

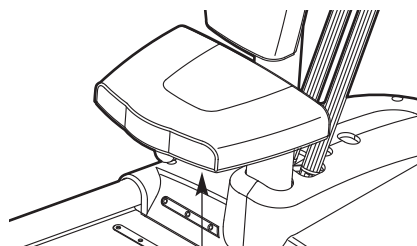
NordicTrack[®] PT3

with FREEMOTION TECHNOLOGY

N°. du Modèle NTCCSY9897.0

N°. de Série _____

Notez le numéro de série sur la ligne ci-dessus comme référence.



Autocollant du Numéro de Série
(au-dessus du siège)

QUESTIONS ?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTELE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00, heure de l'est (exceptés les jours fériés)

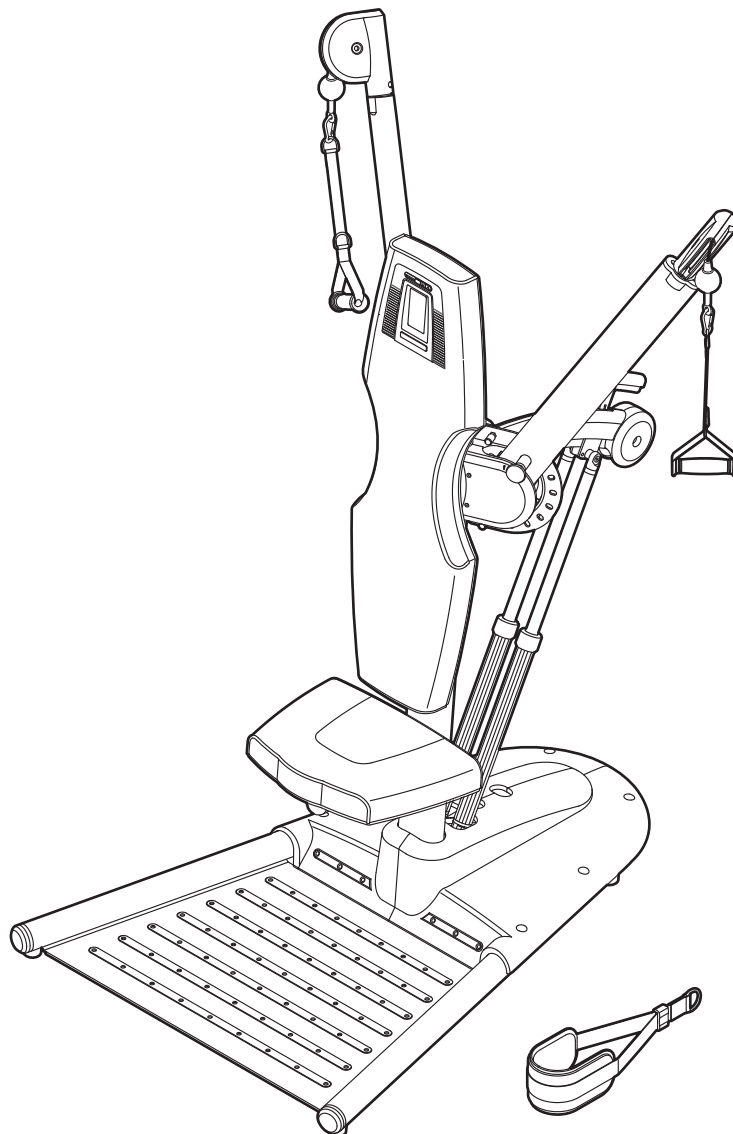
OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

⚠ 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.nordictrack.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	6
RÉGLAGES	8
FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE	10
CONSEILS POUR LA MUSCULATION	17
LISTE DES PIÈCES	18
SCHÉMA DÉTAILLÉ	19
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants illustrés ci-dessous sont collés aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Collez l'autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés dans leur taille réelle.

⚠ WARNING

User Weight
Max 300 LBS

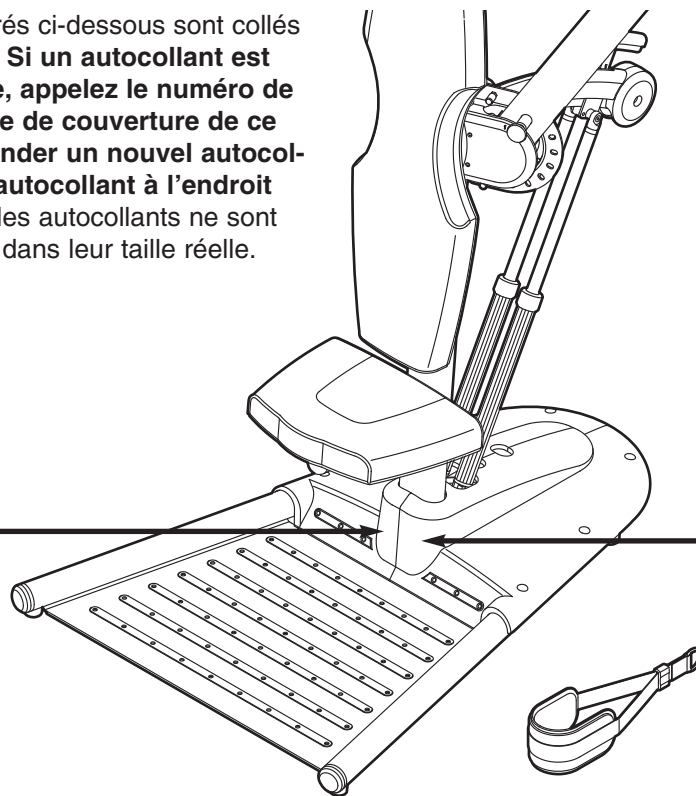
Weight Crutch
Max 310 LBS

Leg Developer
Max 150 LBS

Weight Carriage
Max 150 LBS

Chest Fly Per Arm
Max 50 LBS

Product may not offer
all listed exercises.



⚠ WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Keep body, clothing, and hair free and clear of all moving parts.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

⚠ ATTENTION

- Un mauvais usage de ce produit peut causer de sérieuses blessures.
- Lisez le livret d'instructions et suivre les conseils de sécurité importants.
- Gardez les enfants éloignés en tout temps.
- Gardez le corps, l'habillement, et les cheveux éloignés de tous pièces mobile.
- Remplacer l'étiquette si celle-ci est endommagée, illisible ou enlevée.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ ATTENTION : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel ainsi que les avertissements sur votre système de résistance avant de l'utiliser. ICON ne se tient pas responsable des blessures ou des dommages survenus pendant ou à la suite de l'utilisation de cet appareil.

1. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant déjà eu des problèmes de santé.
2. Utilisez le système de résistance selon les usages décrits dans ce manuel.
3. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du système de résistance soit correctement informé de toutes les précautions.
4. Le système de résistance est conçu pour être utilisé chez vous. Le système de résistance ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
5. Gardez le système de résistance à l'intérieur, éloigné de l'humidité et de la poussière. Installez le système de résistance sur une surface plane et placez un tapis dessous pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a assez de place autour du système de résistance pour monter, descendre et utiliser le système de résistance.
6. Vérifiez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le banc de poids. Remplacez immédiatement les pièces usées.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du système de résistance.
8. N'approchez pas vos mains et pieds des pièces mobiles.
9. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
10. Le système de résistance est conçu pour supporter un utilisateur pesant jusqu'à 136 kg (300 lbs.) maximum.
11. Assurez-vous que les câbles soient bien enroulés dans la gorge des poulies à tout moment. Si les câbles ont du mal à coulisser quand vous vous servez de l'appareil, arrêtez-vous et vérifiez que les câbles soient enroulés dans les poulies. remplacez tous les câbles au moins tous les deux ans.
12. Placez vos pieds sur la plaque de la base lorsque vous faites des exercices qui pourraient faire basculer le système de résistance.
13. Utilisez le système de résistance uniquement avec la résistance incluse. N'utilisez pas le système de résistance avec tout autre type de poids pour ajouter de la résistance.
14. Assurez-vous que les goupilles et les boutons sont toujours complètement enfoncés avant d'utiliser le système de résistance.
15. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements. Faites des exercices de retour à la normale.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le système de résistance polyvalent NordicTrack® PT3 avec la technologie FREEMOTION. Le système de résistance offre une sélection de stations de musculation conçues pour développer les principaux groupes de muscles de votre corps. Que votre objectif soit de tonifier votre corps, d'accroître votre masse et puissance musculaire ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le système de résistance vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

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

tions supplémentaires après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture. Pour que nous puissions mieux vous assister, veuillez noter le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

