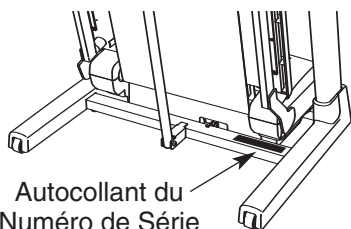


NordicTrack® **VIEWPOINT 3500**

N°. du Modèle NTL13007.0

N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

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

APPUYEZ SANS FRAIS :

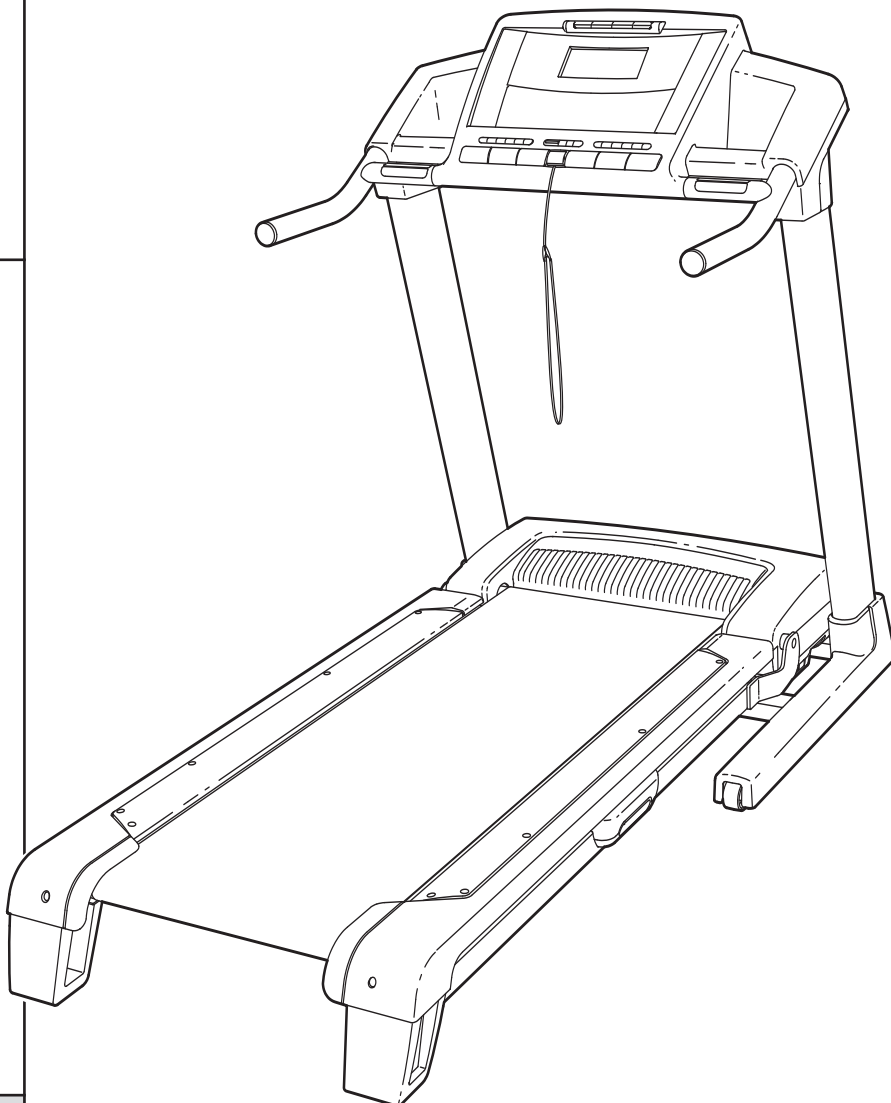
1-888-936-4266

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

OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

MANUEL DE L'UTILISATEUR



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.



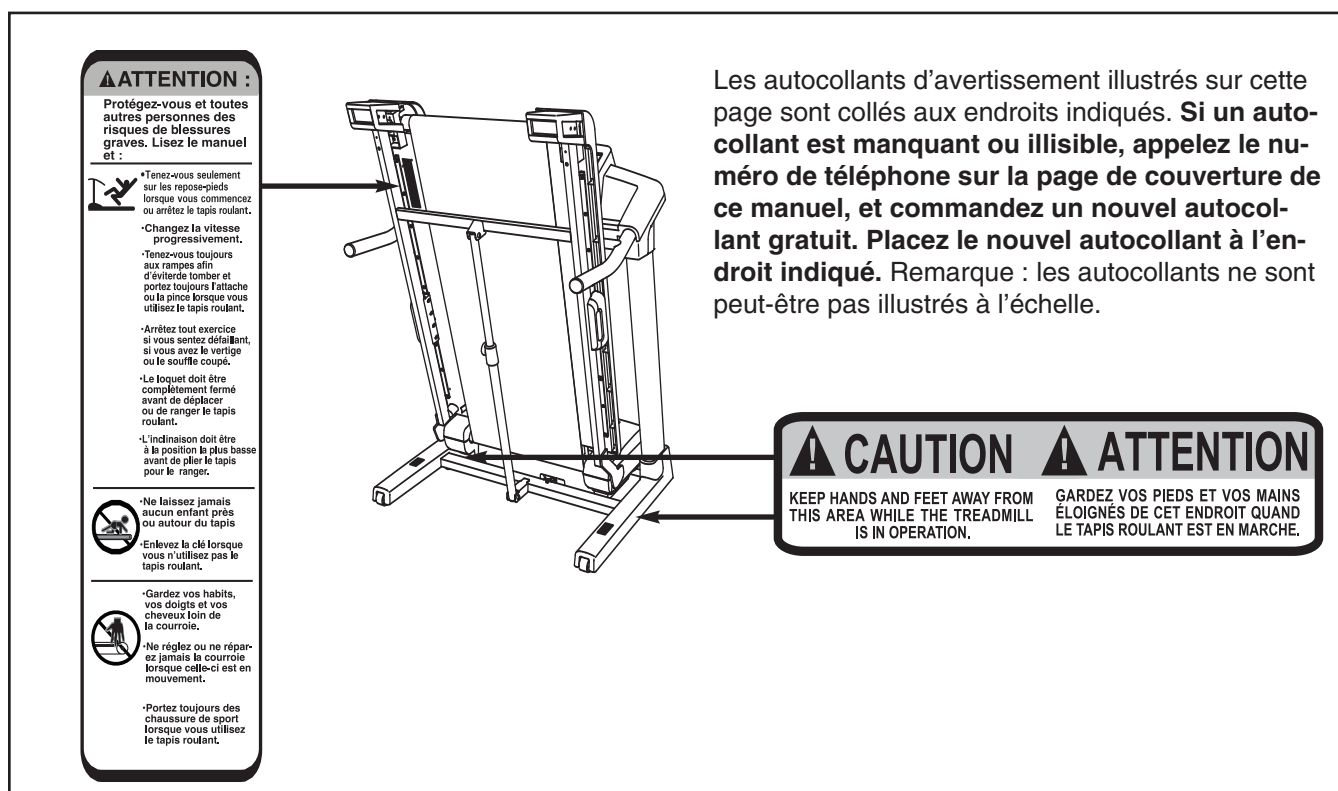
Notre site internet

www.nordictrack.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	6
ASSEMBLAGE	7
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	14
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	27
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	29
CONSEILS POUR L'EXERCICE	32
LISTE DES PIÈCES	34
SCHÉMA DÉTAILLÉ	36
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITEE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT



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 2,4 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 le tapis de course. 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 être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 159 kg (350 lbs).
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.
11. Branchez le cordon d'alimentation (voir page 14), dans un suppresseur de tension à prise unique (non inclus) que vous brancherez sur un circuit mis à la terre de 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne doit être branché sur ce circuit. Évitez d'utiliser une rallonge.
12. Utilisez un suppresseur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 14. Pour acheter un suppresseur de surtension, composez le numéro de téléphone sans frais indiqué sur la page de couverture de ce manuel.
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 29 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
16. Veuillez lire attentivement les procédures d'arrêt d'urgence et les tester avant d'utiliser le tapis de course (reportez-vous au COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16).

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 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 « off » lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course. (Voir le schéma page 6 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 7, et COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 27.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis de course, vous devez être capable de soulever 20 kg (45 lbs.) sans difficulté.

22. Quand vous rangez le tapis de course, assurez-vous que le cadre est fermé complètement dans la position de rangement.

23. N'insérez et ne laissez jamais tomber d'objets dans les ouvertures du tapis de course.

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

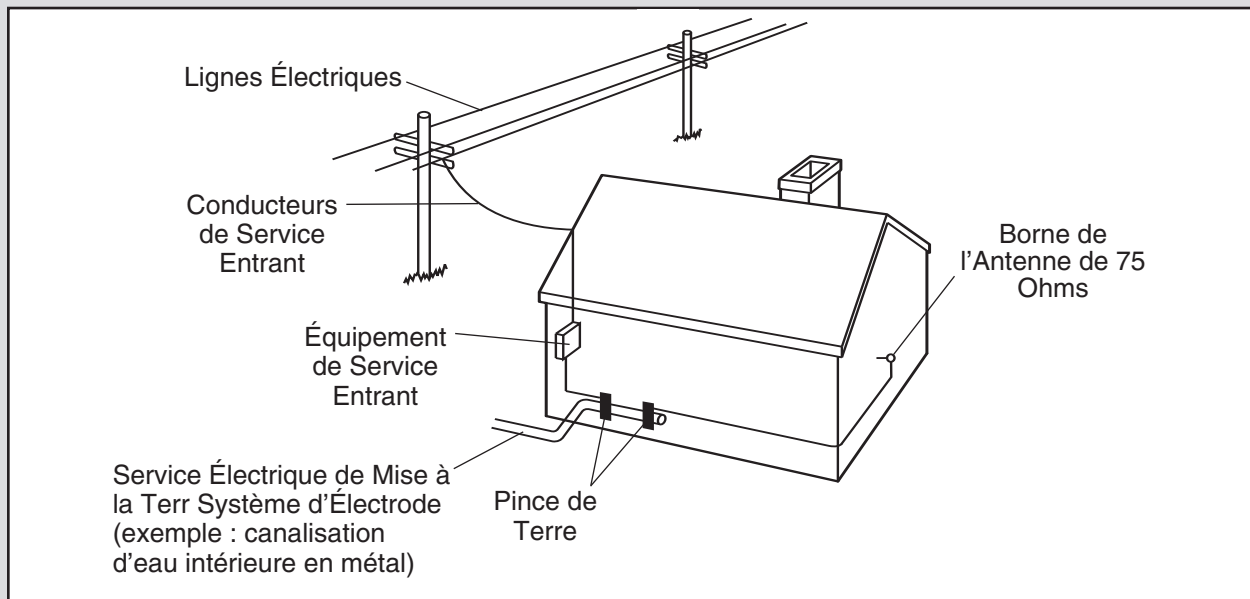
25. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.

26. 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.

27. Pour réduire les risques d'électrocution, ne retirez pas le boîtier ou le dos du téléviseur. Aucune pièce interne n'est accessible aux utilisateurs. Soumettez les réparations à un technicien qualifié.

28. Après toute réparation effectuée sur le tapis de course ou le téléviseur, demandez au technicien qualifié de vérifier que l'appareil est en état de fonctionner en toute sécurité.

Remarque pour l'installateur du système de télévision câblée : cette remarque a pour but de rappeler à l'installateur du système de télévision câblé que l'Article 820-40 du Code Électrique National des États-Unis fournit des informations sur la manière correcte de mettre une installation à la terre, et décrit plus particulièrement que le câble de terre doit être relié au système de mise à la terre du bâtiment, aussi proche que possible de l'entrée du câble.



CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

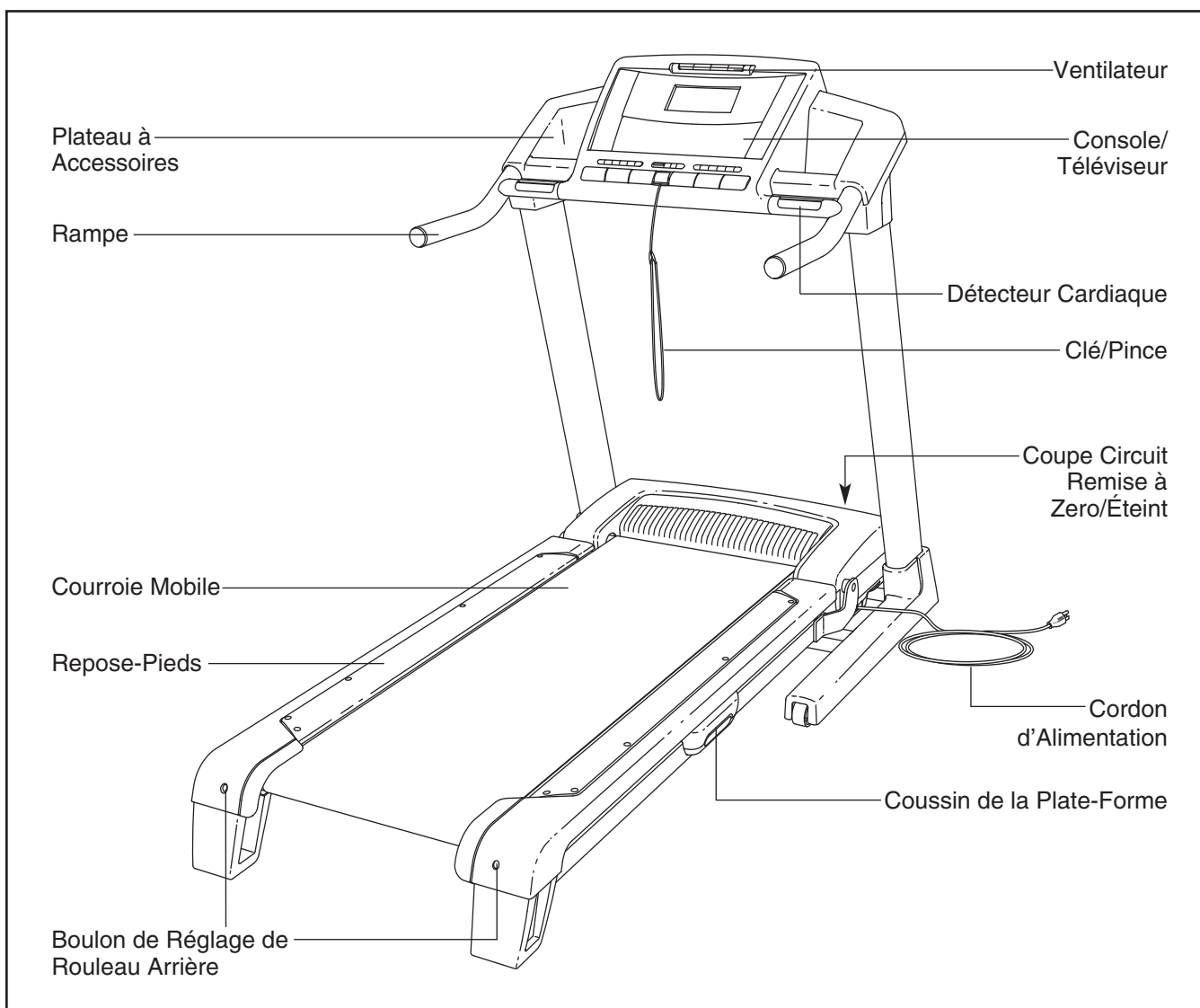
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course NordicTrack® VIEWPOINT 3500. Le tapis de course VIEWPOINT 3500 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 VIEWPOINT 3500 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

