

No. de Pièce	Qté.	Description	No. de Pièce	Qté.	Description
90	2	Boulon de la Roue	112	1	Fiche d'Alimentation de la Console
91	4	Roue Avant			
92	1	Courroie du Moteur	113	1	Fil de Mise à Terre de 12"
93	5	Écrou-Pivot	114	1	Charnière du Capot Ventral
94	1	Attache Adhésive	115	1	Montant
95	1	Clé Hexagonale	116	1	Couvercle du Montant (gauche extérieur)
96	2	Embout du Montant			
97	2	Mousse de la Rampe	117	1	Boulon de Tension du Moteur
98	2	Embout de la Rampe	#	1	Fil Vert/Jaune de 8"
99	1	Bouton de Blocage	#	1	Fil Noir de 14", Mâle/Femelle
100	1	Manche du Bouton de Blocage	#	1	Fil Vert/Jaune de 4"
101	1	Ressort	#	1	Fil Bleu de 4", Mâle/Femelle
102	1	Col de la Goupille de Blocage	#	1	Fil Blanc de 10", 2 Femelles
103	1	Goupille de Blocage	#	1	Fil Blanc de 14", 2 Femelles
104	1	Attache de la Goupille	#	1	Fil Bleu de 14", 2 Femelles
105	4	Rondelle de la Plateforme	#	1	Fil Bleu de 4", 2 Femelles
106	1	Autocollant d'Avertissement	#	1	Fil Bleu de 8", 2 Femelles
107	20	Vis du Repose-Pieds	#	2	Fil Noir de 4", 2 Femelles
108	20	Écrou du Repose-Pieds	#	1	Manuel d'Utilisateur
109	1	Récepteur			
110	1	Poulie/Volant/Ventilateur			
111	1	Moteur d'Inclinaison			

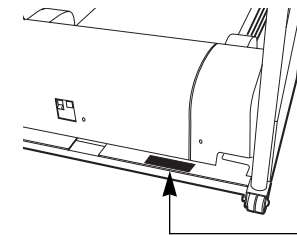
\* Comprends toutes les pièces incluses dans la boîte.  
# Indique une pièce non-dessinée.

# IMAGE<sup>®</sup> 10.6 Q

No. du Modèle IETL14070

No. de Série \_\_\_\_\_

Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



Autocollant du Numéro de Série



## POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de remplacement, appelez le magasin où vous avez acquis ce produit. Préparez:

- Le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (IETL14070).
- Le NOM du produit (tapis roulant IMAGE 10.6Q).
- Le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page couverture de ce livret).
- Le numéro de référence de la pièce ou des pièces (voir la page 23 de ce livret et le SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce livret).
- La DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (voir la page 23 de ce livret et le schéma détaillé au centre de ce livret d'instructions).

### ⚠ ATTENTION:

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

## MANUEL D'UTILISATEUR

## TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS .....	2
AVANT DE COMMENCER .....	4
ASSEMBLAGE .....	5
COMMENT UTILISER LE MONITEUR DE POULS .....	6
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS .....	8
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT .....	18
ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME .....	19
CONSEILS DE MISE EN FORME .....	21
LISTE DES PIÈCES .....	23
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE .....	Dernière Page

Remarque: Vous trouverez à l'intérieur de ce livret d'instructions un SCHÉMA DÉTAILLÉ.

## 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.

- 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. Utilisez le tapis roulant selon les usages décrits dans ce livret.
- Installez le tapis roulant sur une surface plane en laissant un espace d'au moins 8 pieds derrière l'appareil. Ne placez pas le tapis roulant sur une surface qui pourrait obstruer un conduit d'aération. Pour éviter d'endommager votre plancher, il est recommandé d'installer un tapis sous l'appareil.
- Gardez le tapis roulant à l'intérieur, loin des endroits humides et de la poussière. N'installez pas le tapis roulant dans un garage ou sur un patio couvert ou près de l'eau.
- N'utilisez pas l'appareil dans un endroit où des produits en aérosol sont utilisés ou que de l'oxygène est administré.
- Éloignez les enfants de moins de douze ans ainsi que les animaux domestiques du tapis roulant en tout temps.
- Le tapis roulant ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 250 livres. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis roulant.
- Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez le tapis roulant. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis roulant. Portez toujours des chaussures athlétiques. Vous ne devez jamais utiliser le tapis roulant lorsque vous êtes nus-pieds ou que vous ne portez que des chaussettes ou des sandales.
- Veillez brancher le cordon d'alimentation (voir les INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE à la page 8) directement sur une prise de terre capable de soutenir au moins 8 ampères. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit.
- Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez seulement un cordon de calibre 14 avec 3 trois dents, dont la longueur n'excède pas 1.5 mètre.
- Gardez le cordon d'alimentation et le disjoncteur loin de toute surface chaude.
- Ne déplacez jamais la courroie mobile quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé, ou si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement. (Voir AVANT DE COMMENCER à la page 4 si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement.)

## LISTE DES PIÈCES—No. Du Modèle IETL14070

R0399A

Note: Pour identifier les pièces listées ci-dessous, référez-vous au SCHEMA DETAILLE attaché au centre de ce livret.

No. de Pièce	Qté.	Description	No. de Pièce	Qté.	Description
1	1	Cadre	46	8	Rondelle de la Roue
2	53	Vis	47	1	Petit Boulon
3	5	Isolateur/Écrou de la Roue	48	1	Détecteur
4	4	Bague du Moteur	49	1	Support du Détecteur de la Vitesse
5	1	Support du Contrôleur			
6	4	Isolateur	50	1	Disque de la Vitesse
7	1	Support de l'Étrangleur	51	1	Fiche d'Alimentation de 20"
8	1	Fil de Contrôle de 14"	52	1	Attache de Fil de 4"
9	1	Fiche d'Alimentation de 6"	53	1	Couvercle des Piles
10*	1	Moteur/Poulie/Volant d'Inertie/Ventilateur	54	2	Amortisseur
			55	1	Courroie Mobile
11	1	Housse du Loquet	56	8	Bague d'Espacement du Capot Ventral
12	1	Repose-pieds Gauche			
13	2	Vis de la Plateforme Arrière	57	1	Étrangleur
14	2	Protecteur du Rouleau	58	2	Vis Ancrage du Capot
15	1	Plateforme de Marche	59	1	Capot Ventral
16	1	Rouleau Arrière	60	1	Repose-pieds Droit
17	1	Boulon de Pivot du Moteur	61	5	Attache de Fil de 8"
18	1	Rouleau Avant/Poulie	62	1	Support du Moteur
19	4	Boulon du Moteur	63	1	Attache
20	1	Base de la Console	64	1	Attache Détachable
21	27	Vis du Support	65	2	Boulon Court d'Ajustement du Rouleau Arrière
22	2	Ancrage du Capot			
23	2	Support de l'Ancrage du Capot	66	1	Embout du Rouleau Arrière
24	4	Boulon du Support du Moteur	67	2	Coussin de l'Embout
25	2	Rondelle du Support du Moteur	68	1	Moniteur de Pouls
26	3	Support Long du Capot	69	1	Bande du Moniteur
27	2	Guide de la Courroie	70	1	Console
28	2	Autocollant d'Avertissement de la Console	71	5	Vis du Support Latéral
			72	1	Moteur
29	1	Support de la Prise	73	4	Embout du Montant
30	1	Coupe-Circuit	74	2	Console/Vis Latéral du Capot
31	1	Réceptacle	75	1	Plaque de la Console
32	2	Pièce en Caoutchouc	76	1	Protecteur du Support Electronique
33	1	Interrupteur On/Off			
34	1	Jambe d'Inclinaison	77	1	Capot
35	1	Boulon d'Ajustement du Rouleau	78	9	Vis du Capot/Arrière de la Console
36	3	Rondelle du Rouleau d'ajustement	79	20	Rondelle du Repose-Pieds
			80	1	Plaque de Courant
37	2	Bague d'Espacement de la Jambe d'Inclinaison	81	4	Socle en Plastique
38	4	Écrou de Pivot de la Jambe d'Inclinaison	82	2	Rondelle de Tension du Moteur
			83	1	Contrôleur
39	4	Écrou du Moteur	84	1	Harnais de Fil du Montant
40	1	Boulon de Pivot du Moteur	85	1	Filtre
41	3	Cadre Pivot/Boulon d'Inclinaison	86	1	Plaque Electronique
42	1	Clé/Attache	87	1	Couvercle du Montant (droit intérieur)
43	2	Écrou à Rebord			
44	1	Écrou de Tension du Moteur	88	2	Couvercle du Montant
45	1	Petit Écrou	89	4	Vis de la Plateforme (avant)

## 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 de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand 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 augmen-

tera 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.

Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

## EXERCICES D'ÉTIREMENT RECOMMANDÉS

Les exercices d'étirement suivants constituent un bon échauffement. Prenez soin de ne pas faire de mouvements brusques.

### 1. Flexion avant

Les genoux légèrement fléchis, penchez-vous lentement vers l'avant. À mesure que vous vous rapprochez du sol, relâchez le dos et les épaules. Gardez cette position durant 15 secondes. Répétez le mouvement trois fois. Régions sollicitées: Tendons des jarrets, arrière des genoux et dos.

### 2. Étirement du tendon du jarret

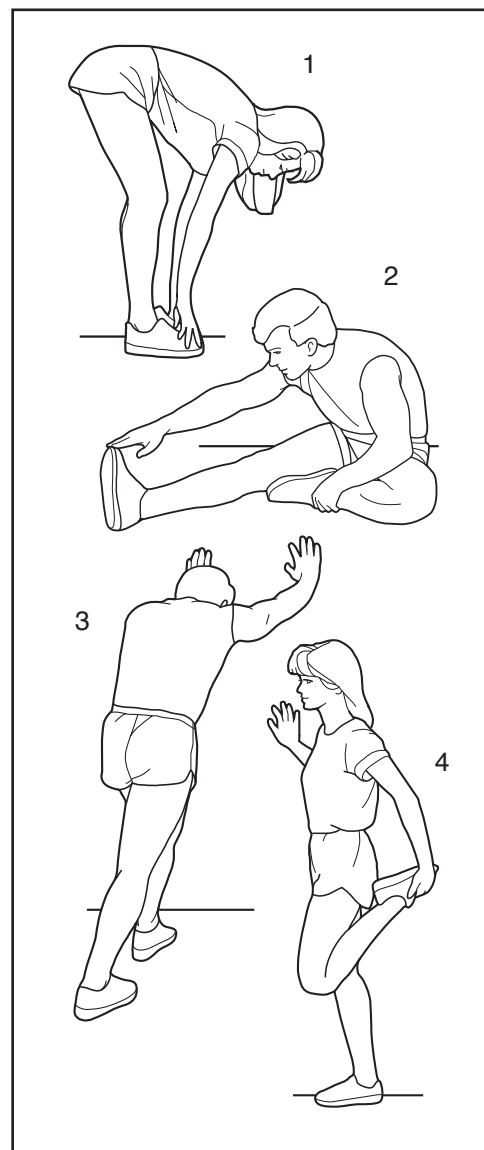
Asseyez-vous, une jambe tendue. Amenez la plante du pied opposée vers l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Étirez-vous le plus loin possible vers l'avant; gardez cette position pendant 15 secondes, puis détendez-vous. Faites le mouvement trois fois de chaque côté. Régions sollicitées: Tendon du jarret, bas du dos et aine.

