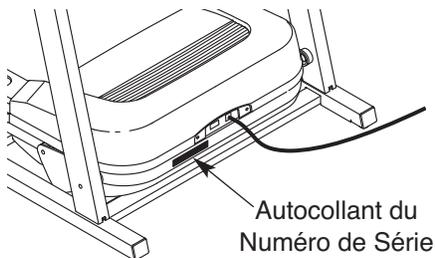


# GOLD'S GYM<sup>®</sup>

## TRAINER 480

N° du Modèle GGTL39608.0  
N° de Série \_\_\_\_\_

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



### QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE A LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.**

**APPUYEZ SANS FRAIS :**

**1-888-936-4266**

du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

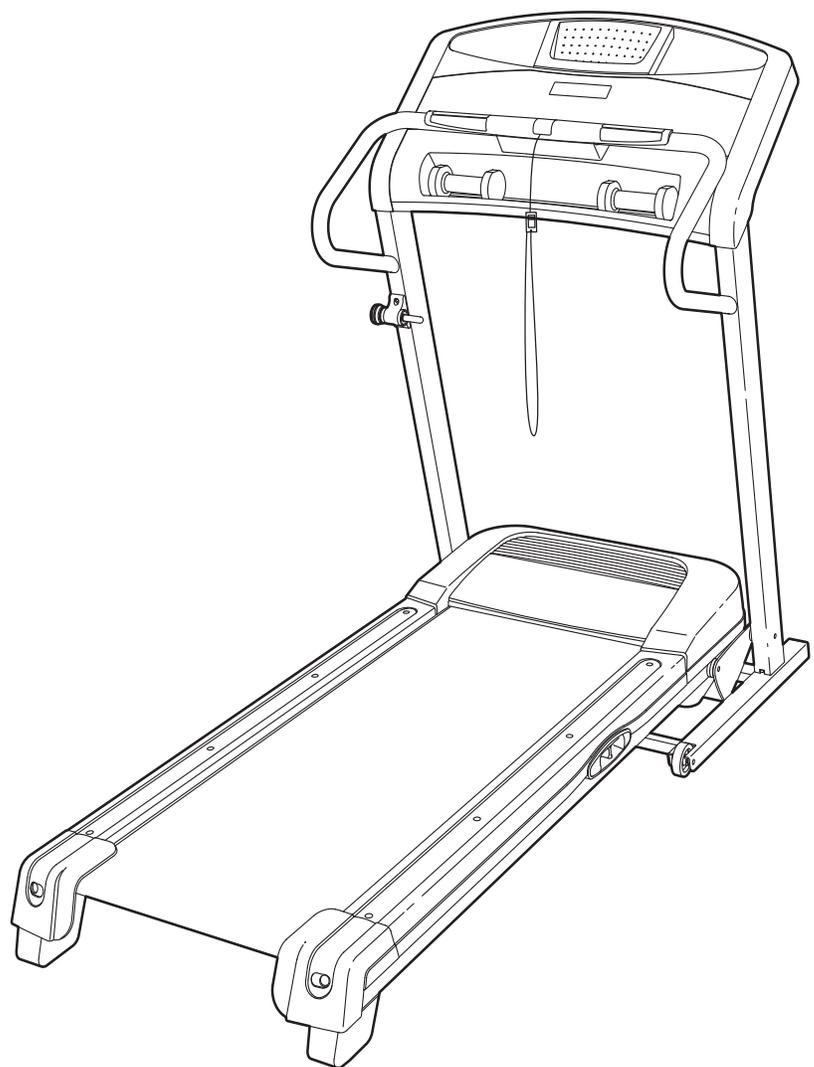
**OU PAR COURRIEL :**

**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.

## MANUEL DE L'UTILISATEUR



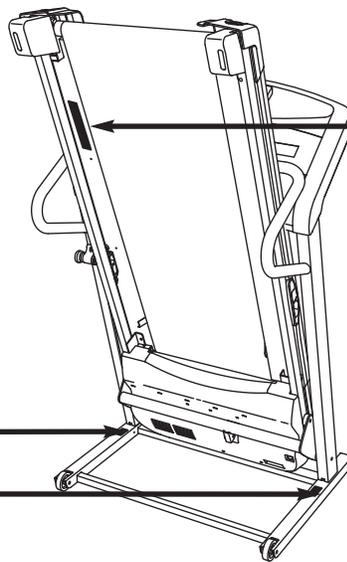
[www.workoutwarehouse.com](http://www.workoutwarehouse.com)

# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT .....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	5
ASSEMBLAGE .....	6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES .....	13
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE .....	19
LOCALISATION D'UN PROBLÈME .....	20
CONSEILS POUR L'EXERCICE .....	22
LISTE DES PIÈCES .....	23
SHÉMA DÉTAILLÉ .....	24
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE .....	Dernière page
GARANTIE LIMITÉE .....	Dernière page

## EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander 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

**⚠ AVERTISSEMENT :** pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre tapis de course. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable de s'assurer que les utilisateurs de ce tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et précautions importantes.
3. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
4. Installez le tapis de course sur une surface plane, avec au moins 2,4 m d'espace libre à l'arrière et 0,6 m de chaque côté de l'appareil. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches de ventilation. Placez un tapis sous l'appareil pour ne pas endommager votre sol ou votre moquette.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni dans un patio couvert, ni près d'une source d'eau.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosol 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 être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 136 kg (300 livres).
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. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient s'accrocher dans le tapis de course. Des vêtements avec support athlétique 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. Branchez le cordon d'alimentation (voir page 13) dans un suppresseur de surtension (non-inclus) et branchez le suppresseur de surtension dans un circuit relié à la terre pouvant fournir 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit. N'utilisez pas de rallonge électrique.
12. Utilisez uniquement un suppresseur de surtension à prise unique, conforme aux spécifications décrites page 13. Pour acheter un suppresseur de surtension, contactez votre fournisseur GOLD'S GYM ou appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel.3
12. Si vous n'utilisez pas un suppresseur de surtension fonctionnant correctement, vous pourriez endommager le système de contrôle du tapis de course. Si le système de contrôle du tapis de course est endommagé, la courroie mobile pourrait ralentir, accélérer ou s'arrêter subitement, ce qui pourrait causer la chute de l'utilisateur et des blessures graves.
14. Tenez le cordon d'alimentation ainsi que le suppresseur de surtension éloignés de toute source de chaleur.
15. Ne déplacez jamais la courroie mobile quand le tapis de course est éteint. N'utilisez pas le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME page 20 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)

16. Lisez, comprenez et testez la procédure d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 15).
17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche si vous êtes debout sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lorsque vous utilisez le tapis de course.
18. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Réglez la vitesse par petits incréments afin d'éviter des augmentations soudaines de la vitesse.
19. Ne laissez jamais le tapis de course sans surveillance quand il est en marche. Retirez toujours la clé de la console, débranchez le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur initialisation/éteint [RESET/OFF] sur la position « éteint » lorsque le tapis de course n'est pas utilisé. (Référez-vous au schéma page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur.)
20. Utilisez uniquement les haltères incluses de la manière décrite dans ce manuel. Rangez correctement les haltères dans le support des haltères sur la console quand vous ne les utilisez pas. Si les haltères sont mal rangées, elles pourraient tomber de la console et causer la chute de l'utilisateur.
21. Le détecteur cardiaque n'est pas un instrument médical. De nombreux facteurs, tels que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
22. N'essayez pas de soulever, baisser ou déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Référez-vous à la section ASSEMBLAGE page 6 et à la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 19.) Vous devez être capable de soulever 20 kg (45 livres) en toute sécurité pour soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.
23. Quand vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
24. Vérifiez et serrez régulièrement toutes les pièces du tapis de course.
25. N'insérez pas d'objet dans les orifices du tapis de course.
26. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement quand vous n'utilisez pas le tapis de course, avant de le nettoyer et avant d'entreprendre les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un réparateur agréé ne vous demande de le faire. Les procédures d'entretien autres que celles indiquées dans ce manuel doivent être effectuées uniquement par un réparateur agréé.
27. Le tapis de course est uniquement conçu pour un usage privé. Il ne doit pas être utilisé dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.

**GARDEZ CES INSTRUCTIONS**

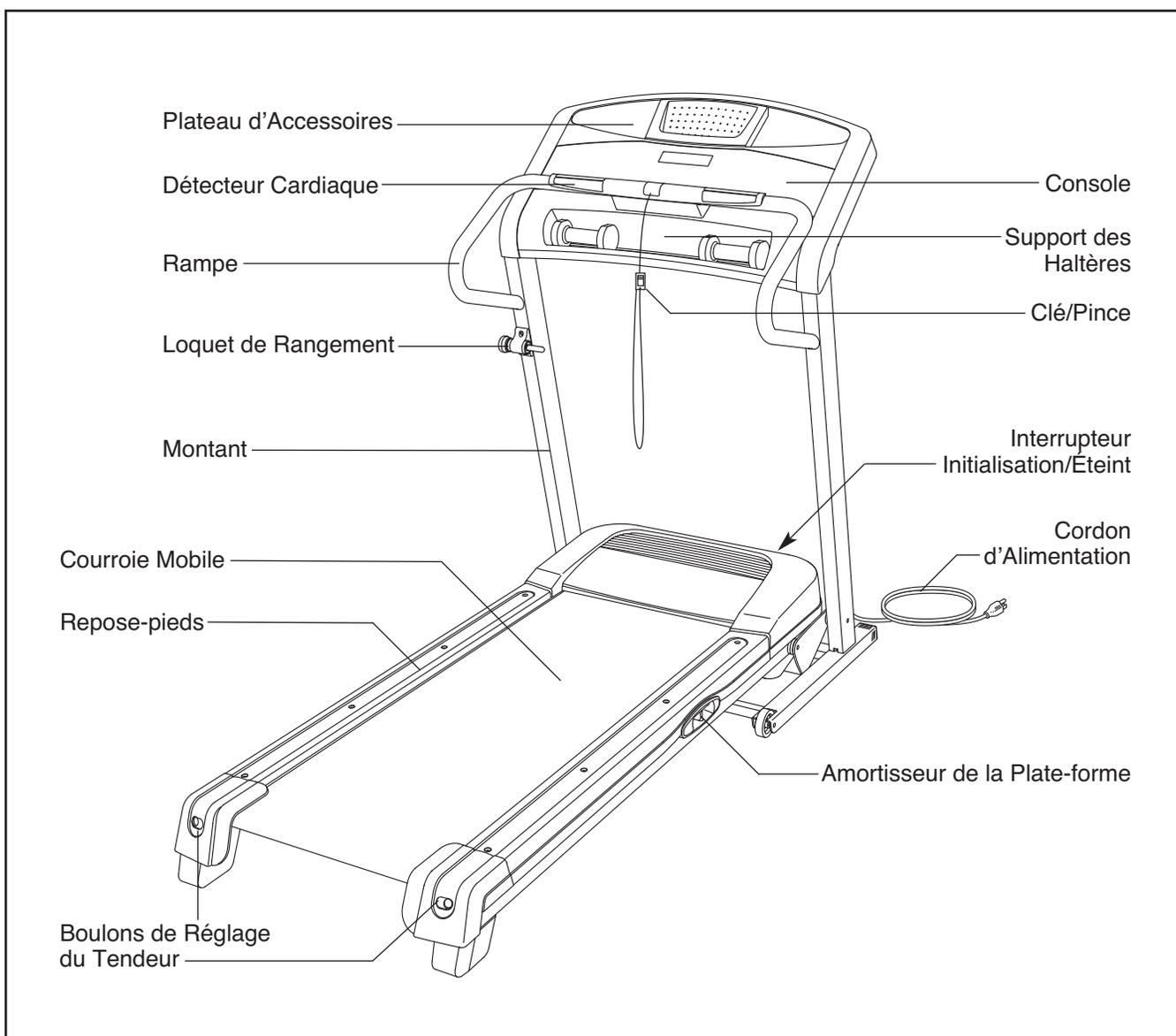
## AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course GOLD'S GYM® TRAINER 480. Le tapis de course TRAINER 480 offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces. Et quand vous ne vous en servez pas, le tapis de course peut être plié, prenant ainsi moitié moins de place au sol qu'un tapis de course traditionnel.

