

## Information pour la Clientèle

A NordicTrack, nous sommes disponibles pour répondre aux questions que vous avez à propos de l'assemblage, de l'utilisation ou de l'entretien de votre tapis roulant. Contactez notre Département de Service à la Clientèle aux numéros ou aux adresses ci-dessous:

**Appelez-nous:**

**1-800-688-6737**

**ou 1-612-368-5600**

Lundi au Vendredi,

8h00–19h00

Heure Centrale

**Relayez-nous:**

Nos clients sourds et mal-entendants d'oreille avec accès TDD, peuvent appeler

**1-800-821-1317**

**Ecrivez-nous:**

Service à la Clientèle de  
NordicTrack

103 Peavey road

Chaska, Minnesota 55318

M600

**Ecrivez-nous par Courrier**

**Electronique:**

Envoyez-nous vos questions  
et vos commentaires par  
e-mail à

**service@nordictrack.com**



**2000**



### **ATTENTION:**

Veuillez lire attentivement ce  
livret d'instructions avant  
d'utiliser le tapis roulant.  
Conservez ce livret pour réfé-  
rences ultérieures.

## **Livret d'Instructions**

---

# Table des Matières

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Conseils Importants .....                                   | 2  |
| Avant de Commencer .....                                    | 5  |
| Assemblage .....                                            | 6  |
| Comment Utiliser le Moniteur de Pouls CardioTrack™ .....    | 8  |
| Fonctionnement du Tapis Roulant .....                       | 11 |
| Comment Utiliser le Mode Manuel .....                       | 12 |
| Comment Utiliser les Programmes Heart Rate (pouls) .....    | 16 |
| Comment Utiliser les Programmes Incline (inclinaison) ..... | 18 |
| Comment Créer des Programmes sur Mesure .....               | 20 |
| Comment Utiliser les Programmes sur Mesure .....            | 21 |
| Comment Plier et Déplacer le Tapis Roulant .....            | 24 |
| Entretien et Localisation d'un Problème .....               | 26 |
| Conseils de Mise en Forme .....                             | 28 |
| Liste des Pièces .....                                      | 32 |
| Pour Commander des Pièces de Rechange .....                 | 34 |
| Renseignements sur la Garantie .....                        | 34 |

Note: Un *Schéma Détaillé* se trouve au centre de ce livret. Gardez-le pour références ultérieures.

---

## Conseils Importants



**ATTENTION:** Pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de chocs électriques, ou de blessures, veuillez lire attentivement les conseils importants suivants avant de mettre le tapis roulant en marche.

- |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis roulant sont correctement informés de toutes les précautions. | d'espace derrière le tapis roulant. N'installez pas le tapis roulant sur une surface qui empêche la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis roulant. |
| 2. Utilisez le tapis roulant selon les usages décrits dans ce livret.                                                                                           |                                                                                                                                                                                                      |
| 3. Installez le tapis roulant sur une surface plane avec au moins 8 pieds (2 mètres)                                                                            | 4. Gardez le tapis roulant à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis roulant dans un garage ou une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.                 |

5. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant dans un endroit où des produits aérosols sont utilisés ou que de l'oxygène est administré.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis roulant.
7. Les personnes de plus de 115 kg ne devraient pas utiliser le tapis roulant. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis roulant.
8. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis roulant. Ne portez pas des vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis roulant. Les vêtements de support sont recommandés pour hommes et femmes.
9. Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis roulant les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.
10. Branchez le cordon d'alimentation (référez-vous à la section *Brancher le Cordon d'Alimentation* à la page 11 de ce livret) dans un bloc multiprises muni d'un coupe-circuit (non inclus) que vous brancherez sur un circuit de 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil électrique ne doit être branché sur ce circuit.
11. Utilisez uniquement un bloc multiprises répertorié CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon n° 14 de cinq pieds ou moins. Évitez d'utiliser une rallonge.
12. Gardez le cordon d'alimentation et le disjoncteur loin de toute surface chaude.
13. Ne déplacez jamais la courroie mobile quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé, ou si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement. (Voir *Avant de Commencer* à la page 5 si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement.)
14. Ne mettez jamais le tapis roulant en marche quand vous vous tenez sur la courroie.
15. Tenez toujours les rampes quand vous courez sur le tapis roulant. Quand vous marchez, tenez les rampes ou utilisez les poids pour mains.
16. Ne faites pas des exercices avancés avec les poids de mains à une vitesse plus rapide que la marche. En vous servant des poids plutôt que des rampes, vous courez le risque de perdre votre équilibre. Les poids ne devraient être utilisés que par des utilisateurs avec de l'expérience.
17. Le tapis roulant peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
18. Pour réduire la possibilité de surchauffe, ne faites pas fonctionner le tapis roulant de façon continue pendant plus d'une heure.
19. Le détecteur de pouls n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre les indicateurs de pouls moins sûrs. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de pouls lors de l'exercice.
20. Ne laissez pas le tapis roulant en marche sans surveillance. Lorsque le tapis roulant n'est pas utilisé, retirez la clé et assurez-vous que l'interrupteur on/off se trouve dans la position "off". (Référez-vous au dessin à la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur on/off).
21. Durant les dix dernières secondes de chaque programme (sauf le mode manuel), l'inclinaison du tapis roulant se rabattra automatiquement à un angle de 1%. Gardez vos pieds et les objets éloignés de dessous le tapis roulant.
22. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis roulant avant que ce dernier ne soit assemblé. (Référez-vous à *l'Assemblage* à la page 6, et à *Comment Déplacer le Tapis Roulant* à la page 24). Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 45 livres (20 kg) sans difficulté.
23. Quand vous pliez ou rangez le tapis roulant, assurez-vous que le loquet de rangement est fermé jusqu'au bout.
24. Vérifiez et serrez toutes les pièces tous les trois mois.

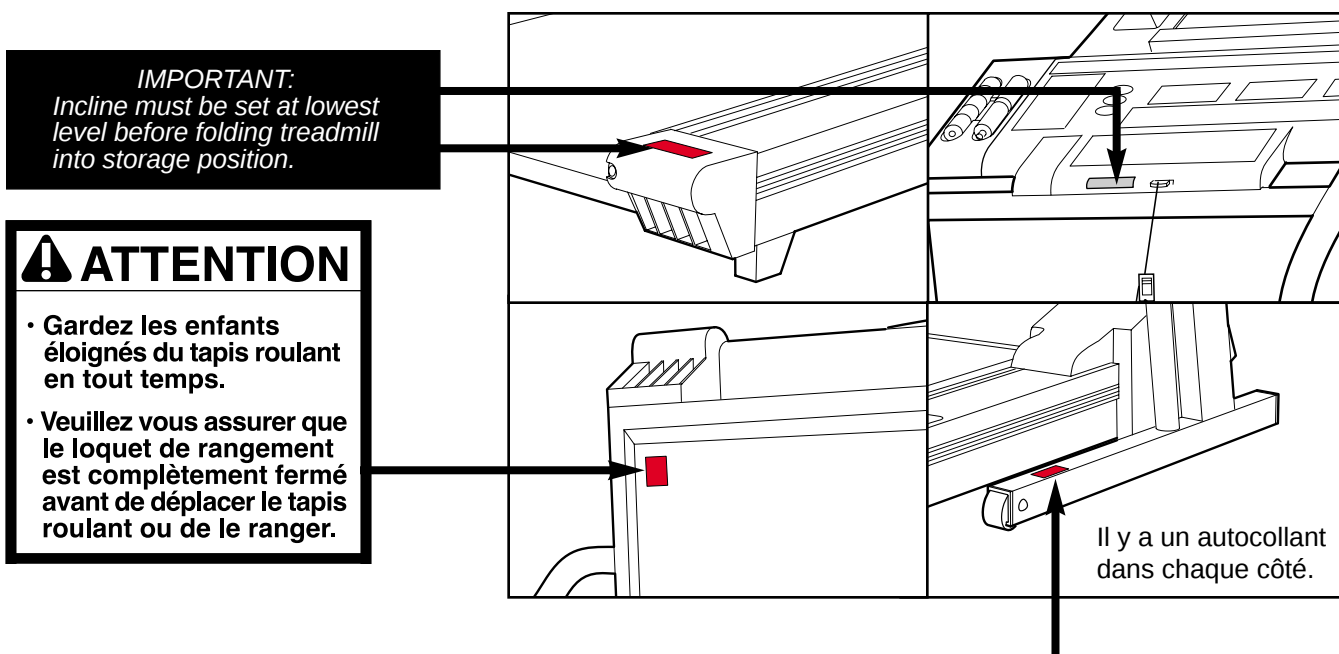
25. Ne laissez jamais tomber d'objets dans les ouvertures du tapis roulant.
26. Veillez à toujours débrancher le cordon d'alimentation avant d'entamer les procédures d'entretien et d'ajustements décrites dans ce livret. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce livret ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.

27. Ce tapis roulant est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le tapis roulant ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
28. Il doit y avoir un espace de 3 mm. entre les protecteurs de rouleau et le rouleau arrière. Débranchez le cordon d'alimentation et ajustez les protecteurs de rouleau, si nécessaire.

**⚠ ATTENTION:** Avant de commencer un programme d'exercices quel qu'il soit, veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour les personnes ayant déjà eu des problèmes de santé. Veuillez lire toutes les instructions avant utilisation. NordicTrack ne se tient pas responsable de toutes blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation du tapis roulant.

## Gardez ces Instructions

Les autocollants ci-dessous sont placés sur votre tapis roulant. Si un des autocollants est manquant ou illisible, appelez notre service de service à la clientèle au 1-800-688-6737 pour commander un nouvel autocollant.



## **⚠ ATTENTION**

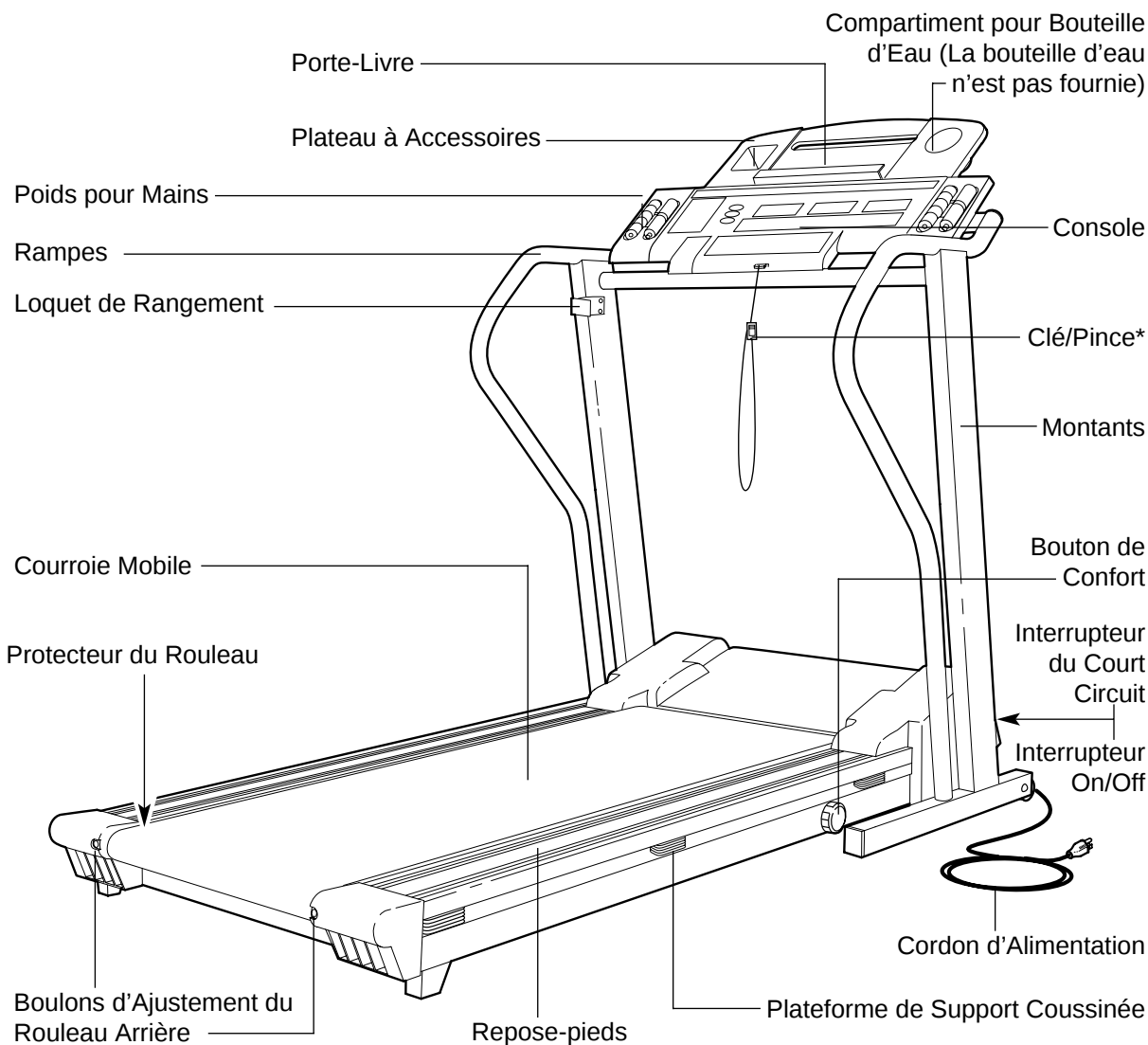
GARDEZ VOS PIEDS ET VOS MAINS ÉLOIGNÉS DE CET ENDROIT QUAND LE TAPIS ROULANT EST EN MARCHÉ.

## Avant de Commencer

Merci d'avoir sélectionné le tapis roulant PowerTread™ PT 2000 de NordicTrack. Le PowerTread PT 2000 offre un large éventail d'options qui vous aideront à accomplir vos buts dans le confort et l'intimité de votre maison. Et quand vous ne vous entraînez pas, le PowerTread PT 2000 peut être plié et ne prend ainsi que la moitié de la surface sur le sol des autres tapis roulants. Avant de vous servir du PowerTread PT 2000, lisez attentivement ce livret.

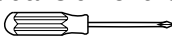
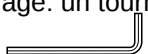
Nous sommes disponibles pour répondre à toutes vos questions concernant l'assemblage, l'utilisation ou l'entretien de votre tapis roulant PowerTread PT 2000. Référez-vous à la couverture de ce livret si vous désirez prendre contact avec notre Département de Service à la Clientèle.

Avant de continuer la lecture de ce livret, nous vous suggérons d'étudier le dessin ci-dessous pour vous familiariser avec les pièces illustrées.

