

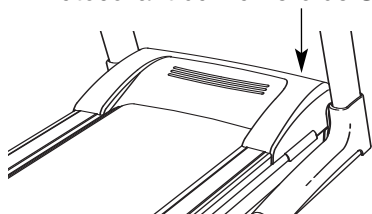
NordicTrack[®] **C 4000**

N° du Modèle NETL19807.0

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

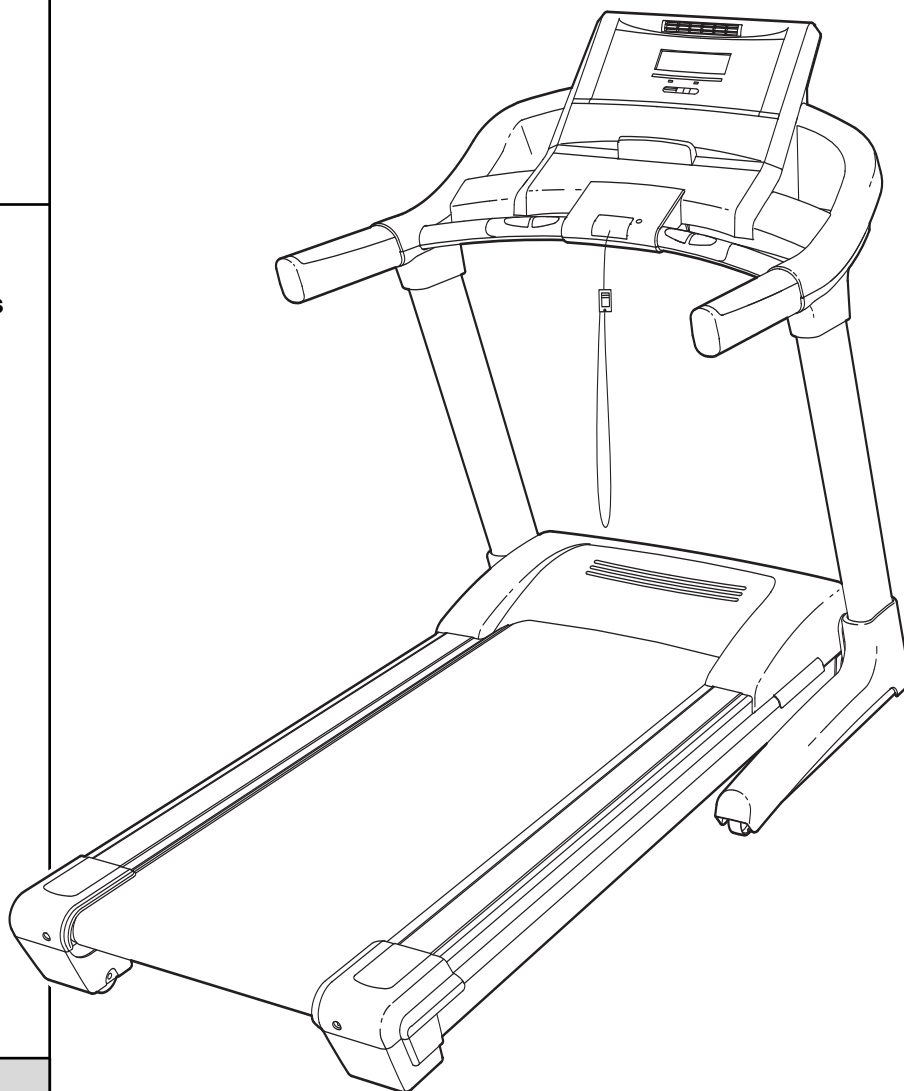
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

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

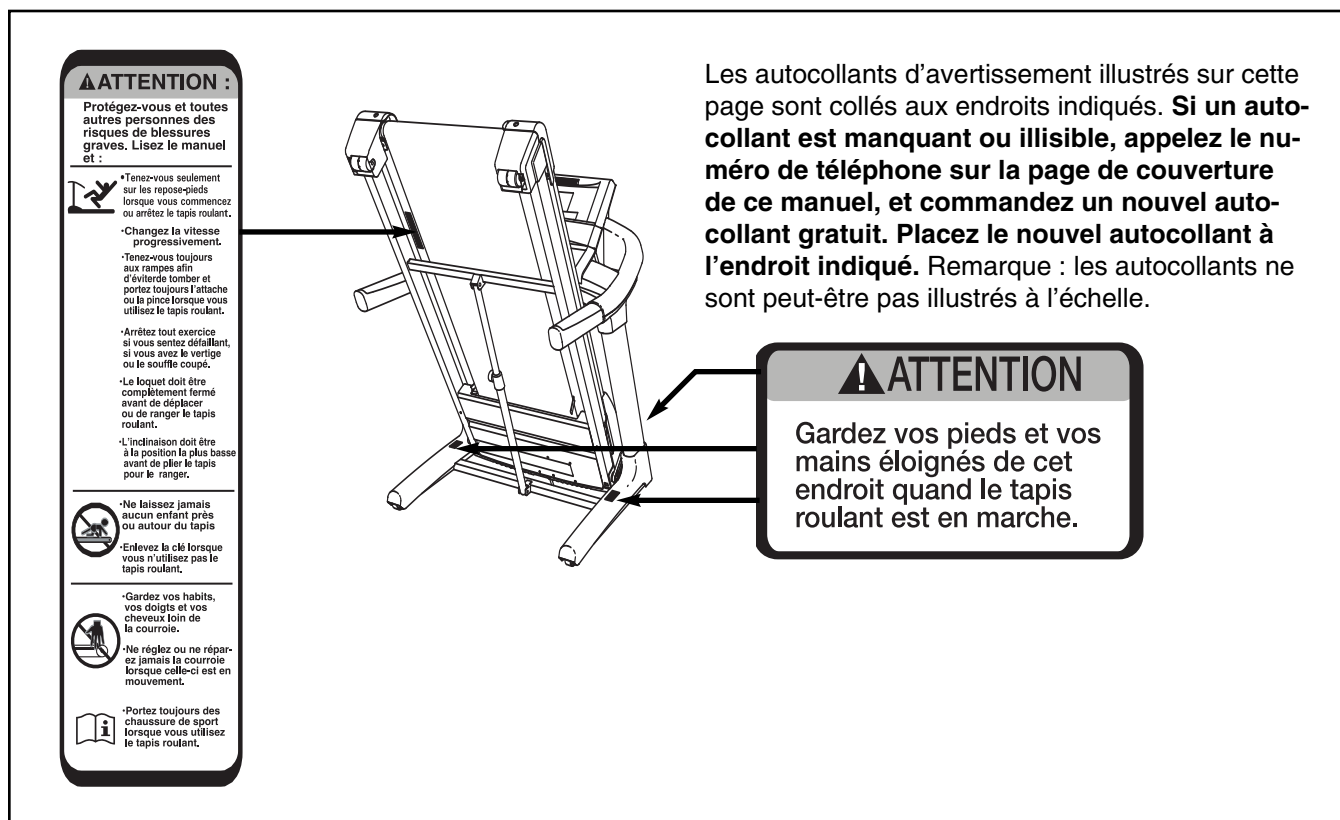
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE CAPTEUR CARDIAQUE DU TORSE	10
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS	11
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	24
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	26
CONSEILS POUR L'EXERCICE	29
LISTE DES PIÈCES	30
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION RELATIVE AU RECYCLAGE	Dernière Page

Remarque : vous trouverez à l'intérieur de ce manuel un SCHÉMA DÉTAILLE.

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT



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 plane avec au moins 2,5 m d'espace à l'arrière et 0,5 m de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait sa circulation d'air. Pour protéger votre sol ou votre moquette, 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 où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de douze ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.
8. Le tapis de course ne doit pas supporter plus de 159 kg.
9. Ne laissez jamais plus d'une personne et 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 support sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.*
11. Veuillez brancher le cordon d'alimentation (voir la page 11) 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, n'utilisez qu'une rallonge tout usage d'une longueur 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 26 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 13).
16. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie. Tenez-vous toujours aux rampes lors de l'emploi du 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 capteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le capteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
19. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur marche/arrêt sur la position off lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course. (Voir le schéma page 5 pour localiser l'interrupteur marche/arrêt.)
20. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis de course avant que ce dernier ne soit assemblé. (voir ASSEMBLAGE à la page 6, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 24.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis de course, vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté.
21. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'avant ou l'arrière du tapis de course.
22. Quand vous rangez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement est fermé complètement par la goupille du bouton du loquet.
23. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
24. N'insérez et ne laissez jamais tomber d'objets dans les ouvertures du tapis de course.
25. **DANGER:** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
26. Ce tapis de course est conçu pour être seulement utilisé dans votre maison. Le tapis de course ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

