

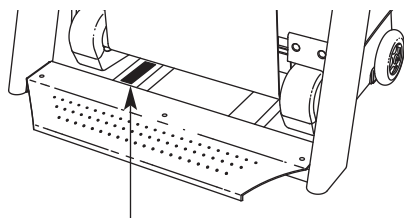
NordicTrack[®]

VIEWPOINT 8500

N°. du Modèle NTL22907.1

N°. de Série _____

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



Autocollant du Numéro de Série

QUESTIONS?

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

APPUYEZ SANS FRAIS:

1-888-936-4266

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

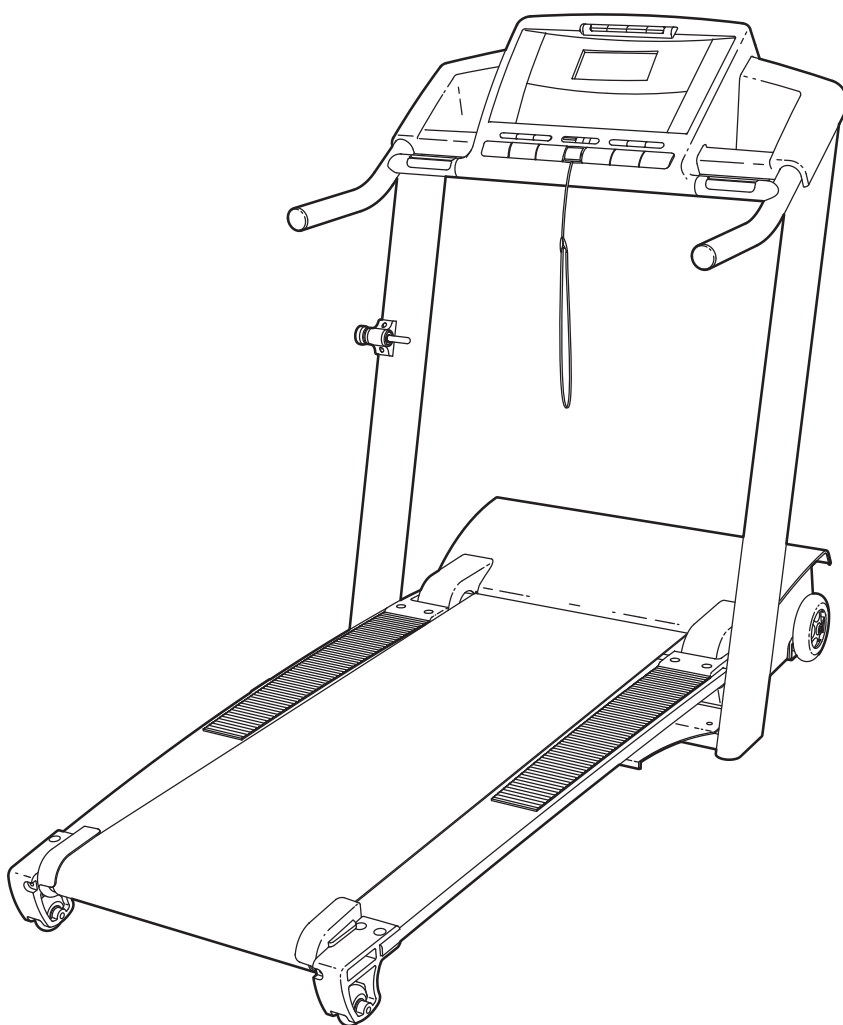
OU PAR COURRIEL:

customerservice@iconcanada.ca

ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site internet

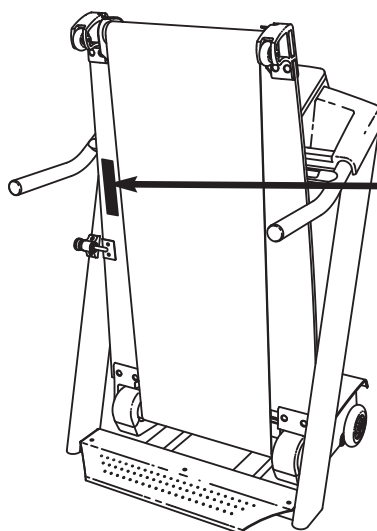
www.nordictrack.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	6
ASSEMBLAGE	7
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	13
COMMENT PLIER ET DEPLACER LE TAPIS DE COURSE	26
ENTRETIEN DES PROBLÈMES	28
CONSEILS POUR L'EXERCICE	19
LISTE DES PIÈCES	34
SCHÉMA DÉTAILLÉ	36
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITEE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Les autocollants illustrés ont été apposés sur le tapis de course. **Si les autocollants sont manquants ou illisibles, appelez le numéro sur la page de couverture de ce manuel et commandez un autocollant de rechange gratuit. Collez l'autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



⚠ WARNING:

Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :



- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.

- Change speed in small increments.

- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.

- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.

- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.

- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.



- Never allow children on or around treadmill.

- Remove key when not in use.



- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.

- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.

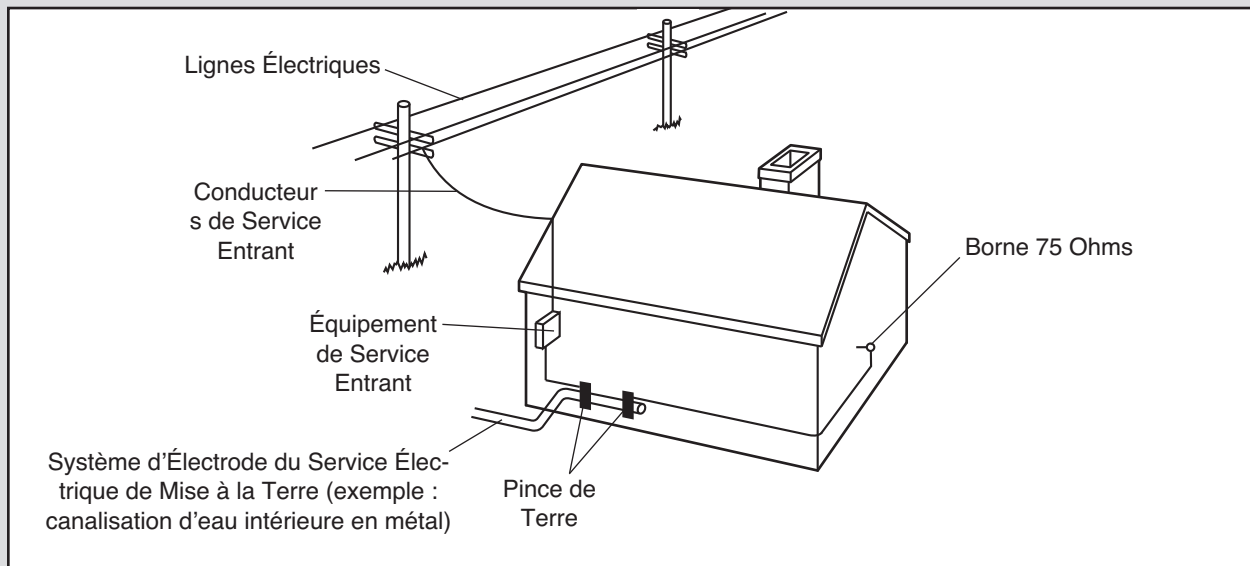
- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

PRECAUTIONS 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 précautions importantes 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 m (8 ft.) d'espace derrière le tapis de course et 0,5 m (2 ft.) de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis de course.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis de course dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce 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 13), 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 seulement un arrêt de pointe à prise unique qui satisfait toutes les spécifications décrites à la page 13.
13. L'inobservation de cette recommandation pourrait résulter en un bris du système de commande du tapis roulant. Si le système de commande est endommagé, la courroie de marche 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 28 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
16. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et les tester avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 15).
17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez-vous toujours aux rampes quand vous utilisez le 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 peuvent rendre la lecture de la fréquence cardiaque moins précise. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de la fréquence 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 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 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 PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 26). Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis de course, vous devez être capable de soulever 45 lbs. (20 kg) sans difficulté.
22. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'avant ou l'arrière du tapis de course.
23. Quand vous rangez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement est fermé complètement par la goupille du bouton du loquet.
24. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
25. N'insérez et ne laissez jamais tomber d'objets dans les ouvertures du tapis de course.
26. **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.
27. 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.
28. 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.
29. 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.



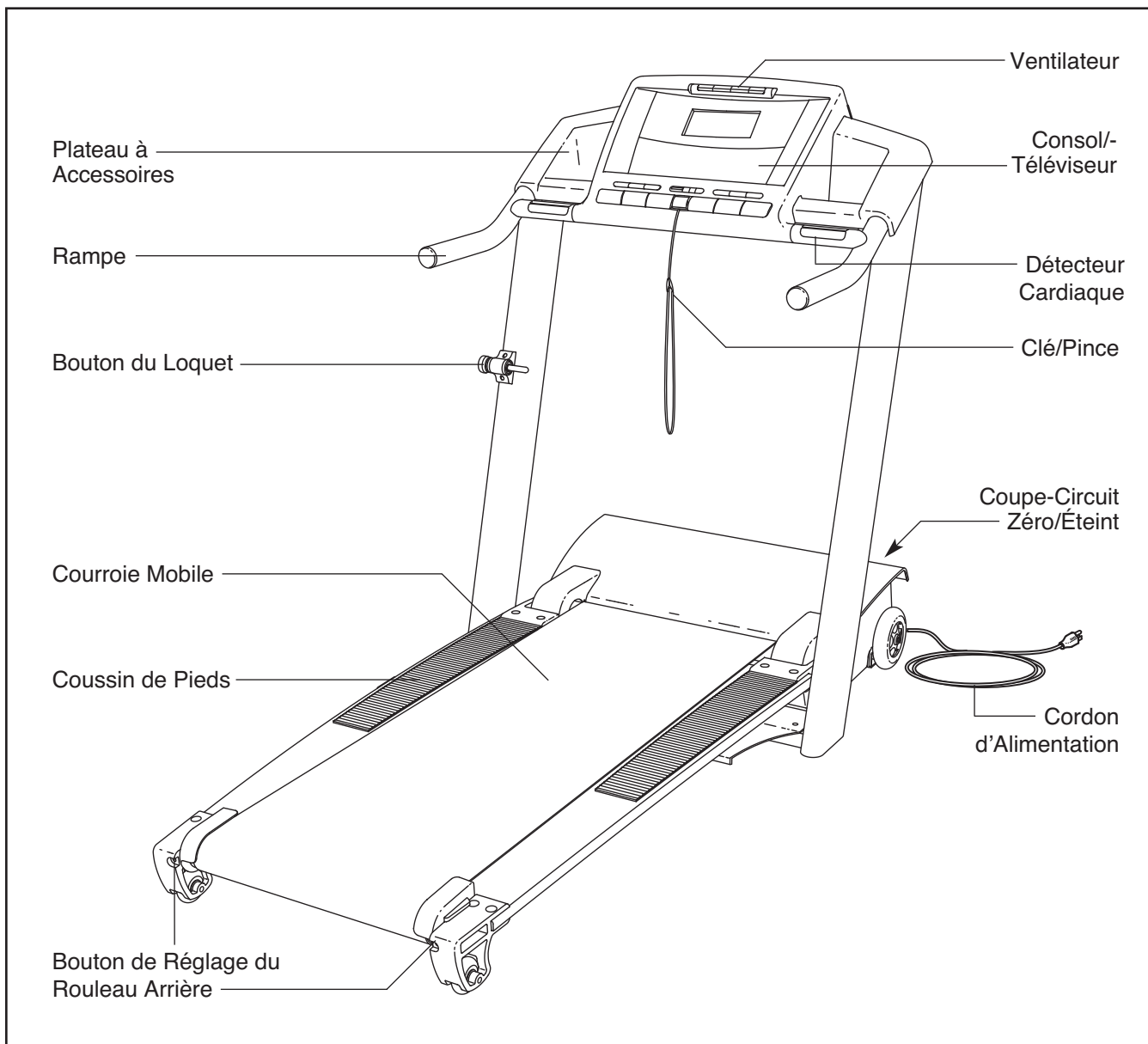
GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course NordicTrack VIEWPOINT 8500. Le tapis de course VIEWPOINT 8500 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 8500 peut être plié prenant ainsi moins d'espace (la moitié) que les autres tapis de course.

Veillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions concernant cet appareil, voir la page de couverture de ce manuel. Pour mieux nous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement).

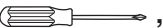
Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.



