

Customer Information

At NordicTrack, we're available to answer any questions you have regarding assembly, use, or maintenance of your treadmill. Please contact our Customer Service Department at the numbers or addresses listed below:

Call us:

1-800-688-6737

Mon. to Fri., 8 a.m. to 7 p.m.
Central Time

Relay us:

Hearing impaired customers with TDD access, please call
1-800-821-1317

Write us:

NordicTrack Customer Service
103 Peavey Road
Chaska, Minnesota 55318
M600

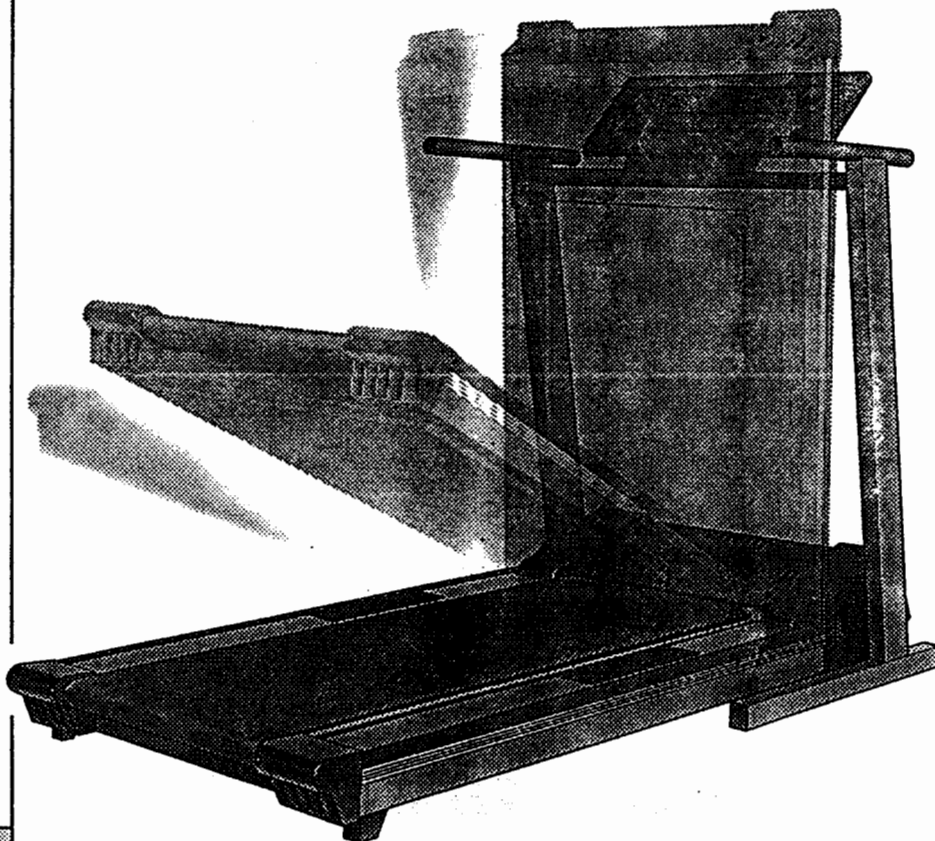
E-mail us:

Send us your questions and comments via e-mail at
service@nordictrack.com

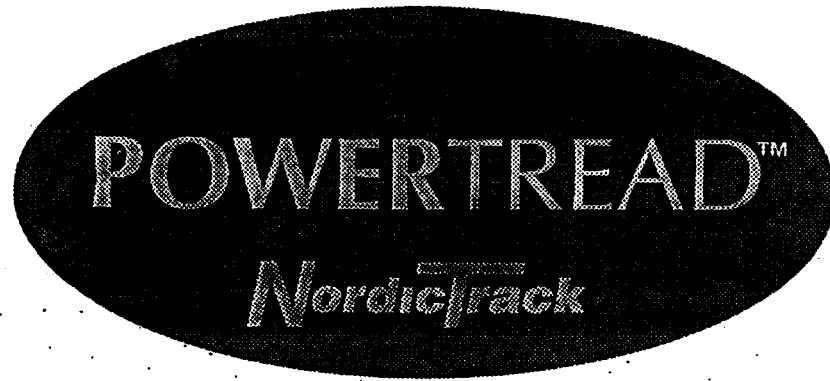
⚠ CAUTION: Read this owner's guide carefully before using the treadmill. Save this owner's guide for future reference.



PT^{5.0}



Owner's Guide



PT^{5.0}

Table of Contents

30-Day Satisfaction Guarantee	3
Important Precautions	4
Before You Begin	6
Assembly	7
Treadmill Operation	8
Conditioning Guidelines	12
Maintenance and Trouble-shooting	16
How to Fold and Move the Treadmill	18
Part List	19
How to Order Replacement Parts	20
Warranty Information	20

Note: An *Exploded Drawing* is attached in the center of this owner's guide.

30-Day Satisfaction Guarantee

We are so confident that you will enjoy the many benefits of your NordicTrack product that we invite you to use it in your home for 30 days. If you feel that it does not live up to your expectations, call our Customer Service Department within the 30-day trial period and we will gladly exchange your product. If you choose to return your product within the 30-day trial period, please call our Customer Service Department at 1-800-688-6737. If you do not have the original packing materials, there will be additional charges for any materials sent to you. Upon receipt of your product at NordicTrack, we will refund your original purchase price less a one-way shipping charge. Refer to your invoice for details (invoice mailed separately). Please allow up to three weeks for the crediting process.

Important Precautions

⚠ WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons, read the following important precautions and information before operating the treadmill.

1. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this treadmill are adequately informed of all warnings and precautions.
2. Use the treadmill only as described in this owner's guide.
3. Place the treadmill on a level surface, with eight feet of clearance behind it. Do not place the treadmill on any surface that blocks air openings. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill.
4. Keep the treadmill indoors, away from moisture and dust. Do not put the treadmill in a garage or covered patio, or near water.
5. Do not operate the treadmill where aerosol products are used or where oxygen is being administered.
6. Keep children under the age of 12 and pets away from the treadmill at all times.
7. The treadmill should not be used by persons weighing more than 250 pounds. Never allow more than one person on the treadmill at a time.
8. Wear appropriate clothing when using the treadmill. Do not wear loose clothing that could become caught in the treadmill. Athletic support clothes are recommended for both men and women. Always wear athletic shoes. Never use the treadmill with bare feet, wearing only stockings, or in sandals.
9. When connecting the power cord (see *How to Plug In the Power Cord* on page 8), plug the power cord into a surge protector (not included) and plug the surge protector into a grounded circuit capable of carrying 15 or more amps. No other appliance should be on the same circuit.
10. Use only a UL-listed surge protector, rated at 15 amps, with a 14-gauge cord of five feet or less in length. Do not use an extension cord.
11. Keep the power cord and the surge protector away from heated surfaces.
12. Never move the walking belt while the power is turned off. Do not operate the treadmill if the power cord or plug is damaged, or if the treadmill is not working properly. (See *Before You Begin* on page 6 if the treadmill is not working properly.)
13. Never start the treadmill while you are standing on the walking belt. Always hold the handrails while using the treadmill.
14. The treadmill is capable of high speeds. Adjust the speed in small increments to avoid sudden jumps in speed.
15. To reduce the possibility of the treadmill overheating, do not operate the treadmill continuously for longer than one hour.
16. The pulse sensor is not a medical device. Various factors may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensor is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.
17. Never leave the treadmill unattended while it is running. When the treadmill is not in use, remove the key and press the on/off switch to the "off" position. (See the drawing on page 6 for the location of the on/off switch.)
18. Do not attempt to raise, lower, or move the treadmill until it is properly assembled. (See *Assembly* on page 7, and *How to Move the Treadmill* on page 18.) You must be able to safely lift 45 pounds (20 kg) in order to raise, lower, or move the treadmill.
19. When folding or moving the treadmill, make sure that the frame is held securely by the storage latch.
20. Inspect and tighten all parts of the treadmill every three months.

21. Never insert any object into any opening.

22. Unplug the power cord before performing the maintenance and adjustment procedures described in this owner's guide. Never remove the motor hood unless instructed to do so by an authorized service representa-

tive. Servicing other than the procedures in this owner's guide should be performed by an authorized service representative only.

23. This treadmill is intended for in-home use only. Do not use this treadmill in any commercial, rental, or institutional setting.

⚠ WARNING: Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using. NordicTrack assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

Save These Instructions

The decals shown below have been placed on your treadmill. If one of the decals is missing, or if it is not legible, please call our Customer Service Department at 1-800-688-6737 to order a free decal. Apply the decal in the location shown.

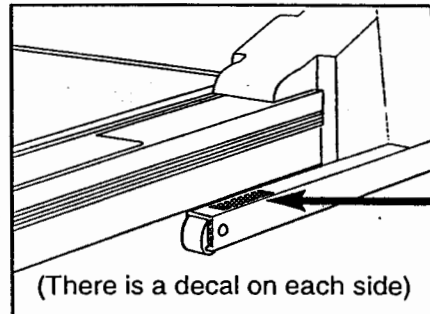
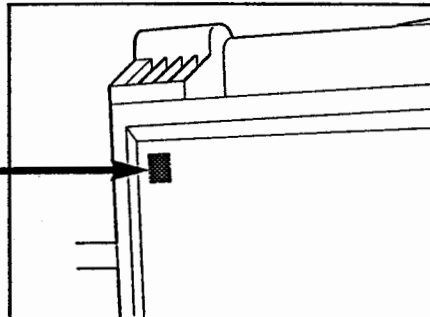
⚠ ATTENTION

- Gardez les enfants éloignés du tapis roulant en tout temps.
- Veuillez vous assurer que le loquet de rangement est complètement fermé avant de déplacer le tapis roulant ou de le ranger.

⚠ WARNING

- Never allow children to play on or around treadmill.
- Storage latch must be fully engaged before treadmill is moved or stored.

PART# 138641



⚠ CAUTION

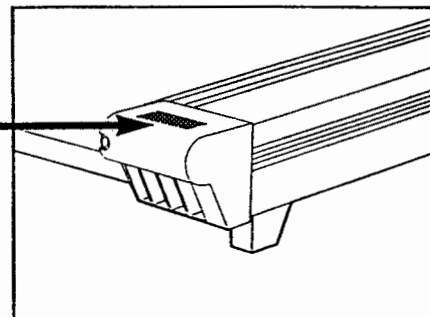
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.

⚠ ATTENTION

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

AVIS IMPORTANT:
Réglez le degré d'inclinaison au minimum avant de plier le tapis roulant.

IMPORTANT:
Incline must be set at lowest level before folding treadmill into storage position.

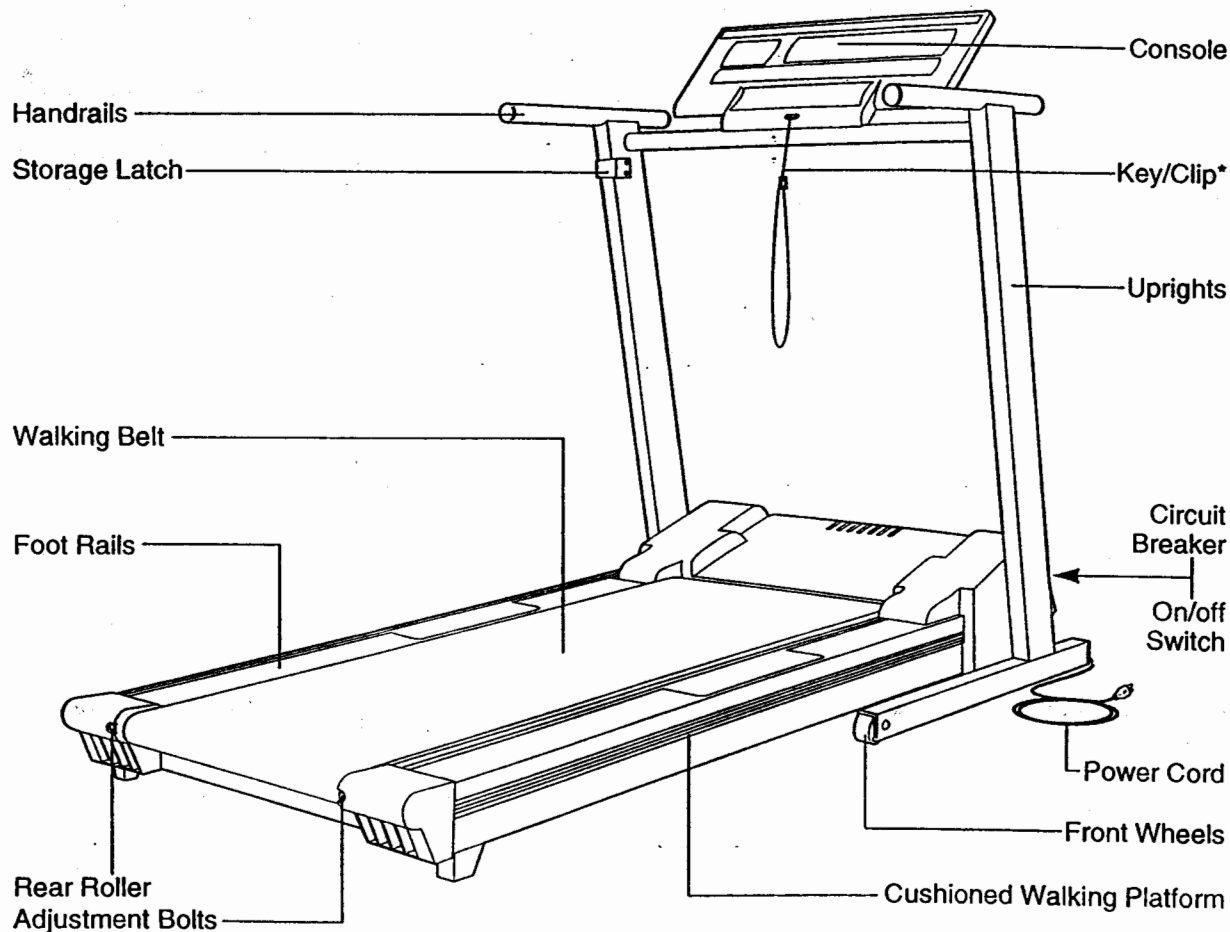


Before You Begin

Thank you for selecting the PowerTread™ PT 5.0 treadmill by NordicTrack. The PowerTread PT 5.0 offers an impressive array of features designed to help you meet your fitness goals in the convenience and privacy of your home. And when you're not exercising, the PowerTread PT 5.0 can be folded up, requiring less than half the floor space of other treadmills. Before you use the PowerTread PT 5.0, please read this owner's guide.

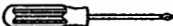
We're available to answer any of your questions regarding assembly, use, or maintenance of the PowerTread PT 5.0 treadmill. Please refer to the front cover of this manual if you wish to contact our Customer Service Department.

Before reading further, please review the drawing below and familiarize yourself with the parts that are labeled.