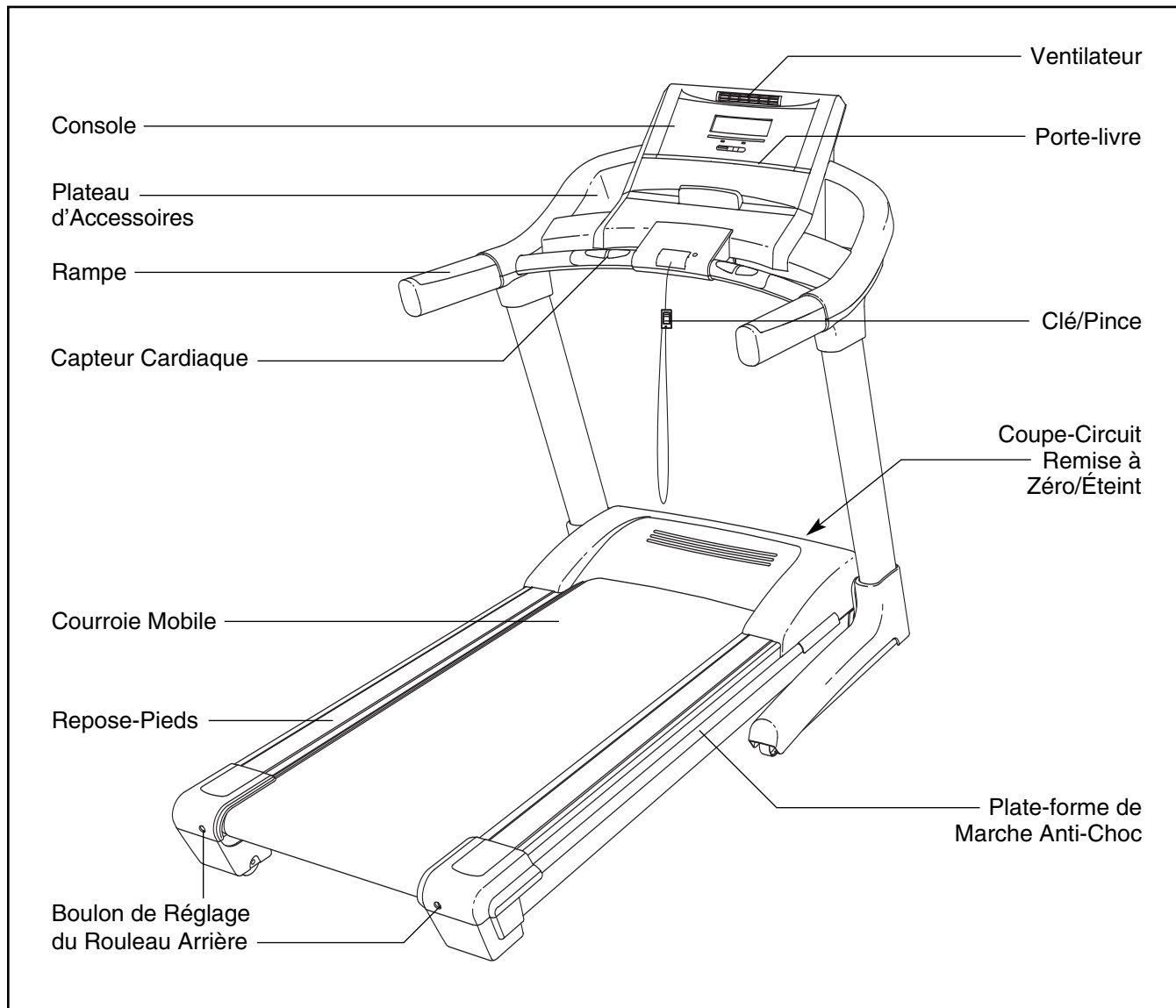
CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course NORDICTRACK® C4000. Le tapis de course C4000 offre une palette de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices à la maison plus agréables et plus efficaces. De plus lorsque que vous ne vous exercez pas, l'exceptionnel C4000 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 questions 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 (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement).

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

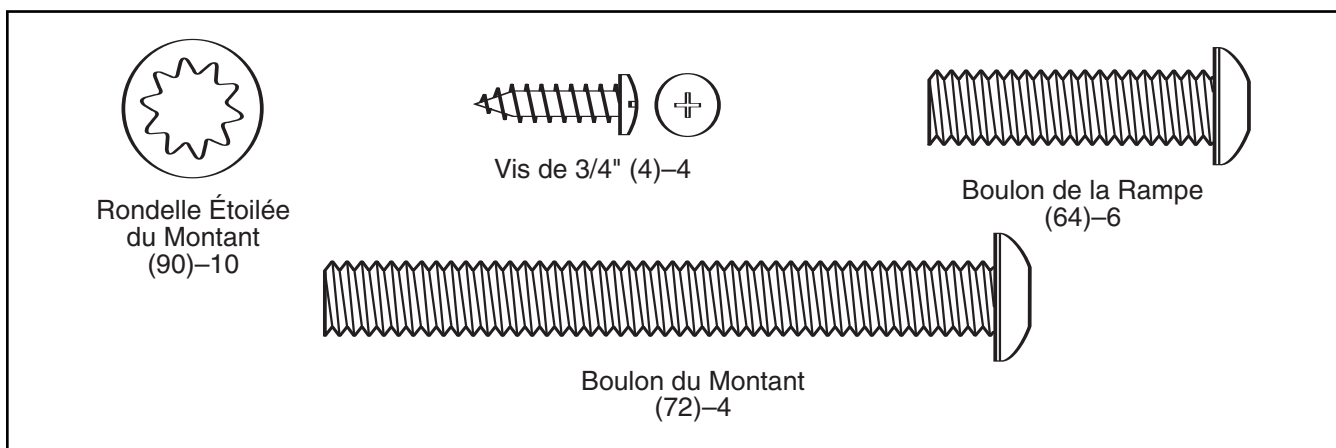


ASSEMBLAGE

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

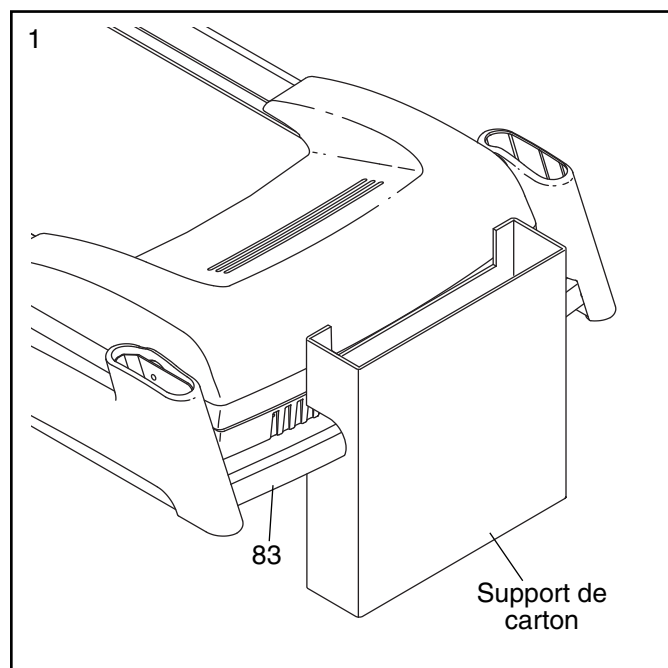
L'assemblage requière les clés hexagonales  incluses et votre tournevis cruciforme .

Identifiez les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma se réfère au numéro clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après la parenthèse est la quantité requise pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le 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. Des pièces supplémentaires peuvent avoir été incluses.**



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

À l'aide d'une autre personne, soulevez la partie avant du tapis de course et introduisez la barre transversale de la Base (83) à travers l'entaille du support de carton, tel qu'il est montré à droite. **Demandez à une deuxième personne de tenir le socle en carton et le tapis de course fermement jusqu'à ce que l'étape 2 de l'assemblage soit terminée. Cela évitera au tapis de course de tomber ou de glisser vers l'avant ou vers l'arrière.**



2. Identifiez le Montant Gauche (73) et le Montant Droit (74). Tenez le Montant Droit près du Couvre-Base Droit (77) tel que montré. Insérez le Groupement de Fils du Montant (75) dans l'orifice rectangulaire au bas du Montant Droit en le poussant vers le haut et hors de la partie supérieure du Montant Droit.

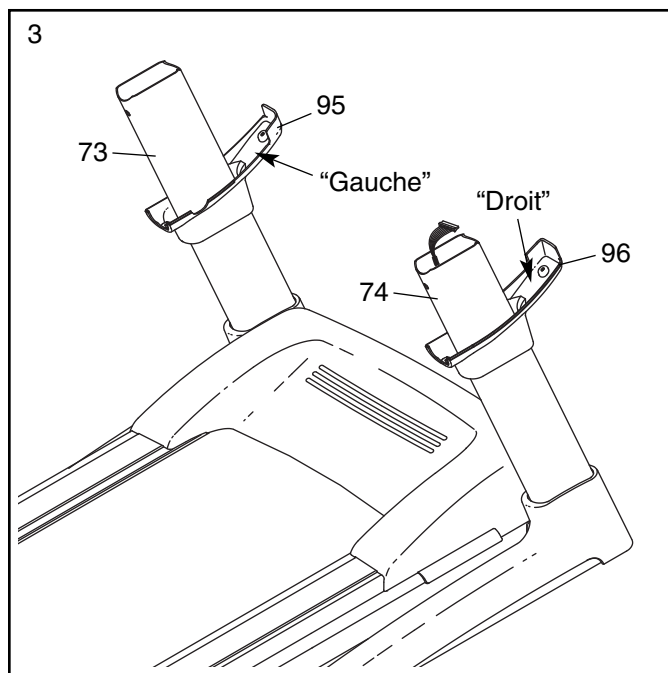
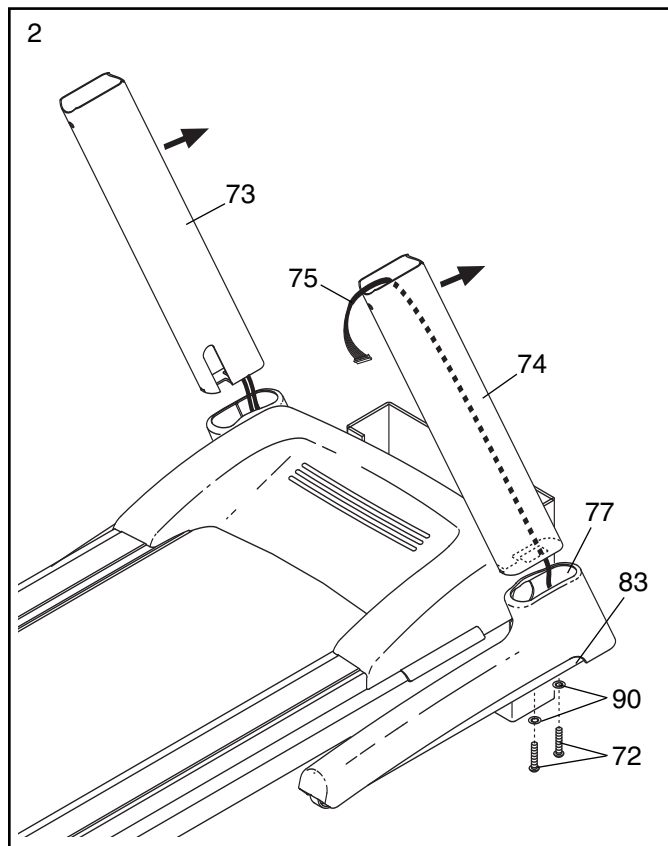
Tirez doucement le Groupement de Fils du Montant (75) vers le haut à mesure que vous installez le Montant Droit (74) sur la Base (83) à l'intérieur du Couvre-Base Droit (77). **Prenez garde à ne pas pincer le Groupement de Fils du Montant.**

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

Fixez le Montant Gauche (73) à la Base (83) de la même façon. Remarque : il n'y a pas de groupement de fils du montant sur le côté gauche. **Ne serrez pas encore les Boulons.**

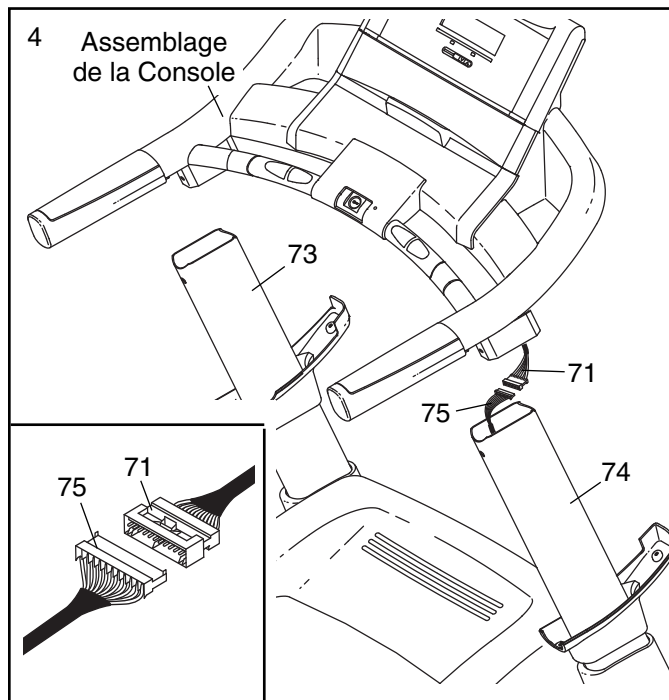
À l'aide d'une autre personne, abaissez le tapis de course.

