

NordicTrack[®]

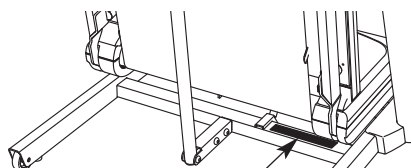
Avec une Station Universelle pour iPod

C 3000

N°. du Modèle NETL16807.0

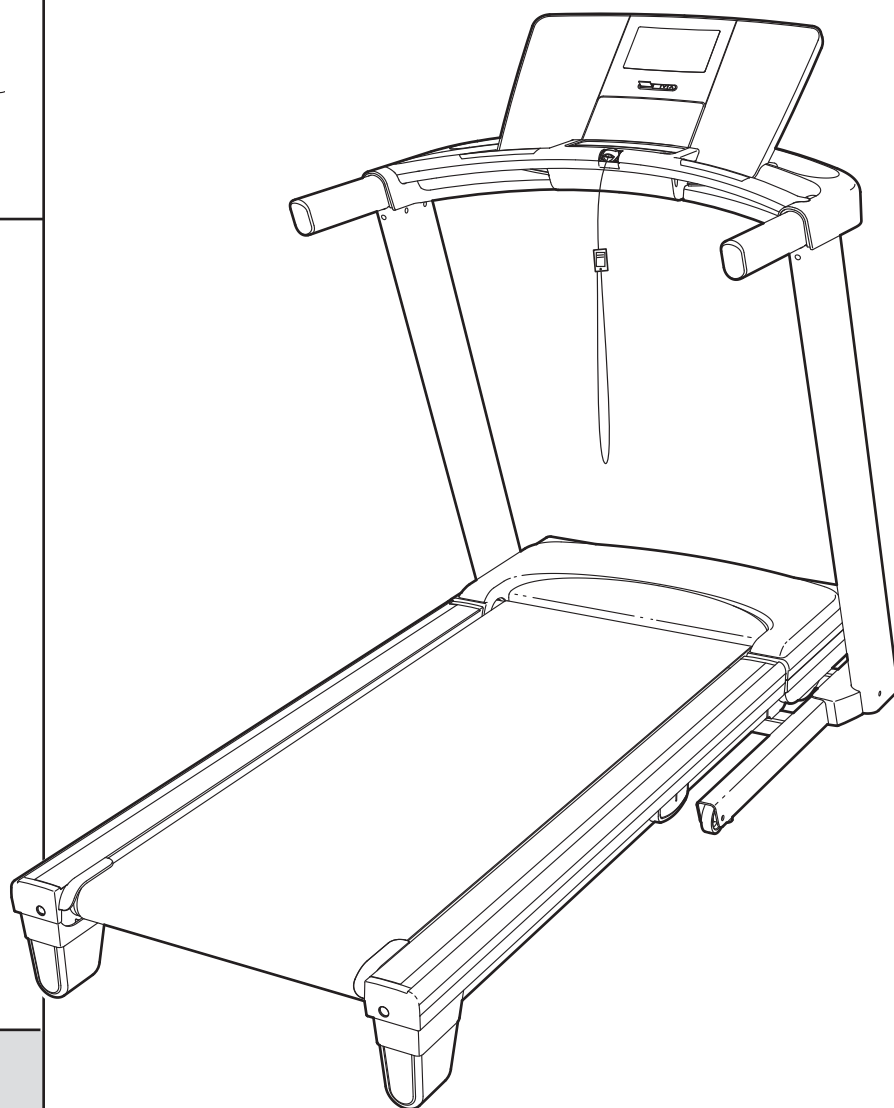
N°. de Série _____

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



Autocollant du
Numéro de Série

MANUEL DE L'UTILISATEUR



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

site Internet :

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.



TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE CAPTEUR CARDIAQUE DU TORSE	13
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	14
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	27
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	29
CONSEILS POUR L'EXERCICE	33
LISTE DES PIÈCES	34
SCHÉMA DÉTAILLÉ	36
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION AU RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

- Tenez-vous seulement sur les repos-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.

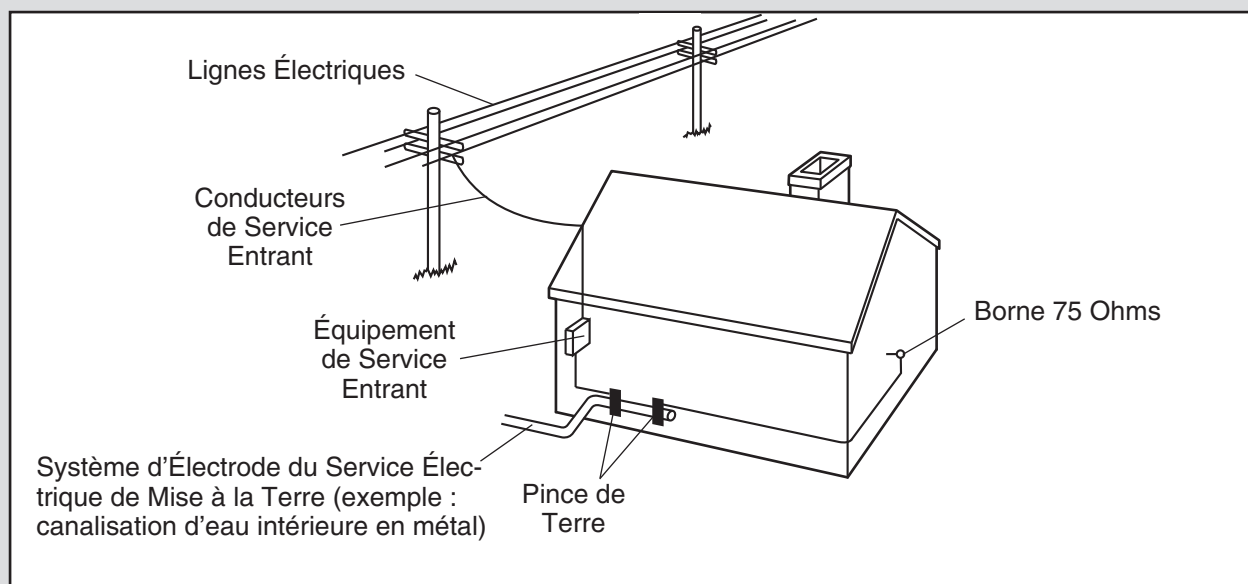
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ 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. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Tout particulièrement les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis de course des avertissements et des précautions importantes qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
3. Utilisez le tapis de course selon les usages décrits.
4. Installez le tapis de course sur une surface plate avec au moins 2,4 m (8 pieds) d'espace derrière le tapis de course et 0,6 m (2 pieds) de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis de course.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis de course dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.
8. Le tapis de course ne doit pas supporter plus de 145 kg. (319 lbs.)
9. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Les vêtements de sport sont recommandés pour les hommes et les femmes.
11. Veuillez brancher le cordon d'alimentation (voir la page 14) directement sur une prise capable de soutenir au moins 8 ampères. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit.
12. Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez seulement un cordon de 1,5 m maximum.
13. Ne placez pas le cordon d'alimentation et le suppresseur de surtension près d'une source de chaleur.
14. Ne déplacez jamais la courroie quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 29 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
15. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et les tester 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 quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez-vous toujours aux rampes quand vous utilisez le tapis de course.
17. Le tapis de course peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
18. Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture de la fréquence cardiaque moins précise. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.

Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.

19. Ne laissez jamais le tapis de course sans surveillance quand il est allumé. Retirez toujours la clé de la console, débranchez le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur remise à zéro/éteint sur la position « éteint » quand le tapis de course n'est pas utilisé. (Voir le schéma page 6 pour l'emplacement de l'interrupteur).
20. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis de course avant que ce dernier ne soit assemblé. (Référez-vous à l'assemblage à la page 7, et COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 27). Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis de course, vous devez être capable de soulever 45 lbs. (20 kg) sans difficulté.
21. Quand vous rangez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement est fermé complètement au position enfermé.
22. N'insérez pas d'objet dans les ouvertures du tapis de course.
23. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
24. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
25. Ce tapis de course est conçu pour un usage à titre personnel. Le tapis de course ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
26. Pour réduire les risques d'électrocution, ne retirez pas le boîtier ou le dos du téléviseur. Aucune pièce interne n'est accessible aux utilisateurs. Soumettez les réparations à un technicien qualifié.
27. Pour protéger votre tapis de course et le téléviseur durant les orages, débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale et débranchez le système de télévision câblée. Ceci préviendra les dommages causés par la foudre et les crêtes de surtension des lignes électriques.
28. Après toute réparation effectuée sur le tapis de course ou le téléviseur, demandez au technicien qualifié de vérifier que l'appareil est en état de fonctionner en toute sécurité.
- Remarque destinée à l'installateur de câblodistribution : référez-vous aux codes locaux pour les exigences en matière de mise à la terre.



GARDEZ CES INSTRUCTIONS

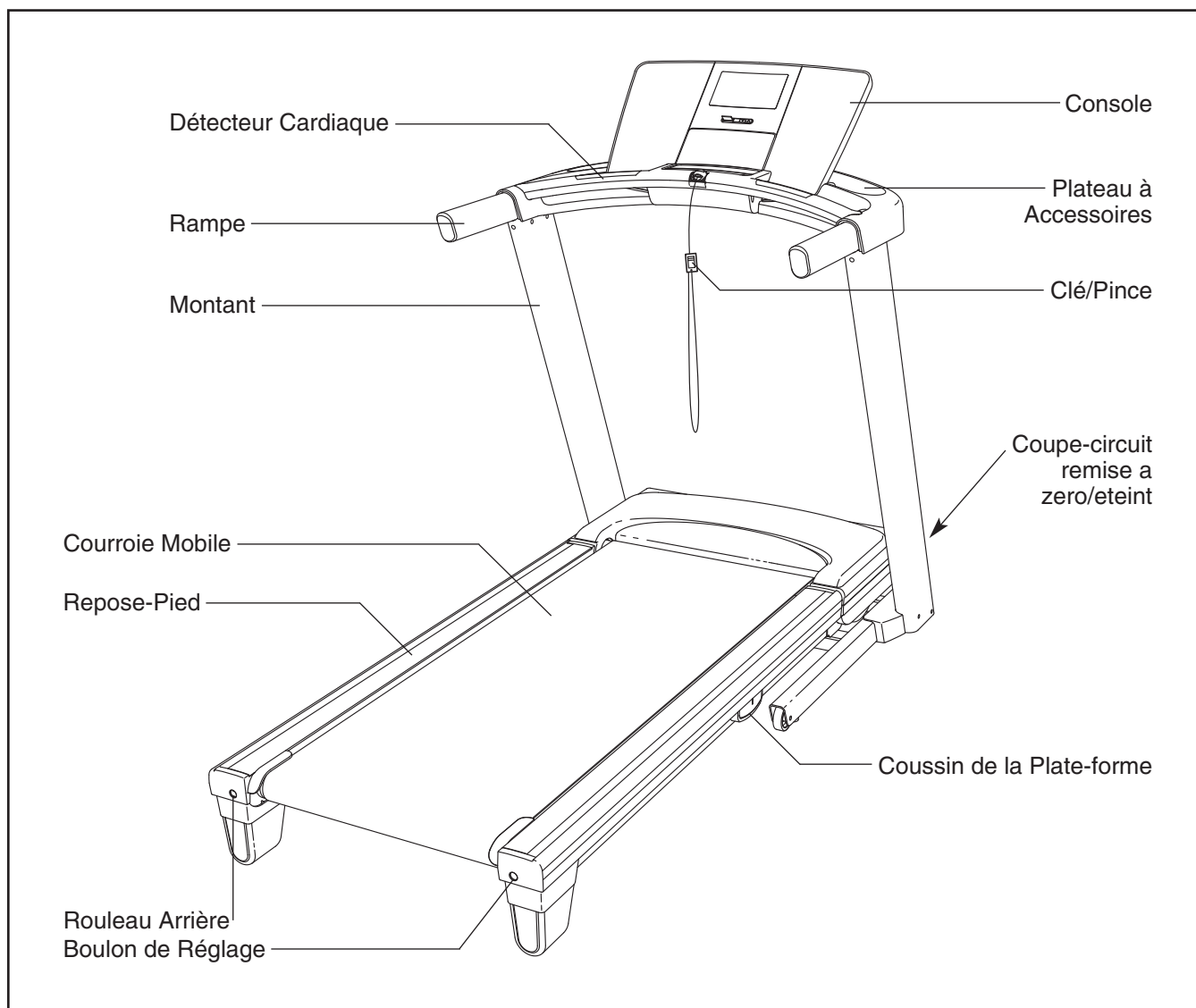
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course NordicTrack C 3000 avec une Station Universelle pour iPod. Le tapis de course C 3000 offre un éventail impressionnant de fonctionnalités pour rendre vos exercices à la maison plus agréables et efficaces. De plus, lorsque que vous ne vous exercez pas, le tapis de course C 3000 peut être plié prenant ainsi moins d'espace (la moitié) que les autres tapis de course.

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

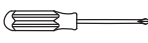
tions concernant cet appareil, voir la page de couverture de ce manuel. Pour mieux nous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et le numéro de série sont illustrée sur la couverture de ce manuel.