**Vous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course.** Si vous

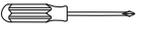
avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

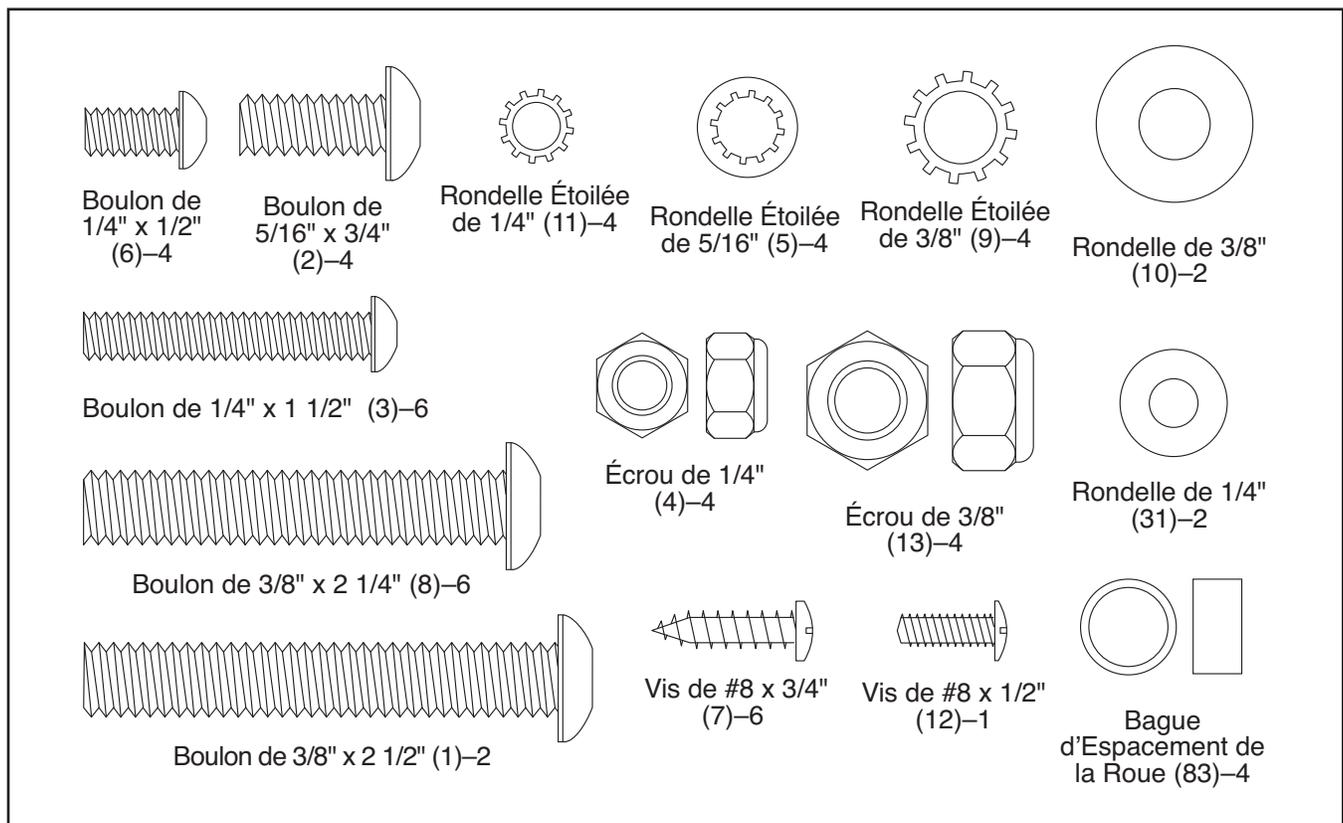


# ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et retirez tous les emballages. **Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.** Remarque : la face cachée de la courroie mobile du tapis de course est enduite d'un lubrifiant de haute performance. Il peut arriver que du lubrifiant tombe sur la face visible de la courroie mobile ou sur les emballages durant le transport. Ceci est normal et n'affectera pas les performances du tapis de course. Si du lubrifiant s'est posé sur la face visible de la courroie mobile, essuyez la courroie avec un chiffon doux et un produit de nettoyage ménager non-abrasif.

**Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage : les clés hexagonales incluses ainsi qu'un tournevis cruciforme , un maillet en caoutchouc , une clé anglaise , des pinces coupantes , et des pinces à bec .**

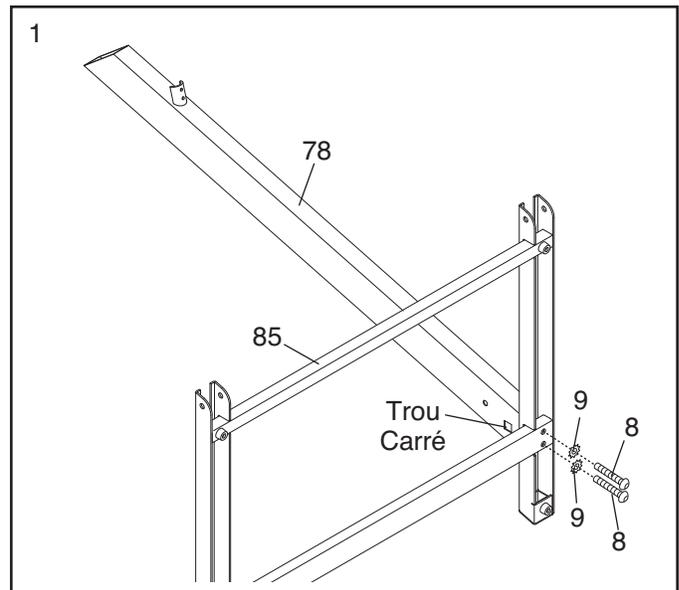
Utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les pièces de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachées sur une pièce à assembler. Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage. Des pièces de rechange sont parfois incluses.**



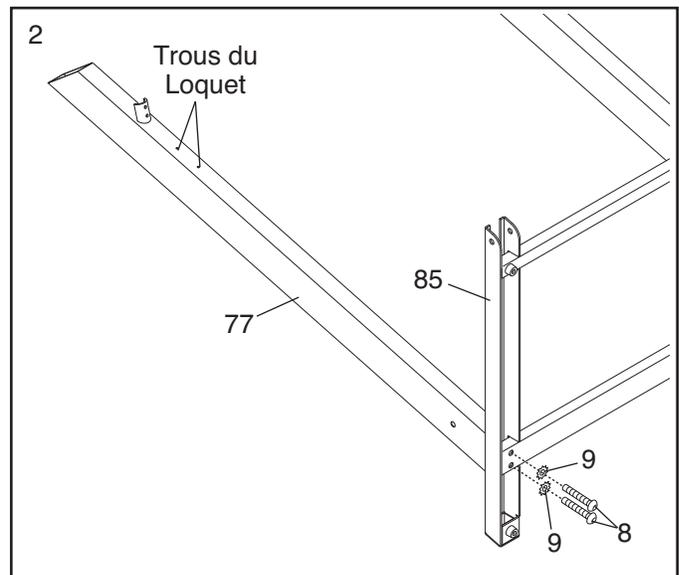
1. Orientez la Base (85) comme sur le schéma.

Identifiez le Montant Droit (78) muni d'un trou carré près de la partie inférieure.

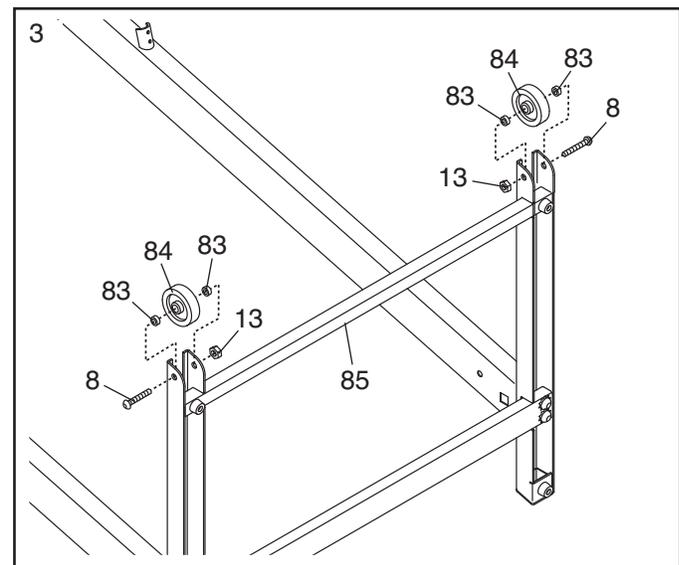
Orientez le Montant Droit (78) comme sur le schéma, puis attachez-le sur la Base (85) à l'aide de deux Boulons de 3/8" x 2 1/4" (8) et deux Rondelles Étoilées de 3/8" (9) ; **ne serrez pas encore les Boulons.**



2. Orientez le Montant Gauche (77) comme sur le schéma, puis attachez-le sur la Base (85) à l'aide de deux Boulons de 3/8" x 2 1/4" (8) et deux Rondelles Étoilées de 3/8" (9) ; **ne serrez pas encore les Boulons.**



3. Attachez une Roue (84) de chaque côté de la Base (85) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 1/4" (8), deux Bagues d'Espaceur de la Roue (83) et un Écrou de 3/8" (13) comme sur le schéma. **Ne serrez pas excessivement les Boulons ; les Roues doivent pouvoir tourner librement.**

