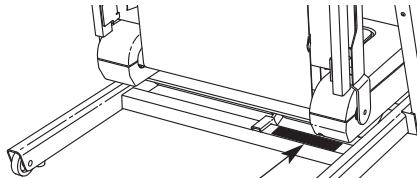


PRO-FORM® 415 CROSSWALK

N°. du Modèle 30754.0

N°. de Série _____

Notez le numéro de série sur la ligne ci-dessus comme référence.



Autocollant
du Numéro
de Série

MANUEL DE L'UTILISATEUR

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 AU SERVICE À LA CLIENTELE DIRECTEMENT.**

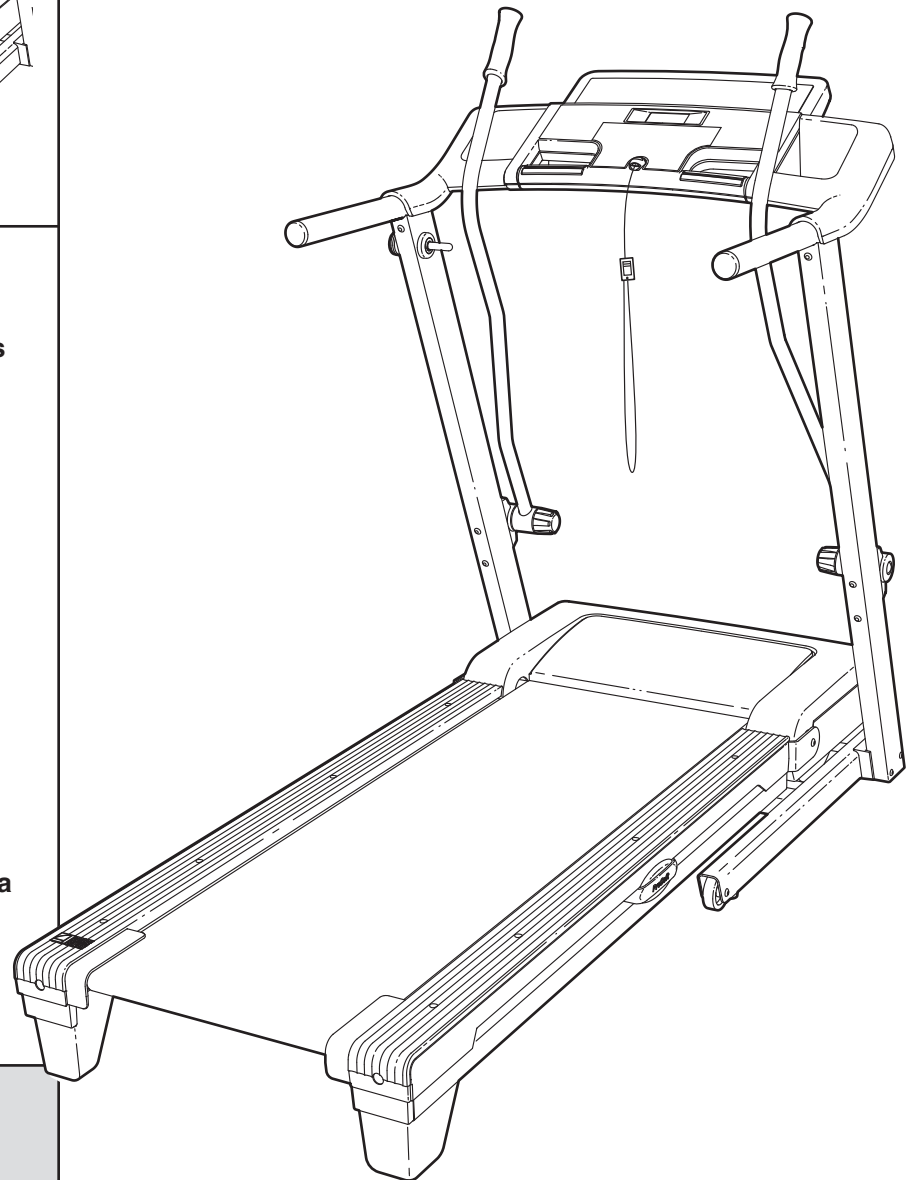
APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca



ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.



Notre site internet

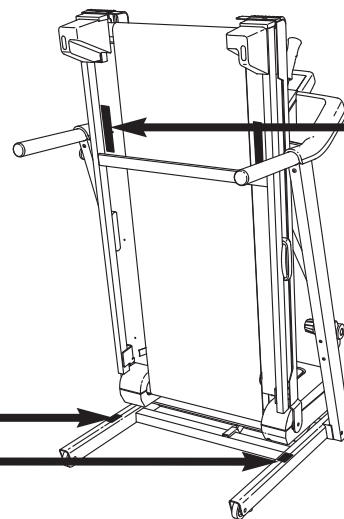
www.proform.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	11
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	17
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	18
CONSEILS POUR L'EXERCICE	21
LISTE DES PIÈCES	22
SCHÉMA DÉTAILLÉ	24
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés sur cette page sont collés aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel, et commandez un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



⚠ ATTENTION :
 Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le manuel et :

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillir, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.

 • Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis

 • Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.

 • Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.

 • Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.

• Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ ADVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur votre tapis de course avant de l'utiliser. ICON ne peut être tenu responsable pour toute blessure physique ou tout dommage matériel encouru à la suite de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans et aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis de course des avertissements et des précautions importantes qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
3. Utilisez le tapis de course selon les usages décrits.
4. Installez le tapis de course sur une surface plate avec au moins 2,4 m d'espace derrière le tapis de course et 0,6 m de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol ou moquette, placez un revêtement sous le tapis de course.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis de course dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.
8. Le tapis de course ne doit pas supporter plus de 250 lbs. (113 kg).
9. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Les vêtements de sport sont recommandés pour les hommes et les femmes. Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.
11. Quand vous branchez le cordon d'alimentation (voir page 11), branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de tension (non-inclus), puis branchez le suppresseur de tension dans une prise de terre capable de supporter 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit. N'utilisez pas de rallonge.
12. Utilisez un suppresseur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 11.
13. L'inobservation de cette recommandation pourrait résulter en un bris du système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile pourrait accélérer, ralentir ou s'arrêter subitement ce qui pourrait occasionner une chute et des blessures graves.
14. Ne placez pas le cordon d'alimentation et le suppresseur de surtension près d'une source de chaleur.
15. Ne déplacez jamais la courroie mobile quand le tapis de course est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation et la prise sont endommagés ou, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 18 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
16. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et les tester avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 13).

17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez toujours la rampe et les bras pour la crosswalk quand vous vous entraînez sur le tapis de course.
18. Le tapis de course peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
19. Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs, tels les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
20. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et placez le remise à zéro/éteint sur la position off lorsque vous n'utilisez pas le tapis course. (Voir le schéma page 5 pour localiser le coupe-circuit.)
21. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis course avant que ce dernier ne soit assemblé. (Voir ASSEMBLAGE à la page 6, et COMMENT DÉPLACER LE TAPIS COURSE à la page 17.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis de course, vous devez être capable de soulever 20 kg (45 livres) sans difficulté.
22. Quand vous rangez le tapis de course, assurez-vous que le cadre soit bien retenue par la goupille du loquet.
23. N'insérez pas d'objet dans les ouvertures du tapis de course.
24. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
25. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce 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.
26. Ce tapis de course est conçu pour un usage à titre personnel. Le tapis de course ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

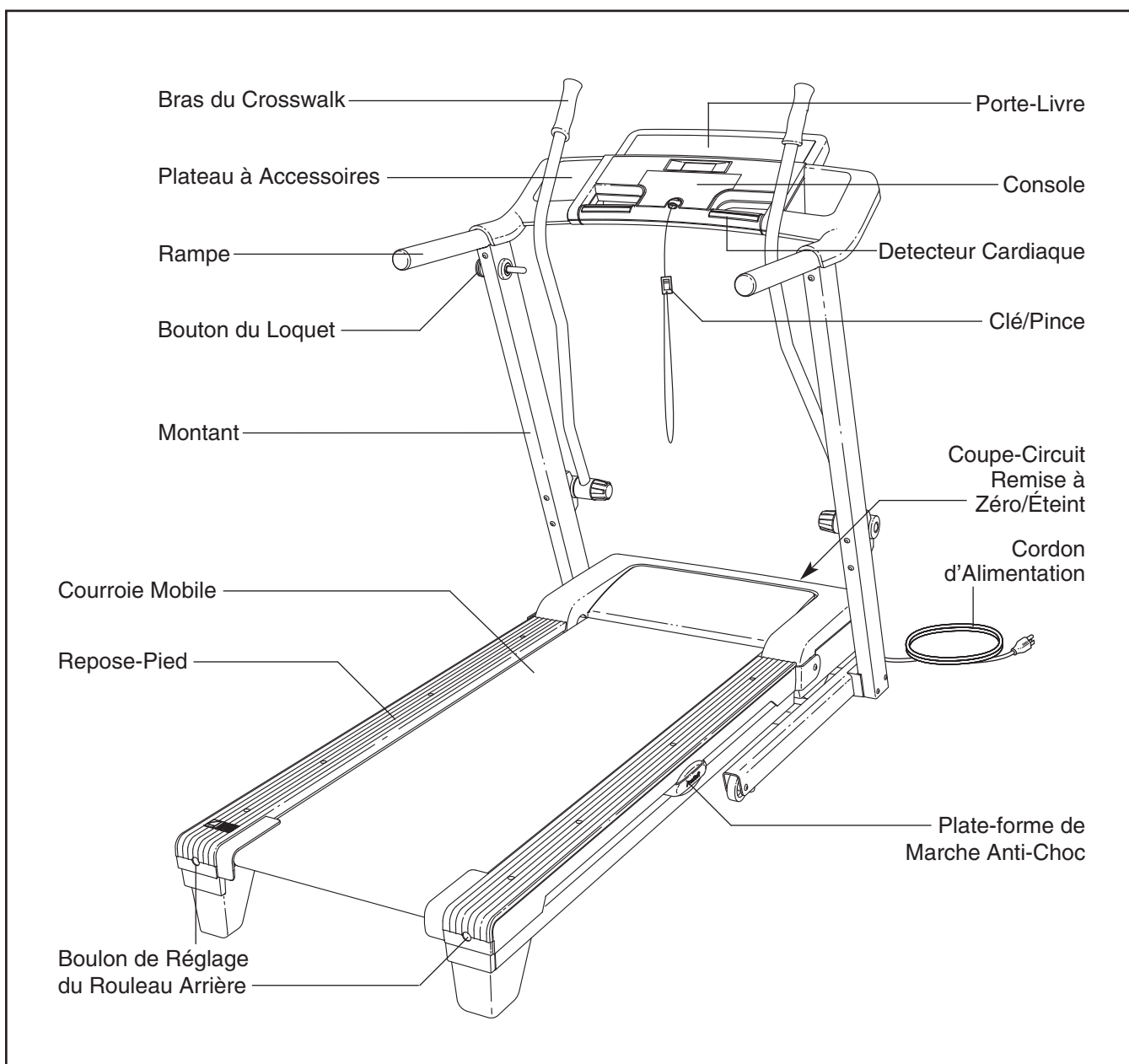
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course PROFORM® CROSSWALK 415. Le tapis de course CROSSWALK 415 offre une palette de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices à la maison plus agréables et plus efficaces. De plus lorsque que vous ne vous exercez pas, l'exceptionnel CROSSWALK 415 peut être plié prenant ainsi moins d'espace (la moitié) que les autres tapis de course.

Veillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après

avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour faciliter votre appel, merci de préparer les informations suivantes : le numéro du modèle de l'appareil et son numéro de série. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Avant de continuer votre lecture, familiarisez-vous avec les pièces illustrées sur le schéma ci-dessous.