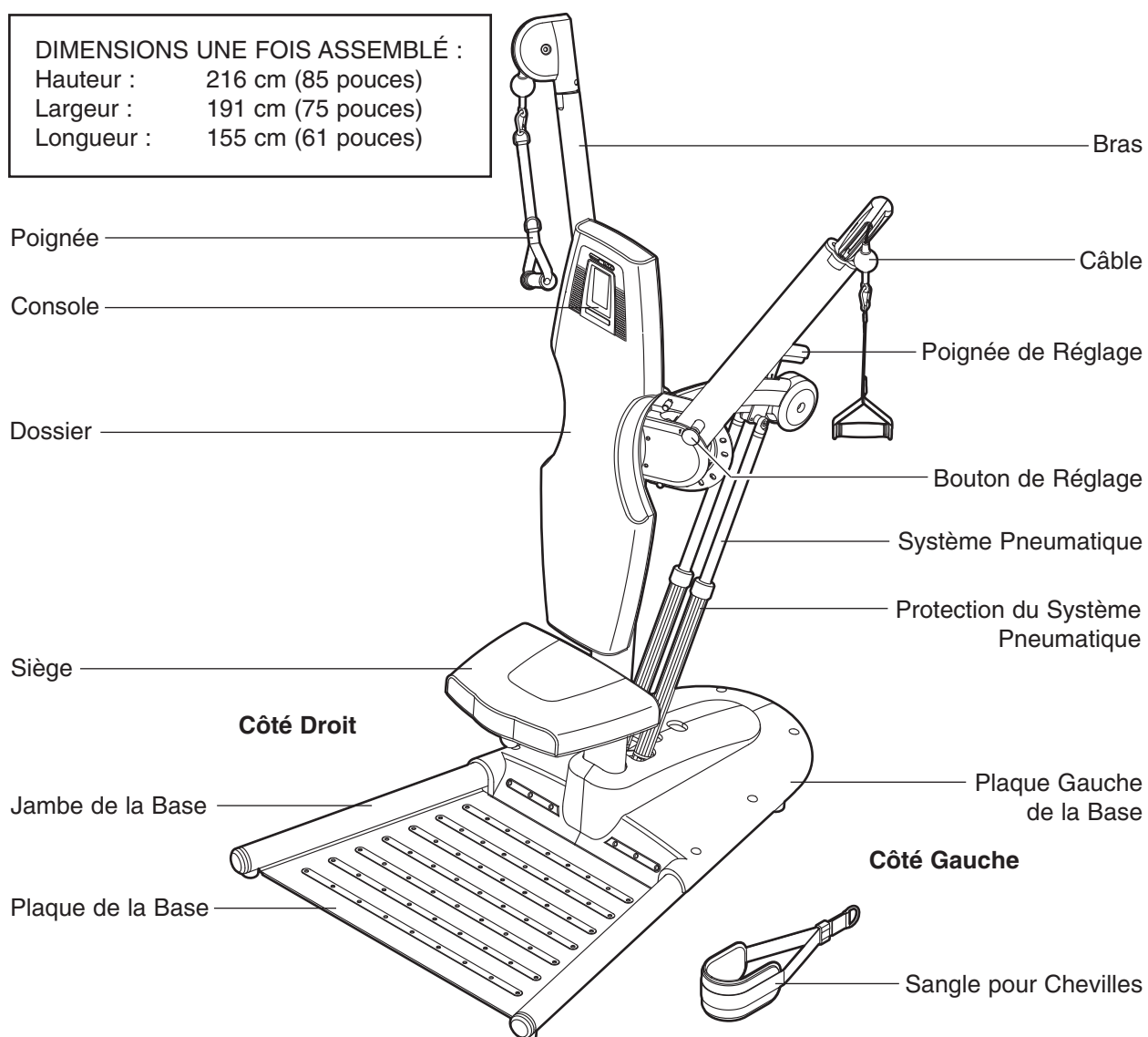
Nous vous recommandons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.

DIMENSIONS UNE FOIS ASSEMBLÉ :

Hauteur : 216 cm (85 pouces)

Largeur : 191 cm (75 pouces)

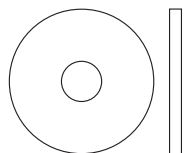
Longueur : 155 cm (61 pouces)



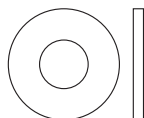
Remarque : les termes « côté droit » et « côté gauche » sont déterminés par rapport à une personne qui est assise sur le siège ; ils ne correspondent pas aux côtés droit et gauche sur les schémas de ce manuel.

TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

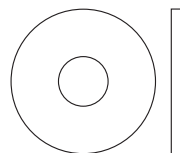
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce fait référence au numéro de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter le transport de cet appareil. Si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'a pas été déjà assemblée.**



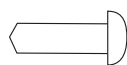
Grande Rondelle
de M5 (63)



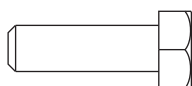
Rondelle de M6
(82)



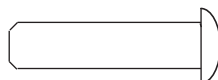
Grande Rondelle
de M6 (61)



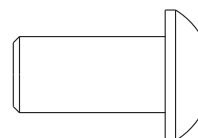
Vis Auto-
taraudeuse de
M4 x 12m (77)



Vis de M6 x
20mm (67)



Vis de M6 x
25mm (72)



M1Vis en Bouton
M10 x 20mm (59)



Vis en Bouton
M6 x 80mm (68)

ASSEMBLAGE

Facilitez-vous la Tâche

Ce manuel est conçu pour que le système de résistance puisse être assemblé correctement par la plupart des gens. La plupart des gens ont trouvé qu'en prévoyant du temps à l'avance, l'assemblage se passe dans les meilleures conditions.

Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire attentivement les instructions suivantes :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- À cause de son poids et de sa taille, le système de résistance devrait être assemblé à l'endroit où vous allez l'utiliser. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour du système de résistance alors que vous l'assemblez.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les emballages ; ne jetez pas les emballages avant d'avoir complété l'assemblage.

- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.
- Lorsque vous assemblez le système de résistance, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme indiqué sur les schémas.
- Pour vous aider à identifier les petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES se trouvant à la page 5.

Les clés hexagonales  et les outils suivants (non-inclus) sont nécessaires à l'assemblage :

- deux clés à molette 
- un tournevis cruciforme 

l'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

1.

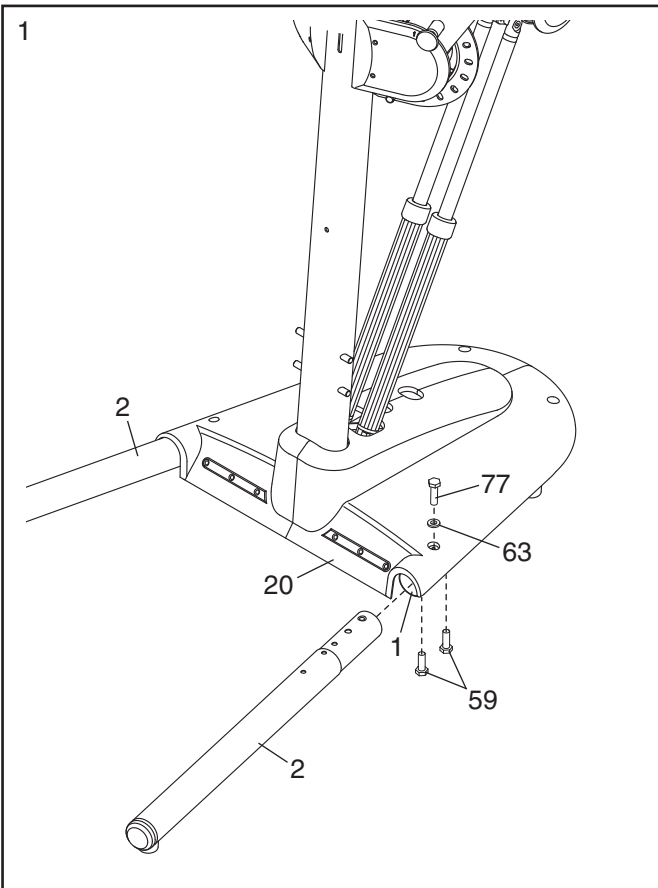
Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu et compris toutes les instructions ci-dessus. Pour l'identification des petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5.

Enfoncez les deux Jambes de la Base (2) dans la Base (1) autant que possible. Avec l'aide d'une deuxième personne, placez doucement le système de résistance sur son côté droit ou gauche.

Attachez une des Jambes de la Base (2) sur la Base (1) à l'aide de deux Vis en Bouton de M10 x 20mm (59) ; **ne serrez pas encore les Vis en Bouton.**

Attachez la Plaque Gauche de la Base (20) sur la Base (1) à l'aide d'une Vis Auto-taraudeuse de M4 x 12mm (77) et d'une Grande Rondelle de M5 (63).