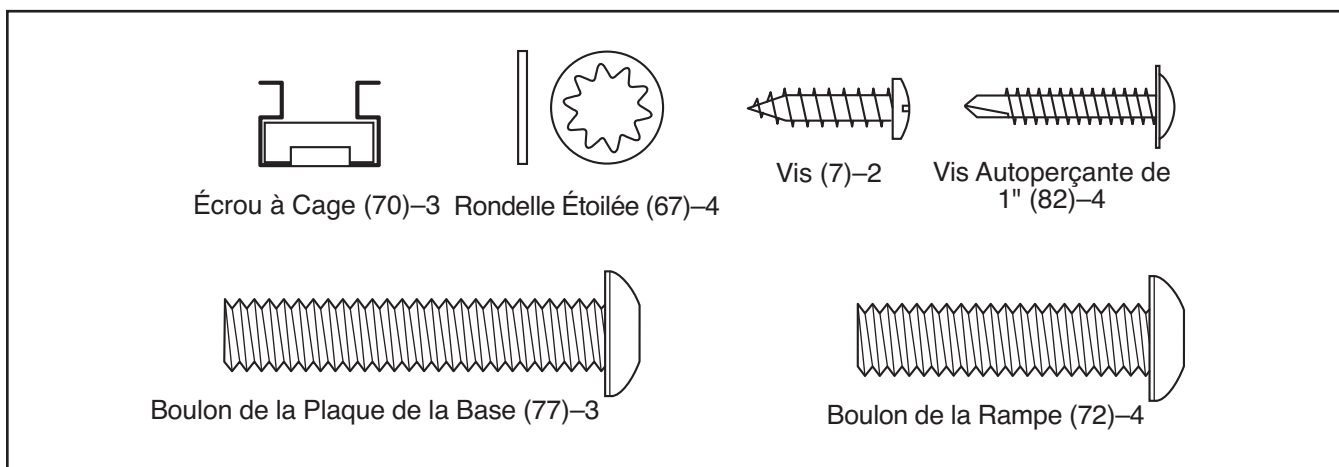
ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et enlevez les emballages; **ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis de course.**

Remarque : Le dessous de la courroie mobile du tapis de course est enduite d'un lubrifiant très efficace. Il se peut que durant l'expédition une petite quantité de lubrifiant soit transférée sur le dessus de la courroie mobile ou sur le carton d'emballage. Ceci n'affecte pas la performance du tapis de course. S'il y a du lubrifiant sur la courroie mobile, nettoyez avec un chiffon doux et un détergent non-abrasif.

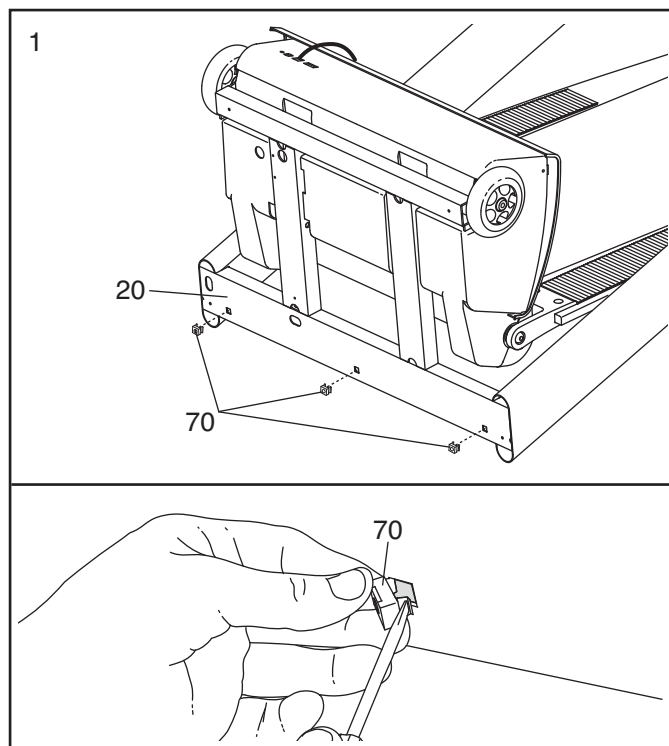
L'assemblage requiert la clé hexagonale  et votre tournevis cruciforme , tournevis , et un maillet en caoutchouc .

Identifiez les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma fait référence au numéro clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le nombre après la parenthèse indique la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : certaines petites pièces sont pré-assemblées. Si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas déjà assemblée. Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage.**

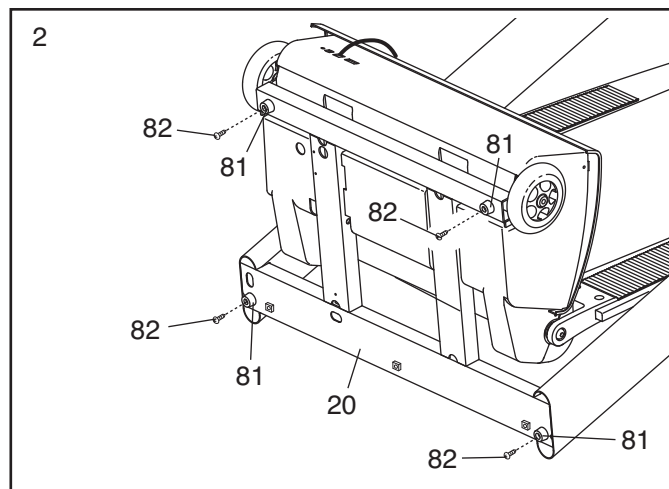


1. Avec l'aide d'une seconde personne, avec précaution abaissez les Montants (20) comme illustré.

Enfoncez les trois Ecrous à Cage (70) dans les trois trous indiqués sur le tapis roulant. Pour enfoncer chaque Ecrou à Cage, placez tout d'abord un des cotés de l'Ecrou à Cage dans le trou, puis, à l'aide d'un tournevis standard, enfoncez l'autre côté de l'Ecrou dans le trou, comme illustré.

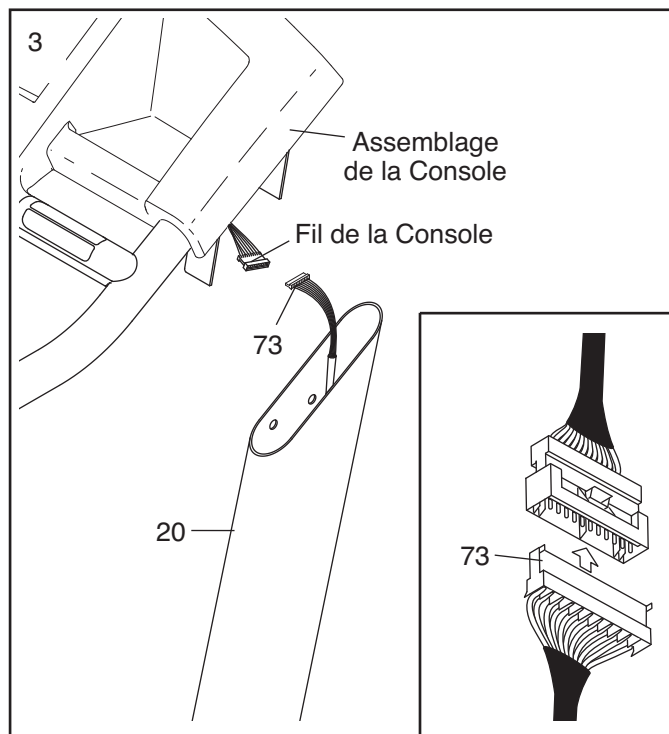


2. Attachez les quatre Coussinets de la Base (81) sur la base des Montants (20) à l'aide de quatre Vis Autoperçantes de 1" (82) aux endroits indiqués.

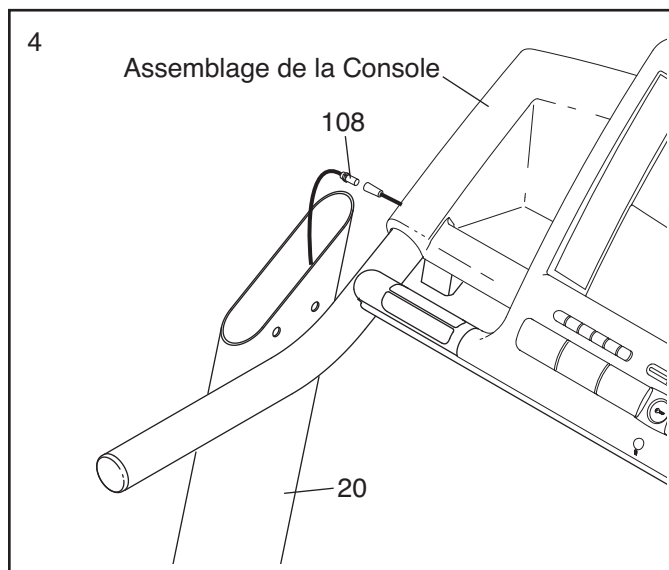


3. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement le Montant (20) à la position verticale. Retirez le ruban attachant le Groupement de Fils du Montant (73) sur le Montant droit. Demandez ensuite à une deuxième personne de tenir l'assemblage de la console près du Montant droit.

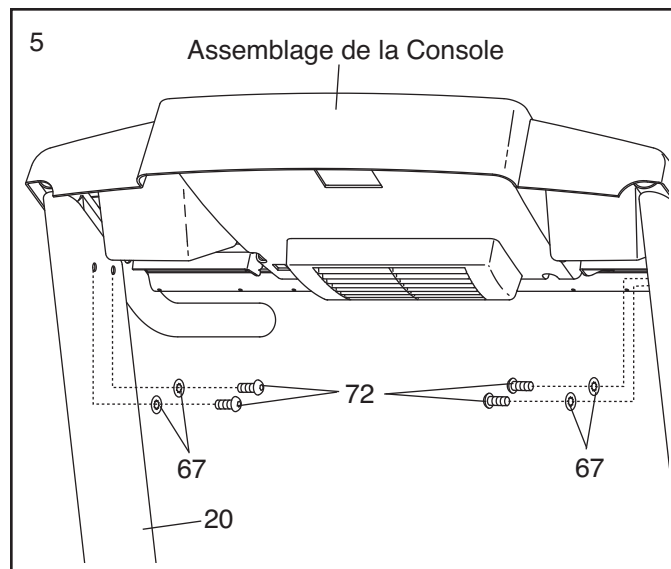
Raccordez le Groupement de Fils du Montant (73) aux fils de la console provenant de l'assemblage de la console. **Reportez-vous à l'illustration en encadré. Les connecteurs doivent glisser l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, faites tourner l'un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RACCORDES CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT SUBIR DES DOMMAGES LORS DE LA MISE EN MARCHE.** Ensuite, insérez les connecteurs à l'intérieur du Montant (20) droit.



4. Reliez le Câble TV (108) du Montant (20) gauche au câble issu de l'assemblage de la console.

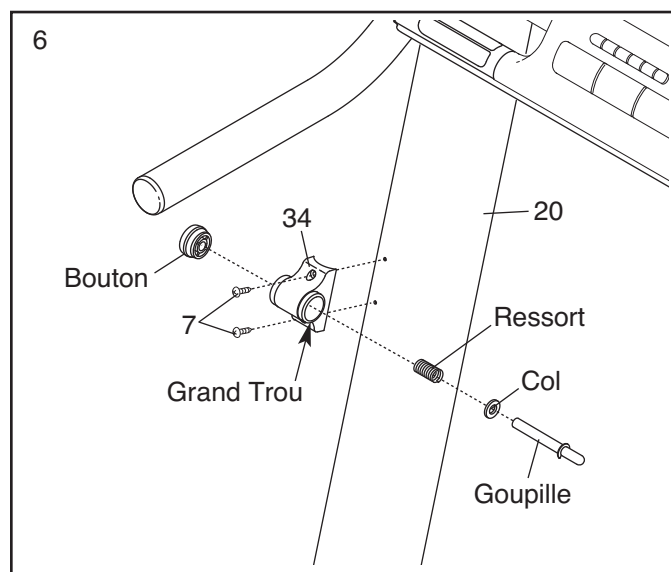


5. Installez avec précaution l'assemblage de la console sur les Montants (20) tel qu'il est indiqué. **Assurez-vous qu'aucun fil n'est coincé.** Fixez l'assemblage de la console à l'aide de quatre Rondelles Étoilées (67) et de quatre Boulons de la Rampe (72). **Engagez l'ensemble des quatre Boulons de la Rampe et serrez-les.**



6. Fixez le Logement du Loquet (34) au Montant (20) gauche à l'aide de deux Vis (7); **engagez les deux Vis, puis serrez-les. Assurez-vous que l'orifice plus grand du Logement du Loquet se trouve du côté indiqué.**

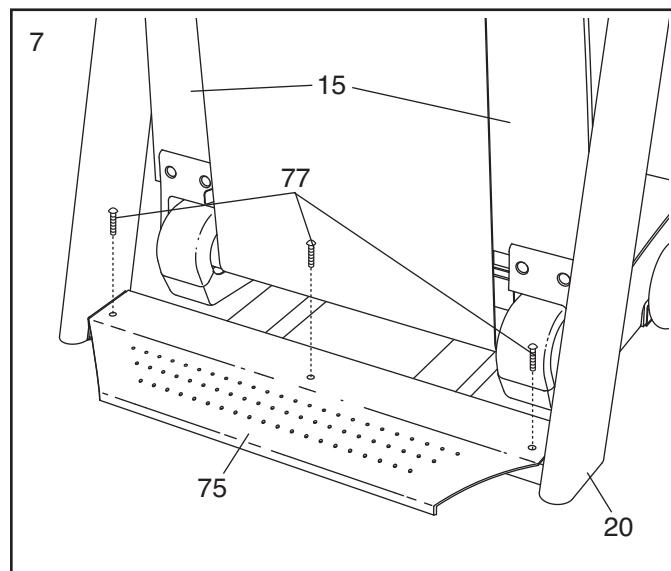
Retirez le bouton de la goupille. Assurez-vous que le col et le ressort sont sur la goupille. (Remarque : S'il y a deux cols, placez-en un sur chaque côté du ressort.) Puis, insérez la goupille dans le Logement du Loquet (34), et serrez à nouveau le bouton sur la goupille.