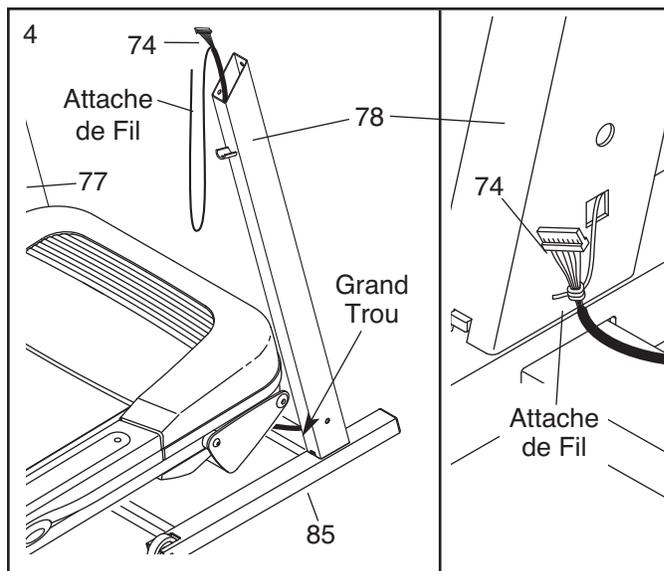


4. Soulevez les Montants (77, 78) pour que la Base (85) soit à plat sur le sol et dans la position illustrée.

**Référez-vous au schéma le plus à droite.**

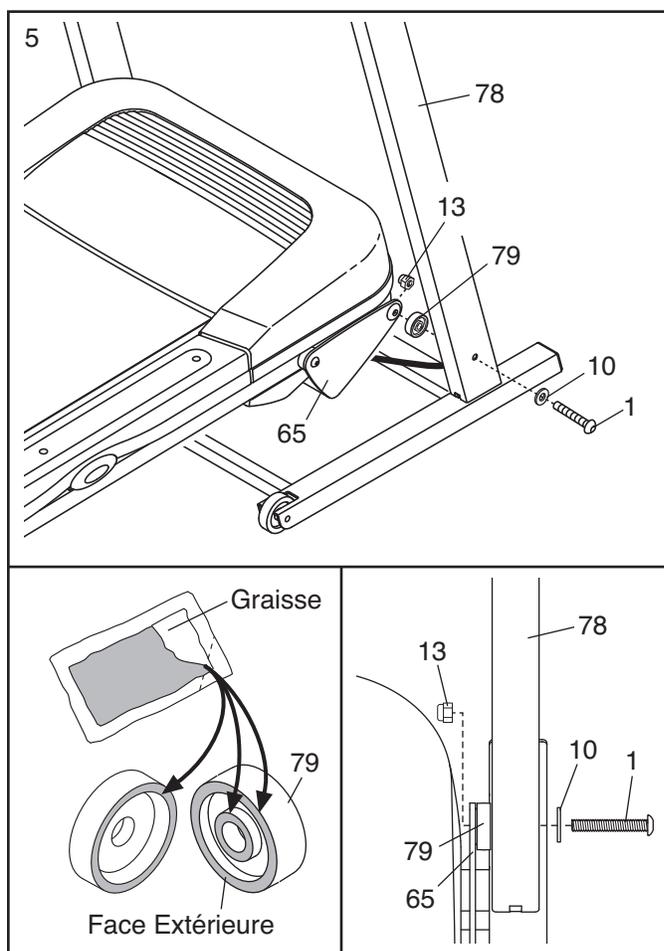
Enroulez l'attache de fil sur le Montant Droit (78) autour de l'extrémité du Fil du Montant (74). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil du Montant sorte de la partie supérieure du Montant Droit.

**Assurez-vous que l'extrémité du Fil du Montant (74) ne tombe pas dans le Montant Droit (78).**



5. **Référez-vous au schéma encadré gauche.** Identifiez les deux Bagues d'Espacement du Cadre (79). Ouvrez le sachet de graisse inclus et enduisez de graisse les deux côtés des Bagues d'Espacement du Cadre. Ensuite, identifiez la face extérieure de chaque Bague d'Espacement du Cadre.

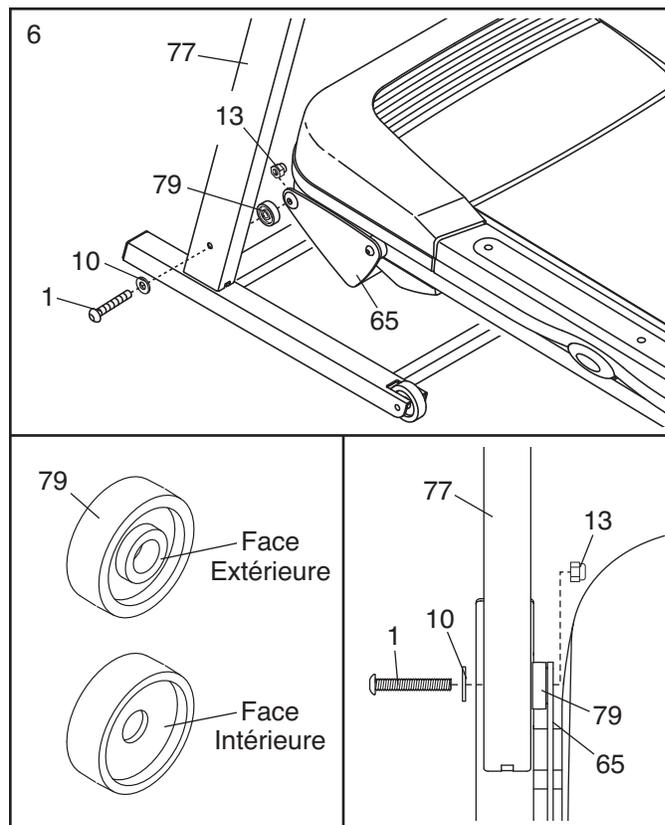
Tenez une Bague d'Espacement du Cadre (79) entre le Montant Droit (78) et le Cadre d'Élévation (65), **avec la face extérieure de la Bague d'Espacement du Cadre du côté du Montant Droit.** Attachez le Montant Droit sur le Cadre d'Élévation à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 1/2" (1), une Rondelle de 3/8" (10), et un Écrou de 3/8" (13) ; **ne serrez pas encore les Boulons.**



6. **Référez-vous au schéma encadré gauche.**

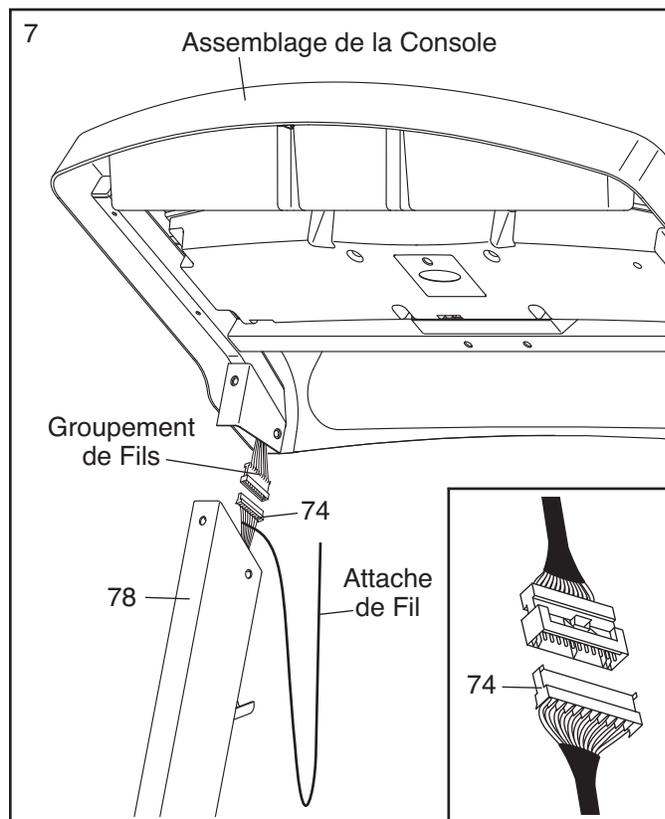
Identifiez la face extérieure de la deuxième Bague d'Espacement du Cadre (79).

Tenez la Bague d'Espacement du Cadre (79) entre le Montant Gauche (77) et le Cadre d'Élévation (65), **avec la face extérieure de la Bague d'Espacement du Cadre du côté du Montant Gauche**. Attachez le Montant Gauche sur le Cadre d'Élévation à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 1/2" (1), une Rondelle de 3/8" (10), et un Écrou de 3/8" (13) ; **ne serrez pas encore les Boulons**.



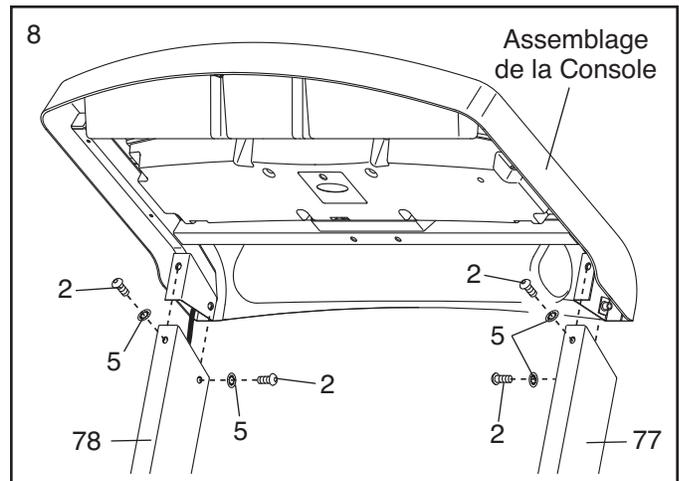
7. Demandez à une deuxième personne de tenir l'assemblage de la console près du Montant Droit (78).

Branchez le groupement de fils de l'assemblage de la console dans le Fil du Montant (74), comme sur le schéma encadré. **Les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place**. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE POURRAIT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.**



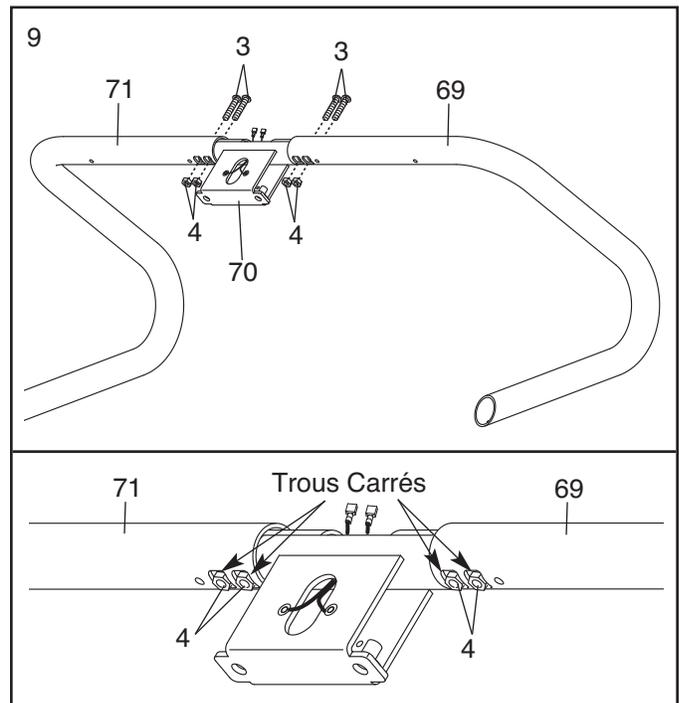
8. Insérez les fils dans le Montant Droit (78). Placez les supports sur l'assemblage de la console dans le Montant Droit et le Montant Gauche (77). **Faites attention de ne pas pincer les fils.**

Attachez l'assemblage de la console à l'aide de quatre Boulons de 5/16" x 3/4" (2) et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (5). Serrez fermement les Boulons.



