

Information pour la Clientèle

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

Appelez-nous:

1-800-688-6737
ou 1-612-368-5600

Lundi au Vendredi,
8h00–19h00
Heure Centrale

Relayez-nous:

Nos clients sourds et mal-entendants d'oreille avec accès TDD, peuvent appeler **1-800-821-1317**

Ecrivez-nous:

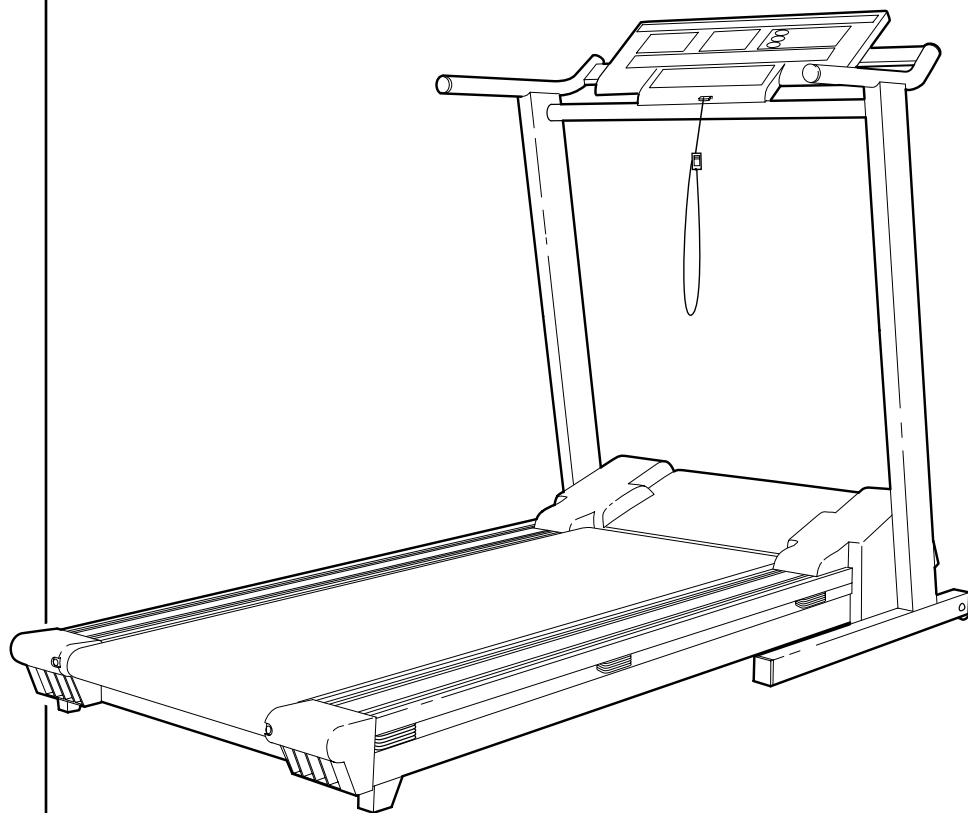
Service à la Clientèle de
NordicTrack
103 Peavey road
Chaska, Minnesota 55318
M600

Ecrivez-nous par Courrier Electronique:

Envoyez-nous vos questions et vos commentaires par e-mail à **service@nordictrack.com**



1500



⚠ ATTENTION:

Veillez 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.

Livret d'Instructions



1500

Table des Matières

Conseils Importants	3
Avant de Commencer	5
Assemblage	6
Fonctionnement du Tapis Roulant	7
Comment Plier et Déplacer le Tapis Roulant	13
Entretien et Localisation d'un Problème	15
Conseils de Mise en Forme	18
Liste des Pièces	22
Pour Commander des Pièces de Rechange	24
Renseignements sur la Garantie	24

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

Conseils Importants



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

1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis roulant sont correctement informés de toutes les précautions.
2. Utilisez le tapis roulant selon les usages décrits dans ce livret.
3. Installez le tapis roulant sur une surface plane avec au moins 8 pieds (2 mètres) 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 7 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 5 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. Ne laissez pas le tapis roulant en marche sans surveillance. Lorsque le tapis roulant n'est pas utilisé, retirez la clé et assurez-vous que l'interrupteur on/off se trouve dans la position "off". (Référez-vous au dessin à la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur on/off).
17. Il doit y avoir un espace de 3 mm. entre les protecteurs de rouleau et le rouleau arrière. Débranchez le cordon d'alimentation et ajustez les protecteurs de rouleau, si nécessaire.

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 13). 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.

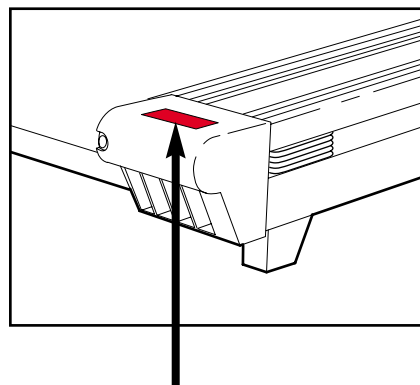
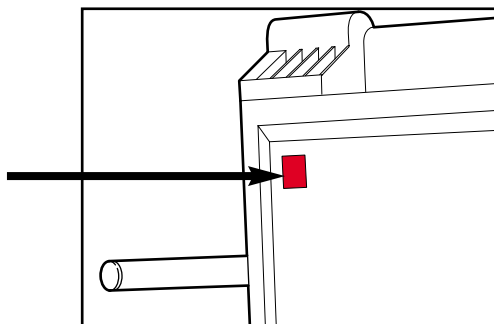
22. Veillez à toujours débrancher le cordon d'alimentation avant d'entamer les procédures d'entretien et d'ajustements décrites dans ce livret. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce livret ne 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 service de service à la clientèle au 1-800-688-6737 pour commander un nouvel autocollant. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.

