

NordicTrack[®]

Classic Pro

No. de Modèle: NTCCXC80180

QUESTIONS?

En tant que fabricant, nous nous engageons à satisfaire pleinement aux exigences de nos clients. Si vous avez des questions concernant l'assemblage de ce produit ou que vous découvrez que certaines pièces sont défectueuses ou manquantes, nous sommes à votre disposition pour résoudre vos problèmes.

POUR ÉVITER DES DÉLAIS INUTILES, VEUILLEZ APPELER NOTRE SERVICE À LA CLIENTÈLE. Des techniciens qualifiés sont là pour répondre à toutes vos questions.

SERVICE À LA CLIENTÈLE

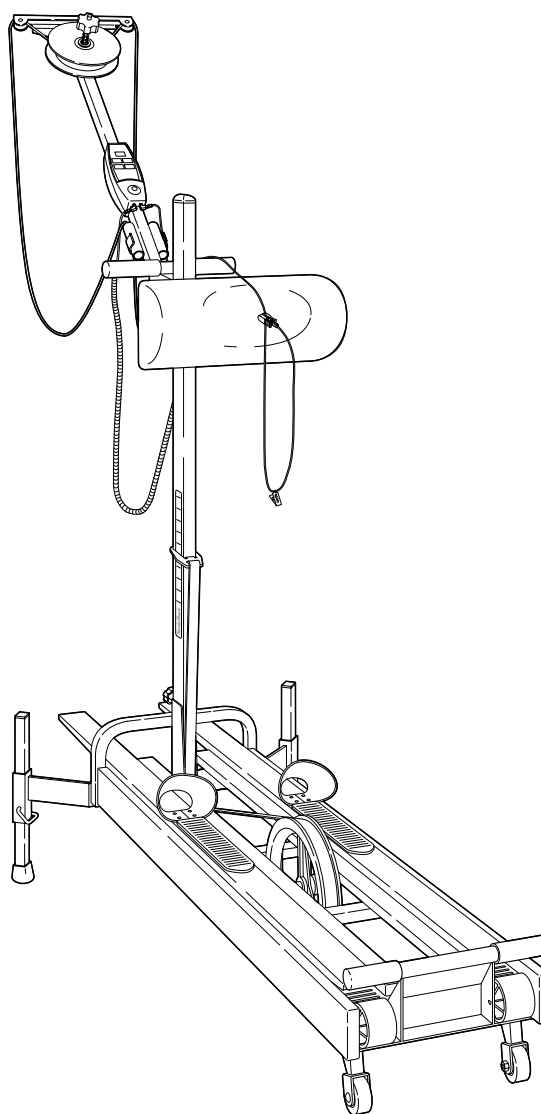
1-888-936-4266

du lundi au jeudi de 8h00 à 18h30 et
le vendredi de 8h00 à 18h00 heure
de l'est, exceptés les jours fériés.

ATTENTION:

Veillez lire attentivement tous les conseils ainsi que les instructions incluses dans ce livret avant d'utiliser l'appareil de ski. Conservez ce livret pour références ultérieures.

LIVRET D'INSTRUCTIONS



Notre site internet

www.nordictrack.com

*nouveaux produits, prix, conseils
de santé et beaucoup plus!*

TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS	2
AVANT DE COMMENCER	3
ASSEMBLAGE	4
COMMENT RÉGLER L'APPAREIL DE SKI	6
COMMENT UTILISER L'APPAREIL DE SKI	8
ENTRETIEN ET RANGEMENT	9
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	11
CONSEILS DE MISE EN FORME	13
LISTE DES PIÈCES	16
SCHÉMA DÉTAILLÉ	17
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT	19
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

CONSEILS IMPORTANTS

AVERTISSEMENT: Afin de réduire les risques de blessures graves, lisez les conseils importants dans ce manuel avant d'utiliser l'appareil de ski.

1. Lisez attentivement ce livret d'instructions avant d'utiliser l'appareil de ski. Utilisez l'appareil de ski seulement comme décrit dans ce manuel.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur l'appareil de ski est correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce livret.
3. Utilisez l'appareil de ski à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Utilisez l'appareil de ski sur une surface plane. Disposez un revêtement sous l'appareil de ski pour protéger votre sol.
4. Vérifiez et serrez fréquemment toutes les pièces de l'appareil de ski. Remplacez immédiatement les pièces usées.
5. Tenez les enfants, moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de l'appareil.
6. L'appareil de ski ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 250 livres (115 kg).
7. Portez des vêtements appropriés lorsque vous faites de l'exercice; ne portez pas de vêtements trop larges qui pourraient se coincer dans l'appareil de ski. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous vous entraînez.
8. Le moniteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins exacte. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.
9. Gardez vos mains et pieds éloignés des pièces en mouvement.
10. Descendez toujours de l'appareil avant de régler la résistance des pédales de ski.
11. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencer des exercices de retour à la normale.
12. L'appareil de ski est conçu pour être utilisé dans votre maison. L'appareil de ski ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

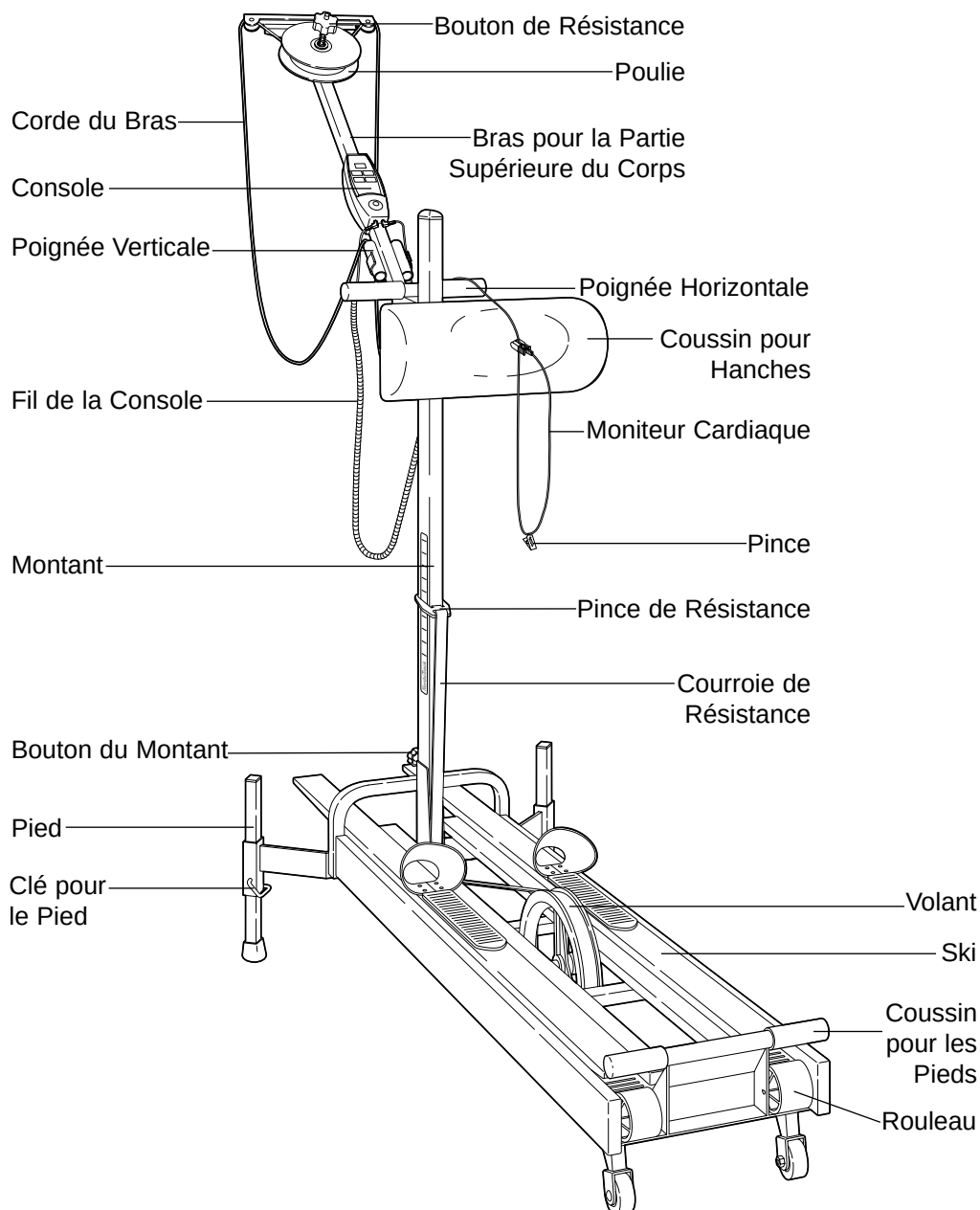
ATTENTION: Consultez votre médecin avant de vous exercer. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant de vous servir de l'appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné l'appareil de ski NordicTrack® Classic Pro. L'appareil de ski offre une forme unique d'exercices à faible impact pour vous donner des bénéfices cardiovasculaires maximums et pour tonifier vos muscles. L'appareil de ski de fond a des pédales se déplaçant sans à coup, des cordes de bras pratique et des résistances réglables vous permettant de profiter un maximum des exercices dynamiques confortablement chez vous.

