



NordicTrack[®]

COMMERCIAL

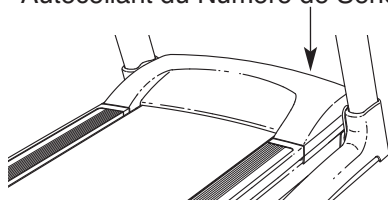


N°. du Modèle NETL14708.0

N°. de Série _____

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

Autocollant du Numéro de Série



QUESTIONS ?

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

(33) 0810 121 140

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : sav.fr@iconeurope.com
www.iconsupport.eu

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site Internet

www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

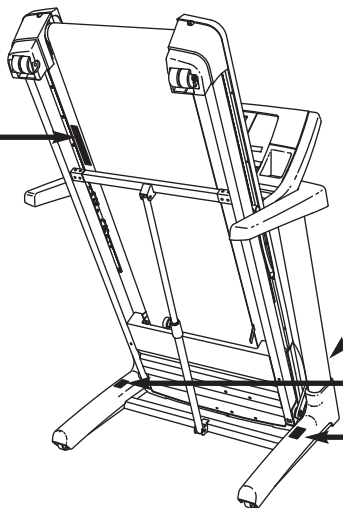
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRECAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	6
ASSEMBLAGE	7
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS	14
COMMENT PLIER ET DEPLACER LE TAPIS DE COURSE	30
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	32
CONSEILS POUR L'EXERCICE	36
LISTE DES PIÈCES	37
SCHÉMA DÉTAILLÉ	39
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION RELATIVE AU RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

⚠ ATTENTION :

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

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillir, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis
- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.



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

⚠ ATTENTION

Gardez vos pieds et vos mains éloignés de cet endroit quand le tapis roulant est en marche.

PRECAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercices, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles qui ont connu des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis de course des avertissements et des précautions importantes qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
3. N'utilisez le tapis de course que de la façon décrite.
4. Installez le tapis de course sur une surface plane en gardant un écart de 2,4 m (8 pi) à l'arrière et 0,6 m (2 pi) de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui entraverait la circulation d'air. Placez un tapis sous le tapis de course afin de protéger le revêtement de sol.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'écart de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis de course dans un garage ou sur une terrasse couverte ni près de l'eau.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosols sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart du tapis de course à tout moment.
8. Les personnes d'un poids supérieur à 159 kg (350 lb) ne doivent pas utiliser le tapis de course.
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport appropriés lors de l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Le port de supsensors athlétiques est recommandé pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
11. Ne branchez le cordon d'alimentation (voir page 14) que sur un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit. Lors du remplacement du fusible, un type certifié par l'ASTA à la norme BS1362 doit être installé dans le porte-fusible. Utilisez un fusible de 13 ampères.
12. Si une rallonge est nécessaire, n'utilisez qu'une rallonge à 3 broches de 1 mm² (calibre 14) d'une longueur maximale de 1,5 m.
13. Ne placez pas le cordon d'alimentation ni le limiteur de surtension près d'une source de chaleur.
14. Ne déplacez jamais la courroie mobile quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Reportez-vous à LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 32 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
15. Veuillez lire, comprendre et vérifier les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 16).
16. Ne mettez jamais le tapis de course en marche en vous tenant debout sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.
17. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Variez progressivement la vitesse de manière à éviter les changements de vitesse soudains.

18. Les détecteurs cardiaques ne sont pas des appareils médicaux. De nombreux facteurs, dont le mouvement de l'utilisateur, agissent sur l'exactitude de la lecture de la fréquence cardiaque. Les capteurs ne servent qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
19. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Assurez-vous de toujours retirer la clé, de débrancher le cordon d'alimentation et de mettre le coupe-circuit de remise à zéro/éteint [RESET/OFF] à la position « off » lorsque le tapis de course n'est pas utilisé. (Reportez-vous au schéma de la page 6 pour connaître l'emplacement du coupe-circuit de remise à zéro/éteint.)
20. Ne tentez pas de soulever, d'abaisser ni de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Reportez-vous à ASSEMBLAGE à la page 7 et à COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 30.) Vous devez pouvoir soulever sans risque un poids de 20 kg (45 lb) pour être en mesure de soulever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course.
21. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'avant ou l'arrière du tapis de course.
22. Lors du pliage ou du déplacement du tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement maintient fermement le cadre en position de rangement.
23. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
24. Ne laissez jamais chuter et n'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
25. **DANGER :** veillez à toujours débrancher le cordon d'alimentation après l'utilisation et avant le nettoyage du tapis de course et avant d'effectuer les tâches d'entretien et de réglage décrites dans le manuel. Ne retirez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les tâches autres que celles décrites dans ce manuel ne doivent être effectuées que par un représentant de service autorisé.
26. Ne rangez pas le téléviseur à des températures inférieures à -40 °C (-40 °F) ou supérieures à 60 °C (140 °F). Ne faites pas fonctionner le téléviseur à des températures inférieures à -5 °C (23 °F) ou supérieures à 35 °C (90 °F).
27. Afin de protéger le tapis de course et le téléviseur contre les orages électriques, débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale et débranchez le système de câblodistribution. Cette précaution préviendra les dommages dus aux éclairs et aux surtensions temporaires.
28. Si une antenne ou une source de câblodistribution extrériorisée est reliée, assurez-vous que l'antenne ou la source de câblodistribution sont mises à la terre de façon à protéger contre les surtensions et les accumulations de charges électrostatiques. Les codes et règlements locaux indiquent les consignes appropriées quant à la mise à terre du mât et de la structure portante, à la mise à terre du fil d'entrée à un dispositif de décharge de l'antenne, à la taille des conducteurs de mise à la terre, à l'emplacement du dispositif de décharge de l'antenne, au raccordement aux électrodes de terre et aux exigences liées à l'électrode de terre.
29. Les systèmes d'antenne extérieure ne doivent pas se trouver dans les environs des lignes aériennes de transport d'énergie ou d'éclairage ou de circuits électriques, ni là où ils peuvent chuter sur ces lignes ou circuits électriques. L'installation d'un système d'antenne extérieure doit être effectuée avec extrême prudence afin d'éviter tout contact avec ces lignes ou circuits électriques, puisque un tel contact pourrait s'avérer mortel.
30. Pour diminuer les risques de choc électrique, ne retirez pas le couvercle ni le panneau arrière du téléviseur. Aucune pièce à l'intérieur n'est destinée à l'entretien par l'utilisateur. Confiez toute réparation à un technicien compétent. Refer servicing to qualified service personnel.

- Ancrer les fils d'entrée de l'antenne et de mise à la terre à l'immeuble à l'aide d'isolateurs muraux fixés tous les 1,22 à 1,83 m (4 à 6 pieds).

- Installer un dispositif de décharge de l'antenne le plus près possible de l'endroit où le fil d'entrée pénètre l'immeuble.
- Utiliser un fil de connexion en cuivre d'un diamètre minimum de 6 AWG (13,3 mm²) ou l'équivalent lorsqu'une électrode autonome de mise à la terre de l'antenne est requise. Reportez-vous aux codes et règlements locaux.

Diagramme technique illustrant le système de mise à la terre pour une antenne de tour de service, montrant les connexions électriques et les points de contact avec la terre.

Éléments identifiés :

- Lignes Électriques
- Conducteur s de Service Entrant
- Équipement de Service Entrant
- Système d'Électrode du Service Électrique de Mise à la Terre (exemple : canalisation d'eau intérieure en métal)
- Pince de Terre
- Fil de Lien
- Fil de Terre
- Pincas de Terre
- Électrode de mise à la terre pour l'antenne en option, enfoncée à 2,44m sous terre (si requis par les codes locaux).
- Pince de Terre
- Tampon Insulators
- Mat
- Fil d'Entrée de l'Antenne
- Unité de Décharge de l'Antenne
- Fil de Terre
- Vers le terminal de l'antenne extérieure du tapis de course

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

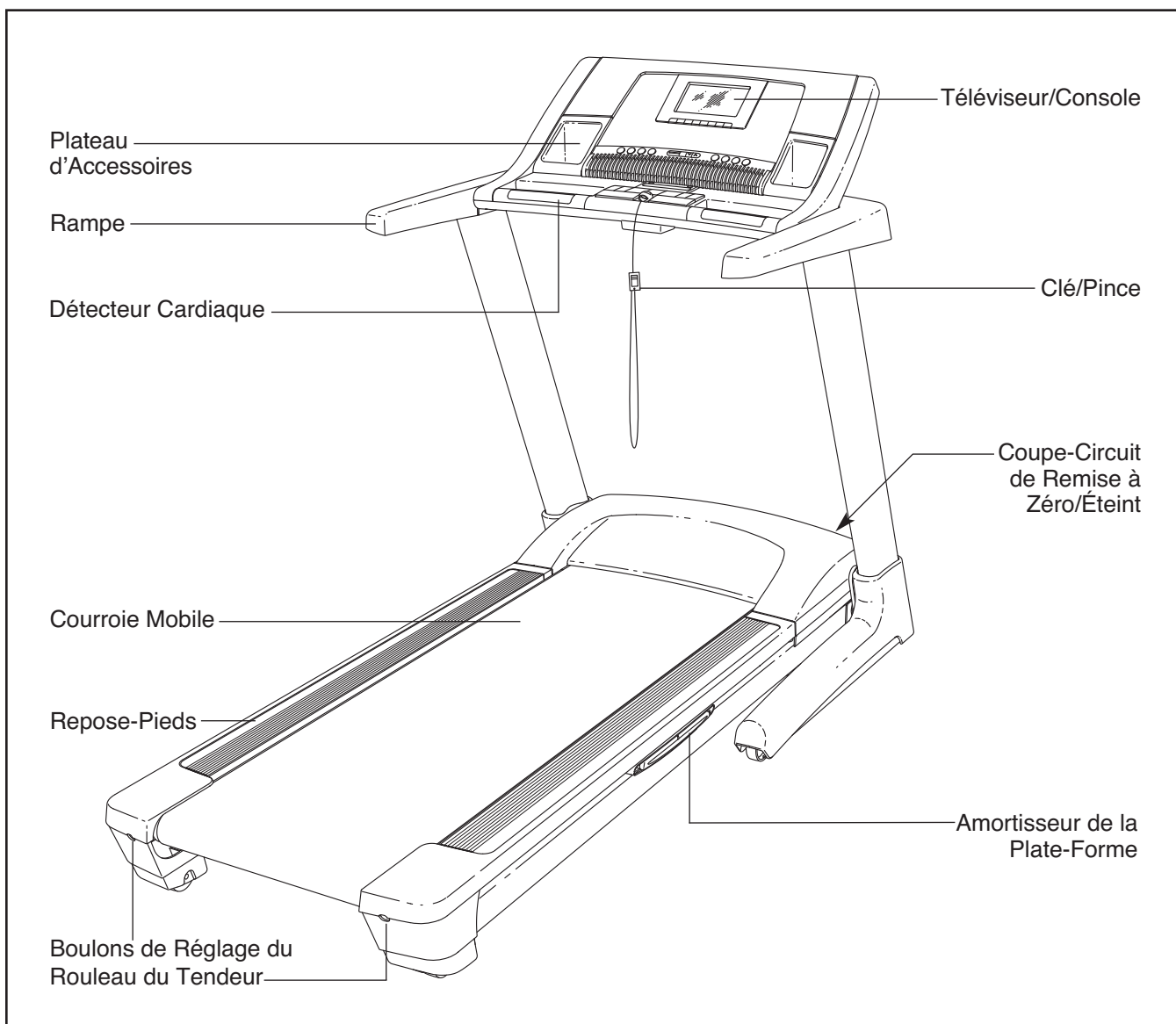
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire COMMERCIAL CT de NordicTrack®. Le tapis de course COMMERCIAL CT offre une vaste gamme de caractéristiques qui rendront vos entraînements plus efficaces et agréables. Et lorsque que l'exercice est terminé, ce tapis de course incomparable se replie pour occuper la moitié moins d'espace que les autres tapis de course.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des ques-

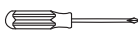
tions après avoir lu ce manuel, reportez-vous à la page couverture avant du manuel. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de communiquer avec nous. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page couverture avant de ce manuel.

Avant de continuer à lire ce manuel, familiarisez-vous avec les pièces illustrées du schéma ci-dessous.

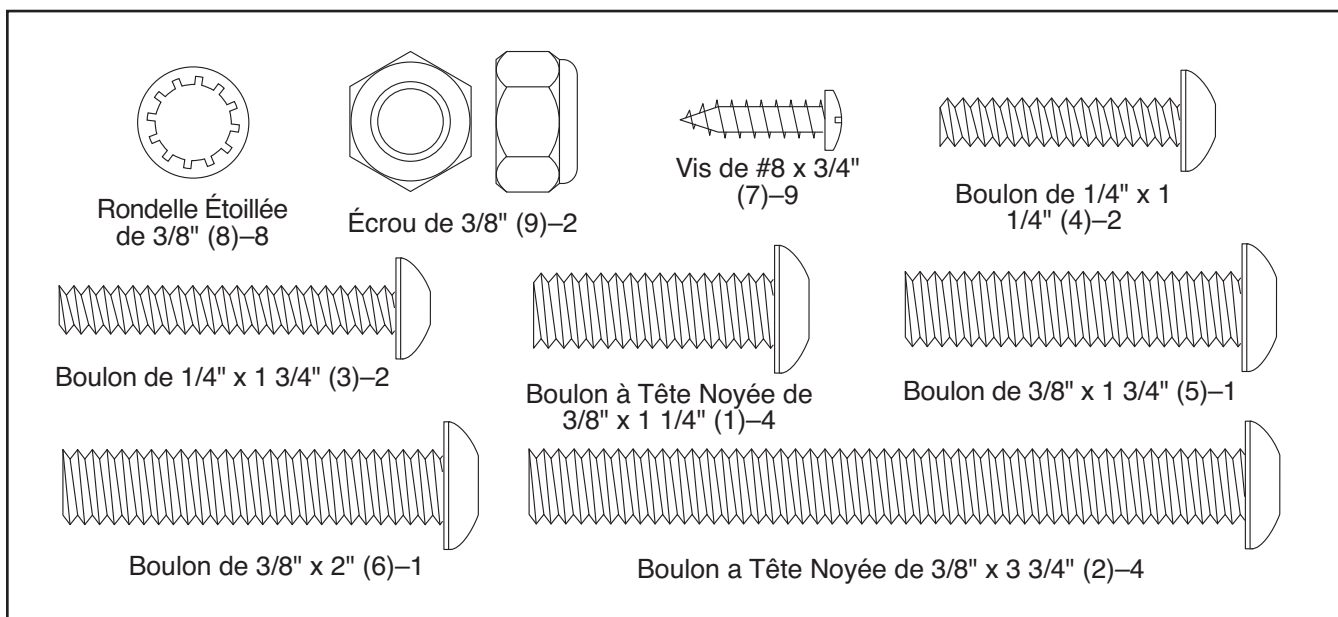


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et enlevez les emballages. **Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.** Remarque : le revers de la courroie mobile du tapis de course est enduit d'un lubrifiant à haut rendement. Il est possible qu'une petite quantité de lubrifiant se retrouve sur l'autre face de la courroie mobile ou l'emballage durant le transport. Cela est normal et ne compromet pas le rendement du tapis de course. S'il y a du lubrifiant sur la courroie, retirez-le à l'aide d'un chiffon doux et d'un détergent doux non abrasif.

L'assemblage requiert les clés hexagonales incluses  **et vos propres tournevis cruciforme**  **et clé à molette**  .

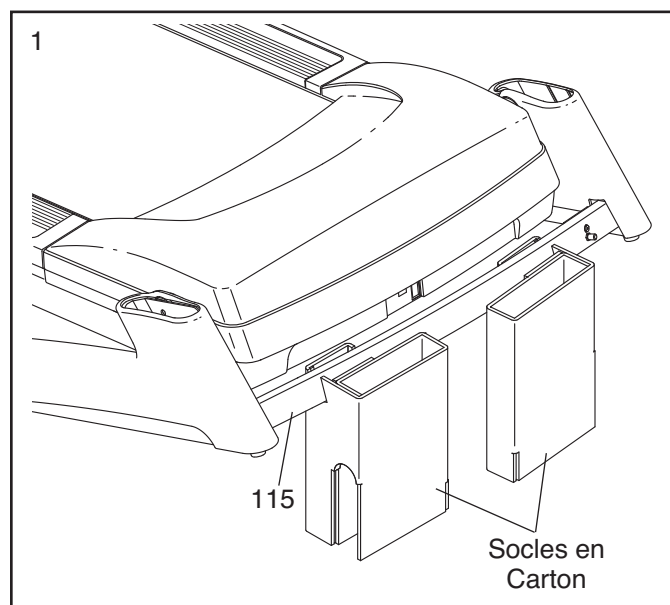
Pour faciliter l'identification des pièces d'assemblage, reportez-vous aux schémas ci-dessous. Le nombre entre parenthèses sous chaque représentation correspond au numéro de pièce de la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le nombre suivant les parenthèses indique la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce ne se retrouve pas dans la trousse d'assemblage, il est possible qu'elle soit déjà installée.** **Pour éviter d'abîmer les pièces en plastique, n'utilisez aucun outil à commande mécanique lors de l'assemblage. Des accessoires supplémentaires peuvent être inclus.**



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

Repérez les deux socles en carton. Avec l'aide d'une autre personne, soulevez la partie avant du tapis de course et insérez la barre transversale de la Base (115) dans les entailles des socles en carton, tel qu'il est illustré. **Assurez-vous que l'écart entre les socles en carton est tel à pouvoir soutenir le tapis de course.**

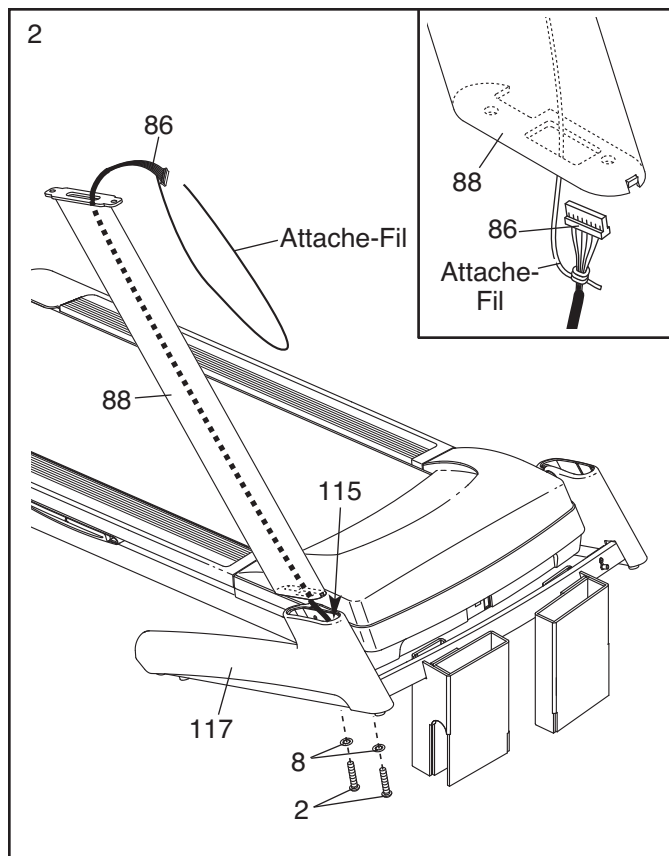
Il y a risque de blessures graves si un déplacement vers l'avant ou l'arrière fait chuter le tapis de course des socles en carton. Le tapis de course doit être maintenu par une autre personne jusqu'à la fin de l'étape 3 de l'assemblage, afin d'éviter le déplacement, le basculement ou la chute du tapis de course.