9. Placez les Rampes (69, 71) sur une surface plane.

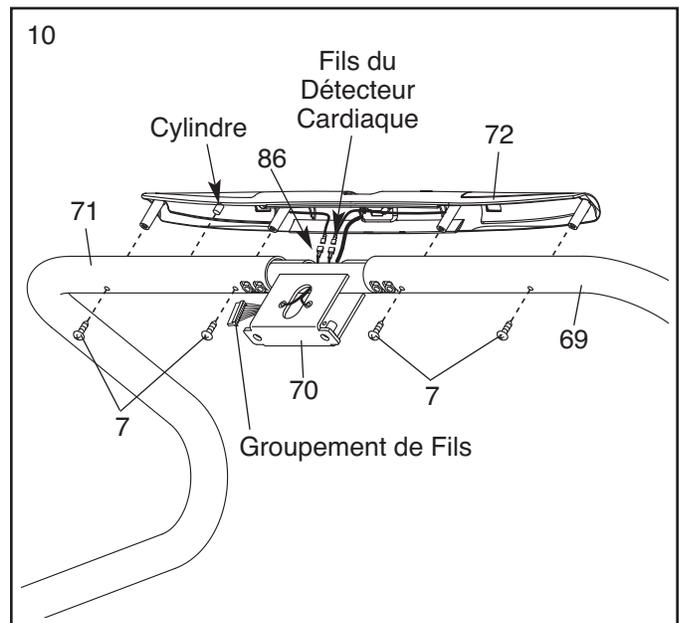
Attachez la Rampe Gauche (69) et la Rampe Droite (71) sur le Support de la Rampe (70) à l'aide de quatre Boulons de 1/4" x 1 1/2" (3) et quatre Écrous de 1/4" (4). **Référez-vous au schéma inférieur. Assurez-vous que les Écrous sont à l'intérieur des trous carrés indiqués sur les Rampes.** Serrez fermement les Boulons.



10. Tenez l'Assemblage du Détecteur Cardiaque (72) près du Support des Rampes (70). Orientez l'Assemblage du Détecteur Cardiaque de manière à ce que le cylindre en plastique s'enfonce dans le trou sur la Rampe Droite (71). Assurez-vous que les deux Fils de Terre du Détecteur Cardiaque (86) sortent du trou en haut du Support des rampes. Branchez les deux Fils de Terre du Détecteur Cardiaque dans les fils de terre de l'Assemblage du Détecteur Cardiaque.

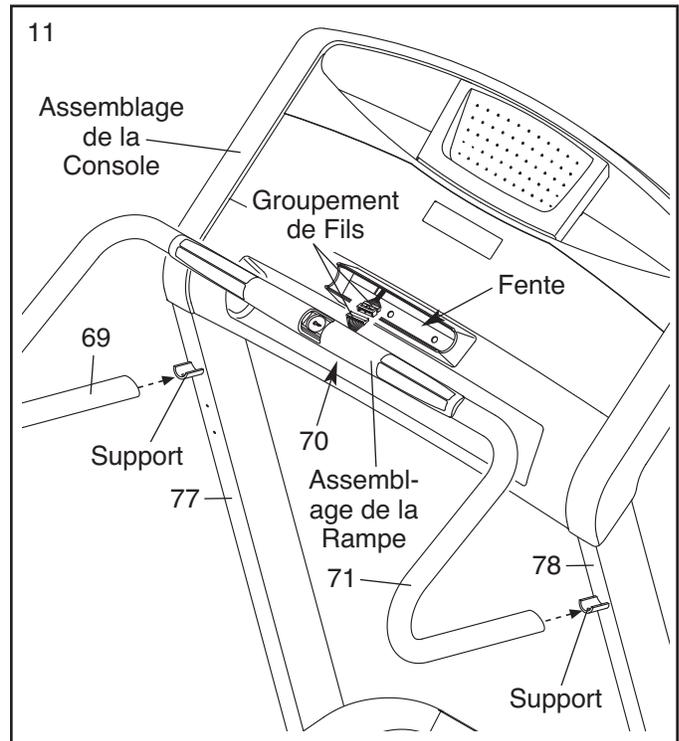
Insérez le groupement de fils de l'Assemblage du Détecteur Cardiaque (72) dans le trou en haut du Support des Rampes (70) pour le faire ensuite sortir du côté du Support des Rampes, comme sur le schéma.

Placez l'Assemblage du Détecteur Cardiaque (72) sur les Rampes (69, 71). Insérez l'excédant de fil de terre dans les Rampes. Attachez l'Assemblage du Détecteur Cardiaque sur les Rampes à l'aide de quatre Vis de #8 x 3/4" (7). **Faites attention de ne pas trop serrer les Vis. Faites attention de ne pas pincer les fils.**



11. Tenez l'assemblage des rampes près de l'assemblage de la console. Branchez le groupement de fils qui sort de l'assemblage de la console dans le groupement de fils qui sort de l'assemblage des rampes. **Référez-vous au schéma encadré à l'étape 7. Les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE POURRAIT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.**

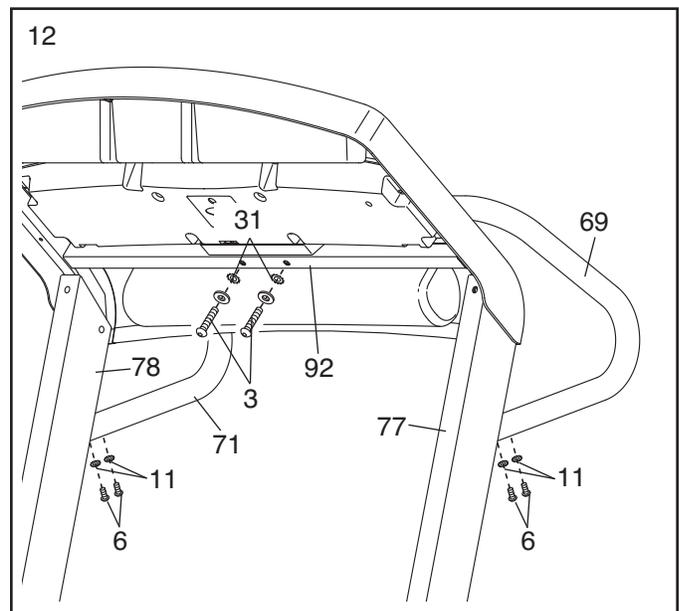
Placez le Support des Rampes (70) dans la fente sur l'assemblage de la console alors que vous glissez les extrémités des Rampes (69, 71) dans les supports sur les Montants (77, 78). **Faites attention de ne pas pincer les fils.**



12. Vissez de quelques tours seulement deux Boulons de 1/4" x 1 1/2" (3) avec des Rondelles de 1/4" (31) dans le Cadre de la Console (92) et le Support des Rampes (non-illustré). **Ne serrez pas encore complètement les Boulons.**

Vissez de quelques tours seulement quatre Boulons de 1/4" x 1/2" (6) avec quatre Rondelles Étoilées de 1/4" (11) dans la partie inférieure des Rampes (69, 71).

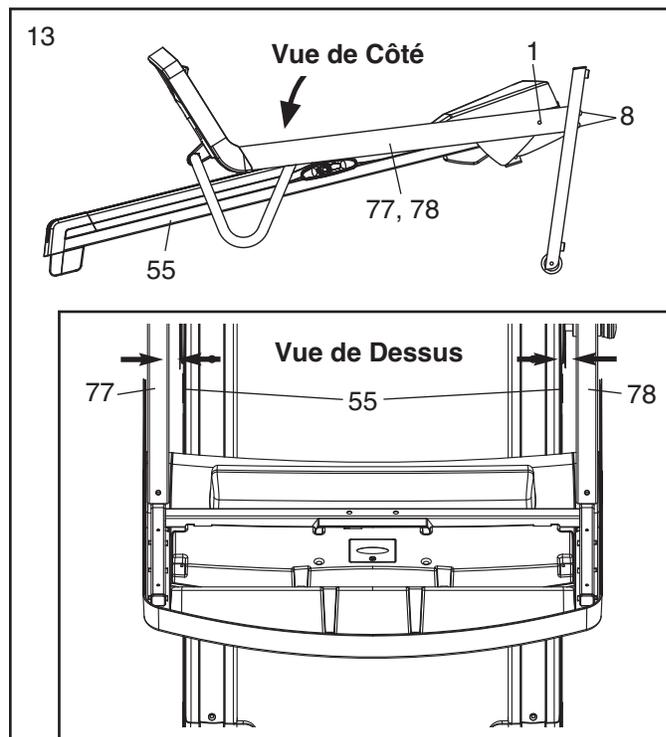
Enfoncez la partie inférieure des Rampes (69, 71) contre les Montants (77, 78) alors que vous serrez les quatre Boulons de 1/4" x 1/2" (6). Serrez les Boulons de 1/4" x 1 1/2" (3).



13. Baissez les Montants (77, 78), comme sur le schéma.

**Référez-vous au schéma encadré.** Placez les Montants (77, 78) de manière à ce que le Cadre (55) soit centré entre les Montants.

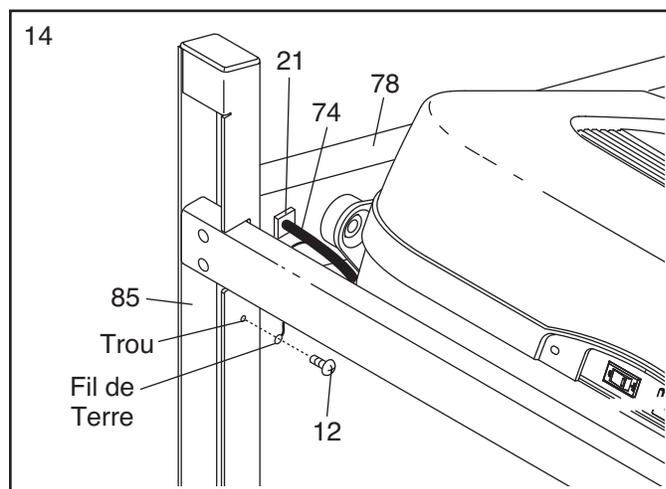
Serrez fermement le Boulon de 3/8" x 2 1/2" (1) puis serrez les Boulons de 3/8" x 2 1/4" (8) de chaque côté du tapis de course. **Ne serrez pas excessivement les Boulons de 3/8" x 2 1/2".**



14. Attachez le fil de terre sur le Fil du Montant (74) dans le trou indiqué sur la Base (85) à l'aide d'une Vis de #8 x 1/2" (12).

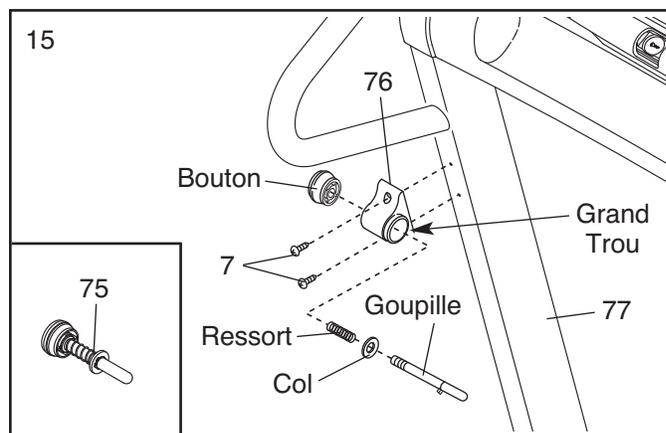
Enfoncez le Passe-fil (21) indiqué dans le Montant Droit (78).

