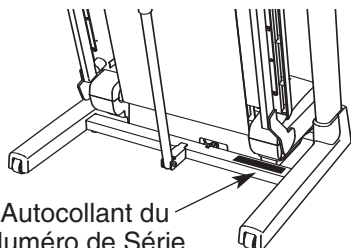


NordicTrack[®] C2400

N°. du Modèle NTL09806.1

N°. de Série _____

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



Autocollant du
Numéro de Série

QUESTIONS ?

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

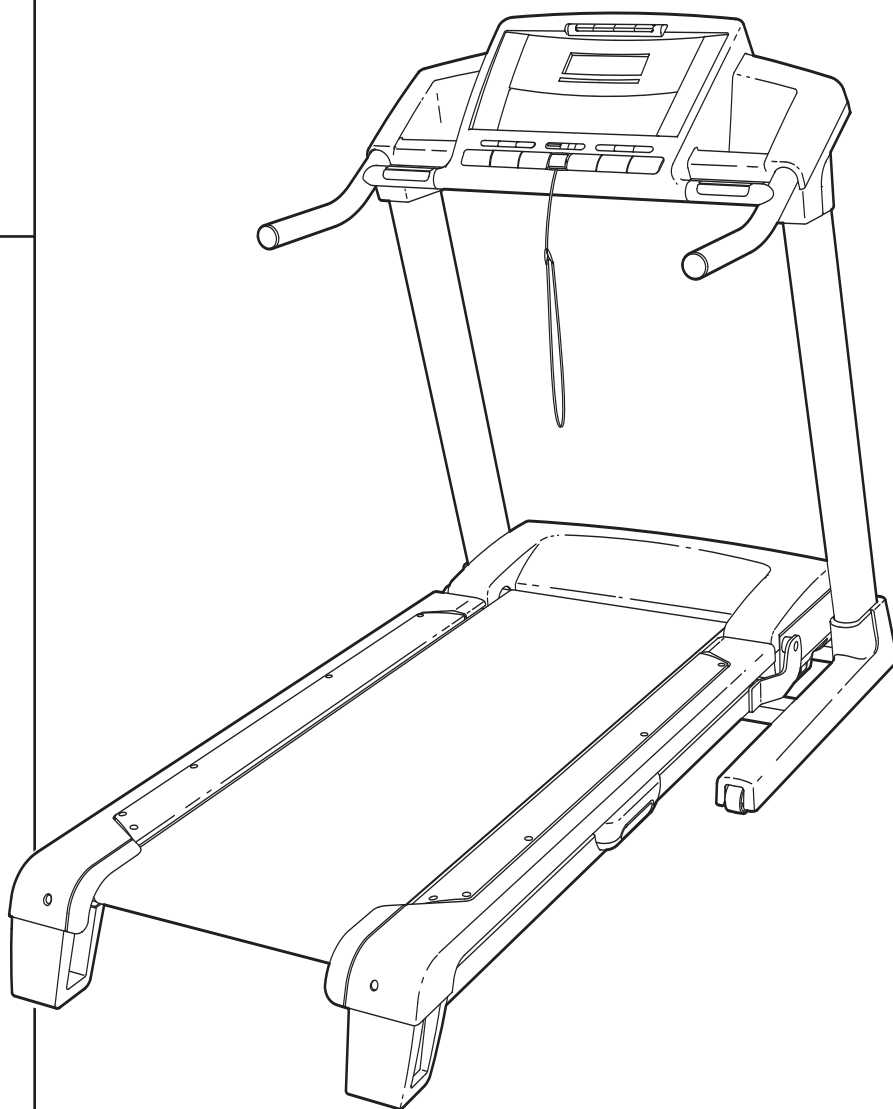
OU PAR COURRIEL :

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

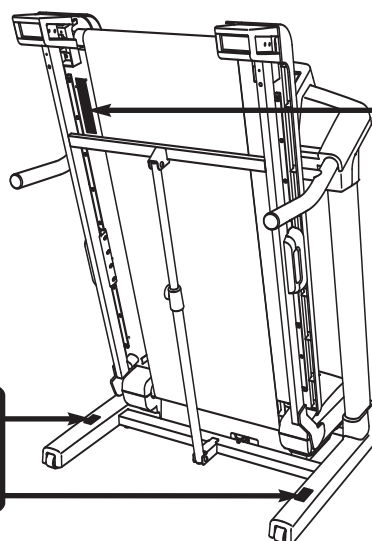
www.nordictrack.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	11
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	25
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	27
CONSEILS POUR L'EXERCICE	29
LISTE DES PIÈCES	30
SCHÉMA DÉTAILLÉ	32
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés sur cette page 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, et commandez un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



⚠ ATTENTION :

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



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

- Changez la vitesse progressivement.

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

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

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

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



- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis

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



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

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



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

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



ATTENTION : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur le tapis de course, avant d'utiliser votre tapis de course. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Tout particulièrement les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis de course des avertissements et des conseils importants qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
3. Utilisez le tapis de course selon les usages décrits.
4. Installez le tapis de course sur une surface plate avec au moins 2,5 m (8 pieds) d'espace derrière le tapis de course et 0,6 m (2 pieds) de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis de course.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis de course dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.
8. Le tapis de course ne doit pas supporter plus de 325 lbs. (147 kg).
9. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Les vêtements de support sont recommandés pour les hommes et les femmes.
- Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.*
11. Quand vous branchez le cordon d'alimentation (voir page 11), branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de tension (non-inclus), puis branchez le suppresseur de tension dans une prise de terre capable de supporter 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit. N'utilisez pas de rallonge.
12. Utilisez un suppresseur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 11.
13. L'inobservation de cette recommandation pourrait résulter en un bris du système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile pourrait accélérer, ralentir ou s'arrêter subitement ce qui pourrait occasionner une chute et des blessures graves.
14. Ne placez pas le cordon d'alimentation et le suppresseur de surtension près d'une source de chaleur.
15. Ne déplacez jamais la courroie mobile quand l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 27 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
16. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et les tester avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 13).
17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez-vous toujours aux rampes lors de l'emploi du tapis de course.

18. Le tapis de course peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
19. Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs, tels les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
20. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et placez le coupe-circuit remise à zéro/éteint sur la position éteint lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course. (Voir le schéma à la page 5 pour localiser le coupe-circuit remise à zéro/éteint.)
21. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis de course avant que ce dernier ne soit assemblé. (Référez-vous à l'ASSEMBLAGE à la page 6, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 25.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis de course, vous devez être capable de soulever 20 kg (45 lbs.) sans difficulté.
22. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'avant ou l'arrière du tapis de course.
23. Quand vous rangez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.
24. Enlevez toujours les cartes iFIT de la fente iFIT lorsque vous ne les utilisez pas.
25. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
26. N'insérez et ne laissez jamais tomber d'objets dans les ouvertures du tapis de course.
27. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
28. Ce tapis de course est conçu pour être seulement utilisé dans votre maison. Le tapis de course ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

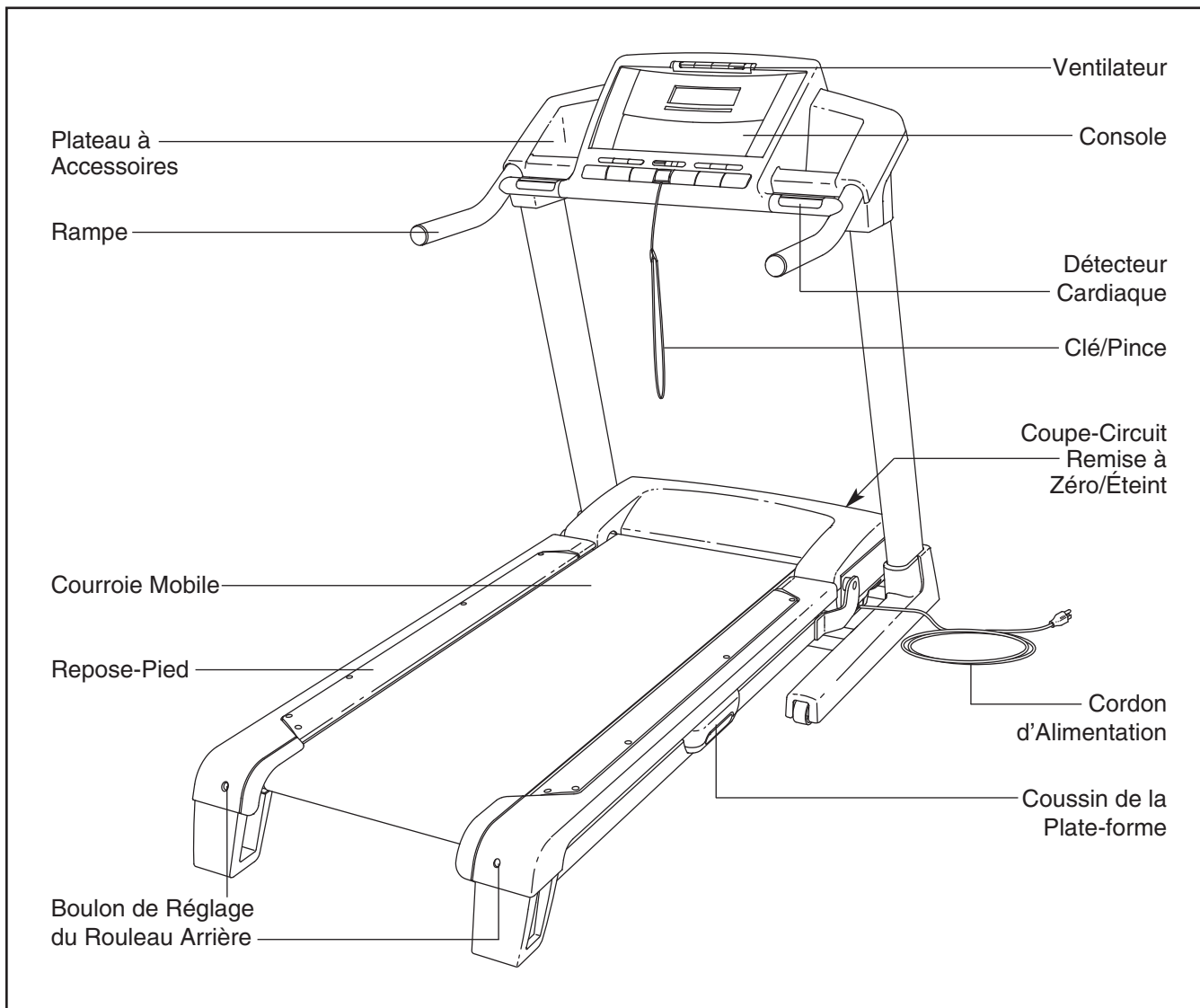
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course NordicTrack® C2400. Le tapis de course C2400 offre un éventail impressionnant de fonctionnalités pour rendre vos exercices à la maison plus agréables et efficaces. De plus, lorsque que vous ne vous exercez pas, le tapis de course C2400 peut être plié prenant ainsi moins d'espace (la moitié) que les autres tapis de course.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez

des questions après avoir lu ce manuel, reportez-vous à la page couverture avant de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de communiquer avec nous. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page couverture avant de ce manuel.

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

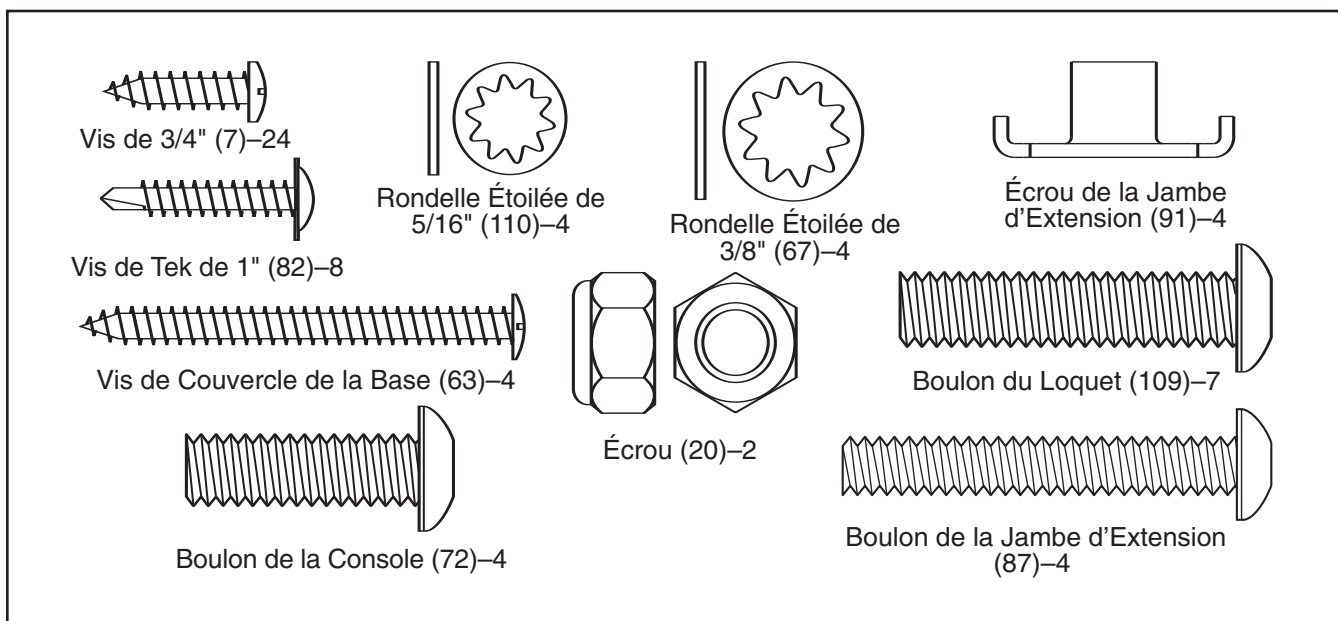


ASSEMBLAGE

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

L'assemblage requiert la clé hexagonale  **et votre tournevis cruciforme**  **, maillet en caoutchouc**  **, et une clé à molett** .