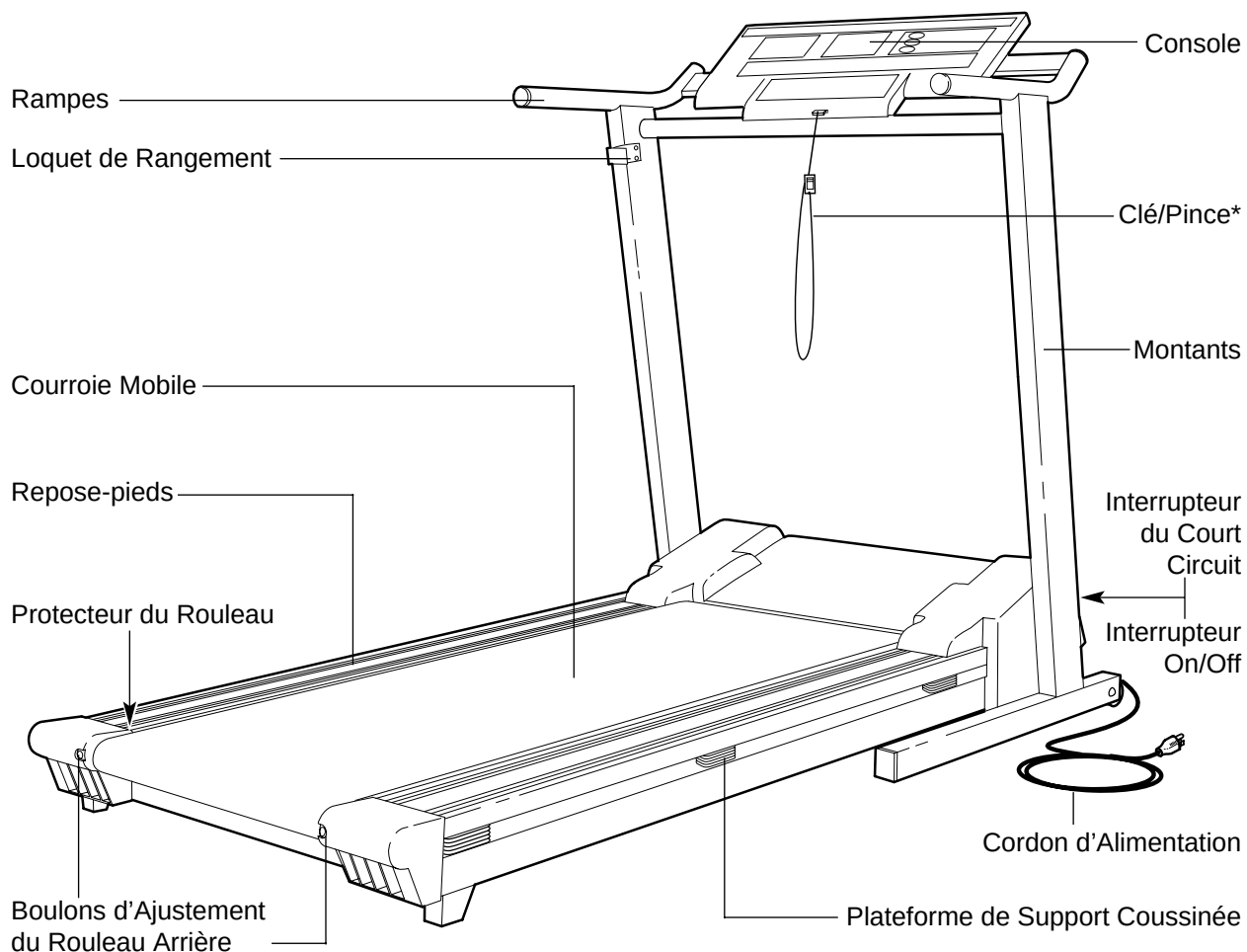


Avant de Commencer

Merci d'avoir sélectionné le tapis roulant PowerTread™ 1500 de NordicTrack. Le PowerTread 1500 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 1500 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 1500, lisez attentivement ce livret.

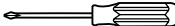
Nous sommes disponibles pour répondre à toutes vos questions concernant l'assemblage, l'utilisation ou l'entretien de votre tapis roulant PowerTread 1500. Référez-vous à la couverture de ce livret si vous désirez prendre contact avec notre Département de Service à la Clientèle.

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

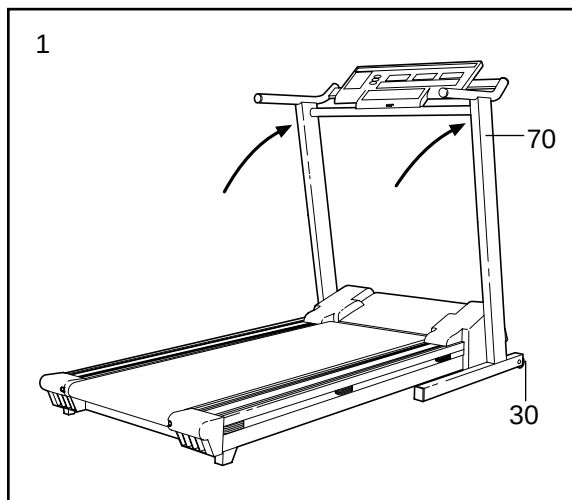


***IMPORTANT:** Portez toujours la pince sur vous quand vous vous entraînez sur le tapis roulant. Si la clé est retirée de la console, la courroie mobile s'arrêtera de tourner.

Assemblage

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

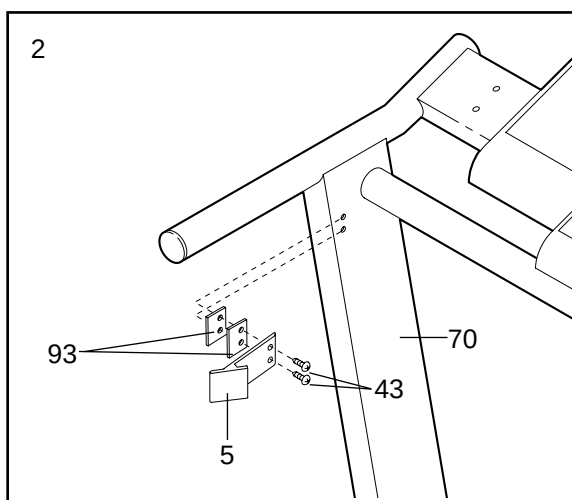
1. Avec l'aide d'une seconde personne, soulevez doucement les Montants (70) jusqu'à ce que avec la Roue (30) est à plat sur le sol.



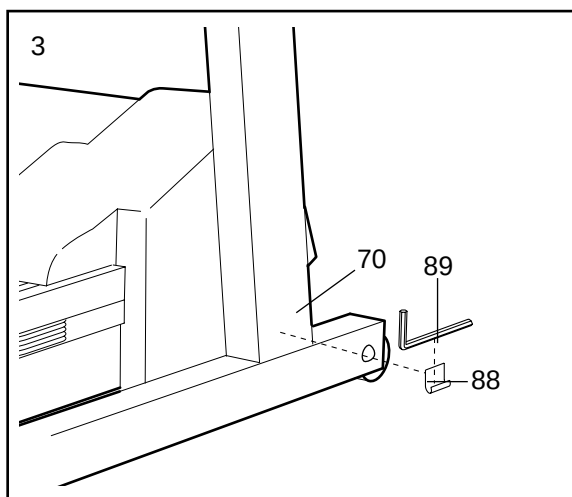
2. Retirez les deux Vis (43) indiquées du Montant (70) gauche.