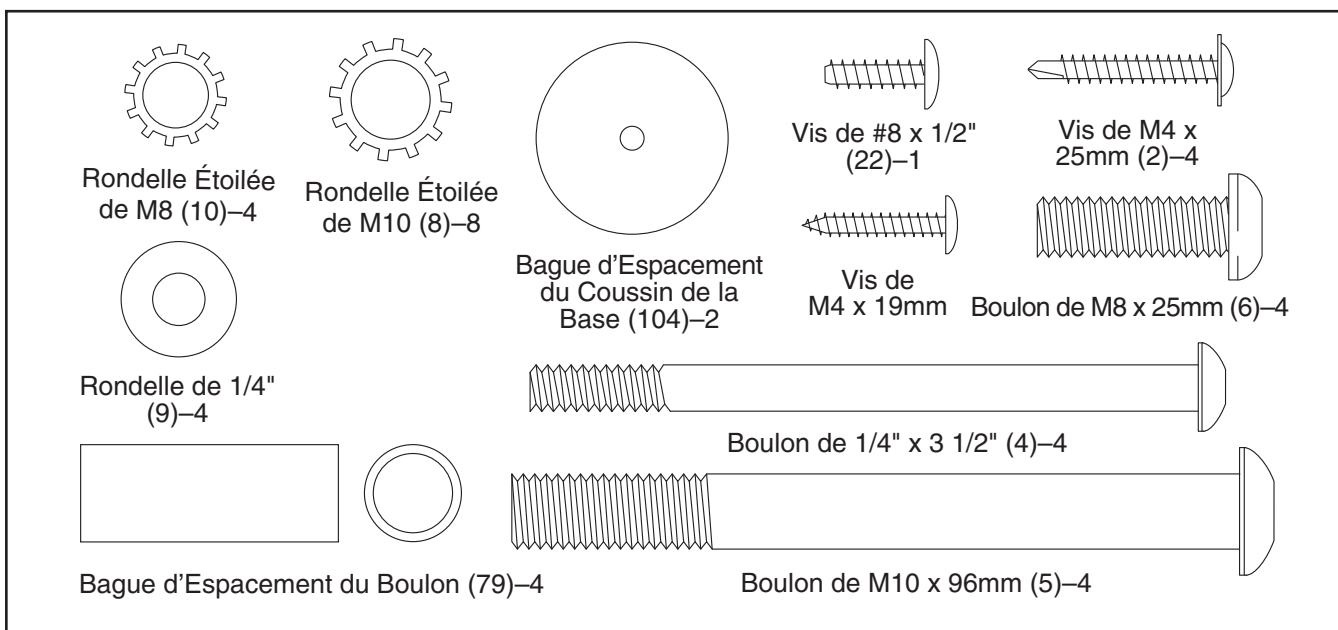


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis de course. Remarque : le dessous de la courroie mobile du tapis de course 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 mobile ou sur le carton d'emballage. Ceci n'affecte pas la performance du tapis de course. S'il y a du lubrifiant sur la courroie mobile, nettoyez avec un chiffon doux et un détergent non-abrasif.

L'assemblage requiert la clé hexagonale  **incluses et votre propre tournevis cruciforme**  **et clé à molette** .

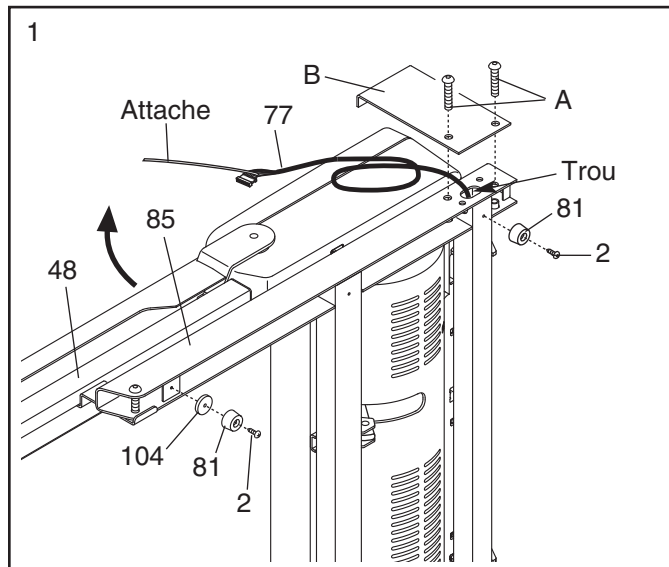
Utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les pièces de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro-clé de la pièce, dans la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses indique la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'a pas été pré-assemblée sur une autre pièce. Du matériel aditionnel peut être inclus. Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage.**



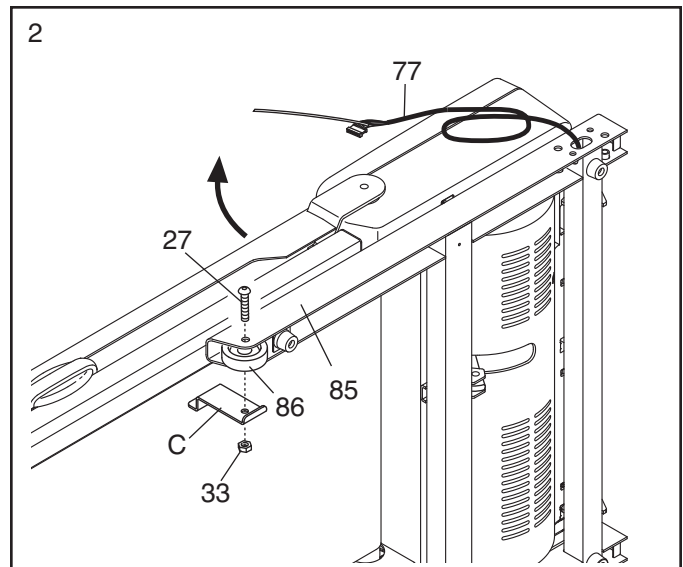
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché.** Avec l'aide d'une deuxième personne, placez le tapis de course sur son côté gauche. Pliez à moitié le Cadre (48) pour que le tapis de course soit plus stable. **Ne pliez pas encore complètement le Cadre.**

Enlevez et débarrassez-vous des deux boulons indiqués (A) ainsi que du support de livraison (B). Coupez le lien attachant le Fil du Montant (77) à la Base (85). Repérez l'attache située dans le trou indiqué dans la Base, et utilisez-la pour tirer le Fil du Montant hors du trou.

Fixez un Coussin de la Base (81) à la Base (85) dans l'emplacement indiqué à l'aide d'une Bague d'Espacement du Coussin de la Base (104) et d'une Vis de M4 x 25mm (2). Puis, fixez un autre Coussin de la Base (81) avec uniquement une Vis.

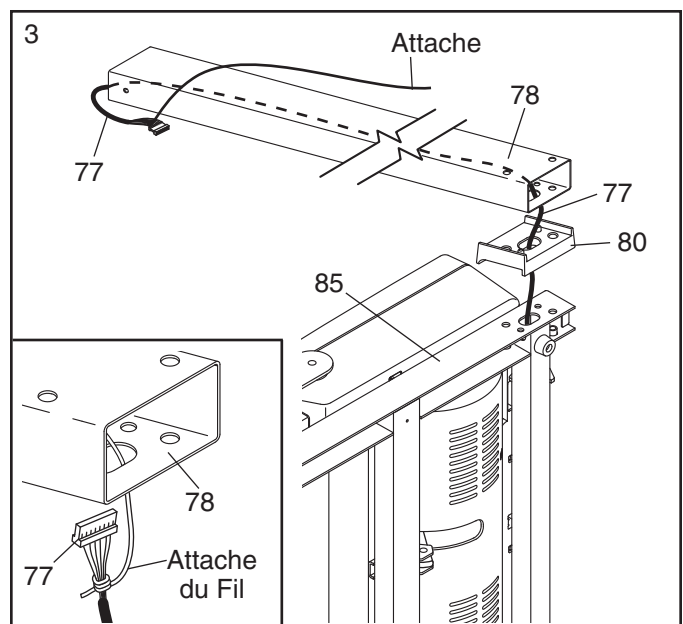


2. Enlevez l'Écrou de M10 (33), le Boulon de M10 x 50mm (27), et le support de livraison (C) de la Base (85). Fixez une Roue (86) à l'aide du Boulon et de l'Écrou que vous venez d'enlever. **Ne pas trop serrer l'Écrou, la Roue doit pouvoir tourner librement.** Débarrassez-vous du support de livraison.



3. Localisez le Montant Droit (78) ainsi que la Bague d'Espacement du Montant Droit (80) portant des autocollants. Insérez le Fil du Montant (77) à travers la Bague d'Espacement du Montant Droit, comme indiqué.

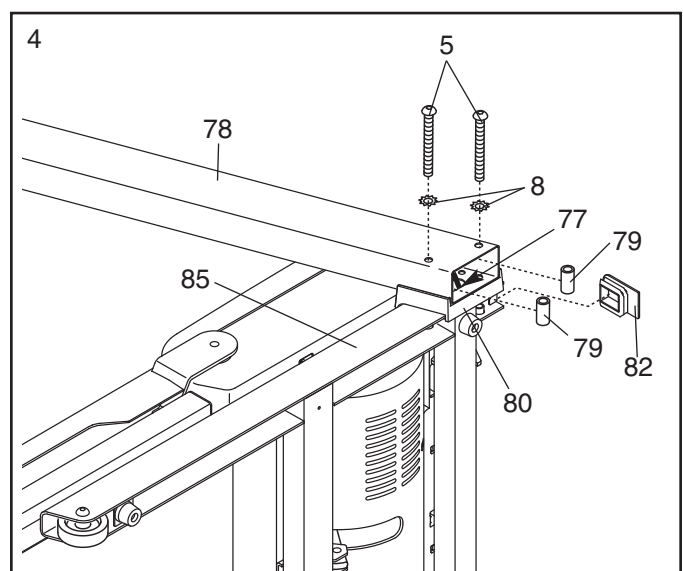
Voir le dessin en médaillon. Attachez fermement le fil métallique d'attache du Montant Droit (78) autour de l'extrémité du Fil du Montant (77). Avec l'aide d'une autre personne, tenez le Montant Droit près de la Base (85). Puis, tirez l'autre l'extrémité de l'attache du fil jusqu'à ce que le Fil du Montant traverse entièrement le Montant Droit.



4. Tenez une Bague d'Espacement du Boulon (79) à l'intérieur de l'extrémité inférieure du Montant Droit (78). Insérez un Boulon de M10 x 96mm (5) avec une Rondelle Etoilée de M10 (8) dans le Montant Droit et la Bague d'Espacement de Boulon. Répétez cette étape avec une autre Bague d'Espacement de Boulon (79), un autre Boulon de M10 x 96mm (5) et une autre Rondelle Etoilée de M10 (8).

Tenez la Bague d'Espacement du Montant Droit (80) et le Montant Droit (78) contre la Base (85). **Veillez à ne pas pincer le Fil du Montant (77).** Serrez à la main les Boulons de M10 x 96mm (5) ; **ne serrez pas encore complètement les Boulons.**

Enfoncez un Embout de la Base (82) dans la Base (85).



5. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement le tapis de course sur son côté droit comme illustré. Pliez en partie le Cadre (48) de manière à ce que le tapis de course soit plus stable. **Ne pliez pas complètement le tapis de course.**

Enlevez et débarrassez-vous des deux boulons indiqués (A) ainsi que du support de livraison (B).

Fixez un Coussin de la Base (81) à la Base (85) dans l'emplacement indiqué à l'aide d'une Bague d'Espacement du Coussin de la Base (104) et d'une Vis de M4 x 25mm (2). Puis, fixez un autre Coussin de la Base (81) avec uniquement une Vis de M4 x 25mm (2).