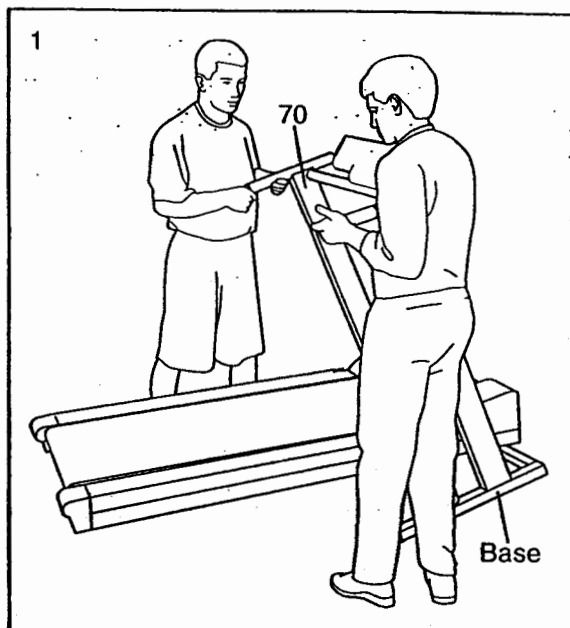


***IMPORTANT:** Always wear the clip while operating the treadmill. If the key is pulled from the console, the walking belt will stop.

Assembly

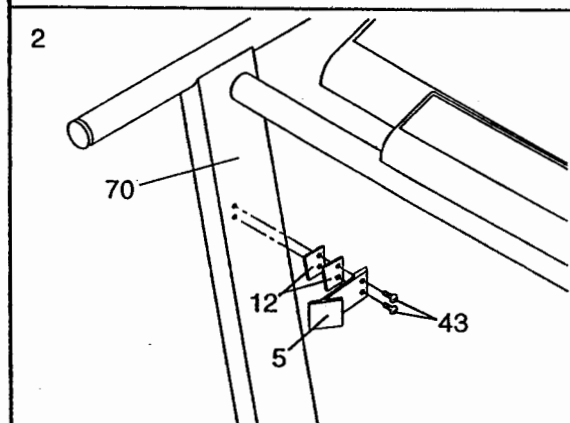
Assembly requires two people. Set the treadmill in a cleared area and remove all packing materials. **Do not dispose of the packing materials for the duration of your 30-day in-home trial period.** Assembly requires a phillips screwdriver  (not included).

1. With the help of a second person, carefully raise the Uprights (70) until the base of the treadmill is resting flat on the floor.

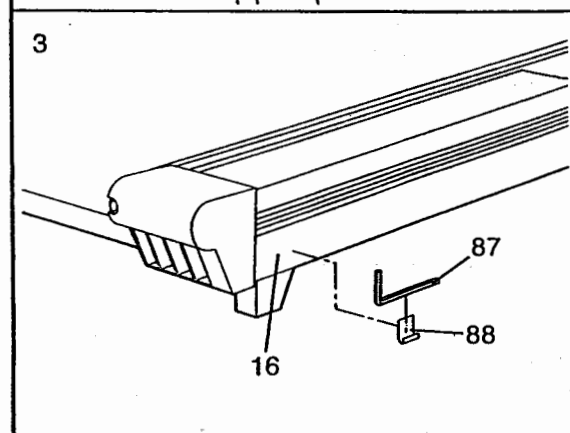


2. Remove the two Screws (43) from the left Upright (70).

Attach the Storage Latch (5) and the two Latch Spacers (12) to the left Upright (70) with the two Screws (43); do not overtighten the Screws. **Note: If it is difficult to open the Storage Latch when folding or lowering the treadmill, remove one of the Latch Spacers.**



3. Remove the backing from the Wrench Clip (88). Press the Wrench Clip onto the Frame (16) in the indicated location. Press the Allen Wrench (87) into the Wrench Clip.



4. Make sure that all parts of the treadmill are properly tightened. Place a mat beneath the treadmill to protect the floor or carpet.

Treadmill Operation

THE PERFORMANT LUBE™ WALKING BELT

Your treadmill features a walking belt coated with PERFORMANT LUBE™, a high-performance lubricant. **IMPORTANT:** Never apply silicone spray or other substances to the walking belt or the walking platform. They will deteriorate the walking belt and cause excessive wear.

HOW TO PLUG IN THE POWER CORD

⚠ DANGER: Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in an increased risk of electric shock. Check with a qualified electrician or service representative if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product—if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

Your treadmill, like any other type of sophisticated electronic equipment, can be seriously damaged by sudden voltage changes in your home's power. Voltage surges, spikes, and noise interference can result from weather conditions or from other appliances being turned on or off. To decrease the possibility of your treadmill being damaged, always use a surge protector (not included) with your treadmill.

Surge protectors are sold at most hardware stores and department stores. Use only a UL-listed surge protector, rated at 15 amps, with a 14-gauge cord of five feet or less in length.

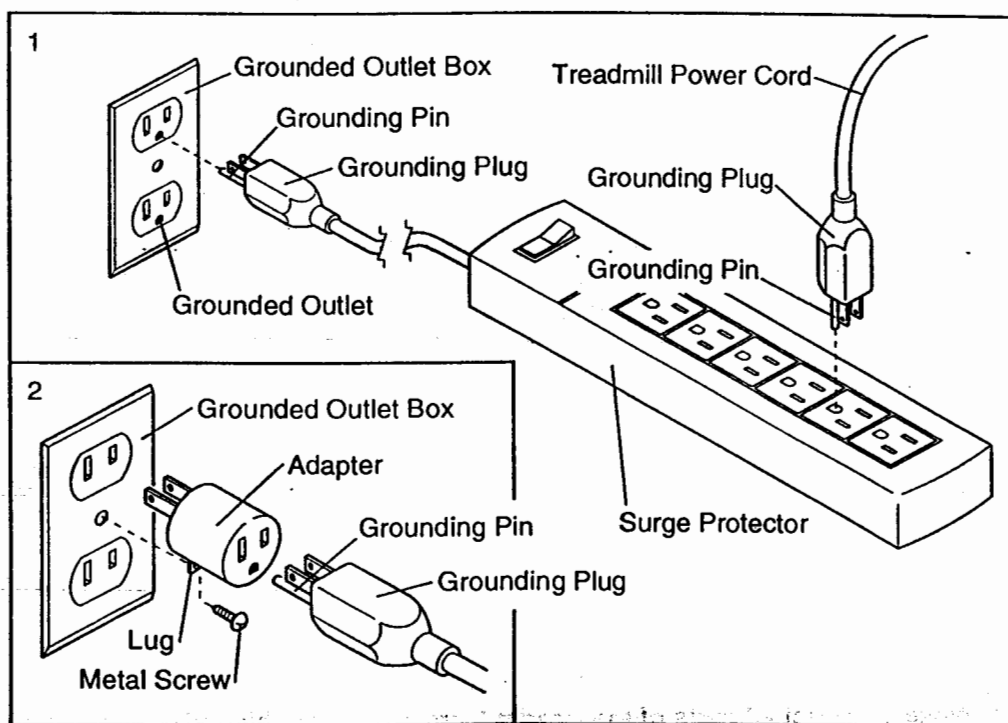
This product must be grounded. If it should malfunction or break down, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock.

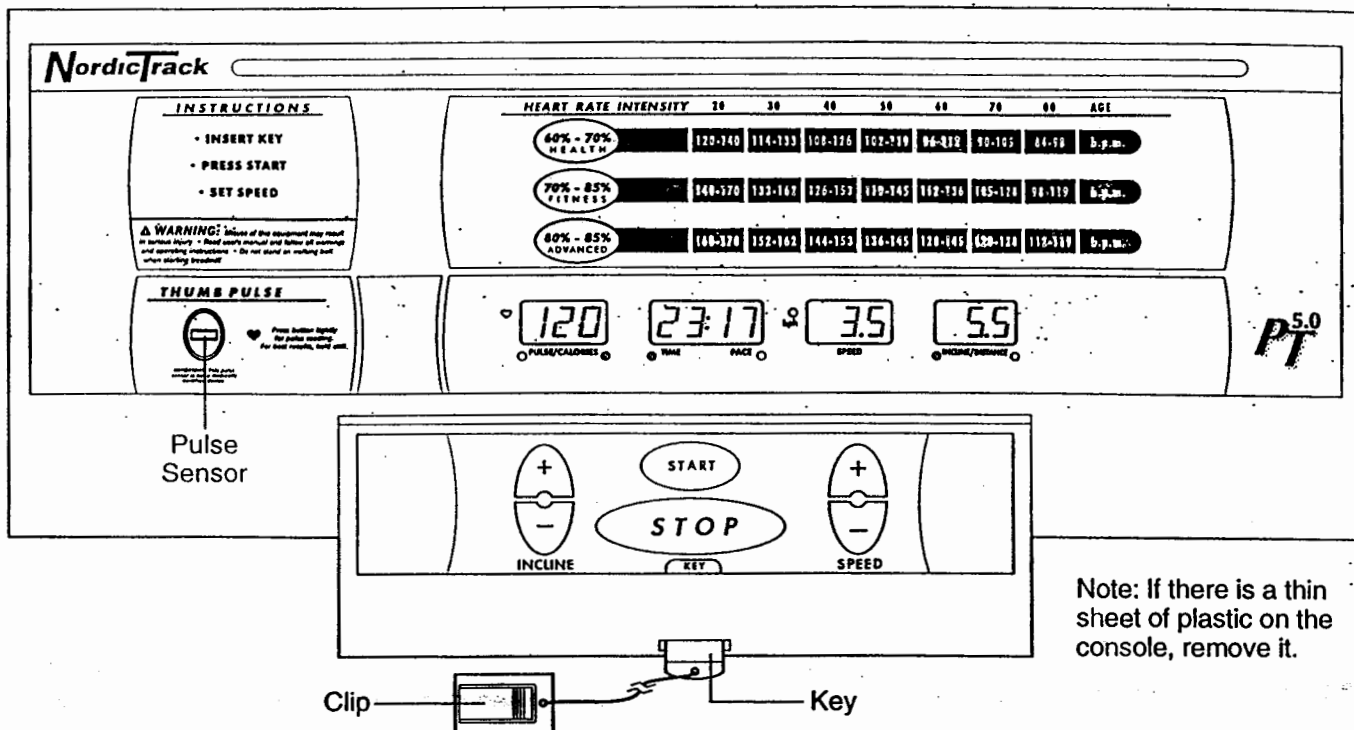
This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. Plug the power cord into a surge protector, and plug the surge protector into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

This product is for use on a nominal 120-volt circuit, and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in drawing 1 below. A temporary adapter that looks like the adapter illustrated in drawing 2 may be used to connect the surge protector to a 2-pole receptacle as shown in drawing 2 if a properly grounded outlet is not available.

The temporary adapter should be used only until a properly grounded outlet (drawing 1) can be installed by a qualified electrician.

The green-colored rigid ear, lug, or the like extending from the adapter must be connected to a permanent ground such as a properly grounded outlet box cover. Whenever the adapter is used it must be held in place by a metal screw. Some 2-pole receptacle outlet box covers are not grounded. Contact a qualified electrician to determine if the outlet box cover is grounded before using an adapter.





CAUTION: Before operating the console, read the following precautions.

- Do not stand on the walking belt when turning on the power or starting the walking belt.
- Always wear the clip (see the drawing above) while operating the treadmill. If the key is pulled from the console, the walking belt will stop.
- The treadmill is capable of high speeds. Adjust the speed in small increments.
- The pulse sensor is not a medical device. Various factors may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensor is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.
- To reduce the risk of electric shock, keep the console dry. Use only a sealable water bottle when exercising on the treadmill.

STEP-BY-STEP CONSOLE OPERATION

The treadmill console is designed to help you get the most from your workouts. The console features electronic speed and incline controls, a built-in pulse sensor, and four displays that provide continuous exercise feedback. Note: The console can display speed and distance in either miles or kilometers (refer to *Speed Display* on page 10.) For simplicity, all instructions in this owner's guide refer to miles.

Follow the steps below to operate the console:

1 Plug in the power cord.

Press the on/off switch, located on the front of the treadmill, to the "on" position. Next, follow the instructions on page 8 to plug in the power

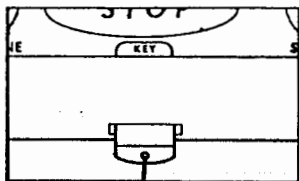
cord. When the power cord is plugged in, the four displays on the console will flash once and then darken. (Note: If the key is in the console when the power cord is plugged in, the letters "PO" will flash in the SPEED display. If this occurs, remove the key.)

"On"
Position



2 Insert the key fully into the console.

Stand on the foot rails of the treadmill. Find the clip attached to the key and slide the clip onto your waistband. Next, insert the key fully into the console. After a moment, the four displays will light.



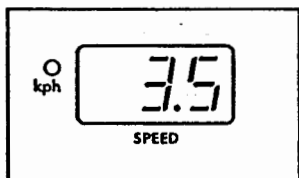
3 Press the START button.

A moment after the START button is pressed, the walking belt will begin to move at 1.0 mph. Hold the handrails and begin walking.

Note: To stop the walking belt temporarily, press the STOP button. The displays will pause and the TIME/PACE display will begin to flash. To restart the walking belt, press the START button. To stop the walking belt and reset the displays, hold down the STOP button for two seconds.

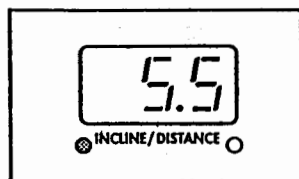
4 Adjust the speed of the walking belt.

As you exercise, change the speed of the walking belt as desired by pressing the SPEED buttons. Each time one of the buttons is pressed, the speed will change by 0.1 mph. If one of the buttons is held down, the speed will change in increments of 0.5 mph. The speed range is 0.5 mph to 10 mph. Note: When the SPEED buttons are pressed, the SPEED display will show the selected speed setting for six seconds; the display will then show the actual speed of the walking belt.



5 Adjust the incline of the treadmill.

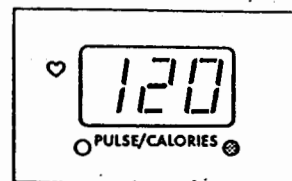
To change the incline of the treadmill, press the INCLINE buttons. Each time one of the buttons is pressed, the incline will change by 0.5%. The buttons can be held down to change the incline quickly. The incline range is 1.5% to 10%. Note: After the INCLINE buttons are pressed, it may take a few seconds for the treadmill to reach the selected incline setting.



6 Follow your progress with the four displays.

PULSE/CALORIES display

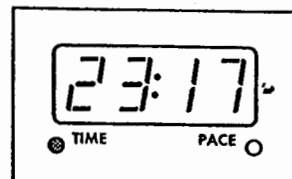
When the pulse sensor is not being used, this display will show the approximate number of calories you have burned during your workout.



The right indicator below the display will light. Note: To use the pulse sensor, see step 7 on page 11.

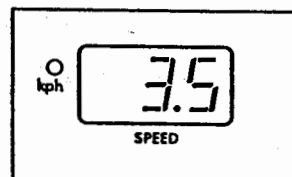
TIME/PACE display

This display shows the total time that the walking belt has been moving and your current pace (pace is measured in *minutes per mile*). The display will change from one number to the other every seven seconds. The indicators below the display will show which number is currently shown.

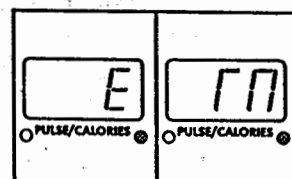


SPEED display

This display shows the speed of the walking belt.