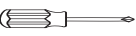
des questions après avoir lu ce manuel, reportez-vous à la page couverture avant de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de communiquer avec nous. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série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

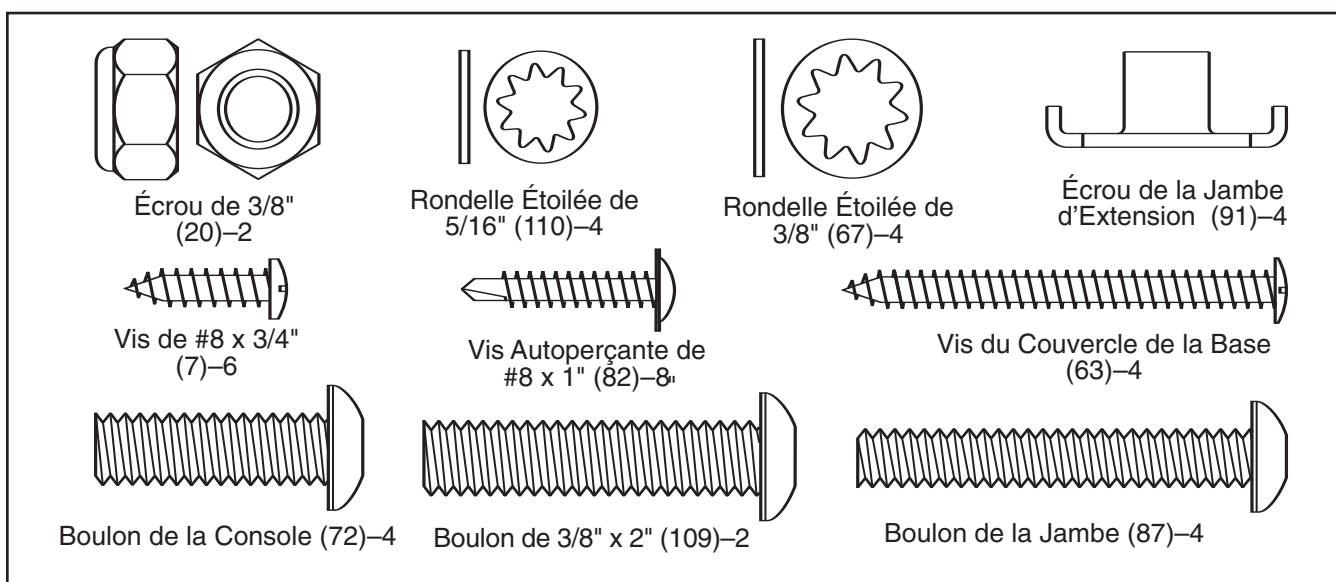


ASSEMBLAGE

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 du tapis de course est enduite d'un lubrifiant très efficace. Il se peut que durant l'expédition une petite quantité de lubrifiant se soit transférée sur le dessus de la courroie ou sur le carton d'emballage. Ceci n'affecte pas la performance du tapis de course. S'il y a du lubrifiant sur la courroie 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 après la parenthèse indique le numéro de la pièce, de la LISTE DES PIÈCES, vers le fin de ce manuel. **Remarque : certains petites pièces sont déjà attachées.** 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. Des pièces supplémentaires peuvent avoir été incluses. Des pièces supplémentaires peuvent avoir été incluses.

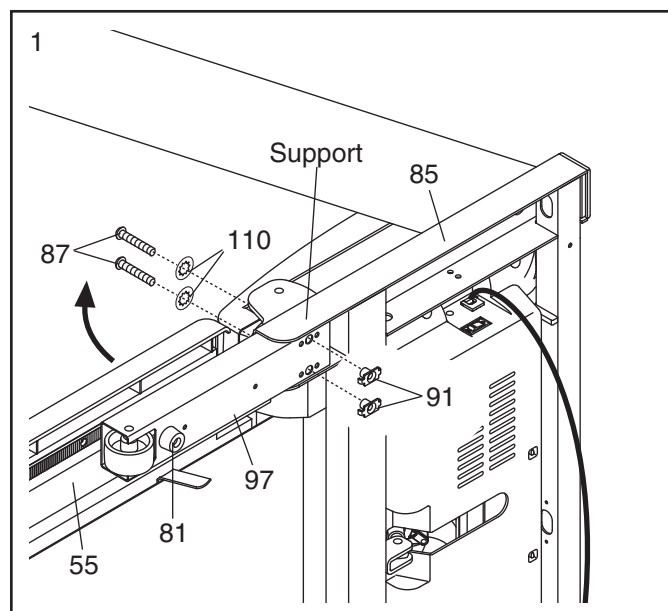


- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché.** Avec l'aide d'une deuxième personne, placez le tapis de course sur son côté gauche, comme illustré. Pliez en partie le Cadre (55) de manière à ce que le tapis de course soit plus stable. **Ne pliez pas complètement le tapis de course avant de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

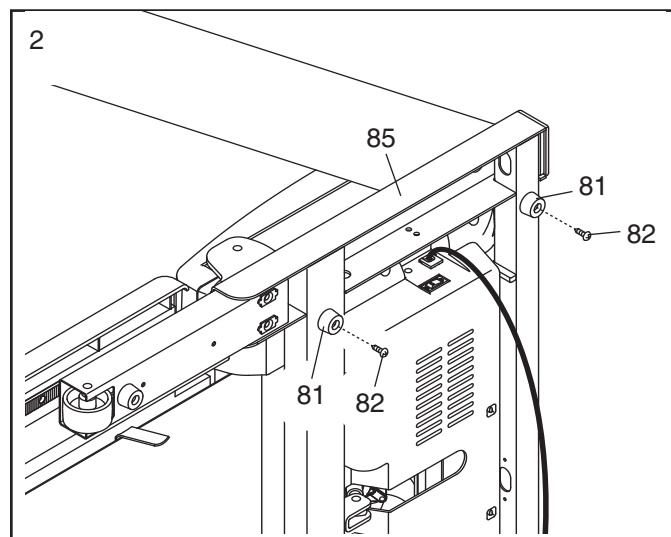
Enfoncez la Jambe d'Extension (97) dans le support indiqué sur la base des Montants (85). Assurez-vous que la Jambe d'Extension est tournée de manière à ce que le Coussin de la Base (81) soit du côté indiqué. Si nécessaire, utilisez un maillet en caoutchouc pour aligner les trous de la Jambe d'Extension 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 Etoilées de 5/16" (110) et deux Écrous de la Jambe d'Extension (91), comme illustré.

Serrez fermement les Boulons de la Jambe d'Extension.



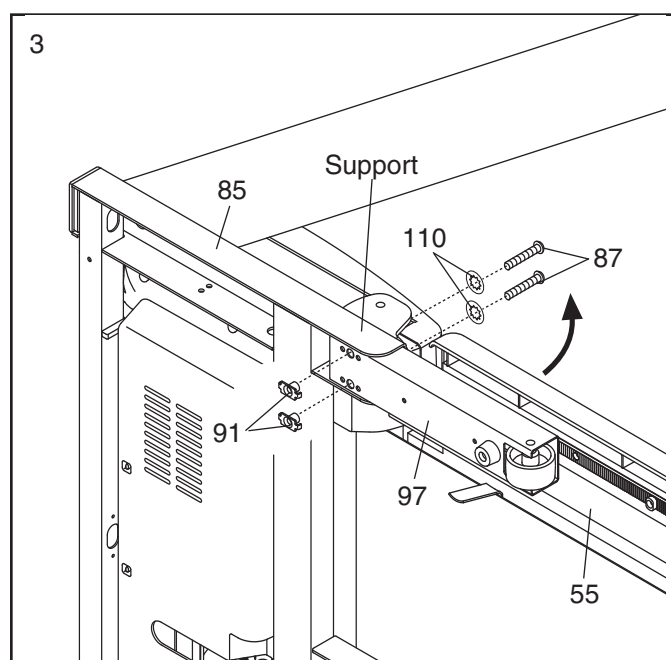
2. Attachez deux Coussins de la Base (81) sur la base des Montants (85) aux endroits indiqués à l'aide de deux Vis Auto-perçantes de #8 x 1" (82). Remarque : un Coussin de la Base de rechange est peut-être inclus. Utilisez le Coussin de la Base pour remplacer tout Coussin de la Base usé.



3. Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez doucement le tapis de course sur son autre côté 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.**

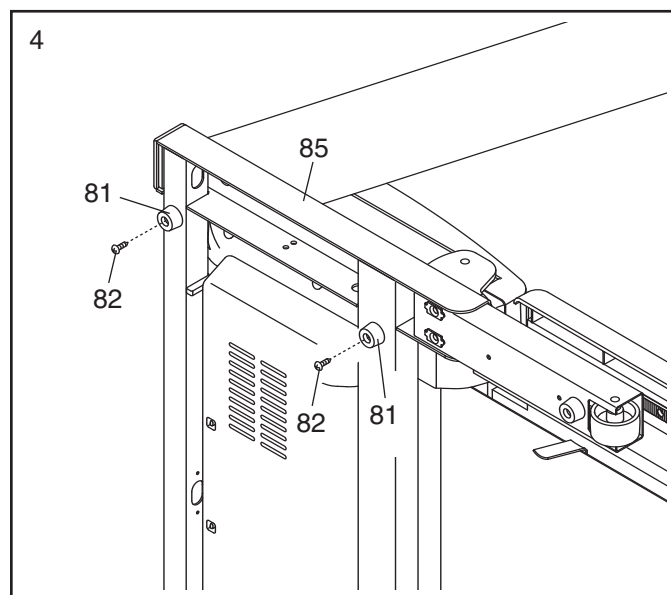
Insérez l'autre Jambe d'Extension (97) dans le support indiqué sur la base des Montants (85).

Attachez la Jambe d'Extension (97) à l'aide de deux Boulons de la Jambe d'Extension (87), deux Rondelles Etoilées de 5/16" (110) et deux Écrous de la Jambe d'Extension (91), comme illustré. **Serrez fermement les Boulons de la Jambe d'Extension.**

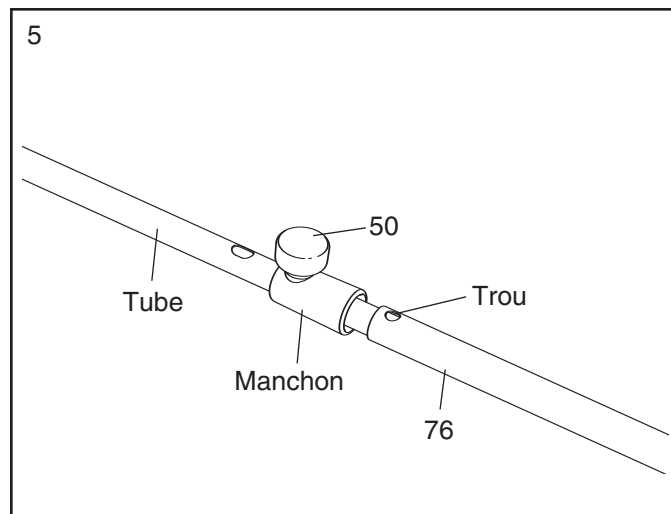


4. Attachez deux Coussins de la Base (81) sur la base des Montants (85) à l'endroit indiquée à l'aide de deux Vis Auto-perçante de #8 x 1" (82).

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



5. Localisez l'Assemblage du Loquet (76). Enlevez l'attache de l'extrémité du tube. Assurez-vous que le manchon a bien coulé au-dessus du trou indiqué et que le Bouton du Loquet (50) est bien verrouillé dans le trou. **Tirez le manchon pour vous assurer qu'il est bien verrouillé en place.**



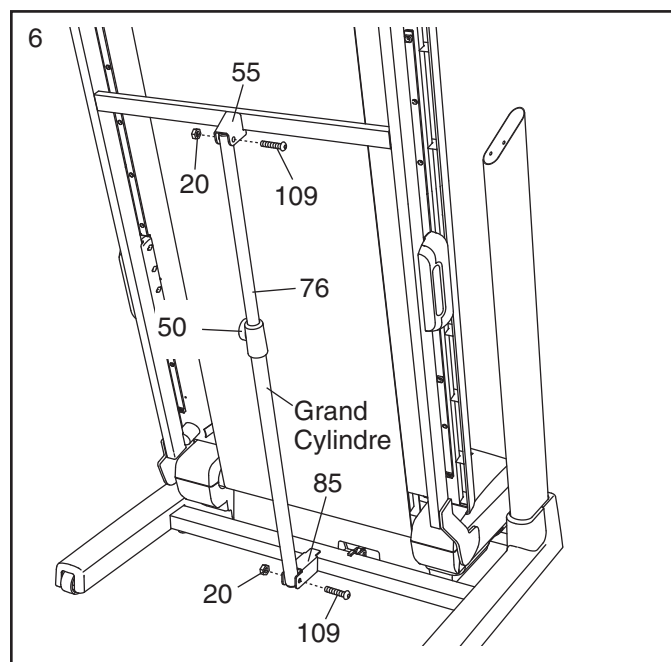
6. Soulevez le Cadre (55) dans la position illustrée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de cette étape.**

Orientez l'Assemblage du Loquet (76) de sorte que le grand cylindre et le Bouton du Loquet (50) soient dans les positions indiquées.