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

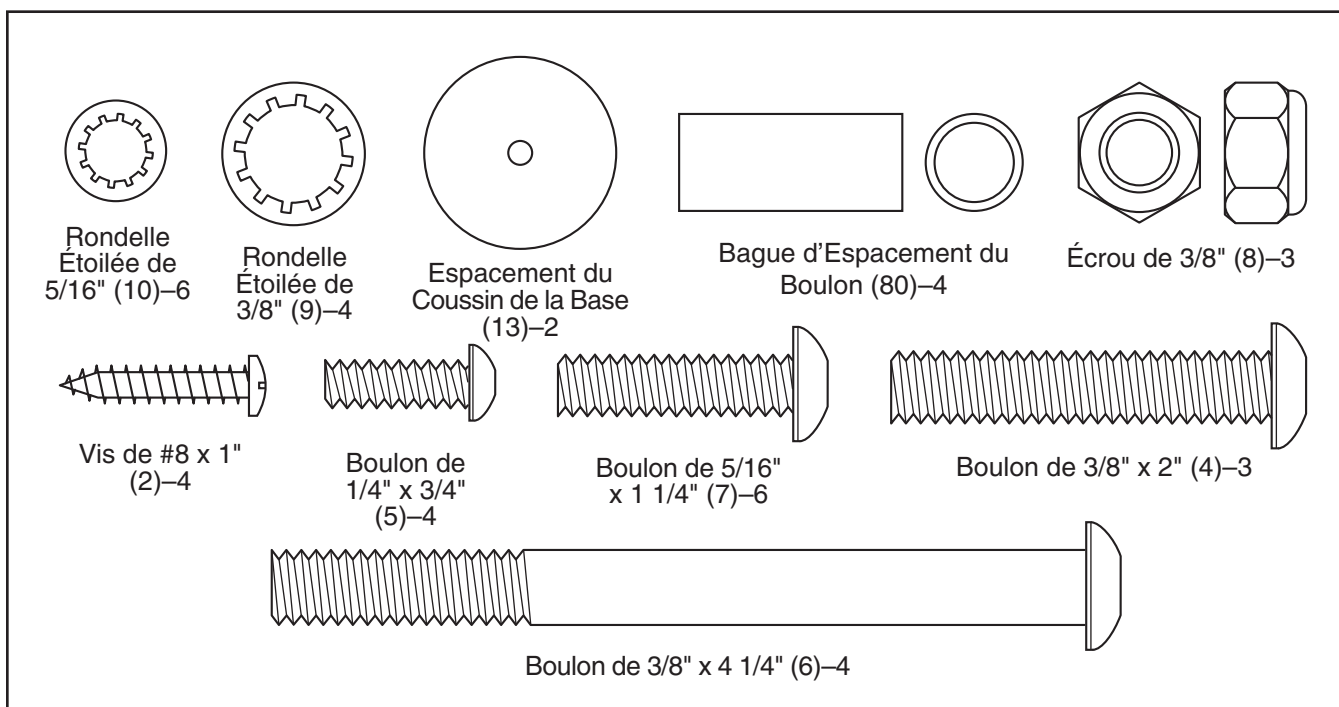


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et enlevez les emballages; **ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis de course.** Remarque : Le dessous de la courroie mobile du tapis de course est enduite d'un lubrifiant très efficace. Il se peut que durant l'expédition une petite quantité de lubrifiant soit transférée sur le dessus de la courroie mobile ou sur le carton d'emballage. Ceci n'affecte pas la performance du tapis de course. S'il y a du lubrifiant sur la courroie mobile, nettoyez avec un chiffon doux et un détergent non-abrasif.

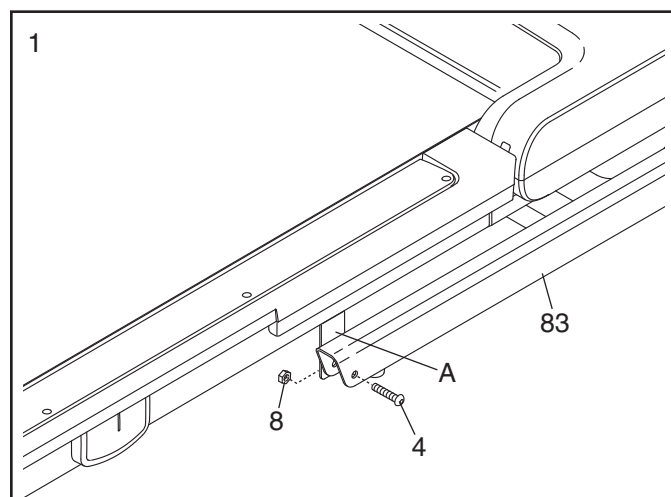
L'assemblage requiert les clés hexagonales incluses  **et votre propre tournevis cruciforme** , **clé à molette** , **rubber mallet** , **et des pinces coupantes** .

Identifiez les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma se réfère au numéro clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après la parenthèse est la quantité requise pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez si les pièces sont déjà attachées. Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage. Des pièces supplémentaires peuvent avoir été incluses.**



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

Retirez l'Écrou de 3/8" (8), le Boulon de 3/8" x 2" (4), et le support de transport (A) de la Base (83). **Répétez cette étape de l'autre côté du tapis de course.** Jetez les supports de transport ; les Écrous et les Boulons seront utilisés lors des étapes 3 et 6.



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

Avec l'aide d'une deuxième personne, posez doucement le tapis de course sur son côté gauche. Pliez partiellement le Cadre (56) de manière à ce que le tapis de course soit plus stable ; **ne pliez pas encore complètement le Cadre.**

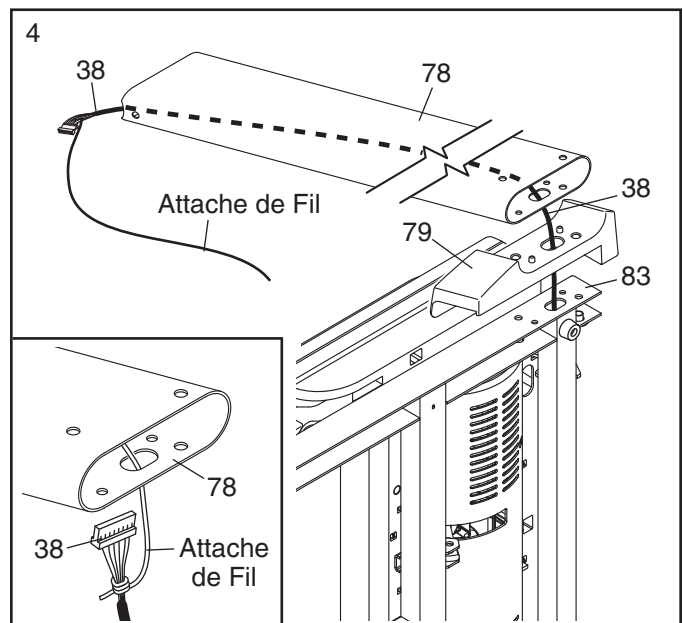
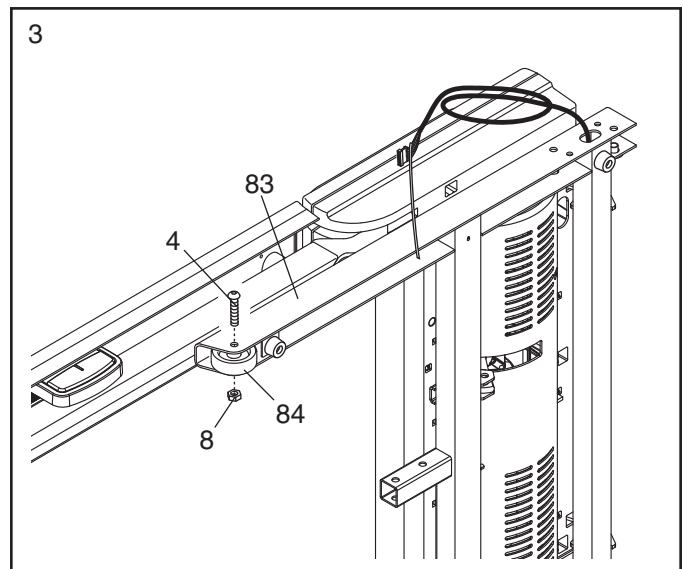
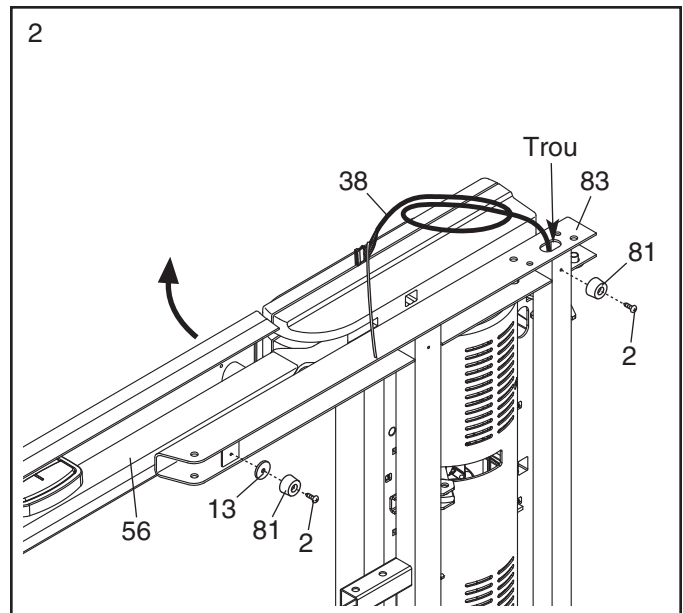
Coupez les attaches qui maintiennent le Fil du Montant (38) sur la Base (83). Localisez l'attache dans le trou indiqué sur la Base puis, utilisez l'attache pour tirer le Fil du Montant hors du trou.

Attachez un Coussin de la Base (81) sur la Base (83) à l'endroit indiqué à l'aide d'une Bague d'Espaceur du Coussin de la Base (13) et d'une Vis de #8 x 1" (2). Ensuite, attachez un autre Coussin de la Base avec une Vis de #8 x 1" (2) uniquement.

3. Attachez une Roue (84) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (4) et de l'Écrou de 3/8" (8) que vous venez de retirer à l'étape 1. **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; la Roue doit pouvoir tourner librement.**

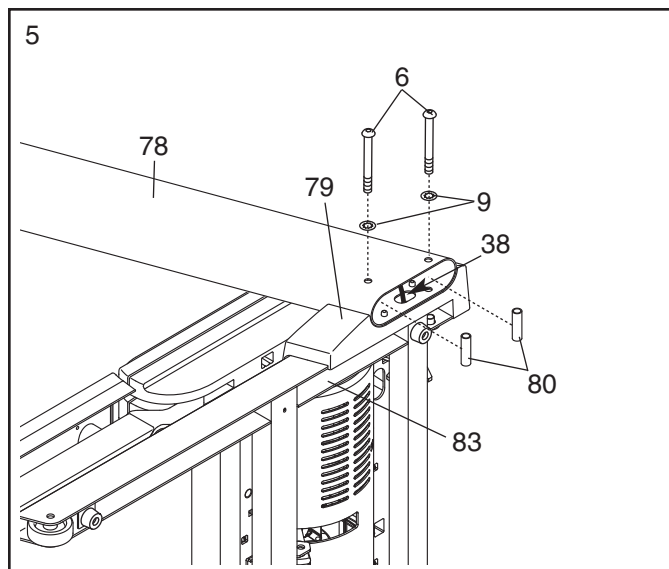
4. Identifiez le Montant Droit (78) et la Bague d'Espaceur du Montant Droit (79) sur lequel se trouvent des autocollants. Enfilez le Fil du Montant (38) dans la Bague d'Espaceur du Montant Droit, comme illustré.

Référez-vous au schéma en encadré. Attachez l'attache-fil qui se trouve sur le Montant Droit (78) autour de l'extrémité du Fil du Montant (38). Avec l'aide d'une deuxième personne, placez le Montant Droit près de la Base (83). Ensuite, tirez l'autre extrémité du fil jusqu'à ce que le Fil du Montant soit enfilé dans toute la longueur du Montant Droit.



5. Placez la Bague d'Espacement du Montant Droit (79) sur la Base (83). **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (38).** Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez la Bague d'Espacement du Boulon (80) à l'intérieur de la partie inférieure du Montant Droit (78). Insérez un Boulon de 3/8" x 4 1/4" (6) avec une Rondelle Étoilée de 3/8" (9) à l'intérieur du Montant Droit, et la Bague d'Espacement du Boulon. **Répétez cette étape avec une deuxième Bague d'Espacement du Boulon, un Boulon de 3/8" x 4 1/4" (6), et une Rondelle Étoilée de 3/8" (9).** Ensuite, placez le Montant Droit dans la Bague d'Espacement du Montant Droit.

Serrez les Boulons de 3/8" x 4 1/4" (6) avec les doigts ; **ne serrez pas encore complètement les Boulons.**



6. Avec l'aide d'une deuxième personne, posez délicatement le tapis de course sur son côté droit. Pliez partiellement le Cadre (56) de manière à ce que le tapis de course soit plus stable ; **ne pliez pas encore complètement le Cadre.**

Attachez un Coussin de la Base (81) sur la Base (83), à l'endroit indiqué, à l'aide d'une Vis de #8 x 1" (2) et d'une Bague d'Espacement du Coussin de la Base (13). Ensuite, attachez un autre Coussin de la Base (81) avec une Vis de #8 x 1" (2) uniquement.

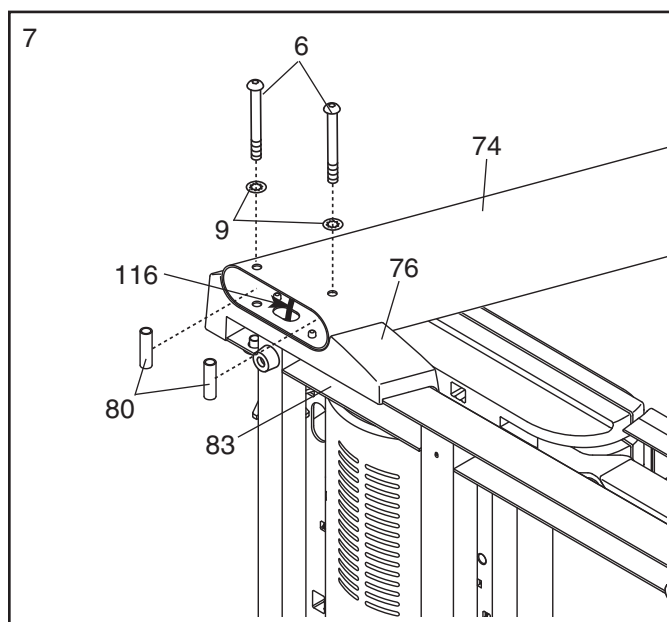
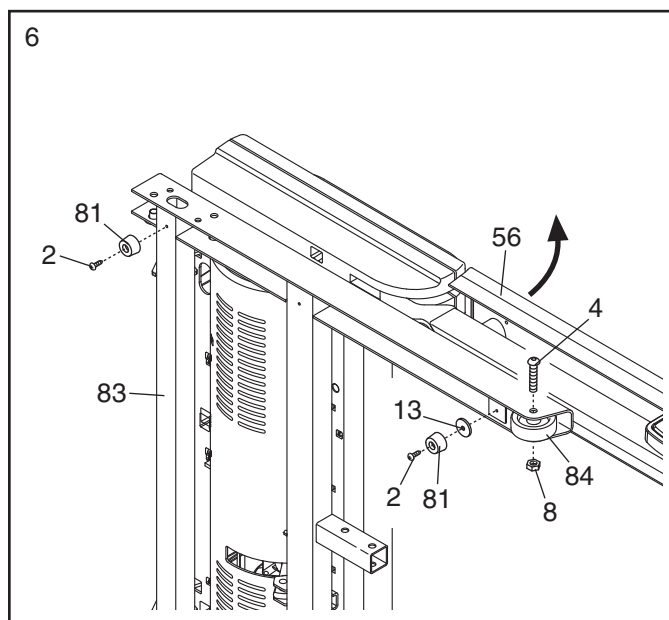
Attachez une Roue (84) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (4) et de l'Écrou de 3/8" (8) que vous venez de retirer à l'étape 1. **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; la Roue doit pouvoir tourner librement.**

7. Insérez le Câble AV du Montant (116) dans le trou sur la Base (83), dans la Bague d'Espacement du Montant Gauche (76) et dans le Montant Gauche (74) vers le haut.