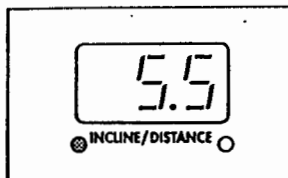


Note: When the KPH indicator beside the SPEED display is lit, the speed will be shown in kilometers per hour. When the indicator is dark, the speed will be shown in miles per hour. To change the unit of measurement, first hold down the STOP button while inserting the key into the console. An "E" for English (miles) or an "M" for Metric (kilometers) will appear in the PULSE/CALORIES display. Press the SPEED "+" button to change the unit of measurement. Remove and then reinsert the key.



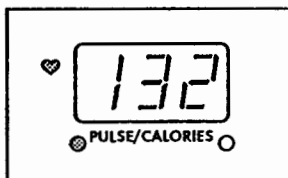
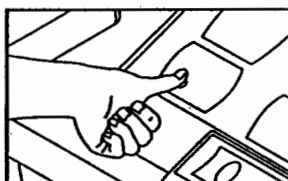
INCLINE/DISTANCE display

This display shows the current incline level of the treadmill and the distance that the walking belt has moved. Every seven seconds, the display will change from one number to the other. The indicators below the display will show which number is currently shown. Note: When the INCLINE buttons are pressed, the display will change to show the selected incline setting. If the KPH indicator beside the SPEED display is lit, the distance will be shown in kilometers. If the KPH indicator is dark, the distance will be shown in miles.



7 Measure your heart rate, if desired.

To use the pulse sensor, stand on the foot rails and place your thumb on the pulse sensor as shown. The pulse sensor is pressure-activated—fully press down the pulse sensor. (Do not press too hard, or the circulation in your thumb will be restricted, and your pulse will not be detected.) Next, slightly raise your thumb until the heart-shaped indicator beside the PULSE/CALORIES display flashes steadily. The left indicator below the display will also light. Hold your thumb at this level. After 5 to 10 seconds, your heart rate will be displayed. Hold your thumb on the sensor for another 15 seconds for the most accurate measurement. If the displayed heart rate appears to be too high or too low, or if your heart rate is not displayed, lift your thumb off the sensor and allow the display to reset. Press down again on the sensor as described above. Make sure that your thumb is positioned as shown, and that you are applying the proper amount of pressure.



Try the pulse sensor several times until you become familiar with it. Remember to stand still while measuring your heart rate.

8 Stop the walking belt and remove the key.

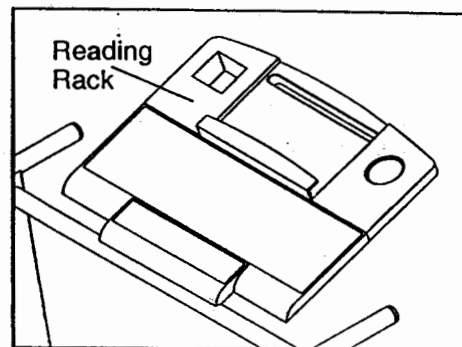
When you are finished exercising, step onto the foot rails and press the STOP button. Next, change the incline of the treadmill to 1.5%. The incline must be at 1.5% before the treadmill is folded to the storage position or damage may occur. Remove the key from the console and store it in a secure place. In addition, press the on/off switch to the "off" position. (See the drawing near the bottom of page 9.)

OPTIONAL ACCESSORIES

For information about ordering optional accessories, please refer to the front cover of this manual.

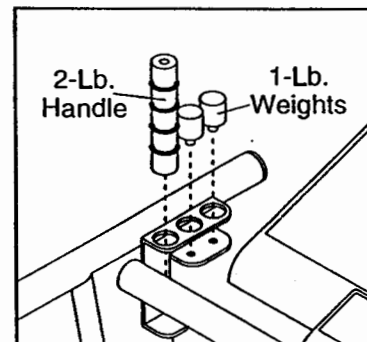
Reading Rack

With the optional reading rack, you can read a book or enjoy your favorite magazine while you're getting in shape. The reading rack features an accessory tray and a water bottle holder. (A water bottle is not included.)



Hand Weights

Using our specially-designed hand weights, you can enjoy the benefits of both upper-body and lower-body exercise on your NordicTrack treadmill. The dual weight racks keep the two 2-lb. handles and the four 1-lb. weights within easy reach. **WARNING:** The hand weights should be used only at walking speeds. Using weights and not holding the handrails may compromise your ability to maintain your balance. Hand weights should be used only by experienced users.



Conditioning Guidelines

FACTORS IN A SENSIBLE DIET

- Choose high-fiber, low-fat, and low-in-sugar foods: fruits, vegetables, and whole grains.
- Eat at least five servings of fruits and vegetables each day.
- Cut back on red meat consumption; eat lean meat, white meat, and fish.
- Choose healthy snacks; bring healthy foods with you to work or in the car.
- Eat regular meals or mini-meals. Control your portion size—don't binge or overeat. Eat slowly.
- Reduce fast food and pre-packaged meals.
- Pay attention to fat content and calories.
- Limit alcoholic beverages and caffeine.
- Drink at least eight to ten glasses of water a day.

EXERCISE STEPS

The following 9 steps for designing your exercise program were developed by exercise physiologists at NordicTrack. The actual exercise you perform is only a part of a safe and effective training program. There are many other aspects to developing a life-long commitment to physical fitness.

1 Consult your physician before beginning any exercise program.

A medical examination or consultation with your physician is essential.

2 Establish personal fitness goals.

Set attainable, realistic goals. Reward yourself when you meet those goals. Remember, your goals should act as a guide for your workout program.

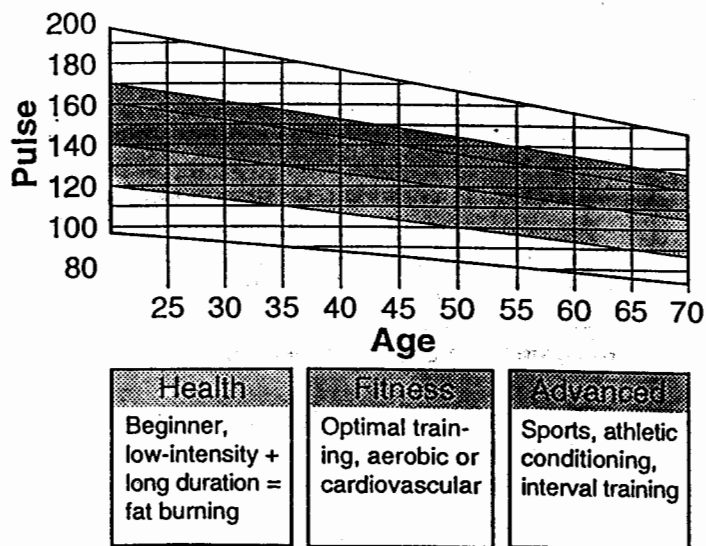
3 Determine your target heart rate.

Your *target heart rate* (THR), is the rate at which you would like your heart to work during aerobic exercise. It is expressed as a percentage of your *maximum heart rate* (MHR). MHR is the maximum number of times that your heart can pump during one minute. To determine your approximate MHR, subtract your age (in years) from 220. This is only an estimation of your MHR—only clinical stress testing can provide an actual MHR reading.

Once you have determined your MHR, you can establish your target heart rate zone. Beginning exercisers may wish to start at 60 to 70 percent of their MHR. This level is called the *Health level*. Exercise at 70 to 85 percent of your MHR for the optimal training, aerobic, or cardiovascular level—the *Fitness level*. Advanced exercisers, or those wishing to do sports, athletic conditioning, or interval training workouts should exercise at 80 to 85 percent of the MHR for short periods of time. The chart below shows Target Heart Rate Zones for Health, Fitness, and Advanced exercisers.

Be sure to check your heart rate at least twice during an aerobic conditioning session. First, check your heart rate five minutes into your workout to be sure that you are at the proper intensity. Then, check it again near the end of your workout to verify that you have maintained your target heart rate for the recommended period of time.

TARGET HEART RATE ZONES



WEIGHT LOSS TIPS

At least four, 30-minute workouts per week, along with a reduced-calorie diet, are recommended if you are trying to lose weight. However, be sure to stay within your target heart rate zone and exercise a maximum of 5 days per week for 60 minutes per workout.

Good posture is the key to safe, comfortable workouts. Keep your chin up and your head facing forward. Align your head and shoulders with your hips. Avoid leaning forward. Keep your back straight.

4 Warm up before you begin.

A warm-up routine prepares your body and mind for vigorous exercise. It also provides insurance against injury and soreness. Warm up with two to five minutes of slow exercise, at minimal intensity.

5 Stretch after your warm-up.

A pliable, well-stretched muscle is less susceptible to injury. Perform the recommended stretches on a smooth, flat surface.

The correct form for several stretches is described below (refer to the drawings at the right). Be sure to move slowly as you stretch—never bounce.

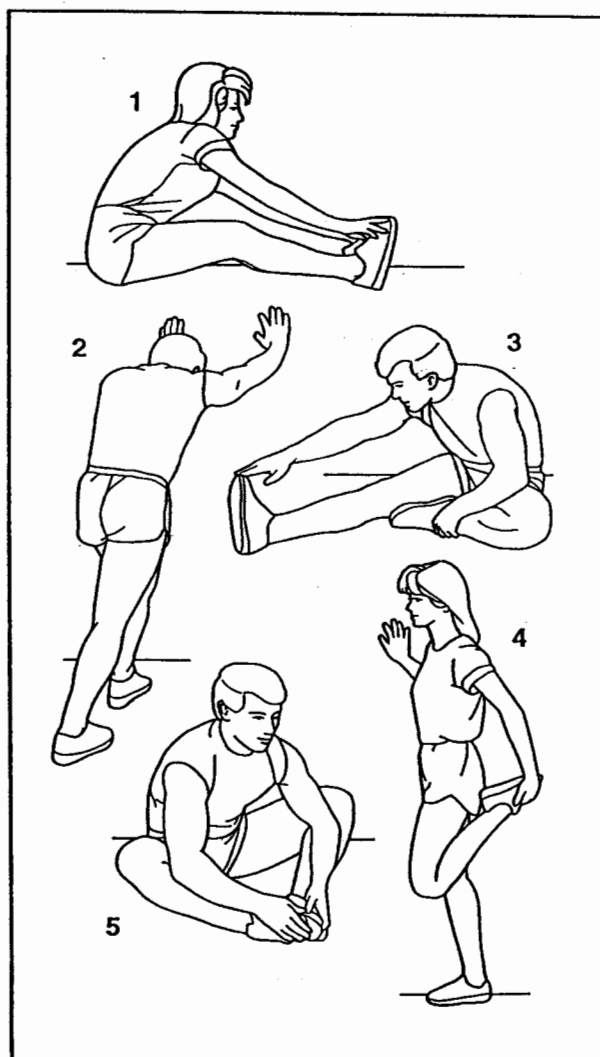
1. Toe Touch Stretch—Sit with your knees bent slightly and slowly bend forward from your hips. Allow your back and shoulders to relax as you reach toward your toes as far as possible. Hold for 15 to 30 seconds, then relax. Repeat 3 times. Stretches: Hamstrings, back of knees, and back.

2. Calf/Achilles Stretch—With one leg in front of the other, reach forward and place your hands against a wall. Keep your back leg straight and your back foot flat on the floor. Bend your front leg, lean forward, and move your hips toward the wall. Hold for 15 to 30 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg. To cause further stretching of the achilles tendons, bend your back leg as well. Stretches: Calves, achilles tendons, and ankles.

3. Hamstring Stretch—Sit with one leg extended. Bring the sole of the opposite foot toward you and rest it against the inner thigh of your extended leg. Reach toward your toes as far as possible. Hold for 15 to 30 seconds, then relax. Repeat 3 times for both legs. Stretches: Hamstrings, lower back, and groin.

4. Quadriceps Stretch—With one hand against a wall for balance, reach back and grasp one foot with your other hand. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 to 30 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg. Stretches: Quadriceps and hip muscles.

5. Inner Thigh Stretch—Sit with the soles of your feet together and your knees outward. Pull your feet toward your groin area as far as possible. Hold for 15 to 30 seconds, then relax. Repeat 3 times. Stretches: Quadriceps and hip muscles.



BENEFITS OF AEROBIC EXERCISE

- Effective weight loss and management
- Added protection from heart disease
- Increased strength and health of bones
- Higher levels of energy for greater productivity during the day
- Healthy stress relief from a pressure-packed day
- Greater intellectual capacity and productivity

6 Get FIT with the PowerTread PT 5.0.

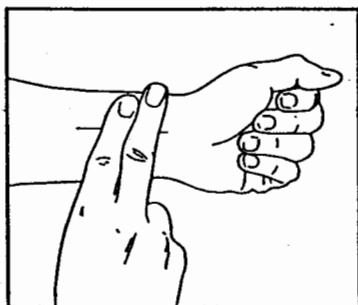
Effective aerobic exercise has three major parts: *frequency*, *intensity*, and *time*. The acronym "FIT" may help you to remember these three parts:

F "F" stands for the frequency of your workouts. Three to five workouts per week are recommended. Exercise at least four times a week for weight loss.

I "I" refers to the intensity of your workout. Check your heart rate at least twice during your aerobic exercise session: once during the session and once again at the end. Maintain a workout intensity level within your Target Heart Rate Zone. You can measure your heart rate using the pulse sensor. An alternate method is described below:

1. Lower your wrist below your heart level. This will make your heart rate stronger and easier to feel.

2. Using the index and middle fingertips of your right hand, touch your left wrist, one-fourth inch from your wrist joint, at the base of your thumb.



3. Apply minimal pressure with both fingers—let the beat come to your fingers. If you can't find your pulse, use the opposite wrist and hand.

T "T" is for the time or duration of your workout. Beginning exercisers may wish to start with 5 to 10 minutes of aerobic activity. Those in average physical condition should exercise for 20 to 30 minutes. Highly fit people, or people who want to lose weight, should exercise for 30 to 60 minutes. The key to the time factor is that you maintain your target heart rate for the duration of the workout period.

Remember to take it slowly. Fitness is a lifelong commitment. If you can't go the full 20 minutes from the start, which is common, try to exercise for five minutes at a time, a couple of times a day. Recent research indicates that several short workouts in one day can also provide fitness benefits. Gradually, your stamina will increase and it will become easier to exercise for longer periods of time.

7 Cool down after aerobic exercise.

Keep moving! It is important that you cool down properly to allow your heart rate to decrease slowly after it has been elevated. This helps the blood flow from your extremities back to your heart. Keep your legs moving on the treadmill at a slower pace for at least five minutes following the aerobic phase.

8 Stretch again at the end of your exercise session.

Stretching after exercise reduces muscle soreness. See step 5 on page 13.

9 Participate in strength training.

"Balanced fitness, including both strength training and aerobic exercise, can do more to ensure a happy life than just about anything else known to medical science today."

—Kenneth Cooper, M.D., M.P.H., founder of The Cooper Institute For Aerobic Research, Dallas, Texas.

A strength-training program increases your lean muscle mass. Lean muscle mass aids in burning body fat. With additional muscle mass and strength, you will receive the full benefits of an exercise program. You will also be less prone to injuries during the aerobic phase of your workout.