Fixez l'Assemblage du Loquet (76) aux Montants (85) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (109) et d'une Ecoule de 3/8" (20).

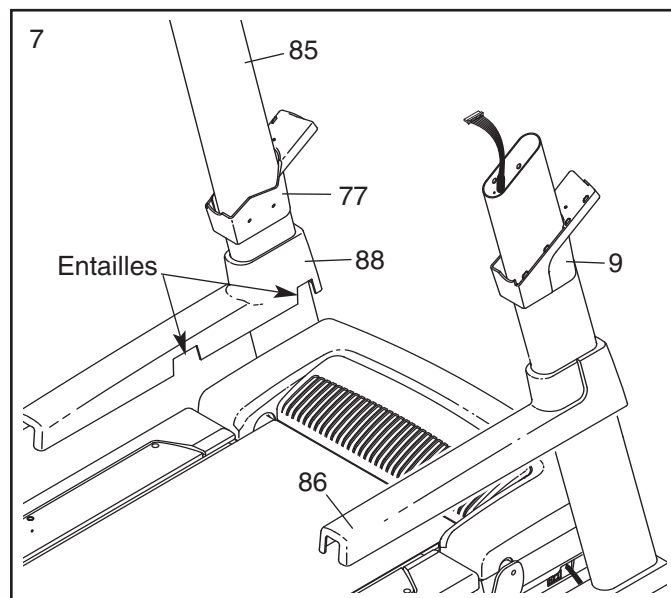
Fixez l'extrémité supérieure de l'Assemblage du Loquet (76) au support du Cadre (55) à l'aide du Boulon de 3/8" x 2" (109) et d'un Écoule de 3/8" (20). Remarque : il peut être nécessaire de déplacer le Cadre en va-et-vient pour aligner l'un sur l'autre l'Assemblage du Loquet et le support.

Abaissez le cadre du tapis de course (reportez-vous à COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE de la page 28).



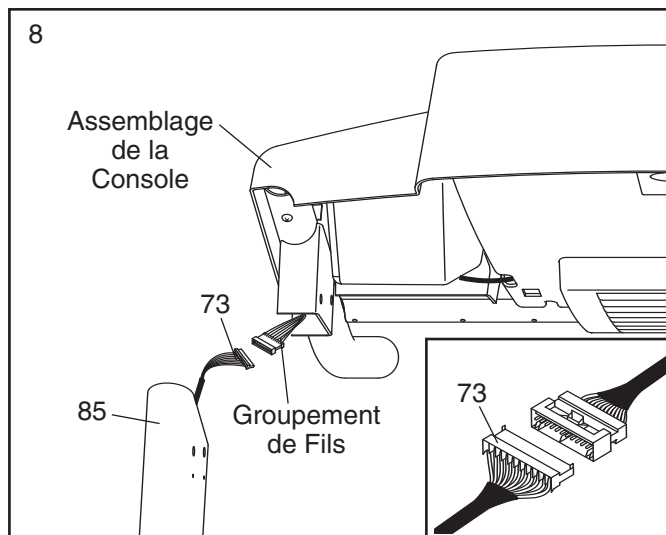
7. Identifiez le Couvercle de la Base Gauche (88) avec les entailles indiquées. Glissez le Couvercle de la Base Gauche sur le Montant (85) gauche. Puis, glissez le Couvercle de la Base Droite (86) sur le Montant droit.

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



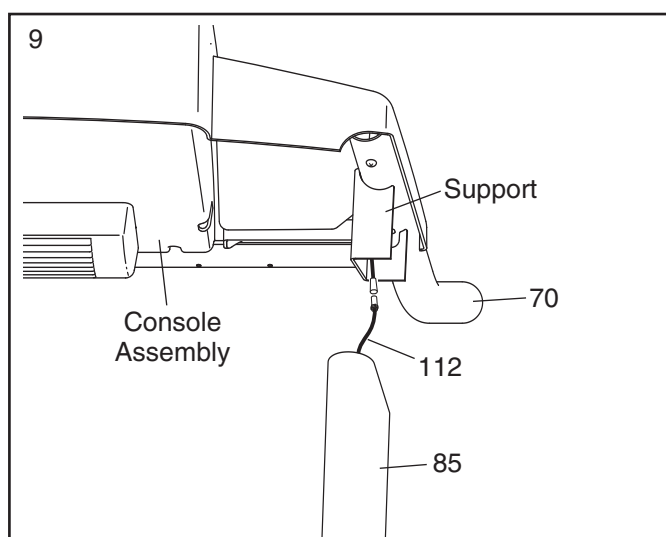
8. Retirez le ruban attachant le Groupement de Fils du Montant (73) sur le Montant (85) droit. Demandez ensuite à une deuxième personne de tenir l'assemblage de la console près du Montant droit.

Branchez le Groupement de Fils du Montant (73) sur le groupement de fils de l'assemblage de la console. **Voir le schéma. Les connecteurs doivent s'emboîter et s'enclencher facilement.** Si les connecteurs ne glissent pas facilement l'un dans l'autre et ne s'enclenchent pas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHES CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ETRE ENDOMMAGEE QUAND ELLE EST ALLUMEE.** Insérez les connecteurs dans le Montant (85) droit.

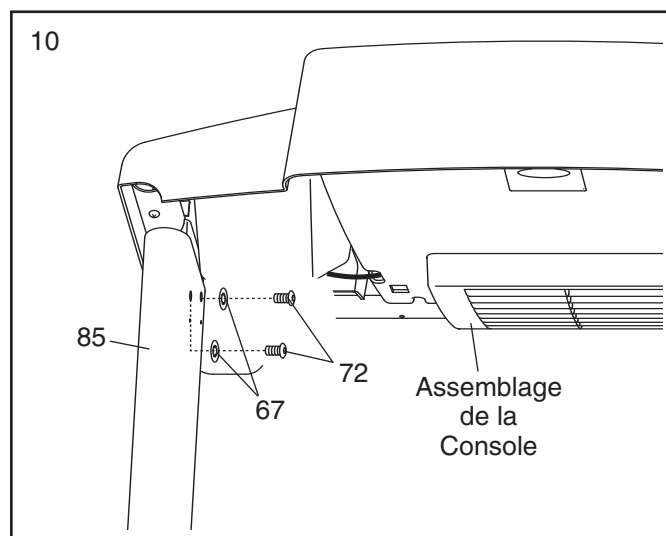


9. Retirez le ruban attachant le Câble TV (112) au Montant (85) gauche. Raccordez le Câble TV au câble qui sort de l'assemblage de la console. Enfoncez ensuite le Câble TV à l'intérieur du Montant gauche.

Puis, insérez les supports des Rampes (70) à l'intérieur du Montant (85) gauche ainsi qu'à l'intérieur du Montant (non-illustré) droit. **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé.**



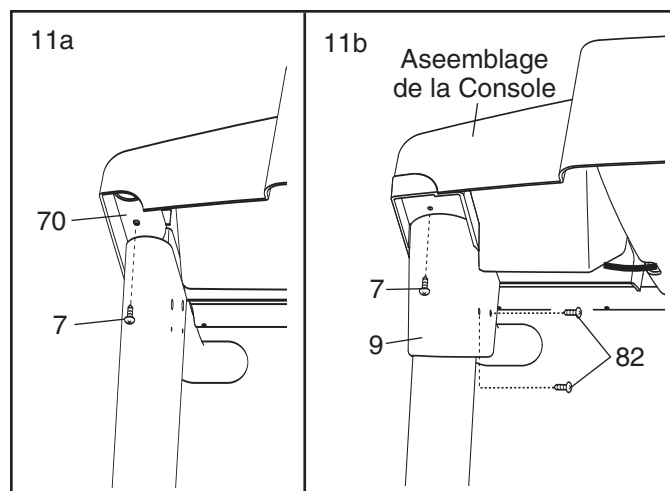
10. Fixez l'assemblage de la console aux Montants (85) à l'aide de quatre Boulons de la Console (72) et de quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (67) (un seul des côtés est montré). **Vissez de quelques tours chacune des Boulons de la Console avant de les serrez à fond.**



11. **Référez-vous au schéma 11a.** Enlevez le Vis de #8 x 3/4" (7) sortant de la Rampe (70) droite.

Référez-vous au schéma 11b. Glissez le Manchon du Montant Droit (9) à l'assemblage de la console. Fixez le Manchon du Montant Droit à l'aide de deux Vis Auto-perçantes de #8 x 1" (82) et deux Vis de #8 x 3/4" (7) comme illustré.

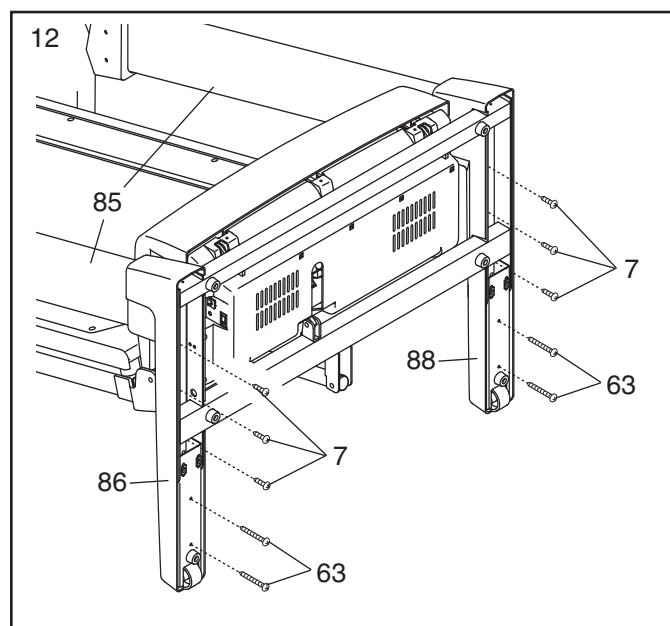
Fixez le Manchon du Montant Gauche (non indiqué) de la même manière.



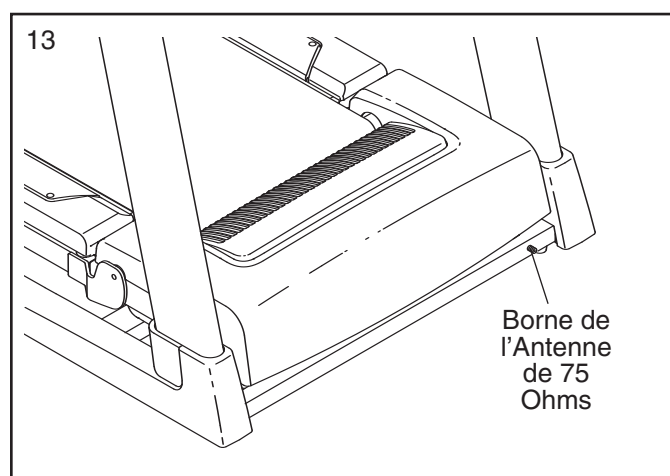
12. Avec l'aide d'une seconde personne, abaissez avec précaution les Montants (85) à l'endroit indiqué.

Attachez la Couvercle de la Base Droite (86) à l'aide de deux Vis de #8 x 3/4" (7) et deux Vis du Couvercle de la Base (63) **Serrez les cinq Vis simultanément. Faites attention de ne pas trop serrer les Vis.** Attachez la Couvercle de la Base Gauche (88) de la même manière.

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



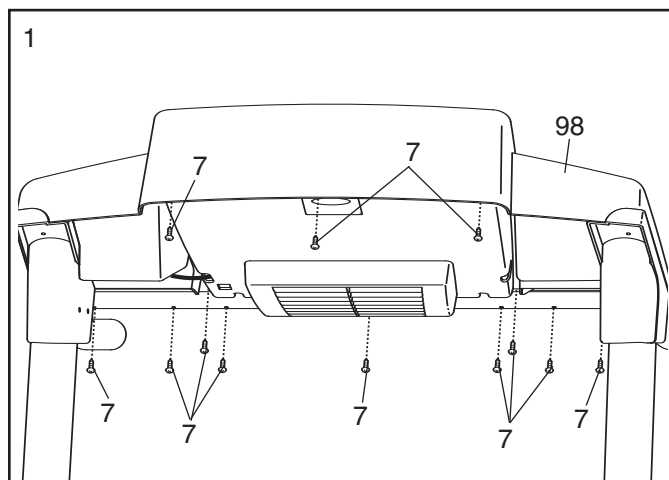
13. Notez l'emplacement de la borne de l'antenne de 75 ohms du tapis de course. Pour que la télévision puisse fonctionner, un câble audio/vidéo doit être branché à la prise jack d'entrée audio/vidéo située à l'arrière de la console, un lecteur audio/vidéo doit être branché à la prise audio/vidéo de la console. Ou encore, un câble CATV doit être branché à la borne de l'antenne de 75 ohms (voir page 13).



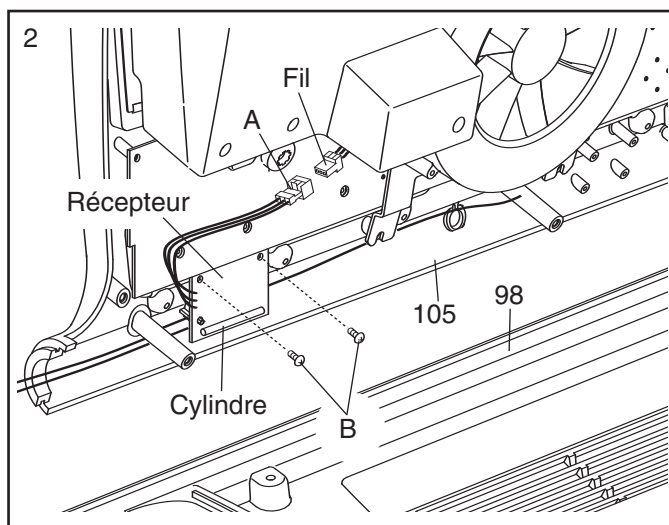
14. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Gardez le clé hexagonale incluse dans un endroit sûr. La clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie mobile (voir page 30). **Pour protéger votre sol ou moquette, placez un revêtement sous le tapis de course.**

Si vous achetez le détecteur cardiaque du torse en option (référez-vous à la page 26), suivez les étapes ci-dessous pour pouvoir installer le récepteur inclus avec le détecteur cardiaque du torse.