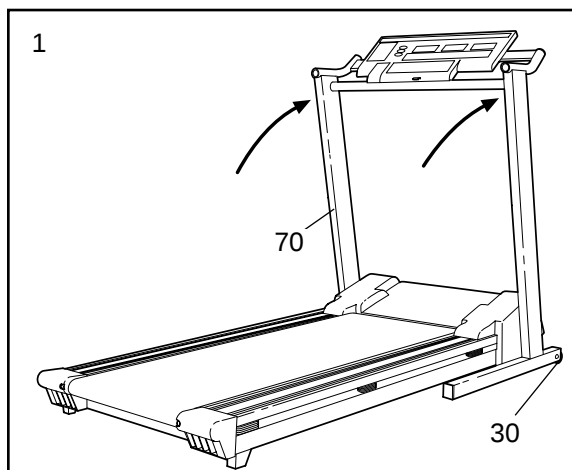


**\* IMPORTANT: Portez toujours la pince sur vous quand vous vous entraînez sur le tapis roulant. Si la clé est retirée de la console, la courroie mobile s'arrêtera de tourner.**

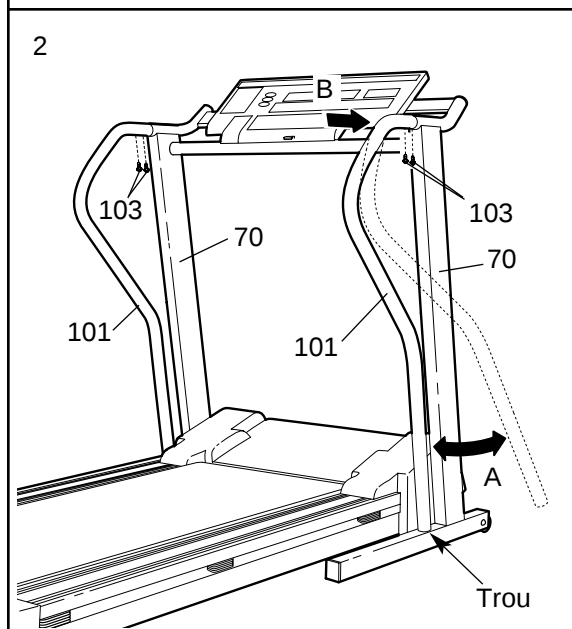
# Assemblage

L'assemblage requiert deux personnes. Installez le tapis roulant dans un endroit dégagé et retirez tous les emballages. Outil nécessaire à l'assemblage: un tournevis cruciforme  et clé à molette  (non-inclus), et un Clé Hexagonale .

1. Avec l'aide d'une seconde personne, soulevez doucement les Montants (70) jusqu'à ce que avec la Roue (30) est à plat sur le sol.



2. Glissez la partie supérieure de la Rampe (101) sur le Montant (70) droit comme indiqué. **Note: Il vous sera nécessaire de pivoter la Rampe d'un côté à l'autre (comme indiqué par la flèche A) alors que vous appuyez sur la Rampe (comme indiqué par la flèche B) pour ainsi pouvoir l'enfoncer complètement sur le Montant.** Pivotez ensuite, la partie inférieure de la Rampe, **poussez-la vers le Montant droit**, et alignez-la avec le trou indiqué du Montant droit.



Serrez deux Vis de Rampe (103) dans la partie supérieure de la Rampe (101) et le Montant (70) gauche.

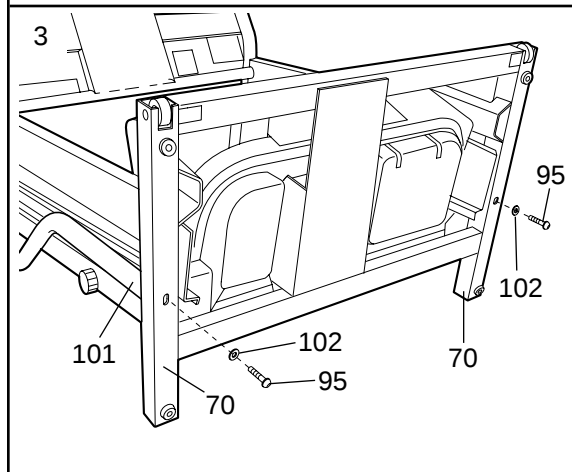
Attachez l'autre Rampe (101) a Montant (70) droit corre décrit ci-dessus.

3. Avec l'aide d'une seconde personne, placez soigneusement le Montant (70) verws le bas comme montré.

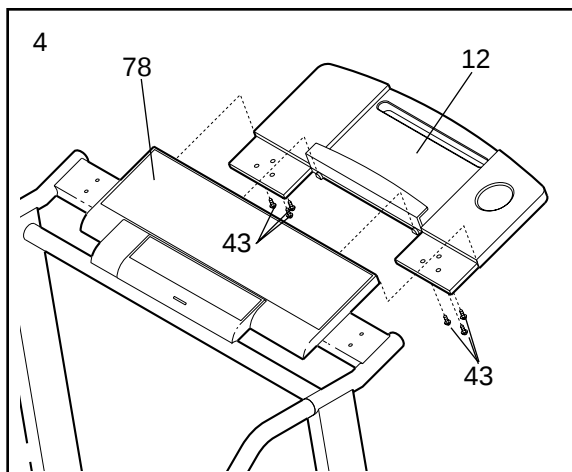
Serrez un Boulon de la Rampe (95) avec une Rondelle de la Rampe (102) dans le Montant (70) droit et dans la partie inférieure de la Rampe (101) droite comme indiqué sur le schéma.

Serrez ensuite un Boulon de la Rampe (95) avec une Rondelle de la Rampe (102) dans le Montant (70) gauche et la partie inférieure de la Rampe (101) gauche (non-illustrée).

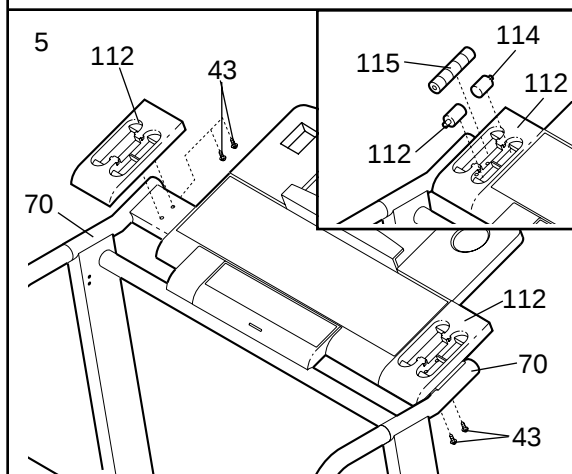
Avec l'aide d'une seconde personne, placez soigneusement le Montant (70) de noueneu droite à la position.



4. Localisez les deux languettes sur le Porte-Livre (12). Glissez les languettes dans les deux fentes à l'avant de la Console (78). Attachez le Porte-Livre à la Console avec les six Vis (43).



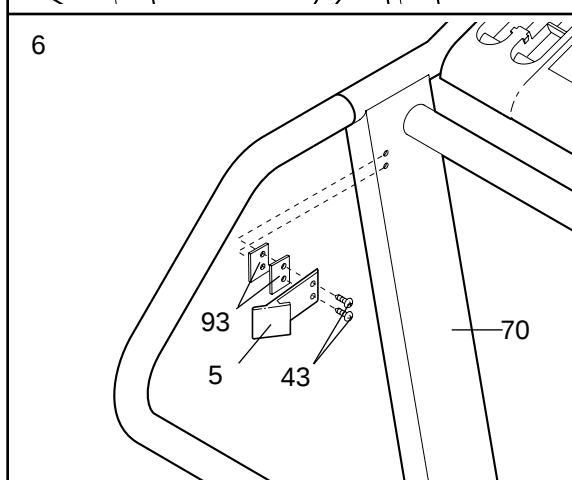
5. Attachez un Porte-poids (112) sur chaque Montant (70) avec deux Vis (43) comme indiqué sur le schéma.
- Insérez une Poignée de 2 Livres (115) et deux Poids d'une Livre (114) dans chaque Porte-poids (112).



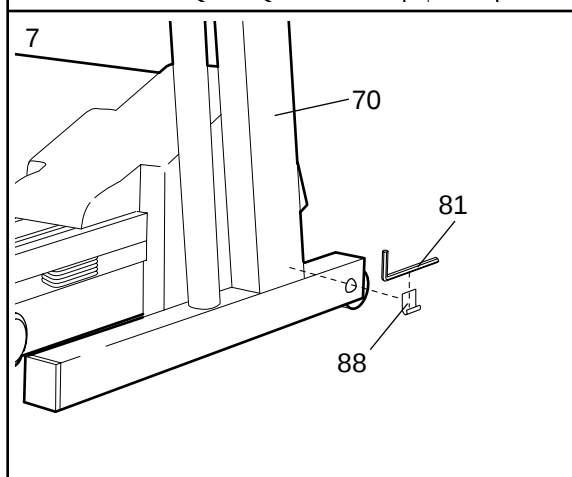
6. Retirez les deux Vis (43) indiquées du Montant (70) gauche.

Attachez le Loquet de Rangement (5) et les deux Bagues d'Espacement du Loquet (93) au Montant (70) gauche avec les deux Vis (43). **Ne serrez pas les Vis du Loquet jusqu'au bout.**

**Note: Si vous avez des problèmes pour ouvrir vous pliez ou rabaissez le tapis roulant, retirez une des Bagues d'Espacement (93).**



7. Retirez le feuillet au dos de l'Attache Adhésive (88). Appuyez l'Attache Adhésive sur le Cadre (16) dans la position indiquée. Enfoncez la Clé Hexagonale (87) sur l'Attache Adhésive.



8. **Assurez-vous que toutes les pièces de votre tapis roulant sont serrées correctement.** Placez un tapis sous le tapis roulant pour protéger votre sol ou votre moquette.

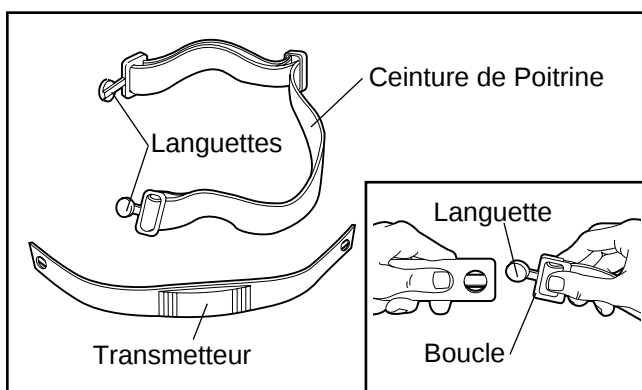
# Comment Utiliser le Moniteur de Pouls CardioTrack™

**IMPORTANT: Si un utilisateur a un appareil médical tel qu'un stimulateur cardiaque (pacemaker), il ou elle devrait consulter son médecin avant d'utiliser le moniteur de pouls CardioTrack.**

Le moniteur de pouls CardioTrack est unique et a été spécialement conçu avec un souci de précision, de confort et de durabilité. **Pour obtenir des résultats maximums du moniteur de pouls, lisez les instructions ci-dessous attentivement.**

## COMMENT PORTER LE MONITEUR DE POULS

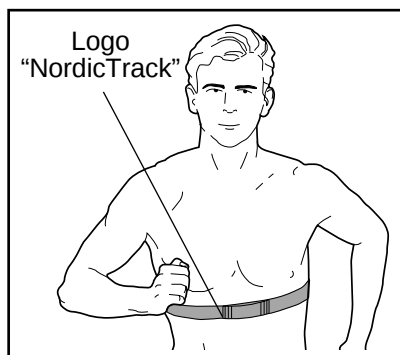
Le moniteur de pouls consiste en deux parties: la **ceinture de poitrine** et **transmetteur**. Suivez les étapes suivantes pour mettre le moniteur de pouls:



1. Référez-vous au schéma agrandi ci-dessus. Placez la languette sur une des extrémités de la ceinture de poitrine à travers le trou sur une des extrémités de transmetteur. Enfoncez l'extrémité de transmetteur sous la boucle située sur la ceinture de poitrine.

2. Placez le moniteur de pouls autour de votre abdomen, juste sous votre poitrine, et attachez l'autre extrémité de la ceinture de poitrine à transmetteur.

Ajustez la longueur de la ceinture de poitrine si cela est nécessaire. Le moniteur de pouls devrait être placé sous



vos vêtements, en contact avec votre peau, et aussi haut que possible sous vos muscles pectoraux ou votre poitrine tout en étant confortable. Assurez-vous que le logo "NordicTrack" est placé vers l'avant, la tête en haut.

3. Soulevez transmetteur de votre peau de quelques pouces et localisez les deux surfaces des électrodes sur l'intérieur de l'unité. Les surfaces des électrodes sont les deux rectangles creux. A l'aide de solution saline tel que de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Remplacez transmetteur sur votre peau.

## LOCALISATION D'UN PROBLÈME DU MONITEUR DE POULS

**Les instructions aux pages 12 à 18 de ce livret d'instructions décrivent l'utilisation du moniteur de pouls avec la console. Si les lettres "PLS" ou "E5" apparaissent dans l'affichage PULSE (pouls), ou si le pouls affiché semble trop rapide ou trop lent quand le moniteur de pouls est en marche, suivez les étapes ci-dessous.**

1. Assurez-vous que le moniteur de pouls est bien sous vos vêtements, en contact avec votre peau, et aussi haut que possible sous vos muscles pectoraux ou votre poitrine tout en étant confortable. Note: Si le moniteur de pouls ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite ci-dessus, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre abdomen.

2. Assurez-vous que le logo NordicTrack sur transmetteur est vers l'avant et à l'endroit.

3. A l'aide de solution saline tel que de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Si votre pouls ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, mouillez les surfaces des électrodes à nouveau.

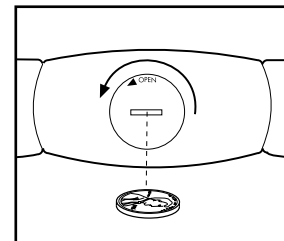
4. Quand vous marchez ou courez sur le tapis roulant, placez-vous au milieu de la courroie mobile. **Pour que la console affiche le pouls, l'utilisateur ne doit être plus loin de la console que la longueur de son bras.**

5. Le moniteur de pouls est conçu pour être utilisé par des personnes qui ont un pouls normal. Les problèmes d'affichage du pouls peuvent être dus à des conditions médicales telles que les contractions prématurées des ventricules, tachycardia, et arrhythmia.

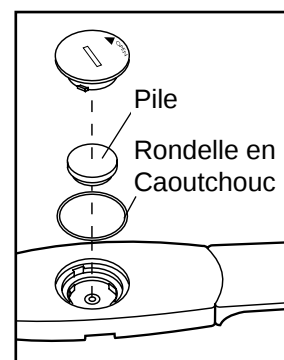
6. Le fonctionnement du moniteur de pouls peut être affecté par des interférences magnétiques causées par des lignes électriques de haute tension et d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de placer votre tapis roulant dans un endroit différent.
7. Si le moniteur de pouls ne fonctionne toujours pas, testez-le avec une autre personne.

