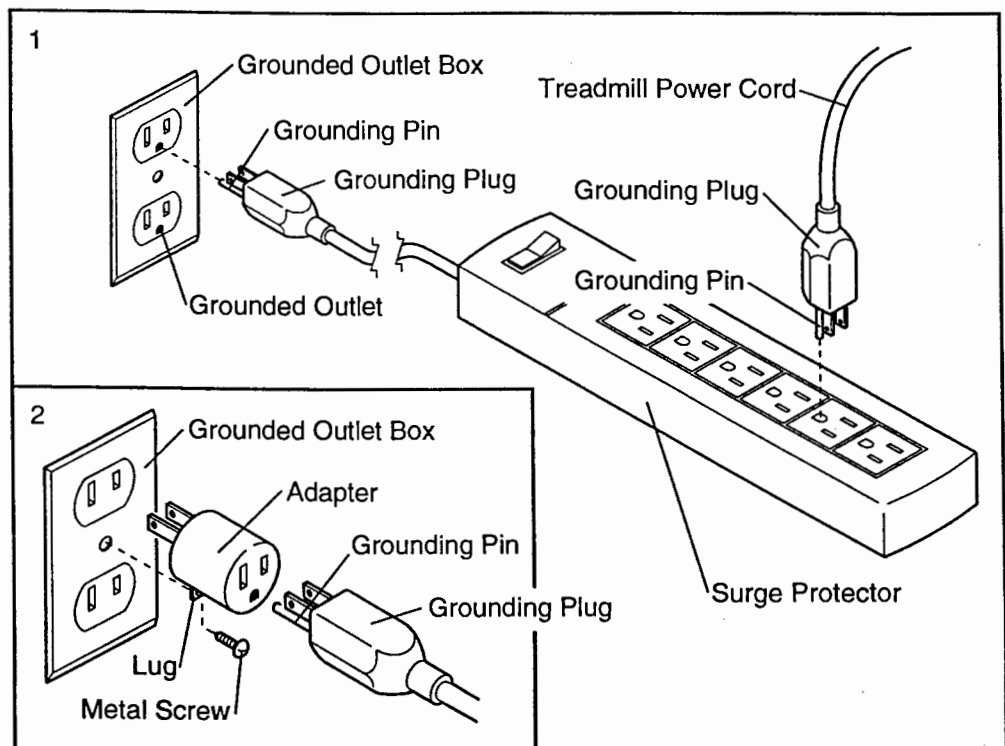
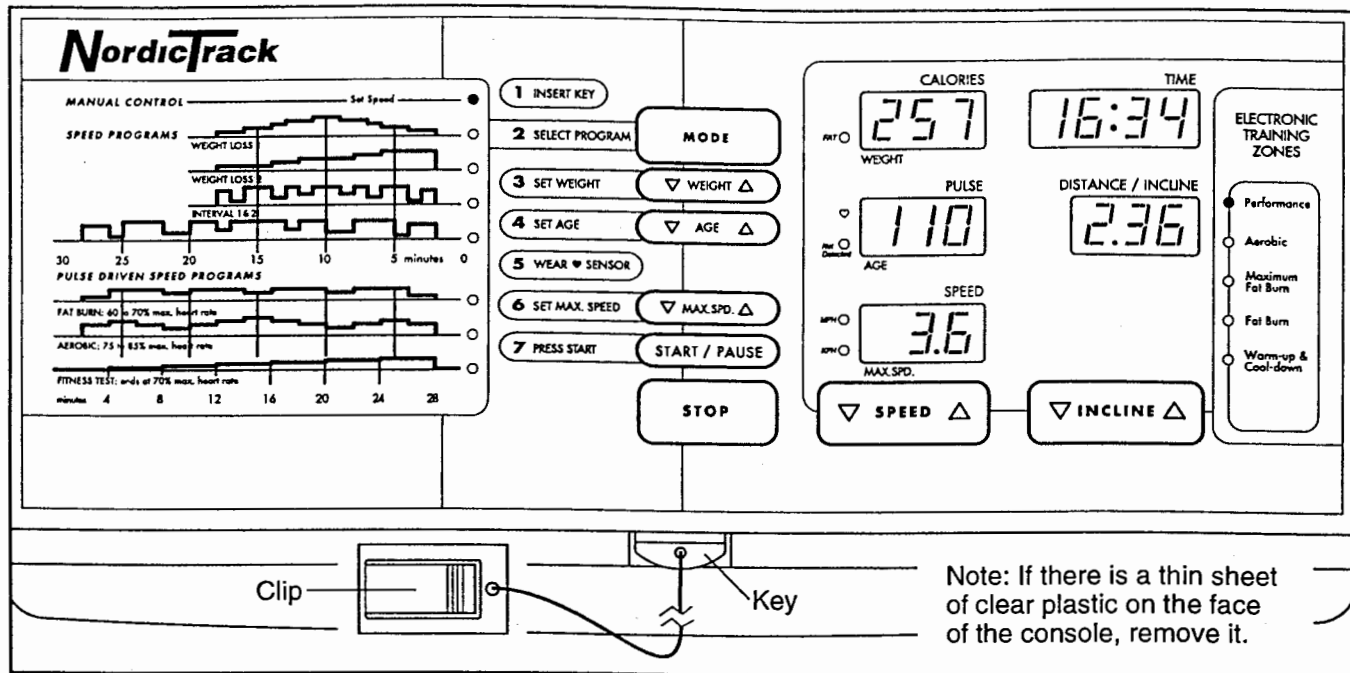


DIAGRAM OF THE CONSOLE



CAUTION: Before operating the console, read the following precautions.

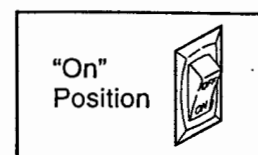
- Do not stand on the walking belt when turning on the power or starting the walking belt.
- Always wear the clip (see the drawing above) while operating the treadmill. If the key is pulled from the console, the walking belt will stop.
- The treadmill is capable of high speeds. Adjust the speed in small increments.
- The heart rate monitor is not a medical device. Various factors may affect the accuracy of heart rate readings. The heart rate monitor is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.
- If you have heart problems, or if you are over 60 years of age and have been inactive, do not use the FAT BURN program or the AEROBIC program. If you are taking medication regularly, consult your physician to find whether the medication will affect your exercise heart rate.
- To reduce the risk of electric shock, keep the console dry, avoid spilling liquids on the console, and use only a sealed water bottle.

FEATURES OF THE CONSOLE

The treadmill console offers an impressive array of features designed to make your workouts more effective and enjoyable. When the console is in the manual mode, the speed and incline of the treadmill can be changed with a touch of a button. As you exercise, five displays will provide continuous exercise feedback. Seven preset programs are also offered: two WEIGHT LOSS programs and two INTERVAL programs automatically control the speed of the treadmill as they guide you through effective workouts; the special FAT BURN program provides intensive fat-burning workouts; the AEROBIC program helps you to achieve maximum cardiovascular benefits; and the unique FITNESS TEST program measures your relative fitness level.

To use the manual mode, follow the steps on pages 11 through 13. To use the WEIGHT LOSS or INTERVAL programs, see pages 13 and 14. To use the FAT BURN or AEROBIC program, see pages 15 and 16. To use the FITNESS TEST program, see pages 16 and 17. Note: The console can display speed and distance in either miles or kilometers (see *Speed Display* on page 12). For simplicity, instructions in this owner's guide refer to miles.

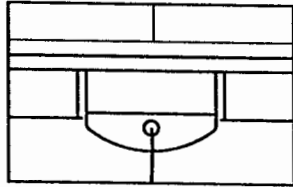
Before beginning, make sure that the on/off switch located near the power cord is in the "on" position. Plug in the power cord (see page 9). Note: If the key is in the console when the power cord is plugged in, the letters "PO" will flash in the SPEED display. If this occurs, remove the key.



HOW TO USE THE MANUAL MODE

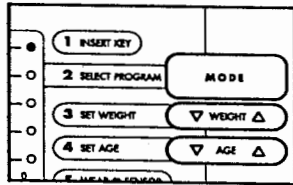
1 Insert the key fully into the console.

Stand on the foot rails and insert the key. Various displays and indicators will light. Find the clip attached to the key and slide it onto the waistband of your clothing.



2 Select the MANUAL mode.

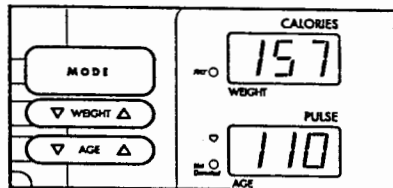
When the key is inserted, the manual mode will automatically be selected. The MANUAL CONTROL indicator will light. Note: If a preset program has been selected, press the MODE button repeatedly to select the manual mode again.



3 Enter your weight, if desired.

Although it is not necessary to enter your weight and age to use the manual mode, the CALORIES display will be more accurate if your weight and age are entered. To enter your weight:

- Press the WEIGHT increase or decrease button. The letters "LbS" will flash in the



CALORIES display. Press one of the WEIGHT buttons again. The current weight setting will then be shown. Press the WEIGHT buttons again to enter your weight. Each time one of the buttons is pressed, the weight setting will change by 1 pound. If one of the buttons is held down, the weight setting will change in increments of 5 pounds. After you have entered your weight, your weight will be shown in the CALORIES display for three seconds.

4 Enter your age, if desired.

To enter your age:

- Press the AGE increase or decrease button (see the drawing above). The letters "AGE" will flash in the PULSE display. Press one of the AGE buttons again. The current age setting will then be shown.

Press the AGE buttons again to enter your age. Each time one of the buttons is pressed, the age setting will change by 1 year. If one of the buttons is held down, the age setting will change in increments of 5 years. After you have entered your age, your age will be shown in the PULSE display for three seconds.

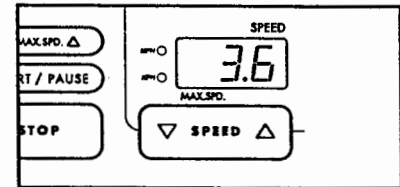
Note: Once you have entered your weight and age, the numbers will be saved in the console's memory, even if the power cord is unplugged.

5 Put on the POLAR heart rate monitor if desired.

For the PULSE display to show your heart rate, the heart rate monitor must be worn. To put on the heart rate monitor, see *How to Use the POLAR® Heart Rate Monitor* on page 7.

6 Press the SPEED increase button to start the walking belt.

The speed of the walking belt is controlled with the SPEED increase and decrease buttons.



Each time one of the buttons is pressed, the speed will change by 0.1 mile per hour (mph). The buttons can be held down to change the speed quickly. The speed range is 0.5 mph to 10 mph.

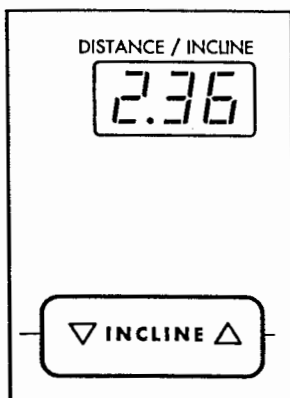
Press the SPEED increase button until the walking belt begins to move at slow speed. Hold the handrails and carefully begin walking. Change the speed of the walking belt as desired by pressing the SPEED buttons. Note: The walking belt can also be started by pressing the START/PAUSE button. The walking belt will begin to move at 0.5 mph. The speed can then be adjusted with the SPEED buttons.

To stop the walking belt, press the START/PAUSE button. All displays will pause and the TIME display will begin to flash. To restart the walking belt, press the SPEED buttons or the START/PAUSE button as described above. Note: The walking belt can also be stopped by pressing the STOP button. To restart the walking belt, press the SPEED buttons or the START/PAUSE button as described above.

Note: When the SPEED buttons are pressed, the SPEED display will show the selected speed setting for seven seconds. The display will then show the actual speed of the walking belt.

7 Change the incline of the treadmill, if desired.

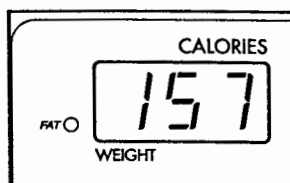
The incline of the treadmill is controlled with the INCLINE increase and decrease buttons. Each time one of the buttons is pressed, the incline will change by 0.5%. The buttons can be held down to change the incline quickly. The incline setting is shown in the DISTANCE/ INCLINE display. The incline range is 1.5% to 12%. Note: After the INCLINE buttons are pressed, it may take a few seconds for the treadmill to reach the selected incline setting.



8 Follow your progress with the five displays and the TRAINING ZONE monitor.

• CALORIES display

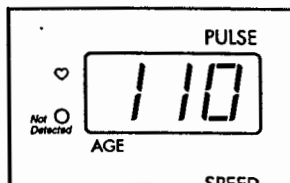
This display shows both the *total calories* and the number of *fat calories* that you have burned. (See *Burning Fat* on page 22 for an explanation of fat calories). Every seven seconds, the display will change from one number to the other. The FAT indicator beside the display will light when the number of fat calories is shown.



Note: This display also shows the current weight setting when the walking belt is stopped and the WEIGHT buttons are pressed.

• PULSE display

For this display to operate, the heart rate monitor must be worn. To put on the heart rate monitor, see *How to Use the POLAR®*

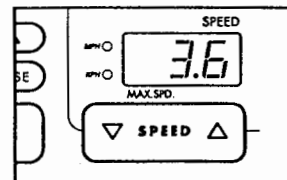


Heart Rate Monitor on page 7. After a few seconds, the heart-shaped indicator beside the PULSE display will flash each time your heart beats, the NOT DETECTED indicator will darken, and your heart rate will be shown. Note: The heart rate monitor will sample your heart rate every few seconds. *It may take up to ten seconds before an accurate heart rate is shown.* If your heart rate is not shown, see *Heart Rate Monitor Trouble-shooting* on page 8.

Note: This display also shows the current age setting when the walking belt is stopped and the AGE buttons are pressed.

• SPEED display

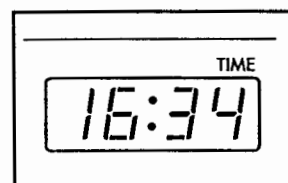
This display shows the current speed of the walking belt. When the SPEED buttons are pressed, the display will show the selected speed setting for seven seconds. The display will then show the actual speed of the walking belt.



Note: The speed can be displayed in either miles per hour (mph) or kilometers per hour (kph). The indicators beside the SPEED display will light to show which unit of measurement is selected. To change the unit of measurement, first hold down the STOP button while inserting the key into the console. An "E" (for English system [miles]) or "M" (for Metric system [kilometers]) will appear in the SPEED display. Press the SPEED increase button to change the unit of measurement. Remove and then reinsert the key.

• TIME display

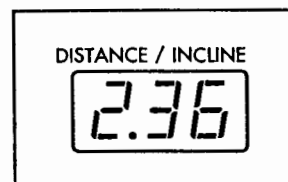
This display shows the total time that the walking belt has been moving.



Note: When any program except the FITNESS TEST program is selected, the TIME display will show the time remaining in the program.

• DISTANCE/INCLINE display

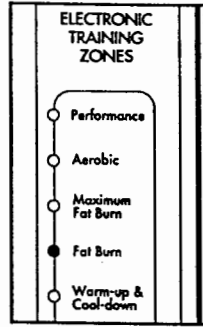
This display shows both the distance that the walking belt has moved and the current incline of the treadmill. Every seven seconds, the display will change from one number to the other. When the INCLINE buttons are pressed, the display will change to show the selected incline setting.



Note: If the MPH indicator beside the SPEED display is lit, the distance will be displayed in miles. If the KPH indicator is lit, the distance will be displayed in kilometers.

• **Training Zone Monitor**

The training zone monitor measures the approximate intensity of your exercise. The monitor's five indicators are described below:



• **WARM UP & COOL DOWN**

Each workout should begin with a warm-up period and end with a cool-down period. (See *Workout Guidelines* on pages 22 and 23.) The WARM-UP & COOL-DOWN indicator will light when your workout intensity is ideal for warming up or cooling down.

• **FAT BURN and MAXIMUM FAT BURN**—To burn fat effectively, you must exercise at a relatively low intensity level for a sustained period of time. (See *Burning Fat* on page 22.) If you are exercising at the proper intensity level for burning fat, the FAT BURN or MAXIMUM FAT BURN indicator will light.

• **AEROBIC**—If your goal is to strengthen your cardiovascular system, your exercise must be “aerobic.” (See *Aerobic Exercise* on page 22.) If you are exercising at the proper intensity level for aerobic exercise, the AEROBIC indicator will light.

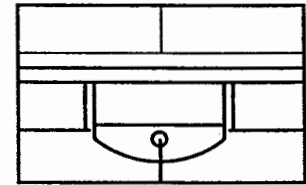
• **PERFORMANCE**—If your goal is high performance athletic conditioning, you will need to exercise at a high intensity level. If you are exercising at the proper intensity level, the PERFORMANCE indicator will light.

HOW TO USE THE WEIGHT LOSS PROGRAMS AND THE INTERVAL PROGRAMS

The WEIGHT LOSS programs and the INTERVAL programs automatically control the speed of the walking belt as they guide you through effective workouts. The WEIGHT LOSS programs focus on helping you to lose unwanted pounds; the INTERVAL programs are designed to build stamina. The WEIGHT LOSS programs and the INTERVAL 1 program are 20-minute programs; the INTERVAL 2 program is a 30-minute program. The graphs on the left side of the console show how the speed will change during each program. During the WEIGHT LOSS 1 program, for example, the speed will gradually increase during the first 10 minutes, and then gradually decrease during the last 10 minutes. Each program begins with a 2-minute warm-up period, and ends with a 2-minute cool-down period. Follow the steps below to use one of these programs.

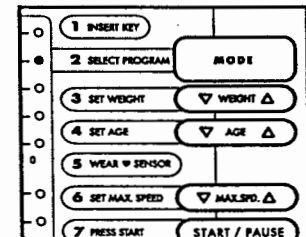
1 Make sure that the key is fully inserted into the console.

Stand on the foot rails and insert the key. Various displays and indicators will light. Find the clip attached to the key, and slide it onto your waistband.



2 Select the WEIGHT LOSS 1, WEIGHT LOSS 2, INTERVAL 1, or INTERVAL 2 program.

When the key is inserted, the MANUAL CONTROL indicator will light. To select the WEIGHT LOSS 1 program, press the MODE button. The WEIGHT LOSS 1 indicator will



light. To select one of the other programs, press the MODE button repeatedly until the WEIGHT LOSS 2, INTERVAL 1, or INTERVAL 2 indicator lights. Note: If the walking belt is moving, it will slow to a stop.

3 Enter your weight if desired.

When a WEIGHT LOSS or INTERVAL program is selected, the letters “Lbs” will flash in the CALORIES display for seven seconds; the current weight setting will then be shown. Although it is not necessary to enter your weight and age to use one of these programs, the CALORIES display will be more accurate if your weight and age are entered. If you want to enter your weight, see step 3 on page 11.

9 When you are finished exercising, stop the walking belt and remove the key.

Step onto the foot rails, stop the walking belt, and remove the key from the console. Store the key in a secure place. In addition, press the on/off switch to the “off” position. (See the drawing near the bottom of page 10.)

4 Enter your age if desired.

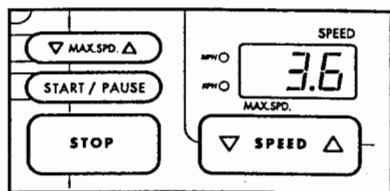
After you have completed step 3, the letters "AGE" will flash in the PULSE display for seven seconds; the current age setting will then be shown. If you want to enter your age, see step 4 on page 11.

5 Put on the POLAR heart rate monitor if desired.

For the PULSE display to show your heart rate, the heart rate monitor must be worn. To put on the heart rate monitor, see *How to Use the POLAR® Heart Rate Monitor* on page 7.