1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché.** Enlevez les Vis de #8 x 3/4" (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 afin que le petit cylindre soit orienté comme indiqué, face au Dos de la Console.** Fixez le récepteur à la console à l'endroit indiqué à l'aide de deux Petites Vis (B).

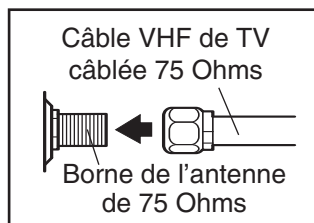


3. **Assurez-vous qu'aucun des fils n'est pincé.** Référez-vous au dessin 1. Rattachez la Console (105) à la Base de la Console (98) avec les Vis de #8 x 3/4" (7). Les fils inclus avec le récepteur peuvent être jetés.

Avant d'utiliser la télévision, il faut brancher un câble CATV 75 ohms à la borne de l'antenne de 75 ohms du tapis de course ; brancher un magnétoscope ou un lecteur DVD à la prise jack d'entrée audio/vidéo ; ou encore brancher un lecteur audio/vidéo à la prise audio/vidéo située en dessous de la télévision de la console. Remarque : utilisez un câble CATV pour brancher une source externe telle qu'une boîte de jonction, un câble analogique, un boîtier TV satellite, ou un magnétoscope. Aucun câble CATV ni aucun câble audio/vidéo n'est inclus.

COMMENT BRANCHER UN CÂBLE DE TV CÂBLÉE 75 OHMS

1. Branchez un câble de TV câblée 75 ohms à la borne de l'antenne de 75 ohms située sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation.



COMMENT BRANCHER UNE SOURCE EXTERNE EN UTILISANT UN CÂBLE CATV

1. Branchez une des extrémités du câble CATV 75 ohms à la prise jack de sortie 75 ohms de votre source externe.
2. Branchez le cordon d'alimentation de votre source externe. Reportez-vous au manuel de l'utilisateur de votre source externe pour les instructions concernant une mise à la terre appropriée.
3. Branchez le câble CATV 75 ohms à la borne de l'antenne de 75 ohms du cadre du tapis de course situé près des montants.

COMMENT BRANCHER UN LECTEUR DVD UN MAGNÉSCOPE EN UTILISANT LA PRISE AUDIO/VIDEO

1. Branchez l'extrémité à trois branches d'un câble audio/vidéo à votre lecteur DVD ou à votre magnétoscope.
2. Branchez le cordon d'alimentation de votre lecteur DVD ou de votre magnétoscope. Reportez-vous au manuel de l'utilisateur de votre lecteur DVD ou de votre magnétoscope pour les instructions concernant une mise à la terre appropriée.
3. Branchez le câble audio/vidéo à la prise jack d'entrée située à l'arrière de la console.

COMMENT BRANCHER UN LECTEUR AUDIO/VIDEO PERSONNEL DIRECTEMENT A LA CONSOLE

Localisez la fiche de connexion audio/vidéo située en dessous de la télévision de la console et branchez-la à la prise de votre lecteur MP3, CD ou vidéo.

COMMENT PLIER ET DEPLACER LE TAPIS DE COURSE

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. Si vous ne savez pas si l'appareil est branché à la terre, 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 la prise murale, faites-en installer une 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 météorologiques 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).** Pour acheter un suppressor de surtension, composez le numéro de téléphone sans frais indiqué sur la page de couverture de ce manuel.

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 mobile peut changer de vitesse ou s'arrêter subitement, ce qui pourrait entraîner une chute et de sérieuses blessures.

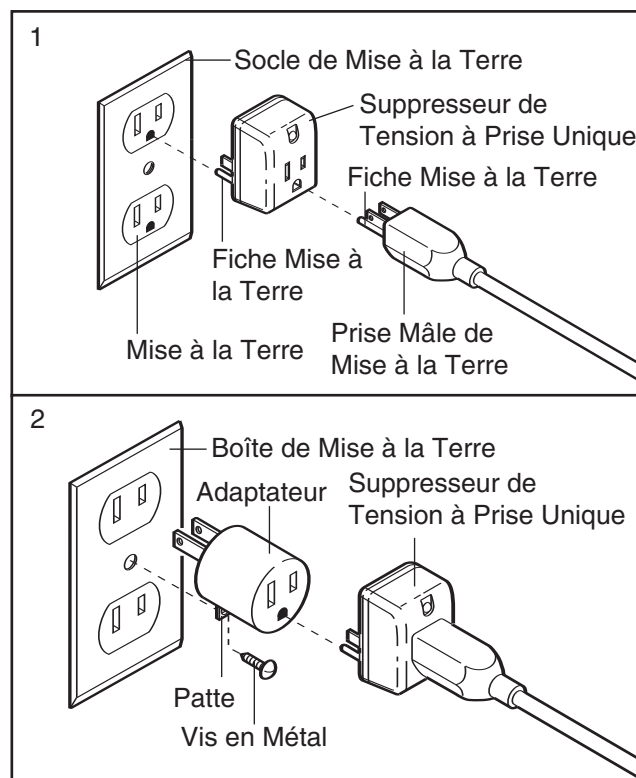
Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre ré-

duit 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 équipées 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.

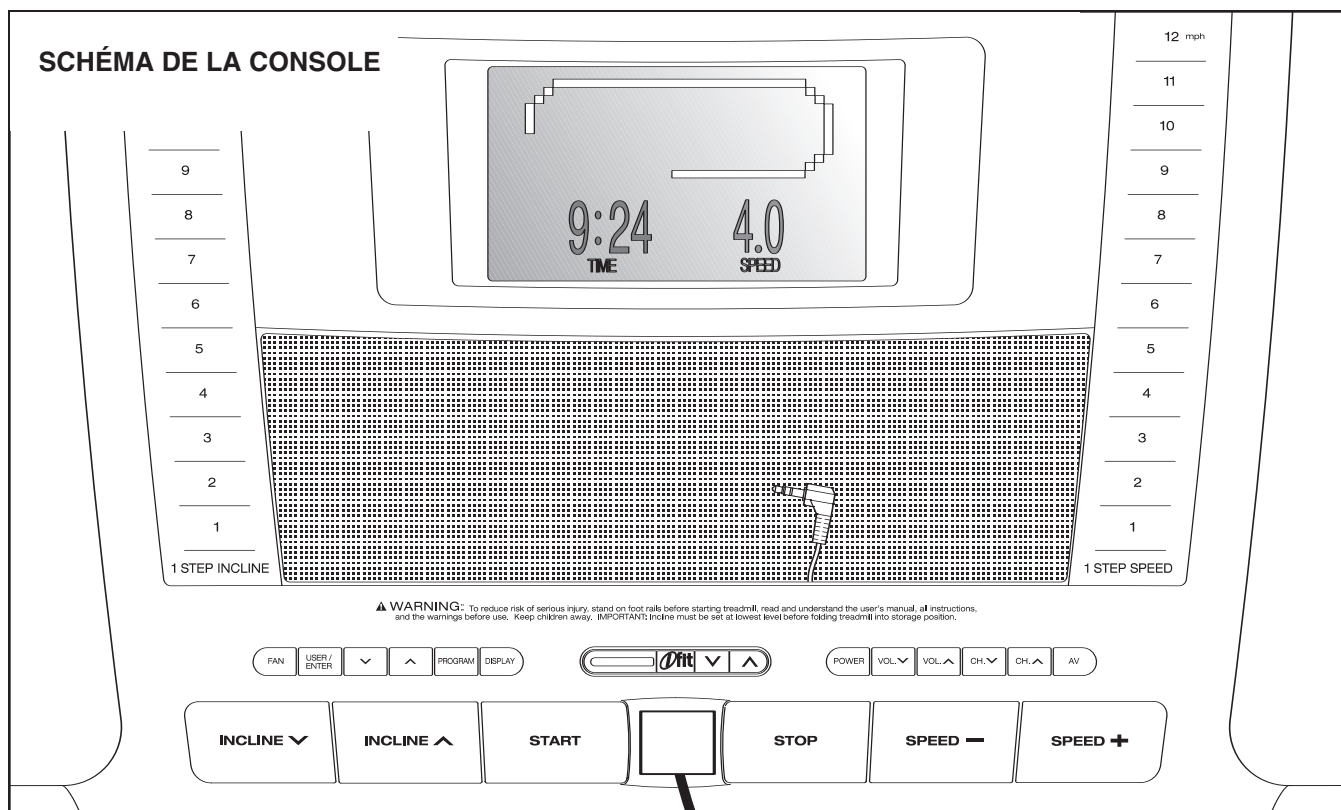
La patte rigide, de couleur verte, qui dépasse de l'adap-



tateur 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.



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 (voir la page 26).

De plus, la console comporte quatorze programmes prédéfinis. 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 quatre 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. Vous pouvez même créer votre propre programme d'entraînement et les sauvegarder dans la mémoire pour de futures utilisations.

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.**

Que vous sélectionniez le mode manuel ou utilisiez un programme, il vous est possible de profiter de la télévision pendant que vous vous maintenez en forme. Vous pouvez même écouter votre musique préférée ou livres audio avec le chaîne audio stéréophonique.

Pour allumer l'appareil, suivez les étapes démarrant à la page 16. **Pour utiliser le mode manuel**, reportez-vous à la page 16. **Pour utiliser un programme prédéfini**, reportez-vous à la page 18. **Pour utiliser un programme avec prise de pouls**, reportez-vous à la page 19. **Pour créer et utiliser un programme personnalisé**, reportez-vous aux pages 21 et 22. **Pour utiliser une carte iFIT**, reportez-vous à la page 23. **Pour utiliser la télévision personnelle ou utiliser le système audio stéréo**, reportez-vous à la page 24. **Pour utiliser le mode d'information**, reportez-vous à la page 25.

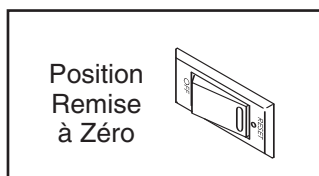
IMPORTANT : s'il y a une feuille de plastique transparent sur la face avant de la console, enlevez-la. Pour éviter d'endommager la plateforme de marche, portez des chaussures de sport lors de l'utilisation du tapis de course. Lors de la première utilisation du tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile, et centrez-la si nécessaire (reportez-vous à la page 30).

Note : La console peut afficher la vitesse et la distance soit en miles soit en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, reportez-vous à la section « LE MODE INFORMATION » à la page 25. Par souci de simplicité, toutes les instructions dans ce manuel font référence à des miles.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

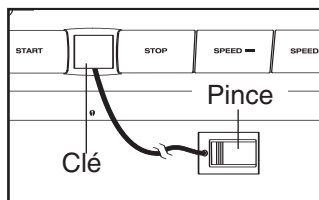
IMPORTANT : si le tapis de course a été entreposé à basse température, permettez-lui de revenir à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette consigne, les affichages de la console et d'autres composantes électriques peuvent être endommagés

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 12). Ensuite, localisez le coupe-circuit Remise à Zéro/Arrêt [RESET/OFF] sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Placez le 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 le coupe-circuit sur la position remise à zéro. Pour éteindre le mode démo, appuyez sur la touche Arrêt [STOP] de la console pendant plusieurs secondes. Si les affichages restent allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 22 pour éteindre le mode démo.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince attachée à la clé (voir le schéma page 13) puis, glissez la pince sur la ceinture de vos vêtements. 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.**



COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE ci-dessus.

2. Identifiez-vous comme l'utilisateur 1 ou l'utilisateur 2.

La console peut enregistrer les données des programmes de deux utilisateurs. Pour vous désigner comme Utilisateur 1 ou Utilisateur 2, appuyez d'abord sur la touche d'Utilisateur [USER] ; les mots *USER: 1* ou *USER: 2* (Utilisateur 1 ou 2) apparaît sur l'écran pendant quelques secondes. Au besoin, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution situées à côté de la touche Utilisateur pour modifier l'identification. Lorsque vous vous identifiez comme l'utilisateur 1 ou l'utilisateur 2, les réglages effectués auparavant sont automatiquement sélectionnés.

Pour modifier les réglages de l'utilisateur, appuyez de nouveau sur le bouton Utilisateur au moment où s'affiche *USER: 1* ou *USER: 2* ; les mots *ODOMETER* (compteur) et *TOTAL ODOMETER* (total compteur) s'afficheront à l'écran pendant quelques secondes. Le chiffre situé en haut correspond au nombre de miles ou de kilomètres que l'utilisateur a parcouru en marchant ou en courant depuis la remise à zéro du compteur. Pour remettre à zéro le compteur, appuyez sur la touche de diminution située à côté de la touche Utilisateur. Le chiffre situé en bas correspond au nombre total de miles ou de kilomètres que l'utilisateur a parcouru en marchant ou en courant. Ce chiffre ne peut être.

Appuyez de nouveau sur la touche Utilisateur ; le mot *WEIGHT* (poids) et un réglage de poids apparaîtront à l'écran. Pour entrer votre poids, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution situées à côté de la touche Utilisateur. Après quelques instants, l'écran retournera à la console au mode manuel.

3. Sélectionnez le mode manuel.

Chaque fois que la clé est insérée, le mode manuel est sélectionné. Si un programme a été sélectionné, retirez la clé de la console puis réinsérez-la.

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 numérotées des Étapes de Vitesse 1 [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 touches Étape de Vitesse 1 est appuyée, la courroie mobile accélère petit à petit jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

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

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

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation de l'Inclinaison [INCLINE] ou de diminution de l'Inclinaison ou une des touches [1 STEP INCLINE]. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, l'inclinaison change de 0,5%. Si l'une des touches 1 Step Incline est appuyée, l'inclinaison augmente progressivement jusqu'au réglage sélectionné.

6. Choisissez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec les informations concernant les exercices affichées à l'écran et indiquées sur l'écran.

Alors que vous marchez ou courez sur le tapis roulant, l'écran peut afficher les données suivantes sur votre entraînement :

- Le temps écoulé. Remarque : quand un programme est sélectionné, l'écran affiche le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.
- La distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant.
- IL vitesse de la courroie mobile
- Le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées.
- Le niveau d'inclinaison du tapis de course. Remarque : Le niveau d'inclinaison du tapis de course ne s'affiche que si vous appuyez sur les boutons Inclinaison.
- Le nombre approximatif de glucides que vous avez brûlées.
- Remarque : votre rythme cardiaque ne s'affiche que si vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse en option.
- Lorsque le mode manuel est sélectionné, l'écran indique une piste de 400 mètres. Pendant que vous marchez ou courez, les indicateurs de la piste s'allumeront en succession jusqu'à ce que la piste entière soit allu-

mée. La piste s'assombrira et les indicateurs commenceront à nouveau à s'allumer en succession.

