

# T618 **NAUTILUS**



Manual en Español Latino Americano:  
<http://www.nautilus.com>

**GUIDE D'ASSEMBLAGE/GUIDE DU PROPRIÉTAIRE**

# TABLE DES MATIÈRES

|   |    |  |    |
|---|----|--|----|
| Instructions de sécurité importantes          | 3  | Configuration initiale                     | 37 |
| Étiquettes d'avertissement sur la sécurité /  |    | Programme Quick Start (Démarrage rapide)   | 37 |
| Numéro de série                               | 6  | Profils de l'utilisateur                   | 37 |
| Instructions de mise à la terre               | 7  | Programmes de profil                       | 40 |
| Procédure d'arrêt d'urgence                   | 7  | Affichage des lapins de cadence comparés   | 44 |
| Spécifications                                | 8  | Affichage de la cote de condition physique | 45 |
| Pièces  | 9  | Pause ou arrêt                             | 45 |
| Quincaillerie                                 | 10 | Résultats/Mode récupération                | 46 |
| Outils  | 10 | Statistique GOAL TRACK                     | 47 |
| Avant l'assemblage                            | 10 | Mode de configuration de la console        | 48 |
| Assemblage                                    | 11 | Entretien                                  | 49 |
| Rangement et déplacement de l'appareil        | 23 | Nettoyage                                  | 49 |
| Dépliage de l'appareil                        | 24 | Ajustement de la courroie de marche        | 50 |
| Mise de niveau de l'appareil                  | 25 | Alignement de la courroie de marche        | 50 |
| Caractéristiques                              | 27 | Lubrification de la courroie de marche     | 51 |
| Caractéristiques de la console                | 28 | Remplacement de la pile de la sangle de    |    |
| Connectivité Bluetooth®                       | 31 | fréquence cardiaque                        | 53 |
| Moniteur de la fréquence cardiaque à distance | 32 | Pièces d'entretien                         | 54 |
| Télécommandes de vitesse et d'inclinaison     | 34 | Dépannage                                  | 56 |
| Fonctionnement                                | 35 | Garantie (États-Unis/le Canada seulement)  | 59 |
| Démarrage                                     | 35 |  |    |
| Mise en marche / mode ralenti                 | 36 |  |    |

Pour valider la prise en charge de la garantie, conservez votre preuve d'achat originale et enregistrez les informations suivantes :

**Numéro de série** \_\_\_\_\_

**Date d'achat** \_\_\_\_\_

**Achat depuis les États-Unis/le Canada :** Pour enregistrer la garantie de votre produit, allez à : [www.nautilus.com/register](http://www.nautilus.com/register) ou composez le 1 (800) 605-3369.

**Achat hors des États-Unis/du Canada :** Pour enregistrer la garantie de votre produit, contactez votre distributeur local.

Pour les garanties et services de produits achetés en dehors des États-Unis et du Canada, veuillez contacter votre distributeur local. Pour trouver votre distributeur local international, consultez : [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)

Nautilus, Inc., [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA | Imprimé en Chine | © 2019 Nautilus, Inc. | Nautilus, le logo Cam, Nautilus T618, Nautilus Trainer, Bowflex, Schwinn, et Universal sont des marques commerciales détenues par ou sous/utilisées en vertu d'une licence de Nautilus, Inc., qui sont enregistrées ou autrement protégées par le droit commun/common law aux États-Unis et dans d'autres pays. Polar®, OwnCode®, Google Play™, Under Armour®, MyFitnessPal®, WD-40® et Lube-N-Walk® sont des marques de commerce de leurs propriétaires respectifs. App Store est une marque de service de Apple Inc. Le mot de la marque Bluetooth® et les logos sont des marques de commerce enregistrées et propriété de Bluetooth SIG, inc., et toute utilisation de telles marques par Nautilus inc. est sous licence.

SEUL LE MANUEL ANGLAIS EST L'ORIGINAL.

# INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, des précautions de base doivent toujours être suivies, y compris :

 Cette icône indique une situation susceptible d'être dangereuse, laquelle, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

Veillez vous conformer aux avertissements suivants :

 Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cet appareil.

**⚠ DANGER** Lisez attentivement et assimilez les instructions d'assemblage. Lisez et assimilez entièrement ce guide. Conservez le Guide pour consultation future.

**⚠ DANGER** Pour réduire les risques de décharge électrique ou d'utilisation non supervisée de l'appareil, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise de courant murale et de l'appareil immédiatement après utilisation et avant de le nettoyer.

**⚠ AVERTISSEMENT** Afin de réduire les risques de brûlures, d'électrocution ou de blessures corporelles, lisez et assimilez dans son intégralité le Guide du propriétaire. Le non-respect de ces directives peut entraîner une électrocution sérieuse ou mortelle ou d'autres blessures graves.

- Toujours éloigner les enfants et toute autre personne de l'appareil que vous assemblez, en tout temps.
- Ne connectez pas le module d'alimentation à l'appareil avant d'y être invité;
- L'appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise électrique lorsqu'il n'est pas utilisé et avant d'installer ou de retirer des pièces.
- Avant chaque utilisation, inspectez la machine de façon à repérer toute dégradation du cordon d'alimentation, toute pièce mal fixée et tout signe d'usure. N'utilisez pas votre appareil si ce dernier n'est pas en parfait état. Si vous avez acheté l'appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service clients pour savoir comment effectuer les réparations. Si vous l'avez acheté en dehors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local pour savoir comment effectuer les réparations.
- Non destiné à des personnes souffrant de conditions médicales si ces conditions peuvent empêcher l'utilisation sécuritaire du tapis roulant ou présentent un risque de blessure pour l'utilisateur.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures de l'appareil.
- N'utilisez jamais ce tapis roulant si les ouvertures d'aération sont bloquées. Assurez-vous que les ouvertures ne sont pas obstruées par de la poussière, des cheveux ou autres.
- N'assemblez pas cet appareil à l'extérieur ou dans un endroit humide ou mouillé.
- Assurez-vous que l'assemblage est fait dans un espace de travail adéquat, loin des endroits passants et de toute personne.
- Certains composants de l'appareil sont lourds et encombrants. Faites appel à une deuxième personne pour procéder aux étapes d'assemblage qui concernent ces pièces. Ne réalisez pas seul les étapes d'assemblage nécessitant le levage d'objets lourds ou des mouvements difficiles.
- Placez l'appareil sur une surface solide, de niveau et horizontale.
- Ne tentez pas de modifier la conception ou la fonctionnalité de cet appareil. Cela peut compromettre la sécurité de cet appareil et annulera la garantie.
- Si des pièces de rechange sont nécessaires, utilisez exclusivement des pièces de rechange et la quincaillerie de marque Nautilus. Le fait de ne pas utiliser de pièces de rechange authentiques pourrait engendrer un risque pour les utilisateurs, empêcher l'appareil de fonctionner correctement et annuler la garantie.
- N'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'est pas complètement assemblé et inspecté pour vérifier que ses performances correspondent aux stipulations du Guide.
- N'utilisez cet appareil qu'aux fins pour lesquelles il a été conçu tel que décrit dans ce guide. N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.
- Effectuez toutes les étapes d'assemblage dans l'ordre donné. Un assemblage inapproprié pourrait provoquer des blessures ou un mauvais fonctionnement.

- Branchez cet appareil à une prise correctement mise à la terre (voir Instructions de mise à la terre).
- Gardez le cordon d'alimentation loin des sources de chaleur et des surfaces chaudes.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil où des produits aérosol sont utilisés.
- Pour débrancher l'appareil, mettez tous les réglages à la position arrêt (OFF) et débranchez la fiche de la prise murale.
- Le lubrifiant siliconé n'est pas destiné à la consommation humaine. Gardez hors de la portée des enfants. Rangez à un endroit sécuritaire.
- CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

### Avant d'utiliser cet équipement, veuillez vous conformer aux avertissements suivants :

- !** Lisez et assimilez entièrement ce manuel. Conservez le Guide pour consultation future.
- Lisez les étiquettes d'avertissement apposées sur la machine. Si elles se décollent, deviennent illisibles ou tombent, remplacez-les. Si vous avez acheté cet appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service clients qui vous en fournira de nouvelles. Si vous l'avez acheté en dehors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local.

**⚠ DANGER** Pour réduire les risques de décharge électrique ou d'utilisation non supervisée de l'appareil, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise de courant murale et de l'appareil et attendez cinq minutes avant de nettoyer, d'entretenir ou de réparer celui-ci. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.

- Les enfants ne doivent pas approcher cet appareil. Les pièces mobiles et autres caractéristiques de l'appareil peuvent présenter un danger pour les enfants.
- Cet appareil n'est pas destiné à une utilisation par des personnes de moins de 14 ans.
- Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement.
- Avant chaque utilisation, inspectez la machine de façon à repérer toute dégradation du cordon d'alimentation ou de la prise de courant, toute pièce mal fixée et tout signe d'usure. N'utilisez pas votre appareil si ce dernier n'est pas en parfait état. Si vous avez acheté l'appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service clients pour savoir comment effectuer les réparations. Si vous l'avez acheté en dehors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local pour savoir comment effectuer les réparations.
- Poids limite maximal : 350 lb (158,8 kg) N'utilisez pas cet appareil si votre poids est supérieur à cette limite.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique uniquement. N'utilisez pas ou ne placez pas l'appareil dans un contexte institutionnel ou commercial. Cela comprend les gymnases, les entreprises, les milieux de travail, les clubs, les centres de conditionnement physique et toute agence publique ou privée disposant d'un appareil à l'intention de ses membres, clients, employés ou affiliés.
- Ne portez pas de vêtements lâches ni de bijoux. Cet appareil contient des pièces mobiles. N'introduisez pas les doigts ni quelque autre objet dans les pièces mobiles de l'appareil d'entraînement.
- Portez toujours des chaussures de sport dotées de semelles en caoutchouc lorsque vous utilisez cet appareil. N'utilisez pas l'appareil si vous êtes pieds nus ou si vous portez uniquement des bas.
- Installez et utilisez cet appareil sur une surface solide, de niveau et horizontale.
- Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez de l'appareil. Utilisez les repose-pieds pour vous stabiliser avant de marcher sur la courroie qui fonctionne.
- Pour éviter les blessures, mettez-vous debout sur les repose-pieds avant de mettre l'appareil en marche, ou à la fin d'une séance. Ne descendez pas de l'appareil par l'arrière en vous tenant sur les courroies de marche en mouvement.
- Débranchez toute alimentation avant d'effectuer un entretien sur cet appareil.
- N'utilisez pas cet appareil à l'extérieur ou dans des endroits humides ou mouillés.

- Pour éviter les blessures, mettez-vous debout sur les repose-pieds avant de mettre l'appareil en marche ou de terminer une séance d'entraînement. Ne descendez pas de l'appareil par l'arrière en vous tenant sur les courroies de marche en mouvement.
- Gardez une distance libre d'au moins 24 po (0,6 m) de chaque côté de l'appareil et d'au moins 79 po (2 m) derrière l'appareil. Il s'agit de l'espace sécuritaire nécessaire qu'il convient de respecter autour de chaque appareil pour permettre l'accès et la descente d'urgence. Maintenez les spectateurs à l'extérieur de cet espace lorsque l'appareil est en marche.
- Ne dépassez pas vos limites pendant les séances d'entraînement. Utilisez l'appareil de la manière décrite dans ce guide.
- Effectuez toutes les procédures d'entretien régulier et périodique recommandées dans le Guide du propriétaire.
- Lisez, assimilez et testez la procédure d'arrêt d'urgence avant l'utilisation.
- La courroie du tapis doit rester propre et sèche.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures de l'appareil.
- Ne montez pas sur le couvercle du moteur ni sur celui de la garniture avant.
- Gardez le cordon d'alimentation loin des sources de chaleur et des surfaces chaudes.
- Cet appareil doit être branché à un circuit électrique approprié et distinct. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le circuit.
- Branchez toujours le cordon d'alimentation sur un circuit pouvant supporter 15 ampères et sans autre charge appliquée.
- Branchez cet appareil dans une prise correctement mise à la terre; consultez un électricien qualifié.
- Ne faites pas fonctionner l'appareil où des produits aérosol sont utilisés.
- Ne laissez pas de liquide entrer en contact avec le contrôleur électronique. Si cela devait arriver, le contrôleur doit être inspecté et testé par un technicien approuvé pour en assurer la sécurité avant de l'utiliser à nouveau.
- Ne retirez pas le couvercle du moteur de l'appareil ni le couvercle du rouleau arrière pour éviter de vous exposer à des tensions élevées et à des pièces mobiles. Les composants peuvent seulement être remplacés par le personnel de service approuvé.
- Le câblage électrique de la résidence dans laquelle l'appareil sera utilisé doit répondre aux exigences locales et provinciales applicables.
- Les exercices effectués sur cet appareil requièrent de la coordination et de l'équilibre. Assurez-vous de bien anticiper les changements de vitesse et d'inclinaison qui peuvent se produire au cours de l'entraînement, soyez attentif afin d'éviter une perte d'équilibre, ce qui pourrait entraîner des blessures
- L'appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise électrique lorsqu'il n'est pas utilisé et avant d'installer ou de retirer des pièces.
- Utilisez cet appareil qu'aux fins pour lesquelles il a été conçu tel que décrit dans ce guide. N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.
- Cet appareil n'est pas destiné à une utilisation par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui n'ont aucune connaissance de l'appareil, à moins d'avoir une supervision ou se voir donné des instructions concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable pour leur sécurité. Éloignez les enfants de moins de 14 ans de l'appareil.
- Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

# ÉTIQUETTES D'AVERTISSEMENT DE SÉCURITÉ ET NUMÉRO DE SÉRIE

(Ces étiquettes sont en anglais et en français canadien.)



## MISE EN GARDE !

- Les parties mobiles sont coupantes et peuvent vous blesser.
- Laissez les protections en place.
- Coupez l'alimentation avant d'effectuer toute réparation.



## MISE EN GARDE !

### TENSION DANGEREUSE.

- Les contacts peuvent entraîner des chocs électriques ou des brûlures.
- Éteignez la machine et coupez l'alimentation avant d'effectuer toute réparation.



## ATTENTION !

Risque de blessures - Pour éviter toute blessure, faites preuve de la plus grande prudence lorsque vous montez ou descendez du tapis en mouvement. Lisez le manuel d'instructions dans sa totalité avant d'utiliser votre appareil.

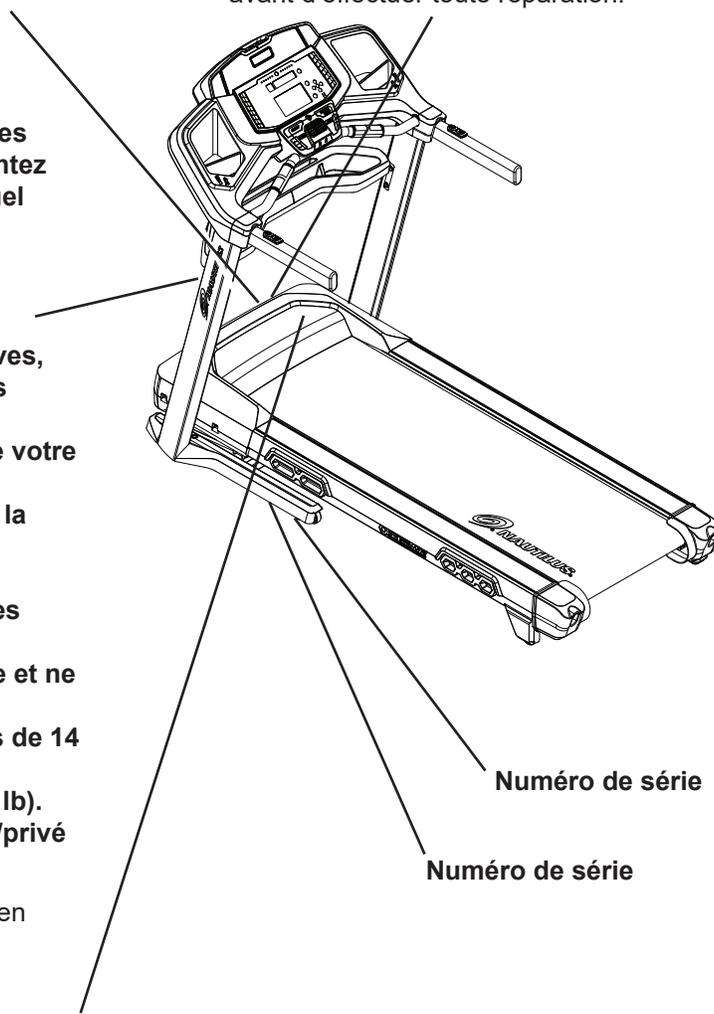
## AVERTISSEMENT :

- Cette machine peut occasionner des blessures graves, voire mortelles, si elle n'est pas utilisée avec la plus grande précaution.
- Éloignez les enfants et les animaux domestiques de votre appareil.
- Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur la machine.
- Référez-vous au manuel d'utilisation pour prendre connaissance des consignes supplémentaires et des instructions de sécurité.
- La fréquence cardiaque affichée peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.
- Cet appareil n'est pas destiné aux enfants de moins de 14 ans.
- Le poids maximal de l'utilisateur est de 158 kg (350 lb).
- Cette machine est destinée à un usage domestique/privé ou commercial (Studio)/institutionnel.

(Cette étiquette est uniquement disponible en anglais et en français canadien.)

**AVERTISSEMENT : Ne laissez pas les enfants s'approcher de la machine. Tout contact avec cette dernière peut entraîner de graves brûlures dues au frottement.**

(L'étiquette est disponible en anglais uniquement sur les machines pouvant être vendues en Australie.)



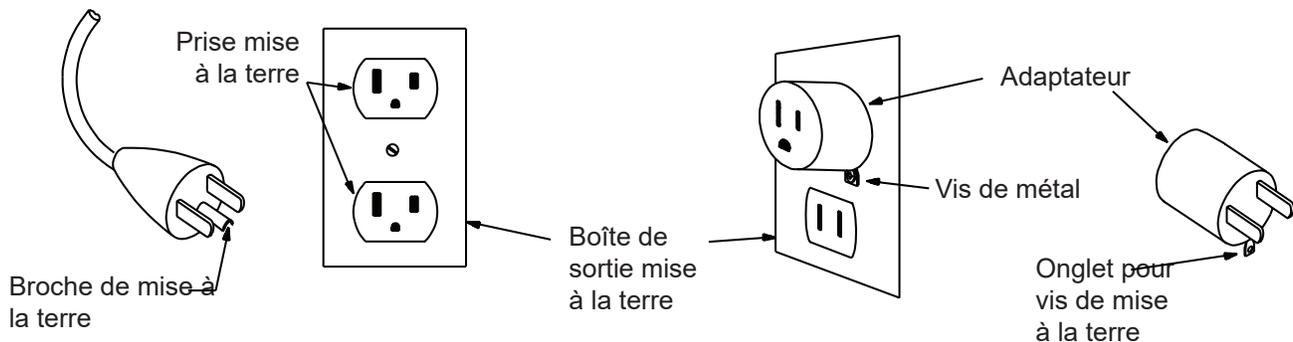
## Instructions de mise à la terre

Cet équipement doit être mis à la terre. La mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance pour le courant électrique, ce qui réduit le risque d'électrocution en cas de mauvais fonctionnement ou de panne. Le produit est muni d'un cordon avec un conducteur de mise à la terre de l'équipement ainsi que d'une prise de mise à la terre. Cette prise doit être branchée sur une prise de terre conforme aux réglementations locales.

**⚠ DANGER** Une connexion inappropriée du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner des risques d'électrocution. Consultez un électricien qualifié si vous avez des doutes quant à savoir si le produit est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil, si elle ne convient pas à la prise, faites installer une prise appropriée par un électricien certifié.

Si vous branchez l'appareil sur une prise dotée d'un disjoncteur de fuite à la terre (DDFT) ou d'un interrupteur de défaut d'arc (AFI), le fonctionnement de l'appareil peut déclencher le disjoncteur. Cet appareil doit être utilisé sur un circuit nominal de 120 V, et il dispose d'une prise à la terre qui ressemble à celle illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire qui ressemble à l'adaptateur illustré peut être utilisé pour raccorder cette fiche à une prise à 2 pôles, comme illustré, si une prise correctement mise à la terre n'est pas disponible.

L'adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'à ce qu'une prise correctement mise à la terre soit installée par un électricien qualifié. L'onglet pour la vis de mise à la terre doit être connecté à une mise à la terre permanente, comme un couvercle de boîte de sortie correctement mis à la terre. Chaque fois que l'adaptateur est utilisé, il doit être maintenu en place par une vis de métal.



## Procédure d'arrêt d'urgence

L'appareil à tapis roulant est équipé d'une clé de sécurité qui peut prévenir des blessures graves et éviter que des enfants jouent ou se blessent sur la machine. Si la clé de sécurité n'est pas correctement introduite dans le port prévu à cet effet, la courroie ne fonctionnera pas.

**⚠ Fixez toujours le cordon de sécurité à vos vêtements lorsque vous vous entraînez.**

**Lorsque vous utilisez l'appareil, retirez la clé de sécurité seulement s'il s'agit d'une urgence. Si la clé est retiré lorsque l'appareil est en marche, il s'arrêtera rapidement ce qui peut entraîner un déséquilibre et des blessures éventuelles.**

**Pour ranger l'appareil en toute sécurité et pour éviter que l'appareil fonctionne sans supervision, retirez toujours la clé de sécurité et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale et la prise c.a. de l'appareil. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.**

Dans la console sera affiché « + SAFETY KEY », ou « add Safety Key » s'il y a erreur de clé de sécurité. Le tapis roulant ne démarrera pas un entraînement, ou n'arrêtera pas et n'effacera pas un entraînement actif, si la clé de sécurité est retirée. Inspectez la clé de sécurité et assurez-vous qu'elle est bien branchée sur la console.

# SPÉCIFICATIONS

## Alimentation :

120V

Tension de fonctionnement : 120V CA, 60Hz  
Courant de fonctionnement : 15 A  
Sangle de fréquence cardiaque : 1 pile CR2032

Poids maximal de l'utilisateur :

158,8 kg (350 lbs.)

Surface totale (encombrement) de l'appareil :

18,919 cm<sup>2</sup>

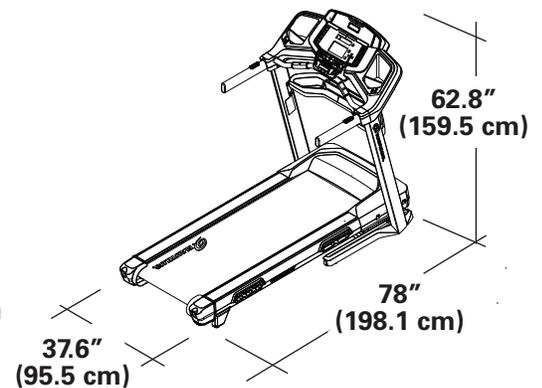
Inclinaison maximale du plateau :

43,7 cm (17,2 po)

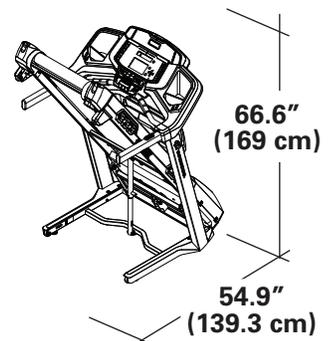
Poids de la machine :

approx. 109,1 kg (240,5 lbs)

Émission sonore : Moins de 70 db en moyenne (à vide). L'émission sonore en charge est plus importante qu'à vide.



Cette machine NE DOIT PAS être mise au rebut avec les déchets ménagers, mais recyclée de la manière appropriée. Pour une mise au rebut appropriée, suivez les méthodes indiquées par les déchetteries.



