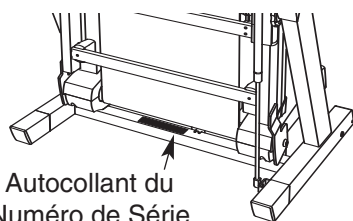


NordicTrack® **E3200**

N°. du Modèle NETL81905.0

N°. de Série _____

Trouvez le numéro de série à l'endroit indiqué. Écrivez le numéro sur la ligne ci-dessus comme référence.



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

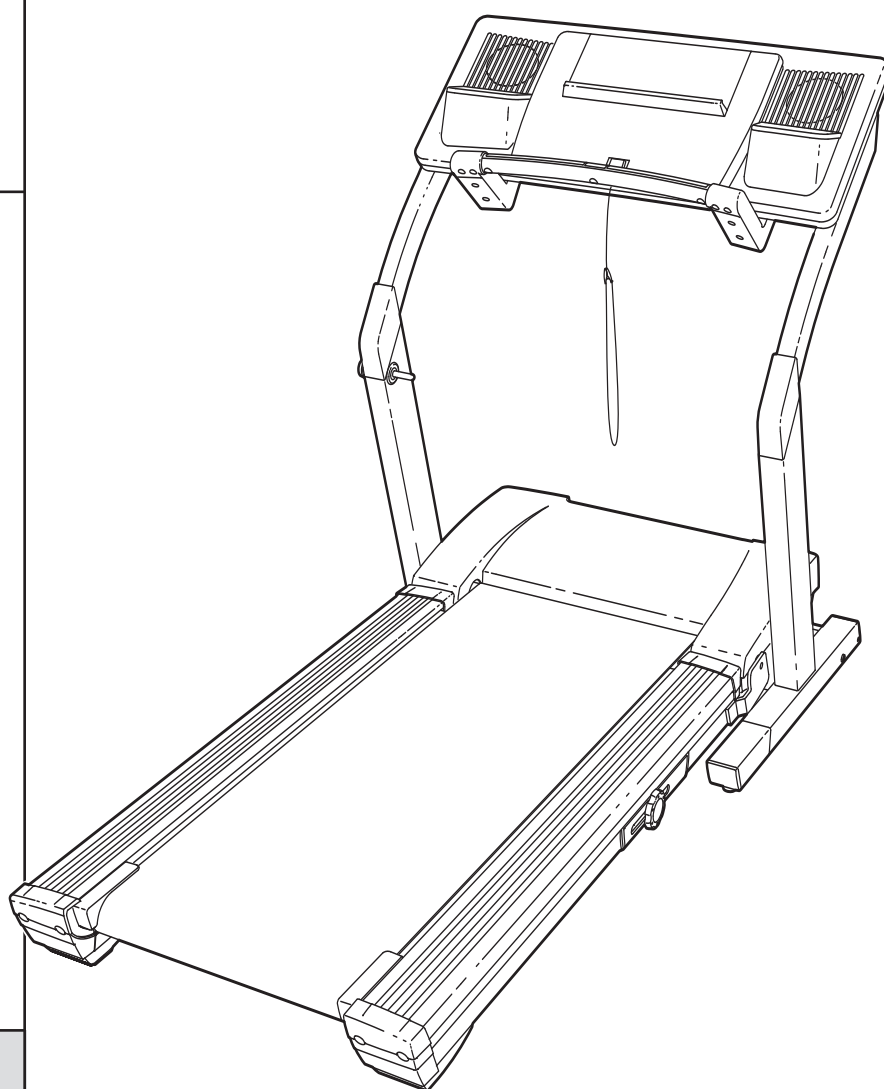
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : sav.fr.@iconeurope.com

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



NordicTrack[®]

E3200

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE MONITEUR CARDIAQUE DU TORSE	9
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS	10
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	24
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	26
CONSEILS DE MISE EN FORME	29
LISTE DES PIÈCES	30
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page

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

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de brûlures, d'incendie, de chocs électriques ou de blessures, lisez les précautions importantes ci-dessous ainsi que les instructions avant d'utiliser le tapis de course.

1. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis de course des avertissements et des conseils importants qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
2. Utilisez le tapis de course selon les usages décrits.
3. Installez le tapis de course sur une surface plate avec au moins 2,5 m d'espace derrière le tapis de course et 0,5 m 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.
4. 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.
5. Ne faites pas fonctionner le tapis de course où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.
7. Le tapis de course ne doit pas supporter plus de 135 kg.
8. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
9. 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.*
10. Veuillez brancher le cordon d'alimentation (voir à la page 10) directement sur une prise capable de soutenir au moins 8 ampères. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit.
11. Si vous avez besoin d'une rallonge, n'utilisez qu'une rallonge tout usage d'une longueur de 1,5 m maximum.
12. Gardez le cordon d'alimentation loin de toute surface chaude.
13. 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.)
14. 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.
15. Le tapis de course peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
16. Le moniteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture de la fréquence cardiaque moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.
17. 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.)
18. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis de course avant que ce dernier ne soit assemblé. (Référez-vous à L'ASSEMBLAGE à la page 6, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 24.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis de course, vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté.
19. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'avant ou l'arrière du tapis de course.
20. Quand vous rangez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.

21. Lorsque vous utilisez les programmes iFIT.com un son électronique « bip » vous avertira lorsque la vitesse et/ou l'inclinaison vont changer. Soyez toujours attentif à ce son et soyez prêt pour le changement de vitesse et/ou d'inclinaison. Parfois la vitesse et/ou l'inclinaison peuvent changer avant que l'entraîneur personnel décrive le changement.

22. Lorsque vous utilisez les programmes iFIT.com, vous pouvez annuler les changements de vitesse et d'inclinaison à n'importe quel moment en appuyant les touches de Vitesse et d'Inclinaison. Cependant lorsque vous entendez le son « bip », la vitesse et/ou l'inclinaison changera au prochain programme.

23. Retirez toujours les CD et vidéocassettes de votre lecteur CD ou de votre magnétoscope et débranchez votre lecteur MP3 lorsque vous ne les utilisez pas.

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

25. N'insérez et ne laissez jamais tomber d'objet dans les ouvertures.

26. **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.

27. 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.

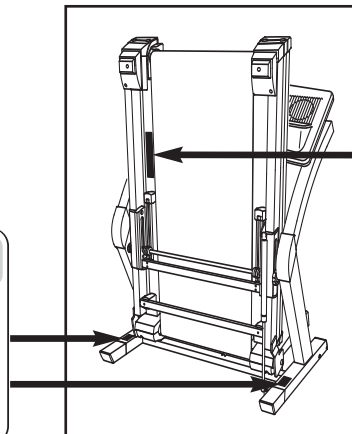
⚠ ATTENTION : avant de commencer un programme d'exercices quel qu'il soit, veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour les personnes ayant déjà eu des problèmes de santé. Veuillez lire toutes les instructions avant l'utilisation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

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

Trouvez les autocollants qui se trouvent sur le tapis de course. Remarquez que le texte inscrit sur les autocollants est en anglais. Trouvez les autocollants en français et placez-les par-dessus les autocollants en anglais. Si les autocollants sont manquants ou illisibles, contactez notre service à la clientèle au numéro sans frais (voir le dos de ce manuel). Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.

⚠ ATTENTION

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



⚠ ATTENTION :

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



- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.

- Changez la vitesse progressivement.

- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.

- Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillir, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.

- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.

- L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.



- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis

- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.



- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.

- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.

- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

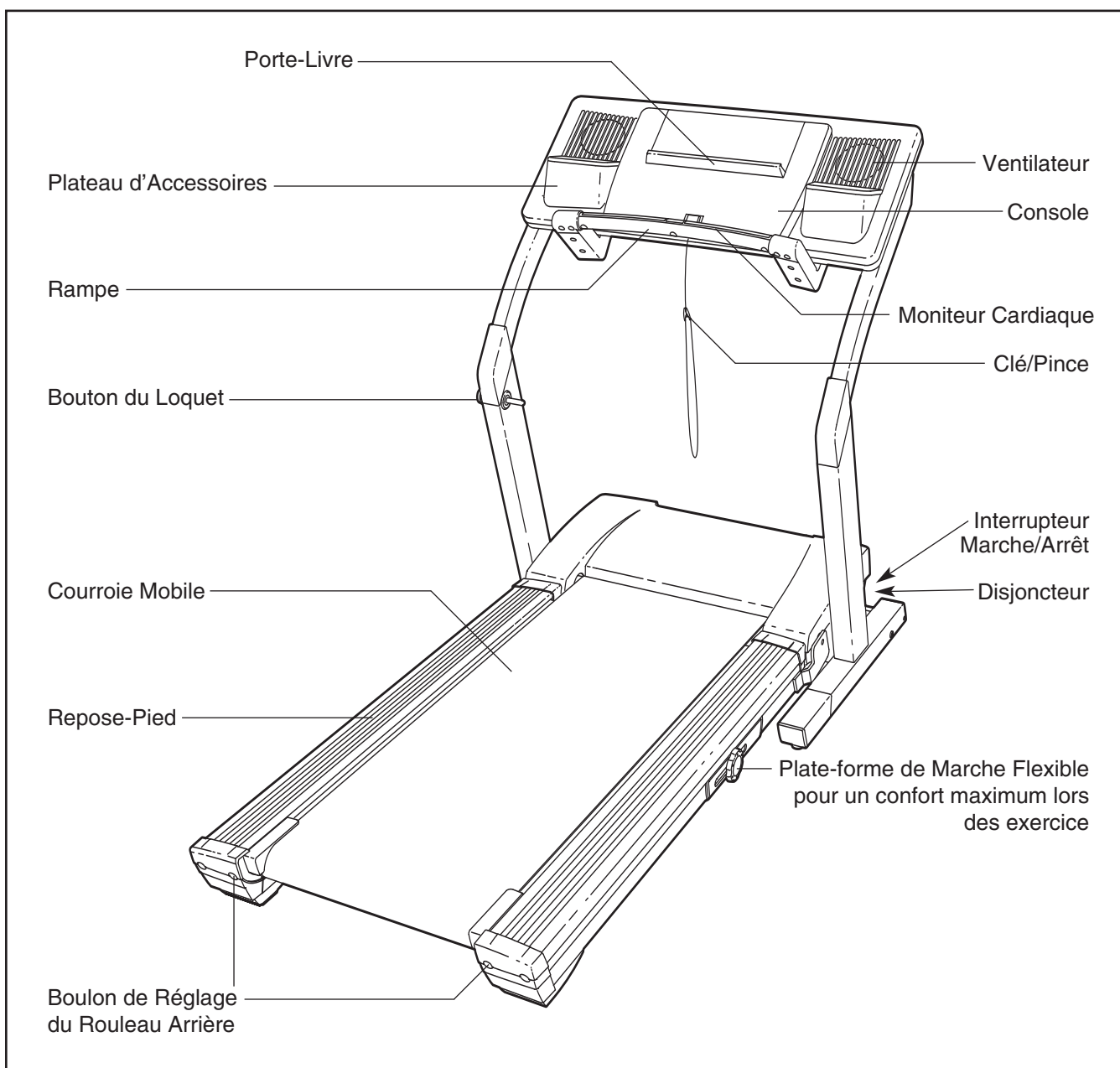
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NordicTrack® E3200. Le tapis de course E3200 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 E3200 peut être plié prenant ainsi moins de la moitié d'espace 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. Le numéro du modèle du tapis de course est le NETL81905.0. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est collé sur le tapis de course (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement).

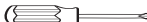
Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.