2. Tenez le Montant Droit (88) près du Couvre-Base Droit (117). **Reportez-vous au schéma encadré.** Assurez-vous que l'attache-fil du Montant Droit s'étend hors de l'orifice tel qu'il est illustré. Nouez l'attache-fil fermement autour de l'extrémité du Fil du Montant (86). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache-fil jusqu'à ce que le Fil du Montant soit complètement acheminé hors du Montant Droit.

Tirez le Fil du Montant (86) légèrement vers le haut en posant le Montant Droit (88) sur la Base (115) à l'intérieur du Couvre-Base Droit (117). **Prenez garde à ne pas conicer le Fil du Montant.**

Fixez le Montant Droit (88) à la Base (115) à l'aide de deux Boulons à Tête Noyée de 3/8" x 3 3/4" (2) et deux Rondelles Étoilées de 3/8" (8); **ne serrez pas les Boulons à Tête Noyée à ce moment.** Remarque : il peut être nécessaire d'incliner légèrement le dessus du Montant Droit et de tourner le dessous afin d'engager les Boulons à Tête Noyée dans le Montant Droit.

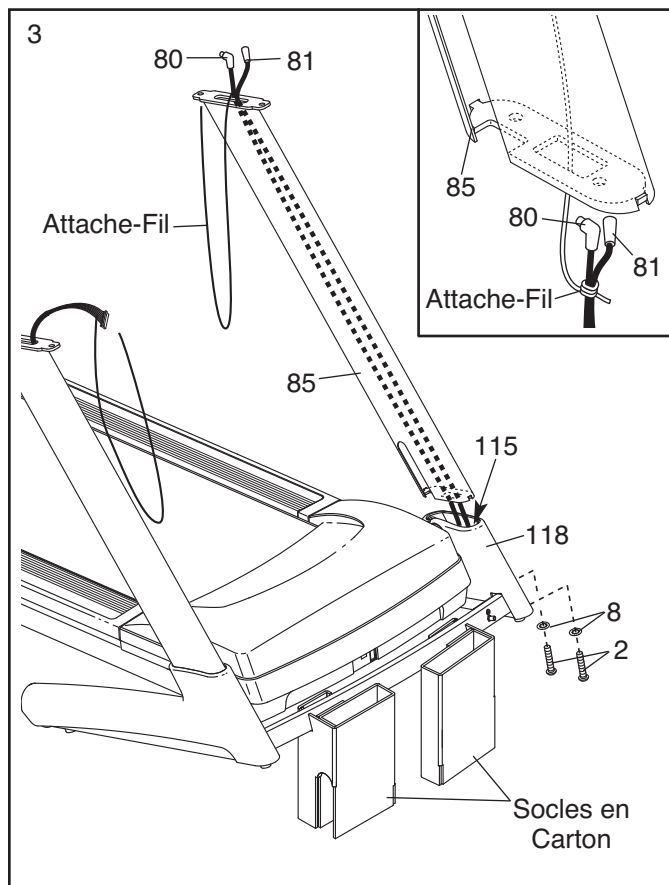


3. Tenez le Montant Gauche (85) près du Couvre-Base Gauche (118). **Reportez-vous au schéma encadré.** Assurez-vous que l'attache-fil dans le Montant Gauche s'étend hors de l'orifice, tel qu'il est illustré. Nouez l'attache-fil fermement autour de l'extrémité du Câble Tél de 50" (81) et du Fil A/V de 50" (80).

Tirez l'autre extrémité de l'attache-fil jusqu'à ce que le Câble Tél de 50" (81) et le Fil A/V de 50" (80) soient complètement acheminés hors du Montant Gauche (85). Ensuite, posez le Montant Gauche sur la Base (115) à l'intérieur du Couvre-Base Gauche (118).

Fixez le Montant Gauche (85) à la Base (115) à l'aide de deux Boulons à Tête Noyée de 3/8" x 3 3/4" (2) et deux Rondelles Étoilées de 3/8" (8); **ne serrez pas les Boulons à Tête Noyée à ce moment.** Remarque : il peut être nécessaire d'incliner légèrement le dessus du Montant Gauche et de tourner le dessous afin d'engager les Boulons à Tête Noyée dans le Montant Gauche.

Avec l'aide d'une autre personne, retirez les socles en carton soutenant le tapis de course. Les socles seront réutilisés à l'étape 9.

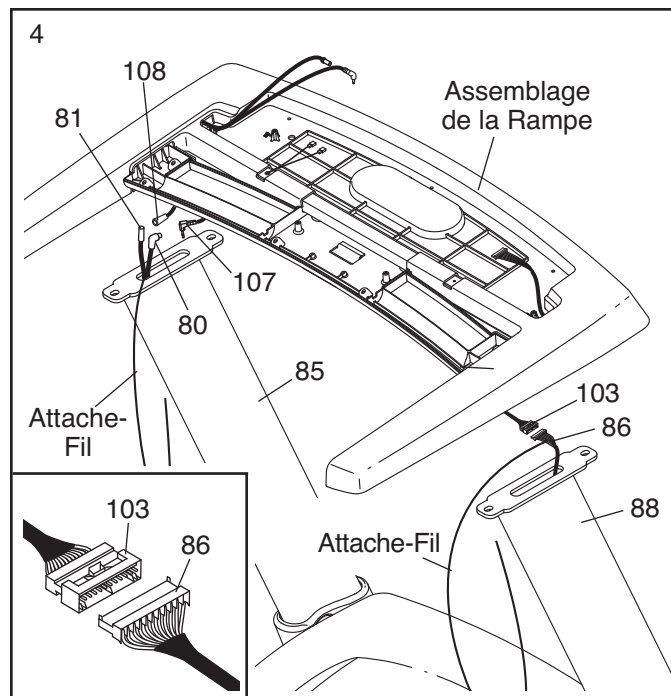


4. Demandez à une autre personne de tenir l'assemblage de la rampe près des Montants (85, 88).

Raccordez le Fil A/V de 50" (80) au Fil A/V de 25" (107) et le Câble Télé de 50" (81) au Câble Télé de 25" (108).

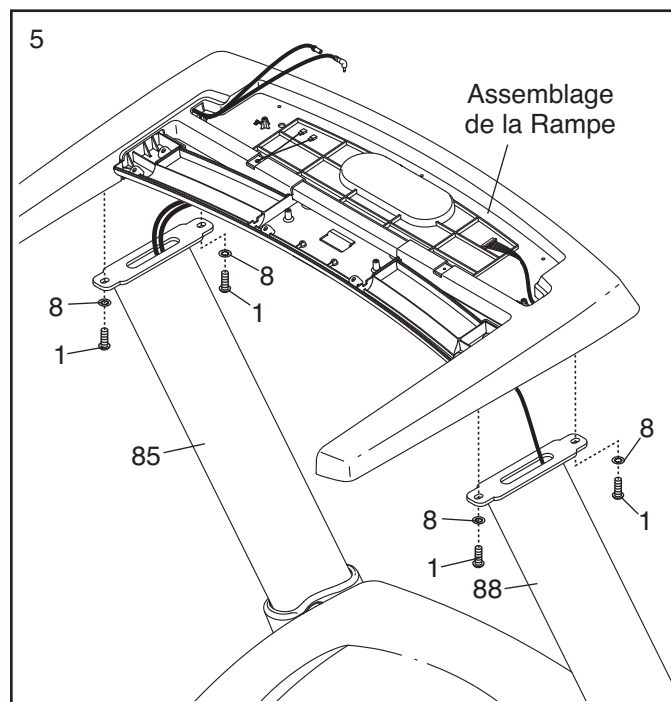
Raccordez le Fil du Montant (86) au Groupement de Fils de 25" (103). **Reportez-vous au schéma encadré. Les connecteurs doivent glisser l'un dans l'autre avec aisance et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RACCORDES CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT SUBIR DES DOMMAGES LORS DE LA MISE EN MARCHE.**

Retirez l'attache-fil du Fil du Montant (86).
Retirez l'attache-fil du Câble Télé de 50" (81) et du Fil A/V de 50" (80).



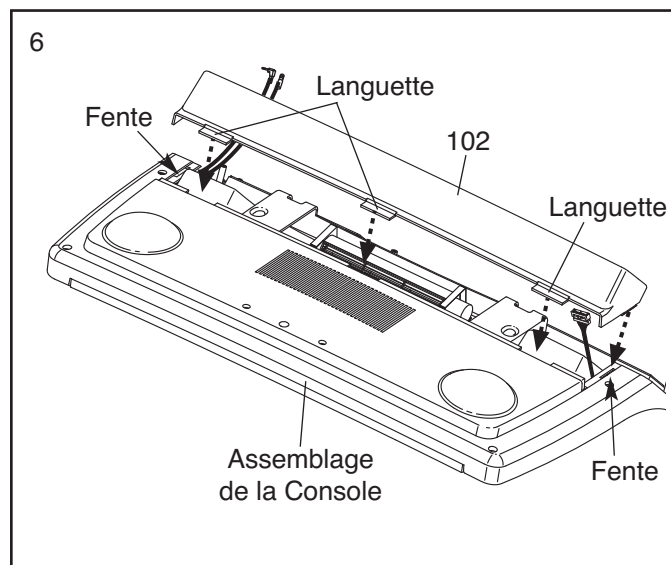
5. Insérez les fils dans les Montants (85, 88) à mesure que vous abaissez l'assemblage de la rampe sur les Montants. **Veillez à ne pas coincer les fils.**

Fixez l'assemblage de la rampe à l'aide de quatre. Boulons à Tête Noyée de 3/8" x 1 1/4" (1) et quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (8). Serrez les Boulons à Tête Noyée fermement.



6. Déposez l'assemblage de la console face contre terre sur une surface douce afin d'éviter d'égratigner l'assemblage de la console. Glissez les trois languettes de la Cale de la Console (102) dans l'assemblage de la console.

Appuyez sur les extrémités de la Cale de la Console (102) jusqu'à ce qu'elles s'encliquettent dans l'assemblage de la console.



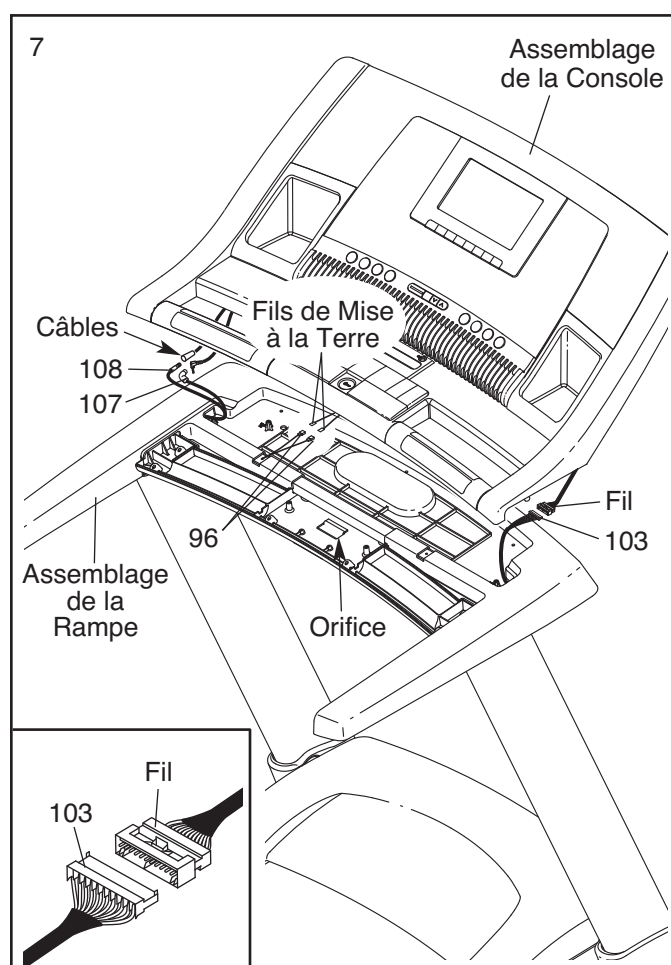
7. Demandez à une autre personne de tenir l'assemblage de la console près de l'assemblage de la rampe. Raccordez le Fil A/V de 25" (107) et le Câble Télé de 25" (108) aux câbles issus de l'assemblage de la console.

Raccordez le Groupement de Fils de 25" (103) au fil issu de l'assemblage de la console.

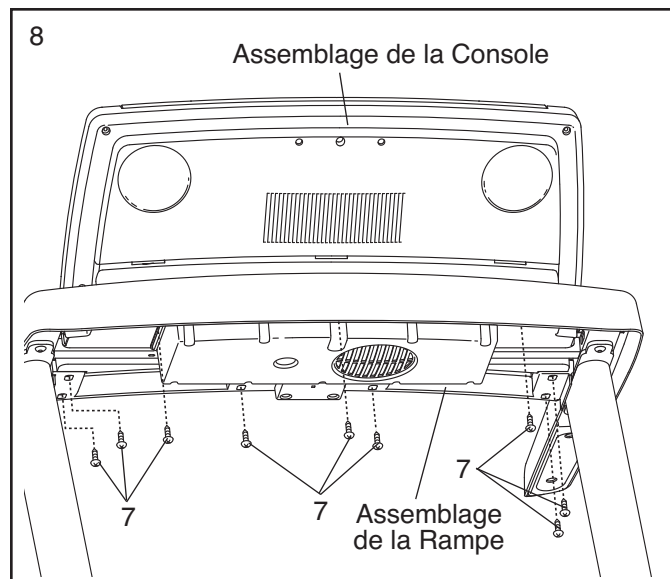
Reportez-vous au schéma encadré. Les connecteurs doivent glisser l'un dans l'autre avec aisance et s'encliquetter en place. Si ce n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RACCORDES CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT SUBIR DES DOMMAGES LORS DE LA MISE EN MARCHÉ.**

Raccordez les Fils de Mise à la Terre de la Console (96) au deux fils de mise à la terre issus de l'assemblage de la console.

Posez l'assemblage de la console sur l'assemblage de la rampe. Au besoin, déplacez les fils de sorte que l'assemblage de la console puisse s'appuyer à plat sur l'assemblage de la rampe. **Veillez à ne pas coincer les fils.** Remarque : Si l'assemblage de la console ne s'appuie pas à plat sur l'assemblage de la rampe, il ne sera pas possible d'accomplir l'étape 8.



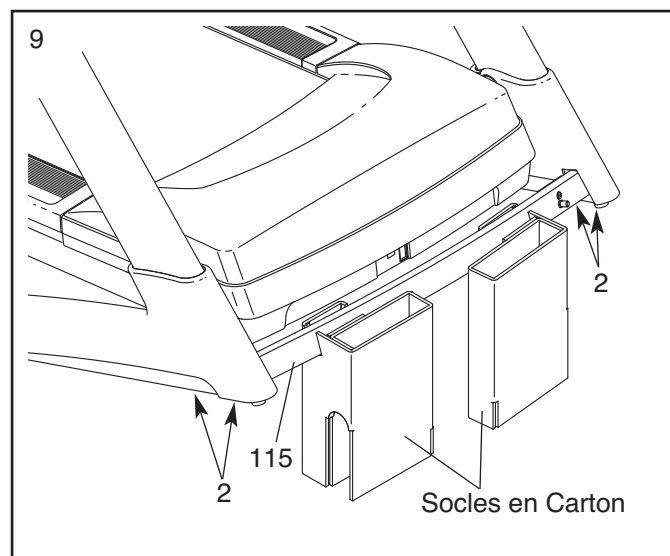
8. Fixez l'assemblage de la console à l'assemblage de la rampe à l'aide de neuf Vis de #8 x 3/4" (7). **Engagez toutes les Vis avant d'en serrer l'une ou l'autre.**



9. Récupérez les deux socles en carton utilisés à l'étape 1. Avec l'aide d'une autre personne, soulevez la partie avant du tapis de course et insérez la barre transversale de la Base (115) dans les entailles des socles en carton, tel qu'il est illustré. **Demandez à une autre personne de tenir le tapis de course de façon à empêcher le déplacement vers l'avant ou l'arrière.**

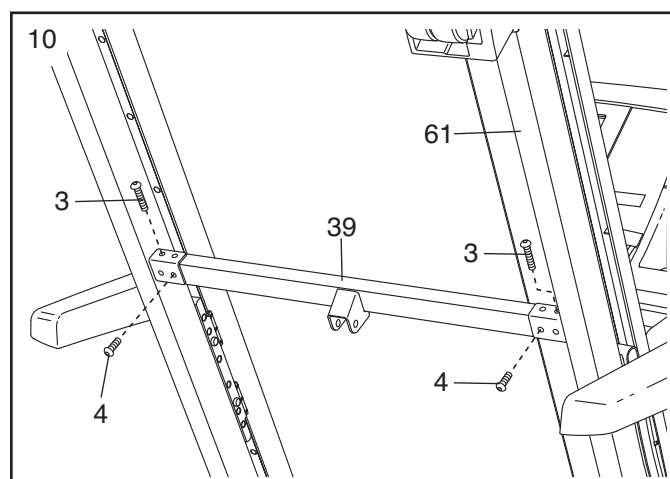
Serrez les quatre Boulons à Tête Noyée de 3/8" x 3 3/4" (2) fermement.