Pour votre bénéfice, lisez attentivement ce livret avant d'utiliser l'appareil de ski. Si vous avez plus de questions, contactez notre service à la clientèle au numéro 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés). Le numéro du modèle est le NTCCX80180.

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous pour vous familiariser avec les pièces.



ASSEMBLAGE

Placez toutes les pièces de l'appareil sur une aire dégagée et retirez les papiers d'emballage. **Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage. L'assemblage requiert seulement la clé plate incluses.**

1. Alignez les trous dans le Support du Pied (2) avec les trous du Cadre Avant (1). Les extrémités du Support du Pied devraient être dirigées loin du Cadre Avant et le trou indiqué devrait être placé comme illustré sur le dessin.

En utilisant la clé plate incluse, attachez le Support du Pied (2) au Cadre Avant (1) avec deux Vis Hexagonales de 3/8" x 5/8" (73) et deux Rondelles de 3/8" (72).

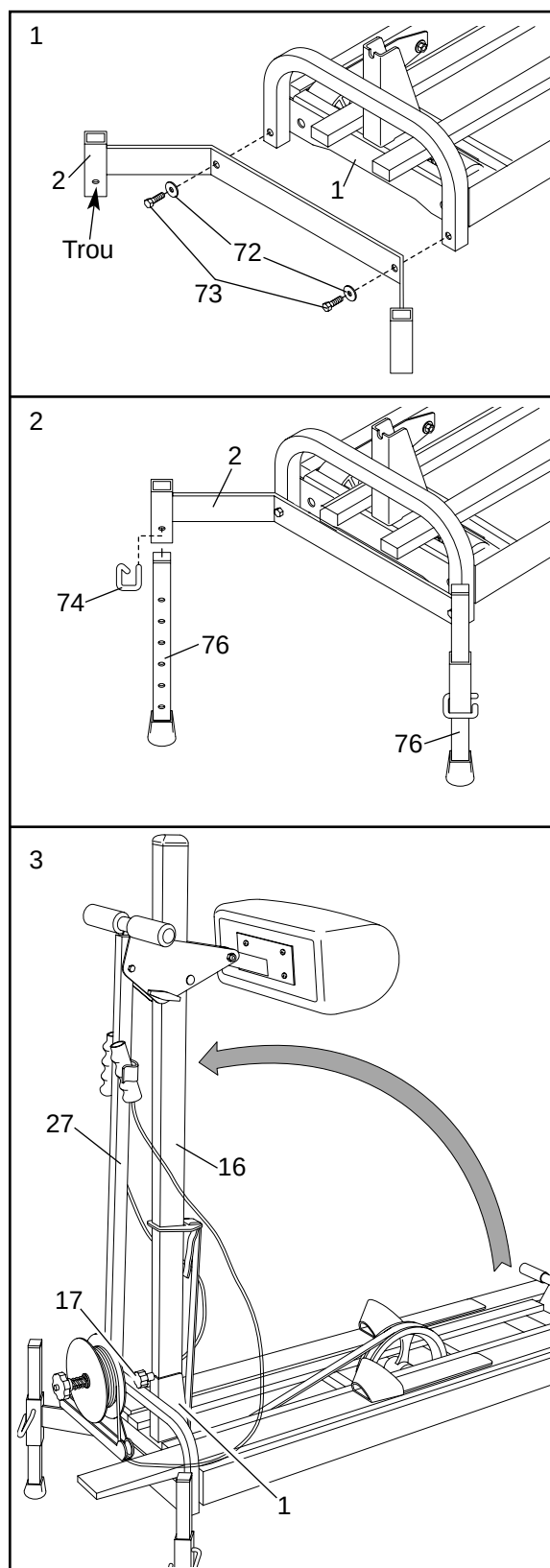
2. Glissez un Pied (76) dans le carré ouvert dans une des extrémités des Supports du Pied (2). Alignez le deuxième trou en partant de l'extrémité du Pied avec le trou du Support du Pied.

Insérez complètement l'extrémité qui est droite de la Clé du Pied (74) au travers des trous dans le Pied (76) et dans le Support du Pied (2). L'extrémité qui est courbée de la Clé du Pied devrait faire face au sol comme illustré sur le dessin. **Assurez-vous que la Clé du Pied va complètement au travers des trous.** Faites tourner l'extrémité qui est courbée de la Clé du Pied pour la sécuriser en place.

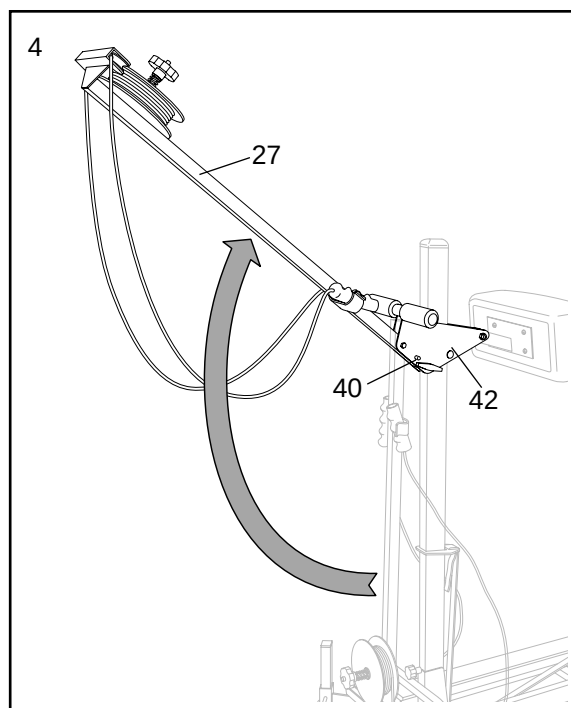
Attachez l'autre Pied (76) de la même manière.

3. Soulevez légèrement le Bras pour la Partie Supérieure du Corps (27) afin qu'il ne s'accroche pas le Cadre Avant (1) lorsque que vous soulevez le Montant (16).

Soulevez le Montant (16) et abaissez-le dans le Cadre Avant (1). Vous entendrez un "click" quand il se positionnera correctement. Vissez le Bouton du Montant (17).

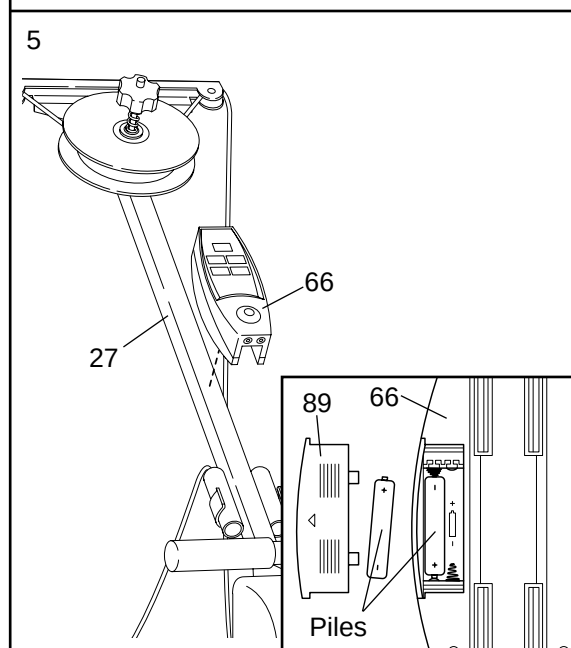


4. Soulevez le Bras pour la Partie Supérieure du Corps (27) dans la position illustrée sur le dessin. **Soyez sûr que les Boutons Pression (40) soient complètement enfoncés et verrouillés dans la bonne position de chaque côté du Support du Coussin pour Hanches (42).**