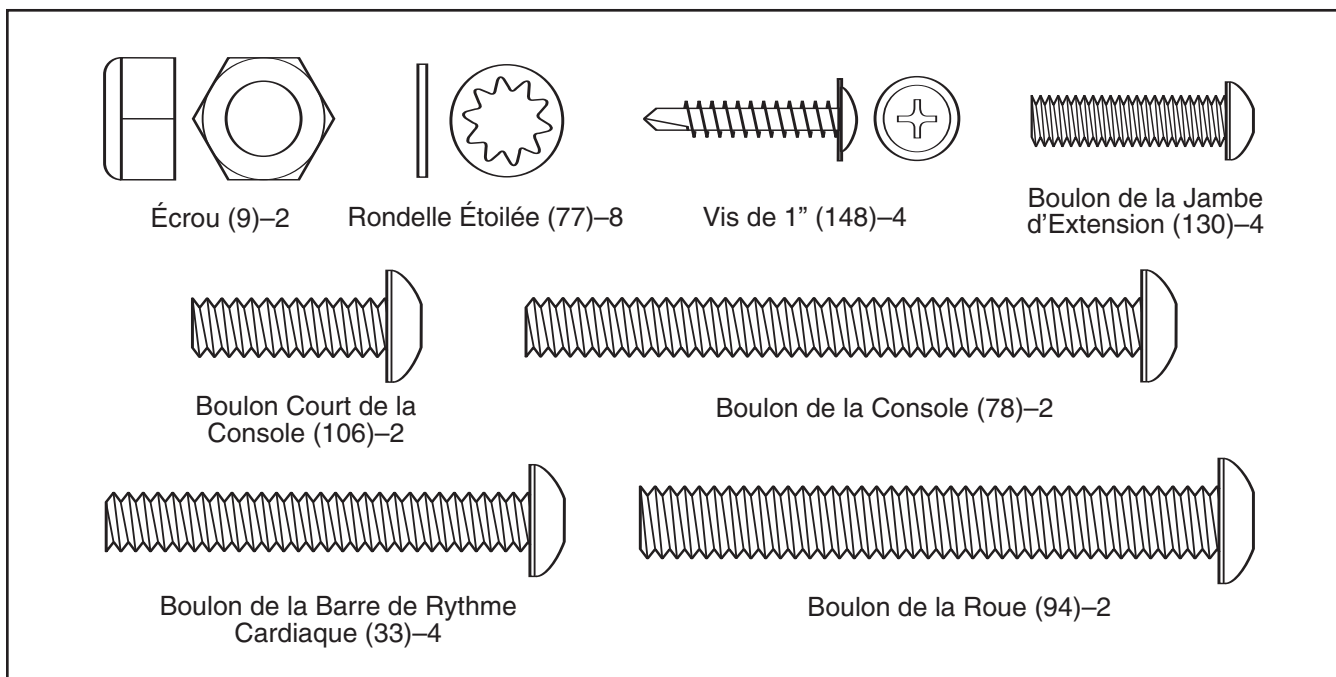
ASSEMBLAGE

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 requiert les clés hexagonales  **incluses, votre tournevis cruciforme**  **des pinces coupantes**  **, et maillet en caoutchouc**  .

Pour vous aider à identifier les pièces de l'assemblage, référez-vous aux schémas des pièces ci-dessous.

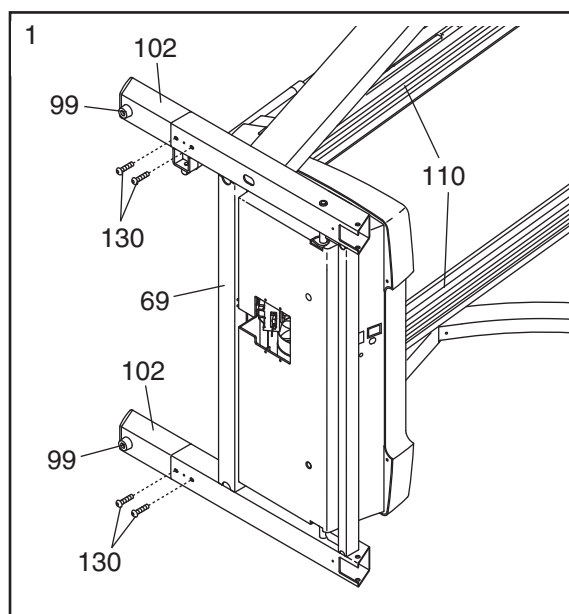


1. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.

Avec l'aide d'une deuxième personne, placez le tapis de course sur son côté gauche, comme illustré. Pliez à moitié le Cadre (110) pour que le tapis de course soit plus stable. **Ne pliez pas complètement le tapis de course jusqu'à ce que l'assemble soit terminé.**

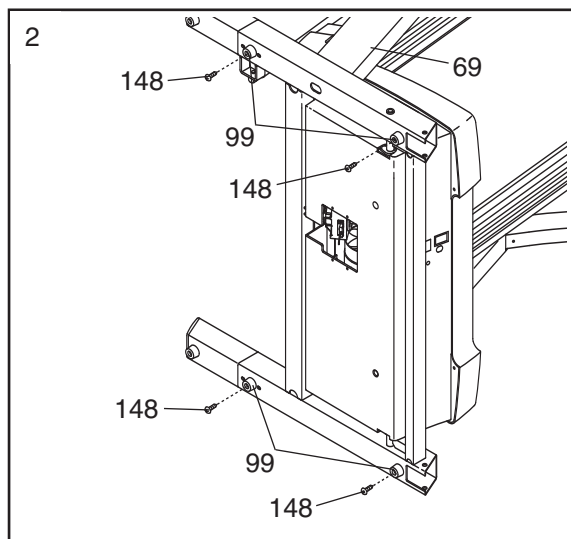
Enfoncez deux Jambes d'Extension (102) dans la base des Montants (69) ; assurez-vous que les Jambes d'Extension sont tournées de manière à ce que les Coussins de la Base (99) soient dans les positions illustrées.

Attachez chaque Jambe d'Extension (102) à l'aide de deux Boulons de la Jambe d'Extension (130).



2. Attachez quatre Coussins de la Base (99) sur la base des Montants (69) à l'aide de quatre Vis de 1" (148).
Remarque : un Coussin de la Base de rechange peut avoir été inclus. Utilisez ce Coussin de la Base pour remplacer tout Coussin usé.

Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez le tapis de course de manière à ce que les quatre Coussins de la Base (99) et le Cadre (non-illustré) soient à plat sur le sol et que les Montants (69) soient à la verticale.

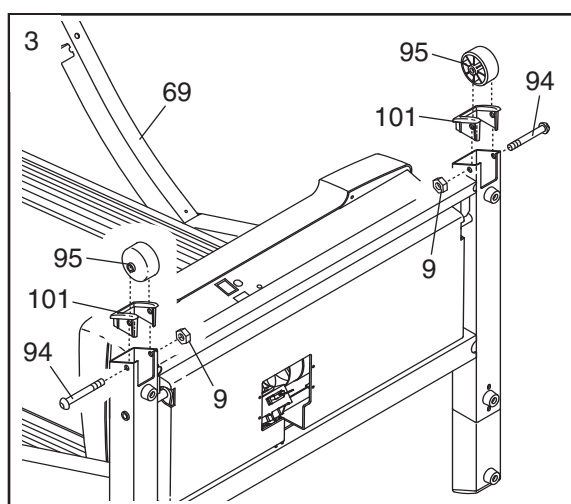


3. Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez les Montants (69) vers le sol, comme illustré.

Orientez une des Roues (95) comme illustrée puis enfoncez-la dans un des Embouts de la Roue (101). Enfoncez ensuite l'Embout de la Roue et la Roue dans la base des Montants (69). Attachez l'Embout de la Roue et la Roue à l'aide de deux Boulons de la Roue (94) et deux Écrous (9). **Ne serrez pas excessivement les Boulons de la Roue ; les Roues doivent pouvoir tourner librement.**

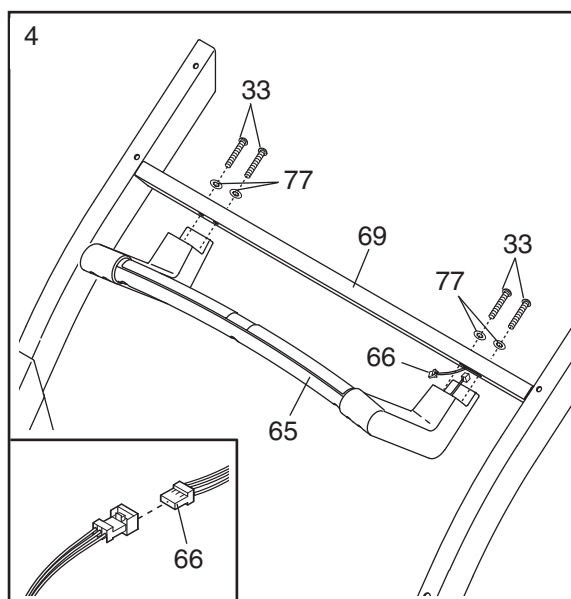
Attachez l'autre Roue (95) et Embout de la Roue (101) comme décrit ci-dessus.

Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement les Montants (69) à la verticale.



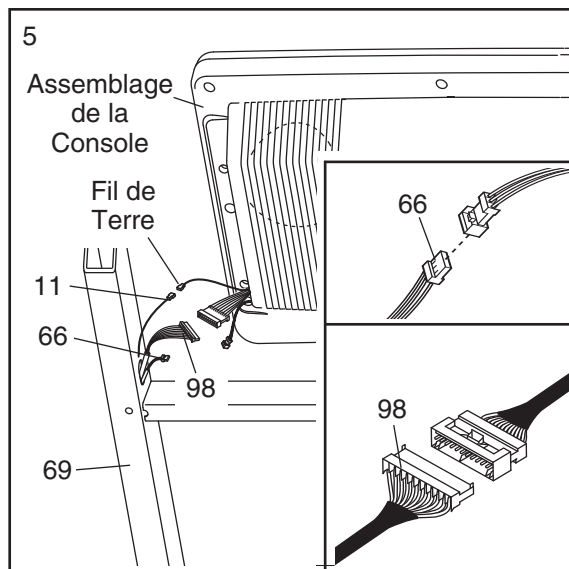
4. Coupez l'attache maintenant le Fil du Moniteur Cardiaque (66) sur les Montants (69). Placez l'Assemblage de la Barre du Rythme Cardiaque (65) près de la barre transversale sur les Montants. Branchez le Fil du Moniteur Cardiaque sur le fil de l'Assemblage de la Barre du Rythme Cardiaque. **Les connecteurs doivent glisser facilement les uns dans les autres et s'enclencher en place. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez à nouveau.** Insérez les fils dans la barre transversale.

Attachez l'Assemblage de la Barre du Rythme Cardiaque (65) sur la barre transversale sur les Montants (69) à l'aide de quatre Boulons de la Barre du Rythme Cardiaque (33) et quatre Rondelles Étoilées (77). **Vissez de quelques tours seulement les quatre Boulons de la Barre du Rythme Cardiaque puis serrez les toutes. Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé.**



5. Demandez à une deuxième personne de tenir l'assemblage de la console près des Montants (69). Branchez le Groupement de Fils du Montant (98) et le Fil du Moniteur Cardiaque (66) sur les fils sortant de l'assemblage de la console. **Les connecteurs doivent glisser facilement les uns dans les autres et s'enclencher en place. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez à nouveau.** Insérez les fils dans l'assemblage de la console.

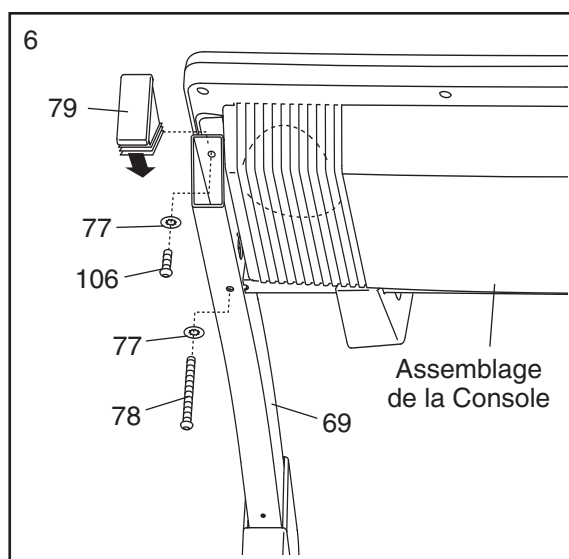
Branchez le Fil de Terre du Montant (11) sur le fil de terre sortant de l'assemblage de la console. **Assurez-vous que les fils sont complètement branchés.** Enfoncez ensuite les fils de terre dans l'assemblage de la console.



6. Placez l'assemblage de la console sur les Montants (69). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé. Vissez à la main un Boulon de la Console (78) avec une Rondelle Étoilée (77) dans le trou inférieur dans chaque Montant (seul un côté est illustré).**

Ensuite, **vissez à la main** un Boulon Court de la Console (106) avec une Rondelle Étoilée (77) dans le trou supérieur dans chaque Montant (69) (seul un côté est illustré). **Faites attention de ne pas faire tomber les Boulons Courts de la Console dans les Montants.** Serrez fermement les deux Boulons de la Console (78) et les deux Boulons Courts de la Console.

Enfoncez un Embout du Montant (79) dans la partie supérieure de chaque Montant (69) (seul un côté est illustré). Remarque : enfoncez d'abord la partie indiquée par une flèche sur l'Embout du Montant ; utilisez un maillet en caoutchouc si nécessaire.