Identifiez les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma se réfère au numéro clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES, à la fin de ce manuel. **Remarque : si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez si les pièces sont déjà attachées. Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage.**

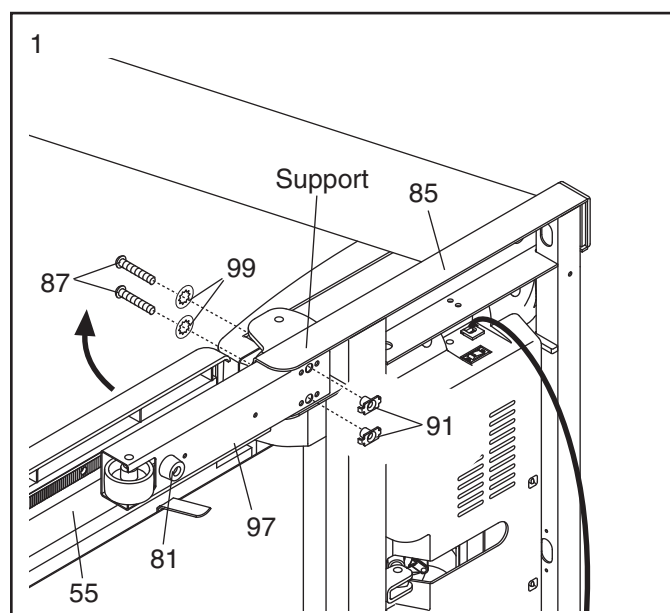


1. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.

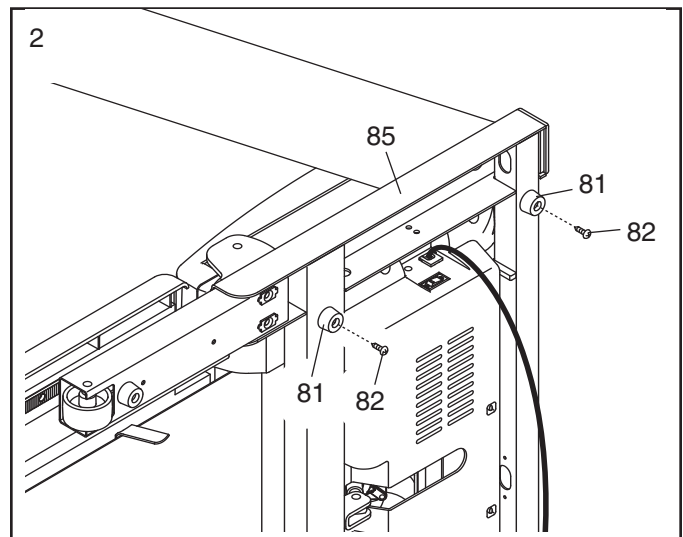
Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement le tapis de course sur son côté gauche comme illustré. Pliez en partie le Cadre (55) de manière à ce que le tapis de course soit plus stable. **Ne pliez pas complètement le tapis de course avant de l'avoir complètement assemblé.**

Enfoncez la Jambe d'Extension (97) dans le support indiqué sur la base des Montants (85). Assurez-vous que la Rallonge de la Jambe est tournée de manière à ce que le Coussin de la Base (81) soit du côté indiqué. Si nécessaire, utilisez un maillet en caoutchouc pour aligner les trous de la Jambe d'Extension avec les trous sur le support.

Attachez la Jambe d'Extension (97) à l'aide de deux Boulons de la Jambe d'Extension (87), deux Rondelles Étoilées de 5/16" (99) et deux Écrous de la Jambe d'Extension (91), comme illustré. **Serrez fermement les Boulons de la Jambe d'Extension.**



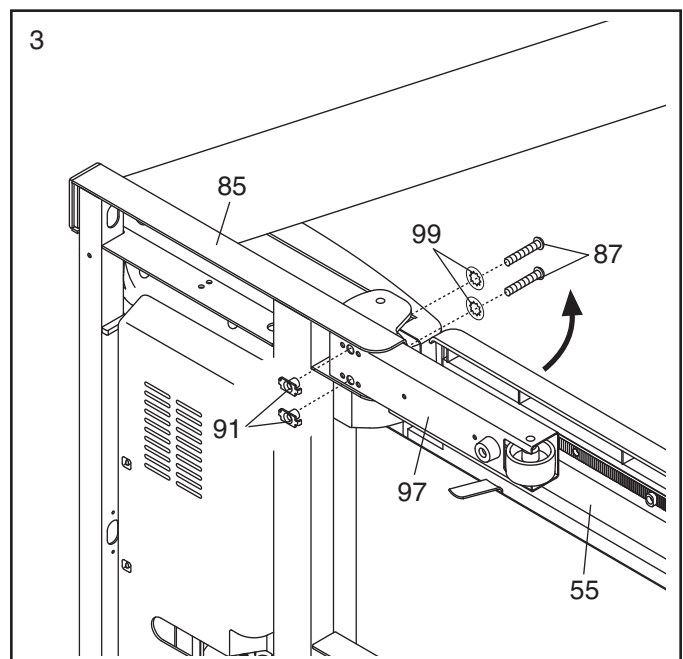
2. Attachez deux Coussins de la Base (81) sur la base des Montants (85) à l'aide de deux Vis Auto-perçant de 1" (82). Remarque : un Coussin de la Base de rechange est peut-être inclus. Utilisez le Coussin de la Base pour remplacer tout Coussin de la Base usé.



3. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement le tapis de course sur son côté gauche comme illustré. Pliez en partie le Cadre (55) de manière à ce que le tapis de course soit plus stable. **Ne pliez pas complètement le tapis de course avant de l'avoir complètement assemblé.**

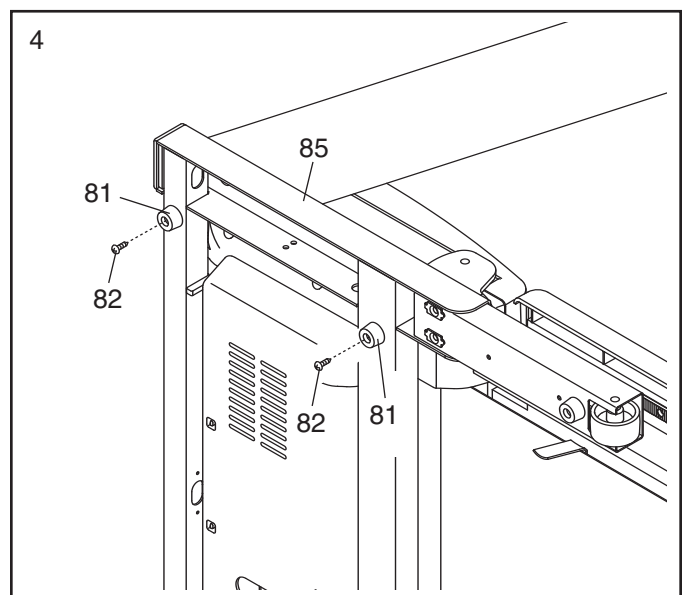
Insérez l'autre Jambe d'Extension (97) dans le support indiqué sur la base des Montants (85) comme illustré.

Attachez la Jambe d'Extension (97) à l'aide de deux Boulons de la Jambe d'Extension (87) deux Rondelles Étoilées de 5/16" (99) et deux Écrous de la Jambe d'Extension (91), comme illustré. **Serrez fermement les Boulons de la Jambe d'Extension.**



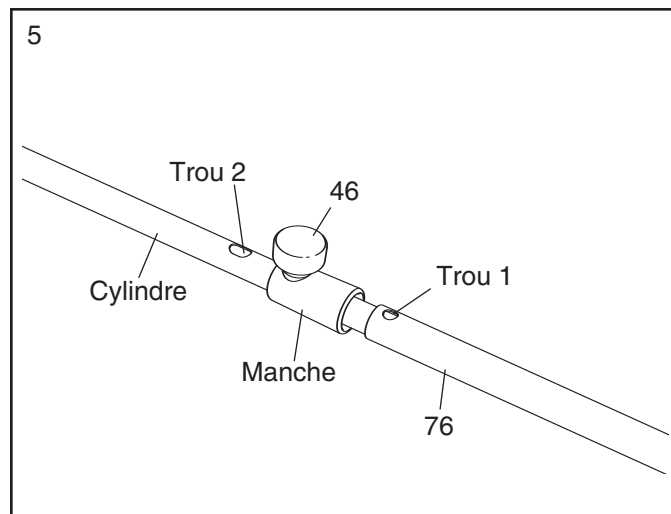
4. Attachez deux Coussins de la Base (81) sur la base des Montants (85) à l'aide de deux Vis Auto-perçant de 1" (82).

Avec l'aide d'une deuxième personne, faites basculer le tapis de course avec précaution de manière à ce que les quatre Coussins de la Base (81) soient à plat sur le sol et que les Montants (85) soient à la verticale.



5. Identifiez l'Assemblage du Loquet (76).
Assurez-vous que le manchon est glissé sur le trou 1 et que le Bouton du Loquet (46) est verrouillé dans le trou 1. **Tirez le manchon pour vous assurer qu'il est verrouillé en place.**

Ensuite, assurez-vous que le Bouton du Loquet (46) est verrouillé dans le trou 2. Si ce n'est pas le cas, tirez le tube jusqu'à ce que vous puissiez voir le trou 2 puis, glissez le tube en arrière jusqu'à ce que le Bouton du Loquet se verrouille dans le trou 2.

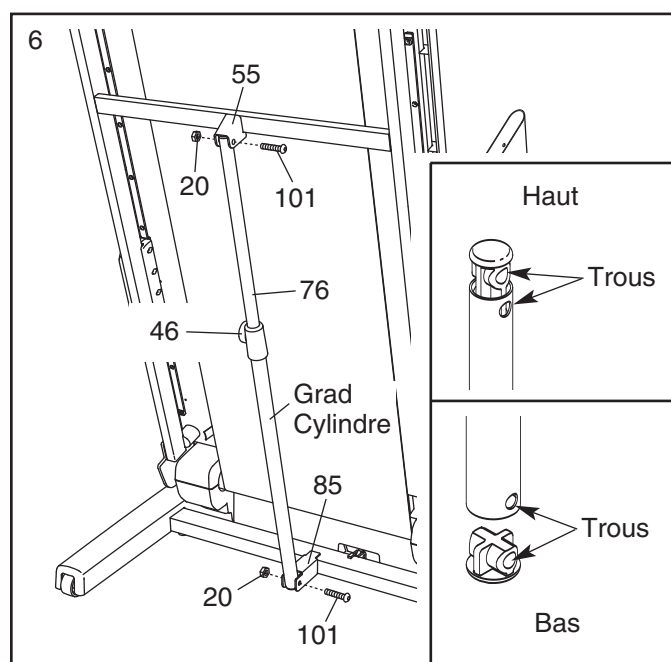


6. Retirez les attaches plastique des extrémités de l'Assemblage du Loquet (76).

Orientez l'Assemblage du Loquet (76) de sorte que le grand cylindre et le Bouton du Loquet (46) soient dans les positions indiquées ; assurez-vous que tous les trous sont alignés (voir les dessins en médaillon). Fixez l'extrémité inférieure de l'Assemblage du Loquet au support situé au centre des Montants (85) à l'aide d'un Boulon du Loquet (101) et d'un Ecrou (20).

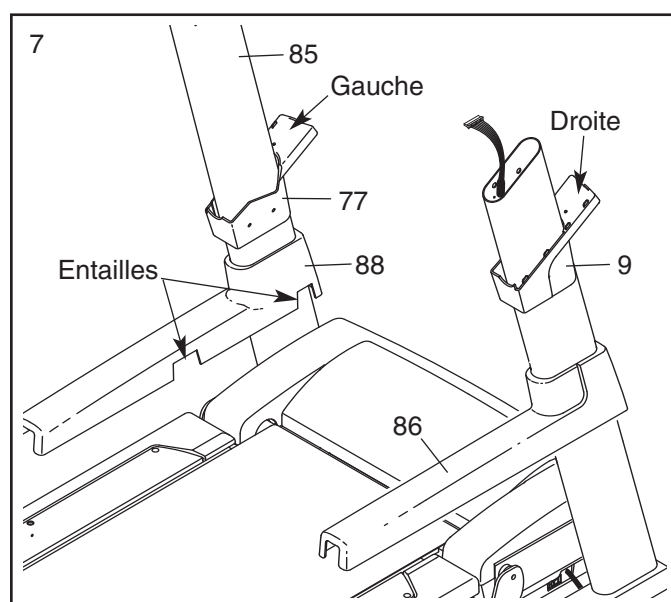
Par la suite, fixez l'extrémité supérieure de l'Assemblage du Loquet (76) au support du Cadre (55) à l'aide d'un Boulon du Loquet (101) et d'un Écrou (20). Remarque : il peut être nécessaire de déplacer le Cadre en va-et-vient pour aligner l'un sur l'autre l'Assemblage du Loquet et le support.