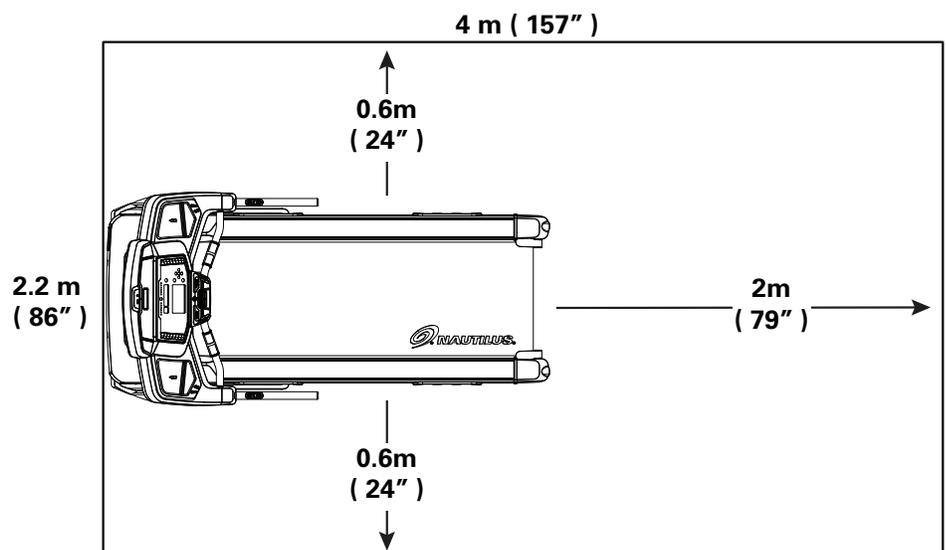
## Avant l'assemblage

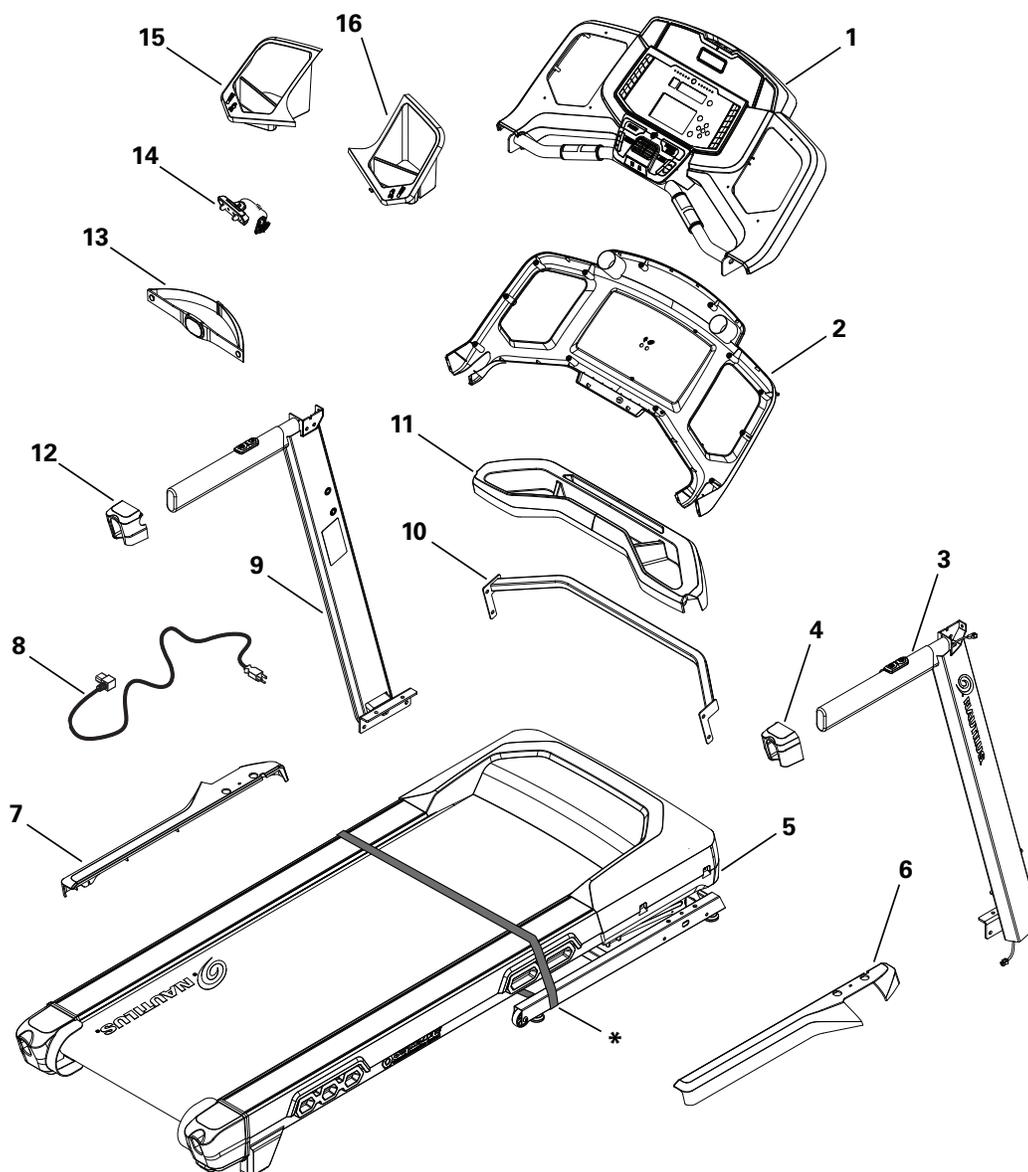
Choisissez l'endroit où vous procéderez à l'assemblage de votre appareil et où vous l'utiliserez. Pour une utilisation sans danger, l'emplacement doit se trouver sur une surface dure et de niveau. Dans la zone d'entraînement, laissez un espace libre d'au moins 2,2 m x 4 m (86 po x 157 po). Assurez-vous que l'espace d'entraînement que vous utilisez dispose d'une hauteur libre suffisante, compte tenu de la taille de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale de l'appareil.

### Conseils d'assemblage de base

Suivez les conseils de base suivants lors de l'assemblage de votre appareil :

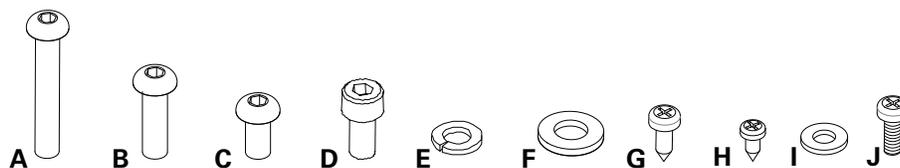
- Lisez et comprenez les « Instructions de sécurité importantes » avant de procéder à l'assemblage.
- Rassemblez toutes les pièces nécessaires pour chaque étape de l'assemblage.
- À l'aide des clés recommandées, tournez les boulons et les écrous vers la droite (sens horaire) pour les serrer et vers la gauche (sens antihoraire) pour les desserrer, à moins d'indications contraires.
- Lorsque vous attachez deux pièces, soulevez doucement et regardez par les trous de boulon afin de pouvoir y insérer le boulon.
- Il se pourrait que l'assemblage nécessite deux personnes.





| Pièce | Qté | Description                 | Pièce | Qté | Description                      |
|-------|-----|-----------------------------|-------|-----|----------------------------------|
| 1     | 1   | Console                     | 10    | 1   | Barre transversale               |
| 2     | 1   | Plaque de la console        | 11    | 1   | Plateau de la barre transversale |
| 3     | 1   | Montant droit               | 12    | 1   | Enveloppe du guidon, gauche      |
| 4     | 1   | Enveloppe du guidon, droite | 13    | 1   | Sangle de fréquence cardiaque    |
| 5     | 1   | Assemblage de la base ( * ) | 14    | 1   | Clé de sécurité                  |
| 6     | 1   | Carénage de la base, droite | 15    | 1   | Porte-gobelet, gauche            |
| 7     | 1   | Carénage de la base, gauche | 16    | 1   | Porte-gobelet, droite            |
| 8     | 1   | Cordon d'alimentation       | 17    | 1   | Câble média (non illustré)       |
| 9     | 1   | Montant, gauche             |       |     |                                  |

**▲ AVERTISSEMENT** NE COUPEZ PAS la sangle d'expédition sur l'assemblage de la base si ce dernier n'est pas placé face vers le haut dans l'espace de travail approprié tel qu'illustré ( \* ).



| Pièce | Qté | Description                                | Pièce | Qté | Description                    |
|-------|-----|--|-------|-----|--------------------------------|
| A     | 4   | Vis à bouton à tête hexagonale, M8 x 50    | F     | 18  | Rondelle plate, M8             |
| B     | 4   | Vis à bouton à tête hexagonale, M8 x 25    | G     | 13  | Vis autotaraudeuse, M4.2 x 16  |
| C     | 6   | Vis à bouton à tête hexagonale, M8 x 20    | H     | 6   | Vis autotaraudeuse, M3.9 x 9.5 |
| D     | 4   | Vis d'assemblage à six pans creux, M8 x 16 | I     | 2   | Rondelle plate, M4             |
| E     | 18  | Rondelle de blocage, M8                    | J     | 4   | Vis cruciforme, M4x16          |

**Remarque :** Sélectionnez les pièces de quincaillerie qui ont été fournies comme pièces de rechange sur la carte de quincaillerie. Il est possible qu'il reste des pièces de quincaillerie une fois l'assemblage approprié de l'appareil est terminé.

## Outils

### Compris



N° 2  
6 mm

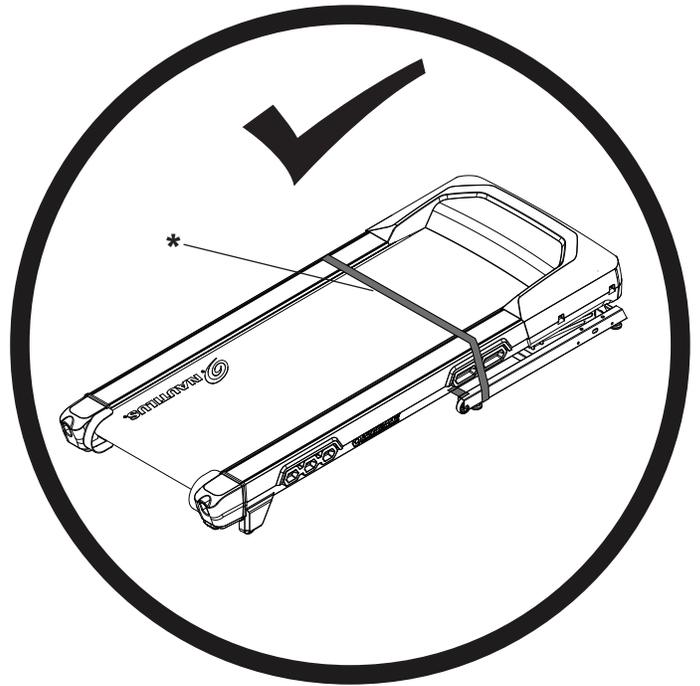
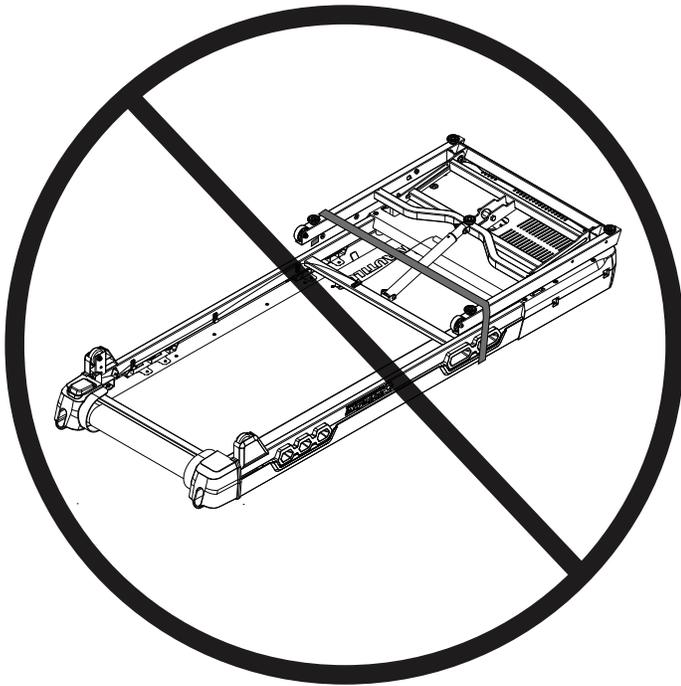
### Non compris



(recommandé)



**⚠ AVERTISSEMENT** NE COUPEZ PAS la sangle d'expédition sur l'assemblage de la base si ce dernier n'est pas placé face vers le haut dans l'espace de travail approprié tel qu'illustré (\*).



## 1. Pliez la plateforme de marche sur l'assemblage de la base

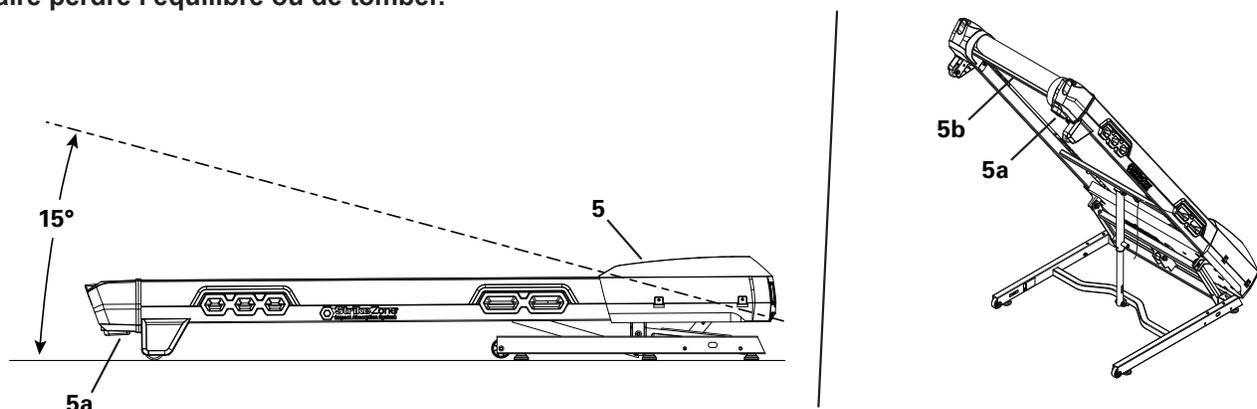
Coupez la sangle d'expédition lorsque l'assemblage de base est bien placé dans l'espace de travail. Appuyez sur la poignée de déclenchement de la plateforme de plastique (5a) sous le bout du marchepied droit et tenez-la. Soulevez la barre de soutien (5b) située sous l'arrière de la courroie de marche, soulevez la plateforme de marche et continuez de tenir la poignée de la plateforme pendant la première partie du processus de pliage (0 à 15 degrés). Relâchez la poignée de la plateforme et soulevez la plateforme de marche complètement pour enclencher le système de relevage hydraulique. Veillez à ce que le système de relevage hydraulique soit bien bloqué.

**⚠** Utilisez les précautions de sécurité et techniques de levage appropriées. Pliez les genoux et les coudes, le dos droit, et tirez en forçant également des deux bras. Redressez-vous en poussant sur les jambes. Veillez à ce que vous soyez assez fort pour soulever la plateforme de marche jusqu'à ce qu'elle enclenche le mécanisme de blocage. Faites appel à une autre personne s'il y a lieu.

**Ne soulevez pas le tapis roulant par la courroie de marche ni par le rouleau arrière. Ces pièces ne s'immobilisent pas et peuvent bouger brusquement. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.**

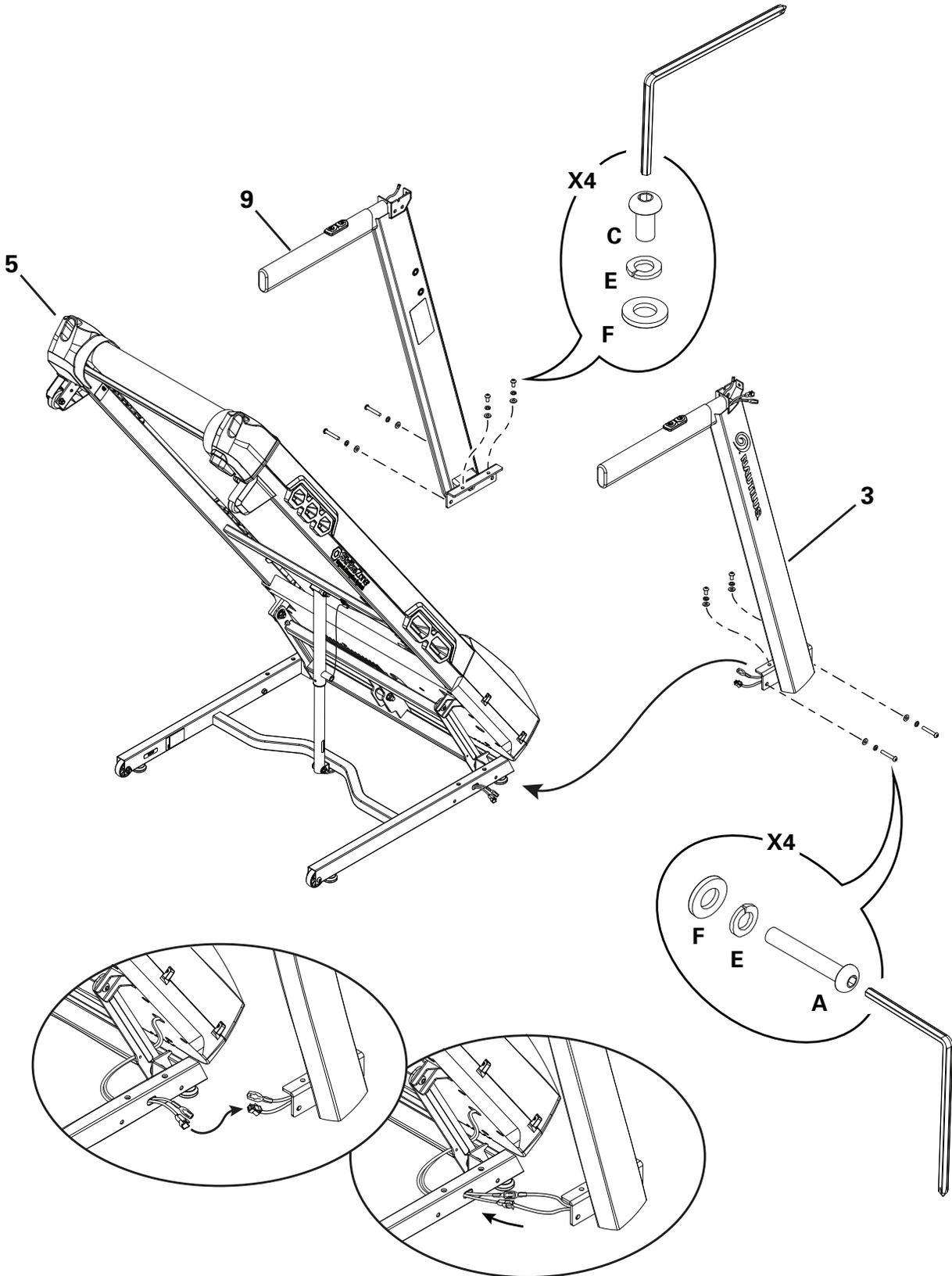
Veillez à ce que le mécanisme d'immobilisation soit enclenché. Tirez prudemment sur la plateforme de marche et assurez-vous qu'elle ne bouge pas. Lorsque vous faites cela, tenez-vous à l'écart du cours du mouvement au cas où le système d'immobilisation du tapis roulant ne serait pas enclenché.

**⚠** Ne vous appuyez pas sur le tapis roulant lorsqu'il est plié. N'y mettez pas de choses dessus risquant de lui faire perdre l'équilibre ou de tomber.



## 2. Branchez les câbles d'entrée/sortie (E/S) et les câbles de mise à la terre, et fixez les montants au cadre

AVIS : ne tordez pas les câbles. Ne serrez pas fortement la quincaillerie avant d'y être invité.

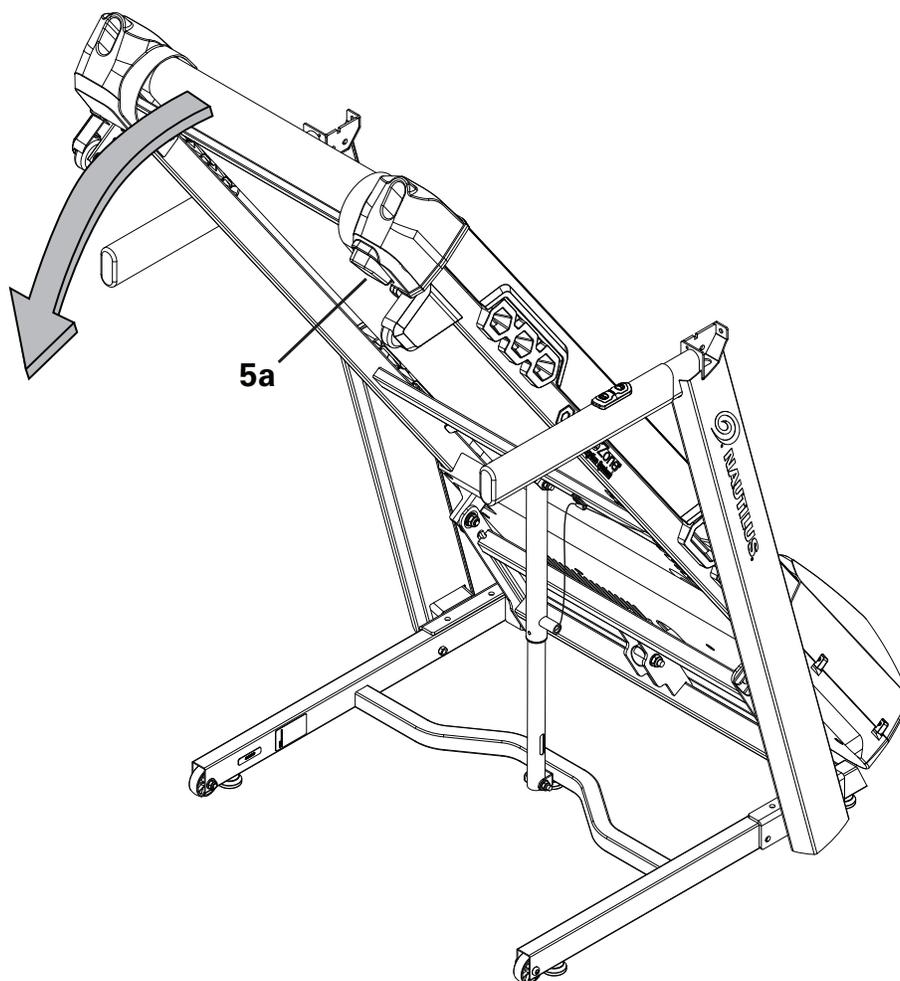


### 3. Dépliez la plateforme de marche

Déplacez à côté droit de l'appareil. Appuyez sur la poignée de déclenchement de la plateforme de plastique (5a) sous le bout du marchepied droit et tenez-la. Tenez l'arrière de la plateforme de marche en haut et relâchez la poignée de la plateforme.

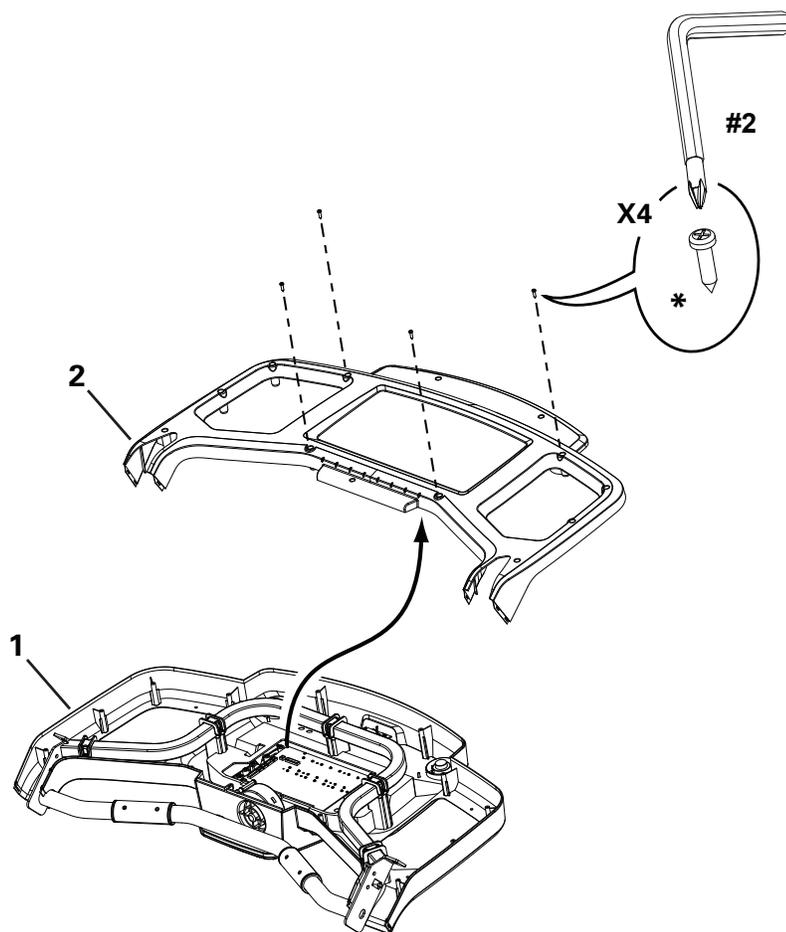
**⚠ Tenez-vous à l'écart du cours du mouvement de la plateforme de marche.**

Le système de relevage hydraulique est conçu pour descendre un petit peu. Tenez la plateforme de marche jusqu'à ce que le mouvement descendant ait été d'environ 2/3. Veillez à utiliser la bonne technique de levage : les genoux pliés et le dos droit. Déposez la charge en pliant les jambes. Il se pourrait que la plateforme de marche tombe rapidement lors de la dernière partie du mouvement.



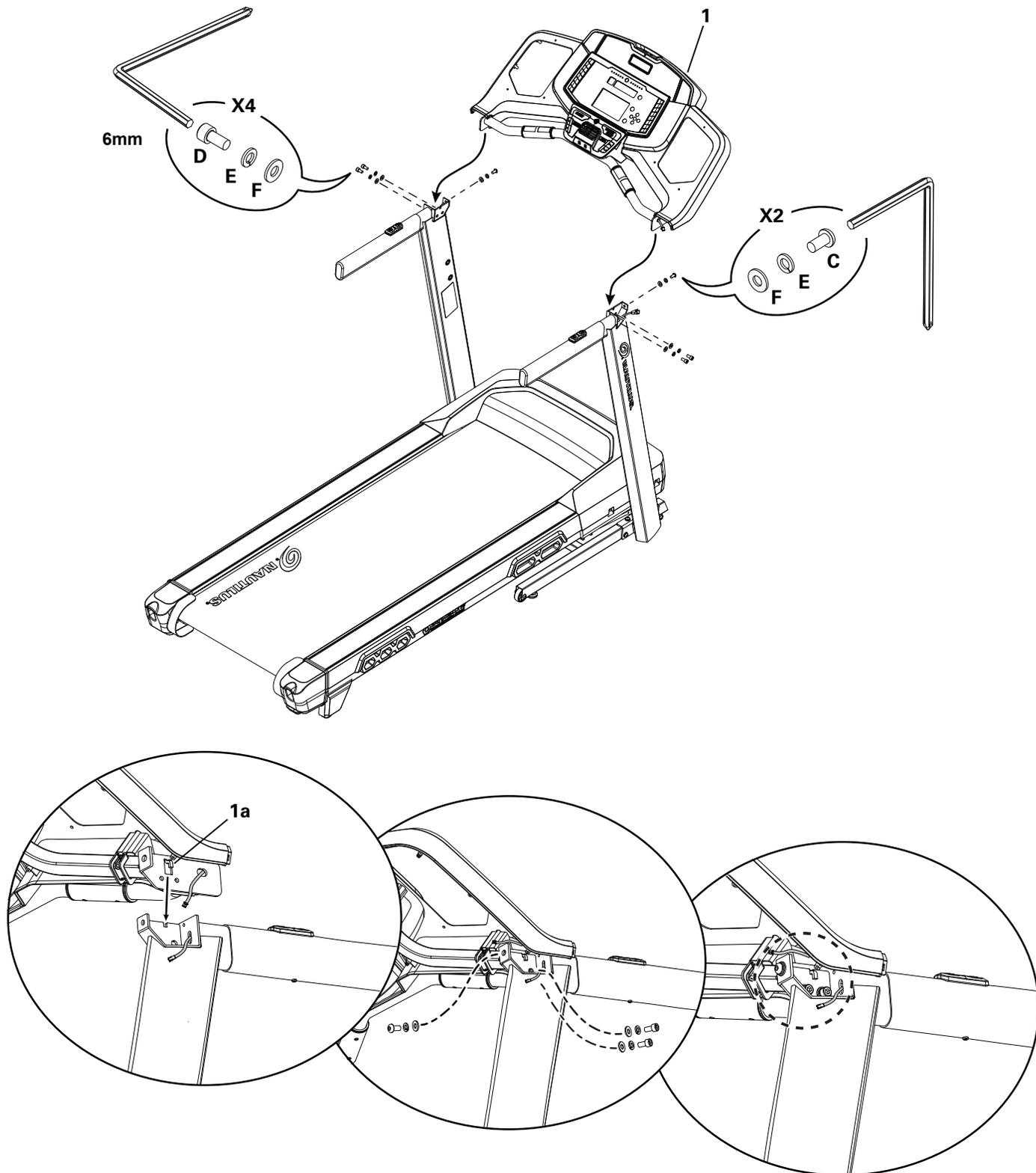
#### 4. Retirez la plaque de console de la console

Remarque : Débarrassez la quincaillerie pré-installée (\*).