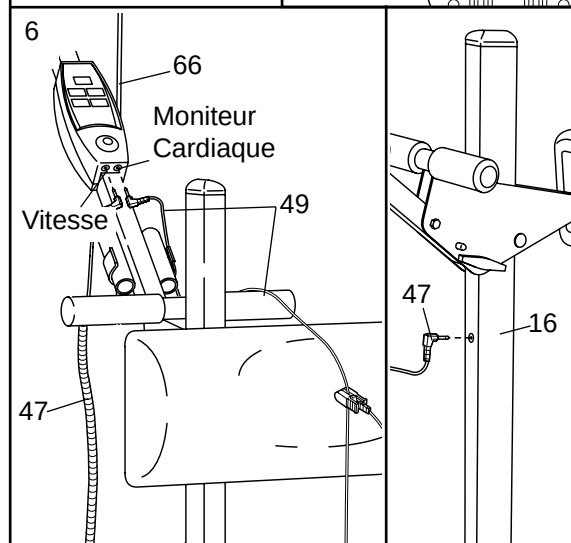
5. La Console (66) requiert deux piles “AA” (non incluses). Des piles alcalines sont recommandées. Référez-vous au dessin encadré. Trouvez la Porte des Piles (89) à l'arrière de la Console. Glissez la Porte des Piles à gauche et ouvrez-la comme indiqué. Appuyez les deux piles dans le compartiment des piles, **avec les extrémités négatives qui touchent les ressorts**. Fermez la Porte des Piles et glissez-la à droite.

Attachez la Console (66) au Bras pour la Partie Supérieure du Corps (27) en plaçant celle-ci à l'endroit indiqué.



6. Branchez le Fil de la Console (47) et le Moniteur Cardiaque (49) dans les prises qui sont au-dessous de la Console (66) comme illustré sur le dessin.

Branchez le Fil de la Console (47) dans la prise du Montant (16).



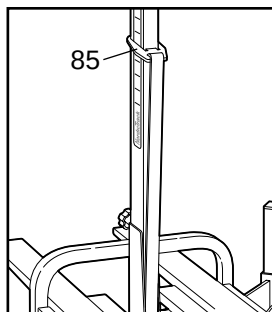
7. **Assurez-vous que les pièces sont vissées avant d'utiliser l'appareil de ski.** Pour protéger le sol contre tout dommage, placez un revêtement sous l'appareil de ski.

COMMENT RÉGLER L'APPAREIL DE SKI

COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE DES SKIS

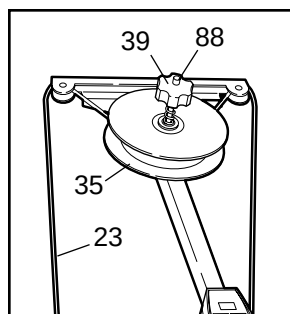
Pour varier l'intensité de vos exercices, le degré de résistance peut être facilement ajustée en déplaçant la pince de résistance sur le montant. **ATTENTION: Démontez toujours l'appareil de ski avant d'ajuster la résistance des skis.**

Pour augmenter la résistance des skis, montez la Pince de la Résistance (85). Pour diminuer la résistance des skis descendez la Pince de la Résistance. L'intensité de vos exercices peut aussi varier en utilisant les cordes du bras (référez-vous aux explications ci-dessous), ou en changeant la vitesse de vos exercices.



RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE DE LA CORDE DU BRAS

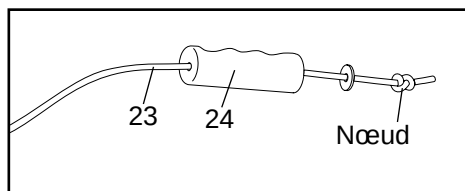
La résistance de la Corde du Bras (23) peut être ajustée en tournant le Bouton de la Résistance (39) en haut de la Poulie (35). Pour augmenter la résistance tournez le Bouton dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour diminuer la résistance tournez le Bouton dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Remarque: Alors que vous tournez le Bouton de la Résistance, les degrés de la Résistance (88) vont apparaître au milieu du Bouton et vous indiqueront le degré de résistance.



ATTENTION: La Poulie (35) devient brûlante durant l'utilisation de l'appareil de ski. Évitez tout contact direct avec la poulie juste après son utilisation.

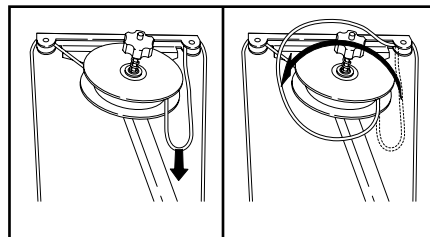
RÉGLAGE DE LA LONGUEUR DE LA CORDE DU BRAS

La longueur correcte de la Corde du Bras (23) devrait permettre à vos bras de



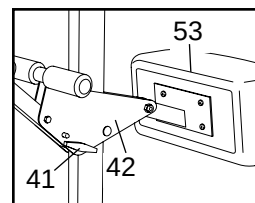
s'étendre juste au-dessus de vos hanches. La longueur de la corde du bras peut être ajustée en déplaçant le nœud qui est à l'intérieur des Poignées (24).

Pour de plus grands réglages pour la corde du bras, une boucle peut être enroulée ou déroulée de la poulie comme illustré sur les dessins de droite.



RÉGLAGE DE LA POSITION DU COUSSIN POUR HANCHES

Desserrez les Boutons de Réglage (41) de chaque côté du Support du Coussin pour Hanches (42) à la position désirée. Le Coussin pour Hanches (53) devrait être à la hauteur de la hanche, environ 2,5 cm au-dessous de votre nombril. Le Coussin pour Hanches devrait être assez haut afin qu'il ne limite pas le mouvement de vos jambes et devrait être assez bas afin qu'il ne presse pas contre votre abdomen.



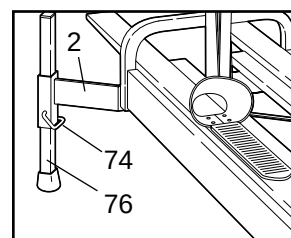
Serrez le Bouton de Réglage (41) pour tenir le Coussin pour Hanches (53) en position. Assurez-vous que les deux boutons soient bien serrés.

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE L'APPAREIL

L'augmentation de l'élévation et de la résistance du pied, simulera l'action de skier en montée. Cela vous permettra de développer d'avantage le groupe de muscles quadriceps qui se trouvent à l'avant de vos cuisses, d'élever le rythme de vos battements de coeur plus rapidement et vous fournira un entraînement encore plus intensif.

Vous pouvez choisir une élévation jusqu'au niveau dix. Il y a une augmentation de deux degrés par trou.

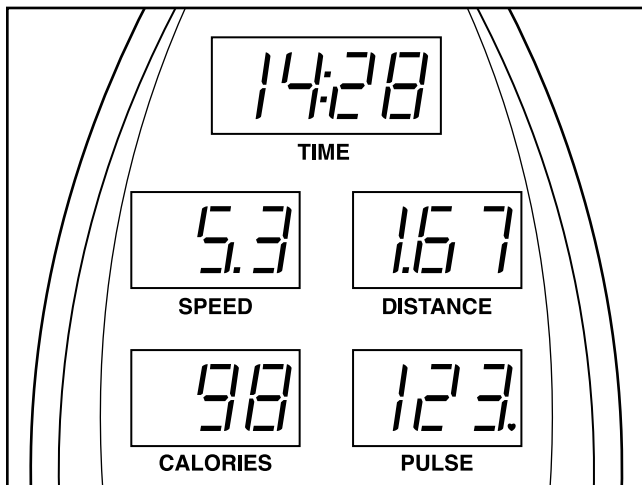
Pour régler l'élévation, insérez complètement l'extrémité qui est droite de la Clé du Pied (74) au travers des trous dans le Pied (76) et dans le Support du Pied (2). L'extrémité qui est courbée de la Clé du Pied devrait faire face au sol comme illustré sur le dessin.