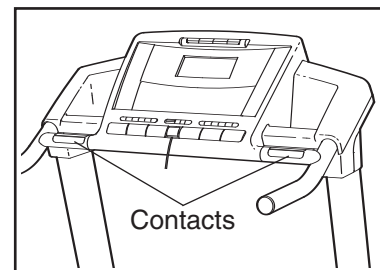
Lorsque la télévision est éteinte, vous pouvez sélectionner un des deux modes d'affichage : l'écran peut afficher la piste et quelques-unes des informations sur les exercices, ou toutes les informations sur les exercices. Lorsque la télévision est allumée, vous pouvez sélectionner un des trois modes d'affichage : les informations sur les exercices peuvent être affichées en bas de l'écran ou sur le côté droit de l'écran, ou être supprimées pendant que vous regardez la télévision. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY] pour sélectionner le mode d'affichage souhaité.

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

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

Remarque : si vous utilisez le détecteur cardiaque du torse en option et la poignée du détecteur cardiaque en même temps, la console ne peut pas lire correctement votre rythme cardiaque.

Pour utiliser le détecteur cardiaque de la poignée, retirez le film plastique qui recouvre les contacts en métal sur le détecteur car-



diaque de la poignée. **Ensuite, montez sur les repose pieds** et tenez les contacts en métal, **en évitant de déplacer les mains**. Lorsque votre rythme cardiaque a été détecté, celui-ci s'affiche à l'écran. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les contacts pendant 15 secondes.**

8. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Le ventilateur comporte des réglages de vitesse élevée et faible. Appuyez plusieurs fois sur la touche Ventilateur [FAN] pour allumer ou éteindre le ventilateur. Remarque : si le ventilateur est allumé lorsque la courroie mobile s'arrête, celui-ci s'éteint automatiquement après quelques minutes.

9. Quand vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, pressez la touche d'Arrêt et **réglez l'inclinaison du tapis de course à la position minimale. L'inclinaison doit être réglée à la position minimale avant la fermeture du tapis de course en position de rangement, pour éviter le bris du tapis de course.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous avez terminé d'utiliser le tapis de course, déplacez le coupe-circuit remise à zéro/éteint à la position « off » (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : l'omission de cette procédure risque de provoquer l'usure prématurée des composants électriques du tapis de course.**

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME PRÉDÉFINI

1. Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

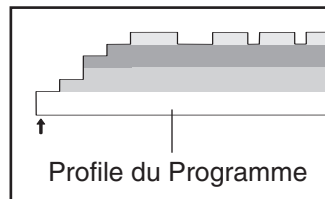
2. Identifiez-vous comme l'utilisateur 1 ou l'utilisateur 2.

Voir l'étape 2 à page 16.

3. Sélectionnez un des quatorze programmes de vitesse.

Appuyant sur la touche Programme [PROGRAM] jusqu'à ce que le nom du programme sélectionne (Programme 1 a Programme 14) apparaisse à l'écran.

Quand un programme pré-enregistré est sélectionné, les réglages de vitesse et d'inclinaison maximale du programme, la durée du programme, un graphique des changements de vitesse du programme apparaissent sur l'écran. La flèche au dessous du profile affichera vos progres pendant l'exercice.

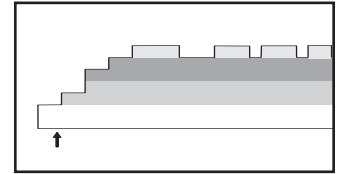


4. Appuyez sur la touche Marche [START] pour lancer le programme.

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. Chaque programme est divisé en plusieurs segments de durée différente. 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.

Le profil affichera votre progrès durant l'entraînement. Le segment clignotant du profil représente le segment en cours de l'entraînement.



La hauteur du segment clignotant indique le réglage de la vitesse du segment en cours. A la fin de chaque segment, une série de tonalités se fait entendre et la nouvelle vitesse, la nouvelle inclinaison ainsi que le prochain segment du profil se mettent à clignoter à l'écran.

L'entraînement continuera de cette façon jusqu'à ce que le dernier segment du profil clignote à l'écran de droite et jusqu'à la fin de celui-ci. La courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt.

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement celui-ci en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution. Toutefois, quand le prochain segment commence, **le tapis de course s'ajuste 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.

5. Choisissez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec les informations concernant les exercices affichées à l'écran et indiquées sur l'écran.

Voir l'étape 6 à la page 17.

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

Voir l'étape 7 à la page 17.

7. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 8 à la page 17.

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

Voir l'étape 9 à la page 17.

COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES DE RYTHME CARDIAQUE

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

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser les programmes de rythme cardiaque.

1. Portez le détecteur cardiaque du torse en option.

Remarque : vous devez porter le détecteur cardiaque du torse en option pour utiliser les programmes de rythme cardiaque. Voir la page 26 pour des renseignements additionnels sur le détecteur cardiaque du torse en option.

2. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

3. Identifiez-vous comme l'utilisateur 1 ou l'utilisateur 2.

Voir l'étape 2 à page 16.

4. Sélectionnez un des quatre programmes de Rythme Cardiaque.

Pour sélectionner un programme de rythme cardiaque, appuyez sur la touche de sélection du programme [PROGRAM] plusieurs fois. Lorsque un programme poulx est sélectionné, le nom du programme [PULSE:1, PULSE: 2, PULSE: 3, ou PULSE: 4] apparaîtra sur l'écran.

Si le programme 1 de rythme cardiaque est sélectionné, une piste apparaîtra dans l'écran.

Si le programme 2, 3, ou 4 de rythme cardiaque est sélectionné, un profile des rythmes cardiaques défile sur l'écran. La flèche sous le profile indique votre progression au cours de l'entraînement.

5. Enregistrez un rythme cardiaque d'objectif.

Si le programme 1 de rythme cardiaque est sélectionné, le réglage de la fréquence cardiaque cible pour l'intégralité du programme apparaît à l'écran à côté des mots *TARGET BPM* (pulsations par minute cibles). Au besoin, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution situées à côté de la touche Utilisateur [USER] pour modifier le réglage de la fréquence cardiaque cible. (**voir INTENSITÉ DES EXERCICES de la page 32**)

Si le programme de rythme cardiaque 2, 3, ou 4 est sélectionné, le réglage de la fréquence cardiaque cible maximale pour le programme s'affiche à l'écran. Au besoin, appuyez sur les touches d'augmentation et de réduction auprès de la touche d'Utilisateur pour changer le réglage de la fréquence cardiaque cible maximale (**voir INTENSITÉ DES EXERCICES de la page 32**).

Remarque : une modification du rythme cardiaque d'objectif maximale entraîne une modification du niveau d'intensité de tout le programme.

6. 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.

Le programme 1 de rythme cardiaque 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). Les programmes 2, 3 et 4 de rythme cardiaque sont divisés en périodes de 30 tranches d'une minute. Un réglage du rythme cardiaque cible est programmé pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour des segments consécutifs du programme.

Durant chaque segment, la console comparera votre rythme cardiaque avec le rythme cardiaque d'objectif en cours. Si votre rythme cardiaque est trop rapide ou trop lent par rapport au rythme cardiaque d'objectif programmé, la courroie mobile accélérera ou ralentira pour que votre rythme cardiaque se rapproche du rythme cardiaque d'objectif programmé. Chaque fois que la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course seront sur le point de changer, le réglage de la vitesse et/ou le réglage de l'inclinaison clignoteront à l'écran pour vous prévenir, quel que soit le mode d'écran sélectionné.

Si le programme 2, 3, ou 4 de Rythme Cardiaque est sélectionné, une série de tonalités retentit lorsque le premier segment est terminé. La flèche située en bas du graphique des programmes se déplace d'un rang vers la droite. Le programme continue ainsi jusqu'à ce que la flèche atteigne l'extrémité droite du graphique des programmes. Alors, la courroie mobile ralentit puis s'arrête.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop basse à n'importe quel moment durant l'entraînement, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches d'augmentation et diminution à côté de la touche d'Utilisateur pour changer le réglage de le rythme cardiaque d'objectif ou la rythme cardiaque cible maximale pour le programme.

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 pour rapprocher votre fréquence cardiaque au fréquence cardiaque d'objectif programmé.

7. Choisissez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec les informations concernant les exercices affichées à l'écran et indiquées sur l'écran.

Voir l'étape 6 à la page 17.

8. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 8 à la page 17.

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

Voir l'étape 9 à la page 17.

COMMENT CRÉER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Identifiez-vous comme l'utilisateur 1 ou l'utilisateur 2.

Voir l'étape 2 de la page 16.

3. Sélectionnez un programme personnalisé.

Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez sur la touche de Programme [PROGRAM] plusieurs fois. Quand un programme personnalisé est sélectionné, l'écran affiche le nom du programme (CUSTOM: 1, CUSTOM: 2, CUSTOM: 3, ou CUSTOM: 4).

Remarque : si un programme personnalisé n'a pas encore été conçu, une durée de programme de trois minutes apparaît à l'écran. Si le temps du programme est supérieur à trois minutes, reportez-vous à la section COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ à la page 22.

4. Appuyez la touche Marche [START] et programmez la vitesse désirée et les arrangements d'inclinaison.

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

Chaque programme personnalisé est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison peuvent être programmées pour chaque segment. Pour enregistrer une vitesse et une incli-

naison pour le premier segment, réglez tout simplement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course comme vous le désirez en appuyant sur les touches Vitesse [SPEED] et Inclinaison [INCLINE].

Quand le premier segment se termine, une série de tonalités se fait entendre et la vitesse et l'inclinaison en cours seront enregistrées dans la mémoire. Programmez une vitesse et une inclinaison pour le deuxième segment comme décrit ci-dessus.

Continuez à programmer la vitesse et l'inclinaison pour autant de segments que vous désirez ; les programmes personnalisés peuvent avoir jusqu'à quarante segments. Lorsque vous avez fini votre entraînement, appuyez deux fois sur la touche Arrêt [STOP]. Les vitesses et les inclinaisons que vous avez programmées ainsi que le nombre de segments que vous avez programmés et le nombre des segments que vous avez programmés seront sauvegardés dans la mémoire de l'appareil.

5. Choisissez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec les informations concernant les exercices affichées à l'écran et indiquées sur l'écran.

Voir l'étape 6 à la page 17.

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

Voir l'étape 7 à la page 17.

7. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 8 à la page 17.

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

Voir l'étape 9 à la page 17.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Identifiez-vous comme l'utilisateur 1 ou l'utilisateur 2.

Voir l'étape 2 à la page 16.

3. Sélectionnez une des quatre programmes personnalisés.

Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez sur la touche de Programme [PROGRAM] plusieurs fois. Quand un programme Personnalisé est sélectionné, l'écran affiche le nom (CUSTOM: 1, CUSTOM: 2, CUSTOM: 3, ou CUSTOM: 4) du programme.

Aussi, les réglages de vitesse et d'inclinaison maximale du programme, la durée du programme et un graphique des changements de vitesse apparaissent sur l'écran. **Remarque : si le temps d'entraînement n'est que de trois minutes, reportez-vous à la section COMMENT CRÉER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ à la page 21.**

4. Appuyez sur la touche Marche [START] ou la touche d'augmentation de Vitesse [SPEED] pour lancer le programme.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison que vous avez programmées auparavant. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme est divisé en plusieurs segments d'une minute. Un programme de vitesse et d'inclinaison est programmé pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour des segments consécutifs du programme.

Le programme personnalisé fonctionne de la même manière qu'un programme pré-réglé (reportez-vous à l'étape 4 à la page 18).

Si vous le désirez, vous pouvez modifier le programme pendant que vous l'utilisez. **Pour changer la vitesse ou l'inclinaison du segment en cours**, appuyez tout simplement sur les touches de la Vitesse et de l'Inclinaison [INCLINE]. 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. Quand vous avez ajouté autant de segments que vous le désirez, 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.

5. Choisissez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec les informations concernant les exercices affichées à l'écran et indiquées sur l'écran.

Voir l'étape 6 à la page 17.

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

Voir l'étape 7 à la page 17.

7. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 8 à la page 17.

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

Voir l'étape 9 à la page 17.

COMMENT UTILISER CARTE IFIT

1. Insérez la clé dans la console.

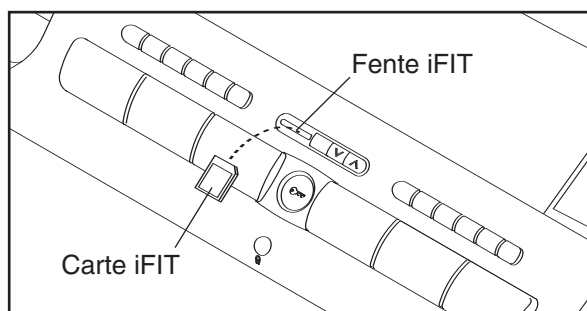
Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Pour vous désigner comme utilisateur 1 ou utilisateur 2

Voir l'étape 2 à page 16.

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 dans la fente iFIT.**



Ensuite, sélectionnez un programme iFIT en appuyant sur la touche d'augmentation ou de diminution à côté de la iFIT indicateur. 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 est divisé en plusieurs segments de durée différente. 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 [START] pour lancer le programme.

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

ment sur les premières vitesse et inclinaison programmées. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Pendant le programme, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera au long de l'entraînement. Remarque : si le réglage Voix d'Entraîneur Personnel : Éteint [AUDIO TRAINER: OFF] est sélectionné (voir étape 1 à la page 25), il ne sera pas possible d'entendre la voix de l'entraîneur personnel.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop basse à n'importe quel moment durant l'entraînement, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE]; cependant, quand le segment suivant commence, **le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmée 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.

5. Choisissez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec les informations concernant les exercices affichées à l'écran et indiquées sur l'écran.

Voir l'étape 6 à la page 17.

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

Voir l'étape 7 à la page 17.

7. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 8 à la page 17.

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

Voir l'étape 9 à la page 17.