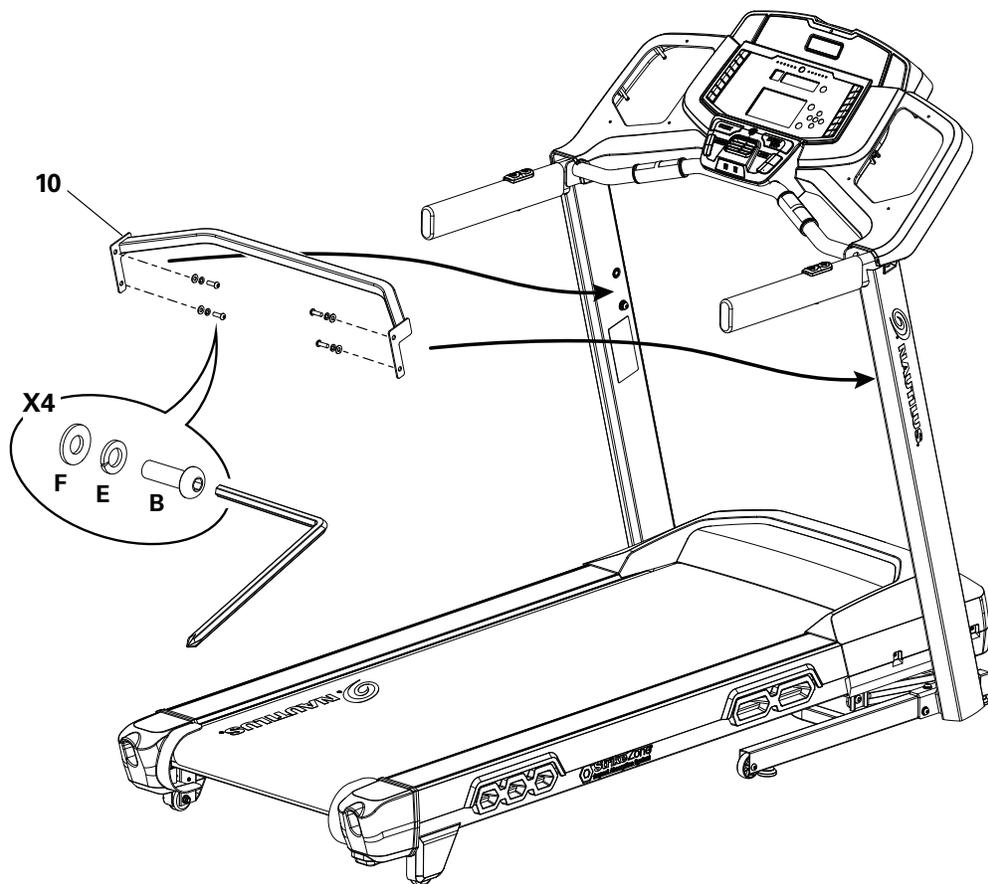
## 5. Fixez la console à son cadre

AVIS : Veillez à ce que les crochets (1a) de chaque côté de la console soient bien dans les encoches des montants. Retirez l'attache autobloquante et les élastiques qui relient les câbles. Ne tordez pas les câbles. Ne serrez pas complètement la quincaillerie avant d'y être invité.



## 6. Attachez la barre transversale aux montants

Remarque : S'il y a lieu, desserrez les vis de l'étape 5 pour faciliter l'installation de la barre transversale.

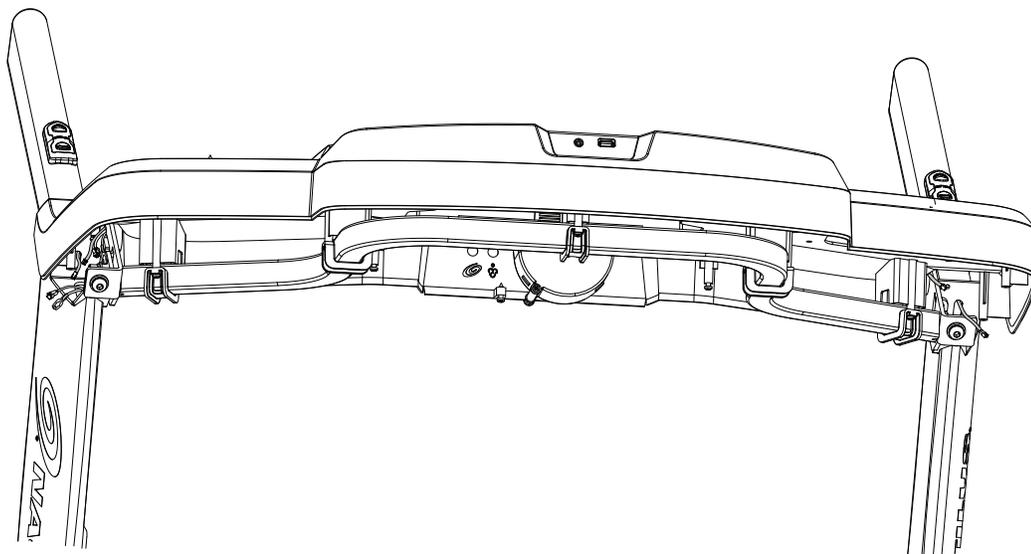


## 7. Branchez les câbles E/S, les câbles de mise à la terre et les fils de commande de vitesse et d'inclinaison .

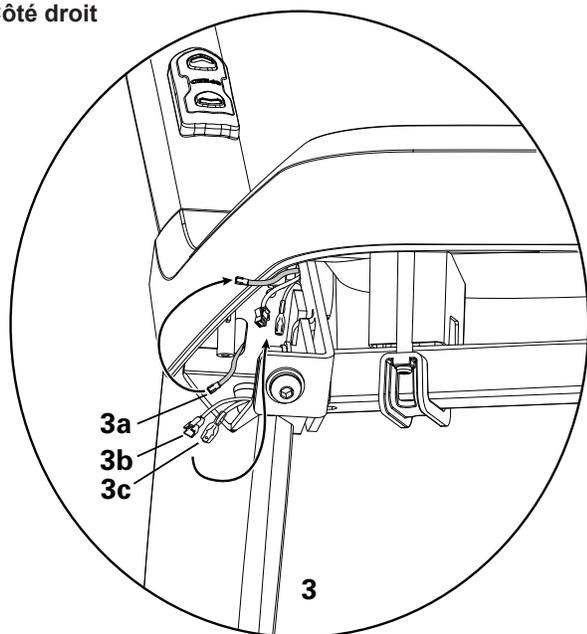
Côté gauche : Branchez le fil de télécommande d'inclinaison (9a) à la console.

Côté droit : Branchez le câble E/S (3b) et le câble de mise à la terre (3c) du montant à la console, et le fil de télécommande de vitesse (3a) à la console.

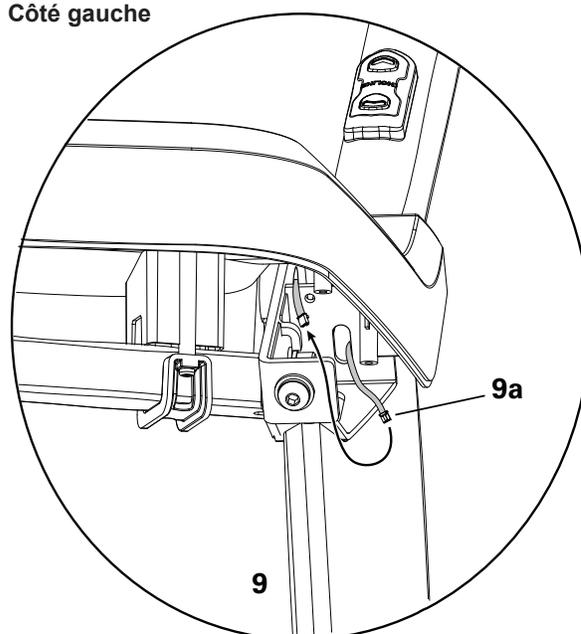
AVIS : Ne tordez pas les câbles.



Côté droit

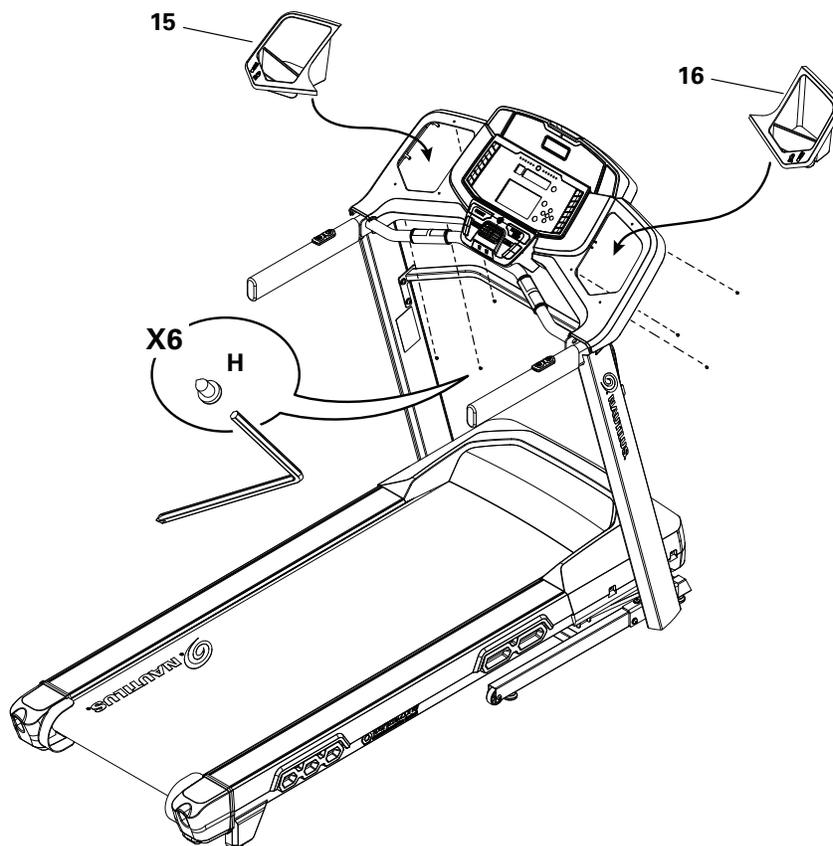


Côté gauche

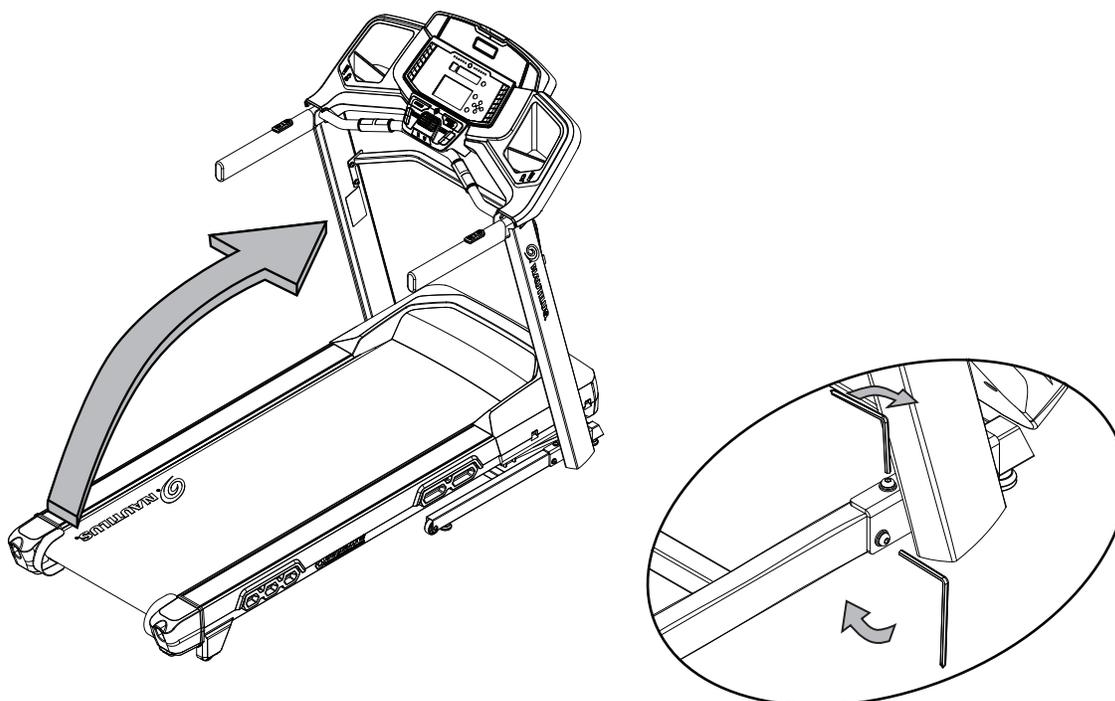


## 8. Attachez les porte-gobelet à la console

AVIS : Le bord des porte-gobelet devraient être à ras de la devanture de la console.

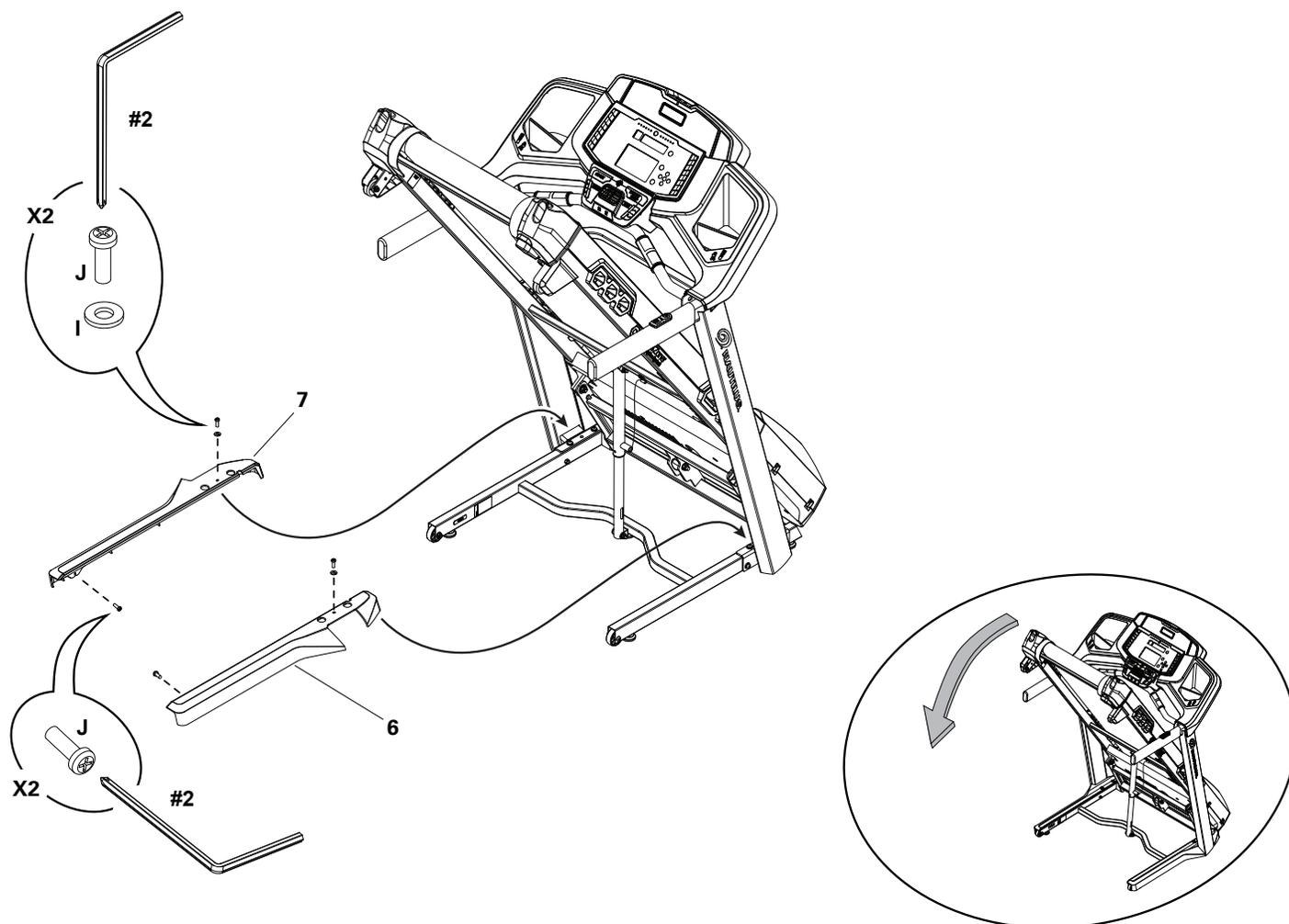


## 9. Pliez la plateforme de marche et serrez TOUTE la quincaillerie des étapes précédentes.



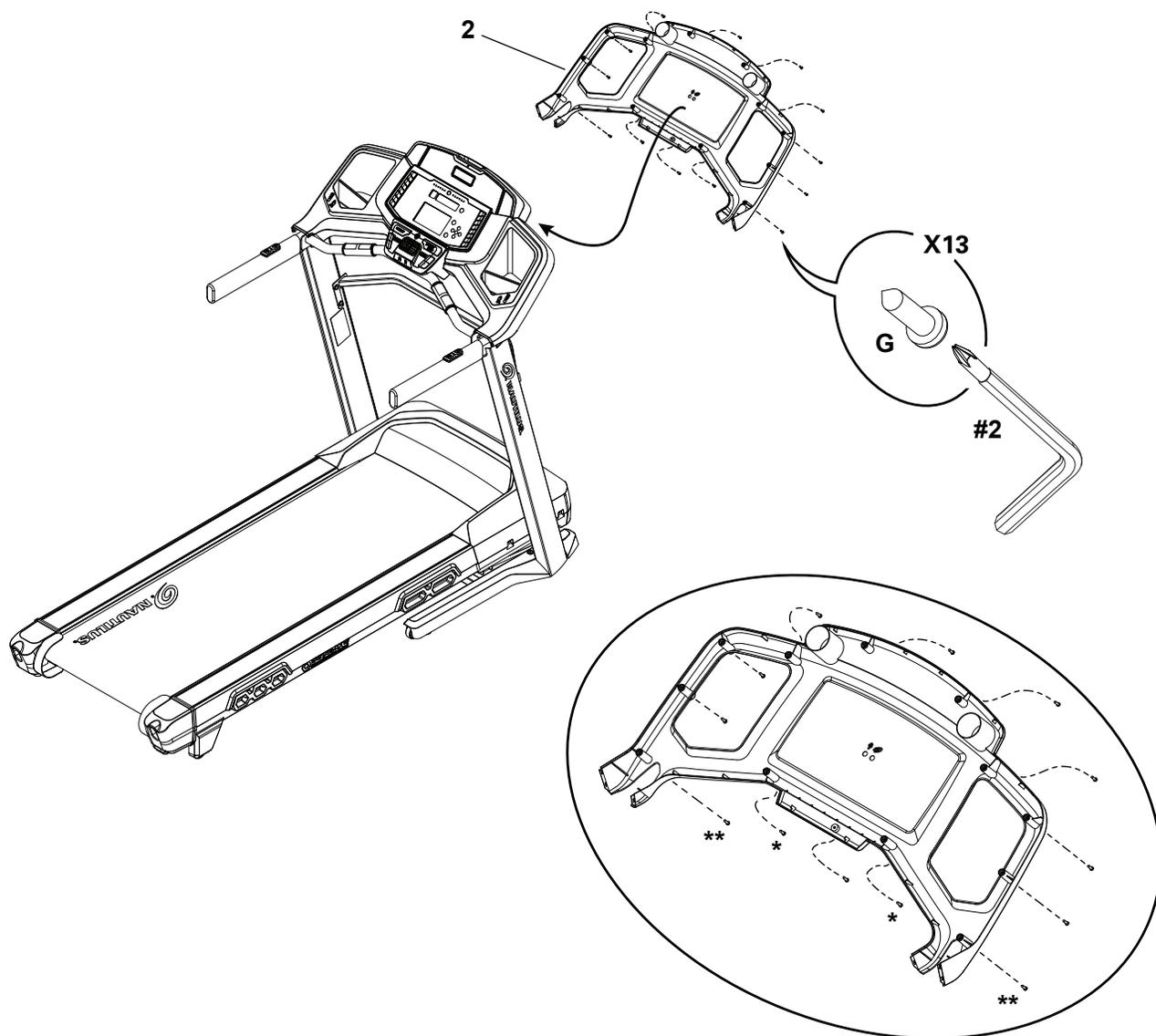
## 10. Attachez les carénages de la base au cadre, puis déployez la plateforme de marche

Remarque : Déployez la plateforme de marche après avoir installé les carénages de la base.



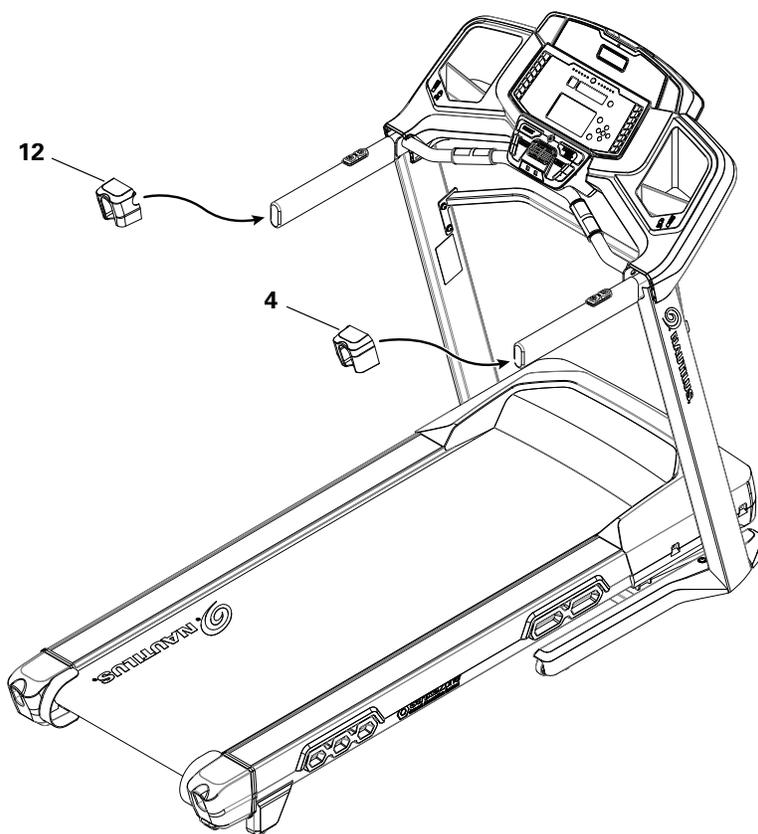
## 11. Fixez le soutien de la console à son assemblage

AVIS : Fixez le matériel indiqué ci-dessous ( \* ) d'abord, puis le matériel avec ( \*\* ), suivi du matériel restant.

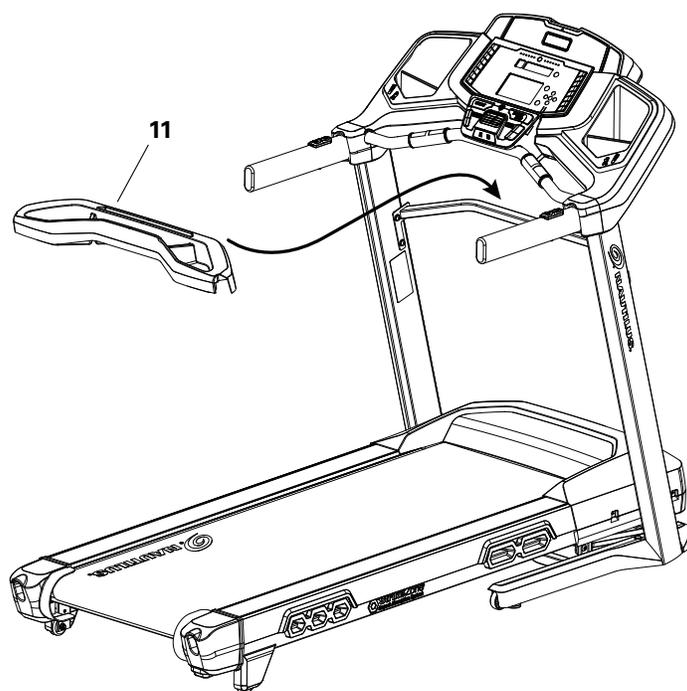


## 12. Fixez les enveloppes du guidon au châssis

**Remarque :** Glissez les enveloppes du guidon sur le guidon et penchez-les pour qu'elles passent au-dessus des boutons de commande. Assurez-vous que les onglets des enveloppes s'enclenchent dans la console.

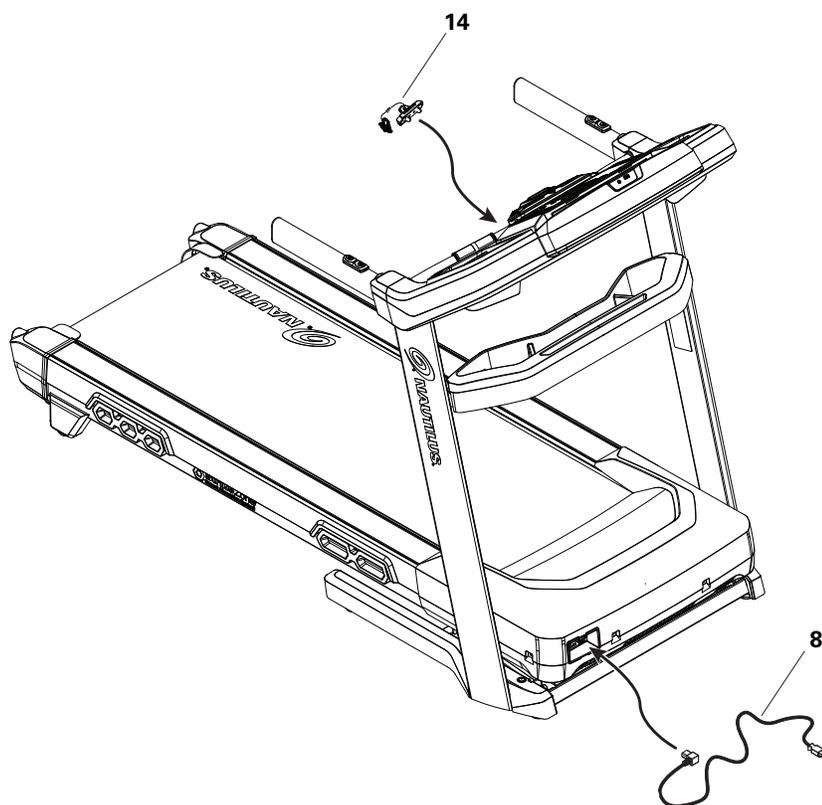


## 13. Placez le plateau sur la barre transversale



## 14. Branchez le cordon d'alimentation et la clé de sécurité au cadre

**!** Branchez cet appareil à une prise correctement mise à la terre (voir Instructions de mise à la terre).



## 15. Inspection finale

Inspectez votre appareil pour vous assurer que toute la quincaillerie est resserrée et que tous les composants sont correctement assemblés.