Baissez le Cadre (55) (reportez-vous à COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE de la page 26).



7. Localisez le Couvercle Gauche de la Base (88), possédant des encoches dans les endroits indiqués. Faites glisser le Couvercle Gauche de la Base sur le Montant gauche (85). Faites glisser le Couvercle Droite de la Base (86) sur le Montant droit.

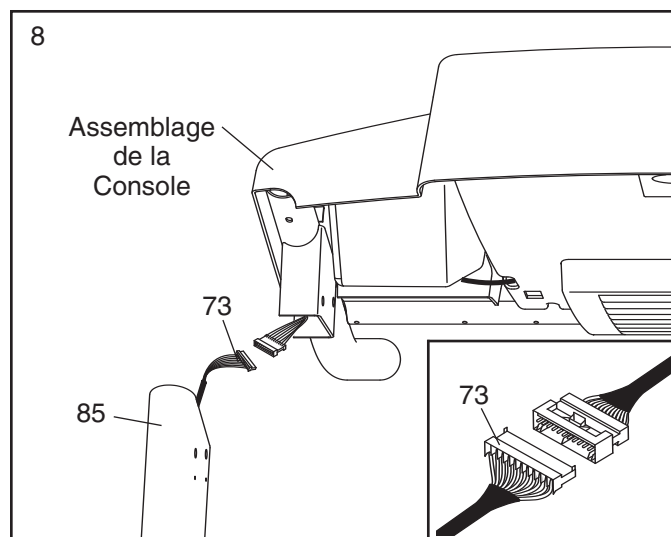
Localisez le Manchon du Montant Gauche (77) ainsi que le Manchon du Montant Droit (9). Faites glisser les Manchons des Montants sur les Montants (85) comme indiqué.



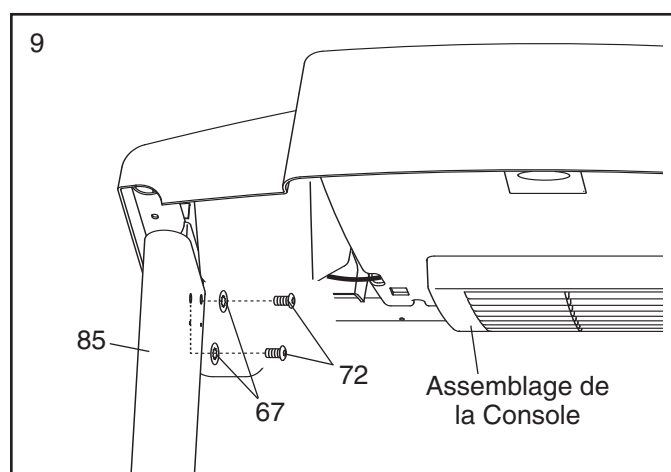
8. Retirez le ruban attachant le Groupement de Fils du Montant (73) sur le Montant (85) droit. Demandez ensuite à une deuxième personne de tenir l'assemblage de la console près du Montant droit.

Branchez le Groupement de Fils du Montant (73) sur fils sortant de l'assemblage de la console.

Voir le dessin en médaillon. Les connecteurs doivent facilement glisser l'un dans l'autre et s'enclencher en place. Si les connecteurs ne glissent pas facilement l'un dans l'autre et ne s'enclenchent pas, tournez un des connecteurs et essayez à nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND ELLE SOIT ALLUMÉE.** Insérez les connecteurs dans le Montant (85) droit.



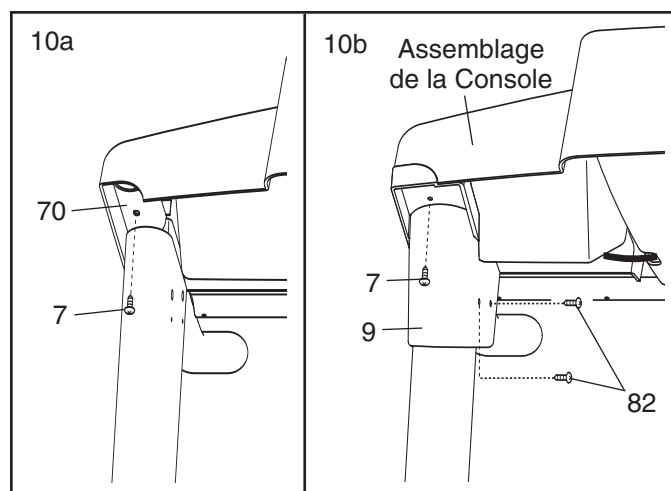
9. Fixez l'assemblage de la console aux Montants (85) à l'aide de quatre Boulons de la Console (72) et de quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (67) (un seul des côtés est montré). **Vissez de quelques tours chacune des Vis de la Console avant de les serrez à fond.**



10. Référez-vous au schéma 10a. Retirez la Vis de 3/4" (7) indiquée de la Rampe (70) droite.

Référez-vous au schéma 10b. Glissez le Manchon du Montant Droit (9) sur l'assemblage de la console. Attachez le Manchon du Montant Droit à l'aide de deux Vis Auto-perçantes de 1" (82) et la Vis de 3/4" (7), comme sur le schéma.

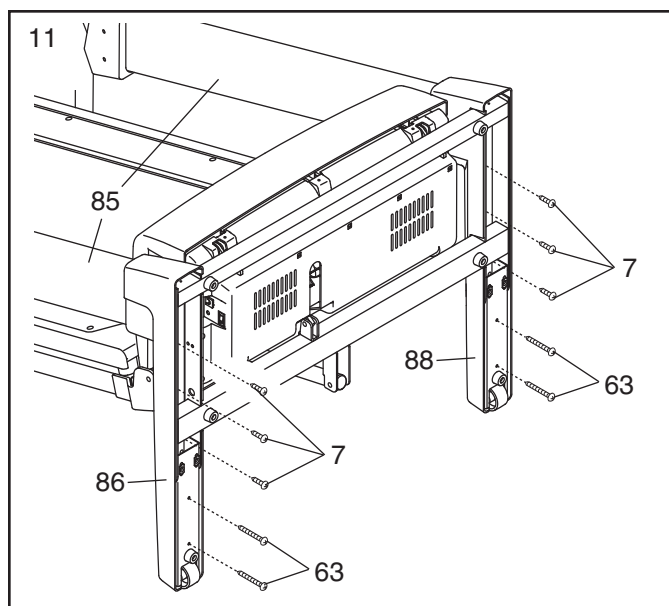
Attachez le Manchon du Montant Gauche (non-illustré) de la même manière.



11. Avec l'aide d'une seconde personne, abaissez avec précaution les Montants (85) à la verticale.

Attachez le Couvercle Droite de la Base (86) à l'aide de trois Vis de 3/4" (7) et deux Vis de Couvercle de la Base (63). **Démarrez le vis-sage des cinq Vis de Couvercle de la Base avant de les serrer complètement. Veillez à ne pas trop serrer les Vis de Couvercle de la Base.** Fixez le Couvercle Gauche de la Base (88), de la même manière.

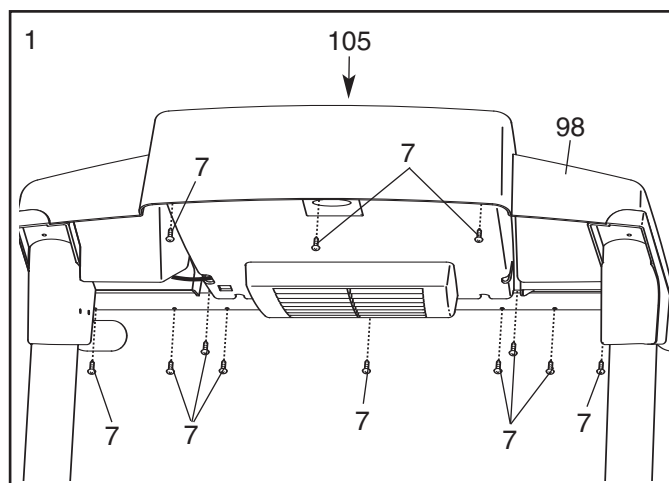
Avec l'aide d'une seconde personne, soulevez avec précaution les Montants (85) en position verticale.



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

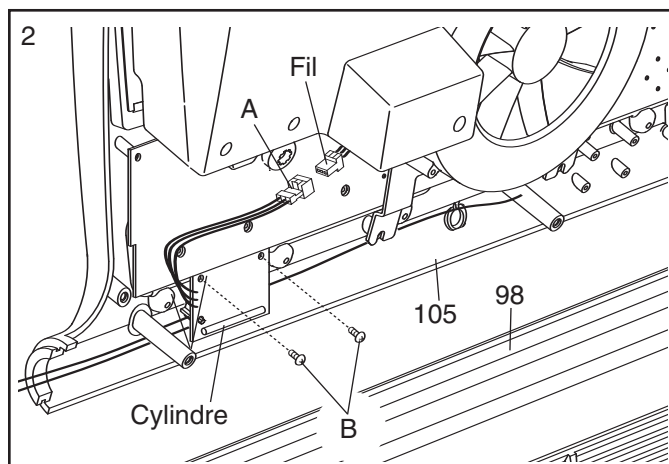
Si vous avez acheté le détecteur cardiaque du torse en option (voir page 24), suivez les étapes ci-dessous pour installer le récepteur inclus avec le détecteur cardiaque du torse.

1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.** Retirez les Vis (7) de l'arrière de la Base de la Console (98).



2. Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (105), branchez le fil sur le récepteur (A) sur le fil indiqué sortant de la Console. **Puis, tenez le récepteur de telle manière que le petit cylindre soit orienté comme indiqué et faisant dos à la console.** Fixez le récepteur à la Console à l'emplacement indiqué à l'aide des deux Petites Vis (B) fournies.

3. **Assurez-vous qu'aucuns fils ne sont pincés.** Référez-vous au dessin 1. Rattachez la Console (105) à la Base de la Console (98) à l'aide des Vis (7). Les fils inclus avec le récepteur peuvent être jetés.



FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE LUBRIFIÉE

Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant ultra-efficace. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou toute autre substance sur la courroie mobile ou la plate-forme de marche. De telles substances pourraient endommager la courroie mobile et accélérer son usure.**

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut créer des risques de chocs électriques. En cas de doute, faites faire une vérification par un électricien ou un technicien qualifié. Ne modifiez d'aucune manière la fiche fournie avec l'appareil ; si elle ne peut être insérée dans le socle, faites-en installer un par un électricien qualifié.

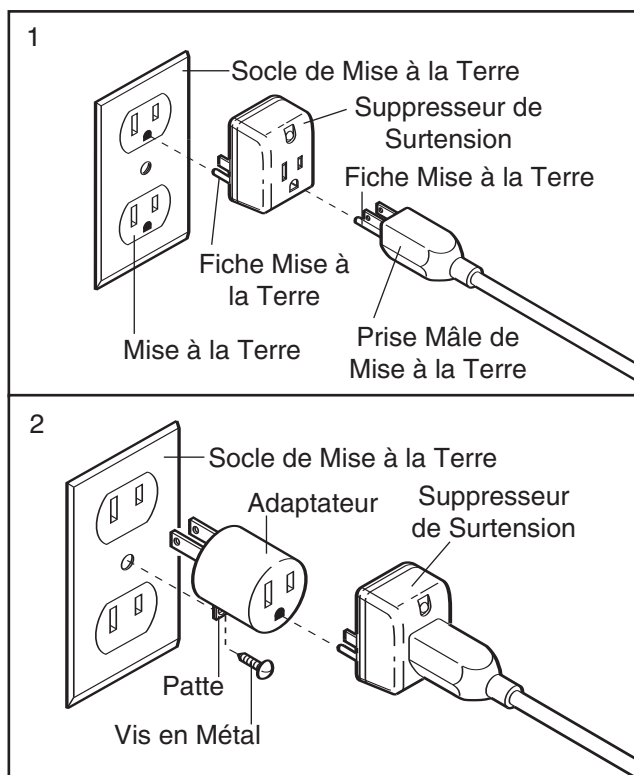
Votre tapis de course, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météo-ro-logiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent occasionner des crêtes de surtension, des pointes de tension et des interférences sonores. **Pour réduire les risques de dommages de votre tapis de course, utilisez toujours un suppressor de surtension avec votre tapis de course (référez-vous au schéma 1 à droite).**

Utilisez uniquement un suppressor de surtension équipé d'une seule sortie, homologué UL 1449 comme suppressor de surtension à tension transitoire. Le suppressor de surtension doit être muni d'un fusible de résistance inférieure ou égale à 400 volts, et de dissipation de 450 joules minimum. Le suppressor de tension doit être de 120 volts pour courant alternatif, et de 15 ampères. Le suppressor de tension doit être muni d'un voyant lumineux indiquant son bon fonctionnement. Le manquement à l'utilisation d'un suppressor de tension fonctionnant correctement peut provoquer des dommages au système de contrôle du tapis de course. Si le système de contrôle est endommagé, la courroie de marche peut changer de vitesse ou s'arrêter subitement, ce qui pourrait entraîner une chute et de sérieuses blessures.