Enlevez l'Écrou de M10 (33), le Boulon de M10 x 50mm (27), et le support de livraison (C) de la Base (85). Fixez une Roue (86) à l'aide du Boulon et de l'Écrou que vous venez d'enlever.

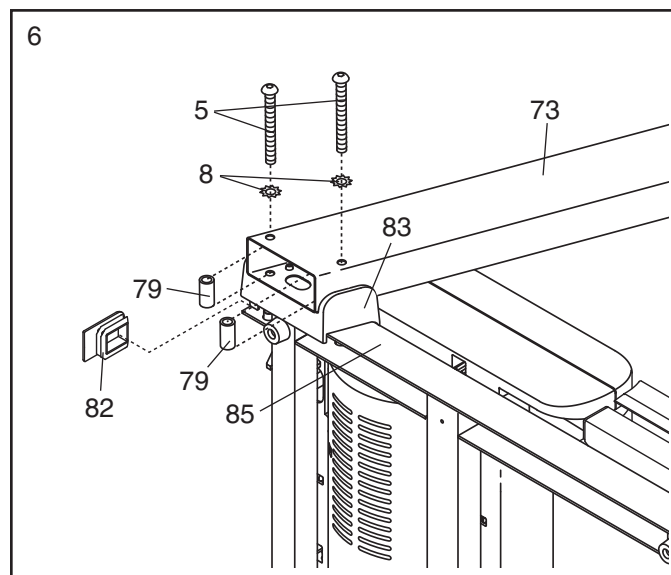
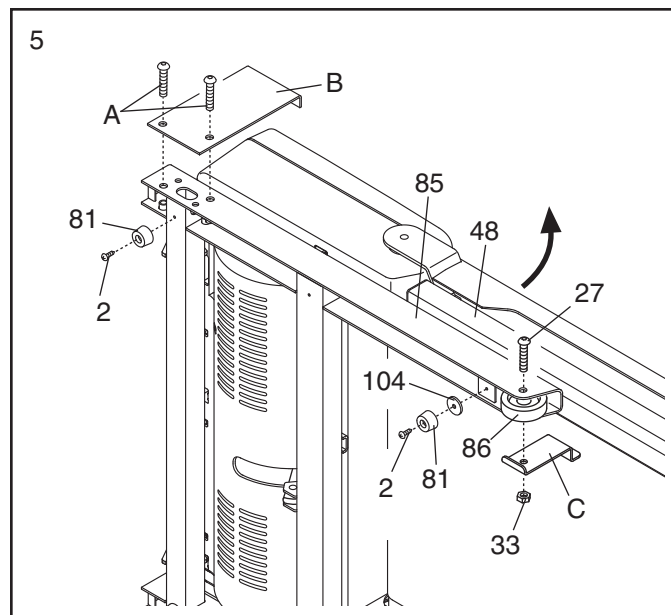
Ne serrez pas complètement l'Écrou; la Roue doit pouvoir tourner librement. Débarrassez-vous du support de livraison.

6. Avec l'aide d'une autre personne, tenez une Bague d'Espacement du Boulon (79) à l'intérieur de l'extrémité inférieure du Montant Gauche (73). Insérez un Boulon de M10 x 96mm (5) avec une Rondelle Etoilée de M10 (8) dans le Montant Gauche et la Bague d'Espacement de Boulon. Répétez cette étape avec une Bague d'Espacement du Boulon (79), un Boulon de M10 x 96mm (5) et une autre Rondelle Etoilée de M10 (8).

Orientez le Montant Gauche (73) et la Bague d'Espacement du Montant Gauche (83) comme indiqué. Tenez la Bague d'Espacement du Montant Gauche et le Montant Gauche contre la Base (85). Serrez à la main les Boulons de M10 x 96mm (5) ; **ne serrez pas encore complètement les Boulons.**

Insérez ensuite un Embout de la Base (82) dans la Base (85).

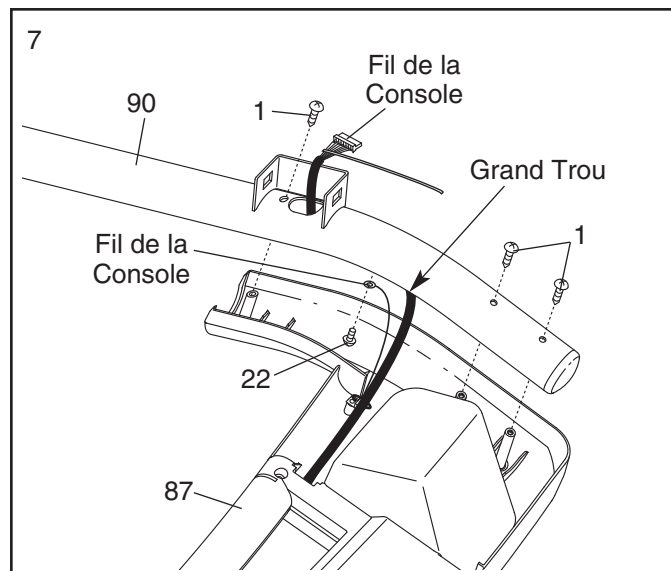
Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez le tapis de course de manière à ce que la Base (85) soit à plat sur le sol.



7. Retournez la Console (87) face contre une surface douce qui ne risque pas d'égratigner la Console. Identifiez la Rampe Droite (90), laquelle comporte un grand trou à l'endroit montré. Attachez la fil de la console sur la Rampe Droite à l'aide d'un Vis de #8 X1/2" (22).

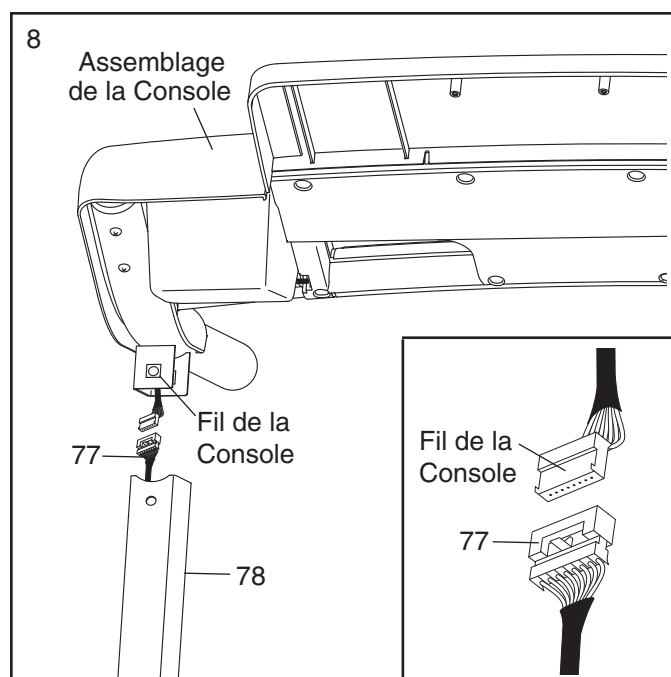
Puis, insérez le fil de la console à l'intérieur du grand trou de la Rampe Droite (90) et faites-le sortir au sommet comme indiqué. Fixez la Rampe Droite à l'aide de trois Vis de M4 x 19mm (1). **Assurez-vous qu'aucuns fils ne sont pincés. Engagez chacune des trois Vis avant d'en serrez l'une ou l'autre. Ne serrez pas les Vis à fond.**

Fixez la Rampe Gauche (non illustrée) à la console (87) de la même manière. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.



8. Demandez ensuite à une deuxième personne de tenir l'assemblage de la console près du Montant Droit (78). Enlevez le fil métallique d'attache du Fil du Montant (77) et du fil de la console. Coupez les attaches en plastiques des supports sur le Rampe Droite (90) et le Montant Gauche (non illustrée).

Ensuite, branchez le Fil du Montant (77) sur le fil de la console. **Voir le dessin en médaillon. Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si les connecteurs ne glissent pas facilement l'un dans l'autre et ne s'enclenchent pas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND ELLE EST ALLUMÉE.** Insérez les connecteurs dans le Montant Droit (78).

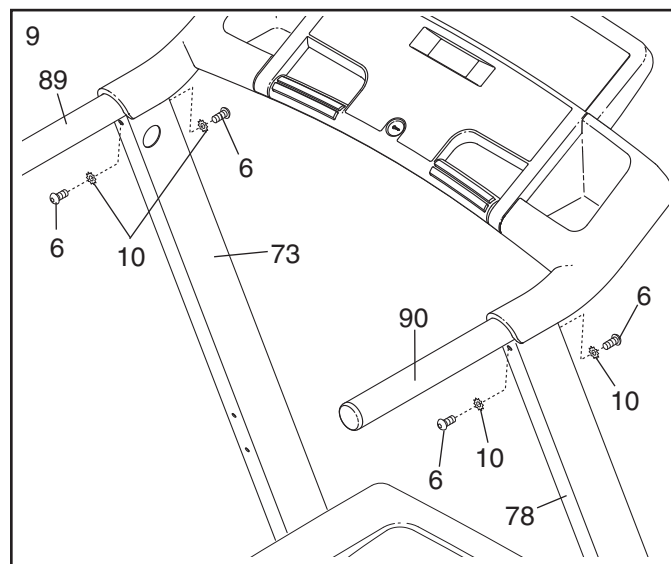


Placez l'assemblage de la console sur le Montant Droit (78) et le Montant Gauche (non-illustré). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé.**

9. Serrez à la main les deux Boulons de M8 x 25mm (6) avec deux Rondelles Etoilées de M8 (10) dans le Montant Gauche (73) et la Rampe Gauche (89).

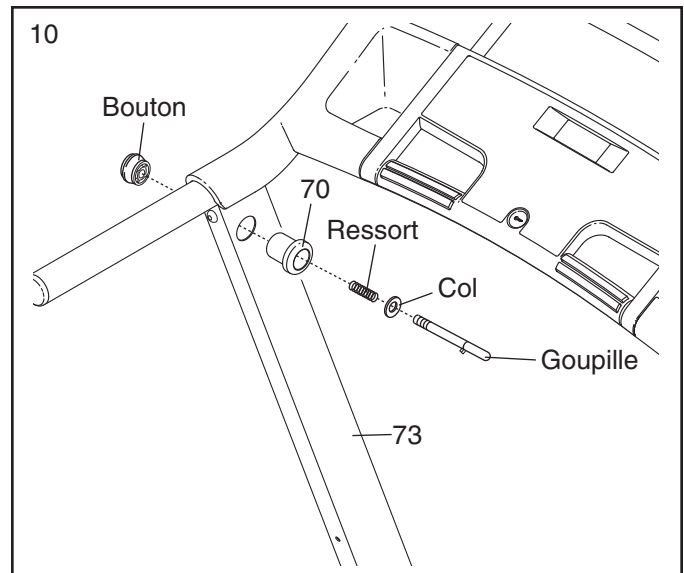
Vissez ensuite, de quelques tours seulement, deux Boulons de M8 x 25mm (6) avec deux Rondelles Étoilées de M8 (10) dans le Montant Droit (78) et le Rampe Droite (90). **Serrez enfin les quatre Boulons de la Rampe.**

Voir les étapes 4 et 6. Serrez les quatre Boulons de M10 x 96mm (5).