WORKOUT TIPS

Full-body conditioning helps take care of many of life's aches and pains. However, it takes time for your body to adapt to any new routine. Below are some tips that will help ease you into your new NordicTrack routine.

- Begin and end each exercise session with the stretches on page 13. Stretch in a smooth, controlled manner. Hold each stretch for 15 to 30 seconds. You may experience some initial muscle soreness and discomfort as a result of exercising inactive or poorly stretched muscles. For maximum benefit, a stretching routine must be performed every day.
- Be aware of your body's signals and react to them accordingly. At your correct exercise intensity, you should be able to whistle or maintain a normal conversation. If during exercise you feel tired, light-headed, dizzy, or nauseated, stop exercising immediately and consult your physician. Your heart rate may also be affected by such things as stress, caffeine, nicotine, or prescription drugs.

Move on to the Fitness Level only when you feel ready and your heart rate has moved below your target heart rate zone.

The *Fitness* level usually lasts 12 to 20 weeks. (It may last longer, depending on your fitness goals.) At this level you should strive to achieve your fitness goals.

Set realistic short- and long-term goals for yourself. Frequently re-evaluate your fitness goals and reward yourself as you are successful.

Move on to the *Advanced* Level when you have reached your fitness goals and your heart rate has moved below your target heart rate zone.

Work out at the *Advanced* level once you have reached your desired fitness goals. It is intended to be a maintenance program and should continue on a regular, long-term basis.

You may wish to add *Interval Training* to your maintenance program as well. Interval training will add variety to your workout routine and further condition your cardiovascular system. Interval training has been shown to promote higher levels of aerobic conditioning. It consists of spurts of high-intensity activity followed by active rest periods of exercise at a lower intensity. For example, a one-minute spurt of high-resistance, fast exercise* is followed by a two-to three-minute active rest period of low-resistance, slow exercise. The duration of these periods should be based more on how you feel rather than time. A sequence such as this should be repeated 5 to 20 times during your workout session.

*Estimated maximum heart rate (MHR) = 220 - your age.

WORKOUT PROGRAMS

The *Health* level typically lasts four to six weeks. At this level you should be concerned with slowly improving your fitness level and endurance.

Take it slowly. Set mini-goals for yourself. You may want to begin your fitness routine with three or four short, 5- or 10-minute workouts in a day.

Heart Rate Intensity

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

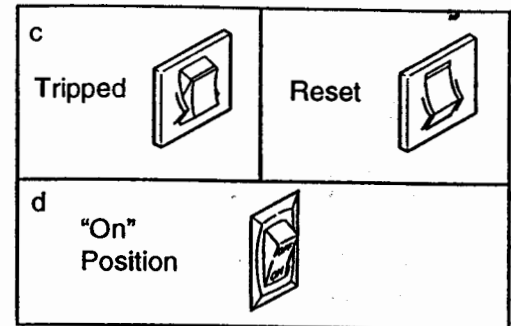
Maintenance and Trouble-shooting

Most treadmill problems can be solved by following the steps below. Find the symptom that applies, and follow the steps listed.

If further assistance is needed, please contact our Customer Service Department.

1. SYMPTOM: THE POWER DOES NOT TURN ON

- Make sure that the power cord is plugged into a surge protector, and that the surge protector is plugged into a properly grounded outlet. (See *How to Plug in the Power Cord* on page 8.) Use only a UL-listed surge protector, rated at 15 amps, with a 14-gauge cord of five feet or less in length. If using a surge protector with a power switch, make sure that the power switch is in the "on" position.
- After the power cord has been plugged in, make sure that the key is fully inserted into the console. (See step 2 on page 10.)
- Check the circuit breaker located on the treadmill near the power cord. If the switch protrudes as shown, the circuit breaker has tripped. To reset the circuit breaker, wait for five minutes and then press the switch back in.
- Check the on/off switch located at the front of the treadmill near the power cord. The switch must be in the "on" position.

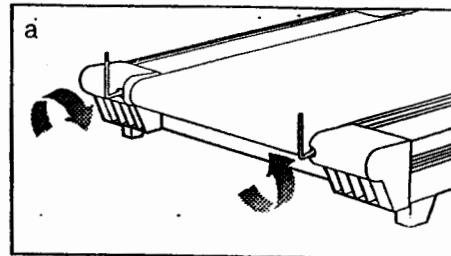


2. SYMPTOM: THE POWER TURNS OFF DURING USE

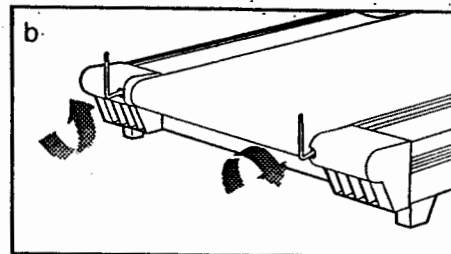
- Check the circuit breaker located on the treadmill frame near the power cord (see 1. c. above). If the circuit breaker has tripped, wait for five minutes and then press the switch back in.
- Check to make sure that the on/off switch is in the "on" position. (See 1. d. above.)
- Make sure that the power cord is plugged in.
- Remove the key from the console. Reinsert the key fully into the console. (See step 2 on page 10.)
- If the treadmill still will not run, please call our Customer Service Department.

3. SYMPTOM: THE WALKING BELT IS OFF-CENTER WHEN WALKED ON

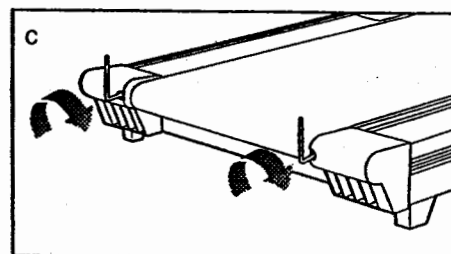
- a. If the walking belt has shifted to the left, first remove the key and **UNPLUG THE POWER CORD**. Using the included allen wrench, turn the left rear roller adjustment bolt clockwise, and the right bolt counterclockwise, 1/4 of a turn each. Be careful not to overtighten the walking belt. Plug in the power cord, insert the key and run the treadmill for a few minutes. Repeat until the walking belt is centered.



- b. If the walking belt has shifted to the right, first remove the key and **UNPLUG THE POWER CORD**. Using the allen wrench, turn the left rear roller adjustment bolt counterclockwise, and the right bolt clockwise, 1/4 of a turn each. Be careful not to overtighten the walking belt. Plug in the power cord, insert the key and run the treadmill for a few minutes. Repeat until the walking belt is centered.

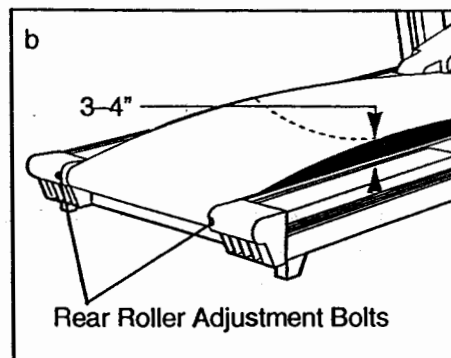


- c. If the walking belt slips when walked on, first remove the key and **UNPLUG THE POWER CORD**. Using the allen wrench, turn both rear roller adjustment bolts clockwise, 1/4 of a turn. When the walking belt is correctly tightened, you should be able to lift the edges of the walking belt 3 to 4 inches off the walking platform. Be careful to keep the walking belt centered. Plug in the power cord, insert the key and run the treadmill for a few minutes. Repeat until the walking belt is properly tightened.



4 SYMPTOM: THE WALKING BELT SLOWS WHEN WALKED ON

- a. Use only a UL-listed surge protector, rated at 15 amps, with a 14-gauge cord of five feet or less in length.
- b. If the walking belt is overtightened, treadmill performance may decrease and the walking belt may be permanently damaged. Remove the key and **UNPLUG THE POWER CORD**. Using the allen wrench, turn both rear roller adjustment bolts counterclockwise, 1/4 of a turn. When the walking belt is correctly tightened, you should be able to lift the edges of the walking belt 3 to 4 inches off the walking platform. Be careful to keep the walking belt centered. Plug in the power cord, insert the key and run the treadmill for a few minutes. Repeat until the walking belt is properly tightened.



- c. If the walking belt still slows when walked on, please contact our Customer Service Department.

How to Fold and Move the Treadmill

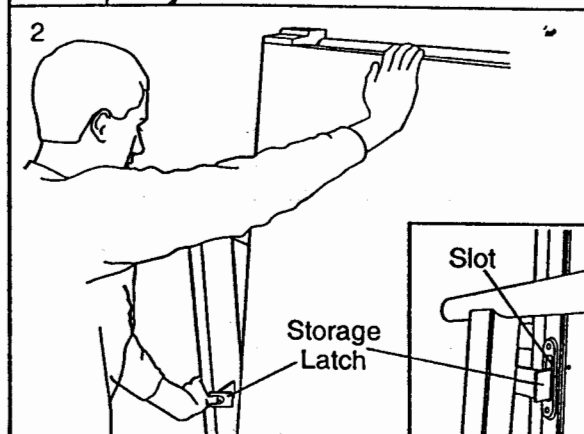
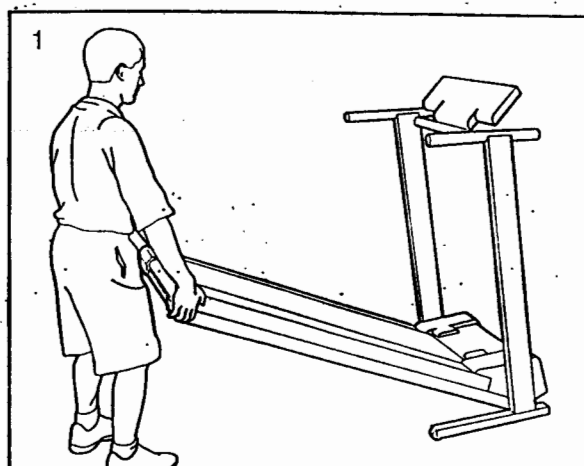
HOW TO FOLD THE TREADMILL FOR STORAGE

Before folding the treadmill, adjust the incline to the lowest position. Next, unplug the power cord. **Caution:** You must be able to safely lift 45 pounds (20 kg) in order to raise, lower, or move the treadmill.

1. Hold the treadmill with your hands in the locations shown at the right. **To decrease the possibility of injury, bend your legs and keep your back straight. As you raise the treadmill, make sure to lift with your legs rather than your back. Raise the treadmill halfway to the vertical position.**

2. Move your right hand to the position shown and hold the treadmill firmly. Raise the treadmill until the frame passes the storage latch. **Make sure that the storage latch is inserted into the slot in the side of the frame.**

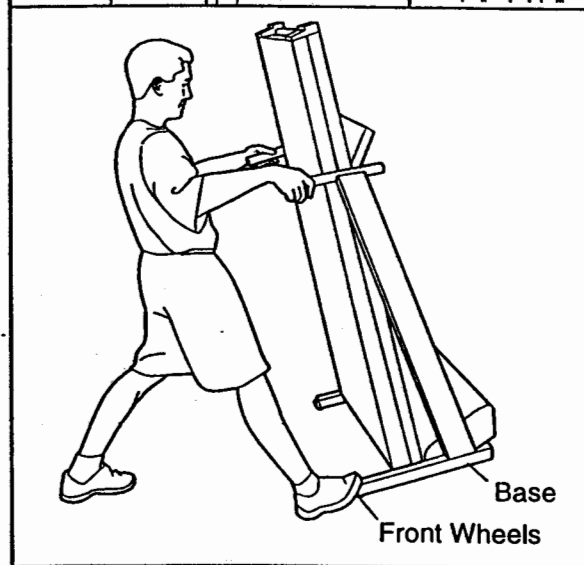
To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill. Keep the treadmill out of direct sunlight. Do not leave the treadmill in the storage position in temperatures above 85° Fahrenheit.



HOW TO MOVE THE TREADMILL

Before moving the treadmill, convert the treadmill to the storage position as described above. **Make sure that the storage latch is in the slot in the side of the frame.**

1. Hold the handrails of the treadmill and place one foot on the base as shown.
2. Tilt the treadmill back until it rolls freely on the front wheels. **Carefully move the treadmill to the desired location. Never move the treadmill without tipping it back. To reduce the risk of injury, use extreme caution while moving the treadmill. Do not attempt to move the treadmill over an uneven surface.**
3. Place one foot on the base, and carefully lower the treadmill until it is resting in the storage position.



HOW TO LOWER THE TREADMILL FOR USE

1. Refer to drawing 2 above. Hold the treadmill with your right hand as shown. Using your left thumb, press the storage latch to the left. Pivot the treadmill until the frame and foot rail are past the storage latch.
2. Refer to drawing 1 above. Hold the treadmill firmly with both hands, and lower the treadmill to the floor. **To decrease the possibility of injury, bend your legs and keep your back straight.**

Part List—Model No. NTTL79070

Rev. 1097A

To find the parts listed below, refer to the *Exploded Drawing* attached in the center of this owner's guide.

Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
1	2	Rear Roller Adj. Bolt	52	1	Wire Harness
2	1	Front Roller Adj. Bolt	53	2	Rear Pad
3	2	Pulse Cover Screw	54	1	Left Rear Endcap
4	1	On/Off Switch	55	2	Pad Screw
5	1	Storage Latch	56	1	Sensor Nut
6	4	Isolator	57	1	Console Wire Harness
7	1	Ground Wire Screw	58	1	Right Foot Rail
8	4	Platform Screw	59	1	Motor Flange Nut
9	1	Left Foot Rail	60	1	Storage Latch Bracket
10	4	Handrail Endcap	61	1	Sensor Locknut
11	1	Pulse Sensor Cover	62	18	Belly Pan Fastener
12	2	Latch Spacer	63	1	Right Rear Endcap
13	1	Power Board	64	2	Base Endcap
14	2	Endcap Plate	65	1	Releaseable Wire Tie
15	1	Key/Clip	66	5	8" Wire Tie
16	1	Frame	67	1	Wire Tie Holder
17	1	Front Roller	68	2	Frame Endcap
18	1	Rear Roller	69	1	Incline Disk
19	1	Incline Frame	70	1	Upright/Base
20	1	Electronics Shield	71	1	Motor
21	1	Incline Motor Shield	72	1	Pulley/Flywheel/Fan
22	2	Incline Pivot Spacer	73	1	Optic Sensor Wire
23	2	Side Hood Bracket	74	1	Reed Switch Clamp
24	8	Wheel Nut	75	1	Incline Spacer
25	2	Incline Motor Bolt	76	1	Photo Switch
26	1	Incline Motor	77	1	8" Ground Wire
27	1	Controller	78	1	Console
28	1	Electronics Plate	79	1	Shock
29	1	Choke	80	1	Walking Belt
30	2	Wheel	81	1	Walking Platform
31	1	Power Cord	82	2	Wire Clip
32	1	Power Cord Grommet	83	1	Latch Warning Decal
33	1	Front Hood Bracket	84	1	Motor Hood
34	1	Outlet Bracket	85	1	Incline Motor Plate
35	1	Circuit Breaker	86	1	Reed Switch Wire
36	4	Rear Platform Screw	87	1	Allen Wrench
37	2	Wheel Bolt	88	1	Wrench Clip
38	1	Front Belly Pan	89	6	Base Pad
39	1	Motor Pivot Bolt	90	39	Screw
40	1	Motor Pivot Nut	91	1	Magnet
41	1	Motor/Pulley/Flywheel/Fan	92	1	Plastic Spacer
42	1	Motor Belt	93	1	Stop Bracket
43	24	Hood Screw/Console Screw	#	1	9" Black Wire, Male/Female
44	5	Motor Tension Bolt	#	1	8" Black Wire, 2 Female
45	1	Motor Tension Washer	#	1	4" Black Wire, 2 Female
46	1	Tension Star Washer	#	1	8" White Wire, Male/Female
47	1	Sensor Screw	#	1	14" White Wire, 2 Female
48	2	Belt Guide	#	1	8" Blue Wire, 2 Female
49	3	Roller Adjustment Washer	#	1	8" Red Wire, Male/Female
50	1	Belly Pan	#	1	8" Green Wire, Ring/Female
51	4	Plastic Stand-Off	#	1	Owner's Guide

These parts are not illustrated. Specifications are subject to change without notice.