Assurez-vous que la Goupille du Pied va complètement au travers des trous. Faites tourner l'extrémité qui est courbée de la Goupille du Pied pour la sécuriser en place. Répétez ce processus pour l'autre Pied (non-illustré).

DESCRIPTION DE LA CONSOLE

La console a cinq affichages indépendants pour fournir continuellement des renseignements sur vos progrès. Les affichages sont décrits ci-dessous:



- **TIME (Temps)**—Cet affichage indique la durée de temps pendant laquelle vous vous êtes exercée.
- **SPEED (Vitesse)**—Cet affichage indique votre vitesse en miles par heure.
- **DISTANCE (Distance)**—Cet affichage indique le nombre total d'enjambées que vous avez effectués en miles par heure.
- **CALORIES (Calories)**—Cet affichage indique le nombre approximatif de calories que vous avez brûlé.
- **PULS (Pouls)**—Cet affichage indique le nombre de battements par minute lorsque vous utilisez le moniteur cardiaque.

INSTALLATION DES PILES

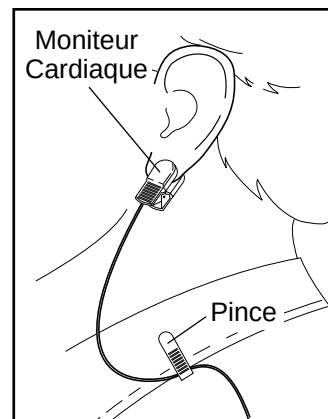
Avant de pouvoir utiliser la console, deux piles "AA" doivent être installées. Si vous n'avez pas installé les piles, voir l'étape 5 de l'assemblage.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

S'il y a une fine feuille de plastique sur la console, enlevez-la.

1. Pour allumer la console, appuyez la touche RESET ou simplement commencez à vous exercer.

2. Pour utiliser le mode pouls, vous devez porter le moniteur cardiaque. Branchez le moniteur cardiaque dans la console. Frottez le lobe de votre oreille gauche pendant quelques minutes avec votre pouce et index et ensuite placez le moniteur cardiaque sur le lobe de votre oreille. Glissez la pince métallique sur votre col.

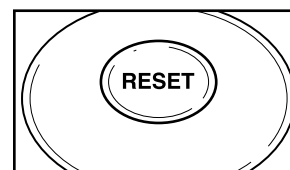


Lorsque votre pouls est détecté (après environ quatre minutes), le petit cœur à droite dans l'affichage sera affiché. **ATTENTION: Le moniteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins exacte. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.**

Si votre pouls n'est pas affiché après quatre minutes, assurez-vous que le moniteur cardiaque est branché dans la console. Aussi assurez-vous que le moniteur cardiaque est attaché correctement. Il sera peut être nécessaire de déplacer le moniteur cardiaque pour trouver la meilleure position.

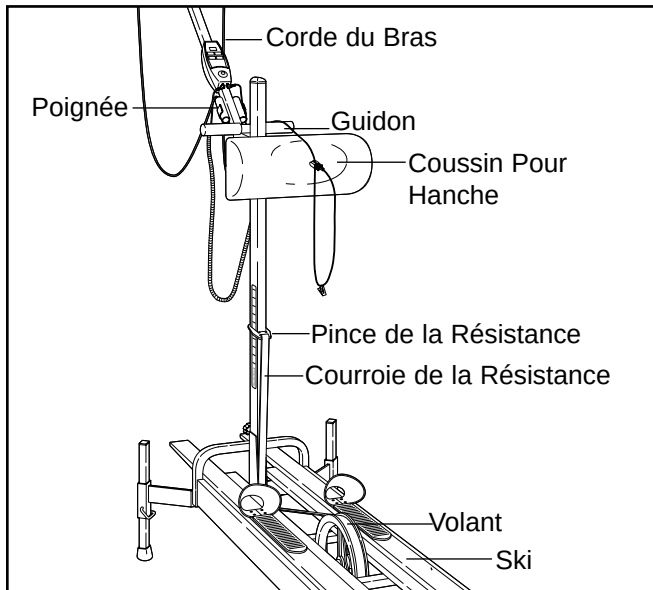
Le moniteur cardiaque est plus précis lorsqu'il est utilisé sur le lobe gauche de votre oreille et lorsque vous ne bougez pas.

3. Pour remettre à zéro les affichages, appuyez la touche RESET.



4. Pour éteindre la console, attendez simplement environ cinq minutes. Si l'appareil de ski n'est pas utilisé et les touches de la console ne sont pas appuyées, la console s'éteindra automatiquement.

COMMENT UTILISER L'APPAREIL DE SKI



MOUVEMENT DE VOS JAMBES SEULEMENT

Remarque: Voir la page 6 pour les étapes 1, 2 et 3

1. Réglez la résistance des jambes et ajustez l'élévation. Les débutants devraient commencer avec le niveau le plus bas possible. **Remarque: Assurez-vous que le volant ne touche pas le sol, même à la position la plus basse.**
2. Réglez le coussin au niveau de votre hanche. Le coussin devrait être environ à 2,5 cm au-dessous de votre nombril. Il devrait être assez haut afin qu'il ne limite pas le mouvement de vos jambes et devrait être assez bas afin qu'il ne presse pas contre votre abdomen. Assurez-vous que les boutons de réglage du coussin soient bien vissés; le coussin est conçu pour que vous vous y appuyiez contre. Ne vous penchez pas dessus. Il risque de faire bouger le montant.
3. Tenez-vous aux guidons ou au coussin. Ne vous penchez pas en avant. Gardez votre poids sur vos pieds et tenez-vous droit(e). **Augmentez la résistance si vous glissez du coussin.**
4. Commencez à skier. Poussez votre pied droit à l'arrière, puis votre pied gauche; ne tirez pas votre pied droit en avant, avant d'avoir poussé votre pied gauche en arrière. **Ne ramenez aucun de vos pieds à l'avant de votre corps.** Continuez de bouger vos deux pieds avec un mouvement régulier. Commencez avec des enjambées courtes et régulières. Vous sentirez la résistance alors que vous bougez votre pied en arrière. Laissez votre talon se soulever naturellement à la fin de chaque enjambée. Gardez tout du long de l'exercice vos plantes des pieds sur les skis. Note: Il n'y a pas vraiment un modèle défini à adopter. Augmentez la résistance si vous glissez loin du coussin. Lorsque vous vous exercez, vous pouvez augmenter ou diminuer vos enjambées selon votre niveau

de confort. Une fois que vous vous sentez à l'aise avec ce mouvement, essayez les prochains.

BALANCEMENT DES BRAS AVEC LES JAMBES

1. Continuez le mouvement de vos jambes. Gardez une main sur le guidon ou le coussin pour vous tenir en équilibre. Balancez l'autre bras le long du corps; quand votre jambe gauche est en avant, votre bras droit devrait balancer en arrière. Répétez ce même processus avec l'autre main.
2. Lorsque vous êtes confortable avec le balancement de vos bras séparément, essayez de balancer vos deux bras en même temps. Balancez vos deux bras naturellement. Un mouvement complet permettra à vos mains de s'étendre juste au-dessus de vos hanches. Pratiquez ce mouvement jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise.

MOUVEMENTS DES BRAS ET DES JAMBES

1. Réglez la résistance des bras à un niveau confortable. Agrippez-vous aux poignées. Continuez le mouvement de vos jambes.
2. Tirez les poignées en balançant votre bras naturellement. Quand votre jambe droite est en avant, votre bras droit devrait être en arrière et quand votre jambe gauche est en avant votre bras gauche devrait être en arrière. Pratiquez ce mouvement jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise.

Quelques conseils pour vous aider à coordonner le mouvement du ski de fond:

1. Si le mouvement de coordination de vos bras et de vos jambes est difficile, concentrez-vous seulement sur le mouvement de vos jambes. Incorporez le mouvement de vos bras seulement quand vous vous sentez à l'aise avec le mouvement de vos jambes. Ramenez vos jambes à l'avant du corps seulement lorsque vous vous sentez à l'aise avec ce mouvement.
2. Quand vous incorporez le mouvement de vos bras, essayez de balancer vos bras naturellement. Permettez à l'un de vos bras de tirer l'autre en avant. Gardez la corde du bras tendue.
3. Gardez à tout moment votre taille en contact avec le coussin, afin de retenir votre mouvement en avant. Si vous sentez que vous glissez loin du coussin, augmentez la résistance.
4. La résistance se fera sentir seulement au moment où vous poussez vos pieds en arrière, et non quand vous les amenez en avant. Gardez le poids de votre corps sur le ski que vous poussez en arrière. Évitez de vous pencher en avant. Gardez votre poids sur vos pieds, gardez vos épaules en arrière et gardez votre tête haute. Trouvez un point focal; cela vous aidera à garder votre tête haute et votre dos droit.