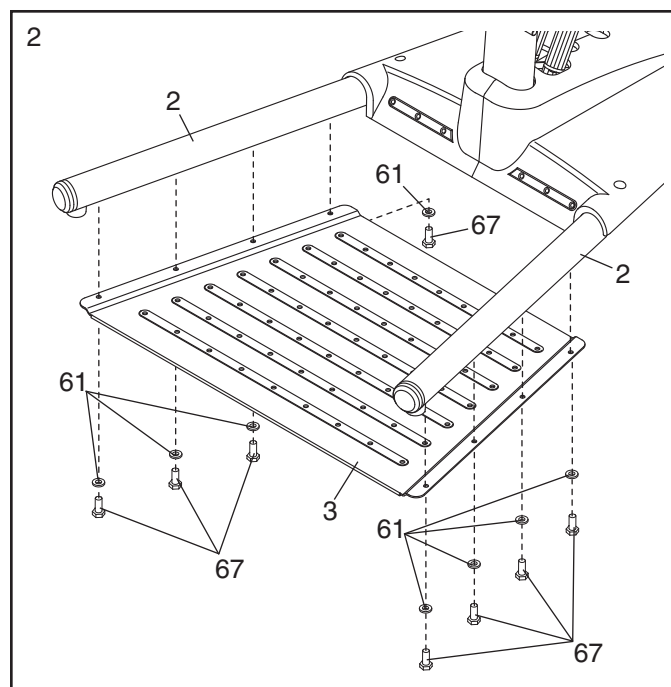
Répétez cette étape de l'autre côté du système de résistance.



2. Attachez la Plaque de la Base (3) sur les Jambes de la Base (2) à l'aide de huit Vis de M6 x 20mm (67) et de huit Grandes Rondelles de M6 (61).

Référez-vous à l'étape 1. Serrez les Vis en Bouton de M10 x 20mm (59).

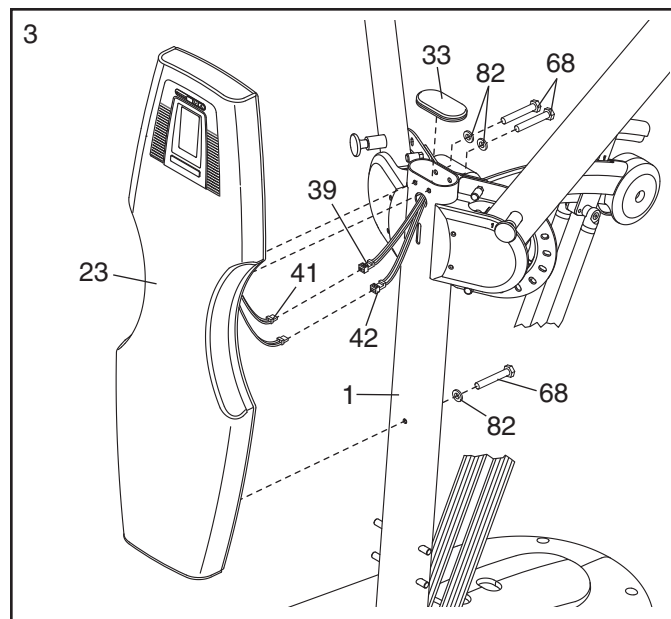
Remplacez doucement le système de résistance à la verticale.



3. Demandez à une deuxième personne de tenir le Dossier (23) près de la Base (1). Branchez le Groupement de Fils Inversés de 4 Broches (39) dans le Groupement de Fils de 4 Broches (41). Ensuite, branchez le Groupement de Fils de 3 Broches (42) dans le groupement de fils de 3 broches qui sort du Dossier. Enfillez doucement les groupements de fils dans la Base.

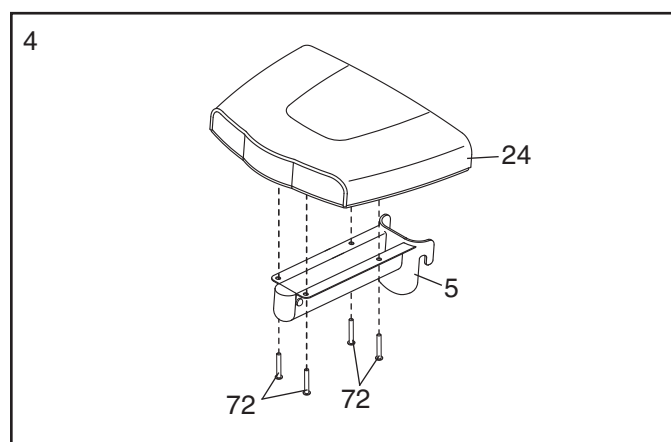
Attachez le Dossier (23) sur la Base (1) à l'aide de trois Vis en Bouton de M6 x 80mm (68) et trois Rondelles de M6 (82).

Enfoncez l'Embout du Montant (33) dans la partie supérieure de la Base (1).



4. Attachez le Siège (24) sur le Cadre du Siège (5) à l'aide de quatre Vis de M6 x 25mm (72).

5. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées.** L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section RÉGLAGES qui commence à la page 8.

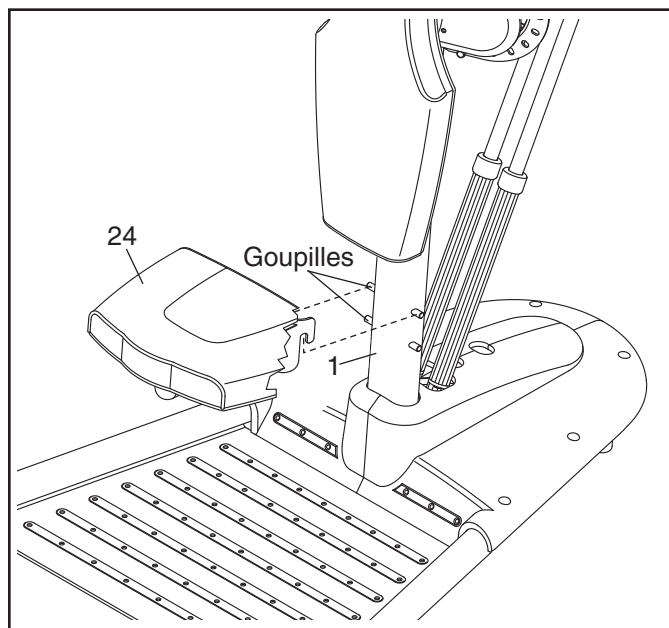


RÉGLAGES

Les étapes ci-dessous expliquent comment ajuster le système de résistance. Serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le système de résistance. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Pour nettoyer le système de résistance, utilisez un chiffon humide avec un détergent doux et non abrasif ; **n'utilisez pas de dissolvants pour nettoyer le système de résistance.**

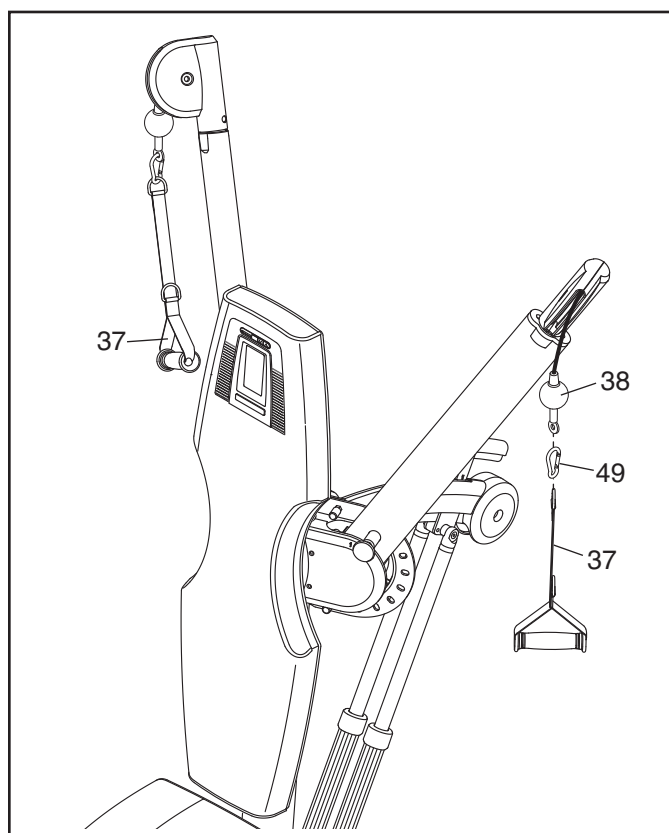
RÉGLAGE DU SIÈGE

Le Siège (24) peut être réglé sur deux hauteurs. Pour soulever ou baisser le Siège, soulevez-le hors des goupilles sur la Base (1) et placez-le sur un jeu différent de goupilles. Pour les exercices qui ne nécessitent pas l'utilisation du Siège retirez le Siège et rangez-le hors de porté.