À l'aide d'une autre personne, retirez les socles en carton soutenant le tapis de course.



10. Soulevez le Cadre (61) jusqu'en position verticale. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 11.**

Glissez la Barre Transversale du Cadre (39) dans les supports du Cadre (61) tel qu'il est illustré. Fixez la Barre Transversale du Cadre à l'aide de deux Boulons de 1/4" x 1 3/4" (3) et deux Boulons de 1/4" x 1 1/4" (4) tel qu'il est illustré.



11. Orientez le Loquet de Rangement (78) de sorte que le grand cylindre et le Bouton du Loquet (77) soient dans les positions indiquées.

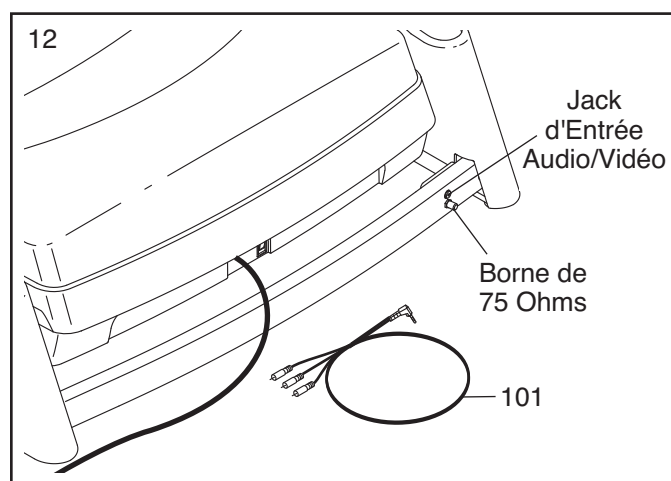
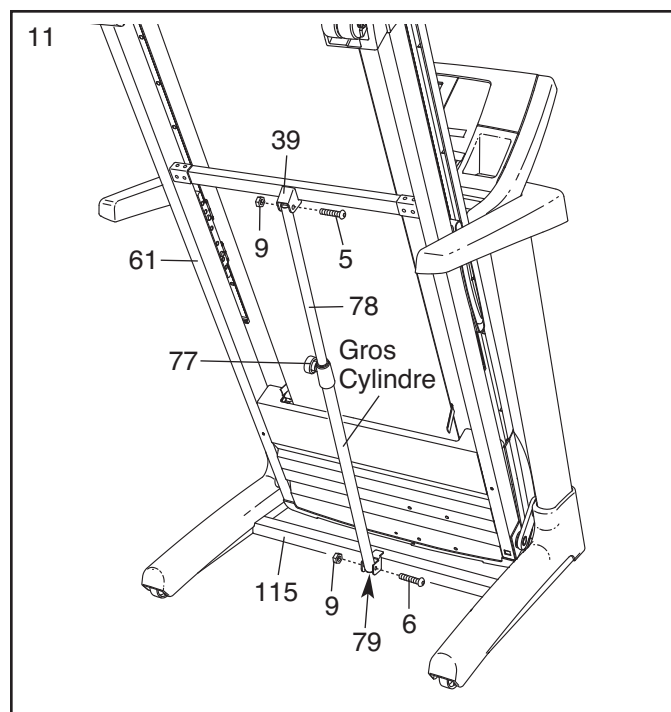
Retirez l'attache de l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (78). Fixez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement au support de la Barre Transversale du Cadre (39) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 1 3/4" (5) et d'un Écrou de 3/8" (9).

Retirez l'attache de l'extrémité inférieure du Loquet de Rangement (78). Veillez à ce que les orifices de l'Embout du Loquet (79) s'alignent sur les ceux du Loquet de Rangement.

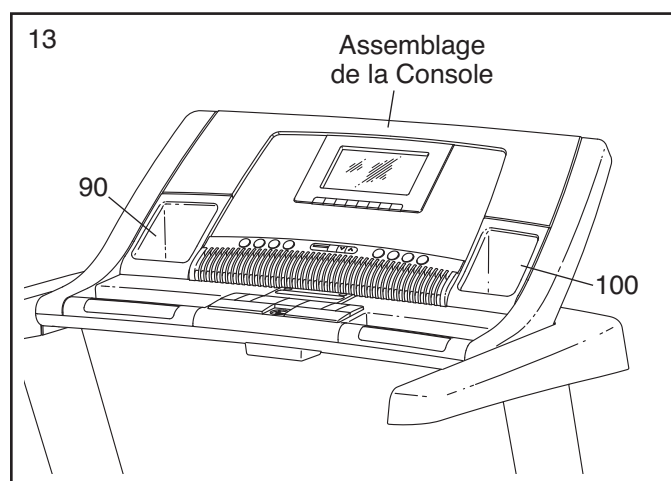
Assurez-vous que l'Embout du Loquet demeure à l'intérieur du Loquet de Rangement. Fixez le Loquet de Rangement au support de la Base (115) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (6) et d'un Écrou de 3/8" (9). Remarque : Il peut être nécessaire de déplacer le Cadre vers l'avant et vers l'arrière afin d'aligner le Loquet de Rangement sur le support.

Abaissez le Cadre (61) (reportez-vous à la section COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 31).

12. Notez l'emplacement de la borne de 75 ohms et du jack d'entrée audio/vidéo du tapis de course. Le téléviseur ne peut fonctionner que si une antenne ou un câble de câblodistribution (CATV) est raccordé à la borne de 75 ohms ou si le Fil A/V de 96" (101) est raccordé au jack d'entrée audio/vidéo (voir la page 13).



13. Assurez-vous que le Plateau d'Accessoires Gauche (90) et le Plateau d'Accessoires Droit (100) sont insérés fermement dans l'assemblage de la console.



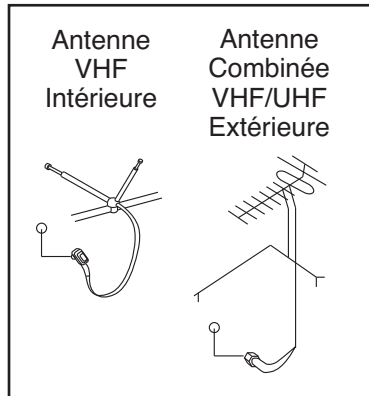
14. **Assurez-vous que toutes les pièces sont fermement serrées avant d'utiliser le tapis de course.**

Conservez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr; l'une des clés hexagonales est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 33 et 34). **Placez un tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement de sol.**

Avant d'allumer le téléviseur, vous devez raccorder une antenne ou un câble de câblodistribution (CATV) de 75 ohms à la borne de 75 ohms ou le Fil A/V de 96" aux jacks d'entrée audio/vidéo. Remarque : utilisez un câble de câblodistribution pour raccorder une source externe, telle qu'un boîtier décodeur, un récepteur satellite, un magnétoscope ou un câble analogue. Aucun câble de câblodistribution, ni adaptateur, ni aucune antenne ne sont inclus.

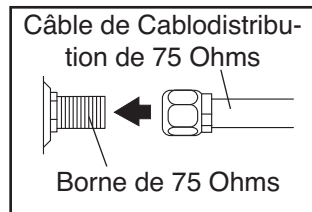
COMMENT RACCORDER UNE ANTENNE

Installez une antenne VHF intérieure ou une antenne combinée VHF/UHF extérieure à l'endroit souhaité. Les antennes extérieures sont vulnérables vis-à-vis des intempéries qui peuvent diminuer la qualité du signal. Inspectez votre antenne extérieure et les fils d'entrée avant de raccorder l'antenne.



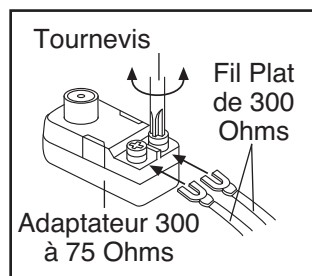
Câble de Cablodistribution de 75 Ohms

1. Raccordez le câble de câblodistribution (CATV) de 75 ohms de l'antenne à la borne de 75 ohms du cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation.

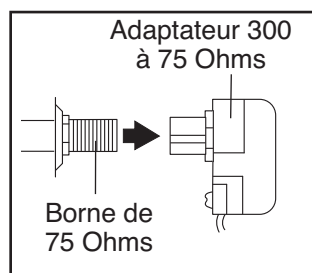


Fil Plat de 300 Ohms

1. Raccordez le fil plat de 300 ohms de l'antenne à un adaptateur 300 ohms à 75 ohms.



2. Insérez l'adaptateur 300 ohms à 75 ohms sur la borne de 75 ohms du cadre du tapis de course située près du cordon d'alimentation.

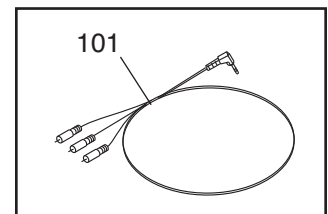


COMMENT RACCORDER UNE SOURCE EXTERNE À L'AIDE D'UN CÂBLE DE CÂBLODISTRIBUTION

1. Reliez l'une des extrémités d'un câble de câblodistribution de 75 ohms au jack de sortie de votre source externe.
2. Branchez le cordon d'alimentation de votre source externe. Reportez-vous au manuel de l'utilisateur de votre source externe pour obtenir les directives de mise à terre appropriée.
3. Raccordez le câble de câblodistribution de 75 ohms à la borne de 75 ohms du cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Reportez-vous au schéma à gauche.

COMMENT RACCORDER UN MAGNÉTOSCOPE OU LECTEUR DVD À L'AIDE DU FIL A/V DE 96 po

1. Raccordez l'extrémité triple du Fil A/V de 96" (101) à votre magnétoscope ou lecteur DVD.



2. Branchez le cordon d'alimentation de votre magnétoscope ou lecteur DVD. Reportez-vous au manuel de l'utilisateur de votre lecteur DVD ou magnétoscope pour obtenir les directives de mise à terre appropriée.
3. Raccordez le Fil A/V de 96" au jack d'entrée audio/vidéo du cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation.

FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

LA COURROIE MOBILE PRÉ-LUBRIFIÉE

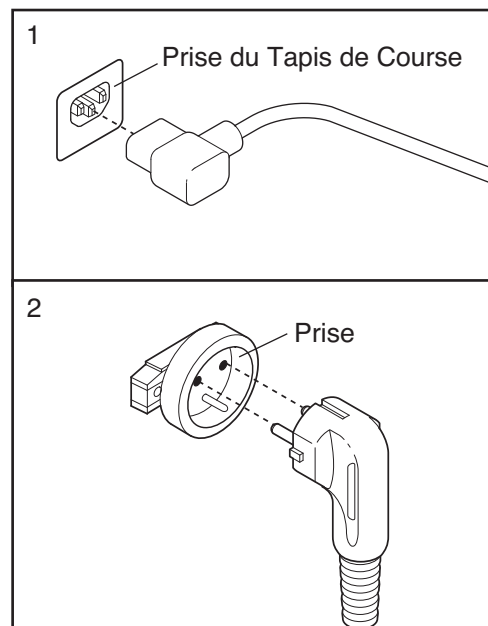
Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou quelque'autre substance sur la courroie ou sur la plateforme de support. Ces substances pourraient détériorer la courroie et causer de l'usure extrême.**

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

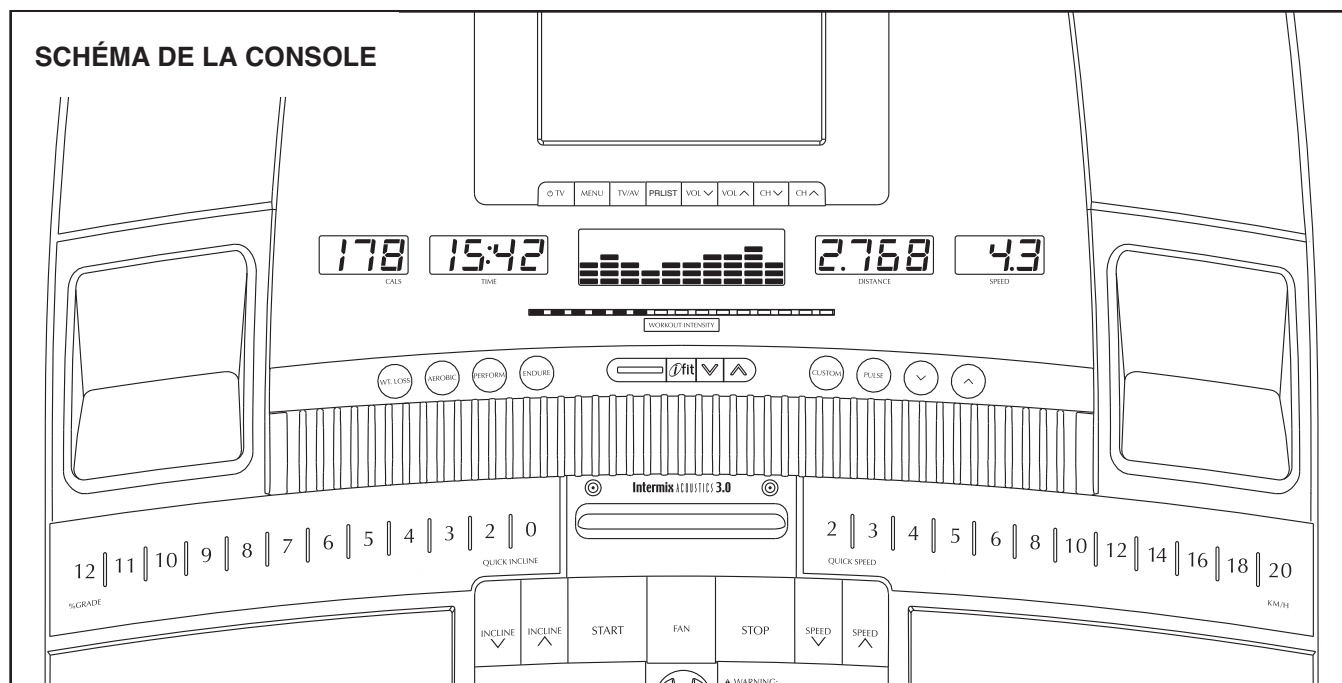
Cet appareil doit être branché sur une prise de terre. S'il arrivait que cet appareil ne fonctionne pas bien ou tombe en panne, le fait d'être branché sur une prise de courant de terre permet une résistance moindre au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Ce produit est équipé d'un cordon avec un conducteur de mise à la terre et d'une prise mise à la terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé avec un cordon d'alimentation recommandé par le fabricant.**

Référez-vous au dessin numéro 1. Branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation dans la prise qui se trouve sur le tapis de course.

Référez-vous au dessin numéro 2. Branchez le cordon d'alimentation dans la prise de courant qui est correctement installée et qui est mis à la terre conformément aux codes et aux ordonnances locales. **IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.**



⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut créer des risques de chocs électriques. Demandez l'aide d'un électricien qualifié si vous avez des doutes quant à l'installation du tapis de course. Ne modifiez pas la prise fournie avec le tapis de course. Si elle ne correspond pas à votre prise de courant, faites installer une prise de courant adéquate par un électricien qualifié.



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre un choix impressionnant de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Quand le mode manuel de la console est sélectionné, il est alors possible de modifier la vitesse et l'inclinaison du tapis de course au simple toucher d'un bouton. Au fur et à mesure que vous pratiquez vos exercices, la console affiche en continu des informations concernant vos exercices. Et, vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque des poignées ou à l'aide du détecteur cardiaque du torse en option. Reportez-vous à la page 29 pour plus d'informations concernant le détecteur cardiaque du torse en option.

De plus, la console comporte vingt entraînements prédéfinis—cinq entraînements de perte de poids, cinq entraînements aérobiques, cinq entraînements consacrés aux performances et cinq entraînements d'endurance. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course tout en vous apportant des informations utiles pour un entraînement efficace. Vous pouvez même créer vos propres entraînements personnalisés et les sauvegarder en mémoire pour une utilisation ultérieure.

La console offre également deux entraînements avec prise de pouls qui contrôlent la vitesse et l'inclinaison du tapis de course pour vous aider à maintenir votre rythme cardiaque proche d'une fréquence cardiaque cible.

La console possède également le nouveau système d'entraînement interactif iFIT. Le système d'entraînement interactif iFit est compatible avec des cartes iFit comportant des entraînements conçus pour vous aider à atteindre vos objectifs spécifiques de fit-

ness. Par exemple, perdez quelques kilos indésirables à l'aide de l'Entraînement pour la perte de poids en 8 semaines. Les entraînements iFit contrôlent automatiquement le tapis de course pendant que la voix d'un entraîneur personnel vous aide et vous motive au cours de chaque étape de votre entraînement. Une Carte iFIT de démonstration est incluse. **Pour acheter des cartes iFit, allez sur le site Internet www.iFit.com ou appelez au numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel. Les cartes iFit sont également disponibles dans des magasins spécialisés.**

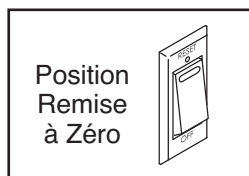
Que vous choisissiez le mode manuel ou un entraînement, vous pourrez apprécier les shows TV de votre choix tout en étant en train de vous maintenir en forme. De même, vous pourrez écouter votre musique d'entraînement préférée ou vos livres audio grâce au système audio stéréo premium de la console.

Pour allumer l'appareil, reportez-vous à la page 16. **Pour utiliser le mode manuel**, reportez-vous à la page 16. **Pour utiliser un entraînement prédéfini**, reportez-vous à la page 18. **Pour créer et utiliser un entraînement personnalisé**, reportez-vous aux pages 19 et 20. **Pour utiliser un entraînement avec prise de pouls**, reportez-vous à la page 21. **Pour utiliser une carte iFit**, reportez-vous à la page 22. **Pour utiliser la télévision personnelle**, reportez-vous à la page 23. **Pour utiliser la télécommande**, reportez-vous à la page 24. **Pour remplacer les piles de la télécommande**, reportez-vous à la page 25. **Pour régler les paramètres de la télévision en mode TV ou en mode AV**, reportez-vous à la page 26. **Pour régler les paramètres de la télévision en mode DTV**, reportez-vous à la page 27. **Pour utiliser le mode information**, reportez-vous à la page 28. **Pour utiliser le système audio stéréo**, reportez-vous à la page 29.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

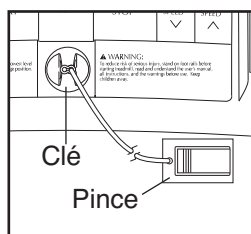
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le revenir à la température ambiante avant de le mettre sous tension. Autrement, les écrans de la console ou d'autres composants électriques risquent de s'endommager.

