

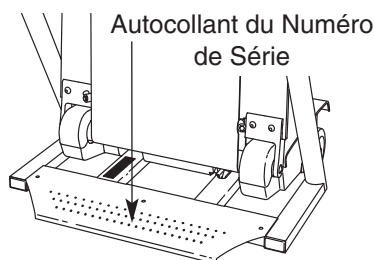
NordicTrack® **4200 R**

Classe H Produit de Sport

N°. du Modèle NETL92131

N°. de Série _____

Trouvez le numéro de série indiqué ci-dessous. Écrivez le numéro sur la ligne ci-dessus comme référence.



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 à :

(33) 01 30 86 56 81

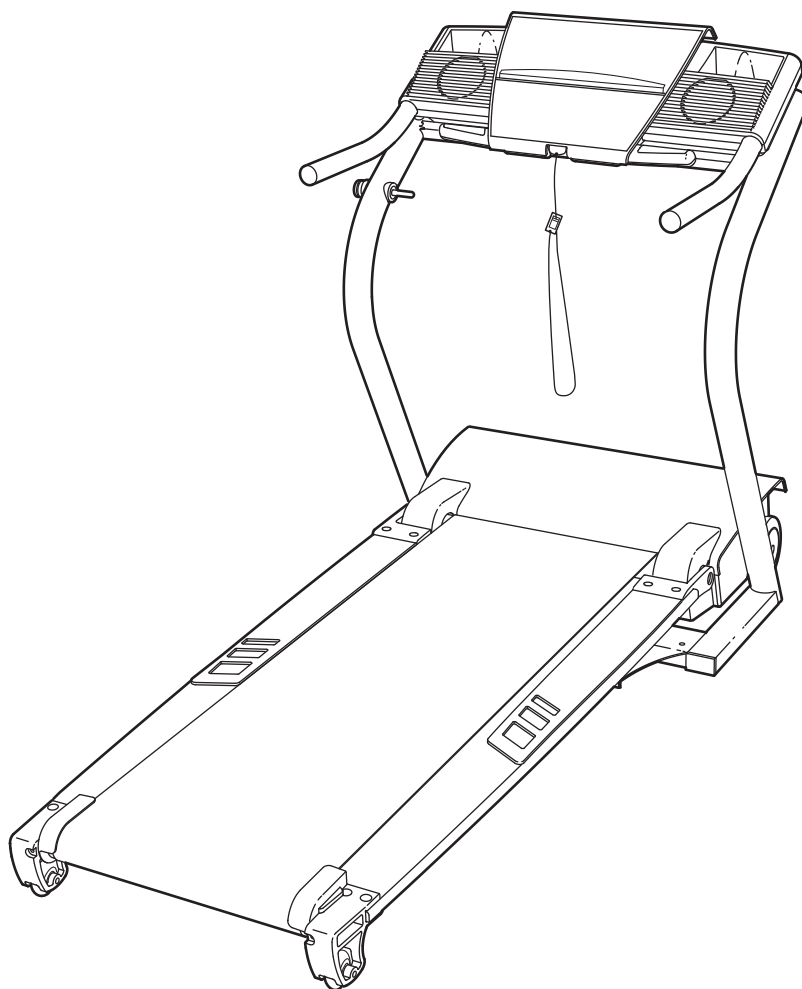
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

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[®]

4200 R

TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS	.3
AVANT DE COMMENCER	.5
ASSEMBLAGE	.6
COMMENT UTILISER LE MONITEUR CARDIAQUE DU TORSE	.8
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS	.9
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT	.25
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	.27
CONSEILS DE MISE EN FORME	.30
LISTE DES PIÈCES	.34
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page

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

CONSEILS IMPORTANTS

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

1. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis roulant des avertissements et des conseils importants qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
2. Utilisez le tapis roulant selon les usages décrits dans ce manuel.
3. Installez le tapis roulant sur une surface plate avec au moins 2,5 m d'espace derrière le tapis roulant 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 roulant.
4. Gardez le tapis roulant à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis roulant dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
5. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant 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 roulant à tout moment.
7. Le tapis roulant ne doit pas supporter plus de 135 kg.
8. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis roulant.
9. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis roulant. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis roulant. Les vêtements de support sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis roulant les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.*
10. Veuillez brancher le cordon d'alimentation (voir à la page 9) 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 roulant si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement. (Voir **AVANT DE COMMENCER** à la page 5 si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement.)
14. Ne mettez jamais le tapis roulant en marche quand vous vous tenez sur la courroie. Tenez-vous toujours aux rampes lors de l'emploi du tapis roulant.
15. Le tapis roulant peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
16. Les détecteurs du pouls ne sont pas appareils médicaux. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Les détecteurs ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.
17. Ne laissez pas le tapis roulant en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et déplacez l'interrupteur on/off à la position off lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant. (Voir le dessin à la page 5 pour localiser l'interrupteur on/off.)
18. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis roulant avant que ce dernier ne soit assemblé. (Référez-vous à l'**ASSEMBLAGE** à la page 6, et **COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT** à la page 25.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté.
19. Ne changez pas l'inclinaison du tapis roulant en plaçant des objets sous l'avant ou l'arrière du tapis roulant.
20. Quand vous rangez le tapis roulant, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.

21. Lorsque vous utilisez les CD et vidéos 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 CD et vidéos 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 du CD ou de la vidéo.

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

⚠ ATTENTION : 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. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

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

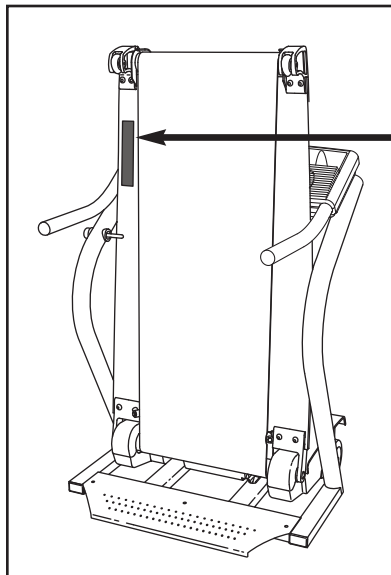
25. N'insérez et ne laissez jamais tomber d'objet dans les ouvertures du tapis roulant.

26. **DANGER :** veuillez à toujours débrancher le cordon d'alimentation avant d'entamer les procédures d'entretien et d'ajustements décrites dans le 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 roulant est conçu pour être seulement utilisé dans votre maison. Le tapis roulant ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

Trouvez l'autocollant qui se trouve sur le tapis roulant. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez le autocollant en français par-dessus le autocollant en anglais aux endroit indiqué. Si l'un des autocollants est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec la ligne d'assistance au numéro sans frais pour commander gratuitement un autocollant de rechange (voir la section POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE à la dernière page). Apposez l'autocollant à l'endroit indiqué sur le schéma.

Remarque : l'autocollant n'est pas illustré à sa taille réelle.



⚠ 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 défaillant, 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.

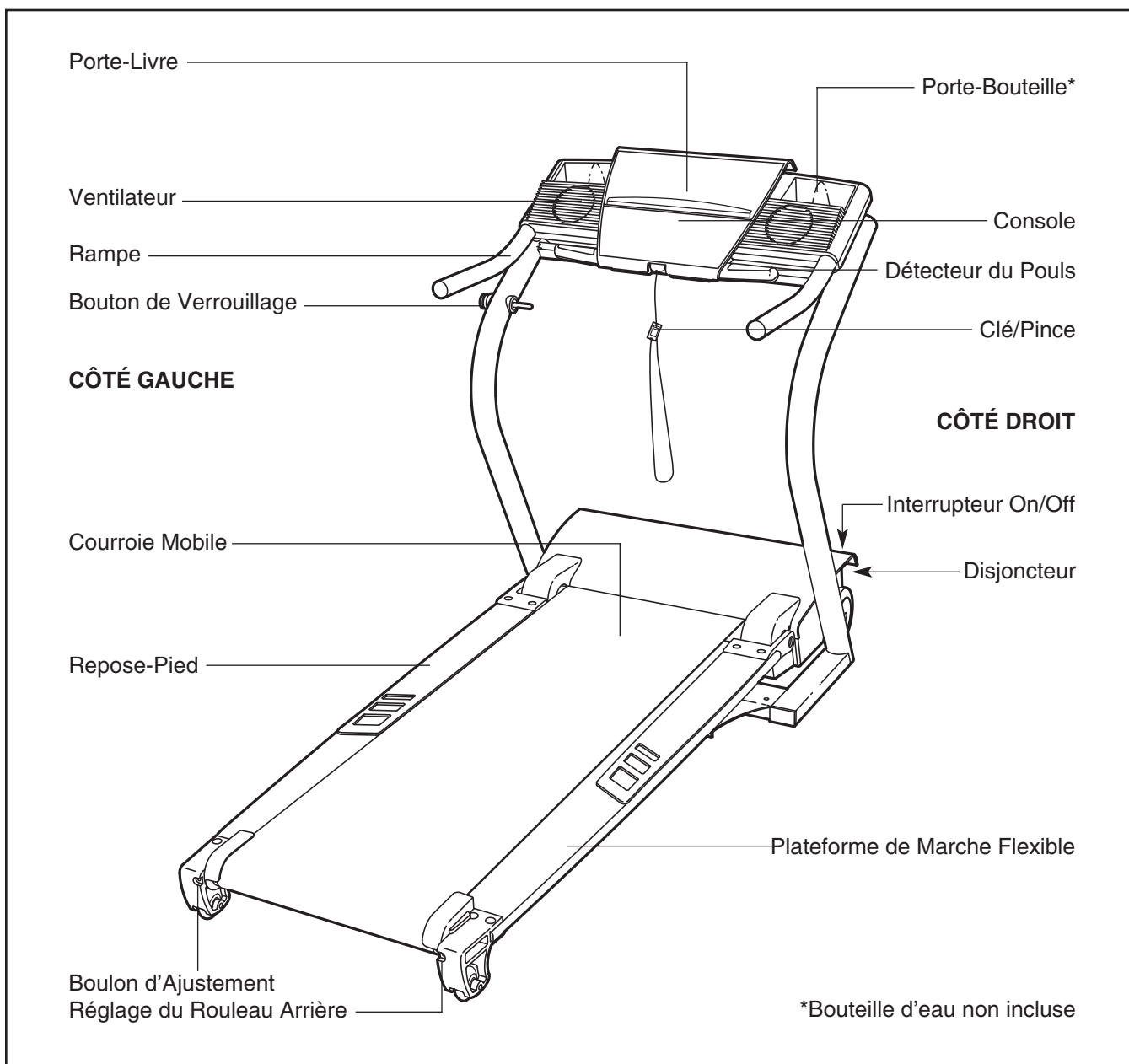
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant révolutionnaire 4200 R de NordicTrack®. Le tapis roulant 4200 R offre un éventail impressionnant de fonctionnalités pour rendre vos exercices à la maison plus agréables et efficaces. De plus lorsque que vous ne vous exercez pas, l'exceptionnel 4200 R peut être plié prenant ainsi moins d'espace (la moitié) que les autres tapis roulant.

Pour votre bénéfice, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis roulant. Si vous avez des questions supplémentaires après avoir lu ce manuel,

contactez notre service à la clientèle au **(33) 01 30 86 56 81**. Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle du tapis roulant est le NETL92131. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est collé sur le tapis roulant (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement).

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



ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis roulant sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis roulant. **L'assemblage requiert la clé hexagonale incluse, votre tournevis standard** , **des pinces coupantes**  **et une clé à molette** .

Remarque : le dessous de la courroie du tapis roulant 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 roulant. S'il y a du lubrifiant sur la courroie, nettoyez avec un chiffon doux et un détergent non-abrasif.

⚠ AVERTISSEMENT : ne branchez pas le cordon d'alimentation jusqu'à ce que le tapis roulant soit complètement.

1. Glissez le tapis roulant hors du carton. Enfoncez les trois Ecrus à Cage (96) dans les trois trous indiqués sur le tapis roulant.

Pour enfoncer chaque Ecrus à Cage (96), placez tout d'abord un des cotés de l'Ecrus à Cage dans le trou, puis, à l'aide d'un tournevis standard, enfoncez l'autre coté de l'Ecrus dans le trou, comme illustré.

2. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement les deux Montants (99) jusqu'à la verticale. Enfoncez la Manche du Bouton de Verrouillage (111) dans le Montant gauche et placez la Bague d'Espacement du Bouton de Verrouillage (112) contre le Montant gauche.