### 3. Étirement du mollet du tendon d'Achille

Appuyez les mains sur un mur, une jambe devant l'autre; assurez-vous de garder la jambe arrière tendue et le talon bien à plat. Fléchissez ensuite la jambe avant, et rapprochez vos hanches du mur; gardez la position pendant 15 secondes. Faites le mouvement trois fois de chaque côté. Pour étirer encore plus le talon d'Achille, fléchissez également la jambe arrière. Régions sollicitées: Mollet, tendon d'Achille et cheville.

### 4. Étirement des quadriceps

Appuyez une main sur un mur pour garder votre équilibre, saisissez un pied par l'arrière et ramenez le talon le plus près possible du fessier. Gardez cette position durant 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez le mouvement trois fois de chaque côté. Régions sollicitées: Quadriceps et muscles des hanches.



12. Ne mettez jamais le tapis roulant en marche quand vous vous tenez sur la courroie. Tenez toujours les rampes quand vous courez sur le tapis roulant.

13. Le tapis roulant peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.

14. Le détecteur de pouls n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre les indicateurs de pouls moins sûrs. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de pouls lors de l'exercice.

15. Ne laissez pas le tapis roulant en marche sans surveillance. Lorsque le tapis roulant n'est pas utilisé, retirez la clé et assurez-vous que l'interrupteur on/off se trouve dans la position "off". (Référez-vous au dessin à la page 4 pour l'emplacement de l'interrupteur "on/off").

16. 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 5, et à COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT à la page 18.)

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

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

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

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

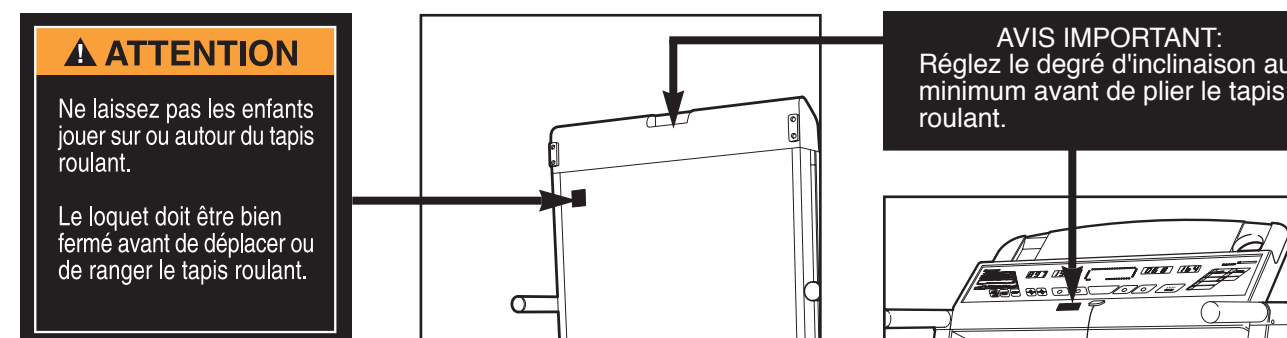
20. Les protecteurs de rouleaux doivent être à 1/8" du rouleau arrière. Retirez la clé et ajustez les protecteurs de rouleaux, si nécessaire.

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

## GARDEZ CES INSTRUCTIONS

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

Les autocollants illustrés ci-dessous ont été apposés sur votre tapis roulant. Si un des autocollants est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec le magasin où vous avez acquis ce produit (voir la section POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE dernière page de ce livret). Apposez l'autocollant à l'endroit indiqué sur le schéma.





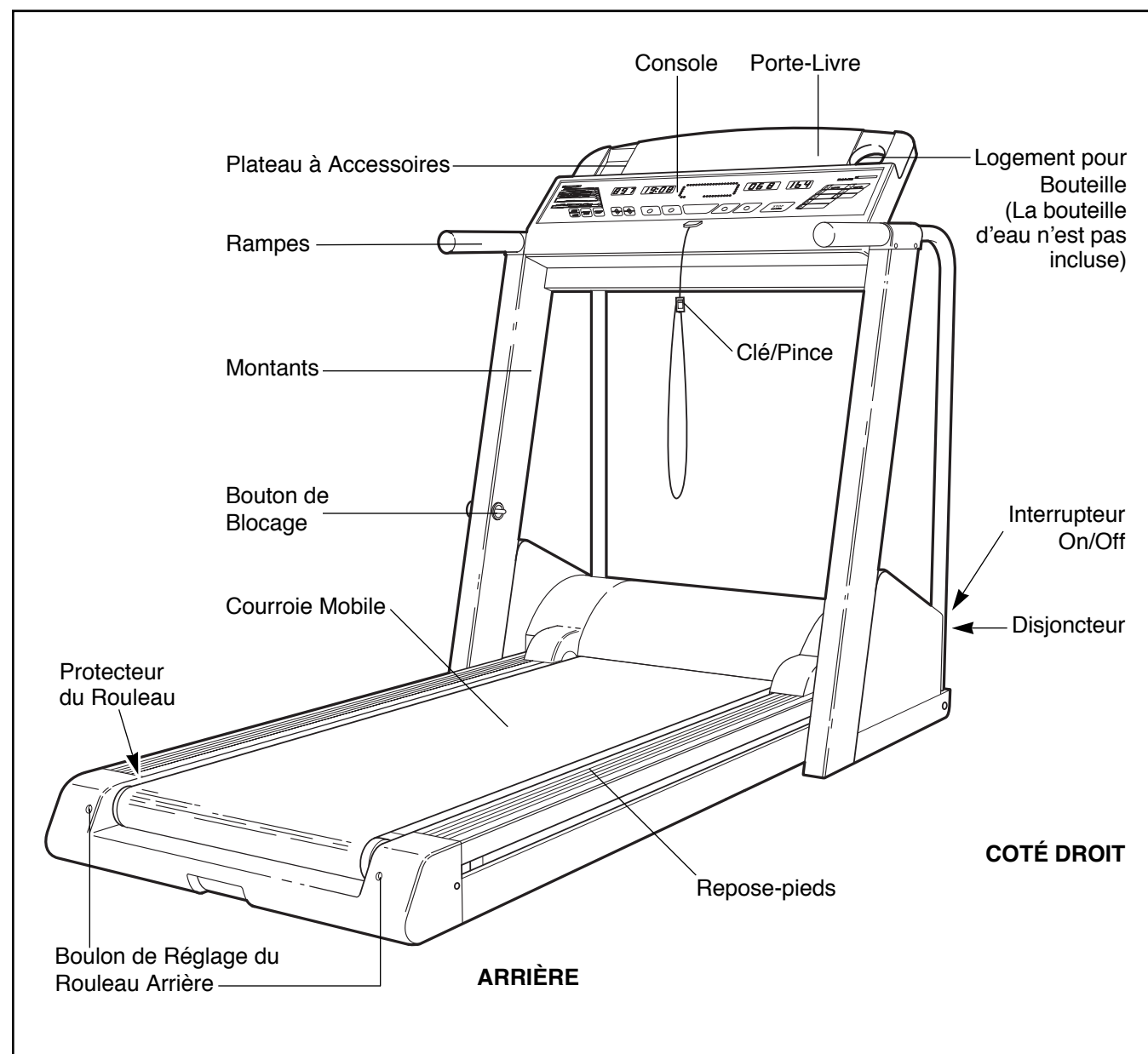
## AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant IMAGE® 10.6Q. Le tapis roulant 10.6Q d'IMAGE® combine une technologie avancée avec un design de pointe pour vous permettre d'apprécier un entraînement cardiovasculaire efficace dans le confort et l'intimité de votre maison. Et quand vous ne vous en servez pas, le 10.6Q d'IMAGE® peut être plié, ne prenant ainsi que la moitié de la place des autres tapis roulant.

**Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser ce tapis roulant.** Si vous

avez des problèmes avec votre tapis roulant, appelez le magasin où vous avez acquis ce produit. Le numéro du modèle du tapis roulant est le IETL14070. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est apposé sur le tapis roulant (référez-vous à la couverture de ce livret 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 livret d'instructions.



## 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 exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Rappelez-vous que ces conseils sont de nature générale. 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. Pour un entraînement plus efficace, votre pouls doit être maintenu à un niveau entre 70% et 85% de votre pouls maximum quand vous vous entraînez. Ce niveau s'appelle votre zone d'entraînement.

Vous pouvez trouver votre zone d'entraînement dans le tableau ci-dessous. Les zones d'entraînement sont listées d'après les âges et la condition physique.

Âge	Zone d'Entraînement (Battement/Min)	
	Mauvaise Condition Physique	Bonne Condition Physique
20	138-167	133-162
25	136-166	132-160
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

### Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse de manière efficace, vous devez vous entraîner à un niveau d'intensité relative bas pendant une période de temps prolongée. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories d'hydrate de carbone qui sont 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 l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre pouls soit près de la partie basse de votre zone d'entraînement.

**⚠ ATTENTION:** Le détecteur de pouls n'est pas un appareil médical. Différents facteurs, tel que les mouvements effectués durant l'exercice, peuvent fausser les données relatives au pouls. Le détecteur a été conçu uniquement dans le but de donner un aperçu général du pouls.