6 Set a maximum speed for the program.

After you have completed step 4, a number will appear in the SPEED display and flash for seven seconds.



This number shows the *maximum speed* that the walking belt will move during the program. The maximum speed setting can be from 3.0 mph to 8.5 mph. If you want to change the maximum speed setting, press the MAX. SPD. increase or decrease button. Note: The maximum speed setting will change by 0.3 mph each time one of the MAX. SPD. buttons is pressed, until it reaches 4.5 mph; the maximum speed setting will then change by 0.5 mph each time one of the buttons is pressed until it reaches 8.5 mph.

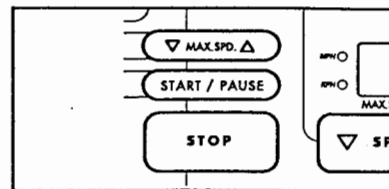
If the maximum speed setting is between 3.0 mph and 5.0 mph, the walking belt will move at 1.5 mph during the first 2 minutes and the last 2 minutes of the program (the warm-up and cool-down periods). The *speed range* during the rest of the program will be 1.5 mph. For example, if the maximum speed setting is 5.0 mph, the *speed range* will be 3.5 mph to 5.0 mph (a difference of 1.5 mph).

If the maximum speed setting is between 5.5 mph and 8.5 mph, the walking belt will move at 3.0 mph during the first 2 minutes and the last 2 minutes of the program. The *speed range* during the rest of the program will be 2.0 mph.

7 Press the START/PAUSE button to start the program.

When the START/PAUSE button is pressed, the TIME display will begin counting down

from 20 minutes (or 30 minutes if the INTERVAL 2 program is selected). After a moment, the walking belt will begin to move. Hold the handrails and carefully begin walking.



As the program progresses, the speed of the walking belt will change periodically as shown by the graphs on the left side of the console. The program will continue until the time shown in the TIME display reaches zero. The walking belt will then slow to a stop and the program will be completed.

Note: The SPEED buttons will not respond while a WEIGHT LOSS or INTERVAL program is selected. If the program is too easy or too challenging, press the MAX. SPD. buttons to set a new maximum speed. The new maximum speed setting will be shown in the SPEED display for 3 seconds. To stop the program temporarily, press the START/PAUSE button. The TIME display will begin to flash. To restart the program, press the START/PAUSE button again. The program will resume and the walking belt will return to the latest speed setting. To terminate the program before the program is completed, press the STOP button.

8 Change the incline of the treadmill, if desired.

When a WEIGHT LOSS or INTERVAL program is selected, the incline of the treadmill can be changed with the INCLINE buttons. See step 7 on page 12.

9 Follow your progress with the five displays and the TRAINING ZONE monitor.

See step 8 on pages 12 and 13.

10 When you are finished exercising, stop the walking belt and remove the key.

Step onto the foot rails, stop the walking belt, and remove the key from the console. Store the key in a secure place. In addition, press the on/off switch to the "off" position. (See the drawing near the bottom of page 10.)

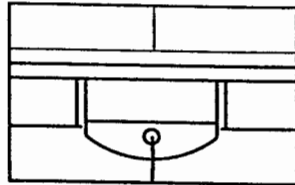
HOW TO USE THE FAT BURN PROGRAM AND THE AEROBIC PROGRAM

The FAT BURN program and the AEROBIC program automatically control the speed and incline of the treadmill to keep your heart rate within a predetermined range during your workouts. Both programs are 30-minute programs. The graphs on the left side of the console show how your heart rate will change during each program. Each program begins with a warm-up period, and ends with a cool-down period.

To use one of these programs, follow the steps below.

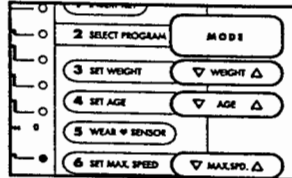
1 Make sure that the key is fully inserted into the console.

Stand on the foot rails and insert the key. Various displays and indicators will light. Find the clip attached to the key, and slide it onto the waistband of your clothing.



2 Select the FAT BURN or AEROBIC program.

Press the MODE button repeatedly until the FAT BURN or AEROBIC indicator lights. Note: If the walking belt is moving, it will slow to a stop.



3 Enter your weight.

When the FAT BURN or AEROBIC program is selected, the letters "LbS" will flash in the CALORIES display. You must enter your weight and age before either of these programs can be started. To enter your weight, see step 3 on page 11. If you have already entered your weight, you must press one of the WEIGHT buttons to verify the weight setting.

4 Enter your age.

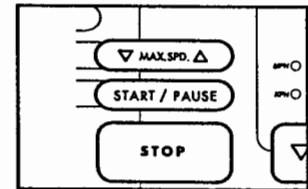
After you have completed step 3, the letters "AGE" will flash in the PULSE display. To enter your age, see step 4 on page 11. If you have already entered your age, you must press one of the AGE buttons to verify the age setting.

5 Put on the POLAR heart rate monitor.

The heart rate monitor must be worn when the FAT BURN or AEROBIC program is used. To put on the heart rate monitor, see *How to Use the POLAR® Heart Rate Monitor* on page 7. Note: The FAT BURN or AEROBIC program can be started without your heart rate being detected; however, the walking belt will automatically slow if your heart rate is not detected 2 minutes after the program is started.

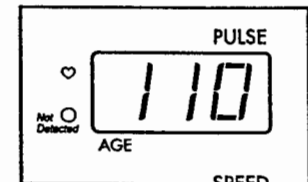
6 Press the START/PAUSE button to start the program.

When the START/PAUSE button is pressed, the TIME display will begin counting down from 30 minutes. After a moment, the walking belt will begin to move. Hold the handrails and carefully begin walking.



As the program progresses, the speed and incline of the treadmill will change periodically to keep your heart rate within a predetermined range, shown by the graphs on the left side of the console. When the time shown in the TIME display reaches zero, the walking belt will slow to a stop and the program will be completed.

Note: If your heart rate is not detected during the program, the NOT DETECTED indicator will light and the letters "PLS" will flash in the PULSE display. (See *Heart Rate Monitor Trouble-shooting* on page 8.)



If your heart rate is not detected at the end of any 2-minute period during the program (after 2 minutes, after 4 minutes, after 6 minutes, etc.), the walking belt will automatically slow down.

Note: Minor adjustments can be made to the speed or incline of the treadmill during the program by pressing the SPEED or INCLINE buttons. However, if you increase the speed, the incline will automatically decrease; if you decrease the speed, the incline will automatically increase. If you increase the incline, the speed will automatically decrease; if you decrease the incline, the speed will automatically increase. *The console will always attempt to keep your heart rate near a predetermined setting.* When the incline reaches the highest setting, the speed cannot be decreased any further. When the incline reaches the lowest setting, the speed cannot be increased any further.

Note: To stop the program temporarily, press the START/PAUSE button. The TIME display will begin to flash. To restart the program, press the START/PAUSE button again. The program will resume and the walking belt will return to the latest speed setting. To terminate the program before the program is completed, press the STOP button.

7 Follow your progress with the five displays and the TRAINING ZONE monitor.

See step 8 on pages 12 and 13.

8 When you are finished exercising, stop the walking belt and remove the key.

Step onto the foot rails, stop the walking belt, and remove the key from the console. Store the key in a secure place. In addition, press the on/off switch to the "off" position. (See the drawing near the bottom of page 10.)

HOW TO USE THE FITNESS TEST PROGRAM

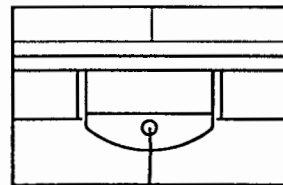
The FITNESS TEST program is designed to measure your relative fitness level. For the best results, the FITNESS TEST should be taken at a time when your energy level is high. The FITNESS TEST should not be taken if you have already exercised during the day.

The FITNESS TEST program consists of seven 4-minute periods, and is followed by a 2-minute cool-down period. The speed and/or incline of the treadmill will automatically increase at the beginning of each 4-minute period.

To use the FITNESS TEST program, follow the steps below.

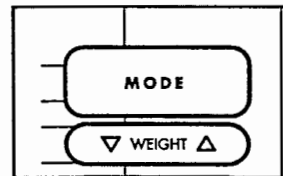
1 Make sure that the key is fully inserted into the console.

Stand on the foot rails and insert the key. Various displays and indicators will light. Find the clip attached to the key, and slide it onto the waistband of your clothing.



2 Select the FITNESS TEST program.

To select the FITNESS TEST program, press the MODE button repeatedly until the FITNESS TEST indicator lights. Note: If the walking belt is moving, it will slow to a stop.



3 Enter your weight.

When the FITNESS TEST program is selected, the letters "Lbs" will flash in the CALORIES display. You must enter your weight and age before this program can be started. To enter your weight, see step 3 on page 11. If you have already entered your weight, you must press one of the WEIGHT buttons to verify the weight setting.

4 Enter your age.

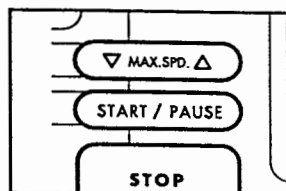
After you have completed step 3, the letters "AGE" will flash in the PULSE display. To enter your age, see step 4 on page 11. If you have already entered your age, you must press one of the AGE buttons to verify the age setting.

5 Put on the POLAR heart rate monitor.

The heart rate monitor must be worn when the FITNESS TEST program is used. To put on the heart rate monitor, see *How to Use the POLAR® Heart Rate Monitor* on page 7. Note: The FITNESS TEST program can be started without your heart rate being detected; however, the program will automatically stop if your heart rate is not detected 4 minutes after the program is started.

6 Press the START/PAUSE button to start the program.

When the START/PAUSE button is pressed, the TIME display will begin counting up. The CALORIES display will show "L 1" (level 1),

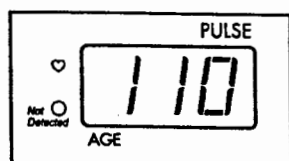


indicating that the first 4-minute period of the FITNESS TEST program has begun. The incline of the treadmill will automatically adjust to 3.0%, and the walking belt will begin to move at 1.5 mph. Hold the handrails and begin walking.

When the TIME display reaches 4 minutes, the CALORIES display will show "L 2," indicating that the second 4-minute period has begun. The incline will increase to 4%, and the speed will increase to 2.5 mph. At the beginning of each 4-minute period, the speed and/or incline of the treadmill will automatically increase. The FITNESS TEST will continue in this manner *until your heart rate reaches 70% of your maximum heart rate, and the current 4-minute period is completed. The FITNESS TEST will then be completed, regardless of how many periods remain.*

When the FITNESS TEST program is completed, the letter "C" will be shown in the CALORIES display, indicating that the cool-down period has begun. The TIME display will count down from 2 minutes. When the cool-down period is completed, the walking belt will slow to a stop, and your fitness level will be shown in the TIME display. There are ten fitness levels—fitness level 10 (FL:10) is the highest. Remember, the FITNESS TEST is intended only to indicate your relative fitness level.

Note: The SPEED and INCLINE buttons will not respond while the FITNESS TEST program is selected. If your heart rate is not detected during the program, the NOT DETECTED indicator will light and the letters "PLS" will flash in



the PULSE display. If your heart rate is not detected during the last thirty seconds of any 4-minute period (after 4 minutes, after 8 minutes, etc.), the walking belt will slow to a stop, the FITNESS TEST will end, and the TIME display will show an estimated fitness level. (See *Heart Rate Monitor Trouble-shooting* on page 8.) The FITNESS TEST program cannot be stopped temporarily and then restarted. However, the program can be stopped at any time by pressing the STOP button. The TIME display will then show an estimated fitness level. If the STOP button is pressed a second time, the MANUAL mode will be selected.

7 When you are finished exercising, stop the walking belt and remove the key.

Step onto the foot rails, stop the walking belt, and remove the key from the console. In addition, press the on/off switch to the "off" position. (See the drawing on page 10.)

HOW TO SELECT THE INFORMATION MODE

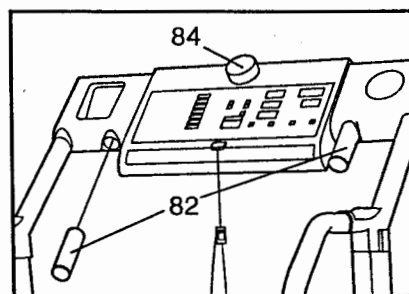
The console features an information mode that keeps track of the total time and distance accumulated.

To access the information mode, hold down the STOP button while inserting the key into the console. The TIME display will show the total time accumulated on the treadmill, in hours. The DISTANCE/INCLINE display will show the total distance, in miles (if the total distance exceeds 999, the thousands and ten thousands digits will be shown in the PULSE display). Note: The SPEED display will show an "E" (for English system [miles]) or "M" (for Metric system [kilometers]). To exit the information mode, remove the key.

HOW TO USE THE UPPER BODY HANDLES

As you exercise on the treadmill, you can either hold the handrails or use the Upper Body Handles (82).

The Upper Body Handles are designed to work your arms, shoulders and back to give you a total body workout. Hold one Handle with each hand, and move your arms back and forth as you walk on the treadmill.



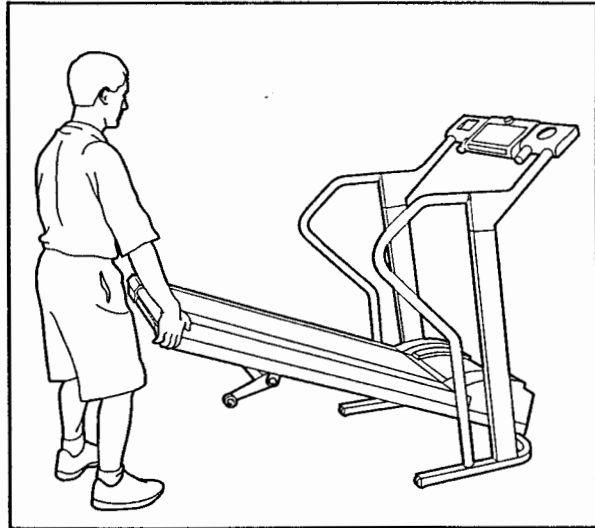
The resistance of the Upper Body Handles (82) can be adjusted using the Resistance Knob (84). To increase the resistance, turn the Knob clockwise; to decrease the resistance, turn the Knob counterclockwise. Note: Do not turn the Knob too far counterclockwise or it may come off.

How to Fold and Move the Treadmill

HOW TO FOLD THE TREADMILL FOR STORAGE

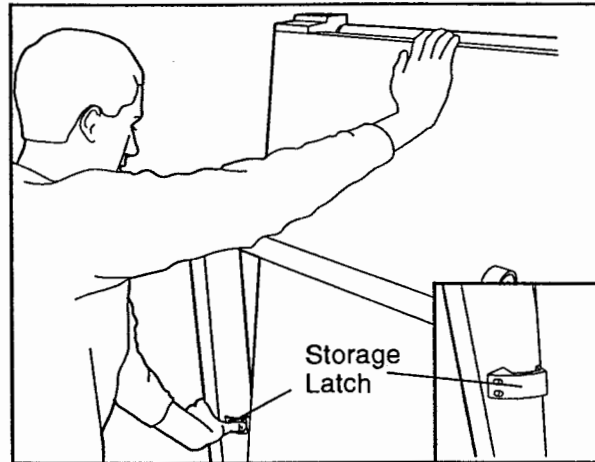
Before folding the treadmill, adjust the incline to the lowest position. **Next, unplug the power cord. Caution: You must be able to safely lift 45 pounds (20 kg) in order to raise, lower, or move the treadmill.**

1. Hold the treadmill with your hands in the locations shown at the right. **To decrease the possibility of injury, bend your legs and keep your back straight. As you raise the treadmill, make sure to lift with your legs rather than your back.** Raise the treadmill about halfway to the vertical position.



2. Move your right hand to the position shown and hold the treadmill firmly. Raise the treadmill until the frame passes the storage latch. **Make sure that the frame is held securely by the storage latch.**

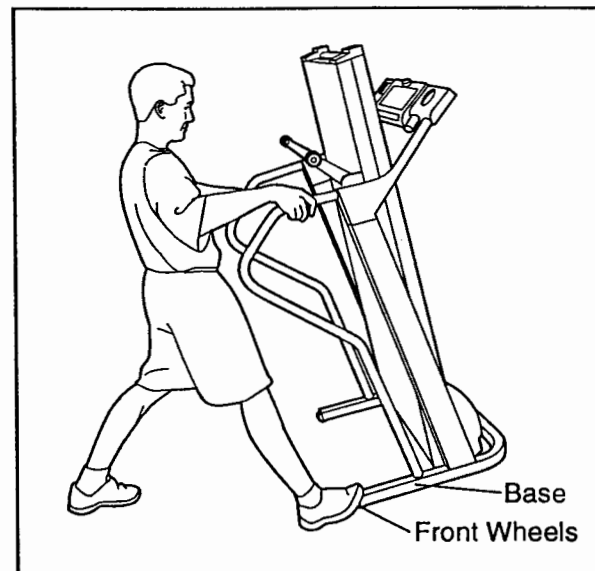
To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill. Keep the treadmill out of direct sunlight. Do not leave the treadmill in the storage position in temperatures above 85° Fahrenheit.



HOW TO MOVE THE TREADMILL

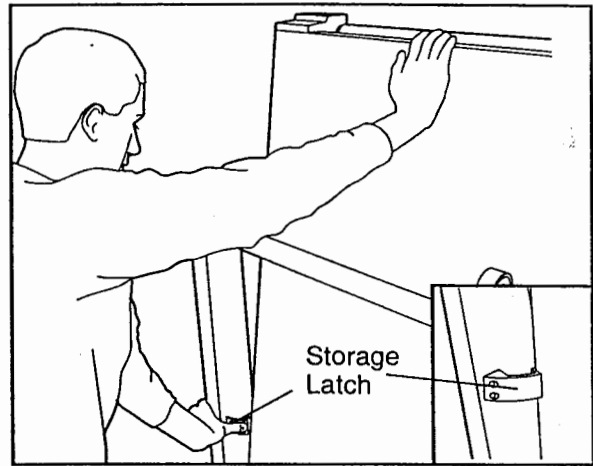
Before moving the treadmill, convert the treadmill to the storage position as described above. **Make sure that the frame is held securely by the storage latch.**

1. Hold the handrails of the treadmill. Place one foot on the base as shown.
2. Tilt the treadmill back until it rolls freely on the front wheels. Carefully move the treadmill to the desired location. **Never move the treadmill without tipping it back, or the base pads may come off. To reduce the risk of injury, use extreme caution while moving the treadmill. Do not attempt to move the treadmill over an uneven surface.**
3. Place one foot on the base, and carefully lower the treadmill until it is resting in the storage position.

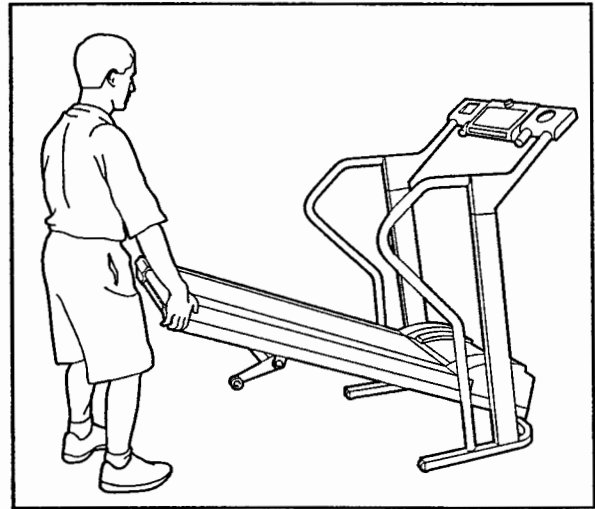


HOW TO LOWER THE TREADMILL FOR USE

1. Hold the upper end of the treadmill with your right hand as shown. Using your left thumb, press the storage latch. Pivot the treadmill until the frame passes the storage latch.