## ENTRETIEN DU MONITEUR DE POULS

- Sécher le moniteur de pouls après chaque usage. Le moniteur de pouls se met en marche quand les surfaces des électrodes sont mouillées et quand vous portez le moniteur de pouls; le moniteur de pouls s'éteint quand vous l'enlevez et que les surfaces des électrodes sont sèches. Si le moniteur de pouls n'est pas séché après chaque usage, il peut rester allumé inutilement.
- Rangez le moniteur de pouls dans un endroit à température ambiante et sec. Ne rangez pas le moniteur de pouls dans un sac en plastique ou autre conteneur qui retient l'humidité.
- Ne placez pas le moniteur de pouls sous les rayons directs du soleil pendant une longue période de temps. Ne mettez pas le moniteur de pouls dans des endroits qui peuvent atteindre 122° Fahrenheit (50° Celsius) ou 14° Fahrenheit (-14° Celsius).
- Faites bien attention ne pas plier ou étirer transmetteur excessivement quand vous utilisez ou rangez le moniteur de pouls.
- Nettoyez régulièrement transmetteur avec de l'eau savonneuse; n'utilisez jamais de l'alcool, des nettoyants abrasifs ou chimiques. La ceinture de poitrine peut être lavée à la main et séchée au séchoir.
- Si le moniteur de pouls ne fonctionne toujours pas correctement, changez la pile. Pour changer la pile, localisez le couvercle de la pile au dos de l'unité du détecteur. Insérez une pièce de monnaie et tournez le couvercle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre sur la position "open" (ouvrir). Retirez le couvercle.



Retirez la vieille pile de l'unité du détecteur. Insérez une nouvelle pile, en vous assurant que les lettres sont au-dessus. De plus, assurez-vous que la rondelle en caoutchouc est à sa place dans l'unité du détecteur. Refermez le couvercle de la pile et tournez-le dans la position fermée.



---

## Notes

# Fonctionnement du Tapis Roulant

## LA COURROIE MOBILE PERFORMANT LUBE<sup>MC</sup>

Votre tapis roulant est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant ultra-efficace appelé PERFORMANT LUBE<sup>MC</sup>. **AVIS IMPORTANT: Évitez de vaporiser du silicone ou toute autre substance sur la courroie mobile ou le tapis. De telles substances pourraient endommager la courroie mobile et accélérer son usure.**

**⚠ DANGER:** Un mauvais raccordement du fil de terre peut causer des chocs électriques. En cas de doute, appelez un électricien ou un technicien qualifié. Ne modifiez pas la fiche; si elle ne peut être insérée dans la prise, faites-en installer une par un électricien qualifié.

## BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Votre tapis roulant, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, pourrait être sérieusement endommagé si un changement soudain de tension se produit. Certaines conditions météorologiques, ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent occasionner des crêtes de surtension, et des niveaux de bruits parasites. **Il est donc recommandé d'utiliser un bloc multiprises doté d'un coupe-circuit (non inclus).**

Ces blocs sont en vente dans la plupart grands magasins. Veuillez lire attentivement les instructions fournies avec votre bloc multiprises. Utilisez uniquement un bloc multiprises répertorié CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon n°. 14 de cinq pieds ou moins.

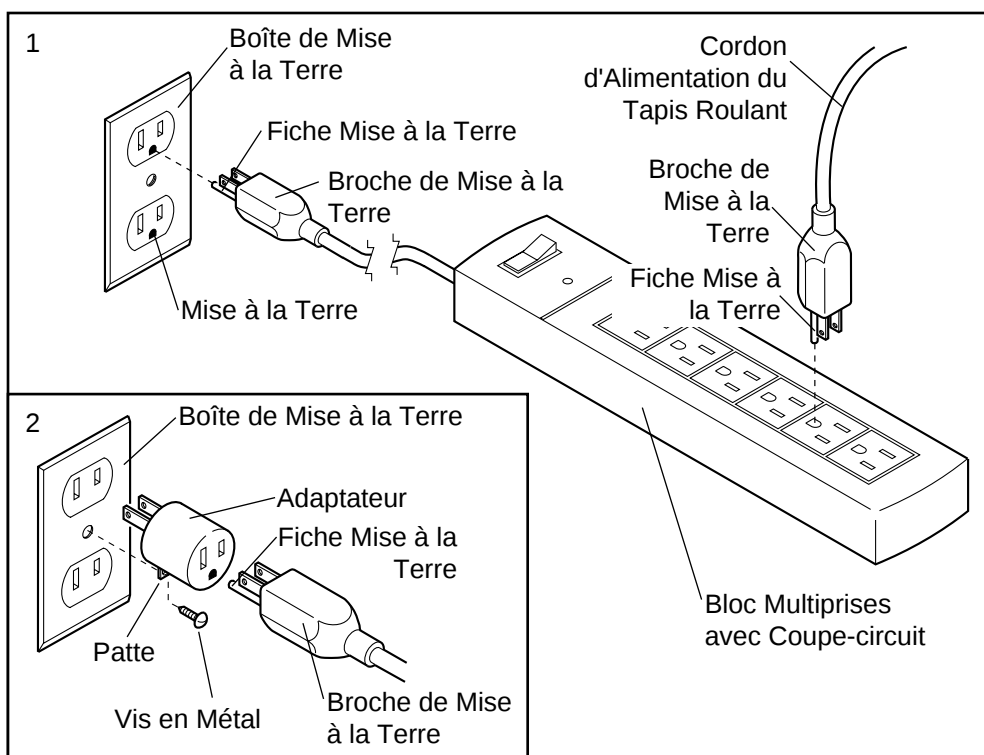
**Ce produit doit être mis à la terre.** En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques. Ce produit est équipé d'un cordon muni d'un fil de terre et d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon**

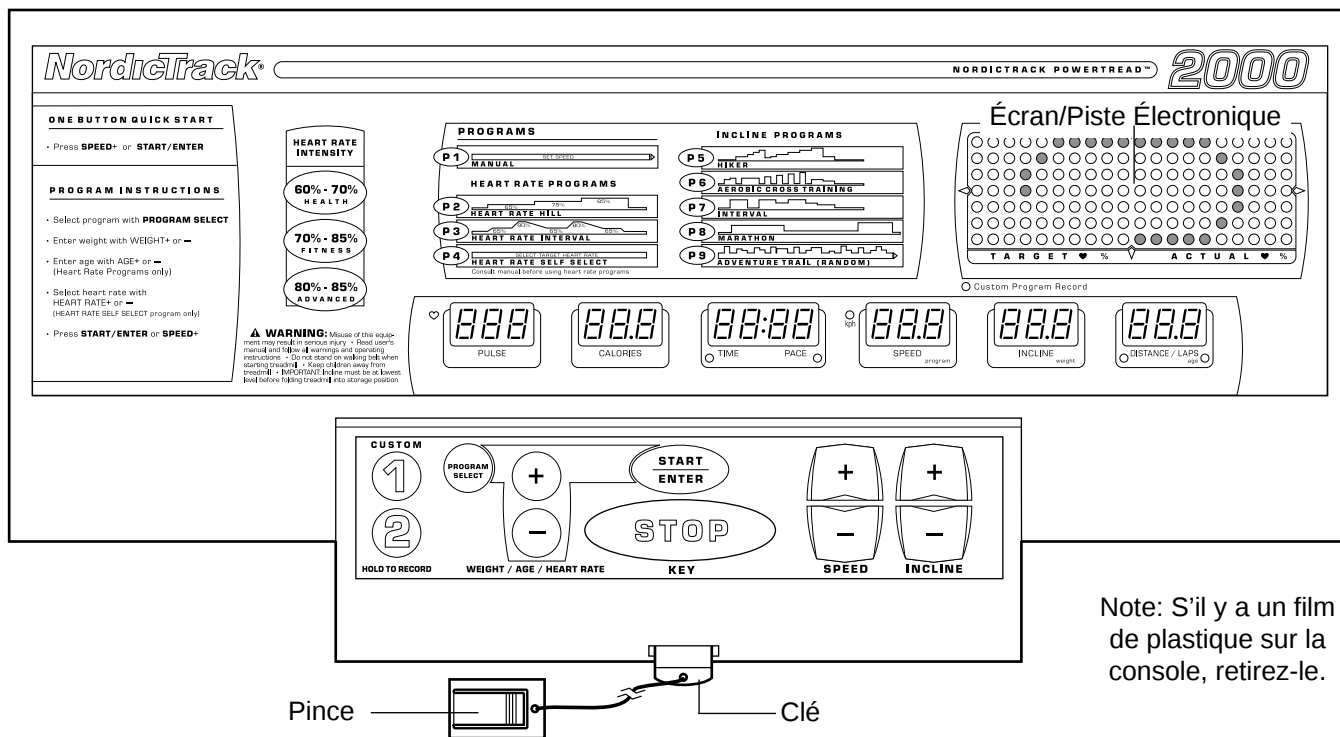
**d'alimentation dans un bloc multiprises doté d'un coupe-circuit et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux.**

Ce produit doit être branché sur un circuit nominal de 120 volts, et il est muni d'une fiche de mise à la terre semblable à la fiche illustrée sur le schéma 1. Un adaptateur temporaire qui ressemble à l'adaptateur illustré dans le schéma 2 peut être utilisé pour brancher cette fiche dans une prise de courant bipolaire (tel qu'illustré dans le schéma 2) si une prise mise à la terre n'est pas disponible.

Toutefois, cet adaptateur doit être utilisé temporairement 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 branchée dans une prise de terre permanente comme un couvercle de boîte de sortie bien mis à la terre. L'adaptateur doit être fixé au moyen d'une vis en métal. Certains couvercles de boîte de sortie bipolaire ne sont pas mis à la terre. Communiquez avec un électricien qualifié afin de vous assurer que le couvercle de boîte de sortie est bien mis à la terre avant d'utiliser un adaptateur.





Note: S'il y a un film de plastique sur la console, retirez-le.

**ATTENTION:** Avant de vous servir de la console, lisez les précautions importantes qui suivent.

- Ne vous tenez pas sur la courroie mobile quand vous allumez la console.
- Portez toujours la pince sur vous (voir le schéma ci-dessus) quand vous vous servez du tapis roulant. Quand la clé est retirée de la console, le tapis roulant s'arrête.
- Le tapis roulant peut atteindre des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement.
- Le détecteur de pouls n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mou-

vements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls exacte. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de pouls lors de l'exercice.

- Si vous avez des problèmes de cœur, ou si vous êtes âgé de plus de 60 ans et n'avez pas été actif depuis quelque temps, *n'utilisez pas les programmes HEART RATE (pouls)*. Si vous prenez des médicaments régulièrement, consultez votre médecin pour savoir si vos médicaments vont affecter votre pouls durant l'exercice.
- Pour réduire les risques de chocs électriques, gardez la console sèche. Évitez de renverser des liquides sur la console, et utilisez seulement une bouteille d'eau avec un bouchon.

## OPTIONS DE LA CONSOLE

La console de ce tapis roulant vous offre un éventail d'options étonnantes créées pour rendre votre entraînement plus efficace et intéressant.

Quand la console est sur le mode manuel, la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant peuvent être changées avec un simple mouvement du doigt. Quand vous vous entraînez, vous pouvez suivre vos progrès sur la "piste" électronique, pendant que les six affichages vous procurent des données continues sur votre entraînement. La console vous offre aussi 8 programmes enregistrés: 3 programmes HEART RATE

(pouls) qui contrôlent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant pour que votre pouls reste près d'un rythme déterminé, et trois programmes INCLINE (inclinaison) qui contrôlent l'inclinaison du tapis roulant tout en vous guidant lors d'un entraînement efficace. La console offre aussi deux programmes sur mesure ("CUSTOM") qui vous permettent de créer vos propres programmes et de les enregistrer dans la mémoire de la console pour vous en servir plus tard.

**Pour vous servir du mode manuel**, suivez les étapes aux pages 13 à 15. **Pour vous servir des programmes HEART RATE (pouls)**, référez-vous aux pages 16 et 18. **Pour vous servir des programmes**

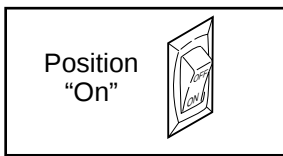
**INCLINE (inclinaison)**, référez-vous aux pages 18 et 19. Pour créer un **programme sur mesure**, référez-vous à la page 20. Pour vous servir d'un programme sur mesure, référez-vous à la page 21.

Note: La console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres (Référez-vous à Affichage Speed (vitesse) à la page 14). Pour plus de simplicité, toutes les instructions incluses dans ce livret d'instructions sont en miles.

## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

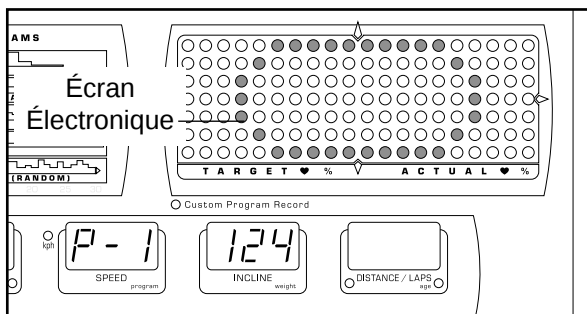
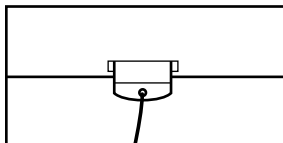
### 1 Branchez le cordon d'alimentation.

Appuyez tout d'abord sur l'Interrupteur on/off à l'avant du tapis roulant et mettez-le sur la position "on". Suivez les instructions à la page 11 pour brancher le cordon d'alimentation dans une prise de mise à la terre. Quand le cordon d'alimentation est branché, les affichages de la console clignoteront une fois. (Note: Si la clé est dans la console quand le cordon d'alimentation est branché dans une prise, les lettres de code "PO" clignoteront sur l'affichage SPEED. Si cela se passe, retirez la clé de la console).



### 2 Insérez complètement la clé dans la console.

Montez sur les repose-pieds du tapis roulant. Glissez la pince attachée à la clé sur votre ceinture. Ensuite, insérez complètement la clé dans la console.



Après deux secondes, plusieurs affichages et indicateurs sur la console s'allumeront. Après cinq minutes de plus, le code "P-1" apparaîtra dans

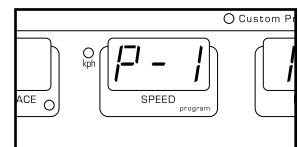
l'affichage SPEED et le poids courant clignotera dans l'affichage INCLINE. La piste électronique s'allumera aussi. Note: Quand vous devenez familier avec la console, vous pouvez directement aller à l'étape 6 si vous le désirez. La première fois que vous vous servez de la console, suivez toutes les étapes qui suivent.

### 3 Portez le moniteur de pouls POLAR, si vous le désirez.

Pour que l'affichage PULSE affiche votre pouls, vous devez porter le moniteur de pouls. Pour mettre le moniteur de pouls, référez-vous à *Comment Utiliser le Moniteur de Pouls CardioTrack™* page 8.

### 4 Sélectionnez le mode MANUAL (manuel).

Quand la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel sera sélectionné automatiquement, comme indiqué par le code "P-1" dans l'affichage SPEED (le programme 1 est le mode manuel). Si un programme différent a été sélectionné, appuyez sur la touche PROGRAM SELECT sélectionné (sélection de programme) jusqu'à ce que le code "P-1" apparaisse.



### 5 Enregistrez votre poids, si désiré.

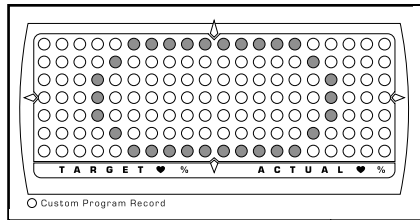
Pour que l'affichage CALORIES soit précis, votre poids devrait être enregistré dans la console. Pour enregistrer votre poids, appuyez sur les touches WEIGHT. Chaque fois qu'une des touches est pressées, le poids courant changera d'une livre. Si vous appuyez sur une des touches de façon continue, le poids changera par étape de 5 livres. Note: Quand vous avez enregistré votre poids, la console le gardera en mémoire.