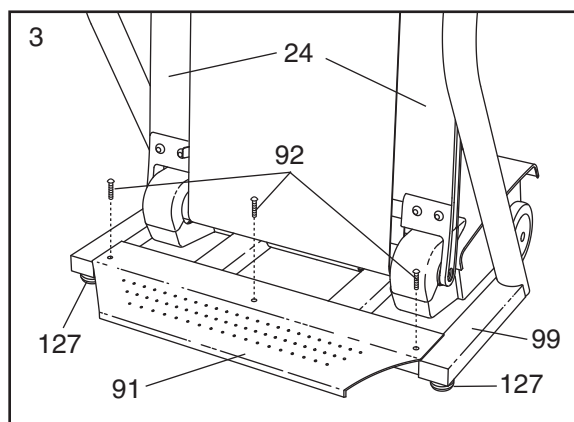
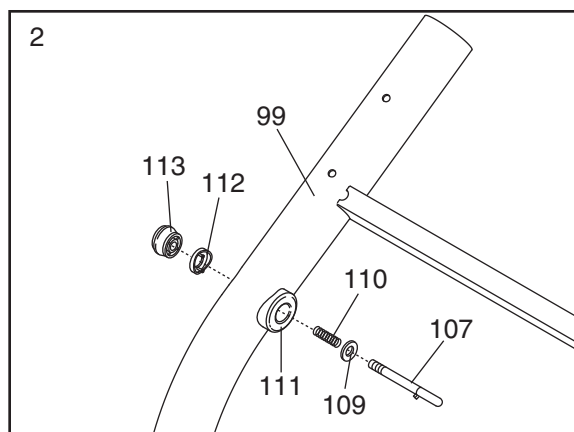
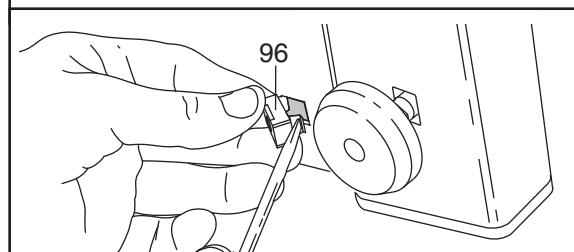
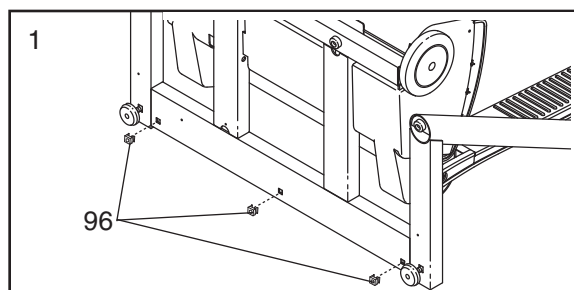
Retirez le Bouton de Verrouillage (113) de la Goupille de Verrouillage (107). Assurez-vous que le Col de la Goupille de Verrouillage (109) et le Ressort du Bouton de Verrouillage (110) sont sur la Goupille de Verrouillage. (Remarque : s'il y a deux Cols de la Goupille de Verrouillage, placez-en un de chaque côté du Ressort.) Enfoncez la Goupille de Verrouillage dans la Manche du Bouton de Verrouillage (111) et le Montant (99) gauche.

Serrez le Bouton de Verrouillage (113) sur la Goupille de Verrouillage (107).

3. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez la Plateforme de Marche (24) dans la position de rangement et assurez-vous que la goupille de verrouillage est verrouillée comme décrit à la page 25.

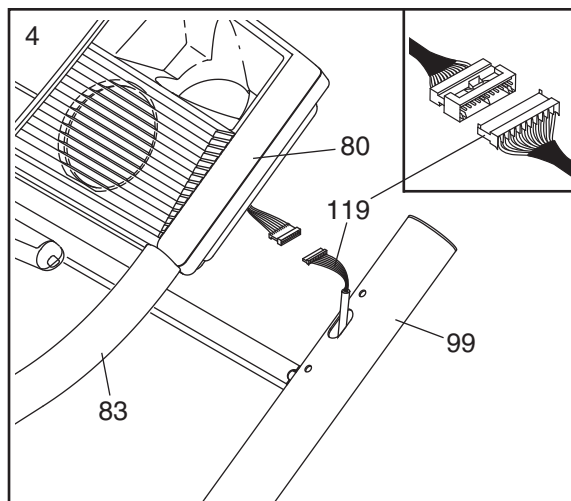
Placez la Plaque de la Base (91) sur le tapis roulant comme illustré. Attachez la Plaque de la Base à l'aide des trois Vis de la Plaque de la Base (92). Remarque : cette étape peut être plus facile si une deuxième personne penche légèrement le tapis roulant pendant que vous serrez les Vis.

Si le tapis roulant n'est pas stable, tournez un ou les deux Pieds de Réglage (127) sous les Montants (99) jusqu'à ce que le tapis roulant ne bouge plus. Baissez doucement la Plateforme de Marche (24) jusqu'au sol comme décrit à la page 26.



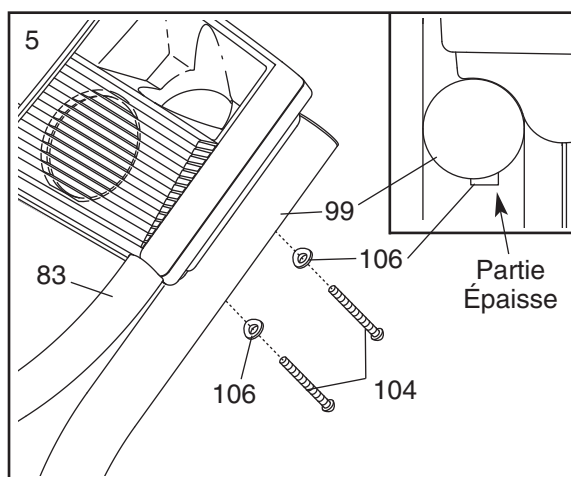
4. Demandez à une deuxième personne de tenir les Rampes (83) près des Montants (99). Branchez le Groupe de Fils (119) sur les fils sortant de la Base de la Console (80) (référez-vous au schéma en encadré). **Les connecteurs devraient se brancher l'un sur l'autre facilement puis se verrouiller. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et recommencez.** Insérez ensuite les connecteurs et le Groupe de Fils dans le trou sur le Montant droit.

Placez les Rampes sur les Montants en faisant attention de ne pas pincer les fils.



5. Enfoncez deux Boulons de la Rampe (104) avec des Bagues de la Rampe (106) dans le Montant (99) droit et la Rampe (83) droite. **Faites attention de ne pas pincer les fils.** Assurez-vous que les Bagues d'Espacement de la Rampe sont contre le Montant droit, la partie épaisse face au centre du tapis roulant, comme illustré dans le schéma en encadré. Ensuite, soulevez légèrement la Rampe droite et alignez les Boulons avec les trous sur la Rampe. Vissez les Boulons dans la Rampe. **Ne serrez pas encore les boulons complètement.**

Attachez la Rampe gauche (non-illustrée) de la même manière. **Serrez ensuite les quatre Boulons de la Rampe (104).**

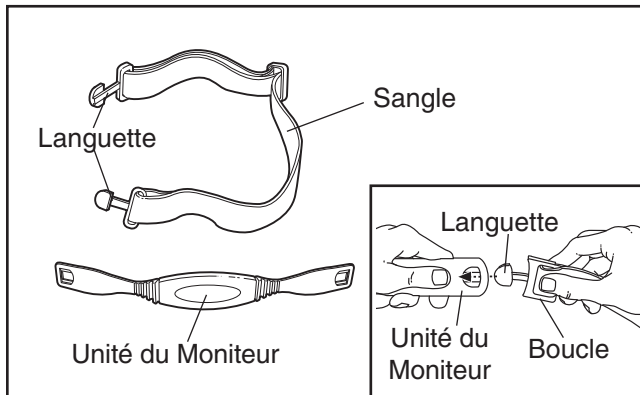


6. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis roulant.** Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr. La clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie de marche (voir page 28). **Pour protéger votre sol ou moquette, placez un revêtement sous le tapis roulant.**

COMMENT UTILISER LE MONITEUR CARDIAQUE DU TORSE

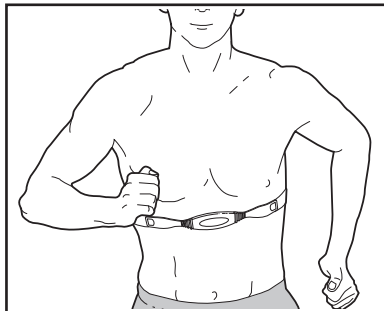
COMMENT PORTER LE MONITEUR CARDIAQUE DU TORSE

Le moniteur cardiaque du torse comporte deux éléments : la sangle et le moniteur cardiaque (voir le dessin ci-dessous). Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités de l'unité du détecteur, comme indiqué dans le dessin encadré. Appuyez l'extrémité de l'unité du détecteur 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 nettoyants abrasifs ou chimiques. La sangle peut être lavée à la main et séchée à l'air.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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 roulant, 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 roulant de place.
- La pile CR2032 doit peut être remplacée (voir la page 29).

FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

LE PERFORMANT LUBE™ DE LA COURROIE DE MARCHE

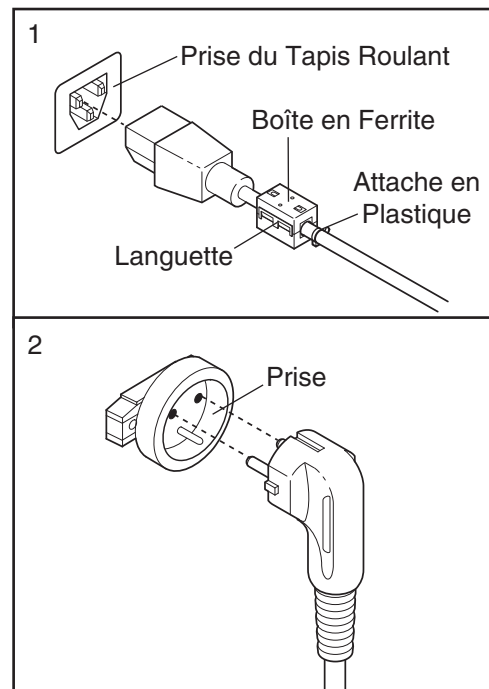
La courroie de votre tapis roulant est enduite de PERFORMANT LUBE™, un lubrifiant de haute performance.

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

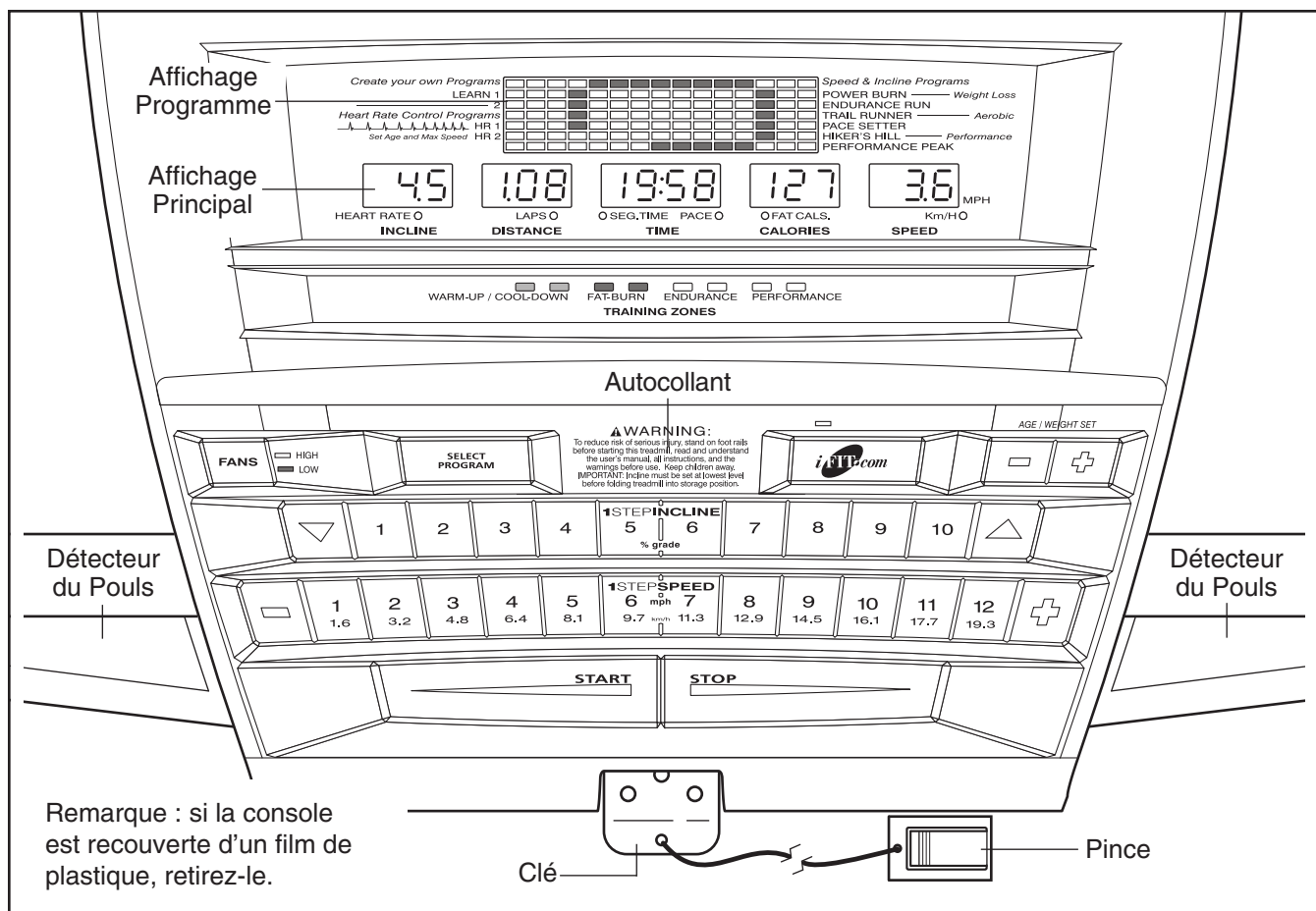
Cet appareil doit être branché sur une prise de terre. S'il arrivait que cet appareil ne fonctionne pas bien ou tombe en panne, le fait d'être branché sur une prise de courant de terre permet une résistance moindre au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Ce produit est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