2. Hold the treadmill firmly with both hands, and lower the treadmill to the floor. **To decrease the possibility of injury, bend your legs and keep your back straight.**



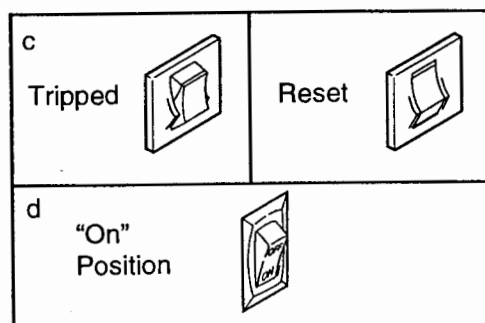
Trouble-shooting

Most treadmill problems can be solved by following the steps below. Find the symptom that applies, and follow the steps listed.

If further assistance is needed, please call our Customer Service Department.

1. SYMPTOM: THE POWER DOES NOT TURN ON

- Make sure that the power cord is plugged into a surge protector, and that the surge protector is plugged into a properly grounded outlet. (See *How to Plug in the Power Cord* on page 9.) Use only a CUL-listed surge protector, rated at 15 amps, with a 14-gauge cord of five feet or less in length. If using a surge protector with a power switch, make sure that the power switch is in the "on" position.
- After the power cord has been plugged in, make sure that the key is fully inserted into the console. (See step 1 on page 11.)
- Check the circuit breaker located on the treadmill near the power cord. If the switch protrudes as shown, the circuit breaker has tripped. To reset the circuit breaker, wait for five minutes and then press the switch back in.
- Check the on/off switch located at the front of the treadmill near the power cord. The switch must be in the "on" position.



2. SYMPTOM: THE POWER TURNS OFF DURING USE

- Check the circuit breaker located on the treadmill frame near the power cord (see 1. c. above). If the circuit breaker has tripped, wait for five minutes and then press the switch back in.
- Check to make sure that the on/off switch is in the "on" position. (See 1. d. above.)
- Make sure that the power cord is plugged in.
- Remove the key from the console. Reinsert the key fully into the console. (See step 1 on page 11.)
- If the treadmill still will not run, please call our Customer Service Department.

3. SYMPTOM: THE WALKING BELT SLOWS WHEN WALKED ON

- Use only a CUL-listed surge protector, rated at 15 amps, with a 14-gauge cord of five feet or less in length.
- If the walking belt still slows when walked on, please call our Customer Service Department.

4. SYMPTOM: AN ERROR CODE ("E2," "E3," "E4," OR "E5") APPEARS ON THE CONSOLE

- Error code "E2" may appear in the SPEED display if the SPEED increase or START/PAUSE button is pressed and no movement of the walking belt is detected within seven seconds. Remove the key, wait for ten seconds, and then reinsert it. Make sure that you stand on the foot rails of the treadmill each time you start the walking belt. If the error code appears again, call our Customer Service Department. **Do not operate the treadmill until the problem is corrected.**
- Error code "E3" may appear in the SPEED display if the speed of the walking belt surges above the selected speed setting. Remove the key, wait for ten seconds, and then reinsert it. If the error code appears again, call our Customer Service Department. **Do not operate the treadmill until the problem is corrected.**

c. Error code "E4" may appear in the SPEED display if the walking belt is moving at a slow speed and there is excessive stress on the motor. Remove the key, wait for ten seconds, and then reinsert it. If you weigh over 200 pounds, it may be helpful to increase the incline of the treadmill. If the error code appears again, call our Customer Service Department. **Do not operate the treadmill until the problem is corrected.**

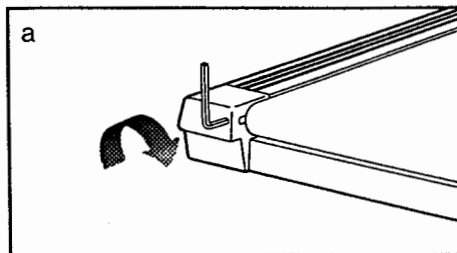
d. Error code "E5" may appear in the PULSE display if a heart rate error occurs. See *How to Use the POLAR® Heart Rate Monitor* on pages 7 and 8, and *Pulse Display* on page 12.

5. SYMPTOM: THE HEART RATE MONITOR DOES NOT FUNCTION PROPERLY

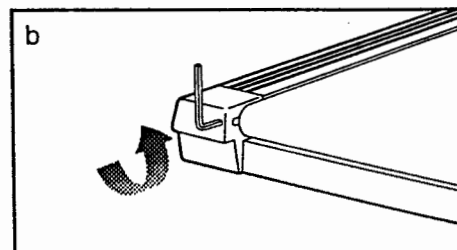
a. See *How to Use the POLAR® Heart Rate Monitor* on pages 7 and 8, and *Pulse Display* on page 12.

6. SYMPTOM: THE WALKING BELT IS OFF-CENTER WHEN WALKED ON

a. If the walking belt has shifted to the left, first remove the key and **UNPLUG THE POWER CORD**. Using the allen wrench, turn the left rear roller adjustment bolt clockwise 1/4 of a turn. Plug in the power cord, insert the key and run the treadmill for a few minutes. Repeat until the walking belt is centered.



b. If the walking belt has shifted to the right, first remove the key and **UNPLUG THE POWER CORD**. Using the allen wrench, turn the left rear roller adjustment bolt counterclockwise 1/4 of a turn. Plug in the power cord, insert the key and run the treadmill for a few minutes. Repeat until the walking belt is centered.

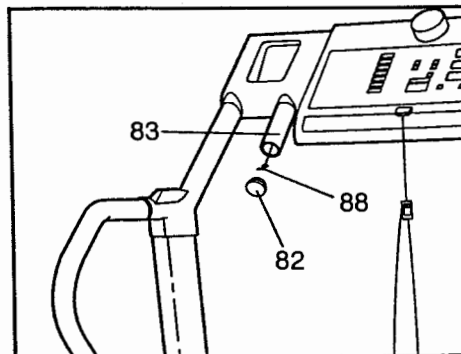


7. SYMPTOM: THE TREADMILL SITS UNEVENLY ON THE FLOOR

a. Make sure that the six base pads are attached to the treadmill. See assembly step 1 on page 6.

8. SYMPTOM: THERE IS SLACK IN ONE OF THE UPPER BODY HANDLES

a. If one of the Handles (83) has too much slack in the Cord (88), the Cord should be shortened. Remove the Handle Cap (82) from the Handle. Pull on the Cord (88) and tie another knot higher up the Cord. Press the Handle Cap back in.



Conditioning Guidelines

⚠ WARNING: Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for individuals over the age of 35 or individuals with pre-existing health problems.

The heart rate monitor is not a medical device. Various factors may affect the accuracy of heart rate readings. The heart rate monitor is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.

The following guidelines will help you to plan your exercise program. Remember—these are general guidelines. For more detailed information about exercise, obtain a reputable book or consult your physician.

EXERCISE INTENSITY

Whether you want to burn calories and fat, strengthen your cardiovascular system, or increase your athletic performance, you can tailor your exercise to your specific goals. The key to achieving the desired results is to exercise with the proper intensity.

Burning Fat

To burn fat effectively, you must exercise at a relatively low intensity level for a sustained period of time. During the first few minutes of exercise, your body uses easily accessible *carbohydrate calories* for energy. Only after the first few minutes of exercise does your body begin to use stored *fat calories* for energy. If your goal is to burn fat, adjust the speed and incline of the treadmill until the FAT BURN indicator is lit. (See *Training Zone Monitor* on page 13.)

Aerobic Exercise

If your goal is to strengthen your cardiovascular system, your exercise must be "aerobic." Aerobic exercise is activity that requires large amounts of oxygen for prolonged periods of time. This increases the demand on the heart to pump blood to the muscles, and on the lungs to oxygenate the blood. The proper intensity level for aerobic exercise can be found by using your heart rate as a guide. As you exercise, your heart rate should be kept at a level between 70% and 85% of your maximum possible heart rate. This is known as your training zone. You can find your training zone in the table at the top of this page. Training zones are listed according to age and physical condition.

Age	Training Zone (Beats/Min.)	
	Unconditioned	Conditioned
20	138-167	133-162
25	136-166	132-160
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

During the first few months of your exercise program, keep your heart rate near the low end of your training zone as you exercise. After a few months of regular exercise, your heart rate can be gradually increased until it is near the middle of your training zone as you exercise. You can measure your heart rate using the heart rate monitor. If your heart rate is too high or too low, adjust the intensity of your exercise. It may also be helpful to adjust the speed and incline of the treadmill until the AEROBIC indicator is lit. (See *Training Zone Monitor* on page 13.)

Performance Training

If your goal is high performance athletic conditioning, adjust the speed and incline of the treadmill until the PERFORMANCE indicator is lit. (See *Training Zone Monitor* on page 13.)

WORKOUT GUIDELINES

Each workout should include three parts: (1) a warm-up, (2) training zone exercise, and (3) a cool-down.

Warm-up

Warming up prepares the body for exercise by increasing circulation, delivering more oxygen to the muscles and raising the body temperature. Begin each workout with 5 to 10 minutes of stretching and light exercise to warm up (see *Suggested Stretches* on page 23).

Training Zone Exercise

After warming up, increase the intensity of your exercise until your heart rate is in your training zone for 20 to 60 minutes. (During the first few weeks, do not keep your heart rate in your training zone for longer than 20 minutes.) Breathe regularly and deeply as you exercise—never hold your breath.

Cool-down

Finish each workout with 5 to 10 minutes of stretching

to cool down. This will increase the flexibility of your muscles and will help to prevent post-exercise problems.

Exercise Frequency

To maintain or improve your condition, complete three workouts each week, with at least one day of rest between workouts. After a few months, you may complete up to five workouts each week if desired.

The key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

SUGGESTED STRETCHES

The correct form for several basic stretches is shown in the drawings at the right. Move slowly as you stretch—never bounce.

1. Toe Touch Stretch

Sit with your knees bent slightly and slowly bend forward from your hips. Allow your back and shoulders to relax as you reach toward your toes as far as possible. Hold for 15 to 30 seconds, then relax. Repeat 3 times. Stretches: Hamstrings, back of knees and back.

2. Hamstring Stretch

Sit with one leg extended. Bring the sole of the opposite foot toward you and rest it against the inner thigh of your extended leg. Reach toward your toes as far as possible. Hold for 15 to 30 seconds, then relax. Repeat 3 times for both legs. Stretches: Hamstrings, lower back and groin.

3. Calf/Achilles Stretch

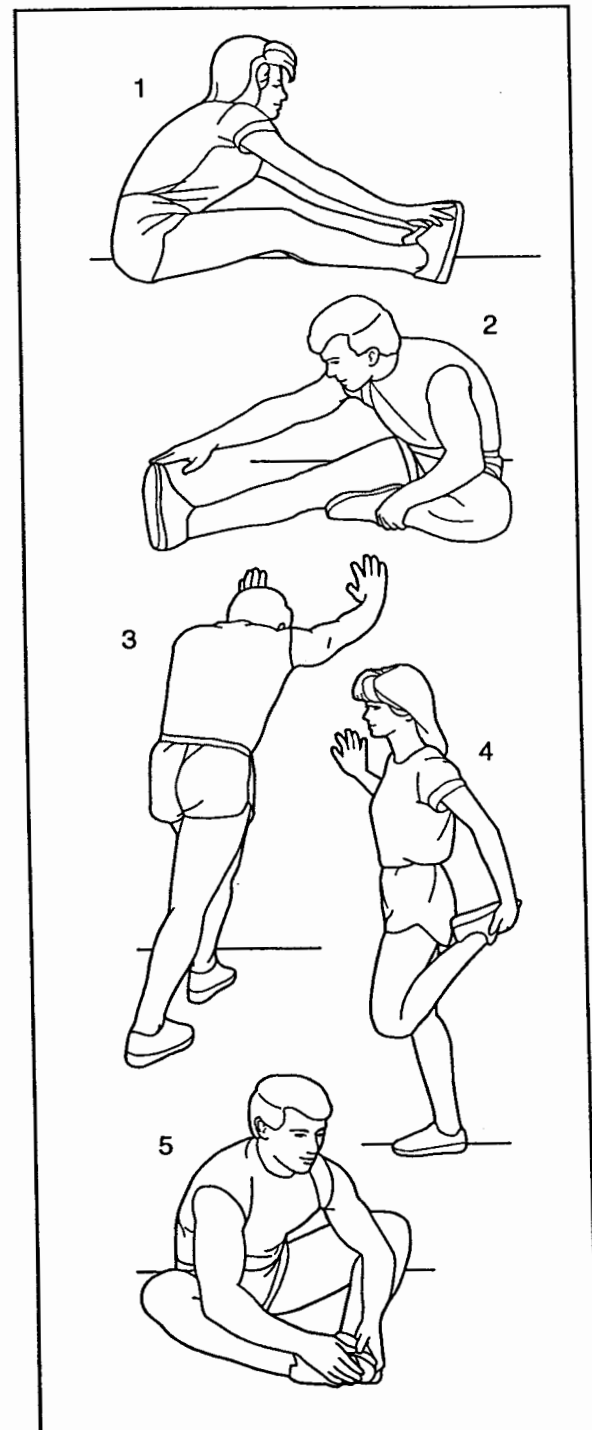
With one leg in front of the other, reach forward and place your hands against a wall. Keep your back leg straight and your back foot flat on the floor. Bend your front leg, lean forward and move your hips toward the wall. Hold for 15 to 30 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg. To cause further stretching of the achilles tendons, bend your back leg as well. Stretches: Calves, achilles tendons and ankles.

4. Quadriceps Stretch

With one hand against a wall for balance, reach back and grasp one foot with your other hand. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 to 30 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg. Stretches: Quadriceps and hip muscles.

5. Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together and your knees outward. Pull your feet toward your groin area as far as possible. Hold for 15 to 30 seconds, then relax. Repeat 3 times. Stretches: Quadriceps and hip muscles.



How to Order Replacement Parts

To order replacement parts, please contact our Customer Service Department at the numbers or addresses listed below. When ordering, please give the key number and description of the needed part(s). (See the *Part List* and *Exploded Drawing* attached at the center of this owner's guide.) If possible, place the treadmill near your telephone when calling.

Call us:

1-800-688-6737

Monday through Friday, 8 a.m. to 7 p.m.

Saturday, 8 a.m. to 4:30 p.m.

Central Time

Relay us:

Hearing impaired customers
with TDD access, please call

1-800-821-1317

Write us:

NordicTrack Customer Service

103 Peavey Road

Chaska, Minnesota 55318

M600

E-mail us:

Send us your questions and
comments via e-mail at

service@nordictrack.com

Manufacturer's 90-Day Limited Warranty

We warrant this product to be free from defects in workmanship and material, under normal use and service conditions, for a period of ninety (90) days from the date of purchase. This warranty extends only to the original purchaser. Our obligation under this warranty is limited to replacing or repairing, at our option, the product at one of our authorized service centers. All products for which warranty claim is made must be received by us at one of our authorized service centers with all freight and other transportation charges prepaid, accompanied by sufficient proof of purchase. All returns must be pre-authorized by us. This warranty does not extend to any product or damage to a product caused by or attributable to freight damage, abuse, misuse, improper or abnormal usage or repairs not provided by one of our authorized service centers, to products used for commercial or rental purposes, or to products used as store display models.

No other warranty beyond that specifically set forth above is authorized by us. We are not responsible

or liable for indirect, special or consequential damages arising out of or in connection with the use or performance of the product or damages with respect to any economic loss, loss of property, loss of revenues or profits, loss of enjoyment or use, costs of removal, installation, or other consequential damages of whatsoever nature. Some states do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages. Accordingly, the above limitation may not apply to you.

The warranty extended hereunder is in lieu of any and all other warranties and any implied warranties of merchantability or fitness for a particular purpose is limited in its scope and duration to the terms set forth herein. Some states do not allow limitations on how long an implied warranty lasts. Accordingly, the above limitation may not apply to you.

This warranty gives you specific legal rights. You may also have other rights which vary from state to state.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NCTL99061