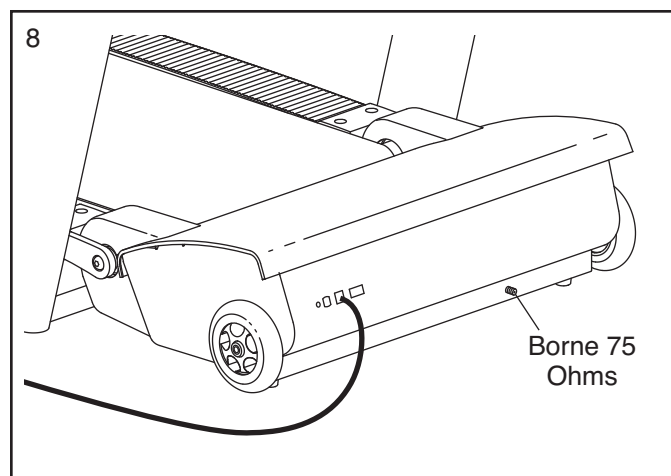
7. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez la Plate-forme de Marche (15) dans la position de rangement et assurez-vous que la goupille de verrouillage est verrouillée comme décrit à la page 26.

Placez la Plaque de la Base (75) sur le tapis roulant comme illustré. Fixez la Plaque de la Base aux Montants (20) à l'aide des trois Boulons de la Plaque de la Base (77). Remarque : la tâche peut être simplifiée si une autre personne bascule légèrement le tapis de course pendant que vous serrez les Boulons de Plaque de la Base.

Baissez doucement la Plate-forme de Marche (15) jusqu'au sol comme décrit à la page 27.



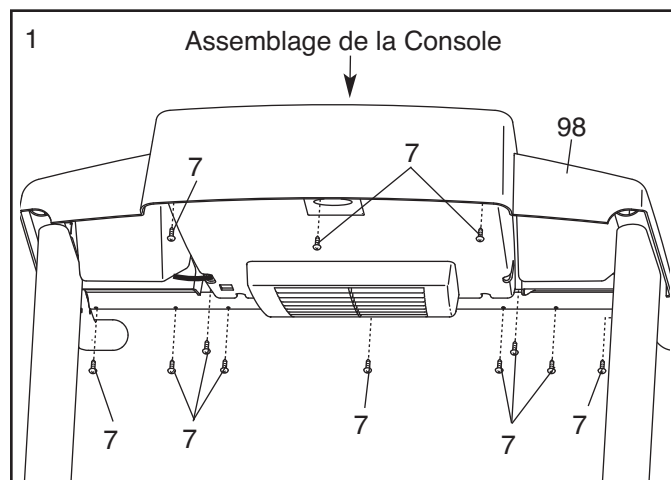
8. Remarquez l'emplacement de la borne 75 ohms du tapis de course. Pour que le téléviseur fonctionne, un fil audio/vidéo doit être raccordé au jack d'entrée audio/vidéo à l'arrière de la console, un lecteur audio/vidéo portable doit être raccordé à la prise audio/vidéo de la console, ou un câble de câblodistribution doit être raccordé à la borne 75 ohms (reportez-vous à la page 12).



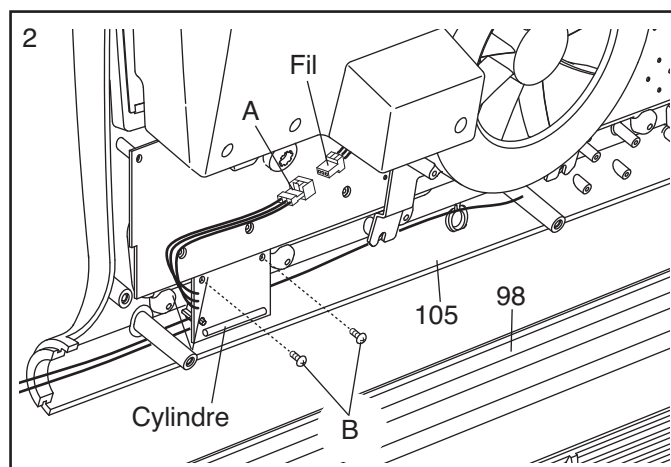
9. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Gardez le clé hexagonale incluse dans un endroit sûr. La clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie mobile (voir page 29). **Pour protéger votre sol ou moquette, placez un revêtement sous le tapis de course.**

Si vous achetez le moniteur cardiaque du torse en option (référez-vous à la page 25), suivez les étapes ci-dessous pour pouvoir installer le récepteur inclus avec le détecteur de pouls de poitrine.

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



2. Pendant qu'une autre personne tient l'assemblage de la console, raccordez le fil du récepteur (A) au fil indiqué provenant de la Console. **Ensuite, tenez le récepteur de manière que le petit cylindre soit orienté comme il est illustré et de façon à l'opposer à la Console.** Fixez le récepteur à la Console à l'endroit indiqué à l'aide des deux Petites Vis (B) incluses.

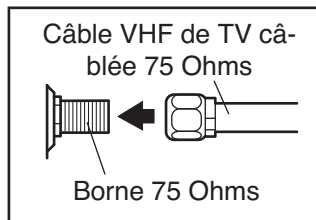


3. **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé.** Reportez-vous au schéma 1. Réinstallez la Console (105) en la fixant à la Base de la Console (98) à l'aide des Vis (7). Jetez les autres fils inclus avec le récepteur.

Avant de faire fonctionner le téléviseur, vous devez raccorder un câble 75 ohms de câblodistribution à la borne 75 ohms du tapis de course, un magnétoscope ou lecteur DVD au jack d'entrée audio/vidéo, ou un lecteur audio/vidéo portable à la prise audio/vidéo sous le téléviseur de la console. Remarque : utilisez le câble de câblodistribution pour raccorder une source externe, telle qu'un boîtier décodeur, câble analogue, récepteur satellite ou magnétoscope. Aucun câble de câblodistribution ni fil audio/vidéo n'est inclus.

COMMENT BRANCHER UN CÂBLE DE TV CÂBLÉE 75 OHMS

1. Raccordez un câble de câblodistribution 75 ohms à la borne 75 ohms du cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation.



COMMENT RACCORDER UNE SOURCE EXTERNE À L'AIDE D'UN CÂBLE DE CÂBLODISTRIBUTION

1. Reliez une extrémité d'un câble de câblodistribution 75 ohms au jack de sortie 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 directives de mise à terre appropriée.
3. Branchez le câble de TV câblée 75 ohms à la borne de l'antenne 75 ohms située sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation.

COMMENT RACCORDER UN LECTEUR DVD OU MAGNÉTOSCOPE À L'AIDE DU JACK D'ENTRÉE AUDIO/VIDÉO

1. Reliez une extrémité d'un fil audio/vidéo à votre lecteur DVD ou magnétoscope.
2. Branchez le cordon d'alimentation de votre lecteur DVD ou magnétoscope. Reportez-vous au manuel de l'utilisateur de votre lecteur DVD ou magnétoscope pour les directives de mise à terre appropriée.
3. Reliez le fil audio/vidéo au jack d'entrée audio/vidéo à l'arrière de la base de la console.

COMMENT RACCORDER UN LECTEUR AUDIO/VIDÉO PORTABLE DIRECTEMENT À 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.

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE LUBRIFIÉE

Votre tapis roulant 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 ou la plate-forme de marche.** De telles substances pourraient endommager la courroie mobile et accélérer son usure.

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

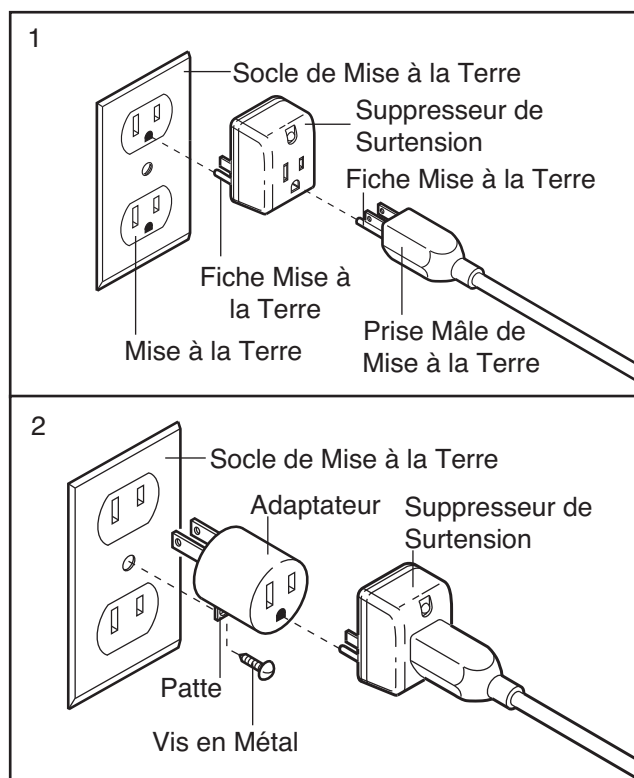
Votre tapis roulant, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météorologiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent occasionner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

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

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

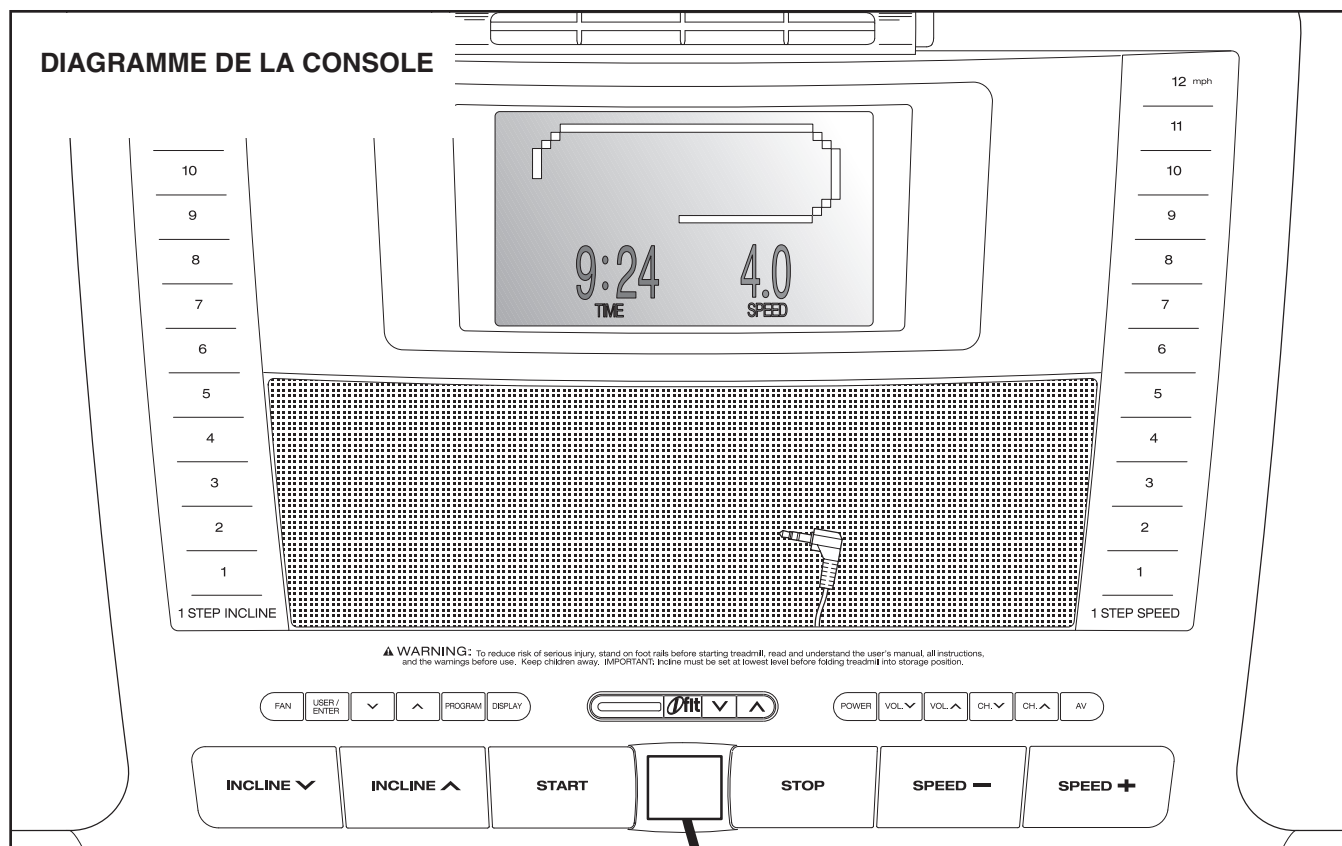
d'alimentation muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un suppressor de surtension et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux. Important : le tapis roulant n'est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

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



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

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



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre une vaste gamme de caractéristiques conçues de manière à rendre vos entraînements plus efficaces et agréables. Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être modifiées d'une seule pression du doigt. Pendant que vous vous entraînez, l'écran affiche des données d'analyse continue de votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le moniteur cardiaque de la poignée ou le moniteur cardiaque du torse optionnel (voir la page 25).