Branchez le cordon d'alimentation (reportez-vous à la page 14). Puis, repérez le disjoncteur Remise à Zéro/Éteint [RESET/OFF] situé sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que le disjoncteur se trouve sur la position Remise à Zéro [RESET].



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage Démo que l'on utilise lorsque le tapis de course est exposé dans une boutique. Si les écrans s'allument immédiatement après avoir branché le cordon d'alimentation et enclenché le disjoncteur Remise à Zéro/Éteint [RESET/OFF] en position réarmement, alors le tapis de course est certainement en mode démo. Pour désactiver de mode Démo, maintenez enfoncée la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les écrans demeurent allumés, reportez-vous à la section LE MODE INFORMATION à la page 28 pour désactiver le mode démo.

Puis, tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course. Localisez la pince attachée à la clé (voir le dessin de droite), et glissez la pince solidement sur votre ceinture. Puis, insérez la clé dans la console. Après quelques minutes, les écrans s'allumeront.



IMPORTANT: lors d'une situation d'urgence, la clé pourra être enlevée de la console pour le ralentissement et l'arrêt de la courroie mobile. Testez la pince en faisant doucement quelques pas en arrière, si la clé n'est pas enlevée de la console, ajustez la position de la pince.

IMPORTANT : s'il y a une feuille de plastique transparent sur la face avant de la console, enlevez-la. Pour éviter d'endommager la plateforme de marche, portez des chaussures de sport lors de l'utilisation du tapis de course. Lors de la première utilisation du tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile, et centrez-la si nécessaire (reportez-vous à la page 33).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance soit en miles soit en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, ou pour changer d'unité de mesure, reportez-vous à la section LE MODE INFORMATION à la page 28. Par souci de simplicité, toutes les instructions dans cette section font référence à des kilomètres.

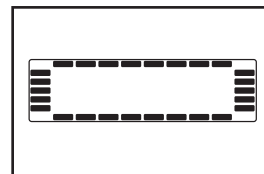
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé complètement dans la console.

Reférez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Chaque fois que vous insérez la clé, le mode manuel est automatiquement sélectionné. Si vous avez sélectionné un entraînement, appuyez plusieurs fois sur n'importe quelle touche des entraînements (Perte de Poids [WT. LOSS], Aérobic [AEROBIC], Consacrés aux Performances [PERFORM], Endurance [ENDURE], Personnalisé [CUSTOM], ou Poulse [PULSE]) jusqu'à ce qu'une piste apparaisse dans la matrice.



3. Mettez la courroie mobile en marche et réglez la vitesse.

Pour lancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Démarrage [START], la touche d'augmentation de Vitesse Rapide [QUICK SPEED], ou sur l'une des touches de vitesse rapide numérotées 2 à 20.

Quand vous appuyez sur la touche Démarrage ou sur la touche d'augmentation de Vitesse, la courroie mobile se met à tourner à 2 km/h. Au fur et à mesure que vous pratiquez votre exercice, changez la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de Vitesse. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change de 0,1 Km/H ; si vous maintenez enfoncée la touche, la vitesse change par incrément de 0,5 Km/H. Si vous appuyez sur l'une des touches numérotées de Vitesse rapide, la courroie mobile change graduellement sa vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour redémarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche Démarrage, la touche d'augmentation de Vitesse, ou sur l'une des touches numérotées de Vitesse rapide.

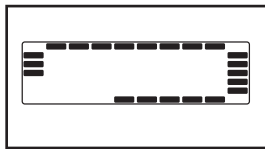
4. Changez l'inclinaison du tapis de course comme désiré.

Pour modifier l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de Inclinaison [INCLINE], ou sur l'une des touches numérotées 0 à 12 de Inclinaison rapide [QUICK INCLINE].

Chaque fois que vous appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution Inclinaison, l'inclinaison change de 0,5 %. Si vous appuyez sur l'une des touches numériques Inclinaison rapide, l'inclinaison change graduellement jusqu'à atteindre le réglage sélectionné.

5. Suivez vos progrès sur les écrans.

La matrice—Quand vous sélectionnez le mode manuel, la matrice affiche une piste correspondant à 400 mètres. Au fur et à mesure que vous pratiquez vos exercices, les indicateurs autour de la piste apparaissent successivement jusqu'à ce que la totalité de la piste apparaisse. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à apparaître successivement.



L'écran Calorie/Inclinaison [CALORIE/INCLINE]—

L'écran Calorie/Inclinaison affiche la quantité approximative de calories que vous avez brûlée. L'écran affiche également l'inclinaison du tapis de course pendant plusieurs secondes à chaque changement de l'inclinaison.

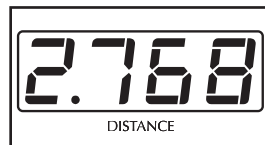


L'écran Temps [TIME]—

L'écran Temps affiche le temps écoulé. Remarque : quand un programme est sélectionné, l'écran affiche le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.

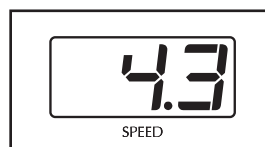


L'écran Distance [DISTANCE]— L'écran Distance affiche la distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant.

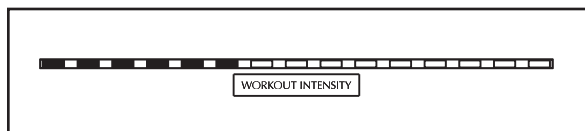


L'écran Vitesse/Pouls [SPEED/PULSE]—

L'écran Vitesse/Pouls peut afficher la vitesse de la courroie mobile. Il affiche également votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le capteur de rythme cardiaque de la poignée ou le capteur de rythme cardiaque du torse en option.



Pendant votre exercice, la barre des degrés d'intensité indique le degré approximatif de l'intensité de votre exercice.

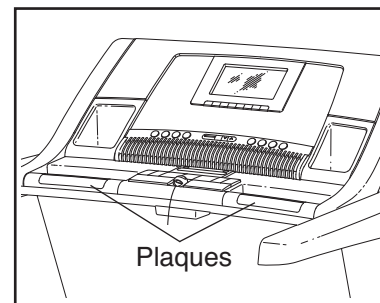


Pour remettre la console à zéro, appuyez sur la touche Arrêt [STOP], retirez la clé de la console puis réinsérez-la dans la console.

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

Remarque : si vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée et le détecteur cardiaque du torse en même temps, la console ne peut pas lire votre rythme cardiaque correctement. Référez-vous à la page 29 pour plus d'information sur le détecteur cardiaque de Torse en option.

Avant d'utiliser le détecteur cardiaque de la poignée, enlevez les feuilles de plastique transparent sur les contacts métalliques. Et assurez-vous également que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous debout sur le repose-pied** et tenez les plaques métalliques de la rampe—**évit**ez de bouger les mains. **Tenez les plaques pendant environ dix secondes.** Dès que votre pouls a été détecté, votre fréquence cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre fréquence cardiaque, continuez à tenir les plaques métalliques pendant environ 15 secondes.**

7. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

Le ventilateur comporte des réglages de vitesse élevée et faible. Appuyez plusieurs fois sur la touche Ventilateur [FAN] pour sélectionner une vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre. Remarque : si le ventilateur est allumé quand la courroie mobile est arrêtée, le ventilateur s'éteint automatiquement après quelques minutes.

8. Quand vous avez fini vos exercices, enlevez la clé de la console.

Quittez les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt, et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le réglage le plus bas. L'inclinaison doit être réglée sur le réglage le plus bas lorsque vous pliez le tapis de course en position de rangement, sinon vous risquez d'endommager celui-ci.** Puis, enlevez la clé de la console et rangez-la en lieu sûr.

Quand vous avez terminé votre entraînement sur le tapis de course, placez l'interrupteur Remise à Zéro/Éteint sur la position Éteint [OFF] puis, débranchez le cordon d'alimentation. **IMPOR-**
TANTE : les composantes électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.

COMMENT UTILISER L'ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. Insérez la clé complètement dans la console.

Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini en cours.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez plusieurs fois sur la touche WT. LOSS, la touche AEROBIC, la touche PERFORM, ou sur la touche ENDURE.

Lorsqu'un entraînement prédéfini est sélectionné, les écrans indiquent l'inclinaison maximale, la durée, le numéro et la vitesse maximum de l'entraînement. En outre, un profil des réglages de la vitesse pour l'entraînement défile à travers la matrice.



3. Lancez la courroie mobile.

Appuyez sur la touche Démarrage [START] pour démarrer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur les premiers réglages de vitesse et d'inclinaison pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

Le profil affichera votre progrès durant l'entraînement. Le segment clignotant du profil représente le segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de la vitesse du segment en cours. A la fin de chaque segment, une série de



tonalités se fait entendre et le prochain segment du profil se met à clignoter. Les nouveaux réglages pour la vitesse et l'inclinaison apparaissent sur les écrans pendant quelques secondes. Si un paramètre différent de la vitesse et/ou de l'inclinaison est programmé pour le prochain segment de l'entraînement, le nouveau paramètre de la vitesse et/ou de l'inclinaison se met à clignoter à l'écran pour vous en avertir.

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison du segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez modifier le réglage en appuyant sur les touches Speed ou Incline; **toutefois, à l'engagement du segment suivant, le tapis de course se réglera automatiquement sur les valeurs de vitesse et d'inclinaison de ce segment.**

Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour redémarrer l'entraînement, appuyez sur la touche Démarrage ou sur la touche d'augmentation de Vitesse [SPEED]. La courroie mobile se met alors à tourner à 2 km/h. Dès que le prochain segment de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur les réglages de la vitesse et d'inclinaison pour ce segment.

L'entraînement continuera de cette façon jusqu'à ce qu'à la fin du dernier segment de l'entraînement. La courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt.

4. Suivez vos progrès sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 17.

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

Référez-vous à l'étape 6 à la page 17.

6. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

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

7. Quand vous avez fini vos exercices, enlevez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 à la page 17.

COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé complètement dans la console.

Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Sélectionnez un entraînement personnalisé.

Pour sélectionner un entraînement personnalisé, appuyez plusieurs fois sur la touche Personnaliser [CUSTOM]. Lorsqu'un entraînement personnalisé est sélectionné, le numéro de l'entraînement et trois colonnes d'indicateurs apparaissent sur les écrans.

Remarque : si plus de deux rangées d'indicateurs défilent à travers la matrice, reportez-vous à la section COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ à la page 20.



3. Lancez la courroie mobile, puis programmez les réglages souhaités pour la vitesse et l'inclinaison.

Appuyez sur le bouton Démarrage [START]. Quelques secondes après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile se met en mouvement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement personnalisé est divisé en plusieurs segments d'une minute. Un réglage de la vitesse et un réglage de l'inclinaison peuvent être programmés pour chaque segment. Pour programmer une vitesse ainsi qu'une inclinaison pour le

premier segment, réglez simplement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course selon votre choix en appuyant sur les touches Vitesse [SPEED] et Inclinaison [INCLINE].

À la fin du premier segment de l'entraînement, une série de tonalités se fait entendre et les réglages actuels de la vitesse et de l'inclinaison sont alors enregistrés en mémoire. Programmez de la même manière une vitesse ainsi qu'une inclinaison pour le deuxième segment.

Continuez à programmer des vitesses et des inclinaisons pour autant de segments de votre choix ; les entraînements personnalisés peuvent comporter jusqu'à quarante segments. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, appuyez deux fois sur la touche Arrêt [STOP]. Les vitesses et les inclinaisons ainsi que la durée de l'entraînement que vous avez programmées seront alors enregistrés en mémoire.

4. Suivez vos progrès sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 17.

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

Référez-vous à l'étape 6 à la page 17.

6. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

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

7. Quand vous avez fini vos exercices, enlevez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 à la page 17.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé complètement dans la console.

Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Sélectionnez un entraînement personnalisé.

Pour sélectionner un entraînement personnalisé, appuyez plusieurs fois sur la touche Personnaliser [CUSTOM]. Après avoir sélectionné un entraînement personnalisé, un profil des réglages de la vitesse pour l'entraînement défile à travers la matrice.

En outre, l'inclinaison maximale, la durée, le numéro et la vitesse maximale de l'entraînement apparaissent. **Remarque : s'il**

n'y a que deux rangées d'indicateurs qui défilent à travers la matrice, reportez-vous à la section COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ à la page 19.



3. Lancez la courroie mobile.

Appuyez sur la touche Démarrage [START] pour démarrer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur les premiers réglages de vitesse et d'inclinaison programmés antérieurement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement personnalisé est divisé en plusieurs segments d'une minute. Un réglage de la vitesse et un réglage de l'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : la même vitesse ou inclinaison peut être réglée pour des segments consécutifs.

L'entraînement Personnalisé fonctionne de la même manière qu'un entraînement prédéfini (reportez-vous à l'étape 3 à la page 18).

Au besoin, vous pouvez re-concevoir l'entraînement pendant son utilisation. **Pour changer le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison pour le segment en cours**, appuyez simplement sur les touches Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE]. A la fin du segment en cours, le nouveau réglage sera enregistré en mémoire. **Pour accroître la durée de l'entraînement**, attendez d'abord la fin de celui-ci. Puis, appuyez sur la touche Démarrage [START], et ensuite programmez les vitesses et les inclinaisons pour autant de segments supplémentaires de votre choix. Après avoir ajouté le nombre de segments supplémentaires de votre choix, appuyez deux fois sur la touche Arrêt [STOP]. **Pour réduire la durée de l'entraînement**, appuyez deux fois sur la touche Arrêt à n'importe quel moment avant la fin de l'entraînement.

Pour arrêter temporairement l'entraînement, appuyez sur la touche Arrêt. Pour recommencer l'entraînement, appuyez de nouveau sur le bouton « Start Démarrer. La courroie mobile se met alors à tourner à 2 km/h. Au début du prochain segment de l'entraînement, le tapis de course se règle automatiquement sur les réglages de la vitesse et d'inclinaison programmés pour ce segment.

4. Suivez vos progrès sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 17.

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

Référez-vous à l'étape 6 à la page 17.

6. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

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

7. Quand vous avez fini vos exercices, enlevez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 à la page 17.

COMMENT UTILISER L'ENTRAÎNEMENT DE RYTHME CARDIAQUE

⚠ ATTENTION : si vous avez des problèmes cardiaques, ou si vous avez plus de 60 ans et si vous avez été inactif, n'utilisez pas d'entraînements avec prise de pouls. Si vous prenez des médicaments régulièrement, consultez votre médecin pour savoir si les médicaments auront une incidence sur vos exercices comportant un changement de la fréquence cardiaque.

1. Portez le détecteur cardiaque du torse en option.

Remarque : pour des résultats optimaux lors de l'utilisation d'un entraînement avec prise de pouls, portez un détecteur cardiaque du torse. Reportez-vous à la page 29 pour plus d'informations concernant le détecteur cardiaque du torse en option.

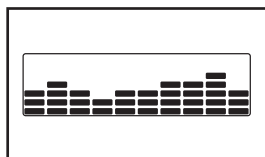
2. Insérez la clé complètement dans la console.

Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

3. Sélectionnez l'un des quatre entraînements de rythme cardiaque.

Pour sélectionner un entraînement avec prise de pouls, appuyez plusieurs fois sur la touche Pouls [PULSE].

Lorsqu'un entraînement avec prise de pouls a été sélectionné, la durée et le numéro de l'entraînement ainsi que la fréquence cardiaque cible maximale, apparaissent sur les écrans. En outre, un profil des réglages de la fréquence cardiaque pour l'entraînement défile à travers la matrice.



4. Entrez une fréquence cardiaque cible.

Le réglage de la fréquence cardiaque cible maximale pour l'entraînement apparaît à l'écran Vitesse/Pouls [SPEED/PULSE]. Au besoin, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution, situées près de la touche Pouls [PULSE], pour modifier le réglage de la fréquence cardiaque cible maximale (**reportez-vous à la section INTENSITÉ DES EXERCICES à la page 36**). Remarque : Si vous changez la fréquence cardiaque cible maximale, le niveau d'intensité de tout le programme change proportionnellement.

5. Lancez la courroie mobile.

Appuyez sur la touche Démarrage [START] pour démarrer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur les premiers réglages de vitesse et d'inclinaison pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Les entraînements avec prise de pouls sont divisés en segments d'une minute. Une fréquence cardiaque cible est programmée pour chaque segment. Remarque : la même fréquence cardiaque cible peut être programmée pour des segments consécutifs.

Durant chaque segment de l'entraînement, la console comparera votre fréquence cardiaque par rapport à la fréquence cardiaque cible programmée pour ce segment. Si votre fréquence cardiaque est trop en dessous ou trop au dessus de la fréquence cardiaque cible, la vitesse et/ou l'inclinaison augmentent ou diminuent automatiquement afin de ramener votre rythme cardiaque plus près de la fréquence cardiaque cible.

Si votre pouls n'est pas détecté durant le programme, les lettres « PLS » se mettent à clignoter à l'écran et la vitesse et/ou de l'inclinaison du tapis de course diminuent automatiquement. Si cela se produit, référez-vous au mode d'emploi accompagnant le détecteur de rythme cardiaque du torse en option.

À la fin du premier segment de l'entraînement, une série de tonalités se fait entendre et toutes les fréquences cardiaques cibles se déplacent d'une colonne vers la gauche. Les nouveaux réglages pour la vitesse et l'inclinaison apparaissent à l'écran. L'entraînement continuera de cette façon jusqu'à ce qu'à la fin du dernier segment de l'entraînement. La courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt.