FIXATION DES POIGNÉES

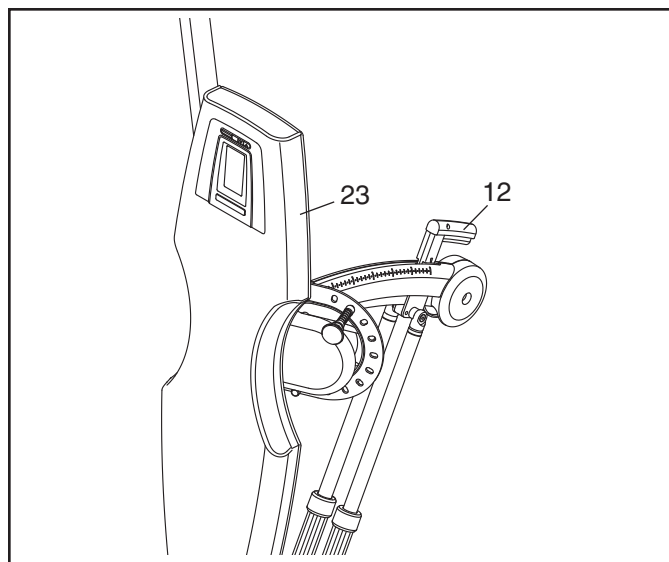
Pour attacher une Poignée (37), attachez d'abord une Pince de Poids (49) sur le Câble (38). Ensuite, attachez la Poignée sur la Pince de Poids. Attachez l'autre Poignée (37) de la même manière.



Régler la résistance

Pour augmenter la résistance, serrez la Poignée de Réglage (12). Ensuite, soulevez l'extrémité de la Poignée de Réglage et éloignez-la du Dossier (23). Quand la Poignée de Réglage se trouve dans la position désirée, lâchez-la. **Poussez légèrement la Poignée de Réglage vers l'avant ou vers l'arrière pour vous assurer qu'elle est bien attachée.**

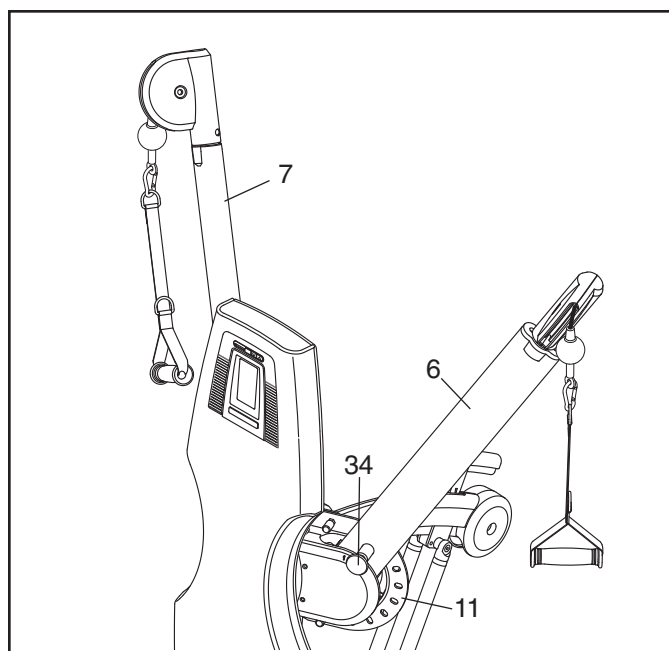
Pour réduire la résistance, serrez la Poignée de Réglage (12). Ensuite, poussez l'extrémité de la Poignée de Réglage vers le bas puis, glissez-la vers le Dossier (23). Quand la Poignée de Réglage se trouve dans la position désirée, lâchez-la. **Poussez légèrement la Poignée de Réglage vers l'avant ou vers l'arrière pour vous assurer qu'elle est bien attachée.**



RÉGLAGE DES BRAS

Pour régler le Bras Gauche ou le Bras Droit (6 ou 7), **tenez le Bras d'une main** et tirez le Bouton de Réglage (34). Placez le Bras dans la position désirée puis enfoncez de nouveau le Bouton de Réglage dans la Plaque de Réglage (11).

⚠ AVERTISSEMENT :
assurez-vous que le Bouton de Réglage (34)
est complètement enfoncé dans la Plaque de
Réglage (11) avant de faire vos exercices.

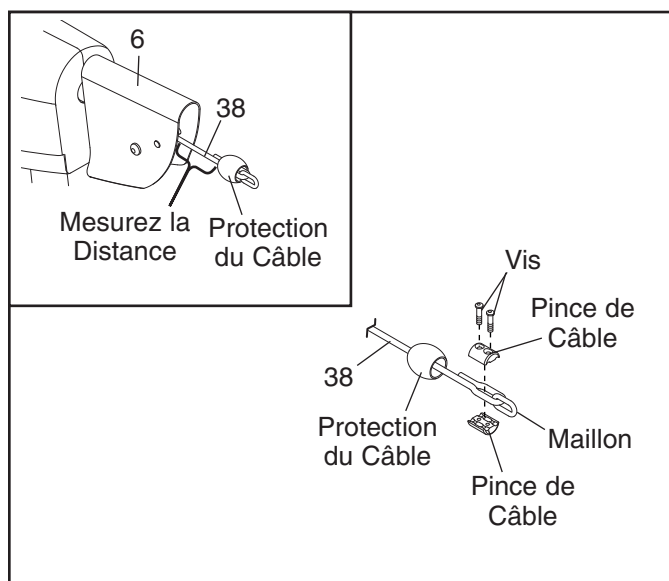


TENDRE LE CÂBLE

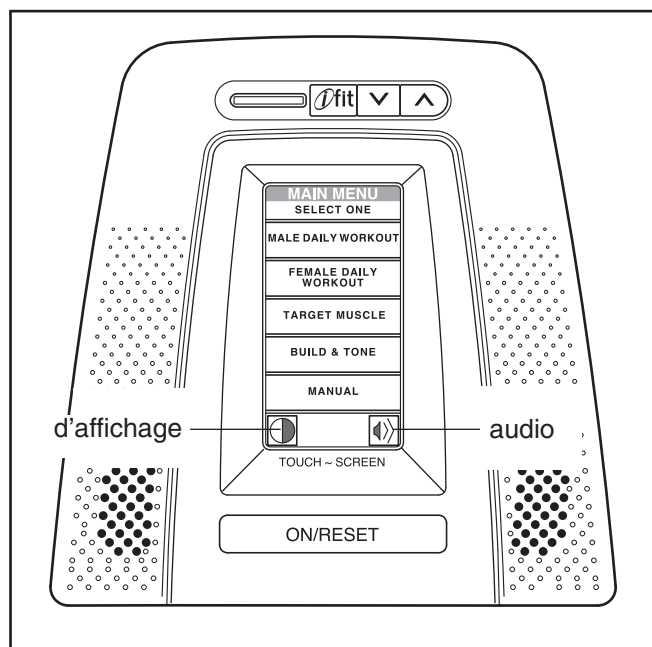
Pour tendre le Câble (38), placez le Bras Gauche (6) et le Bras Droit (non-illustré) sur la position la plus haute. Ensuite, réglez la résistance sur 220 livres. Localisez l'extrémité du Câble sur lequel se trouvent des pinces de câbles puis, tirez cette extrémité du Câble jusqu'à ce que vous ressentiez de la résistance. Mesurez la distance entre la protection du câble et le Bras Gauche.

Ensuite, réglez la résistance sur le niveau le plus bas. Demandez à une deuxième personne de tendre le Câble (38) et de le tenir. Glissez la protection du câble hors des pinces de câble puis, dévissez les deux vis sur les pinces de câbles. Ensuite, tirez le Câble hors du lien indiqué et des pinces de câble pour raccourcir le Câble de la longueur mesurée. Enfin, vissez les deux vis et glissez la protection du câble sur les pinces de câble.

⚠ AVERTISSEMENT : serrez
complètement les deux vis avant de faire vos
exercices.



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUE DE LA CONSOLE

La console révolutionnaire offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces.

Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez entrer le nombre de séries et de répétitions que vous comptez effectuer et enregistrer un temps de repos entre les séries. Alors que vous effectuez des exercices de musculation, la console enregistre votre progression selon les paramètres que vous avez entrés.

La console est aussi équipée de deux entraînements interactifs, avec chacun cinq entraînements journaliers conçus pour tonifier et renforcer vos muscles. Durant chaque entraînement journalier, la voix d'un entraîneur personnel vous indique qu'il faut effectuer une série d'exercices tout en vous guidant lors d'un entraînement efficace de musculation.

La console offre aussi cinq entraînements de musculation ciblé pour vous aider à viser des parties spécifiques de votre corps. La voix d'un entraîneur personnel vous guide tout au long de chaque entraînement de musculation ciblé.

De plus, la console est équipée de quatre entraînements localisés pour la partie inférieure et supérieure du corps. Durant chaque entraînement localisé, la voix d'un entraîneur personnel vous indique qu'il faut effectuer une série d'exercices de musculation.

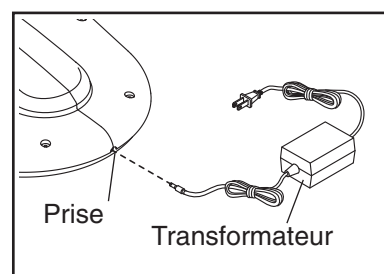
La console est aussi équipée du nouveau Système d'Entraînement Interactif iFIT. Le Système d'Entraînement Interactif iFIT permet à la console de lire les cartes iFIT contenant des programmes conçus pour vous aider à atteindre vos objectifs de remise en forme. Une carte iFIT de démonstration est incluse. Les cartes iFIT sont disponibles séparément. **Pour acheter des cartes iFIT, visitez le site www.iFIT.com ou appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel. Les cartes iFIT sont aussi vendues dans certains magasins d'équipement sportif.**

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes qui commencent à la page 11. **Pour utiliser un programme Journalier [DAILY]**, allez à la page 12. **Pour utiliser un programme Ciblé [TARGET MUSCLE]**, allez à la page 13. **Pour utiliser un entraînement de Musculation et Tonification (build and tone)**, allez à la page 14. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, allez à la page 15.