### Exercice aérobic

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 cœur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour des exercices aérobics, ajustez l'intensité de votre entraînement jusqu'à ce que votre pouls soit près du milieu de votre zone d'entraînement.

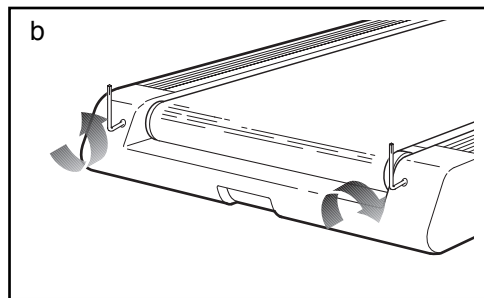
### GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes: (1) un échauffement, (2) des exercices dans la zone d'entraînement, et (3) des exercices de retour à la normale.

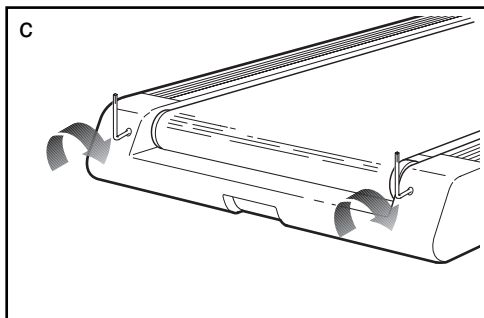
### Échauffement

L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps. Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers (voir EXERCICES D'ÉTIREMENTS RECOMMANDÉS à la page 22).

b. **Si la courroie mobile s'est déplacée vers la droite**, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale, tournez le boulon gauche d'ajustement arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour, et tournez le boulon droit dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Faites attention de ne pas trop tendre la courroie mobile. 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 mobile soit centrée.



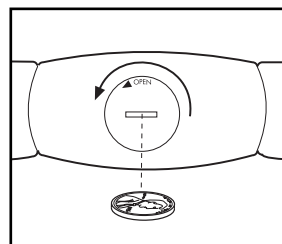
c. **Si la courroie glisse quand vous marchez**, retirez tout d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie mobile est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5-7 cm. Faites attention de garder la courroie mobile 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 serrée correctement.



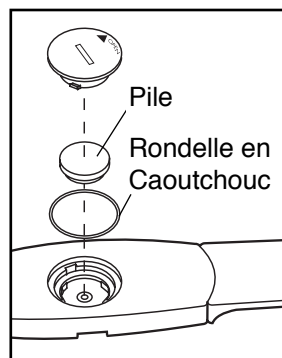
## 5. SYMPTÔME: LE MONITEUR DE POULS NE FONCTIONNE PAS CORRECTEMENT

a. Si le moniteur de pouls ne fonctionne pas correctement, référez vous à LOCALISATION D'UN PROBLÈME DU MONITEUR DE POULS à la page 6.

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, 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.



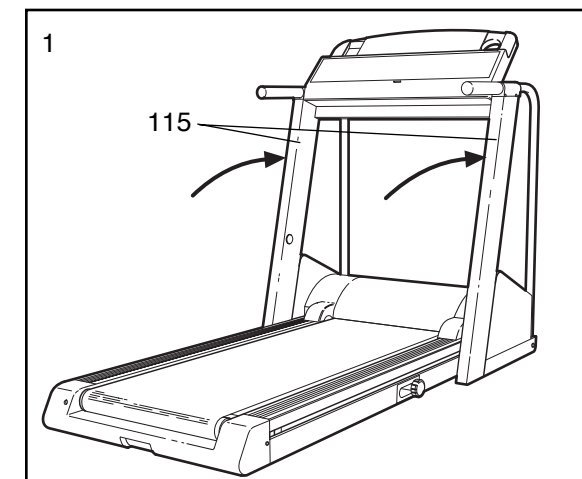
## 6. SYMPTÔME: UN CODE D'ERREUR (E1, E20, E21, E22, E23 OU E24) APPARAÎT SUR LA CONSOLE

a. Si un code d'erreur apparaît, retirez la clé de la console, attendez un moment, puis re-insérez-la. Si vous avez toujours des problèmes, contactez le magasin où vous avez acheté le tapis roulant. N'utilisez pas le tapis roulant jusqu'à ce que le problème ne soit résolu.

## ASSEMBLAGE

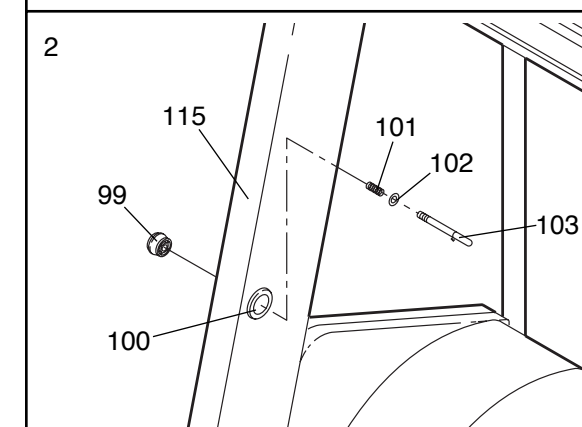
**L'assemblage requiert deux personnes.** Placez le tapis roulant sur une surface dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis roulant. **Vous n'aurez pas besoin d'outils pour l'assemblage.**

1. Avec l'aide d'une seconde personne, soulevez doucement les Montants (115) jusqu'à ce que le tapis roulant est dans la position illustrée.

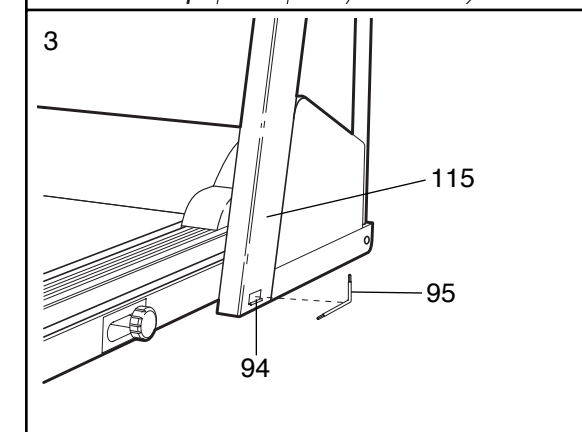


2. Enfoncez la Manche du Bouton de Blocage (100) dans le Montant (115) gauche.

Retirez le Bouton de Blocage (99) de la Goupille de Blocage (103). Assurez-vous que le Col de la Goupille de Blocage (102) et le Ressort (101) sont sur la Goupille de Blocage. Insérez la Goupille de Blocage dans le Montant (115) gauche et serrez le Bouton de Blocage sur la Goupille de Blocage.



3. Retirez le papier au dos de l'Attache Adhésive (94). Pressez l'Attache Adhésive sur la base des Montants (115) à l'endroit indiqué. Enfoncez la Clé Hexagonale (95) sur l'Attache Adhésive.

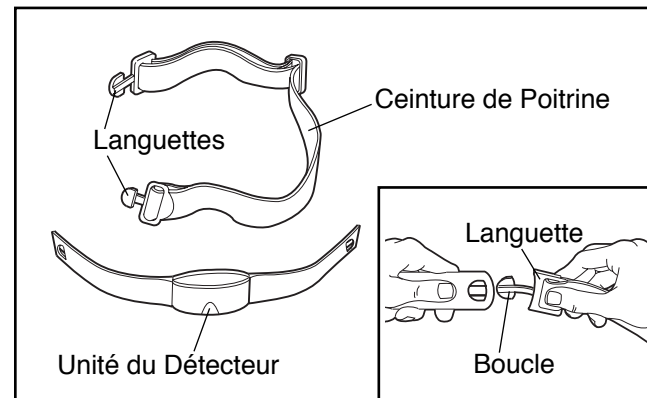


4. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis roulant.** Placez un tapis sous l'appareil pour protéger votre sol ou votre moquette.

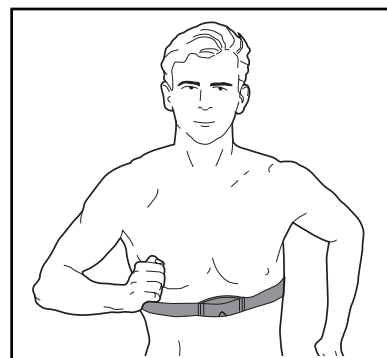
# COMMENT UTILISER LE MONITEUR DE POULS

## COMMENT PORTER LE MONITEUR DE POULS

Le moniteur de pouls comporte deux éléments: la ceinture de poitrine et l'unité du détecteur de pouls (référez-vous au schéma ci-dessous). Insérez la languette sur une extrémité de la ceinture de poitrine à travers un des trous dans l'unité du détecteur de pouls. Enfoncez l'extrémité de l'unité du détecteur sous la boucle sur la ceinture de poitrine. La languette doit être presque alignée avec l'avant de l'unité du détecteur.



Ensuite, placez le moniteur de pouls autour de votre abdomen, juste sous votre poitrine, et attachez l'autre extrémité de la ceinture de poitrine à l'unité du détecteur.



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

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

## ENTRETIEN ET NETTOYAGE DU MONITEUR DE POULS

- Séchez jusqu'au bout de moniteur de pouls après chaque utilisation. Le moniteur de pouls est activé quand les électrodes sont mouillées et que le moniteur de pouls est porté; le moniteur de pouls s'éteint quand il n'est pas porté et que les électrodes sont sèches. Si le moniteur de pouls n'est pas séché après chaque utilisation, il restera allumé même s'il n'est pas utilisé, utilisant ainsi les piles.

- Rangez le moniteur de pouls dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le moniteur de pouls dans un sac en plastique ou tout autre récipient qui retient l'humidité.

- N'exposez pas le moniteur de pouls aux rayons directs du soleil pendant des longues périodes de temps; ne l'exposez pas non plus à des températures au-dessus de 122° F (50° C) ou au-dessous de 14° F (-10° C).

- Ne pliez ou n'étirez pas l'unité du détecteur de pouls quand vous la rangez.

- Nettoyez l'unité du détecteur de pouls avec un chiffon humide—n'utilisez jamais de l'alcool, des nettoyant abrasifs ou chimiques. La ceinture peut être lavée à la main et séchée à l'air.