Si les réglages de la vitesse et/ou de l'inclinaison sont trop élevés ou trop faibles, vous pouvez changer l'intensité de l'entraînement à tout moment en appuyant sur les touches Vitesse [SPEED] et Inclinaison [INCLINE] ; **par contre, lorsque la console compare votre fréquence cardiaque par rapport à la fréquence cardiaque cible pour le segment en cours, la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course risquent de changer afin de ramener votre fréquence cardiaque plus près de la fréquence cardiaque cible programmée.**

Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour recommencer l'entraînement, appuyez de nouveau sur le bouton Démarrer [START]. La courroie mobile se met à tourner à 2 km/h ; **par contre, lorsque la console compare votre fréquence cardiaque par rapport à la fréquence cardiaque cible pour le segment en cours, la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course risquent de changer afin de ramener votre fréquence cardiaque plus près de la fréquence cardiaque cible programmée.**

6. Suivez vos progrès sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 17.

7. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

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

8. Quand vous avez fini vos exercices, enlevez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 à la page 17.

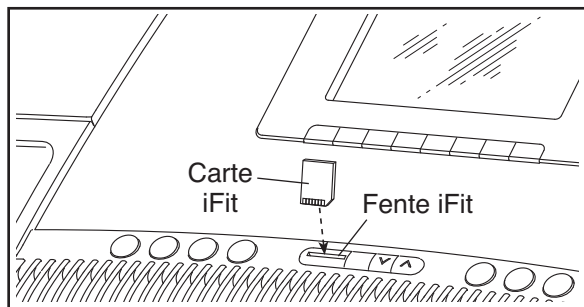
COMMENT UTILISER UNE CARTE IFIT

1. Insérez la clé complètement dans la console.

Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Insérez une carte iFIT et sélectionnez un entraînement.

Pour utiliser un programme iFit, insérez une carte iFit dans la fente iFit ; assurez-vous que la carte iFit est orientée de telle sorte que les contacts métalliques soient vers le haut et soient insérés dans la fente iFit.



Puis, sélectionnez un entraînement iFIT en appuyant sur les touches « vers le haut » et « vers le bas » situées près de la fente iFIT. Après avoir sélectionné

un entraînement iFIT, les écrans indiqueront l'inclinaison maximale, la durée, le numéro et la vitesse maximum de l'entraînement. De plus, un profil des réglages de la vitesse s'affichera à l'écran.

Chaque entraînement iFIT est divisé en plusieurs segments d'une minute. Un réglage de la vitesse et un réglage de l'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Note: la même vitesse ou inclinaison peut être réglée pour des segments consécutifs.

3. Lancez la courroie mobile.

Appuyez sur la touche Démarrage [START] pour démarrer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur les premiers réglages de vitesse et d'inclinaison pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher. Un entraîneur personnel vous guidera tout au long de l'entraînement.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop basse, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE]. **Toutefois, quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajuste automatiquement à la programmation de vitesse et d'inclinaison pour le prochain segment.**

Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour redémarrer l'entraînement, appuyez sur la touche Démarrage [START] ou sur la touche d'augmentation de Vitesse [SPEED]. La courroie mobile se met alors à tourner à 2 km/h. Dès que le prochain segment de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur les réglages de la vitesse et d'inclinaison pour ce segment.

4. Suivez vos progrès sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 17.

5. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

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

6. Quand vous avez fini vos exercices, enlevez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 à la page 17.

ATTENTION : enlevez toujours les cartes iFIT de la fente iFIT lorsque vous ne les utilisez pas.

COMMENT UTILISER LA TÉLÉVISION PERSONNELLE

IMPORTANT : Avant d'utiliser la télévision, il faut brancher le Câble A/V 96" ou un câble CATV au tapis de course (reportez-vous à la page 13).

1. Mettez la télévision sous tension.

S'il y a une feuille de plastique transparent sur l'écran de la télévision, enlevez-la. Insérez la clé dans la console. Reportez-vous à la section COMMENT METTRE SOUS TENSION à la page 16. Appuyez sur le bouton d'Alimentation [POWER] de la télévision pour la mettre sous tension. Remarque : si vous utilisez la télévision sans insérer la clé dans la console, les touches de la console ne fonctionneront pas.

2. Initialisez le mode DTV.

S'il n'existe aucune chaîne enregistrée en mémoire en mode DTV, il est possible que la télévision vous invite à régler ses paramètres. Sélectionnez votre pays, votre langue et votre fuseau horaire. Les fuseaux horaires sont définis à partir de l'heure (GMT). Puis, mettez en surbrillance Quitter [EXIT], et appuyez sur la touche d'augmentation de VOLUME de la télécommande. Sélectionnez YES (Oui) pour rechercher les chaînes ou sur NO (Non) pour rechercher les chaînes plus tard.

3. Recherchez des chaînes de télévision.

Avant d'utiliser la télévision, il faut rechercher des chaînes. Reportez-vous aux pages 26 et 27 pour plus d'informations sur la recherche de chaînes.

Remarque : avant de pouvoir utiliser un magnétoscope ou un lecteur DVD, il faut brancher un magnétoscope ou un lecteur DVD et ensuite rechercher des chaînes. Veillez à ce que le magnétoscope ou le lecteur DVD soit branché correctement (voir page 13).

La télévision peut recevoir des signaux analogiques et numériques. Une bonne réception est nécessaire pour permettre un fonctionnement correct de la télévision. Assurez-vous de bien définir les paramètres de la télévision (reportez-vous aux pages 26 et 27). Si vous utilisez une antenne, assurez-vous qu'il est bien branché et bien réglé pour une réception optimale (reportez-vous à la section COMMENT BRANCHER UNE ANTENNE à la page 13).

4. Appuyez sur la touche TV/AV pour sélectionner un mode de la télévision.

Sélectionnez un mode d'entrée en appuyant plusieurs fois sur la touche TV/AV de la télécommande jusqu'à ce que le mode sélectionné apparaisse à l'écran. Si vous avez branché une antenne ou un câble CATV de 75 ohms à la borne de 75 ohms du tapis de course, sélectionnez le mode TV. Si vous avez branché le Câble A/V 96" à la prise jack d'entrée audio/vidéo, sélectionnez le mode AV. Remarque : pour les bons résultats, n'appuyez sur la touche TV/AV que sur la télécommande.

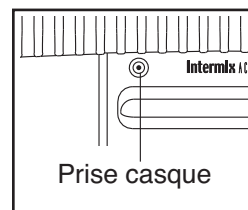
5. Appuyez sur les boutons des Chaînes [CHANNEL] pour sélectionner la chaîne désirée.

Au moment de la mise en marche, l'écran affiche la dernière chaîne qui a été sélectionnée. Pour sélectionner une chaîne différente, appuyez sur les touches numérotées des chaînes ou sur les touches d'augmentation et de diminution de Chaîne [CHANNEL] (CH). Le numéro de la chaîne sélectionnée apparaîtra à l'écran pendant quelques secondes. Remarque : les chaînes doivent être enregistrées dans la mémoire de la télévision, avant de pouvoir les sélectionner. Si une chaîne ne s'affiche plus, refaites une recherche de chaîne. Reportez-vous aux pages 26 et 27.

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

Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Volume [VOL] situées sur la console pour régler le volume. Remarque : pour des résultats optimaux, changez le volume en appuyant uniquement sur les touches de Volume situées sur la console.

Pour utiliser des écouteurs ou un casque (non inclus), branchez-les dans la prise casque située près de la touche Démarrage [START] de la console.



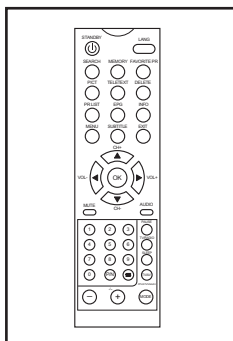
7. Mettez la télévision hors tension.

Lorsque vous avez terminé d'utiliser la télévision, maintenez enfoncée la touche Alimentation TV [TV POWER] pendant plusieurs secondes afin de mettre hors tension la télévision. Remarque : si vous n'éteignez pas la télévision, celle-ci démarre automatiquement lors de la prochaine utilisation du tapis de course.

COMMENT UTILISER LA TÉLÉCOMMANDE

Avant d'utiliser la télécommande, insérez les piles (reportez-vous à la section COMMENT REMPLACER LES PILES DE LA TÉLÉCOMMANDE à la page 25).

Puis, mettez-vous debout sur le tapis de course et tenez la télécommande près de la télévision. Pointez la télécommande directement sur la télévision.



Appuyez sur la touche en attente [STANDBY]. Après quelques secondes, la télévision se met soit sous tension soit hors tension.

Appuyez sur la touche Lang pour sélectionner la langue OSD (affichage à l'écran). En mode DTV, il est possible de choisir entre Allemand, Français, Hollandais, Anglais, Espagnol, Portugais ou Italien. En mode TV ou AV, vous avez un choix de dix langues.

Appuyez sur la touche Rechercher [SEARCH] pour rechercher des chaînes et les sauvegarder en mémoire. Remarque : en mode TV, maintenez enfoncée la touche Rechercher pendant cinq secondes pour rechercher des chaînes. En mode DTV, sélectionnez YES (Oui) pour rechercher des chaînes ou sur NO (Non) pour arrêter la recherche.

Appuyez sur la touche Mémoire [MEMORY] pour définir la chaîne en cours comme votre chaîne favorite quand vous êtes en mode DTV.

Appuyez sur la touche PR favori [FAVORITE PR] pour afficher votre chaîne favorite quand vous êtes en mode DTV.

Appuyez sur la touche Image [PICTURE] plusieurs fois pour sélectionner personnel [PERSONAL], STANDARD, doux [SOFT], nette [VIVID] ou clair [LIGHT] comme mode de l'image.

Appuyez sur la touche « e » (Télétexte) pour activer ou désactiver la fonction télétexte quand vous êtes en mode DTV.

Appuyez sur la touche Supprimer [DELETE] pour supprimer de la mémoire la chaîne en cours quand vous êtes en mode DTV. Remarque : si vous supprimez accidentellement une chaîne, refaites une recherche de chaînes pour à nouveau localiser la chaîne (reportez-vous aux pages 26 et 27).

Appuyez sur la touche PRLIST pour afficher une liste de chaînes. Remarque : vous pouvez également af-

ficher cette liste en appuyant sur la touche PRLIST de la console.

Appuyez sur la touche EPG pour afficher le guide des programmes électroniques quand vous êtes en mode DTV.

Appuyez sur la touche INFO pour afficher les informations concernant le programme et l'émission en cours ou concernant le signal du câble.

Pour afficher le menu principal, appuyez sur la touche MENU. Reportez-vous aux pages 26 et 27 pour plus d'informations sur le menu.

Appuyez sur la touche Sous-titre [SUBTITLE] pour activer ou désactiver les sous-titres.

Appuyez sur la touche Quitter [EXIT] pour quitter n'importe quel menu ou pour afficher un menu antérieur.

Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de Chaîne (CH) pour sélectionner une chaîne. Les touches d'augmentation et de diminution de Chaîne [CHANNEL] de la télécommande fonctionnent également comme touches de navigation vers le haut et vers le bas dans un menu.

Quand vous êtes en mode TV ou AV, appuyez plusieurs fois sur la touche P/N et ensuite sur les touches numérotées pour sélectionner une chaîne spécifique.

Appuyez sur la touche OK pour confirmer vos choix en mode DTV. En mode TV, appuyez sur la touche OK pour rechercher des chaînes.

Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Volume (VOL) pour régler le volume. Pour des résultats optimaux, changez le volume en appuyant uniquement sur les touches de Volume situées sur la console. Les touches d'augmentation et de diminution de Volume de la télécommande fonctionnent comme des touches de navigation vers la droite et vers la gauche dans un menu.

Appuyez sur la touche Muet [MUTE] pour activer ou désactiver le son.

Appuyez plusieurs fois sur la touche AUDIO pour sélectionner STANDARD, musique [MUSIC], film [MOVIE] ou personnel [PERSONAL] comme mode audio. Remarque : la touche AUDIO ne fonctionne qu'en mode DTV.

Quand vous êtes en mode DTV, appuyez plusieurs fois sur la touche P/N pour sélectionner NTSC, PAL ou Auto comme système de sortie.

Appuyez sur la touche Retour [Return] (↵) pour afficher la chaîne précédente.

Appuyez sur la touche PAUSE pour mettre en pause ou pour lancer le programme actuel quand vous êtes en mode DTV.

Appuyez sur la touche TV/RADIO pour passer à des chaînes musicales quand vous êtes en mode DTV.

Appuyez sur la touche Sommeil [SLEEP] pour régler le temporisateur de mise en sommeil (reportez-vous à la page 26).

Appuyez plusieurs fois sur la touche TV/AV pour sélectionner le mode d'entrée. Pour regarder les chaînes de télévision au moyen d'une antenne ou d'un câble CATV, sélectionnez le mode TV ou le mode DTV. Pour utiliser le Câble A/V 96", sélectionnez le mode AV.

Appuyez sur la touche MODE pour régler les paramètres de l'image. Réglez la luminosité, le con-

traste, et la couleur de l'image en utilisant les touches « - » et « + ». Réglez la rotation de l'écran à l'aide des options « Vers le haut/Vers le bas » et « Miroir ». Sélectionnez une taille d'écran. Sélectionnez l'option Réinitialisation [RESET] pour revenir aux paramètres d'origine de la luminosité, du contraste et de la couleur.

Appuyez sur la touche « - » ou sur la touche « + » dans le menu MODE pour régler les paramètres.

COMMENT REMPLACER LES PILES DE LA TÉLÉCOMMANDE

Pour remplacer les piles, localisez d'abord le couvercle du compartiment des piles situé à l'arrière de la télécommande. Poussez légèrement vers le bas le couvercle du compartiment des piles avec votre pouce et enlevez-le en le faisant glisser.

Si nécessaire, enlevez les anciennes piles de la télécommande. Insérez deux nouvelles piles « AAA ». **Veillez à insérer les piles comme indiqué dans le dessin situé à l'intérieur de la télécommande.** Ensuite, replacez le couvercle du compartiment des piles en le faisant glisser sur la télécommande.

COMMENT RÉGLER LES PARAMÈTRES DE LA TÉLÉVISION EN MODE « TV » OU EN MODE « AV »

1. Affichez le menu principal.

Pour afficher le menu principal, appuyez plusieurs fois sur la touche MENU. Vous devez utiliser la télécommande pour régler les paramètres de la télévision. Appuyez sur le bouton Quitter [EXIT] pour quitter le menu. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Chaîne (CH) pour mettre en surbrillance un élément et sur les touches d'augmentation et de diminution de Volume (VOL) de la télécommande pour sélectionner une option du menu ou pour régler les paramètres de votre choix.

2. Réglez les paramètres de l'image.

Sélectionnez l'article de menu Image [PICTURE] en appuyant sur la touche d'augmentation ou de diminution de Volume [VOL] de la télécommande. Réglez la luminosité, le contraste, et la couleur. Sélectionnez l'option Réinitialisation [RESET] pour restaurer les paramètres d'origine de la télévision.

3. Réglez les paramètres du système.

Sélectionnez l'une des dix langues OSD (affichage à l'écran). La langue OSD est la langue dans laquelle les indicateurs (tels que le numéro de chaîne ou le guide des programmes électroniques) apparaissent à l'écran. L'option Langue OSD [OSD LANGUAGE] ne fonctionne qu'en mode TV. Ajustez les paramètres de l'horloge afin de régler le temporisateur de mise en sommeil. Si vous paramétrez le temporisateur de mise en sommeil, la télévision s'éteindra à la fin du nombre de minutes indiqué. Un compte à rebours vous avertira lorsque la télévision est sur le point de s'éteindre. Sélectionnez une taille d'écran de 16:9 ou de 4:3. Sélectionnez la rotation de l'image. Réglez le paramètre Arrière bleu [BLUE BACK] pour activer ou désactiver l'arrière plan bleu lorsque la télévision ne reçoit pas de signal.

4. Réglez les paramètres prédéfinis.

Remarque : les options des paramètres prédéfinis ne sont disponibles qu'en mode TV.

Réglez les paramètres pour une chaîne spécifique en sélectionnant le numéro de cette chaîne dans l'option POSITION. Activez ou désactivez l'option Se rappeler [REMEMBER] pour afficher ou sauter la chaîne quand vous utilisez les touches d'augmentation et de diminution de Chaîne [CHANNEL].

Pour supprimer toutes les chaînes enregistrées et pour effectuer à nouveau une recherche, sélectionnez l'option Recherche automatique [AUTO-SEARCH] puis appuyez sur la touche d'augmentation de VOLUME. La télé lancera une recherche de toutes les chaînes disponibles dans votre région. Si aucun signal n'est détecté pour une chaîne, celle-ci sera exclue. Si un signal est détecté, la chaîne sera sauvegardée en mémoire et la chaîne suivante sera sélectionnée. Ce processus continuera jusqu'à la dernière chaîne. La télé procédera à une renumérotation des chaînes dans l'ordre qu'elle les localise. **N'enlevez pas la clé pendant que la télé recherche les chaînes.** Remarque : veillez à paramétrer le système audio ainsi que le codage couleur avant de rechercher des chaînes.

Sélectionnez le paramètre Echange [SWAP] pour faire de la chaîne votre chaîne préférée. Réglez le paramètre Excellent [FINE] pour accroître la qualité du signal. Sélectionnez l'option Recherche [SEARCH], puis appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de VOLUME de la télécommande pour rechercher la meilleure qualité de signal possible pour la chaîne en cours. La télévision lancera alors une recherche de cette chaîne. Dès que l'image est claire, appuyez sur la touche MENU.

Sélectionnez « I », « DK », ou « BG » comme système audio. Sélectionnez « Auto », « PAL », ou « SECAM » comme système de couleur. Si nécessaire, essayez tous les réglages afin de trouver le réglage optimal.

5. Quittez le menu.

Appuyez sur le bouton Quitter [EXIT] pour quitter le menu.

COMMENT RÉGLER LES PARAMÈTRES DE LA TÉLÉVISION EN MODE « DTV »

1. Affichez le menu principal.

Pour afficher le menu principal, appuyez plusieurs fois sur la touche MENU. Vous devez utiliser la télécommande pour régler les paramètres de la télévision. Appuyez sur la touche Quitter [EXIT] pour quitter le menu ou pour afficher un menu antérieur. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Chaîne [CHANNEL] (CH) pour mettre en surbrillance un élément et sur « OK » pour sélectionner un élément. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Volume [VOL] de la télécommande pour régler les paramètres de votre choix.

2. Réglez les paramètres d'installation.

Sélectionnez l'article de menu Antenne active [ACTIVE ANTENNA] et désactiver ou activer votre antenne si vous le souhaitez.