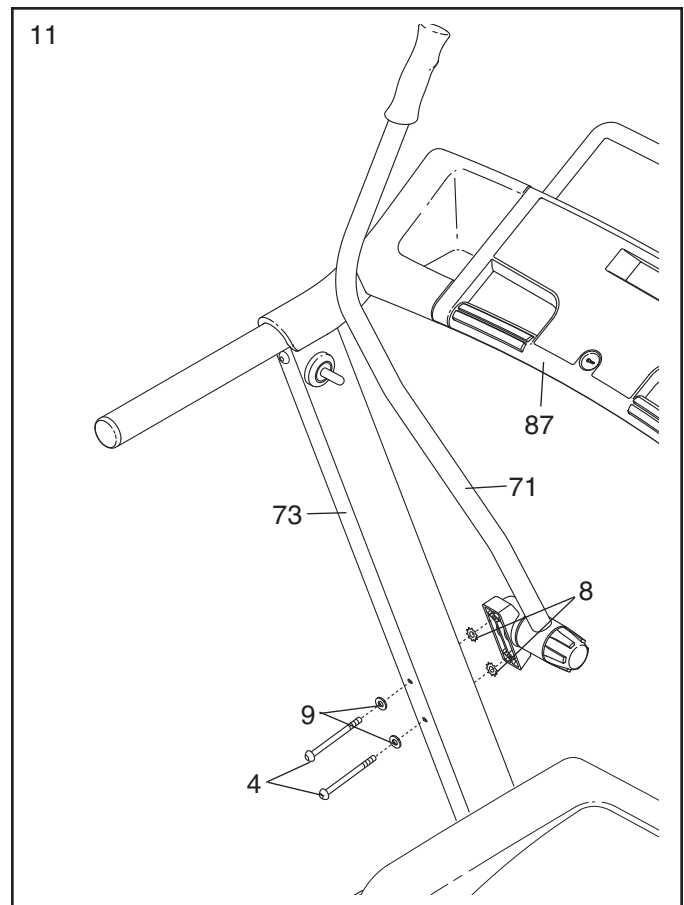
10. Enfoncez le Pièce du Loquet (70) dans le Montant Gauche (73).

Retirez le bouton de la goupille. **Assurez-vous que le col et le ressort sont sur la goupille.** Insérez la goupille dans le Pièce du Loquet (70) puis, vissez de nouveau le bouton sur la goupille.



11. Fixez le Bras du Crosswalk Gauche (71) au Montant Gauche (73) à l'aide de deux Rondelles Etoilées de M10 (8), de deux Rondelles de 1/4" (9) et de deux Boulons de 1/4" x 3 1/2" (4). **Assurez-vous que le Bras du Crosswalk Gauche soit latéral à la Console (87) comme indiqué.**

Fixez le Bras du Crosswalk Droit (non indiqué) de la même manière.



12. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course comportent des feuilles de plastique transparent, enlevez celles-ci. Placez un tapis sous l'appareil pour protéger votre plancher ou votre tapis de course. Rangez la clé hexagonale dans un endroit sûr. La clé hexagonale sert à ajuster la courroie de marche (voir page 19).

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE LUBRIFIÉE

Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant ultra-efficace. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou toute autre substance sur la courroie mobile ou la plate-forme de marche. De telles substances pourraient endommager la courroie mobile et accélérer son usure.**

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut créer des risques de chocs électriques. En cas de doute, faites faire une vérification par un électricien ou un technicien qualifié. Ne modifiez d'aucune manière la fiche fournie avec l'appareil ; si elle ne peut être insérée dans le socle, faites-en installer un par un électricien qualifié.

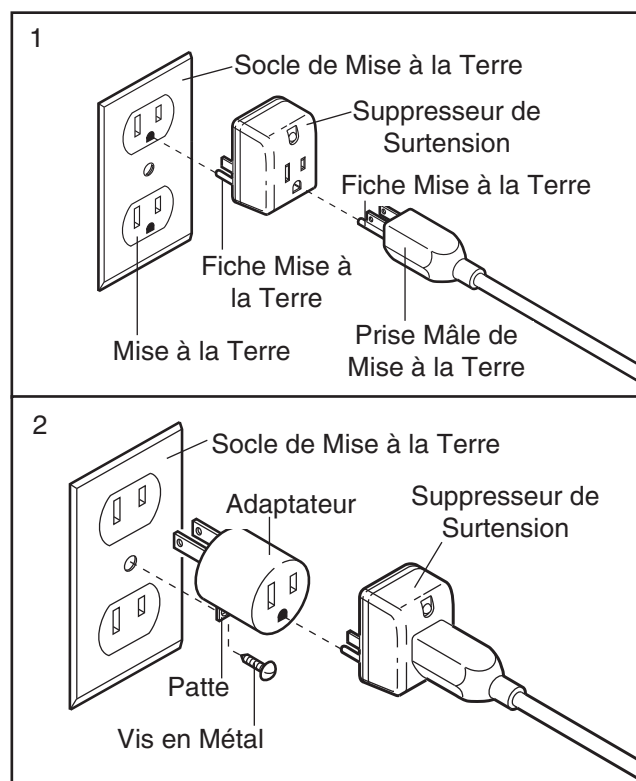
Votre tapis de course, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météoro-logiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent occasionner des crêtes de surtension, des pointes de tension et des interférences sonores. **Pour réduire les risques de dommages de votre tapis de course, utilisez toujours un suppresseur de surtension avec votre tapis de course (référez-vous au schéma 1 à droite).**

Utilisez uniquement un suppresseur de surtension équipé d'une seule sortie, homologué UL 1449 comme suppresseur de surtension à tension transitoire. Le suppresseur de surtension doit être muni d'un fusible de résistance inférieure ou égale à 400 volts, et de dissipation de 450 joules minimum. Le suppresseur de tension doit être de 120 volts pour courant alternatif, et de 15 ampères. Le suppresseur de tension doit être muni d'un voyant lumineux indiquant son bon fonctionnement. Le manquement à l'utilisation d'un suppresseur de tension fonctionnant correctement peut provoquer des dommages au système de contrôle du tapis de course. Si le système de contrôle est endommagé, la courroie de marche peut changer de vitesse ou s'arrêter subitement, ce qui pourrait entraîner une chute et de sérieuses blessures.

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques d'électrocution en offrant une voie de fuite au courant électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation muni d'un conducteur de mise à la terre

ainsi que d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de surtension et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux. Important : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.**

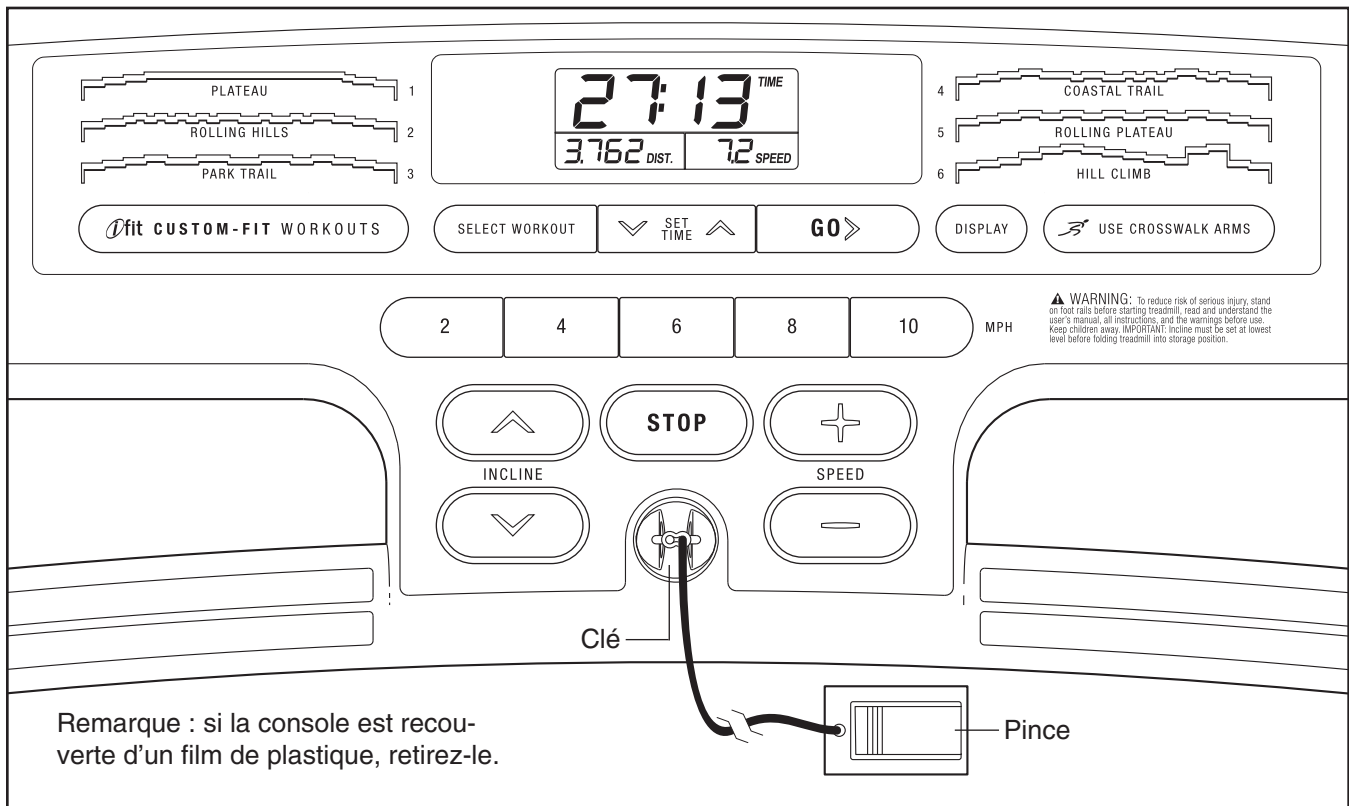
Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts, et il est muni d'une fiche mise à la terre semblable à la fiche illustrée sur le schéma 1. Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire semblable à celui utilisé dans le schéma 2 pour relier le suppresseur de tension à une prise bipolaire, comme illustré dans le schéma 2.



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

La patte rigide, de couleur verte, qui dépasse de l'adaptateur doit être attachée sur un support mis à la terre tel que le socle de la prise femelle de mise à la terre. L'adaptateur doit être fixé au moyen d'une vis en métal. **Certains socles de prises femelles bipolaires ne sont pas mis à la terre. Contactez un électricien qualifié pour déterminer si le socle de la prise femelle est mis à la terre avant d'utiliser un adaptateur.**

DIAGRAMME DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement sur la console est en anglais. Cet avertissement est traduit en plusieurs langues sur la plaquette d'autocollants incluse. Collez l'autocollant en français sur la console.

FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console du tapis de course est équipée d'une palette de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course du bout des doigts. Alors que vous faites des exercices, la console vous fournira continuellement les résultats de vos exercices. Vous pouvez même mesurer votre pouls en utilisant le capteur cardiaque intégré.

De plus, la console offre six entraînements iFIT personnalisés pré-enregistrés, dont trois qui utilisent les bras Crosswalk. Chaque entraînement contrôle auto-

matiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course tout en vous guidant lors d'un entraînement efficace.

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes commençant à la page 13. **Pour utiliser un entraînement pré-enregistré**, allez à la page 15.

Remarque : pour éviter d'endommager la plate-forme de marche, portez toujours les chaussures de sport quand vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, observez l'alignement de la courroie mobile et recentrez-la si nécessaire (voir page 19).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour trouver l'unité de mesure sélectionnée, ou pour changer l'unité de mesure, référez-vous à la section LE MODE INFORMATION à la page 16. Remarque : pour plus de simplicité, toutes les instructions dans cette section se réfèrent aux miles.

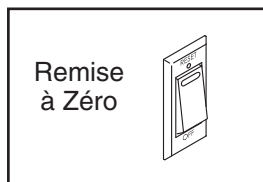
COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE

IMPORTANT : si le tapis de course a été entreposé à basse température, permettez-lui de revenir à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette consigne, les affichages de la console et d'autres composantes électriques peuvent être endommagés.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 11).

