

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:

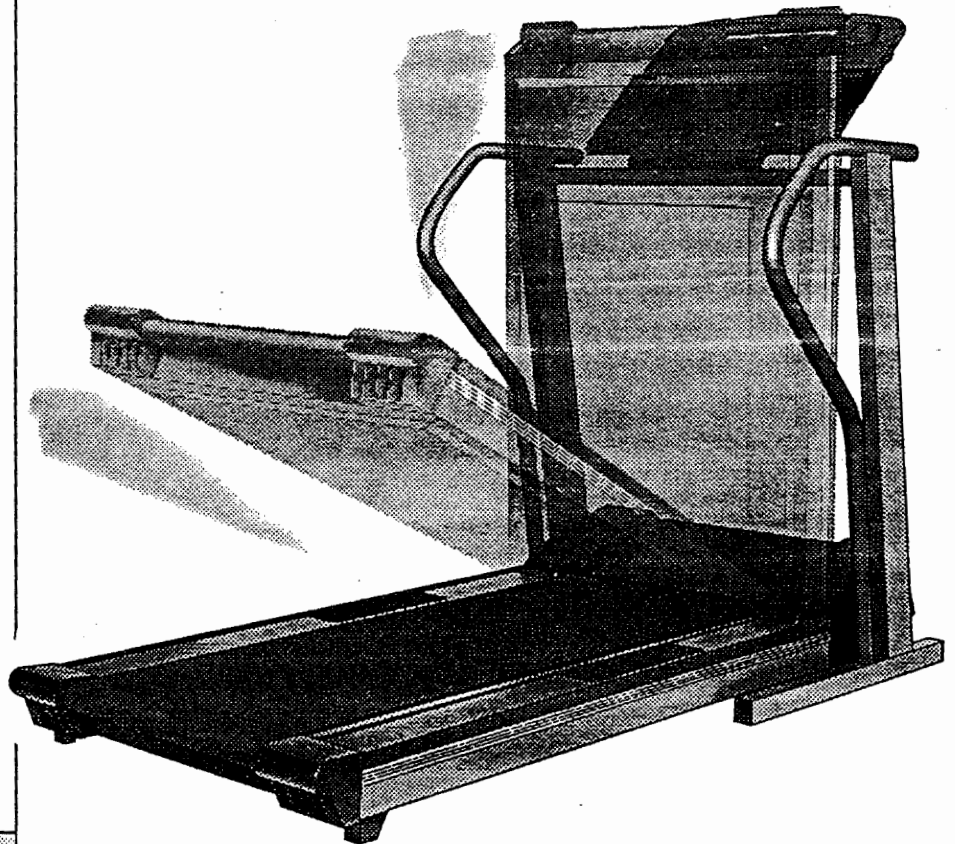
NordicTrack Customer Service
103 Peavey Road
Chaska, Minnesota 55318
M600

E-mail us:

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



PT^{5.5}



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

Owner's Guide



PT^{5.5}

Table of Contents

30-Day Satisfaction Guarantee	3
Important Precautions	4
Before You Begin	6
Assembly	7
How to Use the POLAR® Heart Rate Monitor	8
Treadmill Operation	10
How to use the Manual Mode	12
How to use the Heart Rate Programs	14
How to use the Incline Programs	16
How to Fold and Move the Treadmill	18
Maintenance and Trouble-shooting	20
Conditioning Guidelines	22
Part List	26
How to Order Replacement Parts	28
Warranty Information	28

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. 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 10), 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 heart rate monitor is not a medical device. Various factors may affect the accuracy of heart rate readings. The heart rate monitor 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.

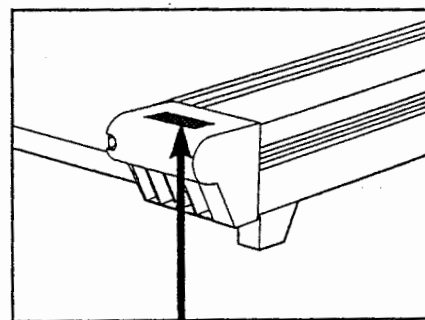
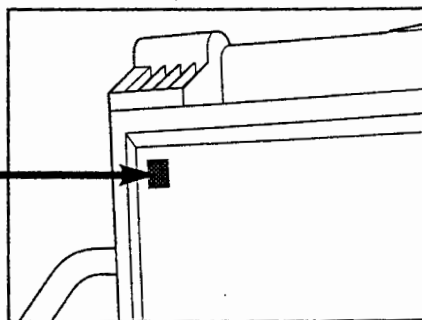
⚠ ATTENTION

- 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



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

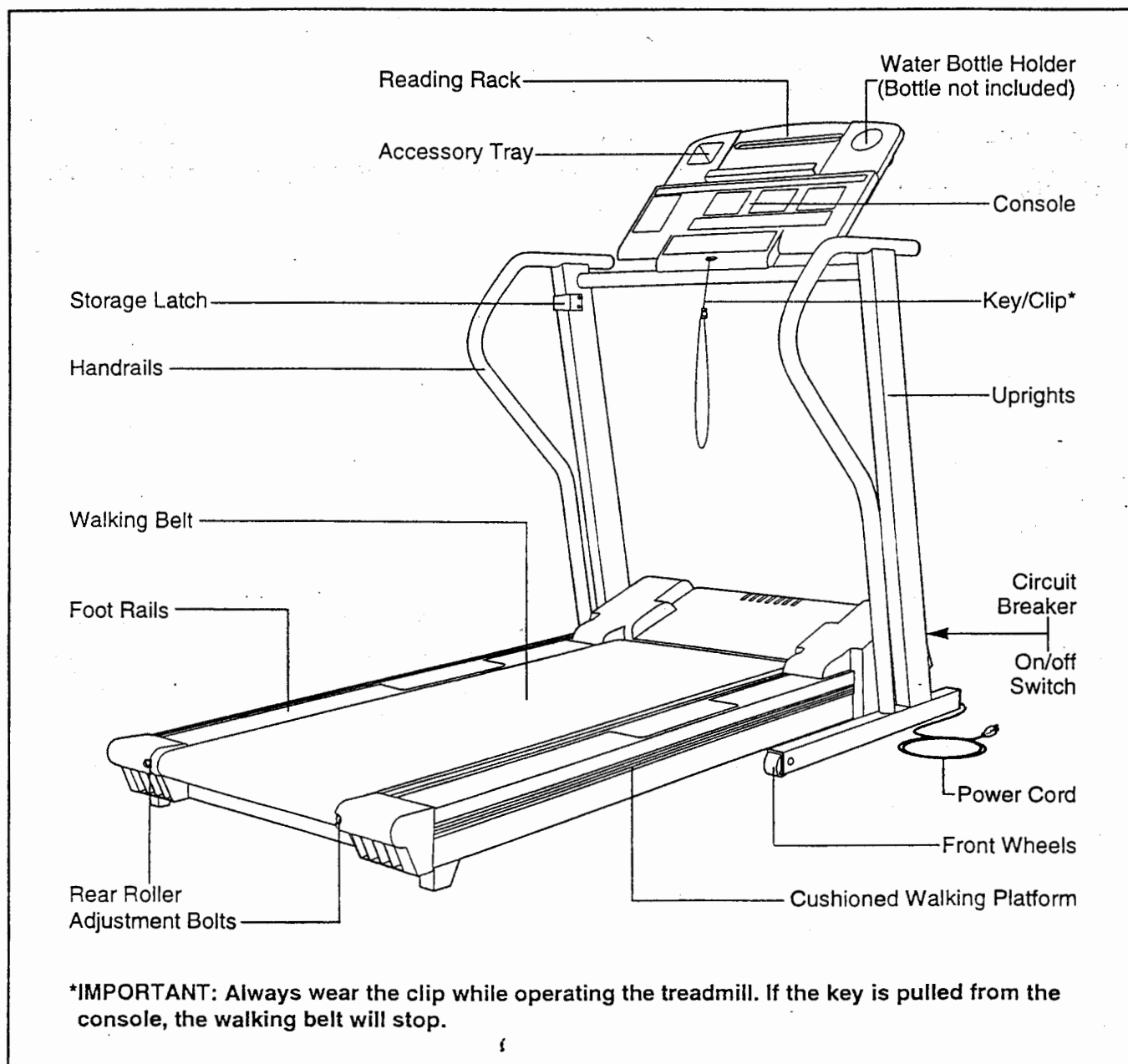
IMPORTANT:
Incline must be set at lowest level before folding treadmill into storage position.

Before You Begin

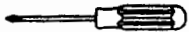
Thank you for selecting the PowerTread™ PT 5.5 treadmill by NordicTrack. The PowerTread PT 5.5 offers an impressive array of features designed to help you meet your fitness goals in the convenience and privacy of your home. And when you're not exercising, the PowerTread PT 5.5 can be folded up, requiring less than half the floor space of other treadmills. Before you use the PowerTread PT 5.5, please read this owner's guide.

We're available to answer any of your questions regarding assembly, use, or maintenance of the PowerTread PT 5.5 treadmill. Please refer to the front cover of this manual if you wish to contact our Customer Service Department.

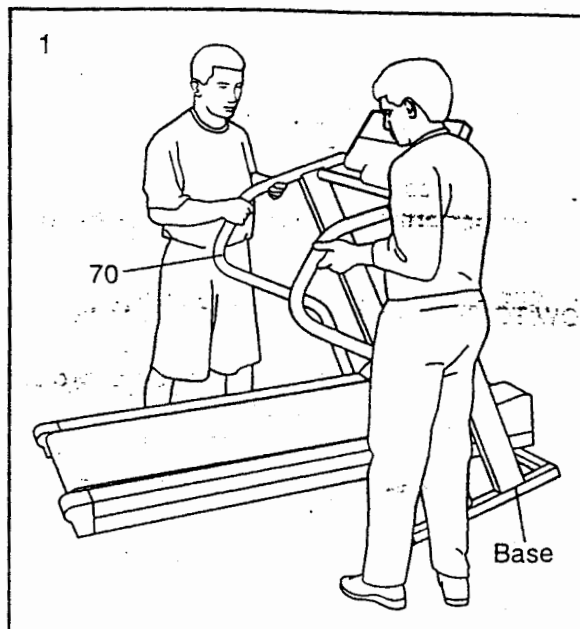
Before reading further, please review the drawing below and familiarize yourself with the parts that are labeled.



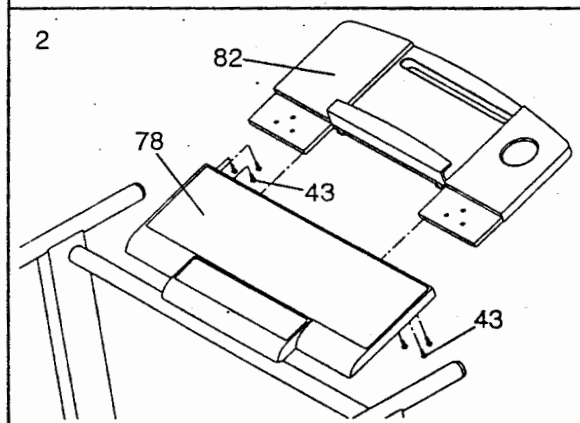
Assembly

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.

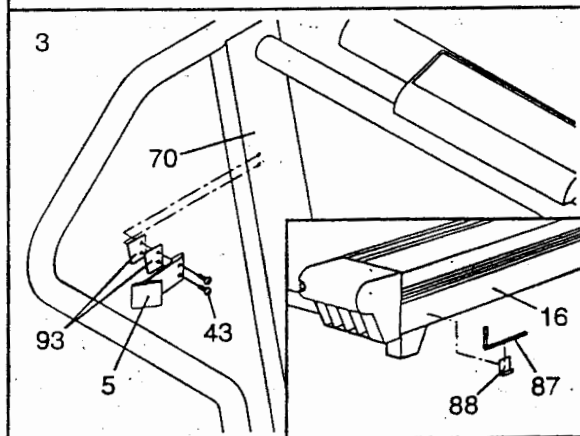


2. Hold the Reading Rack (82) under the Console (78). Attach the Reading Rack with six Screws (43).



3. Attach the Storage Latch (5) and the two Latch Spacers (93) to the left Upright (70) with two Screws (43). **Do not overtighten the Screws.**

Refer to the inset drawing. 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.

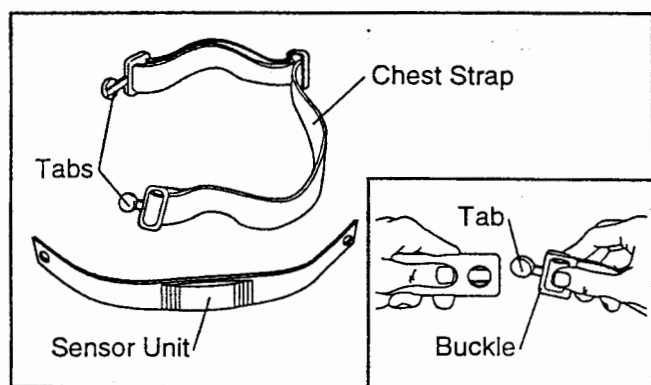
How to Use the POLAR® Heart Rate Monitor

IMPORTANT: If a user has an implanted medical device such as a pacemaker, the user must check with his or her physician prior to using the POLAR heart rate monitor.

The unique POLAR® heart rate monitor is specially designed for accuracy, comfort, and durability. To get the best performance from the POLAR heart rate monitor, please read the instructions below.

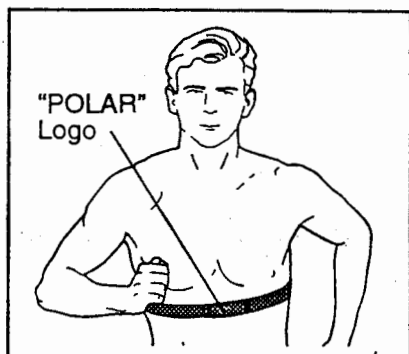
HOW TO PUT ON THE HEART RATE MONITOR

The POLAR heart rate monitor consists of two components: the **chest strap** and the **sensor unit**. Follow the steps below to put on the heart rate monitor.



1. Refer to the inset drawing above. Insert the tab on one end of the chest strap through the hole in one end of the sensor unit. Press the end of the sensor unit under the buckle on the chest strap. The tab should be flush with the front of the sensor unit.

2. Wrap the heart rate monitor around your chest and attach the other end of the chest strap to the sensor unit. Adjust the length of the chest strap, if necessary. The heart rate monitor should be under your clothing, against your skin, and as high under the pectoral muscles or breasts as is comfortable. Make sure that the POLAR logo is facing forward and is right-side-up.



3. Pull the sensor unit away from your body a few inches and locate the two electrode areas on the inner side. The electrode areas are the two long, grooved rectangles. Using saline solution such as saliva or contact lens solution, wet both electrode areas. Return the sensor unit to a position against your chest.

HEART RATE MONITOR TROUBLE-SHOOTING

The instructions on pages 11 to 17 of this owner's guide explain how the heart rate monitor is used with the console. If the letters "PLS" appear in the PULSE display, or if the displayed heart rate is excessively high or low when the heart rate monitor is used, try the trouble-shooting steps below.