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques d'électrocution en offrant une voie de fuite au courant électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon

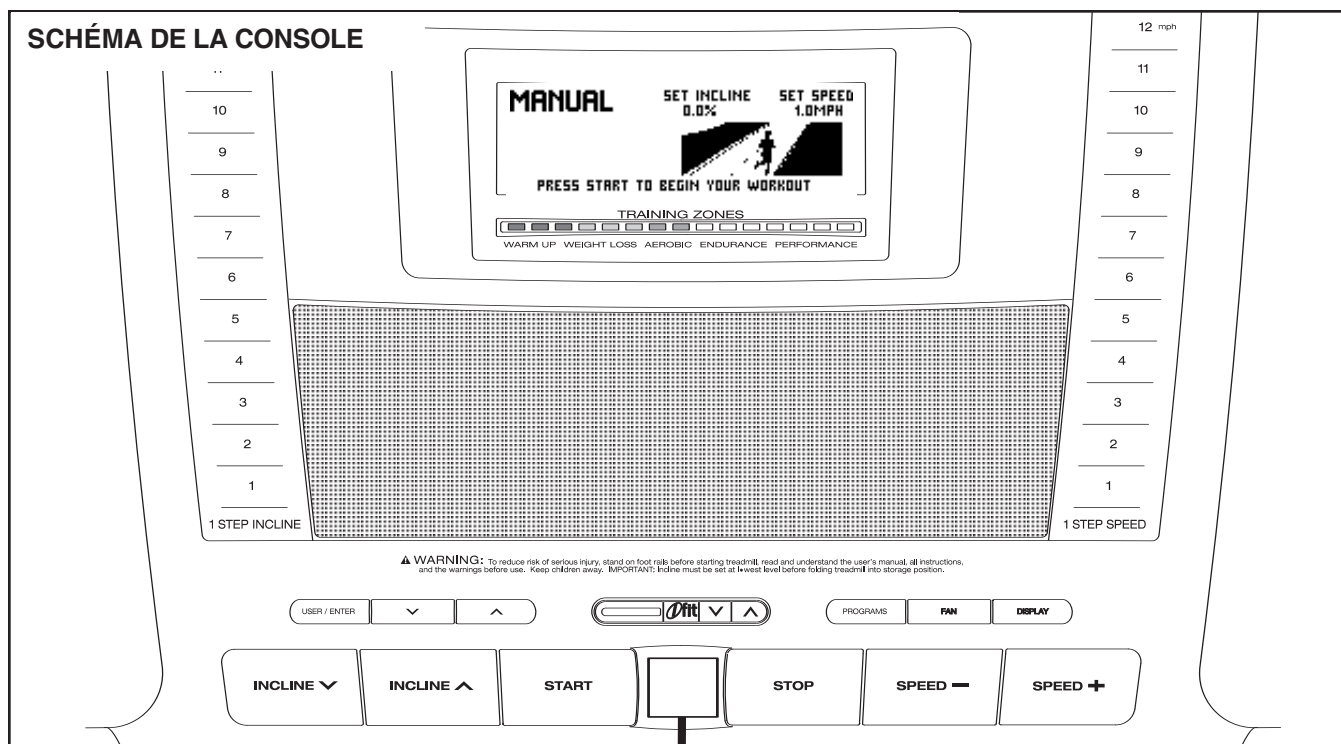
d'alimentation muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un suppressor de surtension et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux. Important : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.**

Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts, et il est muni d'une fiche mise à la terre semblable à la fiche illustrée sur le schéma 1. Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire semblable à celui utilisé dans le schéma 2 pour relier le suppressor de tension à une prise bipolaire, comme illustré dans le schéma 2.



Toutefois, cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une véritable prise mise à la terre (schéma 1) pourra être installée par un électricien qualifié.

La patte rigide, de couleur verte, qui dépasse de l'adaptateur doit être attachée sur un support mis à la terre tel que le socle de la prise femelle de mise à la terre. L'adaptateur doit être fixé au moyen d'une vis en métal. **Certains socles de prises femelles bipolaires ne sont pas mis à la terre. Contactez un électricien qualifié pour déterminer si le socle de la prise femelle est mis à la terre avant d'utiliser un adaptateur.**



PLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course est dotée d'un nombre impressionnant de fonctionnalités pour vous aider à tirer le maximum de vos entraînements. Quand le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être modifiées d'une pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche en continu les données de votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse en option (voir la page 24).

De plus, la console est équipée de dix programmes Cardio. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'un entraînement efficace. La console est aussi équipée de deux programmes de rythme cardiaque qui contrôlent la vitesse et l'inclinaison du tapis de course de manière à maintenir tout au long de votre entraînement votre rythme cardiaque dans des limites de paramètres préprogrammés. Il vous est même possible de créer vos propres programmes Record et de les sauvegarder pour une utilisation ultérieure. Remarque : vous devez porter le détecteur cardiaque de torse en option pour utiliser un programme de Rythme Cardiaque.

La console possède également le nouveau système d'Entraînement Interactif iFIT. Le système iFIT permet à la console d'accepter des Cartes d'Entraînement Interactif iFIT comportant des programmes d'entraînement qui vous aident à atteindre des objectifs de fitness spécifiques. Par exemple, la perte de kilos indésirables à l'aide ou la préparation d'une course de fond. Les programmes iFIT contrôlent automatiquement le tapis de course pendant que la voix d'un entraîneur personnel vous donne des instructions et vous encourage à travers chacune des étapes de votre entraînement. Une carte iFIT est fournie. Des cartes iFIT sont disponibles indépendamment. **Pour l'achat de cartes iFIT, composez le numéro de téléphone figurant sur la page de couverture de ce manuel. Les cartes iFIT sont aussi disponibles dans une sélection de magasins.**

Vous pouvez même écouter vos musiques d'entraînement ou livres sonores préférés grâce à la chaîne audio stéréophonique MP3.

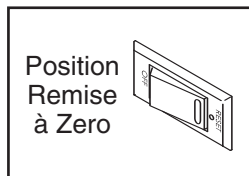
Pour allumer l'appareil, suivez les étapes de la page 13. **Pour personnaliser les réglages de la console**, voir la page 13. **Pour utiliser le mode manuel**, voir la page 15. **Pour utiliser un programme cardio**, voir la page 17. **Pour utiliser un programme de pouls**, se reporter à la page 19. **Pour créer et utiliser un programme record**, se reporter aux pages 21 et 22. **Pour utiliser une carte iFIT**, se reporter à la page 23. **Pour utiliser le système audio stéréo**, se reporter à la page 24.

Remarque : si le cadran de la console comporte une feuille de plastique transparent, enlevez celle-ci.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

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

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 11). Localisez le coupe-circuit remis à zéro éteint sur le tapis de course près du cordon d'alimentation. Placez coupe-circuit sur la position Remise à zéro.



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand un tapis de course est exposé dans un magasin. Vous pouvez savoir que le mode « démo » est allumé si les affichages s'allument quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez coupe-circuit sur la position Remise à zéro. Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt [STOP] de la console pendant quelques secondes. Si les affichages restent allumés, voir l'étape 4 à la page 14 pour éteindre le mode « démo ».

Placez-vous sur les repos-pieds du tapis de course. Trouvez la pince attachée sur la clé et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, enfoncez la clé dans la console. Après quelques secondes, les affichages s'allument. **IMPORTANT :** dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui entraîne l'arrêt de la courroie mobile. Testez la pince en faisant quelques pas en arrière ; si la clé ne sort pas de la console, réglez la position de la pince.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'un film transparent, retirez-le. Afin d'éviter toute détérioration de la plate-forme de marche, portez toujours des chaussures propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez votre tapis de course, inspectez régulièrement l'alignement de la courroie mobile et recentrez la courroie mobile si nécessaire (voir page 28).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, ou pour changer d'unité de mesure, se reporter à l'étape 4 à la page 14. Par souci de simplicité, toutes les instructions dans cette section font référence à des miles.

COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

La console comporte un mode utilisateurs vous permettant de vous désigner comme Utilisateur 1 ou Utilisateur 2, de visualiser l'historique de votre entraînement, et

d'entrer des informations relatives à l'utilisateur avant de commencer vos exercices.

Elle comporte également un mode réglages vous permettant de sélectionner un système de mesure, de lancer et d'arrêter le mode démo, d'entrer un réglage d'entraîneur audio, d'ajuster les réglages du volume et du contraste et d'instaurer ou de supprimer l'écran d'accueil.

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

1. Sélectionnez le mode de l'utilisateur.

Pour sélectionner de mode de l'utilisateur, appuyez sur la touche Utilisateur/Entrer [USER/ENTER]. La console peut conserver l'historique de vos entraînements et enregistrer les informations pour deux utilisateurs différents.

Lorsque l'on appuie sur la touche Utilisateur/Entrer,

L'écran de la console affiche un menu avec 'USER 1 SELECTED' en haut à gauche et 'START' en haut à droite. Le menu contient les statistiques suivantes :

TOTAL DISTANCE	5 12 MILES
TOTAL TIME	5 15 HOURS
TOTAL CALORIES	5 14 CALORIES
USER WEIGHT	185 POUNDS
MAX HEART RATE	110 BPM

les mots *User 1 Selected* (Utilisateur 1 sélectionné) ou *User 2 Selected* (Utilisateur 2 sélectionné) s'affichent à l'écran. Pour vous identifier en tant que Utilisateur 1 ou Utilisateur 2, appuyez une ou deux fois sur la touche Utilisateur/Entrer.

Important : pour surligner des options dans le menu, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution, situées près de la touche Utilisateur/Entrer.

2. Au besoin, visualisez l'historique de votre entraînement.

L'écran affichera le nombre total de miles ou de kilomètres accomplis par la courroie mobile, le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course et la quantité totale de calories que l'utilisateur a brûlées. Pour remettre à zéro les totaux, surlignez d'abord le

L'écran de la console affiche un menu avec 'USER 1 SELECTED' en haut à gauche et 'START' en haut à droite. Le menu contient les statistiques suivantes :

TOTAL DISTANCE	5 12 MILES
TOTAL TIME	5 15 HOURS
TOTAL CALORIES	5 14 CALORIES
USER WEIGHT	185 POUNDS
MAX HEART RATE	110 BPM

total à remettre à zéro et appuyez sur la touche Utilisateur/Entrer. Puis, surlignez *NO* (NON) ou *OUI* (YES) et appuyez sur la touche Utilisateur/Entrer.

3. Entrez les informations relatives à l'utilisateur.

Surlignez les mots *USER WEIGHT* (Poids de l'utilisateur) ensuite appuyez sur la touche Utilisateur/Entrer. Puis, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la touche Utilisateur/Entrer pour entrer votre poids. Appuyez ensuite sur la touche Utilisateur/Entrer.

Si vous souhaitez entrer une fréquence cardiaque cible maximale (reportez-vous à la section COMMENT UTILISER UN PROGRAMME DE POULS à la page 19), surlignez d'abord Fréquence Cardiaque Maximale [*MAX HEART RATE*] puis appuyez sur la touche Utilisateur/Entrer. Puis, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution, situées près de la touche Utilisateur/Entrer pour entrer la fréquence cardiaque cible maximale. Et pour finir, appuyez sur la touche Utilisateur/Entrer.

Pour quitter le mode utilisateurs, surlignez *START* (Marche), ensuite appuyez sur la touche Utilisateur/Entrer.

4. Sélectionnez le mode réglages.

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

TOTAL TIME 256	TOTAL DISTANCE 512
UNITS	ENGLISH
DEMO MODE	ROAD
AUDIO TRAINER	INSTRUCTION
VOLUME	5
CONTRAST	10
WELCOME SCREEN	OFF

Lorsque le mode réglages est sélectionné, cet écran affiche les mots *ENGLISH* (Anglais) ou *METRIC* (Métrique) pour indiquer le système de mesure qui est sélectionné. Pour changer de système de mesure, surlignez d'abord *UNITS* (Unités) puis appuyez sur la touche Utilisateur/Entrer. Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution, situées près de la touche Utilisateur/Entrer pour sélectionner le système de mesure souhaité. Et pour finir, appuyez sur la touche Utilisateur/Entrer.

L'écran affiche également les mots *DEMO MODE* (Mode Démo) et le réglage actuel : « OFF », « LOGO », « ROAD » ou « VISUAL EQ ». Le mode démo est utilisé lorsque le tapis de course est exposé dans un magasin. Lorsque le mode Démo est sélectionné, il est alors possible de brancher le cordon d'alimentation électrique, d'enlever la clé de la console, et de maintenir l'écran allumé. Mais, les touches de la console ne fonctionnent pas. Pour sélectionner de mode démo, surlignez *DEMO MODE*, puis appuyez sur la touche Utilisateur/Entrer. Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution, situées près de la touche

Utilisateur/Entrer pour surligner *OFF* (Arrêt) pour désactiver le mode démo, *LOGO* pour afficher un logo, *ROAD* pour afficher une animation d'un coureur sur une route, ou *VISUAL EQ* pour afficher un support visuel. Et pour finir, appuyez sur la touche Utilisateur/Entrer.