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

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



3. Retirez le papier au dos de l'Attache Adhésive (88). Pressez l'Attache Adhésive sur la base des Montants (70) 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}. **AVIS IMPORTANT: Évitez de vaporiser du silicone ou toute autre substance sur la courroie mobile ou le tapis. De telles substances pourraient endommager la courroie mobile et accélérer son usure.**

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

BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

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

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

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

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

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

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

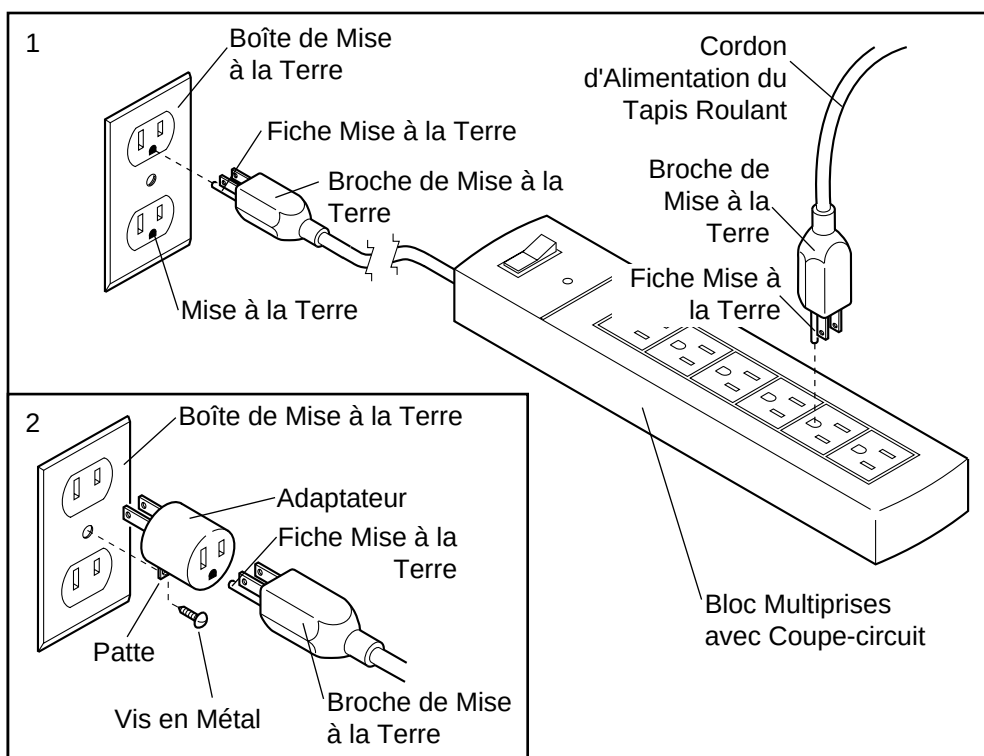
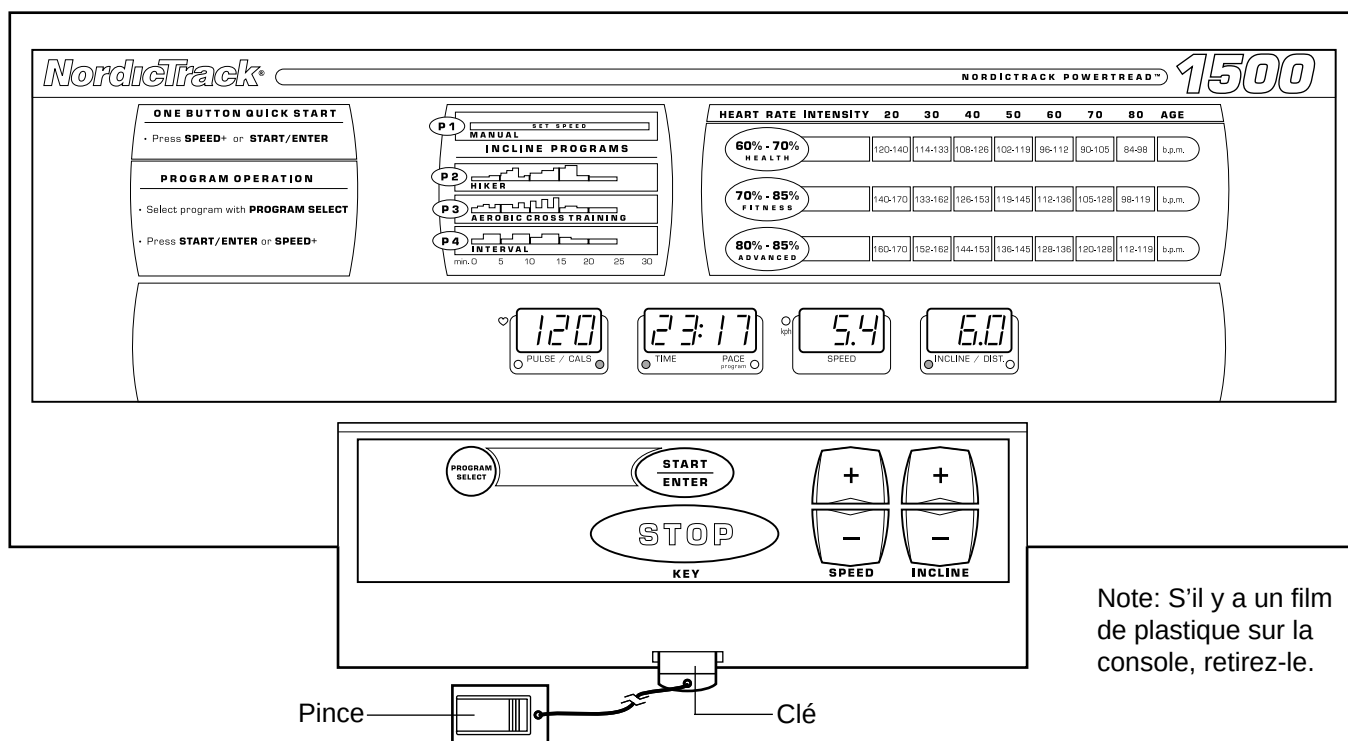


DIAGRAMME DE LA CONSOLE



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



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

- Ne vous tenez pas sur la courroie mobile quand vous allumez la console.
- Portez toujours la pince sur vous (voir le schéma ci-dessus) quand vous vous servez du tapis roulant. Quand la clé est retirée de la console, le tapis roulant s'arrête.
- Le tapis roulant peut atteindre des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement.
- Pour réduire les risques de chocs électriques, gardez la console sèche. Évitez de renverser des liquides sur la console, et utilisez seulement une bouteille d'eau avec un bouchon.

La console de ce tapis roulant vous offre un éventail d'options étonnant crée pour rendre votre entraînement plus efficace et intéressant. Quand la console est sur le mode manuel, la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant peuvent être changés avec un simple mouvement du doigt. Quand vous vous entraînez, quatre affichages vous donneront des informations sur votre exercice. De plus, la console vous offre aussi trois programmes qui contrôlent l'inclinaison du tapis roulant tout en vous guidant lors un entraînement efficace.