Placez la Bague d'Espacement du Montant Gauche (76) sur la Base (83). Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez la Bague d'Espacement du Boulon (80) à l'intérieur de la partie inférieure du Montant Gauche (74). Insérez un Boulon de 3/8" x 4 1/4" (6) avec une Rondelle Étoilée de 3/8" (9) dans le Montant Gauche et la Bague d'Espacement du Boulon. **Répétez cette étape avec une deuxième Bague d'Espacement du Boulon (80), un Boulon de 3/8" x 4 1/4" (6), et une Rondelle Étoilée de 3/8" (9).** Ensuite, placez le Montant Gauche dans la Bague d'Espacement du Montant Gauche.

À la main, vissez les Boulons de 3/8" x 4 1/4" (6) ; **ne serrez pas encore complètement les Boulons.**

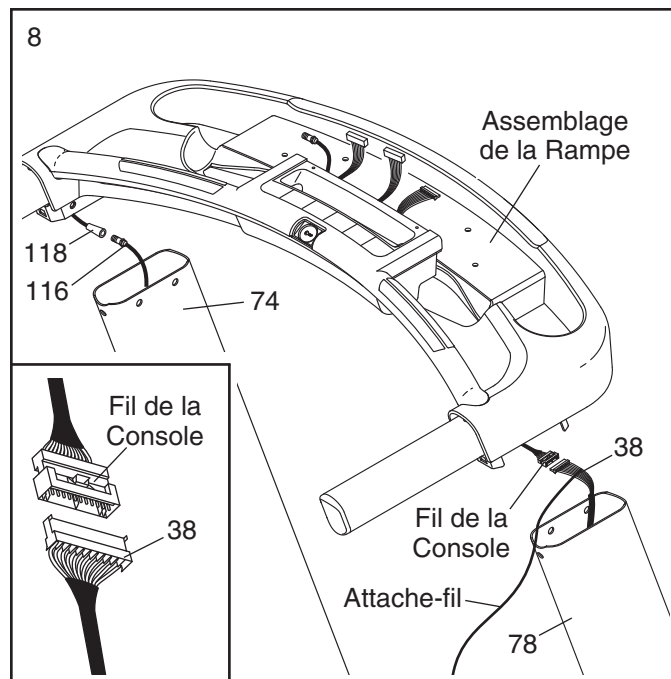
Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez le tapis roulant de manière à ce que la Base (83) soit à plat sur le sol.



8. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la rampe près du Montant Droit (78) et du Montant Gauche (74). Branchez le Fil du Montant (38) sur le fil de la console. **Référez-vous au schéma en encadré. Les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND ELLE EST ALLUMÉE.**

Branchez le Câble AV du Montant (116) dans le Montant Gauche (74) sur le Câble AV de 30" (118).

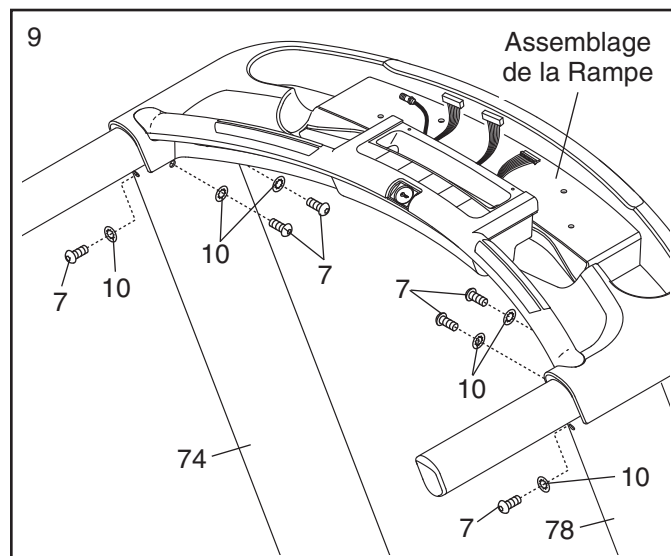
Retirez l'attache-fil du le Fil du Montant (38).



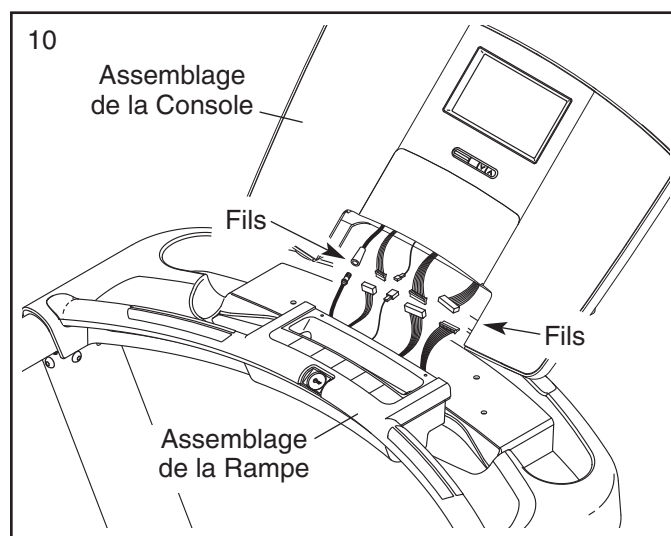
9. Placez l'assemblage de la rampe sur les Montants (74, 78). **Faites attention de ne pas pincer les fils.**

Attachez l'assemblage de la rampe sur les Montants (74, 78) à l'aide de six Boulons de 5/16" x 1 1/4" (7) et six Rondelles Étoilées de 5/16" (10), comme sur le schéma.

Voir les étapes 5 et 7. Serrez fermement les Boulons de 3/8" x 4 1/4" (6).

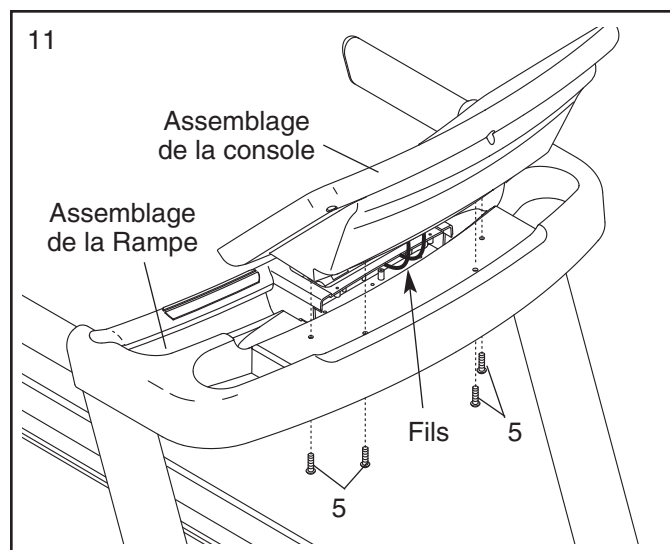


10. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console près de l'assemblage de la rampe. Branchez les cinq fils de l'assemblage de la console dans les cinq fils de l'assemblage de la rampe. **Référez-vous au schéma en encadré de l'étape 8. Les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND ELLE EST ALLUMÉE.**

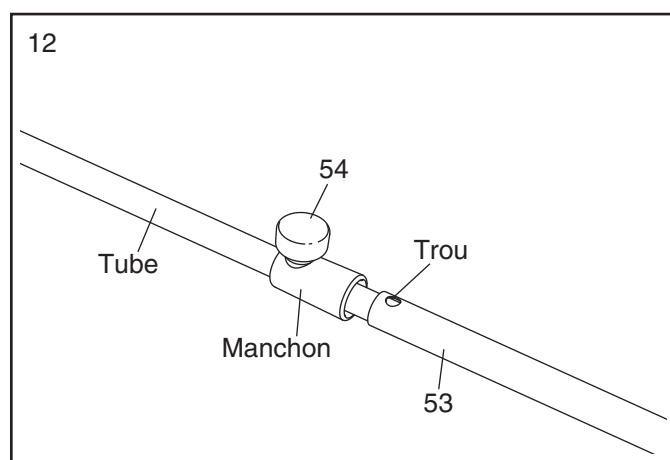


11. Insérez les fils de l'assemblage de la console dans l'assemblage de la rampe.

Fixez l'assemblage de la console à l'assemblage de la rampe à l'aide de quatre Boulons de 1/4" x 3/4" (5). **Faites attention de ne pas pincer les fils.**



12. Identifiez le Loquet de Rangement (53). Retirez l'attache sur l'extrémité du tube. Assurez-vous que le manchon est glissé sur le trou indiqué et que le Loquet de Rangement (54) est verrouillé dans le trou. **Tirez le manchon pour vous assurer qu'il est verrouillé en place.**

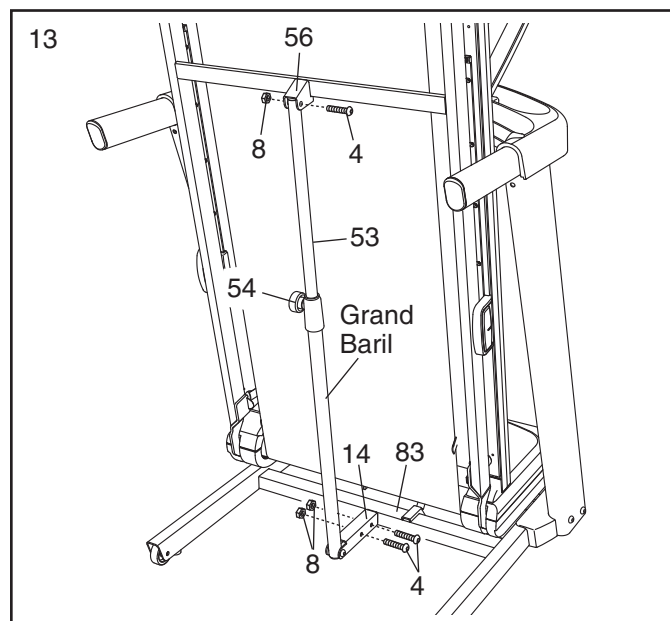


13. Soulevez le Cadre (56) jusqu'à la position illustrée. **Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de cette étape.**

Orientez le Loquet de Rangement (53) de manière à ce que le grand baril et le Bouton du Loquet (54) soient dans la position illustrée. Attachez le Support du Loquet (14) et le Loquet de Rangement (53) sur la Base (83) à l'aide de deux Boulons de 3/8" x 2" (4) et deux Écrous de 3/8" (8).

Attachez la partie supérieure du Loquet de Rangement (53) sur le support sur le Cadre (56) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (4) et d'un Écrou de 3/8" (8). Remarque : il sera peut-être nécessaire de bouger le Cadre vers l'avant ou vers l'arrière pour aligner le Loquet de Rangement avec le support.

Baissez le Cadre (56) (voir COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 28).

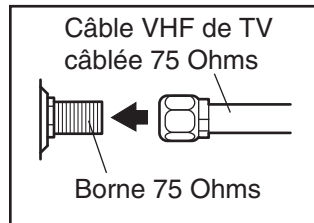


14. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis roulant.** Si les autocollants du tapis roulant comportent des feuilles de plastique transparent, enlevez celles-ci. Placez un tapis sous l'appareil pour protéger votre plancher ou votre tapis roulant. Remarque: il est possible que des pièces de quincaillerie additionnelles aient été ajoutées. Rangez la clé hexagonale dans un endroit sûr. La clé hexagonale sert à ajuster la courroie de marche (voir les pages 30 et 31).

Avant de faire fonctionner la télévision, vous devez brancher un câble CATV de 75 ohms dans le terminal de 75 ohms sur le tapis de course, un magnétoscope ou un lecteur DVD dans la prise audio/vidéo ou un lecteur audio/vidéo dans la prise audio/vidéo de la console. Remarque : utilisez un câble CATV pour brancher une source externe comme un récepteur de télévision câblée, le câble analogue, un récepteur de TV par satellite ou un magnétoscope. Le câble CATV n'est pas inclus.

COMMENT BRANCHER UN CÂBLE DE TV CÂBLÉE 75 OHMS

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



COMMENT BRANCHEZ UNE SOURCE EXTERNE À L'AIDE D'UN CÂBLE CATV

1. Branchez une extrémité d'un câble CATV de 75 ohms dans la prise de sortie de 75 ohms de votre source externe.
2. Branchez le cordon d'alimentation de votre source externe. Référez-vous au manuel de l'utilisateur de votre source externe pour des instructions de branchement.
3. Branchez le câble de TV câblée 75 ohms à la borne de 75 ohms située sur le cadre du tapis de course près du Montants.

COMMENT BRANCHER UN LECTEUR DVD OU UN MAGNÉSCOPE À L'AIDE DE LA PRISE D'ENTRÉE AUDIO/VIDÉO

1. Branchez une extrémité d'un câble RCA audio/vidéo dans votre lecteur DVD ou magnétoscope.
2. Branchez le cordon d'alimentation de votre lecteur DVD ou magnétoscope. Référez-vous au manuel de l'utilisateur de votre lecteur DVD ou magnétoscope pour des instructions de branchement.
3. Branchez l'autre extrémité du câble RCA audio/vidéo dans la prise d'entrée audio/vidéo au dos de la console.