Deux cordons d'alimentation sont inclus. Choisissez celui qui correspond à votre prise. Référez-vous au dessin numéro 1. Branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation dans la prise qui se trouve sur le tapis roulant. Ensuite soulevez la languette sur la boîte en ferrite et pincez la boîte en ferrite autour du cordon d'alimentation. Serrez l'attache en plastique incluse derrière la boîte de ferrite et coupez l'excès de plastique. Ne laissez pas la boîte de ferrite glisser le long du cordon d'alimentation. Référez-vous au dessin numéro 2 et branchez le cordon d'alimentation dans la prise de courant qui est correctement installée et qui est mis à la terre conformément aux codes et aux ordonnances locales. Important : le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.



Important : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé avec un cordon d'alimentation recommandé par le fabricant.

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



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 offre beaucoup de possibilités pour vous aider à profiter au maximum de vos exercices. Quand le mode manuel est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant peut-être changée au toucher d'un bouton. Alors que vous faites des exercices, la piste électronique et les quatre affichages vous fourniront continuellement les résultats de vos exercices. Vous pouvez même mesurer votre pouls en utilisant le détecteur cardiaque intégré ou le détecteur du pouls de torse.

De plus, la console est munie de six programmes d'entraînement pré-enregistrés et de deux programmes de pouls. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison afin de vous guider effectivement tout au long de l'exercice. Vous pouvez même créer votre propre programme d'entraînement et les sauvegarder dans la mémoire pour de futures utilisations.

La console est équipée de la technologie iFIT.com. Avec la technologie iFIT.com, c'est comme si vous aviez un entraîneur personnel à la maison. En utilisant

un câble audio (inclus), vous pouvez brancher votre tapis roulant sur votre chaîne hi-fi, chaîne portable, ordinateur ou magnétoscope et utiliser les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo (les CD et cassette-vidéo iFIT.com sont vendus séparément). Les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo contrôlent automatiquement votre tapis roulant 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 vous procurer les CD et cassette-vidéo iFIT.com, visitez notre site Internet www.iFIT.com.**

En branchant votre tapis roulant sur votre ordinateur, vous pouvez aussi aller sur notre site Internet www.iFIT.com et accéder directement aux programmes à partir d'Internet. **Visitez www.iFIT.com pour plus d'information.**

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes commençant à la page 11. **Pour utiliser un programme pré-programmé,** voir la page 13. **Pour créer et utiliser un programme personnalisé,** voir les pages 15 et 16. **Pour utiliser le programme avec qui détermine le pouls,** voir la page 17. **Pour utiliser les programmes des CD ou des vidéos iFIT.com,** voir la page 21. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet,** voir la page 23.

⚠ ATTENTION : avant d'utiliser la console, lisez les précautions suivantes.

- Ne vous tenez pas sur la courroie lorsque vous allumez la console.
- Portez toujours la pince (voir dessin ci-dessus) lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Réglez la vitesse en petites augmentations afin d'éviter des sauts inattendus dans la vitesse.
- Les détecteurs du pouls ne sont pas appareils médicaux. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Les détecteurs ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.
- Pour réduire la possibilité d'électrocution, gardez la console sèche. Évitez de renverser des liquides sur la console et utilisez une bouteille hermétique dans le porte-bouteille.

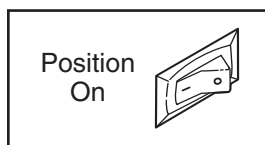
COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT

1 Branchez le cordon d'alimentation.

Voir à la page 9.

2 Bougez l'interrupteur on/off à la position on.

Localisez l'interrupteur on/off qui se trouve sur le tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Bougez l'interrupteur on/off à la position on.



3 Attachez la pince sur la ceinture de votre vêtement.

Placez-vous sur les repose-pieds du tapis roulant. Trouvez la pince attachée sur la clé (voir dessin à la page 9) et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console. **Testez la pince en vous éloignant avec précaution 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.**

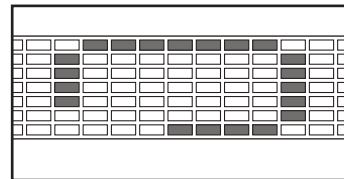
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Reférez-vous à COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page gauche.

2 Sélectionnez le mode manuel.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionnée. Si un programme a été sélectionné, appuyez sur la touche Choix de Programme [SELECT PROGRAM] jusqu'à ce qu'une piste de course apparaisse sur l'affichage du programme et que l'indicateur au-dessus de la touche iFIT.com n'est plus allumé.



3 Appuyez la touche Marche [START] et la touche Vitesse + pour faire marcher la courroie.

Un moment après que la touche est appuyée, la courroie commencera. Tenez les rampes et commencez à marcher. Pour changer la vitesse de la courroie mobile, appuyez sur les touches Vitesse [SPEED]+ et -. Chaque fois qu'une touche est appuyée, l'arrangement de vitesse changera en augmentation de 0,1 m/h ; si une touche est pressée pendant un certain temps, la programmation de la vitesse augmentera de 0,5 mph. Pour changer la programmation de vitesse rapidement, appuyez sur les touches Vitesse 1-étape [1 STEP SPEED]. Remarque : le tapis roulant peut prendre quelques secondes pour atteindre l'vitesse sélectionnée.

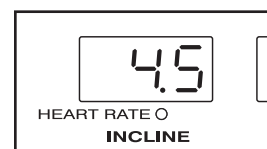


Pour arrêter la courroie, appuyez la touche Arrêt [STOP]. L'affichage Temps/Allure [TIME/PACE] commencera à clignoter. Pour recommencer la courroie, appuyez la touche Arrêt ou la touche Vitesse +.

Remarque : pendant les premières quelques minutes que vous utilisez le tapis roulant, vérifiez l'alignement de la courroie de marche, et alignez-la si nécessaire (voir page 28).

4 Changez l'inclinaison du tapis roulant désiré.

Pour changer l'inclinaison du tapis roulant, appuyez les touches ▽ et △ Inclinaison [INCLINE]. Chaque fois que l'une des

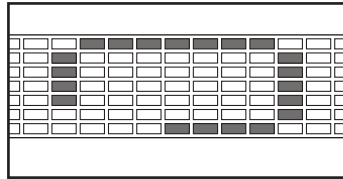


touches est appuyée, l'inclinaison changera de 0,5%. Pour changer rapidement l'arrangement de l'inclinaison, appuyez les touches Inclinaison 1-étape (1 STEP INCLINE). Remarque : le tapis roulant peut prendre quelques secondes pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.

5 Suivez vos progrès avec les affichages.

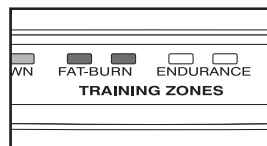
L'affichage du Programme—

Lorsque le mode manuel ou un programme iFIT.com est sélectionné, l'affichage du programme montrera représentant une distance de 1/4 de mile. Alors que vous vous exercez, les indicateurs autour de la piste s'allumeront l'un après l'autre jusqu'à ce que vous ayez effectué 1/4 de mile. Alors, un nouveau tour de piste commencera.



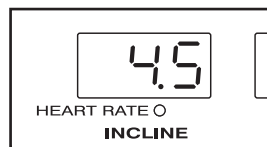
L'affichage de la Zone d'Entraînement [TRAINING ZONES]—

Alors que vous vous exercez, l'affichage de la Zone d'Entraînement indiquera le niveau approximatif d'intensité de votre exercice. Quand vous augmentez l'intensité, des indicateurs supplémentaires s'allumeront.



Affichage Inclinaison/ Rythme Cardiaque [INCLINE/HEART RATE]—

Cet affichage indique l'inclinaison du tapis roulant. Lorsque vous utilisez la poignée avec le moniteur cardiaque ou le moniteur cardiaque du torse, l'affichage indiquera la fréquence cardiaque. Remarque : chaque fois que le niveau d'inclinaison change, l'affichage indiquera le nouveau niveau d'inclinaison.



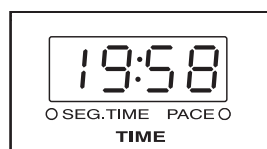
Affichage Distance/ Tours [DISTANCE/ LAPS]—

Cet affichage indique la distance que vous avez parcourue en marchant et le nombre de tour de piste de 1/4 de mile que vous avez effectué. L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes, comme indiqué par le indicateur de Tour sur l'écran.



Affichage Temps/Allure [TIME/PACE]—

Lorsque le mode manuel ou un programme iFIT.com est sélectionné, cet affichage



indique le temps écoulé et votre allure actuelle (*l'allure est mesurée en minutes par mile*). Quand un programme est sélectionné, l'affichage indiquera le temps restant avant la fin du programme, le temps restant avant la fin du segment en cours, et votre cadence actuelle. L'affichage changera d'un chiffre au suivant toutes les quelques secondes, comme le montreront les indicateurs au-dessous de l'affichage.

Calories/Calories de Graisse [CALORIES/FAT CALS.]—

Cet affichage montre le nombre approximatif de calories et de calories de graisse que vous avez brûlées (voir BRÛLER DE LA GRAISSE à la page 30). L'affichage changera d'un chiffre au suivant toutes les quelques secondes, comme le montreront les indicateurs au-dessous de l'affichage.



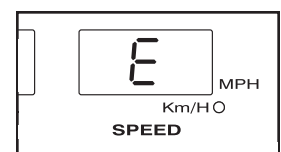
Remarque : l'affichage calculera plus efficacement les calories et les calories de graisse si vous enregistrez votre poids. Pour enregistrer votre poids, vous devez être en mode manuel. Appuyez sur les touches Age/Poids (AGE/WEIGHT) jusqu'à ce que votre poids soit affiché. Votre poids sera affiché dans l'affichage Vitesse. Quelques secondes après avoir pressé les touches, le poids enregistré disparaîtra de l'affichage. Votre poids sera alors enregistré en mémoire.

Affichage Vitesse [SPEED]—

Cet affichage indique la vitesse de la courroie.



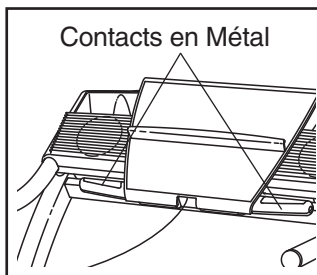
Remarque : quand l'indicateur Km/H sous l'affichage Speed est allumé, la console affiche la vitesse et la distance en kilomètres ; quand l'indicateur n'est pas allumé, la console affiche la vitesse et la distance en miles. Pour changer l'unité de mesure, appuyez tout d'abord sur la touche Arrêt tout en insérant la clé dans la console. Un « E » pour les miles, et un « M » pour les kilomètres, apparaîtra à l'affichage Vitesse. Appuyez la touche Vitesse + pour changer l'unité de mesure. Lorsque l'unité de mesure est sélectionnée, retirez la clé et réinsérez-la. **Remarque : pour plus de simplicité, toutes les instructions dans ce manuel font référence aux miles.**



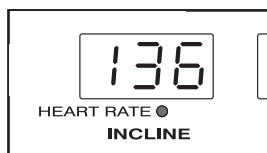
Pour remettre les affichages à zéro, appuyez la touche Arrêt, retirez la clé, et réinsérez-la.