## LOCALISATION D'UN PROBLÈME DU MONITEUR DE POULS

Les instructions contenues sur les pages suivantes décrivent la manière avec laquelle le moniteur de pouls marche avec la console. Si les lettres "PLS" apparaissent dans l'affichage POULS, ou si le pouls affiché semble trop rapide ou trop lent quand le moniteur de pouls est en marche, suivez les étapes ci-dessous.

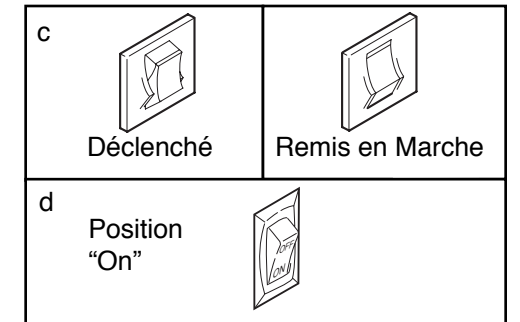
- Assurez-vous que le moniteur de pouls est bien sous vos vêtements, en contact avec votre peau, et aussi haut que possible sous vos muscles pectoraux ou votre poitrine tout en étant confortable. Le logo sur l'unité du détecteur de pouls doit être placé vers l'avant et la tête en haut. Note: Si le moniteur de pouls ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite ci-dessus, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre abdomen.

# ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes peuvent être résolus en suivant les étapes décrites plus bas. Si vous avez des questions concernant ce produit, communiquer avec le magasin ou vous avez acheté ce tapis roulant.

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

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation soit branché sur un disjoncteur, et que le disjoncteur soit correctement branché sur une prise de terre. (Référez-vous aux INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE à la page 8).
- Une fois que le cordon d'alimentation est branché, assurez-vous que la clé soit bien insérée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur du courant placé sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse comme indiqué, le coupe circuit s'est déclenché. Pour remettre le coupe circuit en marche, attendez pour 5 minutes puis appuyez de nouveau sur l'interrupteur.
- Vérifiez l'interrupteur "on/off" à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. L'interrupteur doit se trouver dans la position "On" (Sur).



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

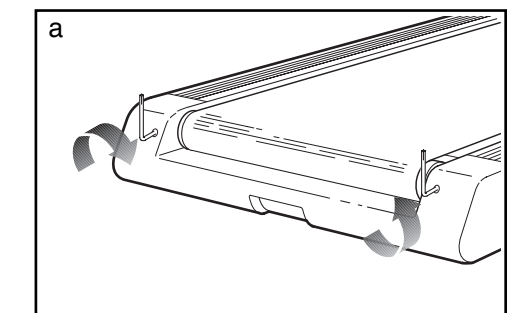
- Vérifiez l'interrupteur du courant placé sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation (référez-vous à l'étape 1. c. ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez pour cinq minutes puis appuyez de nouveau sur l'interrupteur.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation soit branché.
-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

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

- Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez seulement un cordon de calibre 14 avec 3 dents, dont la longueur n'excède pas 1.5 mètre.
- Si la courroie mobile est toujours lente quand vous marchez dessus, communiquer avec le magasin ou vous avez acheté ce tapis roulant.

## 4. SYMPTÔME: LA COURROIE N'EST PAS CENTRÉE OU ELLE GLISSE LORS DE SON EMPLOI

- Si la courroie mobile s'est déplacée vers la gauche, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale, tournez le boulon gauche d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour, et tournez le boulon droit dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Faites attention de ne pas trop tendre la courroie mobile. 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 mobile soit centrée.





# COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

## COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

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

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

2. Mettez votre main dans la position illustrée et tenez le tapis roulant fermement. Tenez le bouton de blocage avec votre main gauche et tirez-le vers le côté. Soulevez le tapis roulant jusqu'à ce que le bouton de blocage est aligné avec le support. Assurez-vous que la goupille sur le support est à l'intérieur du support.

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

## COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

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

1. Tenez un support de la barre transversale avec chaque main comme indiqué.

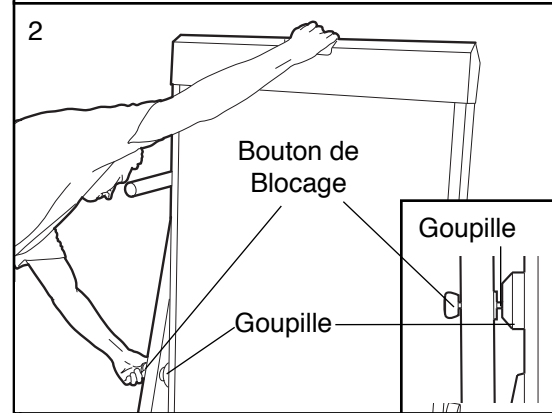
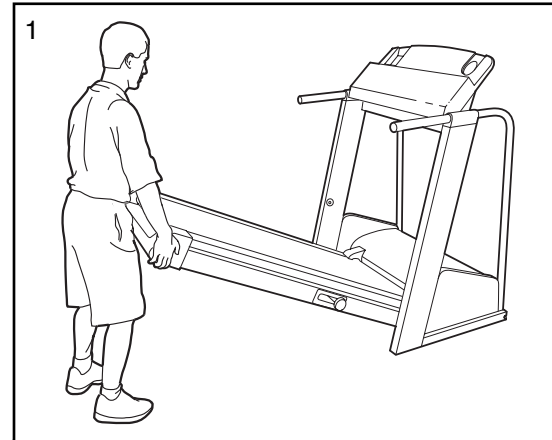
2. Faites basculer le tapis roulant vers l'arrière jusqu'à ce qu'il puisse rouler sur les roues. Déplacez le tapis roulant jusqu'à l'endroit désiré avec précaution. **Ne déplacez jamais le tapis roulant sans l'avoir fait basculer vers l'arrière, ou les coussinets de la base pourraient se décoller. Pour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

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

## COMMENT RABAISSE LE TAPIS ROULANT POUR L'UTILISER

1. Référez-vous au schéma 2 ci-dessus. Tenez la partie haute du tapis roulant avec votre main droite comme illustré. Tenez le bouton de blocage avec votre main gauche et tirez-le sur le côté. Faites pivoter le tapis roulant de quelques pouces vers le bas.

2. Référez-vous au schéma 1. Tenez le tapis roulant fermement à deux mains et rabaissez le tapis roulant sur le sol. **Pour diminuer les risques de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos bien droit.**



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

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

• Le fonctionnement du moniteur de pouls peut être affecté par des interférences magnétiques causées par des lignes électriques de haute tension et d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de placer votre tapis roulant dans un endroit différent.

# FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

## LE PERFORMANT LUBE™ DE LA COURROIE MOBILE

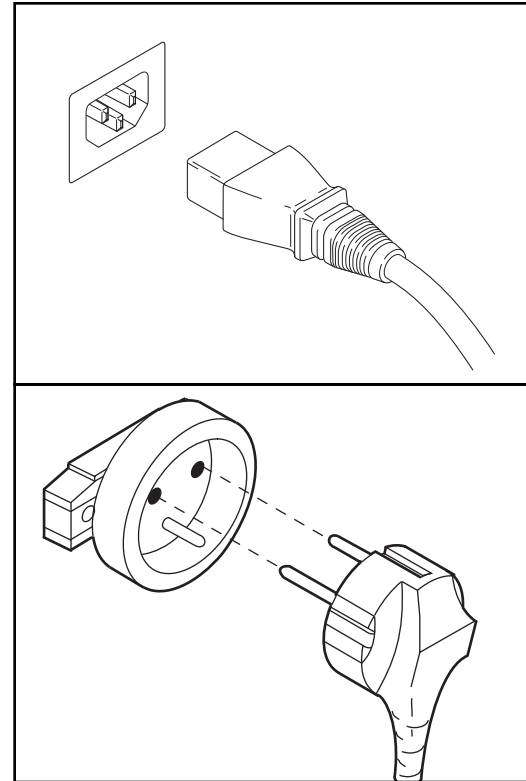
Votre tapis roulant a une courroie mobile enduite de PERFORMANT LUBE™, un lubrifiant de haute performance. **IMPORTANT: Ne vaporisez jamais de silicone ou quelque autre substance sur la courroie mobile ou sur la plateforme de support. Ces substances pourraient détériorer la courroie mobile et causer 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.

**Branchez le bout indiqué du cordon d'alimentation sur le tapis roulant. Branchez l'autre bout du cordon d'alimentation sur une prise de courant appropriée qui est installée correctement et qui est une prise de terre (selon les codes locaux).**

**⚠ 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.

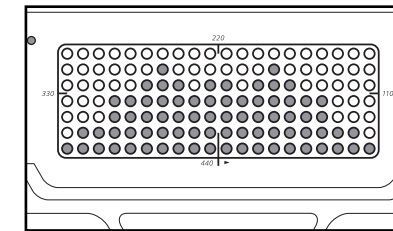


## 4 Appuyez sur la touche COMMENCER.

Appuyez sur la touche COMMENCER pour commencer programme. Après un moment, la courroie mobile commencera à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Référez-vous à la piste électronique. 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 sont enregistré pour chaque segment d'une minute. Le point de repère de la vitesse du premier segment est indiqué dans la colonne clignotante de la piste électronique. Les points de repère de vitesse pour les six segments suivants sont affichés sur les six colonnes à droite. (L'inclinaison n'est pas affichée dans l'affichage du programme).



Quand le premier segment d'une minute du programme est fini, toutes les colonnes sur la piste électronique se déplaceront vers la gauche, la vitesse suivante se mettra alors à clignoter, et la vitesse du tapis roulant s'ajustera au point de repère.

Le programme continuera de cette manière jusqu'à ce que la vitesse du dernier segment est montrée dans la colonne clignotante et que le temps s'est écoulé dans l'affichage TEMPS. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à s'arrêter.

Note: Si le programme est trop facile ou trop difficile, la vitesse et l'inclinaison du segment en progrès peuvent être ajustées avec les touches VITESSE ou INCLINAISON. Les ajustements ne seront pas enregistrés dans la mémoire de la console. Pour reprogrammer la vitesse et l'inclinaison du segment en progrès, appuyez sur la touche ENREGISTRER. L'indicateur sur la touche s'allumera. Les points de repère de la vitesse et de l'inclinaison peuvent être programmés seulement si l'indicateur sur la touche est allumé. Ajustez la vitesse et l'inclinaison du segment courant avec les touches VITESSE et INCLINAISON. Quand le segment est fini, appuyez sur la touche ENREGISTRER à nouveau. Les nouveaux points de repère seront alors enregistrés dans la console.