De plus, la console comporte quatorze programmes préprogrammés. Chaque programme commande automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant 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. **Remarque :** vous devez porter le capteur cardiaque de torse pour utiliser un programme de Rythme Cardiaque.

La console intègre également le nouveau système d'entraînement interactif iFIT. Le système iFit est compatible avec les cartes d'entraînement interactif iFIT, qui comportent des programmes d'entraînement élaborés de façon à vous aider à atteindre des objectifs précis de mise en forme. Par exemple, éliminez des kilos excédentaires à

l'aide du programme de perte de poids, ou choisissez le programme de marathon pour vous entraîner en vue d'une épreuve sur longue distance. Les programmes iFit commandent automatiquement le tapis de course pendant que la voix d'un entraîneur personnel vous conseil et vous motive au long de chacune des étapes de votre entraînement. Une carte de démonstration iFit est incluse. Des cartes supplémentaires iFit sont disponibles séparément. **Pour acheter des cartes iFit en tout temps, visitez le www.iFit.com ou composez le numéro sans frais indiqué sur la couverture avant de ce manuel. Les cartes iFit sont également disponibles chez certains marchands.**

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. De même, vous pourrez écouter votre musique d'entraînement préférée ou vos livres audio grâce au système audio stéréo premium de la console.

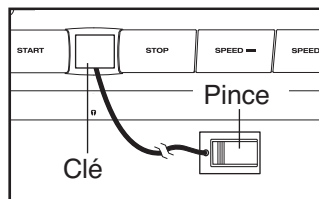
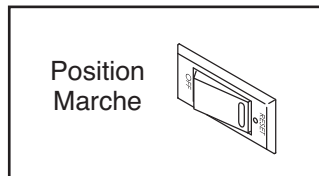
Pour mettre l'appareil en marche, voyez la page 15. **Pour utiliser le mode manuel,** suivez les étapes débutant à la page 15. **Pour utiliser un programme préprogrammé,** voyez la page 17. **Pour utiliser un programme de pouls,** voyez la page 18. **Pour créer et utiliser un programme personnalisé,** voyez les pages 20 et 21. **Pour utiliser une carte iFIT,** voyez la page 22. **Pour faire fonctionner le téléviseur portable,** voyez la page 23. **Pour utiliser la chaîne audio stéréo,** voyez la page 23.

Remarque : si une pellicule plastique recouvre la console, retirez la pellicule. Pour éviter d'endommager la plateforme de marche, portez toujours des chaussures d'athlétisme propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de la première utilisation du tapis de course, observez l'alignement de la courroie mobile et centrez la courroie au besoin (reportez-vous à la page 29).

COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE

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 composants électriques peuvent être endommagés.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 13). Localisez l'interrupteur marche/éteint sur le tapis de course, près du cordon d'alimentation. Bougez l'interrupteur marche/éteint à la position marche.



Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince attachée à la clé puis, glissez la pince sur la ceinture de vos vêtements. Ensuite, insérez la clé dans la console. Après quelques instants, l'écran s'allume puis quelques secondes plus tard, la console s'allume. **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 complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE ci-dessus.

2. Désignez-vous comme Utilisateur 1 ou Utilisateur 2.

La console peut mémoriser des réglages de deux utilisateurs distincts. Pour vous désigner en tant qu'utilisateur 1 ou utilisateur 2, appuyez d'abord sur la touche User (utilisateur); l'indication User : 1 ou User: 2 apparaîtra à l'écran pendant quelques secondes. Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution près de la touche User pour changer la désignation au besoin. Lorsque vous vous désignez en tant qu'utilisateur 1 ou utilisateur 2, tous les ré-

glages que vous aurez précédemment effectués seront sélectionnés.

Pour modifier les réglages de l'utilisateur, appuyez de nouveau sur la touche User pendant que l'indication User: 1 ou User: 2 apparaît; les mots Odometer (odomètre) et Total Odometer (total odomètre) apparaîtront à l'écran pendant quelques secondes. Le nombre en haut représente le nombre de kilomètres ou miles que l'utilisateur aura parcourus en marchant ou courant depuis la dernière réinitialisation de la lecture. Pour réinitialiser la lecture, appuyez sur la touche de diminution près de la touche User. Le nombre en bas représente le nombre total de kilomètres ou miles que l'utilisateur a parcourus en marchant ou courant. Cette lecture ne peut être réinitialisée.

Appuyez sur la touche User de nouveau; le mot WEIGHT (poids) et un réglage du poids apparaîtront à l'écran. Pour entrer votre poids, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution près de la touche User.

Après quelques secondes, l'écran retournera 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 et réinsérez-la.

4. Faites démarrer la courroie mobile et réglez la vitesse.

Pour actionner la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche [START], Vitesse [SPEED] ou l'une des touches au-dessus de l'indication 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 de vitesse au-dessus de 1 Step Speed est enfoncée, la vitesse de la courroie mobile augmentera graduellement jusqu'à ce qu'elle atteigne le réglage de vitesse sélectionné.

Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche d'arrêt [STOP]. Pour actionner de nouveau la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche [START], Vitesse + ou l'une des touches au-dessus de l'indication 1 Step Speed.

5. Changez l'inclinaison du tapis de course selon votre choix.

Pour modifier l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminu-

tion de l'inclinaison (Incline), ou sur l'une des touches situées au-dessus de l'indication 1 Step Incline.

Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, l'inclinaison change de 0,5%. Si l'une des touches d'inclinaison au-dessus de 1 Step Incline est enfoncée, l'inclinaison augmentera graduellement jusqu'à ce qu'elle atteigne le réglage d'inclinaison 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 [TIME] 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. Remarque : La console peut afficher la distance et la vitesse soit en milles soit en kilomètres (voir COMMENT UTILISER LE MODE INFORMATION à la page 24). **Pour plus de simplicité, toutes les instructions dans ce manuel font référence aux miles.**
- La vitesse [SPEED] de la courroie mobile.
- Le nombre approximatif des calories [CALORIES] que vous aurez brûlées.
- Le niveau d'inclinaison [INCLINE] 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.
- Votre fréquence cardiaque. Remarque : votre rythme cardiaque ne s'affiche que si vous utilisez le capteur cardiaque de la poignée ou le capteur 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 autour de la piste s'allument les uns après les autres jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à s'allumer les uns après les autres.

Pendant que le téléviseur est hors fonction, il est possible de sélectionner l'un de deux modes d'affichage : l'écran peut afficher soit la piste et certaines informations sur l'exercice ou afficher toutes les informations sur l'exercice. Lorsque le téléviseur est en fonction, il est possible de sélectionner l'un ou l'autre de trois modes : les informations sur l'exercice peu-

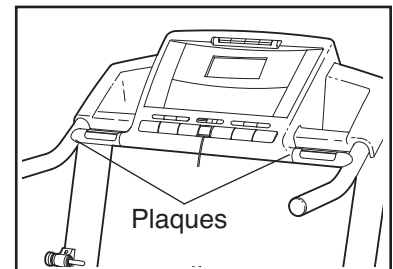
vent être affichées au bas de l'écran ou au côté droit de l'écran, ou elles peuvent être masquées pendant la visualisation de l'appareil. Appuyez à répétition sur la touche d'affichage [DISPLAY] jusqu'à obtenir le mode d'affichage désiré.

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

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

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

Pour utiliser le capteur cardiaque de la poignée, retirez le film plastique qui recouvre les contacts en métal sur le capteur cardiaque 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.**

Pour faire fonctionner le ventilateur à plein régime, appuyez sur la touche Ventilateur. Pour diminuer le régime du ventilateur, appuyez sur la touche une deuxième fois. Pour sélectionner le mode automatique, appuyez sur la touche une troisième fois. Lorsque le mode automatique est sélectionné, le régime du ventilateur augmente ou diminue automatiquement à mesure qu'augmente ou diminue la vitesse de la courroie mobile.

Pour éteindre le ventilateur, appuyez sur la touche de nouveau. Remarque : si le ventilateur est allumé quand la courroie mobile est arrêtée, le ventilateur s'éteint automatiquement après quelques minutes.

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

Montez sur les repose-pieds, pressez la touche d'arrêt Stop 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.** 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 disjoncteur de réinitialisation/d'arrêt à la position off (arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME PRÉDÉFINI

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 15.

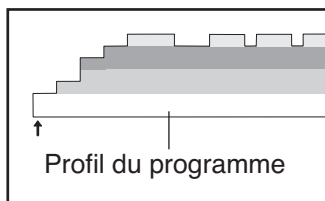
2. Désignez-vous en tant qu'utilisateur 1 ou utilisateur 2.

Voir l'étape 2 de la page 15.

3. Sélectionnez l'un des quatorze programmes préprogrammés.

Pour sélectionner un programme préprogrammé, appuyez à répétition sur la touche Program (programme); le nom du programme que vous aurez sélectionné (PROGRAM 1 jusqu'à PROGRAM 14) apparaîtra à l'écran.

Lorsqu'un programme préprogrammé est sélectionné, les réglages d'inclinaison et de vitesse maximales du programme, la durée du programme et un profil des réglages de vitesse du programme apparaîtront à l'écran. La flèche sous le profil indiquera votre progression au fil de l'entraînement.

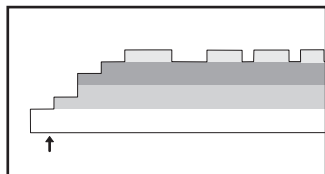


4. Appuyez sur la touche Marche [START] pour lancer le programme.

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

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.

Lorsque le premier segment du programme prend fin, une suite de tonalités se fait entendre. Lorsque la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course est sur le point de changer, le nouveau réglage de vitesse ou d'inclinaison clignote



à l'écran pour vous avertir. La flèche sous le profil du programme se déplacera ensuite d'un cran vers la droite, puis la vitesse et l'inclinaison du tapis de course correspondront automatiquement à celles des réglages programmés pour le second segment. Remarque : l'écran comporte un mode Console et un mode Récepteur. Le profil du programme ne peut être affiché que si le mode Console est sélectionné. Pour visualiser le profil du programme, appuyez à répétition sur le bouton Allumer [POWER] jusqu'à ce que s'affiche le mot CONSOLE à l'écran pendant quelques secondes.

Le programme continue ainsi jusqu'à ce que la flèche atteigne l'extrémité droite du graphique des programmes. Alors, la courroie de marche ralentit puis s'arrête.

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison du segment en cours est trop élevé ou trop abaissé, vous pouvez surpasser le réglage en appuyant sur les touches Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE]; toutefois, à l'engagement du segment suivant, le tapis de course se réglera automatiquement sur les valeurs de vitesse et d'inclinaison de ce 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 16.

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

Voir l'étape 7 à la page 16.

7. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 8 de la page 16.

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

Quand le programme est terminé, assurez-vous que l'inclinaison du tapis de course est au niveau le plus bas. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

9. Lorsque vous avez terminé d'utiliser le tapis de course, déplacez le disjoncteur de réinitialisation/d'arrêt à la position off (arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation.

COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES DE POULS

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

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

1. Portez le capteur cardiaque du torse en option.

Remarque : vous devez porter le capteur cardiaque du torse en option pour utiliser les programmes de Rythme Cardiaque.

2. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 15.

3. Désignez-vous en tant qu'utilisateur 1 ou utilisateur 2.

Voir l'étape 2 de la page 15.

4. Sélectionner un des quatre programmes de pouls.

Pour sélectionner un programme de pouls, appuyez à répétition sur la touche Program. Lorsqu'un programme de pouls est sélectionné, le nom du programme (PULSE: 1, PULSE: 2, PULSE: 3 ou PULSE: 4) apparaît à l'écran.

Si le programme de pouls 1 est sélectionné, une piste apparaît à l'écran.

Si le programme 2, 3 ou 4 est sélectionné, un profil des réglages de la fréquence cardiaque du programme apparaîtra à l'écran. La flèche sous le profil indiquera votre progression au fil de l'entraînement.

5. Enregistrez un rythme cardiaque d'objectif.

Si le programme de pouls 1 est sélectionné, le réglage du rythme cardiaque cible du programme au complet apparaîtra à l'écran à côté du terme Target BPM (battements cibles par minute). Si vous

le désirez, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution pour modifier le réglage du rythme cardiaque cible (**reportez-vous à la section INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT à la page 31**).

Si le programme du pouls 2, 3 ou 4 est sélectionné, le réglage du rythme cardiaque cible maximal du programme apparaîtra à l'écran. Si vous le désirez, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution pour modifier le réglage du rythme cardiaque cible maximal (**reportez-vous à la section INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT à la page 31**). Remarque : si vous modifiez le réglage de la fréquence cardiaque cible maximale, le degré d'intensité du programme en entier sera modifié.

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.

Pendant chacun des segments du programme, la console comparera votre rythme cardiaque à la valeur du rythme cardiaque cible de ce même segment. Si votre rythme cardiaque s'écarte trop du rythme cardiaque cible, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course augmenteront ou ralentiront automatiquement pour rapprocher votre rythme cardiaque de la valeur du rythme cardiaque cible. Chaque fois que la vitesse et l'inclinaison du tapis de course sont sur le point de changer, les réglages de vitesse et d'inclinaison clignotent à l'écran pour vous avertir, quel que soit le mode d'affichage sélectionné.

Si le programme de pouls 2, 3 ou 4 est sélectionné, une suite de tonalités se fera entendre pour signaler la fin du premier segment. La flèche sous le profil du programme se déplacera à ce moment d'un cran vers la droite. Le programme se poursuivra ainsi jusqu'à ce que la flèche atteigne l'extrémité droite du profil du programme. La courroie mobile ralentira à ce moment jusqu'à s'arrêter.

Si les réglages de vitesse et réglages d'inclinaison sont trop élevés ou trop faibles, le degré d'intensité du programme peut être changé à tout moment en appuyant sur les touches d'augmentation ou de diminution près de la touche User pour modifier le réglage du rythme cardiaque cible ou le réglage du rythme cardiaque cible maximal.

Pour arrêter le programme quelques instants, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour débiter de nouveau le programme, appuyez sur la touche de Marche [START]. La courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mph. Lorsque la console compare votre rythme cardiaque à la valeur du rythme cardiaque cible du segment en cours du programme, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course changent automatiquement pour ramener votre rythme cardiaque plus près de la valeur du rythme cardiaque cible.

- 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 16.

- 8. Allumez le ventilateur si vous le désirez.**

Voir l'étape 8 de la page 16.

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

Reportez-vous à l'étape 8 de la page 17.

COMMENT CRÉER UN PROGRAMME

1. Introduisez la clé dans la console.

Reportez-vous à COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 15.

2. Désignez-vous en tant qu'utilisateur 1 ou utilisateur 2.

Voir l'étape 2 de la page 15.

3. Sélectionnez l'un des quatre programmes personnalisés.

Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez à répétition sur la touche Program. Lorsqu'un programme personnalisé est sélectionné, le nom du programme (CUSTOM: 1, CUSTOM: 2, CUSTOM: 3 ou CUSTOM: 4) apparaît à l'écran.

Remarque : si le programme personnalisé n'a pas encore été désigné, une période d'entraînement de trois minutes apparaîtra à l'écran. Si la période d'entraînement dépasse trois minutes, reportez-vous à la rubrique COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ à la page 21.

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 inclinaison pour le premier segment, réglez tout sim-

plement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant 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 16.

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

Voir l'étape 7 à la page 16.

7. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 8 de la page 16.

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

Reportez-vous à l'étape 8 de la page 17.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 15

2. Désignez-vous en tant qu'utilisateur 1 ou utilisateur 2.

Voir l'étape 2 de la page 15.

3. Sélectionnez l'un des quatre programmes personnalisés.

Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez à répétition sur la touche Program. Lorsqu'un programme personnalisé est sélectionné, le nom du programme (CUSTOM: 1, CUSTOM: 2, CUSTOM: 3 ou CUSTOM: 4) apparaît à l'écran.

De plus, les réglages de vitesse et d'inclinaison maximales du programme, la période du programme et un profil des réglages de vitesse du programme apparaîtront. **Remarque : si l'entraînement ne dure que trois minutes, reportez-vous à la rubrique COMMENT CRÉER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ à la page 20.**

4. Appuyez sur la touche Marche [START] ou la touche d'augmentation de Vitesse 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 préréglé (reportez-vous à l'étape 4 aux pages 17).

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 [Speed] 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 Marcher [Start] 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. **Pour réduire la durée du programme**, appuyez deux fois sur la touche Arrêt [Stop] à tout moment avant la fin du programme.

Pour arrêter le programme temporairement, appuyez la touche Arrêt [STOP]. Pour débiter de nouveau le programme, appuyez sur la touche de Marche. La courroie mobile commence à se déplacer à 1 mph. Quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajuste automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées 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 16.

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

Voir l'étape 7 à la page 16.

7. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 8 de la page 16.

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

Reportez-vous à l'étape 8 de la page 17.

COMMENT UTILISER UNE CARTE IFIT

1. Introduisez la clé dans la console.

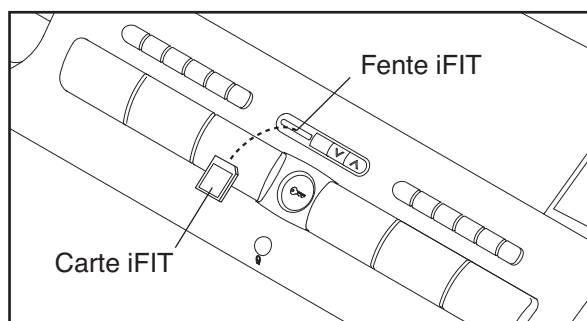
Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 15

2. Désignez-vous en tant qu'utilisateur 1 ou utilisateur 2.

Voir l'étape 2 de la page 15.

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 haut et soient insérés dans la fente iFIT.**



Ensuite, sélectionnez un programme iFIT en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution près du voyant iFIT. Lorsqu'un programme iFIT est sélectionné, l'écran affiche le nom du programme, les réglages d'inclinaison et de vitesse maximales du programme, ainsi que la durée du programme. De plus, un profil des réglages de la vitesse du programme apparaîtra 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 de mise hors fonction de l'entraîneur audio (AUDIO TRAINER : OFF) est sélectionné (voyez l'étape 1 de la page 24), la voix de l'entraîneur personnel ne pourra être entendue.

Si les réglages de la vitesse et de l'inclinaison sont trop élevés ou trop faibles, vous pouvez annuler les réglages en appuyant sur les touches Speed ou Incline; **toutefois, à l'engagement du segment suivant, le tapis de course se réglera automatiquement sur les valeurs de vitesse et d'inclinaison programmés pour le prochain segment.**

Pour arrêter le programme quelques instants, appuyez sur la touche Arrêt. 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 16.

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

Voir l'étape 7 à la page 16.

7. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 8 de la page 16.

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

Reportez-vous à l'étape 8 de la page 17.

ATTENTION : Enlevez toujours les Cartes iFIT de la fente iFIT lorsque vous ne les utilisez pas.

FONCTIONNEMENT DU TÉLÉVISEUR

IMPORTANT : Avant de faire fonctionner le téléviseur, vous devez raccorder un câble 75 ohms de câblodistribution à la borne 75 ohms du tapis de course, un magnétoscope ou lecteur DVD au jack d'entrée audio/vidéo, ou un lecteur audio/vidéo portable à la prise audio/vidéo sous le téléviseur de la console. Reportez-vous à la page 12 pour les instructions.

Suivez les étapes suivantes pour faire fonctionner le téléviseur.

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 15

2. Appuyez sur la touche Marche pour allumer le téléviseur, puis appuyez sur la touche AV pour sélectionner une source télé.

Appuyez à répétition sur la touche Marche jusqu'à ce que le mot TUNER (récepteur) s'affiche à l'écran. Ensuite, sélectionnez une source télé en appuyant à répétition sur la touche AV. Si un câble 75 ohms de câblodistribution ou magnétoscope est raccordé à la borne 75 ohms du tapis de course, appuyez sur la touche AV jusqu'à ce que le mot TUNER s'affiche à l'écran. Si un lecteur DVD ou magnétoscope est branché dans les trois jacks d'entrée audio/vidéo, appuyez sur la touche AV jusqu'à ce que l'indication INPUT 1 (entrée 1) apparaisse. Si un lecteur audio/vidéo portable est relié à la prise audio/vidéo sous le téléviseur de la console, appuyez sur la touche AV jusqu'à ce que l'indication MP3 apparaisse. Remarque : pour éteindre le téléviseur, appuyez sur la touche Marche jusqu'à ce que le mot CONSOLE apparaisse.

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

Remarque : n'effectuez cette étape que si un câble analogue est utilisé. Sinon, passez d'une chaîne à l'autre par l'entremise d'une source externe, telle que votre boîtier décodeur ou magnétoscope.

Lors de la mise en marche du téléviseur, l'écran affiche la dernière chaîne de câblodistribution sélectionnée.

Pour passer à une autre chaîne, appuyez sur les touches des chaînes [CH.]. Le numéro de la chaîne sélectionnée apparaîtra à l'écran pendant quelques secondes. Remarque : le téléviseur comporte une fonction de mémorisation des chaînes permettant de passer directement de la chaîne sélectionnée à la chaîne mémorisée suivante. Avant que les chaînes puissent être sélectionnées de cette façon, elles doivent d'abord être entrées dans la mémoire du téléviseur. Reportez-vous à COMMENT UTILISER LE MODE INFORMATION de la page 24.

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

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

Pour utiliser des écouteurs ou un casque d'écoute (non compris), branchez ces appareils dans le jack pour casque d'écoute sous la clé de la console.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE STÉRÉO

Pour effectuer la lecture de musique ou de livres sonores par l'entremise des haut-parleurs stéréo de la console, vous devez raccorder votre lecteur MP3, lecteur CD ou lecteur audio/vidéo portable à la console. Localisez la fiche audio/vidéo sous le téléviseur de la console et branchez-la dans un jack de votre lecteur MP3, lecteur CD ou lecteur audio/vidéo portable.

Assurez-vous que le câble audio/vidéo est inséré complètement.

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3, lecteur CD ou lecteur audio/vidéo portable. Puis, réglez le niveau sonore de votre lecteur MP3, lecteur CD ou lecteur audio/vidéo portable. Vous pouvez également régler le niveau sonore depuis la console en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution du volume.

Si vous utilisez un lecteur CD portable ou un lecteur DVD et que le CD ou DVD saute, posez le lecteur CD ou DVD sur le sol ou une autre surface plane plutôt que sur la console.

COMMENT UTILISER LE MODE 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 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 + pour changer l'unité de mesure, si vous le désirez.

Les termes AUDIO TRAINER: ALL, AUDIO TRAINER: ON ou AUDIO TRAINER: OFF apparaîtront également au centre de l'écran. Lors de l'utilisation d'une carte iFit, la voix d'un entraîneur personnel vous guide au long des entraînements. Lorsque le réglage AUDIO TRAINER: ALL est sélectionné, l'entraîneur personnel vous guide au long des entraînements et vous informe sur la façon de se procurer d'autres cartes iFIT. Lorsque le réglage AUDIO TRAINER: ON est sélectionné, l'entraîneur personnel ne fera que vous guider au long de vos entraînements. Lorsque le réglage AUDIO TRAINER: OFF est sélectionné, la voix de l'entraîneur personnel ne pourra être entendue. Appuyez à répétition sur la touche de diminution de l'inclinaison (Incline) pour sélectionner le réglage audio désiré.