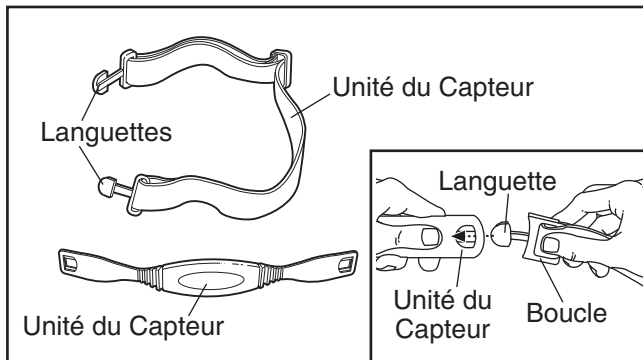
COMMENT BRANCHER UN LECTEUR AUDIO/VIDEO PERSONNEL DIRECTEMENT A LA CONSOLE

Référez-vous à COMMENT UTILISER LE SYSTÈME STÉRÉO à la page 24.

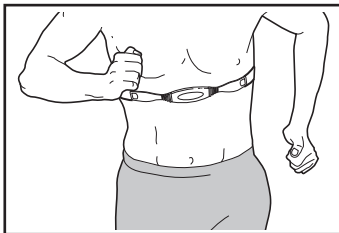
COMMENT UTILISER LE CAPTEUR CARDIAQUE DU TORSE

COMMENT PORTER LE DETECTEUR CARDIAQUE

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



Ensuite, placez le capteur autour de votre abdomen, juste sous votre poitrine, et attachez l'autre extrémité de la sangle au capteur. Ajustez la longueur de la sangle si cela est nécessaire. Le capteur devrait être placé sous vos vêtements, touchant votre peau, et aussi haut que possible sous vos muscles pectoraux ou votre poitrine tout en étant confortable. Assurez-vous que le logo est placé à l'endroit.



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

ENTRETIEN ET NETTOYAGE DU CAPTEUR

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

Ne mettez pas le capteur cardiaque dans un sac en plastique ou tout autre récipient qui retient l'humidité.

- N'exposez pas le moniteur aux rayons directs du soleil pendant des longues périodes de temps ; ne l'exposez pas non plus à des températures au-dessus de 50° C ou au-dessous de -10° C.
- Ne pliez ou n'étirez pas l'unité du capteur cardiaque quand vous la rangez.
- Nettoyez l'unité du capteur cardiaque avec un chiffon humide—n'utilisez jamais de l'alcool, des nettoyants abrasifs ou chimiques. La ceinture peut être lavée à la main et séchée à l'air.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME DU DETECTEUR CARDIAQUE

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

- Assurez-vous que vous portez le capteur cardiaque du torse comme décrit à gauche. Remarque : si le capteur ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite ci-dessus, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre abdomen.
- A l'aide de solution saline tel que de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, mouillez les surfaces des électrodes à nouveau.
- Quand vous marchez ou courez sur le tapis de course, placez-vous au milieu de la courroie mobile. **Pour que la console affiche le pouls, l'utilisateur ne doit être plus loin de la console que la longueur de son bras.**
- Le capteur cardiaque est conçu pour être utilisé par des personnes qui ont un rythme cardiaque normal. Les problèmes d'affichage du rythme cardiaque peuvent être dus à des conditions médicales telles que les contractions prématurées des ventricules, tachycardia, et arrhythmia.
- Le fonctionnement du capteur peut être affecté par des interférences magnétiques causées par des lignes électriques de haute tension et d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de placer votre tapis de course dans un endroit différent.
- La pile CR2032 doit peut être remplacée (voir la page 32).

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE LUBRIFIÉE

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

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

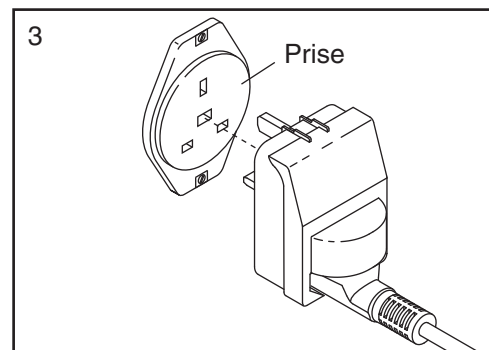
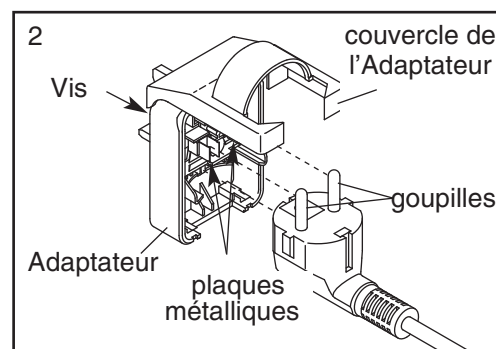
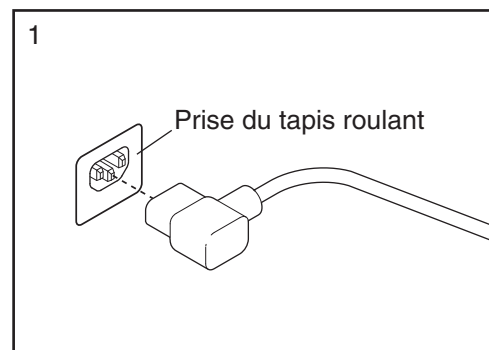
Cet appareil doit être branché sur une prise de terre. S'il arrivait que cet appareil ne fonctionne pas bien ou tombe en panne, le fait d'être branché sur une prise de courant de terre permet une résistance moindre au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Ce produit est 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, et branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation dans la prise qui se trouve sur le tapis roulant.

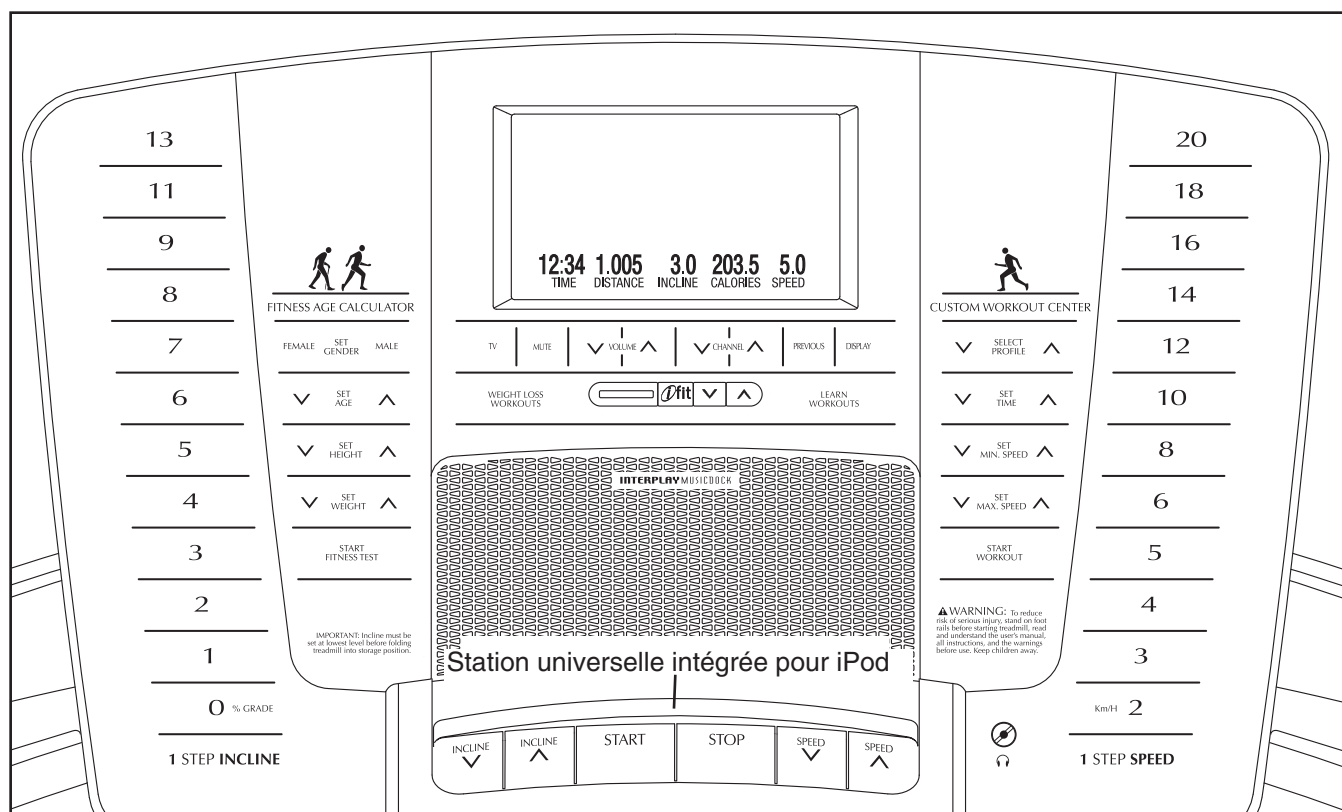
Référez-vous au dessin numéro 2. Branchez le cordon d'alimentation dans la prise de courant qui est correctement installée et qui est mis à la terre conformément aux codes et aux ordonnances locales.

IMPORTANT : le tapis roulant 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 roulant. Ne modifiez pas la prise fournie avec le tapis roulant. Si elle ne correspond pas à votre prise de courant, faites installer une prise de courant adéquate par un électricien qualifié.

DIAGRAMME DE LA CONSOLE



PLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

De plus, la console est équipée de vingt-quatre programmes de perte de poids. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course pour vous aider à vous entraîner efficacement. Vous pouvez aussi créer vos propres programmes personnalisés. Vous pouvez même calculer votre âge de forme physique.

La console possède également le nouveau système d'Entraînement Interactif iFIT. Le système iFIT permet à la console d'accepter des Cartes d'Entraînement Interactif iFIT comportant des programmes d'entraînement qui vous aident à atteindre des objectifs de fitness spécifiques. Par exemple, la perte de kilos indésirables à

l'aide ou la préparation d'une course de fond. Les programmes iFIT contrôlent automatiquement le tapis de course pendant que la voix d'un entraîneur personnel vous donne des instructions et vous encourage à travers chacune des étapes de votre entraînement. Une Carte iFIT est fournie. Des cartes iFIT sont disponibles indépendamment. **Pour l'achat de Cartes iFIT, composez le numéro de téléphone figurant sur la page de couverture de ce manuel.**

Que vous sélectionniez le mode manuel ou utilisiez un programme, il vous est possible de profiter de la télévision pendant que vous vous maintenez en forme. De même, vous pourrez écouter votre musique d'entraînement préférée ou vos livres audio grâce au système stéréo de la console. Cet appareil a été conçu tout particulièrement pour fonctionner avec un iPod et est certifié par le fabricant pour être aux normes de performance Apple.

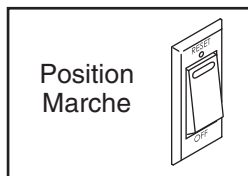
Pour allumer l'appareil, suivez les étapes qui commencent à la page 16. **Pour utiliser le mode manuel,** allez à la page 16. **Pour utiliser un programme de perte de poids,** allez à la page 18. **Pour créer et utiliser un programme personnalisé,** allez aux pages 19 et 20. **Pour utiliser le centre de programmes personnalisés,** allez à la page 21. **Pour utiliser le calculateur d'âge de forme physique,** allez à la page 22. **Pour utiliser une carte iFIT,** allez à la page 23. **Pour utiliser la télévision personnelle,** allez à la page 24. **Pour utiliser le système stéréo de la console,** allez à la page 24. **Pour utiliser le mode d'information** allez à la page 25.

COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE

IMPORTANT : si le tapis de course a été entreposé à basse température, permettez-lui de revenir à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette consigne, les affichages de la console et d'autres composantes électriques peuvent être endommagés.

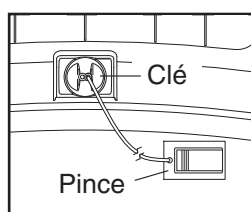
Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 14). Localisez le coupe-circuit remise à zéro/éteint sur le tapis de course, près du cordon d'alimentation.

Assurez-vous que le coupe-circuit remise à zéro/éteint à la position remise à zéro.



Placez-vous sur les repos-pieds du tapis de course.

Trouvez la pince attachée sur la clé (voir le schéma à droite), et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Enfoncez ensuite la clé dans la console.



L'affichage s'allumera après quelques seconds. **IMPORTANT :** dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui entraîne l'arrêt de la courroie mobile. Testez la pince en faisant quelques pas en arrière ; si la clé ne sort pas de la console, réglez la position de la pince.

IMPORTANT : si le cadran de la console comporte une feuille de plastique transparent, enlevez celle-ci. Pour éviter d'endommager la plate-forme de marche, portez toujours les chaussures de sport quand vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis roulant, observez l'alignement de la courroie mobile et recentrez-la si nécessaire (voir page 31).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en mile ou en kilomètre. Pour connaître l'unité de mesure sélectionnée, référez-vous à la section MODE INFORMATION à la page 25. **Pour simplifier, toutes les instructions de cette section se réfèrent en kilomètres.**

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Sérez la clé dans la console.

Reférez-vous à COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Chaque fois que la clé est insérée, le mode manuel est sélectionné. Si vous avez sélectionné un programme, appuyez sur la touche Programmes d'enregistrement [LEARN WORK-OUTS] jusqu'à ce que des zéros apparaissent sur l'écran. Remarque : assurez-vous qu'il n'y a pas de carte iFIT dans la fente iFIT.

3. Faites démarrer la courroie mobile et réglez la vitesse.

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

Si vous appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commencera à tourner à 2 km/h [KM/H]. Alors que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme vous le désirez en appuyant sur les touches d'augmentation ou de diminution de la Vitesse à côté de la touche Marche. À chaque pression de touche, la vitesse changera de 0,1 km/h ; si vous appuyez de manière continue sur une touche, la vitesse changera par étape de 0,5 km/h. Si vous appuyez sur une des touches numérotées Vitesse-1-Étape, la courroie mobile accélère jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche, la touche d'augmentation de la vitesse ou une des touches numérotées Vitesse-1-Étape.