Pour arrêter le programme pendant quelques minutes, appuyez sur la touche ARRÊT une fois. Tous les affichages seront mis en suspens et l'affichage INCLINAISON/TEMPS se mettra à clignoter. Pour remettre le programme en marche, appuyez sur la touche COMMENCER. Pour arrêter le programme avant la fin, appuyez sur la touche ARRÊT pendant deux secondes. La console sera alors dans le même état que quand vous venez d'y enfoncer la clé.

## 5 Suivez vos progrès avec les quatre affichages.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 12.

## 6 Retirez la clé de la console.

Quand le programme est fini, retirez la clé de la console. Tous les affichages et les indicateurs sur la console s'éteindront.

## COMMENT SELECTIONNER LE MODE INFORMATION

La console offre un mode information qui garde en mémoire le temps total passé sur le tapis roulant ainsi que la distance accumulée.

Pour avoir accès au mode information, appuyez sur la touche ARRÊT tout en insérant la clé dans la console. L'affichage INCLINAISON/TEMPS montrera alors le nombre d'heures accumulées sur le tapis roulant. L'affichage DISTANCE/TOURS DE PISTE montrera le nombre de miles accumulés (si le total dépasse 999 miles, les unités de mille et de dix-mille seront affichés à droite dans l'affichage VITESSE/ CADENCE display). La moitié gauche de l'affichage VITESSE/CADENCE montrera quelle unité de mesure est utilisée: un "E" pour "English" (miles) ou un "M" pour "Metrics" (kilomètres). Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche VITESSE "+".

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



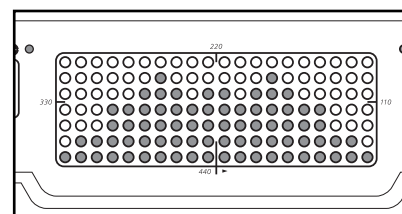
#### 4 Appuyez sur la touche COMMENCER.

Appuyez sur la touche COMMENCER pour commencer le programme. Après un moment, la courroie mobile commencera à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

#### 5 Appuyez sur la touche ENREGISTRER et programmez la vitesse et l'inclinaison.

Quand la touche ENREGISTRER est pressée, l'indicateur sur la touche s'allumera. **La vitesse et l'inclinaison peuvent être programmées seulement quand la touche est allumée.**

Référez-vous à la piste électronique. 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 d'une minute. Le point de repère de la vitesse du premier segment est indiqué dans la colonne clignotante de la piste électronique. (Les points de repère de l'inclinaison ne sont pas affichés sur la piste électronique). 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. Chaque fois que la touche VITESSE "+" ou "-" est pressée, une ampoule de plus s'allumera ou s'éteindra la colonne clignotante.

Quand le premier segment d'une minute du programme est terminé, la vitesse et l'inclinaison sélectionnées seront enregistrées dans la mémoire de la console. Toutes les colonnes sur la piste électronique se déplaceront alors d'une colonne vers la gauche, et le point de repère de la vitesse de la seconde colonne clignotera. Programmez la vitesse et l'inclinaison pour le deuxième segment comme décrit ci-dessus.

Répétez ce procédé jusqu'à ce que vous avez programmé la vitesse et l'inclinaison pour autant de segments que vous désirez. Les programmes personnels peuvent avoir un à quarante segments. Quand vous avez terminé, appuyez sur la touche ARRÊT pendant deux secondes. La vitesse et l'inclinaison que vous avez programmée et le nombre de segments choisi sera enregistré dans la console. Pour vous servir du programme, référez-vous à COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNEL à droite. Note: Pour arrêter le programme

pendant quelques instants quand vous êtes en train de programmer la vitesse et l'inclinaison, appuyez sur la touche ARRÊT une fois. Tous les affichages se mettront en suspens et l'affichage TEMPS commencera à clignoter. Pour remettre le programme en marche, appuyez sur la touche COMMENCER.

#### 6 Retirez la clé de la console.

Quand le programme est fini, retirez la clé de la console. Tous les affichages et les indicateurs sur la console s'éteindront.

### COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNEL

#### 1 Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 10.

#### 2 Sélectionnez un des programmes personnels.

Pour sélectionner un des programmes personnels, appuyez sur la touche PROGRAMME PERSONNEL 1 (CP 1) ou la touche PROGRAMME PERSONNEL 2 (CP 2). Les lettres "CP 1" ou "CP 2" apparaîtront dans l'affichage VITESSE/CADENCE pour indiquer quel programme est sélectionné.



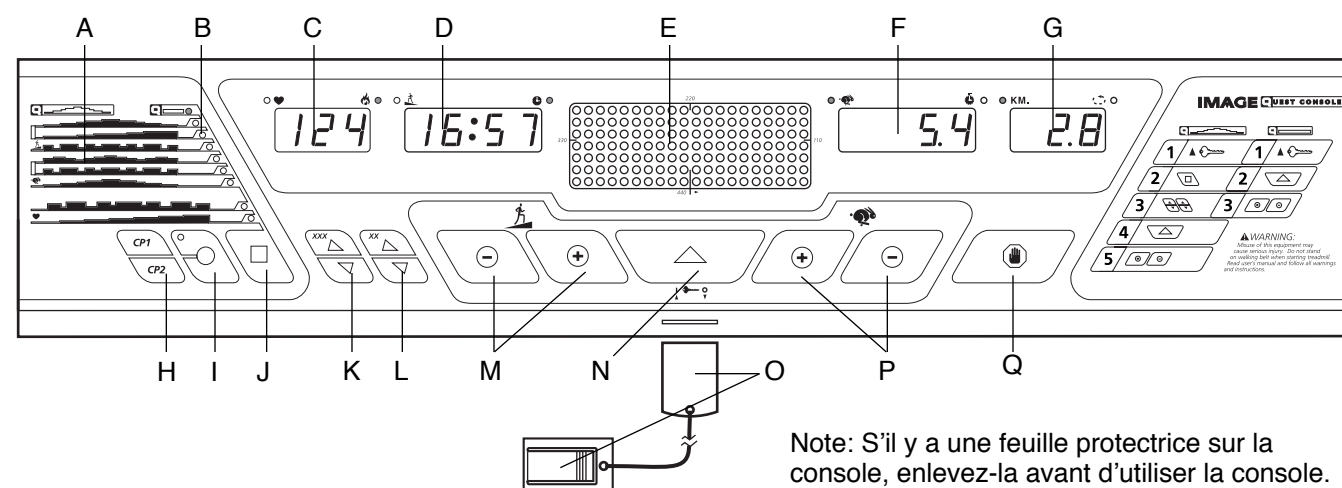
Quand un programme est sélectionné, la piste électronique indiquera la vitesse pour chaque segment du programme. Si le programme dure plus de vingt minutes, seulement les premiers dix-neuf segments seront affichés. La première colonne clignotera. Note: Toutes les quelques secondes, les mots "PRESS START" s'afficheront sur la piste électronique.

#### 3 Enregistrez votre poids et votre âge, si désiré.

Malgré qu'il n'est pas nécessaire d'enregistrer votre poids et votre âge pour utiliser un programme d'inclinaison ou de vitesse, l'affichage CALORIES sera plus précis si ces données sont enregistrées.

Pour enregistrer votre poids et votre âge, référez-vous à l'étape 3 à la page 11. Si vous avez déjà enregistré votre âge et votre poids, ou si vous ne désirez pas le faire, allez à l'étape 4.

### DIAGRAMME DE LA CONSOLE



Note: S'il y a une feuille protectrice sur la console, enlevez-la avant d'utiliser la console.

**ATTENTION:** Pour réduire le risque de blessures sérieuses, lisez les précautions suivantes avant de vous servir de la console.

- Ne mettez pas le tapis roulant en marche lorsque vous vous tenez sur le tapis.
- Portez toujours la pince (référez-vous à la pièce "O" sur le schéma ci-dessus) lorsque vous vous servez du tapis roulant. La console s'éteint automatiquement lorsque la clé est délogée de la console.
- Le tapis roulant peut atteindre des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement.
- Le détecteur de pouls n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls exacte. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de pouls lors de l'exercice.
- Si vous avez des problèmes de cœur, ou si vous êtes âgé de plus de 60 ans et n'avez pas été actif depuis quelque temps, n'utilisez pas les deux programmes de pouls. Si vous prenez des médicaments régulièrement, consultez votre médecin pour savoir si vos médicaments vont affecter votre pouls durant l'exercice.
- Pour réduire les risques de chocs électriques, gardez la console sèche. Évitez de renverser des liquides sur la console, et utilisez seulement une bouteille d'eau avec un bouchon.

### OPTIONS DE LA CONSOLE

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

Quand la console est sur le mode manuel, la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant peuvent être changés avec un simple mouvement du doigt. Quand vous vous entraînez, vous pouvez suivre vos progrès sur la "piste" électronique, alors que les quatre affichages indiquent votre pouls, le nombre de calories brûlées, l'inclinaison, le nombre de minutes durant lesquelles vous vous êtes entraîné, la vitesse, la cadence, la distance, et le nombre de pistes parcourues.

Huit programmes enregistrés vous sont aussi offerts: trois programmes d'inclinaison qui contrôlent l'inclinaison du tapis roulant automatiquement pour un entraînement plus efficace; trois programmes de vitesse qui contrôlent la vitesse du tapis roulant; et deux programmes de pouls qui contrôlent la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant automatiquement pour que votre pouls reste à une vitesse prédéterminée durant votre entraînement. La console offre aussi deux programmes qui vous permettent de créer votre propre entraînement et de les enregistrer dans la mémoire de la console pour les utiliser plus tard.

Pour vous servir du mode manuel, suivez les étapes qui comment à la page 11. Pour utiliser un programme d'inclinaison ou de vitesse, référez-vous à la page 13. Pour utiliser un programme de pouls, référez-vous à la page 14. Pour créer programme naturel, référez-vous à la page 15. Pour utiliser un programme personnel, référez-vous à la page 16.

Note: La console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres (référez-vous à l'affichage VITESSE/CADENCE à la page 12). Pour plus de simplicité, toutes les instructions incluses dans ce livret d'instructions sont en miles.