R0197A

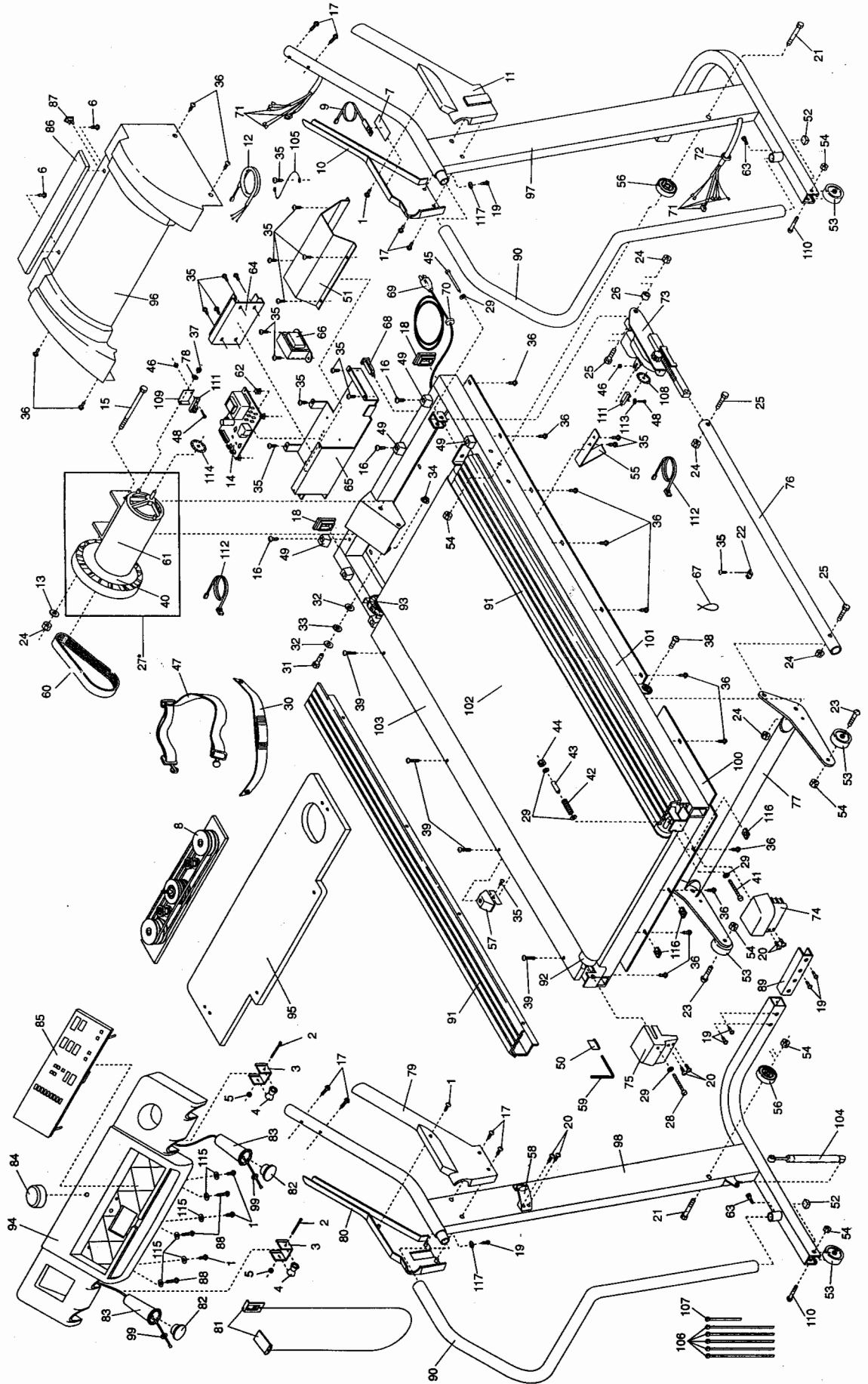
No. de Réf.	Qté	Description	No. de Réf.	Qté	Description
1	5	Vis de la Console	63	2	Vis de la Partie Inférieure de la Rampe
2	2	Boulon du Guide de la Corde	64	1	Controlleur
3	2	Support du Guide de la Corde	65	1	Support des Pièces Electronique
4	2	Guide de la Corde	66	1	Etrangleur
5	2	Écrou du Guide de la Corde	67	1	Attache de Fil
6	2	Vis du Capot	68	1	Interrupteur du Courant
7	1	Plaque de la Puce de Pouls	69	1	Cordon d'Alimentation
8	1	Assemblage de la Résistance	70	1	Pièce en Caoutchouc
9	1	Puce de Pouls	71	1	Groupeement de Fil
10	1	Embout Interieur du Montant Droit	72	1	Pièce en Caoutchouc du Groupeement de F
11	1	Embout Exterieur du Montant Droit	73	1	Moteur d'Inclinaison
12	1	Fil du Moteur-Controlleur	74	1	Embout Droit
13	1	Rondelle du Pivot	75	1	Embout Gauche
14	1	Support du Courant avec Socles en Plastique	76	1	Extension de l'Inclinaison
15	1	Boulon de Pivot du Moteur	77	1	Jambe d'Inclinaison
16	6	Vis d'Ancrage du Capot	78	1	Rondelle du Support Optique
17	8	Vis	79	1	Embout Interieur du Montant Gauche
18	2	Embout du Cadre	80	1	Embout Exterieur du Montant Gauche
19	6	Vis de la Rampe/Vis de la Base	81	1	Clé/Attache
20	6	Vis du Loquet/Vis de l'Embout	82	2	Embout de la Poignée
21	2	Boulon de Pivot	83	2	Poignées pour la Partie Haute du Corps
22	1	Attache Plate	84	1	Bouton de Résistance
23	2	Boulon d'Inclinaison de la Roue	85	1	Console
24	5	Écrou	86	1	Pièce du Capot
25	3	Boulon	87	1	Interrupteur On'Off
26	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	88	3	Vis Longue de la Console
27*	1	Moteur/Poulie/Volant d'Inertie/Ventilateur	89	1	Support de la Base
28	1	Boulon Court d'Ajustement	90	2	Rampe
29	5	Rondelle d'Ajustement	91	2	Repose-Pieds
30	1	Unité du détecteur	92	1	Rouleau Arrière
31	1	Boulon de Tension du Moteur	93	1	Rouleau Avant
32	2	Rondelle de Tension du Moteur	94	1	Base de la Console
33	1	Rondelle Étoilée	95	1	Fond de la Console
34	1	Écrou de Tension du Moteur	96	1	Capot
35	26	Petite Vis	97	1	Base/Montant Droit
36	29	Vis Ventral	98	1	Base/Montant Gauche
37	1	Écrou du Support Optique	99	2	Rondelle de la Corde
38	2	Boulon de Pivot d'Inclinaison	100	1	Embout du Cadre
39	8	Vis de la Plateforme	101	1	Cadre
40	1	Poulie/Volant d'Inertie/Ventilateur	102	1	Courroie Mobile
41	1	Boulon Long d'Ajustement	103	1	Plateforme de Support
42	1	Ressort de Tension	104	1	Amortisseur
43	1	Manche du Ressort	105	1	Fil de Mise à la Terre
44	1	Écrou de Tension du Rouleau	106	5	Attache de Câble de 8"
45	1	Boulon d'Ajustement du Rouleau Avant	107	1	Attache de Câble de 4"
46	2	Écrou de l'Interrupteur Optique	108	1	Disque d'Inclinaison
47	1	Ceinture de Poitrine	109	1	Support de l'Interrupteur Optique
48	2	Vis de l'Interrupteur Optique	110	2	Boulon de la Roue de la Base
49	8	Ancrage du Capot	111	2	Interrupteur Optique
50	1	Attache Adhésive	112	2	Fil de l'Interrupteur Optique
51	1	Couvercle Electronique	113	1	Rondelle Etoilée de l'Interrupteur Optique
52	3	Coussinet de la Base	114	1	Disque de la Vitesse
53	4	Roue de la Base	115	19	Petite Rondelle de la Console
54	4	Écrou de la Roue	116	3	Attache du Couvercle de Sécurité
55	2	Guide de la Courroie	117	2	Rondelle Étoilée de la Rampe
56	2	Bague d'Espacement	#	1	Fil Bleu de 8" , 2 Femelle
57	8	Isolateur	#	1	Fil Bleu de 4" , 2 Femelle
58	1	Loquet de Rangement	#	1	Fil Blanc de 8" , 2 Femelle
59	1	Clé Hexagonale	#	1	Fil Blanc de 4" , Mâle/Femelle
60	1	Courroie du Moteur	#	1	Livret d'Instruction
61	1	Moteur			
62	4	Socle en Plastique			

* Inclut toutes les pièces illustrées

Ces pièces ne sont pas illustrées

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N° du Modèle NCTL99061

R0197A



POWER TREAD

by **NordicTrack**

Information pour la Clientèle

A NordicTrack, nous sommes disponibles pour répondre aux questions que vous avez à propos de l'assemblage, de l'utilisation ou de l'entretien de votre tapis roulant. Contactez notre Département de Service à la Clientèle aux numéros ou adresses ci-dessous:

Appelez-nous:

1-800-688-6737

Lundi au Vendredi, 8h00-19h00

Samedi, 8h00-16h30

Heure Centrale

Relayez-nous:

Nos clients sourds ou durs d'oreille avec accès TDD, peuvent appeler

1-800-821-1317

Ecrivez-nous:

Service à la Clientèle de
NordicTrack

103 Peavey road

Chaska, Minnesota 55318

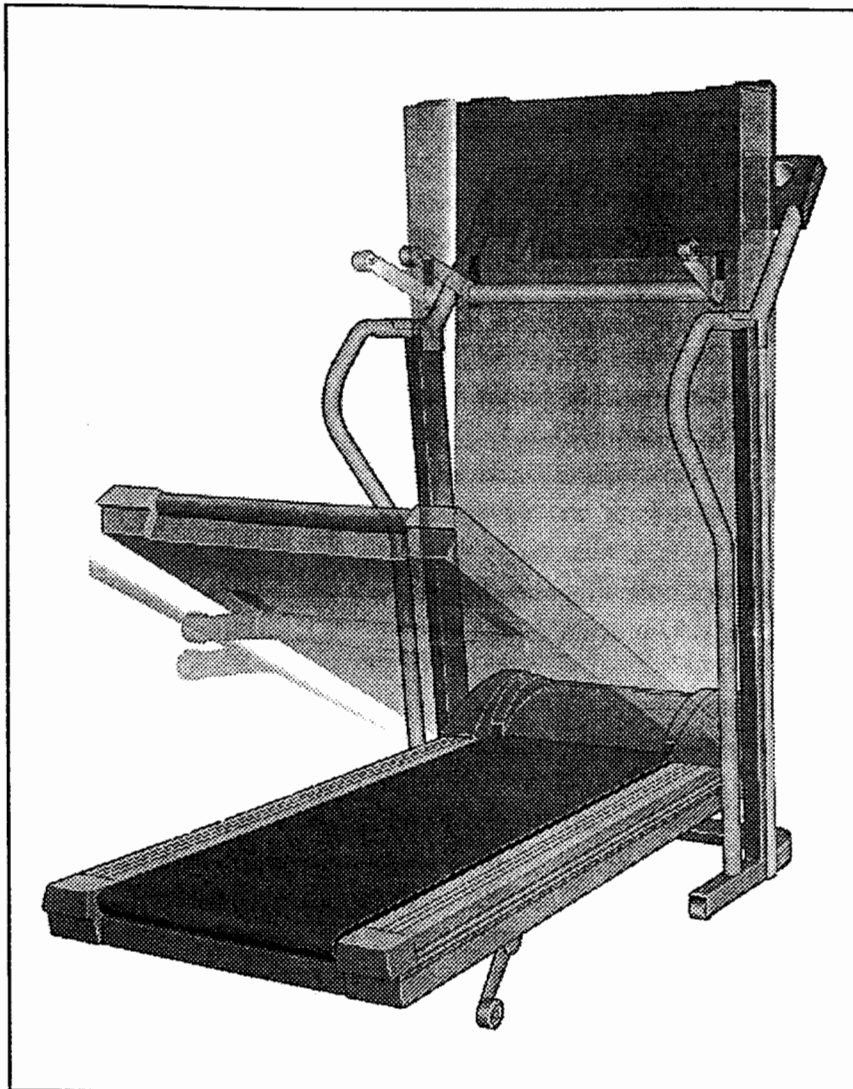
M600

Ecrivez-nous par Courrier

Electronique:

Envoyez-nous vos questions et vos commentaires par e-mail à

service@nordictrack.com



⚠ ATTENTION:

Veillez lire attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser le tapis roulant. Conservez ce livret pour références ultérieures.

Livret d'Instructions

POWER TREAD™

P L U S

by **NordicTrack**

Table des Matières

Garantie de Satisfaction de 30 Jours	2
Conseils Importants	3
Avant de Commencer	5
Assemblage	6
Comment Utiliser le Moniteur de Pouls POLAR®	7
Fonctionnement et Ajustement	9
Comment Utiliser le Mode Manuel	11
Comment Utiliser les Programmes Weight Loss (perdre du poids) et Interval	13
Comment Utiliser les Programmes Fat Burn (brûler de la graisse) et Aerobic	15
Comment Utiliser le Programme Fitness Test (test de forme physique)	16
Comment Plier et Déplacer le Tapis Roulant	18
Localisation d'un Problème	20
Conseils de Mise en Forme	22
Pour Commander des Pièces de Remplacement	Dernière Page
Renseignements sur la Garantie	Dernière Page

Note: Un Schéma Détaillé et une Liste des Pièces se trouvent au centre de ce livret. Gardez-les pour références ultérieures.

Garantie de Satisfaction de 30 Jours

Nous sommes tellement certains que vous allez aimer les différents bénéfices de votre tapis roulant de NordicTrack que nous vous invitons à vous en servir chez vous pendant 30 jours. Si vous trouvez que le produit ne vous plaît pas, appelez notre Département de Service à la Clientèle durant la période d'essai de 30 jours après l'achat du produit, et nous seront heureux de l'échanger. Si vous choisissez de retourner votre produit durant la période d'essai de 30 jours, appelez s'il vous plaît notre Département de Service à la Clientèle à 1-800-688-6737. Si vous n'avez plus les paquets d'emballages, vous devez payer des frais supplémentaires pour tout emballages qui vous est envoyés. Après avoir reçu votre produit à NordicTrack, nous vous rembourserons le prix de votre achat moins les frais de transport de l'aller de \$99,95 (ou \$149,95 Canadien). Le processus de remboursement prendra jusqu'à deux semaines.

Conseils Importants

⚠ ATTENTION: Pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de chocs électriques, ou de blessures, veuillez lire attentivement les conseils importants suivants avant de mettre en marche le tapis roulant.

1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis roulant soient correctement informés de toutes les précautions.
2. Utilisez le tapis roulant selon les usages décrits dans ce livret.
3. Installez le tapis roulant sur une surface plane avec au moins 8 pieds (2 mètres) d'espace derrière le tapis roulant. N'installez pas le tapis roulant sur une surface qui empêche la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis roulant.
4. Gardez le tapis roulant à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis roulant dans un garage ou une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
5. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant dans un endroit où des produits aérosols sont utilisés ou que de l'oxygène est administré.
6. Le tapis roulant ne devrait pas supporter plus de 250 livres (113 kg).
7. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis roulant.
8. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis roulant. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis roulant. Les vêtements de support sont recommandés pour hommes et femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis roulant les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.*
9. Branchez le cordon d'alimentation (référez-vous à la section *Pour Brancher le Cordon d'Alimentation* à la page 9 de ce livret) dans un bloc multiprises muni d'un coupe-circuit (non inclus) que vous brancherez sur un circuit de 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil électrique ne doit être branché sur ce circuit.
10. Utilisez uniquement un bloc multiprises répertorié CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon n° 14 de cinq pieds ou moins. Évitez d'utiliser une rallonge.
11. Gardez le cordon d'alimentation et le disjoncteur loin de toute surface chaude.
12. Ne déplacez jamais la courroie mobile quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé, ou si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement. (Voir *Avant de Commencer* à la page 5 si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement.)
13. Ne mettez jamais le tapis roulant en marche quand vous vous tenez sur la courroie. Tenez toujours une des rampes ou aux bras pour la partie supérieur du corps quand vous vous entraînez sur le tapis roulant.
14. Le tapis roulant peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
15. Pour réduire la possibilité de surchauffe, ne faites pas fonctionner le tapis roulant de façon continue pendant plus d'une heure.
16. Le détecteur de pouls n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre les indicateurs de pouls moins sûrs. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de pouls lors de l'exercice.
17. Ne laissez pas le tapis roulant en marche sans surveillance. Lorsque le tapis roulant n'est pas utilisé, retirez la clé et assurez-vous que l'interrupteur on/off se trouve dans la position "off". (Référez-vous au dessin à la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur on/off).

18. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis roulant avant que ce dernier ne soit assemblé. (Référez-vous à *l'Assemblage* à la page 6, et à *Comment Déplacer le Tapis Roulant* à la page 19.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 45 livres (20 kg) sans difficulté.

19. Quand vous pliez ou rangez le tapis roulant, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé jusqu'au bout.

20. Vérifiez et serrez toutes les pièces tous les trois mois.

21. Ne laissez jamais tomber d'objets dans les ouvertures du tapis roulant.

22. Veillez à toujours débrancher le cordon d'alimentation avant d'entamer les procédures d'entretien et d'ajustements décrites dans le livret. 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 livret ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.

23. Ce tapis roulant est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le tapis roulant ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

⚠ ATTENTION: Avant de commencer un programme d'exercices quel qu'il soit, veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour les personnes ayant déjà eu des problèmes de santé. Veuillez lire toutes les instructions avant utilisation. NordicTrack ne se tient pas responsable de toutes blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation du tapis roulant.

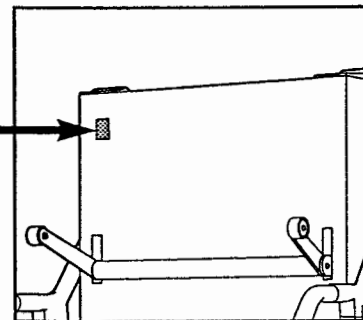
GARDEZ CES INSTRUCTIONS

ATTENTION!

- Ne laissez jamais des enfants jouer sur ou autour du tapis roulant.
- Le loquet de rangement doit être complètement verrouillé avant que le tapis roulant ne puisse être déplacé ou rangé.

⚠ WARNING!

- Never allow children to play on or around treadmill.
- Storage latch must be fully engaged before treadmill is moved or stored.

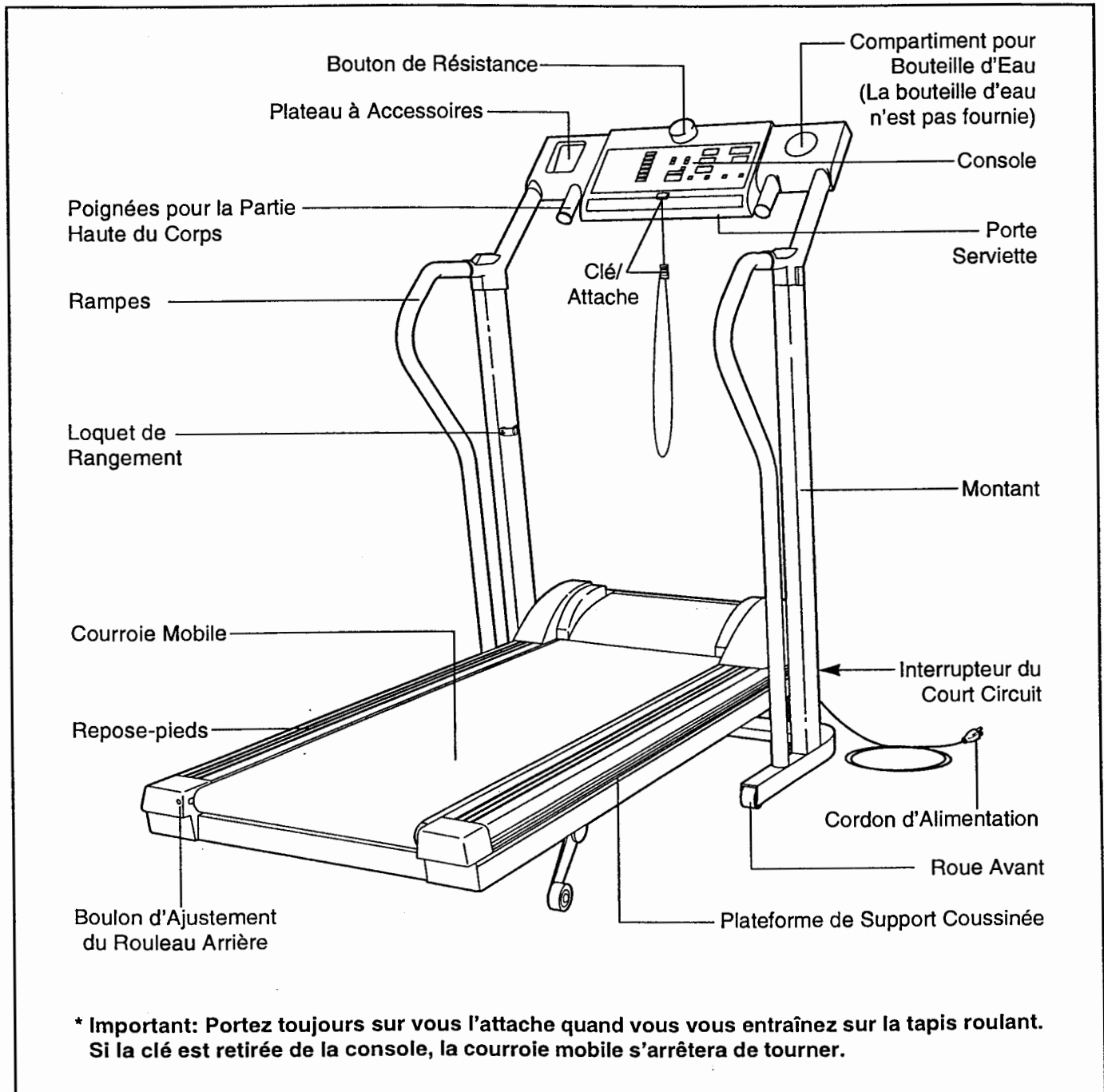


Avant de Commencer



Merci d'avoir sélectionné le tapis roulant PowerTread Plus™ de NordicTrack. Le PowerTread Plus offre un large éventail d'options qui vous aideront à accomplir vos buts dans le confort et l'intimité de votre maison. Et quand vous ne vous entraînez pas, le PowerTread Plus peut être plié et ne prend ainsi que la moitié de la surface sur le sol des autres tapis roulants. Avant de vous servir du PowerTread Plus, lisez attentivement ce livret.

Nous sommes disponibles pour répondre à toutes vos questions concernant l'assemblage, l'utilisation ou l'entretien de votre tapis roulant PowerTread Plus. Référez-vous à la couverture de ce livret si vous désirez prendre contact avec notre Département de Service à la Clientèle.