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

COMMENT UTILISER LA TÉLÉVISION PERSONNELLE

IMPORTANT : avant d'utiliser la télévision, il faut brancher un câble CATV 75 ohms à la borne de l'antenne de l'antenna de 75 ohms du tapis de course ; brancher un magnétoscope ou un lecteur DVD à la prise jack d'entrée audio/vidéo ; ou encore brancher un lecteur audio/vidéo à la prise jack audio/vidéo située en dessous de la télévision de la console. Reportez-vous à la page 13 pour les instructions.

Suivez les étapes suivantes pour faire fonctionner le téléviseur.

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Appuyez sur l'Interrupteur du Téléviseur pour allumer le téléviseur et appuyez sur la touche AV pour sélectionner une source de télévision

Appuyez plusieurs fois sur la touche d'Alimentation [POWER] jusqu'à ce que le mot *TUNER* apparaisse à l'écran. Puis, sélectionnez une source télé en appuyant plusieurs fois sur la touche AV. Si vous avez branché une antenne, un câble CATV 75 de ohms ou un magnétoscope à la borne de l'antenne de 75 ohms du tapis de course, appuyez sur la touche AV jusqu'à ce que le mot *TUNER* apparaisse à l'écran. Si vous avez branché un magnétoscope ou un lecteur DVD aux trois prises RCA audio/vidéo, appuyez sur la touche AV jusqu'à ce que les mots *INPUT 1* apparaissent. Si vous avez branché un lecteur audio/vidéo personnel à la prise audio/vidéo située en dessous de la télévision de la console, appuyez sur la touche AV jusqu'à ce que le mot MP3 apparaisse. Remarque : pour éteindre la télévision, appuyez sur la touche Alimentation jusqu'à ce que le mot *CONSOLE* apparaisse.

3. Appuyez sur les boutons des Chaînes [CHANNEL] pour sélectionner la chaîne désirée.

Remarque : n'effectuez cette étape que si vous utilisez des câbles analogiques. Autrement, chan-

gez de canaux par une source externe telle qu'une boîte de jonction ou votre magnétoscope.

Quand le téléviseur est allumé, l'écran affiche la dernière chaîne sélectionnée. Pour sélectionner une autre chaîne, appuyez sur les touches des Chaînes [CH.]. Le numéro de la chaîne sélectionnée apparaît sur l'écran pendant quelques secondes. Remarque : le téléviseur est équipé d'une fonction de mémorisation des chaînes qui vous permet d'aller d'une chaîne enregistrée à l'autre. Avant de pouvoir sélectionner les chaînes de cette manière, elles doivent être enregistrées dans la mémoire. Référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE D'INFORMATION à la page 25.

4. Appuyez sur les boutons du Volume [VOL.] pour régler le volume.

Quand vous appuyez sur un des boutons du Volume, l'indicateur du niveau du son apparaîtra sur l'écran pendant quelques secondes.

Pour utiliser des écouteurs (non-inclus), branchez-les dans la prise des écouteurs sur la console.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO STÉRÉOPHONIQUE

Pour écouter de la musique ou des livres sonores par l'entremise des haut-parleurs stéréophoniques de la console, vous devez raccorder votre lecteur MP3 ou CD à la console. Repérez la prise audio située sous l'affichage de la console, puis raccordez-la à l'une des prises de votre lecteur MP3, lecteur CD ou lecteur audio personnel. **Assurez-vous que le câble audio/vidéo est inséré complètement.**

Puis, appuyez sur la touche Lecture de votre lecteur MP3, CD ou vidéo. Réglez ensuite le volume de votre lecteur MP3, CD ou audio/vidéo. Vous pouvez également régler le volume de la console en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de Volume [VOL..].

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

COMMENT UTILISER LE MODE D'INFORMATION

La console est équipée d'un mode information qui vous permet de consulter les données relatives à l'utilisation de votre tapis de course, de sélectionner l'unité de mesure de la console et d'allumer et d'éteindre le mode démo. Le mode information vous permet aussi de régler les paramètres du téléviseur et d'enregistrer les chaînes dans la mémoire du téléviseur.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le mode d'information.

1. Appuyez tout d'abord sur la touche Arrêt [STOP] tout en insérant la clé dans la console.

Une fois le mode d'information sélectionné, la partie inférieure de l'écran indique le nombre total de miles ou de kilomètres que la courroie mobile a franchis [DISTANCE] et la durée totale d'utilisation du tapis de course Temps [TIME].

De plus, le centre de l'écran indique le mot *ENGLISH* (Anglais) pour les miles anglais ou le mot *METRIC* (Métrique) pour les kilomètres. Appuyez sur la touche Vitesse [SPEED] + pour changer l'unité de mesure, si vous le désirez.

Les mots *AUDIO TRAINER: ALL* (Voix d'Entraîneur Personnel : Tous), *AUDIO TRAINER: ON* (Voix d'Entraîneur Personnel : Allumé), ou *AUDIO TRAINER: OFF* (Voix d'Entraîneur Personnel : Éteint) apparaîtront également au centre de l'écran. Lorsque vous utilisez une carte iFIT, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera à travers vos entraînements. Lorsque le réglage *AUDIO TRAINER: ALL* est sélectionné, l'entraîneur personnel vous guidera à travers vos entraînements et vous indiquera comment vous procurer d'autres Cartes iFIT. Lorsque le réglage *AUDIO TRAINER: ON* est sélectionné, l'entraîneur personnel vous guidera simplement à travers vos entraînements. Lorsque le réglage *AUDIO TRAINER: OFF* est sélectionné, il ne sera pas possible d'entendre la voix de l'entraîneur personnel. Appuyez plusieurs fois sur la touche de diminution Inclinaison pour sélectionner le réglage audio souhaité.

La console comporte un mode « Démo » d'affichage que l'on utilise lorsque le tapis de course est exposé dans une boutique. Lorsque le mode « Démo » est activé, la console fonctionne normalement quand vous branchez le cordon d'alimentation électrique, enclenchez le coupe-circuit remise à zéro/éteint en position remise à zéro, et insérez la clé dans la console. Néanmoins, lorsque vous enlevez la clé, les écrans demeurent allumés, bien que les touches ne fonctionnent pas. Si le mode «

Démo » est activé, les mots *DEMO ON* s'affichent au centre de l'écran pendant la sélection du mode « Information ». Pour activer ou désactiver le mode « Démo », appuyez sur la touche de diminution de Vitesse.

2. Appuyez sur la touche Alimentation [POWER] et réglez la luminosité, le contraste, la couleur, la définition et/ou la nuance du téléviseur.

Quand vous appuyez sur la touche Alimentation, l'indicateur du niveau de luminosité apparaît sur l'écran du téléviseur. Appuyez sur les touches du Volume [Vol] jusqu'à ce que le niveau de luminosité désiré est atteint.

Appuyez ensuite sur les touches des Chaînes [CH.] jusqu'à ce que l'indicateur du niveau du contraste, de la couleur, de la définition ou de la nuance apparaisse. Réglez chaque paramètre, si vous le désirez, en appuyant sur les touches du Volume.

3. Appuyez sur la touche Alimentation de nouveau pour ajouter ou effacer des chaînes.

Remarque : N'effectuez cette étape que si vous utilisez des câbles analogiques.

Après la mémorisation de toutes les chaînes disponibles dans votre région (voir l'étape 5 de la page 26), vous pouvez ajouter ou effacer manuellement les chaînes de votre choix.

Pour ajouter ou effacer une chaîne, appuyez d'abord sur les touches des Chaînes jusqu'à ce que le numéro de la chaîne désirée s'affiche sur l'écran. Ensuite, appuyez sur la touche d'augmentation du Volume jusqu'à avoir ajouté toutes les chaînes désirées et effacez toutes les chaînes indésirables. Continuez ainsi jusqu'à ce que toutes les chaînes de votre choix soient effacées.

4. Appuyez de nouveau sur la touche Alimentation, puis sélectionnez une connexion via un câble, si nécessaire.

Si vous avez branché un câble CATV, il faut sélectionner un des trois réglages Câble ; si nécessaire, essayez tous les trois réglages afin de trouver le réglage optimal. Appuyez sur la touche d'augmentation de Volum pour sélectionner le réglage du Câble Standard [STANDARD CABLE] sur la touche de diminution de Chaîne pour sélectionner le réglage du Câble IRC ; ou sur la touche d'augmentation de Chaîne pour sélectionner le réglage Câble HRC.

5. Appuyez sur la touche Alimentation de nouveau et enregistrez les chaînes dans la mémoire du téléviseur.

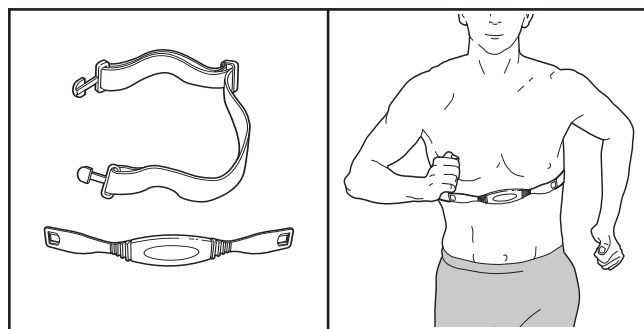
Quand vous appuyez sur la touche Alimentation, le téléviseur commence à balayer toutes les chaînes disponibles dans votre région. Quand le téléviseur ne détecte aucun signal sur une chaîne, la chaîne est sautée. Quand un signal est détecté, la chaîne est enregistrée dans la mémoire et la chaîne suivante est sélectionnée. Ce balayage continuera jusqu'à la dernière chaîne. **Ne retirez pas la clé de la console quand le téléviseur effectue un balayage des chaînes.** Remarque : si vous regardez des chaînes via une source externe telle qu'une boîte de jonction ou un magnétoscope, la télévision sauvegardera la chaîne utilisée par la source externe.

6. Quand vous n'utilisez plus le mode information, retirez la clé de la console.

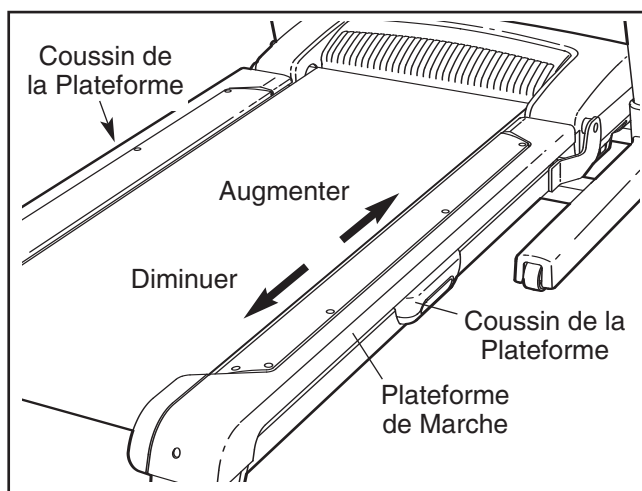
Pour sortir du mode information à tout moment (sauf quand le téléviseur effectue un balayage des chaînes), retirez la clé de la console.

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, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.** COMMENT RÉGLER LE SYSTÈME D'AMORTISSEMENT



Enlevez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. Le tapis de course est équipé d'un système d'amortissement qui réduit les chocs quand vous marchez ou courez sur le tapis de course. Pour augmenter la fermeté de la plateforme de marche, descendez du tapis de course et faites glisser les coussins de la plateforme vers l'avant du tapis de course. Pour diminuer la fermeté, faites glisser les coussins de la plateforme vers l'arrière du tapis de course. **Remarque : assurez-vous que les deux amortisseurs possèdent le même niveau de fermeté. Plus vous courez vite sur le tapis de course ou plus vous pesez, plus ferme devrait être la plateforme de marche.**



COMMENT PLIER ET DEPLACER 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. Servez-vous de vos jambes et non de votre dos pour soulever le tapis de course. Soulevez le tapis de course à mi-chemin de la position verticale.

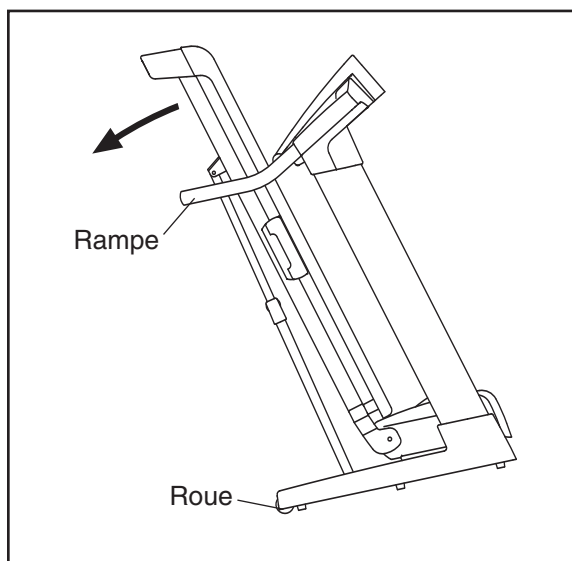
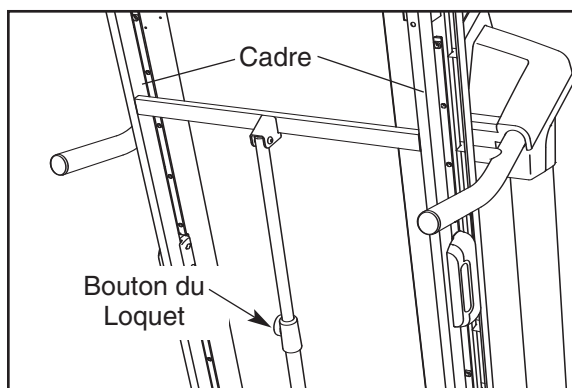
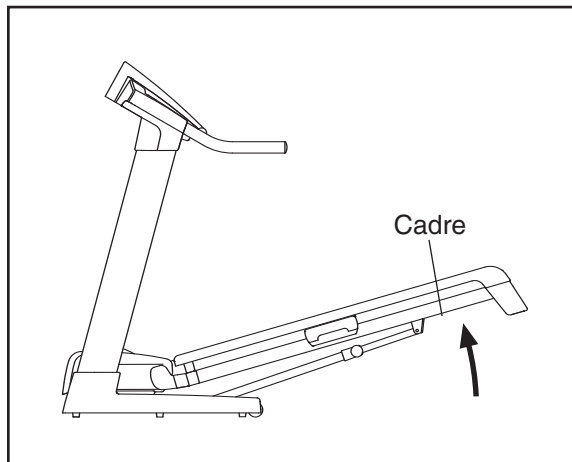
2. Soulevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet se verrouille en position de stockage. **Assurez-vous que le bouton du loquet est bien verrouillé en position de stockage.**

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

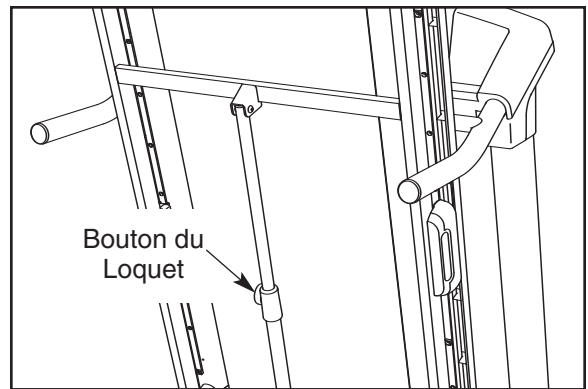
Pour déplacer le tapis de course, pliez-le en position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que le bouton du loquet est bien verrouillé en position de stockage.**

1. Tenez les rampes et placez un pied contre une des roues.
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 déplacez 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.