Localisez coupe-circuit remise à zéro/éteint

[RESET/OFF] sur le tapis de course près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que coupe-circuit est dans la position Remise à zéro [RESET].



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode démo conçu pour être utilisé quand un tapis de course est exposé dans un magasin. Vous pouvez savoir que le mode démo est allumé si les écrans s'allument quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur sur la position Remise à zéro. Pour éteindre le mode démo, appuyez sur la touche Arrêt de la console pendant plusieurs secondes. Si les écrans restent allumés, référez-vous à la section LE MODE INFORMATION à la page 16 pour éteindre le mode démo.

Placez-vous sur les repos-pieds du tapis de course. Trouvez la pince attachée sur la clé (voir le dessin à la page 12) et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, enfoncez la clé dans la console. Après quelques instants, les écrans s'allument. **IMPORTANT** : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée de la console causant la courroie mobile de ralentir jusqu'à s'arrêter. Testez la pince en vous éloignant avec précaution de quelques pas en arrière jusqu'à ce que la clé sorte de la console. Si la clé ne sort pas de la console ajustez la pince.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE vers la gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Chaque fois que la clé est insérée, le mode manuel est sélectionné. Si un entraînement pré-enregistré est sélectionné, retirez la clé puis réinsérez-la dans la console.

3. Lancez la courroie mobile.

Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche [GO], la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] ou une des touches de vitesse numérotées de 2 à 10.

Si vous appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile se met à tourner à 1 mph. Alors que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme vous le désirez en appuyant sur les touches d'augmentation ou de diminution de la Vitesse. À chaque pression de touche, la vitesse changera de 0,1 km/h ; si vous appuyez de manière continue sur une touche, la vitesse changera par étape de 0,5 km/h. Remarque: le tapis de course peut prendre quelques secondes pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées, la courroie mobile accélère petit à petit jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche d'Arrêt [STOP]. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse.

4. Modifier l'inclinaison du tapis de course comme désiré.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison.

Chaque fois que vous appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison, l'inclinaison change de 0,5%. Remarque : le tapis de course peut prendre quelques secondes pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.



5. Suivez vos progrès sur les affichages.

Section inférieure gauche

—Alors que vous vous entraînez, la section inférieure gauche de l'écran peut afficher le temps [TIME] écoulé et la distance [DIST.] que vous avez parcourue en marchant ou en courant. L'écran inférieur gauche affiche aussi l'inclinaison du tapis de course chaque fois que le niveau d'inclinaison change.



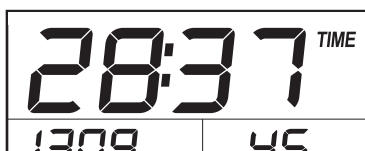
Section inférieure droite

—La section inférieure droite de l'écran peut afficher le nombre approximatif de calories [CALS.] brûlées et la vitesse [SPEED] de la courroie mobile. Cette section peut aussi afficher votre rythme cardiaque quand vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée (voir l'étape 6).



Section supérieure

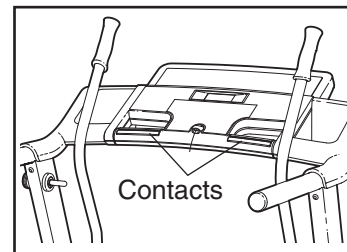
—La section supérieure de l'écran peut afficher le temps écoulé, la distance parcourue en marchant ou en courant, la vitesse de la courroie mobile ou le nombre approximatif de calories brûlées. Appuyez sur la touche Affichage [DISPLAY] jusqu'à ce que la section supérieure de l'écran affiche l'information qui vous intéresse le plus. Remarque : Pendant qu'une information est affichée sur l'écran supérieur, la même information ne sera pas affichée sur l'écran inférieur affichages.



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.

Pour utiliser le détecteur cardiaque de la poignée, retirez le film plastique transparent des plaques métalliques du barre du poids.



Assurez-vous tout d'abord que vos mains sont propres.

Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et tenez la barre de rythme cardiaque, les paumes de vos mains sur les plaques métalliques. **Évitez de bouger les mains.** Quand votre rythme cardiaque est détecté, un symbole en forme de cœur clignote sur l'écran inférieur droit à chaque battement de votre cœur, puis, un ou deux tirets apparaissent, suivis de votre rythme cardiaque. **Pour obtenir un lecture plus précise du rythme cardiaque, tenez les contacts pendant 15 seconds.**

7. Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt puis, **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau le plus bas. L'inclinaison doit se trouver sur le niveau le plus bas quand vous pliez le tapis de course dans sa position de rangement. Dans le cas contraire, le tapis de course pourrait subir des dommages.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Quand vous avez terminé votre entraînement sur le tapis de course, placez le Coupe-Circuit Remise à zéro/Éteint sur la position Éteint [OFF] puis, débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne faites pas cela, les composants électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément.**

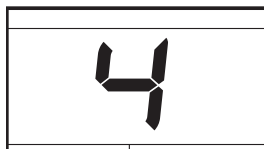
COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PRÉ-ENREGISTRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 13.

2. Sélectionnez un entraînement pré-enregistré.

Pour sélectionner un entraînement pré-enregistré, appuyez sur la touche Sélection d'Entraînement [SELECT WORKOUT]



jusqu'à ce que le numéro de l'entraînement désiré apparaisse sur l'écran supérieur. Remarque : le nom, le numéro et le profil de chaque entraînement sont listés sur la console.

Quand vous sélectionnez un entraînement pré-enregistré, le niveau d'inclinaison pour l'entraînement clignote sur l'écran inférieur gauche, la vitesse clignote sur l'écran supérieur puis, la durée de l'entraînement apparaît sur l'écran inférieur gauche.

3. Sélectionnez la durée de l'entraînement, si désiré.

Si vous avez sélectionné l'entraînement 1, 2 ou 3, vous pouvez choisir la durée de l'entraînement, entre 15 et 45 minutes, par étapes de 5 minutes. Pour enregistrer la durée de l'entraînement, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution du Régler le Temps [SET TIME] jusqu'à ce que le nombre de minutes désiré apparaisse sur l'écran. Les nouvelles données de l'entraînement apparaissent sur les écrans.

4. Appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse pour commencer l'entraînement.

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

Chaque entraînement est divisé en 30 segments d'une minute, à moins que vous ayez modifié la durée de l'entraînement (voir l'étape 3). Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour des segments consécutifs du programme.

Un signal sonore retentit à la fin de chaque segment. Trois secondes avant un changement de vitesse et/ou d'inclinaison du tapis de course, l'écran de la Vitesse et/ou de l'Inclinaison se met à clignoter et une série de signaux sonores retentit pour vous prévenir. Le tapis de course se règle alors automatiquement sur la vitesse et/ou l'inclinaison programmée pour le segment suivant.

Si vous avez sélectionné l'entraînement 4, 5 ou 6, la console vous indique quand il faut utiliser les bras Crosswalk. Quand l'indicateur Crosswalk s'allume, déplacez les bras Crosswalk vers l'avant et vers l'arrière alors que vous marchez sur le tapis de course. Ce mouvement permet de faire travailler vos bras, vos épaules et votre dos pour un entraînement complet de votre corps.

L'entraînement continu de cette manière jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie de marche ralentit alors jusqu'à l'arrêt complet.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop faible à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez la modifier en appuyant sur les touches de Vitesse ou d'Inclinaison. **Remarque : quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.**

Pour arrêter l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt. Pour relancer l'entraînement, appuyez sur la touche Marche. La courroie mobile commence alors à se déplacer à 1 mph. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

5. Suivez vos progrès sur les affichages.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 14.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

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

7. Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 14.

LE MODE INFORMATION

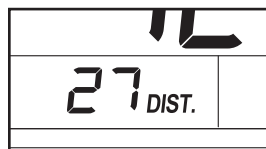
La console est équipée d'un mode information qui enregistre la distance totale parcourue par la courroie mobile et le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course. Le mode information permet aussi de sélectionner l'unité de mesure (les miles ou les kilomètres) et d'allumer et d'éteindre le mode démo.

Pour sélectionner le mode information, appuyez sur la touche Arrêt tout en insérant la clé dans la console, puis libérez la touche d'Arrêt. Les informations suivantes apparaissent sur l'écran, lorsque le mode information est sélectionné:

Un « E » pour les miles ou un « M » pour les kilomètres apparaîtra sur l'écran inférieur droit. Appuyez sur la touche d'augmentation de la Vitesse pour changer l'unité de mesure, si désiré.



La section inférieure gauche affiche le nombre total de kilomètres (ou miles) parcourus par la courroie mobile.



L'écran supérieur affichera le total des heures pendant lesquelles le tapis de course a été utilisé.



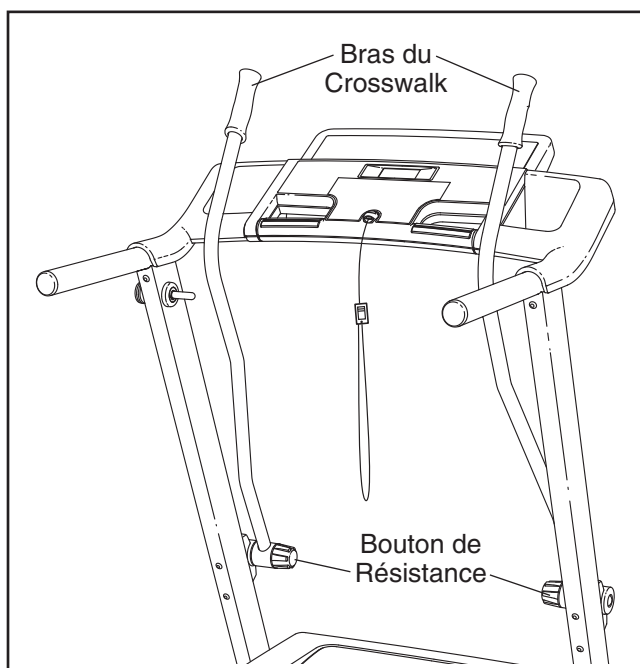
Remarque : la console est équipée d'un mode démo, conçu pour être utilisé quand un tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est allumé, la console fonctionne normalement quand vous branchez la prise d'alimentation, que vous placez le coupe-circuit sur la position Remise à zéro et que vous enfoncez la clé dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, les affichages restent allumés, et les touches ne fonctionnent pas. Si le mode démo est allumé, un « d » apparaît dans la partie inférieure droite de l'écran quand le mode information est sélectionné. Pour allumer ou éteindre le mode démo, appuyez sur la touche de diminution de la Vitesse.

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

COMMENT UTILISER LES BRAS DU CROSSWALK

Quand vous marchez sur le tapis de course, vous pouvez soit tenir les rampes soit utiliser les bras du crosswalk. Pour que vos bras, épaules et dos fassent de l'exercice pour un entraînement complet du corps, déplacez vers l'avant et vers l'arrière les bras du crosswalk à mesure que vous marchez sur le tapis de course.

Il est possible de régler la résistance des bras du crosswalk afin de varier l'intensité des exercices de la partie supérieure de votre corps. Pour augmenter la résistance des bras du crosswalk, tournez les boutons de résistance dans le sens des aiguilles d'une montre ; pour diminuer la résistance, tournez les boutons en sens inverse des aiguilles d'une montre.



COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis de course, ajustez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si l'inclinaison n'est pas réglée au niveau le plus bas, le tapis de course sera endommagé de façon permanente. Débranchez ensuite le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever 20 kg (45lbs.) pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Maintenez le cadre métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche de droite. Assurez-vous que vos genoux sont pliés et que votre dos est droit. **ATTENTION** : pour diminuer les risques de blessures, ne soulevez pas le cadre à l'aide des repose-pied plastique quand vous soulevez le cadre. Soulevez le tapis de course à mi-chemin de la position verticale.