Assurez-vous d'inscrire le numéro de série dans le champ approprié à l'avant de ce guide.

**!** N'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'est pas complètement assemblé et inspecté pour vérifier que ses performances correspondent aux stipulations du Guide du propriétaire.

## Ranger et déplacer l'appareil

**!** La machine peut être déplacée par une ou plusieurs personnes. Déplacez toujours la machine avec la plus grande précaution. Le tapis de course est lourd et il peut être difficile à manier. Assurez-vous que vous êtes physiquement en mesure de déplacer la machine. Au besoin, faites-vous aider.

1. Retirez la clé de sécurité.

**MISE EN GARDE !** Lorsque la machine ne fonctionne pas, ôtez la clé de sécurité et rangez-la hors de portée des enfants.

2. Assurez-vous que le commutateur principal est éteint et que le cordon d'alimentation est débranché.

**!** Ne soulevez jamais l'avant de la machine pour la déplacer ou la transporter. Les parties rotatives peuvent pincer, et donc blesser.

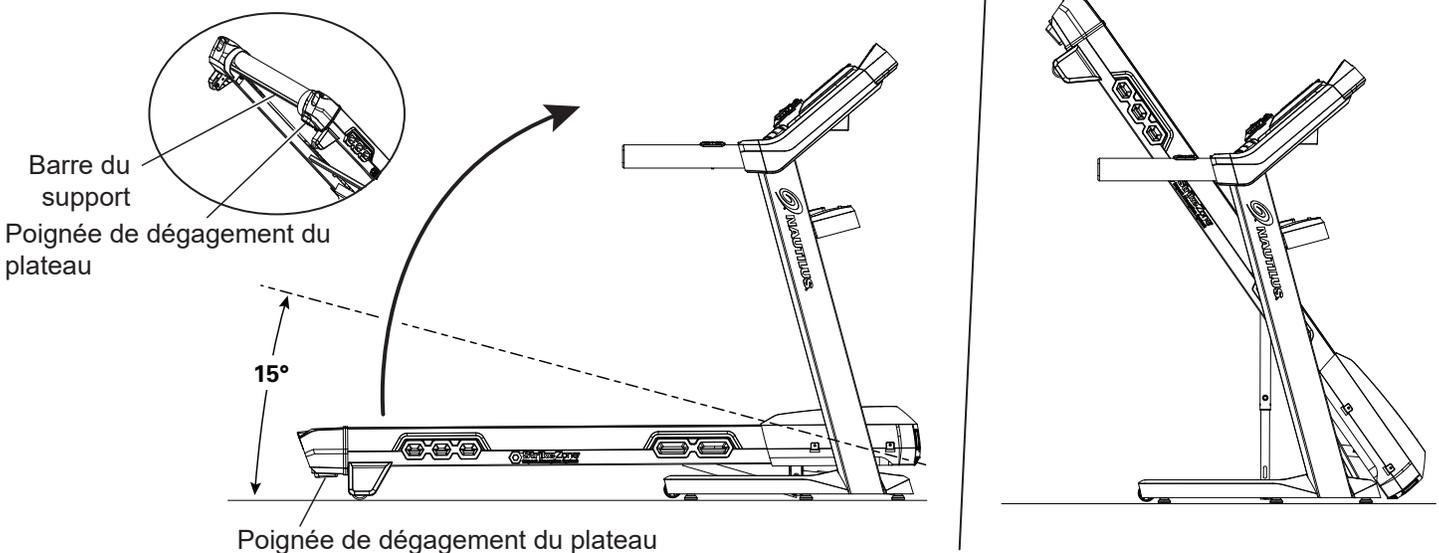
3. Vous devez plier le tapis de course avant de le déplacer. Ne transportez jamais le tapis de course lorsqu'il est déplié.
4. Veillez à conserver un espace de sécurité autour, sur et au-dessus de votre tapis de course. Assurez-vous de retirer de la machine les porte-bidons/bouteilles, périphériques média et objets non fixés avant d'effectuer le déplacement.

**!** Assurez-vous que la hauteur soit suffisante pour élever le plateau.

5. Maintenez enfoncée la poignée en plastique de dégagement du plateau sous l'extrémité du rail droit. À l'aide de la barre de support sous la partie arrière de la courroie, soulevez le plateau tout en maintenant la poignée durant la première partie du processus de pliage (0-15 degrés). Relâchez la poignée du plateau et soulevez le plateau complètement à la verticale pour engager le levier hydraulique. Vérifiez que le levier hydraulique est correctement verrouillé. Ceci doit émettre un « clic » en passant en position verrouillée.

**!** Suivez les précautions de sécurité et faites très attention lorsque vous soulevez du poids. Pliez les genoux et les coudes, tenez-vous bien droit et soulevez en utilisant la même force dans les deux bras. Redressez-vous en poussant sur les jambes. Assurez-vous d'avoir la force nécessaire pour soulever le plateau jusqu'à ce que le mécanisme de fermeture soit engagé. Au besoin, faites-vous aider.

**N'utilisez pas la courroie ni le rouleau arrière pour soulever le tapis de course. Ces parties sont mobiles et peuvent se déplacer de manière brusque. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.**



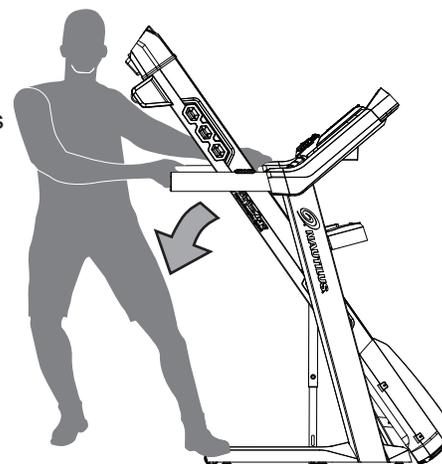
6. Vérifiez que le mécanisme de verrouillage est engagé. Remplacez prudemment le plateau et assurez-vous qu'il ne se déplace pas. Pendant cette opération, laissez la trajectoire de déplacement libre, au cas où le verrouillage du tapis de course ne serait pas effectif.

**!** Ne vous appuyez pas contre le tapis de course lorsqu'il est plié. N'y déposez rien qui puisse le rendre instable ou le faire tomber.

**⚠ En position pliée, ne branchez pas le cordon d'alimentation et n'essayez pas de faire fonctionner le tapis de course.**

7. Tenez-vous sur un côté du tapis de course. Placez le pied avant sur la base. Tout en saisissant la main courante, faites pivoter le tapis de course avec précaution vers l'arrière jusqu'à ce qu'il soit parfaitement en équilibre sur ses roues de transport. Veillez à ne pas faire pivoter la machine de manière excessive. Maintenez le tapis de course en équilibre.

**⚠ Cette étape peut nécessiter la présence d'une personne de chaque côté du tapis de course. Le tapis de course est lourd et peut être difficile à manier. Assurez-vous que vous êtes physiquement en mesure de faire pivoter la machine.**



**Portez toujours des chaussures fermées pour déplacer la machine. Ne déplacez pas la machine pieds nus ou en chaussettes.**

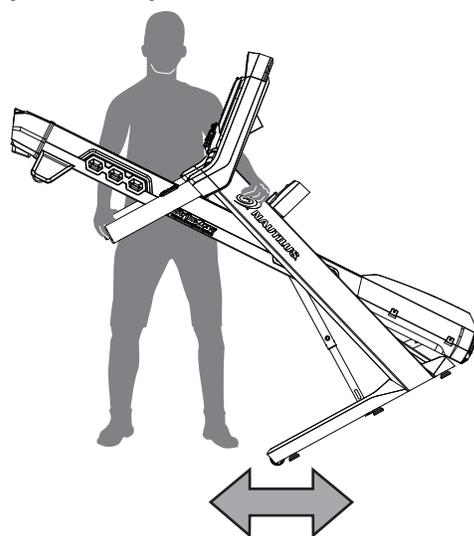
**N'utilisez pas la console ou le plateau surélevé pour faire pivoter ou déplacer le tapis de course. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.**

**Laissez la trajectoire de déplacement du plateau soulevé libre.**

8. Tout en saisissant la main courante et l'avant du montant, faites rouler le tapis de course en toute sécurité à l'emplacement souhaité.

**⚠ Le tapis de course est lourd et peut être difficile à manier. Assurez-vous que vous êtes physiquement en mesure de déplacer la machine.**

**Placez la machine sur une surface propre et solide, dégagée de tout débris ou autre objet pouvant entraver la liberté de mouvement. Utilisez un tapis en caoutchouc que vous placerez sous la machine pour empêcher les décharges d'électricité statique et protéger le revêtement de sol.**



**Ne placez pas d'objets à l'endroit où le plateau se rabaisse.**

**AVIS :** déplacez prudemment la machine afin qu'elle ne heurte pas d'autres objets. Vous risqueriez en effet d'endommager le fonctionnement de la console, du tapis de course ou de la zone autour de la machine.

9. Avant toute utilisation, veuillez vous référer à la procédure Déploiement de la machine de ce manuel.

## Dépliage de l'appareil

1. Assurez-vous qu'il y ait suffisamment de place pour baisser la plateforme de marche.

**⚠ Gardez un espace derrière la machine d'au moins 79 po (2 m) et 24 po (0,6 m) de chaque côté. Il s'agit de l'espace sécuritaire recommandé nécessaire autour de chaque machine pour permettre le passage et la descente d'urgence.**

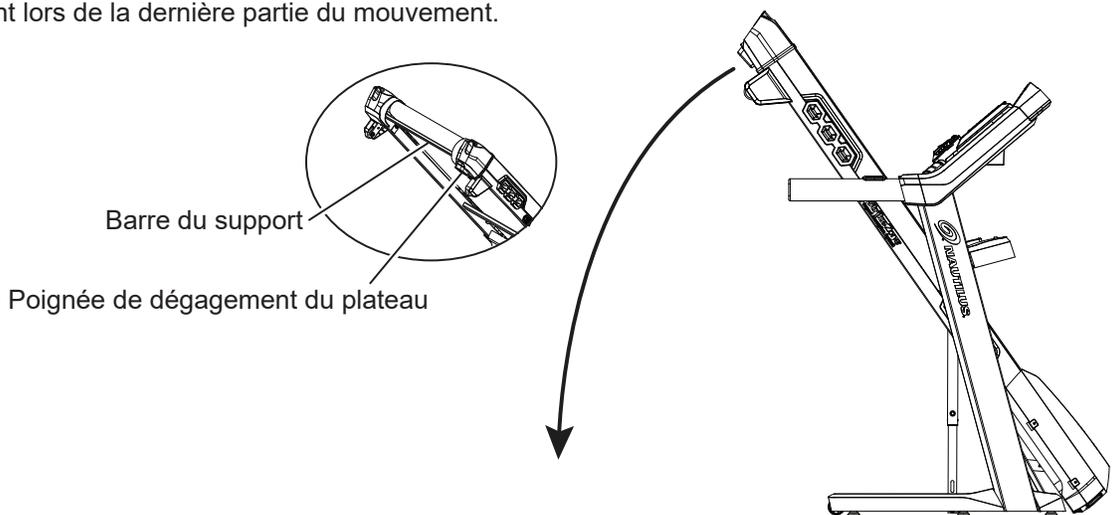
**Placez l'appareil sur une surface propre, dure, nivelée et exempte de matériel superflu ou de tout autre objet qui pourrait vous gêner et vous empêcher de bouger librement avec une zone d'entraînement suffisamment libre. Il est recommandé de mettre un tapis de caoutchouc en dessous de l'appareil afin de prévenir les décharges électrostatiques et de protéger le plancher.**

**Assurez-vous que l'espace d'entraînement que vous utilisez dispose d'une hauteur libre suffisante, compte tenu de la taille de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale de la plateforme.**

2. Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'objet ni sur ni autour du tapis roulant pouvant tomber ou causer un blocage en position entièrement dépliée.
3. Déplacez à côté droit de l'appareil. Appuyez sur la poignée de déclenchement de la plateforme de plastique sous le bout du marchepied droit et tenez-la. Tout en agrippant la barre de soutien, relâchez la poignée de la plateforme.

**⚠ Tenez-vous à l'écart du cours du mouvement de la plateforme de marche.**

4. Le système de relevage hydraulique a été conçu pour descendre légèrement. Tenez la plateforme de marche jusqu'à ce que le mouvement descendant ait été d'environ 2/3. Veillez à utiliser la bonne technique de levage : les genoux pliés et le dos droit. Déposez la charge en pliant les jambes. Il se pourrait que la plateforme de marche tombe rapidement lors de la dernière partie du mouvement.



### Mise de niveau de l'appareil

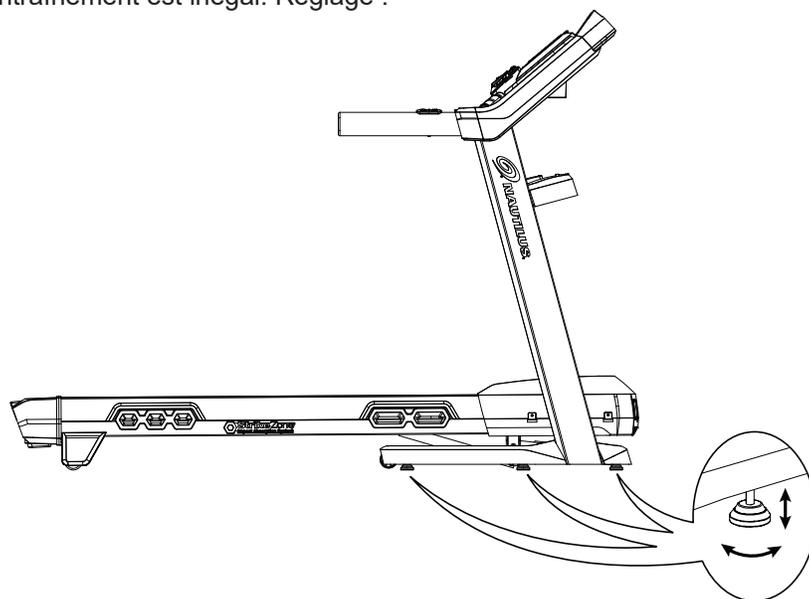
L'appareil doit être mis de niveau si votre espace d'entraînement est inégal. Réglage :

1. Placez l'appareil dans votre espace d'entraînement.
2. Réglez les niveleurs jusqu'à ce qu'ils touchent tous le sol.

**⚠ Ne réglez pas les niveleurs à une hauteur telle qu'ils risquent de se détacher ou de se dévisser de l'appareil. Vous pouvez vous blesser ou endommager l'appareil.**

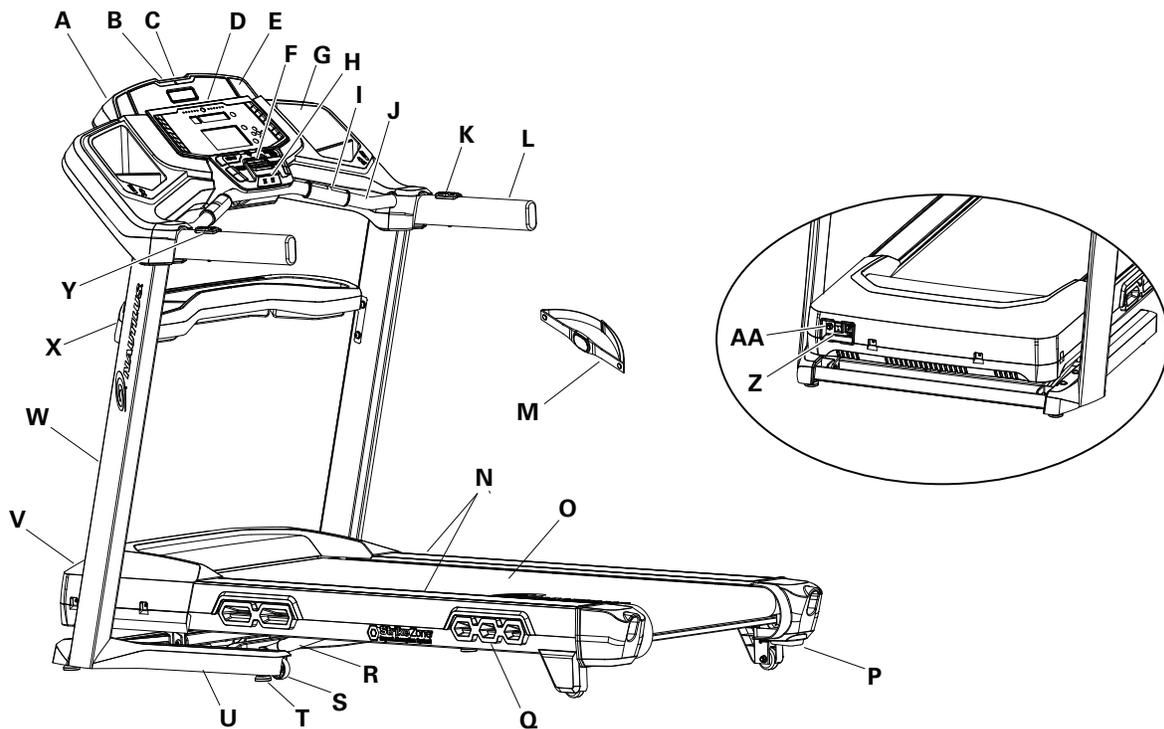
3. Ajustez les niveleurs jusqu'à ce que la machine soit au niveau.

Assurez-vous que l'appareil est de niveau et qu'il est stable avant de l'utiliser.



## **Courroie du tapis roulant**

Votre tapis roulant est fourni avec une courroie de marche haute qualité conçu pour des heures d'utilisation en toute fiabilité. La courroie de marche d'un tapis roulant n'ayant pas servi depuis longtemps, et qu'il soit encore dans son emballage ou déjà monté, peut émettre un bruit sourd au démarrage. Cela se produit lorsque la courroie s'enroule sur les rouleaux avant et arrière. Ce phénomène est normal et n'est pas le signe d'un problème provenant de votre machine. Une fois le tapis roulant utilisé pendant un petit moment, le bruit sourd s'arrête. Le temps que le bruit met à disparaître dépend de la température et de l'humidité de l'environnement dans lequel le tapis roulant est utilisé.



|   |  |    |   |
|---|--|----|---|
| A | Console  | P  | Poignée de déclenchement de la plateforme                         |
| B | Port USB   | Q  | Humidificateur  |
| C | Entrée MP3                                       | R  | Système de relevage hydraulique                                   |
| D | Support média                                    | S  | Roulette de transport   |
| E | Haut-parleur                                     | T  | Pieds niveleurs   |
| F | Ventilation                                      | U  | Base  |
| G | Porte-gobelet                                    | V  | Couvercle du moteur   |
| H | Port de la clé de sécurité d'urgence             | W  | Montants  |
| I | Capteurs de contact de fréquence cardiaque (CFC) | X  | Plateau de barre transversale                                     |
| J | Barre ergo                                       | Y  | Télécommande d'inclinaison  |
| K | Télécommande de vitesse                          | Z  | Interrupteur d'alimentation                                       |
| L | Guidon   | AA | Entrée du c.a.  |
| M | Sangle de fréquence cardiaque                    | BB | Récepteur télémétrique de fréquence cardiaque (FC) (non illustré) |
| N | Rails de support du côté du pied                 | CC | Connectivité Bluetooth® (non illustrée)                           |
| O | Courroie de marche et plate-forme                | DD | Câble média (non illustré)  |

## ⚠ AVERTISSEMENT

Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement. La fréquence cardiaque affichée est approximative et doit être utilisée uniquement à titre indicatif. Le surentraînement peut causer des blessures sérieuses et même la mort. Arrêter de vous entraîner immédiatement si vous vous sentez faible.

## Caractéristiques de la console

La console fournit des informations importantes à propos de votre entraînement et vous permet de contrôler les niveaux de résistance pendant votre exercice. La console comporte des boutons de commande vous permettant de naviguer parmi les programmes d'exercices.

**Remarque :** Bien que votre machine soit activée Bluetooth®, elle ne peut pas recevoir d'informations (notamment d'une sangle thoracique activée Bluetooth®) ni lire de fichiers audio via la connexion Bluetooth®. La console utilise la connectivité Bluetooth® uniquement pour exporter vos données d'entraînement vers les appli fitness.



### Affichage de la console

Icône du lapin de cadence – représente l'endroit du lapin de cadence pendant la séance d'entraînement.

Voyants de l'utilisateur – Les voyants de l'utilisateur indiquent où se trouve l'utilisateur par rapport au lapin de cadence pendant la séance d'entraînement.

Affichage du résultat de l'entraînement – L'affichage du résultat de l'entraînement indique la cote de condition physique du profil d'utilisateur choisi.

Affichage de l'objectif – L'affichage de l'objectif indique le type d'objectif (distance, temps ou calories) et sa valeur.

Affichage de la position de l'utilisateur – L'affichage de la position de l'utilisateur indique la différence entre l'utilisateur et le lapin de cadence. Les flèches indiquent si l'utilisateur est devant le lapin de cadence (flèche ASCENDANTE) ou derrière (flèche DESCENDANTE).

Bouton COMPARE – Appuyez pour choisir le lapin de cadence de la séance d'entraînement désiré. Moyen, meilleur, ou arrêté.

Bouton USER (utilisateur) – Appuyez pour choisir le profil d'utilisateur désiré. L'affichage de l'utilisateur actif s'ajustera

Bouton (▲) Increase (augmentation) – Augmente la valeur actuelle ou passe parmi les options offertes

Bouton (◀) Left (gauche) – Fait passer le segment actuellement actif et passe parmi les options offertes

Bouton OK – Confirme l'information ou un choix

Bouton (▼) Decrease (diminution) – Diminue la valeur actuelle ou passe parmi les options offertes

Bouton (▶) Right (droite) – Fait passer le segment actuellement actif et passe parmi les options offertes

Bouton PROGRAMS (programmes) – Sélectionne une catégorie de programmes de séances d'entraînement

Boutons Pre-Set Incline (inclinaison pré-réglée) – Choisissent une valeur d'inclinaison de la plateforme de marche. Après avoir appuyé sur un bouton Pre-Set Incline, appuyez sur le bouton Incline Enter (saisir l'inclinaison) dans les 12 secondes pour que la plateforme de marche soit réglée à l'inclinaison désirée.

Bouton Incline Enter – Fait fonctionner le moteur d'inclinaison pour régler la plateforme de marche à la valeur d'inclinaison pré-réglée.

Bouton START (démarrer) – Sert à commencer une séance d'entraînement Quick Start (démarrage rapide), à commencer une séance de programme personnalisée par l'utilisateur, ou à reprendre un exercice en pause.

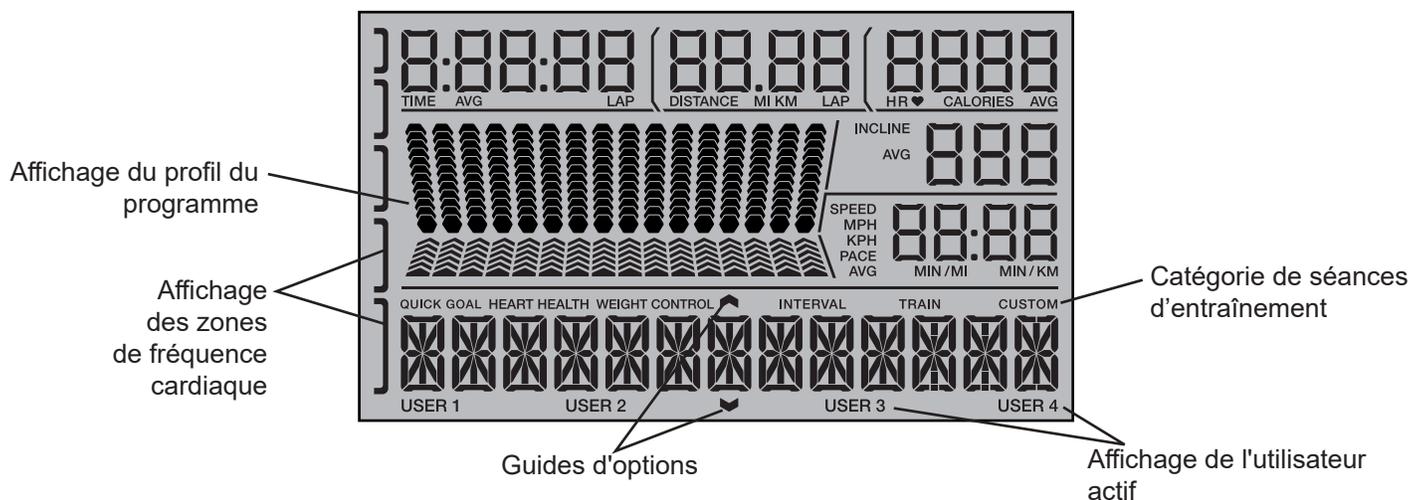
Bouton FAN (ventilateur) – commande le ventilateur à trois vitesses

Bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) – met une séance en mode pause, met fin à une séance en mode pause ou revient au menu précédent.

Boutons Pre-Set Speed (vitesse pré-réglée) – Pour choisir une valeur de vitesse pour la courroie de marche. Après avoir appuyé sur un bouton Pre-Set Speed, appuyez sur le bouton Speed Enter dans les 12 secondes pour régler la vitesse de la courroie de marche.

Bouton Speed Enter (vitesse saisie) – Règle la vitesse de la courroie de marche à la valeur de la vitesse pré-réglée.

### Données affichées à l'écran à ACL



### Affichage du profil du programme

L'affichage du profil de programme montre le profil du déroulement du programme d'entraînement. Un profil de déroulement a 16 colonnes, ou segments. Chaque segment du profil de déroulement a deux variables : inclinaison (hexagones, supérieur) et vitesse (flèches, inférieur).