4. Changez l'inclinaison du tapis de course selon votre choix.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation de l'Inclinaison [INCLINE] ou de diminution de l'Inclinaison ou une des touches numérotées de Inclinaison Rapide [1 STEP INCLINE]. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, l'inclinaison augmente progressivement jusqu'au réglage sélectionné.

5. Choisissez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec les informations concernant les exercices affichées à l'écran et indiquées sur l'écran.

La console propose trois modes d'affichage. Le mode d'affichage sélectionné détermine les informations de l'entraînement qui seront affichées. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY] pour sélectionner le mode d'affichage souhaité.

Alors que vous marchez ou courez sur le tapis roulant, l'écran peut afficher les données suivantes sur votre entraînement :

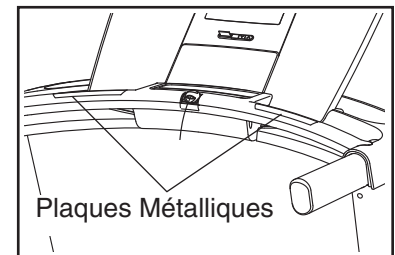
- Lorsque le mode manuel est sélectionné, l'écran affiche une piste de 400 mètres. Alors que vous marchez ou courez sur le tapis de course, des segments de la piste s'allument les uns après les autres jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les segments recommencent à s'allumer les uns après les autres. Remarque : l'écran a un mode tuner, un mode RCA et un mode MP4. La piste s'affiche uniquement quand le mode MP4 est sélectionné. Pour voir la piste, appuyez sur la touche TV jusqu'à ce que le mot MP4 apparaisse sur l'écran pendant quelques secondes.
- Le temps écoulé [TIME]. Remarque: Lorsqu'un programme d'entraînement est sélectionné, l'écran affiche le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.
- Le nombre approximatif des calories [CALORIES] que vous aurez brûlées.
- La vitesse [SPEED] de la courroie mobile.
- Le niveau d'inclinaison [INCLINE] du tapis de course. Remarque : Le niveau d'inclinaison du tapis de course ne s'affiche que si vous appuyez sur les boutons Inclinaison.
- La distance [DISTANCE] parcourue en marchant ou en courant.
- Votre Rythme Cardiaque [PULSE]. Remarque : votre rythme cardiaque ne s'affiche que si vous utilisez le capteur cardiaque de la poignée.

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

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

Vous pouvez mesurer votre pouls en utilisant soit le détecteur de pouls de la poignée ou le détecteur de pouls du torse (référez-vous à la page 13 pour des informations sur le détecteur cardiaque du torse). Remarque : si vous portez le détecteur cardiaque du torse et tenez le détecteur cardiaque de la poignée simultanément, la console ne pourra pas afficher votre fréquence cardiaque de façon exacte.

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



Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous sur les repose-pieds** et saisissez les plaques métalliques de la rampe—**évit**ez de **déplacer vos mains**. Lorsque votre pouls sera détecté, votre fréquence cardiaque apparaîtra. **Pour la lecture la plus précise de votre fréquence cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant 15 secondes.**

7. Quand vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, pressez la touche d'arrêt [STOP] et **réglez l'inclinaison du tapis de course à la position minimale. L'inclinaison doit être réglée à la position minimale avant la fermeture du tapis de course en position de rangement, pour éviter le bris du tapis**. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Quand vous avez terminé votre entraînement sur le tapis de course, placez l'interrupteur Remise à zéro/Éteint sur la position Éteint [OFF] puis, débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne faites pas cela, les composantes électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément pis de course peuvent s'user prématurément.**

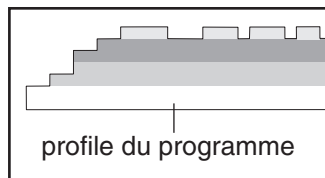
COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE PERTE DE POIDS

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 16.

2. Sélectionnez un entraînement de perte de poids.

Pour sélectionner un entraînement de perte de poids, appuyez sur la touche Programmes de Perte de Poids



[WEIGHT LOSS WORKOUTS]. Quand un entraînement de Perte de Poids est sélectionné, le numéro du programme apparaît sur l'écran. L'écran affiche aussi la durée de l'entraînement, la vitesse et l'inclinaison maximales programmées ainsi qu'un graphique des vitesses du programme.

Chaque entraînement de perte de poids est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse ou inclinaison peut être réglée pour des segments consécutifs.

3. Appuyez sur la touche de mise en fonction Start pour commencer l'entraînement.

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

Quand le premier segment de l'entraînement se termine, une série de tonalités retentit. Si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course est sur le point de changer, la nouvelle vitesse et/ou inclinaison apparaît sur l'écran pour vous prévenir, et une flèche sous le graphique de l'entraînement se déplace d'un cran vers la droite. Le tapis de course se règle automatiquement sur les vitesse et inclinaison programmées pour le deuxième segment. Remarque :

l'écran a un mode tuner, un mode RCA et un mode MP4. Le profile du programme s'affiche uniquement quand le mode MP4 ou le mode RCA est sélectionné. Pour voir le profile de l'entraînement, appuyez sur la touche TV jusqu'à ce que le mot RCA ou le mot MP4 apparaisse sur l'écran pendant quelques secondes.

L'entraînement en cours continue de cette manière jusqu'à ce que le dernier segment du profile s'achève. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt complet.

Si la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop basse à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez la changer manuellement en appuyant sur les touches de la Vitesse [SPEED] ou de l'Inclinaison [INCLINE]. **Remarque : quand le segment suivant commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.**

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche d'arrêt [STOP]. Pour reprendre l'entraînement en cours, appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la vitesse. La courroie mobile commence à se déplacer à 2 km à l'heure. Quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajuste automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

4. Choisissez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec les informations concernant les exercices affichées à l'écran et indiquées sur l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 17.

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

Voir l'étape 6 à la page 17.

6. Quand vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 de la page 17.

COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT ASSIMILÉ

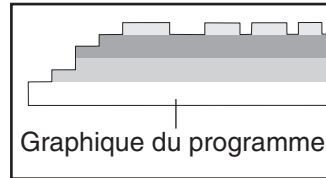
1. Enfoncez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 16.

2. Sélectionnez un des quatre entraînements d'enregistrement.

Pour sélectionner un entraînement d'enregistrement, appuyez sur la touche Entraînements d'Enregistrement

[LEARN WORKOUTS]. Quand un programme d'enregistrement est sélectionné, le numéro du programme apparaît sur l'écran. L'écran affiche aussi la durée de l'entraînement, les vitesse et inclinaison maximales programmées et un graphique des vitesses de l'entraînement.



3. Appuyez la touche Marche et programmez la vitesse désirée et les arrangements d'inclinaison.

Quelques secondes après avoir appuyé sur la touche Marche [START], la courroie mobile se met en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement d'enregistrement est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une in-

clinaison peuvent être enregistrées pour chaque segment. Pour programmer la vitesse et l'inclinaison désirées pour le premier segment, ajustez tout simplement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course au niveau désiré avec les touches de la Vitesse [SPEED] et de l'Inclinaison [INCLINE].

A la fin du premier segment, une série de tonalités se fera entendre et le réglage actuel de la vitesse et le réglage actuel de l'inclinaison seront enregistrés en mémoire. Programmez une vitesse et une inclinaison pour le deuxième segment comme décrit ci-dessus.

Continuez à programmer des réglages de la vitesse et de l'inclinaison jusqu'à la fin de l'entraînement.

4. Choisissez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec les informations concernant les exercices affichées à l'écran et indiquées sur l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 17.

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

Voir l'étape 6 à la page 17.

6. Quand vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 de la page 17.

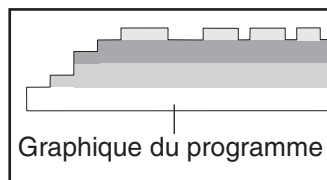
COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT ASSIMILÉ

1. Enfoncez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 16.

2. Sélectionnez un des quatre entraînements assimilés

Pour sélectionner un programme d'enregistrement, appuyez sur la touche Programme d'Enregistrement [LEARN WORK-OUTS]. Quand un programme d'enregistrement est sélectionné, le numéro du programme apparaît sur l'écran. L'écran affiche aussi la durée du programme, les vitesse et inclinaison maximales programmées et un graphique des vitesses du programme.



3. Appuyez sur la touche de démarrer [START] pour commencer l'entraînement.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche de mise en fonction [START], le tapis de course atteindra automatiquement les premiers réglages de vitesse et d'inclinaison que vous avez programmées auparavant. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chacun des entraînements assimilés est divisé en plusieurs segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse ou inclinaison

peut être réglée pour des segments consécutifs. L'entraînement d'enregistrement fonctionne de la même manière qu'un programme de perte de poids (voir l'étape 3 à la page 18).

Si vous le désirez, vous pouvez modifier l'entraînement pendant que vous l'utilisez. **Pour changer la vitesse ou l'inclinaison du segment en cours**, appuyez tout simplement sur les touches de la Vitesse [SPEED] et de l'Inclinaison [INCLINE]. Quand le segment en cours s'achève, la nouvelle programmation sera enregistrée dans la mémoire.

Pour arrêter l'entraînement en cours temporairement, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche de mise en fonction Start. La courroie mobile commence à se déplacer à 2 km à l'heure. Quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajuste automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

4. Choisissez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec les informations concernant les exercices affichées à l'écran et indiquées sur l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 17.

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

Voir l'étape 6 à la page 17.

6. Quand vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 de la page 17.

COMMENT UTILISER LE CENTRE DE PROGRAMMES PERSONNALISÉS

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 16.

2. Sélectionnez le Centre de Programmes Personnalisés.

Pour utiliser le Centre de Programmes Personnalisés [CUSTOM WORKOUT CENTER], appuyez sur la touche d'augmentation de la Sélection du Graphique [SELECT PROFILE].

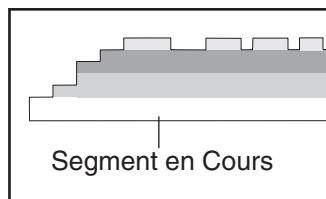
Sélectionnez un graphique des vitesses programmées, la durée du programme, les vitesses minimale [SET MIN. SPEED] et inclinaison maximales [SET MAX SPEED] du programme en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution pour chaque sélection. Appuyez sur la touche Lancer le Programme [START WORKOUT] après chaque sélection. Remarque : vous ne lancerez pas le programme en appuyant sur la touche Lancer le Programme à ce moment-là. Si vous n'appuyez pas sur la touche Lancer le Programme, l'écran ira à la sélection suivante après quelques secondes.

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

3. Appuyez une nouvelle fois sur la touche Lancer le Programme pour lancer le programme.

Quelques secondes après avoir appuyé sur la touche Lancer le Programme, la courroie mobile commence à se déplacer. Tenez les rampes et commencez à marcher.

À la fin du premier segment, une série de tonalités retentit. Si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course est sur le point de changer, la nouvelle vitesse et/ou inclinaison apparaît sur l'écran pour vous



prévenir. La flèche sous le graphique de l'entraînement se déplace alors d'un cran vers la droite, et le tapis de course se règle automatiquement sur les vitesses et inclinaison programmées pour le deuxième segment. Remarque : l'écran a un mode tuner, un mode RCA et un mode MP4. Le graphique du programme s'affiche uniquement quand le mode MP4 ou le mode RCA est sélectionné. Pour voir le graphique, appuyez sur la touche TV jusqu'à ce que le mot RCA ou le mot MP4 apparaisse sur l'écran pendant quelques secondes.

L'entraînement en cours continue de cette manière jusqu'à ce que le dernier segment du profil clignote sur l'écran et que le dernier segment s'achève. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt complet.

Si la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop basse à tout moment durant le programme, vous pouvez la changer manuellement en appuyant sur les touches Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE] ; cependant, quand le segment suivant commence, le tapis de course se règle automatiquement sur les vitesses et inclinaison programmées pour le segment suivant.

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche d'arrêt [STOP]. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche de mise en fonction Start. La courroie mobile commence à se déplacer à 2 km à l'heure. Quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajuste automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

4. Choisissez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec les informations concernant les exercices affichées à l'écran et indiquées sur l'écran.

Voir l'étape 5 sur la page 17.

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

Voir l'étape 6 à la page 17.

6. Quand vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 de la page 17.

COMMENT UTILISER LE CALCULATEUR D'ÂGE DE FORME PHYSIQUE

Le test de forme physique calcule votre âge de forme physique approximatif. Votre âge de forme physique est l'âge moyen d'une personne à votre niveau de forme physique.

Pour des résultats plus précis, utiliser le calculateur d'âge de forme physique quand vous n'êtes pas fatigués, quand vous n'avez pas mangé depuis au moins deux heures et quand vous ne vous êtes pas entraîné depuis au moins 24 heures. Suivez les étapes suivantes pour tester votre forme physique.

1. Portez le capteur cardiaque du torse.

Vous devez tenir la poignée du détecteur cardiaque ou porter le détecteur cardiaque du torse pour calculer votre âge de forme physique. **Pour des résultats plus précis, portez le détecteur cardiaque du torse.** Référez-vous à la page 13 pour plus d'information sur le détecteur cardiaque du torse.

2. Introduisez la clé dans la console.

Reportez-vous au COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 16.

3. Sélectionnez le Calculateur d'Âge de Forme Physique.

Pour sélectionner le Calculateur d'Âge de Forme Physique [FITNESS AGE CALCULATOR], appuyez sur l'une des touches Choix du Sexe [SET GENDER].

Quand le Calculateur d'Âge de Forme Physique est sélectionné, le mot *FEMALE* (Féminin) ou *MALE* (Masculin) apparaît sur l'écran. Appuyez sur la touche Masculin ou Féminin pour sélectionner votre sexe puis, appuyez sur la touche Lancer le Test de Forme. Remarque : en appuyant sur la touche Lancer le Test de Forme [START FITNESS

TEST] à ce moment-là, le Calculateur d'Âge de Forme Physique ne commence pas encore. Si vous n'appuyez pas sur la touche Lancer le Test de Forme, l'écran affiche la sélection suivante après quelques secondes.

Sélectionnez votre âge [AGE], taille [HEIGHT] et poids [WEIGHT] en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution pour chaque sélection. Appuyez sur la touche Lancer le Test de Forme après chaque sélection.