IMPORTANT : Si les mots « Demo On » apparaissent au centre de l'écran, le mode « démo » est alors sélectionné. Le mode démo est conçu pour être utilisé lorsqu'un tapis de course est en démonstration dans un magasin. Quand le mode démo est allumé, vous pouvez brancher le cordon d'alimentation et retirer la clé dans la console ; les indicateurs sur la console s'allumeront automatiquement suivant un programme prédéfini. Les touches sur la console ne fonctionneront pas. **Si les mots « Demo On » apparaissent à l'écran,**

lorsque le mode « Information » est sélectionné, appuyez sur la touche Vitesse [SPEED] pour qu'apparaissent les mots « Demo Off ».

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

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

Appuyez ensuite sur les touches des Chaînes 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 Allumer de nouveau pour ajouter ou effacer des chaînes.

Remarque : n'effectuez cette étape que si un câble analogue est utilisé.

Après la mémorisation de toutes les chaînes disponibles dans votre région (voir l'étape 25 de ce page) 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 Allumer et sélectionnez une connexion de câble si nécessaire.

Si vous avez branché un câble de TV Câblée, vous devez sélectionner une des trois options de Câble ; essayez les trois options de Câble, si nécessaire, pour une meilleure réception. Appuyez sur la touche d'augmentation du volume pour sélectionner le réglage de câble normal, la touche de diminution pour sélectionner le réglage de câble IRC ou la touche d'augmentation des chaînes pour sélectionner le réglage de câble HRC.

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

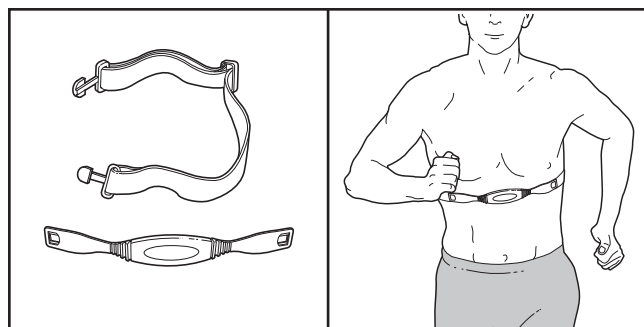
Quand vous appuyez sur la touche Marche/Arrêt, le téléviseur commence à balayer toutes les chaînes disponibles dans votre région. Quand le téléviseur ne détecte aucun signal sur une chaîne, la chaîne est sautée. Quand un signal est détecté, la chaîne est enregistrée dans la mémoire et la chaîne suivante 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 : lors de la visualisation par l'entremise d'une source externe, telle qu'un boîtier décodeur ou un magnétoscope, le téléviseur n'enregistrera que 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.

CAPTEUR 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 moniteur cardiaque, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.**



COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

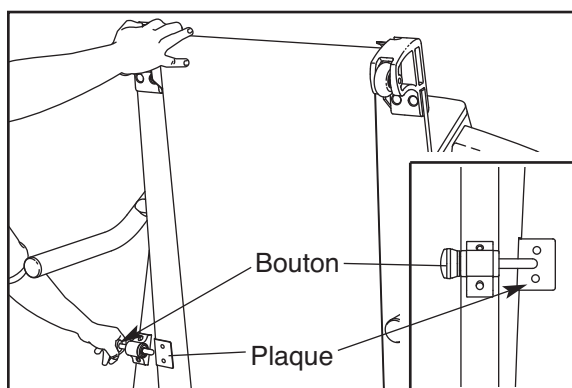
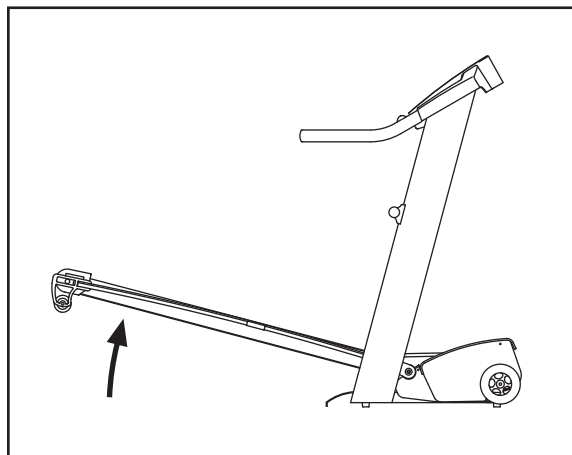
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis de course, ajustez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si l'inclinaison n'est pas réglée au niveau le plus bas, vous endommagerez le tapis de course 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 en plaçant vos mains aux endroits indiqués à la droite. **ATTENTION : pour réduire les risques de blessure, pliez les genoux et gardez le dos droit. Servez-vous de vos jambes et non de votre dos pour soulever le tapis de course.** Soulevez le tapis de course à mi-chemin de la position verticale.

2. Placez la main droite à l'endroit indiqué et tenez le tapis de course fermement. Tirez le bouton du loquet vers la gauche et maintenez-le. Soulevez le cadre jusqu'à ce que la plaque dépasse la goupille du loquet. Relâchez le bouton du loquet. **Assurez-vous que la plaque repose contre la goupille, tel qu'il est indiqué.**

Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis de course. Eloignez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course dans sa position de rangement à des températures au-dessus de 30°C (85°F).

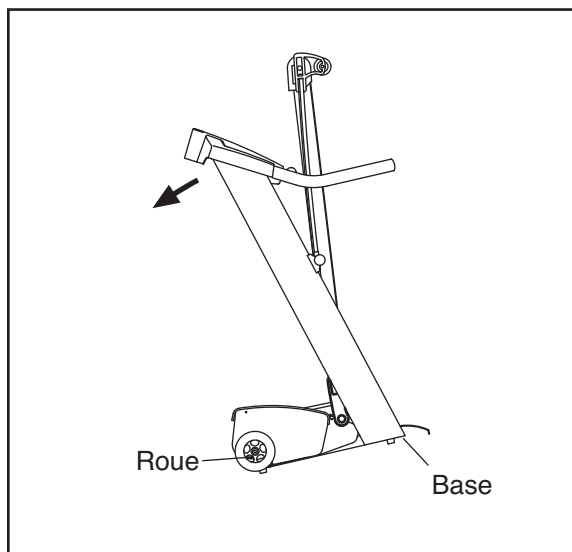


COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, repliez-le dans la position de rangement décrite ci-dessus. **Assurez-vous que la plaque est bien retenue en place par la goupille de verrouillage.**

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

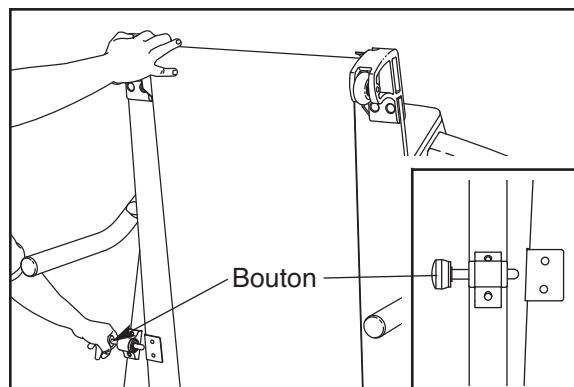
2. Renversez le tapis de course en arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues avant. **Avec précaution déplacez le tapis de course dans l'endroit désiré. Pour réduire tout risques de blessures, soyez très prudent quand vous déplacez le tapis de course. N'essayez pas de déplacer le tapis de course sur des surfaces inégales.**



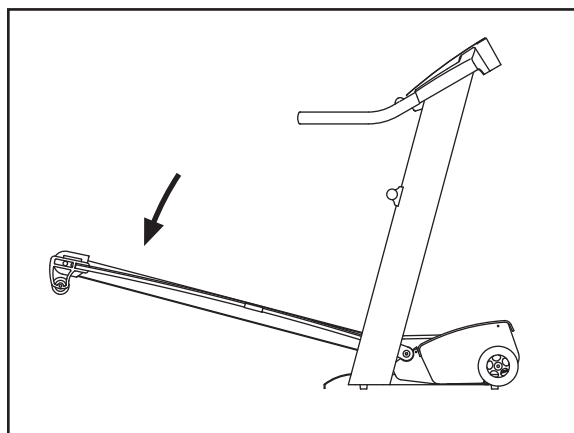
3. Placez un pied sur la base et abaissez délicatement le tapis de course jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.

COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course de la main droite, tel qu'il est illustré. De la main gauche, tirez le bouton du loquet vers la gauche et maintenez-le. Faites pivoter le cadre vers le bas jusqu'à ce que la plateforme de marche dépasse la goupille du bouton du loquet.



2. Tenez le tapis de course fermement des deux mains, et abaissez le jusqu'au sol. **Pour réduire les risques de blessure, pliez vos genoux et gardez votre dos droit.**

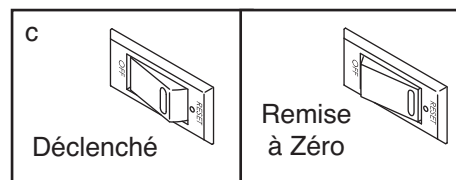


ENTRETIEN DES PROBLÈMES

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 :**
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un suppresseur de surtension et que le suppresseur de surtension est branché correctement dans une prise mise à la terre (voir page 13). Utilisez seulement un suppresseur de surtension à prise unique qui satisfait toutes les spécifications décrites à la page 13. Important : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipées de IMCT.
 - Le journal de condition physique peut afficher les informations suivantes sur les exercices effectués durant l'année en cours.
 - Vérifiez le interrupteur réinitialisation/arrêt sur le tapis de course près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse comme illustré, l'interrupteur réinitialisation/arrêt s'est déclenché. Enclenchez l'interrupteur réinitialisation/arrêt, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur remise à zéro/arrêt.



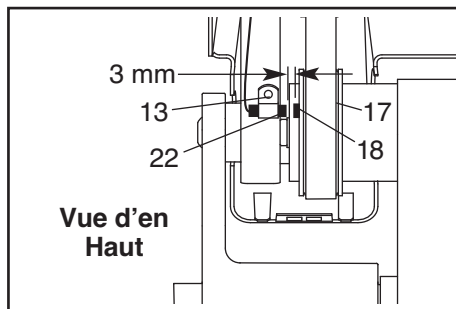
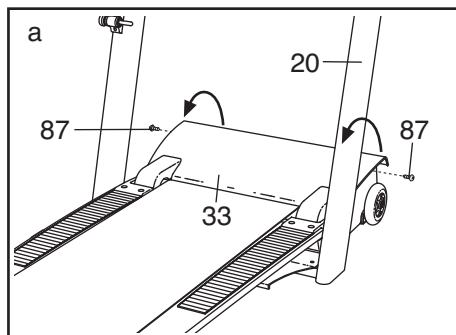
PROBLÈME : le tapis de course s'éteint pendant l'emploi

- SOLUTION :**
- Vérifiez l'interrupteur réinitialisation/arrêt (voir c. ci-dessus). Si l'interrupteur réinitialisation/arrêt s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur la position réinitialisation.
 - 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.
 - Enlevez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
 - Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- SOLUTION :**
- Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. Faites basculer le tapis de course vers le bas avec précaution, tel qu'il est montré dans le schéma a. Retirez les Vis (87) du Capot du Moteur (33). Soulevez les Montants (20) et retirez le Capot du Moteur avec précaution.

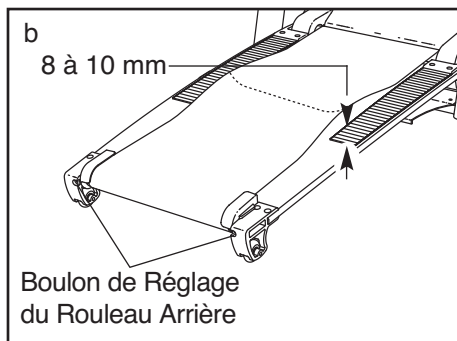
Localisez le Détecteur Magnétique (22) et l'Aimant (18) du côté gauche de la Poulie (17). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm.** Si nécessaire, dévissez la Vis (13), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot (non montré) à l'aide des Vis (non montrées). Faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier la conformité au réglage de vitesse.



PROBLÈME : le tapis de course ralentit durant l'usage

SOLUTION : a. Utilisez seulement un arrêt de pointe à prise unique qui satisfait toutes les spécifications décrites à la page 13.