Soulevez le Montant Droit (78) et le Montant Gauche (non-illustré).



15. Attachez le Logement du Loquet (76) sur le Montant Gauche (77) à l'aide de deux Vis de #8 x 3/4" (7). **Assurez-vous que le grand trou sur le Logement du Loquet est du côté illustré. Ne serrez pas excessivement les Vis.**

Localisez l'Assemblage de la Goupille du Loquet (75). Retirez le bouton de la goupille. Assurez-vous que le col et le ressort sont sur la goupille comme sur le schéma. Enfoncez la goupille dans le Logement du Loquet (76) puis vissez de nouveau le bouton sur la goupille.



16. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.**  
Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Gardez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; une des clés hexagonales est utilisée pour ajuster la courroie mobile (voir page 21). Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.

# COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

## 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. Si vous ne savez pas si l'appareil est branché à la terre, 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 la prise murale, faites-en installer une par un électricien qualifié.

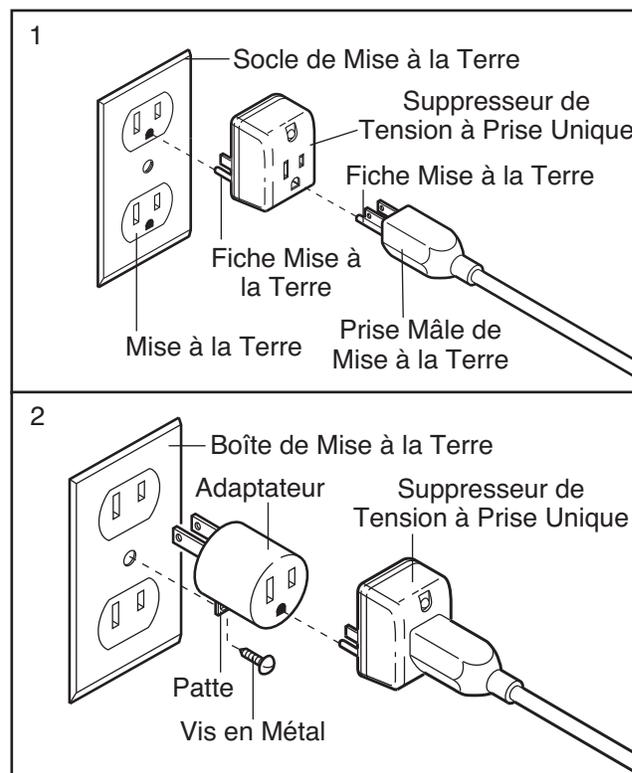
Votre tapis de course, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météorologiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent occasionner 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).** Pour acheter un suppresseur de surtension, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel.

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 mobile 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 ré-

duit 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.**

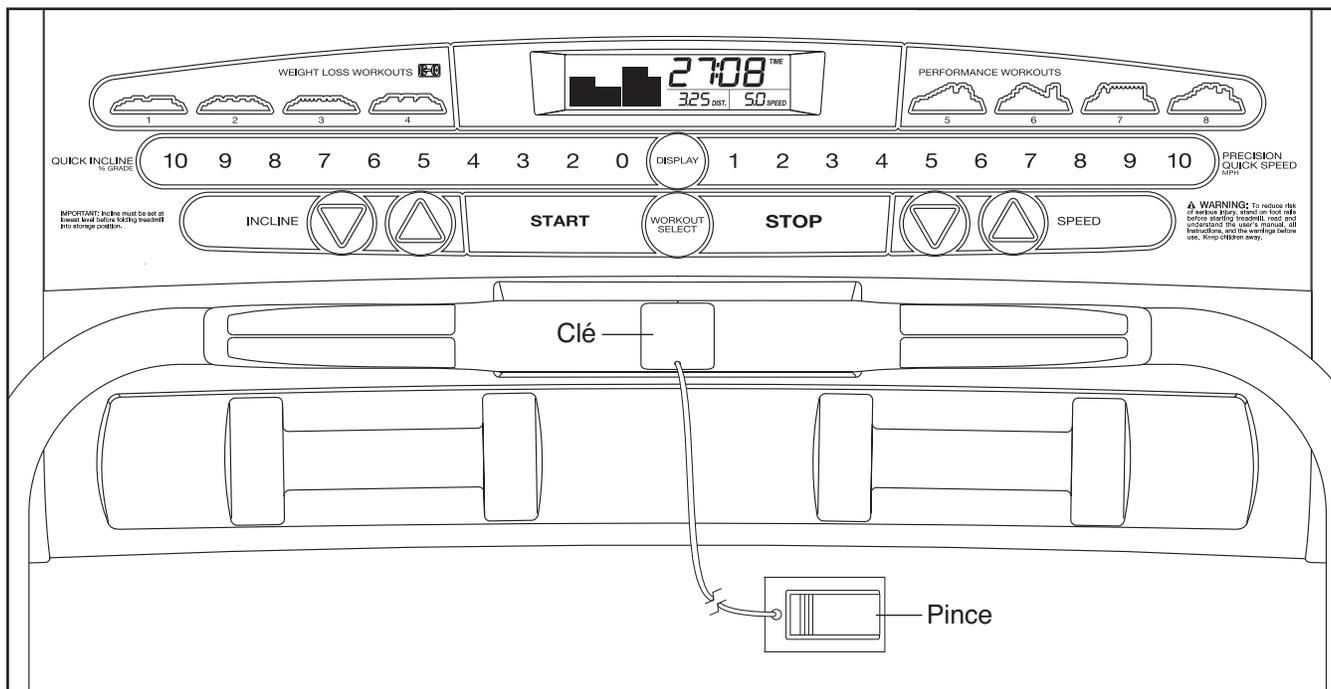
Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts, et il est muni d'une fiche mise à la terre semblable à la fiche illustrée sur le schéma 1. Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire semblable à celui utilisé dans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

## SCHÉMA DE LA CONSOLE



### COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Localisez les messages d'avertissement en anglais sur la console. Les mêmes avertissements en d'autres langues se trouvent sur la feuille des autocollants incluse. Collez l'autocollant d'avertissement en français sur la console.

### CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces. Quand vous sélectionnez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche des données continues sur votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque intégré dans les rampes.

La console est aussi équipée de quatre programmes de perte de poids, conçus pour vous aider à brûler des calories et à améliorer votre système cardiovasculaire, tout en tonifiant et renforçant vos muscles. Remarque : les programmes de perte de poids requièrent l'utilisation d'haltères. **Pour acheter des haltères supplémentaires, appelez le numéro de téléphone sur la couverture de ce manuel.**

De plus, la console offre quatre programmes pré-enregistrés. Chaque programme contrôle la vitesse et l'inclinaison du tapis de course tout en vous guidant tout au long d'un entraînement efficace.

**Pour allumer l'appareil, allez à la page 15. Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 15. Pour utiliser un programme pré-enregistré, allez à la page 17. Pour utiliser le mode d'information, allez à la page 18.**

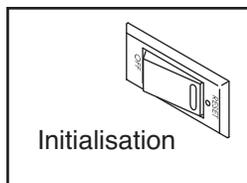
**IMPORTANT : si la console est recouverte d'un film plastique transparent, retirez-le. Pour ne pas endommager la plate-forme de marche, portez des chaussures de sport quand vous utilisez le tapis de course. Lors de la première utilisation du tapis de course, observez l'alignement de la courroie mobile et centrez-la si nécessaire (voir page 21).**

Remarque : la console peut afficher la vitesse en mile ou en kilomètres. Pour trouver quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION page 18. Pour plus de simplicité, toutes les instructions dans ce manuel font référence aux miles.

## COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

**IMPORTANT : si le tapis de course a été entreposé dans une pièce froide, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous pourriez endommager les affichages ou d'autres composants électroniques de la console.**

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 13). Ensuite, localisez l'interrupteur initialisation/éteint qui se trouve sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position « initialisation ».



**IMPORTANT : la console est équipée d'un mode « démo » conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Vous pouvez savoir que le mode démo est activé si les affichages s'allument dès que vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur initialisation/éteint sur la position « initialisation ». Pour éteindre le mode démo, appuyez sur la touche Arrêt pendant quelques secondes. Si les affichages restent allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION page 18 pour éteindre le mode démo.**

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince attachée à la clé (voir le schéma page 14) et glissez la pince sur la ceinture de vos vêtements. Ensuite, insérez la clé dans la console. Après quelques instants, les affichages s'allument. **IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console causant ainsi l'arrêt progressif de la courroie mobile. Testez la pince en faisant quelques pas en arrière. Si la clé ne sort pas de la console, réglez la position de la pince.**

## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL ci-dessus.

### 2. Sélectionnez le mode manuel.

Quand la clé est insérée dans la console, le mode manuel est sélectionné automatiquement. Si vous avez sélectionné un programme, appuyez sur la touche de Sélection de Programme [WORKOUT SELECT] jusqu'à ce que seuls des zéros apparaissent sur l'écran.



### 3. Mettez la courroie mobile en marche.

Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche [START], la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] ou une des dix touches numérotées de la Vitesse [PRECISION QUICK SPEED].

Si vous appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commence 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 et de diminution de la Vitesse. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change de 0,1 mph. Si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 mph.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées de la Vitesse, la courroie mobile change graduellement de vitesse pour atteindre la vitesse sélectionnée. Pour sélectionner une vitesse avec un nombre à virgule (par exemple 3,5 mph) appuyez sur deux touches numérotées, l'une après l'autre. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 3,5 mph, appuyez sur la touche 3 puis immédiatement sur la touche 5.

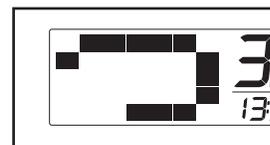
Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Le temps se met à clignoter sur l'écran. Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche, la touche d'augmentation de la Vitesse ou une des dix touches numérotées de la Vitesse.

### 4. Changez l'inclinaison du tapis de course, si vous le désirez.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de l'Inclinaison ou sur une des touches numérotées de l'Inclinaison [QUICK INCLINE]. Chaque fois que vous appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution, l'inclinaison change de 0,5%. Si vous appuyez sur une des touches numérotées de l'Inclinaison, l'inclinaison change graduellement jusqu'à atteindre l'inclinaison sélectionnée.

### 5. Suivez votre progression sur les affichages.

Quand vous sélectionnez le mode manuel, une piste représentant 402 mètres (un quart de mile) apparaît sur la matrice de la console. Alors que vous marchez ou courez sur le tapis de course, les indicateurs autour de la piste s'allument l'un après l'autre jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à s'allumer l'un après l'autre.



La partie inférieure gauche de l'écran affiche le temps [TIME] écoulé et la distance [DIST.] parcourue en marchant ou en courant



durant votre entraînement. Chaque fois que vous changez l'inclinaison, l'écran affiche la nouvelle inclinaison pendant quelques secondes. Remarque : quand un programme est sélectionné, l'écran affiche le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.

La partie inférieure droite de l'écran peut afficher la vitesse [SPEED] de la courroie mobile et le nombre approximatif de calories



[CALC.] brûlées durant l'entraînement. Cette partie de l'écran affiche aussi votre rythme cardiaque quand vous utilisez le détecteur cardiaque sur les rampes (voir page 6).