1. Make sure that the heart rate monitor is under your clothing, against your skin, and as high under the pectoral muscles or breasts as is comfortable. Note: If the heart rate monitor does not function when positioned as described, try moving it slightly lower or higher on your chest.
2. Make sure that the POLAR logo on the sensor unit is facing forwards and is right-side-up.
3. Use saline solution such as saliva or contact lens solution to wet the two electrode areas on the sensor unit. If heart rate readings do not appear until you begin perspiring, re-wet the electrode areas.
4. As you walk or run on the treadmill, position yourself near the center of the walking belt. **For the console to display heart rate readings, the user must be within arm's length of the console.**
5. The heart rate monitor is designed to work with people who have normal heart rhythms. Heart rate reading problems may be caused by medical conditions such as premature ventricular contractions (pvc's), tachycardia bursts, and arrhythmia.
6. The operation of the heart rate monitor can be affected by magnetic interference caused by high power lines or other sources. If it is suspected that magnetic interference may be causing a problem, try relocating the treadmill.
7. If the heart rate monitor still does not function properly, test it by having another person try it.

HEART RATE MONITOR CARE AND MAINTENANCE

- Thoroughly dry the heart rate monitor after each use. The heart rate monitor has a built-in battery with an estimated life of 2,500 hours of use. The heart rate monitor is activated when the electrode areas are wetted and the heart rate monitor is put on; the heart rate monitor shuts off when it is removed and the electrode areas are dried. If the heart rate monitor is not dried after each use, it may remain activated longer than necessary.
- Store the heart rate monitor in a warm, dry place. Do not store the heart rate monitor in a plastic bag or other container that may trap moisture.
- Do not expose the heart rate monitor to direct sunlight for extended periods of time. Do not expose the heart rate monitor to temperatures above 122° Fahrenheit (50° Celsius) or below 14° Fahrenheit (-10° Celsius).
- Do not excessively bend or stretch the sensor unit when using or storing the heart rate monitor.
- Clean the sensor unit using water and mild soap—never use alcohol, abrasives, or chemicals. The chest strap may be hand washed and air dried.
- Do not attempt to open the sensor unit—the heart rate monitor may be damaged or lose its water resistant quality.

LIMITED POLAR® TRANSMITTER WARRANTY

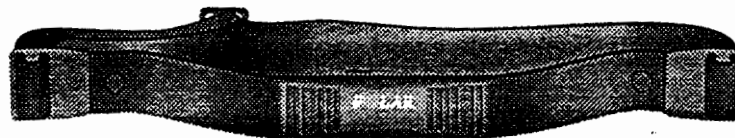
This warranty gives the purchaser specific legal rights. The purchaser may also have other rights, depending on state law.

- Polar Electro Inc. warrants the original consumer/purchaser of this heart rate transmitter that the product will be free from defects in material or workmanship for two years from the date of purchase. Please keep the receipt, which is your proof of purchase.
- Warranty does not cover changes due to misuse, abuse, accidents or negligence of the precautions; Improper maintenance, cracked or broken cases, or commercial use.
- During this warranty period the product will be either repaired or replaced at an authorized service center without a charge. For warranty repairs, include your proof of purchase and \$7.50 return shipping and handling. Call for details.
- Warranty is valid only in the United States and Canada.

The warranties contained herein are expressly in lieu of any other warranties¹, including implied warranty of merchantability and/or fitness for purpose.

POLAR ELECTRO INC.
99 Seaview Boulevard
Port Washington, NY 11050

POLAR SERVICE CENTER
1-800-227-1314
1-516-484-2400
FAX 1-516-484-2789



POLAR®

HEART RATE MONITORS

¹Polar is a registered trademark of Polar Electro Inc. ¹Including any Extended Service Contract issued on the PowerTread™ PT 5.5.
©1997 NordicTrack, Inc. a CML Company. All rights reserved.

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

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.**

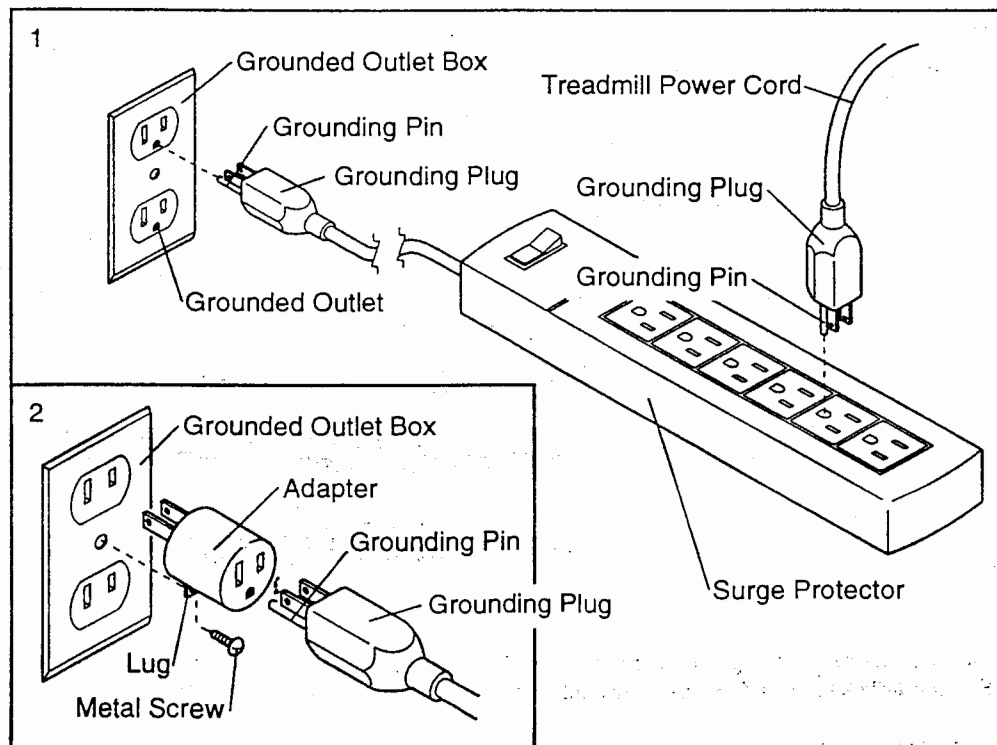
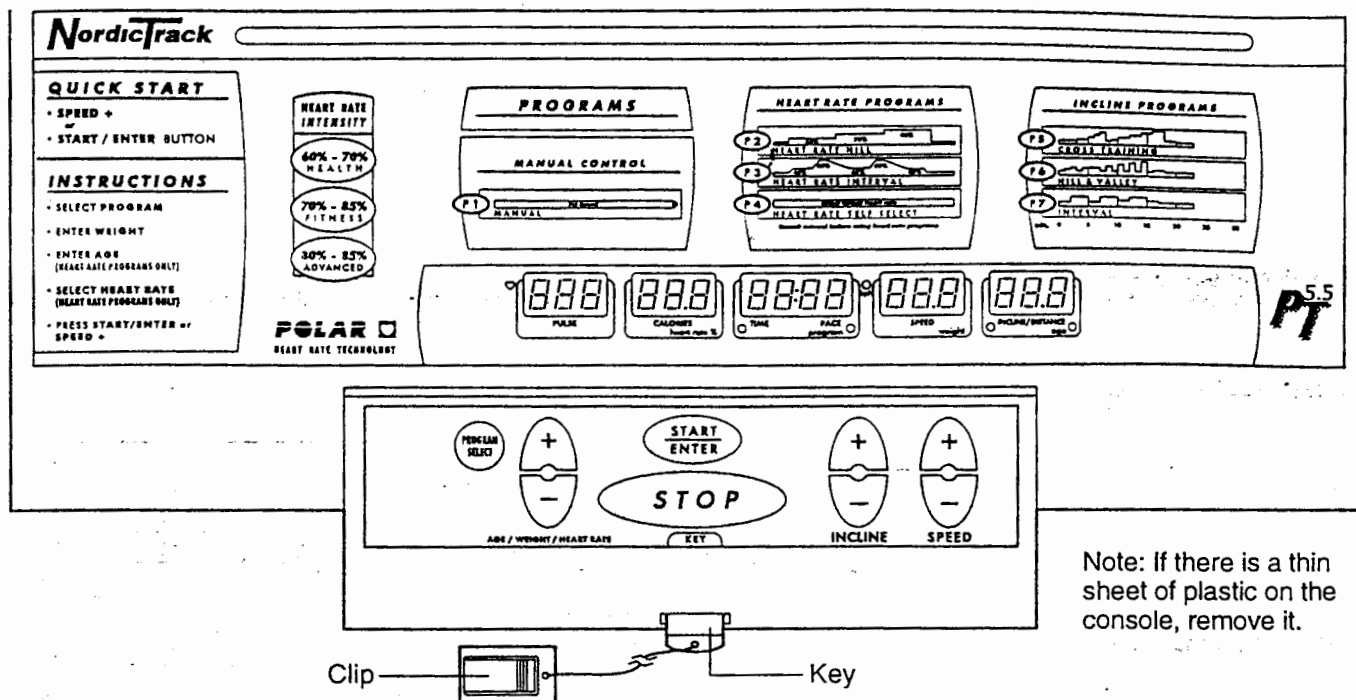


DIAGRAM OF THE CONSOLE



Note: If there is a thin sheet of plastic on the console, remove it.

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 heart rate monitor is not a medical device. Various factors may affect the accuracy of heart rate readings. The heart rate monitor is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.
- If you have heart problems, or if you are over 60 years of age and have been inactive, do not use the HEART RATE programs. If you are taking medication regularly, consult your physician to find whether the medication will affect your exercise heart rate.
- To reduce the risk of electric shock, keep the console dry. Use only a sealed water bottle.

FEATURES OF THE CONSOLE

The treadmill console offers an impressive array of features designed to make your workouts more effective. When the console is in the manual mode, the speed and incline of the treadmill can be changed with a touch of a button. As you exercise, five displays will provide continuous exercise feedback. Six preset programs are also offered: three HEART RATE programs automatically control the speed and incline of the treadmill to keep your heart rate near predetermined settings, and three INCLINE programs automatically control the incline of the treadmill as they guide you through effective workouts.

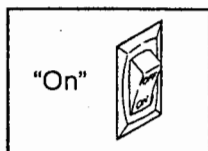
To use the manual mode, follow the steps on pages 12 and 13. To use the HEART RATE programs, see pages 14 and 15. To use the INCLINE programs, see pages 16 and 17.

Note: The console can display speed and distance in either miles or kilometers (see *Speed Display* on page 13). For simplicity, all instructions in this owner's guide refer to miles.

HOW TO USE THE MANUAL MODE

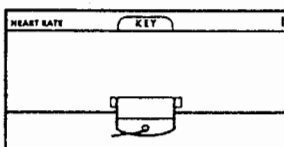
1 Plug in the power cord.

Follow the instructions on page 10 to plug in the power cord. When the power cord is plugged in, the displays on the console will flash once. (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.) Next, press the on/off switch on the front of the treadmill to the "on" position.



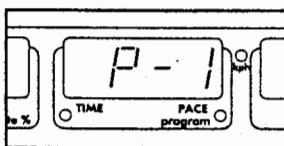
2 Insert the key fully into the console.

Stand on the foot rails of the treadmill. Slide the clip attached to the key onto your waistband. Next, insert the key fully into the console. After two seconds, various displays and indicators will light. After another five seconds, a "P-1" will appear in the TIME/PACE display and the current weight setting will begin to flash in the SPEED display. Note: When you are familiar with the console, you may go directly to step 6 if desired. The first time you use the console, please follow all steps.



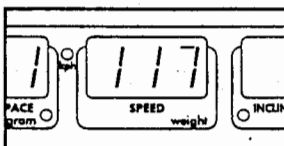
3 Select the MANUAL mode.

When the key is inserted, the MANUAL mode will be selected. If a different program has been selected, press the PROGRAM SELECT button repeatedly until a "P-1" appears in the TIME/PACE display (program 1 is the MANUAL mode).



4 Enter your weight if desired.

For the CALORIES display to be the most accurate, your weight should be entered into the console. To enter your weight, press the WEIGHT buttons. Each time one of the buttons is pressed, the weight setting will change by 1 pound. If the buttons are held down, the weight setting will change in increments of 5 pounds. Note: Once you have entered your weight, it will be saved in the console's memory.



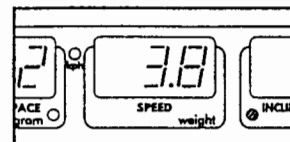
5 Put on the POLAR heart rate monitor if desired.

For the PULSE display to show your heart rate, the heart rate monitor must be worn. To put on the heart rate monitor, see *How to Use the POLAR® Heart Rate Monitor* on page 8.

6 Press the START/ENTER button or the SPEED "+" button to start the walking belt.

After the button is pressed, there will be a brief pause; the walking belt will then begin to move at 1.0 mph. Hold the handrails and begin walking.

As you exercise, change the speed of the walking belt as desired by pressing the SPEED buttons. Each time one of the buttons is

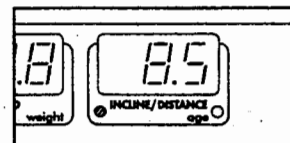


pressed, the speed will change by 0.1 mile per hour (mph). If the buttons are held down, the speed will change in increments of 0.5 mph. The speed range is 0.5 mph to 10 mph. Note: When the SPEED buttons are pressed, the SPEED display will show the selected speed setting for six seconds. The display will then show the actual speed of the walking belt.

To stop the walking belt momentarily, 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/ENTER button or the SPEED "+" button. To stop the walking belt and reset the displays, hold down the STOP button for two seconds.

7 Change the incline of the treadmill if desired.

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%.



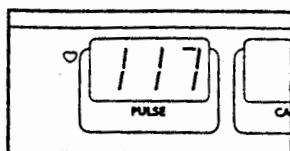
The buttons can be held down to change the incline quickly. The incline range is 1.5% to 10%. The incline setting is shown in the DISTANCE/INCLINE display.

Note: After the INCLINE buttons are pressed, it may take a few seconds for the treadmill to reach the selected incline setting. **When you are finished exercising, 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 the treadmill may be damaged.**

8 Follow your progress with the five displays.

PULSE display

For this display to be active, the heart rate monitor must be worn. To put on the heart rate monitor, see *How to Use the POLAR® Heart Rate Monitor* on page 8. After a few seconds, the heart-shaped indicator beside the PULSE display will flash each time your heart beats. Three dashes will then appear in the PULSE display and your heart rate will be shown. Note: The heart rate monitor will sample your heart rate every few seconds. *It may take up to ten seconds before an accurate heart rate is shown.* If your heart rate is not shown, see *Heart Rate Monitor Trouble-shooting* on page 8.



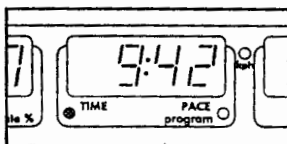
CALORIES display

This display shows the approximate number of calories you have burned.



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).



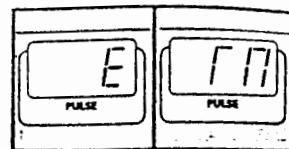
The display will change from one number to the other every seven seconds. Indicators below the display will show which number is currently shown. Note: When a HEART RATE or INCLINE program is selected, the display will show the time remaining in the program rather than the elapsed time.

SPEED display

This display shows the current speed of the walking belt. Note: When the SPEED buttons are pressed, the display will show the selected speed setting for six seconds. The display will then show the actual speed of the walking belt.