4. Appuyez de nouveau sur la touche Lancer le Test de Forme [START FITNESS TEST] pour commencer le test de forme.

Quelques secondes après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur la première vitesse et inclinaison du test de forme. Commencez à marcher sur le tapis de course. Remarque : pour des résultats plus précis, ne tenez pas les rampes durant le test de forme.

Durant le test de forme, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course changent régulièrement. La vitesse ou l'inclinaison apparaît sur l'écran pour vous prévenir avant tout changement. **IMPORTANT : les touches de Vitesse [SPEED] et d'Inclinaison [INCLINE] ne fonctionnent pas durant le test de forme. Si vous appuyez sur la touche Arrêt [STOP], le test de forme prend fin.**

Le test de forme est conçu pour durer neuf minutes. Quand le test de forme s'arrête, la courroie mobile ralentit jusqu'à s'arrêter et votre âge de forme physique apparaît sur l'écran.

5. Choisissez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec les informations concernant les exercices affichées à l'écran et indiquées sur l'écran.

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

6. Quand vous avez terminé vos exercices, retirez

COMMENT UTILISER UNE CARTE IFIT

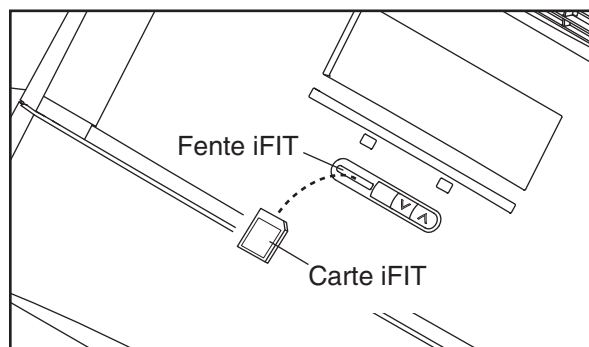
1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 16.

2. Insérez une Carte iFIT et sélectionnez un entraînement.

Pour utiliser un entraînement 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.

Ensuite, sélectionnez un programme iFIT en appuyant sur la touche iFIT d'augmentation ou de diminution. Quand un programme iFIT est sélectionné, l'écran affiche le numéro, la durée, et les inclinaison et vitesse maximales de l'entraînement.



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

3. Appuyez sur la touche de démarrer [START] pour commencer l'entraînement.

Un moment après que la touche est appuyée, le tapis de course se réglera automatiquement aux premières vitesse et inclinaison d'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

4. Choisissez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec les informations concernant les exercices affichées à l'écran et indiquées sur l'écran.

Durant le programme, la voix d'un entraîneur personnel vous guide tout au long de l'entraînement.

Si la vitesse ou l'inclinaison pour le segment en cours est trop élevé ou trop bas vous pouvez annuler manuellement les réglages en appuyant la touche Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE]. **Toutefois, quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajustera automatiquement à la programmation de vitesse et d'inclinaison pour le prochain segment.**

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche d'arrêt [STOP]. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche de mise en fonction Start. La courroie mobile commencera à se déplacer à 2 k/h. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course se réglera automatiquement sur les valeurs de vitesse et d'inclinaison programmées pour ce segment.

5. Quand vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Reportez-vous à l'étape 7 de la page 17.

ATTENTION : Enlevez toujours les Cartes iFIT de la fente iFIT lorsque vous ne les utilisez pas.

FONCTIONNEMENT DU TÉLÉVISEUR

IMPORTANT : avant de faire fonctionner la télévision, vous devez brancher un câble CATV de 75 ohms ou un magnétoscope sur le terminal de 75 ohms du tapis de course, un magnétoscope ou lecteur DVD sur les trois prises RCA audio/vidéo, ou un lecteur audio/vidéo sur la prise audio/vidéo sous la télévision sur la console. Référez-vous à la page 12.

Suivez les étapes suivantes pour faire fonctionner le téléviseur.

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 16.

2. Appuyez sur la touche « TV » pour sélectionner une source télé.

Quand vous insérez la clé dans la console, la télévision s'allume automatiquement. Sélectionnez une source en appuyant sur la touche TV.

Si vous avez branché un câble CATV de 75 ohms ou un magnétoscope dans le terminal de 75 ohms du tapis de course, sélectionnez la source tuner. Si vous avez branché un lecteur DVD ou un magnétoscope dans les trois prises RCA audio/vidéo, sélectionnez la source RCA. Si vous avez branché un lecteur audio/vidéo dans la prise audio/vidéo située en dessous de la télévision sur la console, sélectionnez la source « MP4 ».

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

Quand vous allumez la télévision, l'écran affiche la dernière chaîne sélectionnée. Pour sélectionner une autre chaîne, appuyez sur les touches des Chaînes. Le numéro de la chaîne sélectionnée apparaît sur l'écran pendant quelques secondes. Pour revenir à la dernière chaîne sélectionnée, appuyez sur la touche Retour [PREVIOUS].

Remarque : le téléviseur est équipé d'une fonction de mémorisation des chaînes qui vous permet d'aller d'une chaîne enregistrée à l'autre. Avant de pouvoir sélectionner les chaînes de cette manière, elles doivent être enregistrées dans la mémoire. Référez-vous à la section MODE INFORMATION à la page 25.

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

Quand vous appuyez sur l'une des touches du Volume, l'indicateur du niveau sonore apparaît sur l'écran pendant quelques secondes. Pour allumer ou éteindre le son, appuyez sur la touche Son [MUTE].

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

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME STÉRÉO

Cet appareil a été conçu tout particulièrement pour fonctionner avec un iPod et est certifié par le fabricant pour être aux normes de performance Apple. Pour jouer de la musique ou écouter des livres audio sur les écouteurs stéréo de la console, vous devez brancher votre iPod, lecteur MP4 ou MP3, lecteur CD ou tout autre lecteur audio/vidéo sur la console grâce à la prise audio/vidéo ou à la Station universelle intégrée pour iPod.

Pour utiliser la prise audio/vidéo, trouvez le fil audio et branchez-le dans la prise audio/vidéo près des écouteurs. Ensuite, branchez le fil audio dans une prise sur votre lecteur MP3, lecteur CD ou tout autre lecteur audio. **Assurez-vous que le fil audio/vidéo est complètement enfoncé.** Pour utiliser un lecteur MP4, vous aurez besoin d'un fil audio/vidéo. Pour acheter un fil audio/vidéo, renseignez-vous auprès de votre magasin d'appareils électroniques.

Pour utiliser la Station universelle intégrée pour iPod, vous aurez besoin d'un Fil iFIT Universel pour iPod. Branchez une extrémité du fil dans la Station universelle intégrée pour iPod près des écouteurs, et l'autre extrémité dans votre iPod. **Assurez-vous que le Fil iFIT Universel pour iPod est complètement enfoncé.** Pour acheter un Fil iFIT Universel pour iPod, veuillez appeler le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel.

Ensuite, appuyez sur la touche TV jusqu'à ce que le mot MP4 apparaisse sur votre écran. Appuyez sur la touche Lecture de votre iPod, lecteur MP3, lecteur CD ou tout autre lecteur audio/vidéo. Réglez le volume sur votre lecteur ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution du Volume sur la console.

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

LE MODE INFORMATION

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

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

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

Lors de la sélection du mode information, la partie inférieure de l'écran indique la durée totale d'utilisation du tapis de course [TIME], ainsi que le nombre de kilomètres ou de milles parcourus par la courroie mobile [DISTANCE].

De plus, le centre de l'écran indique le mot *ENGLISH* (Anglais) pour les miles anglais ou le mot *METRIC* (Métrique) pour les kilomètres. Appuyez sur la touche d'Augmentation de Vitesse pour changer l'unité de mesure, si vous le désirez.

2. Appuyez sur la touche Arrêt et réglez la luminosité, contraste, netteté et/ou couleur du téléviseur.

Quand vous appuyez sur la touche Arrêt, l'indicateur de luminosité apparaît sur l'écran de la télévision. Appuyez sur les touches « Volume » pour ajuster la luminosité à volonté.

Appuyez ensuite sur les touches des Chaînes jusqu'à ce que l'indicateur du niveau du contraste,

de la couleur, de la définition ou de la nuance apparaisse. Réglez chaque paramètre, si vous le désirez, en appuyant sur les touches du Volume.

3. Appuyez à nouveau sur la touche Arrêt et ajoutez ou effacez des chaînes.

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

4. Appuyez de nouveau sur la touche Arrêt et sélectionnez une source de signal.

Pour voir les chaînes de télévision, vous devez sélectionner une source de signal. Appuyez sur la touche d'augmentation des chaînes pour sélectionner la source PAL BG, PAL I, PAL DK, PAL DK CHINA, SECAM L, ou SECAM ; essayez les six sources, si nécessaire, pour trouver la source optimale. Remarque : si vous êtes en France, essayez d'abord une des sources SECAM. Si vous êtes au Royaume-Uni, essayez la source PAL I. Si vous êtes dans un autre pays, essayez d'abord la source PAL BG. Si l'image de la première source n'est pas claire, essayez les cinq autres sources.

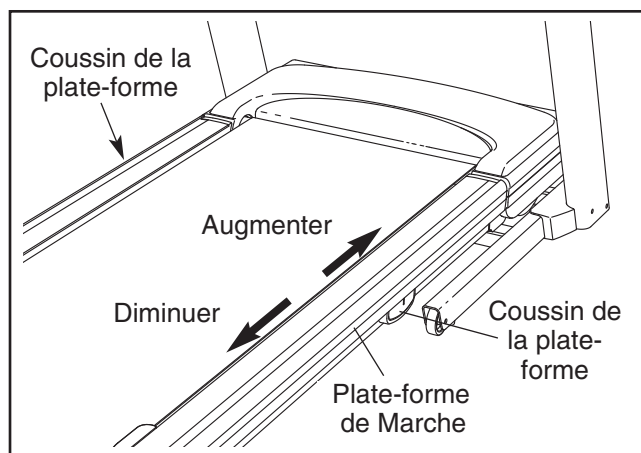
5. Quand vous n'utilisez plus le mode information, retirez la clé de la console.

Pour sortir du mode information, retirez la clé de la console.

COMMENT RÉGLER LE SYSTÈME D'AMORTISSEMENT

Retirez la clé de la console et débranchez le Cordon d'alimentation. Le tapis de course est équipé d'un système qui réduit les chocs lorsque vous marchez ou courez sur le tapis de course. Pour augmenter la fermeté de la plate-forme de marche, descendez du tapis de course et glissez les coussins vers l'avant du tapis de course. Pour une plate-forme plus souple, descendez du tapis de course et glissez les coussins vers l'arrière du tapis de course.

Remarque : assurez-vous que les deux coussins sont réglés au même niveau de fermeté. Plus vous courez vite sur le tapis de course, ou plus vous pesez, plus la plate-forme devrait être ferme.



COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

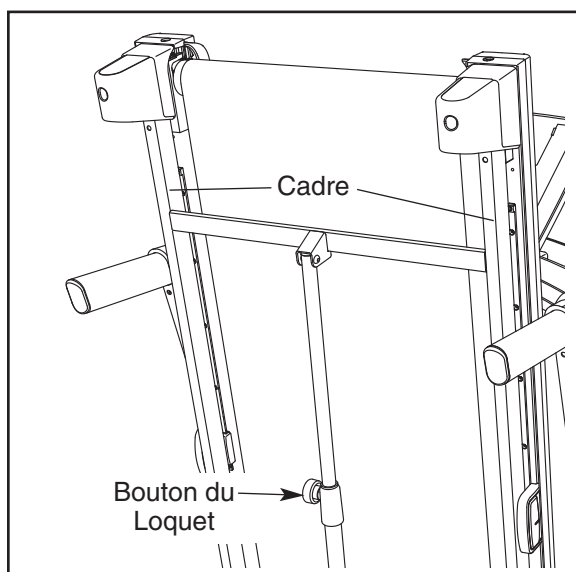
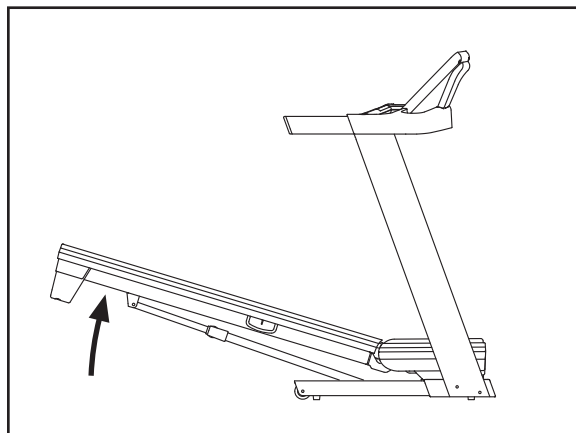
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis de course, ajustez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si l'inclinaison n'est pas réglée au niveau le plus bas, vous endommagerez le tapis de course de façon permanente. Débranchez ensuite le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever 20 kg (45 lbs.) pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

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

2. Enlevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet est inséré complètement au position enfermé. **Assurez-vous que la goupille du loquet est insérée complètement au position enfermé.**

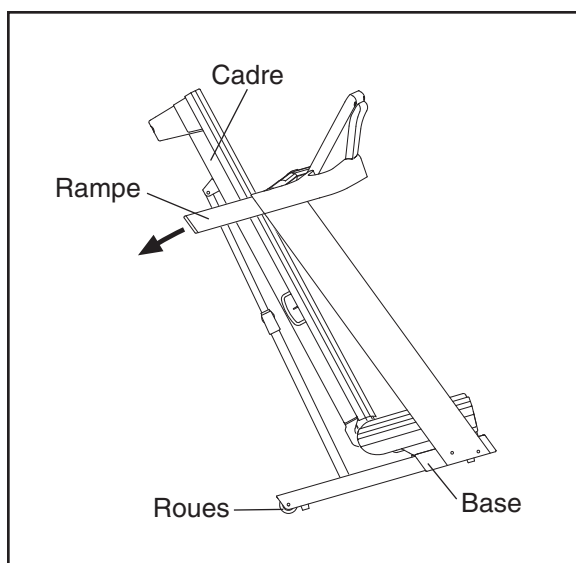
Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis de course. Eloignez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course dans sa position de rangement à des températures au dessus de 30°C (85°F).