Pour vous servir du MODE manuel, suivez les étapes aux pages 9 à 10. Pour vous servir des programmes INCLINE (inclinaison), référez-vous aux pages 11 et 12.

Note: La console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres (référez-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.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

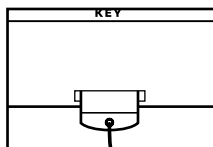
1 Branchez le cordon d'alimentation.

Suivez les instructions à la page 7 pour brancher le cordon d'alimentation. Quand le cordon d'alimentation est branché, les affichages de la console clignoteront une fois. (Note: Si la clé est dans la console quand le cordon d'alimentation est branché, les lettres "PO" clignoteront sur l'affichage SPEED. Si cela se passe, retirez la clé de la console). Ensuite, appuyez sur l'Interrupteur on/off à l'avant du tapis roulant et mettez-le à la position "on".



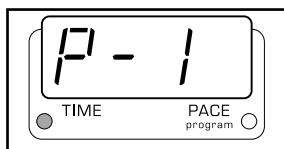
2 Insérez complètement la clé dans la console.

Montez sur les repose-pieds du tapis roulant. Glissez la pince attachée à la clé sur votre ceinture. Ensuite, insérez complètement la clé dans la console. Après deux secondes, plusieurs affichages et indicateurs s'allumeront. Note: Quand vous devenez familier avec la console, vous pouvez aller directement à l'étape 4 si vous le désirez. La première fois que vous utilisez la console, suivez toutes les étapes.



3 Sélectionnez le mode MANUAL (manuel).

Quand vous avez enfoncé la clé dans la console, le mode manuel sera sélectionné automatiquement. Si un programme différent a été sélectionné, appuyez sur la touche PROGRAM SELECT plusieurs fois jusqu'à ce que le code "P-1" apparaisse dans l'affichage TIME/PACE (le programme 1 est le programme manuel).



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

Après avoir pressé la touche, il y aura une courte pause; la courroie mobile commencera alors à se déplacer à 1 mile par heure. Tenez-vous aux rampes et commencez à marcher.

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

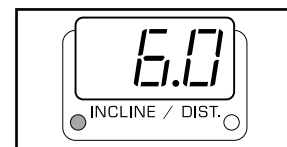
(vitesse). Chaque fois qu'une des touches est pressée, la vitesse changera par étape 0,1 mile par heure (mph). Les touches peuvent être pressées continuellement pour changer vitesse plus rapidement. L'éventail de vitesse va de 0,5 mph à 10 mph. Note: Quand les touches SPEED (vitesse) sont pressées, l'affichage de la vitesse affichera la vitesse sélectionnée pendant sept secondes. L'affichage montrera alors la vitesse courante de la courroie mobile.



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

5 Changez l'inclinaison du tapis roulant, si désiré.

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%. L'inclinaison courante est affichée sur l'affichage INCLINE/DISTANCE.



Note: Après avoir pressé les touches INCLINE, le tapis roulant peut prendre quelques secondes pour atteindre l'inclinaison sélectionnée. **Quand vous avez fini de vous entraîner, 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 la tapis roulant pourrait être endommagé.**

6 Suivez vos progrès avec les quatre affichages.

Affichage PULSE/CALORIES (pouls/calories)

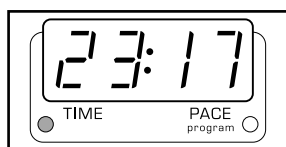
Cet affichage montre votre pouls et le nombre de calories que vous avez brûlées durant votre entraînement. L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les sept secondes. Les indicateurs sous l'affichage indiqueront quel nombre est affiché à un moment donné.



***Pour que votre pouls soit indiqué, vous devez porter le moniteur du pouls CardioTrack™.**

Affichage TIME/PACE (temps/cadence)

Cet affichage montre le nombre de minutes que la courroie mobile a passé en tournant et la cadence courante (la cadence est mesurée en minutes par miles). L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les sept secondes. Les indicateurs sous l'affichage indiqueront quel nombre est affiché à un moment donné. Note: Quand un programme INCLINE est sélectionné, l'affichage montrera le temps qui reste avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.



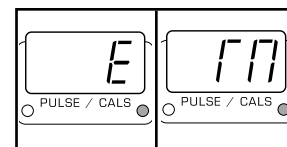
Affichage SPEED (vitesse)

Cet affichage montre la vitesse courante de la courroie mobile. Note: Quand les touches SPEED (vitesse) sont pressées, l'affichage montrera la vitesse sélectionnée pendant sept secondes. L'affichage montrera alors la vitesse courante de la courroie mobile.



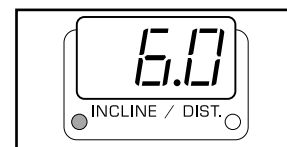
Note: La vitesse peut être affichée en miles par heure (mph) ainsi qu'en kilomètres par heure (kph). L'indicateur KPH sous l'affichage SPEED (vitesse) s'allumera quand la vitesse est affichée en kilomètres par heure. Pour changer l'unité de mesure, appuyez tout d'abord sur la touche STOP tout en

insérant la clé dans la console. Un "E" pour "English" (miles) ou un "M" pour "Metrics" (kilomètres) apparaîtra dans l'affichage PULSE/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 la distance parcourue sur la courroie mobile et l'inclinaison courante du tapis roulant. Toutes les sept secondes, l'affichage changera d'un nombre à l'autre. Les indicateurs sous l'affichage montreront quel nombre est affiché à un moment donné.



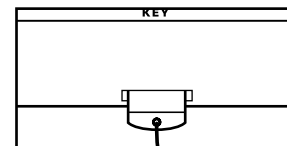
Note: Quand les touches INCLINE (inclinaison) sont pressées, l'affichage changera pour montrer l'inclinaison sélectionnée. Si l'indicateur KPH à côté de l'affichage SPEED (vitesse) n'est pas allumé, l'affichage sera affiché en miles. Si l'indicateur KPH est allumé, la distance sera affichée en kilomètres.

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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur le bouton STOP. **Quand vous avez fini de vous entraîner, changez l'inclinaison du tapis roulant à 1,5%. L'inclinaison doit être à 1,5% avant que le tapis roulant ne puisse être plié dans la position de rangement ou la tapis roulant pourrait être endommagé.**

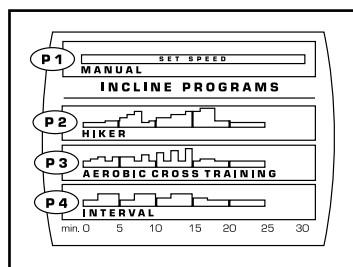
Ensuite, retirez-la clé de la console. Rangez-la dans un endroit sûr. Mettez aussi l'Interrupteur on/off dans la position "off".

(Référez-vous au schéma en haut de la page 9).



COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES INCLINE (INCLINAISON)

Les trois programmes INCLINE (inclinaison) contrôlent automatiquement l'inclinaison du tapis roulant pendant votre entraînement. Les graphiques P2, P3, et P4 sur la console montrent les fluctuations de l'inclinaison durant les programmes. Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme INCLINE.



1 Branchez le cordon d'alimentation.

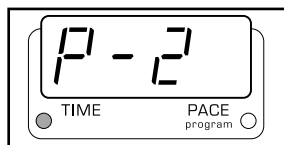
Référez-vous à l'étape 1 à la page 9.

2 Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à l'étape 2 à la page 9.

3 Sélectionnez le programme INCLINE.

Quand la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel est sélectionné automatiquement. Pour sélectionner un des programmes INCLINE (inclinaison), appuyez sur la touche PROGRAM SELECT (selection de programme) plusieurs fois jusqu'à ce que les codes "P-2", "P-3", ou "P4" apparaissent dans l'affichage TIME/PACE. (Le programme 2 est le programme HIKER, le programme 3 est le programme AEROBIC CROSS TRAINER, le programme 4 est le programme INTERVAL.)



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

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

Quand vous vous entraînez, l'inclinaison du tapis roulant changera périodiquement comme illustré sur les graphiques P2, P3, et P4 sur la console. La vitesse de la courroie mobile peut être modifiée comme désiré durant le programme avec les touches SPEED (vitesse). L'affichage TIME/PACE montera le temps restant du programme. Durant les trois dernières minutes du programme, la courroie mobile ralentie pour vous permettre de laisser votre corps retourner à la normal. Durant les dix dernières secondes du programme, l'inclinaison descendra jusqu'à 1,5%. Quand le temps s'est écoulé, la courroie mobile ralentira jusqu'à s'arrêter.

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

Note: Quand le programme est en progrès, la difficulté du programme peut être ajustée, si désiré, avec les touches INCLINE (inclinaison). Appuyez sur la touche INCLINE "+". Un nombre clignotera dans l'affichage INCLINE/DISTANCE pendant trois secondes. Ce nombre est l'*inclinaison maximum* à laquelle le tapis roulant se mettra durant le programme. Appuyez sur la touche INCLINE "+" à nouveau. Chaque fois que la touche est pressée, l'inclinaison maximum et toutes les autres données du programme s'augmenteront légèrement. La touche INCLINE "-" peut être utilisée de la même manière pour diminuer la difficulté du programme.

5 Suivez vos progrès avec les quatre affichages

Référez-vous à l'étape 6 aux pages 10.

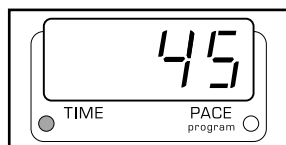
6 Quand vous avez fini de vous entraîner, arrêtez la courroie mobile et enlevez la clé de la console.

Assurez-vous que l'inclinaison du tapis roulant est à 1,5%. Retirez-la clé de la console. Rangez-la dans un endroit sûr. Mettez aussi l'Interrupteur on/off dans la position "off". (Référez-vous au schéma en haut de la page 19).

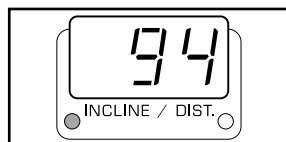
COMMENT SÉLECTIONNER LE MODE INFORMATION

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

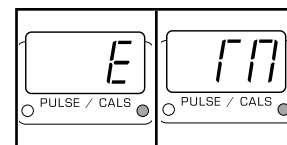
Après quelques secondes, l'affichage TIME/PACE affichera le nombre total d'heures accumulées sur le tapis roulant.



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



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



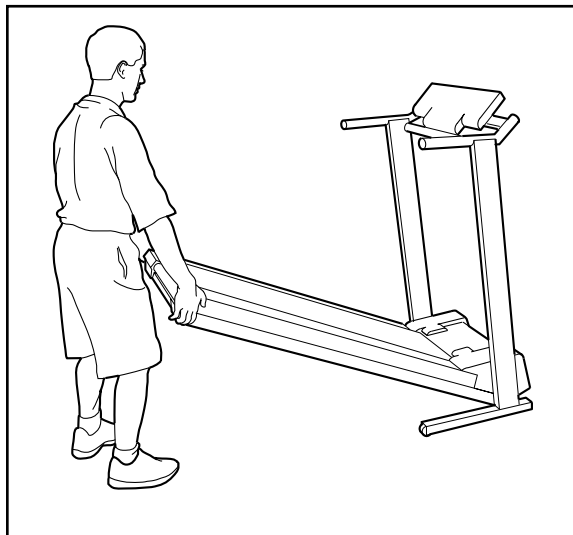
Pour sortir du mode d'information, retirez la clé de la console.

Comment Plier et Déplacer le Tapis Roulant

COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

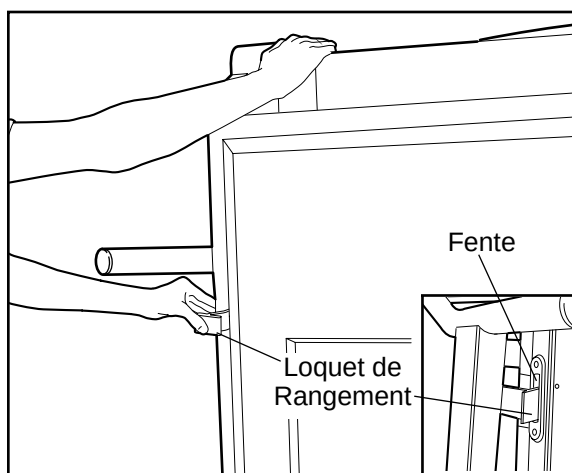
Avant de plier le tapis roulant, débranchez le cordon d'alimentation. Ensuite, débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION:** Vous devez être capable de soulever 45 livres (20 kg) sans difficulté pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant.

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



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

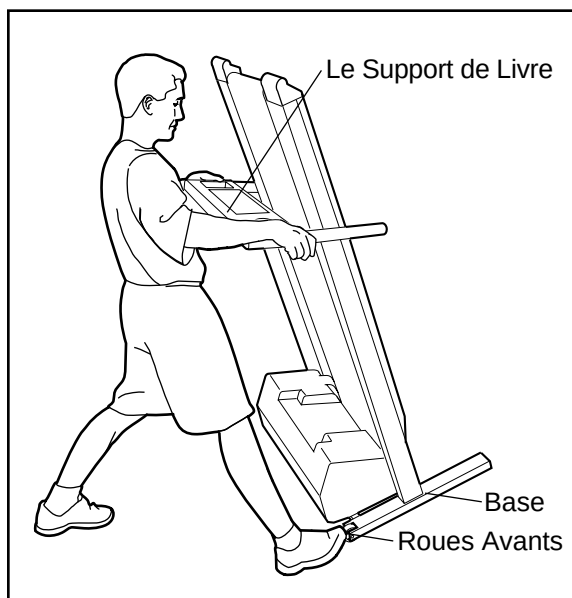
Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le tapis roulant. Eloignez le tapis roulant des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis roulant dans sa position de rangement à des températures au dessus de 34°C.