3. Identifiez le Manchon du Montant Droit (96) et le Manchon du Montant Gauche (95). Glissez le Manchon du Montant Droit sur le Montant Droit (74) et le Manchon du Montant Gauche sur le Montant Gauche (73).

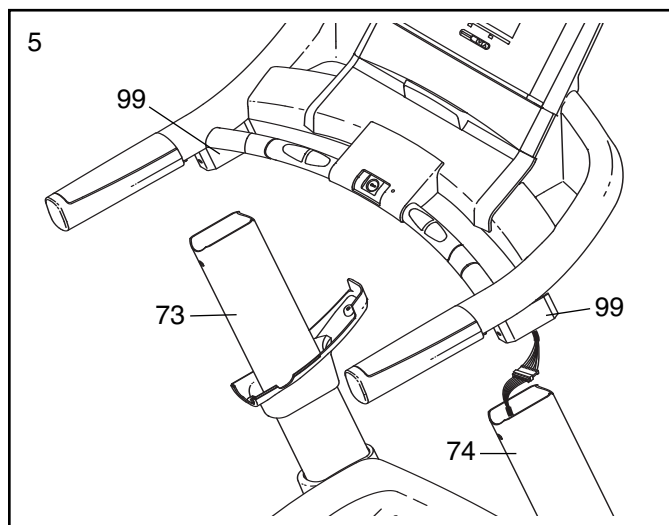


4. À l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console près des Montants (73, 74).

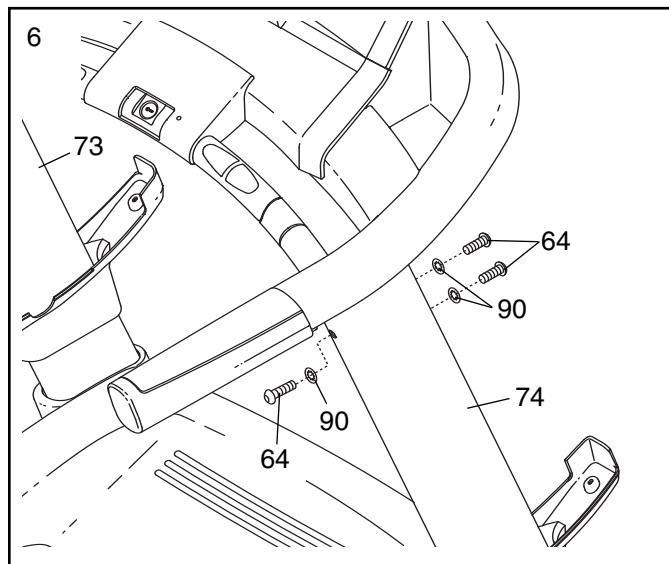
Branchez le Groupement de Fils du Montant (75) sur le Groupement de Fils de la Console (71). **Assurez-vous que les connecteurs sont branchés correctement (voir le schéma en encadré). Les connecteurs doivent facilement glisser l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si les connecteurs ne glissent pas facilement l'un dans l'autre et ne s'enclenchent pas, tournez un des connecteurs et essayez à nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND ELLE SOIT ALLUMÉE.**



5. Insérez les supports des Rampes (99) à l'intérieur du Montant Droit (74) et du Montant Gauche (73). **Assurez-vous qu'aucuns fils ne sont pincés.**



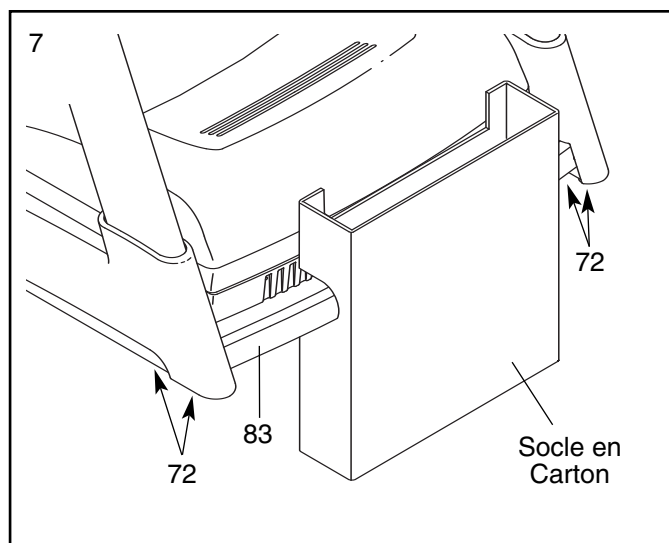
6. Serrez à l'aide des doigts trois Boulons de la Rampe (64) accompagnés de trois Rondelles Étoilées (90) à l'intérieur du Montant Droit (74). Ensuite, serrez à l'aide des doigts trois Boulons de la Rampe accompagnés de trois Rondelles Étoilées (non montré) à l'intérieur du Montant Gauche (73). Serrez enfin les six Boulons de la Rampe fermement.



7. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez l'avant du tapis de course et enfoncez la barre transversale sur la Base (83) dans la partie découpée du socle en carton, comme illustré.

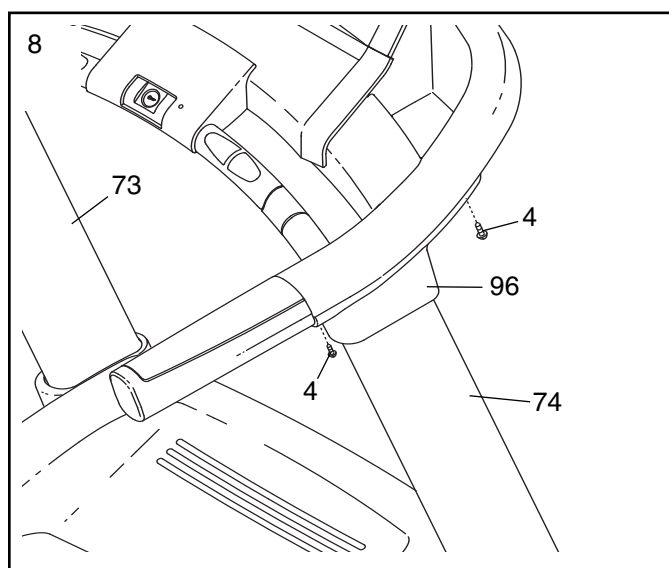
Demandez à la deuxième personne de tenir le tapis de course pour éviter qu'il ne glisse vers l'avant ou vers l'arrière.

Serrez fermement les quatre Boulons du Montant (72). Avec l'aide d'une deuxième personne, baissez le tapis de course hors du socle en carton.



8. Glissez le Manchon du Montant Droit (96) contre l'assemblage de la console. Fixez le Manchon du Montant Droit à l'aide de trois Vis de 3/4 (4).

Fixez le Manchon du Montant Gauche (non montré) au Montant Gauche (73) de la même façon.

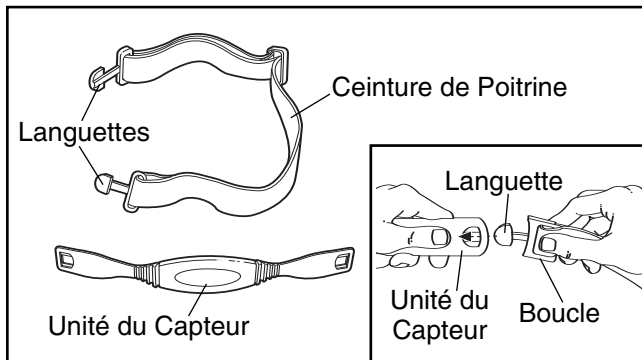


9. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Gardez le clé hexagonale incluse dans un endroit sûr. La clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie mobile (voir page 27). **Pour protéger votre sol ou moquette, placez un revêtement sous le tapis de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

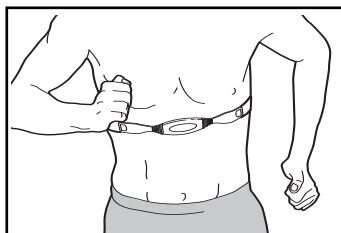
COMMENT UTILISER LE CAPTEUR CARDIAQUE

COMMENT PORTER LE CAPTEUR CARDIAQUE

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



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



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

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

ENTRETIEN ET NETTOYAGE DU CAPTEUR

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

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

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

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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

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

FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

LA COURROIE MOBILE PRÉ-LUBRIFIÉE

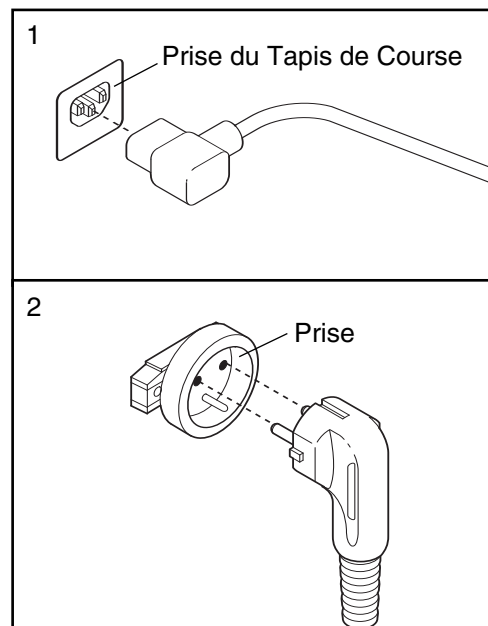
Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou quelque'autre substance sur la courroie ou sur la plateforme de support. Ces substances pourraient détériorer la courroie et causer de l'usure extrême.**