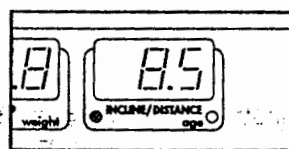


Note: The speed can be shown in either miles per hour (mph) or kilometers per hour (kph). The KPH indicator beside the SPEED display will light when the speed is shown in kph. To change the unit of measurement, first hold down the STOP button while inserting the key into the console. An "E" for English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



DISTANCE/INCLINE display

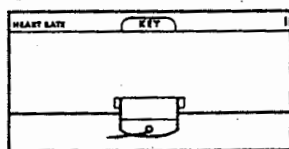
This display shows the distance that the walking belt has moved and the current incline level of the treadmill. Every seven seconds, the display will change from one number to the other. Indicators below the display will show which number is currently shown.



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 dark, the distance will be displayed in miles. If the KPH indicator is lit, the distance will be displayed in kilometers.

9 When you are finished exercising, stop the walking belt and remove the key.

Step onto the foot rails and press the STOP button. 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 the treadmill may be damaged.

Remove the key from the console. Store the key in a secure place. In addition, press the on/off switch to the "off" position. (See the drawing near the top of page 12.)

HOW TO USE THE HEART RATE PROGRAMS

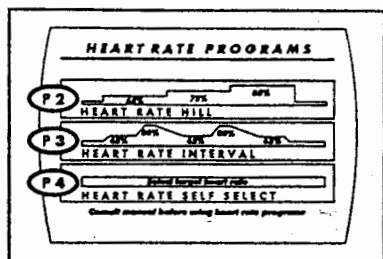
The three HEART RATE programs automatically control the speed and incline of the treadmill to keep your heart rate near predetermined settings during your workout.

The graphs labeled P2 and P3 on the console show the heart rate settings of the HILL and INTERVAL programs. The

SELF SELECT

program will keep your heart rate near

a setting that you choose. The HILL program is 20 minutes in length with a 3-minute cool-down period; the INTERVAL program is 28 minutes in length with a 2-minute cool-down period; the SELF SELECT program is 20 minutes in length. Follow the steps below to use a HEART RATE program.



1 Plug in the power cord.

See step 1 on page 12.

2 Insert the key fully into the console.

See step 2 on page 12.

3 Put on the POLAR heart rate monitor.

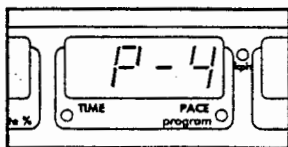
The heart rate monitor must be worn when a HEART RATE program is used. To put on the heart rate monitor, see *How to Use the POLAR® Heart Rate Monitor* on page 8. Note: During a HEART RATE program, the speed and/or incline of the treadmill may automatically decrease if your heart rate is not detected for an extended period of time.

4 Select one of the HEART RATE programs.

When the key is inserted, the MANUAL mode will be selected.

To select one of the HEART RATE programs, press the

PROGRAM SELECT button repeatedly until a "P-2," "P-3," or "P-4" appears in the TIME/PACE display. (Program 2 is the HILL program; program 3 is the INTERVAL program; program 4 is the SELF SELECT program.)

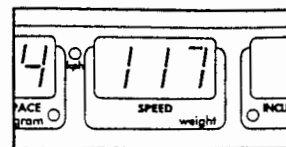


5 Enter your weight if desired.

When a HEART RATE program is selected, the current weight setting will begin to flash in the SPEED display.

Although it is not

necessary to enter your weight to use a HEART RATE program, the CALORIES display will be more accurate if your weight is entered. To enter your weight, press the WEIGHT buttons and then press the START/ENTER button. If you have already entered your weight, or if you do not want to enter your weight, simply press the START/ENTER button.

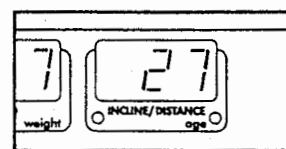


6 Enter your age.

When the START/ENTER button is pressed, the current age setting will begin to flash in the INCLINE/DISTANCE display.

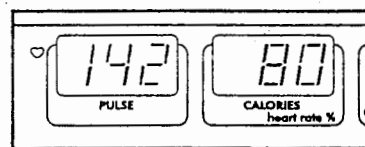
You must enter your age to use a HEART RATE program. If you have not entered your age, press

the AGE buttons. Each time one of the buttons is pressed, the age setting will change by 1 year. If the buttons are held down, the age setting will change in increments of 5 years. Note: Once you have entered your age, it will be saved in the console's memory.



If the HILL or INTERVAL program is selected, the PULSE display

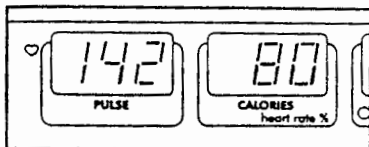
will show the maximum heart rate setting of the program, in beats per minute. The CALORIES display will show the maximum heart rate setting as a *percentage* of your *maximum possible heart rate* (your maximum possible heart rate is 220 minus your age). **If the HILL or INTERVAL program is selected, go directly to step 8. If the SELF SELECT program is selected, go to step 7.**



7 Select a heart rate setting.

During the SELF SELECT program, your heart rate will be kept near a setting that you choose. Press the **START/ENTER** button.

The **PULSE** display will show the current heart rate setting of



the program, in beats per minute. The flashing **CALORIES** display will show the current heart rate setting as a *percentage* of your *maximum possible heart rate* (your maximum possible heart rate is 220 minus your age). If desired, you can change the percentage by pressing the **HEART RATE** buttons. Each time one of the buttons is pressed, the percentage will change by 5%. The percentage can be from 60% to 85%. As the percentage is changed, the heart rate setting shown in the **PULSE** display will also change.

8 Press the **START/ENTER** button or the **SPEED "+"** button to start the program.

When the button is pressed, the **SPEED** display will flash and a tone will sound twice. If the incline of the treadmill is higher than 1.5%, it will automatically decrease to 1.5%. After a moment, the walking belt will begin to move at 1.5 mph. Hold the handrails and begin walking.

As you exercise, a tone will sound after each one-minute period of the program (after one minute, after two minutes, etc.). The speed and/or incline of the treadmill will also change periodically to keep your heart rate near the predetermined setting(s) of the program. The **TIME/PACE** display will show the time remaining in the program. Near the end of the program, the walking belt will slow to allow you to cool down. During the last ten seconds of the program, the incline will decrease to 1.5%. When no time remains, the walking belt will slow to a stop.

If your heart rate is not detected during the program, the letters "PLS" will flash in the **PULSE** display. (See *Heart Rate Monitor Trouble-shooting* on page 8.) The speed and/or incline of the treadmill may also automatically decrease until your heart rate is detected.

To stop the program momentarily, press the **STOP** button. The displays will pause and the **TIME/PACE** display will begin to flash. To restart the program, press the **START/ENTER** button or the **SPEED "+"** button. To end the program, hold down the **STOP** button for two seconds.

Note: Minor adjustments can be made to the speed or incline of the treadmill during the program with the **SPEED** or **INCLINE** buttons. However, if you *increase* the speed, the incline will automatically *decrease*; if you *decrease* the speed, the incline will *increase*. If you *increase* the incline, the speed will *decrease*; if you *decrease* the incline, the speed will *increase*. The console will always attempt to keep your heart rate near the predetermined setting(s). When the incline reaches the lowest setting, the speed cannot be increased any further. When the incline reaches the highest setting, the speed cannot be decreased any further.

9 Follow your progress with the five displays.

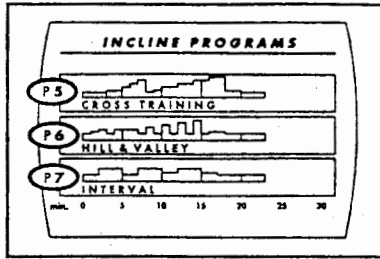
See step 8 on page 13.

10 When the program is completed, remove the key from the console.

Make sure that the incline of the treadmill is set at 1.5%. Remove the key from the console. Store the key in a secure place. In addition, press the on/off switch to the "off" position. (See the drawing near the top of page 12.)

HOW TO USE THE INCLINE PROGRAMS

The three INCLINE programs automatically control the incline of the treadmill during your workout. The graphs labeled P5, P6, and P7 on the console show how the incline will change during the CROSS TRAINING, HILL & VALLEY, and INTERVAL programs. Each program is 20 minutes in length with a 3-minute cool-down period. Follow the steps below to use an INCLINE program.



1 Plug in the power cord.

See step 1 on page 12.

2 Insert the key fully into the console.

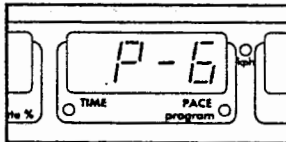
See step 2 on page 12.

3 Put on the POLAR heart rate monitor if desired.

For the PULSE display to show your heart rate, the heart rate monitor must be worn. To put on the heart rate monitor, see *How to Use the POLAR® Heart Rate Monitor* on page 8.

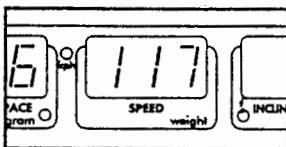
4 Select one of the INCLINE programs.

When the key is inserted, the MANUAL mode will be selected. To select one of the INCLINE programs, press the PROGRAM SELECT button repeatedly until a "P-5," "P-6," or "P-7" appears in the TIME/PACE display. (Program 5 is the CROSS TRAINING program; program 6 is the HILL & VALLEY program; program 7 is the INTERVAL program.)



5 Enter your weight if desired.

When an INCLINE program is selected, the current weight setting will begin to flash in the SPEED



display. Although it is not necessary to enter your weight to use an INCLINE program, the CALORIES display will be more accurate if your weight is entered. To enter your weight, press the WEIGHT buttons. If you have already entered your weight, or if you do not want to enter your weight, go to step 6.

6 Press the START/ENTER button or the SPEED "+" button to start the program.

When the button is pressed, the SPEED display will flash and a tone will sound twice. If the incline of the treadmill is higher than 1.5%, it will automatically decrease to 1.5%. After a moment, the walking belt will begin to move at 1.0 mph. Hold the handrails and begin walking.

As you exercise, the incline of the treadmill will periodically change as indicated by the graphs labeled P5, P6, and P7 on the console. The speed of the walking belt can be changed as desired during the program with the SPEED buttons. The TIME/PACE display will show the time remaining in the program. During the last three minutes of the program, the walking belt will slow to allow you to cool down. During the last ten seconds of the program, the incline will decrease to 1.5%. When no time remains, the walking belt will slow to a stop.

To stop the program momentarily, press the STOP button. The displays will pause and the TIME/PACE display will begin to flash. To restart the program, press the START/ENTER button or the SPEED "+" button. To end the program, hold down the STOP button for two seconds.

Note: While the program is in progress, the difficulty level of the program can be adjusted, if desired, with the INCLINE buttons. Press the INCLINE "+" button. A number will flash in the INCLINE/DISTANCE display for three seconds. This number is the *maximum incline* that the treadmill will reach during the program. Press the INCLINE "+" button again. Each time the button is pressed, the maximum incline setting and all other incline settings of the program will increase slightly. The INCLINE "-" button can be used in the same way to decrease the difficulty level of the program.

7 Follow your progress with the five displays.

See step 8 on page 13.

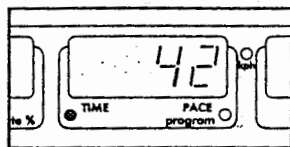
- 8** When the program is completed, remove the key from the console.

Make sure that the incline of the treadmill is set at 1.5%. Remove the key from the console. Store the key in a secure place. In addition, press the on/off switch to the "off" position. (See the drawing near the top of page 12.)

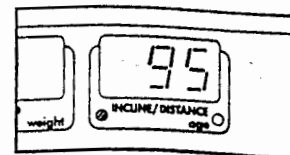
HOW TO SELECT THE INFORMATION MODE

The console features an information mode that keeps track of the total time and distance accumulated on the treadmill. To access the information mode, hold down the STOP button while inserting the key into the console.

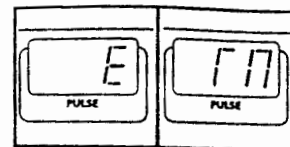
After a moment, the TIME/PACE display will show the total number of hours accumulated on the treadmill.



The INCLINE/DISTANCE display will show the total number of miles accumulated on the treadmill. If the number exceeds 999, the thousands and ten thousands digits will be shown in the SPEED display.



The PULSE display will show an "E," for English (miles), or an "M," for Metric (kilometers). The console will display speed and distance in the unit of measurement shown. Pressing the SPEED "+" button will change the unit of measurement.



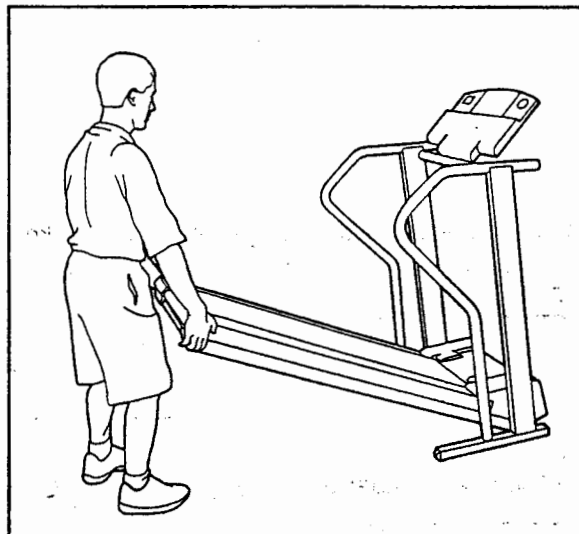
To exit the information mode, remove the key from the console.

How to Fold and Move the Treadmill

HOW TO FOLD THE TREADMILL FOR STORAGE

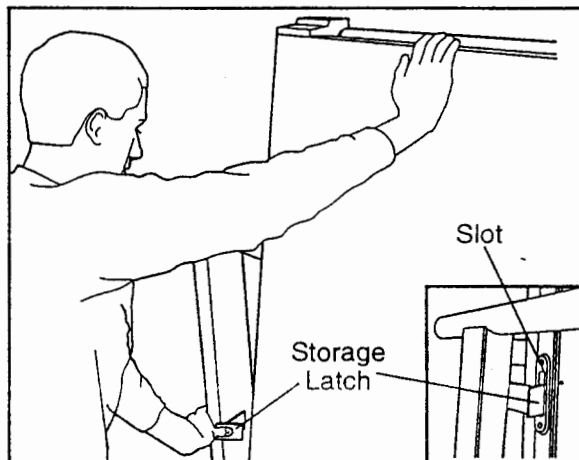
Before folding the treadmill, adjust the incline to the lowest position. Next, unplug the power cord. **Caution:** You must be able to safely lift 45 pounds (20 kg) in order to raise, lower, or move the treadmill.

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.**

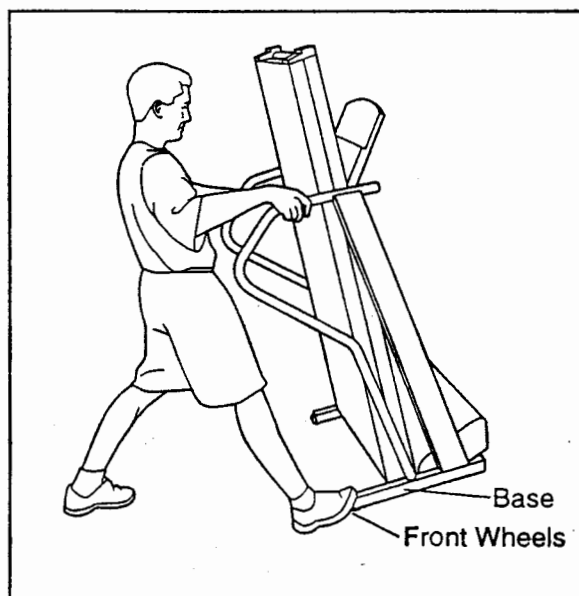
To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill. Keep the treadmill out of direct sunlight. Do not leave the treadmill in the storage position in temperatures above 85° Fahrenheit.