Sélectionnez le menu Configuration du système [SYSTEM SETUP]. Sélectionnez l'article de menu Heure locale [LOCAL TIME]. Réglez le fuseau horaire. Les fuseaux horaires sont définis à partir de l'heure GMT. Activer ou désactiver l'option Heure d'été [SUMMER TIME]. Appuyez sur les touches numérotées pour paramétrer le jour, le mois, l'année, et l'heure. Appuyez sur le bouton Quitter [EXIT]. Sélectionnez « OK » pour enregistrer les paramètres de l'heure et de la date ou Quitter pour effacer les paramètres actuels.

Sélectionnez l'article de menu Interface utilisateur [USER INTERFACE]. Sélectionnez l'une des six langues OSD (affichage à l'écran). La langue OSD est la langue dans laquelle les indicateurs (tels que le menu ou le guide des programmes électroniques) apparaissent à l'écran. Réglez la transparence de l'OSD.

Sélectionnez l'article de menu Paramètres de verrouillage des menus [MENU LOCK SETTINGS]. Saisissez votre mot de passe. Si vous n'avez pas encore défini un mot de passe, le mot de passe est 0000. Si un menu est verrouillé, il vous faudra saisir un mot de passe avant de pouvoir afficher le menu.

Sélectionnez l'article de menu Modifier le mot de passe [CHANGE PASSWORD]. Si vous n'avez pas encore défini un mot de passe, l'ancien mot de

passé est 0000. Votre nouveau mot de passe doit comporter quatre chiffres. Si vous avez oublié votre mot de passe, sélectionnez l'article de menu Réglage usine [FACTORY RESET].

Sélectionnez l'article de menu Vidéo [VIDEO]. Sélectionnez « Auto », « PAL », ou « NTSC. ». Si nécessaire, essayez tous les réglages afin de trouver le réglage optimal. Sélectionnez la taille de l'écran, la gestion de l'écran et le mode vidéo.

Sélectionnez l'article de menu Informations système [SYSTEM INFORMATION]. Les informations relatives au système apparaîtront à l'écran. Appuyez sur le bouton Quitter pour retourner au menu Configuration du système [SYSTEM SETUP MENU].

Sélectionnez l'article de menu Réglage usine. Saisissez votre mot de passe. Si vous avez oublié votre mot de passe, saisissez 9999. Sélectionnez YES (Oui) pour rétablir tous les paramètres d'origine. Le mot de passe sera réinitialisé à 0000.

3. Recherchez des chaînes.

Mettez en surbrillance l'article de menu Fréquence [FREQUENCY]. Faites défiler les chaînes, et le cas échéant, affichez la fréquence de leurs signaux. Pour rechercher des chaînes, choisissez le mode Recherche automatique [AUTO SCAN] ou le mode Recherche manuelle [MANUAL SCAN]. La télé lancera une recherche de toutes les chaînes disponibles dans votre région. Si aucun signal n'est détecté pour une chaîne, celle-ci sera exclue. Si un signal est détecté, la chaîne sera sauvegardée en mémoire et la chaîne suivante sera sélectionnée. Ce processus continuera jusqu'à la dernière chaîne. La télé procédera à une renumérotation des chaînes dans l'ordre qu'elle les localise. **N'enlevez pas la clé pendant que la télé recherche les chaînes.**

4. Modifiez les chaînes.

Sélectionnez Chaîne TV [TV CHANNEL] ou Chaîne radio [RADIO CHANNEL]. Press the numbered buttons on your remote control to select Skip, Lock, Move, Delete, Name, Sort, or Favorite. Adjust the settings if desired. To enter the Lock menu option, the password, is 9999.

5. Quittez le menu.

Appuyez sur le bouton Quitter pour quitter le menu.

LE MODE INFORMATION

La console comporte un mode Information qui conserve un suivi de la distance totale que la courroie mobile a « parcourue » et le nombre total d'heures de fonctionnement du tapis de course. Le mode Information vous permet également de choisir entre « miles » et « kilomètres » pour mesurer la distance et pour activer ou désactiver le mode Démo de l'écran.

Pour sélectionner de mode Information, maintenez enfoncée la touche Arrêt [STOP] pendant que vous introduisez la clé dans la console, puis relâchez la touche Arrêt. Quand le mode Information est sélectionné, les informations suivantes s'affichent.

Un « M » pour les kilomètres ou un « E » pour les miles anglais s'affichera sur l'écran Calorie/ Inclinaison [CALORIE/INCLINE]. Au besoin, utilisez la touche d'augmentation de la vitesse [SPEED INCREASE] pour changer l'unité de mesure.



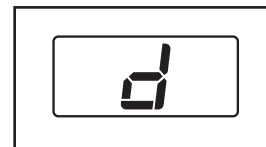
L'écran Temps affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.



L'écran Distance indique le nombre total de miles ou de kilomètres « parcouru » par la courroie mobile.



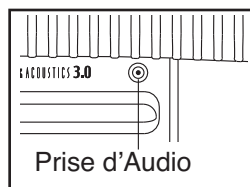
La console comporte un mode d'affichage Démo que l'on utilise lorsque le tapis de course est exposé dans une boutique. Lorsque le mode Démo est activé, la console fonctionne normalement quand vous branchez le cordon d'alimentation électrique, enclenchez le coupe-circuit en position réinitialisation, et insérez la clé dans la console. Néanmoins, lorsque vous enlevez la clé, les écrans demeurent allumés, bien que les touches ne fonctionnent pas. Si le mode Démo est activé, un « D » s'affiche sur l'écran Vitesse/Pouls [SPEED/PULSE] pendant la sélection du mode Information. Pour activer ou désactiver le mode Démo, appuyez sur la touche de diminution de Vitesse [SPEED].



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

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO STEREO

Pour écouter de la musique ou des livres audio à travers les haut-parleurs stéréo de la console, vous devez brancher votre lecteur MP3, lecteur CD ou tout autre lecteur audio personnel à la console, par le biais de la prise jack audio située près de la touche Arrêt [STOP].



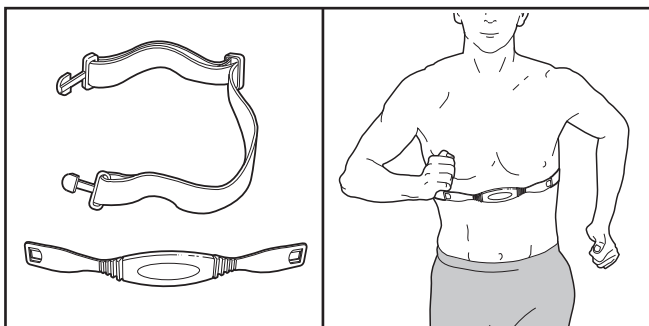
Pour utiliser la prise jack audio, localisez le câble audio 18", et branchez-le dans la prise jack audio. Puis, branchez le câble audio 18" à un jack de votre lecteur MP3, lecteur CD, ou tout autre lecteur audio personnel. **Assurez-vous que le câble audio 18" est bien branché.** Remarque : quand le câble audio 18" est branché, l'audio de la télévision ne fonctionne pas.

Puis, appuyez sur la touche Lecture [PLAY] de votre lecteur MP3, lecteur CD ou tout autre lecteur audio personnel. Réglez le volume de votre lecteur audio personnel ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution du volume de la console.

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

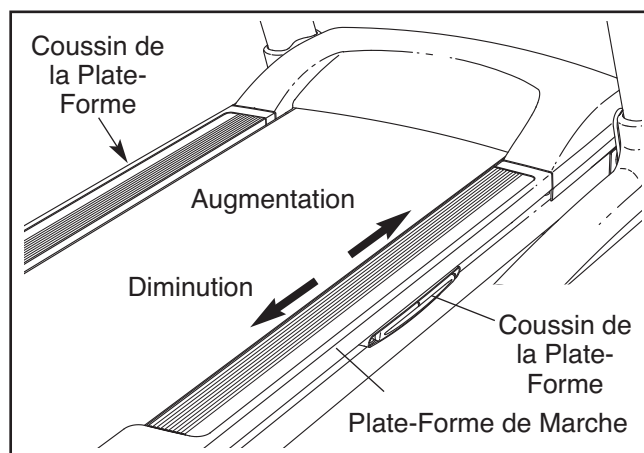
DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Un détecteur cardiaque du torse en option permet un contrôle mains libres de votre fréquence cardiaque pendant vos entraînements. **Pour acheter le détecteur cardiaque du torse en option, appelez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture du manuel.**



COMMENT REGLER LE SYSTÈME D'AMORTISSEMENT

Le tapis de course est équipé d'un système d'amortissement qui réduit les chocs quand vous marchez ou courez sur le tapis de course. Pour augmenter la fermeté de la plateforme de marche, descendez du tapis de course et faites glisser les amortisseurs de la plateforme vers l'avant du tapis de course. Pour diminuer la fermeté, descendez du tapis de course et faites glisser les amortisseurs de la plateforme vers l'arrière du tapis de course. **Remarque : assurez-vous que les deux amortisseurs possèdent le même niveau de fermeté. Plus vous courez vite sur le tapis de course ou plus vous pesez, plus ferme devrait être la plateforme de marche.**



COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

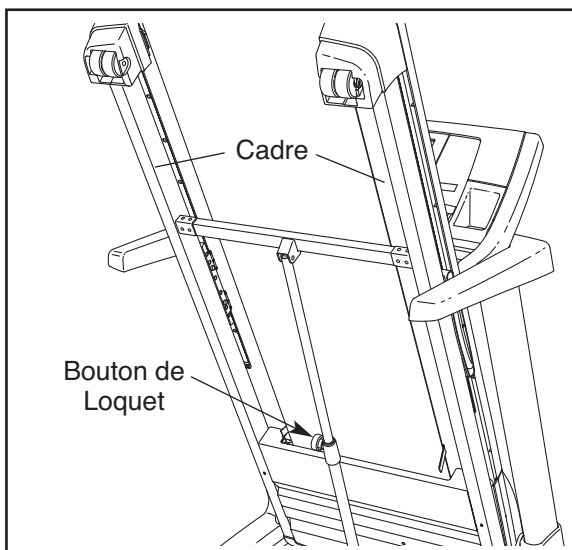
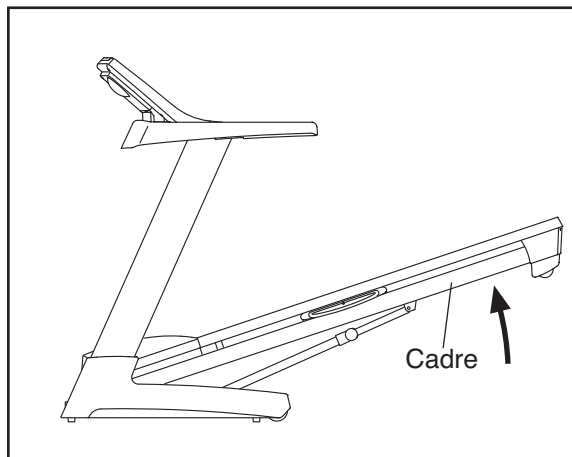
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis de course, réglez l'inclinaison sur la position la plus basse. Autrement, vous risquez d'endommager le tapis de course lors de son pliage. Enlevez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever 20 kg pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez fermement le cadre métallique à l'endroit indiqué par la flèche à droite. **ATTENTION** : Pour réduire le risque de blessures, évitez de soulever le cadre par les repose-pieds en plastique. Pour soulever le cadre, pliez les jambes, gardez le dos bien droit, puis dépliez les jambes. Soulevez le cadre environ à mi-chemin de la position verticale.

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

Afin d'éviter d'endommager le plancher ou la moquette, installez un tapis en dessous du tapis de course. Évitez d'exposer le tapis de course directement à la lumière du soleil. Évitez de laisser le tapis de course en position de rangement sous des températures supérieures à 30°C.



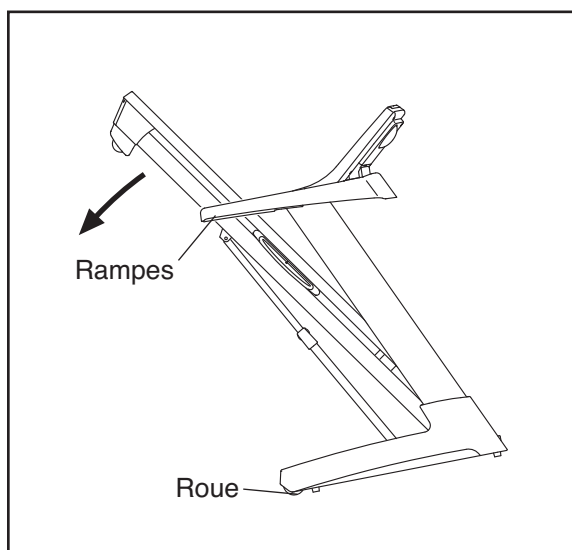
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, mettez-le en position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que le bouton du loquet est bien verrouillé en position de rangement.**

1. Tenez les rampes et placez un pied contre une des roues.

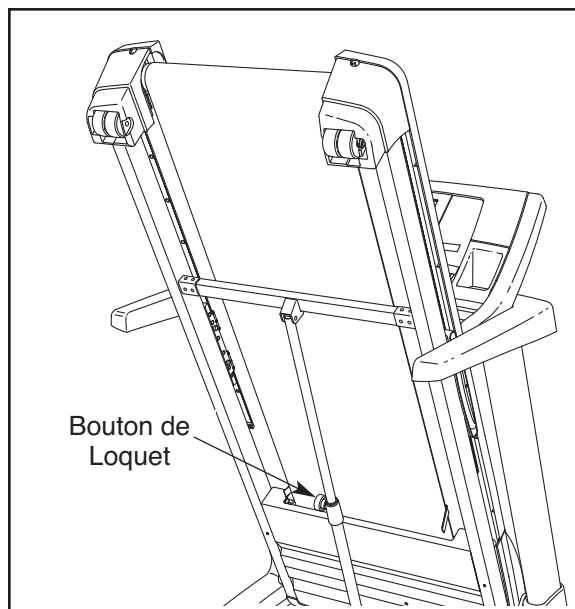
2. Inclinez le tapis de course vers l'arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues. Déplacez doucement le tapis de course jusqu'à l'emplacement souhaité. **Ne jamais déplacer le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière. Pour réduire le risque de blessures, faites très attention lorsque vous déplacez le tapis de course. Évitez de déplacer le tapis de course sur une surface irrégulière.**

3. Placez un pied contre une des roues, et abaissez doucement le tapis de course jusqu'à ce qu'il repose dans la position de rangement.

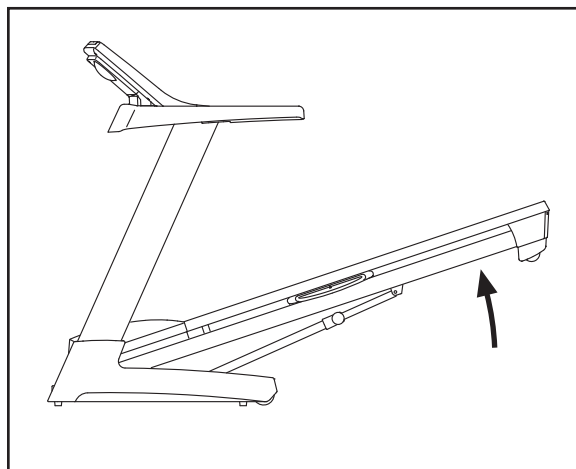


COMMENT DEPLIER LE TAPIS DE COURSE

1. Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course avec la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche et retenez-le. Faites pivoter le cadre vers le bas, puis relâchez le bouton du loquet. Remarque : pour relâcher le bouton du loquet, il peut être nécessaire de pousser le cadre vers l'avant en tirant le bouton du loquet vers la gauche.



2. **Tenez fermement le cadre métallique à deux mains, puis abaissez-le jusqu'au sol. ATTENTION : Pour réduire le risque de blessures, n'abaissez pas le cadre en ne tenant que les repose-pieds en plastique. Evitez de lâcher le cadre sur le sol. Veillez à plier les jambes et à garder le dos droit.**



LOCALISATION D'UN PROBLÈME

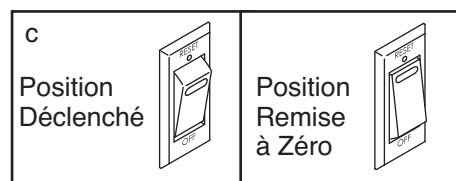
La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez les symptômes qui s'appliquent et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, reportez-vous à la page de couverture du manuel.

PROBLÈME : le courant ne s'allume pas

SOLUTION : a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise correctement reliée à la terre. (Reportez-vous à la page 14) Si un cordon prolongateur est nécessaire, utilisez uniquement un cordon à 3 conducteurs de calibre 1 mm² et long de 1,5 m maximum. **IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipées d'un IMCT.**

b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.

c. Vérifiez le disjoncteur Remise à Zéro/Éteint [RESET/OFF] situé sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse comme illustré, alors le disjoncteur s'est certainement déclenché. Pour réarmer le disjoncteur, attendez pendant cinq minutes, puis enfoncez l'interrupteur en position de réarmement.



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

SOLUTION : a. Vérifiez le disjoncteur Remise à Zéro/Éteint [RESET/OFF] (Reportez-vous au dessin ci-dessus). Si le disjoncteur s'est déclenché, attendez pendant cinq minutes, puis enfoncez l'interrupteur en position de réarmement.

b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes puis, rebranchez-le.

c. Enlevez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.

d. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

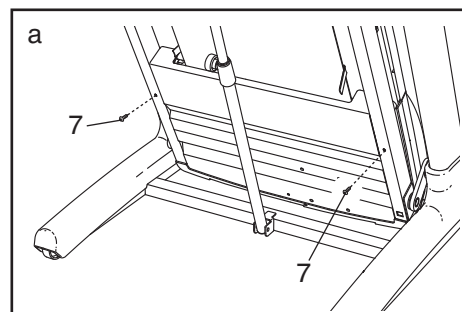
PROBLÈME : la console reste allumée quand vous retirez la clé de la console

SOLUTION : a. La console comporte un mode d'affichage Démo que l'on utilise lorsque le tapis de course est exposé dans une boutique. Si les écrans demeurent allumés lorsque vous enlevez la clé, alors le mode Démo doit être certainement activé. Pour désactiver de mode Démo, maintenez enfoncée la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours allumés, reportez-vous à la section LE MODE INFORMATION à la page 28 pour désactiver le mode Démo.