How to Order Replacement Parts

To order replacement parts, please contact our Customer Service Department at the numbers or addresses listed below. When ordering, please give the key number and description of the needed part(s). (See the *Part List* on page 19 of this owner's guide and the *Exploded Drawing* attached in the center of this owner's guide.) If possible, place the treadmill near your telephone when calling.

Call us:

1-800-688-6737

Monday to Friday, 8 a.m. to 7 p.m.

Central Time

Relay us:

Hearing impaired customers
with TDD access, please call

1-800-821-1317

Write us:

NordicTrack Customer Service

103 Peavey Road

Chaska, Minnesota 55318

M600

E-mail us:

Send us your questions and
comments via e-mail at
service@nordictrack.com

Manufacturer's 90-Day Limited Warranty

We warrant this product to be free from defects in workmanship and material, under normal use and service conditions, for a period of ninety (90) days from the date of purchase. This warranty extends only to the original purchaser. Our obligation under this warranty is limited to replacing or repairing, at our option, the product at one of our authorized service centers. All products for which warranty claim is made must be received by us at one of our authorized service centers with all freight and other transportation charges prepaid, accompanied by sufficient proof of purchase. All returns must be pre-authorized by us. This warranty does not extend to any product or damage to a product caused by or attributable to freight damage, abuse, misuse, improper or abnormal usage or repairs not provided by one of our authorized service centers, to products used for commercial or rental purposes, or to products used as store display models.

No other warranty beyond that specifically set forth above is authorized by us. We are not responsible

or liable for indirect, special or consequential damages arising out of or in connection with the use or performance of the product or damages with respect to any economic loss, loss of property, loss of revenues or profits, loss of enjoyment or use, costs of removal, installation, or other consequential damages of whatsoever nature. Some states do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages. Accordingly, the above limitation may not apply to you.

The warranty extended hereunder is in lieu of any and all other warranties and any implied warranties of merchantability or fitness for a particular purpose is limited in its scope and duration to the terms set forth herein. Some states do not allow limitations on how long an implied warranty lasts. Accordingly, the above limitation may not apply to you.

This warranty gives you specific legal rights. You may also have other rights which vary from state to state.

Exploded Drawing—Model No. NTTL79070

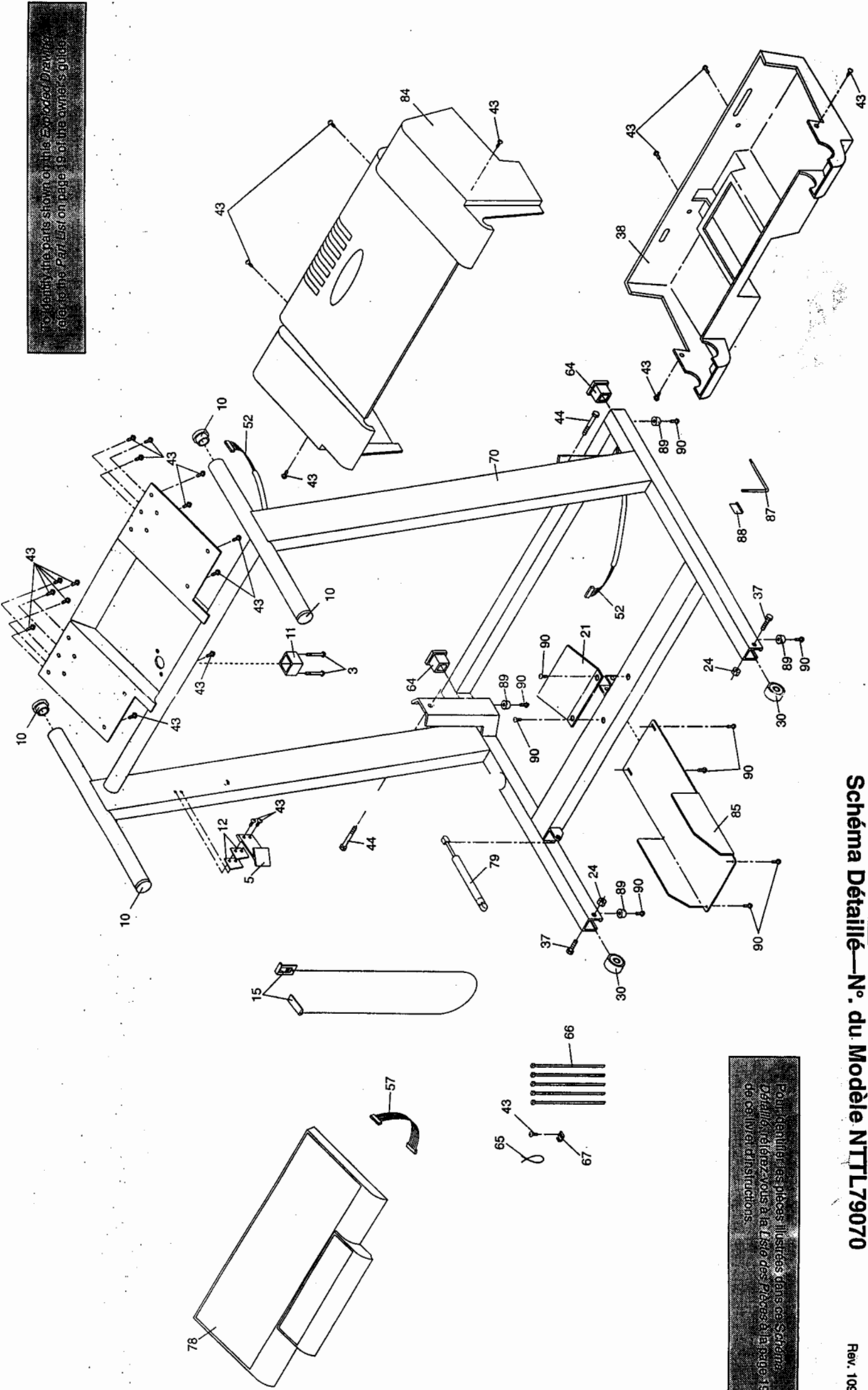
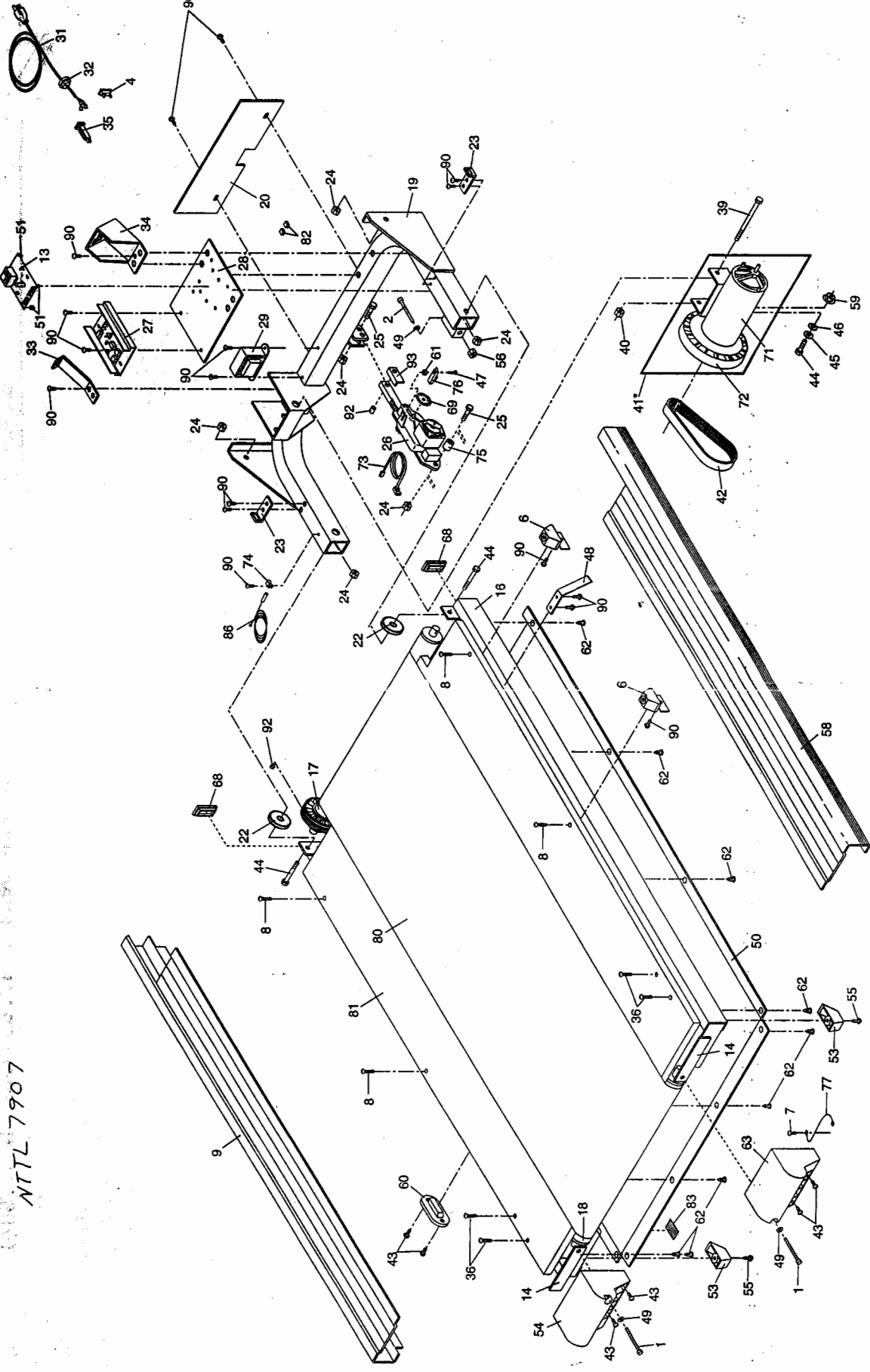


Schéma Détaillé—N°. du Modèle NTTL79070



NTTL 7907

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

Lundi au Vendredi,

8h00-19h00

Heure Centrale

Relayez-nous:

Nos clients sourds au mal-entendants 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

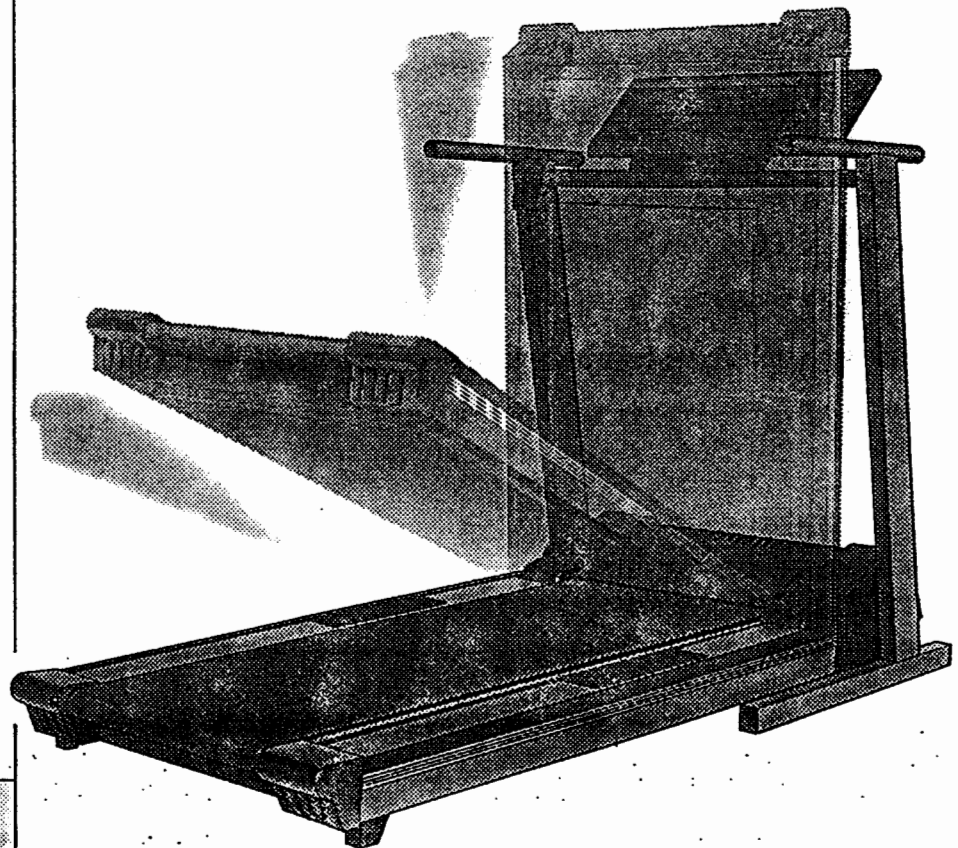
ATTENTION:

Veuillez lire attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions incluses dans ce livret avant d'utiliser le tapis roulant. Conservez ce livret pour références ultérieures.

POWERTREAD™

NordicTrack

PT^{5.0}



Livret d'Instructions



**P^{5.0}
T**

Table des Matières

Garantie de Satisfaction de 30 Jours	2
Conseils Importants	3
Avant de Commencer	6
Assemblage	7
Fonctionnement du Tapis Roulant	8
Conseils de Mise en Forme	12
Entretien et Localisation d'un Problème	16
Comment Plier et Déplacer le Tapis Roulant	18
Liste des Pièces	19
Pour Commander des Pièces de Rechange	20
Renseignements sur la Garantie	20

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

Garantie de Satisfaction de 30 Jours

Nous sommes tellement certains que vous allez aimer les différents bénéfices de votre tapis roulant de NordicTrack que nous vous invitons à vous en servir chez vous pendant 30 jours. Si vous trouvez que le produit ne vous plaît pas, appelez notre Département de Service à la Clientèle durant la période d'essai de 30 jours après l'achat du produit, et nous serons heureux de l'échanger. Si vous choisissez de retourner votre tapis roulant durant la période d'essai de 30 jours, appelez notre Département de Service à la Clientèle au 1-800-688-6737. Si vous n'avez plus les paquets d'emballage, vous devrez payer des frais supplémentaires pour tout emballage qui vous est envoyé. Après avoir reçu votre produit à NordicTrack, nous vous rembourserons le prix de votre achat moins les frais de transport de l'aller. Référez-vous à la facture pour plus de détails (envoyée séparément). Le processus de remboursement prendra jusqu'à trois semaines.