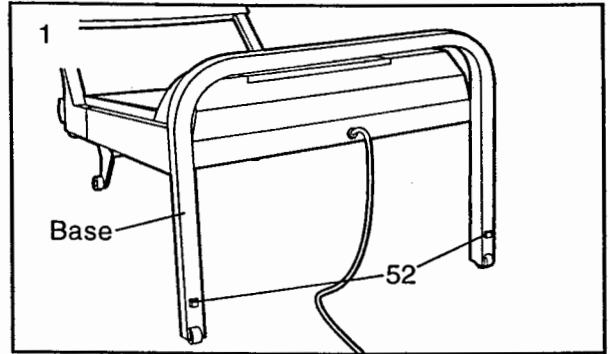
Avant de lire davantage, nous vous suggérons d'étudier le dessin ci-dessous pour vous familiariser avec les pièces illustrées.



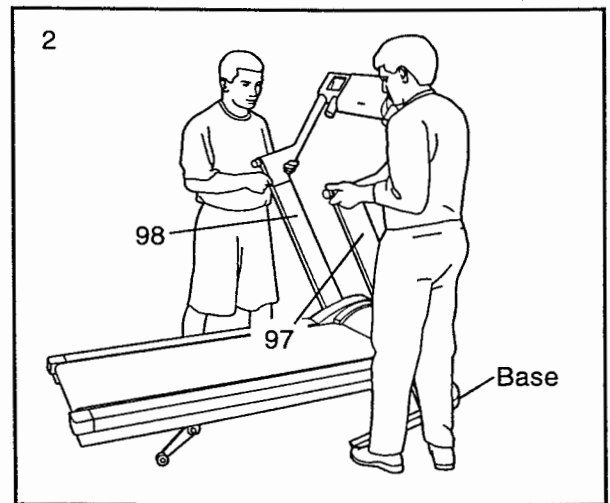
Assemblage

L'assemblage requiert deux personnes. Installez le tapis roulant dans un endroit dégagé et retirez tous les emballages, sauf les attaches de fil autour du Groupement de Fil (71) (Référez-vous à l'étape 3 ci-dessous). **Ne jetez pas les emballages jusqu'à ce que la période d'essai de 30 jours ne soit achevée.** Outils nécessaires à l'assemblage: un tournevis cruciforme  et une clé $3/8$ "  (non-inclus).

1. Attachez deux Coussinets de la Base (52) à la base du tapis roulant aux endroits indiqués. Note: Un Coussinet de la Base de rechange peut avoir été inclus.



2. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement les Montants (97, 98) jusqu'à ce que la base soit à plat sur le sol.

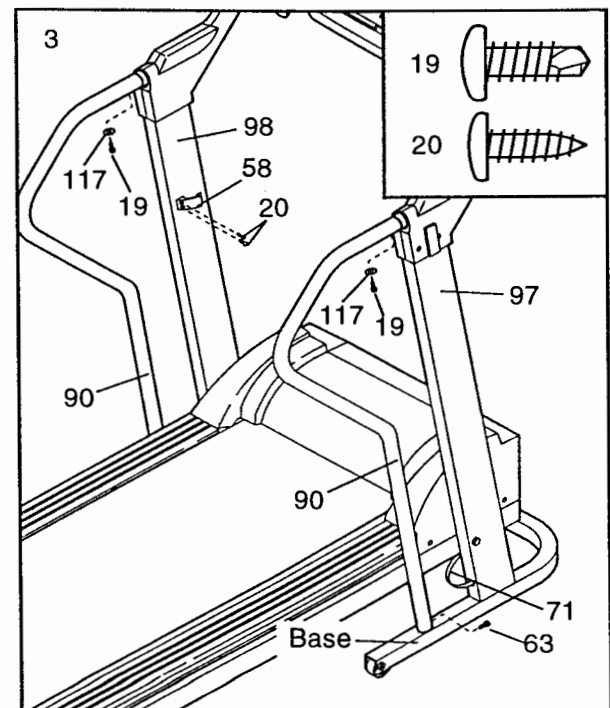


3. Glissez la partie basse d'une des Rampes (90) sur la base. Faites pivoter la partie haute de la Rampe légèrement vers l'arrière, et glissez-la dans le Montant Droit (97).

A l'aide de la clé de $3/8$ " , attachez la partie basse de la Rampe (90) avec une Vis de la Partie Inférieure de la Rampe (63). Faites pression sur la tête de la Vis quand vous la vissez. **Assurez-vous de bien serrer la Vis jusqu'à ce qu'elle ne puisse plus tourner, mais ne la vissez pas trop.** Retirez l'attache de fil (non-illustré) qui retient le Groupement de Fil (71). A l'aide d'un tournevis cruciforme, attachez la partie haute de la rampe avec une Rondelle Étoilée de la Rampe (117) et une Vis de Rampe (19) (référez-vous au schéma agrandi pour identifier la Vis de Rampe).

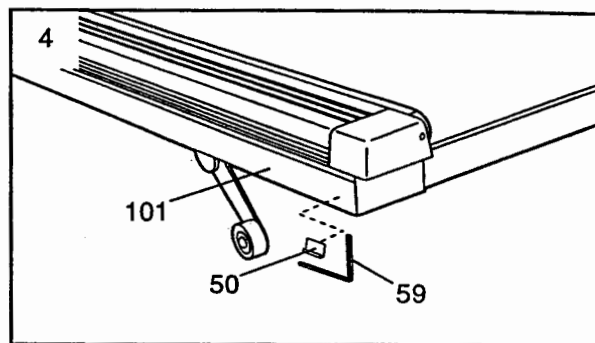
Attachez l'autre Rampe (90) sur l'autre côté du tapis roulant de la même manière.

Retirez l'autocollant ATTENTION du Montant Gauche (98). Attachez le Loquet de Rangement (58) au Montant Gauche à l'aide de deux Vis du Loquet (20). Ne serrez pas trop les Vis.



4. Enlevez la feuille de papier au dos de l'Attache Adhésive (50). Collez l'Attache Adhésive sur le Cadre (101) à l'endroit indiqué. Enfoncez la Clé Hexagonale (59) sur l'Attache Adhésive.

Assurez-vous que toutes les pièces soient bien vissées avant d'utiliser le tapis roulant. **Remarque: Pour protéger votre sol, disposez un tapis ou un drap sous le tapis roulant.**



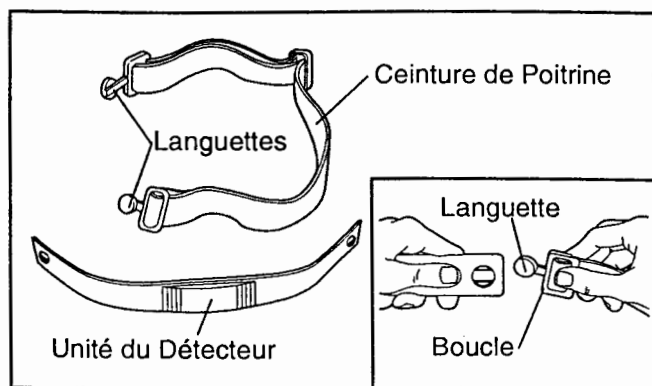
Comment Utiliser le Moniteur de Pouls POLAR®

IMPORTANT: Si un utilisateur a un appareil médical tel qu'un stimulateur cardiaque (pace-maker), il ou elle devrait consulter son médecin avant d'utiliser le moniteur de pouls POLAR.

Le moniteur de pouls POLAR est unique et a été spécialement conçu avec un souci de précision, de confort et de durabilité. **Pour obtenir des résultats maximums du moniteur de pouls POLAR, lisez les instructions ci-dessous attentivement.**

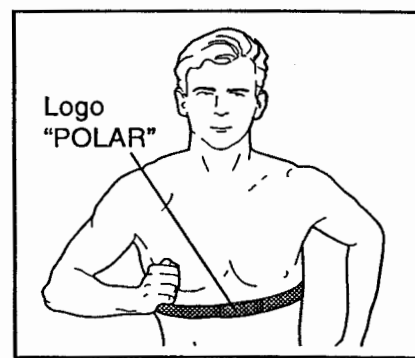
COMMENT PORTER LE MONITEUR DE POULS

Le moniteur de pouls POLAR consiste en deux parties: la *ceinture de poitrine* et l'*unité du détecteur*. Suivez les étapes suivantes pour mettre le moniteur de pouls.



1. Référez-vous au schéma agrandi ci-dessus. Placez la languette sur une des extrémités de la ceinture de poitrine à travers le trou sur une des extrémités de l'unité du détecteur. Enfoncez l'extrémité de l'unité du détecteur sous la boucle située sur la ceinture de poitrine.

2. Placez le moniteur de pouls autour de votre abdomen, juste sous la poitrine, et attachez l'autre extrémité de la ceinture de poitrine à l'unité du détecteur. Ajustez la longueur de la ceinture de poitrine si cela est nécessaire. Le moniteur de pouls devrait être placé sous vos vêtements, en contact avec votre peau, et aussi haut que possible sous vos muscles pectoraux ou votre poitrine tout en étant confortable. Assurez-vous que le logo POLAR soit placé vers l'avant, la tête en haut.



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

LOCALISATION D'UN PROBLÈME DU MONITEUR DE POULS

Les instructions aux pages 10 à 17 de ce livret d'instructions décrivent l'utilisation du moniteur de pouls avec la console. Si les lettres "PLS" ou "ES" apparaissent dans l'affichage PULSE (pouls), si l'indicateur NO PULSE DETECTED (pas de pouls détecté) s'allume, ou si le pouls affiché semble trop rapide ou trop lent quand le moniteur de pouls est en marche, suivez les étapes ci-dessous.

- Assurez-vous que le moniteur de pouls est bien sous vos vêtements, en contact avec votre peau, et aussi haut que possible sous vos muscles pectoraux ou votre poitrine tout en étant confortable. Note: Si le moniteur de pouls ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite ci-dessus, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre abdomen.
 - Le moniteur de pouls devrait être bien serré contre votre corps mais pas trop serré. Si cela est nécessaire, ajustez la ceinture de poitrine. Si le moniteur de pouls est trop serré ou trop lâche même quand la ceinture de poitrine est ajustée sur le cran de longueur maximum ou le cran de longueur minimum, vous devriez commander une ceinture de poitrine à votre taille. Référez-vous à Comment Commander des Pièces de Remplacement au dos de ce livret d'instructions. Si vous avez besoin d'une ceinture plus courte, commandez une ceinture XS numéro 3820049; si vous avez besoin d'une ceinture plus longue, commandez une ceinture XL numéro 3820047.
 - Assurez-vous que le logo POLAR sur l'unité du détecteur soit vers l'avant et à l'endroit.
 - A 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 pouls 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 mobile. Pour que la console affiche le pouls, l'utilisateur ne doit être plus loin de la console que la longueur de son bras.
 - Le moniteur de pouls est conçu pour être utilisé par des personnes qui ont un rythme cardiaque normal. Les problèmes d'affichage du pouls peuvent être dus à des conditions médicales telles que les contractions prématurées des ventricules, tachycardia, et arrhythmia.
- Le fonctionnement du moniteur de pouls 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 roulant dans un endroit différent.
 - Si votre moniteur de pouls ne fonctionne toujours pas, demandez à une autre personne de le faire fonctionner.
- ### ENTRETIEN DU MONITEUR DE POULS
- Sécher tout à fait le moniteur de pouls après chaque usage. Le moniteur de pouls contient une pile avec une longévité de 2500 heures d'utilisation. Le moniteur de pouls se met en marche quand les surfaces des électrodes sont mouillées et quand vous portez le moniteur de pouls; le moniteur de pouls s'éteint quand vous l'enlevez et que les surfaces des électrodes sont sèches. Si le moniteur de pouls n'est pas séché après chaque usage, il peut rester allumer inutilement.
 - Rangez le moniteur de pouls dans un endroit à température ambiante et sec. Ne rangez pas le moniteur de pouls dans un sac en plastique ou autre conteneur qui retient l'humidité.
 - Ne placez pas le moniteur de pouls sous les rayons directs du soleil pendant une longue période de temps.
 - Ne mettez pas le moniteur de pouls dans des endroits qui peuvent atteindre 122° Fahrenheit (50° Celsius) ou 14° Fahrenheit (-14° Celsius).
 - Faites bien attention ne pas plier ou étirer l'unité du détecteur excessivement. Quand vous utilisez ou rangez le moniteur de pouls.
 - Nettoyez régulièrement l'unité du détecteur avec de l'eau savonneuse; n'utilisez jamais de l'alcool, des nettoyants abrasifs ou chimiques. La ceinture de poitrine peut être lavée à la main et séchée au séchoir.
 - N'essayez pas d'ouvrir l'unité du détecteur ou vous pourriez endommager le moniteur de pouls et le rendre perméable à l'eau.

Fonctionnement et Ajustements

LA COURROIE MOBILE PERFORMANT LUBE^{MC}

Votre tapis roulant est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant ultra-efficace appelé PERFORMANT LUBE^{MC}. **AVIS IMPORTANT: Évitez de vaporiser du silicone ou toute autre substance sur la courroie mobile ou le tapis. De telles substances pourraient endommager la courroie mobile et accélérer son usure.**

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

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Votre tapis roulant, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, pourrait être sérieusement endommagé dans le cas d'un changement soudain de tension. 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 niveaux de bruit parasite. **Il est donc recommandé d'utiliser un bloc multiprises doté d'un coupe-circuit (non inclus).**

Ces blocs sont en vente dans la plupart des quincailleries et des grands magasins. Veuillez lire attentivement les instructions fournies avec votre bloc multiprises. Utilisez uniquement un bloc multiprises répertorié CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon n°. 14 de cinq pieds ou moins.

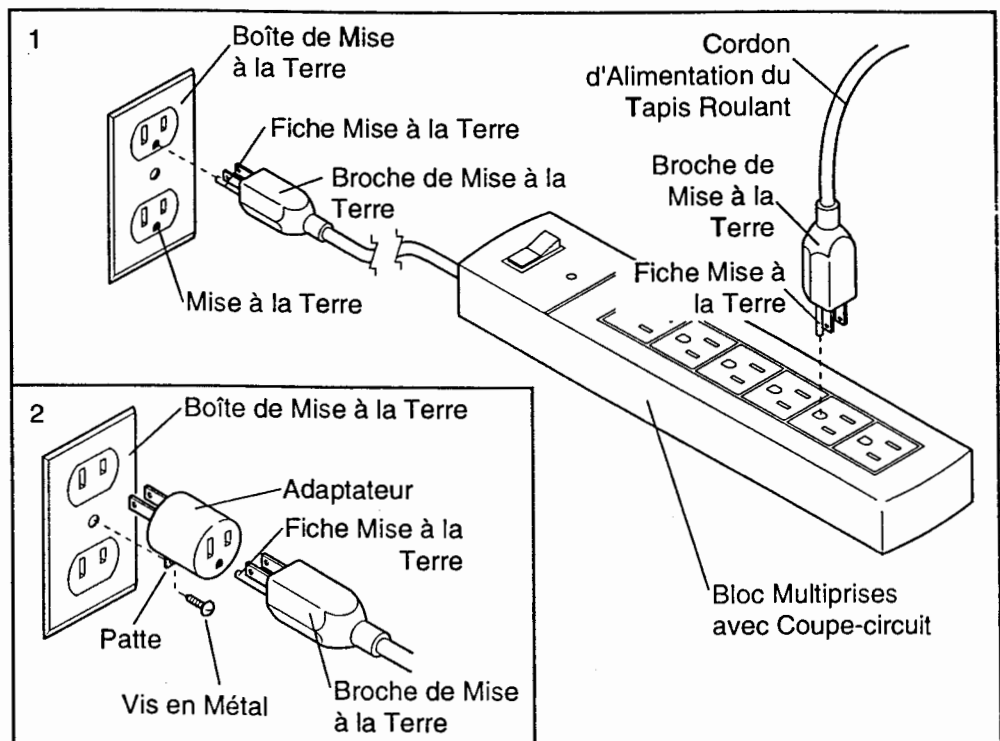
Ce produit doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques en offrant un fil de fuite du courant électrique. Ce produit est équipé d'un cordon muni d'un fil de terre et d'une fiche mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation**

dans un bloc multiprises doté d'un coupe-circuit et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux.

Ce produit doit être branché 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. Un adaptateur temporaire qui ressemble à l'adaptateur illustré dans le schéma 2 peut être utilisé pour brancher cette fiche dans une prise de courant bipolaire tel que montré dans le schéma 2 si une prise mise à la terre n'est pas disponible.

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 branchée dans une prise de terre permanente comme un couvercle de boîte de sortie bien mis à la terre. L'adaptateur doit être fixé au moyen d'une vis en métal. Certains couvercles de boîte de sortie bipolaire ne sont pas mis à la terre. Communiquez avec un électricien qualifié afin de vous assurer que le couvercle de boîte de sortie est bien mis à la terre avant d'utiliser un adaptateur.



OPTIONS DE LA CONSOLE

La console de ce tapis roulant vous offre un éventail d'options étonnant crée pour rendre votre entraînement plus efficace. Quand la console est sur le mode manuel, la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant peuvent être changés avec un simple mouvement du doigt. Quand vous vous entraînez, cinq affichages vous donneront des informations sur votre exercice. Sept programmes vous sont aussi offerts: deux programmes WEIGHT LOSS (perte de poids) et deux programmes INTERVAL contrôlent automatiquement la vitesse de votre tapis roulant tout en vous faisant accomplir un entraînement efficace; le programme spécial FAT BURN vous offre des entraînements intensifs pour brûler de la graisse; le programme AERO-

OPTIONS DE LA CONSOLE

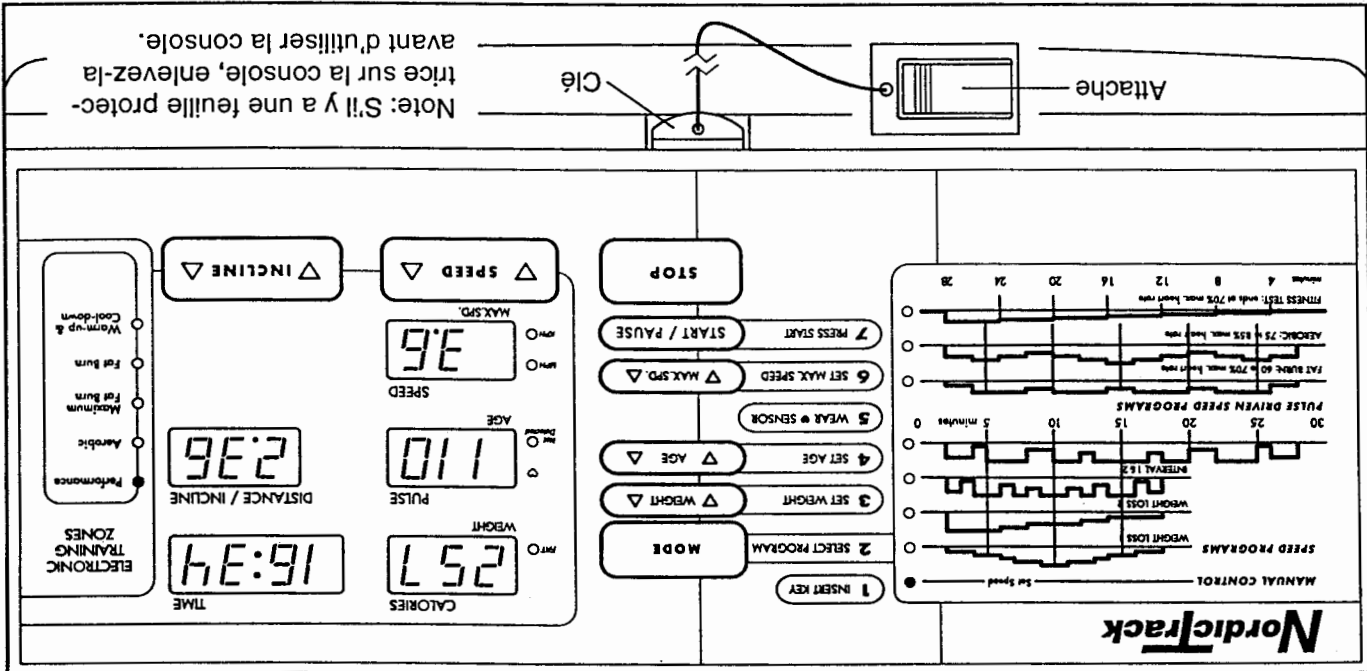
Pour utiliser le mode manuel, suivez les étapes aux pages 11 à 13. Pour utiliser les programmes WEIGHT LOSS (perte de poids) et INTERVAL, référez-vous aux pages 13 à 15. Pour utiliser les programmes FAT BURN et AEROBIC, référez-vous aux pages 15 et 16. Pour utiliser le programme FITNESS TEST, référez-vous aux pages 16 et 17. Note: La console peut afficher la vitesse et la distance parcourue en miles ou en kilomètres (réfêrez-vous à l'Affichage SPEED (vitesse) à la page 12). Pour des raisons de clarté, toutes les instructions sont en miles.