### 6 Appuyez sur la touche START/ENTER ou sur la touche SPEED "+" pour mettre la courroie mobile en marche.

Quand la touche est pressée, la piste électronique disparaîtra dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Un indicateur clignotant apparaîtra alors et la courroie mobile commencera à tourner à une vitesse de 1 mile par heure. Tenez les rampes et commencez à marcher.

La piste électronique représente une distance d'un quart de mile.

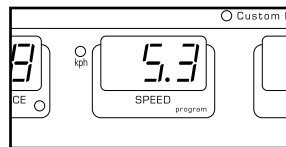


Quand vous vous entraînez, les indicateurs autour de la piste s'allumeront un à un jusqu'à ce que toute la piste est allumée. La piste disparaîtra alors dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et un nouveau tour de piste commencera.

Pour arrêter la courroie mobile pendant un moment, appuyez sur la touche STOP. Les affichages se mettront en suspens et l'affichage TIME/PACE se mettra à clignoter. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche START/ENTER ou la touche SPEED "+". Pour arrêter la courroie mobile et remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche STOP de façon continue pendant deux secondes.

## 7 Ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant comme désiré.

Quand vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme désiré en pressant les touches SPEED.



Chaque fois qu'une des touches est pressée, la vitesse changera de 0,1 mph. Si une des touches est pressées de façon continue, la vitesse changera par étape de 5 mph. L'éventail de vitesse va de 0,5 mph à 10 mph. Note: Quand les touches de la vitesse sont pressées, l'affichage SPEED affichera la vitesse sélectionnée pendant six secondes. L'affichage montrera alors la vitesse courante de la courroie mobile.

Pour changer l'inclinaison du tapis roulant, appuyez sur les touches INCLINE.



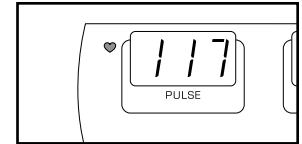
Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison changera de 0,5%. Les touches peuvent être pressées de façon continue pour changer l'inclinaison plus rapidement. L'inclinaison va de 1.5% à 12%. L'inclinaison est affichée dans l'affichage INCLINE. Note: Après avoir pressé les touches INCLINE, le tapis roulant pourra prendre quelques secondes avant d'atteindre l'inclinaison sélectionnée. **Quand vous avez fini de vous entraîner, changez l'inclinaison à 1,5%. L'inclinaison doit être à 1,5% avant**

que le tapis roulant ne puisse être plié dans la position de rangement ou le tapis roulant pourrait être endommagé.

## 8 Suivez vos progrès avec les cinq affichages.

### Affichage PULSE (pouls)

Pour que cet affichage soit actif, vous devez porter le moniteur de pouls. Pour mettre le moniteur de pouls, référez-vous à *Comment*



*Utiliser le Moniteur de Pouls CardioTrack™* à la page 8. Après quelques secondes, l'indicateur en forme de cœur près de l'affichage PULSE (pouls) clignotera chaque fois que votre cœur bat. Trois tirets apparaîtront alors dans l'affichage PULSE (pouls) et votre pouls sera affiché. Note: Le moniteur de pouls prendra votre pouls toutes les quelques secondes. *Il peut prendre jusqu'à dix secondes avant d'afficher un pouls précis.* Si votre pouls n'est pas affiché, référez-vous à *Localisation d'un Problème du Moniteur de Pouls* à la page 8.

### Affichage CALORIES

Cet affichage montre le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées.



### Affichage TIME/PACE (temps/cadence)

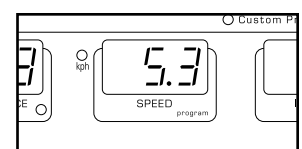
Cet affichage montre le nombre de minutes que la courroie mobile a passé en tournant et la cadence courante (la cadence est mesurée en minutes par miles).



L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les sept secondes. Les indicateurs sous l'affichage indiqueront quel nombre est affiché à un moment donné. Note: Quand un programme HEART RATE, INCLINE ou CUSTOM (sur mesure), est sélectionné, l'affichage montrera le temps qui reste avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé (sauf le programme RANDOM).

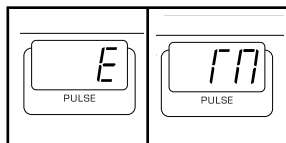
### Affichage SPEED (vitesse)

Cet affichage montre la vitesse courante de la courroie mobile. Note: Quand les touches SPEED



(vitesse) sont pressées, l'affichage montrera la vitesse sélectionné pendant six secondes. L'affichage montrera alors la vitesse courante de la courroie mobile.

Note: La vitesse peut être affichée en miles par heure (mph) ainsi qu'en kilomètres par heure (kph). L'indicateur KPH sous l'affichage SPEED (vitesse) s'allumera quand la vitesse est affichée en kilomètres par heure. Pour changer l'unité de mesure, appuyez tout d'abord sur la touche STOP tout en insérant la clé dans la console. Un "E" pour "English" (miles) ou un "M" pour "Metrics" (kilomètres) apparaîtra dans l'affichage PULSE. Appuyez sur la touche SPEED "+" pour changer l'unité de mesure. Retirez la clé puis remettez-la dans la console.



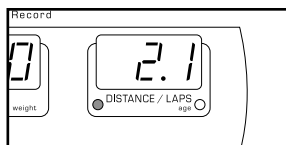
### Affichage INCLINE (inclinaison)

Cet affichage montre le niveau d'inclinaison courant du tapis roulant.



### Affichage DISTANCE/LAPS (distance/tour de piste)

Cet affichage montre la distance que vous avez parcourue et le nombre de tours de piste que vous avez fait (un tour est égal à 1/4 de mile). Toutes les sept secondes, l'affichage changera d'un nombre à l'autre. Les indicateurs sous l'affichage indiquera quel nombre est affiché à un moment donné. Note: Si l'indicateur KPH (kilomètres) sous l'affichage SPEED est allumé, la distance sera affichée en kilomètres. Si l'indicateur KPH n'est pas allumé, la distance sera affichée en miles.



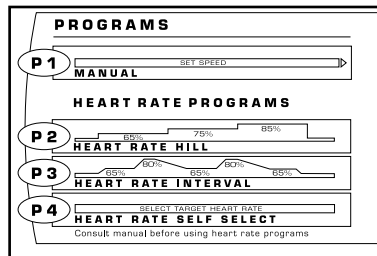
**9**

**Quand vous avez fini de vous entraîner, arrêtez la courroie mobile et enlevez la clé de la console.**

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur le bouton STOP. **Quand vous avez fini de vous entraîner, changez l'inclinaison du tapis roulant à l'angle le plus bas. L'inclinaison doit être à l'angle le plus bas avant que le tapis roulant ne puisse être plié dans la position de rangement ou la tapis roulant pourrait être endommagé.** Retirez la clé de la console. Rangez-la dans un endroit sûr. Mettez aussi l'Interrupteur on/off dans la position "off". (Référez-vous au schéma en haut de la page 13).

## COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES HEART RATE (POULS)

Les trois programmes HEART RATE (pouls) contrôlent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant pour que votre pouls reste près d'un rythme déterminé durant votre entraînement. Les graphiques P2 et P3 sur la console montrent le pouls déterminé pour les programmes HILL (colline) et INTERVAL.



Durant le programme SELF SELECT (sélection personnelle), votre pouls sera maintenu au niveau que vous avez choisi. Le programme HILL dure 20 minutes plus une période de 3 minutes de retour à la normal; le programme INTERVAL dure 28 minutes plus une période de 2 minutes de retour à la normal; le programme SELF SELECT dure 20 minutes. Suivez les étapes ci-dessous pour vous servir du programme HEART RATE.

### 1 Branchez le cordon d'alimentation.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 13.

### 2 Insérez la clé dans la console.

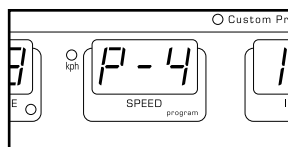
Référez-vous à l'étape 2 à la page 13.

### 3 Mettez le moniteur de pouls CardioTrack.

**Vous devez porter le moniteur de pouls quand vous choisissez un programme HEART RATE (pouls).** Pour utiliser le moniteur de pouls POLAR, référez-vous à *Comment Utiliser le Moniteur de Pouls CardioTrack™* à la page 8. Note: Lors d'un programme HEART RATE, la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant peut être réduite si votre pouls n'est pas détecté pendant une longue période de temps.

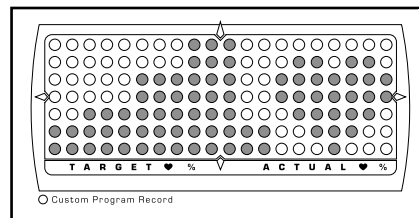
### 4 Sélectionnez un des programmes HEART RATE (pouls).

Quand la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel est sélectionné. Pour sélectionner un des programmes HEART RATE (pouls), appuyez sur la touche PROGRAM SELECT (sélection de programme) jusqu'à ce que le code "P-2", "P-3", ou



"P-4" apparaisse dans l'affichage SPEED. (Le programme 2 est le programme HILL (colline); le programme 3 est le programme INTERVAL; le programme 4 est le programme SELF SELECT (sélection personnelle)).

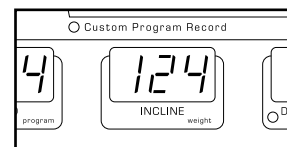
Référez-vous à la piste électronique. Un cœur apparaîtra sur le côté droit de



l'écran, ce qui indique qu'un programme de pouls a été sélectionné. Le côté gauche de l'écran affichera un graphique qui représente le pouls du programme sélectionné.

### 5 Enregistrez votre poids, si vous le désirez.

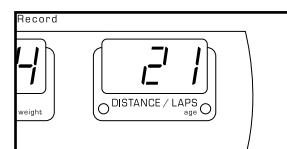
Quand un programme de pouls est sélectionné, le poids clignotera dans l'affichage INCLINE.



Malgré qu'il n'est pas nécessaire d'enregistrer votre poids quand vous utilisez un programme de pouls, l'affichage CALORIES sera plus précis si votre poids est dans la console. Si vous avez déjà enregistré votre poids, ou si vous ne voulez pas l'enregistrer, allez à l'étape 6. Pour enregistrer votre poids, appuyez sur les touches WEIGHT (référez-vous à l'étape 5 à la page 13).

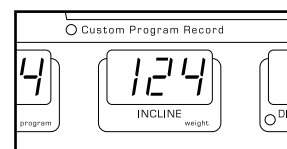
### 6 Enregistrez votre âge.

Quand la touche START/ENTER est pressée, l'âge courant commencera à clignoter dans l'affichage DISTANCE/LAPS.

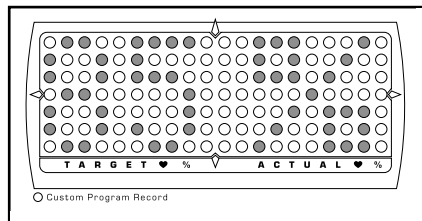


**Vous devez enregistrer votre âge pour vous servir d'un programme HEART RATE.** Si vous n'avez pas encore enregistré votre âge, appuyez sur les touches AGE. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, l'âge courant changera d'une année. Si vous appuyez sur les touches de façon continue, l'âge changera par étape de 5 ans. Note: Quand vous avez enregistré votre âge, il sera mis en mémoire dans la console.

Si le programme HILL ou INTERVAL sont sélectionnés, l'affichage PULSE indiquera le pouls



maximum pour le programme, en battement à la minute. L'écran électronique affichera le pouls maximum *en tant que pourcentage* de votre pouls maximum possible. (Votre pouls maximum possible est 220 moins votre âge). Si les programmes HILL ou INTERVAL sont sélectionnés, allez directement à l'étape 8. Si le programme SELF SELECT est sélectionné, allez à l'étape 7.



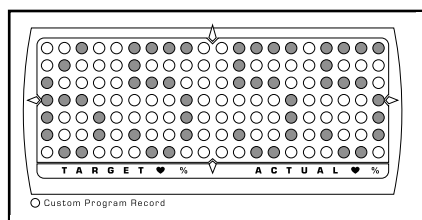
## 7 Sélectionnez une marge de pouls.

Durant le programme SELF SELECT, votre pouls sera maintenu au pouls que vous avez choisi. Appuyez sur la touche START/ENTER. L'affichage PULSE affichera le pouls courant du programme, en battements par minute (référez-vous au schéma en haut de la page). L'écran électronique montrera le pouls courant *en tant que pourcentage* de votre pouls maximum possible (référez-vous au schéma ci-dessus). (Votre pouls maximum est 220 moins votre âge). Si vous le désirez, vous pouvez changer le pourcentage en appuyant sur la touche HEART RATE. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, le pourcentage changera par étape de 5%. Le pourcentage peut aller de 60% à 85%. Quand le pourcentage est ajusté, le pouls indiqué dans l'affichage PULSE changera aussi.

## 8 Appuyez sur la touche START/ENTER ou sur la touche SPEED "+" pour mettre la courroie mobile en marche.

Quand le programme est allumé, l'affichage SPEED clignotera et un son se fera entendre deux fois. Si l'inclinaison du tapis roulant est supérieure à 1,5%, elle se réduira à 1,5%. Après un moment, la courroie mobile commencera à se déplacer à 1,5 mph. Tenez-vous aux rampes et commencez à marcher.

Quand vous vous entraînez, l'écran électronique affi-



chera deux nombres. Le nombre sur la gauche est le pouls *de but*; le nombre sur la droite de l'écran est votre pouls *courant*. (Les nombres sont des *pourcentages* de votre pouls maximum possible). À la fin de chaque période d'une minute du programme, (après une minute, après deux minutes, etc) un son se fera entendre et la console comparera votre pouls courant avec le pouls de but. Si votre pouls courant est plus rapide ou plus lent que le pouls de but de 5% ou plus, la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant changera automatiquement pour aider votre pouls à se rapprocher du pouls de but.

L'affichage TIME/PACE montrera le temps restant du programme. Vers la fin du programme, la courroie mobile ralentira pour vous permettre de retourner à la normale. Durant les dix dernières secondes, l'inclinaison diminuera jusqu'à 1,5%. Quand le temps s'est écoulé dans l'affichage TIME/PACE, la courroie mobile ralentira jusqu'à s'arrêter.

Si votre pouls n'est pas détecté durant le programme HEART RATE, les lettres "PLS" clignoteront dans l'affichage PULSE. (Référez-vous à *Localisation d'un Problème du Moniteur de Pouls* à la page 8). La vitesse et/ou l'inclinaison diminuera jusqu'à ce que votre pouls est détecté à nouveau.

Pour arrêter le programme pendant un moment, appuyez sur la touche STOP. Les affichages se mettront en suspend et l'affichage TIME/PACE se mettra à clignoter. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche START/ENTER ou la touche SPEED "+". Pour arrêter la courroie mobile et remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche STOP de façon continue pendant deux secondes.