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.
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 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.
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 et les animaux domestiques éloignés du tapis roulant.
7. Le tapis roulant ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 250 livres. 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 de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis roulant. Les vêtements de support sont recommandés pour hommes et femmes. Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis roulant les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.
9. Branchez le cordon d'alimentation (référez-vous à la section *Brancher le Cordon d'Alimentation* à la page 8 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.
10. 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.
11. Gardez le cordon d'alimentation et le disjoncteur loin de toute surface chaude.
12. 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 6 si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement).
13. Ne mettez jamais le tapis roulant en marche quand vous vous tenez sur la courroie. Tenez toujours une des rampes quand vous vous entraînez sur le tapis roulant.
14. Le tapis roulant peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
15. Pour réduire la possibilité de surchauffe, ne faites pas fonctionner le tapis roulant de façon continue pendant plus d'une heure.
16. 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.
17. 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 schéma à la page 6 pour l'emplacement de l'interrupteur on/off).

18. 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 18). Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 45 livres (20 kg) sans difficulté.

19. Quand vous pliez ou rangez le tapis roulant, assurez-vous que le loquet de rangement est fermé jusqu'au bout.

20. Vérifiez et serrez toutes les pièces tous les trois mois.

21. Ne laissez jamais tomber d'objets dans les ouvertures du tapis roulant.

22. 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.

23. 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.

⚠ 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 Département de Service à la Clientèle au 1-800-688-6737 pour commander un autocollant de rechange. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.

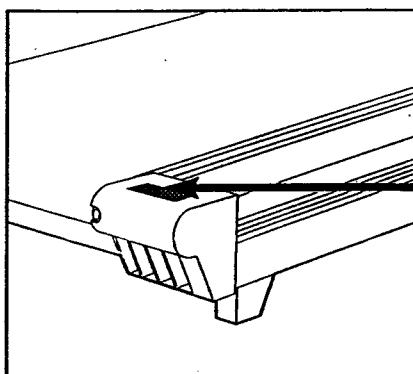
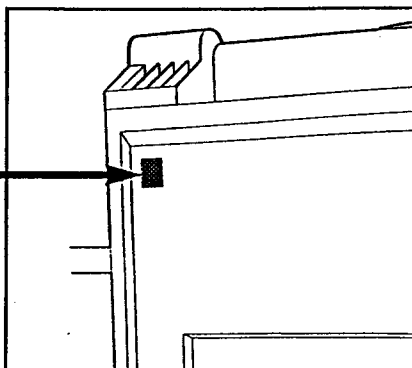
⚠ ATTENTION

- Gardez les enfants éloignés du tapis roulant en tout temps.
- Veuillez vous assurer que le loquet de rangement est complètement fermé avant de déplacer le tapis roulant ou de le ranger.

⚠ WARNING

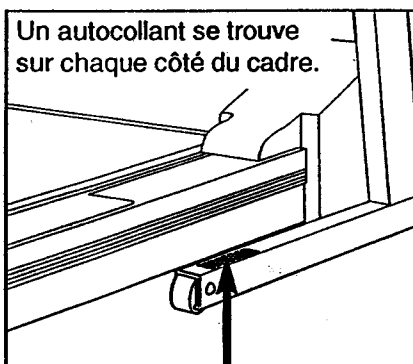
- Never allow children to play on or around treadmill.
- Storage latch must be fully engaged before treadmill is moved or stored.

PART #138641



AVIS IMPORTANT:
Réglez le degré d'inclinaison au minimum avant de plier le tapis roulant.

IMPORTANT:
Incline must be set at lowest level before folding treadmill into storage position.



Un autocollant se trouve sur chaque côté du cadre.

⚠ CAUTION

KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.

⚠ ATTENTION

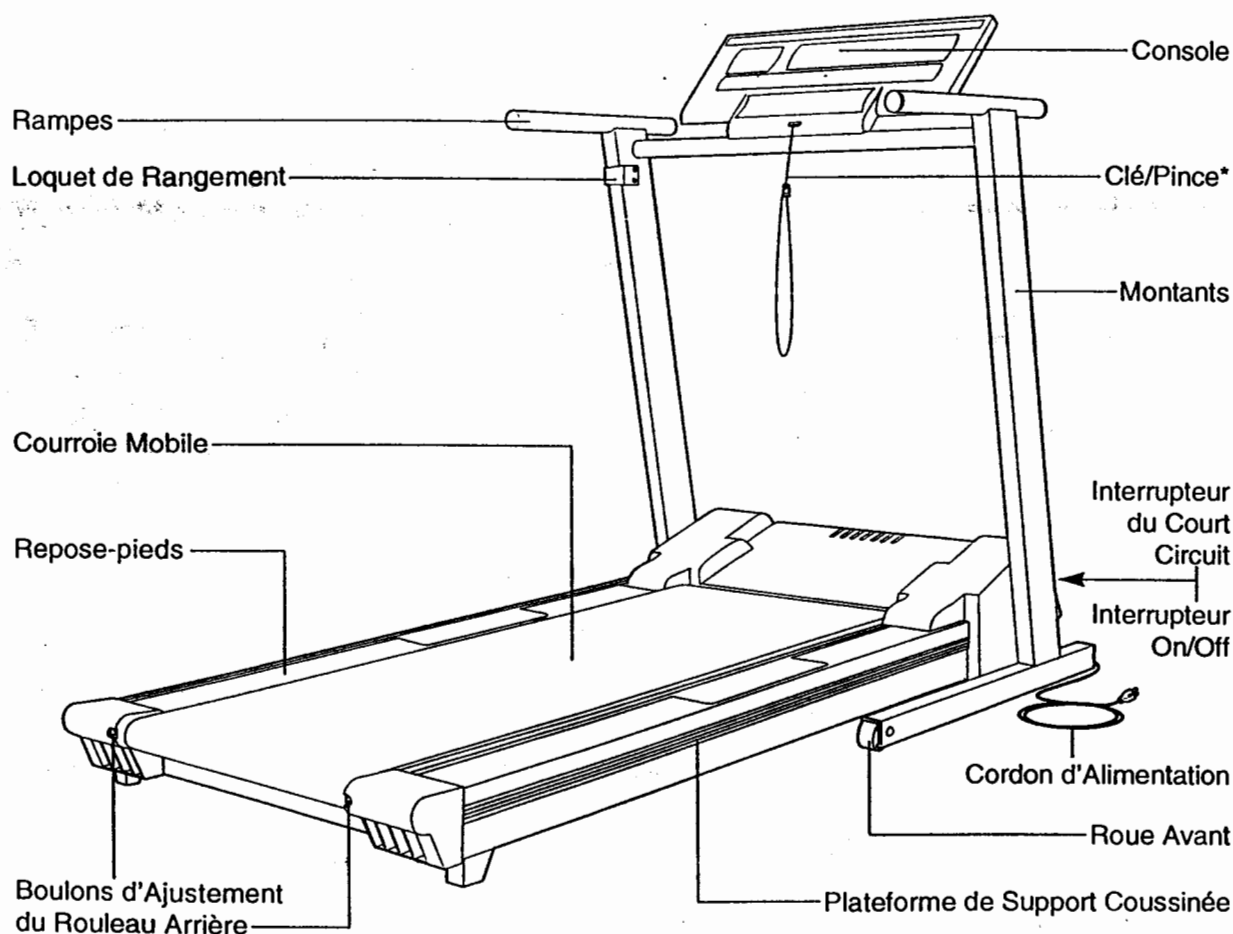
GARDEZ VOS PIEDS ET VOS MAINS ÉLOIGNÉS DE CET ENDROIT QUAND LE TAPIS ROULANT EST EN MARCHÉ.

Avant de Commencer

Merci d'avoir sélectionné le tapis roulant PowerTread™ PT 5.0 de NordicTrack. Le PowerTread PT 5.0 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 5.0 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 5.0, 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 5.0. 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.

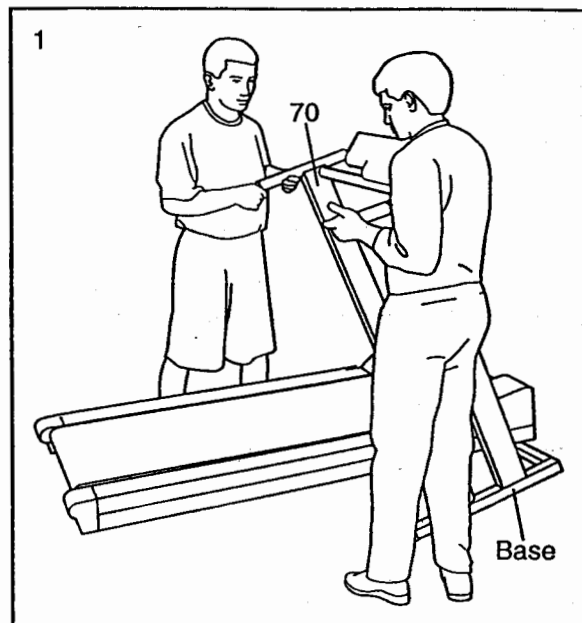


*** IMPORTANT: Portez toujours la pince sur vous quand vous vous entraînez sur le tapis roulant. Si la clé est retirée de la console, la courroie mobile s'arrêtera de tourner.**

Assemblage

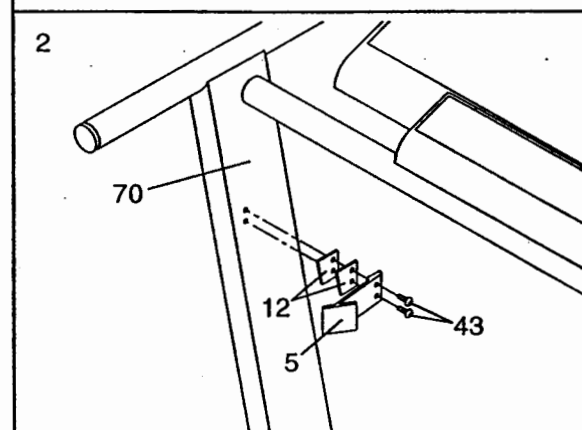
L'assemblage requiert deux personnes. Installez le tapis roulant dans un endroit dégagé et retirez tous les emballages. **Ne jetez pas les emballages jusqu'à ce que la période d'essai de 30 jours ne soit achevée.** Outil nécessaire à l'assemblage: un tournevis cruciforme  (non-inclus).

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

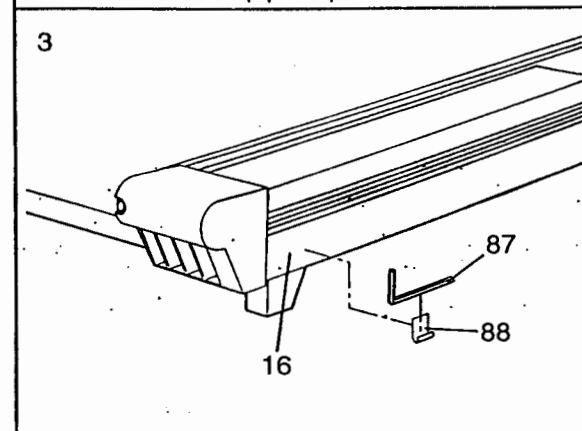


2. Retirez les deux Vis (43) du Montant (70) gauche.

Attachez le Loquet de Rangement (5) et les deux Bagues d'Espacement du Loquet (12) 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 le Loquet de Rangement quand vous pliez ou rabaissez le tapis roulant, retirez une des Bagues d'Espacement.**



3. Retirez le feuillet au dos de l'Attache Adhésive (88). Placez l'Attache Adhésive sur le Cadre (16) à l'endroit indiqué. Enfoncez la Clé Hexagonale (87) sur l'Attache Adhésive.



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

Fonctionnement du Tapis Roulant

LA COURROIE MOBILE PERFORMANT LUBE^{MC}

Votre tapis roulant est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant ultra-efficace appelé PERFORMANT LUBE^{MC}. **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.

BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

⚠ 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.

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 des 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 dans 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 de 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.**

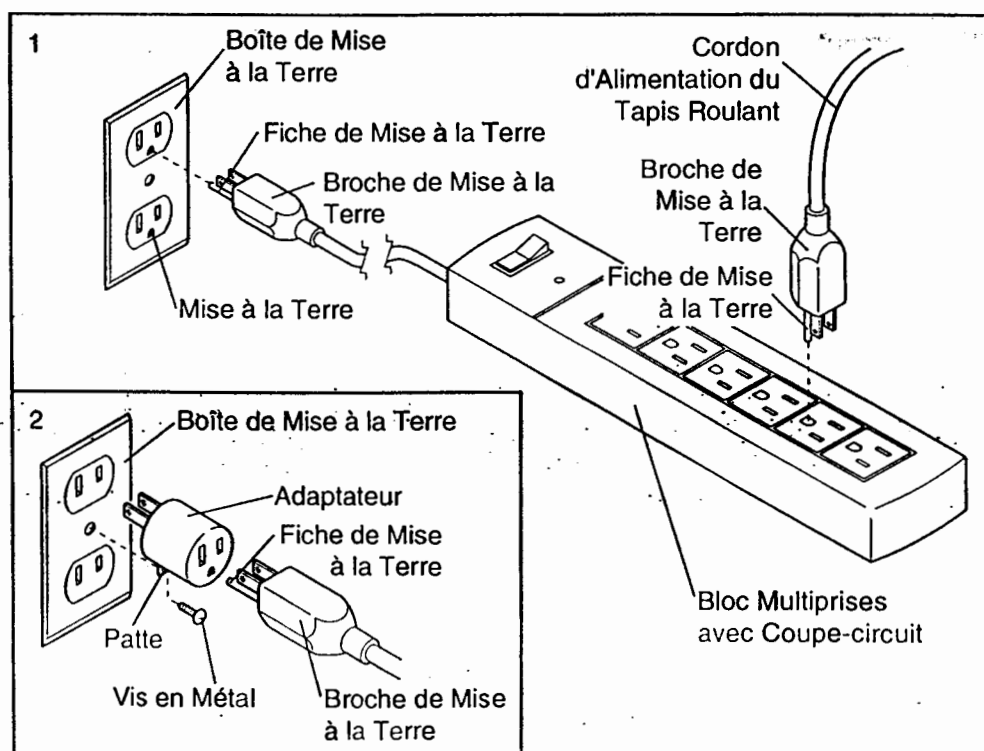
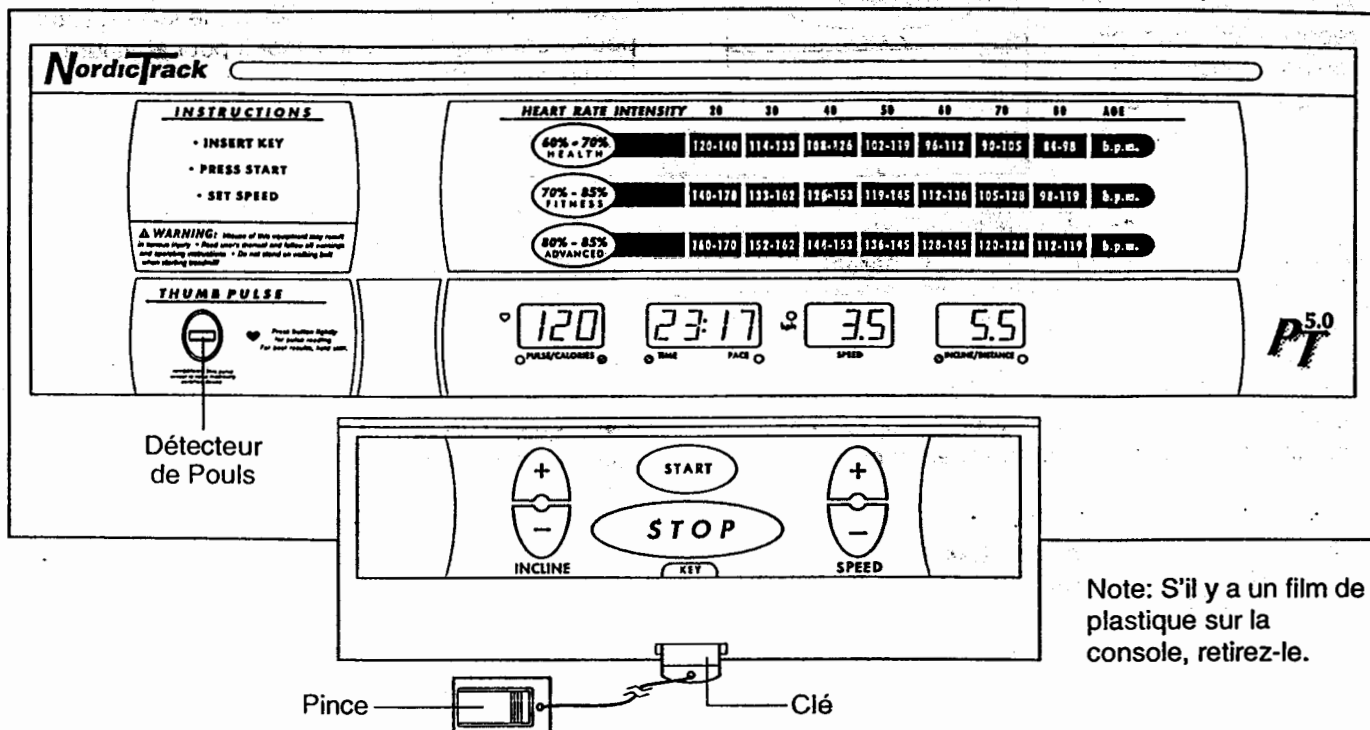