## DIAGRAMME DE LA CONSOLE

Référez-vous au schéma sur la page 9.

- A. Profils d'Entraînement—Ces profils montrent comment l'inclinaison du tapis roulant changera durant les programmes d'inclinaison, comment la vitesse changera durant les programmes de vitesse, et comment votre pouls changera durant les programmes de pouls.
- B. Indicateurs de mode—Ces indicateurs indiquent que le mode manuel est sélectionné ou si un des programmes est sélectionné.
- C. Affichage POULS/CALORIES—Cet affichage montre votre pouls (si vous portez le moniteur de pouls) et le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées. L'affichage alternera d'un nombre à l'autre toutes les sept secondes. Cet affichage est aussi utilisé pour enregistrer votre poids dans la console.
- D. Affichage INCLINAISON/TEMPS—Cet affichage montre l'inclinaison du tapis roulant et le temps écoulé. (Si un programme pré-enregistré ou un programme personnel est sélectionné, l'affichage montrera le temps restant du programme). L'affichage alternera d'un nombre à l'autre toutes les sept secondes. Cet affichage est aussi utilisé pour enregistrer votre âge dans la console.
- E. Piste Electronique—Quand le mode manuel est sélectionné, cette option montre votre progrès sur la piste ÉLECTRONIQUE. Quand un programme pré-enregistré ou un programme personnel est sélectionné, la piste affiche le profile du programme.
- F. Affichage VITESSE/CADENCE—Cet affichage montre la vitesse de la courroie mobile et votre cadence (en minutes par miles). L'affichage alternera d'un nombre à l'autre toutes les sept secondes.
- G. Affichage DISTANCE/TOURS DE PISTE—Cet affichage montre la distance et le nombre de tours de piste que vous avez parcouru (un tour de piste = un quart de mile). L'affichage alternera d'un nombre à l'autre toutes les sept secondes.
- H. Touches PROGRAMME PERSONNEL (CP1 et CP2)—Ces touches sont utilisées pour sélectionner les programmes personnels 1 et 2.
- I. Touche (ENREGISTRER)—Cette touche est utilisée pour créer les programmes personnels.
- J. Touche SÉLECTIONNER UN PROGRAMME— Cette touche est utilisée pour sélectionner le pro-

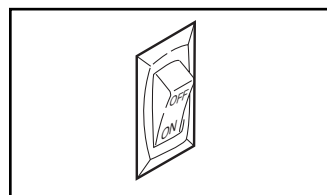
gramme manuel et les huit programmes enregistrés. Note: Si la courroie mobile est en marche quand la touche SÉLECTIONNER UN PROGRAMME est pressée, la courroie mobile ralentira jusqu'à s'arrêter et les affichages se remettront à zéro. Le tapis roulant peut aussi s'ajuster automatiquement au niveau d'inclinaison le plus bas.

- K. Touches POIDS—Ces touches vous permettent d'enregistrer votre poids dans la console.
- L. Touches ÂGE—Ces touches vous permettent d'enregistrer votre âge dans la console.
- M. Touches INCLINAISON—Ces touches sont utilisées pour changer l'inclinaison du tapis roulant. L'éventail d'inclinaison va de 0% à 12%. Note: L'inclinaison peut être ajustée quand la courroie mobile est en marche.
- N. Touche COMMENCER—Cette touche est utilisée pour mettre la courroie mobile en marche quand le mode manuel, un programme enregistré ou un programme personnel est sélectionné.
- O. Clé avec Attache—La clé allume et éteint la console. L'attache est faite pour être portée sur la taille de vos vêtements.
- P. Touches VITESSE—Ces touches contrôlent la vitesse de la courroie mobile. L'éventail de vitesse va de 0,5 mph à 12 mph. Note: Quand la touche COMMENCER est pressée, la courroie mobile commence à tourner à 1 mph.
- Q. Touche ARRÊT—Cette touche est utilisée pour mettre en suspens ou pour arrêter la courroie mobile quand le mode manuel, un programme enregistré ou un programme personnel est sélectionné.

### COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT

- 1** Branchez le cordon d'alimentation (référez-vous à la page 8). Tous les affichages et les indicateurs clignoteront une fois puis s'éteindront. Note: Si la clé est dans la console quand le cordon d'alimentation est branché, les lettres "PO" clignoteront dans l'affichage VITESSE/CADENCE. Si cela se produit, retirez la clé de la console.

- 2** Assurez-vous que l'Interrupteur "on/off" qui se trouve à l'avant du tapis roulant est sur la position "on".



3 à la page 11. Si vous avez déjà enregistré votre poids et votre âge, pressez une des touches AGE pour vérifier l'âge enregistré. Les mots "PRESS START" s'afficheront sur la piste électronique toutes les quelques secondes.

### 4 Mettez le moniteur de pouls.

Le moniteur de pouls doit être porté quand un des programmes de pouls est sélectionné. Référez-vous à COMMENT UTILISER LE MONITEUR DE POULS à la page 6. Note: Un programme de pouls peut commencer sans détecter de pouls, mais la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant diminueront automatiquement si votre pouls n'est pas détecté durant le programme.

### 5 Appuyez sur la touche COMMENCER.

Appuyez sur la touche COMMENCER pour commencer le programme. Après un moment, la courroie mobile se mettra en marche. Tenez-vous aux rampes et commencez à marcher.

Quand la première colonne sur la piste électronique commence à clignoter, la courroie mobile se déplacera à 1,5 mph. Après 90 secondes, la deuxième colonne de la piste électronique commencera à clignoter. Quand le programme progresse, la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant changera à tout moment pour garder votre pouls près du point de repère indiqué dans la colonne qui clignote. Quand la vingtième colonne commence à clignoter, la courroie mobile commencera à se déplacer à 1,5 mph jusqu'à ce que le temps s'écoule dans l'affiche TEMPS. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à s'arrêter et le programme sera achevé.

Si votre pouls n'est pas détecté durant le programme, les lettres "PLS" clignoteront dans l'affichage POULS/CALORIES et la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant diminueront automatiquement. Référez-vous à LOCALISATION D'UN PROBLEME DU MONITEUR DE POULS à la page 6.

Quand le programme est en progrès, vous pouvez faire des ajustements mineurs à la vitesse et à l'inclinaison du tapis roulant avec les touches VITESSE ou INCLINAISON. Souvenez-vous quand même que si vous augmentez la vitesse, l'inclinaison diminuera automatiquement; si vous diminuez la vitesse, l'inclinaison augmentera automatiquement; si vous augmentez l'inclinaison, la vitesse diminuera automatiquement; si vous diminuez l'inclinaison, la vitesse augmentera automatiquement. La console fera toujours en sorte que votre pouls reste dans les environs du point de repère indiqué dans la colonne clignotante. Note: Quand l'inclinaison arrive au point le plus bas, la vitesse ne peut plus être diminuée.

Quand l'inclinaison arrive au point le plus haut, la vitesse ne peut plus être augmentée.

### 6 Suivez vos progrès avec les quatre affichages.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 12.

### 7 Retirez la clé de la console.

Quand le programme est fini, retirez la clé de la console. Tous les affichages et les indicateurs sur la console s'éteindront.

## COMMENT CREER UN PROGRAMME PERSONNEL

### 1 Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 10.

### 2 Sélectionnez un des programmes personnels.

Pour sélectionner un des programmes personnels, appuyez sur la touche PROGRAMME PERSONNEL 1 ou PROGRAMME PERSONNEL 2



Les lettres "CP 1" ou "CP 2" apparaîtront dans l'affichage VITESSE/CADENCE pour vous indiquer quel programme est sélectionné.

Les programmes personnels sont des programmes d'entraînement que vous créez vous-même. Les programmes sont enregistrés dans la mémoire de la console et peuvent être changés autant de fois que vous le désirez. Les programmes personnels contrôlent la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant. Quand un des programmes personnels est sélectionné, la piste électronique affichera la vitesse du programme (jusqu'à ce que vous ayez créé un programme, tous les points de repère de la vitesse seront les mêmes). La première colonne clignotera. Note: Toutes les quelques secondes, les mots "PRESS START" s'afficheront sur la piste électronique.

### 3 Enregistrez votre poids et votre âge, si désiré.

Malgré qu'il n'est pas nécessaire d'enregistrer votre poids et votre âge pour utiliser un programme d'inclinaison ou de vitesse, l'affichage CALORIES sera plus précis si ces données sont enregistrées. Pour enregistrer votre poids et votre âge, référez-vous à l'étape 3 à la page 11. Si vous avez déjà enregistré votre âge et votre poids, ou si vous ne désirez pas le faire, allez à l'étape 4.



utilisées de la même manière pour diminuer la difficulté du programme. Note: Le profile montré sur la piste électronique ne changera pas; le profile montre des données relative.

#### Si un programme de vitesse est sélectionné:

Quand la touche COMMENCER est pressée, la courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mph et la vitesse s'ajustera à la vitesse programmée dans la première colonne de la piste électronique. Après une minute (ou 90 secondes si un programme de trente minutes est sélectionné), la deuxième colonne de la piste électronique commencera à clignoter et la vitesse s'ajustera à celle indiquée dans la deuxième colonne. Après une autre minute (ou 90 secondes), la troisième colonne commencera à clignoter et la vitesse s'ajustera aux données de la troisième colonne. Le programme continuera de cette manière jusqu'à ce que la vingtième colonne clignote et que le temps est écoulé dans l'affichage TEMPS. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à s'arrêter.

L'inclinaison de la courroie mobile peut être ajustée durant le programme d'inclinaison avec les touches INCLINAISON. Pour arrêter le programme pendant un moment, appuyez sur la touche ARRÊT une fois. Tous les affichages se mettront en suspens et l'affichage VITESSE/CADENCE se mettra à clignoter. Pour remettre le programme en marche, appuyez sur la touche COMMENCER. Pour arrêter le programme avant qu'il n'est terminé, appuyez sur la touche ARRÊT pendant deux secondes. La console sera alors dans le même état que quand la clé vient d'être insérée.