HOW TO MOVE THE TREADMILL

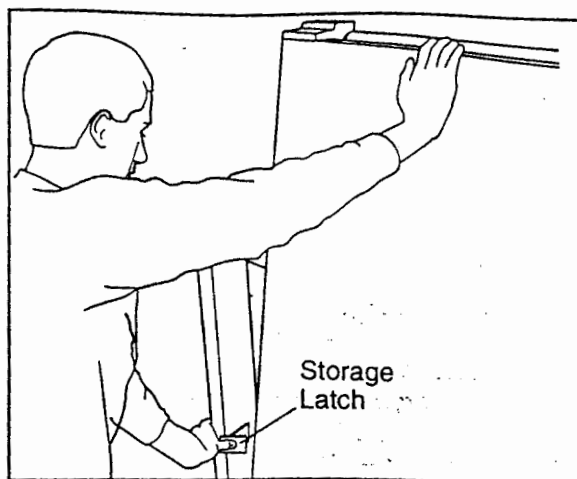
Before moving the treadmill, convert the treadmill to the storage position as described above. **Make sure that the storage latch is inserted into the slot in the side of the frame.**

1. Hold the handrails of the treadmill. 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, or the base pads may come off. 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.

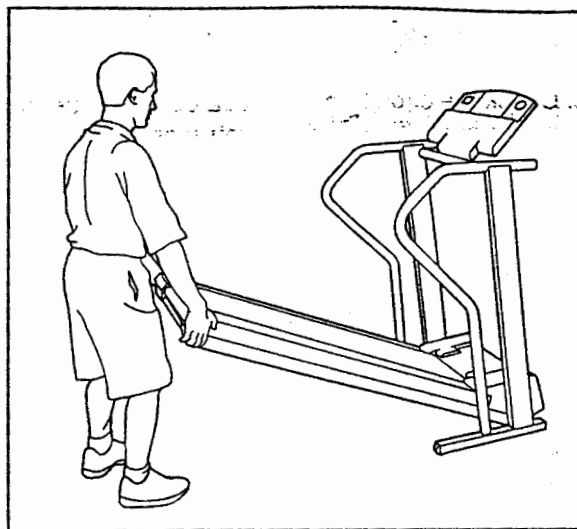


HOW TO LOWER THE TREADMILL FOR USE

1. Hold the upper end of 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 passes the storage latch.



2. 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.**



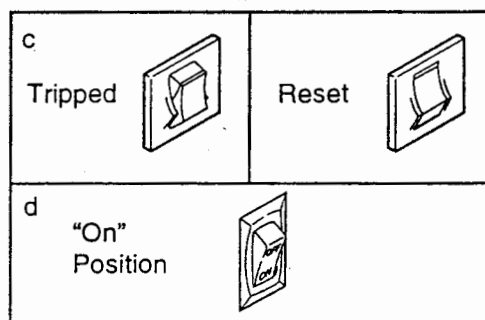
Maintenance and Trouble-shooting

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 9.) 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 12.)
- 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 12.)
- If the treadmill still will not run, please call our Customer Service Department.

3. SYMPTOM: AN ERROR CODE ("E1," "E20," "E21," "E22," "E23," OR "E24") APPEARS ON THE CONSOLE

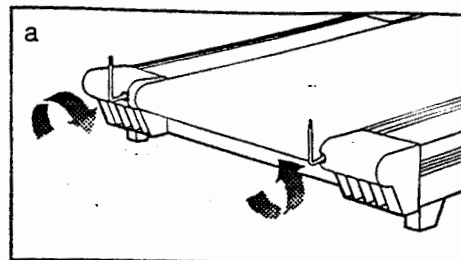
- If the console detects an incline error, an "E1" may appear in the INCLINE/DISTANCE display when the INCLINE buttons are pressed, and when the display shows the current incline level. If this error code appears, remove the key from the console, wait for ten seconds, and then reinsert the key. If the error code appears again, call our Customer Service Department. **Do not operate the treadmill until the problem is corrected.**
- If the console detects a speed error (no speed signal, an erratic speed signal, etc.), an "E20," "E21," "E22," "E23," or "E24" may appear in the SPEED display. If one of these error codes appears, remove the key from the console, wait for ten seconds, and then reinsert the key. If the error code appears again, call our Customer Service Department. **Do not operate the treadmill until the problem is corrected.**

4. SYMPTOM: THE HEART RATE MONITOR DOES NOT FUNCTION PROPERLY

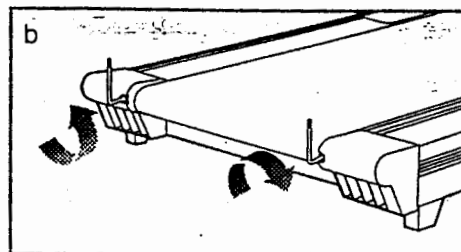
- a. See *How to Use the POLAR® Heart Rate Monitor* on pages 8 and 9, and *Pulse Display* on page 13.

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

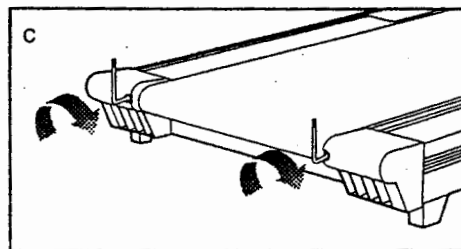
- a. If the walking belt has shifted to the left, first remove the key and **UNPLUG THE POWER CORD**. Using the included allen wrench, turn the left rear roller adjustment bolt clockwise, and the right bolt counterclockwise, 1/4 of a turn each. Be careful not to overtighten the walking belt. Plug in 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.



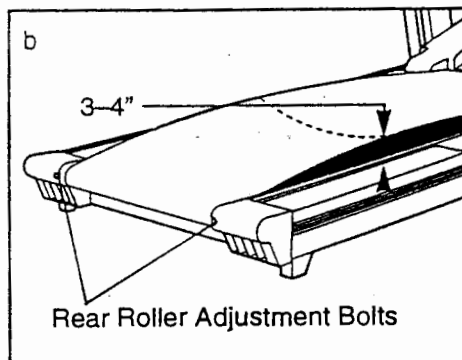
- c. If the walking belt slips when walked on, first remove the key and **UNPLUG THE POWER CORD**. Using the allen wrench, turn both rear roller adjustment bolts clockwise, 1/4 of a turn. When the walking belt is correctly tightened, you should be able to lift the edges of the walking belt 3 to 4 inches 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.



6. 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.

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.

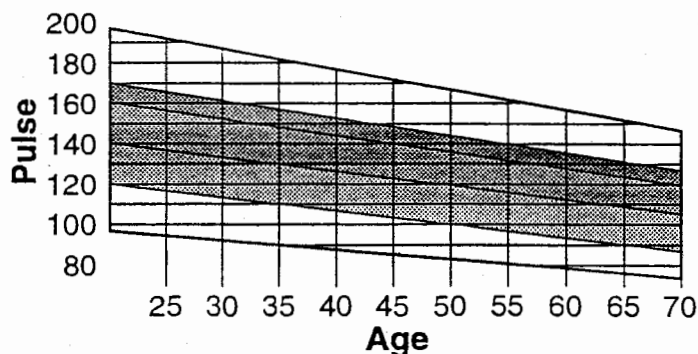
3 Determine your target heart rate.

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



Health	Fitness	Advanced
Beginner, low-intensity + long duration = fat burning	Optimal training, aerobic or cardiovascular	Sports, athletic conditioning, interval training

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.

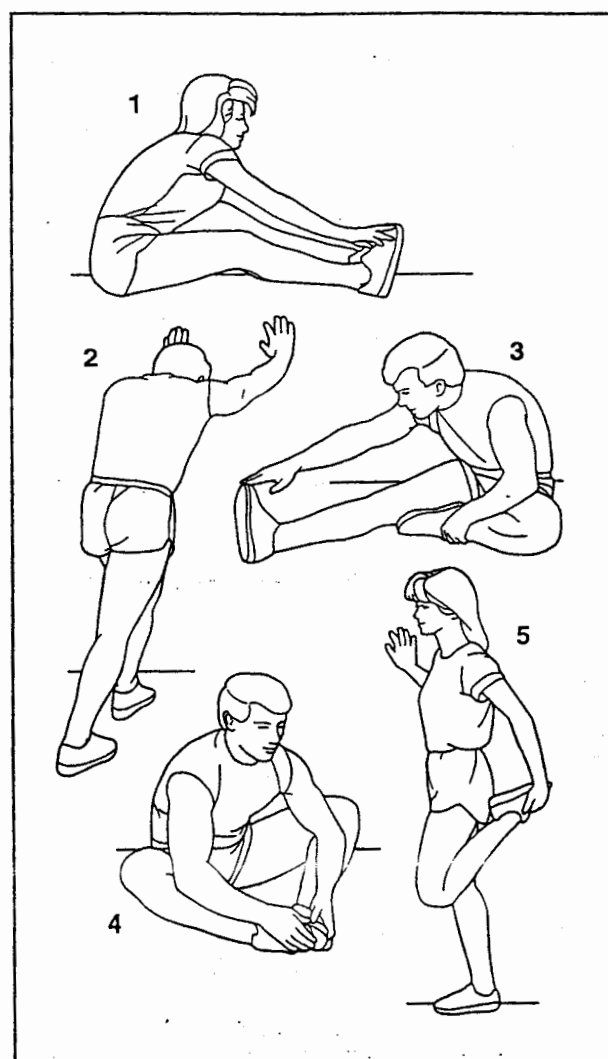
1. Toe Touch Stretch—Sit with your knees bent slightly and slowly bend forward from your hips. Allow your back and shoulders to relax as you reach toward your toes as far as possible. Hold for 15 to 30 seconds, then relax. Repeat 3 times. Stretches: Hamstrings, back of knees, and back.

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. 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.

5. 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.



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 5.5.

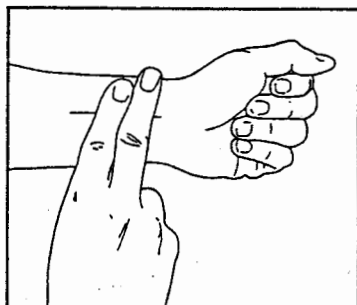
Effective aerobic exercise has three major parts: *frequency*, *intensity*, and *time*. The acronym "FIT" may help you to remember these three parts:

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 heart rate monitor. 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 23.

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 23. 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.

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.

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.

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

Part List—Model No. NTTL99070

Rev. 0997A

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	1	Sensor Star Washer
5	1	Storage Latch	56	2	Sensor Nut
6	4	Isolator	57	1	Console Wire Harness
7	2	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	2	Handrail Endcap	61	1	Sensor Locknut
11	1	Pulse Sensor Cover	62	18	Belly Pan Fastener
12	2	Sensor Pad	63	1	Right Rear Endcap
13	1	Pulse Receiver	64	2	Base Endcap
14	1	Chest Pulse Strap	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	1	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	1	Incline Pivot Spacer	73	2	Optic Sensor Wire
23	2	Side Hood Bracket	74	1	Speed Disk
24	8	Wheel Nut	75	1	Photo Switch Bracket
25	2	Incline Motor Bolt	76	2	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	1	Reading Rack
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	Headband Pulse Sensor
36	2	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	2	Pad Screw
41	1	Motor/Pulley/Flywheel/Fan	92	1	Power Board
42	1	Motor Belt	93	2	Latch Spacer
43	26	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	2	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.

Notes

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 26 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

For warranty information for the POLAR® heart rate monitor, see page 8 of this owner's guide.

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.

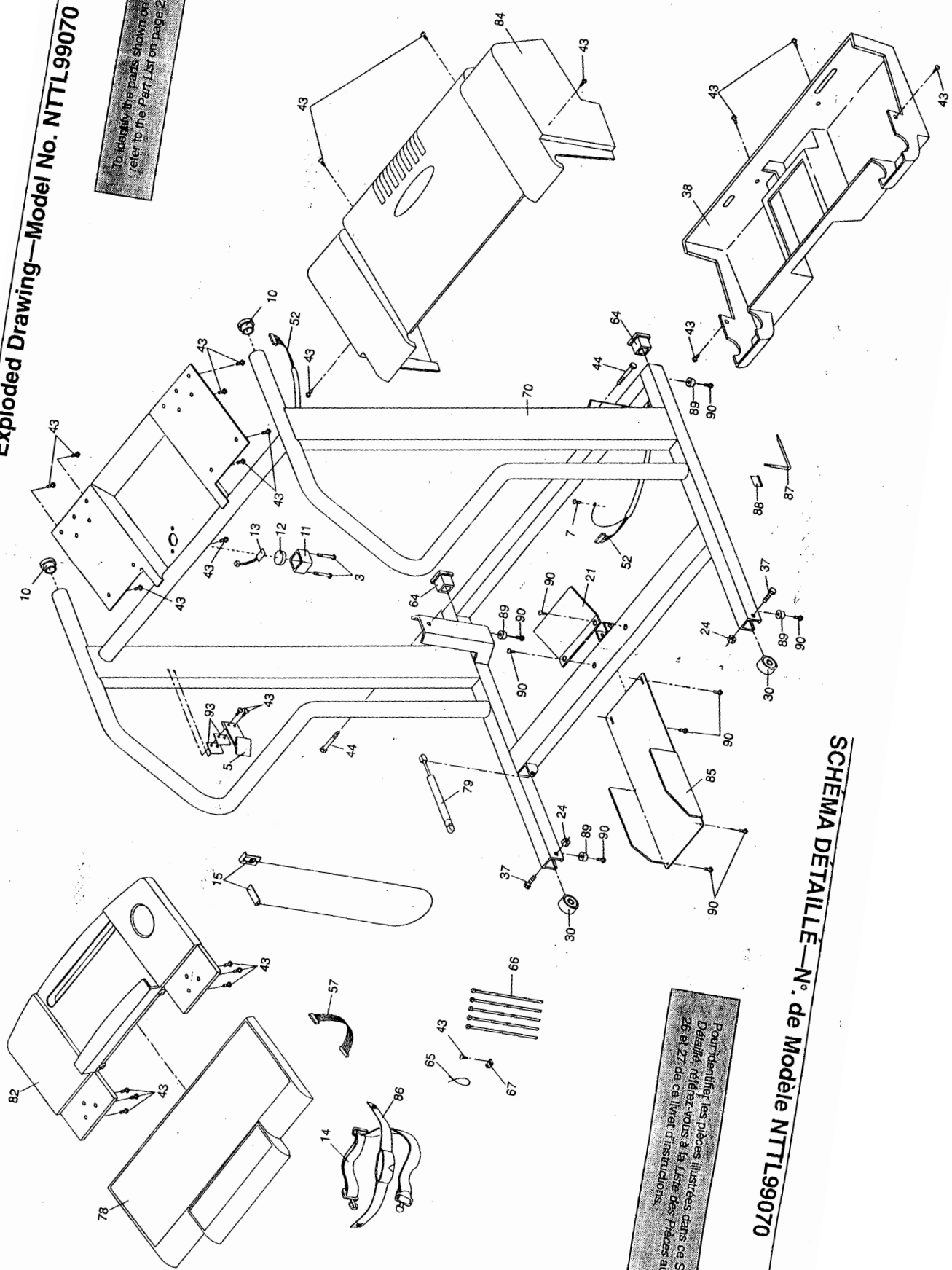
The warranty extended hereunder is in lieu of any and all other warranties and any implied warranties of merchantability or fitness for a particular purpose is limited in its scope and duration to the terms set forth herein. Some states do not allow limitations on how long an implied warranty lasts. 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. NTTL99070

Rev.