BIC aide à effectuer un entraînement cardiovasculaire pour des résultats maximum; et le programme unique FITNESS TEST (test de forme physique) mesure votre niveau de forme physique approximative.

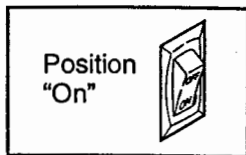
- Ne vous tenez pas sur la courroie mobile quand vous allumez la console.
- Portez toujours l'attache sur vous (voir le schéma ci-dessus) quand vous servez du tapis roulant. Quand la clé est retirée de la console, le tapis roulant s'arrête.
- Le tapis roulant peut atteindre des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement.
- Le détecteur de poids n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de la console, le tapis roulant s'arrête.

ATTENTION: Avant de vous servir de la console, lisez les précautions importantes qui suivent.

- Si vous avez des problèmes de cœur, ou si vous êtes âgé de plus de 60 ans et n'avez pas été actif depuis quelque temps, n'utilisez pas le programme FAT BURN (brûler de la graisse) ou AEROBIC. Si vous prenez des médicaments régulièrement, consultez votre médecin pour savoir si vos médicaments vont affecter votre poids durant l'exercice.
- Pour réduire les risques de chocs électriques, gardez la console sèche. Évitez de renverser des liquides sur la console, et utilisez seulement une bouteille d'eau qui a un bouchon.



Avant de commencer, assurez-vous que l'interrupteur on/off près du cordon d'alimentation soit dans la position "on." Branchez le cordon d'alimentation (référez-vous à la page 9). Note: Si la clé est dans la console quand le cordon d'alimentation est branché, les lettres "PO" clignoteront sur l'affichage SPEED (vitesse). Si cela vous arrive, retirez la clé de la console.

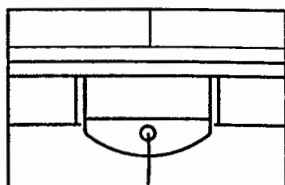


RIES. Appuyez sur un des boutons WEIGHT (poids) une fois de plus. Le poids courant sera alors affiché. Appuyez sur le bouton WEIGHT (poids) pour sélectionner votre poids. Chaque fois qu'un des boutons est pressé, l'affichage de poids changera par étape d'une livre. Si le bouton est pressé de façon continue, l'affichage de poids augmentera par étape de 5 livres. Après avoir enregistré votre poids, votre poids sera affiché dans l'affichage CALORIES pendant trois secondes.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

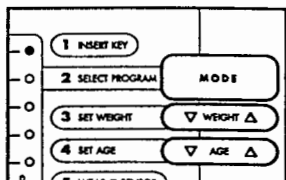
1 Insérez complètement la clé dans la console.

Montez sur les repose-pieds et Insérez la clé dans la console. Plusieurs affichages et indicateurs s'allumeront. Trouvez l'attache reliée à la clé, et glissez-la sur la ceinture de vos vêtements.



2 Sélectionnez le mode MANUAL (manuel).

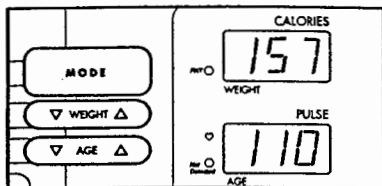
Quand la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel sera sélectionné automatiquement. L'indicateur MANUAL CONTROL (control manuel) s'allumera. Note: Si un autre programme est sélectionné, appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner le mode manuel.



3 Enregistrez votre poids, si désiré.

Il n'est pas nécessaire d'enregistrer votre poids et votre âge pour utiliser le mode manuel, mais l'affichage CALORIES sera plus précis si votre poids et votre âge sont enregistrés. Pour enregistrer votre poids:

- Appuyez sur le bouton WEIGHT (poids) pour sélectionner votre poids. Les lettres "Lbs" (livres) clignoteront sur l'affichage CALO-



4 Enregistrez votre âge, si désiré.

Pour enregistré votre âge:

- Appuyez sur les boutons AGE (référez-vous au schéma de l'étape 3). Les lettres "AGE" clignoteront dans l'affichage PULSE (pouls). Appuyez sur un des boutons AGE à nouveau. L'âge courant sera alors affiché. Appuyez sur les boutons AGE pour enregistrer votre âge. Chaque fois qu'un des boutons est pressé, l'âge affiché changera par étape d'une année. Si un des boutons est pressé continuellement, l'âge changera par étape de 5 ans. Après avoir enregistré votre âge, votre âge apparaîtra dans l'affichage PULSE (pouls) pendant trois secondes.

Note: Quand vous enregistrez votre poids et votre âge, les données seront gardés dans la mémoire de la console, même si le tapis roulant est débranché.

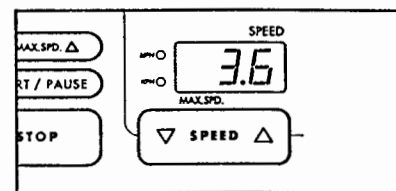
5 Portez le moniteur de pouls POLAR, si vous le désirez.

Pour que l'affichage PULSE indique votre pouls, vous devez porter le moniteur de pouls sur vous. Pour porter le moniteur de pouls, référez-vous à *Comment Utiliser le Moniteur de Pouls POLAR®* à la page 7.

6 Appuyez sur le bouton SPEED (vitesse) pour mettre la courroie mobile en marche.

La vitesse de la courroie mobile est contrôlée par les boutons SPEED (vitesse).

Chaque fois que vous appuyez sur un des boutons, la vitesse changera par étape de 0,1 mile par heure (mph). Le bouton peut être pressé de façon continue pour changer la vitesse plus rapidement. L'éventail de vitesse varie de 0,5 à 10 miles par heure.



Augmentez la vitesse en appuyant sur le côté du bouton SPEED avec la flèche vers le haut jusqu'à ce que la courroie mobile commence à tourner doucement. Tenez les rampes et commencez à marcher. Changez la vitesse de la courroie mobile comme désiré en appuyant sur le bouton SPEED (vitesse). Note: La courroie mobile peut être aussi mise en marche en appuyant sur le bouton START/PAUSE (commencer/pause). La courroie mobile commencera à tourner à une vitesse de 0,5 mile par heure. La vitesse peut être ajustée en utilisant les boutons SPEED (vitesse).

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur le bouton START/PAUSE (commencer/pause). Tous les affichages se mettront en suspens, et l'affichage TIME (temps) commencera à clignoter. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur le bouton SPEED (vitesse) ou le bouton START/PAUSE comme décrit ci-dessus. Note: La courroie mobile peut être aussi arrêtée en appuyant sur le bouton STOP. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur le bouton SPEED ou sur le bouton START/PAUSE comme décrit ci-dessus.

Note: Quand le bouton SPEED est pressé, l'affichage SPEED montrera la vitesse sélectionnée pendant sept secondes. L'affichage montrera alors la vitesse actuelle de la courroie mobile.

7 Changez l'inclinaison du tapis roulant, si désiré.

L'inclinaison du tapis roulant est contrôlée par les boutons INCLINE (inclinaison). Chaque fois que l'un des boutons est pressé, l'inclinaison changera par étape

0,5% d'inclinaison. Les boutons peuvent être pressés de façon continue pour changer l'inclinaison plus rapidement. Les données relatives à l'inclinaison sont montrées dans l'affichage DISTANCE/INCLINE (distance/inclinaison). L'éventail d'inclinaison va de 1,5% à 12%. Note: Après avoir pressé les boutons INCLINE, le tapis roulant peut prendre quelques minutes pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.

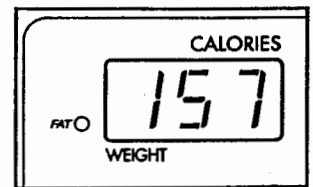


8 Suivez vos progrès avec les cinq affichages et le moniteur TRAINING ZONE (zone d'entraînement).

• Affichage CALORIES

Cet affichage montre les *calories totales* et le nombre de *calories de graisse* que vous avez brûlées. (Référez-vous à *Brûler de la Graisse* à la

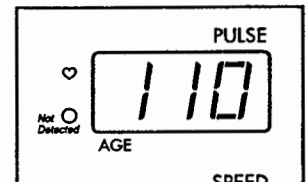
page 22.) Toutes les sept secondes, l'affichage changera d'un nombre à l'autre. L'indicateur FAT (graisse) sous l'affichage s'allumera quand le nombre de calories de graisse est affiché.



Note: Cet affichage montre aussi le poids enregistré quand la courroie mobile est arrêtée et que le bouton WEIGHT (poids) est pressé.

• Affichage PULSE (POULS)

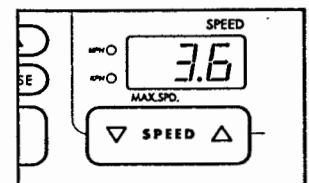
Pour que cet affichage marche, le détecteur de pouls doit être porté. Pour porter le moniteur de pouls, référez-vous à *Comment Utiliser le Moniteur de Pouls POLAR®* à la page 7. Après quelques secondes, l'indicateur en forme de coeur près de l'affichage PULSE (pouls) clignotera à chaque fois que votre coeur battra; l'indicateur NO PULSE DETECTED (pas de pouls détecté) s'éteindra, et votre pouls sera affiché. Note: Le moniteur de pouls pendra votre pouls toutes les quelques secondes. Il pourra prendre jusqu'à dix secondes pour afficher un pouls précis. Si votre pouls ne s'affiche pas, référez-vous à *Localisation d'un Problème du Moniteur de Pouls* à la page 8.



Note: L'affichage montre aussi l'âge enregistré quand la courroie mobile est arrêtée et que le bouton âge est pressé.

• Affichage SPEED (VITESSE)

Cet affichage montre la vitesse courante de la courroie mobile. Quand les boutons SPEED (vitesse) sont pressés, l'affichage montrera la vitesse sélectionnée pendant sept secondes. L'affichage montrera alors la vitesse courante de la courroie mobile.

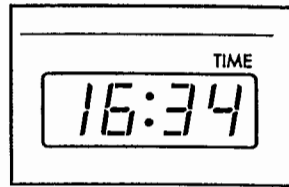


Note: La vitesse peut être affichée en mile par heure (mph) ou en kilomètre par heure (kph). L'indicateur près de l'affichage SPEED s'allume pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur le bouton STOP de façon continue tout en insérant la clé dans la console. Un "E" (pour le système Anglais—miles) ou un "M" (pour le système

métrique—kilomètres) apparaîtra dans l'affichage SPEED. Appuyez sur le côté du bouton SPEED avec la flèche vers le haut pour changer l'unité de mesure. Retirez puis reinsérez la clé dans la console.

• **Affichage TIME (TEMPS)**

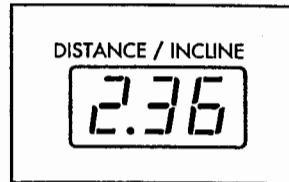
Cet affichage montre la durée totale durant laquelle la courroie mobile était en marche.



Note: Quand un programme est sélectionné (sauf FITNESS TEST), l'affichage TIME (temps) affichera le compte à rebours avant la fin du programme.

• **Affichage DISTANCE/INCLINE (DISTANCE/INCLINAISON)**

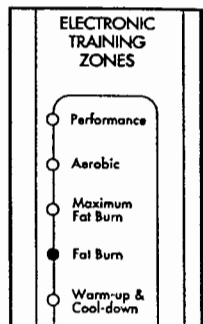
Cet affichage montre la distance parcourue sur la courroie mobile, et l'inclinaison courante du tapis roulant. Toutes les sept minutes, l'affichage changera d'un nombre à l'autre. Quand les boutons INCLINE (inclinaison) sont pressés, l'affichage changera et montrera l'inclinaison sélectionnée.



Note: Si l'indicateur MPH à côté de l'affichage SPEED est allumé, la distance est affichée en miles par heure. Si l'indicateur KPH à côté de l'affichage SPEED est allumé, la distance est affichée en kilomètres par heure.

• **Moniteur TRAINING ZONE (ZONE D'ENTRAÎNEMENT)**

Ce moniteur mesure l'intensité approximative de votre exercice. Les cinq indicateurs du moniteur sont décrits ci-dessous:



• **WARM UP & COOL DOWN (échauffement et retour à la normale)—**

Chaque entraînement doit commencer avec un échauffement, et finir avec une période de retour à la normale. (Référez-vous aux *Conseils de Mise en Forme* aux pages 22 et 23.) L'indicateur WARM UP & COOL DOWN s'allumera quand l'intensité de votre entraînement est idéal pour un échauffement ou une période de retour à la normale.

• **FAT BURN et MAXIMUM FAT BURN (brûler de la graisse et brûler de la graisse au maximum)—**Pour brûler de la graisse de manière efficace, vous devez vous entraîner à une intensité relativement basse pendant une période de temps soutenues. (Référez-vous à *Brûler de la Graisse* à la page 22.) Si vous vous entraînez à un niveau d'intensité correcte pour brûler de la graisse, l'indicateur FAT BURN ou MAXIMUM FAT BURN s'allumera.

• **AEROBIC—**Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement doit être "aérobie." (Référez-vous aux *Exercices Aérobieques* à la page 23.) Si vous vous entraînez à un niveau d'intensité correcte pour un exercice aérobie, l'indicateur AEROBIC s'allumera.

• **PERFORMANCE—**Si votre but est un entraînement pour de haute performance athlétiques, vous avez besoin de vous entraîner à un niveau d'intensité élevé. Si vous vous entraînez à un niveau d'intensité correcte, l'indicateur PERFORMANCE s'allumera.

9 **Quand vous avez fini de vous entraîner, arrêtez la courroie mobile et enlevez la clé de la console.**

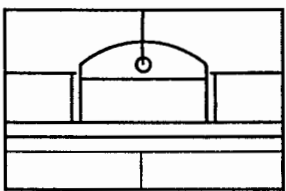
Placez vos pieds sur les repose-pieds, arrêtez la courroie mobile, et retirez la clé de la console. Placez aussi l'interrupteur on/off sur la position "off." (Référez-vous au schéma à la page 11.)

COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES WEIGHT LOSS ET INTERVAL

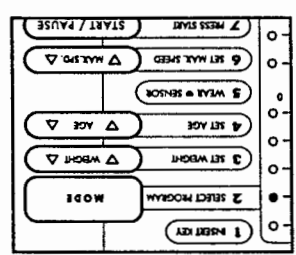
Les programmes WEIGHT LOSS et les programmes INTERVAL contrôlent automatiquement la vitesse de votre tapis roulant tout en vous faisant accomplir un entraînement efficace. Les programmes WEIGHT LOSS (perdre du poids) vous aideront à vous débarrasser de vos kilos de trop; les programmes INTERVAL sont conçus pour vous donner de la résistance. Les programmes WEIGHT LOSS et le programme INTERVAL 1 ont une durée de 20 minutes; le programme INTERVAL 2 dure 30 minutes. Les graphiques sur le côté gauche de la console montrent les changements de vitesse durant chaque programme. Durant le programme WEIGHT LOSS 1, par exemple, la vitesse augmentera graduellement durant les 10 premières minutes, puis diminuera graduellement durant les dernière 10 minutes. Chaque programme commence avec une période d'échauffement de 2 minutes, et fini avec une période de retour à la normale de 2 minutes. Suivez les étapes suivantes pour utiliser ces programmes.

1 Assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.

Montez sur les repose-pieds et enfoncez la clé dans le console. Plusieurs affichages et indicateurs s'allument. Glissez l'attache reliée à la clé sur la taille de vos vêtements.



2 Sélectionnez le programme WEIGHT LOSS 1, WEIGHT LOSS 2, INTERVAL 1 ou INTERVAL 2.



Quand la clé est enfoncée dans la console, l'indicateur MANUAL CONTROL (contrôle manuel) s'allumera. Pour sélectionner le programme WEIGHT LOSS 1, appuyez sur le bouton MODE. L'indicateur WEIGHT LOSS 1 s'allumera. Pou sélectionner un des autres programmes, appuyez sur le bouton ce que l'indicateur WEIGHT LOSS 2, INTERVAL 1 ou INTERVAL 2 s'allume. Note: Si la courroie mobile est en marche, elle s'arrêtera.

3 Enregistrez votre poids, si désiré.

Quand un des programmes WEIGHT LOSS ou INTERVAL est sélectionné, les lettres "LBS" clignoteront dans l'affichage CALORIES pendant sept secondes; le poids courant sera affiché. Il n'est pas nécessaire d'enregistrer votre poids et votre âge pour utiliser ces programmes, mais l'affichage CALORIES sera plus précis si ces données sont enregistrées. Si vous voulez enregistrer votre poids, référez-vous à l'étape 3 à la page 12.

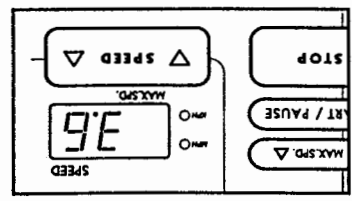
4

Enregistrez votre âge, si désiré. Après avoir complété l'étape 3, les lettres "AGE" clignoteront dans l'affichage PULSE (pouls) pendant sept minutes. Si vous voulez enregistrer votre âge, référez-vous à l'étape 4 à la page 11.

5

Portez le moniteur de pouls POLAR, si vous le désirez. Pour que l'affichage PULSE indique votre pouls, vous devez porter le moniteur de pouls sur vous. Pour porter le moniteur de pouls, référez-vous à Comment Utiliser le Moniteur de Pouls POLAR® à la page 7.

6 Programmez une vitesse maximum pour le programme.

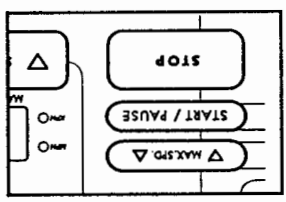


Après avoir complété l'étape 4, un nombre apparaîtra dans l'affichage SPEED et clignotera pendant sept secondes. Ce nombre indique la vitesse maximum de la courroie mobile durant le programme. La vitesse maximum peut être sélectionnée de 3,0 mph jusqu'à 8,5 mph. Si vous voulez changer la vitesse maximum, appuyez sur le bouton MAX. SPD. Note: La vitesse maximum changera par étape de 0,3 mph chaque fois que vous appuyez sur le bouton MAX. SPD, jusqu'à ce que la vitesse soit de 4,5 mph; la vitesse maximum changera alors par étape de 0,5 mph chaque fois que le bouton est pressé jusqu'à ce qu'elle atteigne 8,5 mph.