Quand le programme de la vitesse est en progrès, le niveau de difficulté du programme peut être ajusté, si désiré, avec les touches VITESSE. Appuyez sur la touche VITESSE "+" une fois. Les lettres "MAX" apparaîtront sur la piste électronique, et l'affichage INCLINAISON/TEMPS affichera la vitesse maximum auquel le tapis roulant s'ajustera durant le programme. Cette information sera affichée pendant trois secondes. Appuyez sur la touche VITESSE "+" une fois de plus. Chaque fois que la touche est pressée, la vitesse maximum et toutes les autres données du programme augmenteront légèrement. La touche VITESSE "+" peut être utilisées de la même manière et la vitesse maximum et les autres données du programme diminueront légèrement. Note: Le profile montré sur la piste électronique ne changera pas; le profile montre des données relative.

### 6 Suivez vos progrès avec les quatre affichages.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 12.

### 7 Retirez la clé de la console.

Quand le programme est terminé, retirez la clé de la console. Tous les affichages et les indicateurs sur la console d'éteindront.

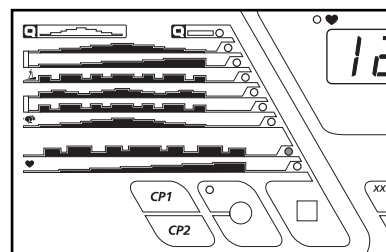
#### COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES DE POULS

### 1 Insérez la clé dans la console.

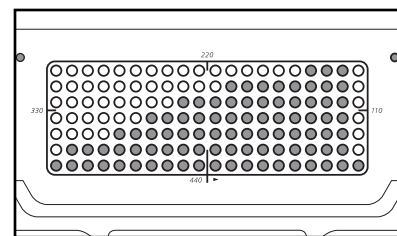
Référez-vous à COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 10.

### 2 Choisissez un des programmes de pouls.

Quand la clé est insérée, le mode manuel sera automatiquement sélectionné et l'indicateur MANUEL s'allumera. Pour sélectionner un des programmes de pouls, appuyez sur la touche SÉLECTIONNER UN PROGRAMME plusieurs fois jusqu'à ce que l'indicateur du programme de votre choix s'allume. Note: Les deux programmes de pouls durent trente minutes.



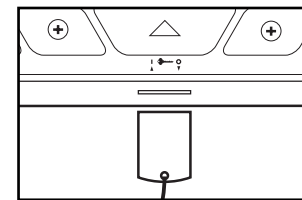
Les programmes de pouls contrôlent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant pour garder votre pouls à un niveau prédéterminée durant votre entraînement. Quand un des programmes de pouls est sélectionné, la piste électronique affichera le pouls déterminé pour la durée du programme. Chaque programme a vingt poids de repère de pouls. Un point de repère est affiché dans chaque colonne verticale sur la piste électronique. La première colonne commencera à clignoter. Note: Toutes les quelques secondes, les mots "ENTER AGE" (enregistrer age votre) s'afficheront sur la piste électronique.



### 3 Enregistrez votre poids et votre âge.

Malgré qu'il n'est pas nécessaire d'enregistrer votre poids pour vous servir d'un des programme de pouls, vous devez enregistrer votre âge avant de commencer un de ces programmes. Pour enregistrer votre poids et votre âge, référez-vous à l'étape

3 Montez sur les repose-pieds sur le tapis roulant et insérez la clé dans la console. Après un moment, l'indicateur MANUEL s'allumera, le poids courant apparaîtra dans l'affichage POULS/CALORIES, l'âge courant apparaîtra dans l'affichage INCLINAISON/ TEMPS, et la piste électronique au centre de la console s'allumera. Toutes les quelques secondes, les mots "PRESS START" (APPUYEZ SUR COMMENCER) apparaîtront à travers la piste électronique.



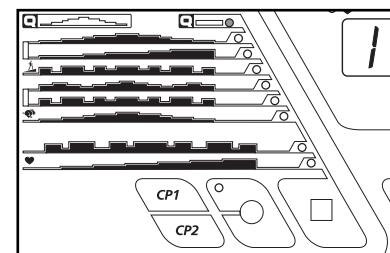
#### COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

### 1 Enfoncez la clé dans la console.

Référez-vous à COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 10. Note: Quand vous devenez familier avec l'utilisation de la console, vous pouvez aller directement à l'étape 5 si vous le désirez. La première fois que vous utilisez la console, lisez et suivez toutes les étapes.

### 2 Sélectionnez le mode MANUEL.

Quand la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel sera sélectionné automatiquement et l'indicateur MANUEL s'allumera.

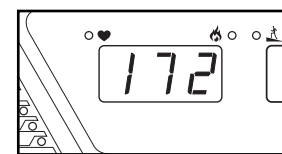


Si un programme différent a été sélectionné, appuyez sur la touche SÉLECTION DE PROGRAMME pour sélectionner le mode manuel de nouveau.

### 3 Enregistrez votre poids et votre âge, si désiré.

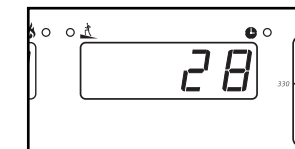
Malgré qu'il n'est pas nécessaire d'enregistrer votre poids et votre âge pour vous servir du mode manuel, l'affichage CALORIES sera plus précis si votre poids est enregistré.

Le poids courant apparaîtra dans l'affichage POULS/CALORIES. Appuyez sur les touches POIDS plusieurs fois pour entrer votre poids. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, le poids affiché changera par étape



d'une livre. Si une des touches est pressée continuellement, le poids changera par étape de 5 livres.

L'âge courant apparaîtra dans l'affichage INCLINAISON/ TEMPS. Pour enregistrer votre âge, appuyez sur les touches



AGE à nouveau. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'âge affiché changera par étape d'une année. Si une des touches est pressée continuellement, l'âge changera par étape de 5 ans. Note: Quand vous avez entré votre âge et votre poids, les nombres seront enregistrés dans la mémoire de la console même si le cordon d'alimentation est débranché.

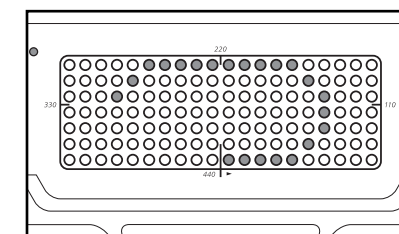
### 4 Portez le moniteur de pouls, si vous le désirez.

Pour que l'affichage POULS/CALORIES affiche votre pouls, vous devez porter le moniteur de pouls. Pour mettre le moniteur de pouls, référez-vous à COMMENT UTILISER LE MONITEUR DE POULS a la page 6.

### 5 Appuyez sur la touche COMMENCER.

Appuyez sur la touche COMMENCER pour mettre la courroie mobile en marche. La piste électronique au centre de la console disparaît dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Un indicateur clignotant et la courroie mobile commencera à tourner à 1 mph. Tenez les rampes et montez sur la courroie mobile.

La piste électronique représente une distance d'un quart de mile. Quand vous vous entraînez, les indicateurs autour



de la piste s'allumeront un à un jusqu'à ce que toute la piste est allumée. La piste disparaît alors dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et un nouveau tour de piste commencera.

Pour arrêter la courroie mobile pendant un moment, appuyez sur la touche ARRÊT. Les affichages se mettront en suspens et l'affichage INCLINAISON/ TEMPS se mettra à clignoter. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche COMMENCER comme décrit ci-dessus, ou arrêter la courroie mobile et remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche ARRÊT de façon continue



pendant deux secondes. La console sera alors dans le même état que quand la clé vient d'être insérée.

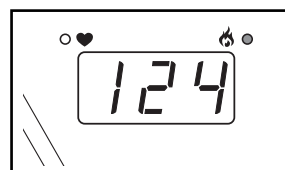
## 6 Ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant.

Quand la courroie mobile est en marche, l'inclinaison du tapis roulant peut être ajustée avec les touches INCLINAISON. Chaque fois qu'une des touches est pressée, l'inclinaison changera de 0.5%. Les touches peuvent être pressées de façon continue pour changer l'inclinaison plus rapidement. L'inclinaison va de 0% à 12%. Note: Après avoir pressé les touches INCLINAISON, le tapis roulant pourra prendre quelques secondes avant d'atteindre l'inclinaison sélectionnée.

Pour ajuster la vitesse de la courroie mobile, appuyez sur les touches VITESSE. Chaque fois qu'une des touches est pressée, la vitesse changera par étape de 0,1 mph. Les touches peuvent être pressées continuellement pour changer la vitesse par étape de 0,5 mph. L'éventail de la vitesse va de 0,5 mph à 12 mph.

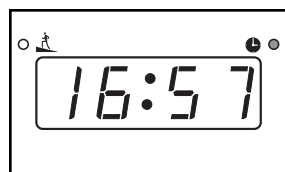
## 7 Suivez vos progrès avec les quatre affichages.

**Affichage POULS/CALORIES**—Cet affichage montre votre pouls (si le moniteur de pouls est porté) et le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées. Cet affichage alternera d'un nombre à l'autre toutes les sept secondes.



Note: Le moniteur de pouls prendra votre pouls toutes les quelques secondes. Il peut prendre jusqu'à dix secondes avant d'afficher un pouls précis. Si votre pouls n'est pas affiché, référez-vous à LOCALISATION D'UN PROBLEME DU MONITEUR DE POULS à la page 6.

**Affichage INCLINAISON/TEMPS**—Cet affichage montre l'inclinaison du tapis roulant et le temps écoulé. (Si un programme pré enregistré ou un programme personnel est sélectionné, l'affichage montrera le temps restant du programme). L'affichage alternera d'un nombre à l'autre toutes les sept secondes.

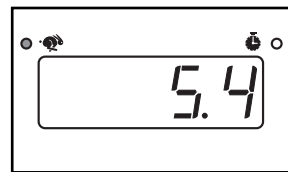


Note: Chaque fois que les touches INCLINAISON sont pressées, l'affichage montrera l'inclinaison sélectionnée.

### Affichage

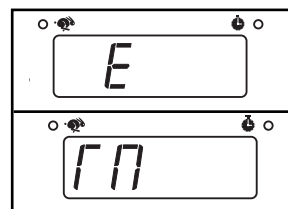
#### VITESSE/CADENCE

Cet affichage montrera la vitesse de la courroie mobile et votre cadence (en minutes par miles). L'affichage alternera d'un nombre à l'autre toutes les sept secondes.



Note: Quand les touches VITESSE sont pressées, l'affichage montrera la vitesse sélectionnée.