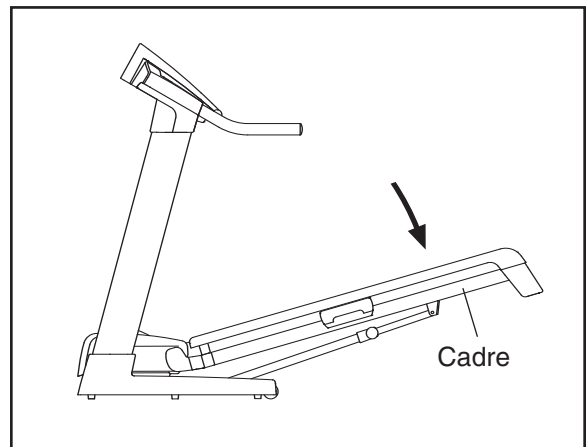


COMMENT DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE

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. Remarque : pour libérer le bouton du loquet, 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.**

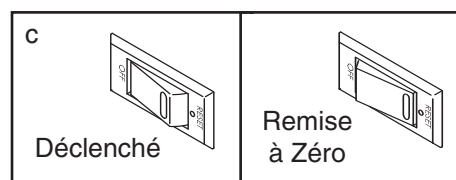


LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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 contacter le service à la clientèle.

PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas

- SOLUTION :**
- a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un supprimeur de surtension et que le supprimeur de surtension est branché correctement dans une prise mise à la terre (voir page 14). Utilisez seulement un supprimeur de surtension à prise unique qui satisfait toutes les spécifications décrites à la page 14. **IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipées de 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 remise à zéro/éteint 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 l'interrupteur remise à zéro/arrêt.



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

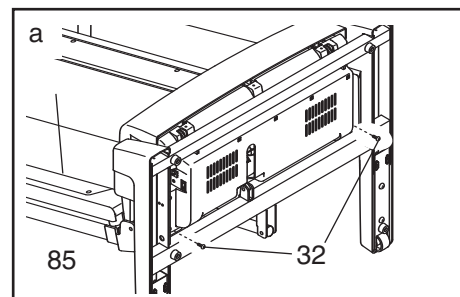
- SOLUTION :**
- a. Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint (voir c. ci-dessus). Si le coupe-circuit remise à zéro/éteint s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur la position remise à zéro.
 - b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes et branchez le cordon d'alimentation.
 - 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 demeurent allumés lorsque vous enlevez la clé de la console.

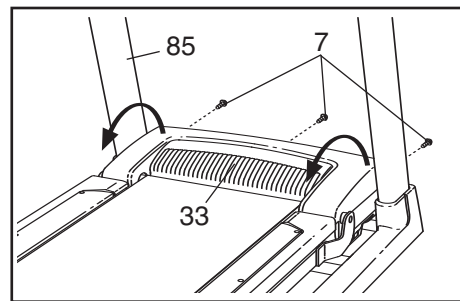
- SOLUTION :**
- a. La console comporte un mode « Démo » d'affichage que l'on utilise lorsque le tapis de course est exposé dans une boutique. Si les écrans demeurent allumés lorsque vous enlevez la clé, alors le mode « Démo » doit être certainement activé. Pour désactiver le mode « Démo », maintenez enfoncée la touche Arrêt [Stop] pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours allumés, reportez-vous à la section « LE MODE D'INFORMATION » à la page 25 pour désactiver le mode « Démo ».

PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

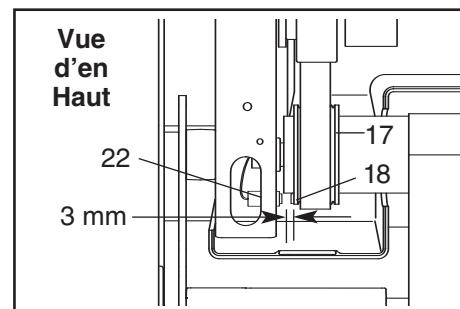
- Solution :**
- a. Retirez la clé de la console et **DERANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Baissez ensuite doucement les Montants (85). Retirez les deux Vis du Panneau Ventral (32) indiqués. Remarque : un tournevis cruciforme avec au moins une tige de 20 cm est exigé.



Soulevez les Montants (85) à la verticale. Retirez les trois Vis de #8 x 3/4" (7) du Capot (33) puis retirez doucement le Capot en le faisant pivoter.



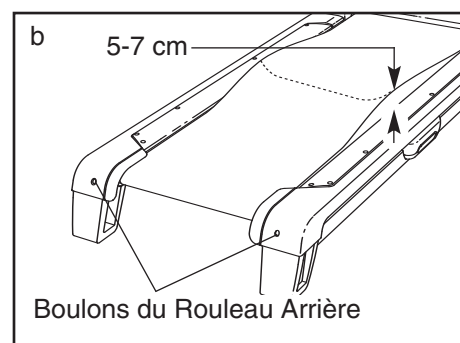
Localisez le Détecteur Magnétique (22) et l'Aimant (18) du côté gauche de la Poulie (17). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Détecteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Détecteur Magnétique soit d'environ 3 mm (1/8").** Si nécessaire, déplacez légèrement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



PROBLÈME : la courroie mobile ralentit durant l'usage

SOLUTION: a. Utilisez uniquement un supprimeur de tension à prise unique conforme aux spécifications décrites à la page 14.

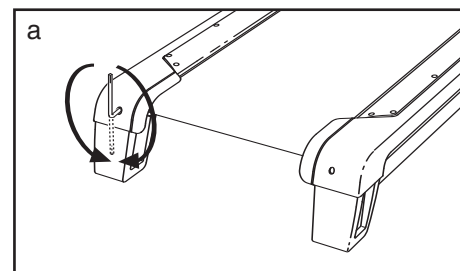
b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis peut être diminuée et la courroie mobile peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. A l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du 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 de 7 à 10 cm (3"-4") 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 mobile soit tendue correctement.



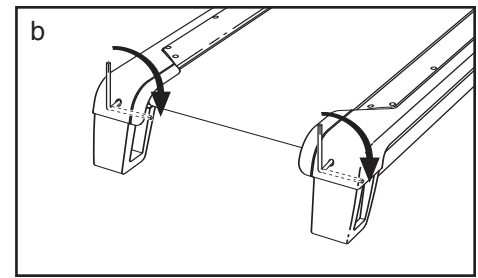
c. Si la courroie mobile ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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 mobile 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 de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile 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.

PROBLÈME : la réception télé est faible

SOLUTION : a. Passez en revue les problèmes répertoriés ci-dessous et suivez les instructions applicables.

- Allumage (points noirs ou bandes horizontales apparaissant ou une image tremblante ou décalée)—Habituellement, ceci est causé par l'interférence des systèmes d'allumage des automobiles, des lampes au néon, des dérivation électriques ou d'autres appareils électriques. Essayez de changer la position du tapis de course ou des autres appareils électriques pour solutionner le problème.
- Fantômes—Les fantômes sont causés par le fait que le signal télé emprunte deux chemins—un est le chemin direct et l'autre est le chemin réfléchi par de grands immeubles, des collines ou d'autres objets. Changez la direction ou la position de l'antenne pour améliorer la réception.
- Écran bleu—Si le tapis de course est situé dans la zone limitrophe d'une station de télévision où le signal est faible, l'image peut être de pauvre qualité ou un écran bleu peut apparaître. Si le signal est faible, il faudra peut-être installer une antenne externe afin d'améliorer l'image.

Remarque : si l'un de ces symptômes apparaît lorsque le câble d'une société de câblodiffusion est branché, celui-ci peut provenir des émissions locales de celle-ci.

PROBLÈME : lorsque vous utilisez une carte iFIT, vous n'arrivez pas entendre la voix de l'entraîneur personnel.

SOLUTION : a. Si vous n'arrivez pas entendre la voix de l'entraîneur personnel lorsque vous utilisez une carte iFIT, alors le réglage *AUDIO TRAINER: OFF* est certainement sélectionné. Voir l'étape 1 à la page 25 puis sélectionnez le réglage *AUDIO TRAINER: ALL*, ou *AUDIO TRAINER: ON*.

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.

EXERCICES D'ÉTIREMENTS CONSEILLÉS

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

1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds

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

2. Exercices d'étirement des tendons des mollets

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

3. Exercices d'étirement du tendon d'Achille

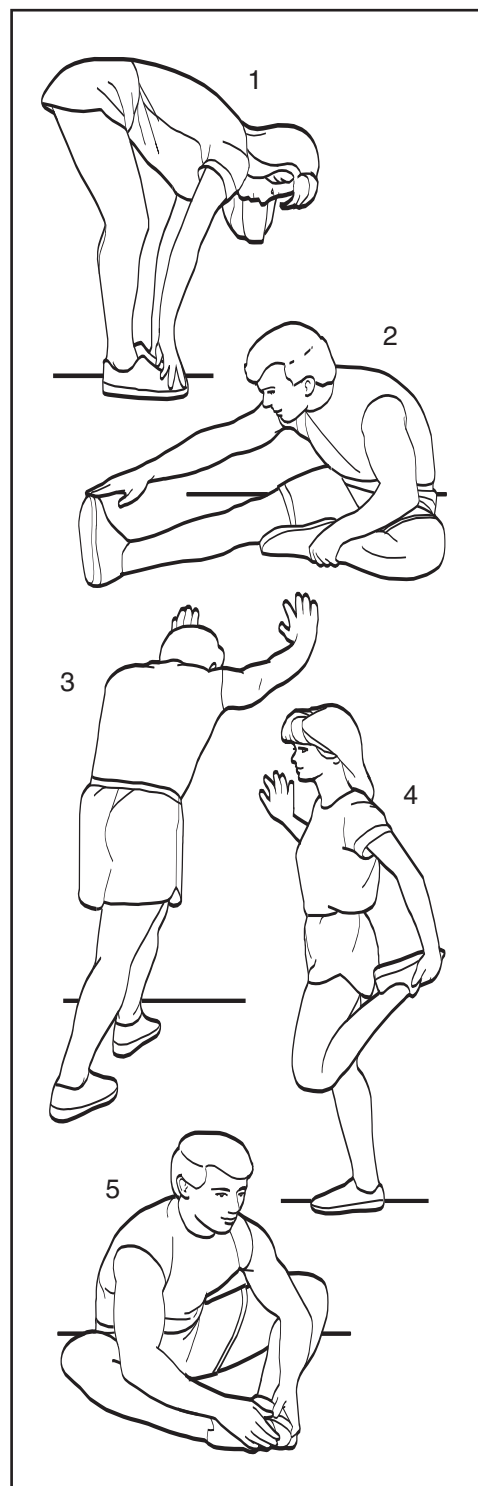
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez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

4. Exercices d'étirement des quadriceps

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

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

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



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NTL13007.0

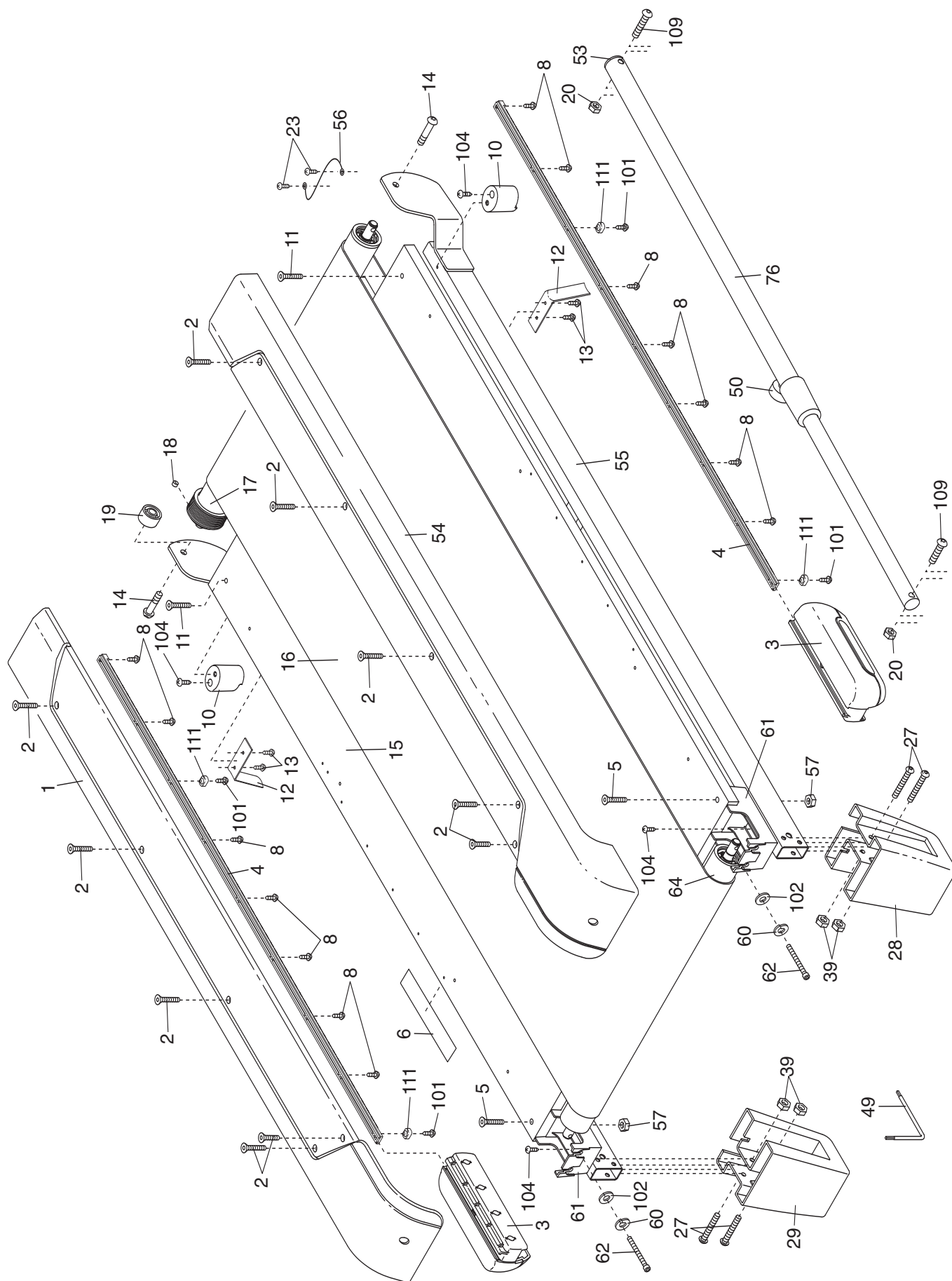
R0408A

Pour identifier les pièces ci-dessous, référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ commençant à la page 36.