6 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Pour mesurer votre rythme cardiaque à l'aide de la poignée du moniteur cardiaque, **placez vous sur les repose-pieds** et placez vos mains sur les contacts en métal sur la rampe.



Vos paumes doivent restés sur les contacts les plus proches de vous, et vos doigts ne doivent pas toucher les autres contacts—**évitez de bouger vos mains**. Lorsque votre pouls est détecté, l'indicateur du Rythme Cardiaque à l'affichage Inclinaison/Rythme Cardiaque clignotera continuellement et une série de traits (— — —) apparaîtront. **Pour une lecture plus précise de votre pouls, tenez les contacts pendant 15 secondes.**



7 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Pour mettre les ventilateurs en marche lente, appuyez sur la touche Ventilateurs (FANS). Pour la marche rapide des ventilateurs, appuyez de nouveau sur la touche Ventilateurs. Pour éteindre les ventilateurs, appuyez sur la touche Ventilateurs une troisième fois. Remarque : quand la courroie mobile est immobile pendant quelques minutes, les ventilateurs s'éteignent automatiquement.

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

Montez sur les repose-pieds, pressez le touche Arrêt, et réglez l'inclinaison du tapis roulant à l'arrangement minimal. **L'inclinaison doit être à l'arrangement minimal lorsque le tapis roulant 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 « démonstration ». Référez-vous à la page 24 et éteignez le mode demo.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, déplacez l'interrupteur près du cordon d'alimentation à la position off.

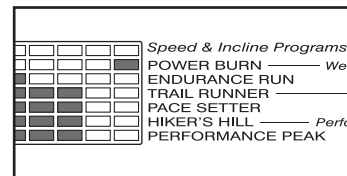
COMMENT UTILISER LE PROGRAMME PRÉ-PROGRAMMÉ

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

2 Sélection d'un des programmes pré-programmés.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné. Pour sélectionner un programme pré-enregistré, appuyez sur la touche Choix de Programme jusqu'à ce qu'un des indicateurs suivants s'allument : Brûleur de Calories [POWER BURN], Course d'Endurance [ENDURANCE RUN], Coureur de Cross [TRAIL RUNNER], Meneur de Vitesse [PACE SETTER], Marcheur de Montagnes [HIKER'S HILL] ou Performance de Pointe [PERFORMANCE PEAK].

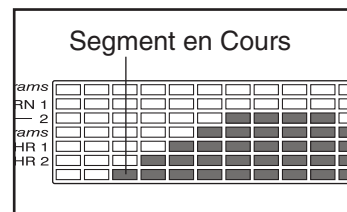


Pendant à peu près six secondes après avoir sélectionné un programme, l'affichage Inclinaison/Rythme Cardiaque Rate indiquera en clignotant le niveau d'inclinaison maximal du programme, et l'affichage Vitesse indiquera en clignotant la vitesse maximale du programme. L'affichage Temps/Allure indiquera la durée du programme. L'affichage du programme affichera les dix premières vitesses du programme.

3 Appuyez la touche Marche et la touche Vitesse + pour faire marcher la programme.

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

Chaque programme est divisé en plusieurs segments de différentes longueurs. (L'affichage Temps/Allure indique le temps qu'il reste au programme et le temps qu'il reste au segment du programme.) Un programme de vitesse et d'inclinaison est programmé pour chaque segment. (La même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour des segments consécutifs du programme.) La programmation de la



vitesse pour le premier segment sera indiquée dans la colonne clignotant du Segment en Cours sur l'affichage du programme. (Les programmations de l'inclinaison ne sont pas indiquées sur l'affichage du programme.) Les vitesses des dix 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 roulant est prête à changer, l'affichage de la Vitesse et/ou l'affichage Inclinaison/Rythme Cardiaque clignotera pour vous avertir, et trois sons se feront entendre. 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 roulant 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 après que les vitesses se soient déplacées vers la gauche, les vitesses se déplaceront vers le bas de manière à ce que seuls les indicateurs les plus hauts apparaissent dans l'affichage du programme. Si certains indicateurs dans la colonne Segment en Cours ne sont pas allumés quand les vitesses se déplacent à nouveau vers la gauche, les vitesses se déplaceront vers le haut.

Le programme continuera jusqu'à ce que la vitesse programmée pour le dernier segment soit affichée dans la colonne Segment en Cours et que le temps se sera écoulé. La courroie alors ralentira 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 arrangements en appuyant la touche Vitesse ou Inclinaison. À chaque fois que l'une des touches de vitesse est appuyée, un indicateur s'allumera ou s'assombrira 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 segment suivant commence, le tapis roulant ajustera automatiquement sa vitesse et son inclinaison à la programmation du segment suivant.**

Pour arrêter le programme, appuyez la touche Arrêt. L'affichage Temps/Allures commencera à clignoter. Pour recommencer le programme, appuyez la touche Marche ou la touche Vitesse +. Pour terminer le programme, appuyez la touche Arrêt, retirez la clé, et ensuite réinsérez la clé.

4 Suivez votre progrès avec les affichages.

Voir l'étape 5 de la page 12.

5 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 de la page 12.

6 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Voir l'étape 7 de la page 13.

7 Quand le programme est fini, enlevez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, réglez l'inclinaison du tapis roulant à l'arrangement minimal. **L'inclinaison doit être à l'arrangement minimal lorsque le tapis roulant 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 « démonstration ».** **Référez-vous à la page 24 et éteignez le mode demo.**

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, déplacez l'interrupteur près du cordon d'alimentation à la position on.

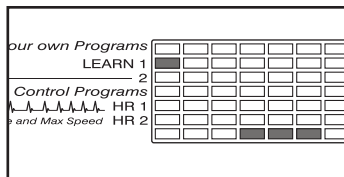
COMMENT CREER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

2 Sélectionnez un des programmes personnels.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionnée. Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez sur la touche Choix de Programme jusqu'à ce que l'indicateur Apprendre 1 [LEARN 1] ou Apprendre 2 [LEARN 2] s'allume.

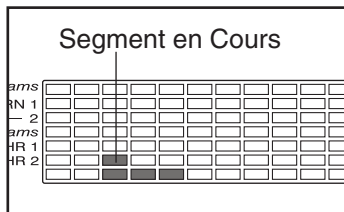


Remarque : si le programme personnel n'a pas encore été défini, trois colonnes d'indicateur seront allumés dans l'affichage du programme. S'il y a plus de trois colonnes d'indicateurs allumés, référez-vous à COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ à la page 16.

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

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

Référez-vous à l'affichage du programme. 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 peuvent être enregistré pour chaque segment. Le point de repère de la vitesse du premier Segment Actuel est indiqué dans la colonne clignotante de l'affichage du programme. (Les points de repère de l'inclinaison ne sont pas affichés sur l'affichage du programme.) Pour programmer la vi-



tesse et l'inclinaison désirées pour le premier segment, ajustez tout simplement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant au niveau désiré avec les touches Vitesse et Inclinaison. Après plusieurs fois qu'une des touches Vitesse est pressée, un indicateur de plus s'allumera ou s'éteindra dans la colonne de Segment en Cours.

Quand le premier segment du programme est terminé, la vitesse et l'inclinaison sélectionnées seront enregistrées dans la mémoire de la console. *Les trois colonnes d'indicateurs se déplaceront alors d'une colonne à gauche*, et l'arrangement de vitesse pour le deuxième segment sera indiqué dans la colonne du Segment Actuel. Programmez un arrangement de vitesse et un arrangement d'inclinaison pour le deuxième segment comme indiqué ci-dessus. Remarque : après que le troisième segment est terminé, les colonnes d'indicateurs dans l'affichage du programme ne se déplaceront plus à gauche. Au lieu de cela, chaque fois que chaque segment est terminé, *la colonne du Segment Actuel se déplacera d'une colonne à droite*. Si la colonne du Segment Actuel atteint le côté droit de l'affichage du programme, lorsque le segment actuel est terminé, *toutes les colonnes des indicateurs à l'affichage du programme se déplaceront de trois colonnes à gauche*.

Continuez à programmer les arrangements de vitesse et d'inclinaison pour autant de segments que vous désirez ; les programmes personnalisés peuvent avoir jusqu'à quarante segment. Lorsque vous avez fini votre entraînement, appuyez la touche Arrêt deux fois. Les arrangements de vitesse et d'inclinaison que vous avez programmés et le nombre de segment que vous avez programmés seront sauvegardés dans la mémoire de l'appareil.

4 Suivez votre progrès avec les affichages.

Voir l'étape 5 de la page 12.

5 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 de la page 12.

6 Quand le programme est fini, enlevez la clé.

Voir l'étape 7 de la page 14.

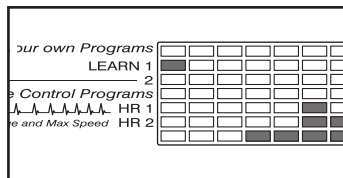
COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

2 Sélectionnez un programme personnalisé.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionnée. Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez sur la touche Choix de Programme jusqu'à ce que l'indicateur Apprendre 1 ou Apprendre 2 s'allume.

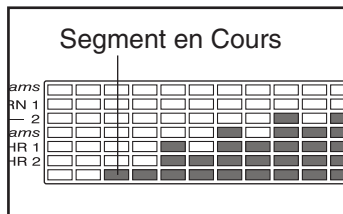


Pendant à peu près six secondes après avoir sélectionné un programme, l'affichage Inclinaison/Rythme Cardiaque indiquera en clignotant le niveau d'inclinaison maximal du programme, et l'affichage Vitesse indiquera en clignotant la vitesse maximale du programme. L'affichage Temps/Allure indiquera la durée du programme. L'affichage du programme affichera les dix premières vitesses du programme. **Remarque : s'il seulement trois colonnes d'indicateurs sont allumées à l'affichage du programme, référez-vous à COMMENT CRÉER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ à la page 15.**

3 Appuyez la touche Marche et la touche Vitesse + 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.

Chaque programme est divisé en plusieurs segments d'une minute. Un programme de vitesse et d'inclinaison est programmé pour chaque segment. La programmation de la vitesse pour le premier segment sera indiquée dans la colonne clignotant du Segment en Cours sur l'affichage du programme. (Les programmations de l'inclinaison ne sont pas indiquées sur l'affichage du programme.) Les vitesses des dix 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, une tonalité se feront entendre. Si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant est prêt à changer, l'affichage

Vitesse et/ou l'affichage Inclinaison/Rythme Cardiaque clignotera pour vous avertir, et trois sont retentiront. Lorsque le premier segment est terminé, tous les arrangements de vitesse se déplaceront d'une colonne à gauche. L'arrangement de vitesse pour le deuxième segment sera indiqué dans la colonne clignotante Segment Actuel et le tapis roulant s'ajustera automatiquement aux arrangements de vitesse et d'inclinaison pour le deuxième segment.

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

Si vous désirez, vous pouvez redéfinir le programme pendant que vous l'utilisez. **Pour changer les arrangements de vitesse ou d'inclinaisons pendant le segment actuel**, appuyez simplement les touches Vitesse ou Inclinaison. 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. Ensuite, appuyez la touche Marche et les arrangements des programmes de vitesse et d'inclinaison pour autant de segments additionnels que vous désirez. Remarque : pendant que vous ajoutez des segments au programme, les arrangements de vitesse à l'affichage du programme ne se déplaceront pas à gauche. Au lieu de cela, chaque fois qu'un segment est terminé, la colonne du Segment Actuel se déplacera d'une colonne à droite. Si la colonne du Segment Actuel atteint le côté droit de l'affichage du programme, lorsque le segment actuel est terminé tous les indicateurs de colonnes dans l'affichage du programme se déplaceront de trois colonnes à gauche. Lorsque vous ajoutez autant de segment désiré appuyez la touche Arrêt deux fois. **Pour diminuer la durée du programme**, appuyez la touche Arrêt deux fois à n'importe quel moment avant que le programme soit termine.

Pour arrêter le programme, appuyez la touche Arrêt. Tous les affichages s'arrêteront et l'affichage de Temps/Allure commencera à clignoter. Pour recommencer le programme, appuyez la touche Marche ou la touche Vitesse +. Pour terminer le programme, appuyez la touche Arrêt, retirez la clé, et ensuite réinsérez la clé.

4 Suivez votre progrès avec les affichages.

Voir l'étape 5 de la page 12.

5 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 de la page 12.

6 Quand le programme est fini, enlevez la clé.

Voir l'étape 7 de la page 14.

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 pouls. Si vous prenez régulièrement des médicaments, consultez votre médecin pour savoir si ces derniers ne vont pas affecter votre pouls lors de votre entraînement.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser les programmes de rythme cardiaque. **Remarque :** vous devez porter la ceinture du détecteur de pouls autour de votre poitrine pour effectuer les programmes de pouls.