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

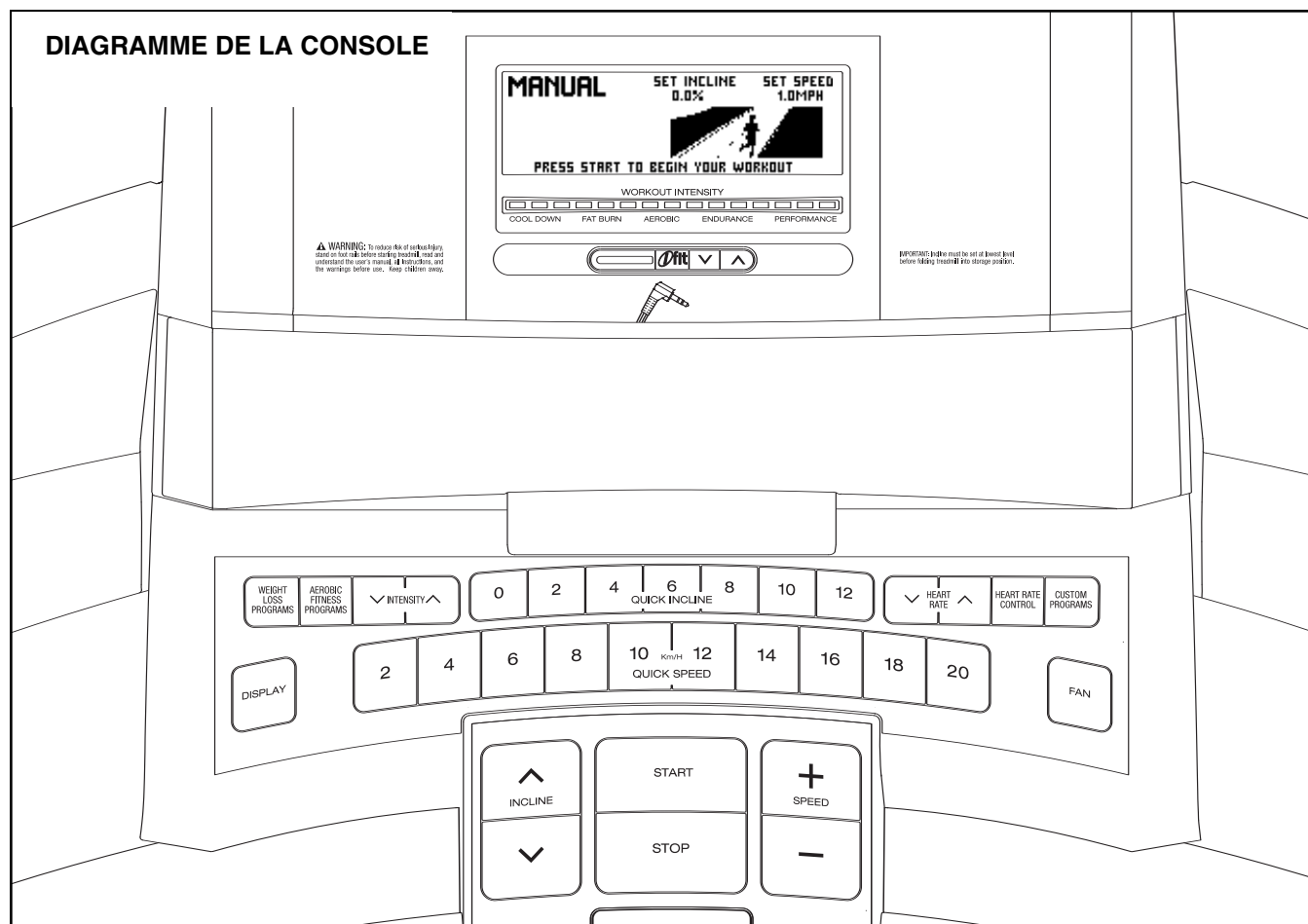
Cet appareil doit être branché sur une prise de terre. S'il arrivait que cet appareil ne fonctionne pas bien ou tombe en panne, le fait d'être branché sur une prise de courant de terre permet une résistance moindre au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Ce produit est 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.



PLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course 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 comporte vingt-quatre programmes prééglés — douze programmes de perte de poids et douze programmes d'entraînement aérobique. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course tout en vous guidant lors d'un entraînement efficace. Vous pouvez même créer

vos propres programmes d'entraînement et les sauvegarder dans la mémoire pour de futures utilisations. La console est aussi équipée de quatre programmes de Rythme Cardiaque qui contrôlent la vitesse et l'inclinaison du tapis de course de manière à maintenir tout au long de votre entraînement votre rythme cardiaque dans des limites de paramètres préprogrammés.

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.**

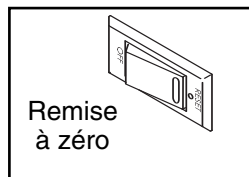
Vous pouvez même écouter vos musiques d'entraînement ou livres sonores préférés grâce à la chaîne audio stéréophonique.

Pour mettre sous tension, suivez les étapes de la page 13. Pour personnaliser les réglages de la console, voir la page 13. Pour utiliser le mode manuel, voir la page 15. Pour utiliser un programme préréglé, voir la page 17. Pour créer et utiliser un programme personnalisé, voir les pages 19 et 20. Pour utiliser un programme de Rythme Cardiaque, voir la page 21. Pour utiliser la chaîne audio stéréophonique, référez-vous à la page 22. Pour utiliser une Carte iFIT, reportez-vous à la page 23.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

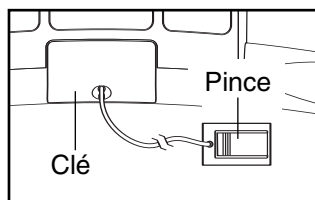
IMPORTANT : si le tapis de course a été entreposé à basse température, permettez-lui de revenir à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette consigne, les affichages de la console et d'autres composantes électriques peuvent être endommagés.

Branchez le cordon d'alimentation (voir le dessin à la droite). Localisez le coupe-circuit remise à zéro/éteint sur le tapis de course près du cordon d'alimentation. Placez le coupe-circuit sur la position Remise à zéro.



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode démo, conçu pour être utilisé quand un tapis de course est exposé dans un magasin. Vous pouvez savoir que le mode « démo » est allumé si les affichages s'allument quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur sur la position Remise à zéro. Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt [STOP] de la console pendant plusieurs secondes. Si les affichages restent allumés, référez-vous à l'étape 1 à la droite.

Placez-vous sur les repos-pieds du tapis de course. Trouvez la pince attachée sur la clé (voir le dessin à la droite) et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, enfoncez la clé dans la console. Après quelques instants, les écrans s'allument. **IMPORTANT :** dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée de la console causant la courroie mobile de ralentir jusqu'à s'arrêter. Testez la pince en vous éloignant avec précaution de quelques pas en arrière jusqu'à ce que la clé sorte de la console. Si la clé ne sort pas de la console ajustez la pince.



IMPORTANT : si une pellicule plastique recouvre la console, retirez la pellicule. Pour éviter d'endommager la plateforme de marche, portez toujours des chaussures d'athlétisme propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de la première utilisation du tapis de course, observez l'alignement de la courroie mobile et centrez la courroie au besoin (reportez-vous à la page 27).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en kilomètres ou en miles. Pour trouver quelle unité de mesure est sélectionnée, ou pour changer l'unité de mesure, référez-vous à l'étape 1 à droite. Remarque : pour plus de simplicité, toutes les instructions dans cette section se réfèrent aux kilomètres.

COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

La console comporte également un mode des réglages vous permettant de visualiser l'historique de votre entraînement, de sélectionner une unité de mesure de la console, d'activer et de désactiver le mode démo, d'entrer un réglage d'entraîneur audio, de varier les réglages du volume et du contraste de la console et d'activer et de désactiver l'affichage de bienvenue.

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

1. Sélectionnez le mode réglages.

Pour sélectionner le mode réglages, enlevez la clé de la console. Puis, maintenez enfoncée la touche Arrêt [STOP] et insérez la clé dans la console.

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

Sous l'historique de l'entraînement, l'écran affichera le mot *ENGLISH* ou *METRIC* pour identifier l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer d'unité de mesure, surlignez d'abord l'indication unités [UNITS] en appuyant sur la touche d'augmentation ou de diminution de la Fréquence Cardiaque [HEART RATE], puis appuyez sur la touche de Contrôle de la Fréquence Cardiaque [HEART RATE CONTROL]. Ensuite, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de la Fréquence Cardiaque afin de sélectionner l'unité de mesure voulue. Appuyez enfin sur la touche de Contrôle de la Fréquence Cardiaque.

L'écran affichera également les mots Mode Démo [DEMO MODE] ainsi que le réglage en cours : Arrêt [OFF], LOGO, Route [ROAD], ou Programmes [PROGRAMS]. On utilise le « mode démo » lors de l'exposition du tapis de course dans un magasin. Lorsque le mode démo est sélectionné, l'écran de la console reste allumé après avoir branché le cordon d'alimentation et enlevé la clé de la console. Par contre, les touches de la console ne fonctionnent pas. Pour sélectionner le mode démo, surlignez Mode Démo [DEMO MODE], ensuite appuyez sur la touche Contrôle de Rythme Cardiaque. Puis, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de la touche Rythme Cardiaque pour surligner Arrêt (pour arrêter le mode démo), LOGO (pour afficher un logo), Égaliseur EQ [Visual EQ (pour afficher l'égaliseur visuel), Route (pour afficher une animation d'un coureur sur une route), ou Programmes (pour afficher des aperçus de divers programmes). Appuyez ensuite sur la touche Contrôle de Rythme Cardiaque.

Vous pouvez sélectionner un réglage audio, si vous le souhaitez. Lorsque vous utilisez une Carte iFIT, un entraîneur personnel vous guide à travers vos entraînements et vous enseigne comment acheter davantage de Cartes iFIT, si « Instruction » est sélectionnée comme réglage audio. Si vous sélectionnez le réglage Marche [ON], votre entraîneur personnel se limitera simplement à vous guider à travers vos entraînements iFIT. Si vous sélectionnez le réglage Arrêt [OFF], vous obtiendrez des conseils audio pendant vos entraînements. Pour modifier le réglage audio, surlignez d'abord Entraîneur Audio [AUDIO TRAINER] et appuyez sur la touche Contrôle de Rythme Cardiaque. Ensuite, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de la Fréquence Cardiaque afin de sélectionner le réglage audio voulu. Appuyez enfin sur la touche de Contrôle de la Fréquence Cardiaque.

