

# **SCHWINN™**

## **810 / 510T**



# TABLE DES MATIÈRES

Précautions de sécurité	3	Fonctions	30
Étiquettes d'avertissement/Numéro de série	6	Démarrage	30
Instructions de mise à la terre	7	Mode Power Up/Idle (actif/inactif)	31
Procédures d'arrêt d'urgence	8	Programme Quick Start (démarrage rapide)	31
Conformité FCC	8	Profils utilisateur	32
Descriptif/Spécifications	9	Programmes Profile (profil)	33
Avant l'assemblage	9	Pause ou arrêt	36
Pièces	10	Mode Results/Cool Down (résultats/ récupération)	36
Visserie	11	Entretien	38
Outils	11	Nettoyage	39
Assemblage	11	Ajustement/réglage de la tension du tapis	39
Déplacement de la machine	20	Alignement de la courroie	39
Déploiement de la machine	22	Lubrification de la courroie	39
Mise à niveau de la machine	23	Pièces d'entretien	41
Caractéristiques	24	Dépannage	43
Caractéristiques de la console	25	Garantie (États-Unis/Canada uniquement)	46

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.schwinnfitness.com/register](http://www.schwinnfitness.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 tout problème ou question quant à votre appareil ou à sa garantie, contactez votre distributeur local. Pour trouver votre distributeur local, consultez : [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) ou [www.nautilus.cn](http://www.nautilus.cn)

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, [www.NautilusInc.com](http://www.NautilusInc.com) - Service clients/à la clientèle : Amérique du Nord (800) 605-3369, [csnls@nautilus.com](mailto:csnls@nautilus.com) | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, Chine 200042, [www.nautilus.cn](http://www.nautilus.cn) - 86 21 6115 9668 | Hors États-Unis ou Canada : [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | Imprimé en Chine | © 2019 Nautilus, Inc. Schwinn, le logo Schwinn Quality, Schwinn 810, Schwinn 510T, Schwinn Toolbox, Bowflex, et Nautilus 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 aux États-Unis et dans d'autres pays. Google Play est une marque commerciale de Google Inc. App Store est une marque de service de Apple Inc. La marque verbale et les logos Bluetooth® sont des marques commerciales détenues par Bluetooth SIG, Inc. Toute utilisation de ces dernières par Nautilus, Inc. s'effectue sous/utilisées en vertu d'une licence.

MANUEL TRADUIT DE L'ANGLAIS

L'utilisation d'un appareil électrique impose le respect des précautions de base suivantes :

 Ce logo indique un danger potentiel pouvant engendrer des blessures graves, voire la mort.

**Veillez suivre les recommandations ci-après :**

 Lisez les étiquettes d'avertissement apposées sur la machine.

**▲ DANGER** Prenez connaissance des instructions d'assemblage. Prenez connaissance du manuel dans sa totalité et conservez-le pour référence future.

**▲ DANGER** Pour réduire le risque de choc électrique et éviter que la machine soit utilisée à votre insu, débranchez toujours l'appareil de la prise électrique après toute utilisation et avant tout nettoyage.

**▲ AVERTISSEMENT** Afin de réduire le risque de brûlures, de chocs électriques ou de blessures, assurez-vous d'avoir lu et compris l'ensemble du manuel d'utilisation. Veuillez en suivre les recommandations, sous peine de vous exposer à un choc électrique mortel ou à des blessures graves.

- Éloignez les tiers et les enfants de la machine lors de son assemblage.
- Ne connectez pas le bloc d'alimentation à la machine sans y avoir été invité.
- Ne laissez jamais la machine sans surveillance quand elle est branchée. Débranchez-la lorsque vous ne vous en servez pas, ou encore lorsque vous ajoutez ou ôtez 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/à la clientèle 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.
- Ce tapis de course n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont l'état de santé peut avoir une incidence sur leurs facultés à le faire fonctionner correctement ou encore risquer d'engendrer des blessures.
- Veillez à ne pas laisser tomber ni introduire d'objets dans les ouvertures de l'appareil.
- Ne faites jamais fonctionner le tapis lorsque les aérations sont bouchées. Ne laissez jamais de la poussière, des cheveux et autres résidus obstruer les aérations.
- N'assemblez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Effectuez l'assemblage dans un espace de travail approprié, loin du passage des tiers.
- Certains composants sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une deuxième personne pour leur assemblage. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.
- Installez cette machine sur une surface plane, horizontale et solide.
- Ne modifiez pas l'assemblage ni les fonctionnalités de la machine. Vous pourriez en effet compromettre la sécurité et en annuler ainsi la garantie.
- N'utilisez que des pièces de rechange et du matériel Nautilus. La non-utilisation de pièces de rechange d'origine peut occasionner des risques pour les utilisateurs, empêcher le fonctionnement correct/approprié de la machine ou en annuler la garantie.
- N'utilisez pas la machine avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes/un rendement approprié et en accord avec le manuel.
- Utilisez cette machine comme décrit dans ce manuel et uniquement dans le cadre de son usage prévu. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Suivez les instructions de montage dans l'ordre où elles vous sont données. Un montage incorrect peut en effet engendrer des blessures ou un mauvais fonctionnement de la machine.
- Connectez cette machine à une prise correctement mise à la terre (voir Instructions de mise à la terre).
- Le cordon d'alimentation doit être maintenu éloigné de toute source de chaleur et des surfaces chauffées.
- N'utilisez pas l'appareil en présence d'aérosol.
- Pour débrancher l'appareil, placez tous les interrupteurs sur Off/Arrêt, puis ôtez la fiche de la prise murale.