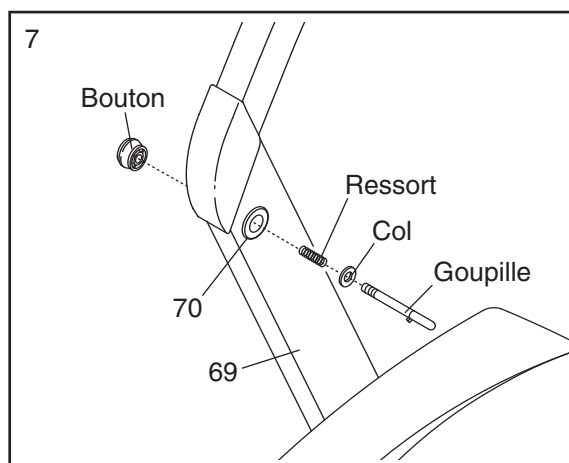


7. Enfoncez la Manche du Bouton du Loquet (70) dans le Montant (69) gauche. Remarque : vous pouvez utiliser un maillet en caoutchouc pour enfoncez complètement la Manche du Bouton du Loquet.

Retirez le bouton de la goupille. Assurez-vous que le col et le ressort sont sur la goupille, comme illustrés. **Remarque : s'il y a deux cols, placez un col de chaque côté du ressort.**

Enfoncez la goupille dans la Manche du Bouton du Loquet (70) et le Montant (69) gauche.

Serrez à nouveau le bouton sur la goupille.

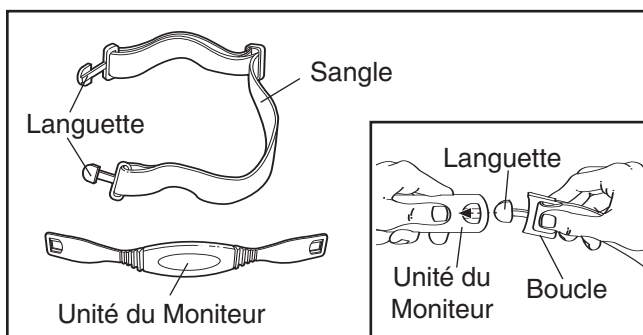


8. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr. La clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie mobile (voir page 27). **Pour protéger votre sol ou moquette, placez un revêtement sous le tapis de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

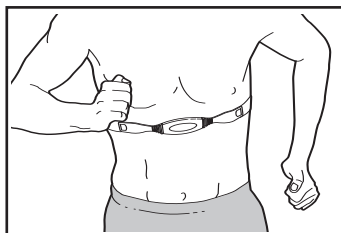
COMMENT UTILISER LE MONITEUR CARDIAQUE DU TORSE

COMMENT PORTER LE MONITEUR CARDIAQUE DU TORSE

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



Ensuite, placez le moniteur cardiaque du torse autour de votre abdomen, juste sous votre poitrine, et attachez l'autre extrémité de la sangle au moniteur cardiaque du torse.



Ajustez la longueur de la sangle si cela est nécessaire. Le moniteur cardiaque du torse 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 moniteur cardiaque du torse de votre peau de quelques pouces et localisez les deux surfaces des électrodes sur l'intérieur du moniteur cardiaque du torse (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. Remplacez le moniteur cardiaque du torse sur votre peau.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE DU MONITEUR

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

- Rangez le moniteur cardiaque du torse dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le moniteur dans un sac en plastique ou tout autre récipient qui retient l'humidité.
- N'exposez pas le moniteur cardiaque du torse 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 le moniteur quand vous la rangez.
- Nettoyez le moniteur avec un chiffon humide—n'utilisez jamais de l'alcool, des nettoyeurs abrasifs ou chimiques. La sangle peut être lavée à la main et séchée à l'air.

PROBLEMES LIES A LA CEINTURE DU MONITEUR CARDIAQUE

Les instructions sur les pages suivantes expliquent comment le moniteur cardiaque du torse est utilisé avec la console. Si la moniteur cardiaque du torse affichée est excessivement élevée ou basse, suivez les étapes ci-dessous.

- Assurez-vous que vous portez le moniteur cardiaque du torse comme décrit à gauche. Remarque : si le moniteur 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 pouls ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, mouillez les surfaces des électrodes à nouveau.
- Quand vous marchez ou courez sur le tapis de course, placez-vous au milieu de la courroie. **Pour que la console affiche le pouls, l'utilisateur ne doit être plus loin de la console que la longueur de son bras.**
- Le moniteur cardiaque du torse est conçu pour fonctionner avec des personnes qui ont des rythmes cardiaques normaux. Des problèmes de la lecture de la fréquence cardiaque peuvent être causés par des conditions médicales comme des contractions ventriculaires, des éclats de tachycardie et des battements irréguliers du cœur.
- Le fonctionnement du moniteur cardiaque du torse peut être influencé par des interférences magnétiques causés par des lignes électriques à hautes tensions ou d'autres sources. Si vous soupçonnez un problème, essayez de changer le tapis de course de place.
- La pile CR2032 doit peut être remplacée (voir la page 28).

FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

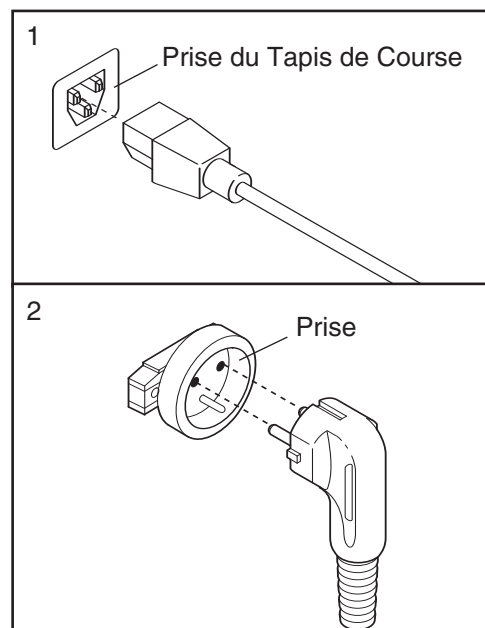
LA COURROIE MOBILE PRÉ-LUBRIFIÉE

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.**

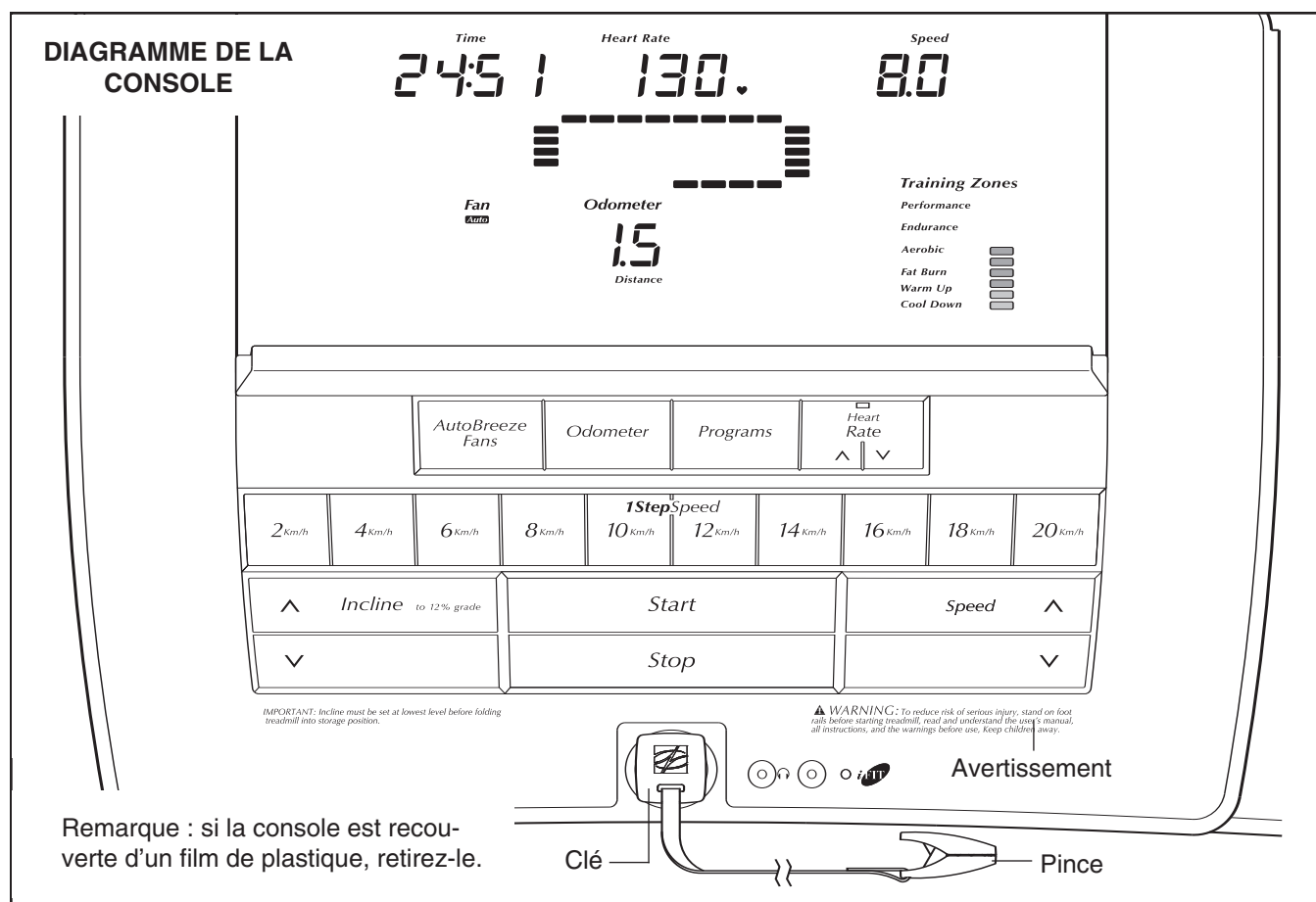
INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

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.



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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 moniteur cardiaque de la poignée ou le moniteur cardiaque du torse.

De plus, la console offre aussi huit programmes pré-programmés. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'un entraînement efficace. La console est aussi équipée de deux programmes de contrôle 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 est aussi équipée de la technologie iFIT.com interactive. Avec la technologie iFIT.com, c'est comme si

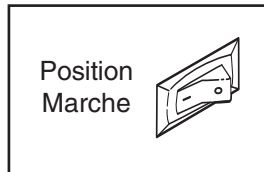
vous aviez un entraîneur personnel chez vous. En utilisant un câble audio (inclus), vous pouvez brancher votre tapis de course sur votre chaîne hi-fi, chaîne portable, ordinateur ou magnétoscope et utiliser les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo (les MP3, CD et vidéocassette iFIT.com sont vendus séparément). Les programmes iFIT.com contrôlent automatiquement votre tapis de course et vous préviennent quand vous devez changer votre cadence comme le ferait un entraîneur personnel vous guidant tout au long de votre entraînement. De la musique dynamique vous donne de la motivation supplémentaire. **Pour acheter et télécharger des programmes iFIT.com pour lecteur MP3, visitez www.iFIT.com. Pour acheter des CD ou des vidéocassettes iFIT.com, appelez gratuitement le numéro de téléphone sur la page de couverture.**

Vous pouvez aussi brancher votre tapis de course sur votre ordinateur et accéder aux programmes directement à partir de notre site Internet. **Visitez www.iFIT.com pour plus de détails.**

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes commençant à la page 12. **Pour utiliser un programme pré-programmé**, voir la page 15. **Pour utiliser un programme de rythme cardiaque**, voir page 16. **Pour utiliser un programme iFIT.com sur MP3, CD ou vidéocassette**, voir la page 20. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet**, voir la page 22.

COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE

- 1 Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 10).
- 2 Localisez l'interrupteur marche/arrêt près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est sur la position marche.



- 3 Placez-vous sur les repos-pieds du tapis de course. Trouvez la pince attachée sur la clé (voir le dessin à la page 11) et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, enfoncez la clé dans la console. Après quelques instants, l'écran s'allume. **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.**

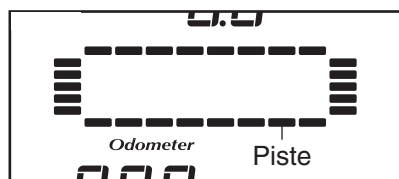
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

- 1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE ci-dessus.

- 2 Sélectionnez le mode manuel.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné. Si un



programme a été sélectionné, sélectionnez à nouveau le mode manuel en appuyant sur la touche Programmes [PROGRAMS] jusqu'à ce qu'une piste virtuelle apparaisse au centre de l'écran. Assurez-vous que le mot « Programs » (programmes) n'est pas affiché sous la piste.

- 3 Mettez la courroie mobile en marche.

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

Quand vous appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commence à tourner à 2 km/h. Alors que

vous vous exercez, changez la vitesse de la courroie désirée en appuyant les touches d'augmentation ou de diminution de la Vitesse.

Chaque fois que l'une des touches est pressée, la programmation de vitesse changera de 0,1 km/h ; si une touche est pressée pendant un certain temps, la programmation de la vitesse augmentera de 0,5 km/h. Remarque : après avoir appuyé sur les touches, la courroie mobile peut prendre quelques secondes avant d'atteindre la vitesse sélectionnée.