COMMENT BRANCHER LE TRANSFORMATEUR

Branchez l'extrémité indiquée du transformateur dans la prise sur le système de résistance. Branchez l'autre extrémité du transformateur dans une prise murale de 120

volts. Les affichages de la console s'allument et un son retentit ; la console est alors prête à l'utilisation.



COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

Remarque : si la console est recouverte d'un film plastique transparent, retirez le film.

1. Touchez l'écran ou appuyez sur la touche Marche/Remise à zéro [ON/RESET] pour allumer la console.

Quand vous allumez la console, l'écran s'allume. Un son retentit et le menu principal apparaît sur l'écran (voir le schéma page 10).

Si désiré, appuyez sur la touche AUDIO en bas à droite sur l'écran puis référez-vous à la section COMMENT RÉGLER LES PARAMÈTRES AUDIO à la page 16 pour régler les paramètres audio.

Si désiré, appuyez sur la touche AFFICHAGE [DISPLAY] en bas à gauche sur l'écran puis referez-vous à la section COMMENT RÉGLER LES PARAMÈTRES DE L’AFFICHAGE à la page 16 pour régler les paramètres de l'écran.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Quand le menu principal apparaît sur l'écran, appuyez sur la touche MANUEL pour sélectionner le mode manuel.

3. Entrer les paramètres de l'entraînement.

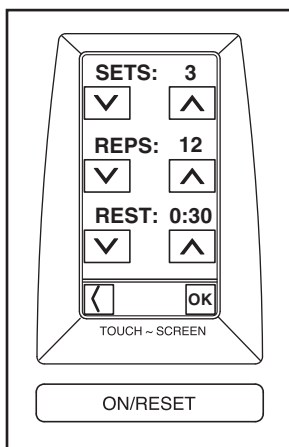
Après avoir sélectionné le mode manuel, l'écran du mode manuel s'affiche. Vous pouvez alors entrer les paramètres d'entraînement suivants :

Séries—Appuyez sur les touches SÉRIE en horchata, en Haut/en Base. pour entrer le nombre de séries désiré. Vous pouvez entrer 1 à 25 séries.

Répétitions—Appuyez sur les touches REPS +/- 9 STOP pour entrer le nombre de répétitions désiré. Vous pouvez entrer 1 à 25 répétitions.

Repos—Appuyez sur les touches Repos en haut, aue pour entrayer la durée du temps de repos entre les séries. Ce nombre change par étape de 5 secondes. Le temps de repos peut durer de 5 secondes à 4 minutes.

Appuyez sur la touche **ENTRER** pour enregistrer vos paramètres et continuer l'entraînement. Si désiré, appuyez sur la touche **RETOUR [BACK]** pour revenir au menu principal.



4. Effectuez vos exercices.

Faites des répétitions de l'exercice de votre choix d'un mouvement lent et constant. La voix de la console et l'écran comptent les répétitions au fur et à mesure que vous les effectuez. À la fin d'une série, reposez-vous le temps affiché sur l'écran. Ensuite, reprenez les répétitions et les séries, comme indiqué sur l'écran.

Si désiré, appuyez sur la touche RETOUR pour revenir à l'écran du mode manuel. Appuyez sur la touche MENU PRINCIPAL [pour aller au menu principal.

5. Suivez votre progression sur l'écran.

Alors que vous vous entraînez, la partie supérieure de l'écran affiche la série en cours et le nombre total de séries à effectuer.

La partie inférieure de l'écran affiche la répétition en cours et le nombre total de répétitions à effectuer dans chaque série. **Remarque : les câbles doivent bouger d'au moins 30 cm pour que les répétitions soient enregistrées par la console.**

La partie inférieure gauche de l'écran affiche aussi le temps de repos et un compte à rebours du temps de repos.

6. Continuez à entrer les paramètres d'entraînements et à effectuer des exercices comme vous le désirez.

Quand l'entraînement est terminé, l'écran du mode manuel apparaît. Référez-vous aux étapes 3 et 4 de cette section et continuez à entrer les paramètres d'entraînement et à effectuer des exercices comme vous le désirez.

Quand vous avez terminé de vous entraîner dans le mode manuel, appuyez sur la touche RETOUR ou appuyez sur la touche MARCHE/REMISE À ZÉRO pour revenir au menu principal.

7. Quand vous avez terminé de vous entraîner, la console s'éteint automatiquement.

Si les câbles ne se déplacent pas, que l'écran n'est pas touché et que les touches restent inertes pendant quelques minutes, la console s'éteint et l'écran se remet à zéro.

Remarque : quand le mode démo est allumé (voir COMMENT RÉGLER LES PARAMÈTRES DE L'AF-FICHAGE à la page 16), la console se met en mode démo après cinq minutes d'inactivité. L'écran affiche alors une animation. Pour sortir du mode démo, appuyez sur l'écran ou sur la touche MARCHE/REMISE À ZÉRO.

COMMENT UTILISER L'ENTRAÎNEMENT JOURNALIER

1. **Touchez l'écran ou appuyez sur la touche MARCHE/REMISE À ZÉRO [ON RESET] pour allumer la console.**

Voir l'étape 1 à la page 11.

2. **Sélectionnez un entraînement pour homme ou pour femme.**

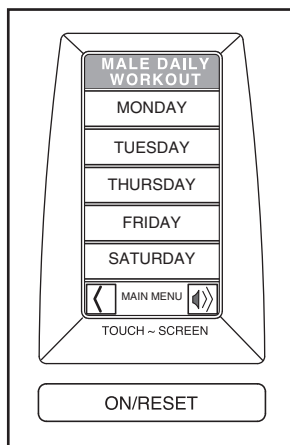
Appuyez sur la touche ENTRAÎNEMENT JOURNALIER HOMME [MALE DAILY WORKOUT] pour sélectionner un entraînement conçu pour les hommes. Appuyez sur la touche ENTRAÎNEMENT JOURNALIER FEMME [FEMALE DAILY WORKOUT] pour sélectionner un entraînement conçu pour les femmes.

3. **Sélectionnez un entraînement Journalier.**

Chaque entraînement comprend 5 entraînements différents à effectuer durant les différents jours de la semaine. Pour sélectionner un entraînement journalier, appuyez sur le nom de l'entraînement désiré sur l'écran.

Si désiré, appuyez sur la touche RETOUR [BACK] ou sur la touche MENU PRINCIPAL [MAIN MENU] pour revenir au menu principal. Appuyez sur la touche AUDIO pour changer les paramètres audio.

Remarque : la voix d'un entraîneur personnel vous guide tout au long de l'entraînement. Pour régler le volume ou pour sélectionner un paramètre audio pour votre entraîneur personnel, appuyez sur la touche AUDIO et référez-vous à COMMENT RÉGLER LES PARAMÈTRES AUDIO à la page 16. Durant l'entraînement, vous pouvez appuyer sur la touche AUDIO et changer les paramètres audio chaque fois que la touche AUDIO apparaît sur l'écran.



4. **Commencez l'entraînement Journalier.**

Quand vous sélectionnez un entraînement Journalier, la voix d'un entraîneur personnel commence à expliquer le premier exercice. Le nom de l'exercice et une animation de l'exercice apparaissent alors sur l'écran. Appuyez sur la touche PRET [READY] à tout moment durant l'explication pour commencer l'exercice.

Effectuez les répétitions de l'exercice comme décrit par l'entraîneur personnel. Entraînez-vous d'un mouvement lent et constant. L'entraîneur personnel et l'écran comptent les répétitions au fur et à mesure que vous les effectuez. À la fin d'une série, reposez-vous pendant le temps affiché sur l'écran. Ensuite, recommencez à effectuer les répétitions et les séries comme indiqué sur l'écran.

Si désiré, appuyez sur la touche RETOUR pour revenir à l'explication de l'exercice. Appuyez sur la touche SUIVANT [FORWARD] pour sauter l'exercice. Appuyez sur la touche MENU PRINCIPAL pour revenir au menu principal.

5. **Continuez l'entraînement Journalier.**

Quand vous avez terminé le premier exercice, l'entraîneur personnel vous explique l'exercice suivant de l'entraînement puis vous guide pas à pas.

Le programme continue ainsi jusqu'à ce que vous ayez terminé le dernier exercice de l'entraînement. Les mots *WORKOUT COMPLETE* (ENTRAÎNEMENT COMPLET) apparaissent alors sur l'écran.

Si désiré, appuyez sur la touche MARCHE/REMISE À ZÉRO pour revenir au menu principal.