ENTRETIEN ET RANGEMENT

Inspectez et vissez toutes les pièces à chaque fois que vous utilisez l'appareil de ski.

NETTOYAGE DE L'APPAREIL DE SKI

Essuyez votre appareil de ski avec un chiffon propre et sec après chaque entraînement pour retirer la transpiration et la saleté. N'importe quel produit de nettoyage pour les vitres peut être utilisé pour nettoyer le chrome et les surfaces chromées et métalliques noires après chaque utilisation.

Essuyez le bois avec un chiffon propre et sec pour retirer la transpiration et la saleté après chaque utilisation. Utilisez n'importe quel produit pour bois ou n'importe quelle cire pour protéger le bois poli et pour prévenir qu'il sèche.

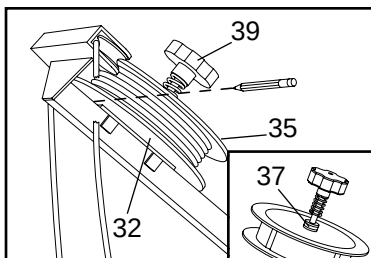
Les extrémités des skis risquent d'être marquées avec le contact des rouleaux. Essuyez-les avec un chiffon propre et sec. De la térébenthine effacera les marques les plus tenaces. Pour un glissement facile, frottez gentiment seulement sur les côtés des skis avec de la cire de paraffine. **Ne polissez JAMAIS ou ne cirez JAMAIS les dessous des skis.** Les plaques de glissement construites de chaque côté des skis sont conçues pour être usées et laissent une fine couche sur les côtés du bois. Ces plaques n'ont pas besoin d'être remplacées.

LUBRIFICATION DU COUSSIN DE LA RÉSISTANCE

Le cuir du coussin de la résistance sur les bras de l'appareil a été lubrifié pour permettre des actions de freinages régulières et silencieuses. Malgré tout le coussin devra être à nouveau lubrifié s'il devient sec dû à l'environnement. Nous vous recommandons d'inspecter le coussin de la résistance tous les trois mois.

1. Placez du tissu ou du plastique sous l'appareil de ski afin de protéger votre sol.

2. Référez-vous au dessin encadré. Inspectez la Rondelle de Démarrage (37). Lubrifiez légèrement la Rondelle de Démarrage si elle n'est pas grasseuse.



Dévissez complètement le Bouton de Résistance (39) sans l'enlever. Soulevez la Poulie (35) et rendez la surface de cuir du Coussin de la Résistance (32) rugueuse avec un papier de verre ou une lime.

3. Répandez une ou deux gouttes d'huile de ménage légère sur le Coussin de la Résistance. **NE METTEZ**

PAS TROP D'HUILE! Un excès d'huile pourrait gicler quand la poulie tournera rapidement. Placez un crayon entre la Poulie et le Coussin de la Résistance et laissez l'huile être absorbé pendant une nuit.

4. Essuyez tout excès d'huile qui se trouve autour du Coussin de la Résistance. Vissez le Bouton de Résistance.

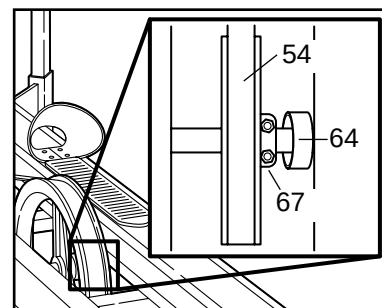
Inspectez le dessous de la Poulie. Si le disque de Résistance (en dessous du Coussin de la Résistance) a des rainures, il est peut-être nécessaire de le remplacer. Référez-vous à la dernière page de ce manuel pour commander des pièces de remplacement.

ENTRETIEN DE LA SANGLE DE RÉSISTANCE ET DU VOLANT

L'entretien de la sangle de résistance et du volant devrait être exécuté en même temps une fois par mois. Suivez les instructions ci-dessous:

1. Placez du tissu ou du plastique sous l'appareil de ski afin de protéger votre sol.
2. Réglez la résistance des skis au niveau le plus bas.
3. Enlevez la sangle de résistance du volant.
4. Essuyez la surface du volant avec un chiffon propre et humecté d'alcool de 90 degrés.
5. Vérifiez la rainure du volant pour toutes traces de rouille ou de corrosion.
6. Utilisez une laine d'acier fine ou très fine pour frotter toutes taches de rouille ou de corrosion. Nettoyez le volant en entier avec la laine d'acier si cela est nécessaire.
7. Essuyez le volant avec un chiffon propre et sec pour enlever tous résidus. **Ne mettez JAMAIS d'huile entre la sangle de résistance et le volant.** Cela endommagerait la sangle de résistance.

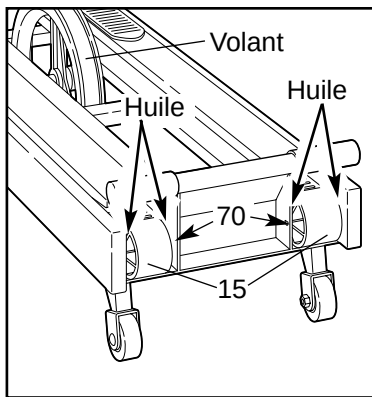
8. Glissez vers la droite le Couvercle du Boulon en "U" (64) pour vérifier le serrage des Écrous de 1/4" (67) sur la droite du Volant (54). Vissez les écrous de façon égale avec une clé plate si nécessaire. **ATTENTION: Ne vissez pas trop les Écrous de 1/4"; cela pourrait casser le Boulon "U".**



9. Remplacez la sangle de résistance sur le volant.
Remarque: Si la sangle de résistance est effilochée de chaque côté, elle devrait être remplacée.
Référez-vous à la dernière page de ce manuel pour commander des pièces de remplacement.

LUBRIFICATION GÉNÉRALE

Si le devant et l'arrière des rouleaux (15) commencent à grincer, il peut être nécessaire de temps en temps de mettre sur les Axes des Rouleaux (70) une goutte d'huile de ménage légère. Par contre les rouleaux d'entraînement placés près du volant sont auto-lubrifiés et **NE devrait PAS être lubrifiés**. Suivez les instructions ci-dessous pour l'application de l'huile.



1. Placez un morceau de tissu ou de plastique en dessous de l'appareil de ski pour protéger votre sol.
2. Mettez une goutte d'huile de ménage légère sur chaque côté des rouleaux, et ensuite faites tourner chaque rouleau.

RANGEMENT

Dévissez complètement la résistance et enlevez tous les accessoires avant de plier et ranger votre appareil de skis. Pour le rangement de plus de 30 jours nous vous recommandons ceci:

1. Enlevez les piles de la console.

2. Enlevez la sangle de résistance du volant en la glissant.
3. Graissez légèrement la rainure du volant avec une huile de ménage légère pour protéger le métal de la corrosion. **IMPORTANT: Ne mettez JAMAIS d'huile sur la sangle de résistance. Lubrifiez seulement le volant et nettoyez-le avant que vous replaciez la sangle de résistance. Ne placez pas la sangle de résistance sur le volant encore graisseux.**
4. Dévissez les deux boutons de réglage sur le coussin pour hanches.
5. Bougez le support du coussin pour hanches afin que le haut soit à environ dix-huit cm en dessous du haut Montant. Revissez les deux boutons de réglage et pivotez le coussin pour hanches vers le haut.
6. Soutenez avec l'une de vos mains le bras pour la partie supérieure du corps. Utilisez l'autre main pour décompresser les deux boutons pression de chaque côté du bras. Abaissez le bras pour la partie supérieure du corps jusqu'à ce qu'il se repose contre le montant.
7. Tenez le montant avec une main. Dévissez et enlevez le bouton du montant sur le montant. Abaissez le montant jusqu'à ce qu'il se repose sur la base. Le coussin pour hanches devrait toucher le dessus des skis.