Il est possible de régler le volume de la voix de votre entraîneur personnel en surlignant VOLUME, en appuyant sur la touche Contrôle de Rythme Cardiaque, et en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la touche Rythme Cardiaque pour sélectionner un réglage de volume. Appuyez ensuite sur la touche Contrôle de Rythme Cardiaque.

Il est également possible de régler le contraste de l'écran. Pour régler le contraste de l'écran, surlignez d'abord Contraste [CONTRAST] et appuyez sur la touche Contrôle de Rythme Cardiaque. Puis, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Rythme Cardiaque pour sélectionner un réglage de contraste. Appuyez ensuite sur la touche Contrôle de Rythme Cardiaque.

Vous pouvez aussi sélectionner un réglage d'égalisation destiné à rehausser la sonorité de votre musique personnelle. Les choix sont Défaut [DEFAULT], CLASSIC, COUNTRY, TECHNO et ROCK. Pour sélectionner un réglage d'égalisation, surlignez d'abord Égaliseur [EQUALIZER,] puis appuyez sur la touche de Contrôle de la Fréquence Cardiaque. Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de la Fréquence Cardiaque afin de sélectionner un réglage d'égalisation. Appuyez enfin sur la touche de Contrôle de la Fréquence Cardiaque.

2. Lorsque vous avez terminé d'utiliser le mode réglages, enlevez la clé.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

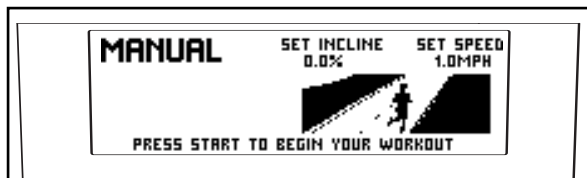
Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 13.

2. Au besoin, personnalisez les réglages de la console.

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

3. Sélectionnez le mode manuel.

Chaque fois que la clé est insérée, le mode manuel est sélectionné. Si vous avez sélectionné un programme, appuyez plusieurs fois sur n'importe quelle touche du programme jusqu'à l'apparition de MANUAL (MANUEL) à l'écran. Remarque : Assurez-vous que la Carte iFIT n'est pas insérée dans la fente iFIT.



4. Lancez 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 l'une des douze touches de Vitesse Rapide [QUICK SPEED].

Si vous appuyez sur la touche Démarage ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commencera à tourner à 2 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 change de 0,1 km/h ; si vous appuyez de manière continue sur une touche, la vitesse change par étape de 0,5 km/h. Si l'une des douze touches de Vitesse Rapide est appuyée, la vitesse de la courroie mobile augmente progressivement jusqu'à atteindre le réglage de vitesse sélectionné.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [Stop]. Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche, la

touche d'augmentation de Vitesse, ou une des touches de Vitesse Rapide numérotées.

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

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de l'Inclinaison ou sur l'une des touches d'Inclinaison Rapide numérotées. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, l'inclinaison augmente progressivement jusqu'au réglage sélectionné.

6. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec l'affichage.

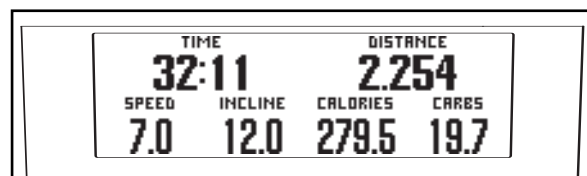
A mesure que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran affiche les informations suivantes relatives à votre entraînement :

- Le temps [TIME] écoulé.
- La distance [DISTANCE] parcourue en marchant ou en courant.
- La vitesse [SPEED] de la courroie mobile.
- Le degré d'inclinaison [INCLINE] du tapis de course.
- Le nombre approximatif de calories [CALORIES] que vous avez brûlées.
- Votre vitesse de marche ou de course, en minutes par mile ou minutes par kilomètre.
- Un égaliseur visuel.
- Votre rythme cardiaque [HEART RATE].
Remarque : Votre rythme cardiaque ne peut être affichée que pendant l'utilisation du capteur cardiaque aux poignées ou le capteur cardiaque du torse.
- En outre, l'écran peut afficher un « historique de l'entraînement »—un profil représentant les réglages de la vitesse sélectionnée pendant votre entraînement. Au début de chaque minute de votre entraînement, une colonne supplémentaire apparaît dans le profil. A mesure que vous augmentez ou diminuez le réglage de la vitesse, la hauteur de la colonne augmente ou diminue.
- L'écran peut également afficher l'animation d'un coureur sur une route. A mesure que vous augmentez ou diminuez le réglage de la vitesse, le coureur accélère ou ralentit.

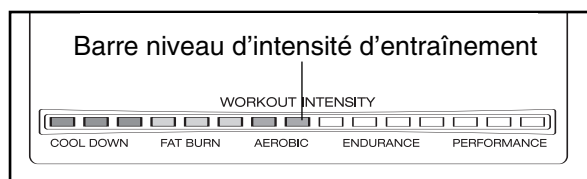
Lorsque le mode manuel est sélectionné, la console propose huit modes d'affichage. Le mode d'affichage sélectionné détermine les informations de l'entraînement qui seront affichées. Par exemple, le premier mode d'affichage n'indique que le temps écoulé et la distance parcourue en marchant ou en courant. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage pour sélectionner le mode d'affichage souhaité.



Remarque : indépendamment du mode d'affichage sélectionné, le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison apparaît pendant quelques secondes chaque fois que vous changez de réglage. En outre, votre fréquence cardiaque apparaît pendant environ 40 secondes chaque fois que vous utilisez le capteur cardiaque aux poignées ou que vous portez le capteur cardiaque du torse. Remarque : Si vous sélectionnez le mode d'affichage indiqué ci-dessous, votre fréquence cardiaque sera affichée à la place du nombre de grammes de calories que vous avez brûlés.



Pendant votre exercice, la barre des degrés d'intensité indique le degré approximatif de l'intensité de votre exercice. Si, par exemple, huit indicateurs de la barre sont allumés, la barre indique que le degré de votre intensité est idéal pour un exercice aérobique.

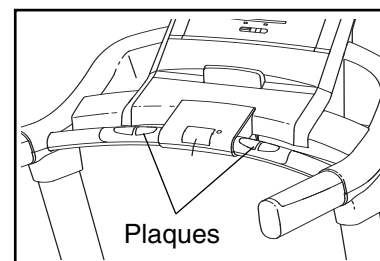


Pour remettre la console à zéro, appuyez sur la touche Arrêt, retirez la clé de la console puis réinsérez-la dans la console.

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

Vous pouvez mesurer votre pouls en utilisant le capteur cardiaque du torse (voir la page 10) ou le capteur cardiaque de la poignée. Remarque : si vous utilisez le capteur cardiaque du torse et la poignée du capteur cardiaque en même temps, la console ne peut pas lire correctement votre rythme cardiaque.

Pour utiliser le capteur cardiaque de la poignée, retirez le film plastique qui recouvre les contacts en métal sur le capteur cardiaque de la poignée. Ensuite, **montez sur les repose-pieds** et tenez les contacts en métal, **en évitant de déplacer vos mains**. Lorsque votre rythme cardiaque a été détecté, votre rythme cardiaque s'affiche à l'écran. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les contacts pendant 15 secondes.**



8. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Pour faire fonctionner le ventilateur à plein régime, appuyez sur la touche Ventilateur. Pour diminuer le régime du ventilateur, appuyez sur la touche une deuxième fois. Pour fermer le ventilateur, appuyez de nouveau sur la touche Ventilateur. Remarque : si le ventilateur est allumé quand la courroie mobile est arrêtée, le ventilateur s'éteint automatiquement après quelques minutes.

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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt et **placez le tapis de course sur l'inclinaison la plus basse. L'inclinaison doit se trouver sur le niveau le plus bas ou le tapis de course pourrait être endommagé quand il est plié dans sa position de rangement.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un lieu sûr.

Quand vous avez terminé votre entraînement sur le tapis de course, placez le coupe-circuit Remise à zéro/Eteint 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.**

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME PRÉPROGRAMMÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 13.

2. Au besoin, personnalisez les réglages de la console.

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

3. Sélectionnez un programme pré-réglé.

Pour sélectionner un programme pré-réglé, appuyez à répétition sur la touche des Programmes de Perte de Poids ou la touche des Programmes d'Entraînement Aérobique.

Lorsqu'un programme pré-réglé est sélectionné, l'écran affiche le nom du programme, la durée du programme, le réglage maximal d'inclinaison du programme et le réglage maximal de la vitesse. De plus, un profil des réglages de la vitesse pour le programme apparaît à l'écran.

Chaque programme pré-enregistré est divisé en 30 segments d'une minute chacun. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour des segments consécutifs du programme.

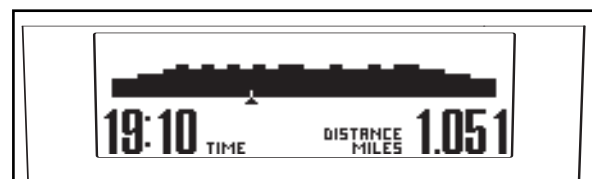
4. Appuyez la touche Marche pour faire marcher la programme.

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

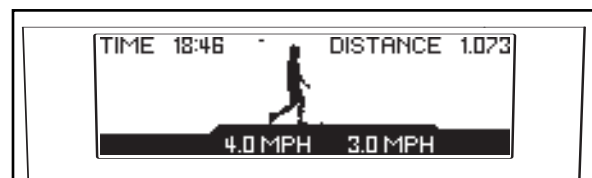
5. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec l'affichage.

Lorsqu'un programme enregistré est sélectionné, la console propose trois modes d'affichage. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY] pour sélectionner le mode d'affichage souhaité. **Si le premier ou le second mode d'affichage est sélectionné**, un profil des réglages de la vitesse du programme apparaît à l'écran. Une petite flèche située au-dessous du profil indique votre progrès.

A la fin du premier segment d'une minute du programme, une série de tonalités se font entendre. Si des réglages différents de la vitesse et/ou de l'inclinaison sont programmés pour le deuxième segment, les réglages de la vitesse et/ou de l'inclinaison apparaissent pendant quelques secondes en haut de l'écran afin de vous alerter. Le tapis de course ajuste alors automatiquement les réglages de la vitesse et de l'inclinaison pour le deuxième segment.