- Le lubrifiant en silicone n'est pas comestible. Tenez-le hors de portée des enfants. Rangez-le en lieu sûr.
- CONSERVEZ PRECIEUSEMENT CES INSTRUCTIONS !

Avant d'utiliser cette machine, veuillez suivre les recommandations ci-après :

- ⚠ **Prenez connaissance du manuel dans sa totalité et conservez-le pour référence future.**
- ⚠ **Lisez les étiquettes d'avertissement apposées sur la machine. Si les étiquettes d'avertissement se décollent, deviennent illisibles ou tombent, remplacez-les. Si vous avez acheté cet appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service clients/à la clientèle qui vous en fournira de nouveaux. Si vous l'avez acheté en dehors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local.**

**⚠ DANGER** Afin de réduire le risque de choc électrique ou d'une utilisation non supervisée de la machine, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise murale et/ou de la machine, puis attendez 5 minutes avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.

- Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance sur ou à proximité de la machine. Les pièces mobiles et les fonctionnalités de l'appareil peuvent représenter un danger pour les plus jeunes.
- Cet appareil n'est pas destiné aux enfants de moins de 14 ans.
- Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives.
- 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/à la clientèle 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.
- Cette machine ne doit être utilisée qu'avec le bloc d'alimentation fourni ou avec un bloc de remplacement fourni par Nautilus, Inc.
- Poids maximal de l'utilisateur : 125 kg (275 lb). Les personnes dont le poids est supérieur ne doivent pas utiliser la machine.
- Cette machine est destinée à un usage privé/à domicile uniquement. Elle ne doit pas être installée ni utilisée dans des infrastructures commerciales ou institutionnelles, comme les clubs de gym, entreprises, clubs, centres de remise en forme et toute entité publique ou privée mettant des appareils à disposition de ses membres, clients, employés ou affiliés.
- Ne portez pas de vêtements trop lâches ni de bijoux. Cette machine est pourvue de parties/pièces mobiles. Ne placez pas vos doigts ni d'objets quelconques dans les pièces mobiles.
- Portez toujours des chaussures de sport à semelles en caoutchouc. N'utilisez pas la machine pieds nus, ni en chaussettes.
- Installez et faites fonctionner cette machine sur une surface plane et solide.
- Soyez toujours prudent lorsque vous montez sur et descendez de la machine. Pour assurer votre stabilité avant de monter sur la courroie en mouvement, utilisez les marche-pieds.
- Pour éviter toute blessure, ne démarrez pas la machine et n'éteignez pas un programme sans avoir les deux pieds sur les marche-pieds. Ne descendez pas de la machine à partir de la courroie en mouvement ni par l'arrière de l'unité.
- Débranchez toute source d'alimentation avant d'effectuer des opérations d'entretien.
- N'utilisez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Prévoyez un espace d'au moins 24"/po (0,6 m) de chaque côté de la machine, et d'au moins 79"/po (2 m) derrière la machine. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour accéder à la machine et passer à proximité. Cet espace permet également à l'utilisateur de descendre dans les situations d'urgence. Demandez à votre entourage de ne pas s'approcher de la machine quand vous utilisez cette dernière.
- Évitez de vous entraîner de manière excessive. Respectez les instructions détaillées dans ce manuel.
- Exécutez toutes les procédures d'entretien régulières et périodiques recommandées dans le manuel d'utilisation.