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

Nº.	Qté.	Description	Nº.	Qté.	Description
98	1	Base de la Console	113	2	Écrou du Câble TV
99	1	Fil du Filtre	114	1	Fil A/V
100	1	Ventilateur de la Console	115	1	Boîtier du Capot
101	4	Rondelle du Câble TV	116	2	Vis du Fil A/V
102	2	Rondelle du Rouleau Arrière	117	1	Fil de Mise à la Terre du Contrôleur
103	1	Clé/Pince	118	5	Rondelle Plate de 1/4"
104	9	Vis de l'Isolateur/Vis du Support	*	—	Fil Bleu de 12", 2F
105	1	Console	*	—	Fil Bleu de 8", M/F
106	1	Ecrou de la Poulie du Tendeur	*	—	Fil Rouge de 4", M/F
107	1	Rondelle de la Poulie du Tendeur	*	—	Manuel de l'Utilisateur
108	2	Autocollant Statique			
109	2	Boulon de 3/8" x 2t			
110	4	Rondelle Étoilée de 5/16"			
111	4	Butée d'Amortisseur			
112	1	Câble TV			

*Ces pièces ne sont pas illustrées.
Les spécifications sont sujettes à des changements sans préavis.



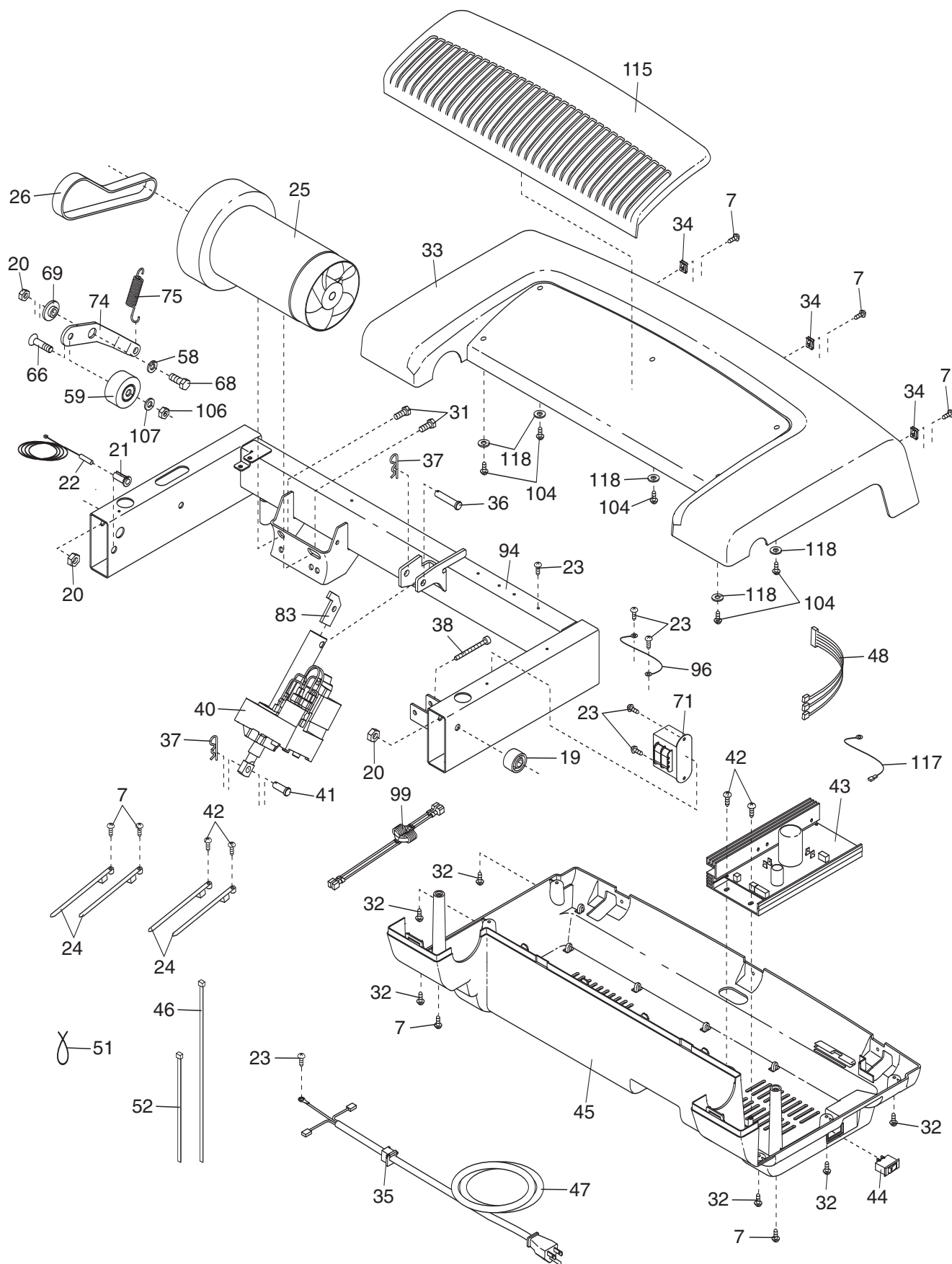
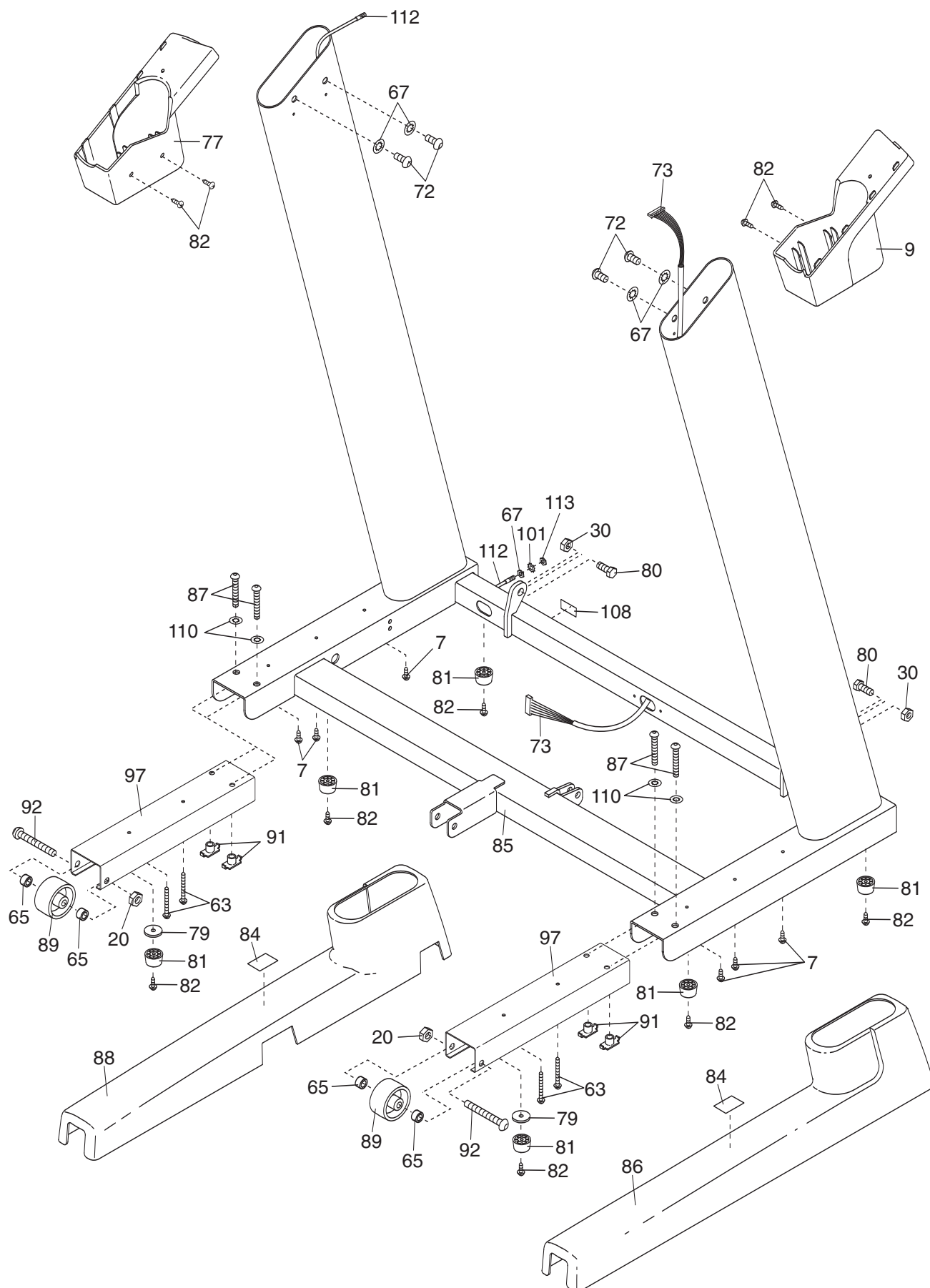
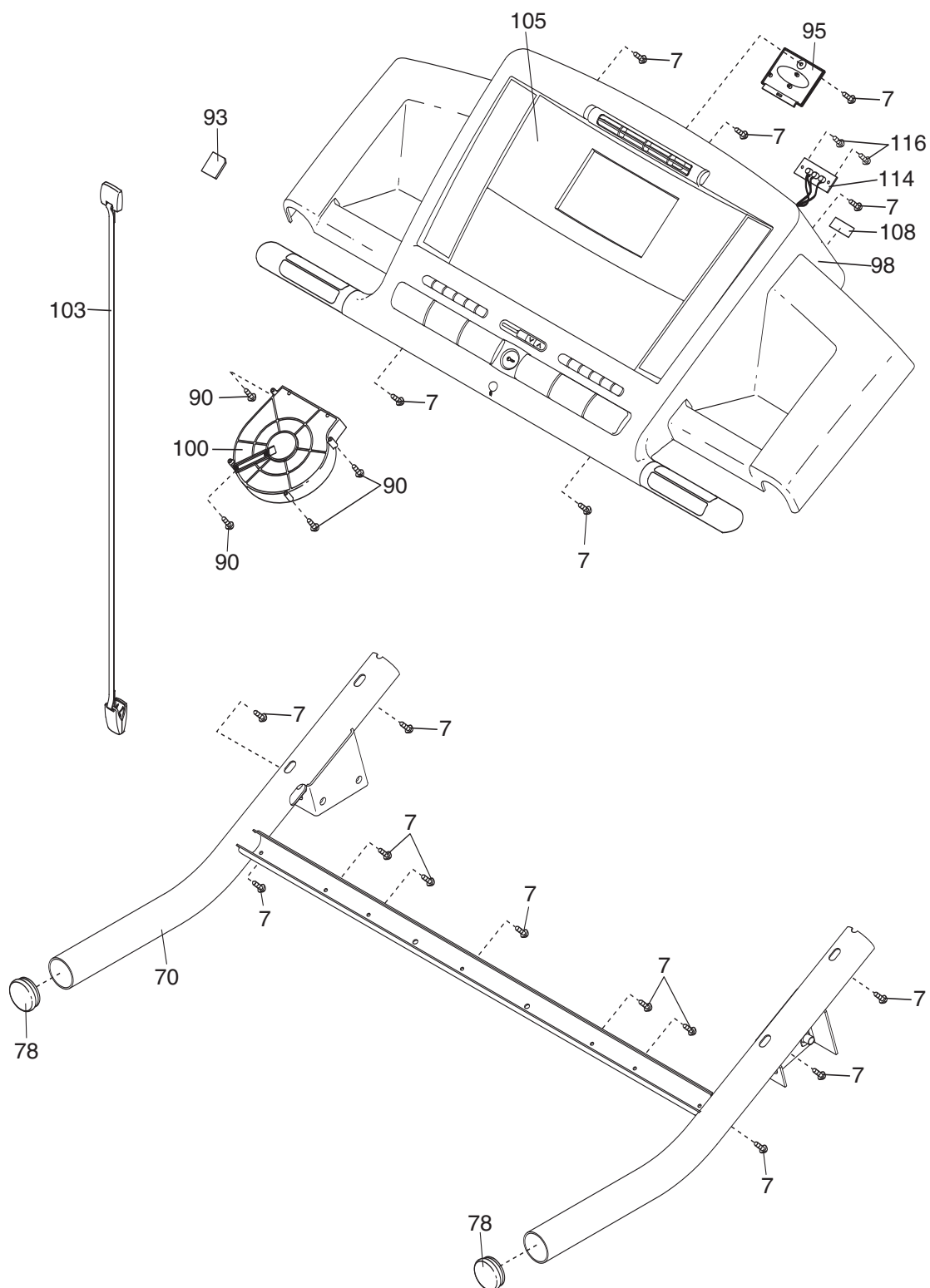


SCHÉMA DÉTAILLÉ C—N°. du Modèle NTL13007.0

R0408A





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 de la pièces (reportez-vous à la LISTE DES PIÈCES et la SCHÉMA DÉTAILLÉ vers 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 4B8