1 Mettez le moniteur cardiaque du torse

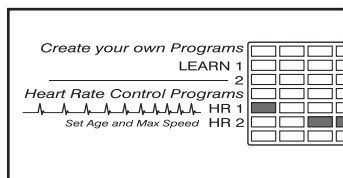
Voir la page 8.

2 Enfoncez la clé dans la console, jusqu'au bout.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

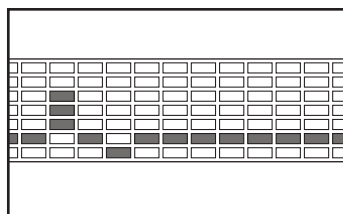
3 Sélectionnez un programme de pouls.

Quand la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel est sélectionné. Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez sur la touche Choix de Programme jusqu'à ce que l'indicateur HR1 ou HR2 s'allume.



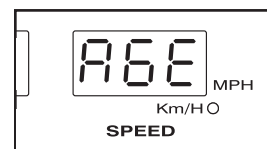
Pendant les programmes de fréquence du pouls, l'affichage du programme indiquera un graphe qui représente votre fréquence du pouls.

Chaque fois qu'un battement du cœur est détecté, une pointe en plus apparaîtra.



4 Enregistrez votre âge.

Quand un programme de pouls est sélectionné, les lettres AGE et l'âge en mémoire clignotent dans l'affichage Vitesse.



Vous devez entrer votre âge pour utiliser le programme de pouls. Si vous n'avez pas enregistré votre âge, appuyez sur les boutons d'inclinaison pour le faire. Votre âge sera alors enregistré dans la mémoire de la console. Si vous avez déjà enregistré votre âge, appuyez sur la touche Marche (vous ne lancerez pas le programme en appuyant sur la touche Marche à ce stade). Si vous n'avez pas enregistré votre âge, appuyez sur les touches Age/Poids jusqu'à ce que votre âge soit affiché. Appuyez ensuite sur la touche Marche. Votre âge sera alors enregistré dans la mémoire.

5 Ajustez la vitesse maximum du programme.

Quand un programme de pouls est sélectionné, les lettres SPd (vitesse) et la vitesse maximum enregistrée pour le programme clignotent dans l'affichage Vitesse. Si vous le désirez, vous pouvez modifier la vitesse maximum en appuyant sur les boutons Vitesse 1-étape.



6 Appuyez la touche Marche ou la touche Vitesse + pour faire marcher la courroie.

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

Chaque programme de pouls est divisé en 20 segments d'une minute. (L'affichage Temps/Allure indiquera le temps restant avant la fin du programme ainsi que le temps restant avant la fin du segment.) Un objectif de pouls est programmé pour chaque segment. (Le même objectif de pouls peut être programmé pour des segments consécutifs.)

Durant le programme, la console comparera régulièrement votre pouls au pouls d'objectif déterminé. Si votre pouls est très inférieur ou supérieur au pouls d'objectif déterminé, le tapis roulant augmentera ou diminuera sa vitesse automatiquement afin de se rapprocher de votre pouls d'objectif déterminé. Si la vitesse atteint la vitesse maximum déterminée pour le programme (voir l'étape 5 à la page 17) et que votre pouls est toujours en dessous du pouls d'objectif déterminé, l'inclinaison du tapis roulant augmentera automatiquement pour ramener votre pouls le plus près possible du pouls d'objectif déterminé.

Le programme continuera ainsi jusqu'à ce que la durée du programme se soit écoulée. La courroie alors ralentira 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 ou Inclinaison. Cependant, chaque fois que la console compare votre pouls au pouls d'objectif, la vitesse et/ou l'inclinaison augmentera ou diminuera pour ramener votre pouls plus près de votre pouls d'objectif.

Si votre pouls n'est pas détecté durant le programme, les lettres PLS clignoteront dans l'affichage Inclinaison/Rythme Cardiaque, et la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant diminueront automatiquement jusqu'à ce que votre pouls soit détecté à nouveau. Si cela se produit, référez-vous aux instructions à la page 8.

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur le bouton d'arrêt. Les programmes de pouls ne devraient pas être arrêtés temporairement puis redémarrés. Pour ré-utiliser un programme de pouls, sélectionnez le programme à nouveau et recommencez à zéro.

7 Suivez votre progrès avec les affichages.

Voir l'étape 5 de la page 12.

8 Quand le programme est fini, enlevez la clé de la console.

Voir l'étape 7 de la page 14.

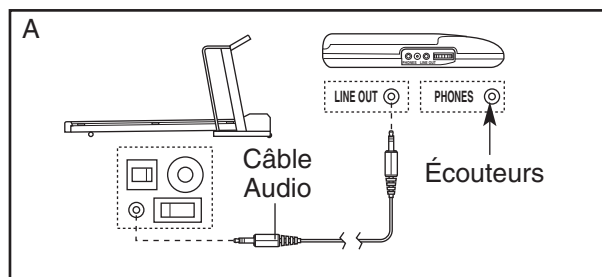
BRANCHEMENT DU TAPIS ROULANT À VOTRE LECTEUR DE CD, À VOTRE MAGNÉTOSCOPE OU À VOTRE ORDINATEUR

Pour utiliser les CD iFIT.com, le tapis roulant doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre chaîne portable, à votre chaîne hi-fi ou à votre ordinateur avec un lecteur de CD. Référez-vous aux pages 19 et 20 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les vidéos-cassettes iFIT.com**, le tapis roulant doit être branché à votre magnétoscope ; voir la page 21 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet**, le tapis roulant doit être branché à votre ordinateur. Voir la page 20 pour les instructions de branchement.

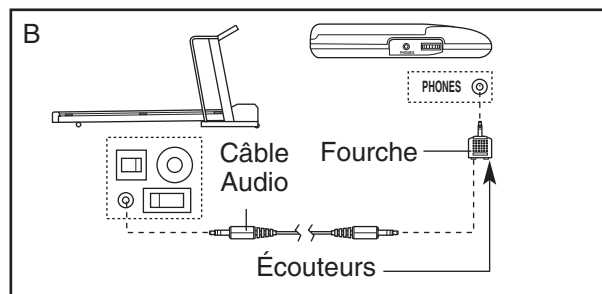
BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD PORTABLE

Remarque : si votre lecteur de CD a une prise OUT et une prise PHONES, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre lecteur de CD a seulement une prise, référez-vous aux instructions B.

- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans la prise PHONES.



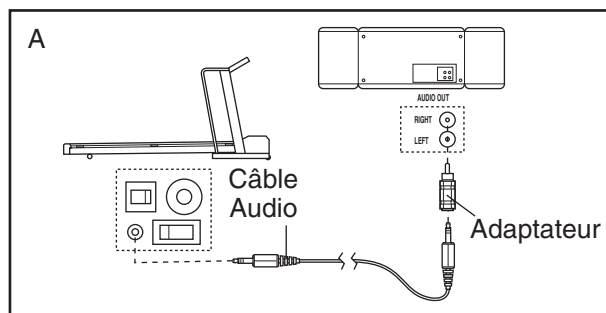
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans une Fourche. Branchez la Fourche dans la prise PHONES de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité.



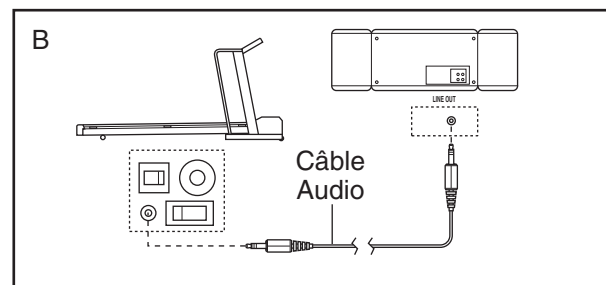
BRANCHEMENT DE VOTRE CHAÎNE PORTABLE

Remarque : si votre chaîne portable a une prise AUDIO OUT de type RCA, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre chaîne portable a une prise LINE OUT de 3,5mm, référez-vous aux instructions B. Si votre chaîne portable a seulement une prise PHONES, référez-vous aux instructions C.

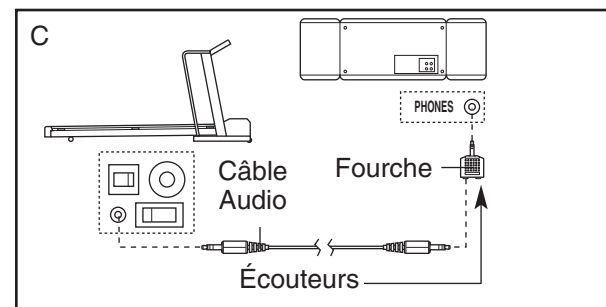
- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation, branchez l'autre extrémité du câble dans l'Adaptateur. Branchez l'Adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre chaîne portable.



- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre chaîne portable.



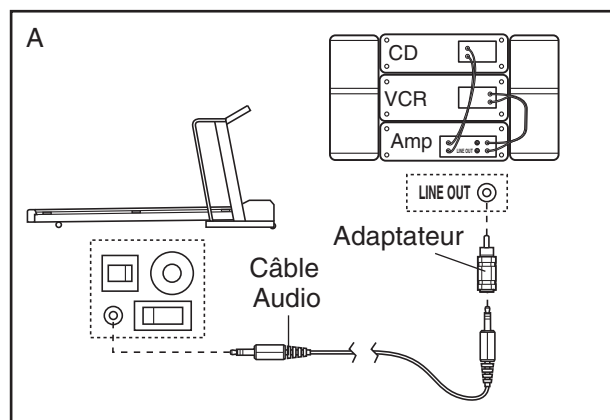
- C. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la Fourche. Branchez la Fourche dans la prise PHONES de votre chaîne. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la Fourche.



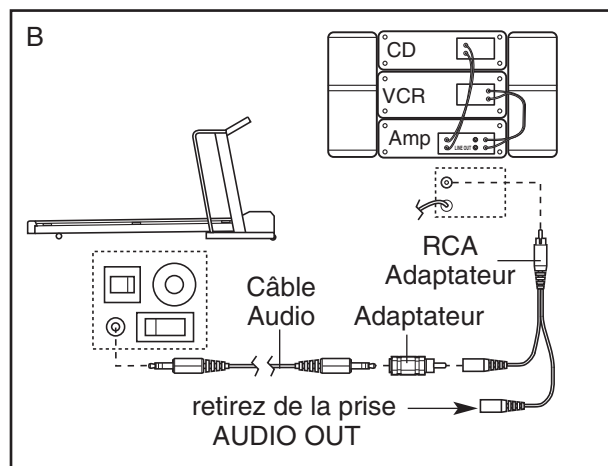
BRANCHEMENT DE VOTRE CHAÎNE HI-FI

Remarque : si votre chaîne hi-fi a une prise OUT qui n'est pas 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 du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation, Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur inclus. Branchez l'adaptateur dans la prise LINE OUT de votre chaîne hi-fi.



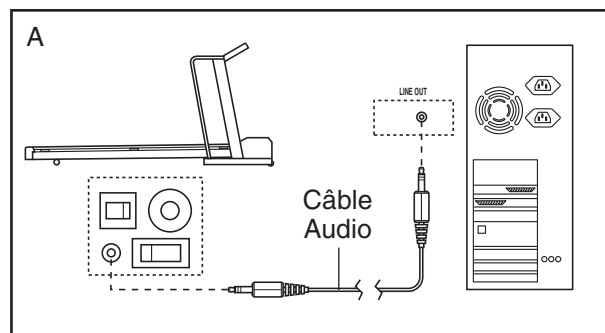
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est sur le devant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'Adaptateur. Branchez l'Adaptateur dans l'adaptateur RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise LINE OUT qui est sur votre chaîne hi-fi et branchez-le dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur-Y RCA. Branchez l'adaptateur-Y RCA dans la prise LINE OUT de votre chaîne hi-fi.



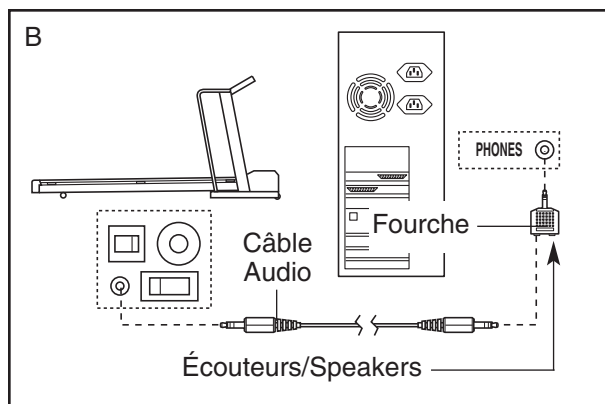
BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR

Remarque : si votre ordinateur a une prise LINE OUT de 3,5mm, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre ordinateur a seulement une prise PHONES, référez-vous aux instructions B.

- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est sur le devant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre ordinateur.



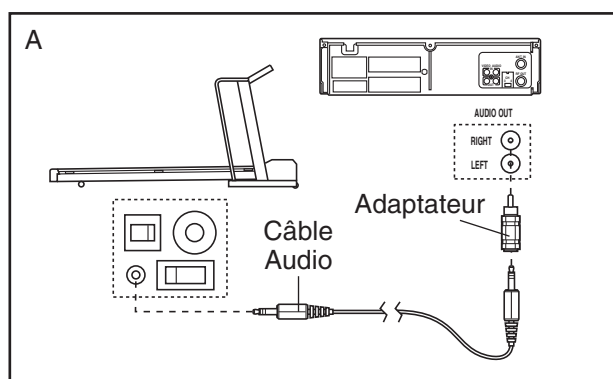
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la Fourche. Branchez la Fourche dans la prise PHONES de votre ordinateur. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la Fourche.



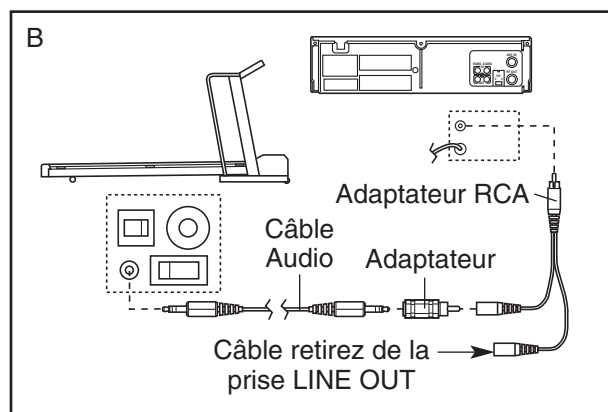
BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE

Remarque: si votre magnétoscope a une prise AUDIO OUT non-utilisé, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise AUDIO OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B. Si vous avez une télévision avec un magnétoscope, référez-vous aux instructions B. Si votre magnétoscope est branché à votre télévision, référez-vous à la BRANCHEMENT À VOTRE CHAÎNE HI-FI à la page 16.

- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans l'adaptateur RCA (disponible dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope et branchez le fil dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur RCA. Branchez l'adaptateur RCA dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



UTILISATION DES PROGRAMMES DES CD ET VIDÉOS IFIT.COM

Pour utiliser les CD ou les vidéocassettes iFIT.com, le tapis roulant doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre chaîne portable, à votre chaîne hi-fi, à votre ordinateur avec lecteur de CD ou à votre magnétoscope. Référez-vous au BRANCHEMENT DU TAPIS ROULANT À VOTRE LECTEUR DE CD, À VOTRE MAGNÉTOSCOPE OU À VOTRE ORDINATEUR aux pages 19 et 21. **Remarque :** Pour vous procurer les CD et cassette-vidéo iFIT.com, visitez notre site Internet www.iFIT.com.

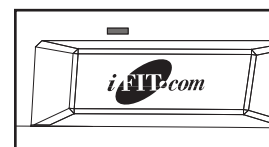
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le CD ou la vidéo iFIT.com

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionnée. Pour utiliser un programme iFIT.com de CD ou de vidéo, pressez le touche iFIT.com ou pressez le touche de Choix de Programme plusieurs fois jusqu'à ce que l'indicateur sur le touche iFIT.com s'allume.



3 Insérez le CD ou la vidéocassette iFIT.com.

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.

4 Pressez le bouton PLAY sur votre lecteur de CD ou sur votre magnétoscope.

Un moment après que le touche a 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'affichage Temps/Allure clignote, appuyez la touche Marche ou la touche Vitesse +. Le tapis roulant ne répondra pas au programme CD ou vidéo si l'affichage Temps/Allure clignote.

Pendant le programme du CD ou de la vidéo, un bruit électronique « bip » vous indiquera quand la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant 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 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 du CD ou de la vidéo.**

Pour arrêter le programme à tout moment, pressez la touche Arrêt sur la console. L'affichage Temps/Allure commencera à clignoter. Pour recommencer le programme pressez la touche Marche ou la touche Vitesse +. la touche Marche ou la touche Vitesse. Après un moment, la courroie commencera à bouger à 1 mph. **Quand le prochain « bip » se fera entendre, la vitesse et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme du CD ou de la vidéo.**

Quand le programme du CD ou de la vidéo est terminé, la courroie s'arrêtera et l'affichage Temps/Allure commencera à clignoter. Remarque: pour utiliser un autre programme du CD ou de la vidéo, pressez le bouton Arrêt ou retirez la clé et allez à l'étape 1 à la page 22.

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

- **Assurez-vous que l'indicateur iFIT.com est allumé et que l'affichage Temps/Allure n'est pas entrain de clignoter. Si l'affichage Temps/Allure clignote, appuyez la touche Marche ou Vitesse + sur la console.**
- **Ajustez le volume de votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope. 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, qu'il soit complètement branché, et qu'il ne soit pas entouré autour d'un cordon d'alimentation.**
- **Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que le CD saute, posez le lecteur de CD portable sur le sol ou sur une autre surface plane, au lieu de la console.**
- **Voir les instructions au bas de la page 29.**

5 Suivez vos progrès avec les affichages.

Voir l'étape 5 à la page 12.

6 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 à la page 12.

7 Quand le programme du CD ou de la vidéo iFIT.com est terminé, retirez la clé.

Voir l'étape 7 on page 14.

ATTENTION : enlevez toujours le CD et la vidéocassette iFIT.com de votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope quand vous avez fini de les utiliser.

UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE SUR L'INTERNET

Notre site internet www.iFIT.com vous permet d'obtenir les programmes de base, les programmes audio, et video directement depuis l'internet. D'autres options seront a disposition tres bientôt. Pour les details voir : www.iFIT.com.

Pour utiliser les programmes de notre site sur l'Internet, le tapis roulant doit être branché à votre ordinateur. Voir BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR à la page 20. En plus, vous devez avoir une connections à l'Internet et un fournisseur de service pour l'Internet. Une liste de systèmes spécifiques dont vous aurez besoin, peut être trouvé sur notre site Internet.

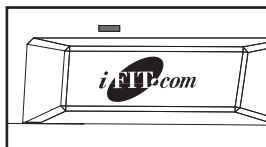
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site sur l'Internet.

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné. Pour utiliser un programme de notre website, pressez le touche iFIT.com ou pressez le touche de Choix de Programme plusieurs fois jusqu'à ce que l'indicateur sur le touche iFIT.com s'allume.



3 Allez à votre ordinateur et commencer une branchement sur l'internet.

4 Si nécessaire, utilisez votre web browser, et allez à notre site sur l'Internet à www.iFIT.com.

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

Lisez et suivez les instructions on-line pour utiliser un programme.

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

Quand vous commencez le programme, un compte à rebours commencera sur votre écran.

7 Retournez sur le tapis roulant et tenez-vous sur les repose-pieds. Trouvez la pince attachee à la clé et glissez la clé sur la ceinture de votre vêtements.

chée à la clé et glissez la clé sur la ceinture de votre vêtements.

Lorsque le compte à rebours sur votre écran est fini, le programme commencera et la courroie se déplacera. Tenez-vous aux rampes, montez sur la courroie, et commencez à marcher. Pendant le programme, un son électronique « bip » vous indiquera quand la vitesse ou/et l'inclinaison du tapis roulant sont entrain de changer. **ATTENTION : écoutez toujours pour le son électronique « bip » et préparez-vous pour les changements de vitesse ou/et d'inclinaison.**

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 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 programme à tout moment, pressez le bouton Arrêt sur la console. L'affichage Temps/Allure commencera à clignoter. Pour recommencer le programme pressez la touche Marche ou Vitesse +. Après un moment, la courroie mobile commencera à bouger à 1 mph. **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 et l'affichage Temps/Allure commencera à clignoter. Remarque : pour utiliser un autre programme, pressez la touche Arrêt et allez à l'étape 5.

Remarque : si la vitesse ou l'inclinaison du tapis roulant ne changent pas quand un son électronique se fait entendre, assurez-vous que l'indicateur iFIT.com est allumé et que l'affichage Temps/Allure n'est pas entrain de clignoter. En plus, assurez-vous que le câble audio soit correctement branché, qu'il soit complètement branché, et qu'il n'est pas enroulé autour d'un cordon.

8 Suivez vos progrès avec les affichages.

Voir l'étape 5 à la page 12.

9 Lorsque le programme est terminé, retirez la clé.

Voir l'étape 7 on page 14.

INFORMATION MODE/DEMO MODE

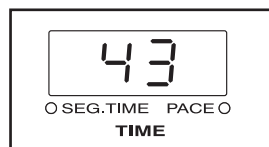
La console a comme caractéristiques un mode d'information qui sauvegarde l'information le nombre total d'heures que votre tapis roulant a fonctionné et le nombre de mile que la courroie a parcourue. Le mode d'information vous permet aussi d'alterner entre les miles et les kilomètres par heure. En plus, le mode d'information vous permet d'allumer ou d'éteindre le mode demo.

Pour sélectionner le mode information, tenez appuyé la touche Arrêt alors que vous insérez la clé dans la console. Lorsque le mode information est sélectionné les informations suivantes seront indiquées :

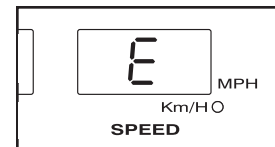
L'affichage de la Distance/
Tours de Piste indiquera le
nombre total de miles ou de
kilomètres que la courroie de
marche a parcourus.



L'affichage Temps/Allure le
nombre total d'heures que le
tapis roulant a été utilisé.



Un « E », pour les miles, ou
un « M », pour les kilo-
mètres, apparaîtra à l'affi-
chage Vitesse. Appuyez la
touche Vitesse + pour chan-
ger l'unité de mesure.



IMPORTANT: l'affichage Calories/Calories de Graisse devrait être vide.

Si la lettre « d » apparaît à
l'affichage, la console est au
mode « demo. » Le mode



est conçu pour être utilisé lorsque un tapis roulant est
en démonstration dans un magasin. Lorsque la console
est dans le mode demo, le cordon d'alimentation peut
être branché, la clé peut être retirée de la console, et
les affichages et les indicateurs s'allumeront automati-
quement dans un ordre pré-réglé ; cependant les
touches sur la console ne fonctionneront pas. **Si la
lettre « d » apparaît à l'affichage Calories/Rythme
Cardiaque lorsque le mode information est sélec-
tionné, appuyez la touche Vitesse – pour que l'affi-
chage soit vide.**

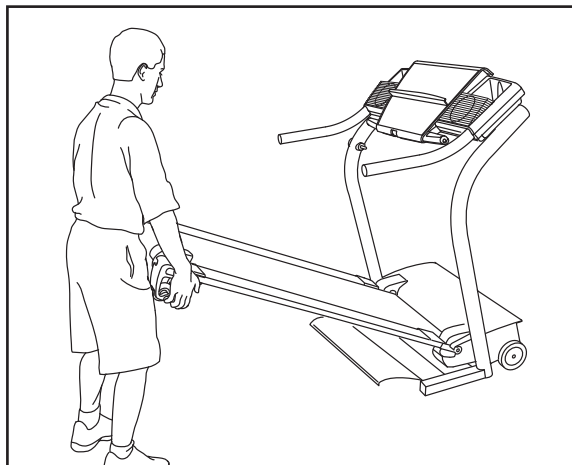
Pour sortir du mode information, retirez la clé de la
console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

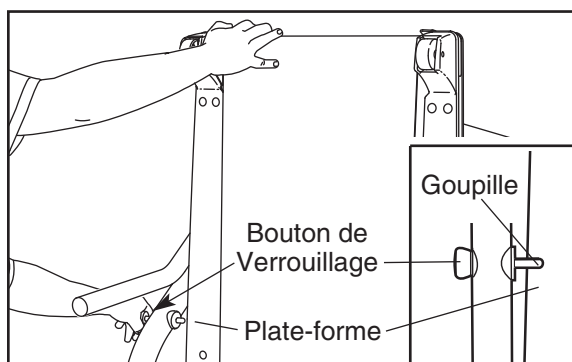
Avant de plier le tapis roulant, ajustez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si l'inclinaison n'est pas réglée au niveau le plus bas, le tapis roulant sera endommagé de façon permanente. Débranchez ensuite le cordon d'alimentation. **ATTENTION : vous devez être capable de soulever 20 kg pour pouvoir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

1. Tenez le tapis roulant 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 roulant.** Soulevez le tapis roulant à mi-chemin de la position verticale.