- Lisez, comprenez et testez la procédure d'arrêt d'urgence avant d'utiliser l'appareil.
- Conservez la courroie propre et sèche.
- Veillez à ne pas laisser tomber ni introduire d'objets dans les ouvertures de l'appareil.
- Ne montez pas sur le moteur ni sur le coffrage à l'avant de la machine.
- Le cordon d'alimentation doit être maintenu éloigné de toute source de chaleur et des surfaces chauffées.
- La machine doit être connectée à un circuit électrique dédié approprié. Ne connectez aucun autre appareil au circuit.
- Connectez toujours le cordon d'alimentation à un circuit capable de gérer 15 ampères pour 110 V CA ou 10 ampères pour 220-240 V CA sans autre charge appliquée.
- Raccordez la machine à une prise correctement mise à la terre. Si vous avez besoin d'aide, faites appel à un électricien agréé.
- N'utilisez pas l'appareil en présence d'aérosol.
- Évitez que le appareil de commande électronique soit en contact avec un liquide. Le cas échéant, par mesure de sécurité, faites-le inspecter et tester par un technicien agréé avant de l'utiliser à nouveau.
- Ne retirez pas le coffrage du moteur de la machine ni le cache du rouleau arrière, au risque de vous exposer à des tensions dangereuses et de vous blesser avec les parties/pièces mobiles. Les composants ne peuvent être réparés que par du personnel homologué ou selon les procédures fournies par Nautilus, Inc.
- Le câblage électrique du local dans lequel la machine sera utilisée doit être conforme aux exigences locales et nationales actuellement en vigueur.
- S'entraîner sur cette machine suppose coordination et équilibre. Prévoyez que des modifications de la vitesse et de l'inclinaison du plateau sont possibles en cours d'entraînement. Veillez à éviter toute perte d'équilibre, cause éventuelle de blessure.
- Ne laissez jamais la machine sans surveillance quand elle est branchée. Débranchez-la lorsque vous ne vous en servez pas, ou encore lorsque vous ajoutez ou ôtez des pièces.
- Utilisez cette machine comme décrit dans ce manuel et uniquement dans le cadre de son usage prévu. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Cette machine n'est pas destinée aux personnes présentant des limitations ou handicaps fonctionnels, des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou encore un manque de connaissances, sauf sans le cadre d'une supervision ou d'instructions concernant l'utilisation de l'appareil, dispensées par une personne responsable de leur sécurité. Éloignez les enfants de moins de 14 ans de l'appareil.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil et doivent faire l'objet d'une surveillance lorsqu'ils se trouvent à proximité.



## 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.

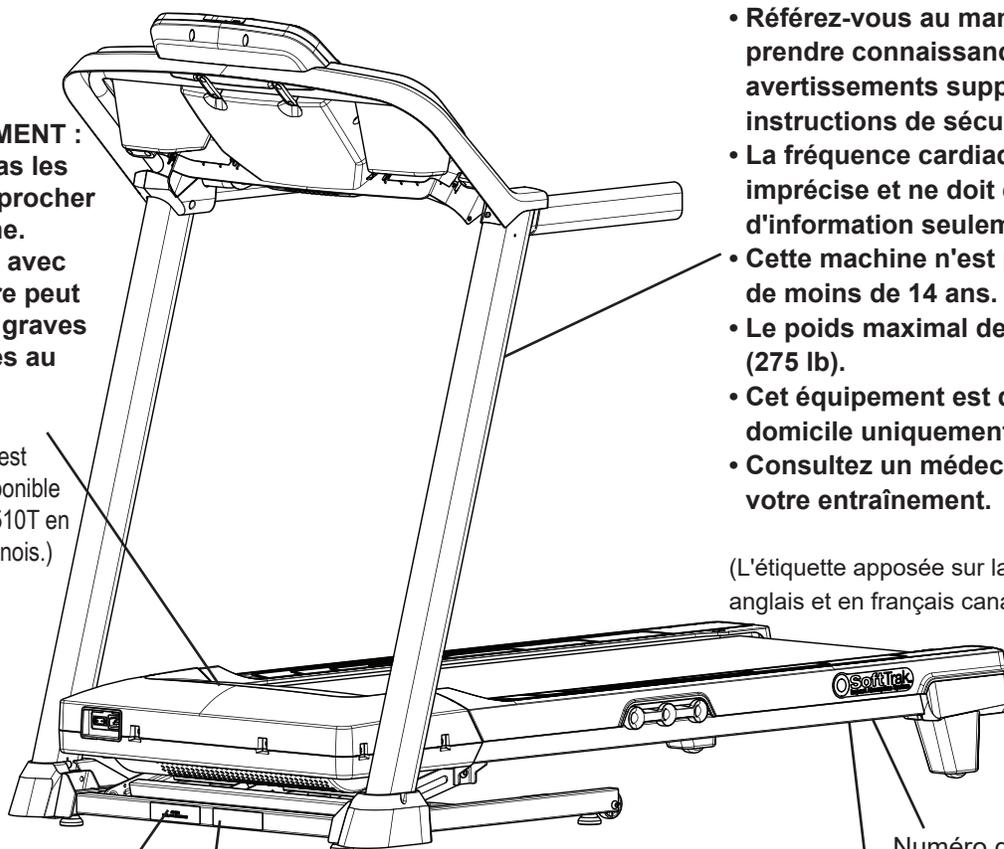
## AVERTISSEMENT :