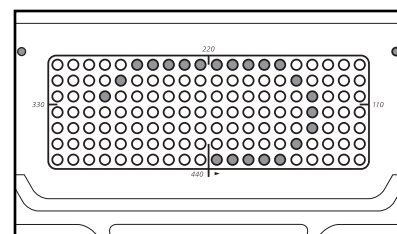
Note: La vitesse peut être affichée en miles par heure (mph) ainsi qu'en kilomètres par heure (kph). Pour vérifier l'unité de mesure, appuyez sur la touche ARRÊT tout en insérant la clé dans la console. L'affichage VITESSE/CADENCE affichera la lettre "E" pour "English" (miles) ou la lettre "M" pour "Metric" (kilomètres). Appuyez sur la touche SPEED "+" pour changer l'unité de mesure. Retirez puis réinsérez la clé dans la console.



### Affichage

#### (DISTANCE/TOURS DE PISTE)

Cet affichage montre la distance et le nombre de tours de piste que vous avez parcourus (un tour de piste = un quart de mile). L'affichage alternera d'un nombre à l'autre toutes les sept secondes.



Note: Si la vitesse est affichée en miles par heure, la distance sera affichée en miles; si la vitesse est affichée en kilomètres par heure, la distance sera affichée en kilomètres.

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

Montez sur les repose-pieds, arrêtez le tapis roulant et retirez la clé de la console. Rangez-la dans un endroit sûr. De plus, mettez l'Interrupteur "on/off" sur la position "off". (Référez-vous au schéma à la page 10.)

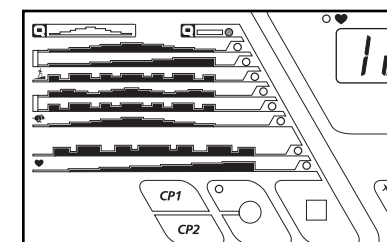
## COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES INCLINAISON ET (VITESSE)

### 1 Insérez la clé dans la console.

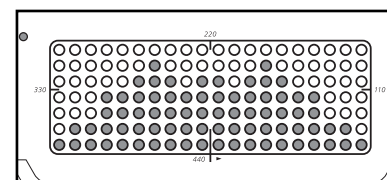
Référez-vous à COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 10.

### 2 Sélectionnez un des programmes incline ou speed.

Quand la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel est sélectionné automatiquement et l'indicateur MANUEL s'allumera. Pour sélectionner un des programmes d'inclinaison ou de vitesse, appuyez sur la touche SÉLECTIONNER UN PROGRAMME plusieurs fois jusqu'à ce que l'indicateur du programme que vous désirez s'allume. Note: Le premier programme de vitesse et le premier programme d'inclinaison est des programmes de vingt minutes. Tous les autres programmes durent trente minutes.



Quand un programme d'inclinaison ou de vitesse est sélectionné, la piste électronique indiquera la vitesse ou l'inclinaison de la courroie mobile durant toute la durée du programme. Chaque programme d'inclinaison a vingt points d'inclinaison de repère et chaque programme de vitesse a vingt points de vitesse de repère. Chaque point de repère est montré dans chaque colonne verticale sur la piste électronique. La première colonne clignotera. Note: Toutes les quelques secondes, les mots "PRESS START" apparaîtront sur la piste électronique.



### 3 Enregistrez votre poids et votre âge, si désiré.

Malgré qu'il n'est pas nécessaire d'enregistrer votre poids et votre âge pour utiliser un programme d'inclinaison ou de vitesse, l'affichage CALORIES sera plus précis si ces données sont enregistrées.

Pour enregistrer votre poids et votre âge, référez-vous à l'étape 3 à la page 11. Si vous avez déjà enregistré votre âge et votre poids, ou si vous ne désirez pas le faire, allez à l'étape 4.

### 4 Portez le moniteur de pouls si vous le désirez.

Pour que l'affichage POULS/CALORIES affiche votre pouls, vous devez porter le moniteur de pouls. Pour utiliser le moniteur de pouls, référez-vous à COMMENT UTILISER LE MONITEUR DE POULS à la page 6).

### 5 Pressez la touche COMMENCER.

Pressez la touche COMMENCER pour commencer le programme. Après un moment, la courroie mobile commencera à se déplacer. Tenez-vous aux rampes et commencez à marcher.

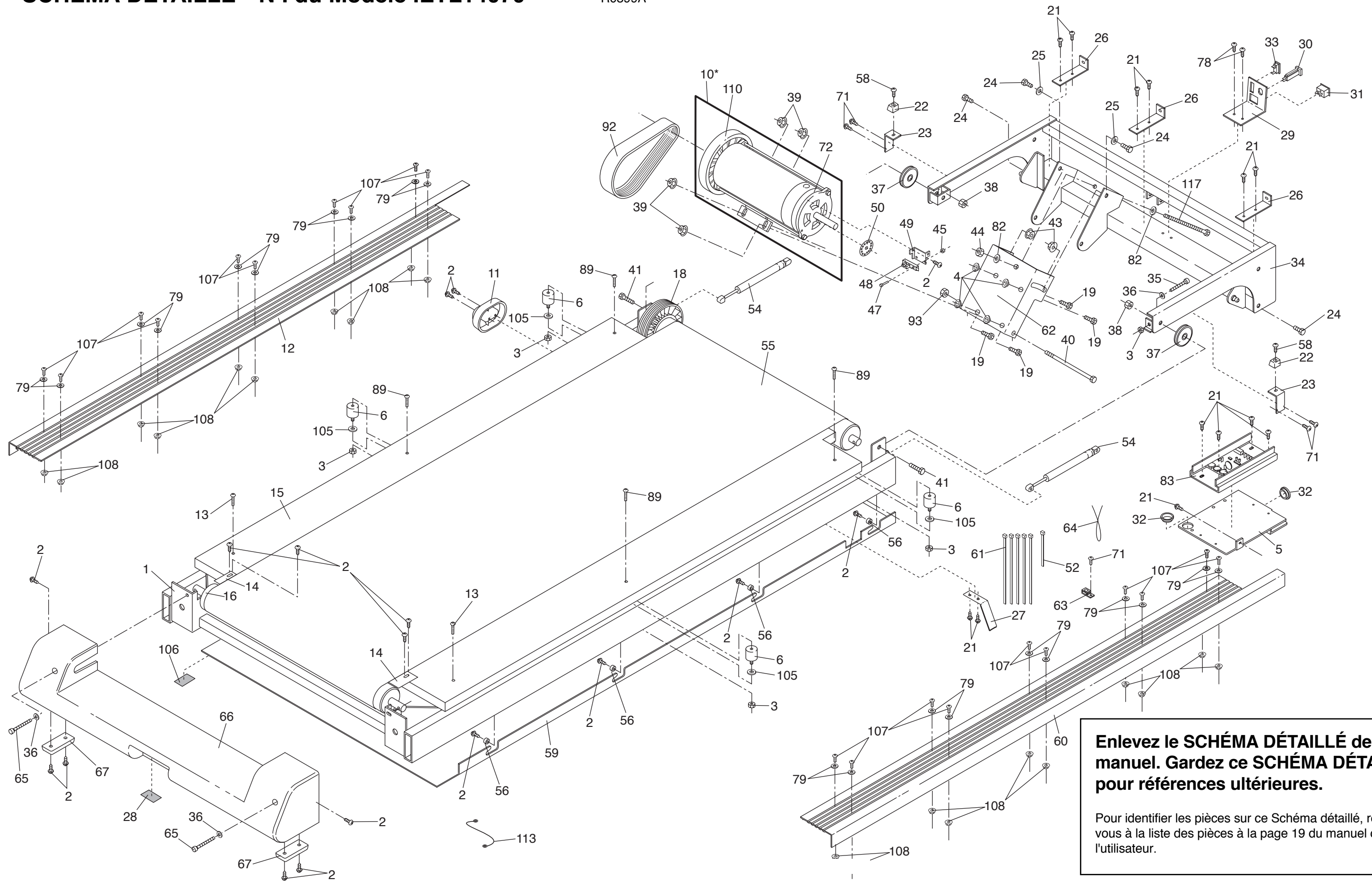
**Si un des programmes d'inclinaison est sélectionné:** Quand la touche COMMENCER est pressée, la courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mph et l'inclinaison s'ajustera à l'inclinaison programmée dans la première colonne de la piste électronique. Après une minute (ou 90 secondes si un programme de trente minutes est sélectionné), la deuxième colonne de la piste électronique commencera à clignoter et l'inclinaison s'ajustera à celle indiquée dans la deuxième colonne. Après une autre minute (ou 90 secondes), la troisième colonne commencera à clignoter et l'inclinaison s'ajustera aux données de la troisième colonne. Le programme continuera de cette manière jusqu'à ce que la vingtième colonne clignote et que le temps est écoulé dans l'affichage TEMPS. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à s'arrêter.

La vitesse de la courroie mobile peut être ajustée durant le programme d'inclinaison avec les touches VITESSE. Pour arrêter le programme pendant un moment, appuyez sur la touche ARRÊT une fois. Tous les affichages se mettront en suspens et l'affichage INCLINAISON/TEMPS se mettra à clignoter. Pour remettre le programme en marche, appuyez sur la touche COMMENCER. Pour arrêter le programme avant qu'il n'est terminé, appuyez sur la touche ARRÊT pendant deux secondes. La console sera alors dans le même état que quand la clé vient d'être insérée.

Quand le programme d'inclinaison est en progrès, le niveau de difficulté du programme peut être ajusté, si désiré, avec les touches INCLINAISON. Appuyez sur la touche INCLINAISON "+" une fois. Les lettres "MAX" apparaîtront sur la piste électronique, et l'affichage INCLINAISON/TEMPS affichera l'inclinaison maximum auquel le tapis roulant s'ajustera durant le programme. Cette information sera affichée pendant trois secondes. Appuyez sur la touche INCLINAISON "+" une fois de plus. Chaque fois que la touche est pressée, l'inclinaison maximum et toutes les autres données du programme augmenteront légèrement. La touche INCLINAISON "-" peut être

# SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle IETL14070

R0399A



**Enlevez le SCHÉMA DÉTAILLÉ de ce manuel. Gardez ce SCHÉMA DÉTAILLÉ pour références ultérieures.**

Pour identifier les pièces sur ce Schéma détaillé, référez-vous à la liste des pièces à la page 19 du manuel de l'utilisateur.