Vous pouvez sélectionner un réglage audio, si vous le souhaitez. Lorsque vous utilisez une carte iFIT, un entraîneur personnel vous guide à travers vos entraînements et vous enseigne comment acheter davantage de cartes iFIT, si *INSTRUCTION* est sélectionnée comme réglage audio. Si vous sélectionnez le réglage Marche [ON], votre entraîneur personnel se limitera simplement à vous guider à travers vos entraînements iFIT. Si vous sélectionnez le réglage Arrêt [OFF], vous obtiendrez des conseils audio pendant vos entraînements. Pour modifier le réglage audio, surlignez d'abord *AUDIO TRAINER* (Entraîneur Audio) et appuyez sur la touche Utilisateur/Entrer. Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution, situées près de la touche Utilisateur/Entrer pour sélectionner le réglage audio souhaité. Et pour finir, appuyez sur la touche Utilisateur/Entrer.

Vous avez la possibilité de régler le volume de la voix de l'entraîneur personnel en surlignant *VOLUME*, en appuyant sur la touche Utilisateur/Entrer et en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution, situées près de la touche Utilisateur/Entrer pour sélectionner un réglage de volume. Et pour finir, appuyez sur la touche Utilisateur/Entrer.

Il est également possible de régler le contraste de l'écran. Pour régler le contraste de l'écran, surlignez d'abord *CONTRAST* (Contraste) puis appuyez sur la touche Utilisateur/Entrer. Puis, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution, situées près de la touche Utilisateur/Entrer pour sélectionner un réglage de contraste. Et pour finir, appuyez sur la touche Utilisateur/Entrer.

La console peut également afficher un message de bienvenu chaque fois que vous insérez la clé dans la console. Surlignez *WELCOME SCREEN* (Ecran de bienvenu), puis appuyez sur la touche Utilisateur/Entrer. Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution, situées près de la touche Utilisateur/Entrer pour sélectionner *ON* (Marche) ou *OFF* (Arrêt), puis appuyez sur la touche Utilisateur/Entrer.

5. Quand vous avez fini de vous exercer, enlevez la clé de la console.

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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé complètement dans la console.

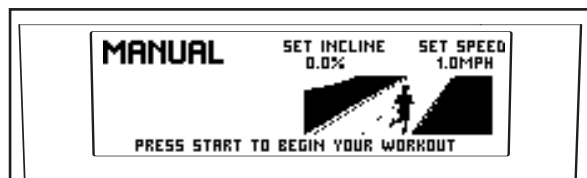
Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 13.

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

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

3. Sélectionnez le mode manuel.

Chaque fois que la clé est insérée, le mode manuel est sélectionné. Si vous avez sélectionné un programme, appuyez plusieurs fois sur les touches Programmes [PROGRAMS] jusqu'à ce que le mot *MANUAL* (Manuel) s'affiche à l'écran.



4. Lancez la courroie mobile et réglez la vitesse.

Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche [START], la touche Vitesse + [SPEED] ou une des touches Vitesse 1-étape [1 STEP SPEED].

Si vous appuyez sur la touche Marche ou Vitesse +, la courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mph. Quand vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile à volonté en appuyant sur les touches Vitesse + et -. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse change de 0,1 mph ; si vous appuyez sur la touche de façon continue, la vitesse change par étape de 0,5 mph. Si l'une des douze touches de 1-étape est appuyée, la courroie mobile augmente graduellement sa vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie, appuyez la touche Arrêt [STOP]. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche, la touche Vitesse + ou une des touches Vitesse 1-étape.

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

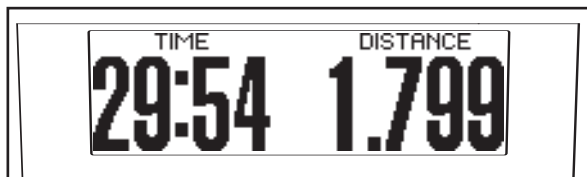
Pour modifier l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution, ou sur l'une des douze touches, Niveau d'inclinaison [1 STEP INCLINE]. Chaque fois que l'une des touches est appuyée, l'inclinaison se règle graduellement jusqu'à atteindre le réglage sélectionné.

6. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez vos progrès à l'écran et avec la barre de zone d'entraînement.

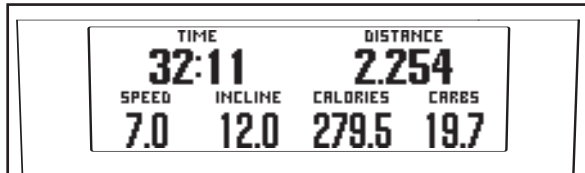
A mesure que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran affiche les informations suivantes relatives à votre entraînement :

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

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



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



A mesure que vous pratiquez vos exercices, la zone d'entraînement indique le niveau approximatif de l'intensité de ceux-ci. Par exemple, huit indicateurs de la barre allumés indiquent que votre niveau d'intensité est idéal pour les exercices aérobiques.



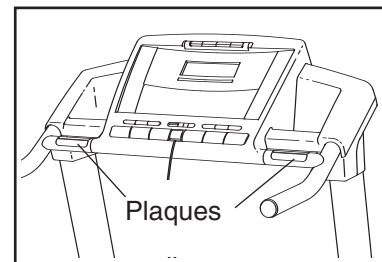
Pour remettre la console à zéro, appuyez sur la touche Arrêt [STOP], retirez la clé de la console puis réinsérez-la dans la console.

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

Remarque : si vous utilisez le détecteur cardiaque du torse en option et le détecteur cardiaque de la

poignée en même temps, la console ne peut pas lire correctement votre rythme cardiaque.

Avant d'utiliser le détecteur cardiaque de la poignée, retirez les pellicules plastique des surfaces de contact métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et placez vos mains sur les plaques métalliques—**évittez de déplacer vos mains**. Une fois que votre pouls a été détecté, votre fréquence cardiaque est affichée à l'écran. **Pour une lecture plus précise de votre fréquence cardiaque, continuez à tenir les plaques métalliques pendant environ 15 secondes.**

8. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Pour que le ventilateur tourne lentement, appuyez sur la touche Ventilateur. Pour que le ventilateur tourne plus rapidement, appuyez sur la touche une deuxième fois. Pour la vitesse maximale, appuyez sur la touche une troisième fois. Pour sélectionner le mode automatique du ventilateur, appuyez sur la touche une quatrième fois. Quand le mode automatique du ventilateur est sélectionné, la vitesse du ventilateur varie suivant la vitesse de la courroie mobile : plus la courroie tourne vite, plus le ventilateur tourne vite.

9. Quand vous avez fini de vous exercer, enlevez la clé de la console.

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

Quand vous avez terminé votre entraînement sur le tapis de course, placez le Coupe-circuit Remise à zéro/Eteint sur la position Eteint [OFF] puis, débranchez le cordon d'alimentation.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME CARDIO

1. Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 13.

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

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

3. Sélectionnez un programme cardiaque.

Pour sélectionner un des dix programmes Cardiaque [CARDIO], appuyez plusieurs fois sur la touche Programmes [PROGRAMS].



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

Chaque programme prédéfini est divisé en 30, 50 ou 60 segments d'une minute. Un entraînement de vitesse et d'inclinaison est programmé pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour deux ou segments consécutifs d'entraînement.

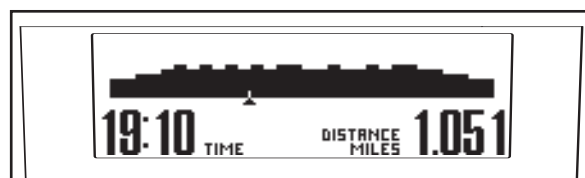
4. Appuyez sur la touche Marche [START] pour lancer le programme.

Quelques secondes après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course s'ajuste automatiquement sur les premières vitesse et inclinaison programmées. Tenez les rampes et commencez à marcher.

5. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez vos progrès à l'écran et avec la barre de zone d'entraînement.

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

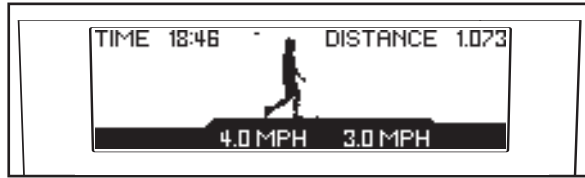
Si le premier ou le second mode d'affichage est sélectionné, un profil des réglages de la vitesse du programme apparaît à l'écran. Une petite flèche située au-dessous du profil indique votre progrès.



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

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

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



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

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

Si la vitesse ou l'inclinaison pour le segment en cours est trop élevé ou trop bas vous pouvez annuler manuellement les réglages en appuyant la touche Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE]. Toutefois, quand le prochain segment commence, **le tapis de course s'ajustera automatiquement à la programmation de vitesse et d'inclinaison pour le prochain segment.**

Pour arrêter le programme quelques instants, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour débiter de nouveau le programme, appuyez sur la touche de Marche. La courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mille par heure. Quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmée pour ce segment.

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

Voir l'étape 7 à la page 16.

7. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 8 de la page 16.

8. Quand vous avez fini de vous exercer, enlevez la clé de la console.

Quand vous avez terminé votre entraînement, **réglez l'inclinaison du tapis de course à la position minimale.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Quand vous avez terminé votre entraînement sur le tapis de course, placez l'interrupteur Remise à zéro/Éteint sur la position Éteint [OFF] puis, débranchez le cordon d'alimentation.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME DE POULS

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

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser les programmes de Pouls.

1. Portez le détecteur cardiaque du torse en option.

Remarque : vous devez porter le détecteur cardiaque du torse en option pour utiliser les programmes de pouls.

2. Insérez la clé complètement dans la console.

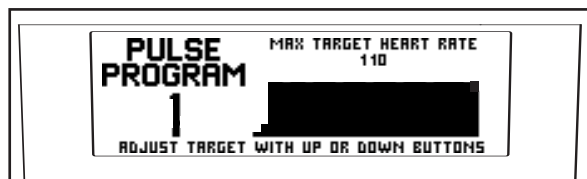
Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 13.

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

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

4. Sélectionner un programme de pouls.

Pour choisir un programme de Pouls, appuyez plusieurs fois sur la touche Programmes [PROGRAMS] jusqu'à ce que les mots *Pulse Program #1* ou *Pulse Program #2*, (Programme de rythme cardiaque) apparaissent à l'écran.



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

Le programme 1 de Pouls est divisé en segments d'une minute. Le même réglage de rythme cardiaque cible est programmé pour tous les segments (sauf pour les deux premiers segments). Le programme de Rythme Cardiaque de numéro 2 est divisé en 30 segments d'une minute. Une fréquence cardiaque cible est programmée pour chaque segment. Remarque : la même fréquence cardiaque cible peut être programmée pour deux ou plusieurs segments consécutifs.

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

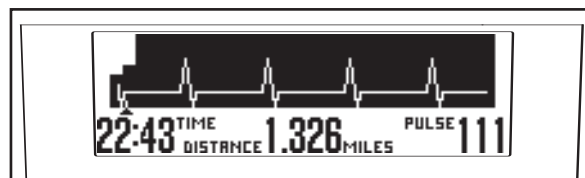
Pour ajuster le réglage de la fréquence cardiaque cible maximale, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution, situées près de la touche Utilisateur/Entrer [USER/ENTER] (reportez-vous à la section INTENSITE DES EXERCICES à la page 29). Pour ajuster rapidement le réglage de la fréquence cardiaque cible maximale, maintenez enfoncée l'une des touches.

6. Appuyez sur la touche Marche [START] pour lancer le programme.

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

7. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez vos progrès à l'écran et avec la barre de zone d'entraînement.

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



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

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

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

Si la vitesse ou l'inclinaison pour le segment en cours est trop élevé ou trop bas vous pouvez annuler manuellement les réglages en appuyant la touche Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE]. Cependant, lorsque la console compare votre fréquence cardiaque à la fréquence cardiaque cible définie, la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course peut changer automatiquement.

Pour arrêter le programme quelques instants, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour débiter de nouveau le programme, appuyez sur la touche de Marche. La courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mph. Lorsque la console compare votre fréquence cardiaque à la fréquence cardiaque cible définie, la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course peut changer automatiquement.

Si le programme 1 de Pouls est sélectionné, celui-ci continue jusqu'à ce que vous l'arrêtiez en appuyant sur la touche Arrêt. Si le programme 2 de Pouls est sélectionné, le programme continue jusqu'à ce que la petite flèche atteigne l'extrémité droite du profil. La courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt.

8. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 8 de la page 16.

9. Quand vous avez fini de vous exercer, enlevez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 18.

COMMENT CRÉER UN PROGRAMME RECORD

1. Insérez la clé complètement dans la console.

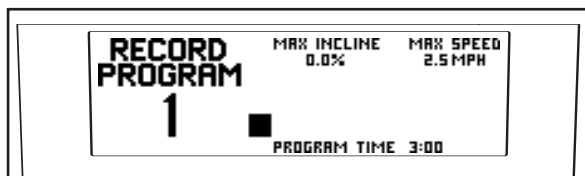
Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 13.

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

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

3. Sélectionnez un programme Record.

Pour sélectionner un programme avec Record, appuyez plusieurs fois sur la touche Programmes [PROGRAMS] jusqu'à ce que les mots *RECORD PROGRAM 1* ou *RECORD PROGRAM 2* apparaissent à l'écran.



Si un programme Record n'a pas encore été défini, l'écran affiche une durée de programme de trois minutes. Si le temps du programme est supérieur à trois minutes, reportez-vous à la section COMMENT UTILISER UN PROGRAMME RECORD à la page 22.