La partie supérieure de l'écran peut afficher le temps écoulé, la distance parcourue en marchant ou en courant, le nombre approximatif



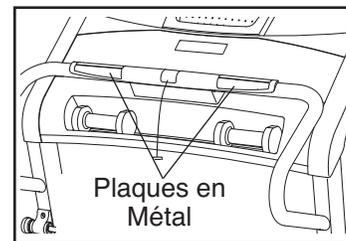
de calories brûlées ou la vitesse de la courroie mobile. Appuyez sur la touche Affichage [DISPLAY] jusqu'à ce que la partie supérieure de l'écran affiche l'information qui vous intéresse le plus.

Remarque : quand une information est affichée sur la partie supérieure de l'écran, elle ne s'affichera pas sur les parties inférieures droite ou gauche de l'écran.

Pour réinitialiser les affichages, appuyez sur la touche Arrêt [STOP], retirez la clé de la console puis réinsérez-la.

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

Avant d'utiliser le détecteur cardiaque sur les rampes, retirez le film plastique qui recouvre les plaques en métal. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et placez vos mains sur les plaques en métal. **Évitez de bouger les mains.** Quand votre rythme cardiaque est détecté, il s'affiche sur l'écran. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques en métal pendant environ 15 secondes.**

## 7. Quand vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt et 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 pour le ranger ou vous pourriez endommager l'appareil.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous avez terminé d'utiliser le tapis de course, placez l'interrupteur initialisation/éteint sur la position « Éteint » [OFF], puis débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette consigne, les composantes électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

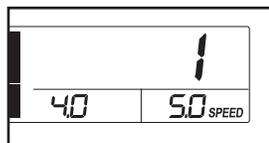
## COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PRÉ-ENREGISTRÉ

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

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

### 2. Sélectionnez un programme pré-enregistré.

Pour sélectionner un programme pré-enregistré, appuyez sur la touche de Sélection du Programme [WORKOUT SELECT] jusqu'à ce que le numéro du programme désiré apparaisse sur l'écran. Quand vous sélectionnez un programme, la vitesse et l'inclinaison maximales programmées se mettent à clignoter sur l'écran pendant quelques secondes. Ensuite, l'écran affiche la durée du programme. Un graphique des vitesses programmées défile sur l'écran.

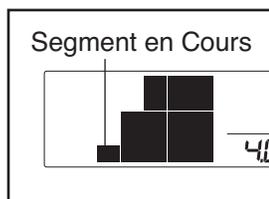


### 3. Mettez la courroie mobile en marche.

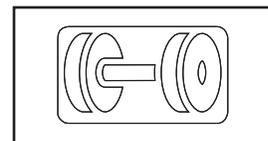
Appuyez sur la touche Marche [START] ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] pour lancer le programme. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur les premières vitesses et inclinaison programmées. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme est divisé en 30 segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être programmée pour des segments consécutifs.

Durant le programme, le graphique affiche votre progression. Le segment qui clignote sur le graphique représente le segment en cours. La hauteur du segment qui clignote indique la vitesse programmée pour ce segment. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentit et le segment suivant sur le graphique se met à clignoter. Si une vitesse et/ou une inclinaison différente est programmée pour le segment suivant, la vitesse et/ou l'inclinaison se met à clignoter sur l'écran pour vous prévenir. Le tapis de course se règle alors automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.



Quand vous utilisez un programme de perte de poids, la console vous indique quand vous devez utiliser les



haltères pour un entraînement complet de votre corps. Quand l'indicateur des haltères s'allume sur la console, prenez les haltères et continuez à marcher ou à courir en tenant les haltères. Quand l'indicateur s'éteint, posez les haltères et continuez votre entraînement. **Les exercices avec les haltères ne devraient être effectués que par des utilisateurs expérimentés.**

Le programme continue ainsi jusqu'à ce que le dernier segment du graphique clignote sur l'écran et que le dernier segment se termine. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à s'arrêter.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée pour le segment en cours est trop élevée ou trop basse, vous pouvez la changer manuellement en appuyant sur les touches de la Vitesse ou de l'Inclinaison [INCLINE] ; **cependant, quand le segment en cours se termine, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.**

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile commence alors à tourner à 1 mph. Quand le segment suivant du programme commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

### 4. Suivez votre progression sur les affichages.

Référez-vous à l'étape 5 aux pages 15 et 16.

### 5. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 6 page 16.

### 6. Quand vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 7 page 16.

## LE MODE D'INFORMATION

La console est équipée d'un mode d'information qui enregistre les informations d'utilisation du tapis de course et vous permet de sélectionner une unité de mesure pour la console. Vous pouvez aussi allumer ou éteindre le mode démo de la console.

Pour sélectionner le mode d'information, enfoncez la clé dans la console tout en appuyant sur la touche Arrêt [STOP]. Ensuite, lâchez la touche Arrêt. Quand le mode d'information est sélectionné, l'information suivante apparaît :

La partie supérieure de l'écran affiche le nombre total d'heures d'utilisation de la console.



La partie inférieure gauche de l'écran affiche le nombre total de miles ou de kilomètres parcourus par la courroie mobile.

Un « E » pour les miles anglais ou un « M » pour le système métrique apparaît sur la partie inférieure droite de l'écran. Appuyez sur la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] pour changer l'unité de mesure, si vous le désirez.

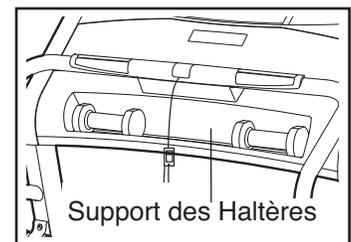
La console est équipée d'un mode « démo » conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est allumé, la console fonctionne normalement quand vous branchez

le cordon d'alimentation, que vous placez l'interrupteur initialisation/éteint [RESET/OFF] sur la position « initialisation » et que vous enfoncez la clé dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, les affichages restent allumés même si les touches ne fonctionnent pas. Si le mode démo est allumé, un « d » apparaît sur la partie inférieure droite de l'écran quand vous êtes dans le mode d'information. Pour allumer ou éteindre le mode démo, appuyez sur la touche de diminution de la Vitesse.

Pour quitter le mode d'information, retirez la clé de la console.

## COMMENT UTILISER LES HALTÈRES

Pour faire travailler la partie supérieure de votre corps alors que vous marchez sur le tapis de course, tenez les haltères d'une livre de chaque côté de votre corps ou levez les haltères au-dessus de votre tête.



**ATTENTION : n'utilisez pas les haltères à une vitesse supérieure à la marche. Utiliser les haltères plutôt que de tenir les rampes peut compromettre votre capacité à maintenir votre équilibre. Les exercices avec des haltères ne devraient être effectués que par des utilisateurs expérimentés.**

# COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

## COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau le plus bas. Si vous ne suivez pas cette consigne, vous pourriez endommager le tapis de course quand vous le pliez. Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever 20 kg (45 livres) en toute sécurité pour pouvoir soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez fermement le cadre métallique à l'endroit indiqué par la flèche à droite. **ATTENTION** : pour réduire les risques de blessure, ne soulevez pas le cadre par les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez votre dos bien droit. Soulevez le cadre jusqu'à un angle d'environ 45°.

2. Placez votre main droite dans la position illustrée et tenez fermement le tapis de course. De la main gauche, tirez le bouton du loquet vers la gauche et tenez-le. Soulevez le Cadre jusqu'à ce que le trou sur l'amortisseur de la plate-forme soit aligné avec la goupille du loquet, puis lâchez doucement le bouton du loquet. **Assurez-vous que la goupille du loquet est complètement enfoncée dans l'amortisseur de la plate-forme.**

Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous votre appareil. Protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Évitez de laisser le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30° C (85° F).

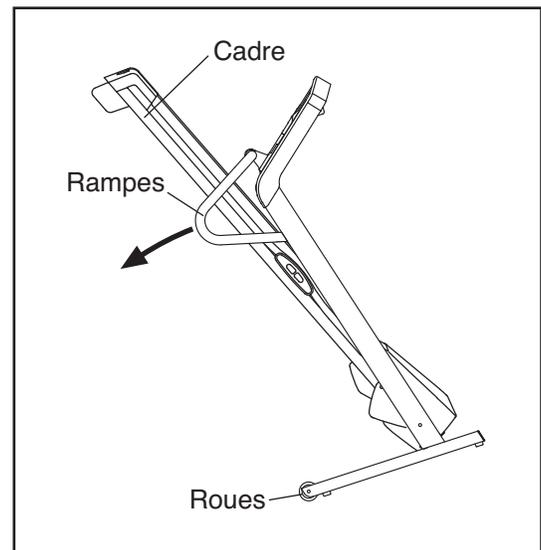
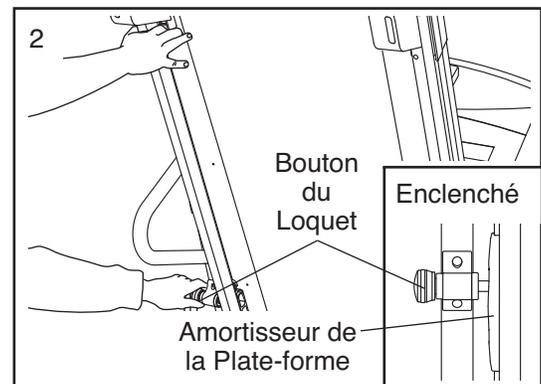
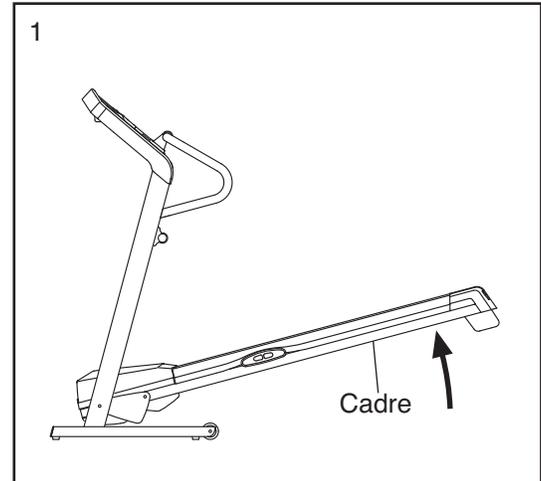
## COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, placez-le dans sa position de rangement, comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que la goupille du loquet est complètement enfoncée dans l'amortisseur de la plate-forme. Retirez les haltères.**

1. Tenez une des rampes et placez l'autre main sur le cadre. Placez un pied contre une des roues.
2. Basculez le tapis de course vers l'arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues. **Déplacez doucement le tapis de course jusqu'à l'emplacement désiré. Pour réduire les risques de blessure, faites extrêmement attention quand vous déplacez le tapis de course. Ne déplacez pas le tapis de course sur une surface inégale. Ne tirez pas le cadre.**
3. Placez un pied contre une des roues et baissez doucement le tapis de course jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.

## COMMENT DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE

1. **Référez-vous au schéma 2.** Tenez le tapis de course de la main droite, comme sur le schéma. Tirez le bouton du loquet vers la gauche et tenez-le. Faites pivoter le cadre vers le bas jusqu'à ce qu'il dépasse la goupille du loquet. Ensuite, lâchez le bouton du loquet.
2. **Référez-vous au schéma 1.** Tenez fermement le cadre en métal des deux mains et baissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION** : pour réduire les risques de blessure, ne baissez pas le cadre en le tenant par les repose-pieds en plastique ; ne faites pas tomber le cadre sur le sol. Pliez les jambes et gardez le dos bien droit.



# LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes rencontrés avec le tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme qui s'applique à votre situation puis suivez les étapes correspondantes. Si une assistance supplémentaire est nécessaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

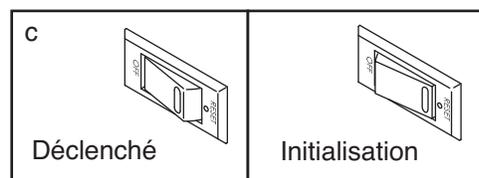
## PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas

**SOLUTION :** a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement reliée à la terre (voir page 13). Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez uniquement un fil à 3 conducteurs de 1 mm<sup>2</sup> (taille 14) dont la longueur ne dépasse pas 1,5 m (5 pieds).

**IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises GFCI.**

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

c. Vérifiez l'interrupteur initialisation/éteint [RESET/OFF] sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de son socle, comme illustré, le coupe-circuit s'est déclenché. Pour remettre le coupe-circuit en marche, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.



## PROBLÈME : le tapis de course s'éteint durant l'utilisation

**SOLUTION :** a. Vérifiez l'interrupteur initialisation/éteint (voir le schéma ci-dessus). Si le coupe-circuit s'est déclenché, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.

b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes puis rebranchez-le.

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

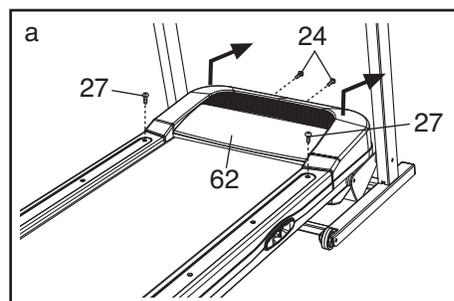
d. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

## PROBLÈME : les affichages de la console restent allumés quand vous retirez la clé de la console

**SOLUTION :** a. La console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé en magasin. Si les affichages restent allumés quand vous retirez la clé de la console, le mode « démo » est probablement allumé. Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les affichages sont toujours allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 18 pour éteindre le mode « démo ».

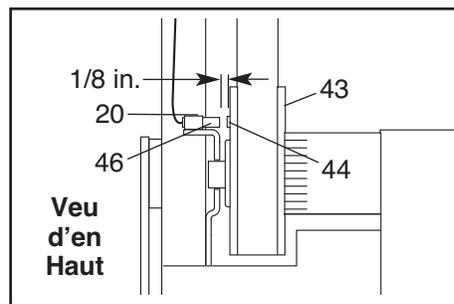
## PROBLÈME : les affichages de la console ne fonctionnent pas correctement

**SOLUTION :** a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Retirez les deux Vis de #12 x 1 1/4" (27) et les deux Vis du Capot de #8 x 3/4" (24) puis retirez doucement le Capot du Moteur (62).



Localisez le Capteur Cardiaque (46) et l'Aimant (44) sur le côté gauche de la Poulie (43). Faites tourner la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique.

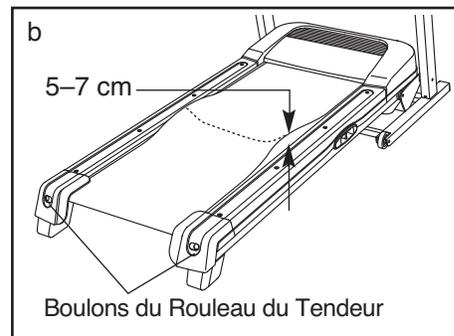
**Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm (1/8").** Si nécessaire, dévissez la Vis Autoperçante en Métal/Nylon de #8 x 3/4" (20), déplacez légèrement le Capteur Magnétique puis resserrez la Vis. Réattachez le Capot (non-illustré) et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques secondes pour vérifier que l'affichage de la vitesse soit cohérent.



**PROBLÈME :** la courroie mobile ralentit quand vous marchez dessus

**SOLUTION :** a. Utilisez un suppresseur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 13.

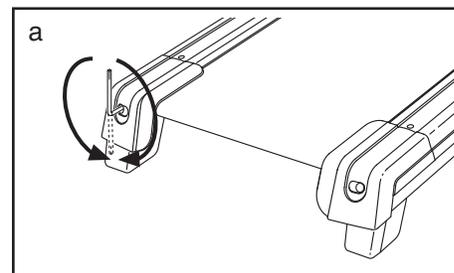
b. Si la courroie mobile est trop serrée, la performance du tapis de course risque de diminuer et la courroie mobile risque de s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons du rouleau du tendeur, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie mobile est correctement serrée, vous devriez pouvoir soulever chaque rebord de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. La courroie mobile doit rester centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le procédé jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement serrée.



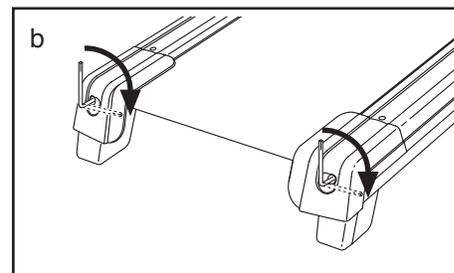
c. Si la courroie continue à ralentir quand vous marchez dessus, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

**PROBLÈME :** la courroie mobile n'est pas centrée ou glisse quand vous marchez dessus

**SOLUTION :** a. Si la courroie mobile n'est pas centrée, retirez la clé de la console puis **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon gauche du rouleau du tendeur 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 gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, d'un demi tour. Veillez à ne pas trop serrer la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le procédé jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



b. Si la courroie mobile glisse lorsque vous marchez dessus, retirez la clé de la console puis **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons du rouleau du tendeur, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie mobile est correctement serrée, vous devriez pouvoir soulever chaque rebord de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. La courroie mobile doit rester centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le procédé jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement serrée.



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

**SOLUTION :** a. Avec la clé insérée dans la console, appuyez sur l'une des touches de l'Inclinaison. **Pendant que l'inclinaison change, retirez la clé de la console.** Après quelques secondes, réinsérez la clé. Le tapis de course s'élèvera automatiquement au niveau d'inclinaison le plus haut puis retournera au niveau le plus bas. Ceci permettra au système d'inclinaison de se calibrer.

# CONSEILS POUR L'EXERCICE

**⚠ AVERTISSEMENT :** avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est 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. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice 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. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

## INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la 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	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus 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 faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des *calories de glucide* comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses *réserves de graisse* qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

**Exercices Aérobics**—Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

## CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

**Échauffement**—Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

**Exercices dans la Zone d'Entraînement**—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec 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 quand vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

**Retour à la Normale**—Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

## FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

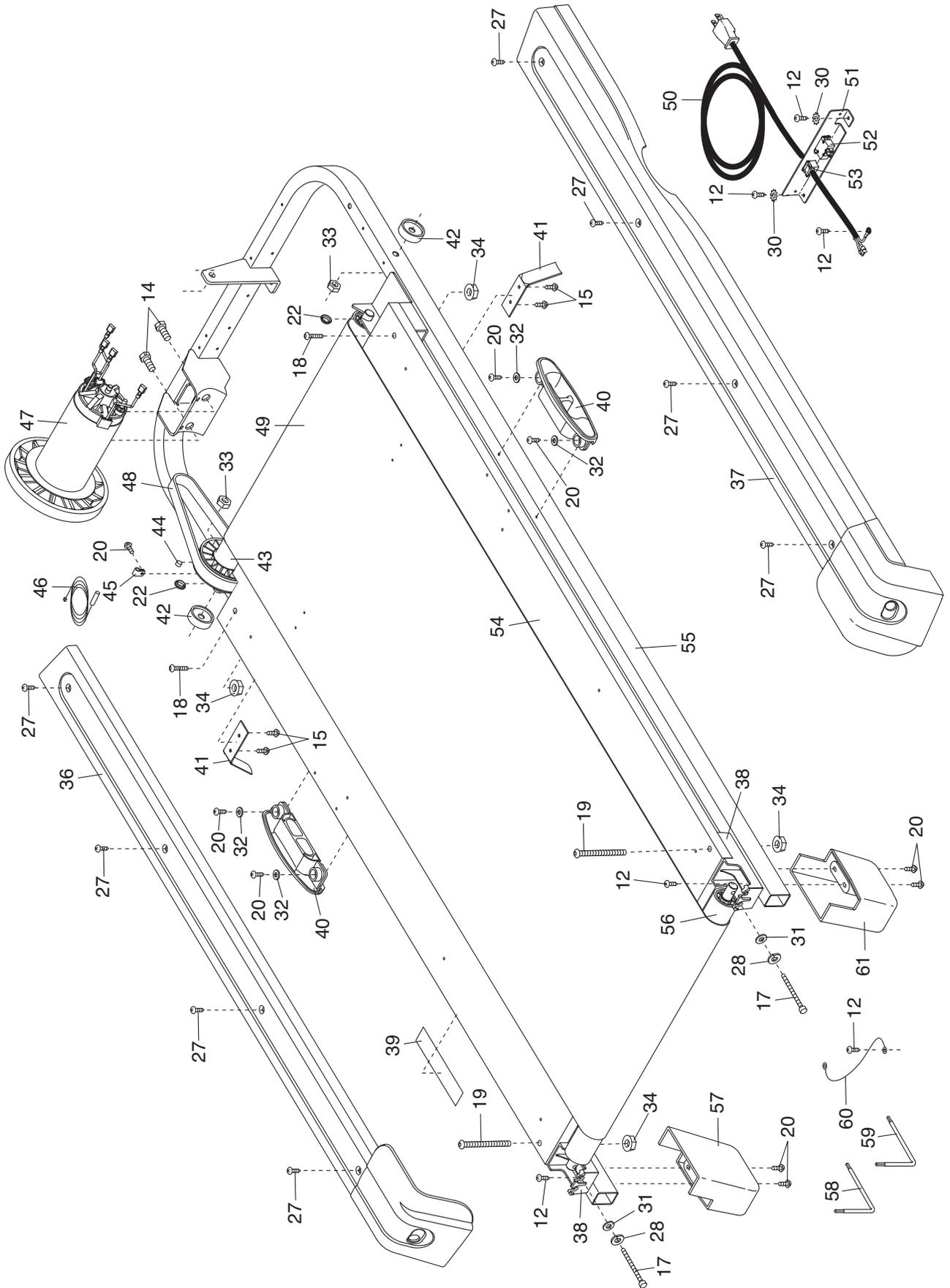
Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès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