Au moment de sortir l'appareil de ski de son rangement, nettoyez le volant avec de l'alcool de 90 degrés. Remplacez la sangle de résistance sur le volant.

Pour déplacer l'appareil de ski, utilisez le guidon pour le tirer sur ses roues et faites le rouler à l'emplacement désiré.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le problème correspondant et suivez les étapes. Si vous avez plus de questions, contactez notre service à la clientèle au numéro suivant: 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 heure de l'est, exceptés les jours fériés.

PROBLÈME: La console ne fonctionne pas correctement.

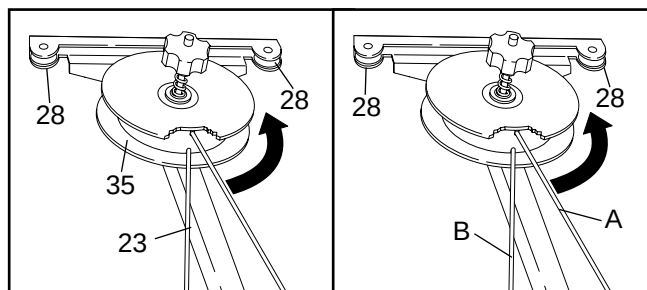
SOLUTION: a. Assurez-vous que le fil de la console est complètement branché aux deux extrémités (voir l'étape 6 à la page 5).

b. Si la console ne fonctionne pas correctement, ou si les affichages ne sont plus très lumineux, les piles devraient être remplacées. Voir l'étape 5 de l'assemblage à la page 5 pour les piles.

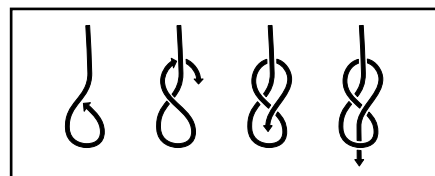
PROBLÈME: Les cordes du bras sont emmêlées.

ATTENTION: Durant l'utilisation de l'appareil de ski la poulie devient brûlante. Évitez tous contacts directs avec la poulie juste après l'utilisation de l'appareil de ski.

SOLUTION: a. Détachez les guidons en dénouant le nœud et en enlevant la rondelle de 1/4" qui est à l'intérieur des guidons (référez-vous à la page 6). Enlevez la Corde du Bras (23) de la Petite Poulie (28) et déroulez-le de la Poulie (35). Prenez note de comment la corde du bras va dans la Poulie. Tendez chaque extrémité de la Corde du Bras par-dessus le coussin pour hanche. Assurez-vous que chaque extrémité de la Corde du Bras est de la même longueur.



- b. Localisez la corde "A". Enroulez la corde autour de la Poulie dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que vous n'avez plus de Corde du Bras à enrouler. Ne vous inquiétez pas si cela à l'air d'être emmêlé; la corde s'aplanira plus tard.
- c. Passez l'extrémité de la corde "A" de gauche à droite à travers la Petite Poulie (28) de droite. Tirez la corde "A" afin d'en rouler l'autre partie de la Corde du Bras (corde "B") autour de la Poulie.
- d. Introduisez l'extrémité de la corde "B" de droite à gauche à travers la Petite Poulie (28) de gauche. Tirez la corde "B" jusqu'à l'extrémité de la Corde du Bras "A". Avec une extrémité de la Corde du Bras dans chaque main, faites aller l'appareil de skis en arrière et en avant jusqu'à ce que la Corde du Bras s'étende facilement.
- e. Pour rattacher chaque guidon, enflez la corde du bras à travers le trou dans le guidon du haut à l'intérieur. Glissez une rondelle de 1/4" dans la corde du bras et nouez un nœud en huit comme illustré à la droite proche de l'extrémité de la corde du bras.



Remarque: La longueur de la corde du bras peut être ajustée en renouant les nœuds à l'intérieur des guidons. Pour de plus grands ajustements de la longueur de la corde du bras, une boucle peut être déroulée ou enroulée de la poulie. Référez-vous à la page 6. La longueur correcte de la corde du bras devrait permettre à vos bras de s'étendre juste au-dessus de vos hanches.

PROBLÈME: L'assemblage de la corde du bras claque ou fait des bruits de grincement ou le bouton de la résistance du bras est desserrée.

- SOLUTION:**
- a. Vérifiez l'ordre de l'assemblage de la poulie. Assurez-vous que toutes les parties soient là. L'assemblage de la poulie au bouton devrait être dans cet ordre: une rondelle de 3/8" une rondelle de démarrage, une rondelle de 3/8", le ressort et le bouton de résistance.
 - b. Rendez la surface du coussin de la résistance rugueuse avec un papier de verre. Lubrifiez le cuir de la résistance avec une ou deux gouttes d'huile de ménage légère. Répandez l'huile sur le coussin de la résistance.
 - c. Lubrifiez les rondelles de 3/8" et la rondelle de démarrage si cela est nécessaire.

PROBLÈME: Le volant et/ou la sangle de résistance ne donne aucune résistance.

- SOLUTION:**
- a. Vérifiez la trajectoire de la sangle de résistance.
 - b. Assurez-vous que le volant est vissé. Enlevez le couvercle de l'écrou en "U" (référez-vous à la page 9). Vissez les deux écrous de 1/4" qui sont placés sur la partie droite du volant de la même manière.

PROBLÈME: Les skis sont glissants.

- SOLUTION:**
- a. Essuyez tout excès d'huile.
 - b. Nettoyez le dessous des skis avec un chiffon sec ou avec une petite quantité de térébenthine ou du diluant de peinture.
 - c. Assurez-vous que le volant est vissé. Enlevez le couvercle de l'écrou en "U" (référez-vous à la page 9). Vissez les deux écrous de 1/4" qui sont placés sur la partie droite du volant de la même manière.

PROBLÈME: Les rouleaux grincement ou collent.

SOLUTION: Référez-vous à LUBRIFICATION GÉNÉRALE à la page 10.

CONSEILS DE MISE EN FORME

Les conseils suivants vous aideront à planifier vos exercices. Une bonne alimentation et un repos adéquat sont essentiels pour obtenir des résultats.

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

Le moniteur cardiaque n'est pas un instrument médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de pouls lors de l'exercice.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, entraînez-vous à une intensité correcte pour obtenir les résultats désirés. Le niveau d'intensité correct est trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous montre les pouls recommandés pour brû-

20	30	40	50	60	70	80	Âge
165							
145	155						
125	138	145	140				
	120	130	125	130	125		
		115	110	118	110	115	Aérobic
			105	105	95	105	Brûler de la Graisse
						90	Max. de Graisse

ler de la graisse, pour brûler un maximum de graisse et pour les exercices cardiovasculaires (aérobics). Pour trouver le pouls qui vous convient, cherchez tout d'abord votre âge en haut du tableau (les âges sont arrondis). Ensuite, trouvez les trois nombres sous votre âge. Les trois nombres sont votre "zone d'entraînement." Le nombre le plus bas est le pouls recommandé pour brûler de la graisse; le nombre du milieu est pour brûler un maximum de graisse; le nombre le plus haut est pour l'exercice aérobic.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse efficacement, vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une période de temps soutenu. Pendant les premières minutes de votre entraînement, votre métabolisme utilise les calories d'hydrate de carbone qui sont facilement accessibles comme source d'énergie. Ce n'est qu'après les premières minutes d'exercices que votre métabolisme commence à utiliser la graisse

comme énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre pouls soit près du nombre le plus bas dans votre zone d'entraînement quand vous vous entraînez.

Pour brûler un maximum de graisse, ajustez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit près du nombre au milieu de votre zone d'entraînement quand vous vous entraînez.

Exercices 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 faites au coeur pour pomper le sang aux muscles et cela demande aussi plus d'effort aux poumons pour oxygéner le sang. Pour un entraînement aérobic, ajustez l'intensité de votre exercices jusqu'à ce que vos pouls s'approche du nombre le plus haut dans vos zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes:

Un échauffement—Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et des exercices légers. Un échauffement approprié augmente la température de votre corps, votre pouls et la circulation afin de préparer votre corps pour les exercices.

Exercices dans votre 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 30 minutes. (Pendant les premières semaines, ne gardez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement plus de 20 minutes.)