Chaque programme Record est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison peuvent être programmées pour chaque segment.

4. Appuyez sur la touche Marche [START] pour lancer le programme.

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

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

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

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

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

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

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

6. Quand vous avez fini de vous exercer, enlevez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 18.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME RECORD

1. Insérez la clé complètement dans la console.

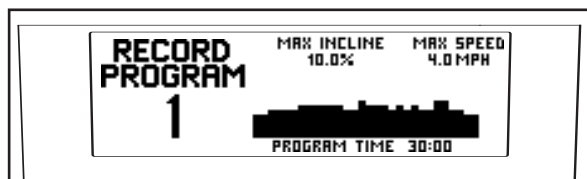
Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 13.

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

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

3. Sélectionnez un programme record.

Pour sélectionner un programme avec record, appuyez plusieurs fois sur la touche Programmes [PROGRAM] jusqu'à ce que les mots « RECORD PROGRAM 1 » ou « RECORD PROGRAM 2 » apparaissent à l'écran.



Lorsqu'un programme record est sélectionné, l'écran affiche le nom, le réglage d'inclinaison maximale ainsi que le réglage de la vitesse maximale du programme. De plus, un profil des réglages de la vitesse pour le programme apparaît à l'écran.

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

Chaque programme Record est divisé en segments d'une minute. Un réglage de vitesse et d'inclinaison sont programmé pour chaque segment.

4. Appuyez sur la touche Marche [START] pour lancer le programme.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course s'ajustera automatique-

ment sur la première vitesse et la première inclinaison que vous avez programmées auparavant. Tenez les rampes et commencez à marcher.

5. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez vos progrès à l'écran et avec la barre de zone d'entraînement.

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

Si vous le désirez, vous pouvez modifier le programme pendant que vous l'utilisez. **Pour changer la vitesse [SPEED] ou l'inclinaison [INCLINE] du segment en cours**, appuyez tout simplement sur les touches de la Vitesse et de l'Inclinaison. Quand le segment en cours s'achève, la nouvelle programmation sera enregistrée dans la mémoire. **Pour augmenter la durée du programme**, attendez la fin du programme. Appuyez ensuite sur la touche Marche puis programmez une vitesse et une inclinaison pour autant de segments supplémentaires que vous le désirez. Les programmes record peuvent avoir jusqu'à 30 segments. Quand vous avez ajouté autant de segments que vous le désiriez, appuyez deux fois sur la touche Arrêt [STOP]. **Pour réduire la durée du programme**, appuyez deux fois sur la touche Arrêt à tout moment avant la fin du programme.

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

Voir l'étape 7 à la page 16.

7. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 8 de la page 16.

8. Quand vous avez fini de vous exercer, enlevez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 18.

UTILISATION UN CARTE iFIT

1. Insérez la clé complètement dans la console.

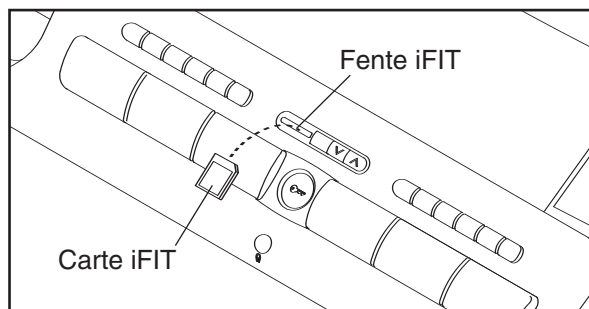
Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 13.

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

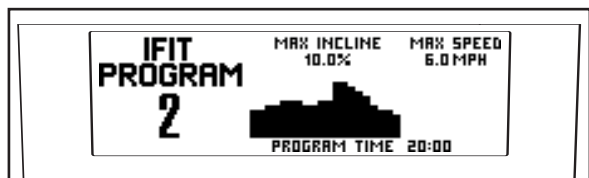
Reportez-vous à la section COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 13.

3. Insérez une carte iFIT et sélectionnez un programme.

Pour utiliser un programme iFIT, insérez une carte iFIT dans la fente iFIT ; assurez-vous que la carte iFIT est orientée de telle sorte que les contacts métalliques soient vers le bas et soient insérés dans la fente iFIT.



Puis, sélectionnez un programme iFIT en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution iFIT (situées près du voyant iFIT allumé). Lorsqu'un programme iFIT est sélectionné, l'écran affiche le nom du programme, le réglage maximal d'inclinaison et le réglage maximal de la vitesse du programme, et la durée du programme. De plus, un profil des réglages de la vitesse pour le programme apparaît à l'écran.



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

4. Appuyez sur la touche Marche pour lancer le programme.

Quelques secondes après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course s'ajuste automatiquement sur les premières vitesses et inclinaison programmées. Tenez les rampes et commencez à marcher.

5. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez vos progrès à l'écran et avec la barre de zone d'entraînement.

Lorsqu'un programme iFIT est sélectionné, la console propose trois modes d'affichage (voir l'étape 6 aux pages 15 et 16). Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY] pour sélectionner le mode d'affichage souhaité. **Si le premier ou le second mode d'affichage est sélectionné**, un profil des réglages de la vitesse du programme apparaît à l'écran. Une petite flèche située au-dessous du profil indique votre progrès.

Durant le programme, un entraîneur personnel vous guide à travers l'entraînement. Il est possible de régler le volume ou de sélectionner un réglage audio pour votre entraîneur personnel (reportez-vous à l'étape 4 à la page 14).

Si la vitesse ou l'inclinaison pour le segment en cours est trop élevée ou trop basse, vous pouvez annuler manuellement les réglages en appuyant la touche Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE]. **Toutefois, quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajustera automatiquement à la programmation de vitesse et d'inclinaison pour le prochain segment.**

Pour arrêter le programme quelques instants, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour débiter de nouveau le programme, appuyez sur la touche de Marche [START]. La courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mille par heure. Quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmée pour ce segment.

6. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 8 de la page 16.

7. Quand vous avez fini de vous exercer, enlevez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 18.

ATTENTION : enlevez toujours les cartes iFIT de la fente iFIT lorsque vous ne les utilisez pas.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO STÉRÉO

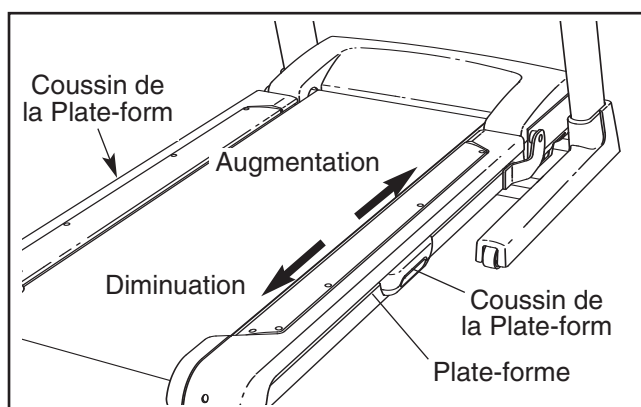
Pour écouter de la musique ou des livres sur CD sur les haut-parleurs de la console, vous devez brancher votre lecteur MP3 ou CD à la console. Localisez le câble audio stéréo situé en dessous des haut-parleurs de la console et branchez-le à la prise de votre lecteur MP3 ou CD. **Assurez-vous que le câble audio est bien branché.**

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

Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que le CD saute, placez le lecteur de CD portable sur le sol ou sur une autre surface plane, au lieu de la console.

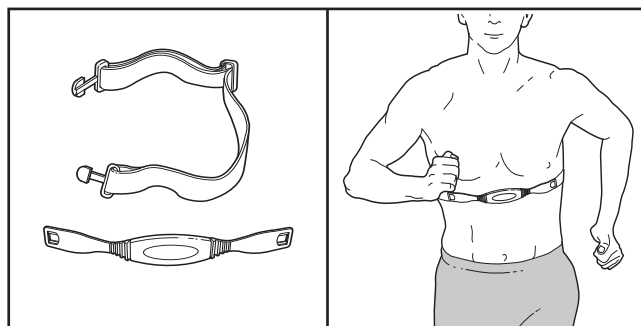
COMMENT RÉGLER LE SYSTÈME D'AMORTISSEMENT

Le tapis de course est équipé d'un système qui réduit les chocs lorsque vous marchez ou courez sur le tapis de course. Pour augmenter la fermeté de la plateforme de marche, descendez du tapis de course puis glissez les coussins de la plate-forme vers l'avant du tapis de course. Pour une plate-forme plus souple, glissez les coussins de la plate-forme vers l'arrière du tapis de course. **Remarque : il peut être utile de soulever la plate-forme quand vous glissez les coussins de la plate-forme. Assurez-vous que les deux coussins de la plate-forme sont sur le même niveau d'amortissement. Plus vous courez vite sur le tapis de course, ou plus vous pesez, plus la plate-forme de marche devrait être ferme.**



LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Cette ceinture vous permet de vous entraîner les mains libres tout en surveillant votre pouls durant votre entraînement. **Pour acheter ce détecteur cardiaque du torse, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.**



COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

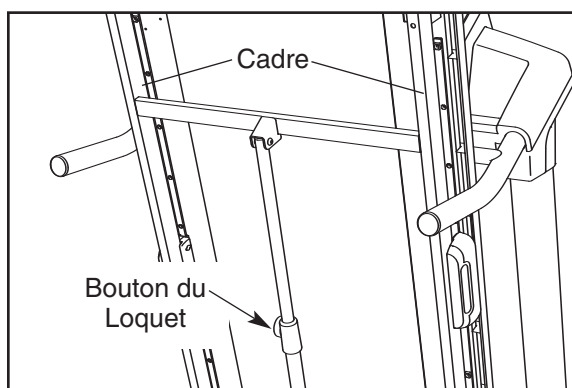
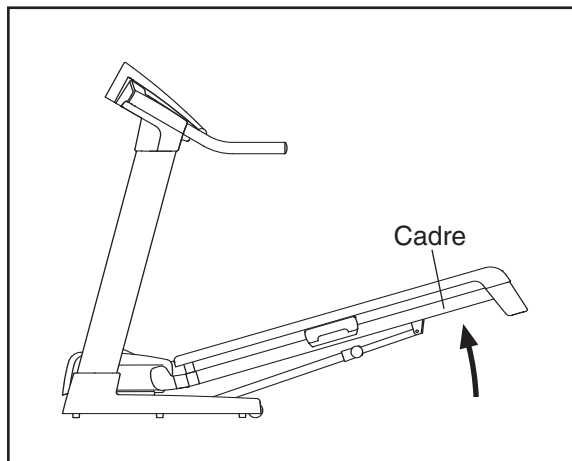
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis de course, ajustez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si l'inclinaison n'est pas réglée au niveau le plus bas, le tapis de course sera endommagé de façon permanente. Débranchez ensuite le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever 20 kg (45 lbs.) pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez le tapis de course des deux mains aux endroits indiqués par la flèche à droite. **ATTENTION** : afin de réduire les possibilités de blessures, ne soulevez pas le tapis de course par les repose-pied en plastique. Veillez à plier les jambes et à maintenir le dos droit. Quand vous soulevez le cadre—soulevez le cadre avec votre jambes. Soulevez le tapis de course à mi-chemin de la position verticale.

2. Soulevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet se verrouille en position de stockage. **Assurez-vous que le bouton du loquet est bien verrouillé en position de stockage.**

Placez un tapis sous le tapis de course pour protéger votre sol. N'exposez pas le tapis aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course dans la position de rangement à températures supérieures à 30° C (85° F).



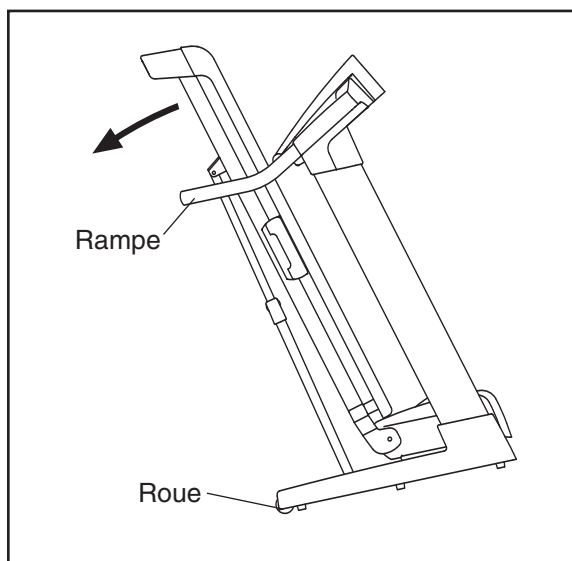
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Pour déplacer le tapis de course, pliez-le en position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que l'attache est bien placée.**

1. Tenez les rampes comme indiqué et placez un pied contre une roue.

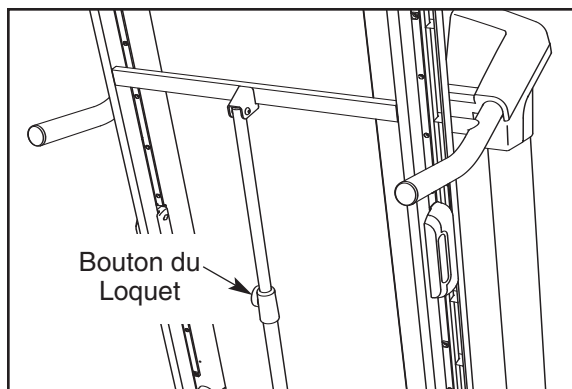
2. Faites basculer le tapis de course vers l'arrière jusqu'à ce qu'il puisse rouler sur les roues. Déplacez le tapis de course jusqu'à l'endroit désiré avec précaution. **Ne déplacez jamais le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière. Pour diminuer les risques de blessures, faites extrêmement attention quand vous déplacer votre tapis de course. N'essayez pas de déplacer le tapis de course sur une surface inégale.**

3. Placez un pied sur la roue et abaissez délicatement le tapis de course jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.