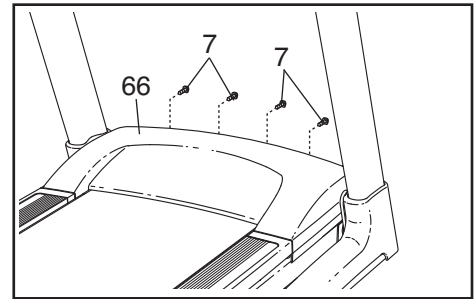
PROBLÈME : les affichages sur la console ne fonctionnent pas correctement

SOLUTION : a. Enlevez la clé de la console et **DEBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Pliez le tapis de course en position de rangement (reportez-vous à la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 30).

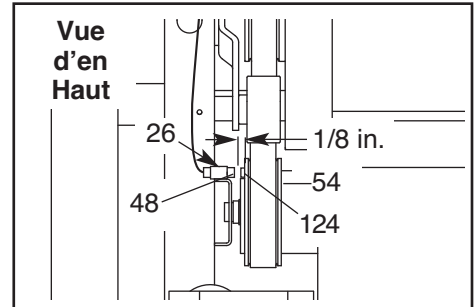
Puis, enlevez les deux Vis de #8 x 3/4" indiquées (7).



Abaissez le tapis de course (reportez-vous à la section COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 31). Enlevez les quatre Vis de #8 x 3/4" indiquées (7), puis enlevez le Capot du Moteur (66).



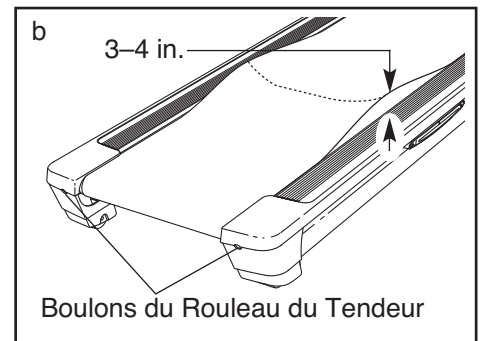
Puis, localisez le Capteur Magnétique (48) et l'Aimant (124) situés sur le côté gauche de la Poulie (54). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'intervalle entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, desserrez, mais sans l'enlever, la Vis Epaulée Autoperçante de #8 x 3/4" (26). Bougez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis Autoperçante. Fixez à nouveau le Capot (non illustré) à l'aide des six Vis de #8 x 3/4" (non illustrées). Faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour trouver une lecture correcte de la vitesse.



PROBLÈME : le tapis de course ralentit durant l'usage

SOLUTION : a. Si un cordon prolongateur est nécessaire, utilisez uniquement un cordon à 3 conducteurs de calibre 1 mm² et long de 1,5 m maximum.

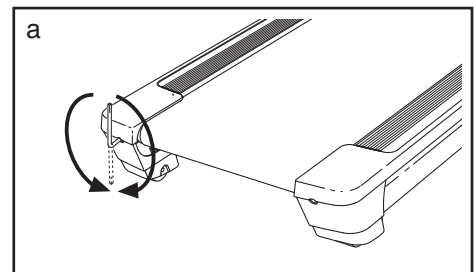
b. Si la courroie mobile est trop serrée, la performance du tapis de course risque de diminuer et la courroie mobile risque de s'endommager. Enlevez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** A l'aide de la clé hexagonale, tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et de 1/4 de tour, les deux boulons du rouleau guide. Lorsque la courroie mobile est correctement serrée, vous êtes capable de soulever chaque bord de la courroie mobile de 8 à 10 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Veillez à maintenir la courroie mobile centrée. Puis, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le procédé jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement serrée.



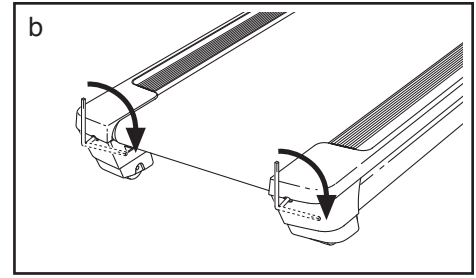
c. Si la courroie ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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

SOLUTION : a. Si la courroie mobile n'est pas centrée, enlevez la clé puis **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau du tendeur gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'1/2 tour ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre de 1/2 tour. Veillez à ne pas trop serrer la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et utilisez le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le procédé jusqu'à ce que la courroie mobile soit recentrée.



- b. Si la courroie mobile glisse lorsque vous marchez dessus, enlevez d'abord la clé puis **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. A l'aide de la clé hexagonale, tournez dans le sens des aiguilles d'une montre et de 1/4 de tour, les deux boulons du rouleau guide. Si la courroie mobile est correctement serrée, vous devriez être capable de soulever chaque bord de la courroie mobile de 8 à 10 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Veillez à maintenir la courroie mobile centrée. Puis, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez doucement sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le procédé jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement serrée.



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

- SOLUTION :** a. Maintenez enfoncée la touche Arrêt [STOP] ainsi que la touche d'augmentation de Vitesse [SPEED], introduisez la clé dans la console, puis relâchez la touche Arrêt ainsi que la touche d'augmentation de Vitesse. Appuyez à nouveau sur le bouton Arrêt. Puis, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de Inclinaison [INCLINE]. Le tapis de course s'élèvera automatiquement au niveau maximum d'inclinaison puis retournera au niveau minimum. Ceci permettra un réétalonnage du système d'inclinaison. Si l'inclinaison ne se calibre pas, appuyez sur la touche Arrêt, puis appuyez à nouveau sur la touche d'augmentation ou de diminution de Inclinaison. Lorsque l'inclinaison a été calibrée, enlevez la clé de la console.

PROBLÈME : La réception télé est faible

- SOLUTION :** a. Assurez-vous que les paramètres de la télévision sont réglés correctement. Reportez-vous aux pages 26 et 27.
- b. Une bonne réception est nécessaire pour permettre un fonctionnement correct de la télévision numérique. Si vous utilisez une antenne extérieure, assurez-vous que celle-ci est correctement branchée et réglée pour une réception optimale. (Reportez-vous à la section COMMENT BRANCHER UNE ANTENNE à la page 13.)
- c. Passez en revue les problèmes répertoriés ci-dessous et suivez les instructions applicables.
- Allumage (des taches noires ou des bandes horizontales apparaissent, l'image vacille ou dérive) — Ceci est habituellement causé par une interférence des systèmes d'allumage des voitures, les éclairages au néon, des perceuses électriques et autres appareils électriques. Essayez de changer la position du tapis de course ou des autres appareils électriques pour corriger le problème.
 - Images fantômes—Elles sont créées lorsque le signal télé se sépare et suit deux chemins ; un étant un chemin direct et l'autre est réfléchi sur les édifices élevés, les collines ou d'autres objets. Modifier la direction ou la position de l'antenne peut améliorer la réception.
 - Ecran bleu—Si le tapis de course est en bordure de zone d'émission d'une station TV où le signal reçu est faible, l'image peut être de faible qualité ou un écran bleu peut apparaître. Si le signal est faible, l'installation d'une antenne externe peut être nécessaire pour améliorer l'image.
 - Evanouissement—Si des blocs de l'image font défaut, l'image se déplace autour de l'écran, ou l'image disparaît, le signal est certainement faible. Modifier la direction ou la position de l'antenne peut améliorer la réception. Assurez-vous que les paramètres de la télévision sont définis correctement (reportez-vous aux pages 26 et 27). N'utilisez pas de diviseur.

Remarque : si l'un de ces problèmes apparaît lorsque le câble d'une société CATV est branché, il se peut alors que le problème provienne de la diffusion de la société locale.

PROBLÈME : La télécommande ne fonctionne pas correctement

- SOLUTION :**
- a. Assurez-vous que vous êtes debout sur le tapis de course, que vous tenez la télécommande près de la télévision et que vous pointez celle-ci directement sur la console.
 - b. Si la télécommande ne fonctionne toujours pas, il faut certainement remplacer les piles ; la plupart des problèmes de la télécommande sont essentiellement dus à des piles faibles. Reportez-vous à la page 25 pour remplacer les piles.

PROBLÈME : La télévision ne reçoit pas de signal.

- SOLUTION :**
- a. Assurez-vous que la source TV ou AV appropriée est bien sélectionnée. Reportez-vous à l'étape 4 à la page 23 pour sélectionner la source de la télévision.
 - b. Vérifiez que le câble de l'antenne, le câble CATV ou le câble A/V 96" est fermement branché au tapis de course. Reportez-vous à la page 13 pour brancher un câble au tapis de course.
 - c. Recherchez des signaux de diffusion ou de câble. Reportez-vous aux pages 26 et 27 pour la recherche des signaux

PROBLÈME : Le volume est trop élevé ou l'audio de la télévision produit un grésillement

- SOLUTION :**
- a. Si l'audio de la télévision produit un grésillement lorsque le volume est augmenté, alors le volume est trop élevé. Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de VOLUME de la télécommande jusqu'à ce que le niveau du volume corresponde à 80 pourcent. Quand le volume a atteint 80 pourcent, réglez celui-ci en appuyant uniquement sur les touches de VOLUME situées sur la console.

PROBLÈME : Impossible d'augmenter le volume

- SOLUTION :**
- a. S'il est impossible d'augmenter le volume, celui-ci a certainement été réglé avec la télécommande. Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de VOLUME de la télécommande jusqu'à ce que le niveau du volume corresponde à 80 pourcent. Quand le volume a atteint 80 pourcent, réglez celui-ci en appuyant uniquement sur les touches de VOLUME situées sur la console.
 - b. Si la télévision ne produit aucun son, vérifiez que l'audio de la télévision n'est pas réglée sur muet.
 - c. Si la télévision ne produit aucun son, vérifiez que le câble audio 18" n'est pas branché.

PROBLÈME : La télévision nécessite un nettoyage

- SOLUTION :**
- a. **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Pour nettoyer la télévision, essuyez-la ainsi que l'écran avec un chiffon doux imbibé d'une petite quantité de détergent doux. **N'utilisez pas de chiffon à lustrer, de solvant, ni aucun type d'ergols ou de détergents chimiques tels que de l'alcool ou du benzène.**

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est un outil pour l'exercice conçu pour vous fournir une idée générale des fluctuations de votre rythme cardiaque.

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet, ou consultez votre médecin. Une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont aussi essentiels pour la réussite de votre programme.

INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé de la réussite est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité approprié. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse, pour brûler un maximum de graisse et pour des exercices aérobics.

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

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

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

rée pendant une période de temps soutenue. Durant les premières minutes d'effort, votre corps utilise *des calories de glucide* pour générer de l'énergie. Il faut plusieurs minutes d'effort pour que votre corps commence à puiser dans ses *calories de graisse* pour générer de l'énergie. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices pour que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du bas dans votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous de manière à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du milieu dans votre zone d'entraînement.

Des Exercices Aérobics— Si votre objectif est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez effectuer des exercices aérobics, une activité qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps soutenue. Pour des exercices aérobics, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du haut dans votre zone d'entraînement.

ENTRAÎNEMENT CONSEILLÉ

Un échauffement— Commencez votre entraînement par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Des exercices dans votre zone d'entraînement— Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes en maintenant votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière pendant vos exercices—ne retenez jamais votre souffle.

Le retour à la normale— Finissez votre entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les maux qui surviennent après l'exercice.

FREQUENCE DES EXERCICES

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

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NETL14708.0

R0109A

Pour identifier les pièces ci-dessous, voir le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel.

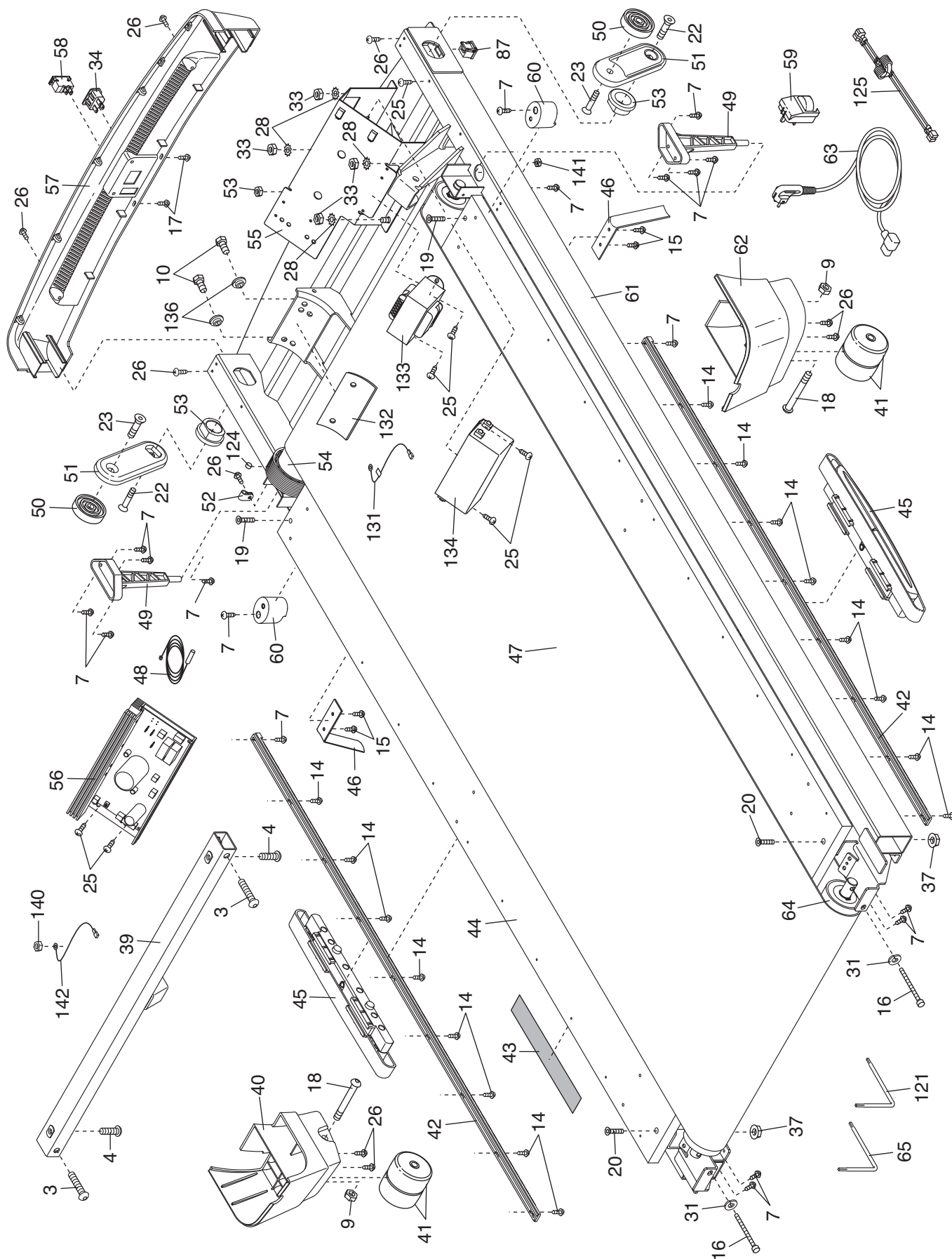
N°.	Qté	Description	N°.	Qté	Description
1	4	Boulon à Tête Noyée de 3/8" x 1 1/4"	49	2	Capot du Moteur
2	4	Boulon à Tête Noyée de 3/8" x 3 3/4"	50	2	Bague d'Espaceur du Bras d'Élévation
3	2	Boulon de 1/4" x 1 3/4"	51	2	Bras d'Élévation
4	2	Boulon de 1/4" x 1 1/4"	52	1	Serre-joint du Capteur Magnétique
5	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	53	2	Bague d'Espaceur de la Tige d'Inclinaison
6	1	Boulon de 3/8" x 2"	54	1	Poulie/Rouleau de Traction
7	52	Vis de #8 x 3/4"	55	1	Support du Système Électronique
8	8	Rondelle Étoilée de 3/8"	56	1	Contrôleur
9	10	Écrou de 3/8"	57	1	Embout Avant
10	2	Boulon du Moteur de Traction de 5/16"	58	1	Coupe-Circuit de Remise à Zéro/d'Arrêt
11	1	Boulon Hexagonal de 3/8" x 1 3/4"	59	1	Adaptateur du Cordon d'Alimentation
12	1	Boulon Hexagonal de 3/8" x 2"	60	2	Isolateur
13	10	Vis Auto-perçante de #8 x 3/4"	61	1	Cadre
14	16	Vis de #8 x 3/4"	62	1	Pied Droit
15	4	Vis du Guide de Courroie	63	1	Cordon d'Alimentation
16	2	Boulon de 1/4 x 2 1/2"	64	1	Rouleau du Tendeur
17	50	Vis de #8 x 1/2"	65	1	Clé Hexagonale
18	2	Boulon de 3/8" x 3 3/4"	66	1	Capot du Moteur
19	2	Boulon de 1/4 x 1 1/4"	67	1	Barre d'Inclinaison
20	2	Boulon de 5/16" x 1 1/4"	68	1	Moteur d'Inclinaison
21	12	Vis de #12 x 1"	69	1	Fil du Moteur d'Inclinaison
22	2	Boulon de 3/8" x 3/4"	70	1	Bague d'Espaceur du Support d'Arrêt
23	2	Boulon du Moteur de 3/8" x 1 3/4"	71	1	Support d'Arrêt
24	2	Boulon de 3/8" x 2 3/8"	72	1	Courroie du Moteur de Traction
25	10	Vis Brillante de #8 x 1/2"	73	1	Moteur de Traction
26	11	Vis Auto-perçante à Tête à Rondelle de #8 x 3/4"	74	1	Couvercle du Rail Gauche
27	4	Vis de #8 x 1"	75	1	Repose-Pied Gauche
28	4	Rondelle Étoilée de 1/4"	76	1	Repose-Pied Droit
29	1	Rondelle Étoilée de 3/8"	77	1	Bouton du Loquet
30	2	Rondelle Étoilée de #8	78	1	Loquet de Rangement
31	2	Rondelle de Blocage de 1/4"	79	1	Embout du Loquet
32	4	Rondelle d'Espaceur du Pied de la Base	80	1	Fil A/V de 50"
33	4	Écrou de 1/4"	81	1	Câble Télé de 50"
34	1	Réceptacle	82	4	Attache Détachable
35	2	Écrou de Câble de 3/8"	83	1	Couvercle du Rail Droit
36	4	Pince du Capot	84	11	Attache-Fil de 8"
37	2	Écrou à Collet de 5/16"	85	1	Montant Gauche
38	1	Écrou de M12	86	1	Fil du Montant
39	1	Barre Transversale du Cadre	87	2	Passe-Fil du Montant
40	1	Pied Gauche	88	1	Montant Droit
41	4	Roulette du Pied	89	1	Couvercle du Haut-Parleur Gauche
42	2	Glissière de l'Amortisseur	90	1	Plateau d'Accessoires Gauche
43	1	Autocollant d'Avertissement	91	1	Capteur Cardiaque Gauche
44	1	Plate-Forme de Marche	92	1	Capteur Cardiaque Droit
45	2	Amortisseur de la Plate-Forme	93	1	Plateau de Lecteur Numérique
46	2	Guide de la Courroie	94	1	Bar du Pouls
47	1	Courroie Mobile			
48	1	Capteur Magnétique			