2. Placez votre main droite à l'endroit indiqué sur le schéma et tenez le tapis de course fermement. Tirez le bouton de loquet vers la gauche et tenez-le ainsi. Soulevez le cadre jusqu'à ce que la goupille soit alignée avec l'espace entre le cadre et la plate-forme, puis relâchez doucement le bouton du loquet. **Assurez-vous que l'attache est bien retenue par la goupille du loquet.**

Placez un tapis sous l'appareil pour éviter d'abîmer votre plancher ou tapis. N'exposez pas le tapis de course aux rayons du soleil, ni à des températures supérieures à 85° F (30°C).

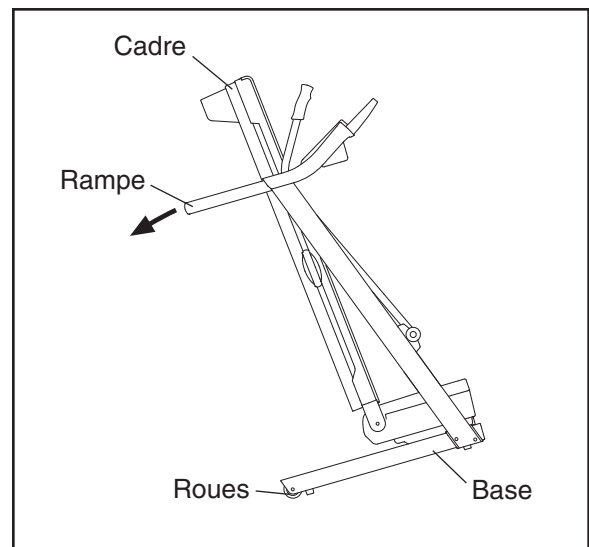
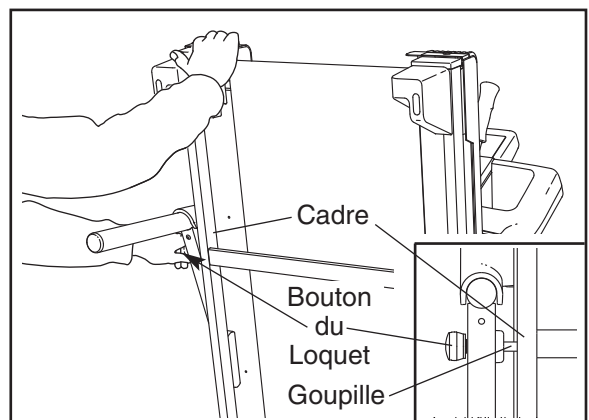
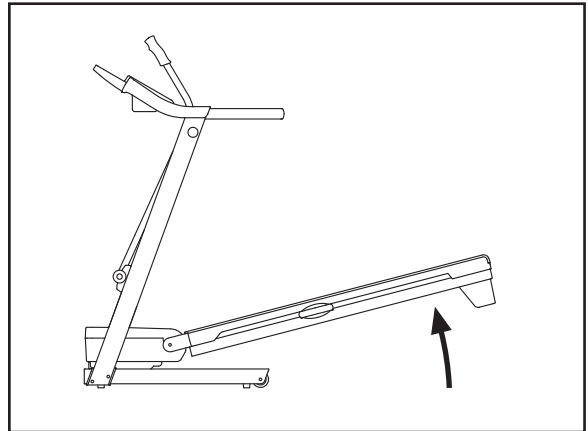
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Pour déplacer le tapis de course, pliez-le en position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que l'attache est bien retenue par la goupille du loquet.**

1. Tenez une rampe et le cadre, et placez un pied contre une des roues.
2. Faites basculer le tapis de course vers l'arrière jusqu'à ce qu'il puisse rouler sur les roues. Déplacez le tapis de course jusqu'à l'endroit désiré avec précaution. **Ne déplacez jamais le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière. Pour diminuer les risques de blessures, faites extrêmement attention quand vous déplacez votre tapis de course. N'essayez pas de déplacer le tapis de course sur une surface inégale.**
3. Placez un pied sur la roue et abaissez délicatement le tapis de course jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.

COMMENT DÉPLAIER LE TAPIS DE COURSE

1. Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course avec votre main droite. Tirez le bouton de loquet vers la gauche. Il se peut qu'il soit nécessaire de pousser le cadre vers l'avant pendant que vous poussez le bouton du loquet vers la gauche. Faites pivoter le cadre vers le bas et libérez le bouton du loquet.
2. Tenez le tapis de course fermement des deux mains, et abaissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION** : ne pas saisir uniquement les repose-pieds en plastique ou jeter le cadre sur le sol. Pliez les jambes et gardez le dos droit.

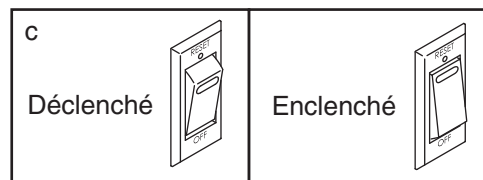


LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez les symptômes s'appliquant et suivez les étapes répertoriées. Pour une assistance supplémentaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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 11.) Utilisez un supprimeur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 11. Important : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises IMCT.
- b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.
- c. Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint sur le tapis de course près du cordon d'alimentation. Si le coupe-circuit dépasse comme illustré, le coupe-circuit s'est déclenché. Enclenchez le coupe-circuit, attendez cinq minutes puis appuyez sur le coupe-circuit.



PROBLÈME : Le tapis de course s'éteint pendant l'emploi

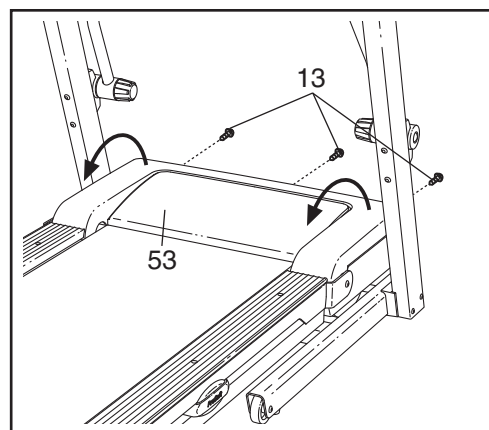
- SOLUTION** : a. Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint (voir le dessin ci-dessus). Si le coupe-circuit s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur le coupe-circuit.
- b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes et branchez le cordon d'alimentation.
- c. Enlevez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
- d. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : L'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

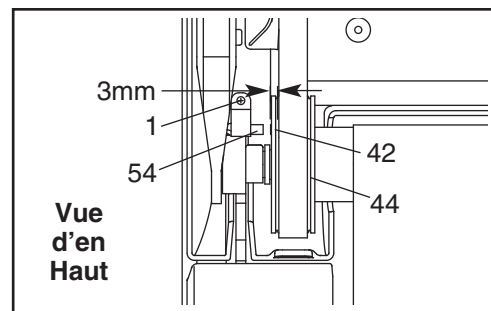
- SOLUTION** : a. Avec la clé dans la console, appuyez sur un des boutons d'Inclinaison. **Alors que l'inclinaison change, enlevez la clé.** Après quelques secondes, réinsérez la clé. Le tapis de course s'élèvera automatiquement au niveau d'inclinaison maximum et ensuite retournera au niveau minimum. Ceci re-calibrera le système d'inclinaison.

PROBLÈME : Les affichages de la console ne fonctionnent pas correctement

- SOLUTION**: a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Enlevez les trois Vis Épaulée de M4 x 19 mm (13) et enlevez doucement le Capot (53) en le faisant pivoter.



Localisez le Capteur Magnétique (54) et l'Aimant (42) du côté gauche de la Poulie (44). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm (1/8 pouce)**. Si nécessaire, desserrez le Vis M4 x 19mm (1) et déplacez légèrement le Capteur Magnétique. Revissez le Vis. Rattachez le Capot, et faites tourner le tapis course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse est correcte.



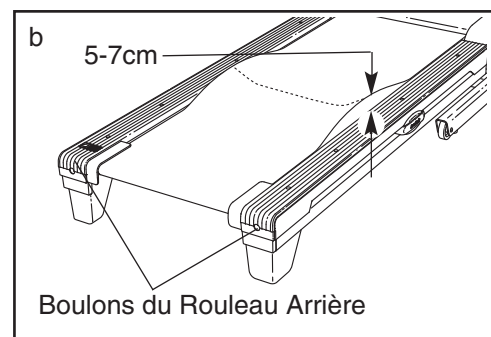
PROBLÈME : Les écrans de la console demeurent allumés lorsque vous enlevez la clé de la console.

SOLUTION : a. La console comporte un mode démo d'affichage que l'on utilise lorsque le tapis de course est exposé dans une boutique. Si les écrans demeurent allumés lorsque vous enlevez la clé, alors le mode démo doit être certainement activé. Pour désactiver de mode démo, maintenez enfoncée la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours allumés, reportez-vous à la section LE MODE INFORMATION à la page 16 pour désactiver le mode démo.

PROBLÈME : Le tapis de course ralentit durant l'usage

SOLUTION : a. Utilisez un supprimeur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 11.

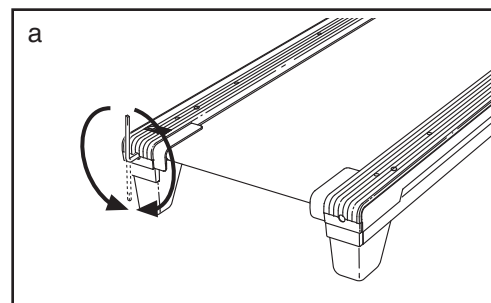
b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis peut être diminuée et la courroie peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons de réglage du rouleau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



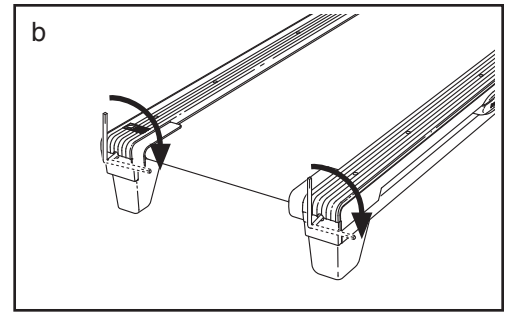
c. Si la courroie ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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

SOLUTION : a. **Si la courroie mobile n'est pas centrée**, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau arrière gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un demi tour ; **si la courroie mobile s'est décalée vers la droite**, tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'un demi tour. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez cette étape jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.

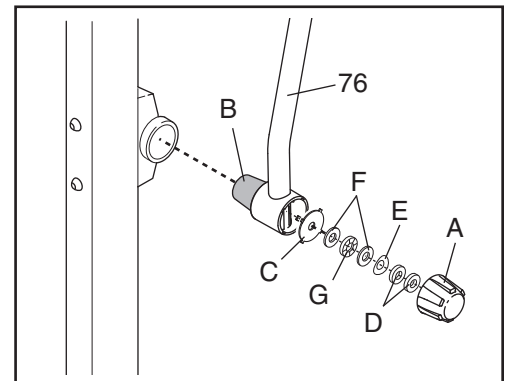


- b. **Si la courroie mobile glisse quand vous marchez dessus**, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la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



PROBLÈME : Les bras du crosswalk grince pendant l'utilisation.