Le programme continue ainsi jusqu'à ce que la petite flèche atteigne l'extrémité droite du profil. La courroie de marche alors ralentira et s'arrêtera.



Si le troisième mode d'affichage est sélectionné, l'écran affiche l'animation d'un coureur.

A la fin du premier segment d'une minute du programme, une série de tonalités se font entendre. Si un réglage différent est programmé pour le deuxième segment, le réglage de la vitesse se déplace le long du bas de l'écran pour vous alerter. Si un réglage différent de l'inclinaison est programmé, le réglage de l'inclinaison apparaît pendant quelques secondes en haut de l'écran. Le tapis de course ajuste alors automatiquement les réglages de la vitesse et de l'inclinaison pour le deuxième segment.

Le programme continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie ralentira alors jusqu'à l'arrêt complet.

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 ou Inclinaison. 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 changer le degré d'intensité du programme entier, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de l'Intensité.

Pour arrêter le programme quelques instants, appuyez sur la touche Arrêt. Pour débiter de nouveau le programme, appuyez sur la touche de Marche. La courroie mobile commencera à se déplacer à 2 km par heure. Quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmée pour ce segment.

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

Voir l'étape 7 à la page 16.

7. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 8 de la page 16.

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

Voir l'étape 9 de la page 16.

COMMENT CREER UN PROGRAMME PERSONALISE

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 13.

2. Au besoin, personnalisez les réglages de la console.

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

3. Sélectionnez un programme personnalisé.

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

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

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

4. Appuyez la touche Marche pour faire marcher la programme.

Quelques instants après avoir appuyé sur la

touche, la courroie mobile commencera à se déplacer. Tenez les rampes et commencez à marcher.

5. Choisissez un mode d'affichage et programmez les réglages souhaités pour la vitesse et l'inclinaison.

Quand un programme Personnalisé est sélectionné, la console propose trois modes d'affichage. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY] pour sélectionner le mode d'affichage souhaité.

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

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

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

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

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

Voir l'étape 9 de la page 16.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 13.

2. Au besoin, personnalisez les réglages de la console.

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

3. Sélectionnez un programme personnalisé.

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

Lorsqu'un programme personnalisé est sélectionné, l'écran affiche le nom du programme, la durée du programme, le réglage maximal d'inclinaison du programme et le réglage maximal de la vitesse. De plus, un profil des réglages de la vitesse pour le programme apparaît à l'écran.

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

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

4. Appuyez la touche Marche pour faire marcher la programme.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison

que vous avez programmées auparavant. Tenez les rampes et commencez à marcher.

5. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec l'affichage.

Le programme Personnalisé fonctionne de la même manière qu'un programme préreglé (reportez-vous à l'étape 5 aux pages 17 et 18).

Si vous le désirez, vous pouvez modifier le programme pendant que vous l'utilisez. **Pour changer la vitesse ou l'inclinaison du segment en cours**, appuyez tout simplement sur les touches de la Vitesse et de l'Inclinaison ou les touches d'Intensité. Lorsque le segment actuel est terminé, le nouvel arrangement sera sauvegardé dans la mémoire. **Pour augmenter la durée du programme**, d'abord attendez jusqu'à ce que le programme soit terminé. Appuyez ensuite sur la touche Démarage puis programmez une vitesse et une inclinaison pour autant de segments supplémentaires que vous le désirez. Les programmes Personnalisés peuvent avoir jusqu'à 30 segments. Quand vous avez ajouté autant de segments que vous le désiriez, appuyez deux fois sur la touche Arrêt. **Pour réduire la durée du programme**, appuyez deux fois sur la touche Arrêt à tout moment avant la fin du programme.

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

Voir l'étape 7 à la page 16.

7. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 8 de la page 16.

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

Voir l'étape 9 de la page 16.

COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES DE RYTHME CARDIAQUE

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

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser les programmes de Rythme Cardiaque.

1. Portez le capteur cardiaque du torse.

Remarque : Vous devez porter le capteur cardiaque de torse optionnel pour utiliser un programme de Rythme cardiaque (reportez-vous à la page 10 pour obtenir des renseignements sur l'utilisation du capteur cardiaque de torse).

2. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 13.

3. Au besoin, personnalisez les réglages de la console.

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

4. Sélectionnez un programme de Rythme Cardiaque.

Pour sélectionner un programme de pouls, appuyez à répétition sur la touche de Contrôle de la Fréquence Cardiaque.



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

Les programmes de Rythme cardiaque sont divisés en segments d'une minute. Durant le premier programme de Rythme cardiaque, le même réglage de rythme cardiaque cible est programmé pour tous les segments (sauf pour les deux premiers segments). Pendant le deuxième, troisième ou le quatrième programme de pouls, un réglage de fréquence cardiaque cible est programmé pour chacun des segments. Remarque : le même réglage peut être réglée pour des segments consécutifs du programme.

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

Pour modifier le réglage maximal de la fréquence cardiaque cible, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la Fréquence Cardiaque (reportez-vous à la section INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT de la page 29). Pour ajuster rapidement le réglage du rythme cardiaque cible, maintenez enfoncée l'une des touches.

6. Appuyez la touche Marche pour faire marcher la programme.

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

7. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec l'affichage.

Lorsqu'un programme de Rythme cardiaque est sélectionné, la console propose deux modes d'affichage. Appuyez sur la touche Affichage pour sélectionner le mode d'affichage souhaité.



Indépendamment du mode d'affichage sélectionné, un profil des réglages du rythme cardiaque cible du programme s'affiche à l'écran. Une ligne blanche représentant votre pulsation cardiaque apparaît également ; chaque fois qu'une pulsation cardiaque est détectée, un pic supplémentaire apparaît dans la ligne. Une petite flèche située au-dessous du profil indique votre progrès.

Durant chaque segment, la console comparera régulièrement votre rythme cardiaque avec le rythme cardiaque de but en cours. Si votre rythme cardiaque est trop rapide ou trop lent par rapport à le but de rythme cardiaque enregistré, la vitesse du tapis de course augmentera ou ralentira automatiquement pour ramener votre rythme cardiaque proche de votre but de rythme cardiaque. A chaque changement de la vitesse ou de l'inclinaison, les réglages de la vitesse et de l'inclinaison apparaissent pendant quelques secondes en haut de l'écran afin de vous alerter.

A la fin de chaque segment, une série de tonalités se font entendre.

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 ou Inclinaison. Cependant, lorsque la console compare votre fréquence cardiaque à la fréquence cardiaque cible définie, la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course peut changer automatiquement.

Pour arrêter le programme quelques instants, appuyez sur la touche Arrêt. Pour débiter de nouveau le programme, appuyez sur la touche de Démarage. La courroie mobile commencera à se déplacer à 2 km par heure. Lorsque la console compare votre fréquence cardiaque à la fréquence cardiaque cible définie, la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course peut changer automatiquement.

Si le premier programme de Rythme cardiaque est sélectionné, celui-ci continue jusqu'à ce que vous l'arrêtiez en appuyant sur la touche Arrêt. Si le deuxième, troisième ou le quatrième programme de pouls est sélectionné, le programme durera jusqu'à ce que la petite flèche atteigne l'extrémité droite de la description. La courroie mobile alors ralentira et s'arrêtera.

8. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 8 de la page 16.

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

Voir l'étape 9 de la page 16.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO STÉRÉOPHONIQUE

Pour écouter de la musique ou des livres sonores par l'entremise des haut-parleurs stéréophoniques de la console, vous devez raccorder votre lecteur MP3 ou CD à la console. Repérez la prise audio située sous l'**affichage** de la console, puis raccordez-la à l'une des prises de votre lecteur MP3, lecteur CD ou lecteur audio personnel. **Assurez-vous que le câble audio/vidéo est inséré complètement.**

Appuyez sur le bouton PLAY de votre lecteur de MP3 ou votre lecteur de CD. Puis, ajustez le volume de votre lecteur de MP3 ou votre lecteur de CD.

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.

UTILISATION D'UNE CARTE iFIT

1. Insérez la clé dans la console.

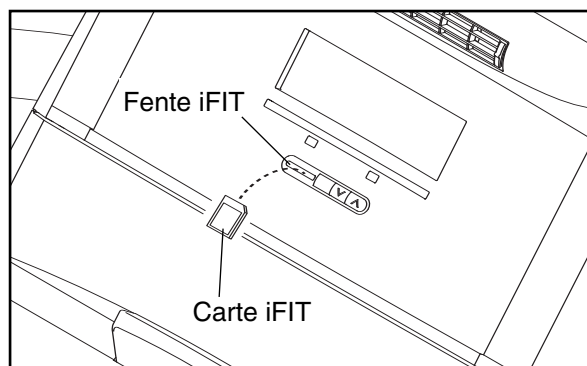
Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 13.

2. Au besoin, personnalisez les réglages de la console.

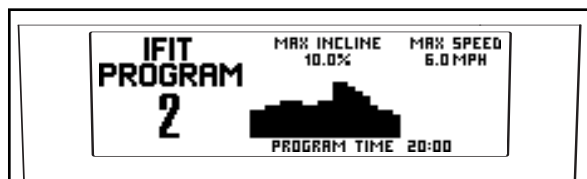
Reportez-vous à la section COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 13.

3. Insérez une Carte iFIT et sélectionnez un programme.

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.



Ensuite, sélectionnez un programme iFIT en appuyant sur la touche d'augmentation ou de diminution de la iFIT. Lorsqu'un programme iFIT est sélectionné, l'écran affiche le nom du programme, le réglage maximal d'inclinaison et le réglage maximal de la vitesse du programme, et la durée du programme. De plus, un profil des réglages de la vitesse pour le programme apparaît à l'écran.



Chaque programme iFIT est divisé en plusieurs segments d'une minute. Un programme de vitesse et d'inclinaison est programmé pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour segments consécutifs du programme.

4. Appuyez la touche Marche pour faire marcher la programme.

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

5. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec l'affichage.

Lorsqu'un programme iFIT est sélectionné, la console propose trois modes d'affichage (reportez-vous à l'étape 6 à la page 15). Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage pour sélectionner le mode d'affichage souhaité. **Si le premier ou le second mode d'affichage est sélectionné**, un profil des réglages de la vitesse du programme apparaît à l'écran. Une petite flèche située au-dessous du profil indique votre progrès.

Pendant le programme, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera au long de l'entraînement. Vous pouvez régler le volume ou sélectionner un réglage audio pour votre entraîneur personnel (reportez-vous à COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE des pages 13 et 14).