Si la vitesse maximum est entre 3,0 mph et 5,0 mph, la courroie mobile se déplacera à 1,5 mph durant les 2 premières minutes et les 2 dernières minutes du programme. L'éventail de vitesse durant le reste du programme sera de 3,5 mph à 5,0 mph (une différence de 1,5 mph). Si la vitesse maximum est entre 5,5 mph et 8,5 mph, la courroie mobile se déplacera à 3,0 mph pendant les 2 premières minutes et les 2 dernières minutes du programme. L'éventail de vitesse durant le reste du programme sera de 2,0 mph.

7

Appuyez sur le bouton START/PAUSE pour commencer le programme.



Quand le bouton START/PAUSE est pressé, l'affichage TIME commencera un compte à rebours de 20 minutes (ou 30 minutes si le programme INTERVAL 2 est sélectionné). Après quelques secondes, la courroie mobile commencera à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Durant la progression du programme, la vitesse de la courroie mobile changera périodiquement comme indiqué sur les graphiques sur le côté gauche de la console. Le programme continuera jusqu'à ce que le temps indiqué dans l'affichage TIME arrive à zéro. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à s'arrêter. Note: Les boutons SPEED (vitesse) ne changeront rien quand un programme WEIGHT LOSS ou

INTERVAL est sélectionné. Si le programme est trop facile ou trop dur, appuyez sur le bouton MAX. SPD. (vitesse maximum) pour sélectionner une vitesse maximum différente. La nouvelle vitesse maximum sera affichée dans l'affichage SPEED pendant 3 secondes. Pour arrêter le programme temporairement, appuyez sur le bouton START/PAUSE. L'affichage TIME commencera à clignoter. Pour remettre le programme en marche, appuyant sur le bouton START/PAUSE à nouveau. Le programme continuera son cours et la courroie mobile retournera à la dernière vitesse utilisée lors du programme. Pour arrêter le programme avant qu'il ne soit terminé, appuyez sur le bouton STOP.

8 Changez l'inclinaison du tapis roulant, si désiré.

Quand un des programmes WEIGHT LOSS ou INTERVAL est sélectionné, l'inclinaison du tapis roulant peut être changée en appuyant sur les boutons INCLINE (inclinaison). Référez-vous à l'étape 7 à la page 12.

9 Suivez vos progrès avec les cinq affichages et le moniteur TRAINING ZONE (zone d'entraînement).

Référez-vous à l'étape 8 aux pages 12 et 13.

10 Quand vous avez fini de vous entraîner, arrêtez la courroie mobile et enlevez la clé de la console.

Placez vos pieds sur les repose-pieds, arrêtez la courroie mobile, et retirez la clé de la console. Rangez la clé dans un endroit sûr. Placez aussi l'interrupteur on/off sur la position "off." (Référez-vous au schéma à la page 11.)

Les programmes FAT BURN et AEROBIC contrôlent la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant automatique-

COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES FAT BURN ET AEROBIC

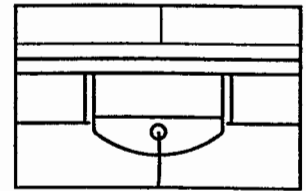
ment. Cela permet au tapis roulant de garder votre pouls dans une zone pré-déterminée durant votre entraînement. Les deux programmes durent 30 minutes. Les graphiques sur le côté gauche de la console indiquent les changements que votre pouls effectuera durant chaque programme. Chacun des programmes commence avec un échauffement, et fini par une période de retour à la normale.

Pour utiliser un de ces programmes, suivez les étapes suivantes.

1 Assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.

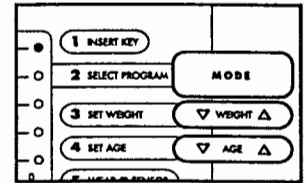
Montez sur les repose-pieds et insérez la clé dans la console.

Plusieurs affichages et indicateurs s'allumeront. Trouvez l'attache reliée à la clé, et glissez-la sur la ceinture de vos vêtements.



2 Sélectionnez le programme FAT BURN (brûler de la graisse) ou AEROBIC.

Appuyez sur le bouton MODE plusieurs fois jusqu'à ce que l'indicateur FAT BURN (brûler de la graisse) ou AEROBIC s'allume. Note: Si la courroie mobile est en marche, elle ralentira jusqu'à s'arrêter.



3 Enregistrez votre poids.

Quand le programme FAT BURN ou AEROBIC est sélectionné, les lettres "lbs" clignoteront dans l'affichage CALORIES. Vous devez enregistrer votre poids et votre âge avant qu'un des deux programmes ne puisse commencer. Pour enregistrer votre poids, référez-vous à l'étape 3 à la page 11. Si vous avez déjà enregistré votre poids, vous devez appuyer sur le bouton WEIGHT (poids) pour vérifier que le poids enregistré est correcte.

4 Enregistrez votre âge.

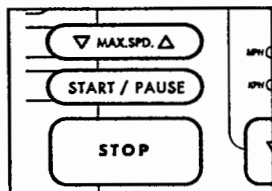
Après avoir fini l'étape 3, les lettres AGE clignoteront dans l'affichage PULSE. Pour enregistrer votre âge, référez-vous à l'étape 4 à la page 11. Si vous avez déjà enregistré votre âge, vous devez appuyer sur les boutons AGE pour vérifier que l'âge enregistré est correcte.

5 Portez le moniteur de pouls POLAR.

Le moniteur de pouls doit être porté quand le programme FAT BURN (brûler de la graisse) ou AEROBIC est sélectionné. Pour porter le moniteur de pouls, référez-vous à *Comment Utiliser le Moniteur de Pouls POLAR®* à la page 7. Note: Le programme FAT BURN ou AEROBIC peut être mis en marche sans que votre pouls ne soit détecté; néanmoins, la courroie mobile ralentira si votre pouls n'est pas détecté après les 2 premières minutes du programme.

6 Pressez le bouton **START/PAUSE** pour commencer le programme.

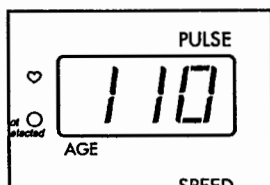
Quand vous appuyez sur le bouton **START/PAUSE**, l'affichage **TIME** (temps) commencera un compte à rebours de 30 minutes.



Après quelques secondes, la courroie mobile commencera à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Durant la progression du programme, la vitesse de la courroie mobile changera périodiquement comme indiqué sur les graphiques sur le côté gauche de la console. Le programme continuera jusqu'à ce que le temps indiqué dans l'affichage **TIME** arrive à zéro. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à s'arrêter.

Note: Si le pouls n'est pas détecté durant le programme, l'indicateur **NO PULSE DETECTED** (pas de pouls detected) s'allumera et les lettres "PLS" clignoteront dans l'affichage **PULSE** (pouls).



(Référez-vous à *Localisation d'un Problème du Moniteur de pouls* à la page 8.) Si votre pouls n'est pas détecté à la fin de toutes les périodes de 2 premières du programme (après 2 minutes, après 4 minutes, après 6 minutes, etc.), la courroie mobile ralentira automatiquement.

Note: Vous pouvez ajuster la vitesse et à l'inclinaison durant le programme en appuyant sur les boutons **SPEED** (vitesse) et **INCLINE** (inclinaison). (Ces ajustements doivent être mineurs.) Si vous augmentez la vitesse, l'inclinaison diminuera automatiquement; si vous diminuez la vitesse, l'inclinaison augmentera automatiquement. Si vous augmentez l'inclinaison, la vitesse diminuera automatiquement; si vous diminuez l'inclinaison, la vitesse augmentera automatiquement. *La console essayera toujours de maintenir votre pouls autour d'une moyenne programmée.* Quand l'inclinaison atteint son maximum, vous ne pouvez plus diminuer la vitesse. Quand l'inclinaison atteint son minimum, vous ne pouvez plus augmenter la vitesse.

Note: Pour arrêter le programme temporairement, appuyez sur le bouton **START/PAUSE**. L'affichage **TIME** (temps) commencera à clignoter. Pour remettre le programme en marche, appuyez sur le bouton **START/PAUSE** à nouveau. Le programme continuera et la courroie mobile retournera à sa vitesse précédente. Pour finir le programme avant qu'il ne soit terminé, appuyez sur le bouton **STOP**.

7 Suivez vos progrès avec les cinq affichages et le moniteur **TRAINING ZONE** (zone d'entraînement).

Référez-vous à l'étape 8 aux pages 12 et 13.

8 Quand vous avez fini de vous entraîner, arrêtez la courroie mobile et enlevez la clé de la console.

Placez vos pieds sur les repose-pieds, arrêtez la courroie mobile, et retirez la clé de la console. Rangez la clé dans un endroit sûr. Placez aussi l'interrupteur on/off sur la position "off." (Référez-vous au schéma à la page 12.)

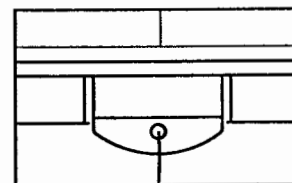
COMMENT UTILISER LE PROGRAMME FITNESS TEST (TEST DE FORME PHYSIQUE)

Le programme **FITNESS TEST** a été créé pour mesurer votre niveau de forme physique. Pour de meilleurs résultats, le **FITNESS TEST** doit être effectué quand votre niveau d'énergie est assez élevé. Le **FITNESS TEST** ne doit pas être entrepris si vous vous êtes déjà entraîné durant la journée.

Le programme **FITNESS TEST** consiste en sept périodes de 4 minutes, et est suivi d'une période de deux minutes de retour à la normale. La vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant augmentera automatiquement au commencement de chaque période de 4 minutes. Pour utiliser le programme **FITNESS TEST**, suivez les étapes suivantes.

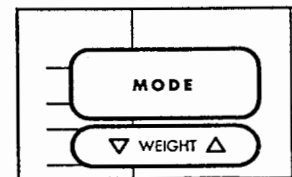
1 Assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.

Montez sur les repose-pieds et enfoncez la clé dans le console. Plusieurs affichages et indicateurs s'allumeront. Glissez l'attache reliée à la clé sur la taille de vos vêtements.



2 Sélectionnez le programme **FITNESS TEST**.

Pour sélectionner le programme **FITNESS TEST** (test de forme physique), appuyez sur le bouton **MODE** plusieurs fois jusqu'à ce que l'indicateur **FIT-NESS TEST** s'allume.



Note: Si la courroie mobile est en marche, elle ralentira jusqu'à s'arrêter.

3 Enregistrez votre poids, si désiré.

Quand le programme FITNESS TEST est sélectionné, les lettres "lbs" clignoteront dans l'affichage CALORIES. Vous devez enregistrer votre poids et votre âge avant qu'un des deux programmes ne puisse commencer. Pour enregistrer votre poids, référez-vous à l'étape 3 à la page 11. Si vous avez déjà enregistré votre poids, vous devez appuyer sur le bouton WEIGHT (poids) pour vérifier que le poids enregistré est correcte.

4 Enregistrez votre âge.

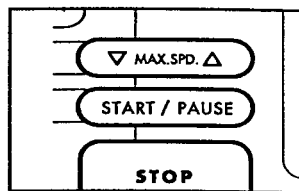
Après avoir fini l'étape 3, les lettres AGE clignoteront dans l'affichage PULSE. Pour enregistrer votre âge, référez-vous à l'étape 4 à la page 11. Si vous avez déjà enregistré votre âge, vous devez appuyer sur le bouton âge (poids) pour vérifier que l'âge enregistré est correcte.

5 Portez le moniteur de pouls POLAR.

Le moniteur de pouls doit être porté quand le programme FITNESS TEST est sélectionné. Pour porter le moniteur de pouls, référez-vous à *Comment Utiliser le Moniteur de Pouls POLAR®* à la page 7. Note: Le programme FITNESS TEST peut être mis en marche sans que votre pouls ne soit détecté; néanmoins, la courroie mobile ralentira si votre pouls n'est pas détecté après les 4 premières minutes du programme.

6 Appuyez sur le bouton START/PAUSE pour commencer le programme.

Quand le bouton START/PAUSE est pressé, l'affichage TIME (temps) commencera à compter. L'affichage CALORIES montrera "L1" (niveau 1), vous indiquant que la première période de 4 minutes du programme FITNESS TEST a commencée. L'inclinaison du tapis roulant s'ajustera automatiquement à un angle de 3,0%, et la courroie mobile commencera à se déplacer à une vitesse de 1,5 mph. Tenez les rampes et commencez à marcher.

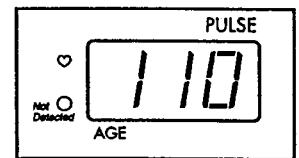


Quand l'affichage TIME (temps) arrive à 4 minutes, l'affichage CALORIES montrera "L2", vous indiquant que la deuxième période de 4 minutes a commencée. L'inclinaison du tapis roulant s'ajustera automatiquement à un angle de 4%, et la courroie mobile commencera à se déplacer à une vitesse de 2,5 mph. Au début de chaque période de 4 minutes, la vitesse et/ou l'inclinaison augmentera automatiquement. Le programme FITNESS TEST

continuera de cette manière jusqu'à ce que votre pouls atteigne 70% de votre pouls maximum, et jusqu'à ce que la période courante de 4 minutes se termine. Le FITNESS TEST sera alors complété, même s'il reste des périodes dans le programme.

Quand le programme FITNESS TEST est complété, la lettre "C" apparaîtra dans l'affichage CALORIES, vous indiquant qu'une période de retour à la normale a commencé. L'affichage TIME comptera à rebours pendant 2 minutes. Quand la période de retour à la normale est finie, la courroie mobile ralentira jusqu'à s'arrêter, et votre niveau de forme physique apparaîtra dans l'affichage TIME. Il y a 10 niveaux de forme physique—le niveau 10 (FL:10) est le plus élevé. Souvenez-vous que le FITNESS TEST est conçu seulement pour trouver votre niveau de forme physique.

Note: Les boutons SPEED (vitesse) et INCLINE (inclinaison) ne changeront pas la vitesse de la courroie mobile quand le programme FITNESS TEST est sélectionné. Si le pouls n'est pas détecté durant le programme, l'indicateur NO PULSE



DETECTED (pas de pouls détecté) s'allumera et les lettres "PLS" clignoteront dans l'affichage PULSE (pouls). Si votre pouls n'est pas détecté durant les 30 dernières minutes de n'importe quelle période de 4 minutes, (après 4 minutes, après 8 minutes, etc.), la courroie mobile ralentira jusqu'à s'arrêter, le programme FITNESS TEST s'arrêtera, et l'affichage TIME montrera le niveau de forme physique 0 (FL:00). (Référez-vous aux conseils pour une lecture précise du pouls à la page 8.) Le programme FITNESS TEST ne pas pas être arrêté temporairement arrêté puis être remis en marche. Mais le programme peut être arrêté définitivement à tout moment en pressant le bouton STOP. L'affichage TIME affichera alors un niveau de forme physique approximatif. Si le bouton STOP est pressé une deuxième fois, le mode MANUAL (manuel) sera sélectionné.

7 Quand vous avez fini de vous entraîner, arrêtez la courroie mobile et enlevez la clé de la console.

Placez vos pieds sur les repose-pieds, arrêtez la courroie mobile, et retirez la clé de la console. Rangez la clé dans un endroit sûr. Placez aussi l'interrupteur on/off sur la position "off." (Référez-vous au schéma à la page 11.)

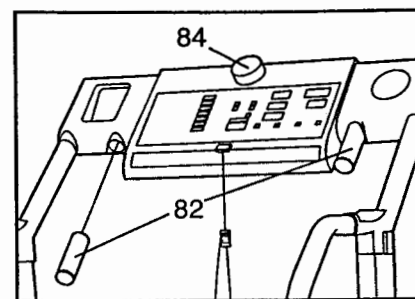
COMMENT SÉLECTIONNER LE MODE INFORMATION

La console offre un mode "information" qui garde en mémoire le temps et la distance totale accumulés sur le tapis roulant.

Pour avoir accès à ce mode, appuyez sur le bouton STOP tout en enfonçant la clé dans la console. L'affichage TIME (temps) montrera le temps accumulé sur le tapis roulant, en heures. L'affichage DISTANCE/ INCLINE montrera la distance totale parcourue, en miles par heure (si la distance totale est plus élevée que 999, les chiffres pour les unités de mille et de dix miles seront affichées sur l'affichage PULSE). Note: L'affichage SPEED indiquera si l'unité de mesure est en miles avec un "E" (English), ou un "M" (Metric) si l'unité de mesure est en kilomètres par heure. Pour sortir du mode information, retirez la clé de la console.

COMMENT UTILISER LES POIGNÉES POUR LA PARTIE HAUTE DU CORPS

Pendant que vous vous entraînez sur le tapis roulant, vous pouvez tenir les rampes ou les poignées pour la partie haute du corps. Les poignées pour la partie haute du corps ont été créées pour travailler vos bras, vos épaules, et votre dos pour vous donner un entraînement complet. Tenez une poignée dans chaque main, et déplacez les poignées vers l'avant et vers l'arrière quand vous marchez sur le tapis



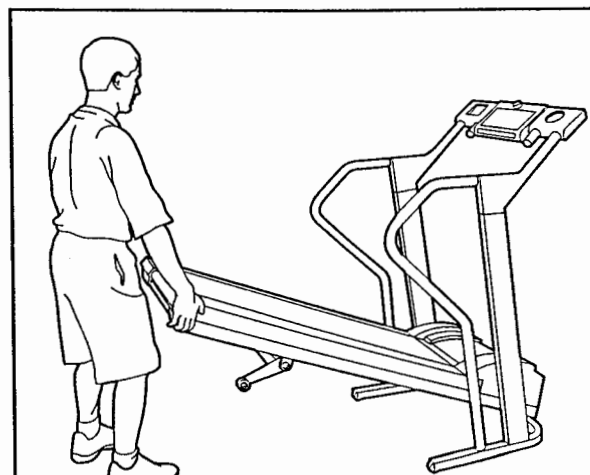
La résistance des Poignées pour la Partie Haute du Corps (83) peut être ajustée à l'aide des Boutons de Résistance (84). Pour augmenter la résistance, tournez le Bouton dans le sens des aiguilles d'une montre; pour diminuer la résistance, tournez le Bouton dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Note: Ne tournez pas les Boutons dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'au bout où ils pourraient se détacher.

Comment Plier et Déplacer le Tapis Roulant

COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis roulant, débranchez le cordon d'alimentation. **Ensuite, débranchez le cordon d'alimentation. ATTENTION: Vous devez être capable de soulever 45 livres (20 kg) sans difficulté pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant.**

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



2. Placez votre main droite dans la position indiquée à droite, et tenez le tapis roulant fermement. Soulevez le tapis roulant jusqu'à ce que le cadre dépasse le loquet de rangement. **Assurez-vous que la goupille soit à l'intérieur du loquet de rangement, et que le loquet de rangement soit complètement fermé.**

Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le tapis roulant. Eloignez le tapis roulant des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis roulant dans sa position de rangement à des températures au dessus de 34°C.