Note: Des ajustements mineurs peuvent être faits à la vitesse ou à l'inclinaison du tapis roulant durant un des programmes de pouls HEART RATE avec les touches SPEED (vitesse) et INCLINE (inclinaison). Mais si vous *augmentez* la vitesse, l'inclinaison diminuera automatiquement; si vous *réduisez* la vitesse, l'inclinaison augmentera; si vous *augmentez* l'inclinaison, la vitesse diminuera; si vous *diminuez* l'inclinaison, la vitesse augmentera. La console essayera toujours de garder votre pouls près du pouls déterminé par le programme. Quand l'inclinaison atteint le niveau le plus bas, la vitesse ne peut plus être augmentée. Quand l'inclinaison atteint le niveau le plus haut, la vitesse ne peut plus être diminuée.

## 9 Suivez vos progrès avec les cinq affichages.

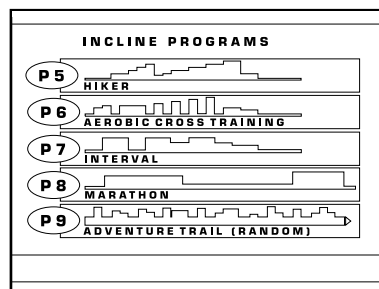
Référez-vous à l'étape 8 aux pages 14 et 15.

## 10 Quand vous avez fini de vous entraîner, arrêtez la courroie mobile et enlevez la clé de la console.

**Assurez-vous que l'inclinaison du tapis roulant est à l'angle le plus bas.** Retirez la clé de la console. Rangez-la dans un endroit sûr. Mettez aussi l'interrupteur on/off dans la position "off". (Référez-vous au schéma en haut de la page 13).

### COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES INCLINE (INCLINAISON)

Les trois programmes INCLINE (inclinaison) contrôlent automatiquement l'inclinaison du tapis roulant pendant votre entraînement. Les graphiques P5, P6, et P7 sur la console montrent les fluctuations de l'inclinaison durant les programmes HIKER, AEROBIC CROSS TRAINING, INTERVAL et MARATHON. (Le programme RANDOM (hasard) "P-9" sera différent chaque fois que vous l'utilisez). Les programmes HIKER, AEROBIC CROSS TRAINING, et INTERVAL durent 20 minutes chacun, avec une période de retour à la normale de 3 minutes; le programme MARATHON dure 28 minutes avec une période de retour à la normale d'une minute; le programme RANDOM dure 60 minutes mais peut être arrêté quand vous le désirez. Suivez les étapes suivantes pour utiliser un programme INCLINE.



## 1 Branchez le cordon d'alimentation.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 13.

## 2 Insérez la clé dans la console.

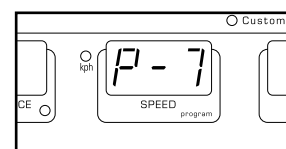
Référez-vous à l'étape 2 à la page 13.

## 3 Mettez le moniteur de pouls CardioTrack

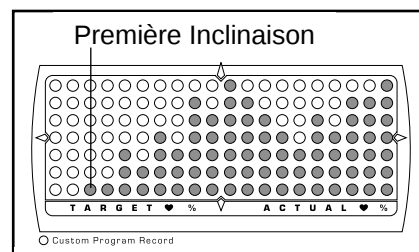
Pour que l'affichage PULSE (pouls) soit plus précis, il est préférable de porter le moniteur de pouls. Pour utiliser le moniteur de pouls CardioTrack, référez-vous à *Comment Utiliser le Moniteur de Pouls CardioTrack™* à la page 8.

## 4 Sélectionnez un des programmes INCLINE.

Quand la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel est sélectionné automatiquement. Pour sélectionner un des programmes INCLINE (inclinaison), appuyez sur la touche PROGRAM SELECT (sélection de programme) plusieurs fois jusqu'à ce que les codes "P-5", "P-6", "P7", "P8" et "P9" apparaissent dans l'affichage TIME/PACE. (Le programme 5 est le programme HIKER, le programme 6 est le programme AEROBIC CROSS TRAINING, le programme 7 est le programme INTERVAL, le programme 8 est le programme MARATHON et le programme 9 est le programme RANDOM).

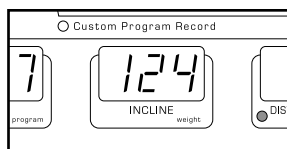


Référez-vous à l'écran électronique. Chaque programme d'inclinaison est divisée en périodes d'une minute chacun. Une inclinaison est programmée dans la console pour chacune de ces périodes d'une minute. Les inclinaisons pour le programme que vous avez sélectionné sont affichées sur l'écran électronique. Les deux colonnes sur le côté gauche de l'écran seront foncées. La première inclinaison du programme sera affichée dans la troisième colonne (référez-vous au schéma ci-dessus); les 17 inclinaisons suivantes seront affichées dans les 17 colonnes à droite.



## 5 Enregistrez votre poids, si désiré.

Quand un programme INCLINE est sélectionné, le poids courant commencera à clignoter dans l'affichage INCLINE.



Malgré qu'il n'est pas obligatoire d'enregistrer votre poids pour vous servir d'un programme INCLINE, l'affichage CALORIES sera plus précis si votre poids est enregistré. Si vous avez déjà enregistré votre poids, ou si vous ne voulez pas l'enregistrer, allez à l'étape 6. Pour enregistrer votre poids, appuyez sur les touches WEIGHT (référez vous à l'étape 5 à la page 13).

## 6 Appuyez sur la touche START/ENTER ou sur la touche SPEED "+" pour mettre la courroie mobile en marche.

Quand la touche est pressée, l'affichage SPEED clignotera et un son se fera entendre deux fois. Si l'inclinaison du tapis roulant est supérieure à 1,5%, elle se réduira à 1,5%. Après un moment, la courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mph. Tenez-vous aux rampes et commencez à marcher.

Référez-vous à l'écran électronique. Durant la première période d'une minute du programme, la première inclinaison affichée sur l'écran clignotera. Quand vous atteignez les 3 dernières secondes de la première période, les inclinaisons de la première et de la deuxième période sur l'écran clignoteront. Quand la première période est achevée, *toutes les inclinaisons sur l'écran électronique se déplaceront d'une colonne vers la gauche*. La deuxième inclinaison clignotera alors et le tapis roulant commencera à s'ajuster à l'inclinaison affichée. À la fin de chaque période d'une minute du programme, toutes les inclinaisons se déplaceront d'une colonne vers la gauche, l'inclinaison suivante clignotera, et le tapis roulant s'ajustera à l'inclinaison.

La vitesse de la courroie mobile peut être ajustée comme désiré durant le programme avec les touches SPEED. L'affichage TIME/PACE montrera le temps restant du programme. Vers la fin du programme, la courroie mobile ralentira pour

vous permettre de retourner à la normale. Durant les dix dernières secondes, l'inclinaison diminuera jusqu'à 1,5%. Quand le temps s'est écoulé dans l'affichage TIME/PACE, la courroie mobile ralentira jusqu'à s'arrêter. Note: Si le programme RANDOM est sélectionné, le programme durera 60 minutes. Le programme peut être arrêté plus tôt, si vous le désirez, en appuyant de façon continue sur la touche STOP pendant deux secondes.

Pour arrêter le programme pendant un moment, appuyez sur la touche STOP. Les affichages se mettront en suspend et l'affichage TIME/PACE se mettra à clignoter. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche START/ENTER ou la touche SPEED "+". Pour arrêter la courroie mobile et remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche STOP de façon continue pendant deux secondes.

Note: Quand un programme d'inclinaison est en marche, la difficulté du programme peut être ajustée, si vous le désirez, avec les touches INCLINE. Appuyez sur la touche INCLINE "+". Les lettres "MAX" apparaîtront sur l'écran électronique et un nombre clignotera dans l'affichage INCLINE pendant trois secondes. Ce nombre est *l'inclinaison maximum* du tapis roulant durant le programme. Appuyez sur la touche INCLINE "+" à nouveau. Chaque fois que la touche est pressée, l'inclinaison maximum augmentera de 0,5%. La difficulté du programme augmentera avec l'inclinaison du tapis roulant. La touche INCLINE "-" peut être utilisée de la même manière pour diminuer la difficulté du programme. Note: Les inclinaisons affichées sur l'écran électronique ne changera pas; ces dernières sont des inclinaisons relatives.

## 7 Suivez vos progrès avec les cinq affichages

Référez-vous à l'étape 8 aux pages 14 et 15.

## 8 Quand vous avez fini de vous entraîner, arrêtez la courroie mobile et enlevez la clé de la console.

**Assurez-vous que l'inclinaison du tapis roulant est à l'angle le plus bas.** Retirez-la clé de la console. Rangez-la dans un endroit sûr. Mettez aussi l'Interrupteur on/off dans la position "off". (Référez-vous au schéma en haut de la page 13).

## COMMENT CRÉER DES PROGRAMMES SUR MESURE

Les deux programmes sur mesure sont des programmes que vous pouvez créer. Les programmes sur mesure contrôlent la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant, et peuvent durer jusqu'à 40 minutes chacun. Les programmes sont enregistrés dans la mémoire de la console, et peuvent être modifiés autant de fois que vous le désirez. Suivez les étapes ci-dessous pour créer un programme sur mesure.

### 1 Branchez le cordon d'alimentation.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 13.

### 2 Insérez la clé dans la console.

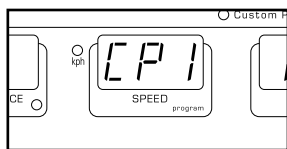
Référez-vous à l'étape 2 à la page 13.

### 3 Mettez le moniteur de pouls CardioTrack

Pour que l'affichage PULSE (pouls) soit plus précis, il est préférable de porter le moniteur de pouls. Pour utiliser le moniteur de pouls POLAR, référez-vous à *Comment Utiliser le Moniteur de Pouls CardioTrack™* à la page 8.

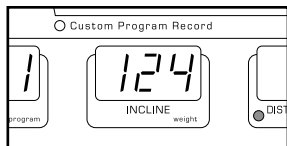
### 4 Sélectionnez un des programmes sur mesure.

Quand la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel est sélectionné. Pour sélectionner un des programmes sur mesure, appuyez sur la touche CUSTOM 1 ou 2. Le code "CP1" ou "CP2" apparaîtront dans l'affichage SPEED. Note: Les indicateurs sur l'écran seront décrits lors de l'étape 7.



### 5 Enregistrez votre poids, si désiré.

Quand un programme sur mesure est sélectionné, le poids courant clignotera dans l'affichage INCLINE. Malgré qu'il n'est pas nécessaire d'enregistrer votre poids quand vous utilisez un programme sur mesure, l'affichage CALORIES sera plus précis si votre poids est dans la console. Si vous avez déjà enregistré votre poids, ou si vous ne voulez pas l'enregistrer, allez à l'étape 6. Pour enregistrer votre poids, appuyez sur les touches WEIGHT (référez-vous à l'étape 5 à la page 13).

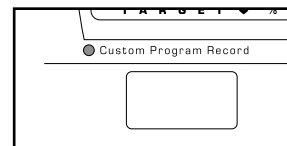


### 6 Appuyez sur la touche START/ENTER ou sur la touche SPEED "+" pour mettre la courroie mobile en marche.

Quand la touche est pressée, l'affichage SPEED clignotera et un son se fera entendre deux fois. Si l'inclinaison du tapis roulant est supérieure à 1,5%, elle se réduira à 1,5%. Après un moment, la courroie mobile commencera à tourner. Tenez-vous aux rampes et commencez à marcher.

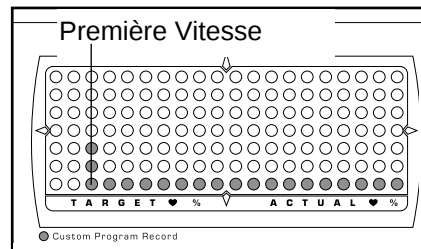
### 7 Appuyez sur la touche CUSTOM 1 ou 2 pendant deux secondes, et programmez la vitesse et l'inclinaison désirée.

Quand la touche CUSTOM 1 ou 2 est pressée pendant deux secondes, l'indicateur CUSTOM PROGRAM RECORD s'allumera.



**L'inclinaison et la vitesse peuvent être programmés seulement quand l'indicateur est allumé.**

Référez-vous à l'écran électronique. Chaque programme sur mesure est divisé en périodes d'une minute. Une vitesse et une inclinaison peuvent être enregistrées pour chacune de ces périodes. La vitesse de la première période sera affichée dans la colonne clignotante sur l'écran électronique. (L'inclinaison n'est pas affichée sur l'écran électronique).



Pour programmer la vitesse et l'inclinaison pour la première période, ajustez simplement la vitesse et l'inclinaison sur le tapis roulant avec les touches SPEED (vitesse) et INCLINE (inclinaison). Chaque fois qu'une des touches SPEED est pressée, un indicateur de plus s'allumera ou s'éteindra dans la colonne clignotante sur l'écran électronique.

Quand il ne reste plus que trois secondes dans la première période d'une minute, la première et la deuxième vitesse clignoteront sur l'écran électronique. Quand la première période est achevée, la vitesse et l'inclinaison courante seront enregistrées dans la mémoire de la console. *Toutes les vitesses sur l'écran électronique se déplaceront d'une colonne vers la gauche.* La deuxième vitesse clignotera. Programmez la vitesse et l'inclinaison pour la deuxième période comme

décrit ci-dessus. Répétez ce procédé jusqu'à ce que vous avez programmé la vitesse et l'inclinaison pour le nombre de périodes d'une minute que vous désirez. Quand vous avez terminé votre entraînement, appuyez sur la touche STOP pendant deux secondes. Votre programme sur mesure sera alors enregistré dans la mémoire de la console.

Pour arrêter un programme sur mesure pendant un moment, appuyez sur la touche STOP. Les affichages se mettront en suspens et l'affichage TIME/PACE commencera à clignoter. Pour remettre le programme en marche, appuyez sur la touche START/ENTER ou sur la touche SPEED "+".

## 8 Quand votre programme est terminé, retirez la clé de la console.

Assurez-vous que l'inclinaison du tapis roulant est à l'angle le plus bas. Retirez la clé de la console. Rangez la clé dans un endroit sûr. Mettez aussi l'interrupteur on/off sur la position "off". (Référez-vous au schéma en haut de la page 13).

## COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES SUR MESURE

### 1 Branchez le cordon d'alimentation.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 13.

### 2 Insérez la clé dans la console.

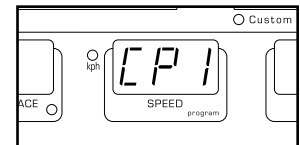
Référez-vous à l'étape 2 à la page 13.

### 3 Mettez le moniteur de pouls CardioTrack

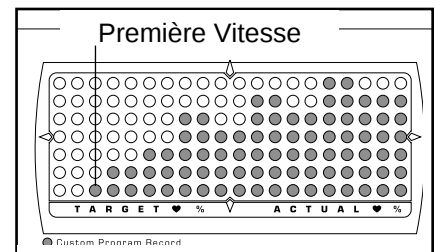
Pour que l'affichage PULSE (pouls) soit plus précis, il est préférable de porter le moniteur de pouls. Pour utiliser le moniteur de pouls POLAR, référez-vous à *Comment Utiliser le Moniteur de Pouls CardioTrack™* à la page 8.