Plus le réglage de l'inclinaison ou de la vitesse est élevé, plus le niveau de ce segment est élevé. Le segment qui clignote indique l'intervalle en cours.

### Affichage des zones de fréquence cardiaque

La zone de fréquence cardiaque montre à quelle zone appartient la valeur actuelle de fréquence cardiaque de l'utilisateur. Ces zones de fréquence cardiaque peuvent servir de guide d'entraînement pour une zone cible particulière (max., anaérobie, aérobie, élimination des graisses et réchauffement).

**⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercice. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement. La fréquence cardiaque affichée est approximative et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.**

**Remarque :** Si le rythme cardiaque n'est pas détecté, le champ de la zone de fréquence cardiaque demeure vierge.

### Guides d'options

Les Guides d'options indiquent à l'utilisateur où il en est dans la liste d'options avec les options MORE (plus) et PREVIOUS (précédent).

Si les options MORE (flèche descendante) sont activées, il y a d'autres options qui peuvent être visualisées en poussant le bouton descendant (▼). Cette option est active jusqu'à ce que l'utilisateur arrive en fin de liste. Lorsque l'utilisateur arrive en fin de liste d'options, les options MORE (flèche descendante) sont désactivées et le bouton descendant (▼) ne donne aucune autre option.

Les options PREVIOUS (flèche ascendante) sont activées dès que l'utilisateur commence à défiler la liste. Utilisez le bouton ascendant (▲) pour voir les options précédentes.

### Affichage de l'utilisateur actif

L'affichage de l'utilisateur actif indique quel Profil d'utilisateur est actuellement sélectionné.

### Time / Lap (Time) (Durée/circuit (durée))

Le champ TIME affiche la durée totale de la séance d'entraînement, la durée moyenne selon le Profil d'utilisateur, ou la durée totale de fonctionnement de l'appareil.

**Remarque :** La durée maximale d'une séance d'entraînement à Quick Start est de 9 heures, 59 minutes et 59 secondes (9:59:59).

Le champ Lap (Time) (circuit (durée)) indique la durée du circuit qui vient de se terminer. Pendant une séance d'entraînement, la valeur de cette séance n'est affichée que lorsque le circuit s'est terminé.

### Distance / Lap (Count) (distance/circuit (décompte))

Le champ Distance affiche le décompte de la distance (en miles ou en km) de l'entraînement.

Le champ Lap (Count) (circuit (décompte)) indique le nombre total de circuits achevés pendant la séance. Pendant une séance d'entraînement, cette valeur n'est indiquée que lorsque un circuit est achevé ou en mode Workout Results (résul-

tats de séance d'entraînement) (circuits achevés seulement, pas de décimaux).

**Remarque :** La longueur d'un circuit peut être personnalisée pour chaque utilisateur en mode Edit User Profile (Modification du Profil d'utilisateur). La valeur par défaut est de 0,25 milles (0,4 km).

#### Heart Rate (HR) / Calories (Fréquence cardiaque (FC)/calories)

Le champ HEART RATE indique la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) du moniteur de fréquence cardiaque. Quand un signal de fréquence cardiaque est reçu par la Console, l'icône clignote.

**⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercice. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. La fréquence cardiaque affichée est approximative et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.**

#### Calories

Le champ Calories affiche une estimation du nombre de calories brûlées au cours de la séance d'entraînement.

#### Incline (inclinaison)

Le champ Incline indique le pourcentage d'inclinaison actuel de la plateforme de marche.

#### Speed / Pace (vitesse/lapin de cadence)

Le champ Speed (vitesse) indique la vitesse en milles à l'heure (mph) ou en kilomètres à l'heure (km/h).

Le champ lapin de cadence indique la durée actuelle du mille (ou du km) achevé selon la valeur Speed actuelle.

**Remarque :** La valeur maximale du champ Pace (lapin de cadence) est de 99:59.

### Connectivité Bluetooth® avec l'application d'entraînement « Nautilus Trainer™ »

Cet appareil d'entraînement est pourvu d'une connectivité Bluetooth® sans fil et peut se synchroniser avec l'application d'entraînement « Nautilus Trainer™ » sur les appareils compatibles. L'application se synchronise avec votre appareil d'entraînement pour suivre le total des calories brûlées, la durée, la distance, et plus encore. Elle enregistre et stocke chaque séance d'exercices, permettant une référence rapide. De plus, elle synchronise automatiquement vos données d'entraînement avec MyFitnessPal® et Under Armour® Connected Fitness rendant plus facile que jamais l'atteinte de vos objectifs caloriques quotidiens! Suivez vos résultats et partagez-les avec votre famille et vos amis.

1. Téléchargez l'application gratuite appelée Nautilus Trainer™. L'application est offerte dans App Store et Google Play™.

**Remarque :** Pour une liste complète des appareils pris en charge, passez en revue le logiciel sur les boutiques d'application App Store ou Google Play™.

2. Suivez les instructions de l'application pour synchroniser votre dispositif à l'appareil d'entraînement.

3. Pour synchroniser vos données d'entraînement avec MyFitnessPal® ou Under Armour® Connected Fitness, cliquez sur le logiciel voulu et connectez-vous avec votre information.

**Remarque :** L'application Nautilus Trainer™ synchronisera automatiquement vos séances d'entraînement après la première synchronisation.

### S'entraîner avec d'autres applis de conditionnement physique

Grâce à sa connectivité Bluetooth® intégrée, cet appareil de conditionnement physique peut fonctionner avec plusieurs partenaires numériques. Pour consulter notre plus récente liste des partenaires acceptés, veuillez visiter le

[www.nautilus.com/partners](http://www.nautilus.com/partners)

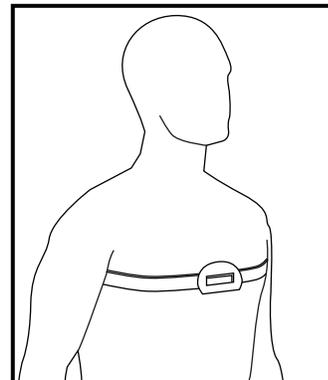
## Recharge USB

Si un dispositif UBS est branché sur le port USB, le port tentera de recharger le dispositif. L'alimentation fournie depuis le port USB peut ne pas être suffisante pour faire fonctionner un dispositif et le charger en même temps.

## Sangle de poitrine

L'utilisation de la sangle de poitrine avec émetteur de fréquence cardiaque vous permet de surveiller votre fréquence cardiaque à tout moment au cours de l'exercice.

**⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercice. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. La fréquence cardiaque affichée est approximative et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.**



L'émetteur de fréquence cardiaque est attaché à une sangle de poitrine pour vous permettre de garder les mains libres pendant tout l'exercice. Pour installer votre sangle de poitrine :

1. Attachez l'émetteur à la sangle de poitrine élastique.
2. Placez la sangle autour de votre torse avec la courbe du transmetteur vers le haut, sous les muscles de la poitrine.
3. Soulevez l'émetteur de votre poitrine et humidifiez les deux zones d'électrodes rainurées à l'arrière.
4. Vérifiez que les zones humides des électrodes sont bien appliquées contre votre peau.

L'émetteur transmettra votre fréquence cardiaque au récepteur de l'appareil, lequel l'affichera en battements par minute (BPM).

Retirez toujours l'émetteur avant de nettoyer la sangle de poitrine. Nettoyez régulièrement la sangle de poitrine avec un savon doux et de l'eau et séchez-la soigneusement. Les résidus de transpiration ou d'humidité peuvent maintenir l'émetteur actif et user la pile de l'émetteur. Asséchez et essuyez l'émetteur après chaque utilisation.

**Remarque :** n'utilisez pas de détergents abrasifs ou de produits chimiques tels que la laine d'acier ou de l'alcool pour nettoyer la sangle de poitrine, car ils pourraient provoquer des dommages irréparables aux électrodes.

Si la console n'affiche pas de valeur de fréquence cardiaque, le transmetteur peut être défectueux. Assurez-vous que les zones de contact texturées de la sangle de poitrine sont en contact avec votre peau. Vous devrez peut-être humidifier légèrement les zones de contact. Vérifiez que la courbe du transmetteur est placée vers le haut. Si aucun signal n'apparaît ou si vous avez besoin d'assistance, veuillez appeler un représentant Nautilus.

**⚠ Retirez la pile avant de jeter la sangle de poitrine. Jetez-les en respectant les règlements locaux et/ou dans des centres de recyclage approuvés.**

## Moniteur de fréquence cardiaque à distance

La surveillance de votre fréquence cardiaque est l'un des meilleurs moyens de contrôler l'intensité de votre exercice. Les capteurs de contact de fréquence cardiaque (CFC) sont installés afin d'envoyer vos signaux de fréquence cardiaque à la console. La console peut également lire les signaux de télésurveillance de la FC de l'émetteur de la sangle de poitrine de fréquence cardiaque qui fonctionne dans la plage de 4,5 kHz à 5,5 kHz.

**Remarque :** La sangle de poitrine de fréquence cardiaque doit être une sangle de poitrine de fréquence cardiaque en clair de Polar Electro ou un modèle compatible POLAR® en clair. (Les sangles de poitrine de fréquence cardiaque codées POLAR® comme les sangles de poitrine OwnCode® de POLAR® ne fonctionneront pas avec cet équipement.)

**⚠ Si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle de poitrine sans fil ou tout autre moniteur de fréquence cardiaque téléométrique.**

### **Capteurs de contact de fréquence cardiaque**

Les capteurs de contact de fréquence cardiaque (CFC) envoient vos signaux de fréquence cardiaque à la console. Les capteurs CFC sont les pièces en acier inoxydable sur les guidons. Pour les utiliser, placez vos mains confortablement autour des capteurs. Assurez-vous que vos mains sont en contact avec le dessus et le dessous des capteurs. Tenez-les fermement, pas trop fort ni de façon trop lâche. Les deux mains doivent être en contact avec les capteurs pour que la console détecte une pulsation. Une fois que la console a détecté quatre signaux de pulsation stables, votre pouls sera affiché.

Une fois que la console détecte votre fréquence cardiaque initiale, ne bougez pas les mains pendant 10 à 15 secondes. La console validera la fréquence cardiaque. De nombreux facteurs influencent la capacité des capteurs à détecter votre signal de fréquence cardiaque :

- Les mouvements des muscles du haut du corps (dont ceux des bras) produisent un signal électrique (artefact musculaire) qui peut interférer avec la détection du pouls. Un léger mouvement des mains, lorsqu'en contact avec les capteurs, peut produire une interférence.
- Les callosités et la lotion pour les mains peuvent agir comme une couche isolante et réduire la force du signal.
- Certains signaux d'électrocardiogrammes (ECG) produits par certaines personnes ne sont pas suffisamment forts pour être détectés par les capteurs.
- La proximité d'autres appareils électroniques peut créer de l'interférence.

Si votre signal de fréquence cardiaque semble irrégulier après validation, essayez vos mains et les capteurs et essayez à nouveau.

### **Calculs de la fréquence cardiaque**

La fréquence cardiaque maximale diminue habituellement de 220 battements par minute (BPM) à l'enfance à environ 160 BPM à 60 ans. Cette baisse de fréquence cardiaque est habituellement linéaire, diminuant d'environ 1 BPM par année. Il n'y a aucune indication suggérant que l'exercice influence la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Deux personnes du même âge peuvent avoir des fréquences cardiaques maximales très différentes. On peut déterminer cette valeur plus précisément en exécutant un test de stress qu'en utilisant une formule liée à l'âge.

Votre fréquence cardiaque au repos est considérablement influencée par l'exercice d'endurance. Chez l'adulte type, la fréquence cardiaque au repos est d'environ 72 BPM, alors que chez les coureurs très entraînés, cette valeur peut être de 40 BPM, voire inférieure.

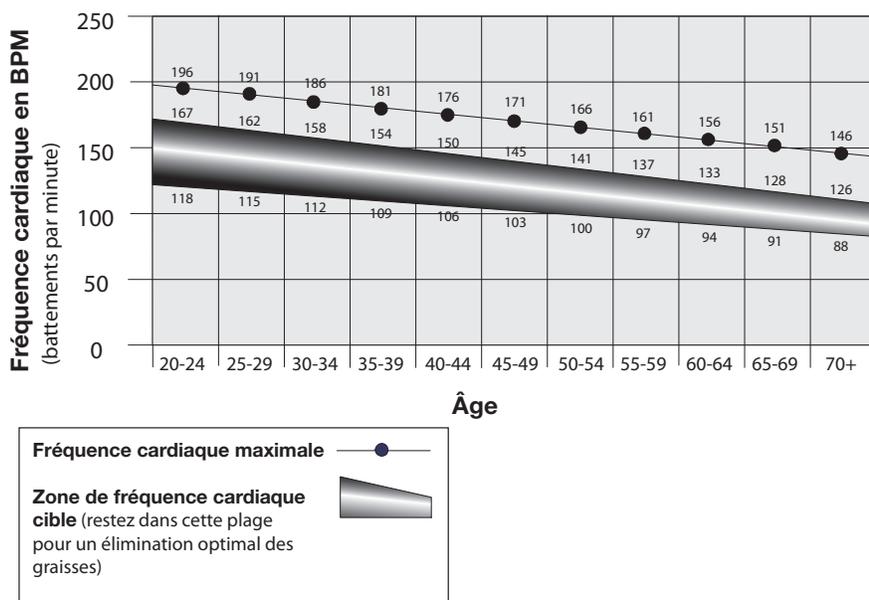
Le tableau de fréquences cardiaques est une estimation de la zone de fréquence cardiaque (ZFC) la plus efficace pour brûler les graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. La condition physique varie selon les personnes. Par conséquent, votre zone de fréquence cardiaque peut être supérieure ou inférieure de quelques battements à l'indication de ce tableau.

La façon la plus efficace pour brûler des graisses au cours de l'exercice consiste à commencer lentement et à augmenter progressivement l'intensité jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne 50 à 70% de votre fréquence cardiaque maximale. Continuez à ce rythme, en maintenant votre fréquence cardiaque dans cette zone cible pendant plus de 20 minutes. Plus longtemps vous conservez votre fréquence cardiaque cible, plus votre organisme élimine de graisses.

Le graphique représente une brève indication, décrivant les fréquences cardiaques généralement suggérées en fonction de l'âge. Comme indiqué ci-dessus, votre fréquence cible optimale peut être légèrement supérieure ou inférieure. Consultez votre médecin pour connaître votre zone personnelle de fréquence cardiaque cible.

**Remarque :** Comme pour tous les programmes d'exercice et de condition physique, utilisez toujours votre jugement lorsque vous augmentez la durée ou l'intensité de votre exercice.

### Fréquence cardiaque cible pour brûler des graisses



### Télécommandes de vitesse et d'inclinaison

Les télécommandes de vitesse et d'inclinaison sont situées sur les bras du guidon. Le pavé sur le bras droit du guidon est muni d'un bouton Augmenter la vitesse (▲) et d'un bouton Diminuer la vitesse (▼). Le pavé sur le bras gauche du guidon est muni d'un bouton Augmenter l'inclinaison (▲) et d'un bouton Diminuer l'inclinaison (▼). Ces boutons fonctionnent exactement comme les boutons de la console servant à augmenter ou à diminuer la vitesse et l'inclinaison.

### Haut-parleurs et câble audio

Pour lire un son via les haut-parleurs de votre appareil, connectez le câble audio de ce dernier au port du câble audio de la console. Lorsque la console est activée, vous pouvez ainsi lire le son de votre appareil via les haut-parleurs. Vous pouvez contrôler le volume depuis votre appareil.

**Remarque :** Bien que votre machine soit activée Bluetooth®, elle ne peut pas recevoir ni lire de fichier audio à partir d'une connexion Bluetooth®.

## Choix des souliers et des vêtements

Portez des chaussures athlétiques à semelles en caoutchouc. Portez des vêtements de sport qui vous laissent libre de vos mouvements.

## Fréquence des entraînements

**!** Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement. La fréquence cardiaque affichée sur la console est approximative et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.

- 3 fois par semaine pendant 30 minutes chaque fois.
- Planifiez les entraînements et essayez de respecter l'horaire.
- Pensez à faire des exercices de réchauffement, lesquels prépareront votre corps, avant votre séance d'entraînement.

## Démarrage

**!** Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercice. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement.

Placez l'appareil sur une surface propre, dure et de niveau et exempte de matériel superflu ou de tout autre objet qui pourrait vous empêcher de bouger librement et suffisamment dégagée pour vos séances d'entraînement. Il est recommandé de mettre un tapis de caoutchouc en dessous de l'appareil afin de prévenir les décharges électrostatiques et de protéger le plancher.

Assurez-vous que l'espace d'entraînement que vous utilisez dispose d'une hauteur libre suffisante, compte tenu de la taille de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale de la plateforme.

1. Votre appareil d'entraînement étant dans la zone d'entraînement, examinez la courroie de marche pour vous assurer qu'elle est centrée et alignée. S'il y a lieu, référez-vous à la procédure d'alignement de la courroie de marche du présent manuel.

**!** Les bords de la courroie de marche doivent se trouver sous les rails de support du côté du pied. Si un bord de la courroie de marche est visible, veuillez ne pas utiliser l'appareil. Ajustez la courroie de marche jusqu'à ce que les bords ne soient plus visibles et se trouvent sous les rails de support du côté du pied.. Reportez-vous à la procédure d'alignement de la courroie de marche.

**Remarque :** Cet appareil est à usage domestique uniquement;

2. Examinez sous les pédales de marche pour la présence d'objets quelconques. Assurez-vous qu'il n'y ait rien sous l'appareil.
3. Branchez le cordon d'alimentation à une prise murale c.a. mise à la terre correctement.

**!** Évitez de marcher sur le cordon d'alimentation et sur la fiche.

**Remarque :** L'appareil a été conçu pour être branché directement à une prise de courant de 120 V à trois broches convenablement câblée et mise à la terre.

4. Si vous utilisez le moniteur de fréquence cardiaque à distance, suivez les instructions sur la sangle de poitrine.
5. Mettez l'alimentation en marche. L'appareil est maintenant sous tension.
6. Enjambez la courroie de marche et tenez-vous debout sur les plateformes latérales de support de pied. Insérez la clé de sécurité dans le port de la clé de sécurité et fixez le cordon de la clé de sécurité à vos vêtements.

**!** **Faites attention lorsque vous montez sur l'appareil ou en descendez.**

**Pour éviter les blessures, mettez-vous debout sur les repose-pieds avant de mettre l'appareil en marche ou de terminer une séance d'entraînement. Ne descendez pas de l'appareil par l'arrière en vous tenant sur les courroies de marche en mouvement.**

- Inspectez la clé de sécurité et assurez-vous qu'elle est bien branchée à la console.

**Remarque :** Si la clé de sécurité n'est pas installée, l'appareil permet à l'utilisateur d'entreprendre toutes les activités sauf celle de faire fonctionner la courroie de marche. La console affichera le rappel d'insérer la clé de sécurité (« + SAFETY KEY »).

- Fixez toujours le cordon de sécurité à vos vêtements lorsque vous vous entraînez.
  - S'il y a une urgence, tirez sur la clé de sécurité pour arrêter l'alimentation des moteurs de la courroie et de l'inclinaison. Cela arrêtera la courroie rapidement (préparez-vous; il s'agit d'un arrêt brusque) et effacera l'entraînement. Appuyez sur le bouton PAUSE/STOP pour arrêter la courroie et mettre le programme en pause.
7. Utilisez le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner l'utilisateur pour la séance d'entraînement.
  8. Sélectionnez votre séance d'entraînement au moyen du bouton PROGRAMS et des boutons Decrease/Increase.
  9. Lorsque le programme que vous souhaitez s'affiche, appuyez sur le bouton OK.
  10. La console vous demandera une série de questions pour personnaliser l'entraînement. Lorsque la console affiche le message l'invite « PRÊT? », appuyez sur le bouton DÉPART. La console affichera « RAMPING UP » (ACCÉLÉRATION) et le tapis roulant prendra de la vitesse. Faites attention en montant sur la courroie de marche.

**!** **La courroie se mettra en marche après un compte à rebours de 3 secondes sonore.**

**Servez-vous toujours du guidon pour monter sur le tapis roulant, pour en descendre ou en modifiant l'inclinaison ou la vitesse.**

**Si le son est coupé, la console affichera le message « AUDIO DÉSACTIVÉE » pendant quelques secondes.**

**Pour descendre en urgence, tenez-vous aux poignées avant ou latérales, puis placez les pieds sur les marchepieds. Arrêtez la courroie et descendez précautionneusement de la machine.**

**Remarque :** Votre tapis roulant est fourni avec une courroie de marche haute qualité conçu pour des heures d'utilisation en toute fiabilité. La courroie de marche d'un tapis roulant n'ayant pas servi depuis longtemps, et qu'il soit encore dans son emballage ou déjà monté, peut émettre un bruit sourd au démarrage. Cela se produit lorsque la courroie s'enroule sur les rouleaux avant et arrière. Ce phénomène est normal et n'est pas le signe d'un problème provenant de votre machine. Une fois le tapis roulant utilisé pendant un petit moment, le bruit sourd s'arrête. Le temps que le bruit met à disparaître dépend de la température et de l'humidité de l'environnement dans lequel le tapis roulant est utilisé.

## Mode Démarrage/Repos

La console se mettra en mode Power-Up / Idle (démarrage/repos) si elle est branchée à une source d'électricité et que la clé de sécurité est bien installée.

**Remarque :** Si la clé de sécurité n'est pas installée, l'appareil permet à l'utilisateur d'entreprendre toutes les activités sauf faire fonctionner la courroie de marche. La console affichera le rappel d'introduire la clé de sécurité (« + SAFETY KEY »). Une fois que la clé de sécurité est installée, il faut appuyer de nouveau sur le bouton START (démarrer) pour choisir la séance d'entraînement choisie.

## Arrêt automatique (mode veille)

En l'absence de commande pendant environ cinq minutes, la console s'arrête automatiquement, à moins d'être en mode démonstration.

Appuyez sur un bouton pour mettre la console en marche. Si votre machine est en mode Démonstration, appuyez sur les boutons PAUSE/STOP (pause/arrêt) et Diminuer simultanément pendant trois secondes.

**!** **Pour débrancher l'appareil, mettez tous les réglages à la position arrêt (OFF) et débranchez la fiche de la prise murale.**

## Configuration initiale

Lors de la première mise sous tension, vous devez configurer la date, l'heure et les unités de mesure préférées sur la console.

1. Date : Appuyez sur les boutons augmenter/diminuer pour régler la valeur actuellement active (clignotante). Appuyez sur les boutons Gauche/Droite pour sélectionner le segment qui correspond à la valeur active actuelle (mois/jour/année).
2. Appuyez sur OK pour sélectionner.
3. Heure : Appuyez sur les boutons augmenter/diminuer pour régler la valeur actuellement active (clignotante). Appuyez sur les boutons Gauche/Droite pour sélectionner le segment qui correspond à la valeur active (AM ou PM / heure / minute).
4. Appuyez sur OK pour sélectionner.
5. Unités de mesure : Appuyez sur les boutons augmenter/diminuer pour basculer entre « MILES (anglais impérial) » et « Km » (métrique).
6. Appuyez sur OK pour sélectionner. La console revient à l'écran en mode Power-Up Mode (mise en marche).

**Remarque** : pour modifier ces sélections, consultez la section « Mode de configuration de la console ».

## Programme de démarrage rapide (manuel)

Le programme Quick Start (Manual) (démarrage rapide (manuel)) vous permet de commencer un entraînement sans entrer d'information.

Au cours d'une séance d'entraînement manuel, chaque colonne représente une période de 2 minutes. La colonne active progressera sur l'écran toutes les 2 minutes. Si la séance d'entraînement dure plus de 32 minutes, la colonne active se fixera à la colonne la plus à droite et poussera les colonnes précédentes à l'extérieur de l'écran.

1. Tenez-vous sur les plates-formes latérales de support de pied.
2. Utilisez le bouton Utilisateur pour sélectionner le Profil d'utilisateur approprié. Si vous n'avez pas de Profil d'utilisateur configuré, vous pouvez sélectionner un Profil d'utilisateur qui ne contient pas de données personnalisées (valeurs par défaut uniquement).
3. Appuyez sur le bouton START (DÉMARRAGE) pour lancer le programme MANUAL (MANUEL).

**Remarque** : La clé de sécurité doit être installée pour qu'une séance d'entraînement puisse commencer. Sinon, la console affichera le rappel d'insérer la clé de sécurité (« + SAFETY KEY »). La console affichera « RAMPING UP (ACCÉLÉRATION) » lorsque le tapis roulant prend de la vitesse.

4. Pour modifier l'inclinaison ou le degré de vitesse, appuyez sur le bouton soit augmenter, soit diminuer. Le compte de la durée commence à 00:00

**Remarque** : La durée maximale d'une séance d'entraînement à Quick Start est de 9 heures, 59 minutes et 59 secondes (9:59:59)

5. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, appuyez sur PAUSE/STOP (pause/arrêt) pour pauser l'entraînement. Appuyez sur PAUSE/END (PAUSE/ARRÊT) de nouveau pour terminer la séance.

**Remarque** : les résultats de l'entraînement sont enregistrés dans le Profil d'utilisateur actuel.

## Profils d'utilisateur

La console vous permet d'enregistrer et d'utiliser 4 Profils d'utilisateur. Les Profils d'utilisateur enregistrent automatiquement les résultats d'entraînement pour chacune des séances d'entraînement, et affichent les données d'entraînement.

Le Profil d'utilisateur enregistre les données suivantes :

- Nom —jusqu'à 13 caractères
- Poids

- Hauteur
- Âge
- Sexe
- Longueur de circuit
- Scan (balayage)
- Valeur (affichage de la séance personnalisée)

### Sélectionner un Profil d'utilisateur

Chaque séance d'entraînement est enregistrée dans un Profil utilisateur. Veillez à sélectionner le Profil d'utilisateur approprié avant de commencer une séance d'entraînement. Le dernier utilisateur qui a complété une séance d'entraînement deviendra l'utilisateur par défaut.

Les Profils d'utilisateur se voient attribuer des valeurs par défaut, jusqu'à ce qu'ils soient personnalisés. Assurez-vous de modifier le Profil d'utilisateur pour obtenir des informations plus précises concernant les calories et la fréquence cardiaque.

### Modification du Profil d'utilisateur

1. Depuis l'écran en mode Power-Up (mise en marche), appuyez sur le bouton User pour sélectionner l'un des Profils d'utilisateur.
2. Appuyez sur le bouton OK pour sélectionner le Profil d'utilisateur.
3. La console affiche l'invite GOAL TRACK (parcours d'objectif). Appuyez sur le bouton(▲) Increase (augmenter).
4. La console affiche l'invite EDIT (modifier) et le nom du Profil d'utilisateur actuel. Appuyez sur OK pour démarrer l'option Edit User Profile (Modification du Profil d'utilisateur).