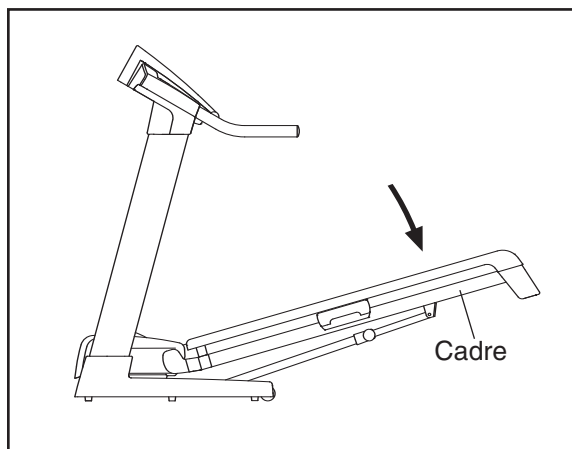


COMMENT DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE

1. Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course avec votre main droite. Tirez le bouton de loquet vers la gauche et tenez-le ainsi. Il se peut qu'il soit nécessaire de pousser le cadre vers l'avant pendant que vous poussez le bouton du loquet vers la gauche. Faites pivoter le cadre vers le bas et libérez le bouton du loquet.



2. **Tenez le tapis de course fermement des deux mains, et abaissez-le jusqu'au sol. ATTENTION : pour diminuer les risques de blessures, n'abaissez pas le cadre en n'empoignant que les repose-pied en plastique. Ne laissez pas tomber le cadre sur le sol. Assurez-vous de plier vos genoux et gardez votre dos droit.**

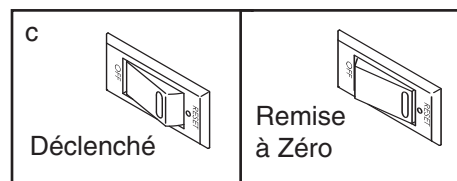


LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme correspondant et suivez les étapes recommandées. Si vous avez toujours des questions veuillez voir la page couverture de ce manuel.

PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas

- SOLUTION :**
- a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise mise à la terre. (Voir la page 11.) Utilisez un supprimeur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 11. Important : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises IMCT.
 - b. Après le cordon d'alimentation est branchée, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.
 - c. Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint sur le tapis de course près du cordon d'alimentation. Si le coupe-circuit dépasse comme illustré, le coupe-circuit remise à zéro/éteint s'est déclenché. Enclenchez le coupe-circuit remise à zéro/éteint, attendez cinq minutes puis appuyez sur le coupe-circuit remise à zéro/éteint.

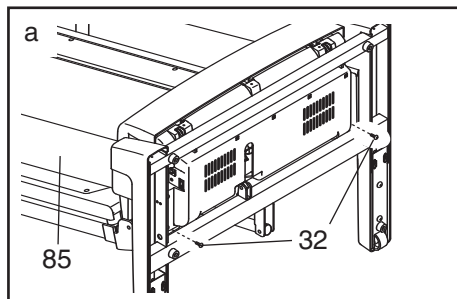


PROBLÈME : le tapis de course s'éteint pendant l'emploi

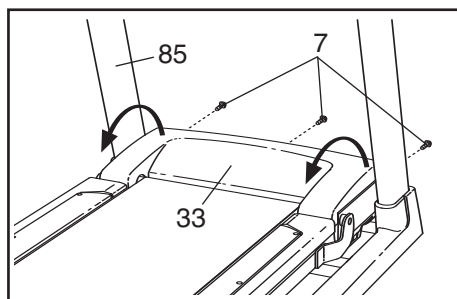
- SOLUTION:**
- a. Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint (voir c. ci-dessus). Si le coupe-circuit remise à zéro/éteint s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur la position remise à zéro.
 - b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est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

PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

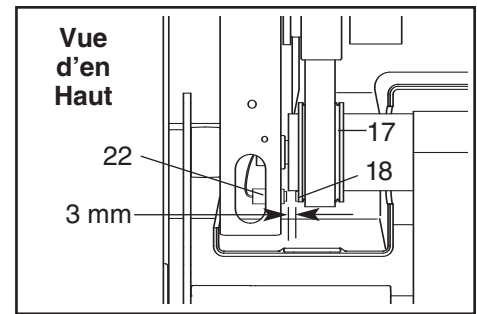
- SOLUTION :**
- a. Retirez la clé de la console et **DEBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Baissez ensuite doucement les Montants (85). Retirez les deux Vis du Panneau Ventral (32) indiqués. Remarque : vous aurez besoin d'un tournevis cruciforme avec une tige de 8" (20 cm).



Soulevez le Montant (85) à la verticale. Retirez les trois Vis de 3/4" (7) du Capot (33), puis enlevez avec précaution du Capot.



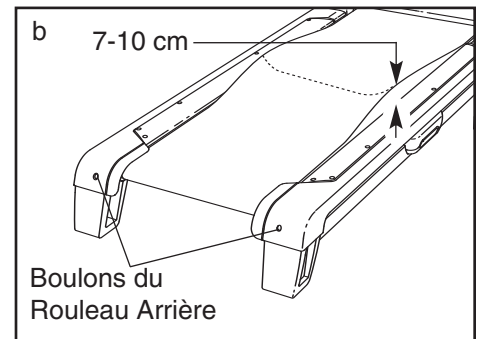
Localisez le Détecteur Magnétique (22) et l'Aimant (18) du côté gauche de la Poulie (17). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Détecteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Détecteur Magnétique soit d'environ 3 mm (1/8 pouce).** Si nécessaire, déplacez légèrement le Détecteur Magnétique à l'aide d'un tournevis plat. Réattachez le Capot (non-illustré), en vous assurant que les Vis de 3/4" (non-illustré) sont insérées dans les mêmes trous desquels elles sont sorties. Faites marcher le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse est correcte.



PROBLÈME : la courroie mobile ralentit durant l'usage

SOLUTION : a. Utilisez un suppresseur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 11.

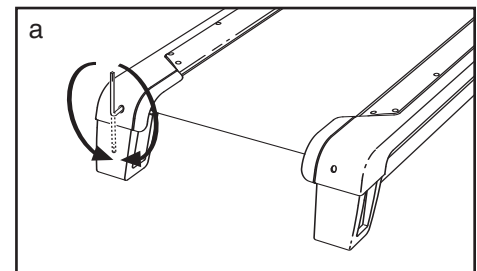
b. Si la courroie mobile est trop tendue, la performance du produit peut être diminuée et la courroie mobile peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. A l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie mobile serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 7 à 10 cm (3 à 4 pouces) de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis de course en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



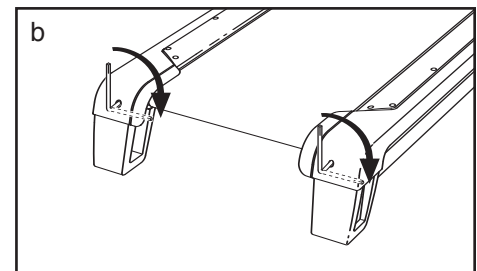
c. Si la courroie mobile ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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

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



b. Si la courroie mobile glisse quand vous marchez dessus, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie mobile est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 7 à 10 cm (3 à 4 pouces) de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit tendue correctement.



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

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

CONSEILS POUR L'EXERCICE

ATTENTION : consultez votre médecin avant de commencer ce programme, ou tout autre programme d'exercice. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est un outil pour l'exercice conçu pour vous fournir une idée générale des fluctuations de votre rythme cardiaque.

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet, ou consultez votre médecin. Une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont aussi essentiels pour la réussite de votre programme.

INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé de la réussite est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité approprié. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse, pour brûler un maximum de graisse et pour des exercices aérobics.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Pour déterminer le niveau d'intensité approprié, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine supérieure). Les trois nombres au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre du bas est le rythme cardiaque approprié pour brûler de la graisse. Le nombre du milieu est le rythme cardiaque approprié pour brûler un maximum de graisse, et le nombre du haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité modérée pendant une période de temps soutenue. Durant les premières minutes d'effort, votre corps utilise *des calories de glucide* pour générer de l'énergie. Il faut plusieurs minutes d'effort pour que votre corps commence à puiser dans ses *calories de graisse* pour générer de l'énergie. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices pour que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du bas dans votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous de manière à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du milieu dans votre zone d'entraînement.

Des Exercices Aérobics—Si votre objectif est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez effectuer des exercices aérobics, une activité qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps soutenue. Pour des exercices aérobics, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du haut dans votre zone d'entraînement.

ENTRAÎNEMENT CONSEILLÉ

Un échauffement—Commencez votre entraînement par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Des exercices dans votre zone d'entraînement—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes en maintenant votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière pendant vos exercices—ne retenez jamais votre souffle.

Le retour à la normale—Finissez votre entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les maux qui surviennent après l'exercice.

FREQUENCE DES EXERCICES

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le désirez. Souvenez-vous que la clé du succès est de faire de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie de tous les jours.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NTL09806.1

R0308A

Pour identifier les pièces ci-dessous, référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel.