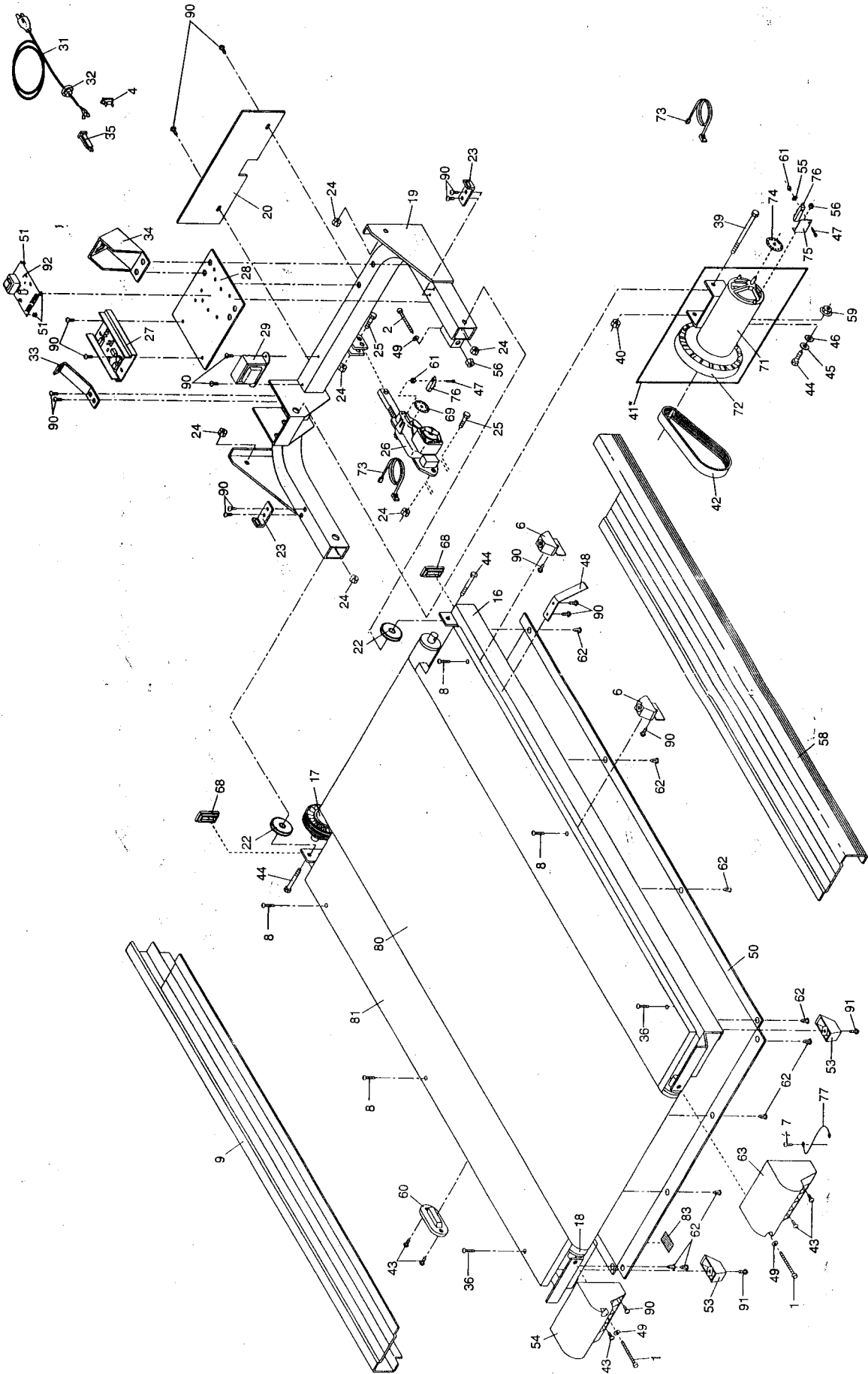
To identify the parts shown on this Exploded Drawing, refer to the Part List on page 28 of the owner's guide.



SCHEMA DÉTAILLÉ—N° de Modèle NTTL99070

Rev.

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



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 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



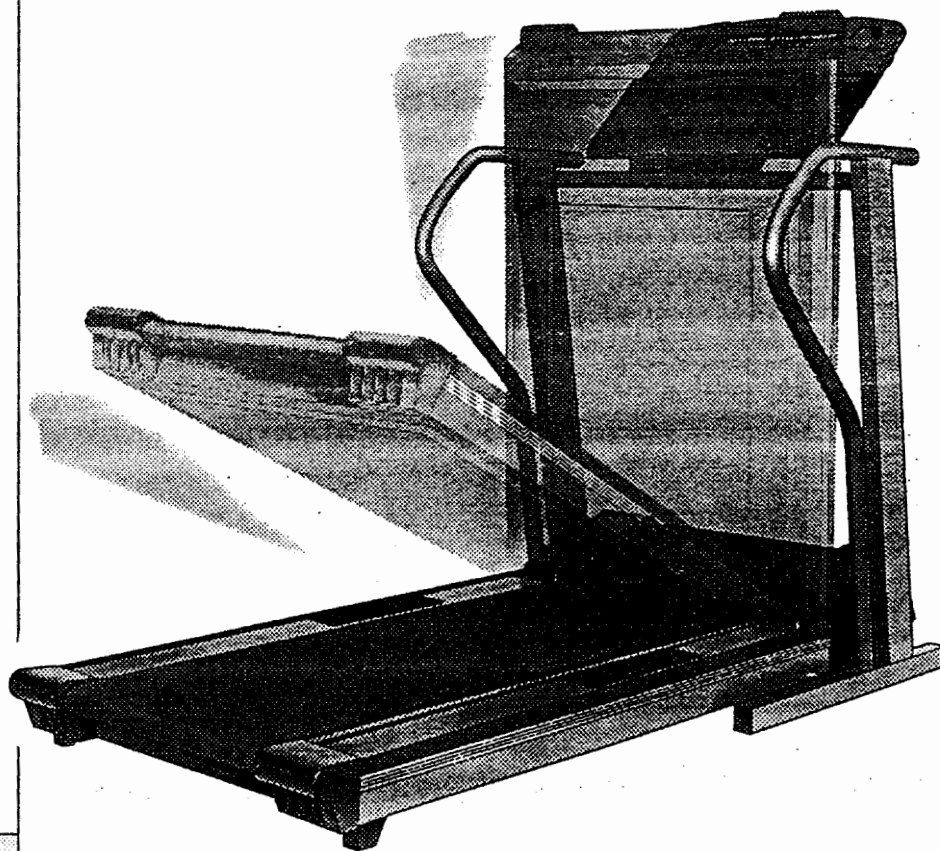
ATTENTION:

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.

POWERTREAD™

NordicTrack

PT^{5.5}



Livret d'Instructions



PT^{5.5}

Table des Matières

Garantie de Satisfaction de 30 Jours	2
Conseils Importants	3
Avant de Commencer	5
Assemblage	6
Comment Utiliser le Moniteur de Pouls POLAR®	7
Fonctionnement du Tapis Roulant	9
Comment Utiliser le Mode Manuel	12
Comment Utiliser les Programmes Heart Rate (pouls)	14
Comment Utiliser les Programmes Incline (inclinaison)	16
Comment Plier et Déplacer le Tapis Roulant	18
Entretien et Localisation d'un Problème	20
Conseils de Mise en Forme	22
Part List	26
Pour Commander des Pièces de Rechange	28
Renseignements sur la Garantie	28

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 (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. 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 10 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. 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 dessin à la page 5 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 service de service à la clientèle au 1-800-688-6737 pour commander un nouvel autocollant. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.

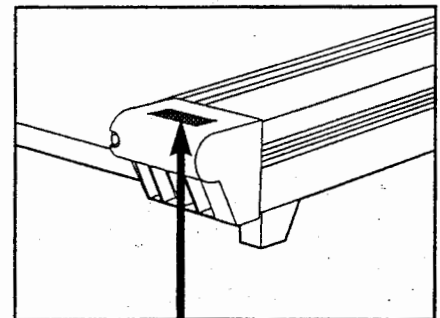
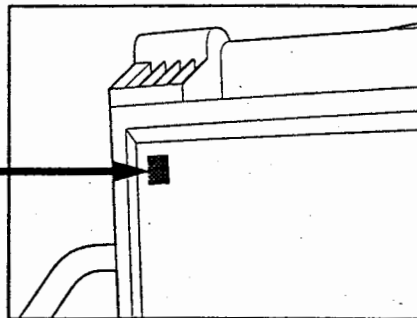
⚠ ATTENTION

- 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.

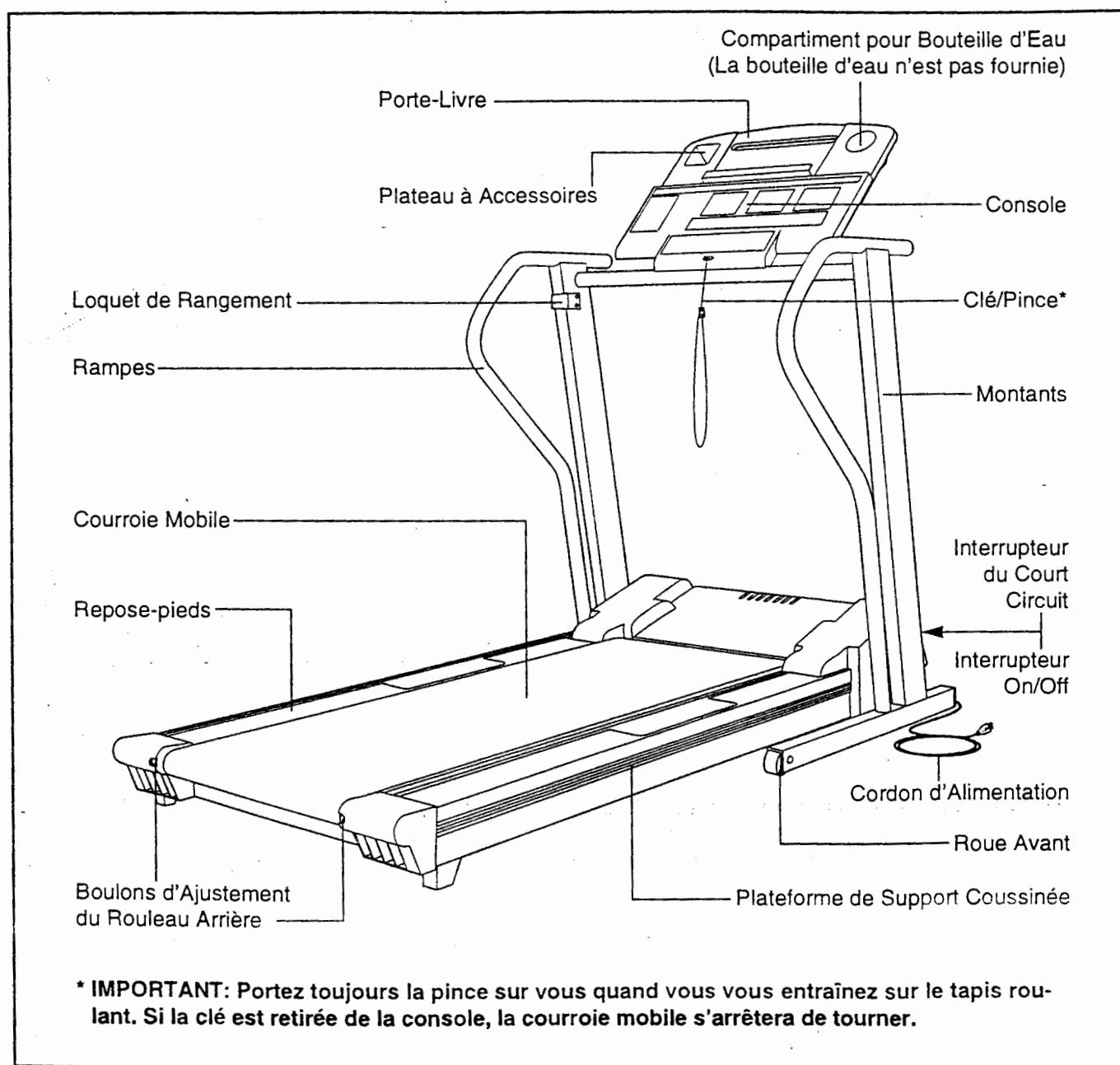
IMPORTANT:
Incline must be set at lowest level before folding treadmill into storage position.

Avant de Commencer

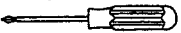
Merci d'avoir sélectionné le tapis roulant PowerTread™ PT 5.5 de NordicTrack. Le PowerTread PT 5.5 offre un large éventail d'options qui vous aideront à accomplir vos buts dans le confort et l'intimité de votre maison. Et quand vous ne vous entraînez pas, le PowerTread PT 5.5 peut être plié et ne prend ainsi que la moitié de la surface sur le sol des autres tapis roulants. Avant de vous servir du PowerTread PT 5.5, 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 5.5. Référez-vous à la couverture de ce livret si vous désirez prendre contact avec notre Département de Service à la Clientèle.

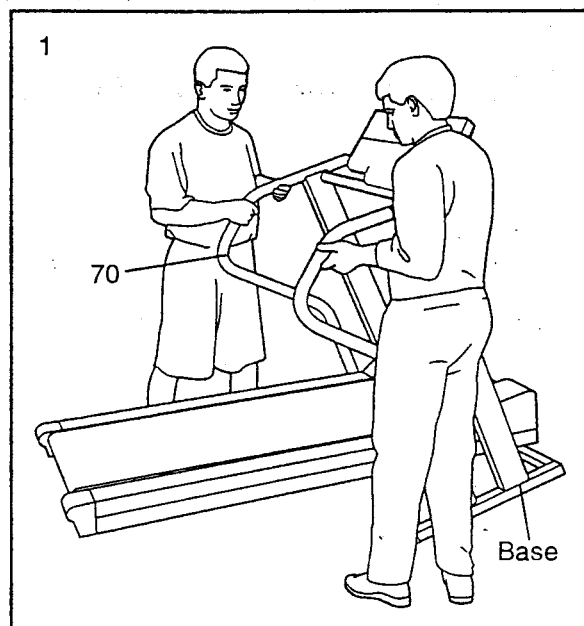
Avant de continuer la lecture de ce livret, nous vous suggérons d'étudier le dessin ci-dessous pour vous familiariser avec les pièces illustrées.



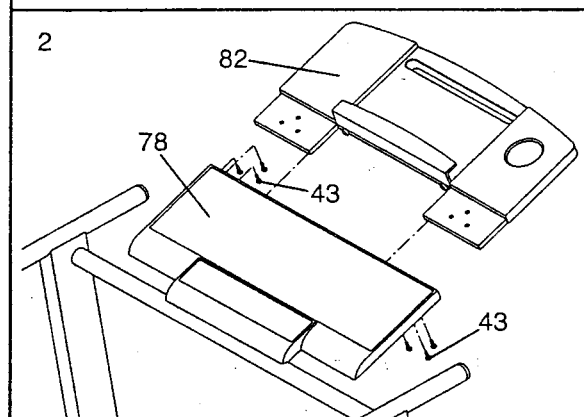
Assemblage

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 n'est 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.

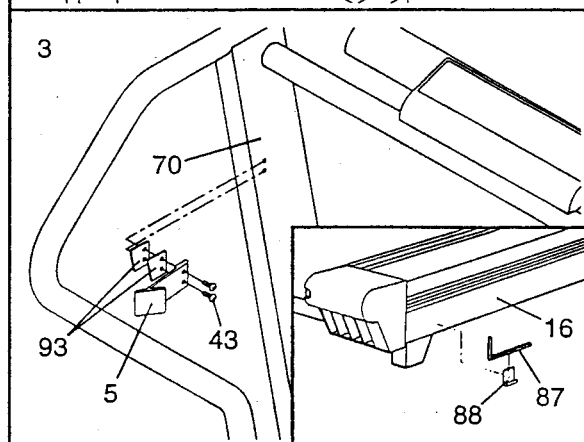


2. Tenez le Porte-Livre (82) sous la Console (78). Attachez le Porte-Livre à la Console avec six Vis (43).



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

Référez-vous au schéma agrandi. Retirez le feuillet au dos de l'Attache Adhésive (80). Placez l'Attache Adhésive sur le Cadre (10) à l'endroit indiqué. Enfoncez la Clé Hexagonale 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.

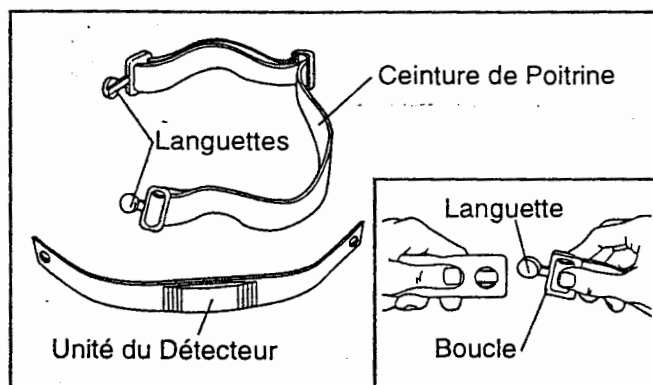
Comment Utiliser le Moniteur de Pouls POLAR®

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

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

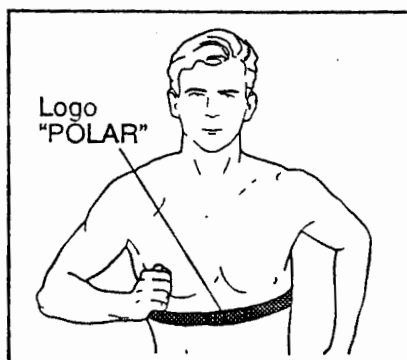
COMMENT PORTER LE MONITEUR DE POULS

Le moniteur de pouls POLAR consiste en deux parties: la **ceinture de poitrine** et l'**unité du détecteur**. Suivez les étapes suivantes pour mettre le moniteur de pouls:



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

2. Placez le moniteur de pouls autour de votre abdomen, juste sous votre poitrine, et attachez l'autre extrémité de la ceinture de poitrine à l'unité du détecteur. Ajustez la longueur de la cein-



ture de poitrine si cela est nécessaire. Le moniteur de pouls devrait être placé sous vos vêtements, en contact avec votre peau, et aussi haut que possible sous vos muscles pectoraux ou votre poitrine tout en étant confortable. Assurez-vous que le logo POLAR est placé vers l'avant, la tête en haut.

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

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

LOCALISATION D'UN PROBLÈME DU MONITEUR DE POULS

Les instructions aux pages 11 à 17 de ce livret d'instructions décrivent l'utilisation du moniteur de pouls avec la console. Si les lettres "PLS" apparaissent dans l'affichage PULSE (pouls), ou si le pouls affiché semble trop rapide ou trop lent quand le moniteur de pouls est en marche, suivez les étapes ci-dessous.

1. Assurez-vous que le moniteur de pouls est bien sous vos vêtements, en contact avec votre peau, et aussi haut que possible sous vos muscles pectoraux ou votre poitrine tout en étant confortable. Note: Si le moniteur de pouls ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite ci-dessus, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre abdomen.
2. Assurez-vous que le logo POLAR sur l'unité du détecteur est vers l'avant et à l'endroit.
3. À l'aide de solution saline tel que de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Si votre pouls ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, mouillez les surfaces des électrodes à nouveau.
4. Quand vous marchez ou courez sur le tapis roulant, placez-vous au milieu de la courroie mobile. **Pour que la console affiche le pouls, l'utilisateur ne doit être plus loin de la console que la longueur de son bras.**
5. Le moniteur de pouls est conçu pour être utilisé par des personnes qui ont un pouls normal. Les problèmes d'affichage du pouls peuvent être dus à des

conditions médicales telles que les contractions prématurées des ventricules, tachcardia, et arrhythmia.

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

ENTRETIEN DU MONITEUR DE POULS

- Sécher le moniteur de pouls après chaque usage. Le moniteur de pouls contient une pile avec une longévité de 2500 heures d'utilisation. Le moniteur de pouls se met en marche quand les surfaces des électrodes sont mouillées et quand vous portez le moniteur de pouls; le moniteur de pouls s'éteint quand vous l'enlevez et que les surfaces des électrodes sont sèches. Si le moniteur de pouls n'est pas séché après chaque usage, il peut rester allumé inutilement.
- Rangez le moniteur de pouls dans un endroit à température ambiante et sec. Ne rangez pas le moniteur de pouls dans un sac en plastique ou autre conteneur qui retient l'humidité.
- Ne placez pas le moniteur de pouls sous les rayons directs du soleil pendant une longue période de temps. Ne mettez pas le moniteur de pouls dans des endroits qui peuvent atteindre 122° Fahrenheit (50° Celsius) ou 14° Fahrenheit (-10° Celsius).
- Faites bien attention ne pas plier ou étirer l'unité du détecteur excessivement quand vous utilisez ou rangez le moniteur de pouls.
- Nettoyez régulièrement l'unité du détecteur avec de l'eau savonneuse; n'utilisez jamais de l'alcool, des nettoyants abrasifs ou chimiques. La ceinture de poitrine peut être lavée à la main et séchée au séchoir.
- N'essayez pas d'ouvrir l'unité du détecteur ou vous pourriez endommager le moniteur de pouls et le rendre perméable à l'eau.

GARANTIE LIMITÉE DU TRANSMITEUR POLAR*

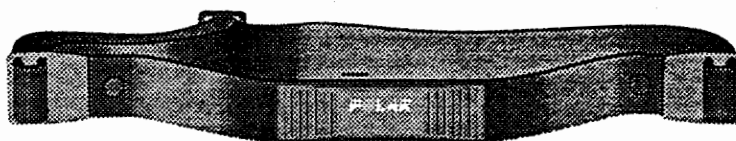
Cette garantie donne à l'acheteur des droits légaux. L'acheteur peut aussi avoir d'autres droits, ce qui dépend de la loi de la province.

- Polar Electro Inc. garantie au consommateur/acheteur original de ce moniteur de pouls que l'appareil sera sans défaut de fabrication ou des matériaux pendant deux ans après la date d'achat. Gardez votre ticket de caisse comme preuve d'achat.
- La garantie ne couvre pas les changements dus au mauvais emploi, à l'abus, aux accidents et à la négligence des précautions; le mauvais entretien, boîte ouverte ou cassée, ou usage commercial.
- Durant la période de garantie, le produit sera réparé ou remplacé à un centre de service autorisé sans frais. Pour des réparations sous garantie, envoyez la preuve d'achat de l'appareil et US\$ 7,50 pour les frais de transport. Appelez pour plus de détail.
- La garantie n'est valide qu'aux États Unis et au Canada.

La garantie décrite ci-dessus remplace toute autre garantie, ce qui inclue les garanties impliquées d'usage de marchandise et de fitness.

POLAR ELECTRO INC.
99 Seaview Boulevard
Port Washington, NY 11050

POLAR SERVICE CENTER
1-800-227-1314
1-516-484-2400
FAX 1-516-484-2789



POLAR®

MONITEURS DE POULS

*Polar est une marque enregistrée de Polar Electro, Inc. * Ce qui inclue le Contrat de Service Prolongé issu avec le PowerTread™ PT 5.5. © 1997 NordicTrack, Inc une compagnie CML. Tout droit réservé.

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.

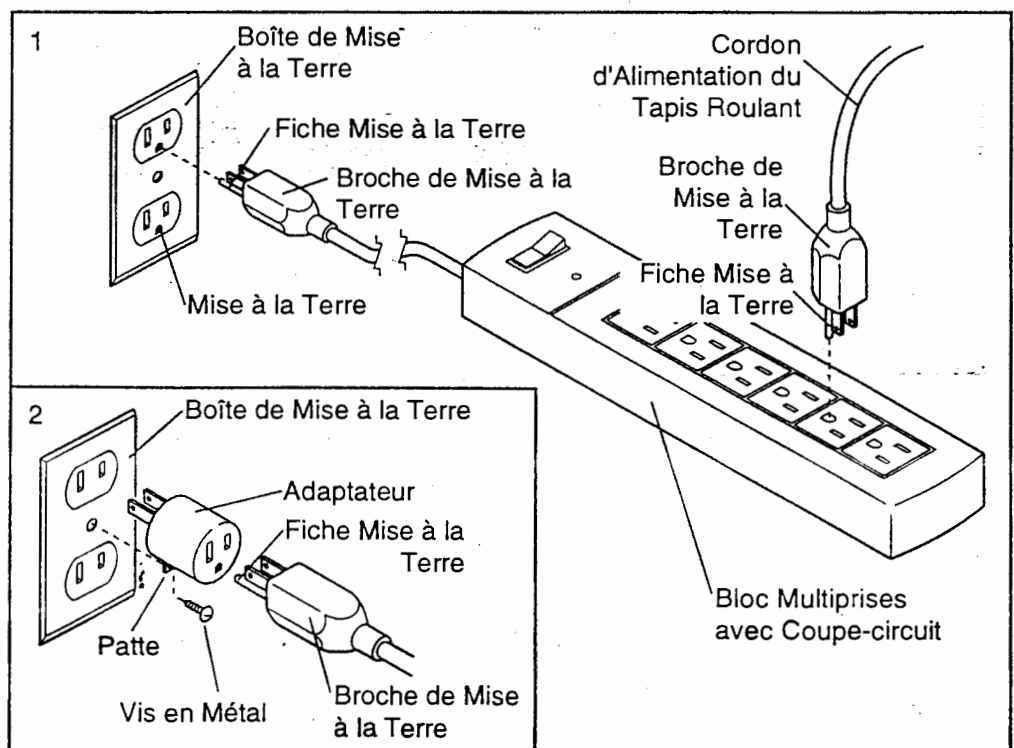
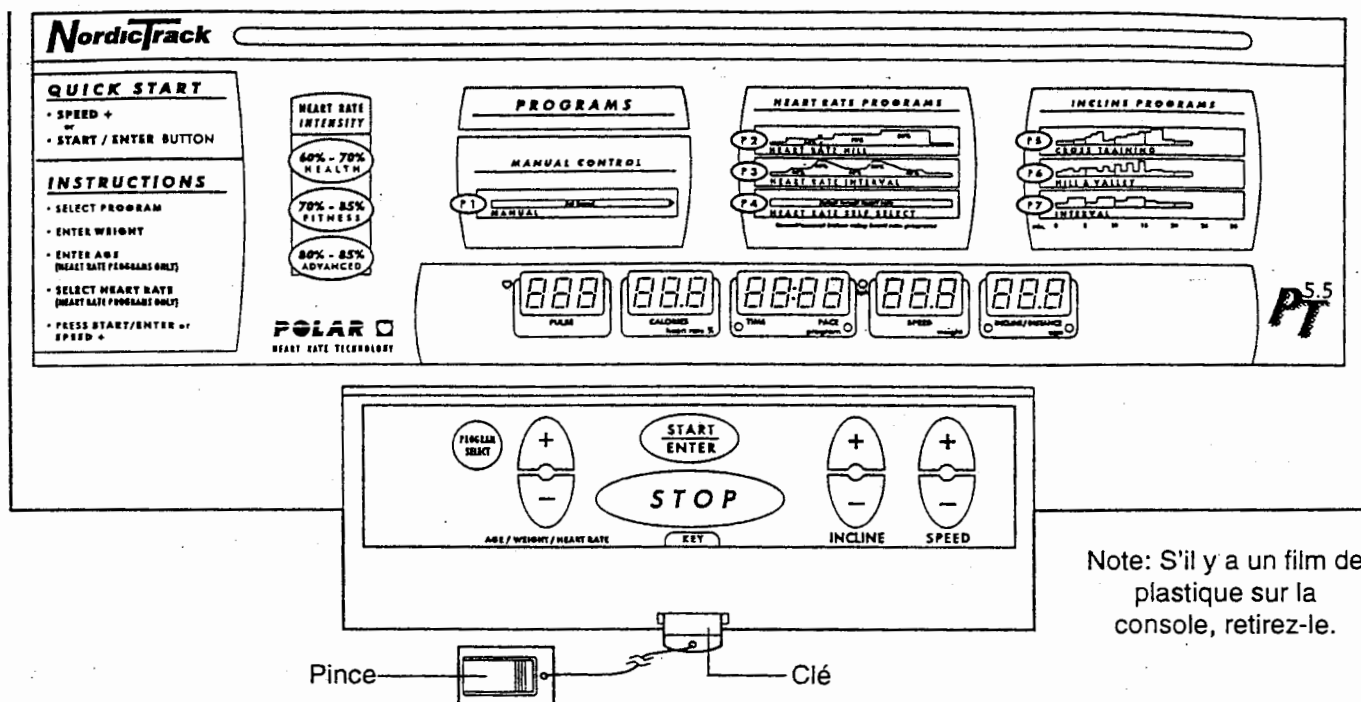


DIAGRAMME DE LA CONSOLE



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.
- Le détecteur de pouls n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peu-

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

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

OPTIONS DE LA CONSOLE

La console de ce tapis roulant vous offre un éventail d'options 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, cinq affichages vous donneront des informations sur votre exercice. La console vous offre aussi 6 programmes enregistrés: trois programmes HEART RATE (pouls) qui contrôlent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant pour que votre pouls reste près

d'un rythme déterminé, et trois programmes INCLINE (inclinaison) qui contrôlent l'inclinaison du tapis roulant tout en vous guidant lors un entraînement efficace.

Pour vous servir du mode manuel, suivez les étapes aux pages 12 à 14. Pour vous servir des programmes HEART RATE (pouls), référez-vous aux pages 14 et 15. Pour vous servir des programmes INCLINE (inclinaison), référez-vous aux pages 16 et 17.

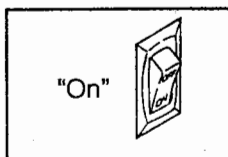
Note: La console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres (référez-vous à Affichage).

SPEED (vitesse) à la page 13). Pour plus de simplicité, toutes les instructions incluses dans ce livret d'instructions sont en miles.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

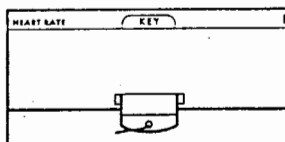
1 Branchez le cordon d'alimentation.

Suivez les instructions à la page 10 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").



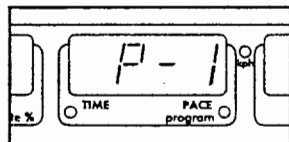
2 Insérez complètement la clé dans la console.

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. Après cinq secondes, le code "P-1" apparaîtra dans l'affichage TIME/PACE et le poids enregistré se mettra à clignoter dans l'affichage SPEED. Note: Quand vous devenez familier avec la console, vous pouvez aller directement à l'étape 6 si vous le désirez. La première fois que vous utilisez la console, suivez toutes les étapes.



3 Sélectionnez le mode MANUAL (manuel).

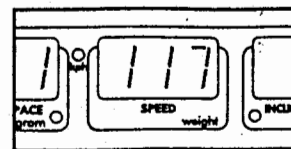
Quand vous avez enfoncé la clé dans la console, le mode manuel sera sélectionné automatiquement. Si un programme différent a été sélectionné, appuyez sur la touche PROGRAM SELECT plusieurs fois jusqu'à ce que le code "P-1" apparaisse dans l'affichage TIME/PACE (le programme 1 est le programme manuel).



4 Enregistrez votre poids, si désiré.

Pour que l'affichage CALORIES soit précis, votre poids devrait être enregistré dans la console. Pour enregistrer votre poids, appuyez sur les touches

WEIGHT. Chaque fois qu'une des touches est pressées, le poids courant changera d'une livre. Si vous appuyez sur une des touches de façon continue, le poids changera par étape de 5 livres. Note: Quand vous avez enregistré votre poids, la console le gardera en mémoire.



5 Portez le moniteur de pouls POLAR, si vous le désirez.

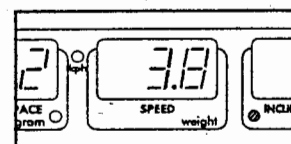
Pour que l'affichage PULSE affiche votre pouls, vous devez porter le moniteur de pouls. Pour mettre le moniteur de pouls, référez-vous à *Comment Utiliser le Moniteur de Pouls POLAR®* page 7.

6 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 d'un mile par heure (mph). Si les touches sont pressées continuellement, la vitesse changera par étape de 5 mph. 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 six secondes. L'affichage montrera alors la vitesse courante de la courroie mobile.

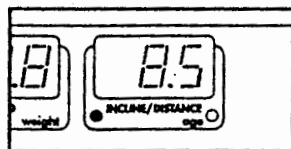


Pour arrêter la courroie mobile pendant un moment, appuyez sur la touche STOP. Les affichages se mettront en suspend et l'affichage TIME/PACE se mettra à clignoter. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche START/ENTER ou la touche SPEED "+". Pour arrêter la courroie mobile et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

7 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 DISTANCE/INCLINE.

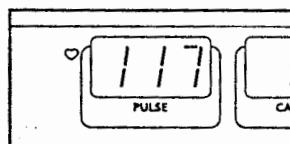


Note: Après avoir pressé les touches INCLINE, le tapis roulant peut prendre quelques secondes pour atteindre l'inclinaison sélectionnée. **Quand vous avez fini de vous entraîner, changez l'inclinaison du tapis roulant à 1,5%. L'inclinaison doit être à 1,5% avant que le tapis roulant ne puisse être plié dans la position de rangement ou la tapis roulant pourrait être endommagé.**

8 Suivez vos progrès avec les cinq affichages.

Affichage PULSE (pouls)

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



Utiliser le Moniteur de Pouls POLAR® à la page 7. Après quelques secondes, l'indicateur en forme de cœur près de l'affichage PULSE (pouls) clignotera chaque fois que votre cœur bat. Trois tirets apparaîtront alors dans l'affichage PULSE (pouls) et votre pouls sera affiché. Note: Le moniteur de pouls prendra votre pouls toutes les quelques secondes. *Il peut prendre jusqu'à dix secondes avant d'afficher un pouls précis.* Si votre pouls n'est pas affiché, référez-vous à *Localisation d'un Problème du Moniteur de Pouls* à la page 7.

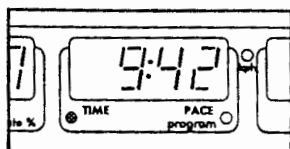
Affichage CALORIES

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



Affichage TIME/PACE (temps/cadence)

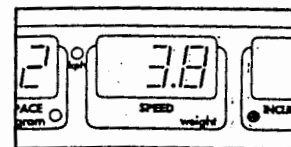
Cet affichage montre le nombre de minutes que la courroie mobile a passé en tournant et la cadence courante (la



cadence est mesurée en minutes par miles). L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les sept secondes. Les indicateurs sous l'affichage indiqueront quel nombre est affiché à un moment donné. Note: Quand un programme HEART RATE ou INCLINE est sélectionné, l'affichage montrera le temps qui reste avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.

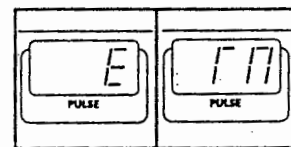
Affichage SPEED (vitesse)

Cet affichage montre la vitesse courante de la courroie mobile.



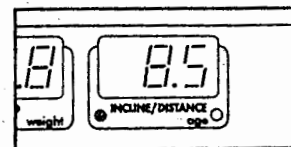
Note: Quand les touches SPEED (vitesse) sont pressées, l'affichage montrera la vitesse sélectionnée pendant six secondes. L'affichage montrera alors la vitesse courante de la courroie mobile.

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



Affichage DISTANCE/INCLINE (distance/inclinaison)

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

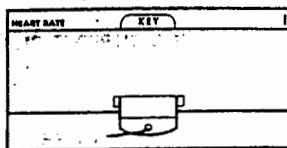


Toutes les sept secondes, l'affichage changera d'un nombre à l'autre. Les indicateurs sous l'affichage montreront quel nombre est affiché à un moment donné.

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.

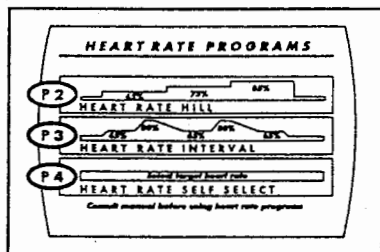
- 9** Quand vous avez fini de vous entraîner, arrêtez la courroie mobile et enlevez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur le bouton STOP. Quand vous avez fini de vous entraîner, changez l'inclinaison du tapis roulant à 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. 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 12).



COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES HEART RATE (POULS)

Les trois programmes HEART RATE (pouls) contrôlent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant pour que votre pouls reste près d'un rythme déterminé durant votre entraînement. Les graphiques P2 et P3 sur la console montrent le pouls déterminé pour les programmes HILL (colline) et INTERVAL. Durant le programme SELF SELECT (selection personnelle), votre pouls sera maintenu au niveau que vous avez choisi. Le programme HILL dure 20 minutes plus une période de 3 minutes de retour à la normal; le programme INTERVAL dure 28 minutes plus une période de 2 minutes de retour à la normal; le programme SELF SELECT dure 20 minutes. Suivez les étapes ci-dessous pour vous servir du programme HEART RATE.



- 1** Branchez le cordon d'alimentation.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 12.

- 2** Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à l'étape 2 à la page 12.

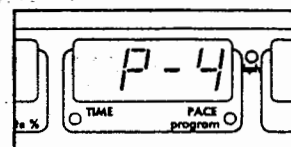
- 3** Mettez le moniteur de pouls POLAR.

Vous devez porter le moniteur de pouls quand vous choisissez un programme HEART RATE (pouls). Pour utiliser le moniteur de pouls POLAR, référez-

vous à *Comment Utiliser le Moniteur de Pouls POLAR* à la page 7. Note: Lors d'un programme HEART RATE, la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant peut être réduite si votre pouls n'est pas détecté pendant une longue période de temps.

- 4** Sélectionnez un des programmes HEART RATE (pouls).

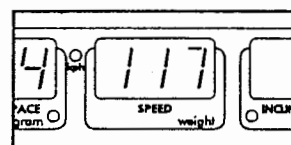
Quand la clé est insérée dans la console, le mode manuel est sélectionné. Pour sélectionner un des programmes HEART



RATE, appuyez sur la touche PROGRAM SELECT (selection de programme) plusieurs fois jusqu'à ce que les codes "P-2", "P-3", ou "P-4" apparaissent dans l'affichage TIME/PACE. (Le programme 2 est le programme HILL; le programme 3 est le programme INTERVAL; et le programme 4 est le programme SELF SELECT).

- 5** Enregistrez votre poids, si désiré.

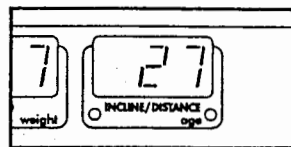
Quand un programme HEART RATE est sélectionné, le poids courant commencera à clignoter dans l'affichage SPEED. Malgré



qu'il n'est pas obligatoire d'enregistrer votre poids pour vous servir d'un programme HEART RATE, l'affichage CALORIES sera plus précis si votre poids est enregistré. Pour enregistrer votre poids, appuyez sur les touches WEIGHT (poids) puis appuyez sur la touche START/ENTER. Si vous avez déjà enregistré votre poids, ou si vous ne voulez pas enregistrer votre poids, appuyez tout simplement sur la touche START/ENTER.

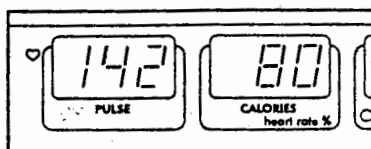
- 6** Enregistrez votre âge, si désiré.

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



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

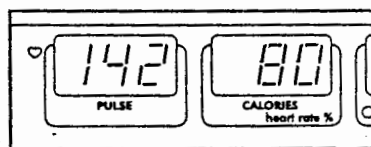
Si le programme HILL (colline) ou INTERVAL est sélectionné, l'affichage



PULSE indiquera le pouls maximum pour le programme, en battements par minutes. L'affichage CALORIES montrera le pouls maximum en tant que pourcentage de votre pouls maximum (votre pouls maximum est 220 moins votre âge). Si les programmes HILL ou INTERVAL sont sélectionnés, allez directement à l'étape 8. Si le programme SELF SELECT est sélectionné, allez à l'étape 7.

7 Sélectionnez une marge de pouls.

Durant le programme SELF SELECT, votre pouls sera maintenu au pouls que vous



avez choisi. Appuyez sur la touche START/ENTER. L'affichage PULSE affichera le pouls courant du programme, en battements par minute. L'affichage CALORIES clignotera et indiquera le pouls enregistré *en tant que pourcentage* de votre *pouls maximum* (votre pouls maximum est 220 moins votre âge). Si vous le désirez, vous pouvez changer le pourcentage en appuyant sur la touche HEART RATE. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, le pourcentage changera par étape de 5%. Le pourcentage peut aller de 60% à 85%. Quand le pourcentage est ajusté, le pouls indiqué dans l'affichage PULSE changera aussi.

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

Quand 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 1,5 mph. Tenez-vous aux rampes et commencez à marcher.

Quand vous vous entraînez, un son se fera entendre après chaque période d'une minute du programme (après une minute, deux minutes, etc). La vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant changera périodiquement pour garder votre pouls près du niveau de pouls pré-déterminé du programme.

L'affichage TIME/PACE montrera le temps restant du programme. Quand vous approchez de la fin 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.

Si votre pouls n'est pas détecté durant le programme, les lettres "PLS" clignoteront dans l'affichage PULSE. (Référez-vous à *Localisation d'un Problème du Moniteur de Pouls* à la page 7). La vitesse et/ou l'inclinaison diminuera jusqu'à ce que votre pouls est détecté à nouveau.

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

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

9 Suivez vos progrès avec les cinq affichages.

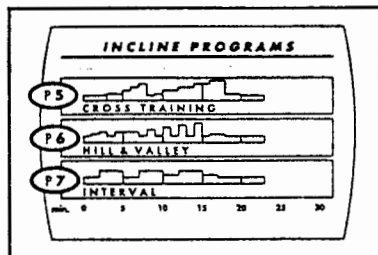
Référez-vous à l'étape 8 aux pages 13.

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

Assurez-vous que l'inclinaison du tapis roulant est à 1,5%. Montez sur les repose-pieds, appuyez sur le bouton STOP et 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 12).

COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES INCLINE (INCLINAISON)

Les trois programmes INCLINE (inclinaison) contrôlent automatiquement l'inclinaison du tapis roulant pendant votre entraînement. Les graphiques P5, P6, et P7 sur la console montrent les fluctuations de l'inclinaison durant les programmes CROSS TRAINING, HILL & VALLEY, et INTERVAL. Chaque programme dure 20 minutes plus une période de 3 minutes de retour à la normale. 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 12.

2 Inserez la clé dans la console.

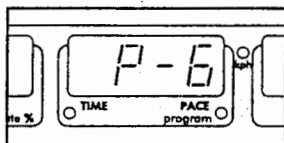
Référez-vous à l'étape 2 à la page 12.

3 Mettez le moniteur de pouls POLAR

Pour que l'affichage PULSE (pouls) soit plus précis, il est préférable de porter le moniteur de pouls. Pour utiliser le moniteur de pouls POLAR, référez-vous à *Comment Utiliser le Moniteur de Pouls POLAR®* à la page 7.

4 Sélectionnez un des programmes INCLINE.

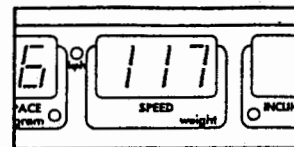
Quand la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel est sélectionné automatiquement. Pour sélectionner un des programmes INCLINE (inclinaison), appuyez sur la touche PROGRAM SELECT (selection de programme) plusieurs fois jusqu'à ce que les codes "P-5", "P-6", ou "P7" apparaissent dans l'affichage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



5 Enregistrez votre poids, si désiré.

Quand un programme INCLINE est sélectionné, le poids courant commencera à clignoter dans l'affichage SPEED. Malgré qu'il n'est pas obligatoire

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



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

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

Quand vous vous entraînez, l'inclinaison du tapis roulant changera périodiquement comme illustré sur les graphiques P5, P6, et P7 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 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.

7 Suivez vos progrès avec les cinq affichages

Référez-vous à l'étape 8 aux pages 13.

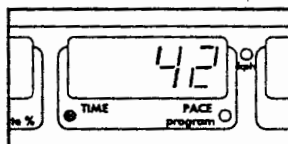
8 Quand vous avez fini de vous entraîner, arrêtez la courroie mobile et enlevez la clé de la console.

Assurez-vous que l'inclinaison du tapis roulant est à 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 12).

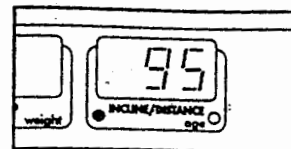
COMMENT SÉLECTIONNER LE MODE INFORMATION

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.

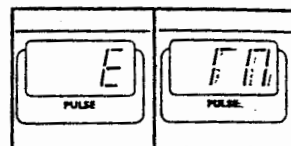
Après quelques secondes, l'affichage TIME/PACE affichera le nombre total d'heures accumulées sur le tapis roulant.



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 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.



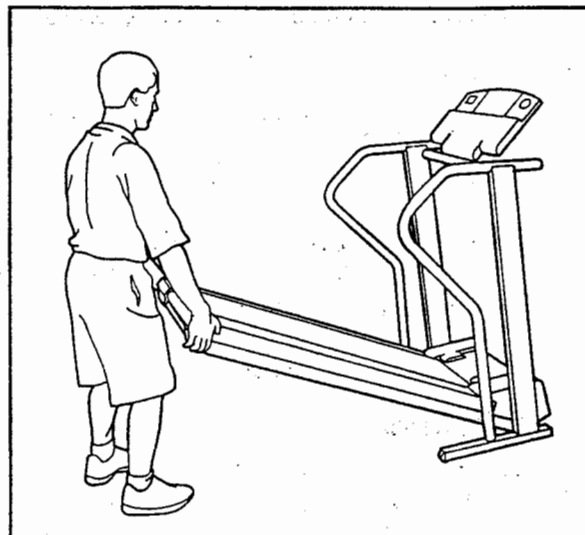
Pour sortir du mode d'information, retirez la clé de la console.

Comment Plier et Déplacer le Tapis Roulant

COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

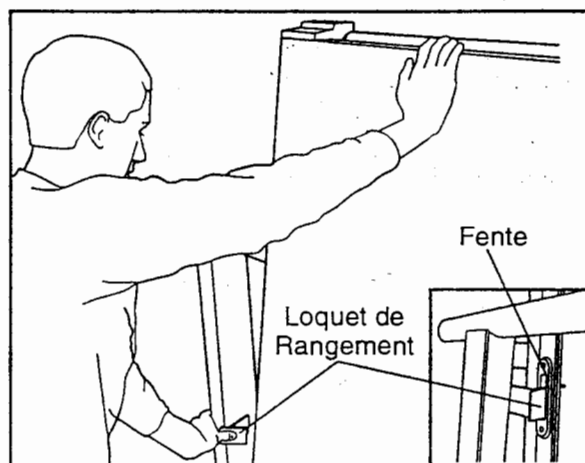
Avant de plier le tapis roulant, débranchez le cordon d'alimentation. Ensuite, débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION:** Vous devez être capable de soulever 45 livres (20 kg) sans difficulté pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant.

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.

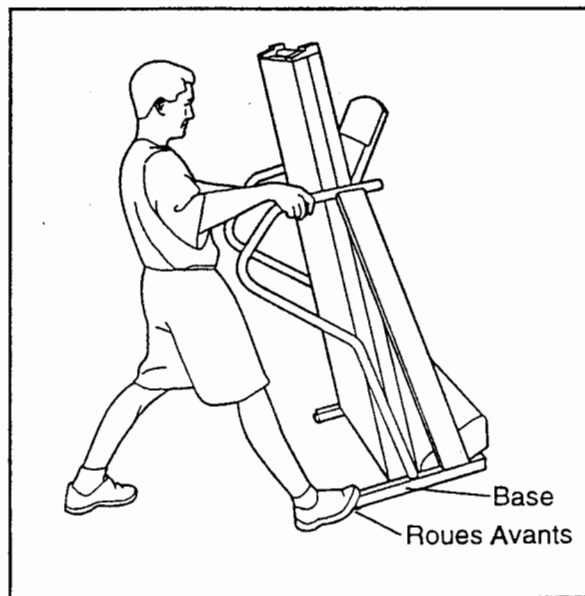
Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le tapis roulant. Eloignez le tapis roulant des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis roulant dans sa position de rangement à des températures au dessus de 34°C.



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.**

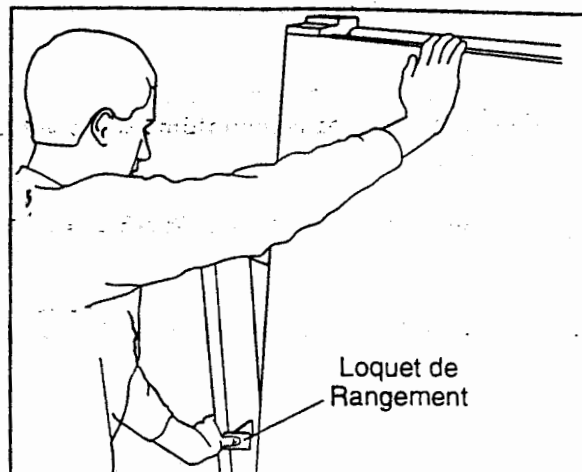
1. Tenez un support de la barre transversale avec chaque main comme indiqué.
2. Faites basculer le tapis roulant vers l'arrière jusqu'à ce qu'il puisse rouler sur les roues. Déplacez le tapis roulant jusqu'à l'endroit désiré avec précaution. **Ne déplacez jamais le tapis roulant sans l'avoir fait basculer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



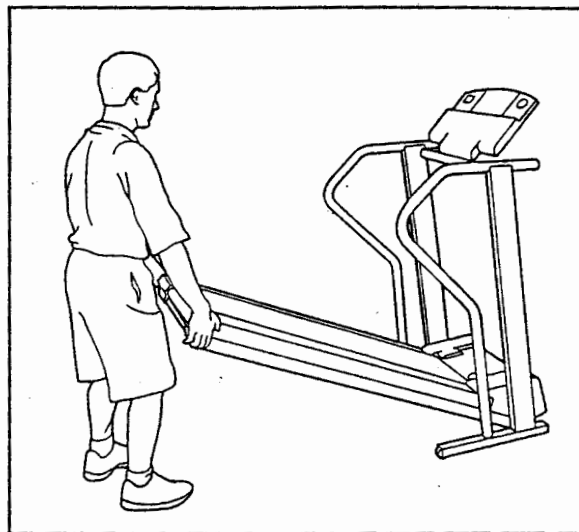
3. Placez un pied sur la base et pivotez doucement le tapis roulant jusqu'à sa position verticale.

COMMENT RABAISSEZ LE TAPIS ROULANT POUR L'UTILISER

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



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

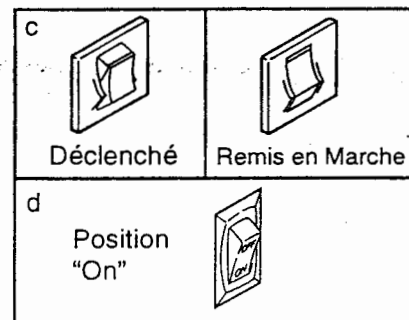


Entretien et Localisation d'un Problème

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

1. SYMPTÔME: LA CONSOLE NE S'ALLUME PAS

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation soit branché sur un disjoncteur, et que le disjoncteur soit correctement branché sur une prise de terre. (Référez-vous aux *Brancher le Cordon d'Alimentation* à la page 10.) 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 12.)
- 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 12.)
- Si vous avez toujours des problèmes, appelez notre Département de Service à la Clientèle.

3. SYMPTÔME: UN CODE D'ERREUR ("E1," "E20," "E21," "E22," "E23," OU "E24") APPARAÎT SUR LA CONSOLE.

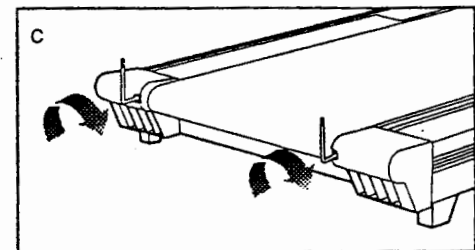
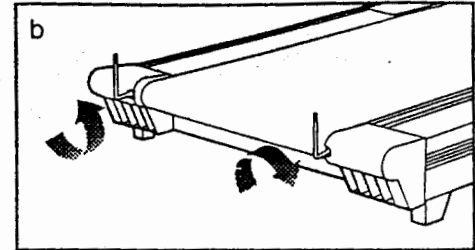
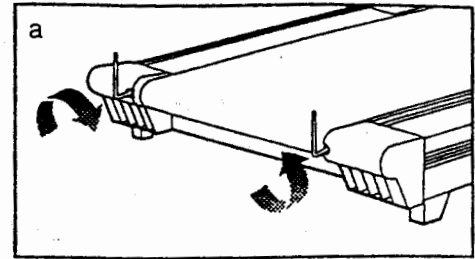
- Si la console détecte une erreur d'inclinaison, le code "E1" apparaîtra sur l'affichage INCLINE/DISTANCE quand les touches d'inclinaison sont pressées et quand l'affichage montre l'inclinaison courante. Si ce code d'erreur apparaît, retirez la clé de la console, attendez dix secondes, puis réinsérez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

4. SYMPTÔME: LE DÉTECTEUR DE POULS NE FONCTIONNE PAS CORRECTEMENT

- Référez-vous à *Comment Utiliser le Moniteur de Puls POLAR®* aux pages 7 et 8, et *Affichage PULSE (pouls)* à la page 13.

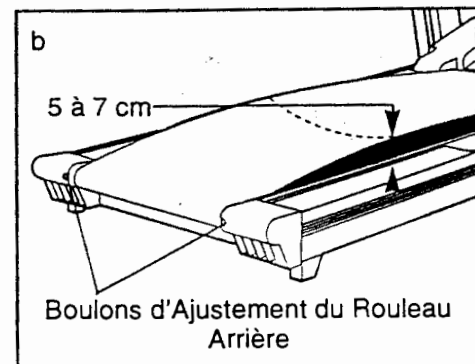
5. SYMPTÔME: LA COURROIE N'EST PAS CENTRÉE

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



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

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



Conseils de Mise en Forme

CONSEILS POUR PERDRE DU POIDS

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

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

ÉTAPES POUR L'EXERCICE

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

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

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

2 Établissez des buts personnels de mise en forme.

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

3 Déterminez votre pouls d'entraînement.

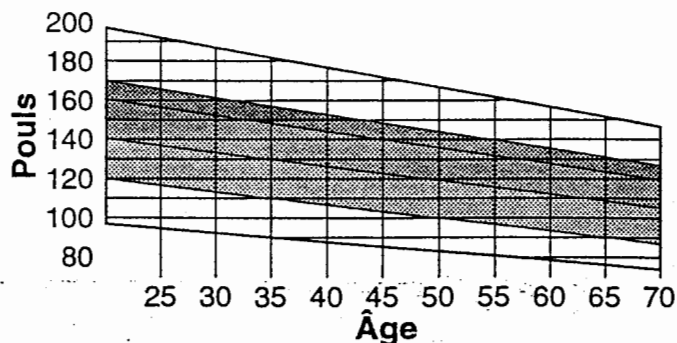
Votre *pouls d'entraînement* (PE) est le rythme auquel vous voulez que votre cœur batte pour le faire travailler durant un entraînement aérobique. Le pouls d'entraînement est exprimé en pourcentage de votre *pouls maximum* (PM). Votre PM est le nombre maximum de battements que votre cœur peut faire pendant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

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

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

Prenez 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 intensité 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.

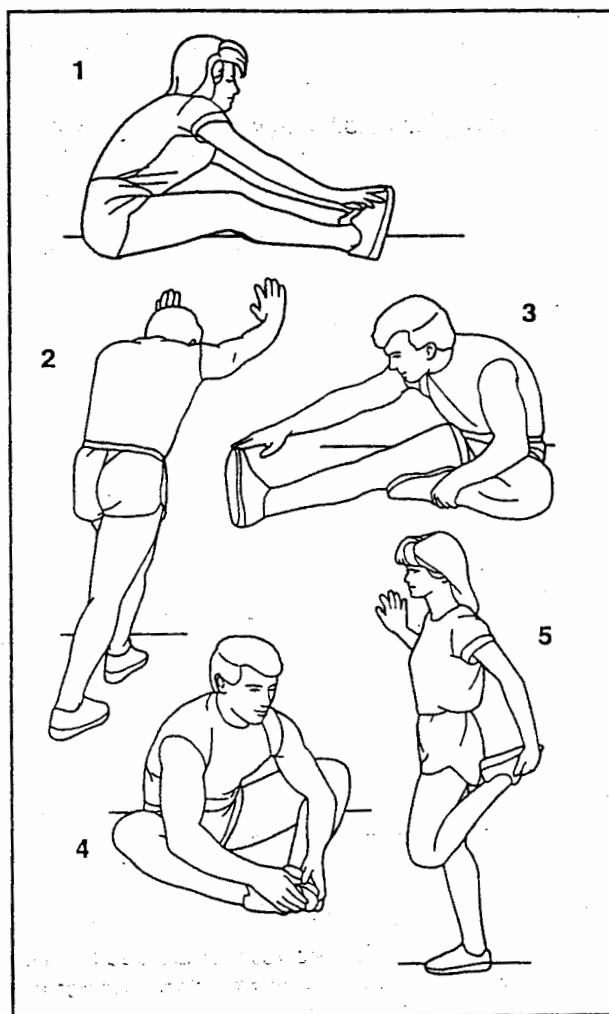
2. Exercices d'étirement du tendon d'achille—Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. 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 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 AÉROBIOBES

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

FACTEURS D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

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

6 Mettez-vous en forme avec le PowerTread PT 5.5.

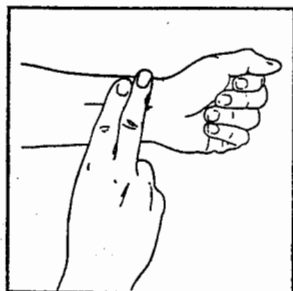
Des exercices aérobiques efficaces comprennent trois étapes différentes: la *fréquence*, l'*intensité*, et le *temps*. Leurs initiales forment le mot "FIT" pour vous aider à vous en souvenir:

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

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

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

2. À l'aide de l'index et du majeur de votre



main droite, touchez votre poignet gauche, près de la jointure, à la base de votre pouce.

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

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

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

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

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

8 Étirez-vous à nouveau après votre entraînement.

Les étirements après l'entraînement réduit les risques de courbatures. Référez-vous à l'étape 5 à la page 23 de ce livret d'instructions.

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-vasculaire. Il a

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

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

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

- Commencez et finissez chaque entraînement avec les étirements décrits à la page X. 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

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NTTL99070

Rev. 0997A

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

88	1	Attache Adhésive	#	1	Fil Noir de 4", 2 Femelles
89	6	Coussin de la Base	#	1	Fil Blanc de 8", Mâle/Femelle
90	39	Vis	#	1	Fil Blanc de 14", 2 Femelles
91	2	Vis du Coussin	#	1	Fil Bleu de 8", 2 Femelles
92	1	Plaque Électrique	#	1	Fil Rouge de 8", Mâle/Femelle
93	2	Bague d'Éspacement du Loquet	#	1	Fil Vert de 8", Anneau/Femelle
#	1	Fil Noir de 9", Mâle/Femelle	#	1	Livret d'Instructions
#	1	Fil Noir de 8", 2 Femelles			

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

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 pages 26 et 27, et au *Schéma Détaillé* au centre de ce livret.) Si cela est possible, placez votre tapis roulant près de votre téléphone pour pouvoir vous y référer plus facilement quand vous appelez.

Appelez-nous:

1-800-688-6737

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

Pour des renseignements sur la garantie du Moniteur de pouls POLAR® référez-vous à la page 9 de ce livret.

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

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