6. **Suivez votre progression sur l'écran.**

Voir l'étape 5 à la page 11.

7. **Quand vous avez terminé de vous entraîner, la console s'éteint automatiquement.**

Voir l'étape 7 à la page 11.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT CIBLÉ

1. **Touchez l'écran ou appuyez sur la touche MARCHE/REMISE À ZÉRO [ON/RESET] pour allumer la console.**

Voir l'étape 1 à la page 11.

2. **Allez au menu de l'entraînement Ciblé.**

Appuyez sur la touche MUSCLE CIBLÉ [TARGET MUSCLE] pour aller au menu de l'entraînement Ciblé.

3. **Sélectionnez l'entraînement Ciblé désiré.**

Le menu de l'entraînement ciblé vous permet de choisir parmi cinq entraînements de musculation ciblés. Pour sélectionner un entraînement ciblé, appuyez sur la touche avec le nom de l'entraînement désiré sur l'écran.

Si désiré, appuyez sur la touche RETOUR [BACK] ou sur la touche MENU PRINCIPAL [MAIN MENU] pour revenir au menu principal. Appuyez sur la touche AUDIO pour changer les paramètres audio.

Remarque : la voix d'un entraîneur personnel vous guide alors pas à pas durant votre entraînement. Pour régler le volume ou pour sélectionner un paramètre audio pour l'entraîneur personnel, appuyez sur la touche AUDIO et référez-vous à COMMENT RÉGLER LES PARAMÈTRES AUDIO à la page 16. Durant l'entraînement, vous pouvez appuyer sur la touche AUDIO et changer les paramètres audio chaque fois que la touche AUDIO apparaît sur l'écran.

4. **Sélectionnez l'exercice ciblé désiré.**

Quand vous sélectionnez un entraînement ciblé, un menu d'exercices ciblés apparaît sur l'écran. Pour sélectionner un exercice ciblé, appuyez sur la touche portant le nom de l'exercice ciblé sur l'écran. Si nécessaire, appuyez sur la touche DÉPLACER HAUT/BAS [MOVE UP/DOWN] ou appuyez sur les touches HAUT [UP] et BAS [DOWN] à côté de la fente iFIT pour voir tous les exercices ciblés du menu.

Si désiré, appuyez sur la touche RETOUR pour revenir au menu d'entraînement Ciblé. Appuyez sur la touche MENU PRINCIPAL pour revenir au menu principal. Appuyez sur la touche AUDIO pour

changer les paramètres audio.

5. **Effectuez l'exercice ciblé.**

Quand vous sélectionnez un exercice ciblé, la voix de l'entraîneur personnel commence à expliquer l'exercice. Le nom de l'exercice et une animation apparaissent sur l'écran. Appuyez sur la touche PRET [READY] à tout moment durant l'explication pour commencer l'exercice. Si désiré, appuyez sur la touche RETOUR pour revenir au menu des exercices ciblés.

Effectuez des répétitions de l'exercice comme décrit par l'entraîneur personnel. Entraînez-vous avec un mouvement lent et constant. L'entraîneur personnel et l'écran comptent les répétitions au fur et à mesure que vous les effectuez. À la fin d'une série, reposez-vous le temps indiqué sur l'écran. Ensuite, recommencez à effectuer des répétitions et des séries, comme indiqué sur l'écran.

Si désiré, appuyez sur la touche RETOUR pour revenir à l'explication de l'exercice. Appuyez sur la touche SUIVANT [FORWARD] pour revenir au menu des exercices ciblés. Appuyez sur la touche MENU PRINCIPAL pour revenir au menu principal.

6. **Continuez l'entraînement ciblé.**

Quand vous avez effectué un exercice ciblé, le nom de cet exercice est barré sur le menu des exercices ciblés.

Continuez à choisir et à effectuer des exercices ciblés, comme décrit aux étapes 4 et 5 de cette section.

Quand vous avez effectué tous les exercices ciblés d'un entraînement Ciblé, les mots *WORKOUT COMPLETE* (ENTRAÎNEMENT COMPLET) apparaissent sur l'écran.

Si désiré, appuyez sur la touche MARCHE/REMISE À ZÉRO pour revenir au menu principal.

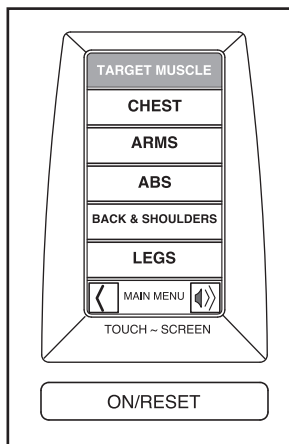
Remarque : si vous appuyez sur la touche RETOUR ou sur la touche MENU PRINCIPAL pour revenir au menu des entraînements ciblés ou au menu principal à tout moment durant un entraînement ciblé, la console se remettra à zéro et le décompte des exercices ciblés effectués sera perdu.

7. **Suivez votre progression sur l'écran.**

Voir l'étape 5 à la page 11.

8. **Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteint automatiquement.**

Voir l'étape 7 à la page 11.



COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE MUSCULATION ET TONIFICATION

1. **Touchez l'écran ou appuyez sur la touche MARCHE/REMISE À ZÉRO [ON/RESET] pour allumer la console.**

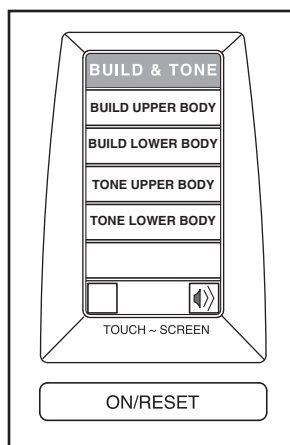
Voir l'étape 1 à la page 11.

2. **Allez au menu musculation et tonification.**

Appuyez sur la touche MUSCULATION ET TONIFICATION [BUILD & TONE] pour aller au menu Entraînement de Musculation et Tonification.

3. **Sélectionnez l'entraînement musculation et tonification désiré.**

Le menu de l'entraînement musculation et tonification vous permet de choisir parmi deux entraînements pour la partie supérieure du corps et deux entraînements pour la partie inférieure du corps. Pour sélectionner un entraînement musculation et tonification, appuyez sur le nom de l'entraînement désiré sur l'écran.



Si désiré, appuyez sur la touche RETOUR [BACK] ou sur la touche MENU PRINCIPAL [MAIN MENU] pour revenir au menu principal. Appuyez sur la touche AUDIO pour changer les paramètres audio.

Remarque : la voix d'un entraîneur personnel vous guide tout au long de votre entraînement. Pour régler le volume ou pour sélectionner un paramètre audio pour votre entraîneur principal, appuyez sur la touche AUDIO et référez-vous à COMMENT RÉGLER LES PARAMÈTRES AUDIO à la page 16. Durant l'entraînement, vous pouvez appuyer sur la touche AUDIO et changer les paramètres audio chaque fois que la touche AUDIO apparaît sur l'écran.

4. **Commencez l'entraînement musculation et tonification.**

Quand vous sélectionnez un entraînement musculation et tonification, la voix d'un entraîneur personnel commence à vous expliquer le premier exercice. Le nom de l'exercice et une animation de l'exercice apparaissent sur l'écran. Appuyez sur la touche PRET [READY] à tout moment durant l'explication pour commencer l'exercice.

Effectuez des répétitions de l'exercice comme décrit par l'entraîneur personnel. Entraînez-vous avec un mouvement lent et constant. L'entraîneur personnel et la console comptent les répétitions au fur et à mesure que vous les effectuez. À la fin d'une série, reposez-vous le temps affiché sur l'écran. Ensuite, effectuez les répétitions et les séries, comme indiqué sur l'écran.

Si désiré, appuyez sur la touche RETOUR pour revenir à l'explication de l'exercice. Appuyez sur la touche SUIVANT [FORWARD] pour sauter l'exercice. Appuyez sur la touche MENU PRINCIPAL [MAIN MENU] pour revenir au menu principal.

5. **Continuez l'entraînement Musculation et Tonification.**

Quand vous avez terminé le premier exercice, l'entraîneur personnel vous explique l'exercice suivant de l'entraînement, puis il vous guide d'un exercice à l'autre.

Le programme continue ainsi de cette manière jusqu'à ce que le dernier exercice de l'entraînement soit terminé. Les mots WORKOUT COMPLETE (ENTRAÎNEMENT COMPLET) apparaissent alors sur l'écran.

6. **Suivez votre progression sur l'écran.**

Voir l'étape 5 à la page 11.

7. **Quand vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.**

Voir l'étape 7 à la page 11.