### 4 Sélectionnez un des programmes sur mesure.

Quand la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel est sélectionné. Pour sélectionner un des programmes sur mesure, appuyez sur la touche CUSTOM 1 ou 2. Le code "CP1" ou "CP2" apparaîtra sur l'affichage SPEED.



Référez-vous à l'écran électronique. Chaque programme sur mesure



est divisé en période d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque période. Les vitesses du programme que vous avez choisi sont affichées sur l'écran électronique. (L'inclinaison n'est pas affichée sur l'écran électronique). Les deux colonnes sur la gauche de l'écran électronique seront foncées. La première vitesse du programme sera affichée dans la troisième colonne (référez-vous au schéma ci dessus); les 17 vitesses suivantes sont affichées dans les 17 colonnes suivantes à droite.

### 5 Enregistrez votre poids, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 13.

## 6 Appuyez sur la touche START/ENTER ou sur la touche SPEED “+” pour mettre la courroie mobile en marche.

Quand la touche est pressée, l’affichage SPEED clignotera et un son se fera entendre deux fois. Si l’inclinaison du tapis roulant est supérieure à 1,5%, elle se réduira à 1,5%. Après un moment, la courroie mobile commencera à se déplacer à la première vitesse. Tenez-vous aux rampes et commencez à marcher.

Référez-vous à l’écran électronique. Durant la première période d’une minute du programme, la première vitesse affichée sur l’écran électronique clignotera. Quand il ne reste plus que trois secondes dans la première période, la première et la deuxième vitesse clignoteront sur l’écran électronique. Quand la première période est achevée, *toutes les vitesses sur l’écran électronique se déplaceront d’une colonne sur la gauche*. La deuxième vitesse clignotera alors et le tapis roulant se mettra à la deuxième vitesse. L’inclinaison du tapis roulant changera aussi d’après l’inclinaison que vous avez enregistrée dans la console. À la fin de chaque période d’une minute du programme, toutes les vitesses se déplaceront d’une colonne vers la gauche, la vitesse suivante clignotera, et la vitesse et l’inclinaison du tapis roulant changeront d’après les vitesses que vous avez programmées.

L’affichage TIME/PACE montrera le temps restant dans le programme. Quand le temps s’est écoulé dans l’affichage TIME/PACE, la courroie mobile ralentira jusqu’à s’arrêter.

Pour arrêter un programme sur mesure pendant un moment, appuyez sur la touche STOP. Les affichages se mettront en suspens et l’affichage TIME/PACE commencera à clignoter. Pour remettre le programme en marche, appuyez sur la touche START/ENTER ou sur la touche SPEED “+”. Pour arrêter le programme pour de bon et pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche STOP pendant deux secondes.

Note: Quand un programme sur mesure est en marche, la vitesse ou l’inclinaison peuvent être ajustées à l’aide des touches SPEED (vitesse) et INCLINE (inclinaison). Ces ajustements ne seront pas enregistrés dans la mémoire. Pour **reprogrammer** la vitesse ou l’inclinaison de la période courant, appuyez sur la touche CUSTOM 1 ou 2 pendant deux secondes. L’indicateur CUSTOM PROGRAM RECORD s’allumera. **La vitesse et l’inclinaison ne peuvent être ajustées que quand l’indicateur est allumé.** Ajustez la vitesse

ou l’inclinaison de la période courant en appuyant sur les touches SPEED (vitesse) ou INCLINE (inclinaison). *Après avoir complété la période courante*, appuyez sur la touche CUSTOM 1 ou 2 pendant deux secondes. L’indicateur CUSTOM PROGRAM RECORD s’allumera. La nouvelle vitesse et/ou inclinaison seront enregistrées dans la mémoire de la console.

## 7 Suivez vos progrès sur les six affichages.

Référez-vous à l’étape 8 à la page 14 et 15.

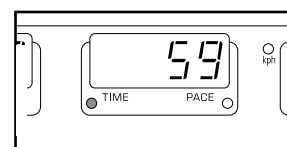
## 8 Quand votre programme est terminé, retirez la clé de la console.

**Assurez-vous que l’inclinaison du tapis roulant est à l’angle le plus bas.** Retirez la clé de la console. Rangez la clé dans un endroit sûr. Mettez aussi l’interrupteur on/off sur la position “off”. (Référez-vous au schéma en haut de la page 13).

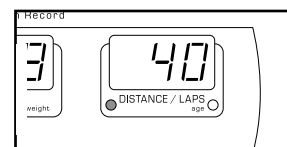
### COMMENT SÉLECTIONNER LE MODE INFORMATION

La console offre un mode d’information qui enregistre le temps et la distance accumulés sur le tapis roulant. Pour accéder au mode d’information, appuyez sur la touche STOP tout en enfonçant la clé dans la console.

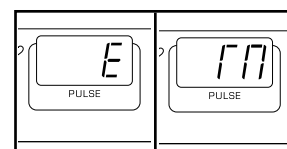
Après quelques secondes, l’affichage TIME/PACE affichera le nombre total d’heures accumulées sur le tapis roulant.



L’affichage DISTANCE/LAPS affichera le nombre total de miles accumulés sur le tapis roulant. Si le nombre est supérieur à 999, l’unité de mille et de dix-mille seront affichées dans l’affichage INCLINE.



Note: L’affichage PULSE affichera un “E” pour “English” (miles) ou un “M” pour “Metrics” (kilomètres). La console affichera la vitesse et la distance avec l’unité de mesure indiquée. Appuyez sur la touche SPEED “+” pour changer l’unité de mesure.

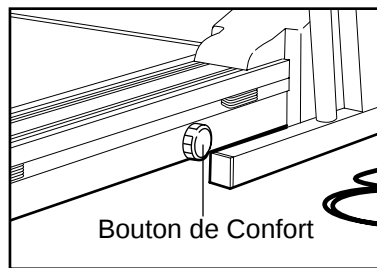


Pour sortir du mode d’information, retirez la clé de la console.

## COMMENT AJUSTER LA PLATEFORME

La plate est conçue pour absorber les chocs quand vous marchez ou quand vous courez sur le tapis roulant.

Pour augmenter la fermeté de la plateforme, tournez le bouton de confort dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour diminuer la fermeté de la plateforme, tournez le bouton de confort dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Note: Plus vous courez vite sur le tapis roulant, plus vous voudrez que la plateforme soit ferme. Si la plateforme n'est pas ajustée correctement, le tapis roulant pourrait rebondir de manière excessive.



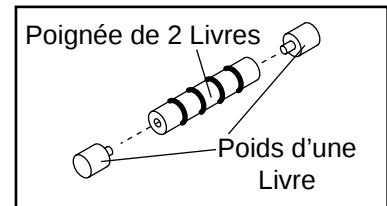
## COMMENT AJUSTER LES POIDS DE MAINS

Les poids de mains inclus vous fournissent des exercices pour la partie supérieure de votre corps. Quand vous marchez sur le tapis roulant, tenez les poignées de 2 livres dans

chaque main ou soulevez-les au-dessus de votre tête. Pour augmenter l'intensité de votre entraînement, placez un

ou deux poids

d'une livre sur chaque poignée. **ATTENTION: N'utilisez pas les poids pour mains à une vitesse plus rapide que la marche. Le fait d'utiliser les poids au lieu de tenir les rampes peut compromettre votre habilité de rester en équilibre. Les exercices avec les poids pour mains ne devraient être entrepris que par des personnes avec de l'expérience.**

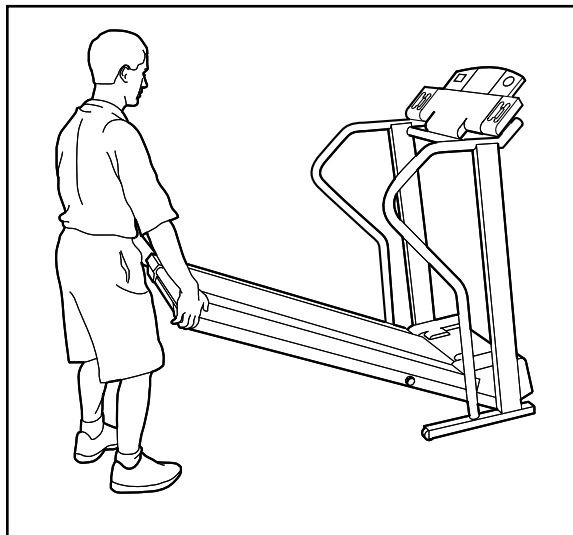


# Comment Plier et Déplacer le Tapis Roulant

## COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

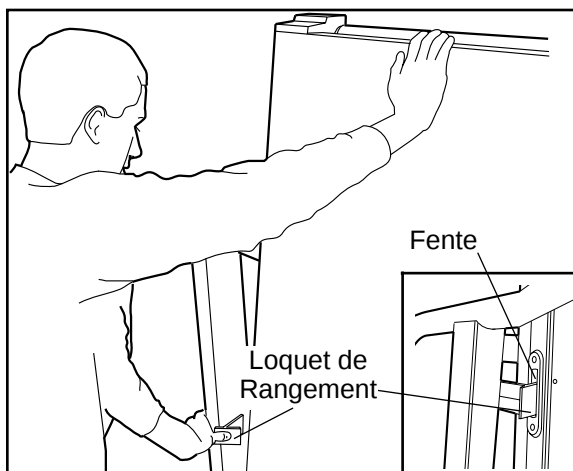
Avant de plier le tapis roulant, débranchez le cordon d'alimentation. Ensuite, débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION:** Vous devez être capable de soulever 45 livres (20 kg) sans difficulté pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant.

1. Tenez le tapis roulant aux endroits indiqués à droite. **Pour réduire les risques de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos bien droit. Quand vous soulevez le tapis roulant, assurez-vous de bien utiliser vos jambes plutôt que votre dos.** Soulevez le tapis roulant à un angle de 45 degrés.



2. Placez votre main droite dans la position indiquée à droite, et tenez le tapis roulant fermement. Soulevez le tapis roulant jusqu'à ce que le cadre dépasse le loquet de rangement. **Assurez-vous que la goupille soit à l'intérieur du loquet de rangement, et que le loquet de rangement soit complètement fermé.**

**Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le tapis roulant. Eloignez le tapis roulant des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis roulant dans sa position de rangement à des températures au dessus de 34°C.**



## COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

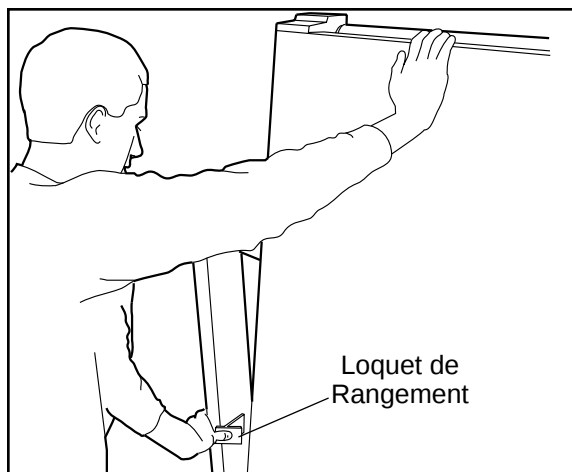
Avant de déplacer le tapis roulant, mettez-le dans la position de rangement décrite ci-dessus. **Assurez-vous que le montant soit bien retenu en place par le loquet de rangement.**

1. Tenez un support de la barre transversale avec chaque main comme indiqué.
2. Faites basculer le tapis roulant vers l'arrière jusqu'à ce qu'il puisse rouler sur les roues. Déplacez le tapis roulant jusqu'à l'endroit désiré avec précaution. **Ne déplacez jamais le tapis roulant sans l'avoir fait basculer vers l'arrière, ou les coussinets de la base pourraient se décoller. Pour diminuer les risques de blessures, faites extrêmement attention quand vous déplacer votre tapis roulant. N'essayez pas de déplacer le tapis roulant sur une surface inégale.**
3. Placez un pied sur la base et pivotez doucement le tapis roulant jusqu'à sa position verticale.



## COMMENT RABAISSEZ LE TAPIS ROULANT POUR L'UTILISER

1. Rabaissez la partie haute du tapis roulant avec votre main droite comme indiqué. À l'aide de votre pouce gauche, soulevez le loquet de rangement. Faites légèrement pivoter le tapis roulant jusqu'à ce que la goupille de verrouillage soit en dehors du loquet de rangement.



2. Tenez le tapis roulant fermement à deux mains et abaissez-le sur le sol. **Pour diminuer les risques de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos bien droit.**

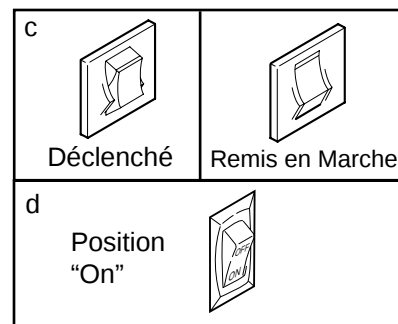


# Entretien et Localisation d'un Problème

La plupart des problèmes du tapis roulant peut être résolue en suivant les étapes simples décrites ci-dessous. Trouvez le symptôme qui s'applique à votre tapis roulant et suivez les étapes énumérées. Si vous avez besoin d'aide, appelez notre Département de Service à la Clientèle.

## 1. SYMPTÔME: LA CONSOLE NE S'ALLUME PAS

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation soit branché sur un disjoncteur, et que le disjoncteur soit correctement branché sur une prise de terre. (Référez-vous aux *Brancher le Cordon d'Alimentation* à la page 11.) Utilisez uniquement un bloc multiprises répertorié CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon no. 14 de cinq pieds ou moins. Évitez d'utiliser une rallonge.
- Une fois que le cordon d'alimentation est branché, assurez-vous que la clé soit bien insérée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur du courant placé sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse comme indiqué, le coupe circuit s'est déclenché. Pour remettre le coupe circuit en marche, attendez pour 5 minutes puis appuyez de nouveau sur l'interrupteur.
- Vérifiez l'interrupteur on/off à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. L'interrupteur doit se trouver dans la position "on".



## 2. SYMPTÔME: LA CONSOLE S'ÉTEINT DURANT L'USAGE

- Vérifiez l'interrupteur du courant placé sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation (référez-vous à l'étape 1. c. ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez pour cinq minutes puis appuyez de nouveau sur l'interrupteur.
- Assurez-vous que l'interrupteur on/off soit sur la position "on" (référez-vous à 1. d. ci-dessus).
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation soit branché.
- Enlevez la clé de la console. Réinsérez-la dans la console.
- Si vous avez toujours des problèmes, appelez notre Département de Service à la Clientèle.