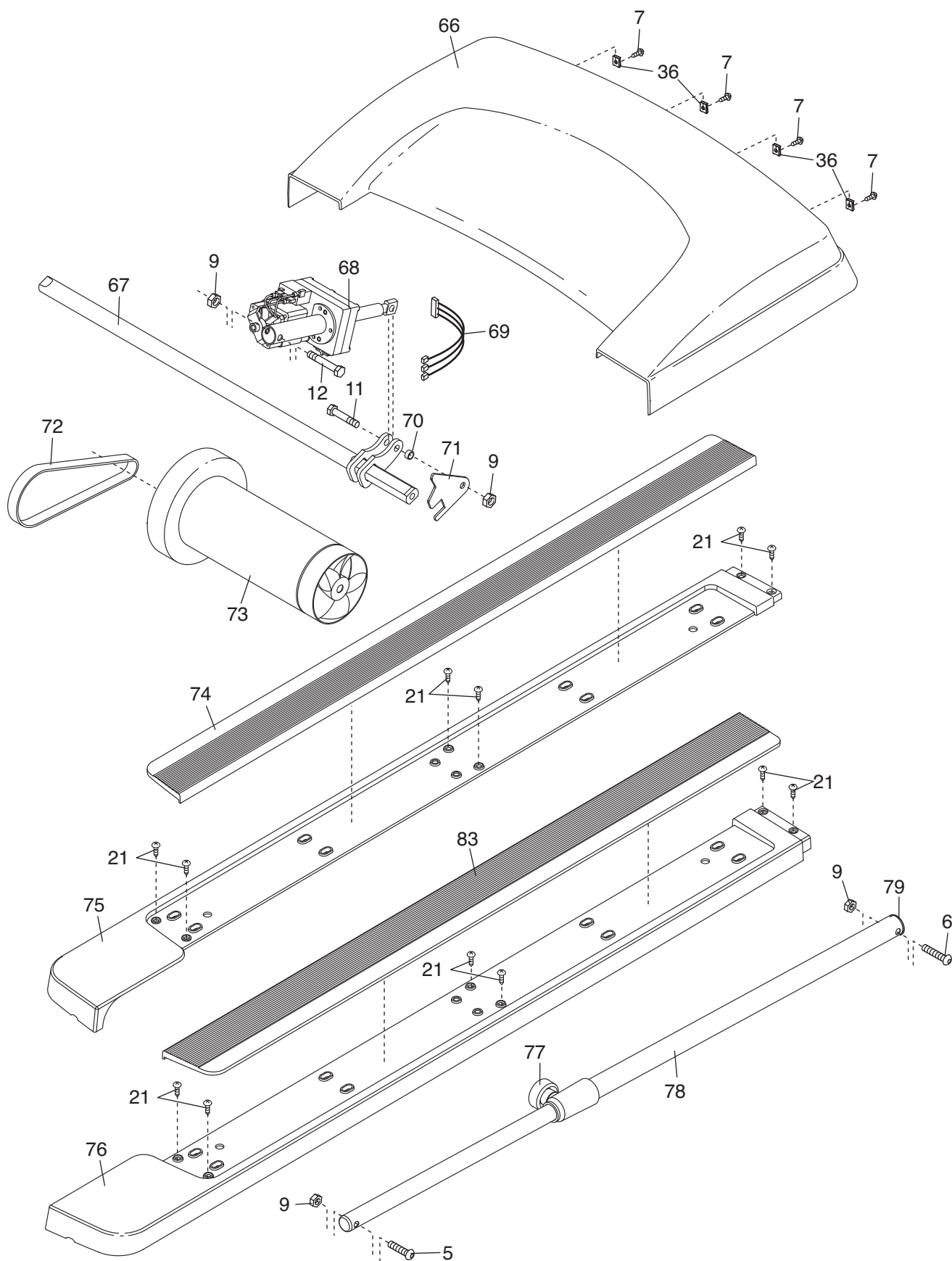
N°.	Qté	Description	N°.	Qté	Description
95	1	Couvercle du Récepteur de Pouls	120	1	Carte Démo iFit
96	2	Fil de Mise à la Terre de la Console	121	1	Clé Hexagonale de 5/32"
97	1	Élément de la Console	122	1	Fil Audio de 18"
98	1	Dos de la Console	123	1	Télécommande
99	1	Couvercle du Haut-Parleur Droit	124	1	Aimant
100	1	Plateau d'Accessoires Droit	125	1	Fil du Filtre
101	1	Fil A/V de 96"	126	1	Console
102	1	Cale de la Console	127	1	Téléviseur
103	1	Groupement de Fils de 25"	128	1	Ventilateur de la Console
104	1	Couvercle Inférieur Droit de la Rampe	129	4	Vis de #3 x 1/4"
105	1	Cadre de la Rampe	130	2	Haut-Parleur
106	1	Couvercle Inférieur Gauche de la Rampe	131	1	Fil de Mise à la Terre de 4" avec Autocollant
107	1	Fil A/V de 25"	132	1	Plaque du Moteur de Traction
108	1	Câble Télé de 25"	133	1	Transformateur
109	1	Couvercle de la Rampe	134	1	Filtre
110	1	Clé/Pince	135	1	Connecteur PAL
111	1	Autocollant Statique	136	2	Bague du Moteur
112	3	Autocollant de Mise en Garde	137	1	Pince de l'Attache de Câble
113	4	Pied de la Base	138	4	Pince de la Console
114	1	Couvercle d'A/V	139	1	Récepteur du Détecteur Cardiaque du Torse
115	1	Base	140	1	Ecrou de Mise à la Terre
116	2	Roulette	141	1	Ecrou de #8
117	1	Couvre-Base Droit	142	1	Fil de Mise à la Terre du Contrôleur
118	1	Couvre-Base Gauche	*	—	Fil Blanc de 4", M/F
119	7	Attache-Fil	*	—	Manuel de l'Utilisateur

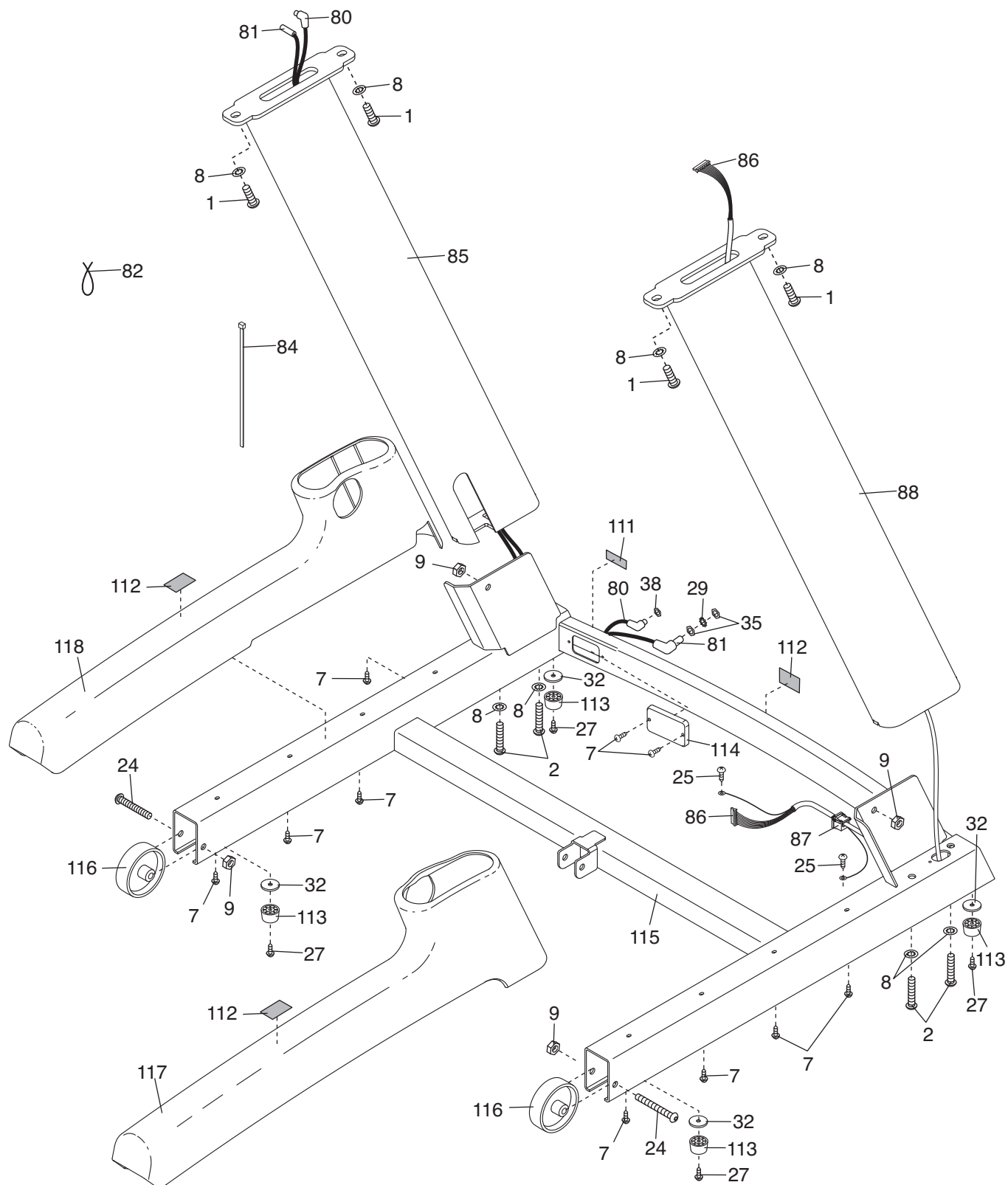
Remarque : les caractéristiques sont sujettes à des changements sans préavis. Reportez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Ces pièces ne sont pas illustrées

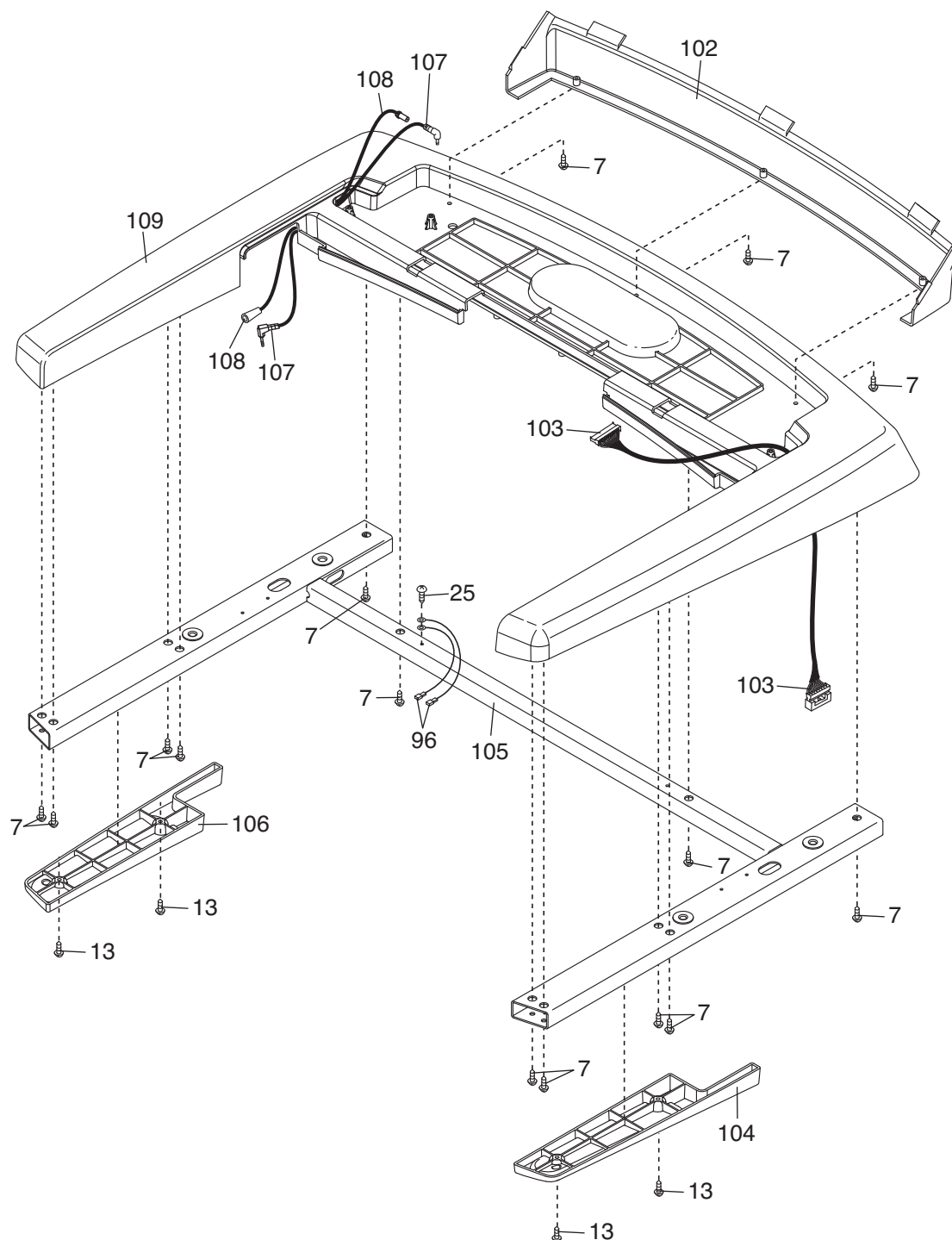
SCHÉMA DÉTAILLÉ A—N°. du Modèle NETL14708.0

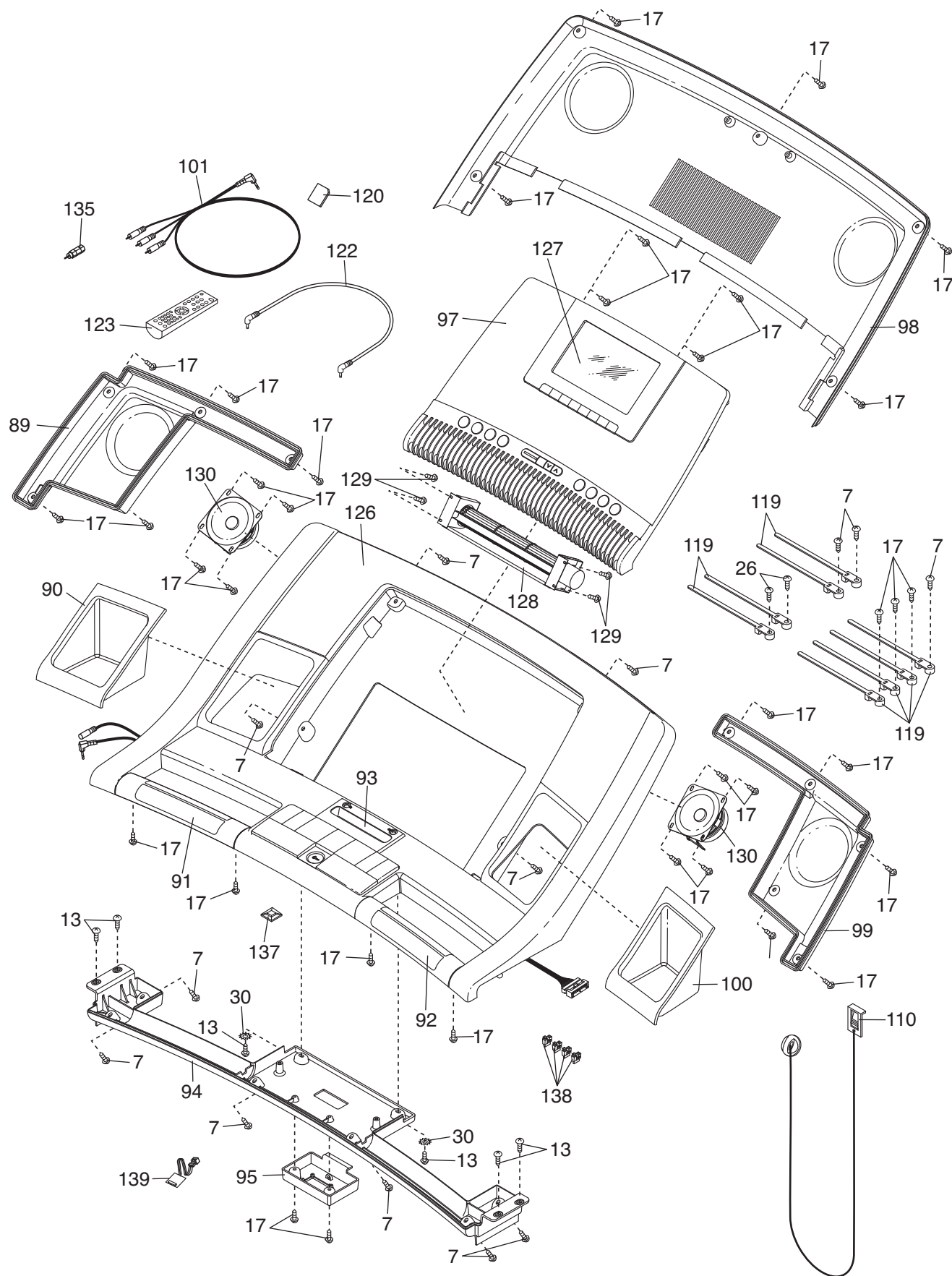
R0109A











POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour faciliter votre appel, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

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

INFORMATION AU RECYCLAGE

Ce produit électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets municipaux. Afin de préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.

Veuillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services municipaux de votre localité ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