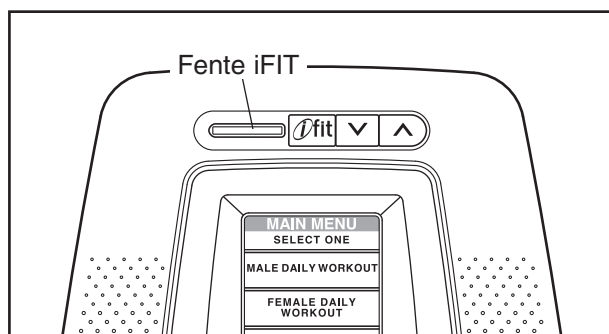
COMMENT UTILISER UN PROGRAMME iFIT

1. **Touchez l'écran ou appuyez sur la touche MARCHE/REMISE À ZÉRO [ON/RESET] pour allumer la console.**

Voir l'étape 1 à la page 11.

2. **Insérez une carte iFIT et sélectionnez un programme.**

Pour utiliser un entraînement iFIT, insérez une carte iFIT dans la fente iFIT ; assurez-vous que la carte iFIT est orientée de manière à ce que les plaques métalliques soient en bas et face de la fente. Quand la carte iFIT est correctement insérée, l'indicateur à côté de la fente s'allume et un menu iFIT apparaît sur l'écran.



Ensuite, sélectionnez l'entraînement désiré sur la carte iFIT en touchant le nom de l'entraînement sur l'écran.

Quelques instants après avoir sélectionné un entraînement, la voix d'un entraîneur personnel commence à vous guider tout au long de votre entraînement. Les entraînements iFIT fonctionnent de la même manière que les entraînements musculation et tonification. Pour utiliser un entraînement iFIT, référez-vous aux étapes 3 à 7 à la page 14.

COMMENT RÉGLER LES PARAMÈTRES D’AFFICHAGE

Quand vous appuyez sur la touche AFFICHAGE [DISPLAY] sur l’écran, vous avez accès à l’écran des paramètres d’affichage. L’écran des paramètres d’affichage vous permet de faire les réglages suivants :

Contraste LCD [LCD CONTRAST] –Pour régler le contraste de l’écran, appuyez sur les touches CONTRASTE en bas/en haut. Pour revenir aux paramètres d’usine, appuyez sur la touche USINE [DEFAULT].

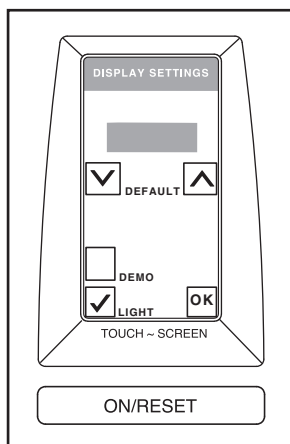
Remarque : il est possible de régler le contraste jusqu’à ce que les affichages disparaissent. Dans ce cas, appuyez tout simplement sur la touche USINE et revenez aux paramètres d’usine.

Mode « démo »—Touchez la case MODE DÉMO [MODE DEMO] pour cocher ou décocher l’option. Le mode démo est allumé quand la case est coché.

Quand le mode démo est allumé, la console se met en mode démo après cinq minutes d’inactivité. L’écran affiche alors une animation. Pour sortir du mode démo, touchez l’écran ou appuyez sur la touche MARCHE/REMISE À ZÉRO [ON/RESET].

Éclairage de fondTouchez la case ÉCLAIRAGE [LIGHT] pour cocher ou décocher l’option. L’éclairage de fond est allumé quand la case est cochée.

Appuyez sur la touche OK pour enregistrer les paramètres de contraste, du mode démo et pour sortir de l’écran des paramètres d’affichage. Remarque : l’éclairage de fond ne sera pas enregistré dans la mémoire la prochaine fois que vous allumez la console.



COMMENT RÉGLER LES PARAMÈTRES AUDIO

Quand vous appuyez sur la touche AUDIO sur la console, vous accédez à l’écran des paramètres audio. Le menu des paramètres audio vous permet faire les réglages suivants :

Paramètres audio de l’entraîneur personnel—Touchez la case ENTRAÎNEUR PERSONNEL [PERSONAL TRAINER] pour cocher ou décocher l’option.

Quand la case ENTRAÎNEUR PERSONNEL est cochée, la voix de l’entraîneur personnel vous guidera tout au long de votre entraînement avec des instructions de base.

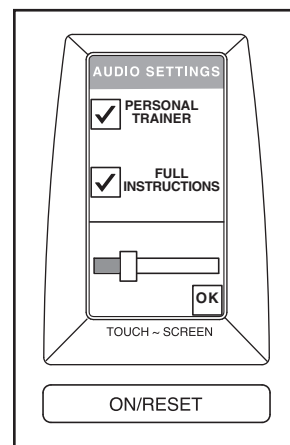
Quand la case ENTRAÎNEUR PERSONNEL n’est pas cochée, la voix de l’entraîneur personnel est éteinte.

Paramètres audio d’instructions complètes—Touchez la case INSTRUCTIONS COMPLÈTES [FULL INSTRUCTIONS] pour cocher et décocher l’option pour entraîneur personnel.

Quand les cases INSTRUCTIONS COMPLÈTES et ENTRAÎNEUR PERSONNEL sont cochées, la voix de l’entraîneur personnel vous guidera tout au long de votre entraînement avec des instructions détaillées.

Volume—Pour régler le volume, touchez la barre de volume pour déplacer l’indicateur sur le niveau désiré.

Appuyez sur la touche OK pour enregistrer les paramètres audio et sortir de l’écran des paramètres audio.



CONSEILS POUR LA MUSCULATION

Au début d'un programme d'entraînement, évitez l'exercice en surmenage durant les quelques premiers mois. Exercez-vous à votre propre rythme et restez à l'écoute de votre corps. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant l'entraînement, faites immédiatement une pause et effectuez un retour à la normale. Déterminez la nature problème avant de reprendre votre programme.

Souvenez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont des facteurs déterminants d'un programme d'entraînement.

Échauffement—Faites précéder chaque séance d'entraînement d'une période de 5 à 10 minutes d'étirement et d'exercice léger afin de vous échauffer. L'échauffement prépare le corps aux exercices plus exigeants en activant la circulation sanguine, en élevant la température du corps et en augmentant l'apport d'oxygène vers les muscles.

Exécution de l'exercice—La conformité dans l'exécution est un aspect essentiel de tout programme d'entraînement qui se veut efficace. Cette conformité signifie l'exécution de toute la gamme de mouvements des exercices en sollicitant seulement les parties du corps visées par chacun d'eux. S'entraîner sans respecter les consignes augmente la sensation de fatigue.

Les répétitions de chaque série de mouvements doivent être effectuées uniformément et sans interruption. La période du mouvement d'effort de chaque répétition doit correspondre à la moitié de celle du mouvement de retour. La respiration adéquate est importante. Expirez durant le mouvement d'effort de chaque répétition et inspirez durant le mouvement de retour. Ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la normale—Faites suivre chaque séance d'entraînement d'une période d'étirement de 5 à 10 minutes. Veillez à étirer les bras ainsi que les jambes. Effectuez chaque mouvement d'étirement graduellement en évitant les extensions excessives. Effectuez les mouvements d'étirement lentement et sans bonds. Faire suivre chaque séance d'entraînement d'une période d'étirement est une bonne façon d'augmenter la souplesse.

Rester Motivé—Consignez chacune des séances d'exercice dans un journal pour demeurer motivé. Inscrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée ainsi que le nombre de répétitions et de séries effectuées. Indiquez votre poids et vos mensurations significatives à la fin de chaque mois.

LES TYPES D'ENTRAÎNEMENT EN FORCE

Remarque : voir le DVD joint pour obtenir des directives sur la façon appropriée d'exécuter différents types d'exercices que permet l'utilisation de l'appareil de résistance.

Développement des Muscles—Pour accroître le volume et la force des muscles, contractez-les en les poussant près du point de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront et croîtront continuellement à

mesure que vous augmenterez progressivement l'intensité de vos exercices.

Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonification—Pour tonifier vos muscles, contractez-les selon un degré d'intensité correspondant à leur capacité moyenne.

Perte de poids—Pour perdre du poids, augmentez le nombre de répétitions tout en diminuant le degré de résistance de chacune des séries.

LIGNES DIRECTRICES DU MODE MANUEL

Il revient à chaque individu d'établir la durée appropriée à chaque séance d'entraînement, ainsi que le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Élaborez un programme d'entraînement qui tienne compte de vos propres besoins.

Planifiez vos entraînements pour une période de la journée où votre niveau d'énergie semble le plus élevé. Chaque séance d'entraînement doit être suivie d'au moins une journée de repos. Lorsque vous déterminez qu'un horaire en particulier vous convient, faites en sorte de le respecter.

Chaque séance d'entraînement doit comporter 6 à 10 exercices différents. Choisissez des exercices adaptés à chacun des principaux groupes de muscles et sollicitez les parties que vous désirez développer davantage. Changez les exercices d'une séance d'entraînement à l'autre, afin d'équilibrer et de varier votre entraînement.

CRÉATION D'UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Augmentation du volume musculaire—Commencez par 3 séries de 8 répétitions chacune pour chaque exercice à effectuer. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Dès qu'il vous est possible d'effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le degré de résistance.