Exercices de retour à la normal—Finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et évitera les problèmes qui surviennent après l'exercice

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec un jour de repos entre chaque entraînement. Cinq minutes d'exercices, quatre fois par jour, sera suffisant pour commencer. Lentement augmentez la durée de vos exercices. Après quelques mois d'exercices réguliers vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine.

La clé du succès c'est de s'entraîner régulièrement et d'avoir du plaisir tout en s'exerçant.

EXERCICES D'ÉTIREMENT RECOMMANDÉS

La position correcte pour les étirements est indiquée dans le dessin ci-dessous. Étirez-vous sans à-coups.

1. Flexion avant

Les genoux légèrement fléchis, penchez-vous lentement vers l'avant. Détendez votre dos et vos épaules en vous étirant vers le bas le plus loin possible. Gardez cette position durant 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez le mouvement trois fois. Régions sollicitées: Tendons des jarrets, arrière des genoux et dos

2. Étirement du tendon du jarret

Asseyez-vous, une jambe tendue. Amenez la plante du pied opposé vers l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Étirez-vous le plus loin possible vers l'avant; gardez cette position pendant 15 secondes, puis détendez-vous. Faites le mouvement trois fois de chaque côté. Régions sollicitées: Tendon du jarret, bas du dos et aine

3. Étirement du mollet et du tendon d'Achille

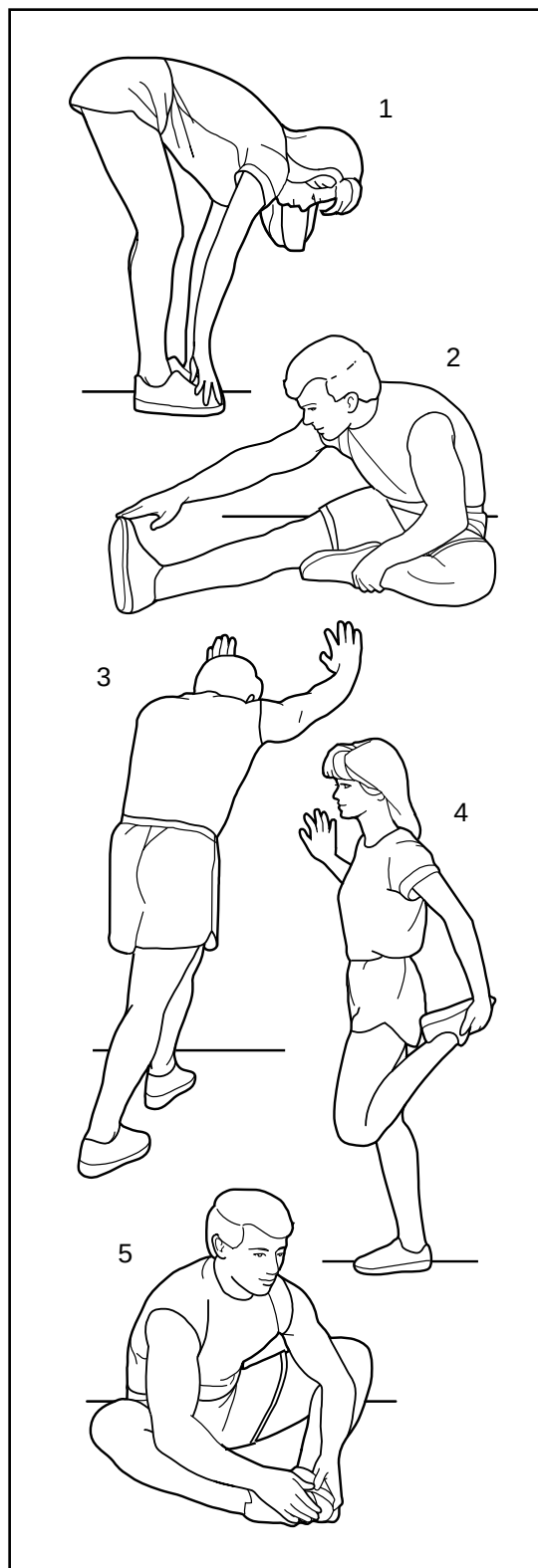
Appuyez les mains contre un mur, une jambe devant l'autre; Gardez la jambe arrière tendue et le talon bien à plat. Fléchissez la jambe avant, penchez vers l'avant et rapprochez vos hanches du mur; gardez la position pendant 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez le mouvement trois fois pour chaque jambe. Pour étirer encore plus le talon d'Achille, fléchissez également la jambe arrière. Régions sollicitées: Mollet, tendon d'Achille et cheville

4. Étirement des quadriceps

Appuyez une main contre un mur pour garder votre équilibre, saisissez un pied par l'arrière. Ramenez le talon le plus près possible du fessier. Gardez cette position durant 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez le mouvement trois fois de chaque côté. 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