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

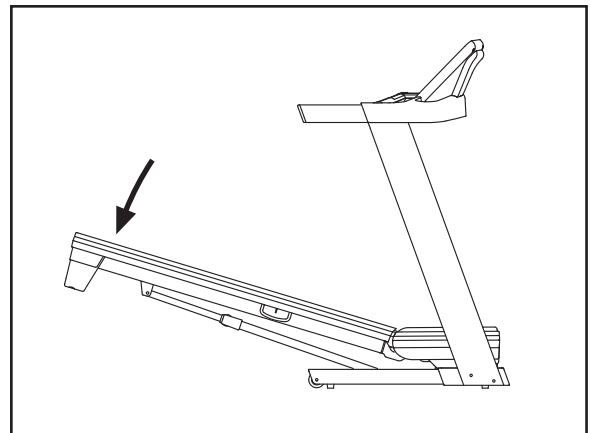
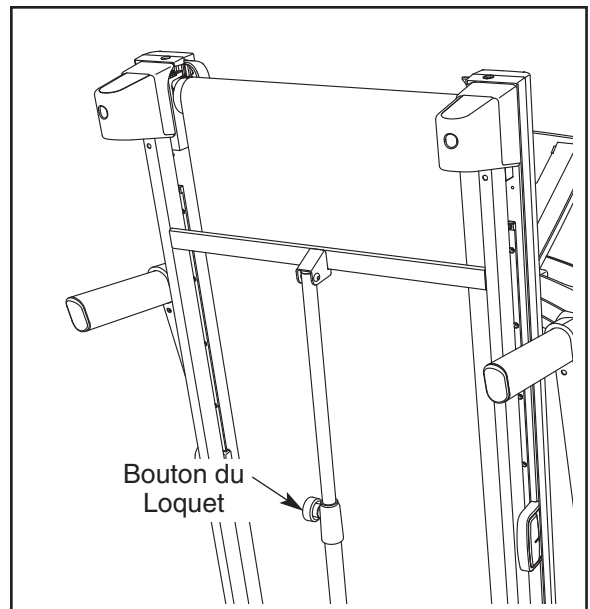
Pour déplacer le tapis de course, pliez-le en position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que la goupille du loquet est insérée complètement au position enfermé.**

1. Tenez une rampe et placez votre autre main sur la plateforme. Placez un pied contre une des roues.
2. Renversez le tapis de course en arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues avant. **Avec précaution déplacez le tapis de course dans l'endroit désiré. Pour réduire tout risques de blessures, soyez très prudent quand vous déplacez le tapis de course. N'essayez pas de déplacer le tapis de course sur des surfaces inégales.**
3. Placez un pied sur la base et abaissez délicatement le tapis de course jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.



COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course avec votre main droite. Tirez le bouton de loquet vers la gauche et tenez-le ainsi (Il se peut qu'il soit nécessaire de pousser le cadre vers l'avant pendant que vous poussez le bouton du loquet vers la gauche). Faites pivoter le cadre vers le bas et libérez le bouton du loquet.
2. Tenez le tapis de course fermement des deux mains, et abaissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION : ne tenez pas seulement les rails en plastique et ne lâchez pas le cadre sur le sol. Pliez les jambes et gardez votre dos bien droit.**

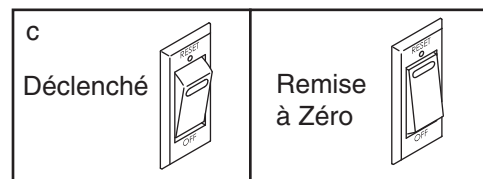


LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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

PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas

- SOLUTION :**
- a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise mise à la terre. (Voir page 14.) Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez seulement un cordon de 1,5 m maximum. **Le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.**
 - b. Le journal de condition physique peut afficher les informations suivantes sur les exercices effectués durant l'année en cours.
 - c. Vérifiez le coupe circuit remise à zero/éteint sur le tapis de course près du cordon d'alimentation. Si le coupe circuit dépasse de son socle comme illustré, le coupe circuit s'est déclenché. Pour le remettre en marche, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.

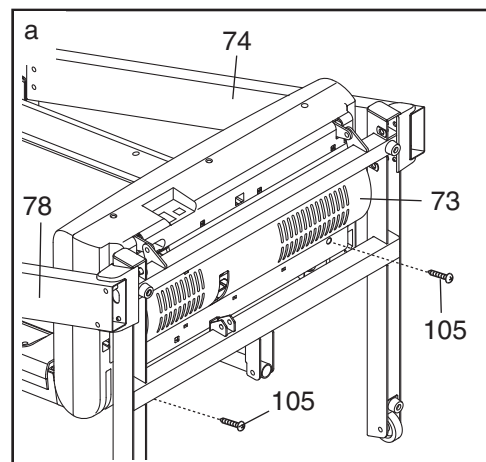


PROBLÈME : le tapis de course s'éteint pendant l'emploi

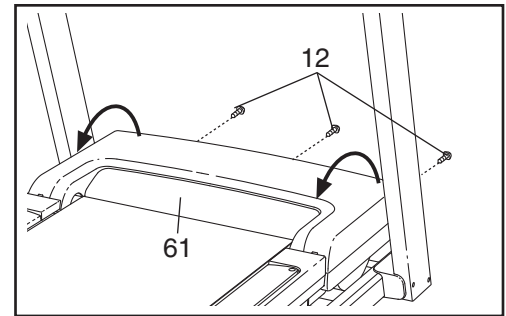
- SOLUTION :**
- a. Vérifiez le coupe circuit remise à zero/éteint sur le tapis de course près du cordon d'alimentation (voir le dessin ci-dessus). Si le coupe circuit s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur le coupe circuit.
 - b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché.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

PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- SOLUTION :**
- a. Enlevez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez doucement les Montants (74, 78) vers le bas. S'il y a deux Vis de #8 x 2" (105) au fond du Capot Ventral (73), retirez-les. Remarque : un tournevis cruciforme avec au moins une tige de 13 cm est exigé.



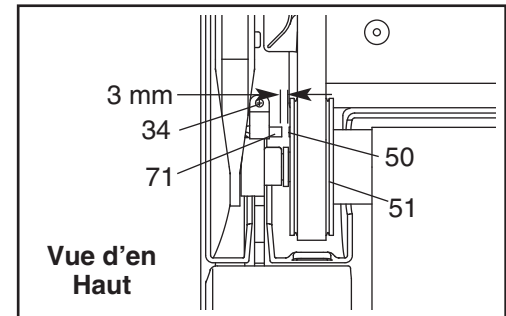
Retirez les trois Vis de #8 x 3/4" (12) et retirez doucement le Capot (61) en le faisant pivoter.



Localisez le Capteur Magnétique (71) et l'Aimant (50) sur le côté gauche de la Poulie (51). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique.

Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3mm (1/8 in.).

Si nécessaire, desserrez la Vis du Capteur Magnétique (34), indiquez et déplacez légèrement le Capteur Magnétique, et revissez la Vis. Rattachez le capot (non-illustrée) et faites marcher le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse est correcte.



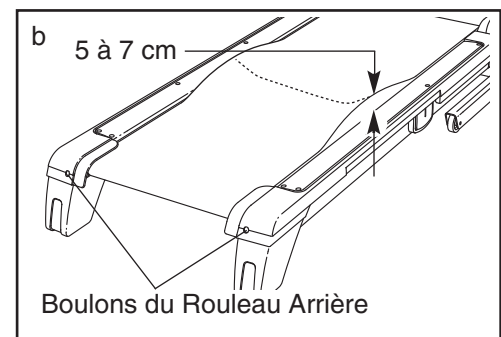
PROBLEME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

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

PROBLÈME : le tapis de course ralentit durant l'usage

SOLUTION: a. Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez seulement un cordon de 1,5 m maximum.

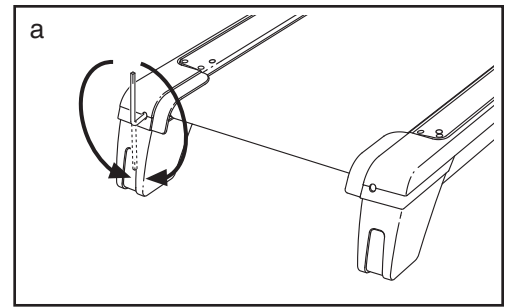
b. Si la courroie mobile est trop tendue, la performance du tapis de course peut être diminuée et la courroie mobile peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. A l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie mobile serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5 à 7 cm (2-3 cm.) de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis de course en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



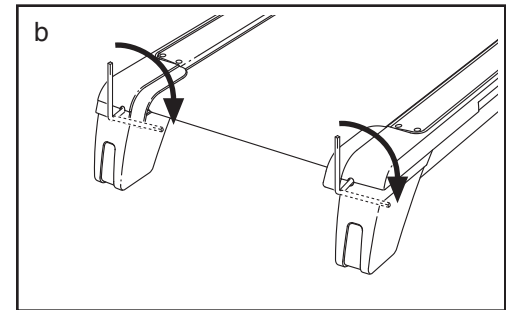
c. Si la courroie mobile ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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

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



b. **Si la courroie glisse quand vous marchez dessus**, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5 à 7 cm (2-3 in.) de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit tendue correctement.



PROBLÈME : La réception télé est faible

SOLUTION : a. Passez en revue les problèmes répertoriés ci-dessous et suivez les instructions applicables.

- Allumage (points noirs ou bandes horizontales apparaissant ou une image tremblante ou décalée)—Habituellement, ceci est causé par l'interférence des systèmes d'allumage des automobiles, des lampes au néon, des dérivations électriques ou d'autres appareils électriques. Essayez de déplacer les autres appareils électriques pour corriger le problème. Assurez-vous que le tapis de course est branché dans un circuit électrique séparé.
- Fantômes—Les fantômes sont causés par le fait que le signal télé emprunte deux chemins—un est le chemin direct et l'autre est le chemin réfléchi par de grands immeubles, des collines ou d'autres objets.
- Écran bleu—Si le signal de la chaîne câblée est faible, l'image est de mauvaise qualité et un écran bleu peut apparaître.

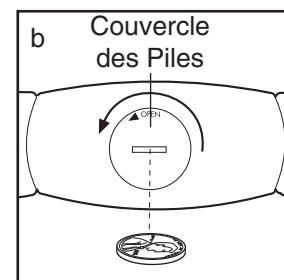
Remarque : si un de ces symptômes apparaît, le problème peut être causé par la réception du signal de la société locale de télévision câblée. Contactez la société locale de télévision câblée.

b. Assurez-vous que la console reçoit la bonne source du signal. Voir LE MODE D'INFORMATION à la page 25.

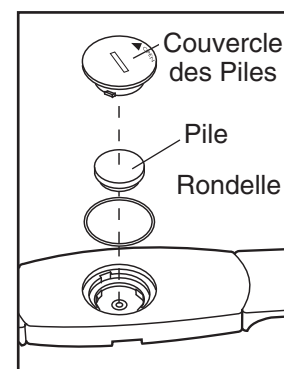
PROBLEME : Le capteur de rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement

SOLUTION : a. Si le capteur cardiaque ne fonctionne pas correctement, référez vous à COMMENT UTILISER LE CAPTEUR CARDIAQUE à la page 13.

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



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



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 modérée 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°. NETL16807.0

R0108A

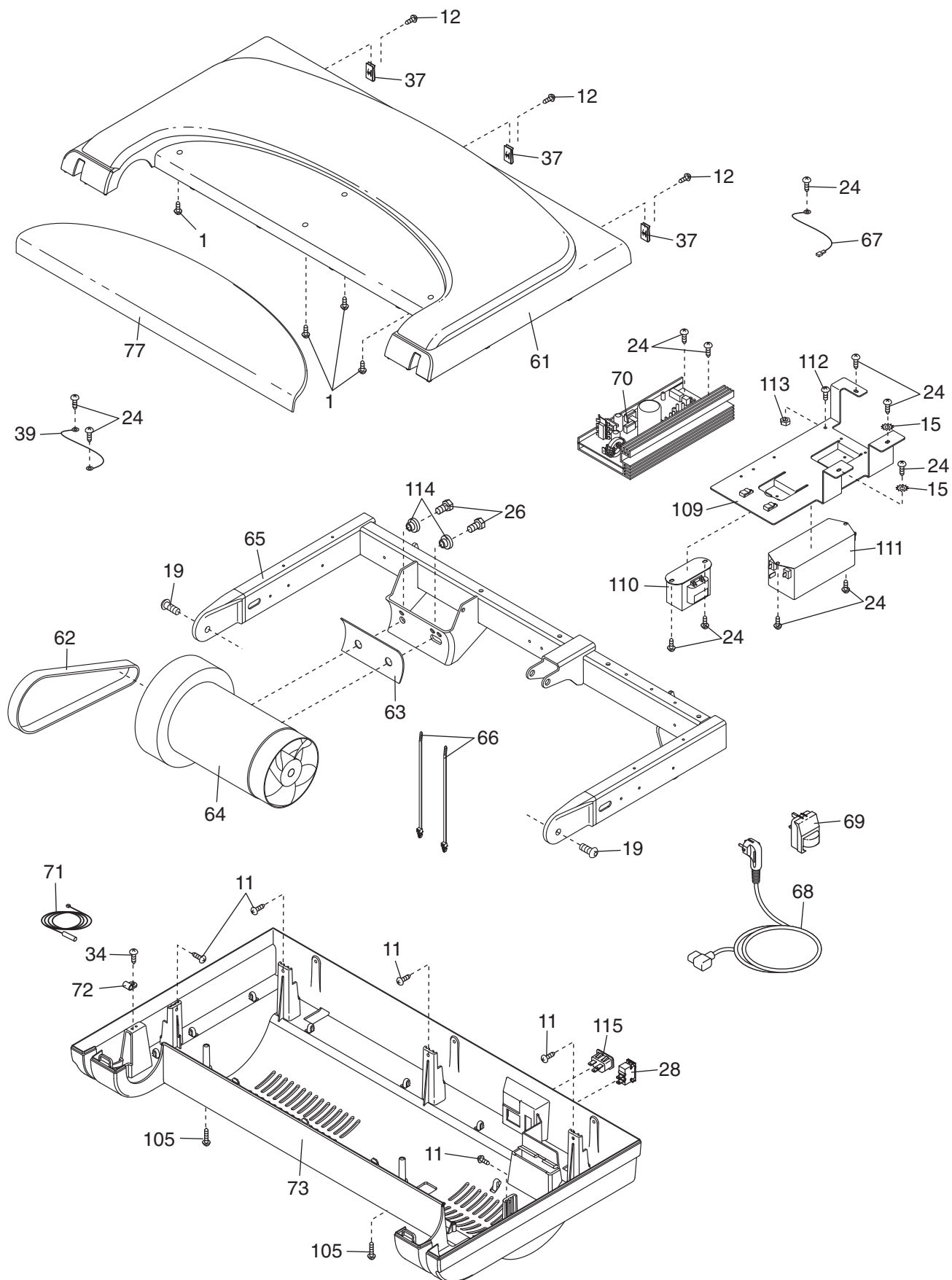
Pour identifier les pièces ci-dessous, voir la SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel.