Tonification—Choisissez un degré de résistance modérée et augmentez le nombre de répétitions de chacune des séries. Effectuez autant de séries de 15 à 20 répétitions qu'il vous est possible d'accomplir sans ressentir l'inconfort. Reposez-vous pendant une minute suivant chacune des séries. Sollicitez vos muscles de manière à effectuer davantage de séries plutôt que de recourir à de plus forts degrés de résistance.

Perte de poids—Choisissez un faible degré de résistance et augmentez graduellement le nombre de répétitions de chacune des séries. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes et reposez-vous pendant 30 secondes tout au plus entre les séries.

PART LIST—Model No. NTCCSY9897.0

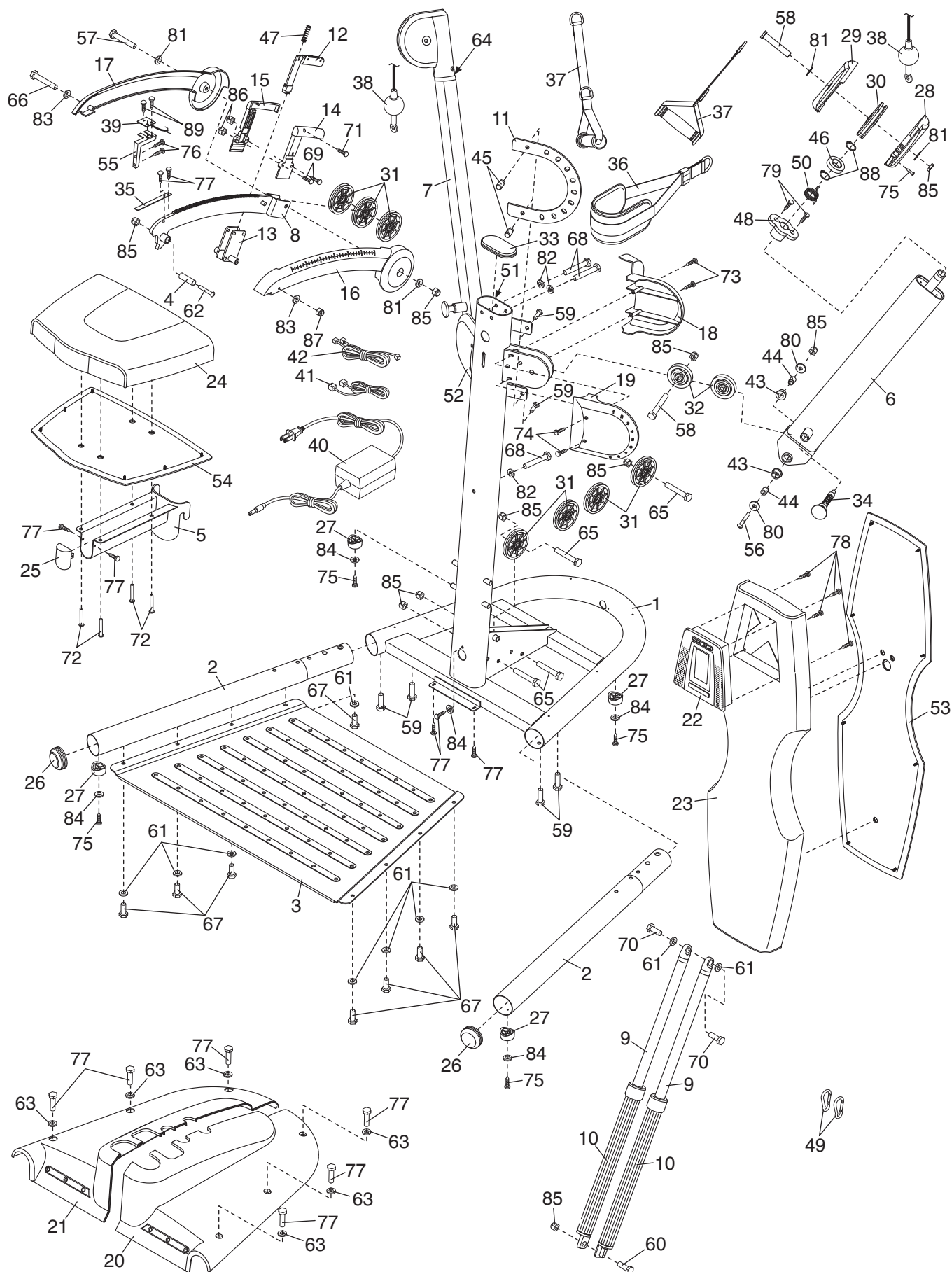
R0807A

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
1	1	Base	47	1	Ressort de la Poignée
2	2	Jambe de la Base	48	2	Embout du Bras
3	1	Plaque de la Base	49	2	Pince de Poids
4	1	Bague d'Espacement de 16mm	50	1	Pince de la Bague Gauche
5	1	Cadre du Siège	51	1	Couvercle Avant Gauche
6	1	Bras Gauche	52	1	Couvercle Avant Droit
7	1	Bras Droit	53	1	Plaque du Dossier
8	1	Bras de Réglage	54	1	Plaque du Siège
9	2	Système Pneumatique	55	1	Support Inversé
10	2	Protection du Système Pneumatique	56	2	Boulon en Bouton de M10 x 88mm
11	2	Plaque de Réglage	57	1	Boulon en Bouton de M10 x 67mm
12	1	Poignée de Réglage	58	4	Boulon en Bouton de M10 x 52mm
13	1	Support de la Poignée	59	8	Vis en Bouton M10 x 20mm
14	1	Protection de la Poignée Gauche	60	1	Boulon de M10 x 95mm
15	1	Protection de la Poignée Droite	61	10	Grande Rondelle de M6
16	1	Protection du Bras de Réglage Gauche	62	1	Boulon de M10 x 71mm
17	1	Protection du Bras de Réglage Droit	63	6	Grande Rondelle de M5
18	1	Couvercle Arrière Gauche	64	1	Attache de la Bague Droite
19	1	Couvercle Arrière Gauche	65	4	Boulon de M10 x 47mm
20	1	Plaque Gauche de la Base	66	1	Boulon de M5 x 55mm
21	1	Plaque Droite de la Base	67	8	Vis de M6 x 20mm
22	1	Console	68	3	Vis en Bouton M6 x 80mm
23	1	Dossier	69	2	Vis en Bouton M6 x 35mm
24	1	Siège	70	2	Vis en Bouton M6 x 18mm
25	1	Embout du Cadre du Siège	71	1	Vis Auto-taraudeuse de M4 x 20mm
26	2	Embout Mâle Rond de 64mm	72	4	Vis de M6 x 25mm
27	4	Pied de la Base	73	4	Vis Auto-taraudeuse de M6 x 50mm
28	2	Boîtier de la Poulie Gauche	74	4	Vis Auto-taraudeuse de M6 x 40mm
29	2	Boîtier de la Poulie Droite	75	6	Vis Auto-taraudeuse de M4 x 25mm
30	2	Poulie de 115mm	76	2	Vis Auto-taraudeuse de M4 x 22mm
31	7	Poulie de 90mm	77	13	Vis Auto-taraudeuse de M4 x 12mm
32	4	Poulie de 70mm	78	4	Vis Auto-taraudeuse de M5 x 30mm
33	1	Embout du Montant	79	4	Vis Auto-taraudeuse de M5 x 20mm
34	2	Bouton d'Ajustement	80	4	Grande Rondelle
35	1	Aimant	81	6	Rondelle de M10
36	1	Sangle pour Chevilles	82	3	Rondelle de M6
37	2	Poignée	83	2	Rondelle de M5
38	1	Câble	84	5	Rondelle de M4
39	1	Groupeement de Fils Inversés de 4 Broches	85	13	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
40	1	Transformateur	86	2	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6
41	1	Groupeement de Fils de 4 Broches	87	1	Écrou de Verrouillage en Nylon de M5
42	1	Groupeement de Fils de 3 Broches	88	4	Bague-Attache
43	4	Bague du Bras	89	2	Vis Auto-taraudeuse de M3 x 8mm
44	4	Bague de la Poulie	*	—	Manuel de l'Utilisateur
45	4	Ecrou du Baril	*	—	Guide d'Exercices
46	2	Roulement à Billes de Pivot de la Poulie	*	—	Clé Hexagonale
			*	—	Sachet de Graisse

Remarque : Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. *Ces pièces ne sont pas illustrées.

SCHÉMA DÉTAILLÉ — N°. du Modèle NTCCSY9897.0

R0807A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, voir la page de couverture de ce manuel. Merci de nous fournir les renseignements suivants :

- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro et la description de la pièce/des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ présentés vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA, INC. ICON garantit ce produit de tout défauts de la fabrication et du matériel, dans des conditions normales d'utilisation et de service. ICON garantit le cadre pendant cinq (5) ans à compter de la date d'achat. ICON garantit toutes les autres pièces pendant un (1) an. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, le produit à travers un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produits utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas. La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre.

ICON du Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8