## 3. SYMPTOME: UN CODE D'ERREUR APPARAÎT SUR LA CONSOLE.

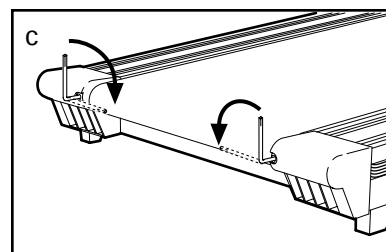
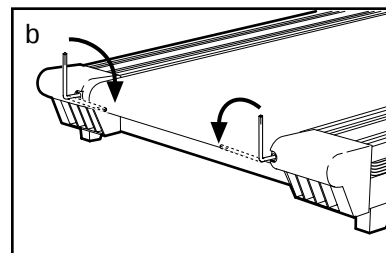
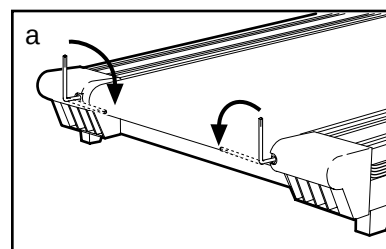
- Si la console détecte une erreur d'inclinaison, le code "E1" apparaîtra sur l'affichage INCLINE/DISTANCE quand les touches d'inclinaison sont pressées et quand l'affichage montre l'inclinaison courante. Si ce code d'erreur apparaît, retirez la clé de la console, attendez dix secondes, puis réinsérez la clé. Si le code d'erreur apparaît toujours, appelez notre Département de Service à la Clientèle. **Ne faites pas fonctionner le tapis roulant jusqu'à ce que le problème ait été résolu.**
- Si la console détecte une erreur de vitesse (pas de signal de vitesse, un mauvais signal, etc), les codes d'erreur "E20," "E21," "E22," "E23," ou "E24" peuvent apparaître dans l'affichage SPEED. Si un des codes d'erreur apparaît, retirez la clé de la console, attendez dix secondes, puis réinsérez la clé. Si le code d'erreur apparaît toujours, appelez notre Département de Service à la Clientèle. **Ne faites pas fonctionner le tapis roulant jusqu'à ce que le problème ait été résolu.**

## 4. SYMPTOME: LE DÉTECTEUR DE POULS NE FONCTIONNE PAS CORRECTEMENT

- Référez-vous à *Comment Utiliser le Moniteur de Pouls CardioTrack™* aux pages 8 et 9, et *Affichage PULSE (pouls)* à la page 14.

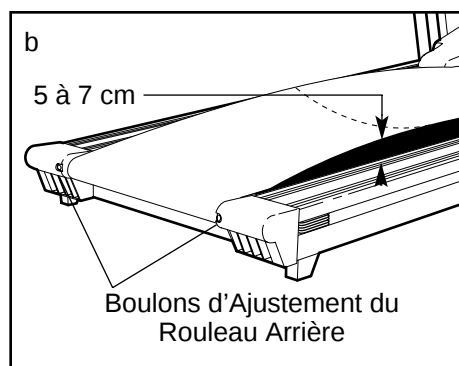
## 5. SYMPTÔME: LA COURROIE N'EST PAS CENTRÉE

- a. **Si la courroie mobile s'est déplacée vers la gauche**, retirez tout d'abord la clé de la console, et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé Hexagonale, tournez le boulon d'ajustement gauche dans le sens des aiguilles d'une montre et le boulon d'ajustement droit dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Faites bien attention de ne pas trop serrer la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile est centrée.
- b. **Si la courroie mobile s'est déplacée vers la droite**, retirez tout d'abord la clé de la console, et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé Hexagonale, tournez le boulon d'ajustement gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et le boulon d'ajustement droit dans le sens des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Faites bien attention de ne pas trop serrer la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile est centrée.
- c. **Si la courroie mobile glisse quand vous êtes dessus**, retirez tout d'abord la clé de la console, et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez le boulon d'ajustement arrière gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Quand la courroie mobile est serrée correctement, vous devriez être capable de soulever les **côtés** de la courroie mobile de 5 à 7 cm de la plateforme de marche. Faites attention de garder la courroie centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile est serrée correctement.



## 6. SYMPTÔME: LE TAPIS ROULANT RALENTIT DURANT L'USAGE

- a. Utilisez uniquement un bloc multiprises répertorié CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon no. 14 de cinq pieds ou moins.
- b. Si la courroie mobile est trop serrée, la performance du tapis roulants sera réduite et la courroie mobile sera endommagée de manière permanente. Enlevez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Quand la courroie mobile est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever les **côtés** de la courroie mobile de 5 à 7 cm de la plateforme. Faites attention de garder la courroie mobile bien au centre. Branchez le cordon d'alimentation, enfoncez la clé dans la console et faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez la procédure jusqu'à ce que la courroie mobile soit serrée correctement.



- c. Si la courroie mobile ralentie toujours, contactez notre Département de Service à la Clientèle.

## 7. SYMPTÔME: LA VITESSE DE LA COURROIE MOBILE EST VARIABLE OU NE PORTEE PAS 12 MPH.

- a. Assurez-vous que aucun autre appareil électrique n'est branché sur le même circuit que le tapis roulant.

# Conseils de Mise en Forme

## CONSEILS POUR PERDRE DU POIDS

Il est recommandé de faire au moins quatre entraînements de 30 minutes par semaine, accompagnés d'un régime équilibré si vous voulez perdre du poids. Il est aussi important de rester dans votre zone de pouls d'entraînement et de vous entraîner 5 jours par semaine et 60 minutes par entraînement au maximum.

Gardez une position correcte pour un entraînement confortable et sans danger. Gardez votre menton et votre tête vers l'avant. Alignez votre tête et épaules avec vos hanches. Évitez de vous pencher vers l'avant. Gardez votre dos droit.

## ÉTAPES POUR L'EXERCICE

Les neuf étapes suivantes pour créer votre entraînement ont été développées par des spécialistes de l'exercice à NordicTrack. L'entraînement même n'est qu'une portion d'un programme d'exercice efficace et sans danger. Il a beaucoup d'aspects différents pour développer un dévouement à la mise en forme qui durera toute votre vie.

### 1 Consultez votre médecin avant de commencer votre programme d'exercice.

Un examen médical ou une consultation chez votre médecin sont essentiels.

### 2 Établissez des buts personnels de mise en forme.

Fixez-vous des buts réalistes et possibles. Récompensez-vous quand vous réalisez ces buts. Souvenez-vous que vos buts devraient être des guides pour votre programme d'exercice.

### 3 Déterminez votre pouls d'entraînement.

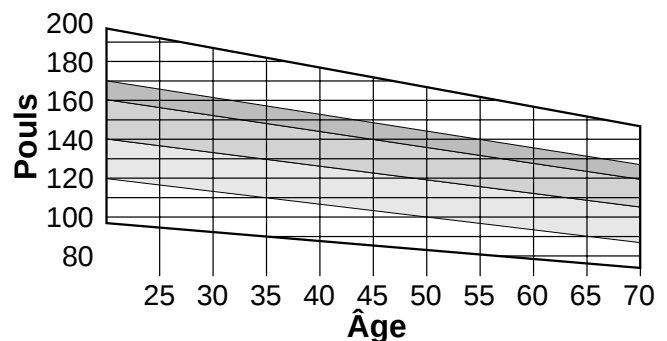
Votre *pouls d'entraînement* (PE) est le rythme auquel vous voulez que votre cœur batte pour le faire travailler durant un entraînement aérobique. Le pouls d'entraînement est exprimé en pourcentage de votre *pouls maximum* (PM). Votre PM est le nombre maximum de battements que votre cœur peut faire pendant une minute. Pour déterminer votre PM, faites l'opération suivante:  $220 - \text{votre âge (en années)} = \text{PM}$ . Le nombre que vous obtenez n'est qu'une approximation; le véritable

PM peut être déterminé seulement par des tests de stress en clinique.

Quand vous avez déterminé votre PM, vous pouvez établir votre zone de pouls d'entraînement. Les débutants peuvent commencer à s'entraîner entre 60% et 70% de leur pouls maximum. Ce niveau est appelé le *niveau de Santé*. Entraînez-vous entre 70% et 85% de votre PM pour un entraînement optimal, aérobique, ou cardio-vasculaire; ce niveau est le *niveau de Mise en Forme*. Les personnes avec plus d'expérience en s'entraînant, ou celles qui désirent faire des entraînements sportifs d'athlètes ou des entraînements à interval devraient s'entraîner entre 80% et 85% de leur PM pendant de courtes durées de temps. Le tableau ci-dessous montre les Zones de Pouls d'Entraînement pour les niveaux de Santé, de Mise en Forme, et Avancés.

Prenez votre pouls pendant une session d'entraînement aérobique. Tout d'abord, prenez votre pouls après cinq minutes d'entraînement pour vous assurer que vous êtes à l'intensité correcte. Ensuite, vérifiez-le de nouveau vers la fin de votre entraînement pour vous assurer que vous avez maintenu votre pouls d'entraînement pendant la période de temps recommandée.

## ZONES DE POULS D'ENTRAÎNEMENT



### Santé

Débutant, intensité faible + longue période de temps  
= brûler de la graisse

### Mise en forme

Entraînement optimal, aérobique ou cardio-vasculaire

### Avancé

Entraînement pour les sportifs, athlétique, et à interval

**4** Échauffez-vous avant de vous entraîner.

Un échauffement prépare votre corps et votre esprit pour des exercices vigoureux. S'échauffer aide aussi à vous protéger contre les blessures et les courbatures. Échauffez-vous avec 2 à 5 minutes d'exercices lents, avec une résistance minimale.

**5** Étirez-vous après votre échauffement.

Un muscle bien étiré et échauffé est moins susceptible de se blesser. Faites les étirements ci-dessous sur une surface plate et confortable.

La position correcte pour plusieurs exercices est décrite ci-dessous (référez-vous au schéma à droite). Bougez votre corps lentement quand vous vous étirez—ne faites jamais de rebonds.

**1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds**—Asseyez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement vers l'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 ou 30 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées: Cuisses, partie arrière des genoux et dos.

## 2. Exercices d'étirement du tendon d'achille—

Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous 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 ou 30 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.

### 3. Exercices d'étirement de la cuisse—

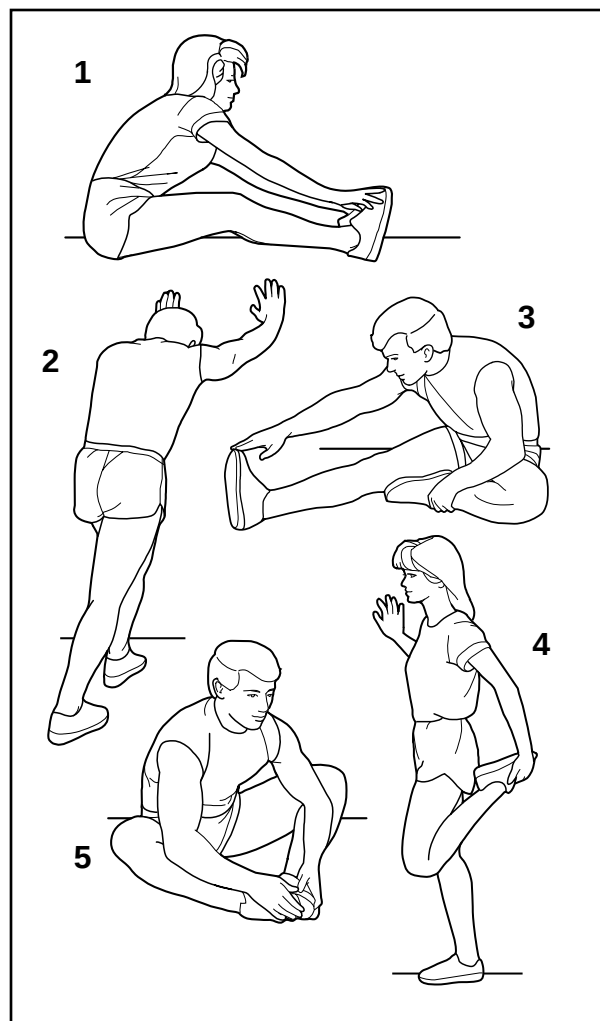
Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pieds contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 ou 30 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées: Cuisses, bas du dos et aine.

**4. Exercices d'étirement des quadriceps**—Avec une main contre le mur pour l'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 ou 30 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'aîne. Comptez jusqu'à 15 ou 30 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées: Quadriceps et muscles des hanches.



## BÉNÉFICES DES EXERCICES AÉROBIOQUES

- Moyen efficace de perdre du poids ou de maintenir le poids désiré.
- Protection contre les problèmes cardiaques.
- Augmente le niveau d'énergie et de productivité durant la journée
- Contrôle le stress de votre emploi du temps
- Augmente la capacité et la productivité mentale

## FACTEURS D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

- Choisissez de la nourriture riche en fibres, et avec peu de matière grasse et de sucre: les fruits et légumes, et les céréales.
- Mangez au moins cinq portions de fruits et de légumes chaque jour.
- Évitez la viande rouge; remplissez-la par de la viande plus légère, de la viande blanche et du poisson.
- Mangez des repas normaux ou des petits repas. Contrôlez la taille de vos repas—ne mangez pas plus que nécessaire. Mangez doucement.
- Évitez la nourriture de fast-food et les repas surgelés tout fait. Faites attention au contenu de matière grasse et aux calories.
- Limitez les boissons alcooliques et la caféine. Buvez au moins huit à dix verres d'eau par jours.

## 6 Mettez-vous en forme avec le PowerTread 2000

Des exercices aérobiques efficaces comprennent trois étapes différentes: la *fréquence*, l'*intensité*, et le *temps*. Leurs initiales forment le mot "FIT" pour vous aider à vous en souvenir:

**F** La lettre "F" est pour la fréquence de vos exercices. Nous recommandons trois à cinq entraînements par semaine. Entraînez-vous au moins quatre fois par semaine pour perdre du poids.

**I** La lettre "I" est pour l'intensité de vos exercices. Prenez votre pouls deux fois pendant vos exercices: une fois au début de votre session et une autre fois à la fin. Maintenez un niveau d'intensité dans votre zone de pouls d'entraînement. Vous pouvez mesurer votre pouls avec le moniteur de pouls. Une autre méthode est décrite ci dessous:

1. Placez votre poignet à un angle sous votre coeur. Cela vous donnera un pouls plus fort et plus facile à détecter.

2. À l'aide de l'index et du majeur de votre main droite, touchez votre poignet gauche, près de la jointure, à la base de votre pouce.



3. Placez un peu de pression avec les deux doigts—laissez le battement venir jusqu'à vos doigts. Si vous ne pouvez pas trouver votre pouls, utilisez votre poignet opposé.

**T** La lettre "T" est pour le temps ou la durée de votre entraînement. Les débutants voudront commencer avec 5 à 10 minutes d'exercices aérobiques. Les personnes en forme moyenne devraient s'entraîner pendant 20 à 30 minutes. Les sportifs, ou les personnes qui veulent perdre du poids devrait s'entraîner pendant 30 à 60 minutes. La clé pour le facteur temps est de maintenir votre pouls d'entraînement pendant la durée de votre entraînement.

Souvenez-vous de commencer lentement. La mise en forme est un engagement pour la vie. Si vous ne pouvez pas vous entraîner pendant 20 minutes du début, ce qui est commun, essayez de vous entraîner pendant cinq minutes à la fois, plusieurs fois par jours. Des recherches récentes ont prouvées que plusieurs petits entraînements par jours peuvent aussi vous procurer des bénéfices. Petit à petit, votre endurance augmentera et vous entraîner pendant des périodes de temps plus longues deviendra plus facile.