2. Placez votre main droite à l'endroit indiqué sur le schéma et tenez le tapis roulant fermement. Tirez le bouton de verrouillage vers la gauche et tenez-le ainsi. Soulevez le tapis roulant jusqu'à ce que la plate-forme dépasse la goupille sur le bouton de verrouillage. Relâchez le bouton de verrouillage. **Assurez-vous que la plate-forme repose sur la goupille comme illustré.**

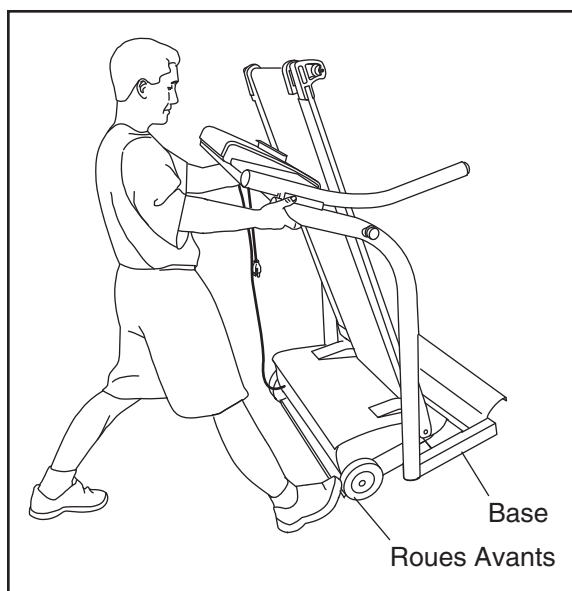
Placez un tapis sous le tapis roulant pour protéger votre sol. N'exposez pas le tapis aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis roulant dans la position de rangement à températures supérieures à 30°C.



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

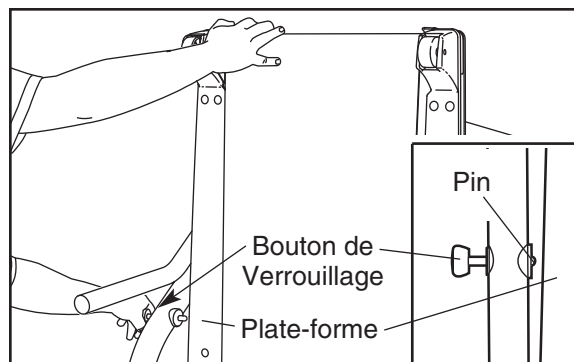
Avant de déplacer le tapis roulant, placez-le dans sa position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que la goupille tient bien le cadre en place.**

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

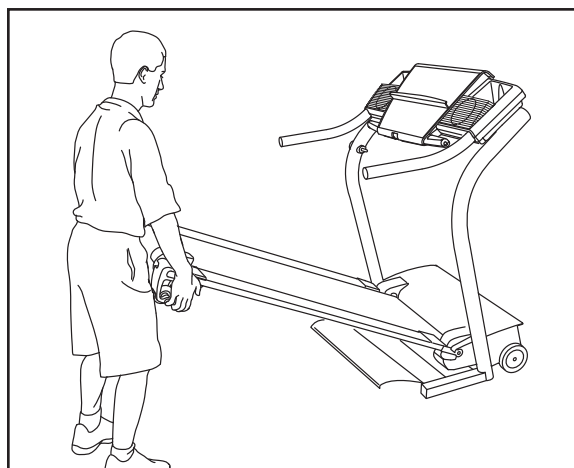


COMMENT DÉPLIER LE TAPIS ROULANT

1. Tenez l'extrémité supérieure du tapis roulant avec votre main droite comme illustré. Tirez le bouton de verrouillage vers la gauche et tenez-le ainsi. Faites pivoter le tapis roulant vers le bas jusqu'à ce que le cadre dépasse la goupille sur le bouton de verrouillage. Relâchez doucement le bouton de verrouillage.



2. Tenez le tapis roulant fermement des deux mains, et abaissez-le jusqu'au sol. **Ne laissez pas tomber le cadre du tapis roulant 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 roulant peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le problème correspondant et suivez les étapes recommandées. Si vous avez toujours des questions veuillez contacter le service à la clientèle.

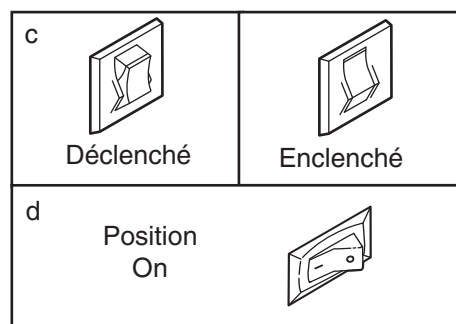
PROBLÈME : le courant ne s'allume pas

SOLUTION : a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise mise à la terre (voir la page 9). Si nécessaire utilisez une rallonge qui n'est pas plus longue que 1,5 mètre.

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

c. Vérifiez le disjoncteur sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur saillit comme indiqué le disjoncteur s'est déclenché. Enclenchez le disjoncteur, attendez cinq minutes et appuyez l'interrupteur.

d. Vérifiez l'interrupteur on/off sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. L'interrupteur doit être à la position on.



PROBLÈME : le tapis roulant s'éteint pendant l'emploi

SOLUTION : a. Vérifiez le disjoncteur sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation (voir c. au-dessus). Si le disjoncteur s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez l'interrupteur.

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.

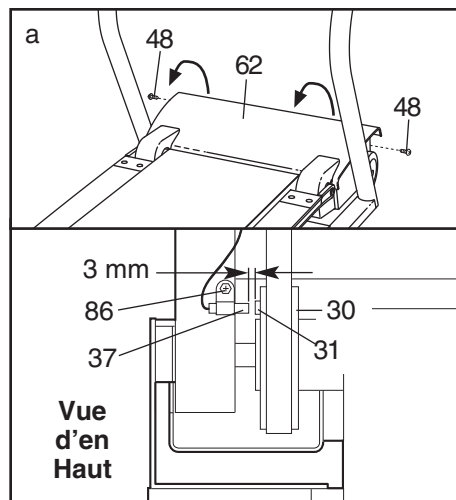
d. Assurez-vous que l'interrupteur on/off est à la position on.

e. Si le tapis roulant ne fonctionne toujours pas, veuillez contacter le service à la clientèle.

PROBLÈME : l'affichage de la vitesse ne fonctionne pas correctement.

SOLUTION : a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Retirez les Vis (48) indiquées du Capot (62). Tournez et soulevez doucement le Capot.

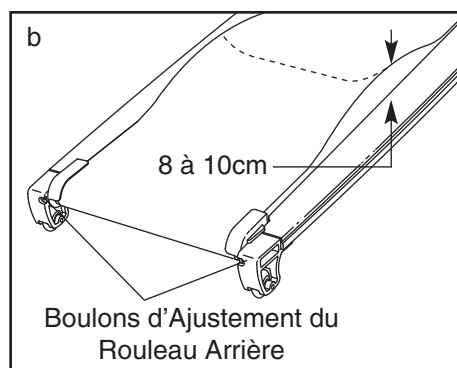
Localisez le Capteur Magnétique (37) et l'Aimant (31) du côté gauche de la Poulie (30). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm**. Si nécessaire, desserrez la Vis (86) et déplacez légèrement le Capteur Magnétique. Revissez la Vis. Rattachez le capot et faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse est correcte.



PROBLÈME : le tapis roulant ralentit durant l'usage

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

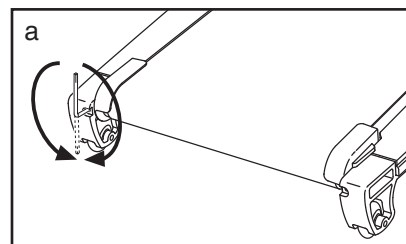
- b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis peut être diminuée et la courroie peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière 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 plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis roulant en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



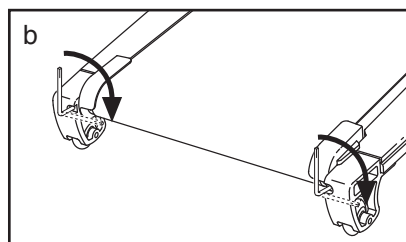
- c. Si la courroie ralentit toujours veuillez contacter le service à la clientèle.

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

SOLUTION : a. Si la courroie de marche n'est pas centrée, premièrement enlever la clef et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie de marche s'est décalée sur la gauche**, utilisez la clé hexagonale coudée pour tourner le boulon du cylindre postérieur gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'1/2 tour; **si la courroie de marche s'est décalée sur la droite**, tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'1/2 tour. Faites attention de ne pas trop serrez la courroie de marche. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clef et faites marcher le tapis roulant pour quelques minutes. Répétez cette étape jusqu'à ce que la courroie de marche soit centrée.

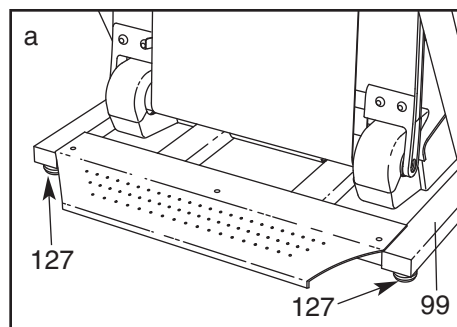


- b. Si la courroie glisse quand vous marchez, retirez tout d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie est serrée correctement, vous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



PROBLÈME : le tapis roulant n'est pas stable pendant son utilisation

SOLUTION : a. Si le tapis roulant tremble légèrement durant son utilisation, tournez un ou les deux Pieds de Réglage (127) sous le Montant (99) jusqu'à ce que le tapis roulant soit stable. Remarque : si nécessaire, basculez le tapis roulant vers l'avant et servez-vous d'un tournevis standard pour tourner les Pieds de Réglage.



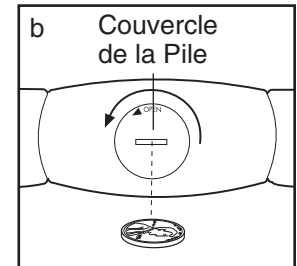
PROBLÈME: l'inclinaison du tapis roulant ne change pas correctement ou ne change pas lorsque les CD ou vidéos iFIT.com sont utilisés.

SOLUTION: a. La clé insérée dans la console, appuyez sur un des boutons d'inclinaison. **Alors que l'inclinaison change, retirez la clé.** Après quelques secondes, réinsérez la clé. Le tapis roulant s'élèvera automatiquement au niveau d'inclinaison maximum et ensuite retournera au niveau d'inclinaison minimum. Ceci recalibrera l'inclinaison.

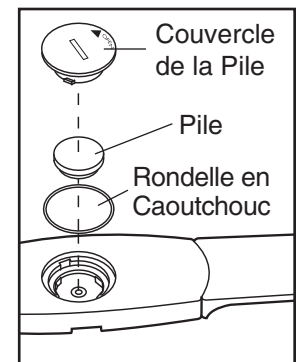
PROBLÈME: le moniteur de pouls ne fonctionne pas correctement

SOLUTION: a. Si le moniteur de pouls ne fonctionne pas correctement, référez vous à LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 8.

- 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 détecteur. 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 détecteur. 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 détecteur. Refermez le couvercle de la pile et tournez-le dans la position fermée.



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.

Les détecteurs du pouls ne sont pas appareils médicaux. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Les détecteurs 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. Pour mesurer votre pouls durant votre entraînement, utiliser le moniteur cardiaque du torse.

Pour mesurer votre pouls pendant votre entraînement, utilisez le détecteur de pouls sur la console.

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 roulant 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 roulant 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 roulant 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.

EXERCICES D'ÉTIREMENTS CONSEILLÉS

La position correcte pour plusieurs étirements est montrée ci-dessous. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne vous étirez jamais par à-coups.

1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds

Tenez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement en avant à la hauteur de la taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : tendons des mollets, partie arrière des genoux et dos.

2. Exercices d'étirement des tendons des mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pied contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : tendons des mollets, bas du dos et aine.