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 ou Inclinaison ou les touches d'Intensité ; 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 arrêter le programme quelques instants, appuyez sur la touche Arrêt. Pour débiter de nouveau le programme, appuyez sur la touche de Marche. La courroie mobile commencera à se déplacer à 2 km par heure. Quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmée pour ce segment.

6. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 8 de la page 16.

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

Voir l'étape 9 de la page 16.

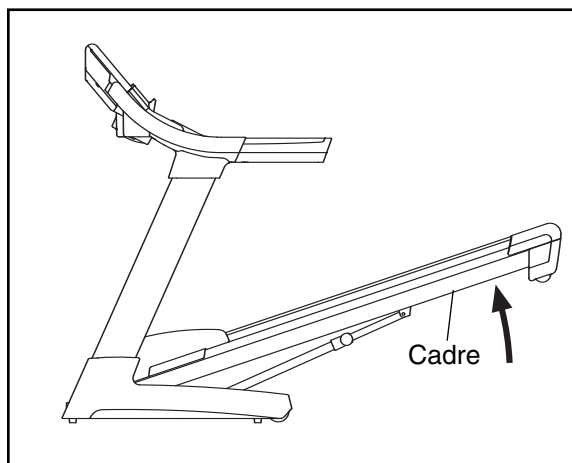
ATTENTION : Enlevez toujours les Cartes iFIT de la fente iFIT lorsque vous ne les utilisez pas.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

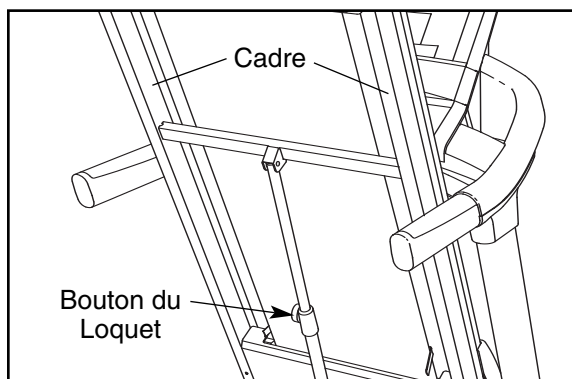
Avant de plier le tapis de course, ajustez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si l'inclinaison n'est pas réglée au niveau le plus bas, le tapis de course sera endommagé de façon permanente. Débranchez ensuite le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever 20 kg pour pouvoir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

1. Maintenez le cadre métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche de droite. **ATTENTION** : Pour diminuer les risques de blessures, ne soulevez pas le cadre à l'aide des repose-pied plastique. Servez-vous de vos jambes et non de votre dos pour soulever le cadre. Soulevez le cadre jusqu'à ce qu'il soit à mi-chemin de la position verticale.



2. Élevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet soit verrouillé à la position de rangement. **Assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé à la position de rangement.**

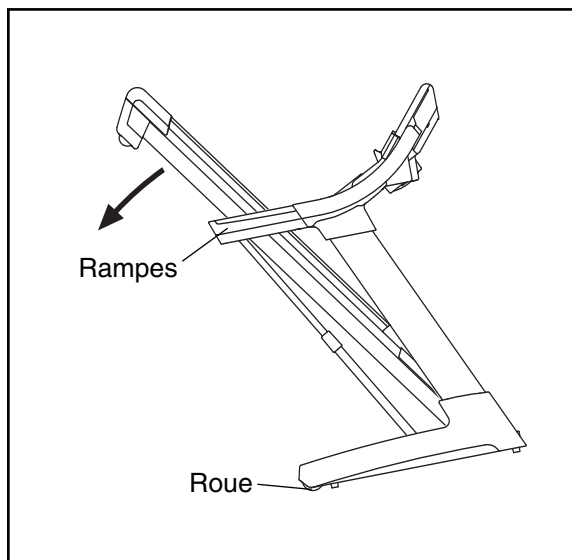
Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis de course. Éloignez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course dans sa position de rangement à des températures au dessus de 30°C (85°F).



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

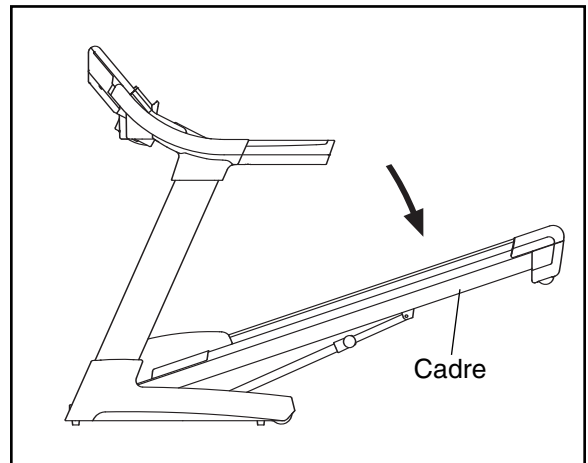
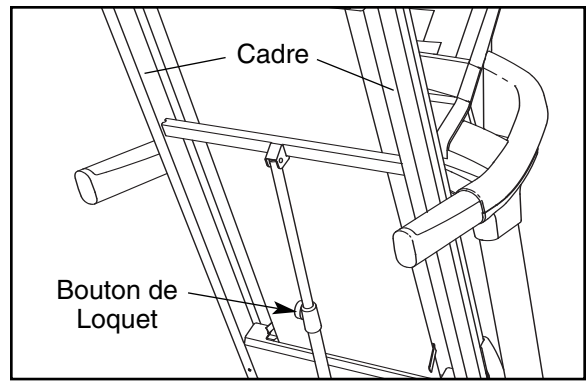
Pour déplacer le tapis de course, pliez-le en position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé à la position de rangement.**

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



COMMENT DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE

1. Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course à l'aide de la main gauche. Tirez le bouton du loquet vers la gauche et tenez-le ainsi. Faites tourner le cadre vers le bas et 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 le tapis de course fermement des deux mains, et abaissez le jusqu'au sol. ATTENTION : pour diminuer les risques de blessures, n'abaissez pas le cadre en n'empoignant que les repose-pied plastique. Ne laissez pas tomber le cadre sur le sol. Assurez-vous de plier vos genoux et gardez votre dos droit.**

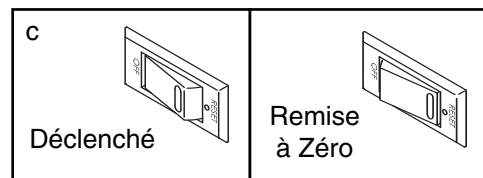


LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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

PROBLÈME : le courant ne s'allume pas

- SOLUTION :**
- a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise mise à la terre. (Voir page 12.) 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. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.
 - c. Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint sur le tapis de course près du cordon d'alimentation. Si le coupe-circuit dépasse comme illustré, le coupe-circuit s'est déclenché. Enclenchez le coupe-circuit, attendez cinq minutes puis appuyez sur le coupe-circuit.



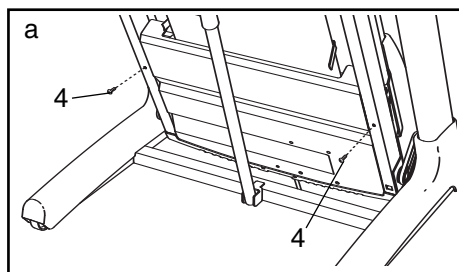
PROBLÈME : le tapis de course s'éteint pendant l'emploi

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

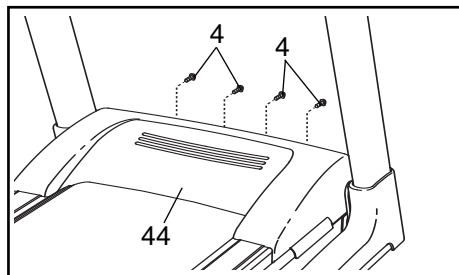
PROBLÈME : les affichages sur la console ne fonctionnent pas correctement

- SOLUTION:**
- a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Placez le tapis de course dans la position de rangement (reportez-vous à la section COMMENT PLIER ET DEPLACER LE tapis de course à la page 24).

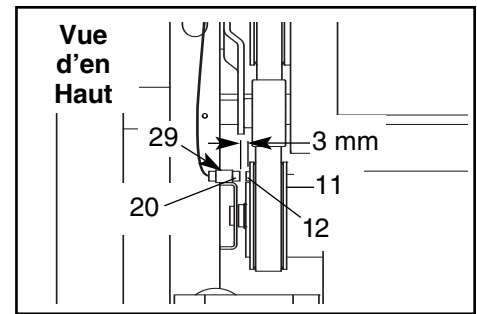
Retirez les deux Vis de 3/4" (4) indiqués.



Baissez le tapis de course (référez-vous à la section COMMENT DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE à la page 25). Retirez les quatre Vis de 3/4" (4) indiqués, et retirez le Capot (44).



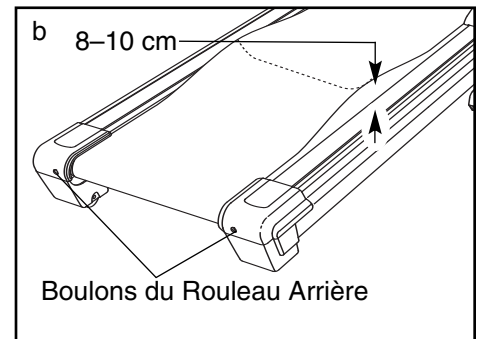
Localisez le Capteur Magnétique (20) et l'Aimant (12) du côté gauche de la Poulie (11). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm.** Si nécessaire, desserrez la Vis Autoperçante de 3/4" (29) et déplacez légèrement le Capteur Magnétique. Revissez la Vis. Rattachez le capot et faites marcher le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse est correcte.



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.