## 7 Aidez votre corps à retourner à la normale après vos exercices.

Ne vous arrêtez pas! Il est important de retourner votre pouls à la normale doucement après l'avoir fait battre rapidement. Ce procédé aidera votre sang à retourner au coeur. N'arrêtez pas de marcher sur le tapis roulant mais ralentissez votre cadence pendant cinq minutes après votre phase d'exercices aérobiques.

## 8 Étirez-vous à nouveau après votre entraînement.

Les étirements après l'entraînement réduit les risques de courbatures. Référez-vous à l'étape 5 à la page 29 de ce livret d'instructions.

## 9 Faîtes de la musculation.

"La mise en forme équilibrée, ce qui inclus de la musculation ainsi que des exercices aérobiques, peut assurer une vie plus heureuse que n'importe quel autre moyen connu en science médicale de nos jours".

—Kenneth Cooper, M.D., M.P.H., fondateur du Cooper Institute For Aerobic Research, Dallas, Texas.

Un entraînement de musculation augmente la masse de muscles sans graisse de votre corps. La masse de muscle sans graisse aide à brûler la graisse. En augmentant votre masse de muscle et votre force, vous recevrez tous les bénéfices d'un programme d'exercice. Vous courrez aussi moins de risques de blessure durant la phase aérobique de votre entraînement.

## PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

Le niveau *Santé* dure de quatre à six semaines. À ce niveau, vous devriez vous soucier d'améliorer votre forme physique et votre endurance. Commencez lentement. Fixez-vous des petits buts. Vous voudrez sans doute commencer votre programme de mise en forme avec trois ou quatre petits entraînements de 5 ou 10 minutes par jours.

Changez de niveau de forme seulement quand vous vous en sentez prêt(e) et quand votre pouls est sous votre zone de pouls d'entraînement.

Le niveau *Mise en Forme* dure de 12 à 20 semaines. (Ce niveau peu durer plus longtemps, tout dépend de vos buts). À ce niveau, vous devriez faire tout ce qui est en votre pouvoir pour réaliser vos buts. Fixez-vous des buts à courts et à longs termes. Re-évaluez vos buts fréquemment et récompensez-vous quand vous avez du succès.

Allez au niveau *Avancé* quand vous avez réalisé vos buts de mise en forme et quand votre pouls est sous votre zone de pouls d'entraînement.

Entraînez-vous au niveau *Avancé* quand vous avez accompli vos buts. Ce niveau vous aidera à maintenir votre forme physique à long terme.

Vous voudrez sans doute ajouter l'*Entraînement Interval* à votre programme de maintenance. Le programme interval vous procurera de la variété et aidera à faire travailler votre système cardio-vasculaire. Il a

été prouvé que le programme interval aide à atteindre une forme physique encore plus élevée. Le programme consiste de sauts de haute activité suivis d'exercices plus lents de repos. Par exemple, une minute d'exercices rapides qui requièrent beaucoup d'énergie suivis de périodes de repos de deux à trois minutes qui consistent d'exercices à faible résistance. La durée de ces périodes devrait être basée sur votre forme physique plutôt que sur le temps. Une telle séquence devrait être répétée de 5 à 20 fois durant votre session d'exercice.

## CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Un entraînement pour tout le corps vous aide à vous débarrasser de beaucoup de douleurs de votre vie quotidienne. Mais n'oubliez que votre corps a besoin de temps pour s'adapter à votre nouvel emploi du temps. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils qui vous aideront à vous habituer à votre vie avec NordicTrack.

- Commencez et finissez chaque entraînement avec les étirements décrits à la page 29. Étirez-vous doucement, de manière contrôlée. Faites chaque étirement pendant 15 à 30 secondes. Il est possible que vous ayez des courbatures au début dues au manque d'activité et de souplesse de vos muscles. Pour plus de bénéfices, faites des étirements tous les jours.
- Écoutez votre corps et réagissez-y comme il faut. En vous entraînant à une intensité correcte pour vous, vous devriez pouvoir siffler ou avoir une conversation normale. Si durant votre entraînement vous vous sentez fatigué(e), étourdi(e) et que vous avez la nausée, arrêtez vos exercices tout de suite et consultez votre médecin. Il est possible que votre pouls soit affecté par des facteurs tels que le stress, la caféine, la nicotine et les médicaments.

## INTENSITÉ DU POULS

| HEART RATE INTENSITY  | Age    | 20      | 30      | 40      | 50      | 60      | 70      | 80      |
|-----------------------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 60% - 70%<br>HEALTH   | b.p.m. | 120-140 | 114-133 | 108-126 | 102-119 | 96-112  | 90-105  | 84-98   |
| 70% - 85%<br>FITNESS  | b.p.m. | 140-170 | 133-162 | 126-153 | 119-145 | 112-136 | 105-128 | 98-119  |
| 80% - 85%<br>ADVANCED | b.p.m. | 160-170 | 152-162 | 144-153 | 136-145 | 128-136 | 120-128 | 112-119 |

b.p.m = Battements par minute • Health = Santé • Fitness = Mise en forme • Advanced = Avancé

# LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NTTL15080

Rev. 0898A

Pour trouver les pièces listées ci-dessous, référez-vous au Schéma Détaillé attaché au centre de ce livret d'instructions

| N°. de Pièce | Qté. | Description                                      | N°. de Pièce | Qté. | Description                              |
|--------------|------|--------------------------------------------------|--------------|------|------------------------------------------|
| 1            | 2    | Boulon d'Ajustement du Rouleau Arrière           | 45           | 2    | Rondelle de Tension du Moteur            |
| 2            | 1    | Boulon d'Ajustement du Rouleau Avant             | 46           | 2    | Rondelle Étoilé de Tension               |
| 3            | 2    | Vis du Couvercle de Pouls                        | 47           | 2    | Vis du Capteur                           |
| 4            | 1    | Intérupteur On/Off                               | 48           | 2    | Guide de la Courroie                     |
| 5            | 1    | Loquet de Rangement                              | 49           | 3    | Rondelle d'Ajustement du Rouleau         |
| 6            | 4    | Isolateur                                        | 50           | 1    | Capot Ventral                            |
| 7            | 2    | Vis du Fil de Mise à la Terre                    | 51           | 4    | Socle en Plastique                       |
| 8            | 6    | Vis de la Plateforme                             | 52           | 1    | Groupeement de Fils                      |
| 9            | 1    | Repose-Pieds Gauche                              | 53           | 2    | Coussin Arrière                          |
| 10           | 2    | Embout de Rampe                                  | 54           | 1    | Embout Arrière Gauche                    |
| 11           | 1    | Couvercle de Pouls                               | 55           | 2    | Rondelle Étoilé du Capteur               |
| 12           | 1    | Support de Livre                                 | 56           | 4    | Bouon de Pivot du Cadre                  |
| 13           | 1    | Recepteur de Pouls                               | 57           | 1    | Groupeement de Fils de la Console        |
| 14           | 1    | Ceinture de Poitrine de Pouls                    | 58           | 1    | Repose-Pieds Droit                       |
| 15           | 1    | Clé/Pince                                        | 59           | 4    | Vis du Isolateur                         |
| 16           | 1    | Cadre                                            | 60           | 1    | Sensor Bracket Nut                       |
| 17           | 1    | Rouleau Avant/Pulley                             | 61           | 2    | Écrou de Blocage du Capteur              |
| 18           | 1    | Rouleau Arrière                                  | 62           | 18   | Attache du Capot Arrière                 |
| 19           | 1    | Cadre d'Inclinaison                              | 63           | 1    | Embout Arrière Droit                     |
| 20           | 1    | Bouclier Électrique                              | 64           | 2    | Embout de la Base                        |
| 21           | 1    | Bouclier du Moteur d'Inclinaison                 | 65           | 1    | Attache de Fils                          |
| 22           | 2    | Bague d'Éspacement du Pivot d'Inclinaison        | 66           | 5    | Attache de Fils de 8"                    |
| 23           | 2    | Support du Couvercle Latéral                     | 67           | 1    | Support de l'Attache de Fils             |
| 24           | 5    | Écrou de la Roue                                 | 68           | 2    | Embout du Cadre                          |
| 25           | 6    | Boulon d'Inclinaison/Boulon de Tension du Moteur | 69           | 1    | Disque d'Inclinaison                     |
| 26           | 1    | Moteur d'Inclinaison                             | 70           | 1    | Montant/Base                             |
| 27           | 1    | Controlleur                                      | 71           | 1    | Moteur                                   |
| 28           | 1    | Plaque Électronique                              | 72           | 1    | Poulie/Volant d'Inertie/Ventillateur     |
| 29           | 2    | Isolateur Arrière                                | 73           | 2    | Fil Optique du Capteur                   |
| 30           | 2    | Roue                                             | 74           | 1    | Disque de la Vitesse                     |
| 31           | 1    | Cordon d'Alimentation                            | 75           | 1    | Support de l'Intérupteur Photo           |
| 32           | 1    | Pièce en Caoutchouc du Cordon d'Alimentation     | 76           | 2    | Intérupteur Photo                        |
| 33           | 1    | Support du Capot Avant                           | 77           | 1    | Fils de Mise à la Terre de 8"            |
| 34           | 1    | Support de Prise                                 | 78           | 1    | Console                                  |
| 35           | 1    | Coupe Circuit                                    | 79           | 1    | Amortisseur                              |
| 36           | 4    | Vis de la Plateforme Arrière                     | 80           | 1    | Courroie Mobile                          |
| 37           | 2    | Boulon de la Roue                                | 81           | 1    | Plateforme de Marche                     |
| 38           | 1    | Capot Ventral Avant                              | 82           | 2    | VisLong du Panneau Protecteur le Pouls   |
| 39           | 1    | Bouon de Pivot du Moteur                         | 83           | 1    | Autocolant de Précaution du Loquet       |
| 40           | 2    | Écrou de Pivot du Cadre                          | 84           | 1    | Capot du Moteur                          |
| 41*          | 1    | Moteur/Poulie/Volant d'Inertie /Ventillateur     | 85           | 1    | Plaque du Moteur d'Inclinaison           |
| 42           | 1    | Courroie du Moteur                               | 86           | 1    | Bandeau de l'Unité du Détecteur de Pouls |
| 43           | 32   | Vis                                              | 87           | 1    | Clé Hexagonale                           |
| 44           | 2    | Embout de Plaque                                 | 88           | 1    | Attache Adhésive                         |
|              |      |                                                  | 89           | 4    | Coussin de la Base                       |
|              |      |                                                  | 90           | 30   | Vis Petit                                |
|              |      |                                                  | 91           | 12   | Vis du Coussin                           |

| N°. de Pièce | Qté. | Description                               | N°. de Pièce | Qté. | Description                        |
|--------------|------|-------------------------------------------|--------------|------|------------------------------------|
| 92           | 1    | Alimentation D'Énergie                    | 113          | 8    | Anneau en "O"                      |
| 93           | 2    | Bague d'Éspacement du Loquet              | 114          | 4    | Poids d'une Livre                  |
| 94           | 1    | Bague d'Éspacement d'Inclinaison          | 115          | 2    | Poignée de 2 Livres                |
| 95           | 2    | Boulon de Rampe                           | 116          | 2    | Douille de Coussin                 |
| 96           | 2    | Écrou de Tension du Moteur                | 117          | 2    | Coussin Ajustable de la Plateforme |
| 97           | 2    | Autocollant d'Avertissement d'Inclinaison | 118          | 2    | Boulon de la Barre                 |
| 98           | 3    | Écrou d'Ajustement                        | 119          | 1    | Barre d'Ajustement de la Coussin   |
| 99*          | 1    | Poids et Porte                            | 120          | 1    | Bouton d'Ajustement                |
| 100          | 2    | Piste Repose-Pieds                        | 121          | 2    | Boulon du Moteur d'Inclinaison     |
| 101          | 2    | Rampe                                     | 122          | 1    | Verrouillage-Ressort               |
| 102          | 2    | Rondelle de Rampe                         | 123          | 1    | Pince du Loquet                    |
| 103          | 4    | Vis de Rampe                              | 124          | 2    | Protecteur du Rouleau              |
| 104          | 2    | Autocollant d'Avertissement               | 125          | 4    | Vis de Capot                       |
| 105          | 4    | Bague d'Éspacement du Roue                | #            | 1    | Fil Noir de 4", 2 Femelles         |
| 106          | 4    | Boulon du Support du Moteur               | #            | 1    | Fil Blanc de 14", 2 Femelles       |
| 107          | 4    | Écrou du Support du Moteur                | #            | 1    | Fil Vert de 8", Anneau/Femelle     |
| 108          | 4    | Support du Moteur                         | #            | 1    | Fil Bleu de 14", 2 Femelles        |
| 109          | 1    | Support de l'Intérupteur Photo            | #            | 1    | Fil Bleu de 4", 2 Femelles         |
| 110          | 1    | Disque de la Vitesse                      | #            | 1    | Fil Blanc de 14", Mâle/Femelle     |
| 111          | 1    | Vis de Support de la Vitesse              | #            | 1    | Groupeement de Fils 20"            |
| 112          | 2    | Présentoir                                | #            | 1    | Livret d'Instructions              |

# Ces pièces ne sont pas illustrées. Les spécifications sont sujettes à des changements sans pré-avis.

\* Inclus toutes les pièces illustrées dans le cadre

## Pour Commander des Pièces de Rechange

Pour commander des pièces de remplacement, veuillez communiquer avec notre Département de Service à la Clientèle aux numéros ou adresses listés ci-dessous. Quand vous commandez, indiquez le numéro et la description de la/des pièces. (Référez-vous à la *Liste des Pièces* aux pages 26 et 27, et au *Schéma Détaillé* au centre de ce livret.) Si cela est possible, placez votre tapis roulant près de votre téléphone pour pouvoir vous y référer plus facilement quand vous appelez.

### Appelez-nous:

**1-800-688-6737**

**ou 1-612-368-5600**

Lundi au Vendredi, de 8h.–19h.

Samedi, 8h.–16h30

Heure Centrale

### Relayez-nous:

Nos clients sourds ou durs d'oreille avec accès TDD, peuvent appeler

**1-800-821-1317**

### Ecrivez-nous:

Service à la Clientèle de NordicTrack

103 Peavey road

Chaska, Minnesota 55318

M600

### Ecrivez-nous par Courrier

#### Electronique:

Envoyez-nous vos questions et vos commentaires par e-mail à

**service@nordictrack.com**

## Garantie Limitée de Un-Année du Fabricant

Le fabricant garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant un année à compter de la date d'achat. L'obligation du fabricant 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. Tout produit défectueux doit être livré ou expédié port-payé à l'un des centres de service autorisés par le fabricant accompagné d'une preuve d'achat. Tout retour de marchandise doit être préalablement autorisé par le fabricant. 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 par le fabricant, 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 le fabricant.

Le fabricant 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 présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas.

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

Pour identifier les pièces illustrées dans ce Schéma  
Détailé, référez-vous à la Liste des Pièces aux pages  
26 et 27 de ce livret d'instructions.