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

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

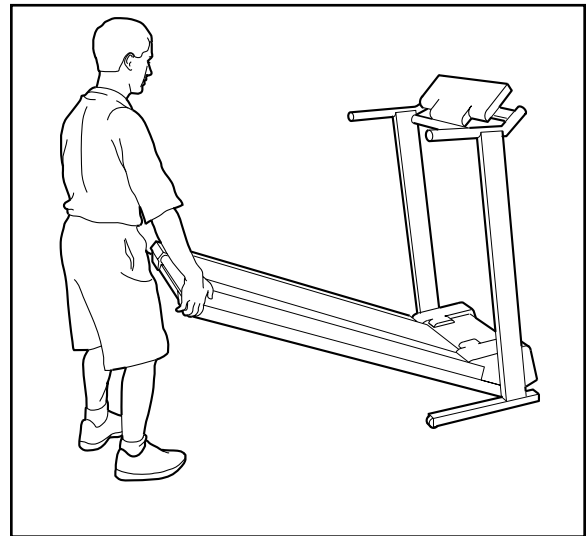
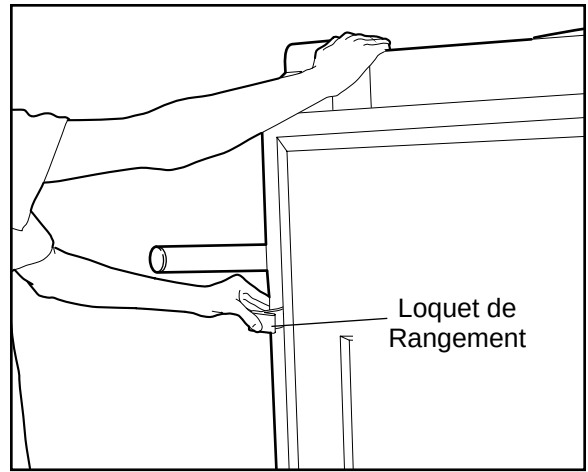
1. Tenez un support de la barre transversale avec chaque main comme indiqué. **Ne tenez pas ou poussez sur le support de livre ou le support de livre peut être endommagée.**
2. Faites basculer le tapis roulant vers l'arrière jusqu'à ce qu'il puisse rouler sur les roues. Déplacez le tapis roulant jusqu'à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



3. Placez un pied sur la base et pivotez doucement le tapis roulant jusqu'à sa position verticale.

COMMENT RABAISSEZ LE TAPIS ROULANT POUR L'UTILISER

1. Rabaissez la partie haute du tapis roulant avec votre main droite comme indiqué. À l'aide de votre pouce gauche, poussez le loquet de rangement vers la gauche et tenez-le dans cette position jusqu'à ce que le cadre et le repose-pieds dépassent le loquet de rangement. Faites légèrement pivoter le tapis roulant jusqu'à ce que la goupille de verrouillage soit en dehors du loquet de rangement.
2. Tenez le tapis roulant fermement à deux mains et abaissez-le sur le sol. **Pour diminuer les risques de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos bien droit.**

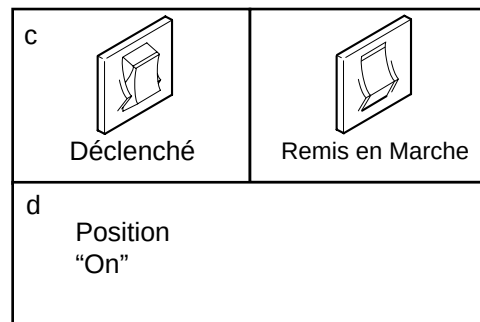


Entretien et Localisation d'un Problème

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

1. SYMPTÔME: LA CONSOLE NE S'ALLUME PAS

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation soit branché sur un disjoncteur, et que le disjoncteur soit correctement branché sur une prise de terre. (Référez-vous aux *Brancher le Cordon d'Alimentation* à la page 7.) Utilisez uniquement un bloc multiprises répertorié CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon no. 14 de cinq pieds ou moins. Évitez d'utiliser une rallonge.
- Une fois que le cordon d'alimentation est branché, assurez-vous que la clé soit bien insérée dans la console. (Voir l'étape 2 à la page 9.)
- Vérifiez l'interrupteur du courant placé sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse comme indiqué, le coupe circuit s'est déclenché. Pour remettre le coupe circuit en marche, attendez pour 5 minutes puis appuyez de nouveau sur l'interrupteur.
- Vérifiez l'interrupteur on/off à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. L'interrupteur doit se trouver dans la position "on".



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

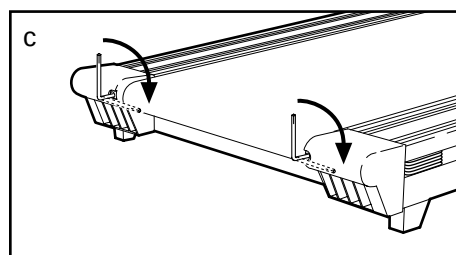
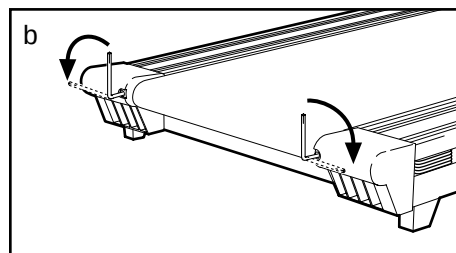
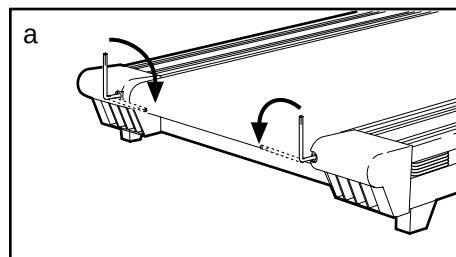
- Vérifiez l'interrupteur du courant placé sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation (référez-vous à l'étape 1. c. ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez pour cinq minutes puis appuyez de nouveau sur l'interrupteur.
- Assurez-vous que l'interrupteur on/off soit sur la position "on" (Référez-vous à 1. d. ci-dessus).
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation soit branché.
- Enlevez la clé de la console. Réinsérez-la dans la console. (Voir l'étape 2 à la page 9.)
- Si vous avez toujours des problèmes, appelez notre Département de Service à la Clientèle.