Pour quitter l'option du Profil d'utilisateur, appuyez sur le bouton PAUSE/STOP et la console reviendra à l'écran en mode Power-Up (mise en marche).

5. L'écran de la console affiche l'invite NAME et le nom du Profil d'utilisateur actuel.

**Remarque :** Le nom d'utilisateur sera vide s'il s'agit de la première modification. Le nom d'un Profil d'utilisateur est limité à 13 caractères.

Le segment qui est actuellement actif se mettra à clignoter. Utilisez les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour naviguer parmi les lettres et l'espace (que l'on trouve entre A et Z). Pour définir chaque segment, utilisez les boutons Left(◀) ou Right (▶) (gauche ou droite) pour parcourir les segments.

Appuyez sur le bouton OK pour sélectionner le nom d'utilisateur.

6. Pour modifier les autres données de l'utilisateur (WEIGHT, HEIGHT, AGE, GENDER (poids, taille, âge, sexe)), utilisez les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) et appuyez sur OK pour définir votre sélection.

**Remarque :** L'IMC de l'utilisateur est affiché à l'invite HEIGHT dans le champ TIME.

La mesure de l'indice de masse corporelle est un outil qui montre la relation entre le poids et la taille associée à la masse adipeuse et aux risques pour la santé. Le tableau ci-dessous fournit une classification générale selon l'IMC.

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| Insuffisance pondérale | sous 18,5    |
| Normal                 | 18,5 – 24,9  |
| Embonpoint             | 25,0 – 29,9  |
| Obésité                | 30,0 et plus |

**Remarque** : la cote peut surestimer la masse adipeuse chez les athlètes et les autres personnes dont la masse musculaire est importante. Il peut également sous-estimer la masse adipeuse chez les personnes plus âgées qui ont perdu une part de leur masse musculaire.

 **Contactez votre médecin pour obtenir plus d'informations sur l'indice de masse corporelle (IMC) et le poids qui est approprié pour vous. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement.**

7. La console affiche l'invite LAP DISTANCE (longueur de circuit). Cette option contrôle la longueur d'un circuit pendant une séance d'entraînement. Utilisez les boutons Increase ou Decrease (augmenter ou diminuer) pour régler la valeur de la distance. La valeur par défaut est de « 0,25 » mille (ou 0,4 km).

Appuyez sur le bouton OK pour définir la valeur de la longueur de circuit.

8. La console affiche l'invite SCAN. Cette option contrôle la façon dont les valeurs d'entraînement sont affichées durant une séance d'entraînement. Le réglage « ON » permet à la console d'afficher automatiquement, ou parcourir, les valeurs de séance d'entraînement toutes les 4 secondes. Le réglage « OFF » permet à l'utilisateur d'appuyer sur les boutons RIGHT (DROITE) ou LEFT (GAUCHE) pour afficher les autres valeurs de séance d'entraînement lorsque vous le souhaitez.

La valeur par défaut est « ON ».

Appuyez sur le bouton OK pour définir la façon dont les valeurs d'entraînement sont affichées.

9. La console affiche l'invite VALUE (valeur) du champ de la séance d'entraînement. Cette option sert à décider si la valeur de la séance est affichée ou pas pendant une séance. Le réglage « ON » permet à la console d'afficher la valeur de la séance d'entraînement, et le réglage « OFF » sert à désactiver la valeur pendant une séance d'entraînement.

La console fait clignoter la valeur de la séance d'entraînement actuelle (Time (durée), Lap (Time) (circuit (durée)), Lap (Count) (circuit (décompte)), Heart Rate (fréquence cardiaque), Calories ou Pace (lapin de cadence)) et affiche la valeur actuelle : « VALUE - ON » ou « VALUE - OFF » (valeur activée ou valeur désactivée). Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour modifier la valeur actuelle, puis appuyez sur le bouton Left (Gauche) (◀) ou Right (Droite) (▶) pour modifier la valeur d'entraînement active.

**Remarque** : Les valeurs de séance Incline (inclinaison) et Speed (vitesse) ne peuvent pas être désactivées.

La valeur par défaut est « VALUE - ON » dans le cas de toutes les valeurs de l'entraînement. Lorsque vous avez terminé de modifier les valeurs d'entraînement affichées, appuyez sur le bouton OK pour définir la console.

10. La console affiche l'invite WIRELESS HR. Si vous utilisez les haut-parleurs de la console lorsque leurs réglages sont aux niveaux les plus élevés et/ou utilisez un appareil électronique personnel de plus grande taille, la console peut afficher une interférence avec la fréquence cardiaque. Cette option permet au récepteur télémétrique de fréquence cardiaque de se désactiver, bloquant ainsi les interférences.

L'affichage affiche le réglage de la valeur actuelle : "ON" ou "OFF". Utilisez les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour modifier cette valeur. La valeur par défaut est « ON ».

Appuyez sur le bouton OK pour régler le récepteur télémétrique de fréquence cardiaque à l'état actif.

11. La console passera à l'écran du mode Power-Up (mise en marche) avec l'utilisateur choisi.

### Réinitialiser un Profil d'utilisateur

1. Depuis l'écran en mode Power-Up (mise en marche), appuyez sur le bouton User (utilisateur) pour sélectionner l'un des Profils d'utilisateur.
2. Appuyez sur le bouton OK pour sélectionner le Profil d'utilisateur.
3. La console affiche l'invite GOAL TRACK (parcours d'objectif). Appuyez sur le bouton Decrease (▼) pour modifier l'invite.

**Remarque** : Pour quitter les options User Profile (Profil d'utilisateur), appuyez sur le bouton PAUSE/STOP et la console reviendra à l'écran en mode Power-Up (mise en marche).

4. L'affichage de la console affiche l'invite RESET (RÉINITIALISER) et le nom du Profil d'utilisateur actuel. Appuyez sur OK pour démarrer l'option Reset User Profile (Réinitialiser un Profil d'utilisateur).
5. La console va maintenant confirmer la demande de réinitialisation du Profil de l'utilisateur (la sélection par défaut est « RESET - NO » (RÉINITIALISER - NON)). Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour ajuster la sélection.
6. Appuyez sur OK pour faire votre sélection.
7. La console reviendra à l'écran en mode Power-Up (mise en marche).

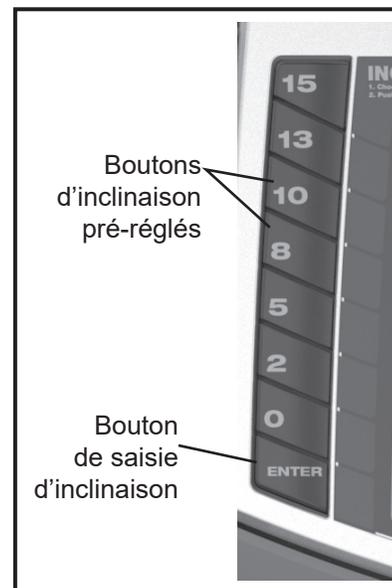
### Pour modifier les niveaux d'inclinaison

Appuyez sur les boutons Incline Level Increase(▲) (augmentation) ou Decrease(▼) (diminution du degré d'inclinaison) pour modifier le degré d'inclinaison de la plateforme à n'importe quel moment après que la clé de sécurité a été installée. Pour modifier rapidement le degré d'inclinaison, appuyez sur le bouton Pre-Set Incline (inclinaison pré-réglée) puis sur le bouton Incline Enter (saisir l'inclinaison). La plateforme se réglera au degré d'inclinaison sélectionné.

**Remarque :** Après avoir appuyé sur le bouton Pre-Set Incline (inclinaison pré-réglée), il faut appuyer sur le bouton Incline Enter (saisir l'inclinaison) dans les 12 secondes.

**⚠ Assurez-vous qu'il n'y a rien sous l'appareil avant de l'abaisser. Abaissez complètement la plateforme après chaque séance d'entraînement.**

**Faire de l'exercice sur cet appareil requiert une bonne coordination et un bon équilibre. Assurez-vous de bien anticiper les changements de vitesse et d'inclinaison qui peuvent se produire au cours de l'entraînement, soyez attentif afin d'éviter toute perte d'équilibre, ce qui pourrait entraîner des blessures.**



Assurez-vous que l'espace d'entraînement que vous utilisez dispose d'une hauteur libre suffisante, compte tenu de la taille de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale de la plateforme.

### Pour modifier la vitesse

Appuyez sur les boutons Speed Level Increase(▲) (augmenter) ou Decrease (▼) (diminuer) la vitesse pour modifier la vitesse de la courroie à n'importe quel moment du programme d'entraînement. Pour modifier la vitesse rapidement, appuyez sur le bouton Pre-Set Speed (vitesse pré-réglée), puis sur le bouton Speed Enter (vitesse saisie). La courroie de marche s'ajustera à la vitesse désirée.

**Remarque :** Après avoir appuyé sur un bouton Pre-Set Speed (vitesse pré-réglée), il faut appuyer sur le bouton Speed Enter (saisir la vitesse) dans les 12 secondes.

### Programmes de Profil

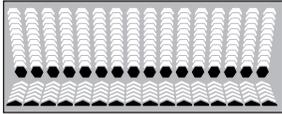
Ces programmes comportent différents angles d'inclinaison de la plate-forme et de vitesse de la courroie sur la base de la vitesse maximale et minimale fourni par l'utilisateur. L'utilisateur peut aussi régler manuellement les valeurs de l'inclinaison et de la vitesse n'importe quand pendant une séance. Les programmes de profil sont organisés en catégories (Quick Goal (objectif rapide), Heart Health (santé du cœur), Weight Control (contrôle du poids), Interval, Train (entraînement), et Custom (personnalisé). Chaque programme de profil a 16 segments permettant diverses séances d'entraînement.

**⚠ Pendant un programme de profil, la console émettra un signal sonore si le prochain segment de l'entraînement comprend un changement d'inclinaison ou de vitesse. Soyez prêt à changer de vitesse et d'inclinaison avec chaque changement de section.**

La catégorie actuellement choisie sera active sur la console, la première séance d'entraînement du programme de profil de cette catégorie étant affichée. Utilisez les boutons Increase(▲) (augmenter) ou Decrease(▼) (diminuer) pour sélectionner la séance d'entraînement du programme de profil désiré dans la catégorie des séances d'entraînement. À la fin des séances d'entraînement offertes dans cette catégorie, le guide More Options (autres d'options) (flèche descendante) se désactivera pour dire à l'utilisateur qu'il est arrivé à la fin de la catégorie.

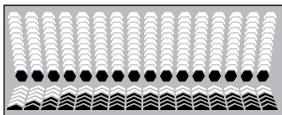
**QUICK GOAL (OBJECTIF RAPIDE)**

DISTANCE, TIME (DURÉE), CALORIES



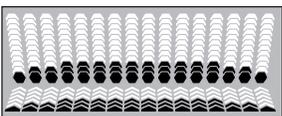
**HEART HEALTH (SANTÉ DU CŒUR)**

HEALTHY (SAIN)- 55 %, FAT BURN (ÉLIMINATION DES GRAISSES) - 65 %, AEROBIC - 75 %, ANAEROBIC - 85 %

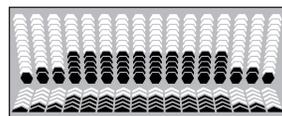


**WEIGHT CONTROL (CONTRÔLE DU POIDS)**

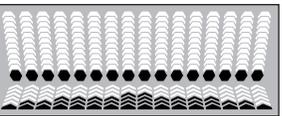
FAT BURN (ÉLÉMINATION DES GRAISSES) 1



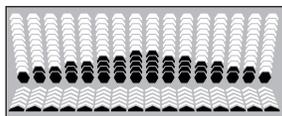
FAT BURN 2



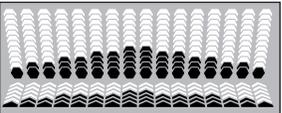
SPEED BURN (BRÛLER PAR LA VITESSE)



INCLINE BURN (BRÛLER PAR L'INCLINAISON)

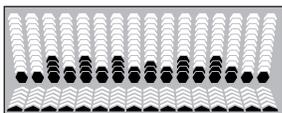


DUAL BURN (BRÛLER DUO)

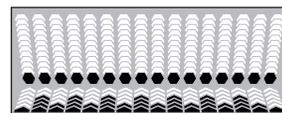


**INTERVAL**

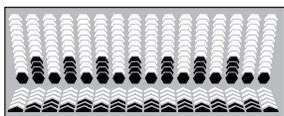
INTERVAL-INC (inclinaison)



INTERVAL-SPD (vitesse)

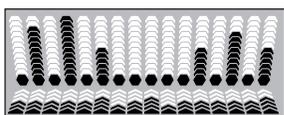


INTERVAL-DUAL (inclinaison et vitesse)

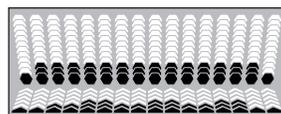


## ENTRAÎNEMENT

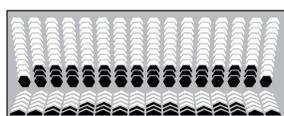
BOOT CAMP (CAMP D'ENTRAÎNEMENT)



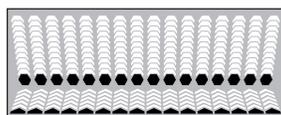
ENDURANCE



PERFORMANCE

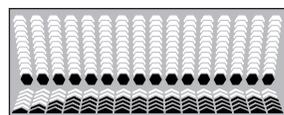


1 MILE PACER (LAPIN DE CADENCE 1 MILLE), 5K PACER (LAPIN DE CADENCE 5 KM), 10K PACER (LAPIN DE CADENCE 10 KM)

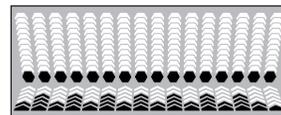


## PERSONNALISÉ

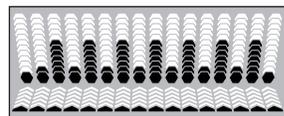
HR (Heart Rate) TARGET (OBJECTIF FC (fréquence cardiaque))



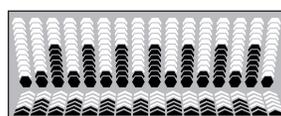
CUSTOM-SPD (Speed) (vitesse personnalisée)



CUSTOM-INC (Incline) (inclinaison personnalisée)



USER DEFINED (DÉFINI PAR L'UTILISATEUR)



## Profil d'entraînement et programme d'objectifs

La console vous permet de sélectionner le programme de Profil et le type de l'objectif pour votre séance d'entraînement (distance, durée ou calories) et définissez la valeur de l'objectif.

**Remarque :** Pour certains programmes de profil, l'objectif ne peut pas se régler (p. ex., la séance d'entraînement lapin de cadence de 5 KM a un objectif de 5 KM).

1. Tenez-vous sur les plates-formes latérales de support de pied.
2. Appuyez sur le bouton User (utilisateur) pour sélectionner le Profil d'utilisateur désiré.
3. Appuyez sur les boutons de programme pour sélectionner une catégorie d'entraînement.
4. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner un profil d'entraînement, puis appuyez sur OK.

Si la séance d'entraînement sélectionnée a un objectif de fréquence cardiaque, la console demandera la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM). Utilisez les boutons Increase(▲) (augmenter) ou Decrease(▼) (diminuer), et appuyez sur OK.

Si le programme d'entraînement sélectionné a un profil de personnalisation de l'inclinaison ou de la vitesse, la console affichera l'écran « EDIT INCLINE (MODIFIER L'INCLINAISON) ». Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour modifier la valeur actuelle, puis appuyez sur le bouton Left (gauche) (◀) ou Right (droite) (▶) pour modifier le segment du profil actuel. Appuyez sur OK pour accepter le Profil d'inclinaison.

**Remarque :** L'écran « MODIFIER LA VITESSE » fonctionne de la même façon.

5. Utilisez les boutons Increase (augmenter) (▲) ou Decrease (diminuer) (▼) pour sélectionner la vitesse minimale de la courroie, puis appuyez sur OK. Le programme de profil s'ajustera afin que la valeur minimale de la vitesse soit la vitesse la moins élevée du programme de profil après acceptation.
6. Utilisez les boutons Increase (▲) (augmenter) ou Decrease (▼) (diminuer) pour ajuster la vitesse maximale de la courroie et appuyez sur OK. Le programme de profil s'ajustera afin que la valeur maximale de la vitesse soit la vitesse la plus élevée du programme de profil après acceptation.

**⚠ Pendant une séance d'entraînement, l'utilisateur peut ajuster directement la vitesse de la courroie au-delà de la vitesse maximale s'il le souhaite en utilisant le bouton Augmenter (▲).**

7. Utilisez les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner un type d'objectif (distance, durée ou calories), puis appuyez sur OK.
8. Utilisez les boutons Increase (augmenter) (▲) ou Decrease (diminuer) (▼) pour ajuster la valeur de l'entraînement et appuyez sur OK.
9. La console affichera l'invite « READY ? » (PRÊT?).
10. Appuyez sur START (démarrer) pour commencer une séance d'entraînement axée sur les objectifs. La séance commencera après un compte à rebours sonore de trois secondes.

**Remarque :** La console affichera « RAMPING UP (accélération) » lorsque la courroie de marche atteint sa vitesse.

### Programmes d'entraînement liés au contrôle de la fréquence cardiaque

Les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque vous permettent d'établir un objectif de fréquence cardiaque pour votre entraînement. Le programme surveille votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) à partir des capteurs de contact de fréquence cardiaque (CFR) de la machine ou à partir d'un moniteur de fréquence cardiaque (HRM) et d'une sangle de poitrine et ajuste l'inclinaison pendant la séance d'entraînement pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone sélectionnée.

**Remarque :** La console doit être en mesure de lire l'information de la fréquence cardiaque des capteurs CFC ou du MFC afin que le programme de contrôle de la fréquence cardiaque fonctionne correctement.

Les programmes de cible de fréquence cardiaque utilisent votre âge et les autres informations d'utilisateur pour définir les valeurs des zones de fréquence cardiaque pour votre entraînement. La console affiche ensuite des invites pour configurer votre entraînement :

1. Appuyez sur le bouton PROGRAMS jusqu'à ce que la catégorie HEART HEALTH (santé du cœur) soit sélectionnée.
2. Appuyez sur les boutons Increase (augmenter) (▲) ou Decrease (diminuer) (▼) pour sélectionner le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale : HEALTHY (sain) 55 %, FAT BURN (élimination des graisses) 65 %, AEROBIC 75 %, ANAEROBIC 85 %.

**⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercice. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement. La fréquence cardiaque affichée sur la console est peut-être incorrecte et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.**

3. Utilisez les boutons Increase (augmenter) (▲) ou Decrease (diminuer) (▼) pour régler la vitesse minimale, puis appuyez sur OK.

4. Utilisez les boutons Increase (augmenter) (▲) ou Decrease (Diminuer) (▼) pour sélectionner la vitesse maximale, puis appuyez sur OK.
5. Utilisez les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner le type d'objectif, puis appuyez sur OK.
6. Utilisez les boutons Increase (augmenter) (▲) ou Decrease (diminuer) (▼) pour régler la valeur de l'objectif de la séance, puis appuyez sur OK.

**Remarque** : assurez-vous de laisser le temps à votre rythme cardiaque d'atteindre la zone de fréquence cardiaque cible lorsque vous fixez un objectif. La console affichera la valeur de la fréquence cardiaque en fonction des paramètres de l'utilisateur actuel.

7. Appuyez sur START (démarrer) pour commencer l'entraînement.

L'utilisateur peut aussi régler la valeur de l'objectif de fréquence cardiaque en choisissant le programme HR TARGET dans la catégorie CUSTOM (personnalisé). La console ajuste l'inclinaison pendant la séance d'entraînement pour garder la fréquence cardiaque de l'utilisateur dans la zone souhaitée.

1. Appuyez sur le bouton PROGRAMS jusqu'à ce que la catégorie CUSTOM (personnalisé) soit sélectionnée.
2. La console affiche l'entraînement HR TARGET (objectif de fréquence cardiaque). Appuyez sur OK.
3. Appuyez sur les boutons Increase (augmenter) (▲) ou Decrease (diminuer) (▼) pour sélectionner la valeur de la fréquence cardiaque pour l'entraînement, puis appuyez sur OK.
4. Utilisez les boutons Increase (augmenter) (▲) ou Decrease (diminuer) (▼) pour sélectionner la vitesse minimale, puis appuyez sur OK.
5. Utilisez les boutons Increase (augmenter) (▲) ou Decrease (diminuer) (▼) pour sélectionner la vitesse maximale, puis appuyez sur OK.
6. Utilisez les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner le type d'objectif, puis appuyez sur OK.
7. Appuyez sur les boutons Increase (augmenter) (▲) ou Decrease (▼) (diminuer) pour régler la valeur de l'objectif de la séance d'entraînement, puis appuyez sur OK.

**Remarque** : assurez-vous de laisser le temps à votre rythme cardiaque d'atteindre la zone de fréquence cardiaque cible lorsque vous fixez un objectif. La console affichera la valeur de fréquence cardiaque en fonction des paramètres de l'utilisateur.

8. Appuyez sur START (démarrer) pour commencer la séance d'entraînement.

## Affichage de la comparaison au lapin de cadence

L'affichage de la comparaison au lapin de cadence permet à l'utilisateur de se concentrer, ou de s'entraîner, sur un programme et une distance réglés, et de les comparer aux séances d'entraînement précédentes pendant une séance d'entraînement. La séance d'entraînement passée moyenne, ou la meilleure, qui a le même objectif de distance sont les lapins de cadence pour la séance d'entraînement sélectionnée actuellement.

L'affichage de la position de l'utilisateur indique à l'utilisateur où il se trouve par rapport au lapin de cadence, avec une valeur de durée et une flèche ASCENDANTE (devant) ou flèche DESCENDANTE (derrière le lapin de cadence).

Les voyants de l'utilisateur en haut de la console indiquent où se trouve l'utilisateur par rapport au lapin de cadence. L'icône du lapin de cadence (au centre des voyants de l'utilisateur) sert à situer le lapin de cadence, le voyant, à situer l'utilisateur. La différence temporelle entre l'utilisateur et le lapin de cadence est indiquée par le voyant qui est actif (voir l'échelle de temps ci-dessous).



**Remarque :** Les valeurs indiquées pendant la première séance d'entraînement sont fondées sur la valeur par défaut du lapin de cadence de 12 minutes par mille.

Le lapin de cadence moyen est actif au démarrage d'une séance d'entraînement. Pour modifier le lapin de cadence pendant une séance d'entraînement, appuyez sur le bouton COMPARE. Le lapin de cadence passera à Best Pacer (meilleur lapin de cadence), et la fenêtre de la position de l'utilisateur et le voyant de l'utilisateur s'ajusteront. Si vous appuyez de nouveau sur le bouton COMPARE, la fonctionnalité est désactivée, et le champ de la position de l'utilisateur et le voyant de l'utilisateur sont désactivés

**Remarque :** Quand l'objectif de distance du programme est modifié, il s'agit d'une modification de la concentration de l'entraînement du programme. L'affichage de comparaison utilisera les valeurs par défaut jusqu'à ce qu'une séance d'entraînement comprenant la nouvelle distance soit complétée.

Pendant une séance d'entraînement à lapin de cadence (1 mille, 5 km, 10 km), l'utilisateur saisit la durée qu'il faudra au lapin de cadence pour compléter la séance. La fenêtre de la position de l'utilisateur ne peut pas être fermée pendant une séance d'entraînement à lapin de cadence. Le bouton Compare parcourt les valeurs de lapin de cadence Input Pace (saisie du lapin de cadence), Average (moyen) et Best (meilleur).

## Affichage du résultat de l'entraînement

Le résultat d'entraînement est en fonction d'une estimation du VO2 Max de l'utilisateur et des calories brûlées depuis les cinq derniers entraînements.



Les estimations de VO2 Max sont calculées à l'aide des données de performance (durée, distance et moyenne du rythme cardiaque ou une estimation de la moyenne du rythme cardiaque si les données ne sont pas disponibles). VO2 est la consommation en oxygène maximale de l'état physique d'aérobie d'un individu et est déterminant de la capacité d'endurance de l'utilisateur pendant un exercice prolongé. ( V = Volume, O2 = Oxygène et Max = rythme maximum ).

Pour chaque entraînement complété plus long que 10 minutes ou 1,6 km/1 mi en distance, la console applique ces valeurs à vos résultats d'entraînement. Cette valeur figure à l'affichage du résultat de l'entraînement sur la console.

**Remarque :** L'utilisation de la courroie thoracique du rythme cardiaque donne l'information la plus précise pour calculer le résultat de l'entraînement. Un résultat d'entraînement est donné lorsqu'un minimum de 10 minutes ou 1,6 km/1 mi en distance sont effectués pendant l'entraînement. Si aucun rythme cardiaque n'est fourni, une approximation en fonction du profil de l'utilisateur est utilisée pour calculer le résultat.

Le résultat d'entraînement peut changer légèrement pour l'utilisateur qui effectue un entraînement de durée et d'intensité semblable. Toutefois, si le même utilisateur augmente l'intensité pendant la même durée pour un entraînement, son résultat augmente alors. Puisque le résultat est en fonction de VO2 Max (estimé), même une petite augmentation du résultat démontre un changement significatif pour le niveau d'entraînement de l'utilisateur.

**Remarque :** Le résultat peut baisser légèrement si l'utilisateur est fatigué. Avec une combinaison adéquate d'exercices et de repos, le résultat de l'utilisateur augmentera de façon semblable à celui du VO2 Max. Ceci se verra également dans leur capacité à effectuer un entraînement plus long et plus rapide. Les résultats du test de condition physique doivent seulement être comparés à vos résultats précédents et non à ceux des autres Profils utilisateurs.