DIAGRAMME DE LA CONSOLE



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, ou quand vous mettez la courroie mobile en marche.
- 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 mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls inexacte. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de pouls lors de l'exercice.
- Pour réduire les risques de chocs électriques, gardez la console sèche. Utilisez seulement une bouteille d'eau avec un bouchon lorsque vous exercez.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE PAS À PAS

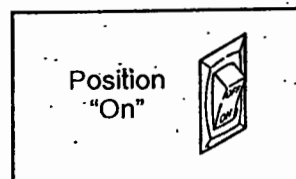
La console du tapis roulant est créée pour vous aider à obtenir le maximum de bénéfices de vos entraînements. La console est dotée de commandes électroniques qui contrôlent la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant, d'un détecteur de pouls, et de quatre affichages qui vous procurent des données continues sur votre entraînement. Note: La console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres (réferez-vous à *Affichage SPEED (vitesse)* à la page 10). Pour plus de simplicité, toutes les instructions incluses dans ce livret d'instructions sont en miles.

Suivez les étapes ci-dessous pour faire fonctionner la console:

1 Branchez le cordon d'alimentation.

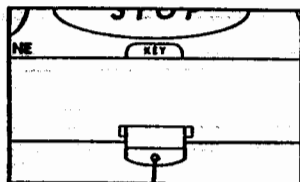
Placez l'interrupteur on/off localisé à l'avant du tapis roulant sur la position "on". Ensuite, suivez les instructions à la page 8 pour brancher le

cordon d'alimentation. Quand le cordon est branché, les quatre affichages de la console clignoteront une fois puis s'étendront. (Note: Si la clé est dans la console quand le cordon d'alimentation est branché, les lettres "PO" clignoteront sur l'affichage SPEED. Si cela occure, retirez la clé de la console).



2 Insérez complètement la clé dans la console.

Montez sur les repose-pieds du tapis roulant. Localisez la pince attachée à la clé et glissez-la sur la taille de vos vêtements. Ensuite, insérez complètement la clé dans la console. Après un moment, les quatre affichages s'allumeront.



3 Appuyez sur la touche START

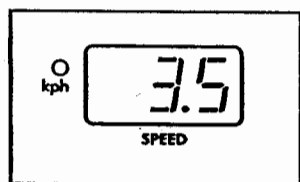
Après avoir pressé la touche START, la courroie mobile commencera alors à se déplacer à 1 mile par heure. Tenez-vous aux rampes et commencez à marcher.

Note: Pour arrêter la courroie mobile temporairement, appuyez sur la touche STOP. Les affichages se mettront en suspens et l'affichage TIME/PACE commencera à clignoter. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche START. Pour arrêter la courroie mobile et remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche STOP pendant deux secondes.

4 Ajustez la vitesse de la courroie mobile.

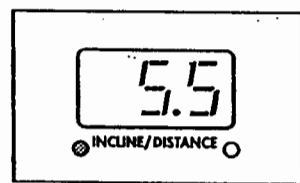
Quand vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme désiré en appuyant sur les touches SPEED.

Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, la vitesse changera par étape d'une mile par heure. Si une des touches est pressée de façon continue, la vitesse changera par étape de 5 miles par heure. L'éventail de vitesse va de 0,5 mph à 10 mph. Note: Quand les touches SPEED sont pressées, l'affichage SPEED montrera la vitesse sélectionnée pendant six secondes; l'affichage montrera alors la vitesse courante de la courroie mobile.



5 Ajustez l'inclinaison du tapis roulant.

Pour changer l'inclinaison du tapis roulant, appuyez sur les touches INCLINE (inclinaison). Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison sera modifiée de 0,5%. Les touches peuvent être pressées continuellement



pour changer l'inclinaison plus rapidement. L'éventail d'inclinaison va de 1,5% à 10%. Note: Après avoir pressé les touches INCLINE, le tapis roulant peut prendre quelques secondes pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.

6 Suivez vos progrès avec les quatre affichages.

Affichage PULSE/CALORIES (pouls/calories)

Quand le détecteur de pouls n'est pas utilisé, cet affichage indiquera le nombre de calories que vous avez brûlées durant votre entraînement.

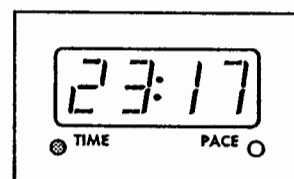
L'indicateur à droite sous l'affichage s'allumera. Note: Pour utiliser le détecteur de pouls, référez-vous à l'étape 7 à la page 11.



Affichage TIME/PACE (temps/cadence)

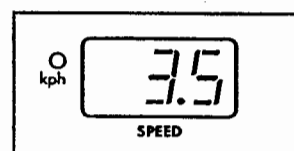
Cet affichage montre le nombre de minutes que la courroie mobile a passé en tournant et la cadence courante (la cadence est mesurée en minutes par miles).

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.

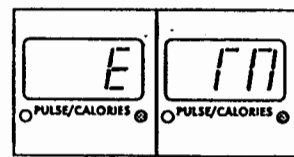


Affichage SPEED (vitesse)

Cet affichage montre la vitesse courante de la courroie mobile.



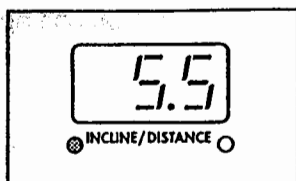
Note: L'indicateur KPH sous l'affichage SPEED (vitesse) s'allumera quand la vitesse est affichée en kilomètres par heure. Quand l'indicateur est éteint, la vitesse sera affichée en miles par heure. Pour changer l'unité de mesure, appuyez tout d'abord sur la touche STOP tout en insérant la clé dans la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



Affichage INCLINE/DISTANCE (inclinaison/distance)

Cet affichage montre l'inclinaison courante du tapis roulant et la distance parcourue sur la courroie mobile.

Toutes les sept secondes, l'affichage changera d'un nombre à l'autre. Les indicateurs sous l'affichage indiqueront quel nombre est affiché à un moment donné. Note: Quand les touches INCLINE (inclinaison) sont pressées, l'affichage changera pour montrer l'inclinaison sélectionnée. Si l'indicateur KPH à côté de l'affichage SPEED est allumé, la distance sera affichée en kilomètres. Si l'indicateur KPH est éteint, la distance sera affichée en miles.



8 Arrêtez la courroie mobile et retirez la clé de la console.

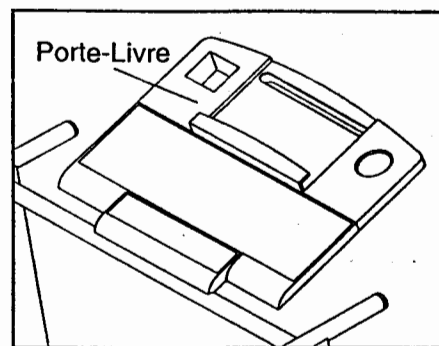
Lorsque vous avez fini votre entraînement, appuyez sur le bouton STOP. Changez l'inclinaison du tapis roulant à 1,5%. L'inclinaison doit être à 1,5% avant que le tapis roulant ne puisse être plié dans la position de rangement ou le tapis roulant pourrait être endommagé. Retirez la clé de la console. Rangez-la dans un endroit sûr. Mettez aussi l'interrupteur on/off dans la position "off". (Référez-vous au schéma en bas de la page 9).

ACCESSOIRES OPTIONNELS

Pour de l'information additionnel pour commander des accessoires optionnels, référez-vous à la couverture de ce livret.

Porte-Livre

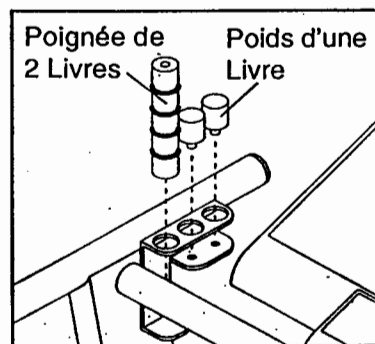
Avec le porte-livre optionnel, vous pouvez lire un livre ou feuilleter votre magazine préféré tout en vous entraînant. Le porte-livre est muni d'un plateau à accessoires et d'un compartiment pour une bouteille d'eau. (La bouteille d'eau n'est pas incluse).



Poids pour Mains

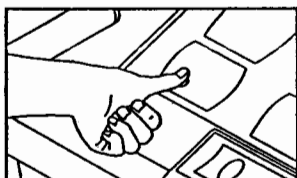
À l'aide de nos poids conçus spécialement, vous pouvez apprécier les bénéfices d'un entraînement pour la partie supérieure ainsi que pour la partie inférieure de votre corps sur votre tapis roulant de NordicTrack.

Les présentoirs de poids gardent les deux poignées de 2 livres et les quatre poids d'une livre à portée de mains. **ATTENTION:** Les poids de mains ne doivent pas être utilisés à une vitesse plus rapide que la marche. En utilisant les poids et en ne vous tenant pas aux rampes, vous compromettez votre habilité de rester en équilibre. Les poids pour mains ne doivent être utilisés que par des personnes expérimentées.



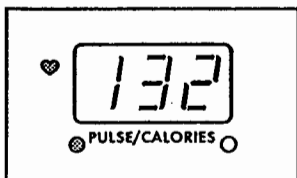
7 Mesurez votre pouls, si désiré.

Pour utiliser le détecteur de pouls, montez sur les repose-pieds et placez votre pouce sur le détecteur de pouls, comme illustré.



Le détecteur de pouls se met en marche quand il est pressé—appuyez sur l'indicateur jusqu'au bout. (Ne pressez pas trop fort ou la circulation dans votre pouce sera coupée, et votre pouls ne pourra pas être détecté). Soulevez ensuite votre pouce légèrement jusqu'à ce que l'indicateur en forme de coeur à côté de l'affichage PULSE/CALORIES clignote de façon continue.

L'indicateur à gauche sous l'affichage s'allumera aussi. Gardez votre pouce à ce niveau. Après cinq ou dix secondes, votre pouls sera affiché.



Gardez votre pouce sur le détecteur pendant 15 secondes de plus pour une lecture plus précise. Si le pouls affiché apparaît trop rapide ou trop lent, si votre pouls ne s'affiche pas, retirez votre pouce du détecteur et laissez l'affichage se remettre à zéro. Appuyez sur le détecteur de pouls à nouveau comme décrit ci-dessus. Assurez-vous que votre pouce est positionné comme illustré, et que vous placez le montant correct de pression sur le détecteur.

Essayez le détecteur de pouls plusieurs fois jusqu'à ce que vous deveniez familier(e) avec son fonctionnement. Souvenez-vous de rester immobile quand vous prenez votre pouls.

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 y 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 est essentiel.

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.

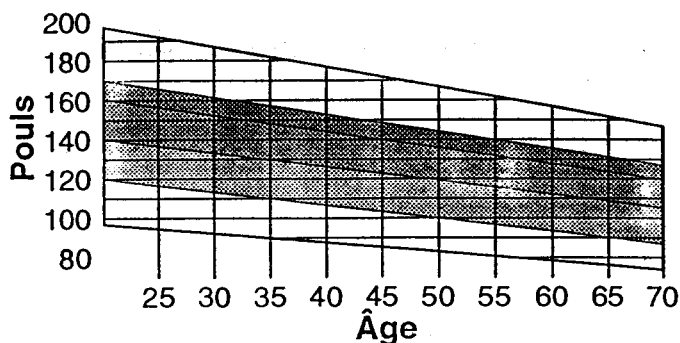
Votre *pouls d'entraînement* (PE) est le rythme auquel vous voulez que votre cœur batte pour le faire travailler durant un entraînement aérobique. Le pouls d'entraînement est exprimé en pourcentage de votre *pouls maximum* (PM). Votre PM est le nombre maximum de battements que votre cœur peut faire pendant 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 le temps de vérifier votre pouls durant 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.