Si vous appuyez sur l'un des touches Vitesse 1-Étape, la courroie mobile accélère petit à petit jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie, appuyez la touche Arrêt [STOP]. Le temps commence à clignoter sur l'écran. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche, la touche d'augmentation de la Vitesse ou une des touches Vitesse 1-Étape.

Remarque : pendant les premières quelques minutes que vous utilisez le tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie de marche, et alignez-la si nécessaire (voir la page 27).

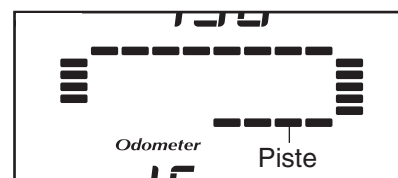
- 4 Changez l'inclinaison du tapis de course désiré.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison [INCLINE]. À chaque pression de touche, l'inclinaison change de 0,5%. Remarque : quand vous appuyez sur les touches, le tapis de course peut prendre quelques secondes pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.



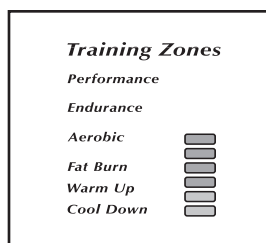
- 5 Suivez votre progression sur l'écran.

Quand le mode manuel ou le mode iFIT.com est sélectionné, une piste virtuelle



de 400 mètres s'affiche au centre de l'écran. Alors que vous marchez ou courez, les indicateurs autour de la piste s'allument un par un jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste s'éteint alors et les indicateurs commencent à nouveau à s'allumer les uns après les autres.

Une barre de la zone d'entraînement, servant à indiquer le niveau d'intensité approximatif de votre entraînement, s'affiche dans la partie inférieure droite de l'écran. Si cinq ou six indicateurs sont allumés sur la barre, par exemple, la barre indique que votre cadence est idéale pour des exercices aérobiques.



Le niveau d'inclinaison [Incline] du tapis de course sera affiché en haut à gauche sur l'écran ainsi que le temps écoulé [Time] et le nombre approximatif de grammes de glucides [Carbs] que vous avez brûlés. Remarque : chaque fois que l'inclinaison change, l'écran affiche le niveau d'inclinaison pendant quelques secondes. Remarque : quand un programme est sélectionné, l'écran affiche le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.



Le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées s'affiche en haut au centre de l'écran. L'écran affiche aussi votre rythme cardiaque quand vous utilisez le moniteur cardiaque de la poignée ou le moniteur cardiaque du torse.



La vitesse de la courroie mobile sera affichée en haut à droite sur l'écran ainsi que votre cadence (la cadence est mesurée en minutes par kilomètres).

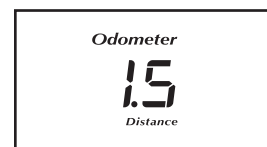


Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en kilomètres ou en miles. Pour déterminer quelle unité de mesure est sélectionnée, appuyez sur la touche Arrêt tout en insérant la clé dans la console. Un *M* pour les kilomètres métriques ou un *E* pour les miles anglais [English] apparaît dans la zone en haut à droite sur l'écran. Appuyez sur la touche d'augmentation de la Vitesse pour changer l'unité de mesure. Quand l'unité de mesure désirée est sélectionnée, retirez la clé puis enfoncez-la à nouveau dans la console. **Remarque : pour plus de simplicité, toutes les instructions de cette section se ré-**



fèrent aux kilomètres.

La distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant durant votre entraînement sera affichée en bas au centre sur l'écran.



Pour voir le nombre total de kilomètres parcourus sur la courroie mobile depuis l'acquisition du tapis de course, appuyez sur la touche Odomètre ; les mots *Total Dist.* (distance totale) et le nombre total de kilomètres apparaissent sur l'écran.

Pour voir le nombre de kilomètres parcourus sur la courroie mobile durant la dernière semaine, le dernier mois ou un autre laps de temps, appuyez sur la touche Odomètre une nouvelle fois ; les mots *My Dist.* (ma distance) et le nombre total de kilomètres apparaîtront sur l'écran. Pour remettre ce nombre à zéro, appuyez sur la touche Odomètre pendant quelques secondes.

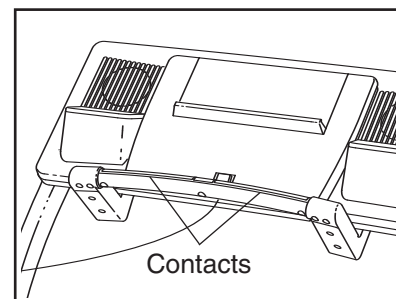
Pour revoir la distance parcourue en marchant ou en courant durant votre entraînement, appuyez à nouveau sur la touche Odomètre.

Pour remettre les affichages à zéro, appuyez la touche Arrêt, retirez la clé, et réinsérez-la.

6 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Pour utiliser le capteur de rythme cardiaque de poitrine, voir page 9. Pour utiliser le moniteur cardiaque de la poignée, référez-vous aux instructions ci-dessous. **Remarque : si vous utilisez le moniteur cardiaque du torse et le moniteur cardiaque de la poignée en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de manière précise.**

Pour utiliser le moniteur cardiaque de la poignée, retirez le film plastique qui recouvre les contacts en métal sur la rampe.



Ensuite, **montez sur les repose-pieds** et tenez les contacts en métal, **en évitant de déplacer vos mains.** Quand votre rythme cardiaque est détecté, un symbole en forme de cœur apparaît

sur la partie droite de l'écran, un ou deux tirets apparaissent puis votre rythme cardiaque s'affiche
Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les contacts pendant 15 secondes.

7 Allumez les ventilateurs, si désiré.

Pour faire fonctionner les ventilateurs à basse vitesse, appuyez sur la touche Ventilateurs Brise Automatique

[AutoBreeze Fans] ; le chiffre 1 apparaît sous le mot *Fan* (ventilateur) sur l'écran. Pour mettre les ventilateurs à la vitesse moyenne, appuyez une deuxième fois sur la touche; le chiffre 2 apparaît. Pour la vitesse rapide, appuyez sur la touche une troisième fois ; le chiffre 3 apparaît. Pour sélectionner le mode Automatique, appuyez une nouvelle fois sur la touche ; le mot *Auto* (automatique) apparaît. Quand le mode automatique est sélectionné, la vitesse des ventilateurs se modifie en fonction de la vitesse de la courroie mobile.



Pour éteindre les ventilateurs, appuyez encore une fois sur la touche Ventilateurs Brise Automatique. Remarque : quelques minutes après l'arrêt de la courroie mobile, les ventilateurs s'éteignent automatiquement.

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

Montez sur les repose-pieds, pressez le touche Arrêt, et **réglez l'inclinaison du tapis de course à l'arrangement minimal. L'inclinaison doit être à l'arrangement minimal lorsque le tapis de course est élevé pour la position de rangement, sinon ils sera endommagé.** Ensuite, retirez la clé de la console et mettez-la dans un endroit sûr.

Remarque : si les affichages et les indicateurs sur la console restent allumer, après avoir retire la clé, la console est dans le mode « demo ».
Référez-vous à la page 23 et éteignez le mode demo.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, déplacez l'interrupteur marche/arrêt à la position arrêt et débranchez le cordon d'alimentation.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME PRÉ-PROGRAMMÉ

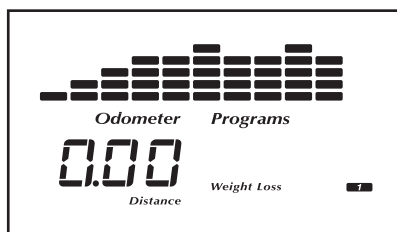
1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 12.

2 Sélectionnez un des programmes pré-enregistrés.

Pour sélectionner un des huit programmes pré-enregistrés, appuyez sur la touche Programmes

jusqu'à ce que les mots *Weight Loss* (perte de poids), *Aerobic* (aérobic), or *Performance* (performances) and the number 1, 2, or 3 appear in the lower centre of the display.



Alors que vous sélectionnez un programme pré-enregistré, la vitesse et l'inclinaison maximales du programme clignotent sur l'écran pendant quelques secondes. L'écran affichera alors la durée du programme. Un graphique représentant les fluctuations de la vitesse durant le programme défile sur la matrice au centre de l'écran.

3 Appuyez la touche Marche [START] ou la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] 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.

Chaque programme est constitué de 20, 30 ou 40 segments d'une minute chacun. Un programme de vitesse et d'inclinaison est programmé pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour deux ou segments consécutifs du programme.

La programmation de la vitesse pour le premier segment sera indiquée dans la colonne clignotant du Segment en Cours de a ma-



trice. (Les programmations de l'inclinaison ne sont pas indiquées dans la matrice.) Les vitesses des quatre segments suivants seront affichées dans les colonnes à droite.

Quand seulement trois secondes restent du premier segment du programme, le Segment en Cours et la colonne de droite clignoteront en même temps et une série de tonalités se feront entendre. Si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course est prête à changer, la vitesse et/ou inclinaison clignotera sur l'écran pour vous avertir.

Lorsque le premier segment est terminé, *toutes les arrangements de vitesse se déplaceront d'une colonne à gauche*. La programmation de vitesse pour le deuxième segment sera alors indiquée dans la colonne clignotant du segment en cours et le tapis de course s'ajustera automatiquement aux programmations de vitesse et d'inclinaison pour le deuxième segment. Remarque : si tous les indicateurs dans la colonne Segment en Cours sont allumés, *les vitesses se déplaceront vers le bas* de manière à ce que seuls les indicateurs les plus hauts apparaissent dans la matrice.

Le programme continuera jusqu'à ce que l'arrangement de la vitesse pour le dernier segment est indiqué dans la colonne Segment en Cours et qu'il n'y a plus de temps. La courroie de marche alors ralentira et s'arrêtera.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop basse à n'importe quel moment durant le programme, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Vitesse ou Inclinaison. Toutes les quelques pressions de la touche Vitesse, un indicateur supplémentaire s'allume ou s'éteint dans la colonne du Segment en Cours ; Si l'une des colonnes à droite de la colonne du Segment en Cours a le même numéro que ceux dans la colonne du Segment en Cours, un autre indicateur s'allumera ou s'assombrira dans ces colonnes aussi. **Remarque : quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmée pour ce segment.**

Pour arrêter le programme, appuyez la touche Arrêt [STOP]. Le temps se met à clignoter sur l'écran. Pour recommencer le programme, appuyez la touche Marche ou la touche Vitesse +. La courroie mobile commencera à se déplacer à 2 kilomètres par heure. Quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmée pour ce segment.

4 Suivez votre progression sur l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 12.

5 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 à la page 13.

6 Allumez les ventilateurs, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 14.

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

Quand le programme est terminé, **assurez-vous que l'inclinaison du tapis de course est au niveau le plus bas**. Ensuite, retirez la clé de la console et mettez-la dans un endroit sûr.

Remarque : si les affichages et les indicateurs sur la console restent allumer, après avoir retiré la clé, la console est dans le mode « démonstration ». Référez-vous à la page 23 et éteignez le mode démo.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, déplacez l'interrupteur près du cordon d'alimentation à la position arrêt et débranchez le cordon d'alimentation.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME DE CONTRÔLE 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 Mettez le moniteur cardiaque du torse.

Vous devez porter la ceinture du moniteur cardiaque pour utiliser un programme de rythme cardiaque.

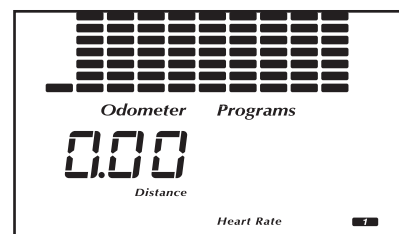
2 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 12.

3 Sélectionnez un programme de rythme cardiaque.

Pour sélectionner un programme de rythme cardiaque, appuyez sur la touche Programmes jusqu'à ce

que les mots *Heart Rate* (rythme cardiaque) et le chiffre « 1 » ou « 2 » apparaissent sur l'écran.

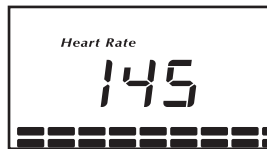


Quand un programme est sélectionné, la matrice au centre de l'écran affiche un graphique animé qui représente votre rythme cardiaque. Chaque fois qu'un battement est détecté, une crête apparaît.

4 Entrez un rythme cardiaque maximal.

Quand un programme de rythme cardiaque est sélectionné, les mots *Heart Rate* (rythme cardiaque) apparaissent en haut au centre de l'écran et le rythme cardiaque programmé clignote. Si vous le désirez, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution du Rythme Cardiaque pour modifier le rythme cardiaque programmé.