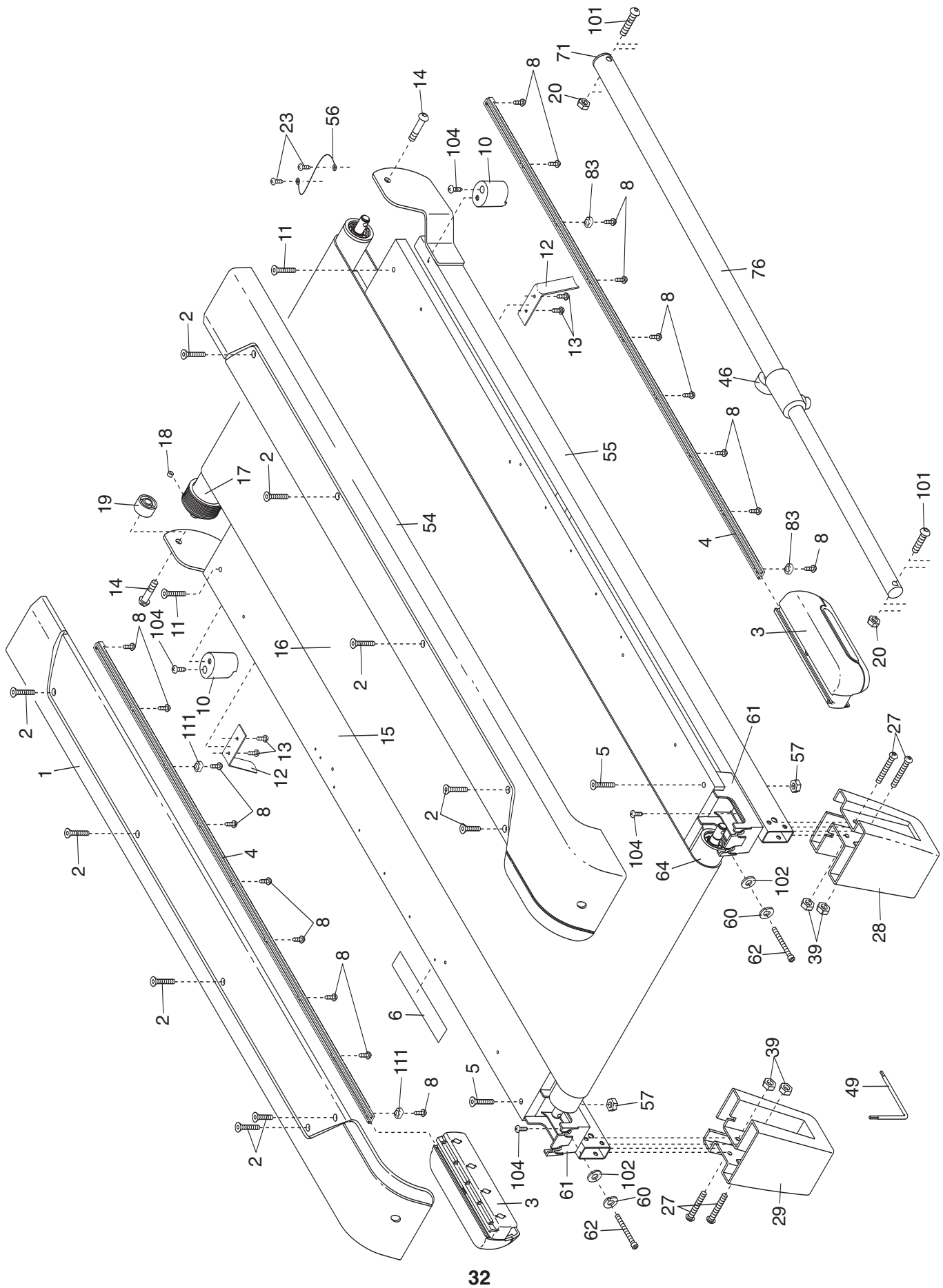
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Repose Pied Gauche	52	8	Attache en Plastique
2	10	Vis du Repose-Pied	53	1	Bague du Rouleau Avant
3	2	Coussin de la Plateforme	54	1	Repose-Pied Droit
4	2	Guide du Ajusteur	55	1	Cadre
5	2	Vis Arrière de la Plateforme	56	1	Fil de Terre du Rouleau Avant
6	1	Autocollant pour le Loquet	57	2	Écrou de la Plate-forme
7	29	Vis de 3/4"	58	1	Rondelle du Tendeur
8	18	Vis du Guide du Ajusteur	59	1	Poulie du Tendeur
9	1	Manchon du Montant Droit	60	2	Rondelle de Verrouillage du Rouleau Arrière
10	2	Isolateur	61	2	Support du Rouleau Arrière
11	2	Vis Avant de la Plate-forme	62	2	Boulon du Rouleau Arrière
12	2	Guide de la Courroie	63	4	Vis de Couvercle de la Base
13	4	Vis du Guide de la Courroie	64	1	Rouleau Arrière
14	2	Boulon du Pivot de Cadre	65	4	Bague d'Espacement de la Roue
15	1	Plate-Forme de Marche	66	1	Boulon de la Poulie du Tendeur
16	1	Courroie Mobile	67	4	Rondelle Étoilée de 3/8"
17	1	Rouleau Avant/Poulie	68	1	Boulon du Moteur d'Élévation
18	1	Aimant	69	1	Bague d'Espacement du Bras du Tendeur
19	2	Bague d'Espacement du Cadre	70	1	Rampe
20	5	Écrou	71	1	Embout du Loquet
21	1	Attache du Détecteur Magnétique	72	4	Boulon de la Console
22	1	Détecteur Magnétique	73	1	Groupeement de Fils du Montant
23	8	Vis de 1/2"	74	1	Bras du Tendeur
24	4	Attache de Câble	75	1	Ressort du Bras du Tendeur
25	1	Courroie de Traction	76	1	Assemblage du Loquet
26	1	Courroie du Moteur	77	1	Manchon du Montant Gauche
27	4	Boulon du Pied Arrière	78	2	Embout de la Rampe
28	1	Pied Arrière Droit	79	2	Bague d'Espacement du Coussin de la Base
29	1	Pied Arrière Gauche	80	2	Boulon de Cadre l'Élévation Pivotant
30	2	Écrou du Cadre d'Elévation	81	6	Coussin de la Base
31	2	Boulon du Moteur	82	8	Vis Autoperçante de 1"
32	6	Vis du Panneau Ventral	83	4	Arrêt du Coussin
33	1	Capot du Moteur	84	2	Autocollant de Precaution
34	3	Pince du Capot	85	1	Montant
35	1	Passe-Fil	86	1	Couvercle Droit de la Base
36	1	Goupille Percée Supérieure	87	4	Boulon de la Jambe d'Extension
37	2	Clavette d'Arrêt	88	1	Couvercle Gauche de la Base
38	1	Boulon de Réglage du Rouleau Avant	89	2	Roue Avant
39	4	Écrou du Pied Arrière	90	2	Ventilateur de la Console
40	1	Moteur d'Inclinaison	91	4	Écrou de la Jambe d'Extension
41	1	Goupille du Moteur d'Inclinaison, du Bas	92	2	Boulon de la Roue
42	4	Vis du Contrôleur/Vis du Attache	93	1	Carte iFIT
43	1	Contrôleur	94	1	Cadre d'Elévation
44	1	Coupe Circuit Remise à Zero/Éteint	95	1	Porte d'Accès
45	1	Panneau Ventral	96	1	Fil de Mise à Terre du Cadre d'Élévation
46	2	Bouton du Loquet	97	2	Jambe d'Extension
47	1	Cordon d'Alimentation	98	1	Base de la Console
48	1	Groupeement de Fils d'Inclinaison	99	4	Rondelle Étoilée de 5/16"
49	1	Clé Hexagonale			
50	1	Pince d'Attache			
51	3	Attache Flexible			

Nº.	Qté.	Description
100	1	Assemblage du Ventilateur de la Console
101	2	Boulon du Loquet
102	2	Rondelle du Rouleau Arrière
103	1	Clé/Pince
104	4	Vis de l'Isolateur/Vis du Support
105	1	Console
106	1	Écrou de la Poulie du Tendeur
107	1	Rondelle de la Poulie du Tendeur
108	1	Écrou du Rouleau Avant

Nº.	Qté.	Description
109	1	Fil du Filtre
*	—	Fil Bleu de 12", M/F
*	—	Fil Bleu de 8", M/F
*	—	Fil Vert de 8", F/Anneau
*	—	Fil Rouge de 4", M/F
*	—	Manuel de l'Utilisateur

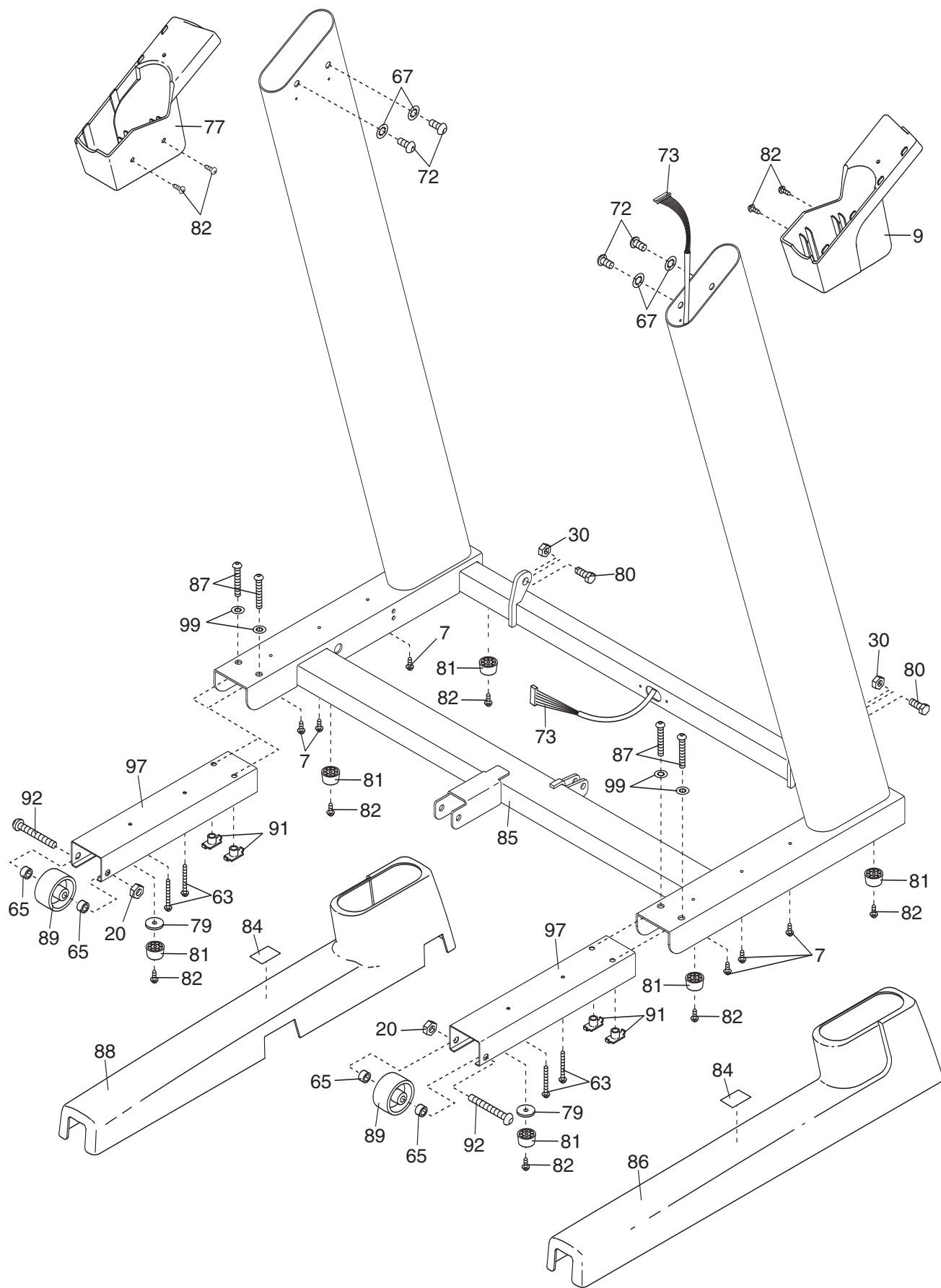
*Ces pièces ne sont pas illustrées.

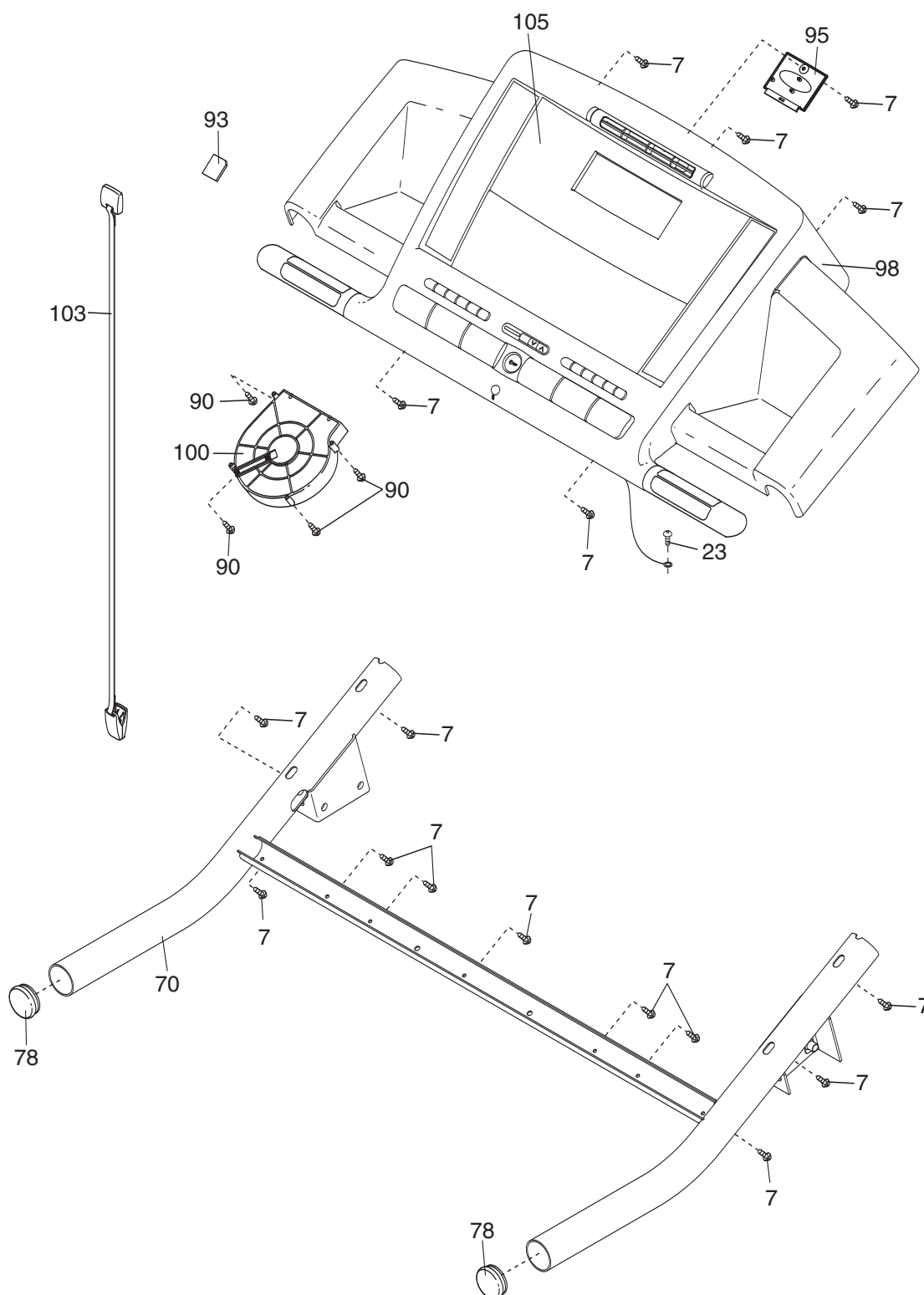
Les spécifications sont sujettes à des changements sans préavis.



R0308A







POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la page couverture de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous venir en aide, ayez sous la main les renseignements suivants lorsque vous communiquez avec nous :

- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)
- le nom du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et description des pièces (reportez-vous à la LISTE DES PIÈCES et la SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA, INC. (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage et service normales. Le cadre est couverte pendant dix (10) ans après la date d'achat. Le moteur de traction est couverte pendant trois (3) ans après la date d'achat. La main d'œuvre et les pièces sont couvertes pendant un (1) an à compter de la date d'achat.

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, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. 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, au remplacement ou à la réparation du produit dans 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.

La garantie étendue ci-après est au lieu de (remplace) toutes garanties de marchandise ou de fitness pour un but particulier et est limitée dans l'étendue et la durée selon les termes ci-inclus. 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 4B