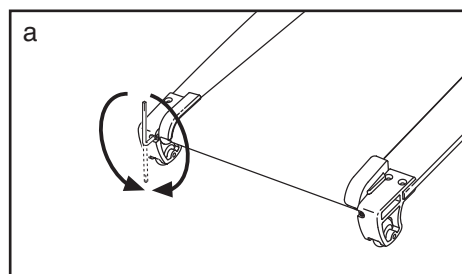
- b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis peut être diminuée et la courroie peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie de 8 à 10 cm. de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis roulant en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



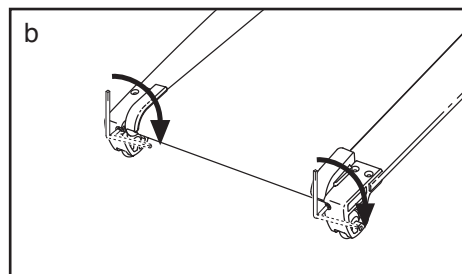
- c. Si la courroie mobile ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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 demitour ; **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 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 est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 8 à 10 cm de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



PROBLEME : 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 dérivations électriques ou d'autres appareils électriques. Essayez de changer la position du tapis de course ou des autres appareils électriques pour solutionner le problème. Assurez-vous que le tapis de course est branché sur son propre circuit électrique.
- 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.
- Écran bleu – Si le signal de câblodistribution est faible, il se peut que la qualité de l'image en souffre ou que l'écran apparaisse en bleu.

Remarque : si l'un de ces symptômes se manifeste, il se peut qu'il soit attribuable à la réception de signal du câblodistributeur fournisseur.

PROBLÈME : Lors de l'utilisation d'une carte iFit, la voix de l'entraîneur personnel ne peut être entendue.

SOLUTION : a. Si vous ne pouvez pas entendre la voix de l'entraîneur personnel lors de l'utilisation d'un programme d'une carte iFIT, le réglage AUDIO TRAINER: OFF est sélectionné. Reportez-vous à l'étape 1 de la page 24 et sélectionnez le réglage AUDIO TRAINER: ALL ou AUDIO TRAINER: ON.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

Le moniteur cardiaque ne sont pas appareils médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Pour plus de détails concernant l'exercice, obtenez un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobics.

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

Pour mesurer votre pouls approprié, d'abord trouvez l'âge au bas du tableau (les âges par dizaine). Ensuite trouvez les trois nombres au-dessus des âges. Les trois nombres définissent votre « zone d'entraînement ». Les deux nombres inférieurs sont les pouls recommandés pour brûler de la graisse ; le nombre supérieur est recommandé pour les exercices aérobics.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des *calories d'hydrate de carbone*, facilement accessibles comme source d'énergie.

Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des *calories de graisse* en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis de course jusqu'à ce que votre pouls s'approche du nombre inférieur de votre d'entraînement.

Pour brûler un maximum de graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis de course jusqu'à ce que votre pouls soit près du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercice Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être aérobic. L'exercice aérobic requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le cœur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour un entraînement aérobic, réglez la vitesse et l'inclinaison du tapis de course jusqu'à ce que votre pouls est proche du nombre supérieur de votre zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes:

Échauffement—commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct élève la température de votre corps, augmente votre fréquence cardiaque, ainsi que la circulation pour vous préparer à l'entraînement.

Exercices dans la Zone d'Entraînement—après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 60 minutes. (Durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière lorsque vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

Exercices de Retour à la Normal—finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements pour revenir à la normal. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l'exercice.

FREQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez. Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

EXERCICES D'ÉTIREMENTS CONSEILLÉS

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

1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds

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

2. Exercices d'étirement des tendons des mollets

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

3. Exercices d'étirement du tendon d'Achille

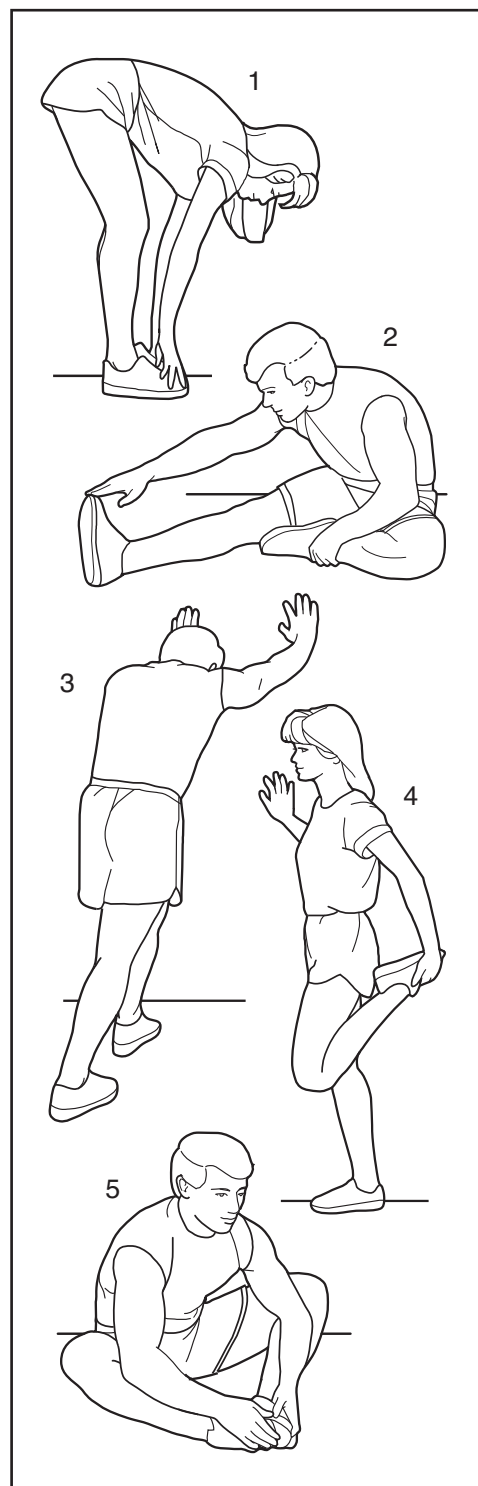
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez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

4. Exercices d'étirement des quadriceps

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

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

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



REMARQUES

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NTL22907.1

R0108A

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

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	2	Rondelle de butée du Cadre	52	10	Attache en Plastique
2	8	Boulon de l'Embout	53	4	Vis du Support du Soutien
3	1	Embout Avant Gauche	54	1	Support d'Arrêt d'Inclinaison
4	2	Rondelle du Cadre Pivotant	55	1	Boulon du Moteur d'Inclinaison
5	8	Rondelle du Embout			(Supérieur)
6	1	Autocollant pour le Loquet	56	1	Fil de Mise à Terre du Rouleau de
7	28	Vis			Traction
8	1	Plaque d'Accorchage	57	1	Ressort du Bras du Tendeur
9	8	Écrou de l'Embout	58	1	Bras du Tendeur
10	1	Embout Avant Droit	59	2	Roue Arrière
11	2	Ressort de l'Embout	60	2	Rondelle Étoilée de la Rouleau
12	2	Guide de la Courroie			Arrière
13	1	Vis du Capteur Magnétique	61	2	Rondelle Ressort
14	2	Boulon du Pivot de Cadre	62	2	Boulon du Rouleau Arrière
15	1	Plate-Forme de Marche	63	1	Cadre d'Élévation
16	1	Courroie Mobile	64	1	Rouleau Arrière
17	1	Rouleau Avant	65	1	Coussin de Pied, Droit
18	1	Aimant	66	2	Embout de la Rampe
19	2	Bague d'Espacement du Cadre	67	4	Rondelle Étoilée
20	1	Montants	68	1	Rampe
21	1	Pince du Détecteur Magnétique	69	2	Écrou de Plaque du Loquet
22	1	Détecteur Magnétique	70	3	Écrou à Cage
23	11	Vis de 1/2"	71	1	Clé Hexagonale
24	5	Serrage de Fil	72	4	Boulon de la Rampe
25	1	Courroie de Traction	73	1	Groupement de Fils du Montant
26	5	Montage du Capot	74	1	Bordure de la Plaque de la Base
27	2	Boulon	75	1	Plaque de la Base
28	1	Embout Arrière Gauche	76	1	Assemblage de la Goupille du Loquet
29	1	Protection du Rouleau Gauche	77	3	Boulon de la Plaque de la Base
30	2	Capot du Montant (Latéral)	78	1	Support du Système Électronique
31	2	Boulon de Motor	79	1	Bague du Bras du Tendeur
32	7	Écrou	80	1	Boulon du Moteur d'Élévation
33	1	Capot du Moteur	81	4	Coussin de la Base
34	1	Logement du Loquet	82	4	Vis Autoperçante de 1"
35	1	Protection du Rouleau Droite	83	1	Fil du Filtre
36	1	Embout Droit Arrière	84	1	Boulon de la Poulie du Tendeur
37	1	Vis du Support du Soutien	85	2	Vis du Panneau Ventral
38	1	Boulon de Réglage du Rouleau Avant	86	1	Courroie de Traction
39	1	Écrou du Rouleau Avant	87	13	Vis
40	1	Moteur d'Inclinaison	88	4	Rondelle de la Roue
41	1	Boulon du Moteur d'Inclinaison, inférieur	89	2	Roue Avant
42	1	Transformateur	90	1	Fil de Terre du Montant
43	1	Controleur	91	2	Rondelle du Bras du Tendeur
44	1	Coussin de Pied (Gauche)	92	1	Rondelle Étoilée du Support du
45	1	Panneau Ventral			Système Électronique
46	1	Passe-Fil du Cordon d'Alimentation	93	1	Jeu de la Carte iFIT
47	1	Cordon d'Alimentation	94	2	Bague d'Espacement de la Roue
48	1	Coupe-circuit Remise à Zéro/Éteint	95	1	Porte d'Accès
49	1	Support du Soutien	96	2	Bague de la Roue
50	3	Pince d'Attache	97	1	Poulie du Tendeur
51	2	Vis du fil A/V	98	1	Base de la Console

N°.	Qté.	Description
99	2	Pince du Capot
100	1	Ventilateur
101	1	Passe-fils du Capot Ventral
102	1	Capuchon d'Orifice
103	1	Clé/Pince
104	2	Boulon de la Roue Avant
105	1	Console
106	1	Support du Soutien
107	4	Vis du Ventilateur
108	1	Câble TV
109	2	Écrou du Câble TV

N°.	Qté.	Description
110	1	Rondelle du Câble TV
111	2	Autocollant Statique
112	1	Fil A/V
*	—	Fil Noir de 4", M/F
*	—	Fil Bleu de 6", 2F
*	—	Fil Rouge de 4", M/F
*	—	Manuel de l'Utilisateur