Remarque : référez-vous au tableau des rythmes cardiaques à la page 29 pour vous guider.



5 Appuyez la touche Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse 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.

Chaque programme de rythme cardiaque est composé de 20 segments d'une minute. Un rythme cardiaque d'objectif est programmé pour chaque segment. Remarque : le même rythme cardiaque d'objectif peut être programmé pour deux segments consécutifs ou plus.

Durant chaque segment, la console compare régulièrement votre rythme cardiaque au rythme cardiaque d'objectif programmé. Si votre rythme cardiaque est trop lent ou trop rapide par rapport au rythme cardiaque d'objectif, la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course augmentera ou diminuera pour rapprocher votre rythme cardiaque du rythme cardiaque d'objectif.

Durant les trois dernières secondes de chaque segment, une série de tonalités retentira et la vitesse et l'inclinaison programmées clignoteront sur l'écran.

Le programme continuera ainsi jusqu'à ce que la durée du programme se soit écoulée. La courroie ralentira alors jusqu'à l'arrêt complet.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop basse, vous pouvez ajuster la programmation à l'aide des touches Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE]. Cependant, chaque fois que la console compare votre rythme cardiaque au rythme cardiaque d'objectif, la vitesse et/ou l'inclinaison augmentera ou diminuera pour ramener votre rythme cardiaque plus près de votre rythme cardiaque d'objectif.

Si votre fréquence cardiaque n'est pas détectée durant le programme, les lettres « PLS » clignoteront sur l'écran et la vitesse et/ou l'inclinaison diminueront automatiquement. Si cela se produit, référez-vous à la section PROBLEMES LIÉS A LA CEINTURE DU MONITEUR CARDIAQUE à la page 9.

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur le bouton Arrêt [STOP]. Le temps commencera à clignoter sur l'écran. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile commencera à se déplacer à 2 km/h. Quand la console compare votre rythme cardiaque ou rythme cardiaque d'objectif programmé, la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course pourront changer automatiquement pour rapprocher votre rythme cardiaque du rythme cardiaque d'objectif programmé.

6 Suivez votre progression sur l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 12.

7 Allumez les ventilateurs, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 14.

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

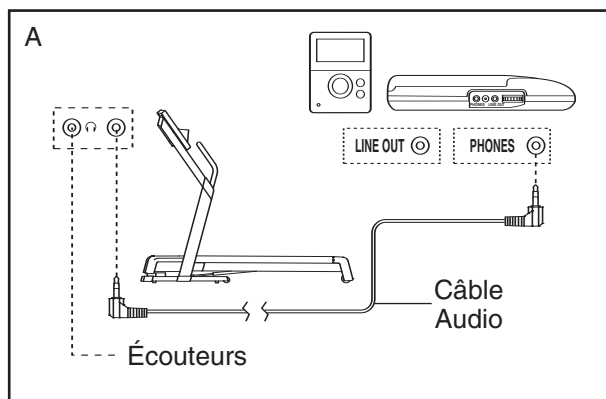
Voir l'étape 7 à la page 16.

COMMENT BRANCHER LE TAPIS DE COURSE POUR UTILISER DES PROGRAMMES iFIT.COM

Pour utiliser des programmes MP3 ou CD de iFIT.com, le tapis de course doit être branché sur votre lecteur MP3, lecteur CD, chaîne portable, chaîne hi-fi ou ordinateur. Référez-vous aux pages 18 et 19 pour des instructions de branchement. **Pour utiliser des programmes iFIT.com directement depuis notre site Internet**, le tapis de course doit être branché sur votre ordinateur. Référez-vous à la page 19 pour des instructions de branchement. **Pour utiliser des programmes iFIT.com sur vidéocassettes**, votre tapis de course doit être branché sur votre magnétoscope. Référez-vous à la page 20 pour des instructions de branchement.

COMMENT BRANCHER VOTRE LECTEUR MP3 OU VOTRE LECTEUR CD

- A. Branchez une extrémité du câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–3,5mm dans la prise sur la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise de votre lecteur MP3 ou de votre lecteur CD. Branchez vos écouteurs dans la prise des

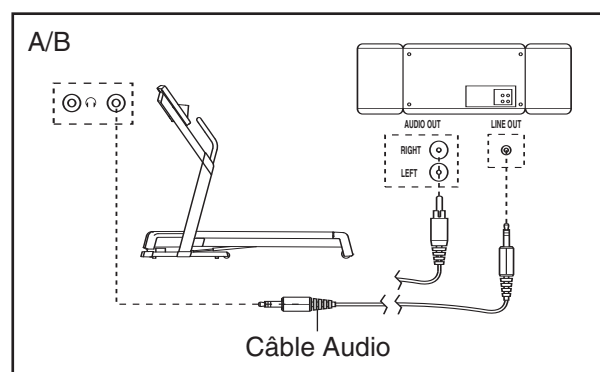


écouteurs de la console.

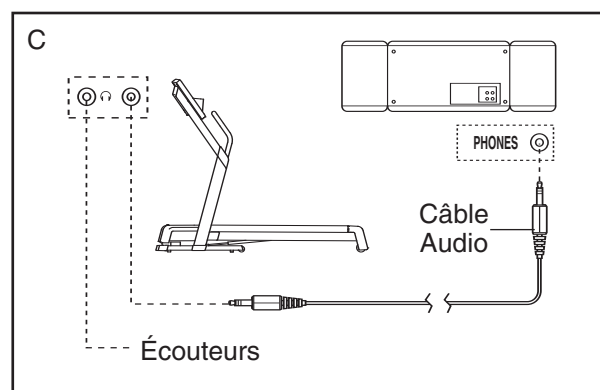
COMMENT BRANCHER VOTRE CHAÎNE PORTABLE

Remarque : si votre chaîne est équipée d'une prise RCA AUDIO OUT, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre chaîne est équipée d'une prise LINE OUT de 3,5mm, référez-vous aux instructions B. Si votre chaîne n'est équipée que d'une prise PHONES, référez-vous aux instructions C.

- A. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise AUDIO OUT de votre chaîne.



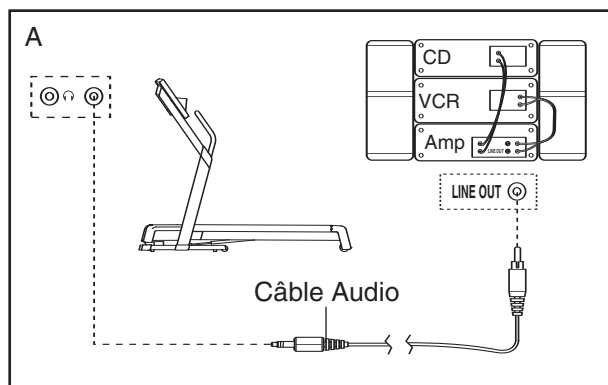
- B. Référez-vous au schéma ci-dessus. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–3,5mm (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre chaîne. Remarque : quand le câble est branché dans la prise LINE OUT, ne branchez pas vos écouteurs dans la prise des écouteurs de la console.
- C. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–3,5mm (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise PHONES de votre chaîne. Branchez vos écouteurs dans la prise des écouteurs sur la console.



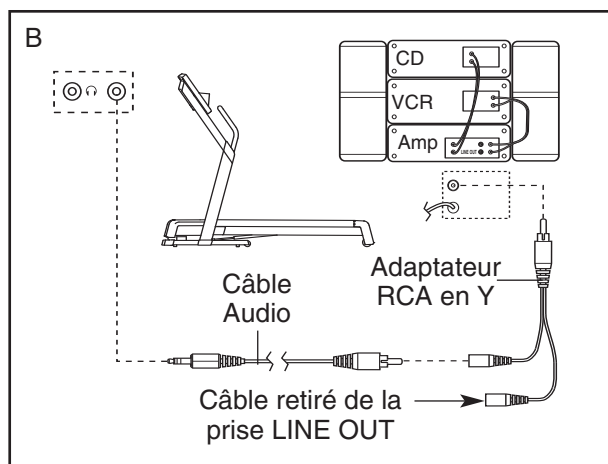
COMMENT BRANCHER VOTRE CHAÎNE HI-FI

Remarque : si votre chaîne hi-fi est équipée d'une prise LINE OUT qui n'est pas déjà utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise LINE OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B.

- A. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre chaîne. Remarque : quand le câble est branché dans la prise LINE OUT, ne branchez pas vos écouteurs dans la prise des écouteurs sur la console.

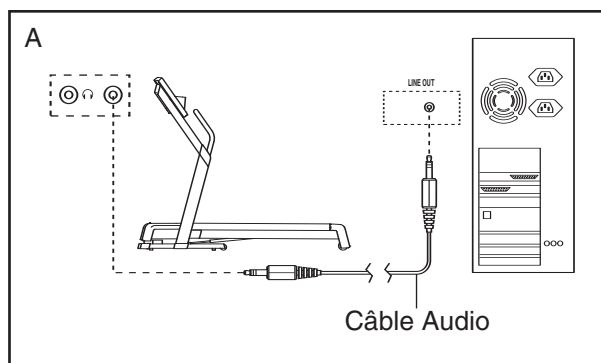


- B. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur RCA en Y (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique). Retirez ensuite le fil qui est déjà branché dans la prise LINE OUT de votre chaîne et branchez le fil dans l'extrémité libre de l'adaptateur en Y. Branchez l'adaptateur en Y dans la prise LINE OUT de votre chaîne. Remarque : quand l'adaptateur en Y est branché dans la prise LINE OUT, ne branchez pas vos écouteurs dans la prise des écouteurs sur la console.



COMMENT BRANCHER VOTRE ORDINATEUR

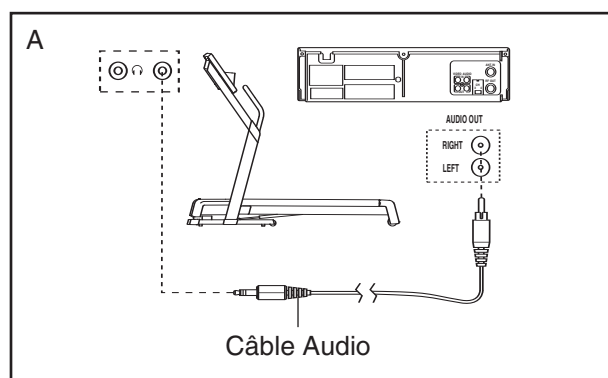
- A. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–3,5mm (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre ordinateur. Remarque : quand le câble est branché dans la prise LINE OUT, ne branchez pas vos écouteurs dans la prise des écouteurs sur la console.



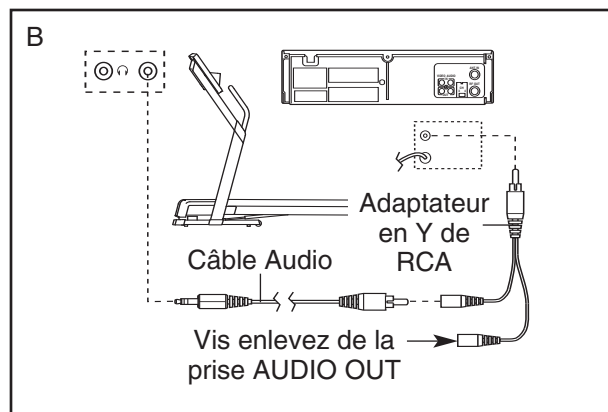
COMMENT BRANCHER VOTRE MAGNETOSCOPE

Remarque : si votre magnétoscope est équipé d'une prise AUDIO OUT qui n'est pas utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise AUDIO OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B. Si vous avez un combiné TV/Magnétoscope, référez-vous aux instructions B. Si votre magnétoscope est branché sur votre chaîne hi-fi, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER VOTRE CHAÎNE HI-FI à la page 19.

- A. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm-RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



- B. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm-RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur RCA en Y (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique). Retirez ensuite le fil déjà branché dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope et branchez ce fil dans l'extrémité libre de l'adaptateur en Y. Branchez l'adaptateur en Y dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



COMMENT UTILISER UN PROGRAMME IFIT.COM SUR MP3, CD OU VIDÉOCASSETTE

Pour utiliser les programmes de iFIT.com MP3, CD ou vidéo, le tapis de course doit être branché sur votre lecteur de MP3, votre lecteur de CD ou magnétoscope. Référez-vous à COMMENT BRANCHER LE TAPIS DE COURSE POUR UTILISER DES PROGRAMMES IFIT.COM aux pages 18 à 20. **Pour acheter et télécharger des programmes iFIT.com pour lecteur MP3, visitez www.iFIT.com. Pour acheter des CD ou des vidéocassettes iFIT.com, appelez gratuitement le numéro de téléphone sur la page de couverture.**

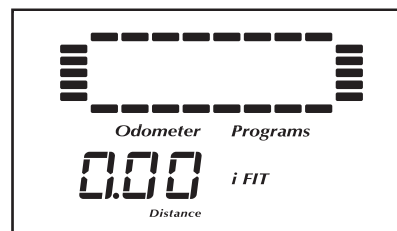
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme iFIT.com sur MP3, CD ou vidéocassettes.