3. Exercices d'étirement du tendon d'Achille

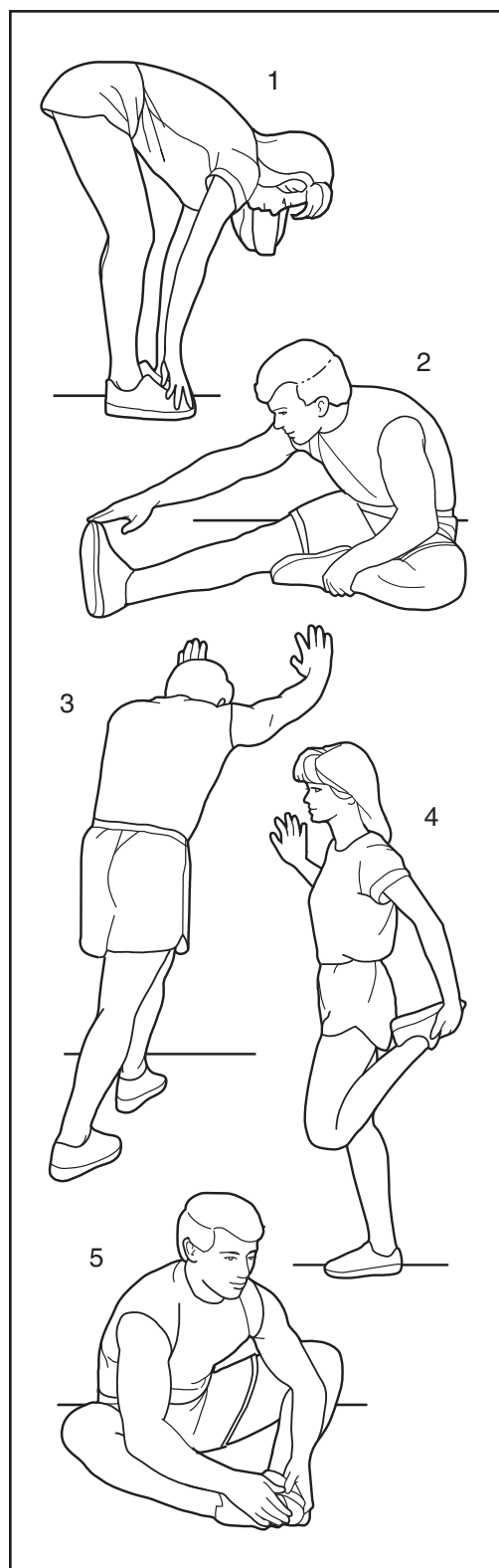
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Si vous souhaitez un assouplissement plus accentué du tendon d'Achille, pliez également votre jambe arrière. Régions sollicitées : mollets, tendon d'Achille et chevilles.

4. Exercices d'étirement des quadriceps

Avec une main contre le mur pour garder votre équilibre, prenez votre pied (par l'arrière) avec votre main libre. Amenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Exercices d'étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous avec les plantes de pieds l'une contre l'autre et vos genoux dirigés vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de la région de l'aine. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.



REMARQUES

REMARQUES

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NETL92131

R0104A

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

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Clé Hexagonale	50	1	Moteur d'Inclinaison
2	2	Boulon de la Roue Arrière	51	1	Boulon du Moteur d'Inclinaison (Bottom)
3	1	l'Embout Arrière (Gauche)	52	1	Support du Moteur d'Inclinaison
4	2	Rondelle Étoilée du Rouleau	53	1	Boulon d'Ajustement du Rouleau Avant
5	2	Boulon de Réglage du Rouleau Arrière	54	1	Écrou du Rouleau Avant
6	2	Roue Arrière	55	2	Boulon du Moteur
7	4	Écrou « U »	56	1	Fil du Lecteur de Pouls
8	8	Boulon d'Embout	57	1	Pied d'Inclinaison
9	1	Protection du Rouleau Arrière (Gauche)	58	1	Logement du Ventilateur Gauche
10	1	Protection du Rouleau Arrière (Droit)	59	2	Grand Ecrou à Cage
11	1	l'Embout Arrière (Droit)	60	2	Tampons en Plastiques
12	8	Écrou de l'Embout	61	1	Embout Avant (Droit)
13	8	Rondelle de l'Embout	62	1	Capot du Moteur
14	1	Pied Arrière	63	2	Attache du Capot
15	1	Autocollant d'Avertissement	64	1	Contrôleur
16	1	Embout Avant Gauches	65	1	Support du Contrôleur
17	1	Récepteur du Pouls	66	1	Fil du Contrôleur du Moteur
18	2	Guide de la Courroie	67	2	Cordon d'Alimentation
19	1	Starter	68	1	Réceptacle
20	2	Boulon de Pivot du Cadre	69	1	Disjoncteur
21	2	Rondelle du Cadre Pivotant	70	1	Fil Audio de 12"
22	1	Repose Pied (Gauche)	71	1	Écrou de Fil Audio de 12"
23	1	Courroie Mobile	72	1	Interrupteur On/Off
24	1	Plateforme de Marche	73	2	Autocollant Statique
25	1	Repose Pied (Droit)	74	1	Panneau Ventral
26	1	Support du Système Électronique	75	4	Attache de Soutien
27	1	Fil de Mise à Terre	76	1	Support du Panneau Ventral
28	4	Support Bracket Screw	77	2	Vis du Support
29	1	Support Bracket	78	1	Fis du Filtre
30	1	Rouleau Avant/Poulie	79	1	Fil de Mise à Terre de la Console
31	1	Aimant	80	1	Base de la Console
32	1	Courroie du Moteur	81	1	Console
33	1	Moteur	82	1	Porte-Livre
34	2	Bague du Cadre Pivotant	83	1	Rampe
35	2	Bague d'Espacement du Cadre Pivotant	84	2	Embout de la Rampe
36	1	Pince du Capteur Magnétique	85	1	Prise de la Rampe du Pouls
37	1	Capteur Magnétique	86	21	Vis
38*	1	Assemblage du Tendeur	87	26	Vis de la Console
39	1	Boulon de la Poulie Folle	88	4	2" Vis de la Console
40	1	Bague de la Poulie	89	1	Dos de la Console
41	1	Poulie Folle	90	1	Pare-chocs de la Plaque de la Base
42	8	Écrou du Moteur d'Élévation/Écrou du Tendeur	91	1	Plaque de la Base
43	4	Rondelle de Tension	92	3	Vis de la Plaque de la Base
44	2	Boulon du Moteur d'Inclinaison (Top)	93	9	Vis de la Base
45	1	Roulement à Billes du Tendeur	94	1	Fil de l'Étagère
46	1	Bras du Tendeur	95	4	Coussinet de la Base
47	1	Ressort du Tendeur	96	3	Écrou à Cage
48	9	Vis du Montage du Capot	97	2	Embout du Montant
49	5	Montage du Capot	98	1	Clé/Pince
			99	1	Montant
			100	2	Boulon de la Roue Avant

Nº.	Qté.	Description	Nº.	Qté.	Description
100	2	Boulon de la Roue Avant	127	2	Pied de Réglage
101	2	Bague de la Roue Avant	128	1	Tableau du Courrant
102	2	Roue Avant	129	1	Filtre
103	1	Fourche	130	2	Bague du Moteur
104	4	Boulon de la Rampe	131	2	Rondelle d'Ajustement du Rouleau
105	2	Ventilateur	132	1	Sangle du Pouls du Torse
106	4	Bague de la Rampe	133	1	Détecteur du Pouls du Torse
107	1	Goupille du Verrouillage	134	1	Plaque de l'Isolateur
108	1	Pince de la Goupille	135	1	Boîte en Ferrite
109	1	Col de la Goupille de Verrouillage	136	4	Vis du Coussinet de la Base
110	1	Ressort du Bouton de Verrouillage	137	3	Vis du Capot (Arrière)
111	1	Manche du Bouton de Verrouillage	138	2	Écrou du Cadre Pivotant
112	1	Bague d'Espacement du Bouton de Verrouillage	139	1	Transformateur
113	1	Bouton de Verrouillage	140	1	Vis de Mise à la Terre
114*	1	Assemblage du Loquet	141	1	Rondelle de l'Écrou de Terre
115	1	Porte-Bouteille Gauche	142	2	Bague d'Espacement du Moteur
116	1	Porte-Bouteille Droit	#	1	Fil vert 12", 2 Ring
117	1	Logement du Ventilateur Droit	#	1	Fil vert 8", F/Ring
118	2	Embout du Montant (Rond)	#	1	Fil vert 6", 2 Ring
119	2	Groupe de Fils	#	1	Fil vert 4", F/Ring
120	2	Montage du Capot du Montant (Latéral)	#	1	Fil Bleu 8", 2F
121	4	Attache de Câble de 8"	#	1	Fil Bleu 4", 2F
122	1	Câble Audio de iFIT.com	#	1	Fil Noir 4", 2F
123	1	Prise	#	1	Fil Blanc 8", 2F
124	1	Attache Flexible	#	1	Manuel de l'Utilisateur
125	1	Gâche			
126	1	Bague du Bras du Tendeur			

Ces pièces ne sont pas illustrées

* Inclus toutes les pièces illustrées dans l'encadré

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

(33) 01 30 86 56 81

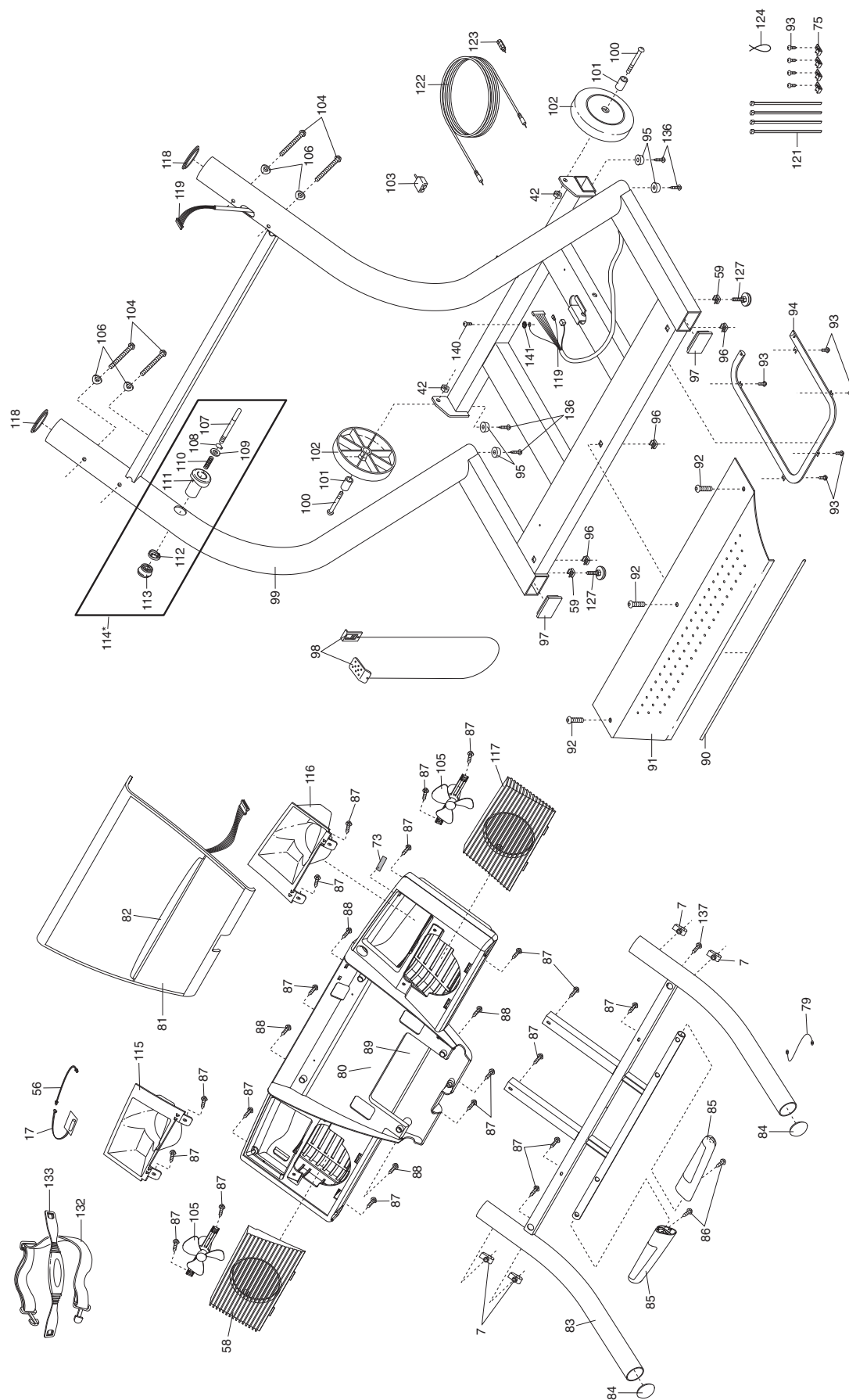
Fax : (33) 01 39 14 27 72

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 (NETL92131)
- le NOM DU PRODUIT (tapis roulant NordicTrack® 4200 R)
- 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 à la page 34 et 35 de ce manuel et le SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel).

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle NETL92131

R0104A



R0104A