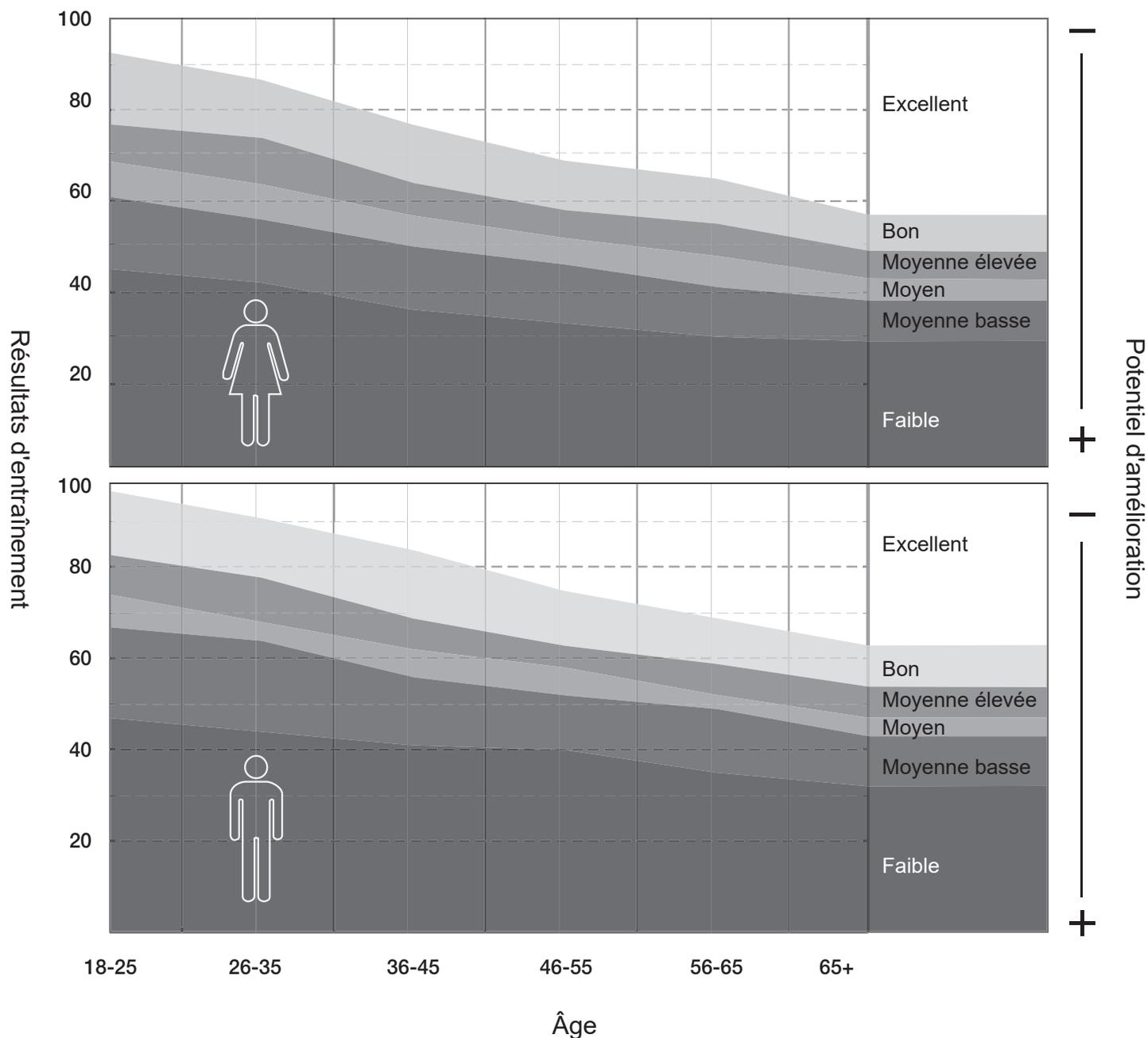
## Pause ou arrêt

La console activera le mode Pause si l'utilisateur appuie sur PAUSE/STOP pendant l'entraînement.

1. Appuyez sur le bouton PAUSE/STOP pour mettre l'exercice en pause. La console affichera « PAUSED ».
2. Pour reprendre votre séance, appuyez sur le bouton START.

Pour mettre fin à votre séance, appuyez sur le bouton PAUSE/STOP. La console basculera en mode Résultats/Récupération.

## Niveau de l'utilisateur en fonction des résultats d'entraînement



### Résultats/Mode récupération

Tous les entraînements, sauf les programmes Quick Start (Démarrage rapide) et Heart Rate Control (Contrôle de la fréquence cardiaque) ont une période de récupération de trois minutes. Pendant cette période de récupération, la console affiche les résultats de l'entraînement. La console affichera les résultats en changeant toutes les 4 secondes.

Au cours de la période de refroidissement, la vitesse de la courroie passera à 2 miles/h (3,2 km/h) et le réglage de l'inclinaison passera à zéro. L'utilisateur peut ajuster la vitesse de la courroie et l'inclinaison de la plate-forme vers le bas pendant la période de refroidissement.

Vous pouvez appuyer sur PAUSE/STOP pour mettre fin à l'affichage de résultats/période de récupération et revenir en mode Power-Up (mise en marche). Si rien n'est saisi pendant 5 minutes, la console se met automatiquement en mode veille.

## Statistiques GOAL TRACK (et performances)

Les statistiques de chaque séance d'entraînement sont enregistrées dans un Profil d'utilisateur.

Pour consulter les statistiques GOAL TRACK (suivi des objectifs) d'un Profil utilisateur :

1. Depuis l'écran Power-Up (mise en marche), appuyez sur le bouton USER pour sélectionner l'un des Profils d'utilisateur.
2. Appuyez sur le bouton OK pour sélectionner le Profil d'utilisateur.
3. La console affiche l'invite GOAL TRACK.

**Remarque :** Pour quitter les options du profil d'utilisateur, appuyez sur le bouton PAUSE/STOP et la console reviendra à l'écran du mode Power-Up (mise en marche).

4. Appuyez sur le bouton OK. La console affiche « LONGEST WORKOUT » (séance d'entraînement la plus longue), les valeurs de la séance, et active le voyant des performances correspondant. Après 4 secondes, la console affichera le nom de la séance d'entraînement, puis la date de la dernière fois qu'elle a été exécutée (excepté les « LAST 7 DAYS » (7 derniers jours) ou « LAST 30 DAYS » (30 derniers jours)).

**Remarque :** Pour quitter les statistiques GOAL TRACK, appuyez sur le bouton PAUSE/STOP et la console reviendra à l'écran au mode Power-Up (mise en marche).

5. Appuyez sur le bouton Decrease (diminuer) (▼) pour passer à la prochaine statistique GOAL TRACK, « CALORIE RECORD ». La console affichera les résultats de la séance dont la valeur de calories est la plus élevée. La console passera des résultats de séance au nom du profil de la séance puis à la date de la séance toutes les 4 secondes. Utilisez les boutons Left(◀) (gauche) ou Right(▶) (droite) pour forcer la rotation des résultats des séances.
6. Appuyez sur le bouton Decrease(▼) (diminuer) pour passer à « LAST 30 DAYS » (30 derniers jours). La console affiche les valeurs totales pour les trente derniers jours. La console changera les résultats de séance toutes les 4 secondes. Utilisez les boutons Left(◀) (gauche) ou Right(▶) (droite) pour forcer la rotation des résultats des séances.
7. Appuyez sur le bouton Decrease(▼) (diminuer) pour passer à « LAST 7 DAYS » (7 derniers jours). La console affiche les calories brûlées sur l'écran (50 calories par segment) pour les sept derniers jours, avec les totaux des valeurs d'entraînement. La console changera les résultats de séance toutes les 4 secondes. Utilisez les boutons Left(◀) (gauche) ou Right(▶) (droite) pour forcer la rotation des résultats des séances.
8. Appuyez sur le bouton Decrease (▼) (diminuer) pour passer à « LAST WORKOUT » (dernière séance). La console affichera les valeurs de la dernière séance. La console passera des résultats de séance au nom du profil de la séance puis à la date de la séance d'entraînement toutes les 4 secondes. Utilisez les boutons Left(◀) (gauche) ou Right(▶) (droite) pour forcer la rotation des résultats des séances.
9. Après avoir fini de voir les statistiques de séance, appuyez sur le bouton PAUSE/STOP. L'affichage du mode de mise en marche figure sur la console.

Quand un utilisateur effectue une séance d'entraînement qui dépasse la valeur « LONGEST WORKOUT » (plus longue séance) ou « CALORIE RECORD » (record des calories) des précédentes séances, la console félicitera l'utilisateur avec un son et lui indiquera sa nouvelle performance. Le voyant des performances correspondant s'activera également.

## MODE DE CONFIGURATION DE LA CONSOLE

Le Console Setup Mode (mode de configuration de la console) vous permet de contrôler le son (on/off (marche/arrêt)), régler la date et l'heure, ou voir les statistiques d'entretien (heures de fonctionnement total et version de logiciel – pour le technicien de service seulement).

1. Appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) et sur le bouton Right (Droite) simultanément pendant trois secondes en mode Power-Up (mise en marche) pour passer en mode Console Setup (configuration de la console).  
**Remarque** : Appuyez sur PAUSE/STOP (pause/arrêt) pour quitter le mode de configuration de la console et revenir à l'écran en mode Power-Up (démarrage).
2. L'écran de la console affiche l'invite de la date avec le réglage actuel. Appuyez sur les boutons Increase (▲) / Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour régler la valeur actuellement active (clignotante). Appuyez sur les boutons Gauche/Droite pour sélectionner le segment qui correspond à la valeur active (mois/jour/année).
3. Appuyez sur OK pour sélectionner.
4. L'écran de la console affiche l'invite de la durée avec le réglage actuel. Appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour régler la valeur actuellement active (clignotante). Appuyez sur les boutons Left/Right (gauche/droite) pour sélectionner le segment qui correspond à la valeur active (AM ou PM/heure/minute).
5. Appuyez sur OK pour sélectionner.
6. L'écran de la console affiche l'invite UNITS (unités) avec le réglage actuel. Appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour basculer entre « MILES » et « KM ».
7. Appuyez sur OK pour sélectionner.
8. L'écran de la console affiche l'invite des réglages du son avec le réglage actuel. Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour basculer entre « ON » et « OFF ».

 **Si le son a été coupé, la console affichera le message « AUDIO OFF (audio désactivée) » en tant que rappel avant le début de la séance.**

9. Appuyez sur OK pour sélectionner.
10. L'écran de la console affiche la valeur TOTAL RUN HOURS (HEURES DE FONCTIONNEMENT TOTAL) de l'appareil.
11. Pour la prochaine invite, appuyez sur le bouton OK.
12. La console affiche l'invite BLE FW UPDATE (mise à jour Bluetooth).

**Remarque** : Si vous avez une mise à jour pour le système Bluetooth® Low Energy (aussi appelé Bluetooth® Smart), insérez la clé USB où se trouve le fichier de mise à jour dans la console. Utilisez les boutons Augmenter/Diminuer pour sélectionner l'option « CONFIRMER-OUI », puis appuyez sur OK.

La console affichera « SAVING » (enregistrement), et ensuite « REMOVE USB » (retirez USB) lorsque vous pouvez retirer la clé USB en toute sécurité.

13. Pour la prochaine invite, appuyez sur le bouton OK.
14. La console affiche le code de la version du logiciel.
15. Pour la prochaine invite, appuyez sur le bouton OK.
16. La console affiche l'invite LOG (journal).
17. Pour la prochaine invite, appuyez sur le bouton OK.
18. L'affichage du mode de mise en marche figure sur la console.

Lisez attentivement toutes les directives d'entretien avant de procéder à toute réparation. Dans certains cas, un assistant est requis pour procéder aux tâches nécessaires.

**⚠ L'équipement doit être régulièrement examiné pour détecter tout dommage et toute réparation nécessaires. Le propriétaire est responsable de s'assurer qu'un entretien régulier est effectué. Des composants usés ou endommagés doivent être réparés ou remplacés immédiatement. Seuls les composants fournis par le fabricant peuvent être utilisés pour effectuer l'entretien et la réparation de l'équipement.**

Si elles se décollent, deviennent illisibles ou tombent, remplacez-les. Si vous avez acheté cet appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service clients qui vous en fournira de nouvelles. Si vous l'avez acheté en dehors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local.

**⚠ DANGER** Pour réduire les risques de décharge électrique ou d'utilisation non supervisée de l'appareil, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise de courant murale et de l'appareil et attendez cinq minutes avant de nettoyer, d'entretenir ou de réparer celui-ci. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.

**Chaque jour :** Avant chaque utilisation, inspectez l'appareil d'exercice pour y détecter toute pièce desserrée, brisée, endommagée ou usée. Dans ces conditions, ne l'utilisez pas. Réparez ou remplacez toutes les pièces au premier signe d'usure ou de dommage, sauf la plate-forme de marche. La plate-forme de marche est conçue pour être usée des deux côtés. Si un seul côté de la plate-forme de marche est usé, il n'est pas nécessaire de la remplacer. Il est recommandé d'utiliser les services d'un technicien de service qualifié pour retourner la plate-forme de marche. Après chaque utilisation, utilisez un chiffon humide pour essuyer la sueur sur votre appareil et sur la console.

**⚠ Lorsque la plateforme de marche est abaissée, si un bord de la courroie de marche est visible, ajustez-la jusqu'à ce qu'il ne le soit plus.**

**Remarque :** évitez l'humidité excessive sur la console.

**Chaque semaine :** Vérifiez le bon fonctionnement des cylindres. Essuyez l'appareil pour enlever la poussière ou la saleté.

**⚠ Ne retirez pas le couvercle de la carte de commande du moteur (MCB). Il y a danger à cause des tensions élevées et des pièces mobiles. Les composants ne doivent être révisés que par un personnel de service approuvé ou en observant les procédures de service fournies par Nautilus, Inc.**

**Remarque :** n'utilisez pas de produit à base de pétrole.

**Une fois par mois ou après 20 heures d'utilisation :** Assurez-vous que tous les boulons et toutes les vis sont bien serrés. Resserrez-les au besoin.

**Tous les trois mois :** ou après 25 heures – lubrifiez la courroie de marche au moyen d'un lubrifiant à base de silicone.

**⚠ Le lubrifiant siliconé n'est pas destiné à la consommation humaine. Gardez hors de la portée des enfants. Rangez à un endroit sécuritaire.**

**AVIS :** N'utilisez pas de solvant à base de pétrole ou de nettoyant pour automobile. Assurez-vous que la console est exempte d'humidité.

## Nettoyage

**⚠ DANGER** Pour réduire les risques d'électrocution, débranchez toujours le cordon d'alimentation et attendez cinq minutes avant de nettoyer, de réviser ou de réparer cet appareil.

Essayez le tapis roulant après chaque utilisation pour le maintenir propre et sec. Vous devrez peut-être utiliser un détergent doux à l'occasion pour enlever la saleté et le sel de la courroie, des pièces peintes et de l'écran.

**AVIS :** Afin d'éviter d'endommager la finition de la machine ou de la console, ne les nettoyez pas avec un solvant à base de pétrole. Évitez de mettre la console en présence de trop d'humidité.

### Ajuster la tension de la courroie

Si la courroie de marche se met à déraiper à l'utilisation, il faut en ajuster la tension. Votre tapis roulant a des boulons d'ajustement à l'arrière.

1. Veillez à ce que la courroie de marche soit arrêtée et l'interrupteur en position hors tension.

**⚠ Assurez-vous de ne pas toucher à la courroie en mouvement ou de ne pas marcher sur le cordon d'alimentation. Toujours éloigner les enfants et toute autre personne de l'appareil que vous révisiez.**

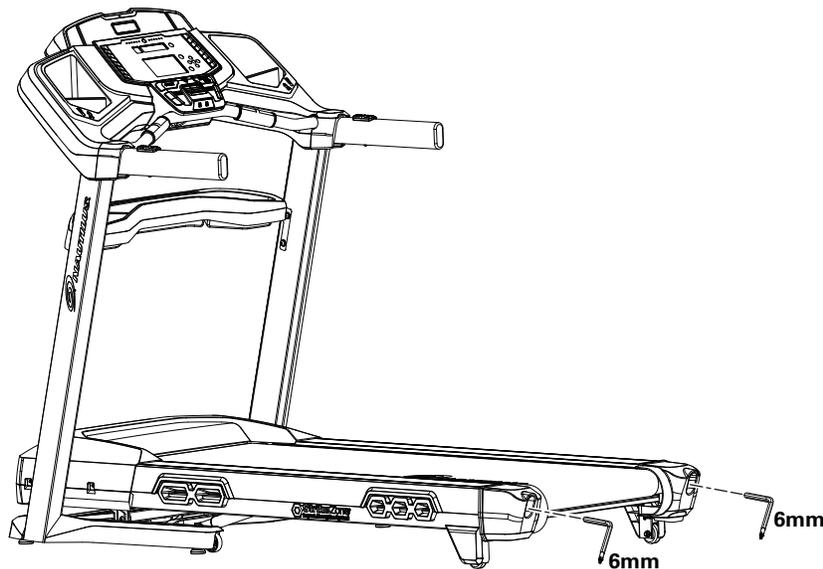
2. Utilisez une clé hexagonale de 6 mm pour faire tourner les boulons d'ajustement de gauche et de droite d'un demi-tour dans le sens horaire, un boulon à la fois.

3. Après avoir ajusté d'un demi-tour de chaque côté, faites fonctionner la courroie et faites un essai pour voir si elle dérape encore. Si c'est le cas, retournez à l'étape 1 et suivez la procédure à nouveau.

Si vous faites tourner un côté plus que l'autre, la courroie s'éloignera de ce côté là du tapis roulant et risque de nécessiter un réalignement.

**AVIS :** Trop de tension cause trop de la friction et use la courroie, le moteur et les pièces électroniques.

4. Appuyez sur PAUSE/STOP deux fois pour faire arrêter la courroie de marche et terminer la séance Quick Start (démarrage rapide).



### Aligner la courroie de marche

La courroie de marche doit toujours être centrée sur le tapis roulant. Le style de course et une surface non nivelée risquent de faire quitter le centre à la courroie. Des ajustements mineurs aux deux boulons à l'arrière du tapis roulant sont nécessaires lorsque la courroie n'est pas au centre.

**⚠ Les bords de la courroie de marche doivent se trouver sous les rails de support du côté du pied. Si un bord de la courroie de marche est visible, assurez-vous d'ajuster la courroie de marche jusqu'à ce que les bords ne soient plus visibles et se trouvent sous les rails de support du côté du pied..**

1. Appuyez sur le bouton START (commencer) pour faire fonctionner la courroie de marche.

**⚠ Assurez-vous de ne pas toucher à la courroie en mouvement ou de ne pas marcher sur le cordon d'alimentation. Toujours éloigner les enfants et toute autre personne de l'appareil que vous révisiez.**

2. Tenez-vous à l'arrière du tapis roulant pour voir dans quel sens la courroie bouge.
3. Si la courroie bouge vers la gauche, faites tourner le boulon d'ajustement de gauche d'un quart de tour dans le sens horaire et le boulon de droite d'un quart de tour dans le sens antihoraire.  
Si la courroie bouge vers la droite, faites tourner le boulon d'ajustement de gauche d'un quart de tour dans le sens antihoraire et le boulon de droite d'un quart de tour dans le sens horaire.
4. Surveillez la courroie pendant à peu près deux minutes. Continuez d'ajuster les boulons jusqu'à ce que la courroie de marche soit centrée.
5. Appuyez sur PAUSE/STOP deux fois pour faire arrêter la courroie de marche et terminer la séance Quick Start.

### Lubrifier la courroie de marche

Votre tapis roulant est muni d'un système de courroie et de plateforme nécessitant peu d'entretien. La courroie de marche est prélubrifiée. Une friction de la courroie peut affecter le fonctionnement et la durée de vie de l'appareil. Lubrifiez la courroie tous les 3 mois ou toutes les 25 heures d'utilisation, la première éventualité. Même si le tapis roulant n'est pas utilisé, le silicone se dissipe et la courroie s'assèche. Pour obtenir les meilleurs résultats, lubrifiez la plateforme périodiquement au moyen d'un lubrifiant siliconé en suivant les instructions suivantes :

1. Mettez l'appareil hors tension au moyen de l'interrupteur.
2. Débranchez le tapis roulant de la prise murale et retirez le cordon d'alimentation de l'appareil.

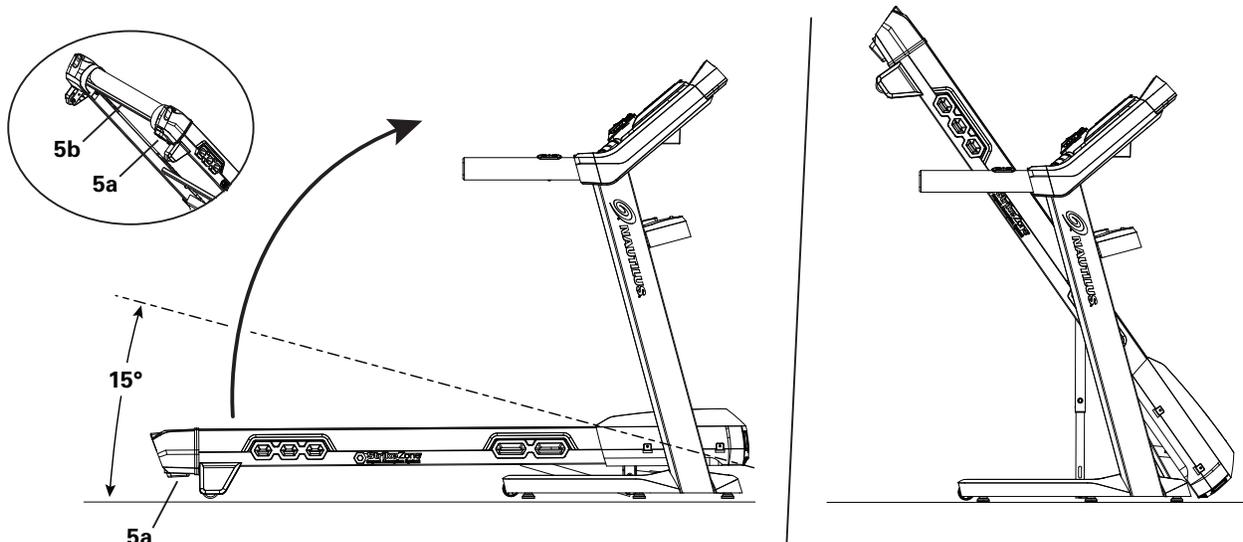
**⚠ DANGER** Pour réduire les risques d'électrocution, débranchez toujours le cordon d'alimentation et attendez cinq minutes avant de nettoyer, de faire un entretien ou de réparer cet appareil. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.

**Remarque :** Veillez à ce que le tapis roulant soit situé sur une surface facile à nettoyer.

3. Pliez le tapis roulant. Reportez-vous à la procédure Déplacement de l'appareil du présent manuel. Veillez à ce que le système de relevage hydraulique soit immobilisé.

**⚠ Utilisez les précautions de sécurité et les techniques de levage appropriées. Faites appel à une autre personne s'il y a lieu.**

**Ne soulevez pas le tapis roulant par la courroie de marche ni par le rouleau arrière. Ces pièces ne s'immobilisent pas et risquent de bouger brusquement. Vous pouvez vous blesser ou endommager l'appareil.**



4. Veillez à ce que le mécanisme de verrouillage soit enclenché. Tirez sur la plateforme de marche vers l'arrière avec précaution et assurez-vous qu'elle ne bouge pas. Lorsque vous faites cela, tenez-vous à l'écart du cours du mouvement au cas où le système d'immobilisation du tapis roulant ne serait pas enclenché.

**⚠ Ne vous appuyez pas sur le tapis roulant lorsqu'il est plié. N'y mettez pas de choses dessus risquant de lui faire perdre l'équilibre ou de le faire tomber.**

**Ne branchez pas le cordon d'alimentation ni n'essayez de faire fonctionner le tapis roulant quand il est plié.**

5. Appliquez quelques gouttes de lubrifiant sur la surface intérieure de la courroie, sur toute la largeur de la courroie. La couche de lubrifiant siliconé sur toute la plateforme doit être très mince sous la courroie.

AVIS : utilisez toujours un lubrifiant siliconé à 100 %. N'utilisez pas de dégraissant comme du WD-40® car cela pourrait avoir un impact majeur sur les performances. Nous vous recommandons d'utiliser :

- Vaporisateur à la silicone 8300, offert dans la plupart des quincailleries et magasins de pièces automobiles.
- Nécessaire de lubrification pour tapis roulant Lube-N-Walk®, offert chez votre détaillant d'appareil de conditionnement physique ou chez Nautilus, Inc.

**⚠ Rangez le lubrifiant siliconé en sûreté. Gardez hors de la portée des enfants. Le lubrifiant siliconé n'est pas destiné à la consommation humaine.**

6. Faites manuellement tourner la courroie à la moitié de sa longueur et appliquez du lubrifiant à nouveau.

7. Dépliez l'appareil. Reportez-vous à la procédure Dépliage de l'appareil du présent manuel.

**⚠ Tenez-vous à l'écart du cours du mouvement de la plateforme de marche. Tenez la plateforme de marche jusqu'à ce que le mouvement descendant ait été d'environ 2/3. Il se pourrait que la plateforme de marche tombe rapidement lors de la dernière partie du mouvement.**

**Si vous avez vaporisé du lubrifiant, attendez cinq minutes avant de mettre l'appareil sous tension afin de permettre à l'aérosol de se dissiper.**

8. Rebranchez le cordon d'alimentation sur l'appareil et sur une prise murale.

9. Mettez l'appareil sous tension au moyen de l'interrupteur d'alimentation.

10. Tenez-vous à côté de l'appareil et faites fonctionner la courroie à la vitesse minimale. Laissez la courroie rouler pendant environ 15 secondes.

**⚠ Assurez-vous de ne pas toucher à la courroie en mouvement ou de ne pas marcher sur le cordon d'alimentation. Toujours éloigner les enfants et toute autre personne de l'appareil que vous révisiez.**

11. Arrêtez votre appareil.

12. Nettoyez tout excès de lubrifiant sur la plateforme.

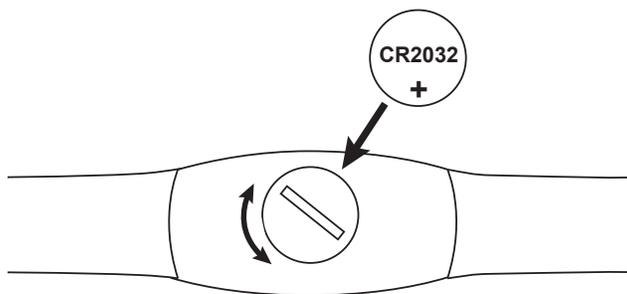
**⚠ Pour réduire les risques de glisser, assurez-vous que la surface de la plateforme est exempte de graisse ou d'huile. Nettoyez tout excès d'huile sur les surfaces de l'appareil.**

## Remplacement de la pile de la sangle de fréquence cardiaque

La sangle de poitrine de fréquence cardiaque (FC) utilise une pile CR2032.