3. SYMPTOME: UN CODE D'ERREUR ("E1" OU "E6") APPARAÎT SUR LA CONSOLE.

- Si la console détecte une erreur d'inclinaison, le code "**E1**" apparaîtra sur l'affichage INCLINE/DISTANCE quand les touches d'inclinaison sont pressées et quand l'affichage montre l'inclinaison courante. Si ce code d'erreur apparaît, retirez la clé de la console, attendez dix secondes, puis réinsérez la clé. Si le code d'erreur apparaît toujours, appelez notre Département de Service à la Clientèle. **Ne faites pas fonctionner le tapis roulant jusqu'à ce que le problème ait été résolu.**
- Si la console détecte une erreur de vitesse (pas de signal de vitesse, un mauvais signal, etc), le code d'erreur "**E6**" peuvent apparaître dans l'affichage SPEED. Si ce code d'erreur apparaît, retirez la clé de la console, attendez dix secondes, puis réinsérez la clé. Si le code d'erreur apparaît toujours, appelez notre Département de Service à la Clientèle. **Ne faites pas fonctionner le tapis roulant jusqu'à ce que le problème ait été résolu.**

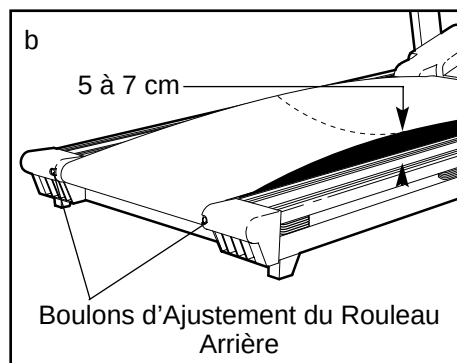
4. SYMPTÔME: LA COURROIE N'EST PAS CENTRÉE

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



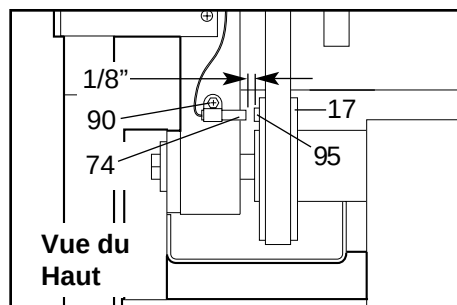
5. SYMPTÔME: LE TAPIS ROULANT RALENTIT DURANT L'USAGE

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



6. SYMPTÔME: Les affichages de la console ne fonctionnent pas comme il faut

- a. Retirez les vis du capot. Enlevez soigneusement le capot. Trouvez le Capteur Magnétique (74) et l'Aimant (95) sur le côté gauche de la Poulie (17). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant est aligné avec le Capteur Magnétique. Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'à peu près 1/8". Si nécessaire, dévissez la Vis du Capteur Magnétique (90) un peu et déplacez le Capteur Magnétique. Reserrez la Vis. Réattachez le capot et faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de la vitesse est correcte.



Conseils de Mise en Forme

FACTEURS D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

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

ÉTAPES POUR L'EXERCICE

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

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

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

2 Établissez des buts personnels de mise en forme.

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

3 Déterminez votre pouls d'entraînement.

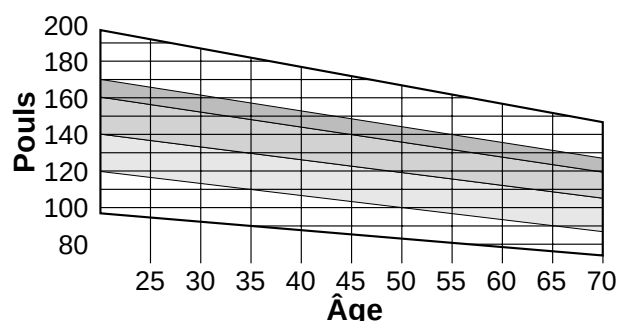
Votre *pouls d'entraînement* (PE) est le rythme auquel vous voulez que votre cœur batte pour le faire travailler durant un entraînement aérobique. Le pouls d'entraînement est exprimé en pourcentage de votre *pouls maximum* (PM). Votre PM est

le nombre maximum de battements que votre cœur peut faire pendant une minute. Pour déterminer votre PM, faites l'opération suivante: $220 - \text{votre âge (en années)} = \text{PM}$. Le nombre que vous obtenez n'est qu'une approximation; le véritable PM peut être déterminé seulement par des tests de stress en clinique.

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

Prenez vérifier votre pouls durant une session d'entraînement aérobique. Tout d'abord, prenez votre pouls après cinq minutes d'entraînement pour vous assurez que vous êtes à l'intensité correcte. Ensuite, vérifiez-le de nouveau vers la fin de votre entraînement pour vous assurez 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

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.

4 Échauffez-vous avant de vous entraîner.

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

5 Étirez-vous après votre échauffement.

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

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

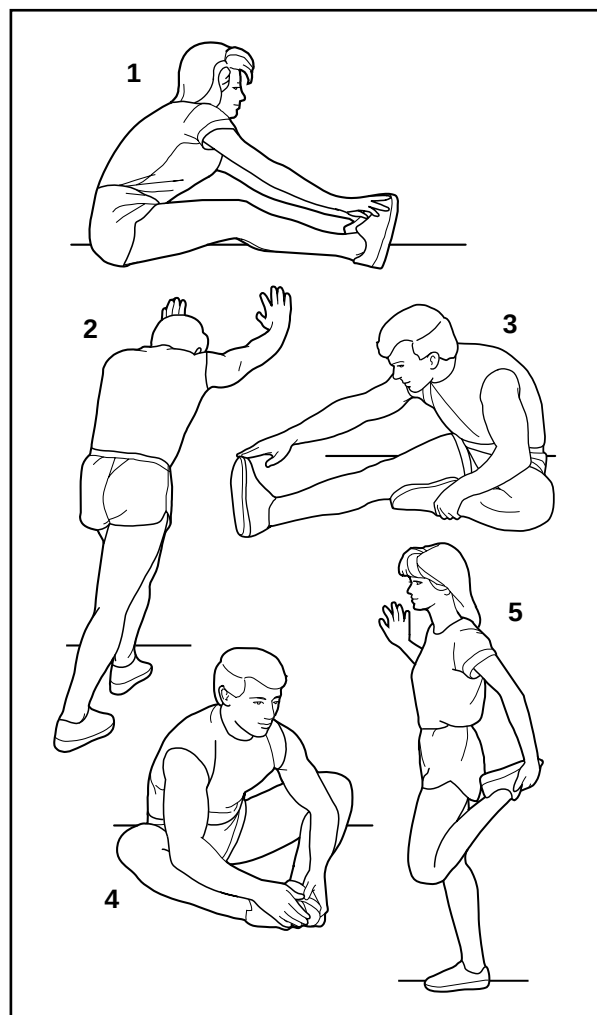
1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds—Asseyez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement vers l'avant à la hauteur de la taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 ou 30 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées: Cuisses, partie arrière des genoux et dos.