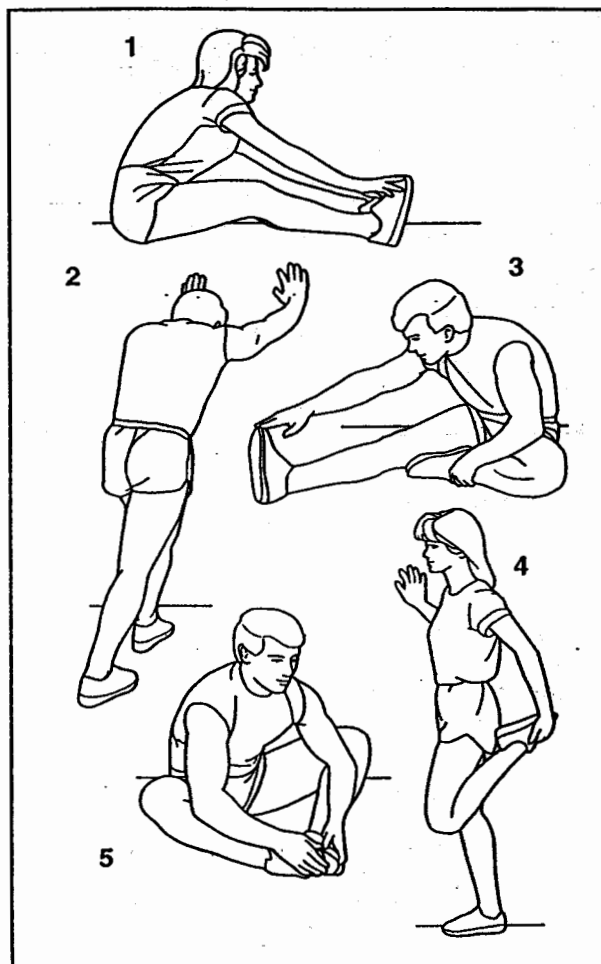
1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds—Asseyez-vous avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement vers l'avant à la hauteur de la taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 ou 30 puis détendez-vous. 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 vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 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 de l'intérieur des cuisses—Asseyez-vous avec les plantes de pieds l'une contre l'autre et vos genoux dirigés vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de la région de l'aine. Comptez jusqu'à 15 ou 30 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées: Quadriceps et muscles des hanches.

5. 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.



BÉNÉFICES DES EXERCICES AÉROBIQUES

- 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, 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.

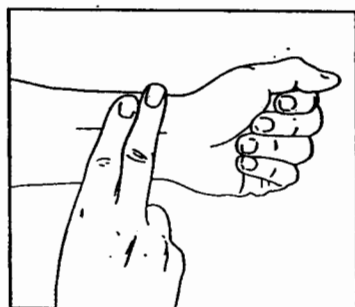
6 Mettez-vous en forme avec le PowerTread PT 5.0.

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 détecteur de pouls. Une autre méthode est décrite ci-dessous:

1. Placez votre poignet à un angle sous votre cœur. 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 cœur. 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 13.

9 Faites 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 peut 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-vascu-

laire. 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 13. 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% HEALTH	b.p.m.	120-140	114-133	108-126	102-119	96-112	90-105	84-98
70% - 85% FITNESS	b.p.m.	140-170	133-162	126-153	119-145	112-136	105-128	98-119
80% - 85% ADVANCED	b.p.m.	160-170	152-162	144-153	136-145	128-136	120-128	112-119

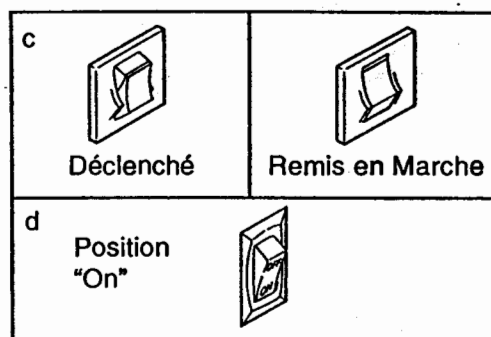
b.p.m = Battements par minute • Health = Santé • Fitness = Mise en forme • Advanced = Avancé

Entretien et Localisation d'un Problème

La plupart des problèmes du tapis roulant peut être résolue en suivant les étapes 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 est branché sur un disjoncteur, et que le disjoncteur soit correctement branché sur une prise de terre. (Référez-vous à *Brancher le Cordon d'Alimentation* à la page 8). 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. Si vous vous servez d'un disjoncteur avec un interrupteur, assurez vous que ce dernier est sur la position "on".
- Une fois que le cordon d'alimentation est branché, assurez-vous que la clé est bien insérée dans la console. (Voir l'étape 2 à la page 10).
- 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 pendant 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".

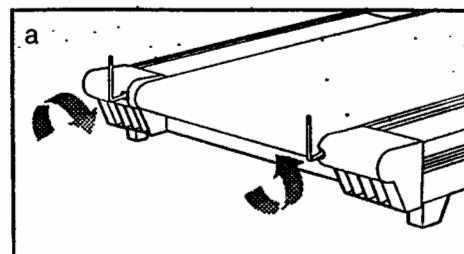


2. SYMPTÔME: LA CONSOLE S'ÉTEINT DURANT L'USAGE

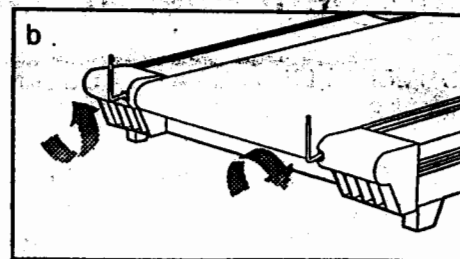
- Vérifiez l'interrupteur du courant placé sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation (référez-vous à l'étape 1. c. ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez pour cinq minutes puis appuyez de nouveau sur l'interrupteur.
- Assurez-vous que l'interrupteur on/off est sur la position "on". (Référez-vous à 1. d. ci-dessus).
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché.
- Retirez la clé de la console. Réinsérez-la dans la console. (Voir l'étape 2 à la page 10).
- Si vous avez toujours des problèmes, appelez notre Département de Service à la Clientèle.

3. SYMPTÔME: LA COURROIE N'EST PAS CENTRÉE

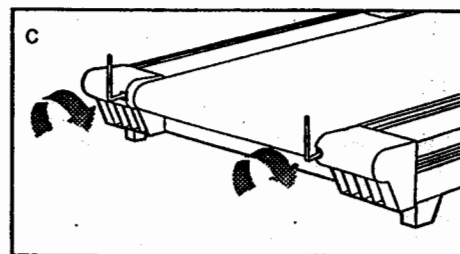
- Si la courroie mobile s'est déplacée vers la gauche, retirez tout d'abord la clé de la console, et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**: À l'aide de la clé Hexagonale, toumez le boulon d'ajustement gauche dans le sens des aiguilles d'une montre et le boulon d'ajustement droit dans le sens contraire 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.



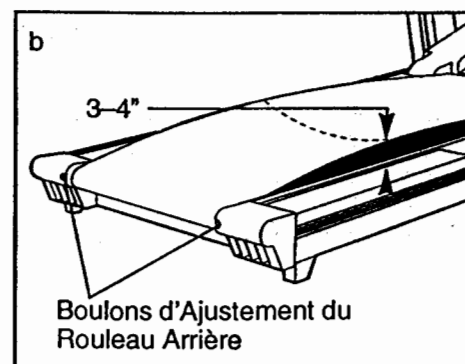
c. Si la courroie mobile glisse quand vous êtes dessus, retirez tout d'abord la clé de la console, et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement dans le sens des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Quand la courroie mobile est serrée correctement, vous devriez être capable de soulever les côtés de la courroie mobile de 3 à 4 pouces 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.



4 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. Retirez 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 3 à 4 pouces 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 quand vous êtes sur le tapis roulant, contactez notre Département de Service à la Clientèle.

Comment Plier et Déplacer le Tapis Roulant

COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis roulant, ajustez l'inclinaison au niveau le plus bas. 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 le loquet de rangement de la fente sur le cadre.

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 85° Fahrenheit.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

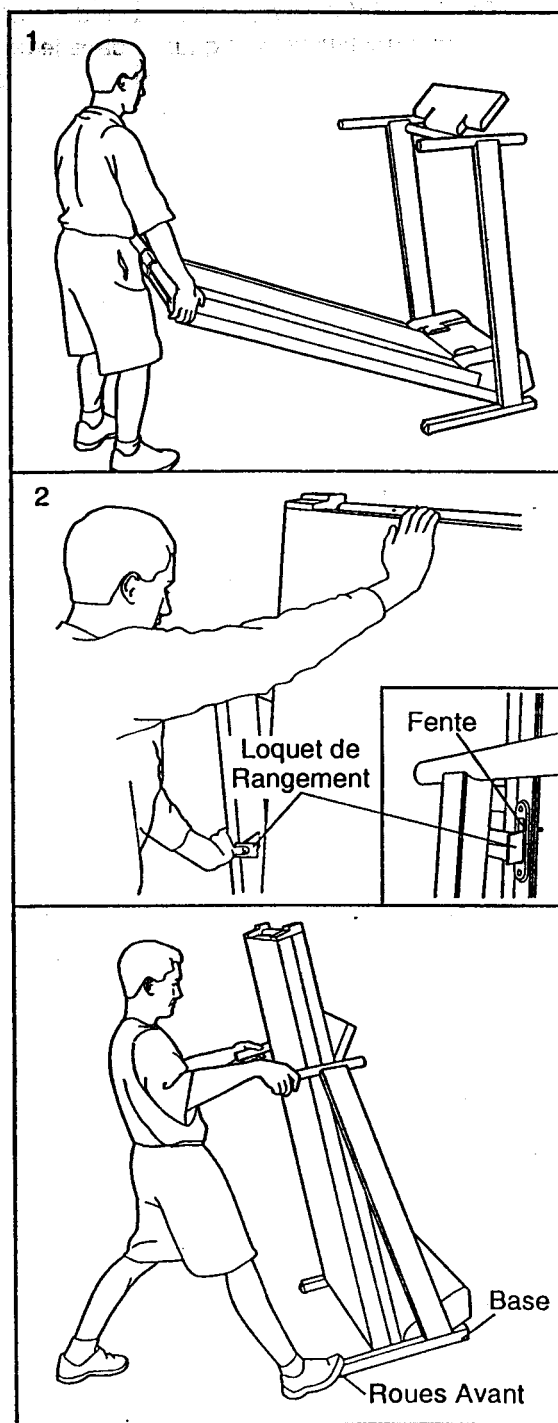
Avant de déplacer le tapis roulant, mettez-le dans la position de rangement décrite ci-dessus. Assurez-vous que le loquet de rangement est dans la fente sur le cadre.

1. Placez vos mains sur les rampes du tapis roulant et votre pieds à l'endroit indiqué du cadre.
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. 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 RABAISSE LE TAPIS ROULANT POUR L'UTILISER

1. Référez-vous au schéma 2 ci-dessus. Placez votre main droite dans la position indiquée à droite. À l'aide de votre pouce gauche, poussez le loquet vers la gauche. Faites légèrement pivoter le tapis roulant jusqu'à ce que le cadre et les repose-pieds dépassent le loquet de rangement.
2. Référez-vous au schéma 1 ci-dessus. 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.



Liste des Pièces—N°. du Modèle NTTL79070

Rev. 1097A

Pour trouver les pièces listées ci-dessous, référez-vous au *Schéma Détaillé* attaché au centre de ce livret.

N°. de Pièce	Qté.	Description	N°. de Pièce	Qté.	Description
1	2	Boulon d'Ajustement du Rouleau	51	4	Socle en Plastique
		Arrière	52	1	Groupeement de Fils
2	1	Boulon d'Ajustement du Rouleau	53	2	Coussin Arrière
		Avant	54	1	Embout Arrière Gauche
3	2	Vis du Couvercle de Pouls	55	2	Écrou du Coussin
4	1	Intérupteur On/Off	56	1	Écrou du Capteur
5	1	Loquet de Rangement	57	1	Groupeement de Fils de la Console
6	4	Isolateur	58	1	Repose-Pieds Droit
7	1	Vis du Fil de Mise à la Terre	59	1	Écrou à Rebord du Moteur
8	4	Vis de la Plateforme	60	1	Support du Loquet de Rangement
9	1	Repose-Pieds Gauche	61	1	Écrou de Blocage du Capteur
10	4	Embout de Rampe	62	18	Attache du Capot
11	1	Couvercle de Pouls	63	1	Embout Arrière Droit
12	2	Bague d'Espaceement du Loquet	64	2	Embout de la Base
13	1	Plaque Électrique	65	1	Attache de Fils
14	2	Plaque de l'Embout	66	5	Attache de Fils de 8"
15	1	Clé/Pince	67	1	Support de l'Attache de Fils
16	1	Cadre	68	2	Embout du Cadre
17	1	Rouleau Avant	69	1	Disque d'Inclinaison
18	1	Rouleau Arrière	70	1	Montant/Base
19	1	Cadre d'Inclinaison	71	1	Moteur
20	1	Bouclier Électrique	72	1	Poulie/Volant d'Inertie/Ventillateur
21	1	Bouclier du Moteur d'Inclinaison	73	1	Fil Optique du Capteur
22	2	Bague d'Espaceement du Pivot	74	1	Support du Capteur
		d'Inclinaison	75	1	Bague d'Espaceement d'Inclinaison
23	2	Support du Couvercle Latéral	76	1	Interrupteur Photo
24	8	Écrou de la Roue	77	1	Fils de Mise à la Terre de 8"
25	2	Boulon du Moteur d'Inclinaison	78	1	Console
26	1	Moteur d'Inclinaison	79	1	Amortisseur
27	1	Controlleur	80	1	Courroie Mobile
28	1	Plaque de l'Électronique	81	1	Plateforme de Marche
29	1	Étrangleur	82	2	Attache de Fil
30	2	Roue	83	1	Autocolant de Précaution du Loquet
31	1	Cordon d'Alimentation	84	1	Capot du Moteur
32	1	Pièce en Caoutchouc du Cordon	85	1	Plaque du Moteur d'Inclinaison
		d'Alimentation	86	1	Fil du Capteur
33	1	Support du Capot Avant	87	1	Clé Hexagonale
34	1	Support de Prise	88	1	Attache Adhésive
35	1	Coupe Circuit	89	6	Coussin de la Base
36	4	Vis de la Plateforme Arrière	90	39	Vis
37	2	Boulon de la Roue	91	1	Aimant
38	1	Capot Ventral Avant	92	1	Bague d'Espaceement en Plastique
39	1	Boulon de Pivot du Moteur	93	1	Support d'Arrêt
40	1	Écrou de Pivot du Moteur	#	1	Fil Noir de 9", Mâle/Femelle
41	1	Moteur/Poulie/Volant	#	1	Fil Noir de 8", 2 Femelles
		d'Inertie/Ventillateur	#	1	Fil Noir de 4", 2 Femelles
42	1	Courroie du Moteur	#	1	Fil Blanc de 8", Mâle/Femelle
43	24	Vis du Capot/Vis de la Console	#	1	Fil Blanc de 14", 2 Femelles
44	5	Boulon de Tension du Moteur	#	1	Fil Bleu de 8", 2 Femelles
45	1	Rondelle de Tension du Moteur	#	1	Fil Rouge de 8", Mâle/Femelle
46	1	Rondelle Étoilée de Tension	#	1	Fil Vert de 8", Anneau/Femelle
47	1	Vis du Capteur	#	1	Livret d'Instructions
48	2	Guide de la Courroie			
49	3	Rondelle d'Ajustement du Rouleau			
50	1	Capot Ventral			

Ces pièces ne sont pas illustrées.

Pour Commander des Pièces de Rechange

Pour commander des pièces de rechange, 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* à la page 19 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

Lundi au Vendredi, de 8h.-19h.

Heure Centrale

Relayez-nous:

Nos clients sourds ou malentendants 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 90 Jours du Fabricant

Le fabricant garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant quatre-vingt-dix (90) jours 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 ce qui inclue 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.