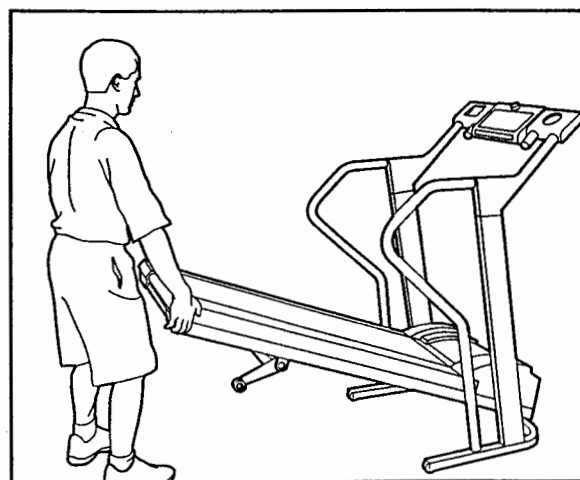
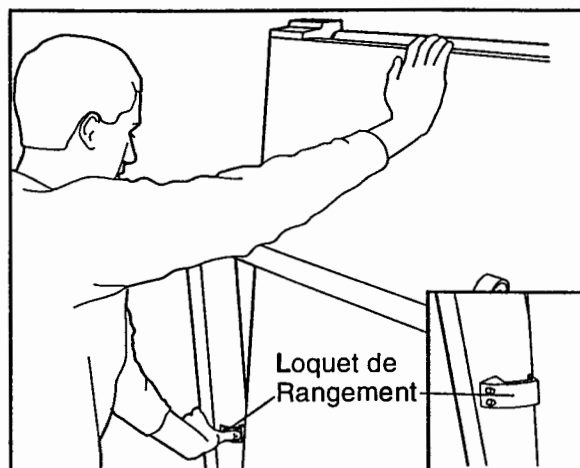
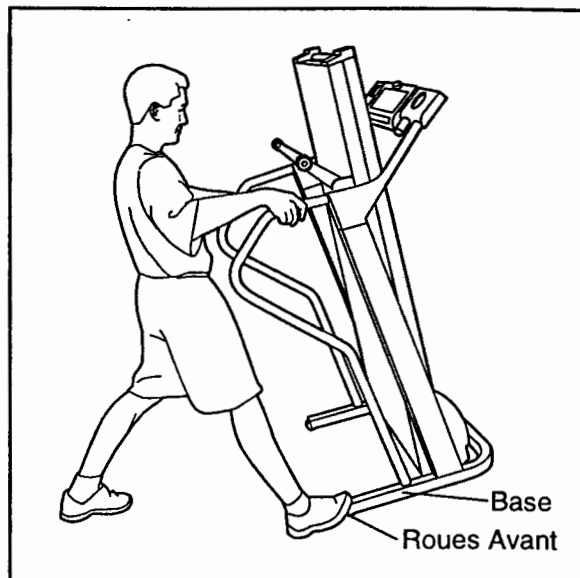
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

Avant de déplacer le tapis roulant, mettez-le dans la position de rangement décrite ci-dessus. **Assurez-vous que le montant soit bien retenu en place par le loquet de rangement.**

1. Tenez un support de la barre transversale avec chaque main comme indiqué.
2. Faites basculer le tapis roulant vers l'arrière jusqu'à ce qu'il puisse rouler sur les roues. Déplacez le tapis roulant jusqu'à l'endroit désiré avec précaution. **Ne déplacez jamais le tapis roulant sans l'avoir fait basculer vers l'arrière, ou les coussinets de la base pourraient se décoller. Pour diminuer les risques de blessures, faites extrêmement attention quand vous déplacer votre tapis roulant. N'essayez pas de déplacer le tapis roulant sur une surface inégale.**
3. Placez un pied sur la base et pivotez doucement le tapis roulant jusqu'à sa position verticale.

COMMENT RABAISSE LE TAPIS ROULANT POUR L'UTILISER

1. Rabaissez la partie haute du tapis roulant avec votre main droite comme indiqué. À l'aide de votre pouce gauche, soulevez le loquet de rangement. Faites légèrement pivoter le tapis roulant jusqu'à ce que la goupille de verrouillage soit en dehors du loquet de rangement.
2. Tenez le tapis roulant fermement à deux mains et abaissez-le sur le sol. **Pour diminuer les risques de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos bien droit.**

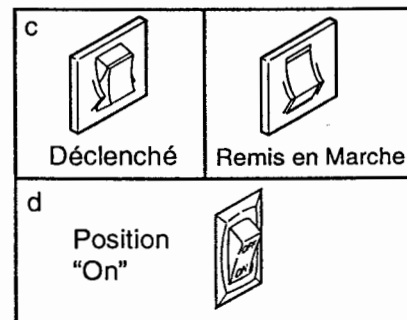


Localisation d'un Problème

La plupart des problèmes du tapis roulant peut être résolue en suivant les étapes simples décrites ci-dessous. Trouvez le symptôme qui s'applique à votre tapis roulant et suivez les étapes énumérées.

1. SYMPTÔME: LA CONSOLE NE S'ALLUME PAS

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation soit branché sur un disjoncteur, et que le disjoncteur soit correctement branché sur une prise de terre. (Référez-vous aux *instructions de mise à la terre* à la page 7.) Utilisez uniquement un bloc multiprises répertorié CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon no. 14 de cinq pieds ou moins. Évitez d'utiliser une rallonge.
- Une fois que le cordon d'alimentation est branché, assurez-vous que la clé soit bien insérée dans la console. (Voir l'étape 1 à la page 8.)
- Vérifiez l'interrupteur du courant placé sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse comme indiqué, le coupe circuit s'est déclenché. Pour remettre le coupe circuit en marche, attendez pour 5 minutes puis appuyez de nouveau sur l'interrupteur.
- Vérifiez l'interrupteur on/off à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. L'interrupteur doit se trouver dans la position "on".



2. SYMPTÔME: LA CONSOLE S'ÉTEINT DURANT L'USAGE

- Vérifiez l'interrupteur du courant placé sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation (référez-vous à l'étape 1. c. ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez pour 5 minutes puis appuyez de nouveau sur l'interrupteur.
- Assurez-vous que l'interrupteur on/off soit sur la position "on" (Référez-vous à 1. d. ci-dessus).
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation soit branché.
- Enlevez la clé de la console. Réinsérez-la dans la console. (Voir l'étape 1 à la page 11.)
- Si vous avez toujours des problèmes, contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

3. SYMPTÔME: LE TAPIS ROULANT RALENTIT DURANT L'USAGE

- Utilisez uniquement un bloc multiprises répertorié CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon no. 14 de cinq pieds ou moins.
- Si vous avez toujours des problèmes, contactez notre Département de Service à la Clientèle.

4. SYMPTÔME: UN CODE D'ERREUR ("E2," "E3," "E4," OU "E5") APPARAÎT SUR LA CONSOLE

- Le code d'erreur "E2" peut apparaître dans l'affichage SPEED si le bouton d'augmentation de la vitesse ou le bouton START/PAUSE est pressé, et aucun mouvement de la courroie mobile n'est détecté pendant sept secondes. Retirez la clé de la console, attendez dix secondes, puis réinsérez-la. Assurez-vous de vous tenir sur les repose-pieds du tapis roulant chaque fois que vous mettez la courroie mobile en marche. Si le code d'erreur apparaît à nouveau, appelez le magasin où vous avez acheté cet appareil. Ne vous servez pas du tapis roulant tant que le problème n'a pas été résolu.
- Le code d'erreur "E3" peut apparaître sur l'affichage SPEED si la vitesse de la courroie mobile est plus élevée de la vitesse programmée. Retirez la clé de la console, attendez dix secondes, puis réinsérez-la. Si le code d'erreur apparaît à nouveau, appelez le magasin où vous avez acheté cet appareil. **Ne vous servez pas du tapis roulant tant que le problème n'a pas été résolu.**

c. Le code d'erreur "E4" peut apparaître si la courroie mobile tourne à une vitesse basse, et que le moteur subit un stress excessif. Retirez la clé de la console, attendez dix secondes, puis reinsérez-la. Si vous pesez plus de 90 kg, il peut être nécessaire d'augmenter la vitesse de la courroie mobile. Si le code d'erreur apparaît à nouveau, appelez le magasin où vous avez acheté cet appareil. **Ne vous servez pas du tapis roulant tant que le problème n'a pas été résolu.**

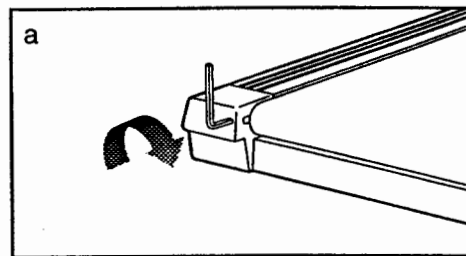
d. Le code d'erreur "E5" peut apparaître dans l'affichage PULSE (pouls) si une erreur du pouls occure. Référez-vous à *Comment Utiliser le Moniteur de Pouls* aux pages 7 et 8, et *Affichage PULSE (pouls)* à la page 11.

5. SYMPTÔME: LE DÉTECTEUR DE POULS NE FONCTIONNE PAS CORRECTEMENT

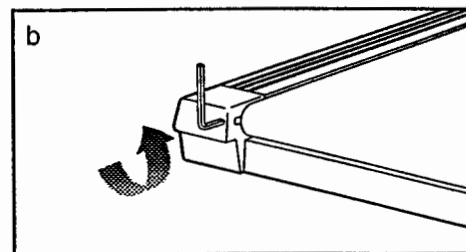
a. Référez-vous à *Comment Utiliser le Moniteur de Pouls POLAR®* aux pages 7 et 8, et *Affichage PULSE (pouls)* à la page 12.

6. SYMPTÔME: LA COURROIE N'EST PAS CENTRÉE

a. Si la courroie mobile s'est déplacée vers la gauche, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale, tournez le boulon gauche d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Branchez le cordon d'alimentation, enfoncez la clé dans la console et faites tourner le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



b. Si la courroie mobile s'est déplacée vers la droite, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale, tournez le boulon gauche d'ajustement du rouleau arrière dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Branchez le cordon d'alimentation, enfoncez la clé dans la console et faites tourner le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.

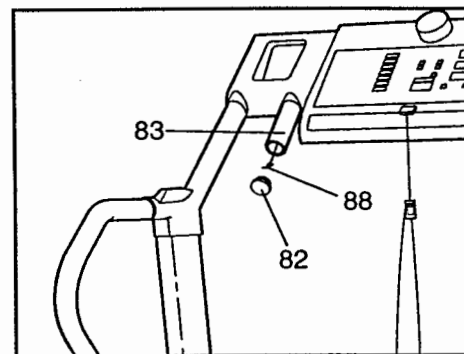


7. SYMPTÔME: LE TAPIS ROULANT EST BANCAL

a. Assurez-vous que les six coussinets de la base soient attachés au tapis roulant (voir l'étape 1 et 6 de l'assemblage aux pages 5 et 6).

8. SYMPTÔME: IL Y A DU JEU DANS LES POIGNÉES POUR LA PARTIE HAUTE DU CORPS

a. Si une des Poignées (83) a trop de jeu dans la Corde (88), la Corde devrait être raccourcie. Retirez l'Embout de la Poignée (82) de la Poignée. Tirez la Corde (88) et nouez un autre noeud plus haut sur la Corde. Enfoncez l'Embout de la Poignée à sa place.



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.

Le détecteur de pouls n'est pas un appareil médical. Différents facteurs, tel que les mouvements effectués durant l'exercice, peuvent fausser les données relatives au pouls. Le détecteur a été conçu uniquement dans le but de donner un aperçu général du pouls.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Rappelez-vous que ces conseils sont de nature générale. 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, d'améliorer votre système cardiovasculaire, ou d'améliorer vos performances athlétiques, vous pouvez personnaliser votre entraînement pour servir vos buts. La clé pour accomplir les résultats désirés est de s'entraîner avec une intensité correcte.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse de manière efficace, vous devez faire des exercices à une intensité relativement basse pendant une période de temps soutenue. Pendant les premières minutes de votre entraînement, votre métabolisme utilise les *calories d'hydrate de carbone* qui sont facilement accessibles comme source d'énergie. Le métabolisme commence à utiliser des *calories de graisse* en réserve comme source d'énergie seulement après quelques minutes d'exercice. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que l'indicateur FAT BURN s'allume sur la console. (Référez-vous à *Moniteur TRAINING ZONE [zone d'entraînement]* à la page 13.)

Exercices aérobiques

Si votre but est d'améliorer votre système cardiovasculaire, votre entraînement doit être "aérobique." L'exercice aérobique est une activité qui requiert de grandes quantités d'oxygène pour des périodes de temps prolongées. Cela augmente le volume de sang pompé par

Âge	Zone d'Entraînement (Battements/Min)	
	Mauvaise Condition Physique	Bonne Condition Physique
20	138–167	133–162
25	136–166	132–160
30	135–164	130–158
35	134–162	129–156
40	132–161	127–155
45	131–159	125–153
50	129–156	124–150
55	127–155	122–149
60	126–153	121–147
65	125–151	119–145
70	123–150	118–144
75	122–147	117–142
80	120–146	115–140
85	118–144	114–139

le coeur pour les muscles, et permet aux poumons d'oxygéner le sang. Le niveau d'intensité correct pour l'exercice aérobique peut être déterminé en utilisant votre pouls comme guide. Pendant que vous vous entraînez, votre pouls devrait être gardé à un niveau entre 70% et 85% de votre pouls maximum. On appelle cela la zone d'entraînement. Vous pouvez trouver votre zone d'entraînement dans le tableau sur la page. Pendant les premiers mois de votre programme d'entraînement, gardez votre pouls au niveau le plus bas de votre zone d'entraînement quand vous faites de l'exercice. Après quelques mois d'exercices réguliers, votre pouls pourra augmenter progressivement jusqu'à ce qu'il atteigne le milieu de votre zone d'entraînement quand vous faites de l'exercice. Vous pouvez mesurer votre pouls en utilisant le détecteur de pouls. Faites au moins quatre minutes d'exercice et mesurez votre pouls juste après. Si votre pouls est trop rapide ou trop lent, ajustez l'intensité de votre exercice. Il peut être aussi utile d'ajuster la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que l'indicateur AEROBIC s'allume sur la console. (Référez-vous à *Moniteur TRAINING ZONE [zone d'entraînement]* à la page 13.)

Entraînement pour Performance

Si votre but est un entraînement pour des performances athlétiques, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que l'indicateur PERFORMANCE s'allume sur la console. (Référez-vous à

GUIDE D'EXERCICE

Chaque entraînement devrait inclure trois étapes: (1) un échauffement, (2) des exercices dans la zone d'entraînement, et (3) des exercices de retour à la normale.

Échauffement

L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps. Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers.

Exercices dans la Zone d'Entraînement

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

Exercices de Retour à la Normal

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

Fréquence des Entraînements

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

Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

Pour Commander des Pièces de Remplacement

Pour commander des pièces de remplacement, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle aux numéros ou adresses listés ci-dessous. Quand vous commandez, indiquez le numéro et la description de la/des pièces. (Référez-vous à la *Liste des Pièces* et au *Schéma Détaillé* au centre de ce manuel de l'utilisateur.) Si cela est possible, placez votre tapis roulant près de votre téléphone pour pouvoir vous y référer plus facilement quand vous appelez.

Appelez-nous:**1-800-688-6737**

Lundi au Vendredi, de 8h.–19h.

Samedi, 8h.–16h30

Heure Centrale

Relayez-nous:

Nos clients sourds ou durs d'oreille avec accès TDD, peuvent appeler

1-800-821-1317**Ecrivez-nous:**

Service à la Clientèle de NordicTrack

103 Peavey road

Chaska, Minnesota 55318

M600

Ecrivez-nous par Courrier**Electronique:**

Envoyez-nous vos questions et vos

commentaires par e-mail à

service@nordictrack.com

Garantie Limitée de 90 Jours du Fabricant

Le fabricant garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat.

L'obligation du fabricant 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. Tout produit défectueux doit être livré ou expédié port-payé à l'un des centres de service autorisés par le fabricant accompagné d'une preuve d'achat. Tout retour de marchandise doit être préalablement autorisé par le fabricant. 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 par le fabricant, 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 le fabricant.

Le fabricant 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.

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

PART LIST—Model No. NTTL99061

R0197A

Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
1	5	Console Screw	63	2	Lower Handrail Screw
2	2	Cord Guide Bolt	64	1	Controller
3	2	Cord Guide Bracket	65	1	Electronics Bracket
4	2	Cord Guide	66	1	Choke
5	2	Cord Guide Nut	67	1	Releasable Wire Tie
6	2	Hood Insert Screw	68	1	Circuit Breaker
7	1	Pulse Chip Plate	69	1	Power Cord
8	1	Resistance Assembly	70	1	Grommet
9	1	Pulse Chip	71	1	Wire Harness
10	1	Right Inside Upright Cover	72	1	Wire Harness Grommet
11	1	Right Outside Upright Cover	73	1	Incline Motor
12	1	Motor-Controller Wire	74	1	Right Endcap
13	1	Motor Pivot Washer	75	1	Left Endcap
14	1	Circuit Board w/Stand-Offs	76	1	Incline Extension
15	1	Motor Pivot Bolt	77	1	Incline Leg
16	6	Hood Anchor Screw	78	1	Optic Bracket Washer
17	8	Screw	79	1	Left Inside Upright Cover
18	2	Frame Endcap	80	1	Left Outside Upright Cover
19	6	Handrail Screw/Base Screw	81	1	Key/Clip
20	6	Latch Screw/Endcap Screw	82	2	Handle Cap
21	2	Pivot Bolt	83	2	Handle
22	1	Flat Tie Holder	84	1	Resistance Knob
23	2	Incline Wheel Bolt	85	1	Console
24	5	Nut	86	1	Hood Insert
25	3	Bolt	87	1	On/Off Switch
26	1	Incline Motor Spacer	88	3	Long Console Screw
27*	1	Motor/Pulley/Flywheel/Fan	89	1	Base Bracket
28	1	Short Adjustment Bolt	90	2	Handrail
29	5	Adjustment Washer	91	2	Foot Rail
30	1	Sensor Unit	92	1	Rear Roller
31	1	Motor Tension Bolt	93	1	Front Roller
32	1	Motor Tension Washer	94	1	Console Base
33	1	Star Washer	95	1	Console Bottom
34	1	Motor Tension Nut	96	1	Hood
35	26	Small Screw	97	1	Right Base/Upright
36	29	Pan Screw	98	1	Left Base/Upright
37	1	Optic Bracket Nut	99	2	Cord Washer
38	2	Incline Pivot Bolt	100	1	Frame Cover
39	8	Platform Screw	101	1	Frame
40	1	Pulley/Flywheel/Fan	102	1	Walking Belt
41	1	Long Adjustment Bolt	103	1	Walking Platform
42	1	Tension Spring	104	1	Shock
43	1	Spring Sleeve	105	1	Ground Wire
44	1	Roller Tension Nut	106	5	8" Wire Tie
45	1	Front Roller Adjustment Bolt	107	1	4" Wire Tie
46	2	Optic Switch Nut	108	1	Incline Disk
47	1	Chest Strap	109	1	Optic Switch Bracket
48	2	Optic Switch Screw	110	2	Base Wheel Bolt
49	8	Hood Anchor	111	2	Optic Switch
50	1	Adhesive Clip	112	2	Optic Switch Wire
51	1	Electronic Cover	113	1	Optic Switch Star Washer
52	2	Base Pad	114	1	Speed Disk
53	3	Base Wheel	115	19	Small Console Washer
54	4	Wheel Nut	116	3	Safety Cover Clip
55	2	Belt Guide	117	2	Handrail Star Washer
56	2	Spacer	#	1	8" Blue Wire, 2 Female
57	8	Isolator	#	1	4" Blue Wire, 2 Female
58	1	Storage Latch	#	1	8" White Wire, 2 Female
59	1	Allen Wrench	#	1	4" White Wire, Male/Female
60	1	Motor Belt	#	1	Owner's Guide
61	1	Motor			
62	4	Plastic Stand-off			

* Includes all parts shown in the box.

These parts are not illustrated.