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

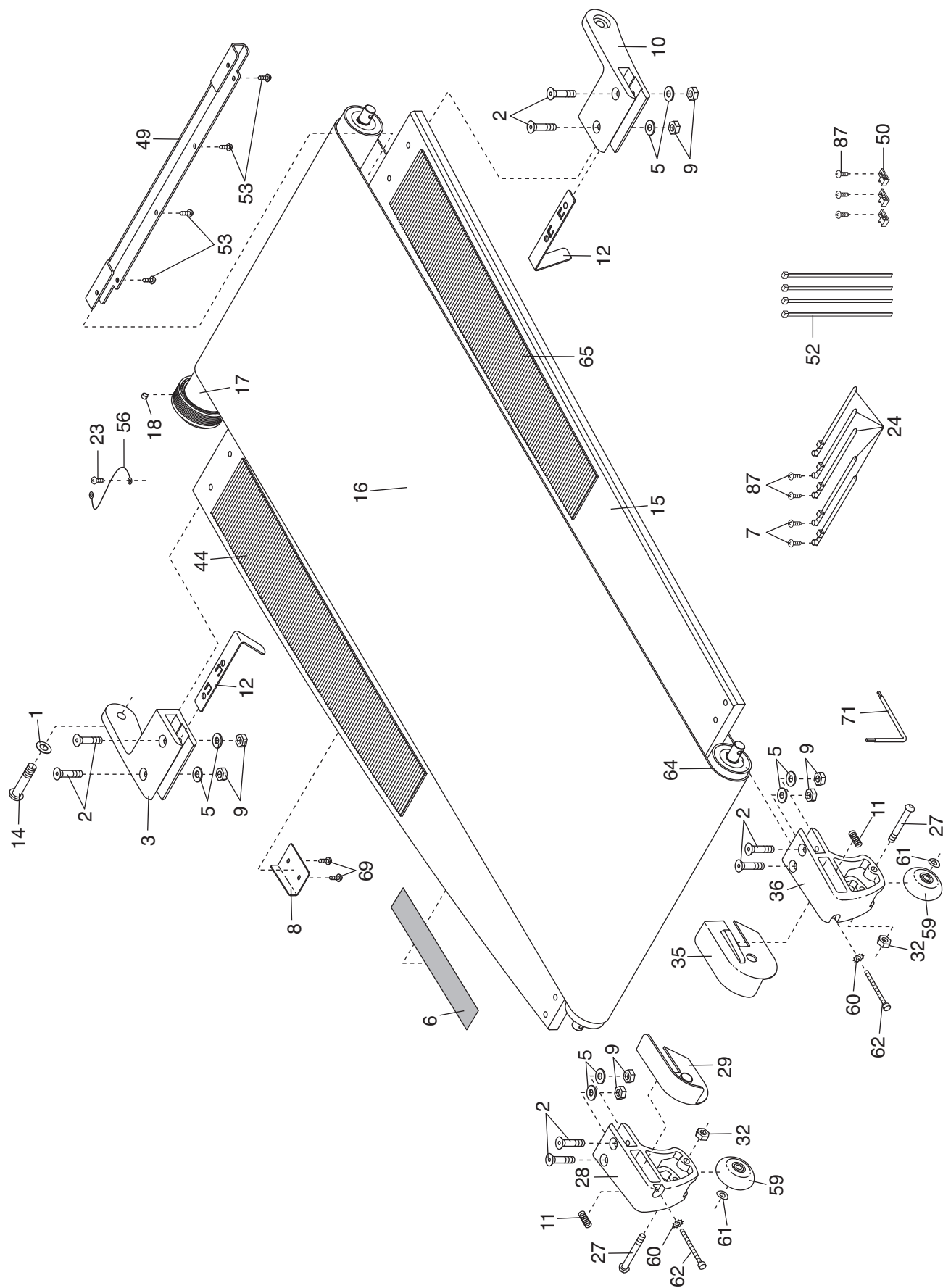
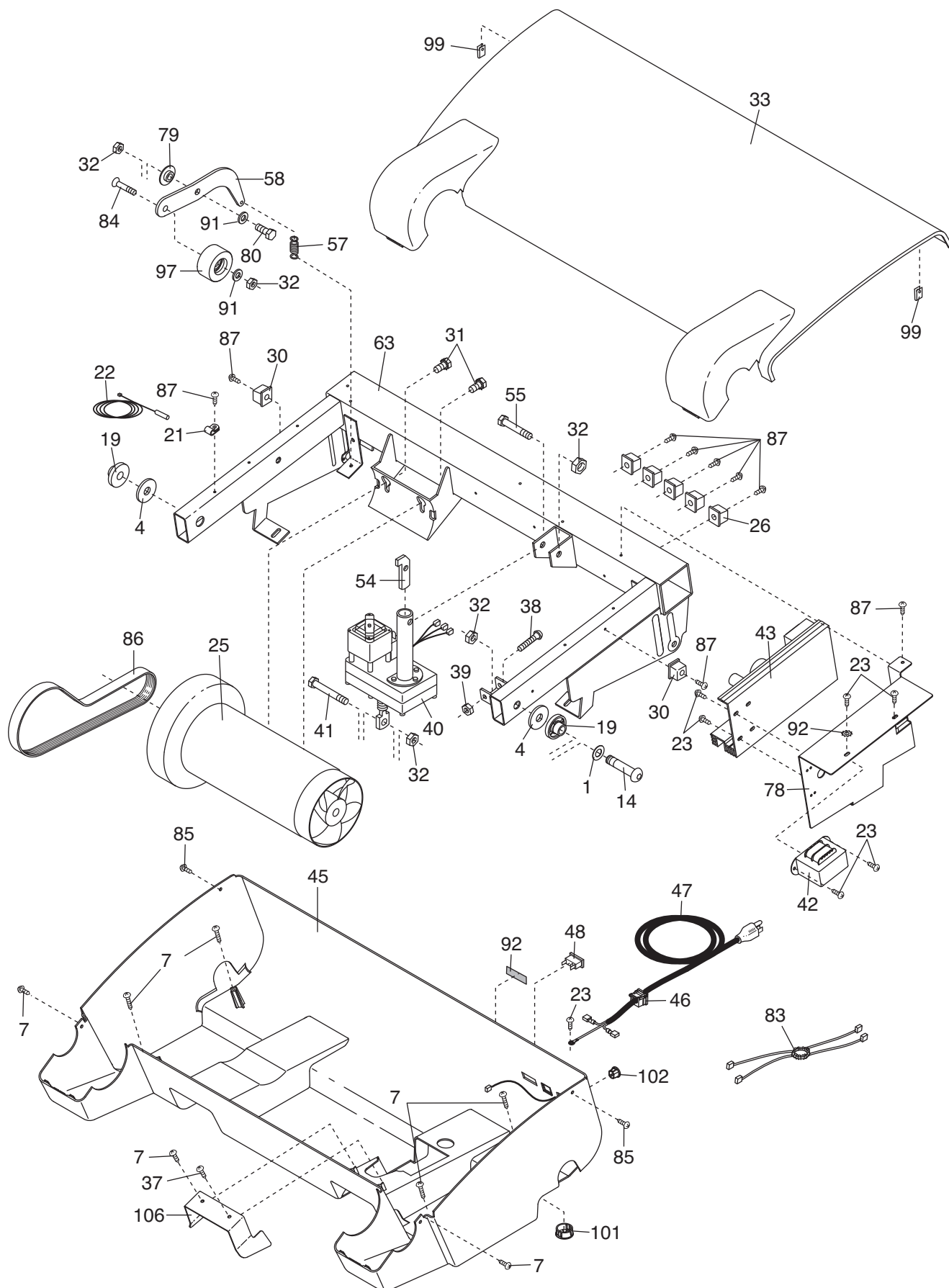
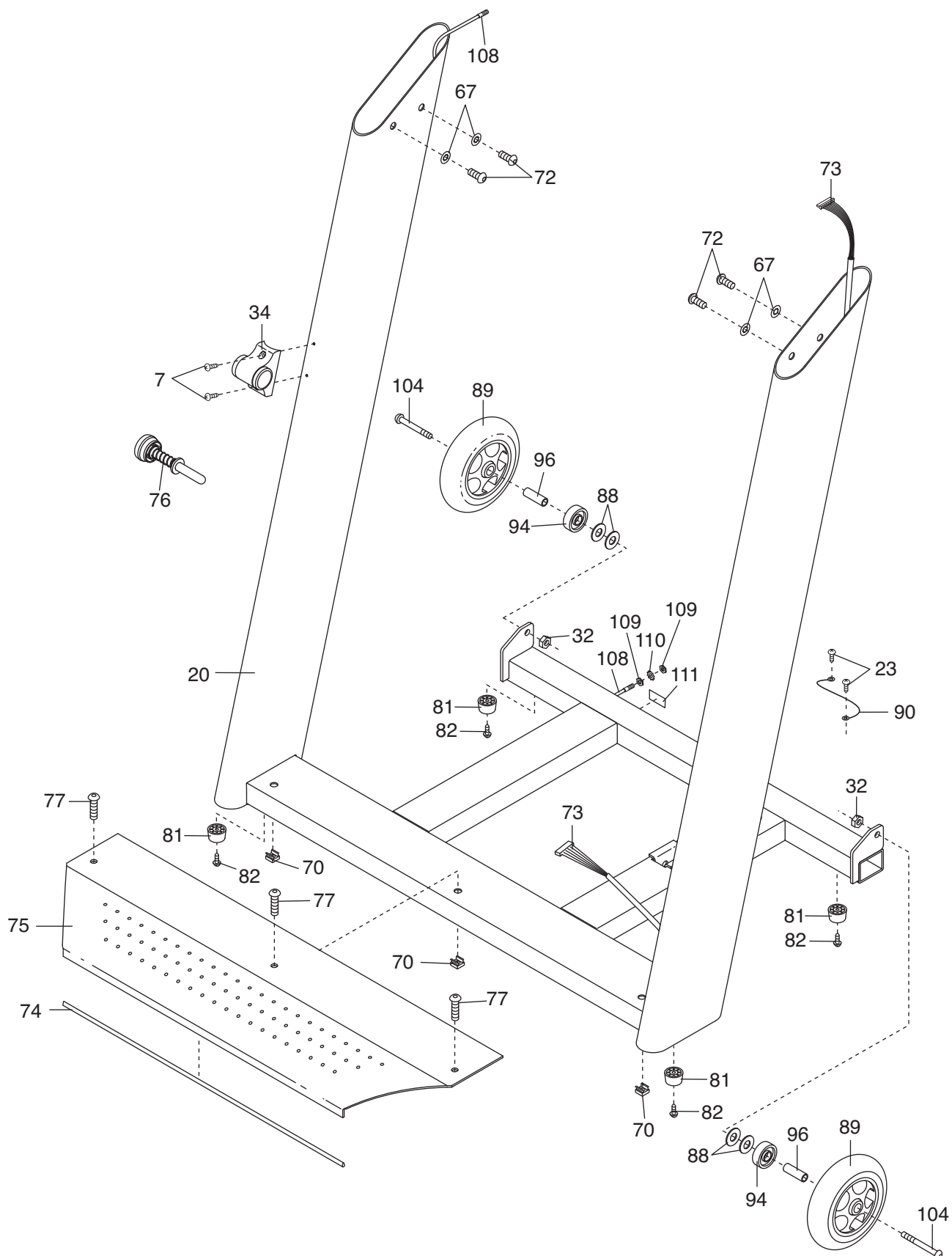
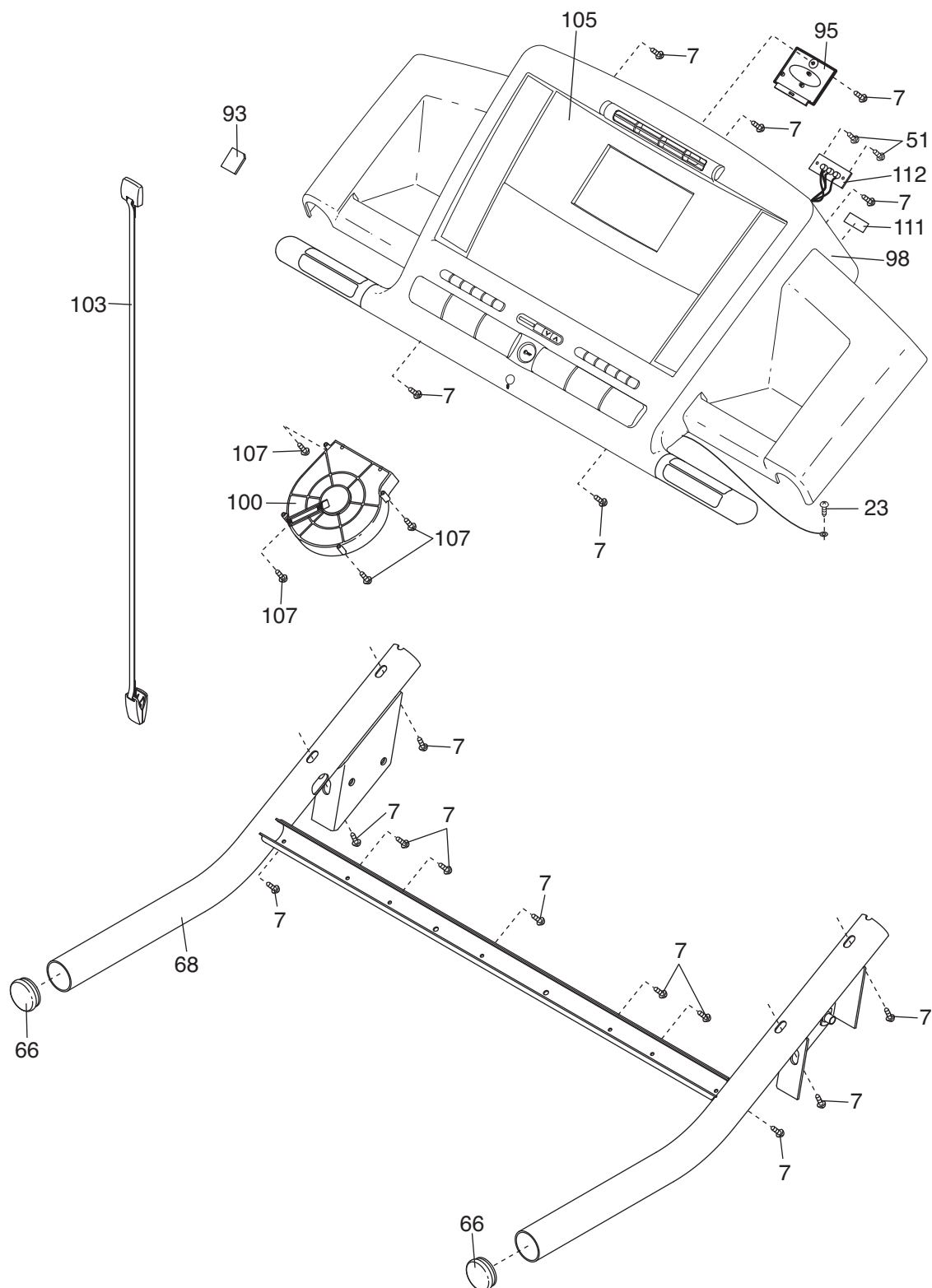


SCHÉMA DÉTAILLÉ B—N°. du Modèle NTL22907.1

R0108A







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 le fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITEE

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) an après la date d'achat. La main d'œuvre est couverte 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 produit 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