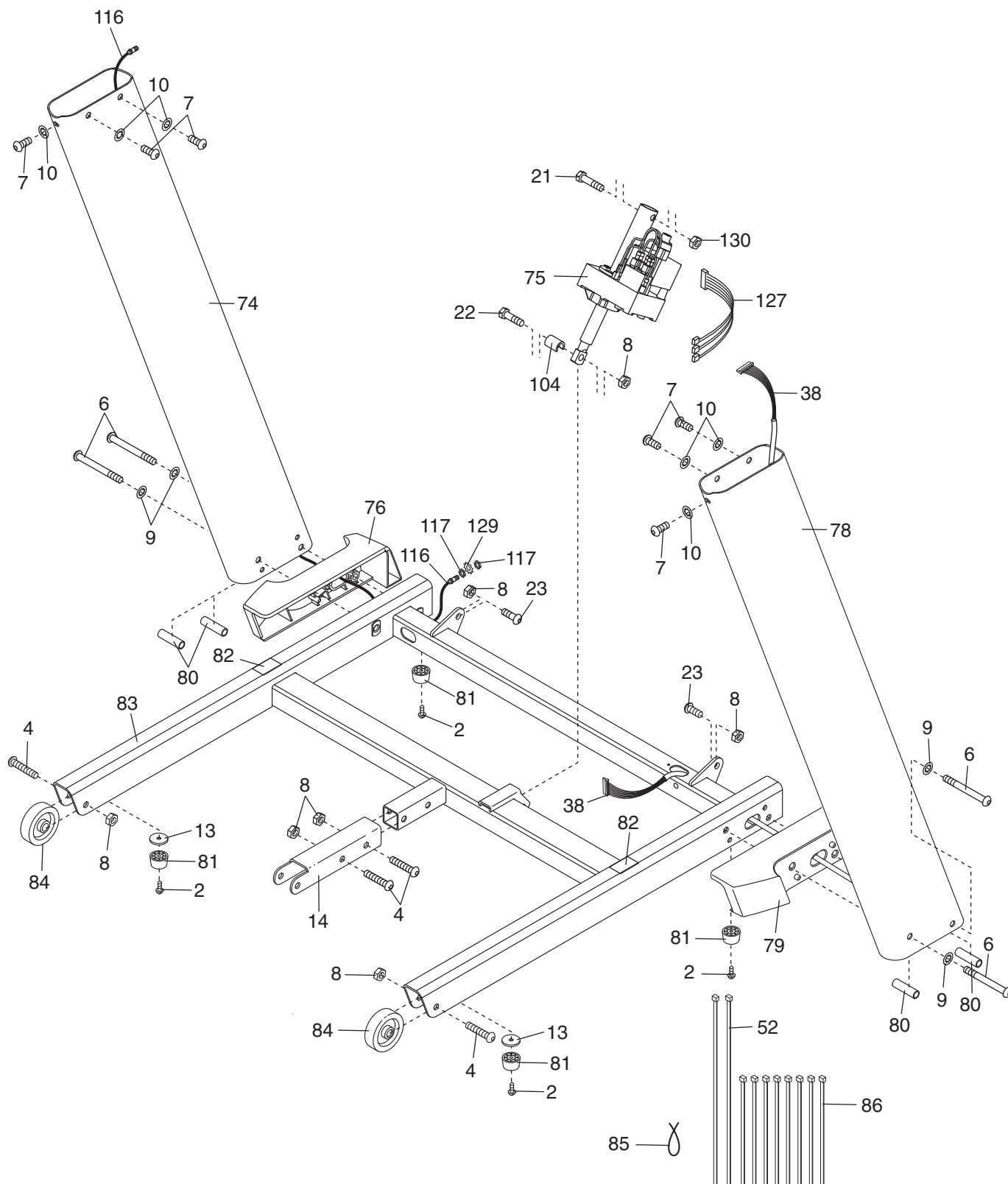
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	33	Vis de #8 x 1/2"	49	2	Bague d'Espacement du Rouleau Avant
2	4	Vis de #8 x 1"	50	1	Aimant
3	1	Clé Hexagonale	51	1	Rouleau Avant/Poulie
4	6	Boulon de 3/8" x 2"	52	1	attache-fil de 15 1/2"
5	4	Boulon de 1/4" x 3/4"	53	1	Loquet de Rangement
6	4	Boulon de 3/8" x 4 1/4"	54	1	Bouton du Loquet
7	6	Boulon de 5/16" x 1 1/4"	55	1	Repose-Pied Droit
8	10	Écrou de 3/8"	56	1	Cadre
9	4	Rondelle Étoilée de 3/8"	57	2	Support du Rouleau Arrière
10	6	Rondelle Étoilée de 5/16"	58	1	Rouleau Arrière
11	5	Vis Auto-perçante de #8 x 3/4"	59	1	Pied Arrière Gauche
12	9	Vis de #8 x 3/4"	60	1	Pied Arrière Droit
13	2	Bague d'Espacement du Coussin de la Base	61	1	Capot
14	1	Support du Loquet	62	1	Courroie de Traction
15	4	Rondelle Étoilée de #8	63	1	Isolateur du Moteur
16	14	Vis de #8 x 3/4"	64	1	Moteur
17	2	Boulon de 1/4" x 1"	65	1	Cadre d'Élévation
18	2	Boulon de 5/16" x 4 1/4"	66	2	Attache de Fil
19	2	Boulon de 3/8" x 1 1/4"	67	1	Fil de Terre de la Contrôleur
20	2	Boulon du Rouleau Arrière	68	1	cordon d'alimentation
21	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	69	1	Adaptateur du Cordon d'Alimentation
22	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	70	1	Contrôleur
23	2	Boulon de 3/8" x 1"	71	1	Détecteur Magnétique
24	14	Vis de Terre de 1/2"	72	1	Pince du Détecteur Magnétique
25	10	Vis de #12 x 1"	73	1	Panneau Ventral
26	2	Boulon de Motor	74	1	Montant Gauche
27	2	Arrêt de Coussin	75	1	Moteur d'Inclinaison
28	1	Coupe-circuit Remise à zéro/Éteint	76	1	Bague d'Espacement du Montant Gauche
29	4	Vis du Guide de la Courroie	77	1	Capot
30	6	Rondelle Plate de 1/4"	78	1	Montant Droit
31	2	Rondelle de Verrouillage de 1/4"	79	1	Bague d'Espacement du Montant Droit
32	2	Vis d'Entrée AV	80	4	Bague d'Espacement du Boulon
33	2	Écrou à Cage de 5/16"	81	4	Coussin de la Base
34	5	Vis du Capteur Magnétique/Pied de #8 x 3/4"	82	2	Autocollant d'Avertissement
35	1	Fils Audio/Vidéo	83	1	Base
36	2	Écrou à Collet de 5/16"	84	2	Roue
37	3	Pince du Capot	85	2	Attache Flexible
38	1	Fil du Montant	86	9	Attache de 8"
39	1	Fil de Terre du Cadre d'Inclinaison	87	1	Porte d'Accès
40	2	Isolateur Avant	88	4	Écrou en « U »
41	1	Repose-Pieds Gauche	89	1	Console
42	1	Autocollant d'Avertissement	90	1	Plateau
43	2	Coussin de la plate-forme de marche	91	1	Dos de la Console
44	1	Plate-forme de Marche	92	3	Attache en Plastique
45	1	Courroie Mobile	93	1	Base de la Console
46	2	Guide de la Courroie	94	1	Sommet de la Barre du Pouls
47	2	Glissière du Coussin	95	1	bas de la barre du pouls
48	2	Bague d'Espacement du Cadre	96	1	Rampe

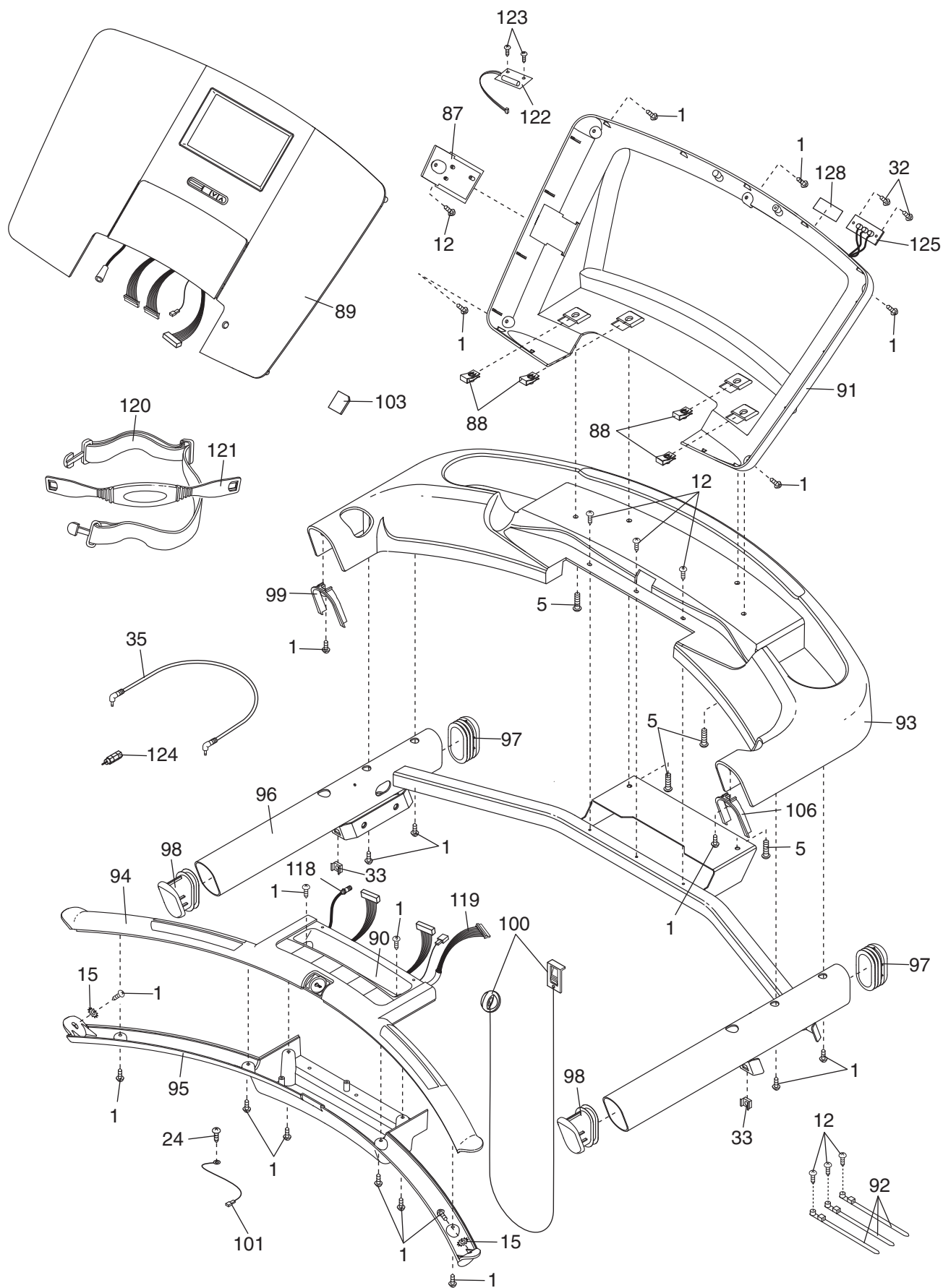
Nº.	Qté.	Description	Nº.	Qté.	Description
97	2	Embout de la Rampe avant	120	1	Sangle du Capteur du Torse
98	2	Embout de la Rampe Arrière	121	1	détecteur cardiaque du torse
99	1	Moulure de la Rampe Gauche	122	1	Récepteur de Pouls de Torse
100	1	Clé/Pince	123	2	Vis du Récepteur
101	2	Fil de Terre de la Barre du Rythme Cardiaque	124	1	Connecteur PAL
102	1	Embout du Loquet	125	1	Entrée AV
103	1	Kit de Carte iFIT	126	2	Plaque du Rouleau Arrière
104	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	127	1	Fil du Moteur d'Inclinaison
105	2	Vis de #8 x 2"	128	1	Autocollant d'Avertissement Statique
106	1	Moulure de la Rampe Droite	129	1	Rondelle Étoilée du Câble de 3/8"
107	1	Fil de Terre du Rouleau Arrière	130	1	Écrou du Moteur de Soulèvement de 3/8", Supérieure
108	2	Raccord du Repose-pieds	*	—	Fil Bleu de 8", 2F
109	1	Support du Système Électronique	*	—	Fil de Terre de 4", w/Decal
110	1	Transformateur	*	—	Fil Noir de 4", M/F
111	1	Filtre	*	—	Fil Blanc de 8", 2F
112	1	Boulon de Terre de #8 x 3/4"	*	—	Fil Bleu de 10", M/F
113	1	Ecrou de #8	*	—	Fil Rouge de 4", M/F
114	2	Bague du Moteur	*	—	Fil Noir de 4", 2F
115	1	Prise	*	—	Manuel de l'Utilisateur
116	1	Câble AV du Montant	*Ces pièces ne sont pas illustrées. Les spécifications sont sujettes à des changements sans préavis.		
117	2	Écrou du Câble			
118	1	Câble AV de 30"			
119	1	Groupement de Fils de 30"			

R0108A









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 RELATIVE 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.

Veillez 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.