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 12.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez sur la touche Programmes jusqu'à ce que les lettres *iFIT* apparaissent sur l'écran.



3 Appuyez sur le bouton PLAY de votre lecteur de MP3, votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope.

Remarque : si vous utilisez un CD iFIT.com, insérez le CD dans votre lecteur de CD. Si vous utilisez une vidéocassette iFIT.com, insérez la vidéocassette dans votre magnétoscope.

Un moment après que le touche PLAY été pressé, votre entraîneur personnel commencera à vous guider tout au long de votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel. Remarque : si l'écran clignote, appuyez sur la touche Marche [START] ou la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] sur la console. Le tapis de course ne répondra pas au programme MP3, CD ou vidéo si l'écran clignote.

Pendant le programme, un bruit électronique « bip » vous indiquera quand la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course sont prêtes à changer.

ATTENTION : Écoutez toujours pour le « bip » et préparez-vous pour les changements de vitesse et/ou d'inclinaison. Quelques fois, la vitesse et/ou l'inclinaison peuvent changer avant que l'entraîneur personnel décrive le changement.

Si la vitesse ou l'inclinaison sont trop élevées ou trop basses, vous pouvez manuellement annuler les commandes à tout moment en pressant la touche Vitesse ou la touche Inclinaison [INCLINE] de la console. Cependant, **quand le prochain « bip » se fera entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison vont changer à la prochaine phase du programme.**

Pour arrêter le programme à tout moment, pressez la touche Arrêt [STOP] sur la console. Le temps commencera à clignoter sur l'écran. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la vitesse. Après quelques instants, la courroie mobile commence à tourner à 2 km/h. **Quand le « bip » suivant retentit, le tapis de course se réglera sur la vitesse et/ou l'inclinaison programmée pour le segment suivant.**

Quand un programme s'achève, la courroie mobile s'arrêtera. Remarque: pour utiliser un autre programme du MP3, CD ou de la vidéo, pressez le bouton Arrêt ou retirez la clé et allez à l'étape 1 à la page 20.

Remarque : si la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course ne changent pas quand le son électronique « bip » se fait entendre :

- **Assurez-vous que les lettres « iFIT » apparaissent sur l'écran et que le temps ne clignote pas. Si temps clignote, appuyez sur la touche**

Marche ou d'augmentation de Vitesse sur la console.

- **Ajustez le volume de votre lecteur de MP3, votre lecteur de CD ou de votre magnéto-scope. Si le volume est trop élevé ou trop bas, la console pourrait ne pas détecter les signaux du programme.**
- **Assurez-vous que le câble audio soit correctement branché.**
- **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.**

4 Suivez votre progression sur l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 12.

5 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 à la page 13.

6 Allumez les ventilateurs, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 14.

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

Voir l'étape 7 à la page 16.

ATTENTION : retirez toujours les CD et vidéos de votre lecteur CD ou de votre magnétoscope et débranchez votre lecteur MP3 lorsque vous ne les utilisez pas.

UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE SUR L'INTERNET

Notre site Internet www.iFIT.com vous permet d'accéder à des programmes de base, audio et vidéo directement depuis Internet. Des options supplémentaires seront bientôt disponibles. Pour plus de détails, visitez www.iFIT.com.

Pour utiliser les programmes de notre site sur l'Internet, le tapis de course doit être branché à votre ordinateur. Voir COMMENT BRANCHER VOTRE ORDINATEUR à la page 19. En plus, vous devez avoir une connexion à l'Internet et un fournisseur de service pour l'Internet. Une liste de systèmes spécifiques dont vous aurez besoin, peut être trouvée sur notre site Internet.

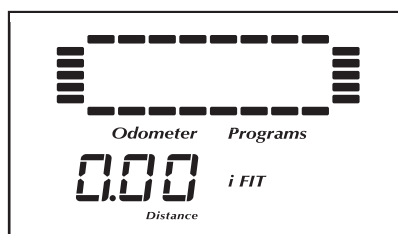
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site sur l'Internet.

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 12.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez sur la touche Programmes jusqu'à ce que les lettres *iFIT* apparaissent sur l'écran.



3 Allez à votre ordinateur et connectez-vous à Internet.

4 Si nécessaire, utilisez votre navigateur Internet et rendez-vous sur notre site www.iFIT.com.

5 Suivez les liens désirés sur notre site Internet pour sélectionner un programme.

Lisez et suivez les instructions en ligne pour utiliser un programme.

6 Suivez les instructions sur l'écran pour commencer le programme.

Quand vous commencez le programme, un compte à rebours s'affichera sur votre écran.

7 Retournez sur le tapis de course et montez sur les repose-pieds. Trouvez la pince attachée à la clé et glissez-la sur la ceinture de votre vêtements.

Lorsque le compte à rebours sur votre écran arrive à zéro, le programme commencera et la courroie mobile se mettra à tourner. Tenez-vous aux rampes, montez sur la courroie mobile et commencez à marcher. Pendant le programme, un « bip » vous avertira que la vitesse ou/et l'inclinaison du tapis de course sont sur le point de changer. **ATTENTION : soyez attentif au « bip » et préparez-vous pour les changements de vitesse ou/et d'inclinaison.**

Si la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop basse, vous pouvez la modifier manuellement à tout moment en appuyant sur la touche Vitesse [SPEED] ou la touche Inclinaison [INCLINE] sur la console. **Cependant, lorsque le prochain son électronique « bip » se fera entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison vont changer à la prochaine phase du programme.**

Pour arrêter le courroie mobile à tout moment, pressez le bouton Arrêt [STOP] sur la console. Le temps commencera à clignoter sur l'écran. Pour recommencer le programme pressez la touche Marche [START] ou la touche Vitesse +. Après un moment, la courroie mobile commencera à bouger à 2 km/h. **Quand le prochain son électronique « bip » se fait entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme.**

Quand le programme est terminé, la courroie mobile s'arrêtera. Remarque : pour utiliser un autre programme, pressez la touche Arrêt et allez à l'étape 5.

Remarque : si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course ne change pas quand un « bip » retentit, assurez-vous que les lettres « iFIT » sont affichées sur l'écran et que le temps ne clignote pas. De plus, assurez-vous que le câble audio est bien branché.

8 Suivez votre progression sur l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 12.

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

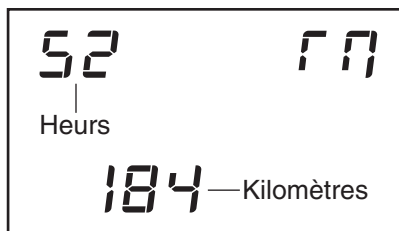
Voir l'étape 7 à la page 16.

MODE INFORMATION/MODE DÉMO

Le mode information enregistre le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course ainsi que le nombre de kilomètres parcourus sur la courroie mobile. De plus, le mode information vous permet de sélectionner les kilomètres ou les miles comme unité de mesure et d'éteindre ou d'allumer le mode démo.

Pour sélectionner le mode information, appuyez sur la touche Arrêt tout en enfonçant la clé dans la console. Ensuite, lâchez la touche Arrêt [STOP]. Les informations suivantes apparaissent sur l'écran :

Le nombre total d'heures durant lesquelles le tapis de course a été utilisé sera affiché en haut à gauche sur l'écran. Le nombre total de kilomètres parcourus sur la courroie mobile sera affiché en bas au centre de l'écran. Un « M » pour les kilomètres ou un « E » pour les miles anglais sera affiché en haut à droite sur l'écran. Appuyez sur la touche d'augmentation de la Vitesse pour changer d'unité de mesure.



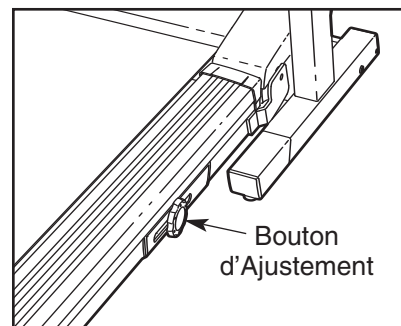
IMPORTANT : Si un « d » apparaît en haut au centre de l'écran, la console est en mode démo. Le mode est conçu pour être utilisé lorsque un tapis de course est en démonstration dans un magasin. Lorsque la

console est dans le mode démo, le cordon d'alimentation peut être branché, la clé peut être retirée de la console, et les affichages et les indicateurs s'allumeront automatiquement dans un ordre pré-réglé ; cependant les touches sur la console ne fonctionneront pas. **Si un « d » apparaît quand le mode information est sélectionné, appuyez sur la touche de diminution de la vitesse pour faire disparaître le « d ».**

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

COMMENT REGLER LE SYSTEME D'AMORTISSEMENT

Le tapis de course est muni d'un système d'amortissement qui réduit l'impact quand vous marchez sur le tapis de course. Pour augmenter la fermeté de la plateforme de marche, tournez le bouton



d'ajustement dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Pour diminuer la fermeté, tournez dans les sens des aiguilles d'une montre. **Remarque : plus vous courez vite sur le tapis de course, ou plus vous pesez, plus le système d'amortissement doit être ferme.**

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE COR-TACIRCUITO DERANGER

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. Retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION : vous devez être capable de soulever 20 kg pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.**

Tenez le tapis de course en plaçant vos mains aux endroits indiqués à la droite. **ATTENTION : pour réduire les risques de blessure, pliez les genoux et gardez le dos droit. Servez-vous de vos jambes et non de votre dos pour soulever le tapis de course.** Soulevez le tapis de course à mi-chemin de la position verticale.

2. Placez votre main droite à l'endroit indiqué sur le schéma et tenez le tapis de course fermement. Tirez le bouton de loquet vers la gauche et tenez-le ainsi. Soulevez le tapis de course jusqu'à ce que la goupille du loquet soit alignée avec le trou dans le logement puis, insérez la goupille du loquet dans le trou. **Assurez-vous que la goupille du loquet est complètement enfoncée dans le trou.**

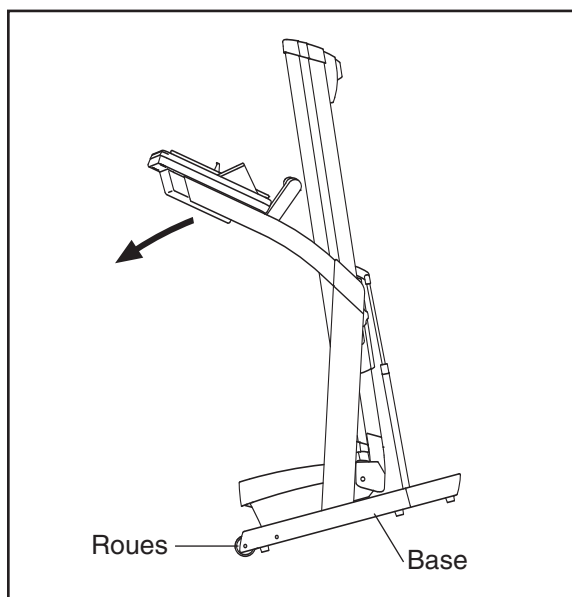
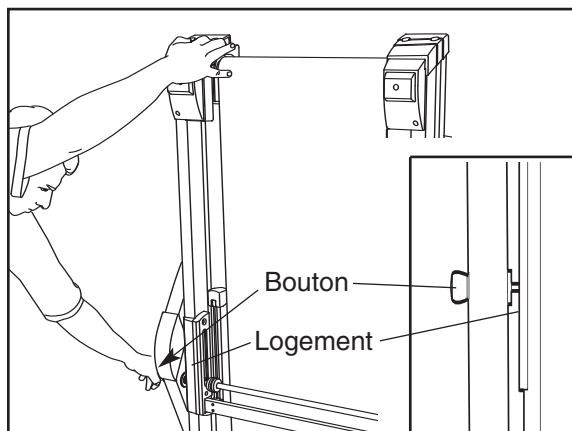
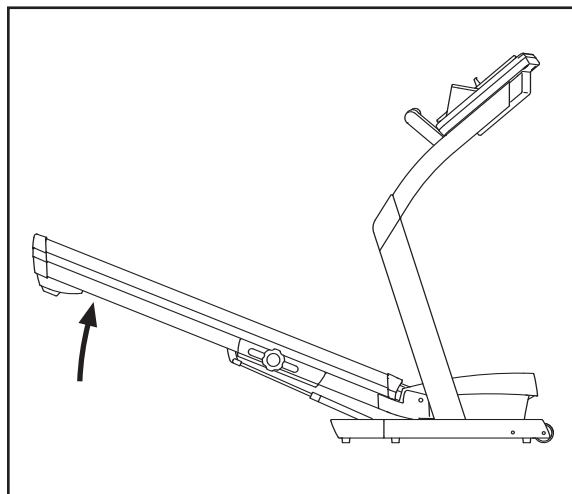
Remarque : si le bouton d'ajustement (voir la page 23) touche le montant, poussez sur le bouton.