- SOLUTION:** a. (Remarque : pour corriger ce problème, vous aurez besoin d'un peu de graisse marine que vous trouverez dans la plupart des quincailleries.) Tournez le Bouton de Résistance (A) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que vous puissiez le retirer. Puis, enlevez le Cône de Résistance (B) et le Bras du Crosswalk (76) ainsi que la Plaque de Résistance (C), les Rondelles (D), les Rondelles Elastiques (E), les Rondelles de Butée (F) et les Roulements de Butée (G). (Remarque : si la Plaque de Résistance sort du Cône de Résistance [B], enfoncez-la de nouveau à l'intérieur.) Appliquez une **légère couche** de graisse sur la partie extérieure du Cône de Résistance (B). Ré-attachez toutes les pièces en ordre, comme illustré à droite.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

ATTENTION : consultez votre médecin avant de commencer ce programme, ou tout autre programme d'exercice. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est un outil pour l'exercice conçu pour vous fournir une idée générale des fluctuations de votre rythme cardiaque.

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet, ou consultez votre médecin. Une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont aussi essentiels pour la réussite de votre programme.

INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé de la réussite est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité approprié. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse, pour brûler un maximum de graisse et pour des exercices aérobics.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Pour déterminer le niveau d'intensité approprié, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine supérieure). Les trois nombres au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre du bas est le rythme cardiaque approprié pour brûler de la graisse. Le nombre du milieu est le rythme cardiaque approprié pour brûler un maximum de graisse, et le nombre du haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité modérée pendant une période de temps soutenue. Durant les premières minutes d'effort, votre corps utilise *des calories de glucide* pour générer de l'énergie. Il faut plusieurs minutes d'effort pour que votre corps commence à puiser dans ses *calories de graisse* pour générer de l'énergie. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices pour que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du bas dans votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous de manière à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du milieu dans votre zone d'entraînement.

Des Exercices Aérobics—Si votre objectif est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez effectuer des exercices aérobics, une activité qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps soutenue. Pour des exercices aérobics, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du haut dans votre zone d'entraînement.

ENTRAÎNEMENT CONSEILLÉ

Un échauffement—Commencez votre entraînement par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Des exercices dans votre zone d'entraînement—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes en maintenant votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière pendant vos exercices—ne retenez jamais votre souffle.

Le retour à la normale—Finissez votre entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les maux qui surviennent après l'exercice.

FREQUENCE DES EXERCICES

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le désirez. Souvenez-vous que la clé du succès est de faire de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie de tous les jours.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle 30754.0

R0707A

Pour repérer les pièces répertoriées ci-dessous, reportez-vous au dessin situé vers la fin de ce manuel.

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
1	15	Vis de M4 x 19mm	51	1	Pied Gauche
2	4	Vis de M4 x 25mm	52	1	Pied Droit
3	1	Vis du Cadre d'Élévation de M4 x 13mm	53	1	Capot
4	4	Boulon de 1/4" x 3 1/2"	54	1	Capteur Magnétique
5	4	Boulon de M10 x 96mm	55	1	Pince du Capteur Magnétique
6	4	Boulon de M8 x 25mm	56	2	Bague d'Espacement du Cadre
7	1	Rondelle Étoilée de 3/8"	57	1	Cadre d'Élévation/Fil de Terre du Rouleau
8	4	Rondelle Étoilée de M10	58	1	Moteur d'Inclinaison
9	4	Rondelle de 1/4"	59	2	Support de la Rouleau Arrière
10	4	Rondelle Étoilée de M8	60	1	Moteur
11	5	Vis Épaulée de M4 x 13 mm	61	1	Support du Moteur
12	12	Vis de M4 x 16mm	62	3	Attache de Câble du Cadre d'Élévation
13	3	Vis Épaulée de M4 x 19 mm	63	1	Cadre d'Élévation
14	2	Vis de M8 x 35mm	64	1	Fil du Filtre
15	2	Vis de M8 x 90mm	65	1	Cordon d'Alimentation
16	2	Boulon de M10 x 30mm	66	1	Contrôleur
17	2	Boulon de M6 x 70mm	67	1	Passe-Fil
18	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	68	1	Coupe-circuit Remise à zéro/Éteint
19	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	69	1	Panneau Ventral
20	2	Boulon de 3/8" x 1"	70	1	Pièce du Loquet
21	1	Boulon de M6 x 45mm	71	1	Bras du Crosswalk Gauche
22	7	Vis de #8 x 1/2"	72	1	Assemblage de la Goupille
23	8	Vis de M5 x 25mm	73	1	Montant Gauche
24	2	Boulon de 1/4" x 3/8"	74	2	Vis de Raccord
25	2	Boulon de 3/8" x 3/4"	75	2	Pièce du Bras du Crosswalk
26	1	Boulon de 3/8" x 4"	76	1	Bras du Crosswalk Droit
27	2	Boulon de M10 x 50mm	77	1	Fil du Montant
28	4	Vis de M4 x 13mm	78	1	Montant Droit
29	2	Rondelle de Verrouillage de M6	79	4	Bague d'Espacement du Boulon
30	2	Rondelle de M6	80	1	Bague d'Espacement du Montant Droit
31	3	Écrou de 3/8"	81	4	Coussin de la Base
32	2	Écrou du Moteur de 3/8"	82	2	Embout de la Base
33	4	Écrou de M10	83	1	Bague d'Espacement du Montant Gauche
34	1	Clé Hexagonale de 6mm	84	2	Autocollant de Precaution
35	2	Écrou à Collerette de M8	85	1	Base
36	2	Écrou de Blocage de 3/8"	86	2	Roue
37	3	Pince du Capot	87	1	Console
38	4	Écrou à Cage	88	1	Base de la Console
39	1	Repose-pied Gauche	89	1	Rampe Gauche
40	2	Plate-forme de Marche Amortissante	90	1	Rampe Droite
41	2	Guide de la Courroie	91	4	Embout de la Rampe
42	1	Aimant	92	1	Attache de Câble
43	1	Courroie du Moteur	93	1	Clé/Pince
44	1	Rouleau Avant/Poulie	94	1	Attache Flexible
45	1	Courroie Mobile	95	7	Attache de Câble de 8"
46	1	Plate-forme de Marche	96	2	Assemblage de la Résistance
47	1	Repose-pied Droit	97	2	Poignée
48	1	Cadre	98	3.	Attache de Câble de 15 1/2"
49	1	Autocollant			
50	2	Plaque du Support de la Rouleau Arrière			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
99	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Élévation	*	–	Fil Bleu de 8", 2F
			*	–	Fil Bleu de 6", 2F
100	1	Rouleau Arrière	*	–	Fil Bleu de 6", M/F
101	1	Clé Hexagonale	*	–	Fil Rouge de 6", M/F
102	1	Cadre d'Élévation/Fil de Terre de la Base	*	–	Fil Noir de 6", M/F
			*	–	Fil Vert de 8", F/Anneau
103	2	Embout du Cadre	*	–	Manuel de l'Utilisateur
104	2	Bague d'Espacement du Coussin de la Base			
105	1	Clé Hexagonale de 4mm			
106	1	Clé Hexagonale de 5mm			
107	3	Autocollant d'Avertissement en Français			

*Ces pièces ne sont pas illustrées.
Les caractéristiques des pièces peuvent être modifiées sans notification.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A—N°. du Modèle 30754.0