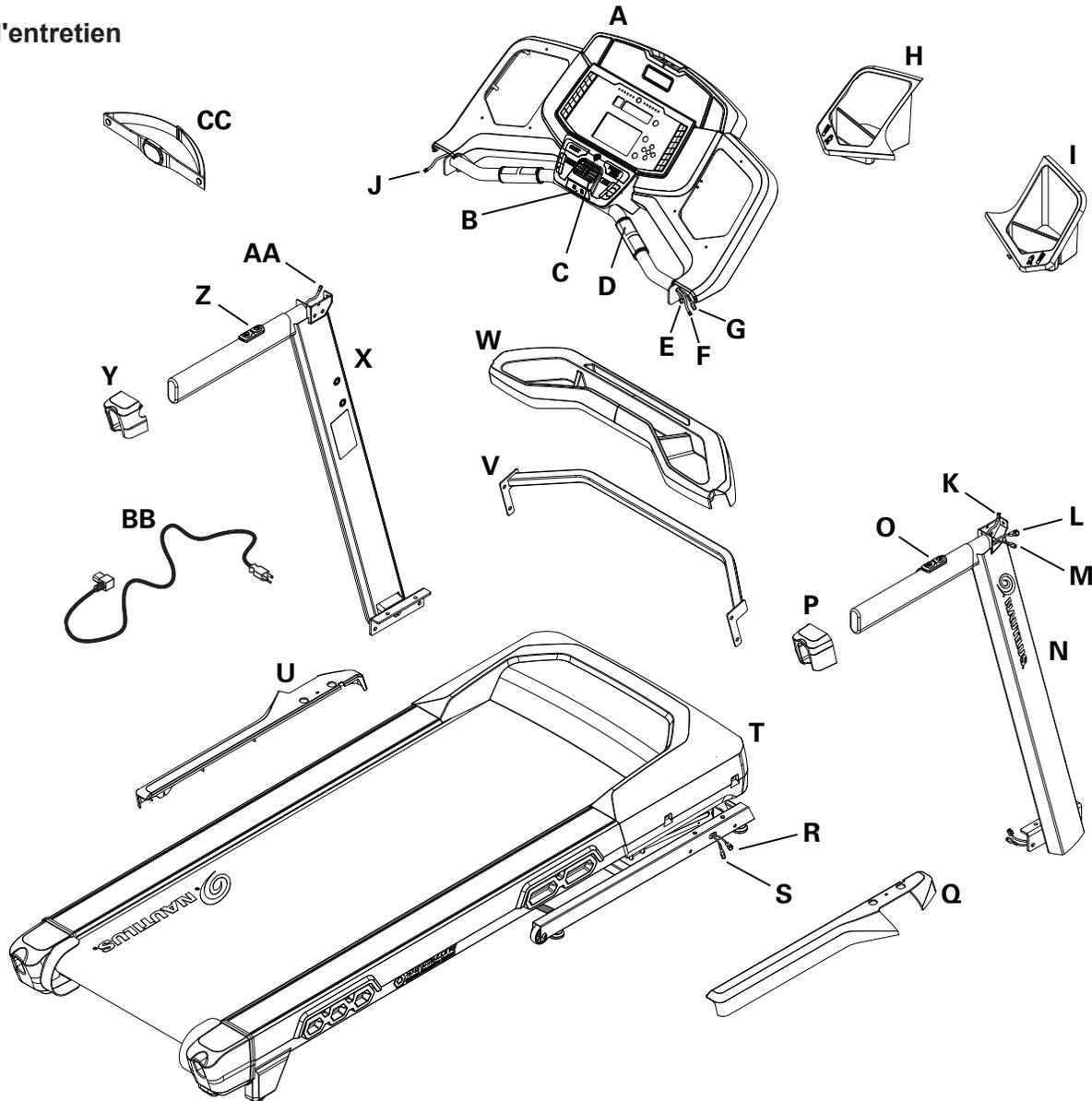
**⚠ N'exécutez pas cette procédure à l'extérieur ou dans des lieux humides ou mouillés.**

1. Avec une pièce de monnaie, desserrez le couvercle à fente sur le compartiment à piles. Retirez le couvercle et la pile.
2. Lorsque vous remplacez la pile, insérez-la dans le compartiment à piles le côté + vers le haut.
3. Remplacez le couvercle sur la sangle.
4. Retirez les vieilles piles. Jetez-les en respectant les règlements locaux et/ou dans des centres de recyclage approuvés.
5. Inspectez votre sangle de poitrine pour vous assurer qu'elle fonctionne.



**⚠ N'utilisez pas l'équipement tant qu'il n'est pas complètement assemblé et inspecté pour vérifier que ses performances correspondent aux stipulations du Guide du propriétaire.**

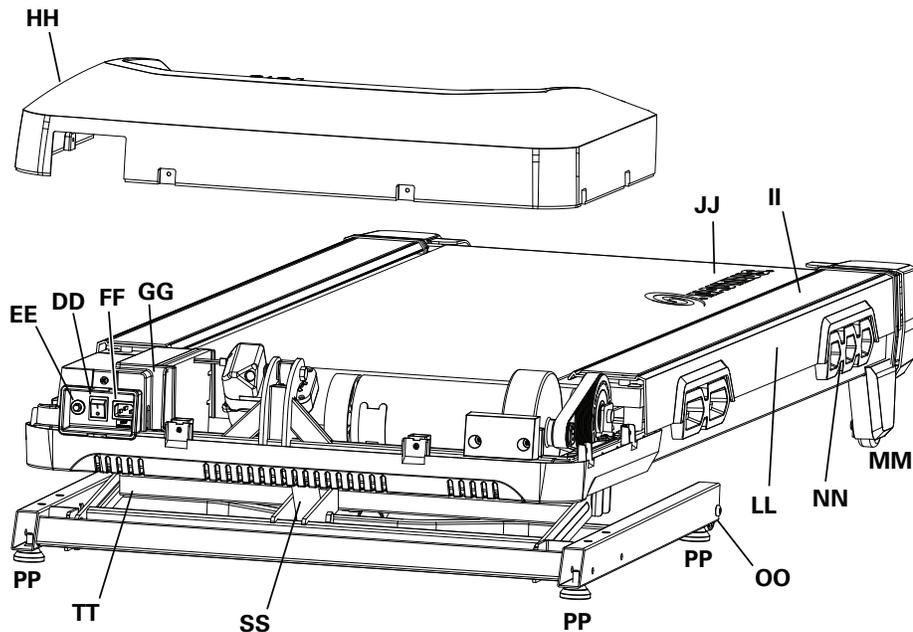
## Pièces d'entretien



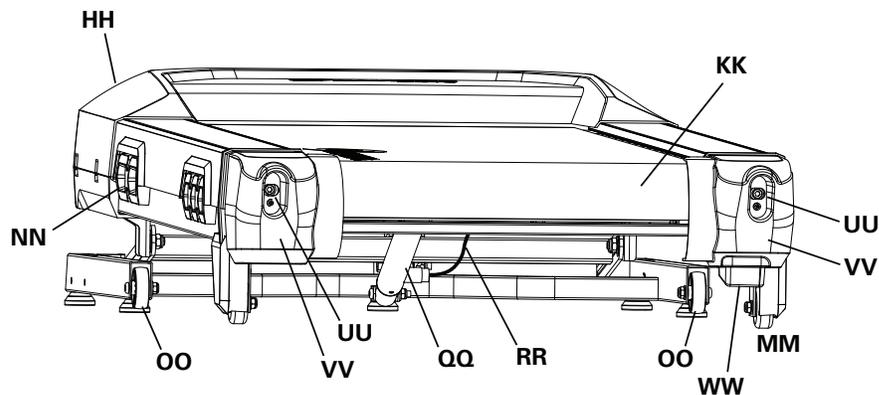
|   |   |   |   |    |   |
|---|---|---|---|----|---|
| A | Console                                   | K | Fil de télécommande de vitesse, inf.          | U  | Carénage de la base, gauche                   |
| B | Port de la clé de sécurité                | L | Câble du montant de droite (E/S)              | V  | Barre transversale                            |
| C | Ventilation                               | M | Câble de mise à la terre du montant de droite | W  | Plateau de barre transversale                 |
| D | Capteur de contact de fréquence cardiaque | N | Montant droit                                 | X  | Montant gauche                                |
| E | Câble de console (E/S)                    | O | Télécommande de la vitesse                    | Y  | Enveloppe du guidon, gauche                   |
| F | Fil de télécommande de vitesse, supérieur | P | Enveloppe du guidon, droite                   | Z  | Télécommande d'inclinaison                    |
| G | Câble de mise à la terre de la console    | Q | Carénage de la base, droite                   | AA | Fil de télécommande d'inclinaison, inférieure |
| H | Porte-gobelet, gauche                     | R | Câble de la base (E/S)                        | BB | Cordon d'alimentation                         |
| I | Porte-gobelet, droite                     | S | Câble de mise à la terre de la base           | CC | Sangle de fréquence cardiaque                 |
| J | Fil de télécommande d'inclinaison, sup.   | T | Assemblage de la base                         |    |   |

## Pièces d'entretien (cadre)

### Avant



### Arrière



|    |   |    |   |    |   |
|----|---|----|---|----|---|
| DD | Interrupteur d'alimentation                       | KK | Rouleau arrière                                       | RR | Câble de relâche de la plateforme         |
| EE | Fusible   | LL | Plateforme de marche                                  | SS | Ajusteur d'inclinaison                    |
| FF | Arrivée de tension                                | MM | Support de base                                       | TT | Assemblage du pivot                       |
| GG | Couvercle de la carte de contrôle du moteur (MCB) | NN | Amortisseurs de la plateforme                         | UU | Tendeur de courroie                       |
| HH | Couvercle du moteur                               | OO | Roulette de transport                                 | VV | Couvercle du rouleau arrière              |
| II | Rails de support du côté du pied                  | PP | Pieds niveleurs                                       | WW | Poignée de déclenchement de la plateforme |
| JJ | Courroie de marche                                | QQ | Assemblage de l'amortisseur de relevage de palteforme |    |   |

| Situation/Problème   | Éléments à vérifier  | Solution   |
|--|--|--|
| Pas d'affichage/Affichage partiel/L'appareil ne démarre pas                      | Vérifiez le raccordement électrique (à la prise murale).     | Assurez-vous que l'appareil est branché sur une prise murale fonctionnelle. Essayez la prise avec un appareil qui fonctionne, comme une lampe.   |
|  | Vérifiez les connexions à l'avant de l'appareil.             | La connexion doit être sécurisée et intacte. Remplacez le cordon d'alimentation ou la prise si l'un ou l'autre est endommagé.  |
|  | Vérifiez l'interrupteur d'alimentation                       | Mettez l'appareil sous tension avec l'interrupteur.  |
|  | Vérifiez l'intégrité du câble de données                     | Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont visiblement élimés ou coupés, remplacez le câble.  |
|  | Vérifiez les connexions ou l'orientation du câble de données | Assurez-vous que le câble est correctement branché et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.   |
|  | Vérifiez l'affichage de la console pour tout dommage         | Inspectez la console pour détecter un signe visuel qu'elle est craquée ou autrement endommagée. Remplacez la console si elle est endommagée.   |
|  | Affichage de la console                                      | Si l'affichage de la console est partiel et que toutes les connexions sont bonnes, remplacez la console.   |
|  |  | Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter le service clients (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).  |
| L'appareil fonctionne, mais la fréquence cardiaque de contact n'apparaît pas     | Prise du capteur   | Vérifiez que les mains sont centrées sur les capteurs de fréquence cardiaque. Les mains doivent rester immobiles et exercer une pression relativement égale de chaque côté.  |
|  | Mains sèches ou calleuses                                    | Les capteurs peuvent fonctionner difficilement si les mains sont sèches ou calleuses. Une crème conductive pour électrode (crème de fréquence cardiaque) peut favoriser le fonctionnement du capteur. Vous pouvez vous procurer ces crèmes sur le Web ou dans certains magasins d'équipement médical ou de conditionnement physique. |
|  |  | Si les tests ne révèlent pas d'autre problème, contacter le service clients (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).   |
| La machine fonctionne, mais la fréquence cardiaque téléométrique n'apparaît pas. | Sangle de poitrine   | La sangle doit être compatible avec « POLAR® » et non codée. Assurez-vous que la lanière est bien appliquée contre la peau et que la zone de contact est mouillée. Assurez-vous que la courbe du transmetteur pointe vers le haut.   |
|  | Piles de sangle de poitrine                                  | Si la sangle est dotée de piles remplaçables, insérez de nouvelles piles.  |
|  | Vérifiez le Profil d'utilisateur                             | Sélectionnez l'option Modification du Profil d'utilisateur pour ouvrir le Profil d'utilisateur. Sélectionnez le paramètre WIRELESS HR (FC SANS FIL) et assurez-vous que la valeur sélectionnée est bien ON (ACTIVÉ).   |
|  | Interférences  | Essayez d'éloigner la machine des sources d'interférences (téléviseur, four à micro-ondes, etc.).  |
|  | Remplacez la sangle de poitrine                              | Si l'interférence est éliminée et que la FC ne fonctionne pas, remplacez la sangle.  |
|  | Remplacez la console   | Si la fréquence cardiaque ne s'affiche toujours pas, contacter le service clients (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).   |

| Situation/Problème  | Éléments à vérifier  | Solution  |
|---|--|---|
| La vitesse affichée n'est pas exacte                                  | Affichage de la mauvaise unité de mesure. (Impériale/métrique) | Changez l'affichage pour avoir les bonnes unités  |
| La console s'arrête (passe en mode veille) pendant son fonctionnement | Vérifiez le raccordement électrique (à la prise murale).       | Assurez-vous que l'appareil est branché sur une prise murale fonctionnelle. Essayez la prise avec un appareil qui fonctionne, comme une lampe.  |
|   | Vérifiez les connexions à l'avant de l'appareil.               | La connexion doit être sécurisée et intacte. Remplacez le cordon d'alimentation ou la connexion à l'appareil en cas de dommage.   |
|   | Vérifiez l'intégrité du câble de données                       | Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont élimés ou coupés, remplacez le câble.   |
|   | Vérifiez les connexions ou l'orientation du câble de données   | Assurez-vous que le câble est correctement branché et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.  |
|   | Réinitialisation de l'appareil                                 | Débranchez l'unité de la prise électrique pendant trois minutes. Rebranchez sur la prise.   |
|   |  | Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter le service clients (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).   |
| Le ventilateur ne se met pas en marche ou ne s'arrête pas             | Réinitialisation de l'appareil                                 | Débranchez l'unité de la prise électrique pendant cinq minutes. Rebranchez sur la prise.  |
| Le ventilateur ne se met pas en marche, mais la console fonctionne    | Vérifiez que le ventilateur n'est pas bloqué                   | Débranchez l'unité de la prise électrique pendant cinq minutes. Retirez le matériel du ventilateur. Au besoin, déconnectez la console pour faciliter le retrait. Remplacez la console si vous ne pouvez pas retirer le blocage. |
| L'appareil oscille/n'est pas stable                                   | Vérifiez le réglage du niveleur                                | Ajustez les niveleurs jusqu'à ce que l'appareil soit au niveau.   |
|   | Vérifiez la surface sous l'unité                               | Le réglage peut ne pas pouvoir compenser dans les cas de surface extrêmement inégale. Déplacez l'appareil sur une surface plane.  |
| Bruit sourd lorsque le tapis fonctionne                               | Courroie de marche   | La courroie de marche doit passer la période de mise en route. Le bruit disparaîtra après la période de mise en route.  |
| Courroie de marche non alignée  | Nivellement de l'appareil                                      | Assurez-vous que la machine est à niveau. Reportez-vous à la procédure de nivellement du présent manuel.  |
|   | Tension et alignement de la courroie de marche                 | Assurez-vous que la courroie de marche est centrée et bien tendue. Reportez-vous à la procédure de réglage de tension et d'alignement de la courroie du présent manuel.   |
| Le moteur semble trop forcer  | Lubrification siliconée de la courroie de marche               | Appliquez du silicone à la surface intérieure de la courroie de marche. Reportez-vous à la procédure de lubrification du présent manuel.  |
| Hésitation ou mouvement saccadé de la courroie de marche              | Tension de la courroie   | Régalez la tension de la courroie à l'arrière de l'appareil. Reportez-vous à la procédure d'ajustement de tension de la courroie du présent manuel.   |

| Situation/Problème  | Éléments à vérifier                  | Solution  |
|---|--------------------------------------|---|
| La courroie a cessé de tourner pendant que l'appareil est en marche   | Clé de sécurité                      | Insérez la clé de sécurité dans la console. (Reportez-vous à la Procédure d'arrêt d'urgence dans la section Instructions de sécurité importantes.)  |
|   | Moteur surchargé                     | L'appareil peut être surchargé et tirer trop de courant, ce qui le fait se mettre hors tension pour protéger le moteur. Reportez-vous à l'horaire d'entretien relativement à la lubrification de la courroie. Veillez à ce que la tension de la courroie de marche soit la bonne et faites redémarrer l'appareil. |
|   |                                      | Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter le service clients (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).   |
| L'affichage traverse les écrans des programmes en continu   | La machine est en mode Démonstration | Appuyez sur les boutons PAUSE/STOP (pause/arrêt) et Diminuer simultanément pendant trois secondes.  |
| Les résultats de l'entraînement n'arrivent pas à se synchroniser avec un appareil compatible Bluetooth®   | Mode actuel de la console            | L'appareil doit être en mode repos pour effectuer le jumelage. Appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) afin de jusqu'à ce que l'écran du mode Power-Up (démarrage) s'affiche.  |
|   | Durée totale de l'entraînement       | L'entraînement doit durer plus d'une minute pour être enregistré et publié sur la console.  |
|   | Appareil d'entraînement              | Débranchez l'unité de la prise électrique pendant cinq minutes. Rebranchez sur la prise.  |
|   | Appareil compatible Bluetooth®       | Voyez si votre appareil est bien activé pour la fonctionnalité sans fil Bluetooth®.   |
|   | Application de condition physique    | Revoyez les spécifications de l'application de condition physique et assurez-vous que votre appareil est compatible.  |
|   |                                      | Contactez <a href="mailto:appsupport@nautilus.com">appsupport@nautilus.com</a> (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada) pour toute assistance.   |
| Les résultats de la séance d'entraînement ne s'affichent pas depuis le Nautilus Trainer™ au compte MyFitnessPal® / Under Armour® Connected Fitness. | Synchronisation des comptes          | Dans l'icône Menu de l'appli Nautilus Trainer™ App, choisir Synchroniser vers MyFitnessPal® ou Under Armour® Connected Fitness.   |
|   | Synchronisation échouée              | Vérifiez le compte et le mot de passe pour MyFitnessPal® / Under Armour® Connected Fitness.   |
|   |                                      | Contactez <a href="mailto:appsupport@nautilus.com">appsupport@nautilus.com</a> (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada) pour toute assistance.   |

#### Qui est couvert

Cette garantie est uniquement valide pour l'acheteur d'origine et n'est cessible ni applicable à aucune autre personne.

#### Ce qui est couvert

Nautilus, inc. garantit que ce produit est libre de tout défaut de fabrication et de main-d'œuvre lorsqu'il est utilisé de la manière prévue, dans des conditions normales et à la condition qu'il soit entretenu comme indiqué dans le Guide d'assemblage et le Guide du propriétaire. Cette garantie s'applique seulement à des appareils authentiques, originaux et légitimes fabriqués par Nautilus, inc., et vendus par un agent autorisé et utilisés aux États-Unis ou au Canada.

#### Conditions

Les conditions de garantie pour les produits achetés aux États-Unis et au Canada sont décrites ci-dessous.

- Cadre 15 ans
- Moteur d'entraînement 15 ans
- Pièces mécaniques 5 ans
- Pièces électroniques 5 ans
- Main-d'œuvre 2 ans

(Le soutien de main-d'œuvre ne comprend pas l'installation de pièces de rechange présentes dans l'assemblage initial de l'appareil ni les services d'entretien préventif.)

Pour les garanties et services de produits achetés en dehors des États-Unis et du Canada, veuillez contacter votre distributeur local. Pour trouver votre distributeur local international, consultez : [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)

#### Comment Nautilus appliquera la garantie

Pendant toute la durée de la couverture de la garantie, Nautilus, inc. réparera tout appareil qui s'avère être défectueux en matériaux ou en main-d'œuvre. Nautilus se réserve le droit de remplacer le produit si la réparation n'est pas possible. Lorsque Nautilus détermine que le remplacement est le bon recours, Nautilus peut appliquer un remboursement sous forme de crédit limité pour l'achat d'un autre produit de marque Nautilus, inc., à sa discrétion. Ce remboursement peut être calculé au prorata en fonction de la durée de propriété. Nautilus, inc. fournit un service de réparation au sein de régions métropolitaines importantes. Nautilus, inc. se réserve le droit de facturer les frais de déplacement en dehors de ces régions au client. Nautilus, inc. n'est pas responsable des frais de main-d'œuvre ou d'entretien du revendeur pour des travaux effectués après la ou les périodes de garantie énoncées aux présentes. Nautilus, inc. se réserve le droit de remplacer un matériel, des pièces ou des produits de qualité égale ou meilleure si des matériaux identiques ne sont pas disponibles au moment de la réparation dans le cadre de cette garantie. Le remplacement du produit conformément aux conditions de la Garantie ne peut en aucun cas dépasser la période de Garantie d'origine. Un remboursement sous forme de crédit limité peut être calculé au prorata en fonction de la durée de propriété. CES RECOURS CONSTITUENT LES SEULS RECOURS EXCLUSIFS POUR TOUTE INFRACTION DE GARANTIE.

#### Ce que vous devez faire

- Conserver une preuve d'achat appropriée et adéquate.
- Utiliser, entretenir et inspecter le produit comme spécifié dans la documentation du produit (Guides d'assemblage, du propriétaire, etc.).
- Le produit doit être utilisé exclusivement dans le but prévu.
- Informer Nautilus dans les 30 jours suivant la détection d'un défaut du produit.
- Installer les pièces ou composants de rechange conformément aux directives de Nautilus.
- Effectuer des procédures diagnostiques avec un représentant formé par Nautilus, si vous y êtes invité.

#### Ce qui n'est pas couvert

- Dommages résultant d'une utilisation impropre, d'une détérioration ou d'une modification du Produit, non-respect des directives d'assemblage, des directives d'entretien ou des avertissements de sécurité tels que présentés dans la documentation du produit (Guides d'assemblage, du propriétaire, etc.), des dommages causés par un mauvais entreposage ou par l'effet de conditions environnementales, comme l'humidité ou le temps, d'une utilisation abusive, d'un accident, d'une catastrophe naturelle, d'une surtension électrique.
- Un appareil placé ou utilisé dans un contexte institutionnel ou commercial. Cela comprend les gymnases, les entreprises, les milieux de travail, les clubs, les centres de conditionnement physique et toute agence publique ou privée disposant d'un appareil à l'intention de ses membres, clients, employés ou affiliés.
- Des dommages ou des blessures causés par un utilisateur dont le poids est supérieur à celui indiqué dans le Guide du propriétaire ou sur l'étiquette d'avertissement.
- Les dommages dus à l'usure et à l'utilisation normales.
- Cette garantie ne s'applique pas à des territoires ou à des pays autres qu'aux États-Unis et au Canada.

#### Pour obtenir une réparation

Pour les produits achetés directement de Nautilus, inc., communiquez avec un bureau Nautilus dont les coordonnées sont données la page des coordonnées de ce Guide du propriétaire. Il se peut que vous ayez à retourner, à vos frais, le composant défectueux, à une adresse spécifique pour le faire réparer ou inspecter. Les frais d'expédition terrestre standard des pièces de rechange seront payés par Nautilus, inc. Pour les produits achetés chez un détaillant, communiquez avec votre détaillant pour obtenir un soutien relatif à la garantie.

#### Exclusions

Les garanties précédentes sont les seules et exclusives garanties expresses proposées par Nautilus, inc. Elles se substituent à toutes représentations, orales ou écrites, préalables, contraires ou supplémentaires. Aucun agent, représentant, détaillant, personne ou employé n'a l'autorité de modifier ou d'augmenter les obligations ou les limitations de cette garantie. Toute garantie implicite, comprenant la GARANTIE DE COMMERCIALISABILITÉ et TOUTE GARANTIE D'ADAPTATION À UN OBJECTIF SPÉCIFIQUE, est limitée en durée à la durée de toute garantie expresse applicable stipulée ci-dessus, quelle que soit la plus longue. Certains États n'autorisent pas les limitations sur la durée d'une garantie implicite et la limitation ci-dessus peut ne pas s'appliquer à vous.

#### Restriction des recours

EXCEPTÉ LORSQUE REQUIS PAR LA LOI APPLICABLE, LES RECOURS EXCLUSIFS DE L'ACHETEUR SONT RESTREINTS À LA RÉPARATION OU AU REMPLACEMENT DE TOUT COMPOSANT CONSIDÉRÉ PAR NAUTILUS, INC. COMME ÉTANT DÉFECTUEUX SELON LES TERMES DÉFINIS DANS LE PRÉSENT DOCUMENT. EN AUCUN CAS NAUTILUS, INC. NE SERA RESPONSABLES DES DOMMAGES DIRECTS, CONSÉCUTIFS, INDIRECTS OU ÉCONOMIQUES, QUELLE QUE SOIT LA THÉORIE DE RESPONSABILITÉ (Y COMPRIS NOTAMMENT, LA RESPONSABILITÉ CONCERNANT LE PRODUIT, LA NÉGLIGENCE OU LES AUTRES DÉLITS) NI DE TOUTE PERTE DE REVENUS, DE CHIFFRE D'AFFAIRES, DE DONNÉES, DE CONFIDENTIALITÉ OU DE TOUT PRÉJUDICE JURIDIQUE RÉSULTANT DE OU LIÉS À L'UTILISATION DE L'APPAREIL, MÊME SI NAUTILUS INC. A ÉTÉ INFORMÉ DE LA POSSIBILITÉ DE TELS PRÉJUDICES. CETTE EXCLUSION ET CETTE LIMITATION S'APPLIQUERONT MÊME SI UN RECOURS NE REMPLIT PAS SON OBJET ESSENTIEL. CERTAINS ÉTATS N'AUTORISENT PAS L'EXCLUSION NI LA LIMITATION DES PRÉJUDICES DIRECTS OU ACCESSOIRES; PAR CONSÉQUENT LA LIMITATION CI-DESSUS PEUT NE PAS VOUS CONCERNER.

#### Lois nationales

Cette garantie vous donne des droits juridiques spécifiques. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'un État à l'autre.

#### Expirations

Si la garantie est échue, Nautilus, inc. peut vous aider pour le remplacement ou la réparation de pièces et de main-d'œuvre, mais des frais seront facturés pour ces services. Communiquez avec un bureau Nautilus pour plus d'informations sur les pièces et les services après-garantie. Nautilus ne garantit pas la disponibilité des pièces de rechange une fois la période de garantie échue.

#### Achats internationaux

Si vous avez acheté votre appareil à l'extérieur des États-Unis, communiquez avec votre distributeur ou revendeur local pour la garantie de vos produits.



Nautilus™

Bowflex™

Schwinn™

Universal™