Placez un tapis sous le tapis de course pour protéger votre sol. N'exposez pas le tapis aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course dans la position de rangement à températures supérieures à 30°C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

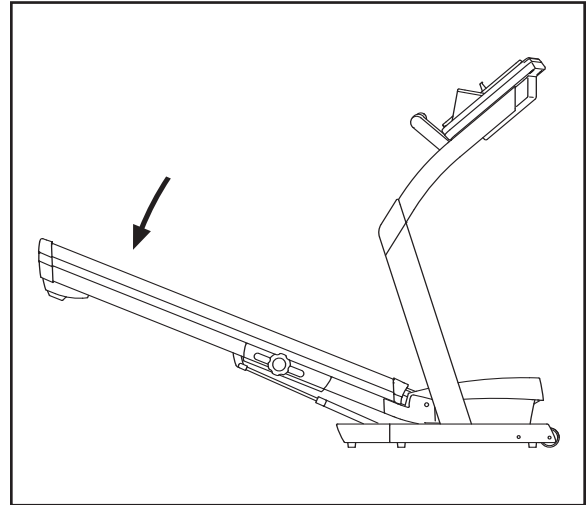
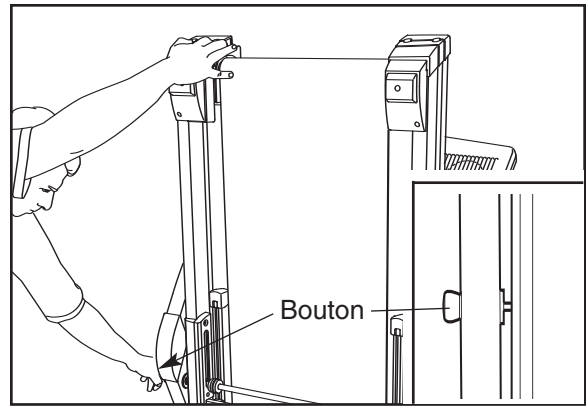
Avant de déplacer le tapis de course, placez-le dans sa position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que la goupille du loquet est complètement enfoncée dans le logement.**

1. Tenez la partie supérieure des montants et 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 DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE

1. Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course avec votre main droite comme illustré. Avec la main gauche, tirez le bouton de loquet vers la gauche et tenez-le ainsi. Faites pivoter le tapis de course vers le bas jusqu'à ce que le cadre dépasse la goupille sur le bouton de loquet.
2. Tenez le tapis de course fermement des deux mains, et abaissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION : pour réduire les risques de blessure, pliez vos genoux et gardez votre dos droit.**

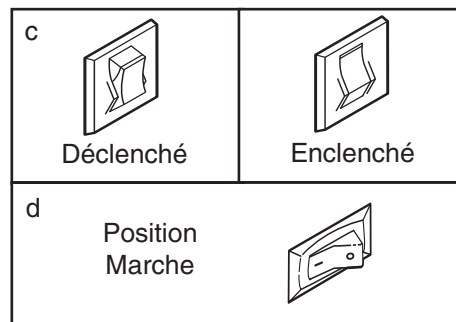


LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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 10.) 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. Assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.
 - c. Vérifiez le disjoncteur sur le tapis de course près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de son socle comme illustré, le disjoncteur s'est déclenché. Pour le remettre en marche, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.
 - d. Vérifiez l'interrupteur marche/arrêt placé près du cordon d'alimentation à l'avant du tapis de course. L'interrupteur doit être sur la position marche.



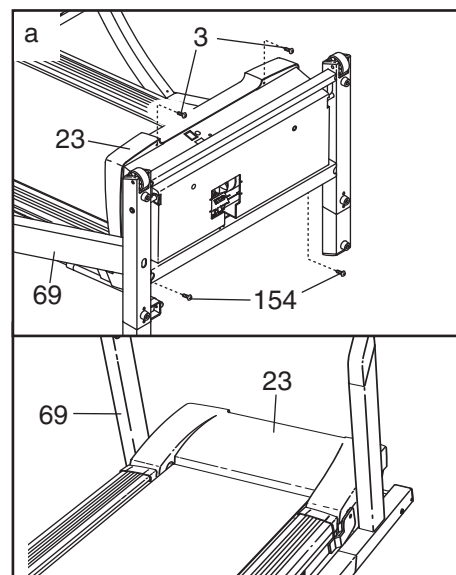
PROBLÈME : le tapis de course s'éteint pendant l'emploi.

- SOLUTION :**
- a. Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes puis placez l'interrupteur sur la position de remise à zéro.
 - b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Débranchez le cordon d'alimentation, attendez cinq minutes et branchez le cordon d'alimentation.
 - c. Enlevez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
 - d. Assurez-vous que l'interrupteur est sur la position on.
 - e. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

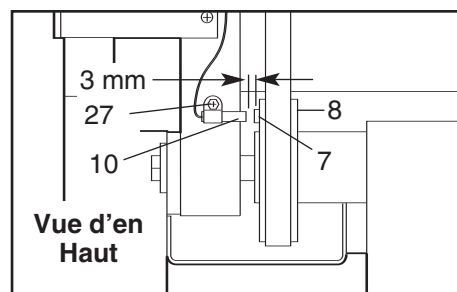
PROBLÈME : les écrans sur la console ne fonctionnent pas correctement.

- SOLUTION :**
- a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Basculez doucement les Montants (69) vers le sol, comme illustré à droite. Retirez les Vis de 1" (3) et les Vis de 2" (154) du Capot (23).

Soulevez les Montants (69) et retirez doucement le Capot (23).



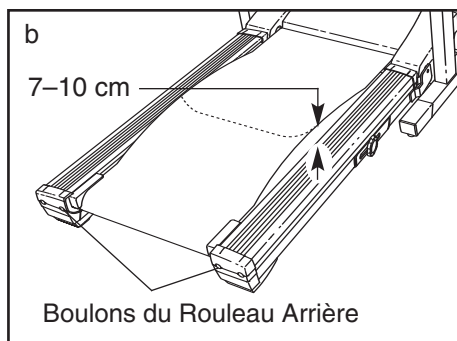
Localisez le Capteur Magnétique (10) et l'Aimant (7) du côté gauche de la Poulie (8). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm.** Si nécessaire, dévissez la Vis (27), déplacez légèrement le Capteur Magnétique puis resserrez la Vis. Ré-attachez le Capot (non-illustré), en vous assurant que les vis sont dans les trous desquels elles sont sorties. Faites marcher le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse est correcte.



PROBLÈME : la courroie mobile ralentit durant l'usage.

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

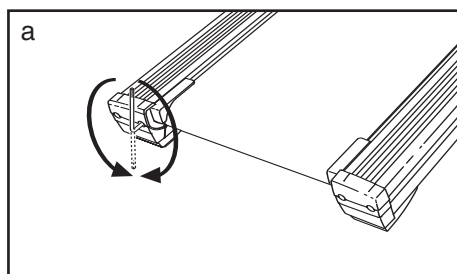
b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis peut être diminuée et la courroie peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. A l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau 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 7 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.



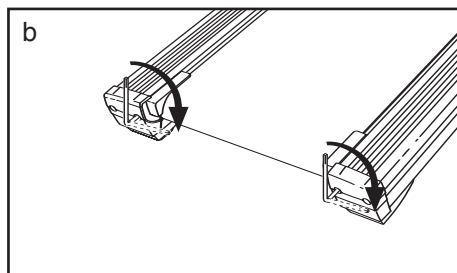
c. Si la courroie ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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.



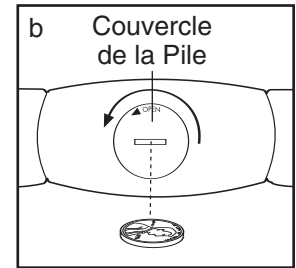
b. **Si la courroie glisse quand vous marchez dessus**, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 7 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.



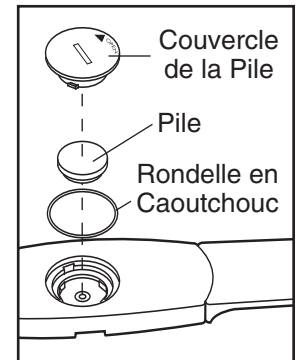
PROBLÈME : le moniteur de pouls ne fonctionne pas correctement

SOLUTION : a. Si le moniteur de pouls ne fonctionne pas correctement, référez vous à PROBLEMES LIES A LA CEINTURE DU MONITEUR CARDIAQUE à la page 9.

- b. Si le moniteur de pouls 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.



PROBLÈME : L'amortisseur n'aide pas à baisser le cadre du tapis de course

SOLUTION : a. Des facteurs environnementaux, telles les basses températures, peuvent affecter les performances de l'amortisseur. Pour y remédier, tenez fermement les extrémités du cadre près des embouts, des deux mains, baissez doucement le cadre jusqu'au sol puis soulevez-le plusieurs fois. **Pour éviter les blessures, pliez vos genoux et gardez votre dos bien droit.**

CONSEILS DE MISE EN FORME

ATTENTION : avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

Le moniteur cardiaque ne sont pas appareils médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Pour plus de détails concernant l'exercice, obtenez un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les 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 mesurer votre pouls approprié, d'abord trouvez l'âge au bas du tableau (les âges par dizaine). Ensuite, trouvez les trois nombres au-dessus des âges. Les trois nombres définissent votre « zone d'entraînement. » Les deux nombres inférieurs sont les pouls recommandés pour brûler de la graisse ; le nombre supérieur est recommandé pour les exercices aérobics.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories *d'hydrate de carbone*, facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des *calories de graisse* en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de

la graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis de course jusqu'à ce que votre pouls s'approche du nombre inférieur de votre d'entraînement.

Pour brûler un maximum de graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis de course jusqu'à ce que votre pouls soit près du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercice Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être aérobic. L'exercice aérobic requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le coeur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour un entraînement aérobic, réglez la vitesse et l'inclinaison du tapis de course jusqu'à ce que votre pouls est proche du nombre supérieur de votre zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes :

Échauffement, commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct élève la température de votre corps, augmente votre fréquence cardiaque, ainsi que la circulation pour vous préparer à l'entraînement.

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

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

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez. Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NETL81905.0

R0805A

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

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	2	Pièce d'Insertion du Repose-Pied	50	4	Écrou du Ressort
2	1	Repose Pied Gauche	51	1	Embout Avant, Droit
3	2	Vis du Panneau Ventral de 2"	52	1	Plate-forme de Marche
4	1	Embout Avant Gauche	53	2	Vis de la Plate-forme Avant
5	2	Boulon Pivotant du Cadre	54	2	Vis de la Plate-forme Arrière
6	2	Bague d'Espacement de Pivot du Cadre	55	2	Coussin du Ressort
7	1	Aimant	56	2	Ressort
8	1	Rouleau Avant/Poulie	57	1	Fil de Mise à la Terre du Tendeur
9	5	Écrou	58	1	Embout Arrière, Droit
10	1	Capteur Magnétique/Fil du Détecteur	59	2	Boulon de Réglage du Rouleau Arrière
11	1	Fil de Terre du Montant	60	1	Autocollant d'Avertissement
12	1	Pince du Capteur Magnétique	61	1	Clé Hexagonale
13	1	Cadre d'Inclinaison	62	1	Rouleau Arrière
14	1	Courroie Mobile	63	1	Fil Audio
15	14	Vis du Repose-Pied/Vis de l'Embout	64	1	Moniteur Cardiaque du Torse
16	1	Moteur	65	1	Barre du Rythme Cardiaque
17	1	Réceptacle	66	1	Fil du Moniteur Cardiaque
18	2	Boulon du Moteur	67	2	Vis du Coussin du Ressort
19	4	Bague du Rouleau Avant	68	1	Clé Hexagonale de 5/16"
20	2	Écrou de Pivot du Cadre	69	1	Montants
21	1	Boulon d'Inclinaison Supérieur	70	1	Manche du Bouton du Loquet
22	1	Courroie du Moteur	71	1	Sangle du Torse
23	1	Capot	72	1	Rondelle Étoilée du Rouleau
24	1	Boulon du Moteur d'Inclinaison	73	1	Filtre
25	2	Bague du Moteur	74	1	Adaptateur
26	1	Fourche	75	1	Fil du Filtre
27	19	Vis Électronique	76	2	Boulon du Support
28	2	Coussinet en Mousse	77	8	Rondelle Étoilée
29	1	Contrôleur	78	2	Boulon de la Console
30	1	Logement Extérieur Gauche	79	2	Embout du Montant
31	1	Fil du Contrôleur du Moteur	80	1	Porte d'Accès
32	1	Boulon de Réglage du Rouleau Avant	81	1	Base de la Console
33	4	Boulon de la Barre du Rythme Cardiaque	82	1	Console
34	6	Rondelle du Rouleau/Rondelle du Ressort	83	2	Embout du Montant
35	1	Protection du Rouleau Gauche	84	1	Clé/Pince
36	1	Moteur d'Inclinaison	85	1	Fil iFit.com
37	1	Arrêt du Moteur d'Inclinaison	86	1	Prise
38	1	Panneau Ventral du Moteur	87	1	Pièce d'Insertion de la Console
39	1	Écrou du Fil Audio	88	1	Dos de la Console
40	1	Autocollant Statique	89	1	Attache Flexible
41	1	Interrupteur Marche/Arrêt	90	14	Vis de la Console
42	1	Cordon d'Alimentation	91	2	Pince de l'Attache-Câble
43	1	Protection du Rouleau Arrière Droit	92	5	Attache de Câble de 8"
44	4	Boulon du Ressort	93	2	Boulon de Pivot de l'Inclinaison
45	4	Vis du Guide de la Courroie	94	2	Boulon de la Roue
46	2	Guide de la Courroie	95	2	Roue
47	2	Isolateur	96	1	Embout Arrière, Gauche
48	1	Écrou de la Poulie	97	1	Passe-Fil
49	1	Vis de Mise à la Terre	98	1	Groupeement de Fils du Montant
			99	6	Coussin de la Base
			100	12	Vis de 3/4"