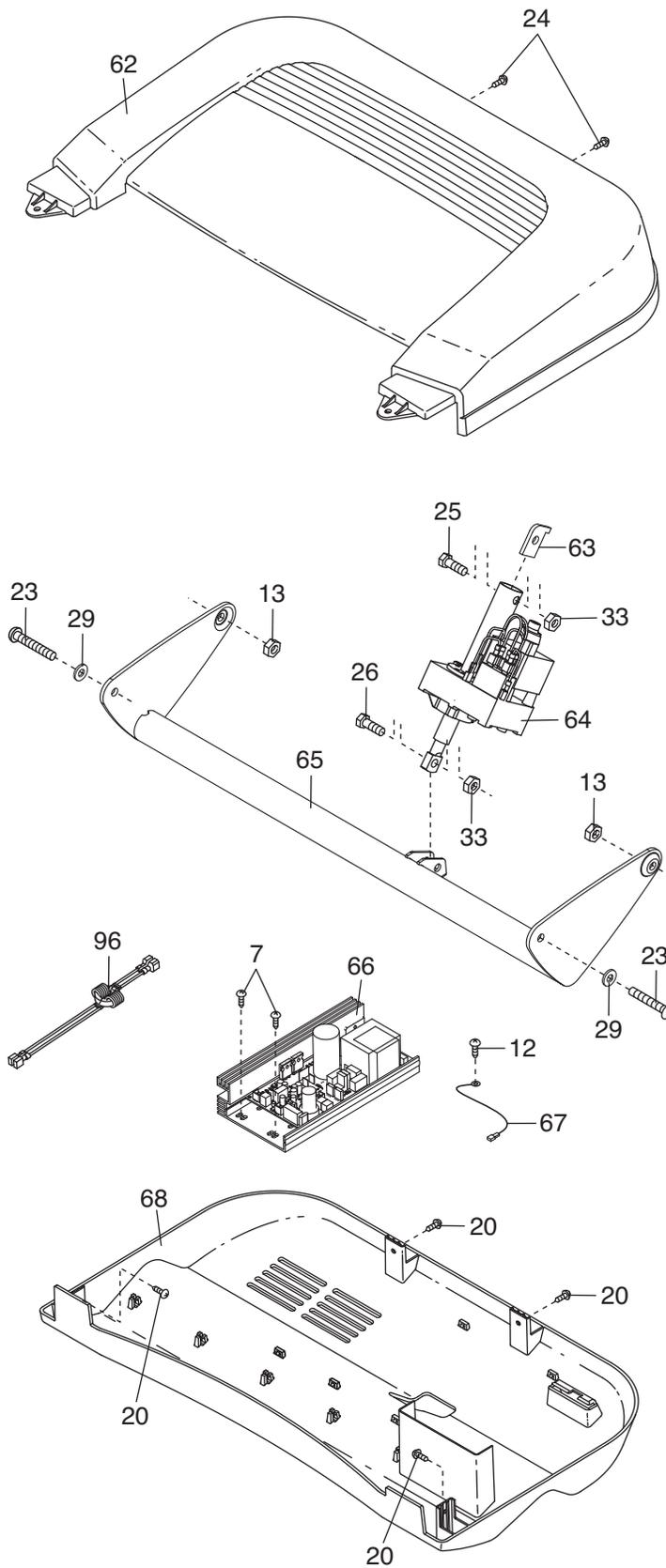
# LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle GGTL39608.0

R1009A

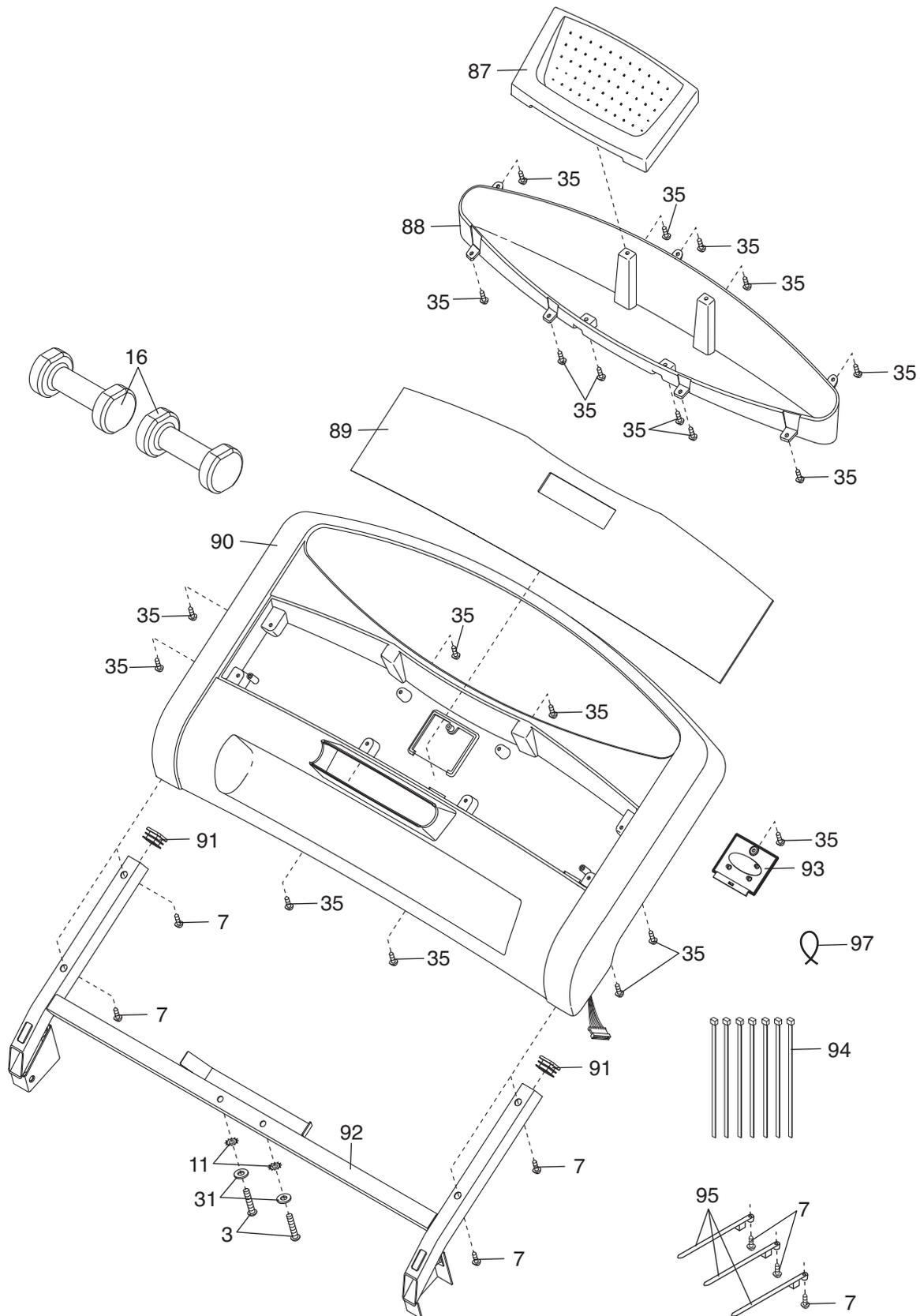
N°. Qté.	Description	N°. Qté.	Description
1 2	Boulon de 3/8" x 2 1/2"	51 1	Support du Cordon d'Alimentation
2 4	Boulon de 5/16" x 3/4"	52 1	Interrupteur Initialisation/Éteint
3 6	Boulon de 1/4" x 1 1/2"	53 1	Passe-fil du Cordon d'Alimentation
4 4	Écrou de 1/4"	54 1	Plate-forme de Marche
5 4	Rondelle Étoilée de 5/16"	55 1	Cadre
6 4	Boulon de 1/4" x 1/2"	56 1	Rouleau du Tendeur
7 14	Vis de #8 x 3/4"	57 1	Pied Arrière Gauche
8 6	Boulon de 3/8" x 2 1/4"	58 1	Clé Hexagonale
9 4	Rondelle Étoilée de 3/8"	59 1	Clé Hexagonale de 5/32"
10 2	Rondelle de 3/8"	60 1	Fil de Terre du Rouleau du Tendeur
11 4	Rondelle Étoilée de 1/4"	61 1	Pied Arrière Droit
12 9	Vis de #8 x 1/2"	62 1	Capot du Moteur
13 4	Écrou de 3/8"	63 1	Support d'Arrêt d'Inclinaison
14 2	Boulon du Moteur de 1/4"	64 1	Moteur d'Inclinaison
15 4	Vis du Guide de la Courroie de #8 x 1/2"	65 1	Cadre d'Élévation
16 2	Haltère	66 1	Contrôleur
17 2	Boulon de 1/4" x 2 1/4"	67 1	Fil de Terre du Contrôleur
18 2	Boulon de 5/16"x 1 1/4"	68 1	Panneau Ventral
19 2	Boulon de 5/16" x 3 1/2"	69 1	Rampe Gauche
20 18	Vis Autoperçante de #8 x 3/4"	70 1	Support des Rampes
21 2	Passe-fil	71 1	Rampe Droite
22 2	Bague d'Espacement du Rouleau de Traction	72 1	Assemblage du Détecteur Cardiaque
23 2	Boulon de 3/8" x 2 1/4"	73 1	Clé/Pince
24 2	Vis du Capot de #8 x 3/4"	74 1	Fil du Montant
25 1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	75 1	Assemblage de la Goupille du Loquet
26 1	Boulon de 3/8" x 1 1/4"	76 1	Logement du Loquet
27 8	Vis de #12 x 1 1/4"	77 1	Montant Gauche
28 2	Rondelle Fendue de 1/4"	78 1	Montant Droit
29 2	Rondelle de 3/8"	79 2	Bague d'Espacement du Cadre
30 2	Rondelle Étoilée de #8	80 2	Embout de la Base
31 4	Rondelle de 1/4"	81 4	Coussin de la Base
32 4	Rondelle de #8	82 2	Autocollant d'Avertissement
33 4	Écrou Blocage de 3/8"	83 4	Bague d'Espacement de la Roue
34 4	Écrou à Collerette de 5/16"	84 2	Roue
35 20	Vis à Tête Plate de #8 x 1/2"	85 1	Base
36 1	Repose-pied Gauche	86 2	Fil de Terre du Détecteur Cardiaque
37 1	Repose-pied Droit	87 1	Petit Plateau de la Console
38 2	Support du Rouleau du Tendeur	88 1	Plateau de la Console
39 1	Autocollant d'Avertissement du Loquet	89 1	Console
40 2	Amortisseur de la Plate-forme	90 1	Base de la Console
41 2	Guide de la Courroie	91 2	Embout du Cadre de la Console
42 2	Bague d'Espacement du Cadre de Pivot	92 1	Cadre de la Console
43 1	Rouleau/Poulie de Traction	93 1	Porte d'Accès
44 1	Aimant	94 7	Attache en Plastique de 8"
45 1	Pince du Capteur Magnétique	95 3	Attache de Fil
46 1	Capteur Magnétique	96 1	Fil du Filtre
47 1	Moteur de Traction	97 1	Attache
48 1	Courroie du Moteur	* —	Fil Bleu de 14", 2F
49 1	Courroie Mobile	* —	Fil Bleu de 4", 2F
50 1	Cordon d'Alimentation	* —	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. \*Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.









# POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

## GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériaux, dans des conditions normales d'utilisation et d'entretien. Le moteur de traction est garanti pendant cinq (5) ans à partir de la date d'achat. Les pièces et la main d'oeuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours à partir de la date d'achat.

La présente garantie est accordée uniquement à l'acquéreur initial. L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. La présente garantie ne couvre pas les équipements 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 équipements utilisés à des fins commerciales ou de location ; ou les équipements qui servent de modèle de démonstration. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenus ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

**ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8**