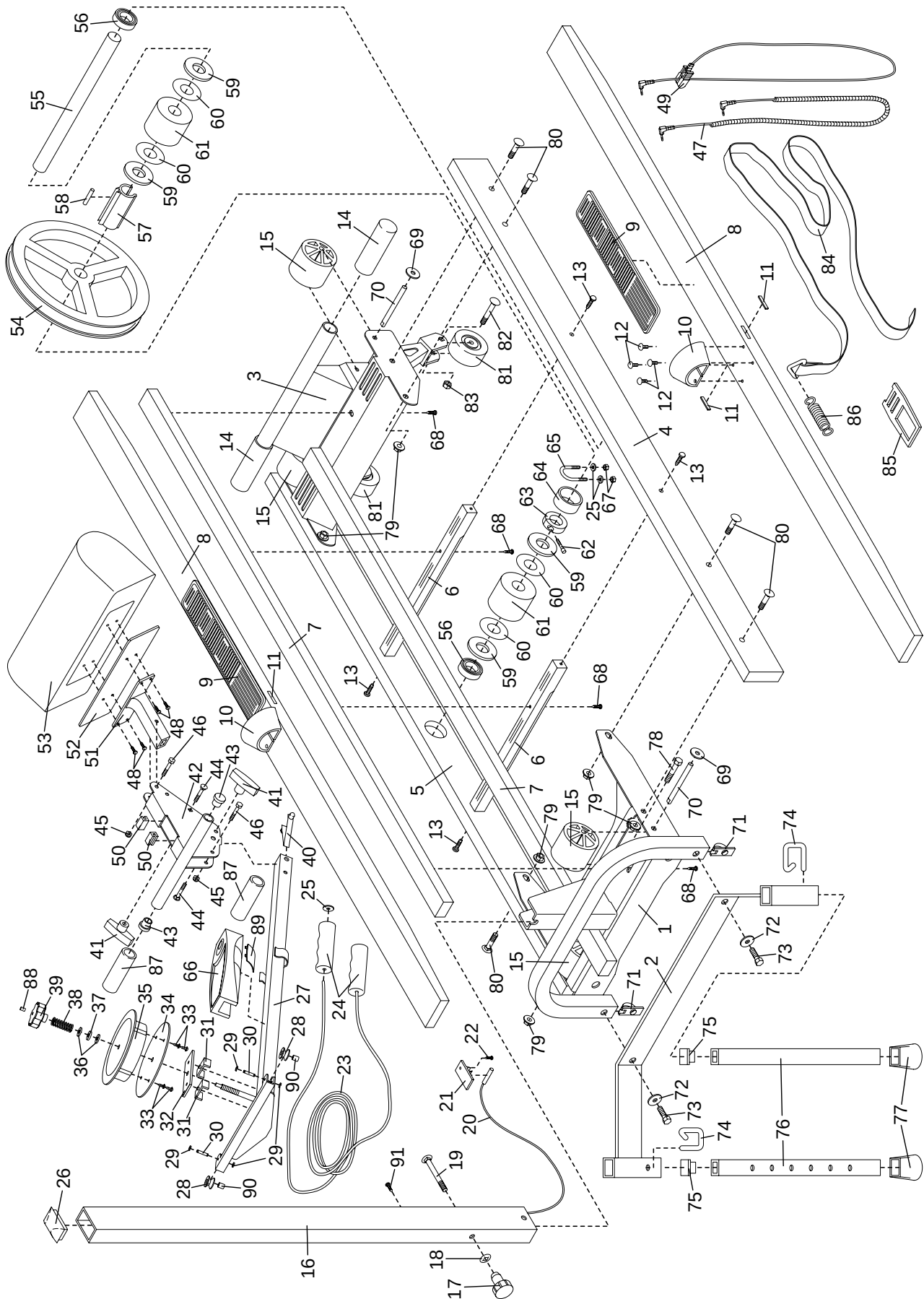
NOTES

LISTE DES PIÈCES N° de Modèle NTCCXC80180

R0100A

No.	Qté.	Description	No.	Qté.	Description	No.	Qté.	Description
1	1	Cadre Avant	30	2	Axe de la Poulie	62	1	Ensemble de Vis #10
2	1	Support du Pied	31	2	Support de la Résistance	63	1	Pince de l'Axe avec Vis
3	1	Cadre Arrière	32	1	Coussin de la Résistance	64	1	Boulon de Couverture "U"
4	1	Panneau Côté Gauche	33	4	Vis #6 x .62"	65	1	Boulon de 1/4" "U"
5	1	Panneau Côté Droit	34	1	Disque de la Résistance	66	1	Console
6	2	Pied Transversal	35	1	Poulie	67	2	Écrou 1/4"
7	2	Panneau du Haut	36	2	Rondelle 3/8"	68	8	Vis #12 x .55"
8	2	Ski	37	1	Rondelle de Démarrage	69	4	Petite Bague d'Espace en Nylon
9	2	Placement du Pied	38	1	Ressort	70	4	Axe du Rouleau
10	2	Pointe des Pieds	39	1	Bouton de la Résistance	71	2	Écrou
11	4	Protection contre la Friction	40	1	Bouton Pression	72	2	Rondelle de 3/8"
12	8	Vis #10 x 5/8"	41	2	Bouton de Réglage	73	2	Vis Hexagonale de 3/8" x 5/8"
13	4	Vis #10 x 1.25"	42	1	Support du Coussin pour Hanches	74	2	Clé du Pied
14	2	Coussin d'Arrêt	43	2	Embout Rond	75	2	Embout Carré
15	4	Rouleau	44	2	Boulon de Carrosserie 5/16" x 1.75"	76	2	Pied
16	1	Montant	45	2	Écrou de Verrouillage 1/4"	77	2	Pied en caoutchouc
17	1	Bouton du Montant	46	2	Boulon 1/4" x 1.5"	78	1	Boulon Hexagonale 5/16" x 2"
18	1	Écrou 5/16"	47	1	Fil de la Console	79	9	Écrou 5/16"
19	1	Boulon de Carrosserie 5/16" x 2.75"	48	4	Vis #12 x 1"	80	8	Boulon de Carrosserie 5/16" x 1.25"
20	1	Capteur Magnétique/Fil	49	1	Moniteur Cardiaque	81	2	Roue
21	1	Support du Capteur	50	2	Pare-choc	82	2	Boulon de Carrosserie 1/4" x 1.5"
22	1	Magnétique	51	1	Support du Coussin	83	2	Écrou Hexagonale 1/4"
23	1	Vis #8 x .62"	52	1	Couverture du Coussin	84	1	Courroie de la Résistance
24	2	Corde du Bras	53	1	Coussin pour Hanches	85	1	Pince de la Résistance
25	4	Poignée	54	1	Volant	86	1	Ressort de la Résistance
26	1	Rondelle 1/4"	55	1	Axe du Volant	87	2	Poignée Rembourrée
27	1	Embout du Montant	56	2	Palier du Volant	88	1	Degrès de Résistance
28	2	Bras pour la Partie Supérieure du Corps	57	1	Support de l'Aimant	89	1	Porte des Piles
29	4	Pince "C"	58	1	Aimant	90	2	Bronze Bushing
			59	4	Rondelle .64" x 1.19"	91	1	Vis #10 x 1/2"
			60	4	Large Bague d'Espace en Nylon	#	1	Clé Plate
			61	2	Rouleau de Traction avec Palier	#	1	Livret d'Instructions

Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de remplacement vois le dos du manuel.



RÉFÉRENCES

N°. du Modèle: _____ N°. de Série: _____

Nom du Détaillant: _____ Date d'Achat: _____

Adresse du Détaillant: _____

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter notre service à la clientèle au numéro suivant: 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 heure de l'est, exceptés les jours fériés. Avant d'appeler, munissez-vous des détails suivants:

- Le NUMÉRO DE MODÈLE du produit (NTCCXC80180)
- Le NOM du produit (NordicTrack® Classic Pro appareil de ski)
- Le NUMÉRO et la DESCRIPTION de(s) la (le) pièce(s) à la page 16 de ce livret.

GARANTIE LIMITÉE

CE QUI EST COUVERT– Le Produit NordicTrack en entier est garanti contre tous défauts de matériel et de main-d'oeuvre.

QUI EST COUVERT– Le premier acheteur ou toute personne recevant le Produit comme cadeau de la part du premier acheteur.

LA DURÉE DE LA GARANTIE-- ICON DU CANADA, Inc. ("ICON"), garanti le moteur pendant trois ans après la date d'achat. Toutes les autres pièces sont garanties pendant deux ans après la date d'achat. La main-d'oeuvre est garantie pendant un an.

CE QUE NOUS FAISONS POUR CORRIGER LES DÉFAUTS QUI SONT COUVERTS– Nous vous enverrons sans frais, toute pièce de remplacement ou tout élément d'assemblage ou d'installation, si les réparations sont autorisées par ICON et sont effectuées par un fournisseur de service instruit et autorisé par ICON, ou selon votre choix nous remplacerons le Produit.

CE QUI N'EST PAS COUVERT– Tous défauts et dommages causés par un service non autorisé, tout abus, accident, négligence, installation ou assemblage inadéquat, changements ou modifications sans notre autorisation écrite, ou si vous n'utilisez pas ou si vous ne faites pas fonctionner le produit comme indiqué dans votre Manuel d'Utilisateur ("Manuel").

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE– Gardez toujours la preuve d'achat, comme la facture d'achat; rangez, utilisez et entretenez le Produit comme indiqué dans le Manuel; veuillez contacter notre Service Clientèle jusqu'à 10 jours après avoir découvert un défaut; comme indiqué, retournez toutes pièces défectueuses ou si nécessaire le produit en entier, pour la réparation.

MANUEL DE L'UTILISATEUR-- Il est TRÈS IMPORTANT DE LIRE LE MANUEL avant d'utiliser le Produit. Rappelez-vous de faire les entretiens périodiques comme spécifié dans le Manuel pour assurer votre satisfaction et le bon fonctionnement du Produit.

COMMENT ACQUÉRIR DES PIÈCES ET LE SERVICE APRÈS-VENTE– Appelez tout simplement le Service Clientèle au 1-888-936-4266, donnez-leur votre nom et adresse et le numéro de série de votre Produit. Le service vous dira comment obtenir une pièce de remplacement ou si nécessaire arranger le service après-vente là où votre produit se trouve, ou vous conseillera sur comment envoyer votre produit pour le service après-vente. Avant d'envoyer votre produit, obtenez un Numéro d'Autorisation de Retour (RA No.) de notre Service Clientèle, emballez de manière sûre votre Produit (gardez et utilisez le carton d'emballage d'origine, si possible), placez le RA No. à l'extérieur du carton et assurez le produit. Joignez une lettre expliquant le produit ou le problème et une copie de preuve d'achat si vous pensez que le service est couvert par la garantie.

ICON n'est pas tenu responsable pour les dommages indirects, spéciaux ou conséquents qui sont en relation avec l'utilisation ou la performance du produit, ou dommages causant une perte économique, une perte de gain, une perte de revenus ou de bénéfices, perte de jouissance ou d'utilisation, coûts de déplacement ou renvoi, d'installation ou autres dommages conséquents quelque soit la nature du dommage. Certaines provinces ne permettent pas l'exclusion ou la limitation de dommages secondaires et conséquents. Par conséquent la limitation ci-dessus ne vous concerne peut-être pas.

La garantie étendue ci-après est au lieu de (remplace) toutes garanties et toutes les garanties et toutes garanties implicites de marchandise ou de fitness pour un but particulier sont limitées dans l'étendue et la durée selon les termes ci-inclus. Certaines provinces ne permettent pas les limitation sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent la limitation ci-dessus ne vous concerne peut-être pas.

Personne n'est autorisé de changer, de modifier ou de prolonger les termes de cette garantie limitée.

Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques et vous pouvez peut-être avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

ICON DU CANADA, 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8