Nº.	Qté.	Description	Nº.	Qté.	Description
101	2	Embout de la Roue	135	2	Rondelle en Nylon du Bras du Tendeur
102	2	Jambe d'Extension	136	1	Écrou du Support
103	2	Embout de l'Extension	137	1	Rondelle de la Poulie du Tendeur
104	2	Autocollant d'Avertissement de l'Inclinaison	138	1	Poulie du Tendeur
105	1	Boulon du Bras du Tendeur	139	1	Bague d'Espacement du Bras du Tendeur
106	2	Boulon Court de la Console	140	1	Pied Arrière Gauche
107	2	Ventilateur	141	1	Pied Arrière Droit
108	1	Porte-Livre	142	1	Amortisseur
109	1	Boîte en Ferrite	143	1	Transformateur
110	1	Cadre	144	2	Vis d'Isolateur
111	1	Assemblage du Loquet	145	1	Repose-pied Droit
112	1	Fil de Terre de la Console	146	2	Écrou de la Plate-forme de Marche
113	2	Plaque du Ressort	147	2	Écrou de Pivot de l'Inclinaison Avant
114	1	Écrou de Terre	148	6	Vis de 1"
115	1	Plateau Gauche	149	2	Anneau Amortisseur
116	1	Plateau Droit	150	1	Fil de Mise à la Terre du Cadre d'Élévation
117	1	Logement Intérieur Gauche	151	4	Vis du Ventilateur
118	1	Logement Intérieur Droit	152	3	Vis du Panneau Ventral de 3/4"
119	1	Logement Extérieur Droit	153	2	Vis du Panneau Ventral de 1"
120	2	Goupille d'Ajustement du Coussin	154	2	Vis du Panneau Ventral
121	2	Engrenage d'Ajustement du Coussin	#	1	Fil Vert de 8", F/Anneau
122	2	Roue d'Ajustement du Coussin	#	1	Fil Vert de 8", 2 Anneaux
123	2	Barre d'Ajustement du Coussin	#	1	Fil Vert de 4", F/Anneau
124	1	Bouton d'Ajustement du Coussin	#	1	Fil Bleu de 16", 2F
125	1	Vis du Bouton du Coussin	#	1	Fil Bleu de 6", 2F
126	1	Récepteur du Rythme Cardiaque	#	1	Fil Blanc de 16", 2F
127	1	Support du Système Électronique	#	1	Fil Noir de 12", 2 Anneaux
128	2	Bague d'Espacement de la Plaque du Ressort	#	1	Manuel de l'Utilisateur
129	2	Râtelier de l'Engrenage			
130	4	Boulon de la Jambe d'Extension			
131	1	Coupe-circuit			
132	1	Isolateur du Moteur			
133	1	Bras du Tendeur			
134	1	Ressort du Tendeur			

Ces pièces ne sont pas illustrées
Les caractéristiques des pièces peuvent être modifiées sans notification.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle NETL81905.0

R0805A

Pour identifier les pièces sur ce SCHÉMA DÉTAILLÉ, référez-vous à la LISTE DES PIÈCES aux pages 30 et 31 du MANUEL DE L'UTILISATEUR.

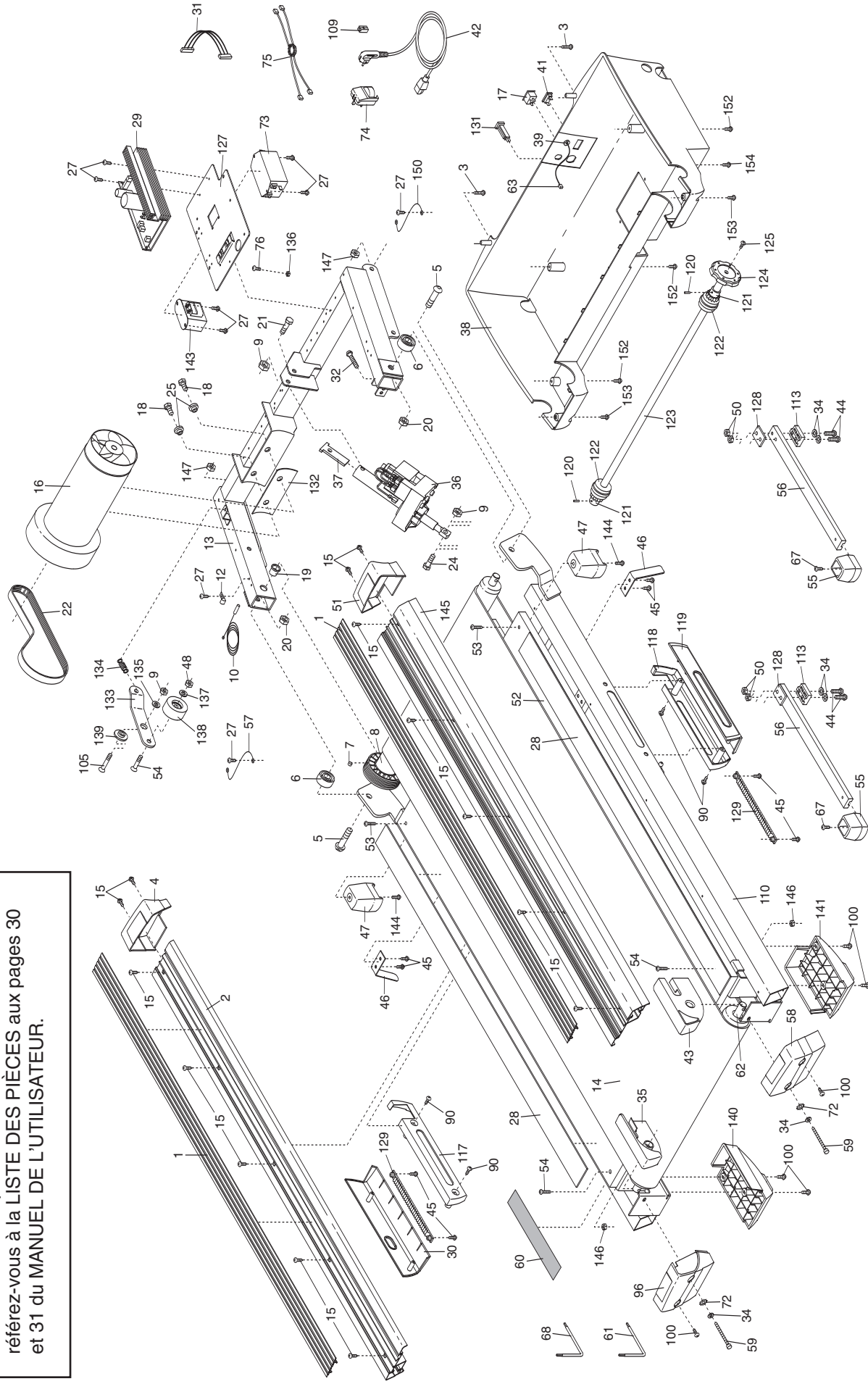
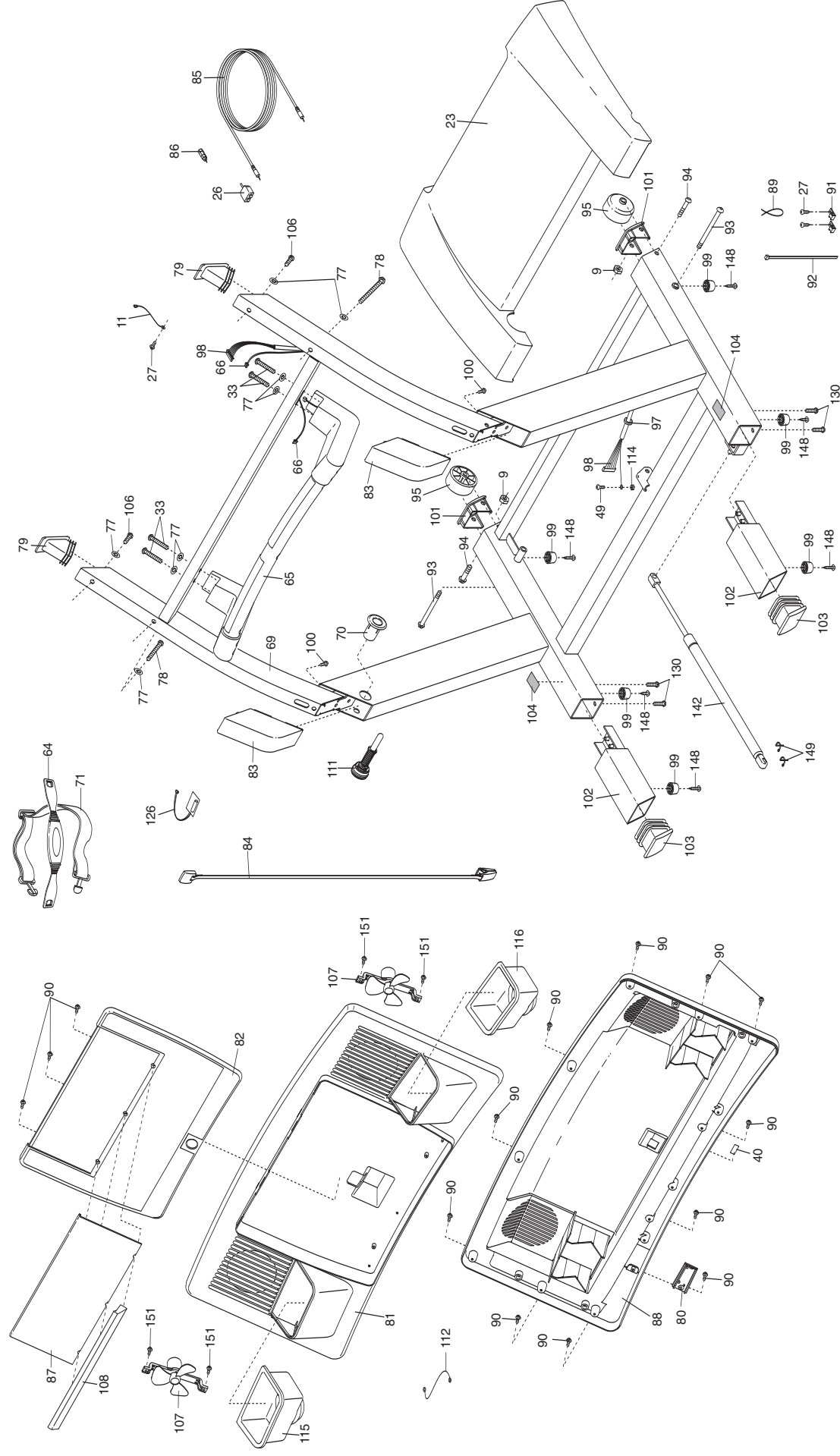


SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle NETL81905.0

R0805A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant :

(33) 0810 121 140

Fax : (33) 0130 562 730

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés) et préparez l'information suivante :

- le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (NETL81905.0)
- le NOM DU PRODUIT (le tapis de course NordicTrack E3200)
- le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE et la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES aux pages 30 et 31 de ce manuel et le SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel)