POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant :

33-130 86 56 81

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (exceptés les jours fériés) et préparez l'information suivante :

- le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (NETL11520)
- le NOM du produit (NordicTrack® 2500 R tapis roulant)
- le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE et la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel)

Nº. de Pièce 183914 R0602A

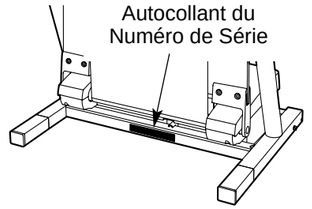
Imprimé au USA © 2002 ICON Health & Fitness, Inc.

NordicTrack® 2500 R

Classe H Produit de Sport

Nº. du Modèle NETL11520
Nº. de Série _____

Écrivez le numéro sur la ligne ci-dessus comme référence.



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez-nous contacter à :

(33) 01 30 86 56 81

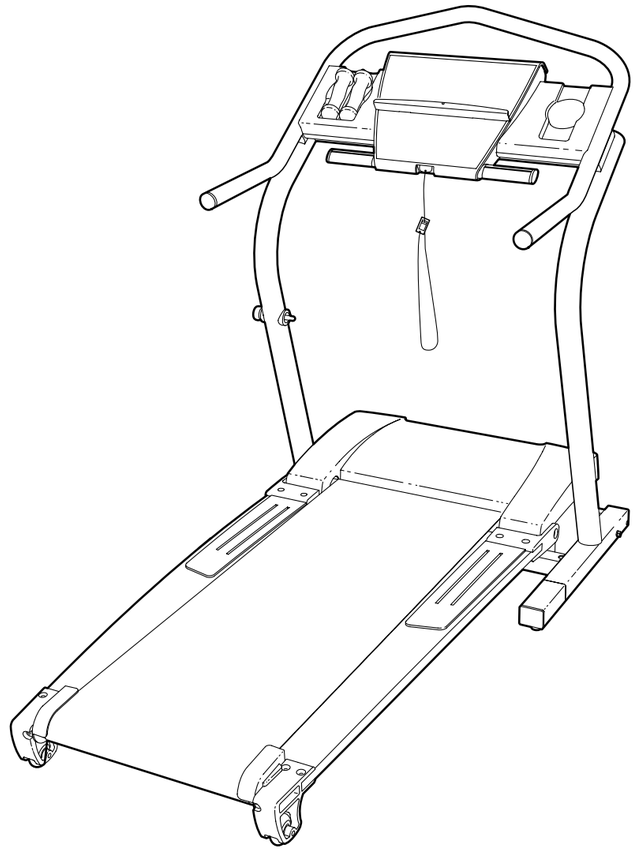
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (exceptés les jours fériés)

email : sav.fr@iconeurope.com

⚠ ATTENTION :

Lisez attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions contenus dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce manuel pour références ultérieures.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre website à
www.iconeurope.com

NordicTrack

2500 R

TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS 3
AVANT DE COMMENCER 5
ASSEMBLAGE 6
COMMENT UTILISER LE MONITEUR CARDIAQUE DU TORSE 8
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS 9
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT 23
LOCALISATION D'UN PROBLÈME 25
CONSEILS DE MISE EN FORME 28
LISTE DES PIÈCES 30
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . Dernière Page

Remarque : Vous trouverez à l'intérieur de ce manuel de l'utilisateur un SCHÉMA DÉTAILLÉ.

Nº.	Qté.	Description
98	2	Roue Avant
99	1	Protection du Moteur d'Inclinaison
100	1	Passe-Fil du Montant
101	1	Fils Supérieur
102	1	Goupille du Verrouillage
103	1	Pince de la Goupille
104	1	Ressort
105	1	Col de la Goupille de Verrouillage
106	1	Manche du Bouton de Verrouillage
107	1	Bague d'Espacement du Bouton de Verrouillage
108	1	Bouton de Verrouillage
109*	1	Assemblage du Loquet
110	1	Montant
111	4	Boulon de la Rampe
112	4	Rondelle de la Rampe
113	4	Bague de la Rampe
114	2	Bague d'Espacement de la Rampe
115	1	Support Mise à Terre
116	2	Embout du Montant
117	2	Rondelle Étoilée du Embout
118	1	Bague du Cadre d'Élévation/Roue
119	2	Ressort de l'Embout
120	3	Rondelle en Nylon

Nº.	Qté.	Description
121	2	Bague du Moteur Pivotant
122	1	Manche du Moteur Pivotant
123	1	Fourche
124	1	Boîte en Ferrite
125	1	Détecteur du Pouls du Torse
126	1	Sangle du Pouls du Torse
#	1	Fil Bleu de 14, 2F
#	1	Fil Noir de 4", 2F
#	1	Fil Bleu 4", 2F
#	1	Fil Vert de 12", 2 Bagues
#	3	Fil Vert de 8", F/Bagues
#	1	Fil Vert de 7", M/Bagues
#	1	Fil Vert de 4", F/Bagues
#	1	Manuel d'Utilisateur
#	1	Fil Blanc de 14", 2F
#	2	Fil Blanc de 10" , 2F

* Comprends toutes les pièces incluses dans la boîte.
# Indique une pièce non-dessinée.

NordicTrack est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.

LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle NETL11520

R0602A

Pour identifier les pièces ci-dessous, référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre du manuel.

Nº.	Qté.	Description	Nº.	Qté.	Description
1	1	Clé Hexagonale	49	10	Vis
2	2	Boulon de la Roue	50	1	Prise
3	1	Embout Gauche Arrière	51	1	Clé/Pince
4	2	Rondelle d’Ajustement du Rouleau	52	1	Boulon du Moteur d'Inclinaison (Haut)
5	2	Boulon d’Ajustement du Rouleau Arrière	53	8	Rondelle de l’Embout
			54	1	Arrêt du Moteur d'Inclinaison
6	2	Roue Arrière	55	8	Écrou de l’Embout
7	8	Ecrou de la Roue Avant/Rondelle du Cadre Pivotant	56	2	Boulon du Moteur de Tension/ Boulon du Moteur d'Inclinaison, Inférieure
8	8	Vis de l’Embout			
9	1	Protection du Rouleau (Gauche)	57	1	Moteur d'Inclinaison
10	1	Protection du Rouleau Droite	58	1	Boulon du Rouleau Avantt
11	1	Embout Droit Arrière	59	4	Tampons en Plastiques
12	1	Fil Mise à Terre du Rouleau	60	1	Plaque du Système Électronique
13	1	Fil du Filtre	61	1	Contrôleur
14	1	Rouleau Arrière	62	1	Fil Contrôle du Moteur
15	1	Autocollant d’Avertissement	63	1	Kit du Cordon d’Alimentation
16	1	Plaque du Loquet	64	1	Réceptacle
17	2	Vis de la Plaque du Loquet	65	1	Interrupteur On/Off
18	2	Boulon du Cadre Pivotant	66	2	Vis du Panneau Ventral Long
19	1	Embout Gauche Avant	67	1	Écrou de Fil Audio
20	2	Guide de la Courroie	68	1	Disjoncteur
21	1	Plateforme Antidérapante (Gauche)	69	2	Autocollant de l'Électricité Statique
22	1	Plateforme de Marche	70	1	Fil Audio de 12"
23	1	Plateforme de Marche	71	1	Panneau Ventral
24	1	Plateforme Antidérapante (Droite)	72	4	Vis de 3/4”
25	1	Tableau du Courrant	73	1	Filtre
26	1	Embout Droit Avant	74	1	Bobine d'Induction
27	2	Support Bracket Screw	75	3	Coussinet de la Base
28	1	Support Bracket	76	1	Base de la Console
29	1	Rouleau Avant/Poulie	77	1	Porte Livre
30	1	Aimant	78	1	Console
31	6	Vis de la Console (Long)	79	2	Embout de la Rampe
32	2	Rondelle de Propulsion	80	2	Poignée de Pouls
33	2	Bague du Cadre Pivotant	81	4	Vis de la Poignée de Pouls
34	2	Bague d'Espacement du Cadre Pivotant	82	10	Vis de la Console Court
			83	1	Dos de la Console
35	1	Capteur Magnétique	84*	2	Assemblage de la Jambe d’Extension
36	1	Pince du Capteur Magnétique	85	2	Embout de la Jambe d’Extension
37	1	Fil de iFIT.com	86	8	Vis de la Base
38*	1	Assemblage du Moteur	87	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison
39	1	Volantl/Poulie			
40	1	Courroie du Moteur	88	2	Jambe d’Extension
41	1	Écrou du Moteur Pivotant	89	1	Rampe
42	4	Écrou du Moteur de Tensiont/Écrou du Cadre d’Élévation	90	4	Coussinnet Épais de la Base
			91	1	Capot du Moteur
43	1	Rondelle du Moteur de Tension	92	1	Attache du Fil 8”
44	2	Haltère	93	2	Serre-joint de l’Attache du Câble
45	1	Boulon du Moteur Pivotant	94	2	Vis de Serrage
46	1	Moteur	95	1	Attache Flexible
47	1	Cadre d’Élévation	96	2	Boulon de l’Élévation Pivotant
48	1	Rondelle Étoilée du Moteur	97	2	Boulon de la Roue Avant

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT : Afin de réduire les risques de brûlures, d'incendie, de chocs électriques ou de blessures, lisez les conseils importants ci-dessous ainsi que les instructions avant d'utiliser le tapis roulant.

1. **Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis roulant des avertissements et des conseils importants qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.**
2. **Utilisez le tapis roulant selon les usages décrits dans ce manuel.**
3. **Installez le tapis roulant sur une surface plate avec au moins 2,5 m d’espace derrière le tapis roulant et 0,5 m de chaque côté. Ne l’installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d’air de l’appareil. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis 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 sur une terrasse couverte, ou prés d’une source d’eau.**
5. **Ne faites pas fonctionner le tapis roulant où des produits aérosols sont utilisés et où de l’oxygène est administré.**
6. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis roulant à tout moment.**
7. **Le tapis roulant ne doit pas supporter plus de 115 kg.**
8. **N’autorisez jamais plus d’une personne à la fois sur le tapis roulant.**
9. **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 les hommes et les femmes. Portez toujours des chaussures de sport. N’utilisez jamais le tapis roulant les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.**
10. **Veuillez brancher le cordon d’alimentation (voir à la page 9) directement sur une prise capable de soutenir au moins 8 ampères. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit.**
11. **Si vous avez besoin d’une rallonge, n’utilisez qu’une rallonge tout usage d’une longueur de 1,5 m maximum.**
12. **Gardez le cordon d’alimentation loin de toute surface chaude.**
13. **Ne déplacez jamais la courroie quand l’appareil est à l’arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant si le cordon d’alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement. (Voir AVANT DE COMMENCER à la page 5 si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement.)**
14. **Ne mettez jamais le tapis roulant en marche quand vous vous tenez sur la courroie. Tenez-vous toujours aux rampes lors de l’emploi du tapis roulant.**
15. **Le tapis roulant peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.**
16. **Le fait d'utiliser les poids et de ne pas se tenir aux rampes peut vous faire perdre l'équilibre. Les poids ne devraient être utilisés que par des personnes expérimentées.**
17. **Les moniteurs cardiaque ne sont pas appareils médicals. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l’utilisateur pendant l’exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Les moniteurs ne sert qu’à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l’exercice.**
18. **Ne laissez pas le tapis roulant en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé, débranchez le cordon d’alimentation et déplacez l’interrupteur On/Off à la position Off lorsque vous n’utilisez pas le tapis roulant. (Voir le dessin à la page 5 pour localiser l’interrupteur on/off.)**
19. **Ne changez pas l’inclinaison du tapis roulant en plaçant des objets sous l’avant ou l’arrière du tapis roulant.**
20. **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 COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT à la page 23.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté.**

21. **Quand vous rangez le tapis roulant, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.**

22. **Lorsque vous utilisez les CD et vidéos iFIT.com un son électronique (bip) vous avertira lorsque la vitesse et/ou l'inclinaison vont changer. Soyez toujours attentif à ce son et soyez prêt pour le changement de vitesse et/ou d'inclinaison. Parfois la vitesse et/ou l'inclinaison peuvent changer avant que l'entraîneur personnel décrive le changement.**

23. **Lorsque vous utilisez les CD et vidéos iFIT.com, vous pouvez annuler les changements de vitesse et d'inclinaison à n'importe quel moment en appuyant les touches de vitesse et d'inclinaison. Cependant lorsque vous entendez le son (bip), la vitesse et/ou l'inclinaison changera au prochain programme du CD ou de la vidéo.**

24. **Retirez toujours les CD et vidéos de votre lecteur CD ou de votre magnétoscope lorsque vous ne les utilisez pas.**

25. **Vérifiez et serrez toutes les pièces du tapis roulant tous les trois mois.**

26. **N'insérez et ne laissez jamais tomber d'objet dans les ouvertures du tapis roulant.**

27. **DANGER : Veillez à toujours débrancher le cordon d'alimentation avant d'entamer les procédures d'entretien et d'ajustements décrites dans le manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.**

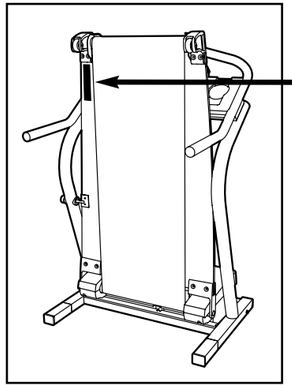
28. **Ce tapis roulant est conçu pour être seulement utilisé dans votre maison. Le tapis roulant ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

⚠ATTENTION : Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Tout particulièrement les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Trouvez l'autocollant qui se trouve sur le tapis roulant. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez le autocollant en français par-dessus le autocollant en anglais aux endroit indiqué.

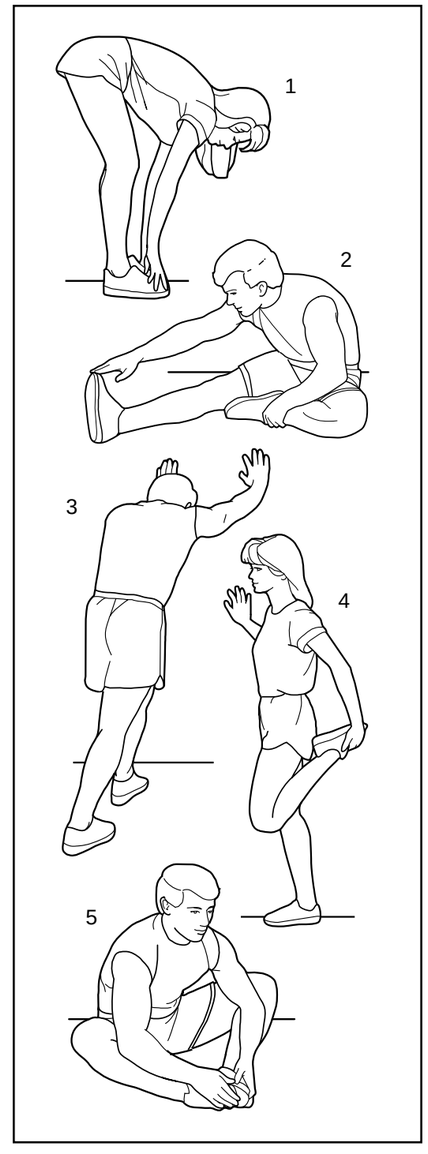
Si l'un des autocollants est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec la ligne d'assistance au numéro sans frais pour commander gratuitement un autocollant de rechange (voir la section POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE à la dernière page). Apposez l'autocollant à l'endroit indiqué sur le schéma.



Remarque : Cet autocollant est à 49% de sa taille actuelle.

EXERCICES D'ÉTIREMENTS CONSEILLÉS

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



1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds

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

2. Exercices d'étirement des tendons des mollets

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

3. Exercices d'étirement du tendon d'Achille

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

4. Exercices d'étirement des quadriceps

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

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

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

CONSEILS DE MISE EN FORME

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

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

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

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

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

HEART RATE TRAINING ZONES

AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90
Age	20	30	40	50	60	70	80

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

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories d'hydrate de carbone, facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des calories de graisse en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls s'approche du nombre inférieur de votre d'entraînement.

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

Exercice Aérobics

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

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes:

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

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

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

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

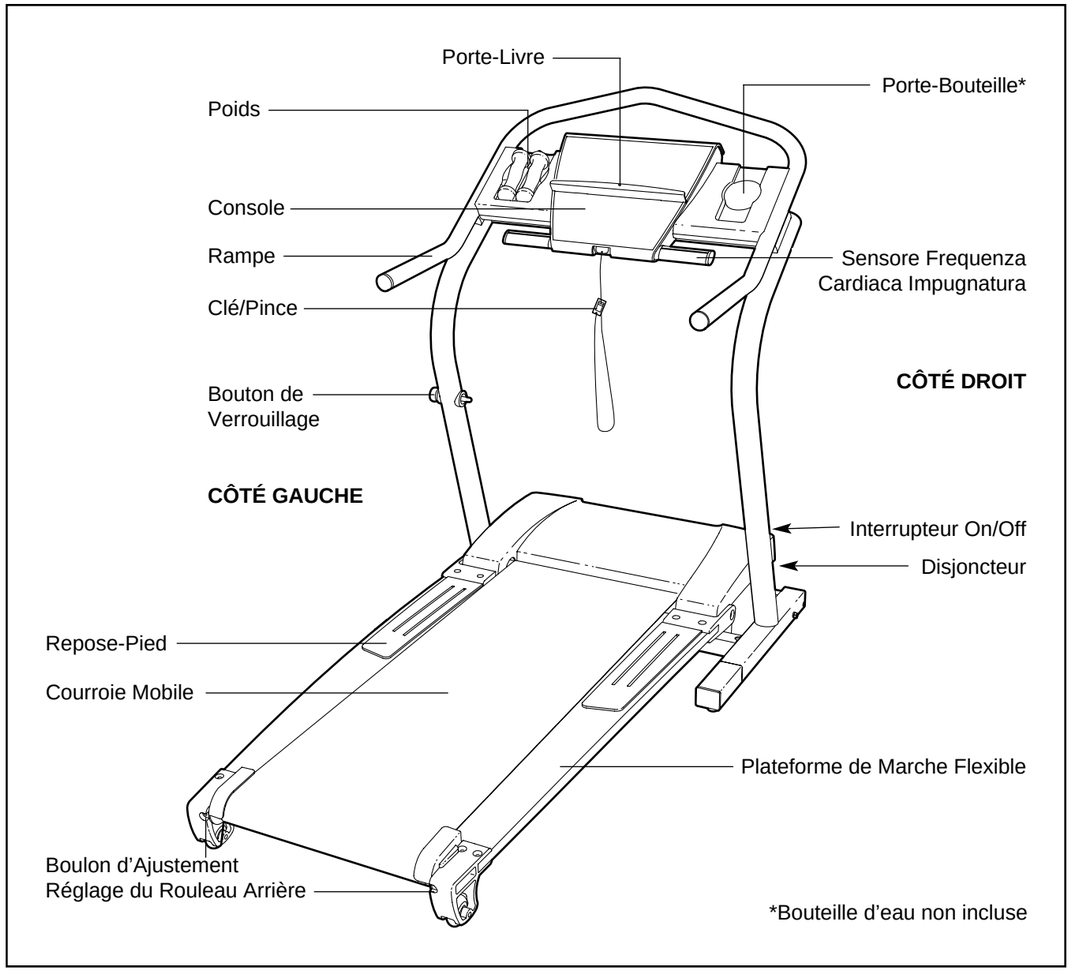
Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant NordicTrack® 2500 R. Le tapis roulant 2500 R offre une technologie de pointe et un design innovateur vous permettant de bénéficier d'excellents exercices cardiovasculaires dans le confort et l'intimité de votre maison. De plus lorsque que vous ne vous exercez pas, l'exceptionnel 2500 R peut être plié prenant ainsi moins d'espace (la moitié) que les autres tapis roulant.

Pour votre bénéfice, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis roulant. Si vous avez des questions concernant le tapis roulant, contactez le service à la clientèle. Le numéro du modèle du tapis roulant est le NETL11520. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est apposé sur le tapis roulant (référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour obtenir l'emplacement de l'autocollant).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le reste du manuel de l'utilisateur.



ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis roulant sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis roulant. **L'assemblage requiert la clé hexagonal qui est incluse et votre propre tournevis Phillips , une clé à molette , et des cisailles .**

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

⚠AVERTISSEMENT : Ne branchez pas le cordon d'alimentation jusqu'à ce que le tapis roulant soit complètement.

1. Avec l'aide d'une deuxième personne, élevez avec précaution les Montants (110) de manière à ce que le tapis roulant est dans la position indiquée.

   Référez-vous au dessin encadré. Insérez l'une des Jambes d'Extension (88) dans le tapis roulant comme indiqué. Assurez-vous que le Coussinnet Épais de la Base (90) est en bas. (Remarque : Il sera peut-être nécessaire de renverser les Montants [110] en avant alors que vous insérez la Jambe d'Extension.) Insérez l'autre Jambe d'Extension (pas indiqué) de la même manière.

2. Avec l'aide d'une seconde personne, avec précaution abaissez les Montants (110) comme illustré. **Assurez-vous que les Jambes d'Extension (88) restent dans les Montants.**

   Attachez la Jambes d'Estension (88) avec deux Vis de la Base (86) et un Coussinnet de la Base (75) comme indiqué.

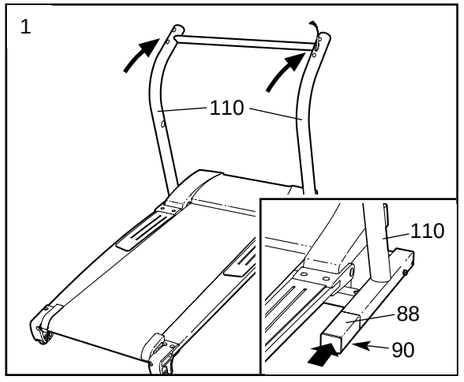
   À l'aide d'une seconde personne, renversez avec précaution les Montants (110) à la position verticale.

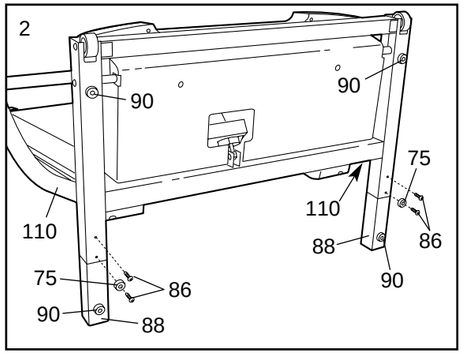
   Remarque : Un Coussinnet Épais de la Base (90) pourrait être inclus en surplus.

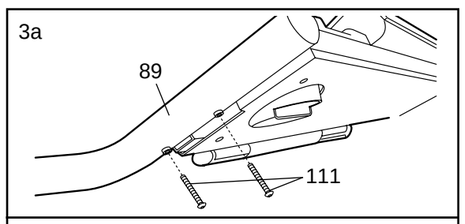
3. Voir le dessin 3a. Pendant qu'une autre personne tient les Rampes (89), vissez les Boulons de la Rampe (111) deux ou trois tours dans les deux trous dans chaque Rampe. Ensuite, **enlevez les Boulons de la Rampe.**

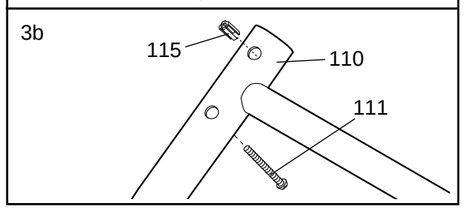
   Voir le dessin 3b. Pincez les languettes sur le Support Mise à Terre (115) de manière à ce que les languettes puissent s'ajuster dans le trou indiqué dans le Montant (110) gauche. Ensuite, insérez le Support Mise à Terre dans le trou, le plus loin possible.

   Remarque : Il sera peut-être nécessaire de placer les Rampes (89) sur les Montants (110) et de visser légèrement un Boulon de la Rampe (111) dans le Montant gauche et dans la Rampe gauche. Penchez les Rampes, si nécessaire, pour visser le Boulon de la Rampe. Ayez une autre persone qui tient les Rampes pendant que vous terminez le reste des étapes.





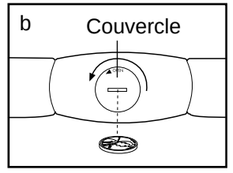




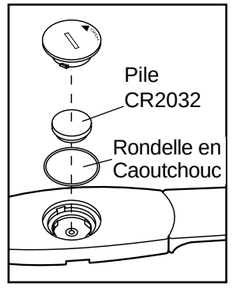
PROBLÈME : Le moniteur de pouls ne fonctionne pas correctement

SOLUTION : a. Si le moniteur de pouls ne fonctionne pas correctement, référez vous à LOCALISATION D'UN PROBLEME à la page 8.

b. Si le moniteur de pouls ne fonctionne toujours pas correctement, changez la pile. Pour changer la pile, localisez le couvercle de la pile au dos de l'unité du détecteur. Insérez une pièce de monnaie et tournez le couvercle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre sur la position "open" (ouvrir). Retirez le couvercle.



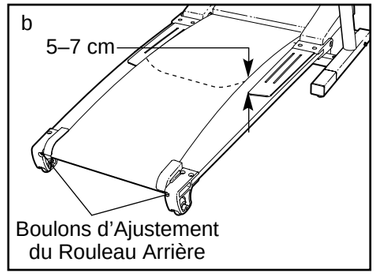
Retirez la vieille pile de l'unité du détecteur. Insérez une nouvelle **Pile CR2032**, en vous assurant que les lettres sont au-dessus. De plus, assurez vous que la rondelle en caoutchouc est à sa place dans l'unité du détecteur. Refermez le couvercle de la pile et tournez-le dans la position fermée.



PROBLÈME : Le tapis roulant ralentit durant l'usage

SOLUTION : a. Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez seulement un cordon de 1,5 m maximum.

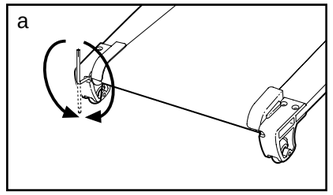
b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis peut être diminuée et la courroie peut être endommagé de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie de 5 à 7 cm. de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis roulant en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



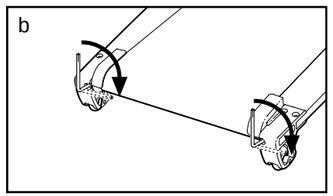
c. Si la courroie ralentit toujours veuillez contacter le service à la clientèle.

PROBLÈME : La courroie n'est pas centrée ou glisse quand vous marchez

SOLUTION : a. Si la courroie de marche n'est pas centrée, premièrement enlever la clef et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION. Si la courroie de marche s'est décalée sur la gauche,** utilisez la clé hexagonale coudée pour tourner le boulon du cylindre postérieur gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'1/2 tour; **si la courroie de marche s'est décalée sur la droite,** tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'1/2 tour. Faites attention de ne pas trop serrez la courroie de marche. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clef et faites marcher le tapis roulant pour quelques minutes. Répétez cette étape jusqu'à ce que la courroie de marche soit centrée.



b. Si la courroie glisse quand vous marchez, retirez tout d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5 à 7 cm. Faites attention de garder la courroie centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



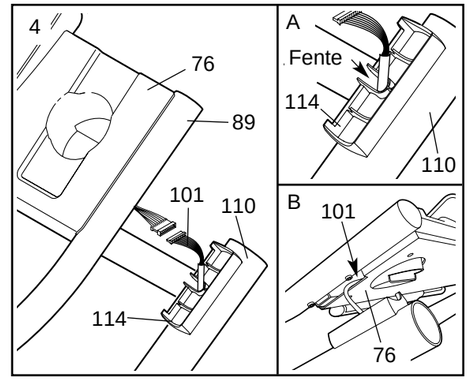
PROBLÈME : L'inclinaison du tapis roulant ne change pas correctement ou ne change pas lorsque les CD ou vidéos iFIT.com sont utilisés

SOLUTION : a. Avec la clé insérée dans la console, appuyez l'un des touches d'inclinaison. **Alors que l'inclinaison change, retirez la clé.** Après quelques secondes, réinsérez la clé. Le tapis roulant s'élèvera automatiquement au niveau d'inclinaison maximum et ensuite retournera au niveau d'inclinaison minimum. Ceci recalibrera l'inclinaison.

4. Tirez le Groupement de Fils du Montant (101) vers le haut au travers de la Bague d'Espacement de la Rampe (114). Placez la Bague d'Espacement de la Rampe sur le Montant (110) droit comme indiqué, avec la fente tournée vers le tapis roulant (référez-vous au dessin A).

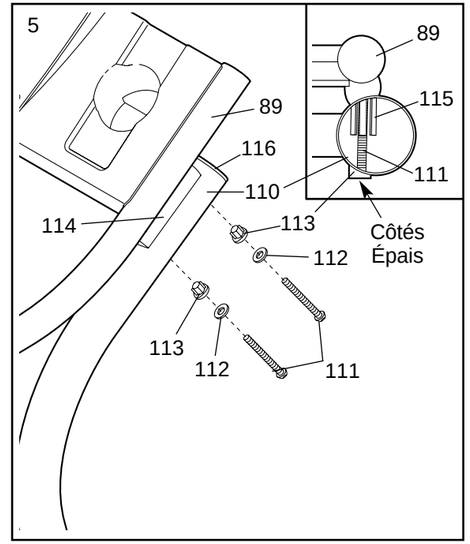
   Branchez le Groupement de Fils du Montant (101) aux fils qui sortent de la Base de la Console (76). Insérez les branchements et le Fils du Supérieur dans le trou dans la Base de la Console (référez-vous au dessin B).

   Faites attention de ne pas pincer le Groupement de Fils du Montant (101) alors que vous assemblez les Rampes (89) sur les Bague d'Espacement de la Rampe (114).



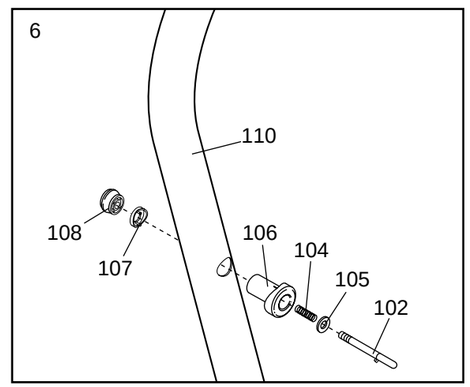
5. Insérez les deux Boulons de la Rampe (111) avec les Rondelles de la Rampe (112) et les Bagues de la Rampe (113) dans le Montant (110) droit et dans la Bague d'Espacement de la Rampe (114) droite. Tournez les Bagues de la Rampe de manière à ce qu'elle soient ajustées contre le Montant avec les côtés épais des Bagues vers le centre du tapis roulant (référez-vous au dessin encadré). Soulevez la Rampe (89) droite légèrement et alignez les Boulons avec les trous dans la Rampe. Sans trop serrer, vissez les Boulons dans la Rampe. **Ne serrez pas encore les Boulons.**

   Voir le dessin encadré. Enlevez le Boulon de la Rampe (111) utilisé à l'étape 4. Passez la main dans le Montant (110) gauche et étalez les languettes sur le Support Mise à Terre (115) pour permettre un Boulon de passer au travers le Support Mise à Terre. Attachez la Rampe (89) gauche comme décrit ci-dessus. Assurez-vous que les Bagues de la Rampe (113) soient tournés correctement et que le Boulon passe au travers du Support Mise à Terre. **Serrez les quatre Boulons de la Rampe.** Appuyez un Embout du Montant (116) dans chaque Montant.



6. Assurez-vous que le Manche du Bouton de Verrouillage (106) est appuyé dans le Montant (110) gauche.

   Assurez-vous que le Col de la Goupille de Verrouillage (105) et le Ressort (104) sont sur la Goupille de Verrouillage (102). Insérez la Goupille de Verrouillage dans la Manche du Bouton de Verrouillage (106) et le Montant (110) gauche. Enfoncez la Bague d'Espacement du Bouton de Verrouillage (107) dans le Montant gauche. Vissez le Bouton de Verrouillage (108) à la Goupille de Verrouillage.



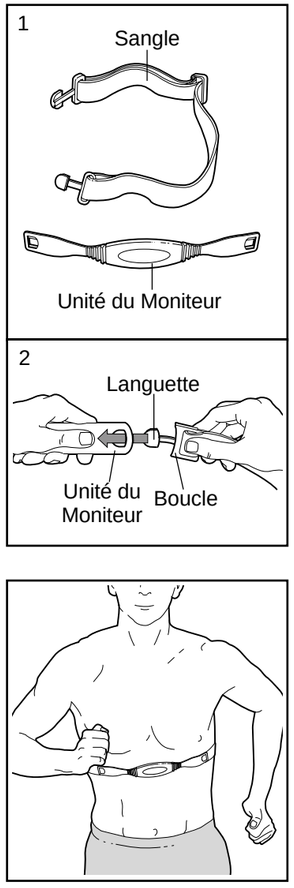
7. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis roulant.** Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr**.** La clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie de marche (voir page 26). **Pour protéger votre sol ou moquette, placez un revêtement sous le tapis roulant.**

COMMENT UTILISER LE MONITEUR CARDIAQUE DU TORSE

COMMENT PORTER LE MONITEUR CARDIAQUE

Avant d'utiliser le moniteur cardiaque du torse, veuillez lire toutes les instructions sur cette page.

Le moniteur cardiaque comporte deux éléments : la sangle et le moniteur cardiaque.



Si la sangle du torse n'est pas branchée à l'unité du moniteur, référez-vous au dessin 2. Insérez la languette sur une extrémité de la sangle à travers le trou dans une extrémité du moniteur cardiaque. Enfoncez l'extrémité du moniteur sous la boucle sur la sangle. La languette doit être presque alignée avec l'avant du moniteur.

Ensuite, placez le moniteur autour de votre abdomen, juste sous votre poitrine, et attachez l'autre extrémité de la sangle au moniteur. Ajustez la longueur de la sangle si cela est nécessaire. Le moniteur devrait être placé sous vos vêtements, touchant votre peau, et aussi haut que possible sous vos muscles pectoraux ou votre poitrine tout en étant confortable. Assurez-vous que le logo est placé à l'endroit.

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

ENTRETIEN ET NETTOYAGE DU MONITEUR

- Séchez complètement le moniteur après chaque utilisation. Le moniteur est activé quand les électrodes sont mouillées et que le moniteur est porté ; le moniteur s'éteint quand il est n'est pas porté et que les électrodes sont sèches. Si le moniteur n'est pas séché après chaque utilisation, il restera allumé même s'il n'est pas utilisé, utilisant ainsi les piles.
- Rangez le moniteur dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le moniteur dans un sac en plastique ou tout autre récipient qui retient l'humidité.
- N'exposez pas le moniteur aux rayons directs du soleil pendant des longues périodes de temps.
- Ne l'exposez pas non plus à des températures au-dessus de 50° C ou au-dessous de -10° C.
- Ne pliez ou n'étirez pas le moniteur quand vous la rangez.
- Nettoyez le moniteur avec un chiffon humide—n'utilisez jamais de l'alcool, des nettoyants abrasifs ou chimiques. La sangle peut être lavée à la main et séchée à l'air.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Les instruction sur les pages suivantes expliquent comment le moniteur cardiaque du torse est utilisé avec la console. Si les lettres "PLS" apparaissent à l'affichage Rhythme Cardiaque/Calorias ou si la fréquence cardiaque affichée est excessivement élevée ou basse, suivez les étapes ci-dessous.

- Le moniteur devrait être placé sous vos vêtements, touchant votre peau, et aussi haut que possible sous vos muscles pectoraux ou votre poitrine tout en étant confortable. Si le moniteur ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite ci-dessus, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre abdomen.
- A l'aide de solution saline tel que de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Si votre pouls ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, mouillez les surfaces des électrodes à nouveau.
- Quand vous marchez ou courrez sur le tapis roulant, placez-vous au milieu de la courroie. **Pour que la console affiche le pouls, l'utilisateur ne doit être plus loin de la console que la longueur de son bras.**

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes du tapis roulant peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le problème correspondant et suivez les étapes recommandées. Si vous avez toujours des questions veuillez contacter le service à la clientèle.

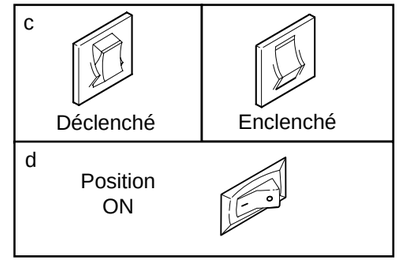
PROBLÈME : Le courant ne s'allume pas

SOLUTION :

a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise mise à la terre (voir la page 9). Si nécessaire utilisez une rallonge qui n'est pas plus longue que 1,5 mètre.

b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.

c. Vérifiez le disjoncteur sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur saillit comme indiqué le disjoncteur s'est déclenché. Enclenchez le disjoncteur, attendez cinq minutes et appuyez l'interrupteur.



d. Vérifiez l'interrupteur ON/OFF sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. L'interrupteur doit être à la position ON.

PROBLÈME : Le tapis roulant s'éteint pendant l'emploi

SOLUTION :

a. Vérifiez le disjoncteur sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation (voir c. au-dessus). Si le disjoncteur s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez l'interrupteur.

b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Débranchez le cordon d'alimentation, attendez cinq minutes et branchez le cordon d'alimentation.

c. Enlevez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.

d. Assurez-vous que l'interrupteur ON/OFF est à la position ON.

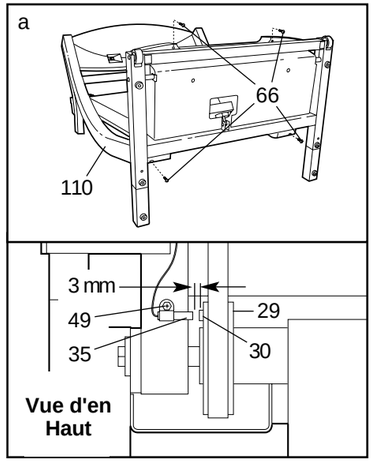
e. Si le tapis roulant ne fonctionne toujours pas, veuillez contacter le service à la clientèle.

PROBLÈME : L'affichage de la vitesse ne fonctionne pas correctement.

SOLUTION :

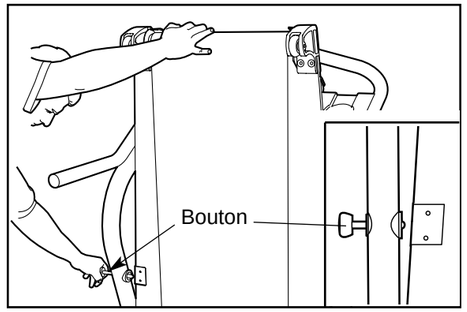
a. Retirez la clé de la console et **débranchez le cordon d'alimentation.** Avec précaution couchez le tapis roulant comme indiqué dans le dessin a. Retirez les Vis (66) du capot. Élevez les Montants (110) et avec précaution enlevez le capot.

Localisez le Capteur Magnétique (35) et l'Aimant (30) du côté gauche de la Poulie (29). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magné-tique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm.** Si nécessaire, desserrez la Vis (49) et déplacez légèrement le Capteur Magnétique. Revissez la Vis. Rattachez le capot et faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse est correcte.

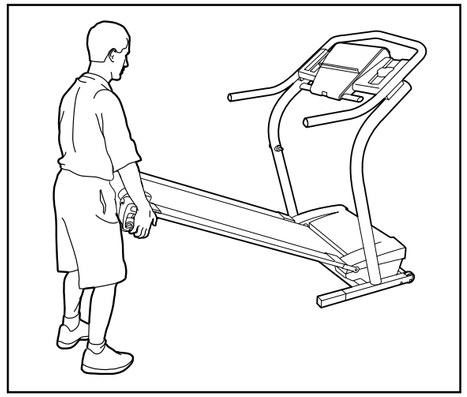


COMMENT ABAISSER LE TAPIS ROULANT POUR L'EMPLOI

1. Tenez le tapis roulant avec votre main droite comme indiqué. Avec votre main gauche, tirez le bouton de verrouillage à gauche et tenez-le. Pivotez le tapis roulant en bas jusqu'à ce que le tapis roulant dépasse la clé.



2. Tenez le tapis roulant fermement avec les deux mains et abaissez le tapis roulant au sol. **ATTENTION : Pour réduire la possibilité de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos droit.**



FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

LE PERFORMANT LUBE™ DE LA COURROIE MOBILE

La courroie de votre tapis roulant est enduite de PERFORMANT LUBE™, un lubrifiant de haute performance. **IMPORTANT : Ne vaporisez jamais de silicone ou quelqu'autre substance sur la courroie mobile ou sur la plateforme de support. Ces substances pourraient détériorer la courroie mobile et causer de l'usure extrême.**

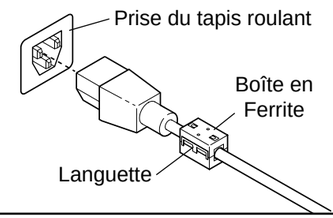
INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit être branché sur une prise de terre. S'il arrivait que cet appareil ne fonctionne pas bien ou tombe en panne, le fait d'être branché sur une prise de courant de terre permet une résistance moindre au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Ce produit est équipé d'un cordon avec un conducteur de mise à la terre et d'une prise mise à la terre.

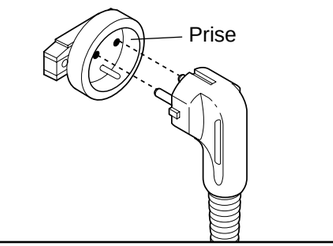
Deux cordons d'alimentation sont inclus. Choisissez celui qui correspond à votre prise. Référez-vous au dessin numéro 1. Branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation dans la prise qui se trouve sur le tapis roulant. Ensuite soulevez la languette sur la boîte en ferrite et pincez la boîte en ferrite autour du cordon d'alimentation. Référez-vous au dessin numéro 2. Branchez le cordon d'alimentation dans la prise de courant qui est correctement installée et qui est mis à la terre conformément aux codes et aux ordonnances locales.

Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé avec un cordon d'alimentation recommandé par le fabricant.

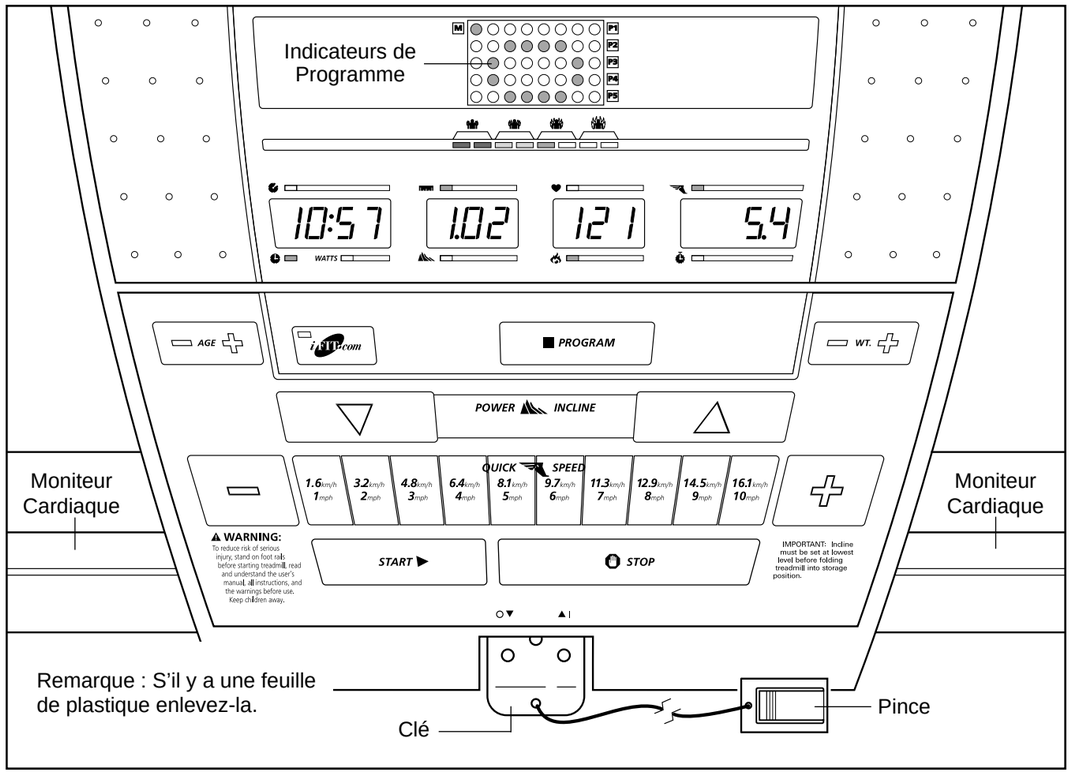
1



2



⚠DANGER : Un mauvais branchement de l'équipement peut créer des risques de chocs électriques. Demandez l'aide d'un électricien qualifié si vous avez des doutes quant à l'installation du tapis roulant. Ne modifiez pas la prise fournie avec le tapis roulant. Si elle ne correspond pas à votre prise de courant, faites installer une prise de courant adéquate par un électricien qualifié.



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console offre beaucoup de possibilités pour vous aider à profiter au maximum de vos exercices. Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant peut-être changée au toucher d'un bouton. Alors que vous faites des exercices, la piste électronique et les quatre affichages vous fourniront continuellement les résultats de vos exercices. Vous pouvez aussi mesurer votre pouls en utilisant la poignée avec le moniteur cardiaque ou le moniteur cardiaque du torse incorporée dans la console.

Cinq programmes d'exercices pré-programmés sont aussi offerts. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison afin de vous guider effectivement tout au long de l'exercice. Les poids qui sont inclus peuvent être aussi utilisés pour ajouter à votre entraînement des exercices pour la partie supérieure de votre corps. Vous pouvez même crée votre propre programme d'entraînement et les sauvegarder dans la mémoire pour de futures utilisations.

La console est aussi équipée d'une technologie avancée et interactive : iFIT.com. Avec la technologie iFIT.com c'est comme vous aviez votre propre entraîneur à la maison. En utilisant le câble audio inclus, vous pouvez brancher votre tapis roulant à votre stéréo, à votre stéréo portable ou à votre ordinateur et utiliser les programmes des CD iFIT.com (CD vendus séparément). Les programmes iFIT.com contrôlent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant, comme si un entraîneur personnel vous guidait à travers chaque étape de votre entraînement. Des musiques énergétiques vous donnent de la motivation supplémentaire. Chaque CD contient deux différents programmes conçus par des entraîneurs certifiés.

En addition, vous pouvez brancher le tapis roulant à votre magnétoscope et à votre télévision et utiliser les programmes vidéo iFIT.com (vidéocassettes vendus séparément). Les programmes vidéos offrent les mêmes bénéfices que le programmes CD iFIT.com, mais ajoutent la motivation et vous permettent de vous entraîner avec une classe et un instructeur—la nouvelle mode des clubs de santé.

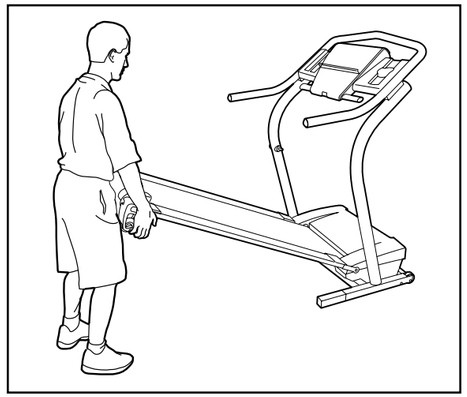
Avec le tapis roulant branché à votre ordinateur, vous pouvez visiter notre nouveau site sur l'Internet à www.iFIT.com et avoir accès aux programmes de base, audio, et vidéo directement de l'internet. Pour plus de détails voir : www.iFIT.com.

Pour des renseignements concernant la disponibilité des vidéocassettes et disques compacts iFIT.com, envoyez un courrier électronique à l'adresse suivante : workouts@iFIT.com.

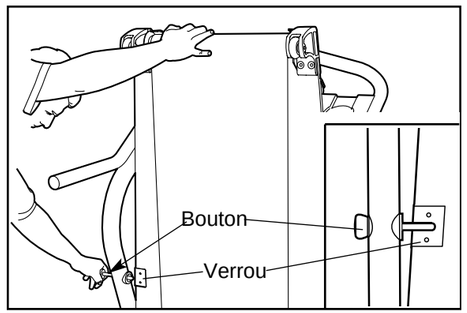
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

Before folding the treadmill, adjust the incline to the lowest position. If this is not done, the treadmill may be permanently damaged. Débranchez le cordon d'alimentation. ATTENTION : Vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant.



1. Tenez le tapis roulant aux endroits indiqués à droite, avec précaution. **ATTENTION : 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.

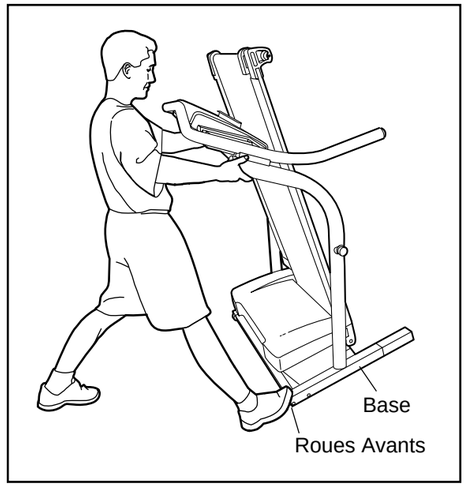


2. Mettez votre main droite dans la position illustrée et tenez le tapis roulant fermement. Avec votre main gauche, tirez le bouton de verrouillage à gauche et tenez-le. Soulevez le tapis roulant jusqu'à ce que l'attache dépasse la broche de verrouillage. Lâchez doucement le bouton de verrouillage. **Assurez-vous que le bouton de verrouillage est complètement inséré dans le verrou.**

   Pour protéger votre sol, 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 30° 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 la goupille avec le bouton de verrouillage tient fermement la plaque du verrou attachee**



1. Tenez le tapis roulant comme indiqué et placez un pied contre la roue.

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.**

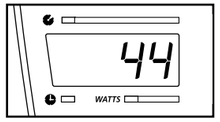
3. Placez un pied sur la base et pivotez doucement le tapis roulant jusque dans la position de rangement.

INFORMATION MODE/DEMO MODE

La console a comme caractéristiques un mode d'information qui sauvegarde l'information ; le nombre total d'heures que votre tapis roulant a fonctionné et le nombre de mile que la courroie a parcourue. Le mode d'information vous permet aussi d'alterner entre les miles et les kilomètres par heure. En plus, le mode d'information vous permet d'allumer ou d'éteindre le mode demo.

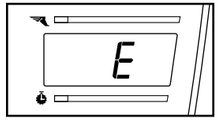
Pour sélectionner le mode information, tenez appuyé la touche Arrêt alors que vous insérez la clé dans la console. Lorsque le mode information est sélectionné les informations suivantes seront indiquées :

L'affichage Temps/Watts indiquera le nombre total d'heures que le tapis roulant a été utilisé.

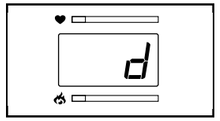


L'affichage Distance/ Inclinaison indiquera le nombre de miles que la courroie a parcouru.

Un "E," pour les miles, ou un "M," pour les kilomètres, apparaîtra à l'affichage Vitesse/ Allure. Appuyez la touche Vitesse + pour changer l'unité de mesure.



IMPORTANT: L'affichage Rythme Cariaque/Calories devrait être vide. Si la lettre "d" apparaît à l'affichage, la console est au mode "demo". Le mode est conçu pour être utilisé lorsque un tapis roulant est en démonstration dans un magasin. Lorsque la console est dans le mode demo, le cordon d'alimentation peut être branché, la clé peut être retirée de la console, et les affichages et les indicateurs s'allumeront automatiquement dans un ordre pré-réglé, cependant les touches sur la console ne fonctionneront pas. **Si la lettre "d" apparaît à l'afficheur Rythme Cardiaque/Calories lorsque le mode information est sélectionné, appuyez la touche Vitesse – pour que l'affichage soit vide.**



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

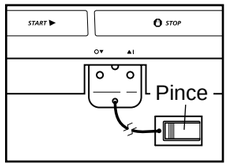
⚠ ATTENTION : Avant d'utiliser la console, lisez les précautions suivantes.

- **Ne vous tenez pas sur la courroie lorsque vous allumez la console.**
- **Portez toujours la pince (voir dessin ci-dessus) lorsque vous utilisez le tapis roulant.**
- **Réglez la vitesse petit à petit pour éviter des changements soudains.**
- **Les moniteurs cardiaque ne sont pas appareils médicals. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Les moniteurs ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.**
- **Pour réduire la possibilité d'électrocution, gardez la console sèche. Évitez de renverser des liquides sur la console et utilisez une bouteille hermétique dans le porte-bouteille.**

POUR COMMENCER

1 Attachez la pince sur la ceinture de votre vêtement.

Placez-vous sur les repos-pieds du tapis roulant. Trouvez la pince attachée sur la clé et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console. **Testez la pince en vous éloignant avec précaution de quelques pas en arrières jusqu'à ce que la clé sorte de la console. Si la clé ne sort pas de la console ajustez la pince.** Ensuite, retirez la clé de la console.

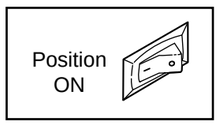


2 Branchez le cordon d'alimentation.

Voir COMMENT INSTURCTIONS DE MISE À LA TERRE à la page 9.

3 Bougez l'interrupteur ON/OFF à la position ON.

Localisez l'interrupteur ON/OFF qui se trouve sur le tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Bougez l'interrupteur ON/OFF à la position ON.

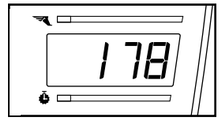


4 Insérez la clé complètement dans la console.

Placez-vous sur les repos-pieds du tapis roulant. Trouvez la pince attachée sur la clé et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console. Après un moment, les affichages et différents indicateurs s'allumeront.

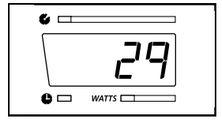
5 Entrez votre poids.

Bien que vous puissiez utiliser la console sans entrer votre poids, la console comptera les calories brûlées plus précisément si vous entrez votre poids. Pour pouvoir entrer votre poids, pressez une des touches Poids (WT). Le programme du poids actuel apparaîtra dans l'affichage Vitesse/Allure. Pressez de-nouveau les touches Poids pour pouvoir entrer votre poids. Quelques secondes après que les touches ont été pressés, le programme de poids disparaîtra de l'affichage. Votre poids sera sauvegardé dans la mémoire.



6 Entrez votre âge, si nécessaire.

Quoique vous puissiez utiliser la console, sans avoir besoin d'entrer votre âge, certaines caractéristiques de notre site internet, peuvent demander d'entrer votre âge (voir page 21). Pour entrer votre âge, appuyez l'une des touches Age (AGE). L'arrangement de l'âge actuel apparaîtra à l'affichage de Temps/Watts. Appuyez les touches Age à nouveau pour entrer votre âge. Quelques secoondes après avoir appuyé les touches, l'arrangement de l'âge disparaitra de l'affichage. Votre âge sera alors, sauvegardé dans la mémoire de l'appareil.



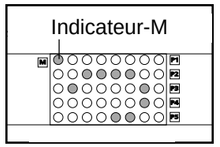
Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes commençant à la page 12. **Pour utiliser un programme pré-programmé**, voir la page 13. **Pour créer et utiliser un programme personnalisé**, voir les pages 15 et 16. **Pour utiliser les programmes des CD ou des vidéos iFIT.com,** référez-vous à la page 19. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet,** référez-vous à la page 21.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir POUR COMMENCER à la page 11.

2 Sélectionnez le mode manuel.



Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionnée et l'indicateur-M s'allumera. Si un programme est sélectionné, appuyez sur la touche Programme (PROGRAM) plusieurs fois pour sélectionner le mode manuel.

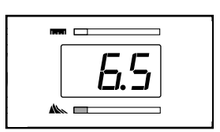
3 Appuyez la touche Marche (START) et la touche Vitesse + pour la programme.

Un moment après que la touche est appuyée, la courroie commencera à se déplacer à la vitesse de 1 mile par heure. Tenez les rampes et avec précaution commencez à marcher. Alors que vous vous exercez, changez la vitesse de la courroie désirée en appuyant les touches Vitesse + et –. Chaque fois que l'une des touches est pressé, la programmation de vitesse changera de 0,1 mph ; si une touche est pressée pendant un certain temps, la programmation de la vitesse augmentera de 0,5mph. Pour changer la programmation de la vitesse rapidement, appuyez les touches Vitesse Rapide (QUICK SPEED). Remarque : Une fois les touches appuyées, le tapis roulant peut prendre quelques secondes pour atteindre l'vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie, appuyez la touche Arrêt (STOP). L'affichage Temps/Watts commencera à clignoter. Pour recommencer la courroie appuyez la touche Marche ou la touche Vitesse +.

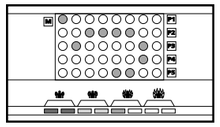
Pendant les premières quelques minutes que vous utilisez le tapis roulant, verifiez l'alignement de la courroie de marche, et alignez-la si nécessaire (voir page 26).

4 Changez l'inclinaison du tapis roulant désiré.

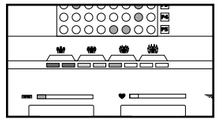


Pour changer l'inclinaison du tapis roulant, appuyez les touches Inclinaison. Chaque fois que l'une des touches est appuyée, l'inclinaison changera de 0,5%. L'inclinaison va de 1,0% à 10%. Remarque : Une fois les touches appuyées, le tapis roulant peut prendre quelques secondes pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.

5 Suivez vos progrès avec la piste électronique et les affichages.



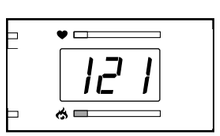
La Piste Électronique—Lorsque le mode manuel ou un programme iFIT.com est sélectionné, l'affichage du programme montrera la piste électronique représentant une distance de 1/4 de mile. Alors que vous vous exercez, les indicateurs autour de la piste s'allumeront l'un après l'autre jusqu'à ce que vous ayez effectuez 1/4 de mile. Alors, un nouveau tour de piste commencera.



L'affichage de la Zone d'Entraînement—Alors que vous vous exercez, l'affichagede la Zone d'Entraînement indiquera le niveau approximatif d'intensité de votre exercice. Par exemple, si trois ou quatre indicateurs dans l'affichage sont allumés, le niveau de votre intensité est idéal pour brûler de la graisse.

Affichage de Temps/ Watts—Lorsque le mode manuel ou le mode iFIT.com est sélectionné, cet affichage indiquera le temps écoulé et l'énergie en watts. Lorsque un programme pré-programmé ou un programme personalisé est sélectionné, l'affichage indiquera le temps qu'il reste au programme, le temps qu'il reste au segment actuel du programme et l'énergie exercée en watts. L'affichage changera d'un nombre à l'autre pour les prochaines quelques secondes, comme indiqué par les indicateurs autour de l'affichage.

L'affichage Distance/ Inclinaison—Cet affichage indique la distance que vous avez marché et le niveau d'inclinaison du tapis roulant. L'affichage changera d'un numéro à l'autre chaque quelques secondes, comme indiqué par les indicateurs autour de l'affichage.



Affichage Rythme Cardiaque/Calories—Quand vous n'utilisez pas la poignée avec le moniteur cardiaque ou le moniteur cardiaque du torse, cet affichage indique le nombre approximatif de calories que vous avez brûlée. Lorsque vous utilisez les moniteurs cardiaque, l'affichage indiquera la fréquence cardiaque.

UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE SUR L'INTERNET

Notre site internet www.iFIT.com vous permet d'obtenir les programmes de base, les programmes audio, et video directement depuis l'internet. Pour les details voir : www.iFIT.com.

Pour utiliser les programmes de notre site sur l'Internet, le tapis roulant doit être branché à votre ordinateur. Voir BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR à la page 18. En plus, vous devez avoir une connections à l'Internet et un fournisseur de service pour l'Internet. Une liste de systèmes spécifiques dont vous aurez besoin, peut être trouvé sur notre site Internet.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site Internet.

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir POUR COMMENCER à la page 11.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné. Pour utiliser un programme du site internet, appuyez la touche iFIT.com ou la touche Programme à plusieurs reprises jusqu'à ce que l'indicateur iFIT.com s'allume.

3 Allez à votre ordinateur et commencer un branchement sur l'internet.

4 Si nécessaire, utilisez votre web browser, et allez à notre site sur l'Internet à www.iFIT.com.

5 Suivez les liens désirés de notre site sur l'Internet pour sélectionner un programme.

Lisez et suivez les instructions on-line pour utiliser un programme**.**

6 Suivez les instructions sur l'écran pour commencer le programme.

Quand vous commencez le programme, un compte à rebours commencera sur votre écran.

7 Retournez sur le tapis roulant et tenez-vous sur les repose-pieds. Trouvez la pince attachée à la clé et glissez la clé sur la ceinture de votre vêtement.

Lorsque le compte à rebours sur votre écran est fini, le programme commencera et la courroie commencera à bouger. Tenez-vous aux rampes, montez sur la courroie, et commencez à marcher. Pendant le programme du CD ou de la vidéo, un bruit électronique (bip) vous indiquera quand la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant sont prêtes à changer. **ATTENTION : Écoutez toujours pour le (bip) et préparez-vous pour les changements de vitesse et/ou d'inclination.**

Si la vitesse ou l'inclinaison sont trop élevées ou trop basses, vous pouvez manuellement annuler les commandes à tout moment en pressant la touche Vitesse ou la touche Inclinaison sur la console. **Cependant lorsque le prochain son électronique (bip) se fera entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme.**

Pour arrêter la courroie à tout moment, pressez la touche Arrêt sur la console. L'affichage Temps/Watts commencera à clignoter. Pour recommencer le programme pressez la touche Marche ou Vitesse +. Après un moment, la courroie mobile commencera à bouger à 1,0 km/h. **Quand le prochain son électronique (bip) se fait entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme.**

Quand le programme est terminé la courroie mobile s'arrêtera et l'affichage Temps/Watts commencera à clignoter. Remarque : Pour utiliser un autre programme, pressez la touche Arrêt et allez à l'étape 5 ci-contre.

Remarque : Si la vitesse ou l'inclinaison du tapis roulant ne changent pas quand un son électronique (bip) se fait entendre, assurez-vous que l'indicateur iFIT.com est allumé et que l'affichage Temps/Watts n'est pas entrain de clignoter. Aussi, assurez-vous que le câble audio soit correctement branché, qu'il soit complètement branché, et qu'il ne se soit pas entortillé autour du cordon d'alimentation.

8 Suivez vos progrès avec la piste électronique et les affichage.

Référez-vous à l'étape 5 de la page 12.

9 Quand le programme est fini, enlevez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 6 de la page 14.

Pendant le programme du CD ou de la vidéo, un bruit électronique (bip) vous indiquera quand la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant sont prêtes à changer. **ATTENTION : Écoutez toujours pour le (bip) et préparez-vous pour les changements de vitesse et/ou d'inclination. Quelques fois, la vitesse et/ou l'inclinaison peuvent changer avant que l'entraîneur personnel décrive le changement.**

Si la vitesse ou l'inclinaison sont trop élevées ou trop basses, vous pouvez manuellement annuler les commandes à tout moment en pressant la touche Vitesse ou la touche Inclinaison de la console. Quoi qu'il en soit, **quand le prochain (bip) se fera entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison vont changer à la prochaine phase du programme du CD ou de la vidéo.**

Pour arrêter le programme à tout moment, pressez la touche Arrêt sur la console. L'affichage Temps commencera à clignoter. Pour recommencer le programme pressez la touche Marche ou la touche Vitesse +. Après un moment, la courroie commencera à bouger à 1,0 km/h. **Quand le prochain (bip) se fera entendre, la vitesse et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme du CD ou de la vidéo.**

Quand le programme du CD ou de la vidéo est terminé, la courroie s'arrêtera et l'affichage Temps commencera à clignoter. Remarque : Pour utiliser un autre programme du CD ou de la vidéo, pressez le touche Arrêt ou retirez la clé et allez à l'étape 1 à la page 19.

Remarque : Si la vitesse ou l'inclinaison du tapis roulant ne changent pas quand le son électronique (bip) se fait entendre:

- **Assurez-vous que l'indicateur iFIT.com est allumé et que l'affichage Temps/Watts n'est pas entrain de clignoter. Si l'affichage Temps/Watts clignote, appuyez la touche Marche ou Vitesse + sur la console.**
- **Ajustez le volume de votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope. Si le volume est trop élevé ou trop bas, la console pourrait ne pas détecter les signaux du programme.**
- **Assurez-vous que le câble audio soit correctement branché, qu'il soit complètement branché, et qu'il ne soit pas entouré autour d'un cordon d'alimentation.**
- **Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que le CD saute, posez le lecteur de CD portable sur le sol ou sur une autre surface plane, au lieu de la console.**
- **Voir les instructions au bas de la page 26.**

5 Suivez vos progrès avec la piste électronique et les affichages.

Référez-vous à l'étape 5 de la page 12.

6 Mesurez votre pouls, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 6 de la page 13.

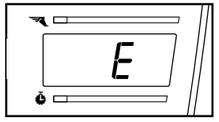
7 Quand le programme est fini, enlevez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 6 de la page 14.

ATTENTION : Enlevez toujours le CD et la vidéocassette iFIT.com de votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope quand vous avez fini de les utiliser.

Affichage Vitesse/ Allure—Cet affichage indique la vitesse de la courroie et votre allure actuelle (l'allure est mesurée en minutes par mile). L'affichage changera d'un numéro à l'autre chaque quelques secondes, comme indiqué par les indicateurs autour de l'affichage.

Remarque : La console peut afficher la vitesse et la distance en mile ou en kilomètre. Pour déterminer quelle unité de mesure est sélectionnée, tenez la touche Arrêt appuyée tout en insérant la clé dans la console. Un "E," pour les miles, et un "M," pour les kilomètres, apparaîtra à l'affichage Vitesse/Allure. Appuyez la touche Vitesse + pour changer l'unité de mesure. Lorsque l'unité de mesure est sélectionnée, retirez la clé et réinsérez-la.



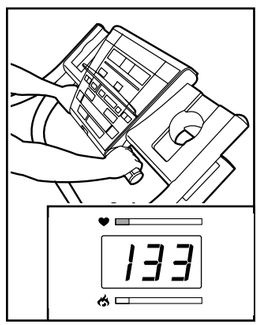
Remarque : Pour plus de simplicité, toutes les instructions dans ce manuel font référence aux miles.

Pour remettre les affichages à zéro, appuyez la touche Arrêt, retirez la clé, et réinsérez-la.

6 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez

Vous pouvez mesurer votre pouls en utilisant soit le détecteur de pouls de la poignée ou le détecteur de pouls du torse. Suivez les instructions ci-dessous pour utiliser le détecteur du pouls de la poignée.

Placez vous sur les repose-pieds et placez vos mains sur les contacts en métal sur la barre du pouls. Vos paumes doivent restés sur les contacts les plus proches de vous, et vos doigts ne doivent pas toucher les autres contacts—**évitez de bouger vos mains.** Lorsque votre pouls est détecté, l'indicateur en forme de coeur à l'affichage Calories/Rythme Cardiaque clignotera **continuellement** et une série de traits (– – –) apparaîtront. Après quelques secondes, votre pouls sera indiqué. **Pour une lecture plus précise de votre pouls, tenez les contacts pendant 15 secondes.**



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

Montez sur les repose-pieds, pressez le touche Marche, et réglez l'inclinaison du tapis roulant à l'arrangement minimal. **L'inclinaison doit être à l'arrangement minimal lorsque le tapis roulant est élevé pour la position de rangement, sinon ils sera endommagé.** Ensuite, retirez la clé de la console et mettez-la dans un endroit sûr.
Remarque: Si les affichages et les différents indicateurs sur la console restent allumés après que la clé est retirée, référez-vous à la page 22 et éteignez le mode demo.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, déplacez l'interrupteur près du cordon d'alimentation à la position OFF.

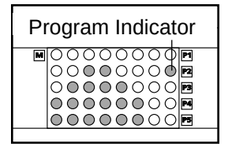
COMMENT UTILISER LE PROGRAMME PRÉ-PROGRAMMÉ

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir POUR COMMENCER à la page 11.

2 Sélection d'un des cinq programmes pré-programmés.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné. Pour sélectionner un des programmes pré-programmés, pressez la touche Programme plusieurs fois jusqu'à ce que les indicateurs : P1, P2, ou P3 s'allument.

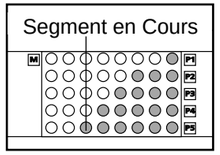


Quand vous sélectionnez un programme pré-programmé, l'affichage de programme indiquera un profile simplifié du programme que vous avez sélectionné. Par exemple, le profile ci-dessus indiquera que l'intensité du programme sélectionné va progressivement augmenter durant la première moitié du programme, et va graduellement diminuer durant la dernière moitié. L'affichage Temps/Watts indiquera combien de temps le programme va durer.

3 Appuyez la touche Marche et la touche Vitesse + pour la programme.

Un moment après que la touche est appuyée, le tapis roulant se réglera automatiquement aux premières vitesse et inclinaison du programme. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme est divisé en plusieurs segments de différentes longueurs. L'affichage Temps indique le temps qu'il reste au programme et le temps qu'il reste au segment du programme. Un programme de vitesse et d'inclinaison est programmé pour chaque segment. La programmation de la vitesse pour le premier segment sera indiquée dans la colonne clignotant du Segment en Cours sur l'affichage du programme. (Les programmations de l'inclinaison ne sont pas indiquées sur l'affichage du programme.) Les programmations de la vitesse pour les cinq prochains segments seront indiquées dans les cinq colonnes de droite.



Quand seulement trois secondes restent du premier segment du programme, le Segment en Cours et la colonne de droite clignoteront en même temps, une de tonalités se feront. En plus, si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant est prête à changer, l'affichage de la Vitesse/Allure et/ou l'affichage Distance/Inclinaison clignotera pour vous avertir, et trois sons se feront entendre. Lorsque le premier segment est terminé, toutes les arrangements de vitesse se déplaceront d'une colonne à gauche. La programmation de vitesse pour le deuxième segment sera alors indiquée dans la colonne clignotant du segment en cours et le tapis roulant s'ajustera automatiquement aux programmations de vitesse et d'inclinaison pour le deuxième segment.

Le programme continuera de cette manière jusqu'à ce que la programmation de vitesse pour le dernier segment soit indiquée dans la colonne du Segment en Cours et qu'il ne reste plus de temps dans l'affichage Temps/Watts. La courroie alors ralentira jusqu'à l'arrêt complet.

Remarque : À chaque fois qu'un segment fini et que les programmations de vitesse se déplacent d'une colonne à gauche, si tous les indicateurs dans l'affichage du Segment en Cours sont allumés, les programmations de vitesse se déplaceront vers le bas ainsi seulement l'indicateur le plus haut dans la colonne apparaîtra dans l'affichage du programme. Quand les programmations de vitesse se déplacent de nouveau sur la gauche et que pas tous les indicateurs dans la colonne de l'affichage de Segment en Cours sont allumés, les programmations de vitesse se déplaceront de nouveau vers le haut.

Si la vitesse ou l'inclinaison pour le segment en cours est trop élevé ou trop bas vous pouvez annuler manuellement les arrangements en appuyant la touche Vitesse ou Inclinaison. À chaque fois que l'une des touches de vitesse est appuyée, un indicateur s'allumera ou s'assombrira dans la colonne du Segment en Cours. Si l'une des colonnes à droite de la colonne du Segment en Cours a le même numéro que ceux dans la colonne du Segment en Cours, un autre indicateur s'allumera ou s'assombrira dans ces colonnes aussi. Remarque: Si vous réglez la vitesse manuellement de manière à ce que tous les indicateurs de la colonne du Segment en Cours sont allumés les vitesse dans l'affichage du programme ne se déplacera pas comme décrit ci-dessus. **Remarque : Si vous décidez de modifier manuellement la programmation de vitesse ou d'inclinaison pour le segment en cours, quand le segment s'arrête, le tapis roulant va automatiquement ajuster le programme de vitesse et d'inclinaison pour le prochain segment.**

Pour arrêter le programme, appuyez la touche Arrêt. L'affichage Temps/Watts commencera à clignoter. Pour recommencer le programme, appuyez la touche Marche ou la touche Vitesse +. Pour terminer le programme, appuyez la touche Arrêt, retirez la clé, et ensuite réinsérez la clé.

4 Suivez votre progrès avec les affichages.

Référez-vous à l'étape 5 de la page 12.

5 Mesurez votre pouls, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 6 de la page 13.

6 Quand le programme est fini, enlevez la clé de la console.

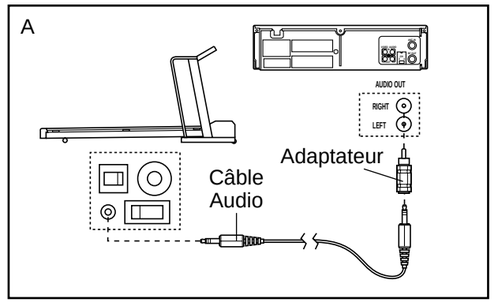
Montez sur les repose-pieds, réglez l'inclinaison du tapis roulant à l'arrangement minimal. **L'inclinaison doit être à l'arrangement minimal lorsque le tapis roulant est élevé pour la Position de rangement, sinon ils sera endommagé.** Ensuite, retirez la clé de la console et mettez-la dans un endroit sûr. **Remarque: Si les affichages et les différents indicateurs sur la console restent allumés après que la clé est retirée, référez-vous à la page 22 et éteignez le mode demo.**

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, déplacez l'interrupteur près du cordon d'alimentation à la position ON.

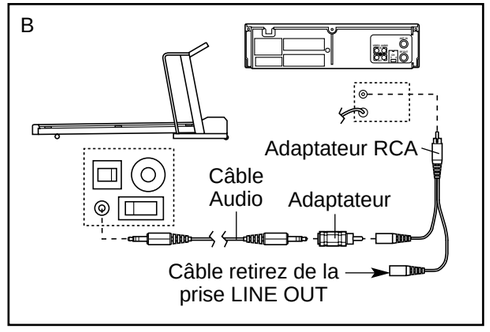
BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE

Remarque : Si votre magnétoscope a une prise AUDIO OUT non-utilisé, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise AUDIO OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B. Si vous avez une télévision avec un magnétoscope, référez-vous aux instructions B. Si votre magnétoscope est branché à votre télévision, référez-vous à la BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO à la page 18.

A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation, Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans l'adaptateur RCA (en vente chez les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope et branchez le fil dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur RCA. Branchez l'adaptateur RCA dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



UTILISATION DES PROGRAMMES DES CD ET VIDÉOS

Pour utiliser les CD ou les vidéocassettes iFIT.com, le tapis roulant doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo, à votre ordinateur avec lecteur de CD ou à votre magnétoscope. Référez-vous au BRANCHEMENT DU TAPIS ROULANT À VOTRE LECTEUR DE CD, À VOTRE MAGNÉTOSCOPE OU À VOTRE ORDINATEUR à la page 17 et 19. **Pour des renseignements concernant la disponibilité des vidéocassettes et disques compacts iFIT.com, envoyez un courrier électronique à l'adresse suivante : workouts@iFIT.com .**

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le programme iFIT.com ou vidéo.

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir POUR COMMENCER à la page 11.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionnée et l'indicateur-M s'allumera. Pour utiliser un programme iFIT.com de CD ou de vidéo, pressez le touche iFIT.com ou pressez le touche de Programme plusieurs fois jusqu'à ce que l'indicateur sur le touche iFIT.com s'allume.

3 Insérez le CD ou la vidéocassette iFIT.com.

Si vous utilisez un CD iFIT.com, insérez le CD dans votre lecteur de CD. Si vous utilisez une vidéocassette iFIT.com, insérez la vidéocassette dans votre magnétoscope.

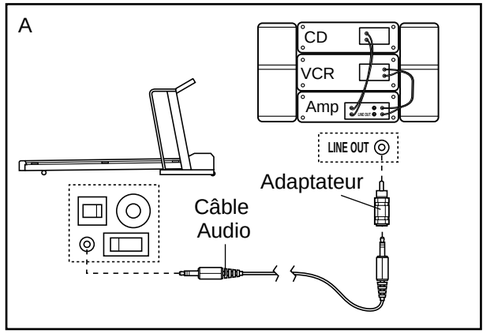
4 Pressez le bouton PLAY sur votre lecteur de CD ou sur votre Magnétoscope.

Un moment après que le touche a été pressé, votre entraîneur personnel commencera à vous guider tout au long de votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel. Remarque : Si l'affichage Temps clignote, appuyez la touche Marche ou la touche Vitesse +. Le tapis roulant ne répondra pas au programme CD ou vidéo si l'affichage Temps clignote.

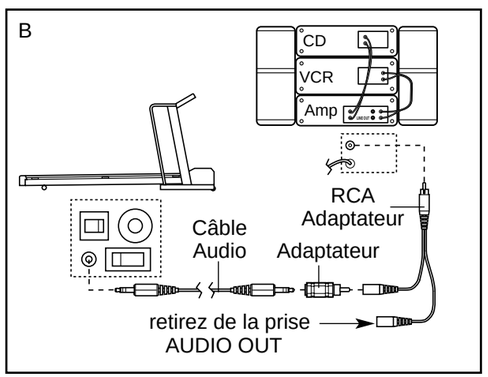
BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO

Remarque : Si votre stéréo a une prise OUT qui n'est pas utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise LINE OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B.

A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation, Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur inclut. Branchez l'adaptateur dans la prise LINE OUT de votre stéréo.



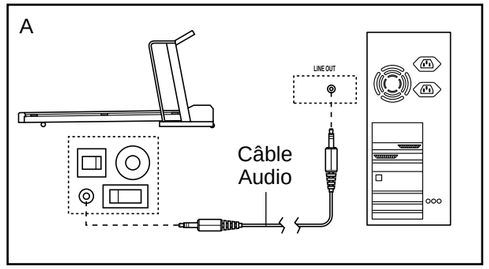
B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est sur le devant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'Adaptateur. Branchez l'Adaptateur dans l'adaptateur RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise LINE OUT qui est sur votre stéréo et branchez-le dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur-Y RCA. Branchez l'adaptateur-Y RCA dans la prise LINE OUT de votre stéréo.



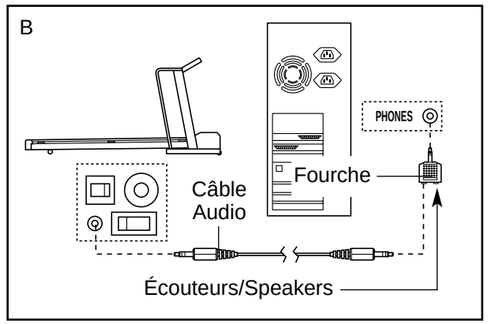
BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR

Remarque : Si votre ordinateur a une prise LINE OUT de 3,5mm, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre ordinateur a seulement une prise PHONES, référez-vous aux instructions B.

A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est sur le devant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre ordinateur.



B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la Fourche. Branchez la Fourche dans la prise PHONES de votre ordinateur. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la Fourche.



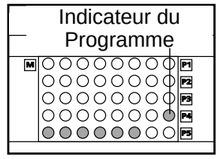
COMMENT CREER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1 **Insérez la clé complètement dans la console.**

Voir POUR COMMENCER à la page 11.

2 **Sélectionnez un des programmes personnels.**

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionnée. Pour sélectionner un des programmes personnalisés, pressez la touche Programme plusieurs fois jusqu'à ce que les indicateurs P4 ou P5 s'allume.

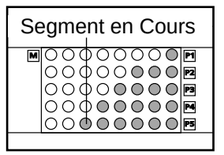


Remarque : Si le programme personel n'a pas encore été défini, trois colonnes d'indicatuer seront allumés dans l'affichage du programme. S'il y plus de trois colonnes d'indicateurs allumés, référez-vous a COMMENT UTILISER UN PROGRAMMES PERSONALISÉ à la page 16.

3 **Appuyez la touche Marche ou la touche Vitesse + et programmez la vitesse désirée et les arrangements d'inclinaison.**

Un moment après que la touche est appuyée, le tapis roulant se réglera automatiquement aux premières vitesse et inclinaison du programme. Tenez les rampes et commencez à marcher

Référez-vous à l'affichage du programme. Chaque programme personnel est divisé en segments d'une minute. Un point de repère pour la vitesse et un point de repère pour l'inclinaison peuvent être enregistré pour chaque segment. Le point de repère de la vitesse du premier Segment Actuel est indiqué dans la colonne clignotante de l'affichage de programme. (Les points de repère de l'inclinaison ne sont pas affichés sur l'affichage de programme.) Pour programmer la vitesse et l'inclinaison désirées pour le premier segment, ajustez tout simplement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant au niveau désiré avec les touches Vitesse et Inclinaison. Après plusieurs fois qu'une des touches Vitesse est pressée, un indicateur de plus s'allumera ou s'éteindra dans la colonne de Segment en Cours.



Quand le premier segment du programme est terminé, la vitesse et l'inclinaison sélectionnées seront enregistrées dans la mémoire de la console. Les trois colonnes d'indicateurs se déplaceront alors d'une colonne à gauche, et l'arrangement de vitesse pour le deuxième segment sera indiqué dans la colonne du Segment Actuel. Programmez un arrangement de vitesse et un arrangement d'inclinaison pour le deuxième segment comme indiqué ci-dessus. Remarque : Après que le troisième segment est terminé, les colones d'indicateurs dans l'affichge du programme ne se déplaceront plus à gauche. Au lieu de cela, chaque fois que chaque segment est terminé, la colonne du Segment Actuel se déplacera d'une colonne à droite. Si la colonne du Segment Actuel atteint le côté droit de l'affichage du programme, lorsque le segment actuel est terminé, toutes les colonnes des indicateurs à l'affichage du programme sedéplaceront de trois colones à gauche.

Continuez à programmer les arrangements de vitesse et d'inclinaison pour autant de segments que vous désirez ; les programmes personalisés peuvent avoir jusqu'à quarante segment. Lorsque vous avez fini votre entraînement, appuyez la touche Arrêt deux fois. Les arrangements de vitesse et d'inclinaison que vous avez programmés et le nombre desegment que vous avez programmés seront sauvegardés dans la mémoire de l'appareil.

4 **Suivez votre progrès avec les affichages.**

Référez-vous à l'étape 5 de la page 12.

5 **Quand le programme est fini, enlevez la clé.**

Référez-vous à l'étape 6 de la page 14.

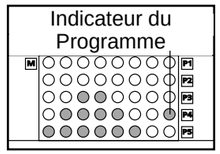
COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1 **Insérez la clé complètement dans la console.**

Voir POUR COMMENCER à la page 11.

2 **Sélectionnez un programme personnalisé.**

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionnée. Pour sélectionner un des programmes personnalisés, pressez la touche Programme plusieurs fois jusqu'à ce que les indicateurs P4 ou P5 s'allume.

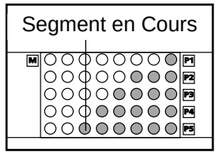


Quand un programme personnalisé est sélectionné, l'affichage du programme montrera un profile simplifié. L'affichage du Temps/Watts montrera combien de temps le programme durera.
Remarque : S'il seulement trois colones d'indicateurs sont alumées à l'affichage du programme, référez-vous à COMMENT CREER UN PROGRAMME PERSONALISÉ à la page 15.

3 **Appuyez la touche Marche et la touche Vitesse + pour la programme.**

Un moment après que la touche est appuyée, le tapis roulant se réglera automatiquement aux premières vitesse et inclinaison du programme. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme est divisé en plusieurs segments d'une minute. L'affichage Temps indique le temps qu'il reste au programme et le temps qu'il reste au segment du programme. Un programme de vitesse et d'inclinaison est programmé pour chaque segment. La programmation de la vitesse pour le premier segment sera indiquée dans la colonne clignotant du Segment en Cours sur l'affichage du programme. (Les programmations de l'inclinaison ne sont pas indiquées sur l'affichage du programme.) Les programmations de la vitesse pour les cinq prochains segments seront indiquées dans les cinq colonnes de droite.



Quand seulement trois secondes restent du premier segment du programme, le Segment en Cours et la colonne de droite clignoteront en même temps, une tonalité se feront entendre. En plus, si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant est prêt à changer, l'affichage Vitesse/Allure et/ou l'afficahge Distance/Inclinaison clignotera pour vous avertire, et trois sont retentiront. Lorsque le premier segement est terminé, tous les arrangements de vitesse se déplaceront d'une colonne à gauche. L'arrangement de vitesse pour le deuxième segement sera indiqué dans la colonne clignotante Segment Actuel et le tapis roulant s'ajustera automatiquement aux arrangements de vitesse et d'inclinaison pour le deuxième segement.

Le programme continuera jusqu'à ce que l'arrangement de la vitesse pour le dernier segment est indiqué dans la colonne Segment Actuel et qu'il n'y a plus de temps qui reste à l'affichage Temps/Watts. La courroie de marche alors ralentira et s'arrêtera.

Si vous désirez, vous pouvez redéfinir le programme pendant que vous l'utilisez. **Pour changer les arrangements de vitesse ou d'inclinaions pendant le segement actuel,** appuyez simplement les touches Vitesse ou Inclinaison. Lorsque le segment actuel est terminé, le nouvel arrangement sera sauvegardé dans la mémoire. **Pour augmenter la durée du programme,** d'abord attendez jusqu'à ce que le programme soit terminé. Ensuite, appuyez la touche Marche et les arrangements des programmes de vitesse et d'inclinaison pour autant de segments additionels que vous désirez. (Remarque : Pendant que vous ajoutez des segments au programme, les arrangements de vitesse à l'affichage du programme ne se déplaceront pas à gauche. Au lieu de cela, chaque fois qu'un segment est terminé, la colonne du Segment Actuel se déplacera d'une colonne à droite. Si la colonne du Segment Actuel atteint le coté droit de l'affichage du programme, lorsque le segment actuel est terminé tous les indicateurs de colonnes dans l'affichage du programme se deplaceront de trois colonnes à gauche.) Lorsque vous ajoutez autant de segement desiré appuyez la touche Arrêt deux fois. **Pour diminuer la duree du programme,** appuyez la touche Arrêt deux fois à n'importe quel moment avant que le programme soit termine.

Pour arrêter le programme, appuyez la touche Arrêt. Tous les affichages s'arrêteront et l'affichage de Temps/Watts commencera à clignoter. Pour recommencer le programme, appuyez la touche Marche ou la touche Vitesse +. Pour terminer le programme, appuyez la touche Arrêt, retirez la clé, et ensuite réinsérez la clé.

4 **Suivez votre progrès avec les affichages.**

Référez-vous à l'étape 5 de la page 12.

5 **Mesurez votre pouls, si vous le désirez.**

Référez-vous à l'étape 6 de la page 13.

6 **Quand le programme est fini, enlevez la clé.**

Référez-vous à l'étape 6 de la page 14.

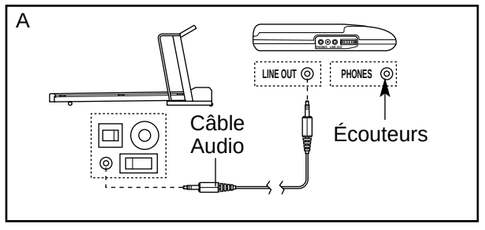
BRANCHEMENT DU TAPIS ROULANT À VOTRE LECTEUR DE CD, À VOTRE MAGNÉTOSCOPE OU À VOTRE ORDINATEUR

Pour utiliser les CD iFIT.com, le tapis roulant doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo ou à votre ordinateur avec un lecteur de CD. Référez-vous aux pages17 et 18 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les vidéos-cassettes iFIT.com**, le tapis roulant doit être branché à votre magnétoscope ; référez-vous à la page 19 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet**, le tapis roulant doit être branché à votre ordinateur. Référez-vous à la page 18 pour les instructions de branchement.

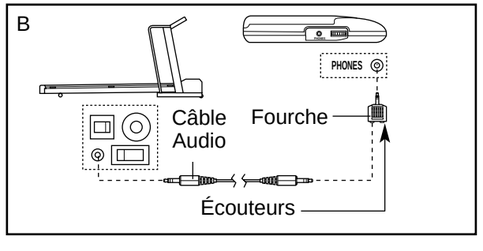
BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD PORTABLE

Remarque : Si votre lecteur de CD a une prise OUT et une prise PHONES, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre lecteur de CD a seulement une prise, référez-vous aux instructions B.

A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans la prise PHONES.



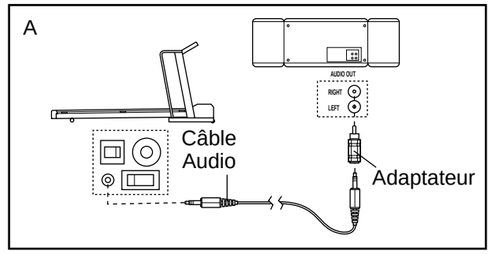
B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans une Fourche. Branchez la Fourche dans la prise PHONES de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité.



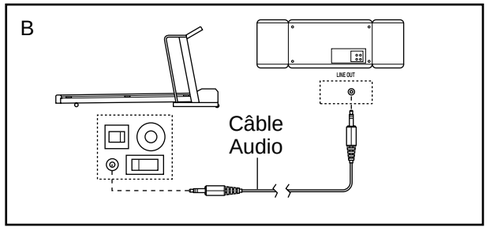
BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO PORTABLE

Remarque : Si votre stéréo a une prise AUDIO OUT de type RCA, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre stéréo a une prise LINE OUT de 3,5mm, référez-vous aux instructions B. Si votre stéréo a seulement une prise PHONES, référez-vous aux instructions C.

A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation, branchez l'autre extrémité du câble dans l'Adaptateur. Branchez l'Adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre stéréo.



B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre stéréo.



C. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la Fourche. Branchez la Fourche dans la prise PHONES de votre stéréo. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la Fourche.

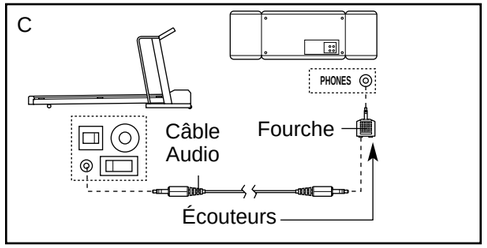
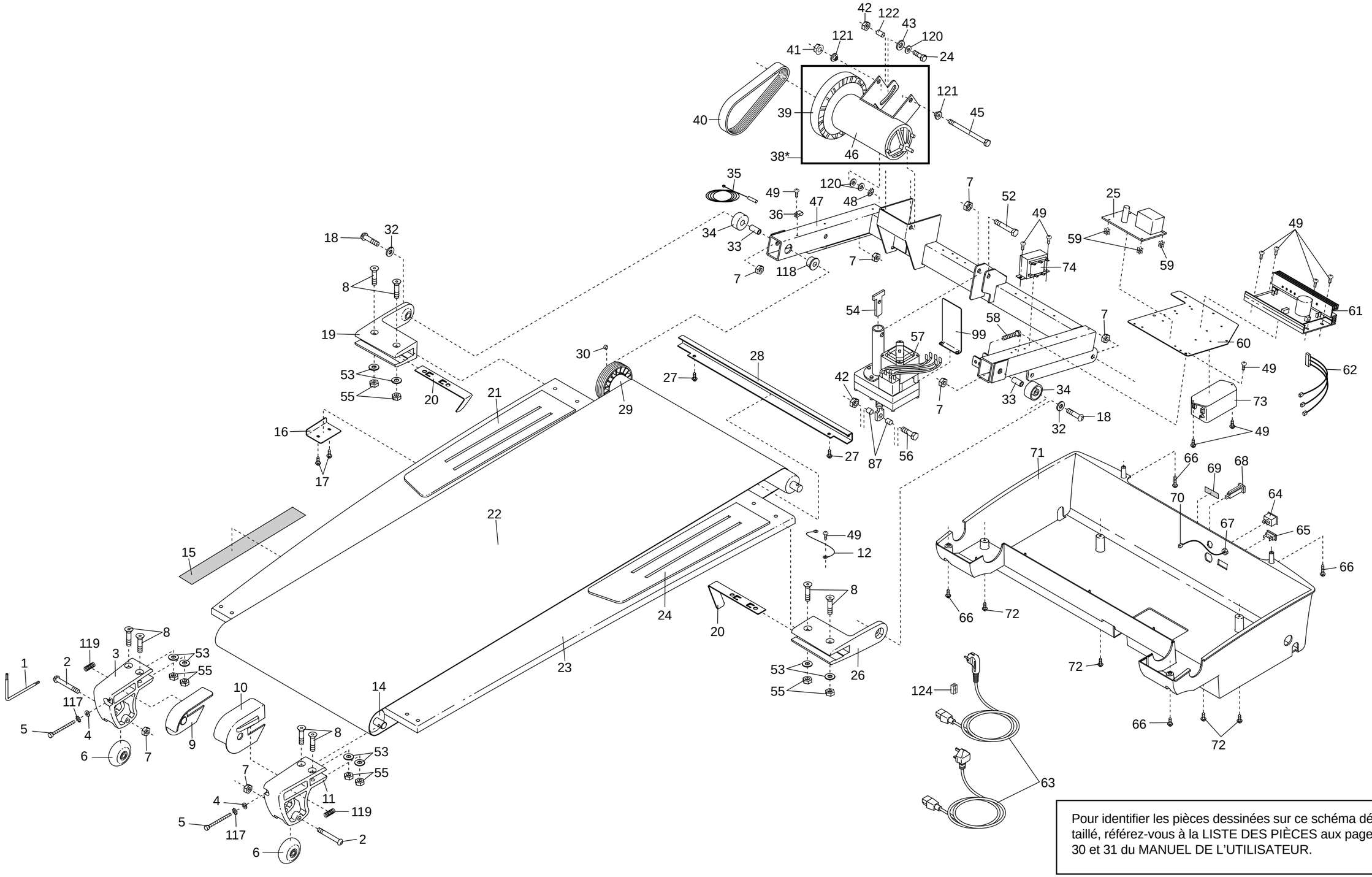
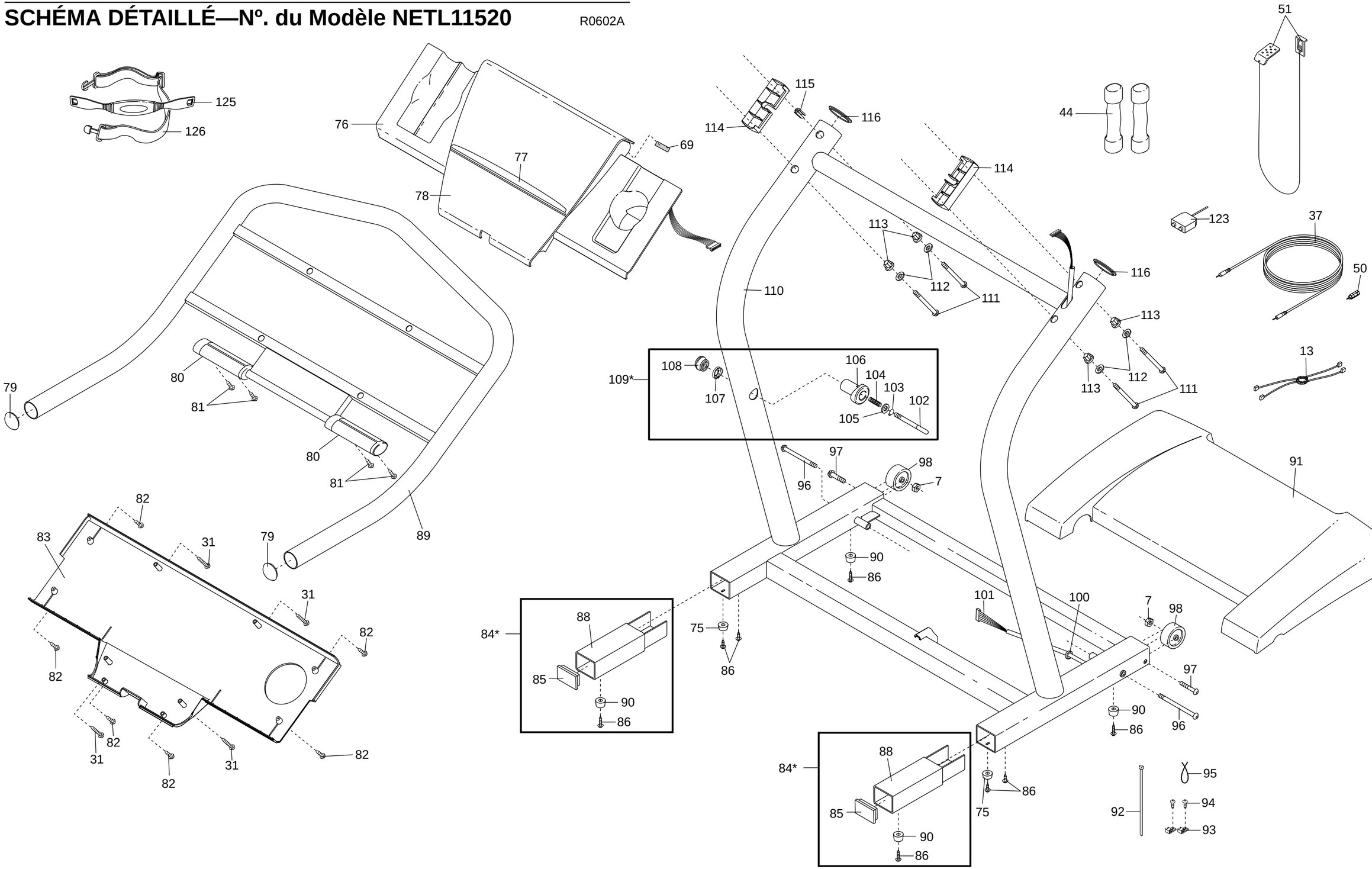


SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle NETL11520

R0602A



Pour identifier les pièces dessinées sur ce schéma détaillé, référez-vous à la LISTE DES PIÈCES aux pages 30 et 31 du MANUEL DE L'UTILISATEUR.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle NETL11520

R0602A