2. Exercices d'étirement du tendon d'achille—Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous 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 pied 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

6 Mettez-vous en forme avec le PowerTread 1500.

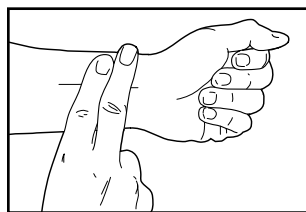
Des exercices aérobiques efficaces comprennent trois étapes différentes: la *fréquence*, l'*intensité*, et le *temps*. Leurs initiales forment le mot "FIT" pour vous aider à vous en souvenir:

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 méthode décrite ci dessous:

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

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



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

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

pouls d'entraînement pendant la durée de votre entraînement.

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

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

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

8 Étirez-vous à nouveau après votre entraînement.

Les étirements après l'entraînement réduit les risques de courbatures. Référez-vous à l'étape 5 à la page 19 de ce livret d'instructions.

9 Faîtes de la musculation.

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

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

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

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 19. 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.

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

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

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

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NTTL90080

Rev. 1098A

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

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

N°. de Pièce	Qté.	Description	N°. de Pièce	Qté.	Description
92	1	Alimentation D'Énergie	#	1	Fil Noir de 8", 2 Femelles
93	2	Bague d'Éspacement du Loquet	#	1	Fil Noir de 4", 2 Femelles
94	2	Piste Repose-Pieds	#	1	Groupement de Fils 20"
95	1	Aimant	#	1	Fil Blanc de 14", 2 Femelles
96	2	Écrou de Tension du Moteur	#	1	Fil Bleu de 8", 2 Femelles
97	2	Autocollant d'Avertissement d'Inclinaison	#	1	Fil Vert de 8", Anneau/Femelle
98	1	Écrou d'Ajustement du Rouleau Avan	#	1	Fil Bleu de 9", Anneau/Femelle
99	2	Autocollant d'Avertissement			Livret d'Instructions

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

* Inclus toutes les pièces illustrées dans le cadre

Pour Commander des Pièces de Remplacement

Pour commander des pièces de remplacement, veuillez communiquer avec notre Département de Service à la Clientèle aux numéros ou adresses listés ci-dessous. Quand vous commandez, indiquez le numéro et la description de la/des pièces. (Référez-vous à la *Liste des Pièces* aux page 22, et au *Schéma Détaillé* au centre de ce livret.) Si cela est possible, placez votre tapis roulant près de votre téléphone pour pouvoir vous y référer plus facilement quand vous appelez.

Appelez-nous:

1-800-688-6737

ou 1-612-368-5600

Lundi au Vendredi, de 8h.–19h.

Samedi, 8h.–16h30

Heure Centrale

Relayez-nous:

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

1-800-821-1317

Ecrivez-nous:

Service à la Clientèle de NordicTrack

103 Peavey road

Chaska, Minnesota 55318

M600

Ecrivez-nous par Courrier

Electronique:

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

service@nordictrack.com

Garantie Limitée de 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.

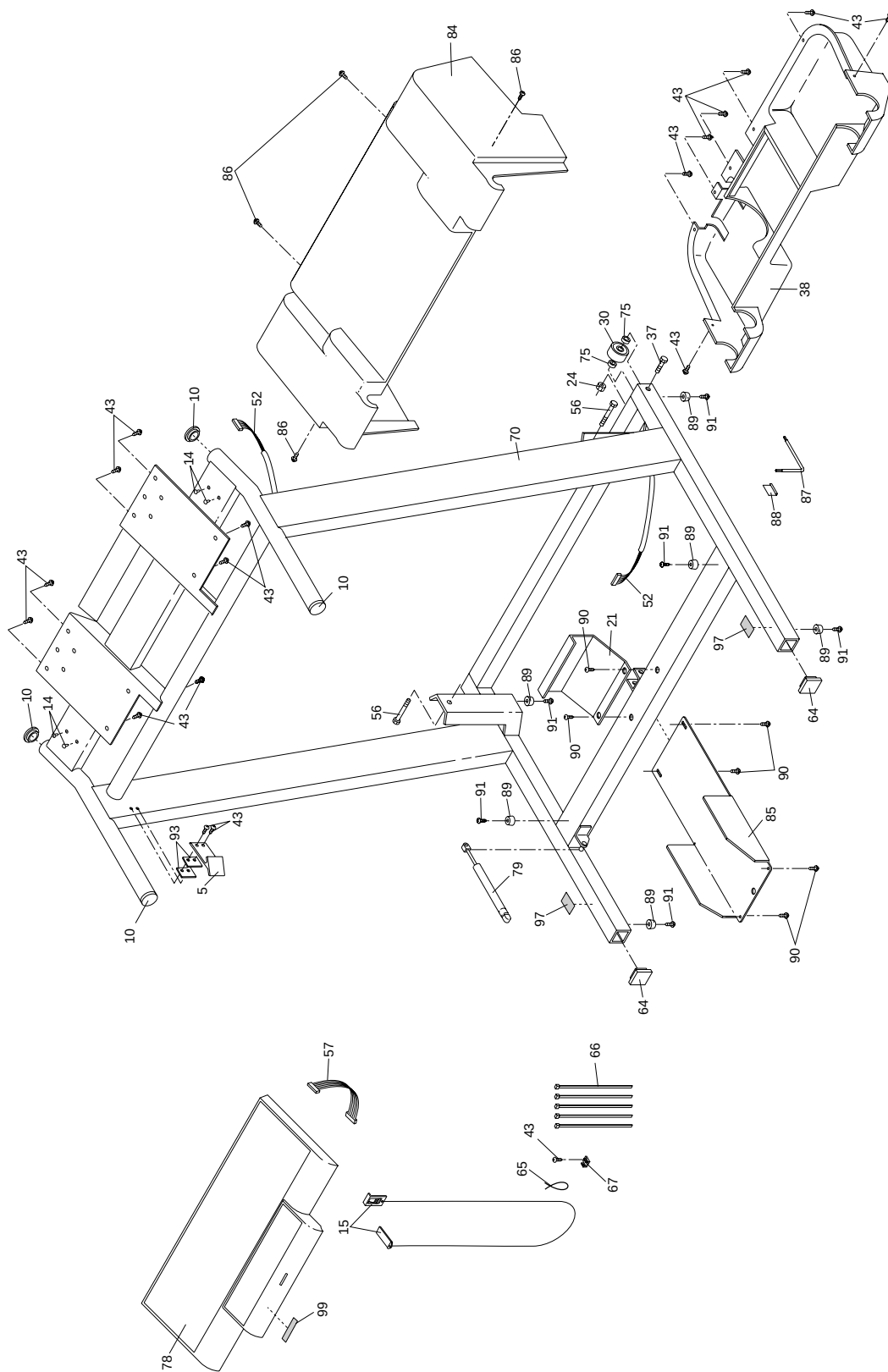
Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par le fabricant.

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.



Pour identifier les pièces illustrées dans ce Schéma
Détailé, référez-vous à la Liste des Pièces aux pages
22 et 23 de ce livret d'instructions.