R0707A

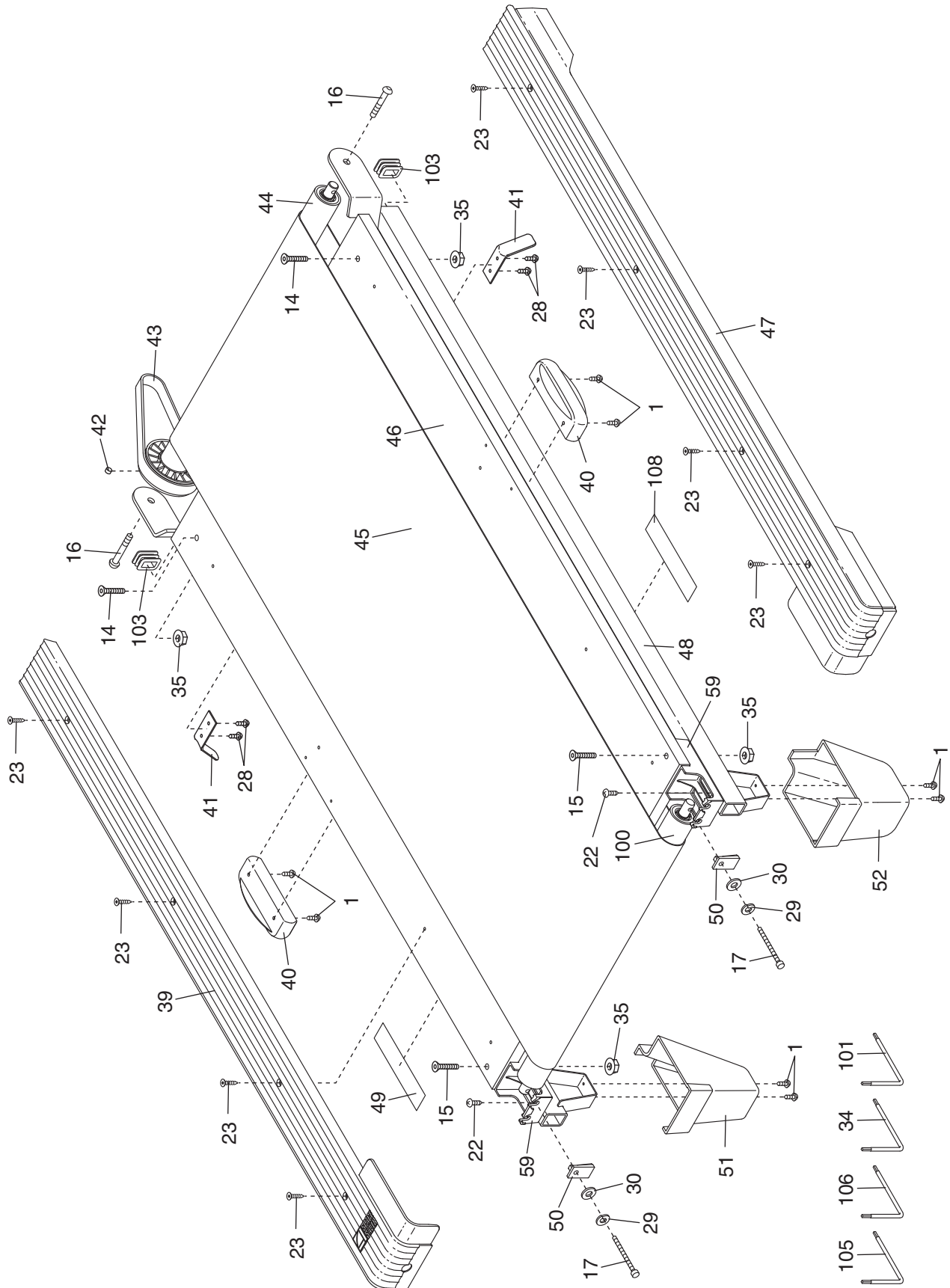


SCHÉMA DÉTAILLÉ B—N°. du Modèle 30754.0

R0707A

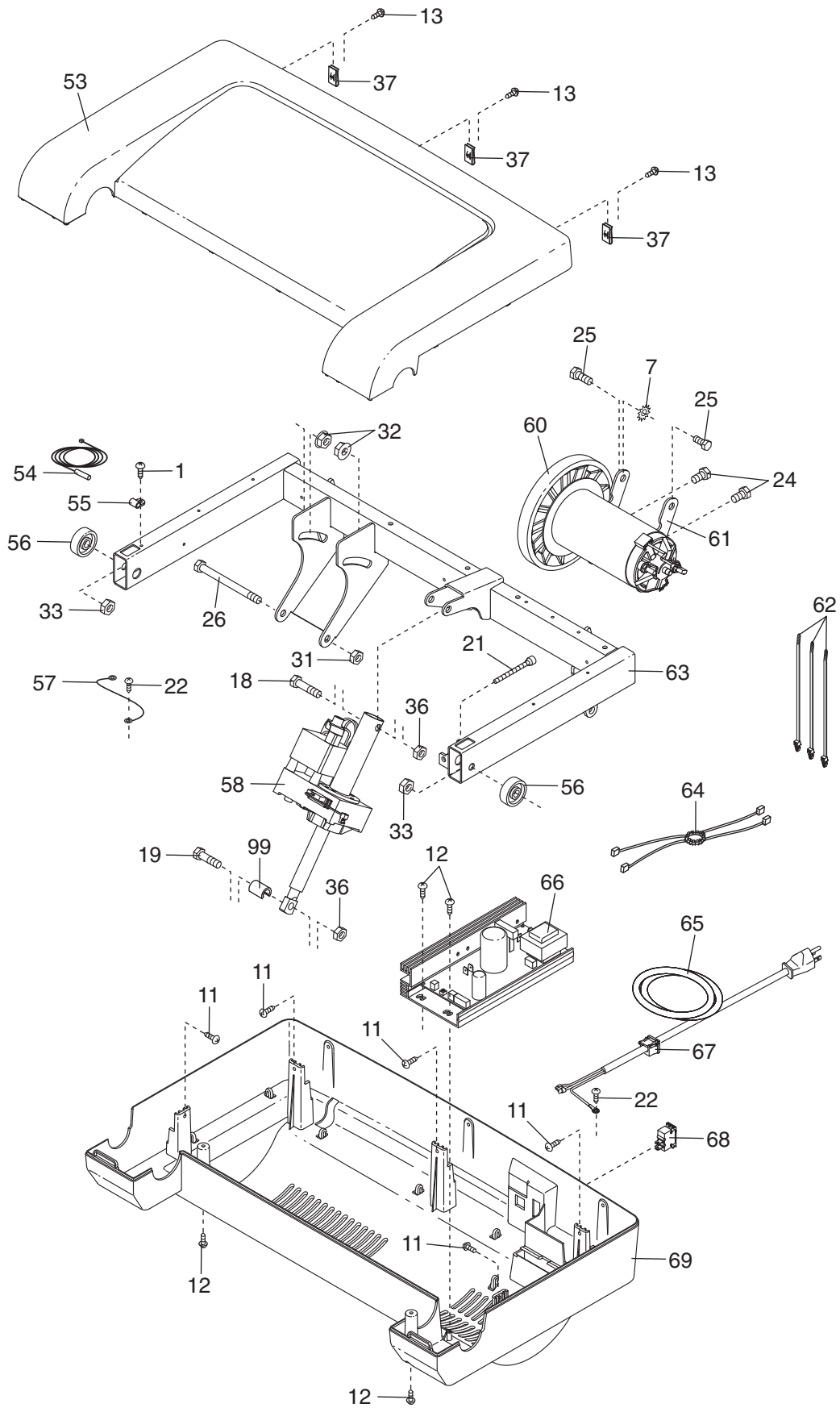


SCHÉMA DÉTAILLÉ C—N°. du Modèle 30754.0

R0707A

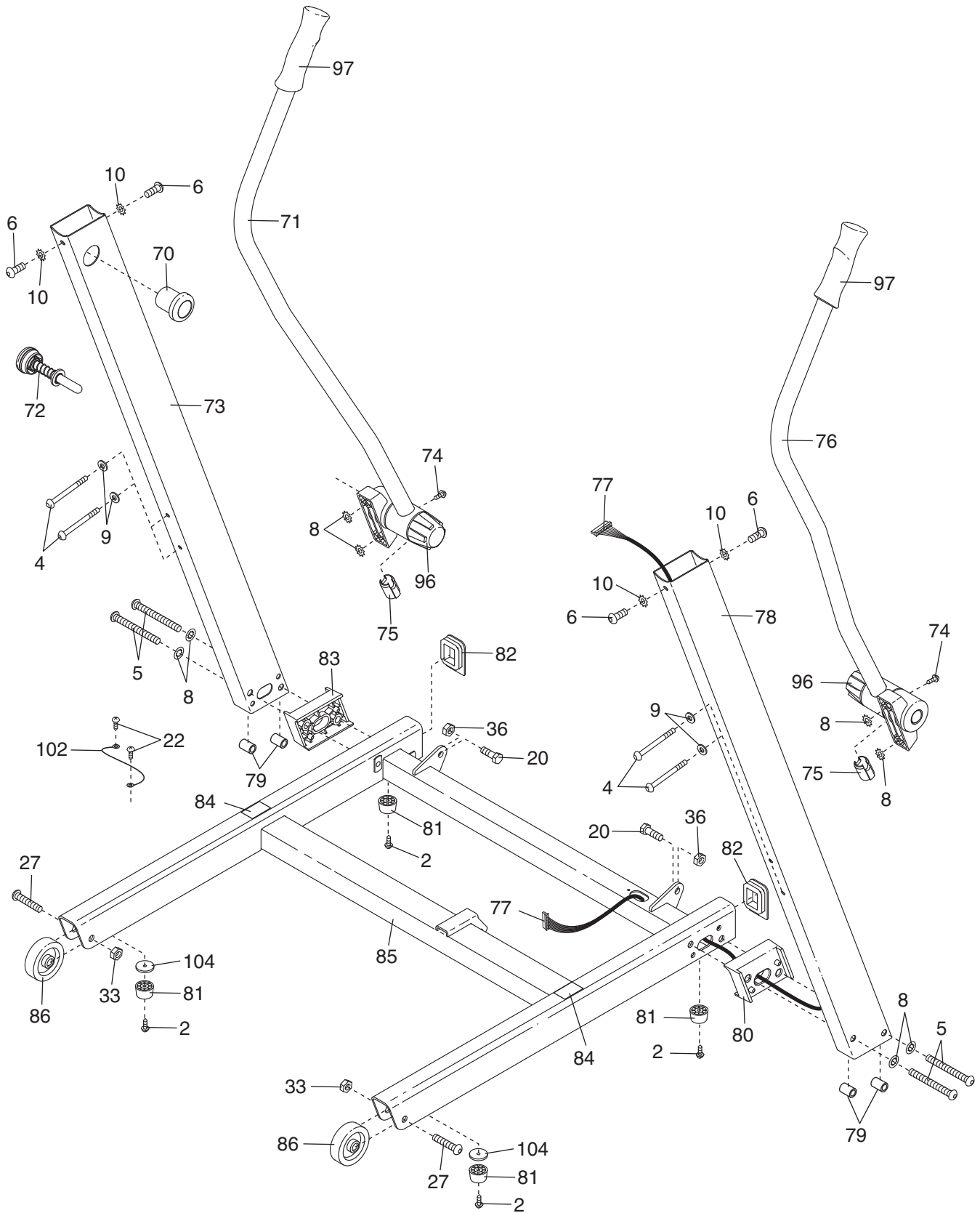
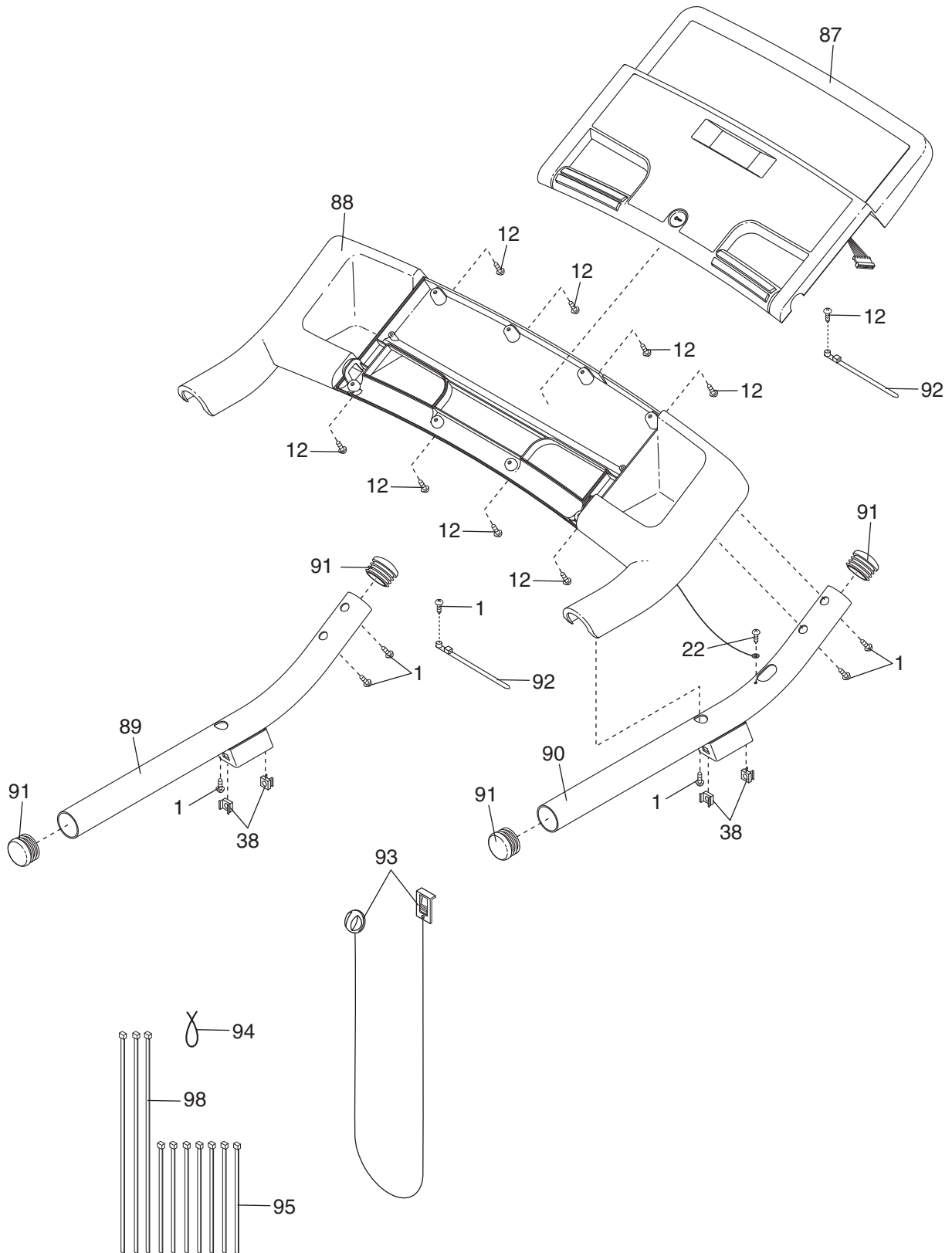


SCHÉMA DÉTAILLÉ D—N°. du Modèle 30754.0

R0707A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la page couverture de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous venir en aide, ayez sous la main les renseignements suivants lorsque vous communiquez avec nous :

- le numéro de modèle et le numéro de série du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)
- le nom du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et description de la pièces (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et la SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA, INC. (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales. Le cadre est couvertée pendant quatre (4) ans après la date d'achat. Le moteur de traction est couvertée pendant un (1) an après la date d'achat. La main d'œuvre est couverte pendant un (1) an. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur.

Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de réparation agréés. Toutes réparations pour lesquelles des réclamations de garantie sont faites doivent être autorisées au préalable par ICON. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de réparation agréés. Toutes réparations pour lesquelles des réclamations de garantie sont faites doivent être autorisées au préalable par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de réparation agréé ICON, les produits utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits utilisés à des fins de démonstration. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas.

La garantie étendue ci-après est au lieu de (remplace) toutes garanties de marchandise ou de fitness pour un but particulier et est limitée dans l'étendue et la durée selon les termes ci-inclus. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas.

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

ICON DU CANADA, Inc., 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B8