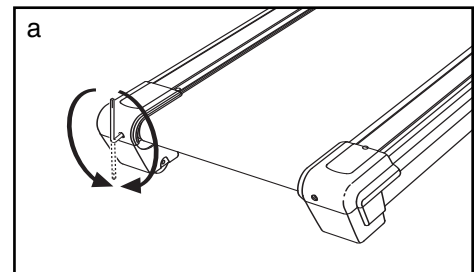
b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis peut être diminuée et la courroie peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. A l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau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



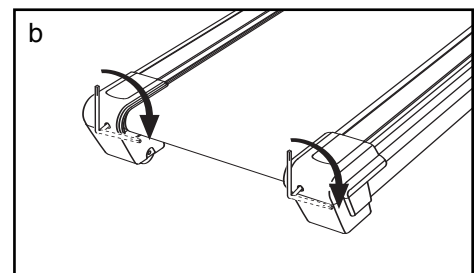
c. Si la courroie ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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

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



b. Si la courroie glisse quand vous marchez dessus, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 8 à 10 cm de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



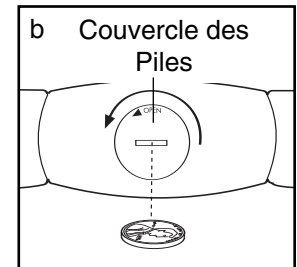
PROBLEME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

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

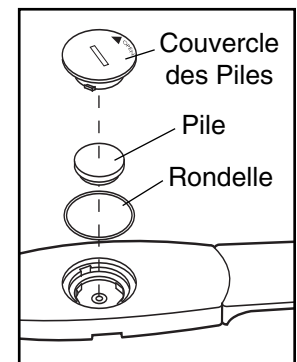
PROBLEME: Le capteur de rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement

SOLUTION: a. Si le capteur cardiaque ne fonctionne pas correctement, référez vous à **COMMENT UTILISER LE CAPTEUR CARDIAQUE** à la page 10.

b. Si la ceinture du moniteur 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°. du Modèle NETL19807.0

R1207A

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

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	2	Couvercle du Repose-Pied	48	1	Cadre
2	2	Repose-Pied	49	1	Cordon d'Alimentation
3	8	Vis de l'Isolateur	50	1	Transformateur
4	50	Vis de 3/4"	51	1	Pied Arrière Droit
5	1	Adaptateur du Cordon d'Alimentation	52	4	Roue Arrière
6	1	Plate-forme de Marche	53	6	Écrou du Fils de Terre
7	2	Guide de la Courroie	54	1	Embout Arrière Droit
8	4	Vis du Guide de la Courroie	55	4	Rondelle du Support
9	2	Isolateur Avant	56	2	Boulon de Réglage du Rouleau
10	2	Boulon de la Plate-forme de Marche, Avant			Arrière
11	1	Rouleau Avant/Poulie	57	1	Cle Hexagonale
12	1	Aimant	58	1	Pied Arrière Gauche
13	17	Vis de 1/2"	59	1	Embout Arrière Gauche
14	1	Pince du Capteur Magnétique	60	1	Rouleau Arrière
15	2	Bague de la Tige d'Inclinaison	61	2	Écrou de la Plateforme
16	2	Bras d'Élévation	62	2	Boulon de la Plate-forme de Marche, Arrière
17	2	Boulon du Montant Pivotant	63	1	Ventilateur de la Console
18	2	Montage du Capot	64	6	Boulon de la Rampe
19	2	Bague d'Espaceur du Bras d'Élévation	65	1	Base de la Console
20	1	Capteur Magnétique	66	1	Console
21	1	Écrou de la Roue de Tension	67	1	Carte iFIT
22	1	Roue de Tension	68	2	Bague du Moteur
23	1	Boulon de la Roue de Tension	69	11	Vis du Système Électronique
24	1	Boulon du Moteur d'Élévation, Inférieur	70	1	Couvercle du Récepteur de Pouls
25	1	Bague d'Espaceur du Bras du Tendeur	71	1	Groupeur de Fils de la Console
26	1	Bras du Tendeur	72	4	Boulon de la Roue Arrière
27	1	Ressort du Bras du Tendeur	73	1	Montant Gauche
28	1	Courroie du Moteur	74	1	Montant Droit
29	9	Vis Auto-perçante de 3/4"	75	1	Groupeur de Fils du Montant
30	2	Boulon du Montant Pivotant	76	1	Couvre-Base Gauche
31	1	Moteur de Traction	77	1	Couvre-Base Droit
32	2	Boulon du Moteur	78	8	Vis Auto-perçante de 1"
33	4	Écrou du Support du Système Électronique	79	1	Rondelle de la Roue de Tension
34	1	Support du Système Électronique	80	4	Rondelle Étoilée de la Barre Transversale de la Console
35	1	Embout Avant	81	4	Coussin de la Base
36	1	Contrôleur	82	4	Vis Auto-perçante de 1"
37	1	Barre d'Inclinaison	83	1	Base
38	11	Écrou	84	1	Porte-livre
39	1	Moteur d'Élévation	85	2	Boulon de la Roue
40	1	Boulon du Moteur d'Élévation, Supérieur	86	2	Roue
41	1	Assemblage de la Plaque du Moteur	87	3	Autocollant d'Attention
42	2	Coussin de la Plate-Forme	88	1	Bague d'Espaceur du Coussin de la Base
43	1	Support Electrique	89	1	Clé/Pince
44	1	Capot	90	10	Rondelle Étoilée
45	4	Pince du Capot	91	4	Attache Flexible
46	2	Passe-fil	92	2	Pince de l'Attache
47	1	Courroie Mobile	93	11	Attache en Plastique
			94	2	Housse de la Rampe
			95	1	Manchon du Montant Gauche

Nº.	Qté.	Description	Nº.	Qté.	Description
96	1	Manchon du Montant Droit	116	2	Bride de la Console
97	1	Filtre	117	1	Boulon de Verrouillage Supérieur
98	1	Interrupteur Réinitialisation/Éteint	118	1	Bouton de Loquet
99	1	Rampe	119	1	Embout du Loquet
100	1	Assemblage du Loquet	120	1	Poignée Gauche
101	1	Autocollant pour le Loquet	121	1	Poignée Droite
102	1	Vis de l'Enceinte	122	3	Fil de Mise à Terre de 4"
103	4	Vis de Serrage de la Console	123	1	Réceptacle
104	1	Boulon du Moteur d'Élévation	124	1	Couvercle de Haut-Parleur
105	2	Rondelle du Rouleau Arrière	125	1	Enceinte
106	1	Fil du Contrôleur/Inclinaison	126	4	Vis du Ventilateur de la Console
107	1	Support d'Arrêt d'Inclinaison	127	1	Fil de Terre du Contrôleur
108	1	Bague d'Espacement du Support d'Arrêt	128	1	Fil de Terre de 4" avec autocollant
109	1	Sangle du Capteur du Torse	#	1	Fil Vert/Jaune de 4", F/R
110	1	Plaque de la Console	#	1	Fil Bleu de 6" 2F
111	1	Capteur Cardiaque du Torse	#	1	Fil Bleu de 6" M/F
112	1	Récepteur de Pouls de Torse	#	1	Fil Blanc de 6" 2F
113	1	Boulon de Verrouillage Inférieur	#	1	Fil Noir de 4", 2F
114	4	Dispositif de Fixation du Couvercle de la Rampe	31	1	Manuel de l'Utilisateur
115	2	Vis du Récepteur			

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

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

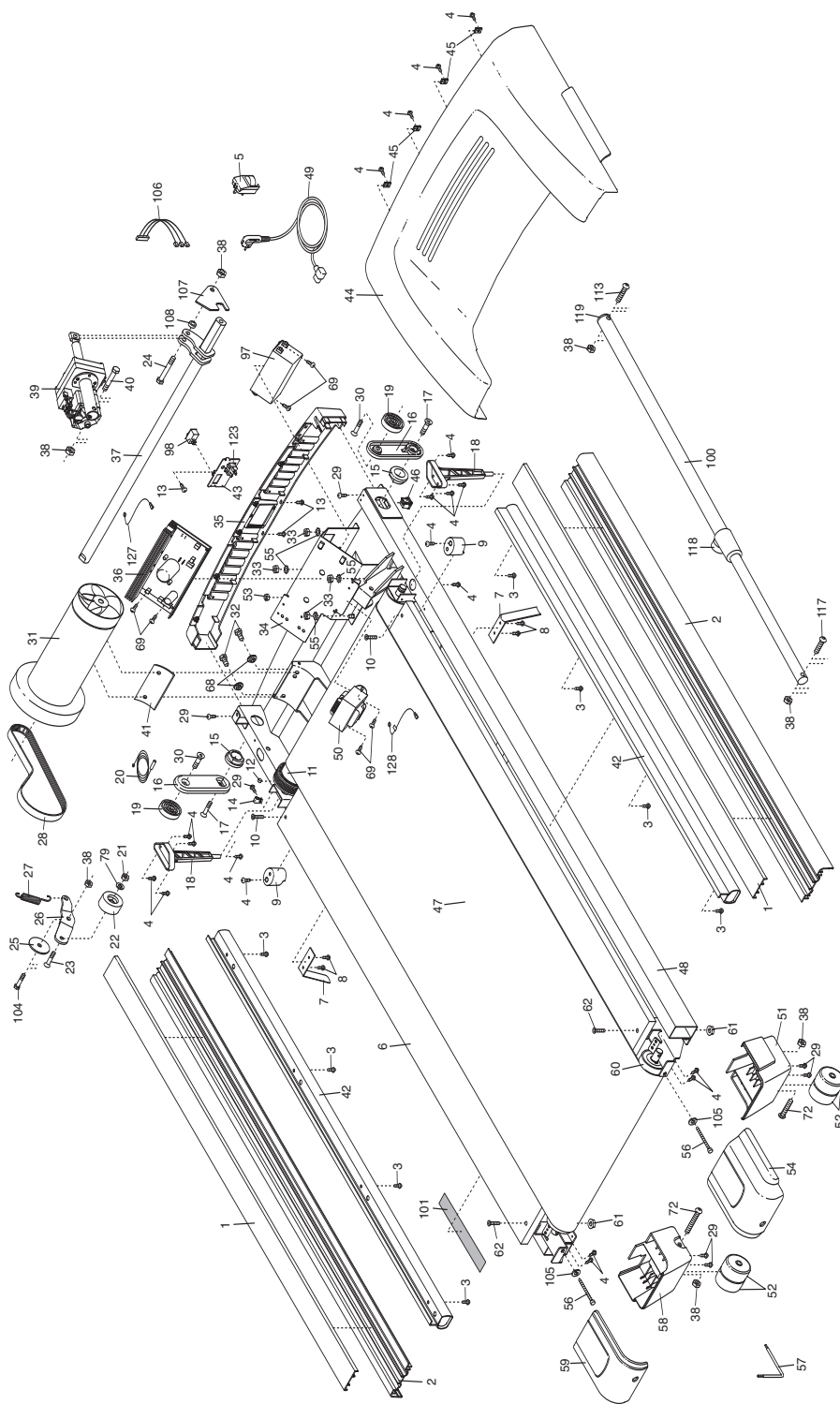
- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

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.

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.





Pour identifier les pièces sur ce SchÉma dÉtaillÉ, référez-vous à la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel.