- 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 d'avertissement apposées sur la machine.
- Référez-vous au manuel d'utilisation pour prendre connaissance des consignes/avertissements supplémentaires et des instructions de sécurité.
- La fréquence cardiaque affichée peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.
- Cette machine n'est pas destinée aux enfants de moins de 14 ans.
- Le poids maximal de l'utilisateur est de 125 kg (275 lb).
- Cet équipement est destiné à un usage privé/à domicile uniquement.
- Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement.

(L'étiquette apposée sur la machine est disponible en anglais et en français canadien uniquement.)

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

(Cette étiquette est uniquement disponible sur la machine 510T en anglais et en chinois.)



Numéro de série

Spécifications de la machine

## AVERTISSEMENT :

### TENSION DANGEREUSE.

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



## AVERTISSEMENT

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



(Ces étiquettes sont disponibles en anglais et en français canadien sur la machine 810 ; en anglais, en français canadien et en chinois sur la machine 510T.)

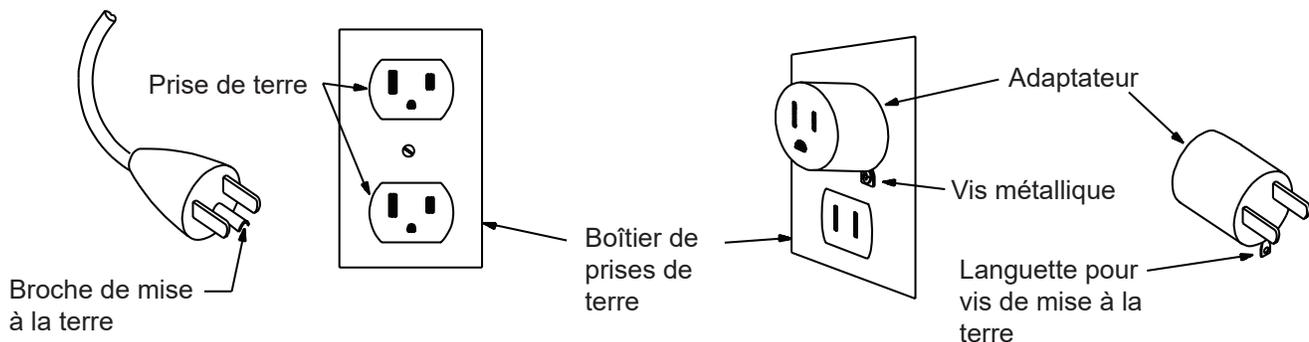
## Instructions de mise à la terre (pour les systèmes 120 V CA)

Cet équipement doit être raccordé à la terre. En cas de mauvais fonctionnement ou de panne, la mise à la terre offre au courant électrique une voie de moindre résistance permettant de réduire le risque de choc électrique. Cet équipement est équipé d'un cordon électrique doté d'un fil de mise à la terre et d'une fiche avec mise à la terre. La fiche doit être raccordée dans une prise appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément à tous les règlements et arrêtés locaux.

**⚠ DANGER** Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. Renseignez-vous auprès d'un électricien qualifié ou d'un dépanneur en cas de doute quant à la mise à la terre de l'appareil. Ne changez pas la fiche fournie avec la machine. Si elle n'est pas adaptée à la prise, faites installer une prise adaptée par un électricien agréé.

Si vous connectez la machine à une prise avec disjoncteur à défaut de terre/d'amorçage d'arc ou disjoncteur de fuite à la terre, un court-circuit peut se produire. Cette machine s'utilise sur un circuit nominal de 120 V. Sa fiche reliée à terre est illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire, comme l'adaptateur ci-illustré, peut être utilisé pour connecter cette prise à un réceptacle 2 fiches, comme illustré, si aucune prise correctement mise à la terre n'est disponible.

Cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé qu'en attendant qu'une prise de terre soit installée correctement par un électricien qualifié. La languette de la vis de mise à la terre doit être connectée de manière permanente à la terre, avec notamment un couvercle de boîtier de prises correctement mis à la terre. L'adaptateur, si utilisé, doit être maintenu par une vis métallique.



## Instructions de mise à la terre (pour les systèmes 220-240 V CA)

Cet équipement doit être raccordé à la terre. En cas de mauvais fonctionnement, une mise à la terre correcte/appropriée évite en effet le risque de choc électrique. Le cordon d'alimentation est équipé d'un conducteur de mise à la terre et doit être connecté à une prise correctement installée et mise à la terre.

**⚠ DANGER** Le câblage électrique doit être conforme aux exigences locales actuellement en vigueur. Un raccord incorrect du fil conducteur de mise à la terre peut entraîner un risque de choc électrique. Si vous n'êtes pas certain que la mise à la terre de la machine soit correcte/appropriée, faites appel à un électricien agréé/accrédité. Ne changez pas la fiche sur la machine. Si elle n'est pas adaptée à la prise, faites installer une prise adéquate par un électricien agréé.

Si vous connectez la machine à une prise avec disjoncteur différentiel résiduel avec protection incorporée contre les surcharges, un court-circuit peut se produire. Nous recommandons l'utilisation d'un appareil de protection contre les surtensions.

**⚠** Si vous utilisez un appareil/dispositif de protection contre les surtensions, vérifiez qu'il répond aux exigences de puissance nominale de la machine (220-240 V CA). Ne connectez pas d'autres appareils à l'appareil/au dispositif de protection contre les surtensions utilisé pour la machine.

Vérifiez que le produit est connecté à une fiche adaptée à la prise. Utilisez l'adaptateur approprié fourni avec ce produit.

## Procédures d'arrêt d'urgence

Le tapis de course est muni d'une clé de sécurité destinée à vous empêcher de vous blesser et d'éviter que les enfants jouent avec la machine et se blessent également. Si la clé de sécurité n'est pas complètement enfoncée dans le port, la courroie ne fonctionne pas.

**⚠ Pendant l'entraînement, attachez toujours la pince de la clé de sécurité à vos vêtements.**

**Quand vous utilisez la machine, retirez la clé de sécurité uniquement en cas d'urgence. Quand la clé est retirée alors que la machine fonctionne, cette dernière s'arrête immédiatement, ce qui peut occasionner un risque de chute et de blessures.**

**Pour éviter tout fonctionnement non surveillé de la machine, retirez toujours la clé de sécurité et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale ou de l'entrée sur secteur /c.a. de la machine. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.**

Si la console affiche + SAFETY KEY (+ clé de sécurité) ou Add Safety Key (connecter la clé de sécurité), le tapis de course ne démarre pas ou met fin à l'entraînement en cours. Inspectez la clé de sécurité et connectez-la correctement à la console.

## Conformité FCC

**⚠ Toute modification apportée à ce produit qui n'est pas expressément approuvée par la partie responsable des conformités est susceptible d'entraîner la révocation de l'autorisation d'utilisation de l'appareil.**

La machine et l'alimentation sont conformes à la partie 15 de la réglementation de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) Il ne doit pas causer d'interférences dangereuses et (2) il doit accepter toutes les interférences reçues, y compris celle qui peuvent provoquer un fonctionnement indésirable.

**Remarque :** l'appareil et son alimentation ont été testés et sont conformes aux limites pour appareils numériques de classe B, selon la section 15 des règlements de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences des installations résidentielles. Cet appareil génère, utilise et peut émettre des fréquences radio. S'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, il peut générer des interférences aux communications radio.

L'absence totale d'interférences dans des installations particulières n'est cependant pas garantie. Si cet appareil provoque des interférences sur les postes de radio ou de télévision, ce qui peut être déterminé en éteignant puis rallumant l'appareil, nous vous conseillons d'entreprendre une ou plusieurs mesures ci-après :

- Réorienter ou repositionner l'antenne de réception.
- Augmenter la distance séparant l'appareil et le récepteur.
- Brancher l'appareil à une prise de secteur/courant différente de celle où le récepteur est branché.
- Consulter le vendeur ou un technicien radio/télévision compétent.

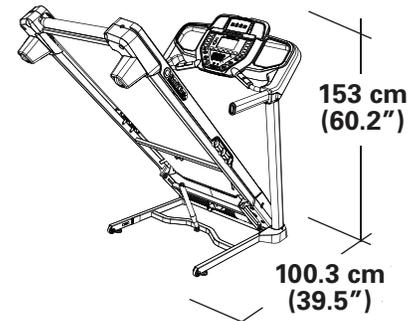
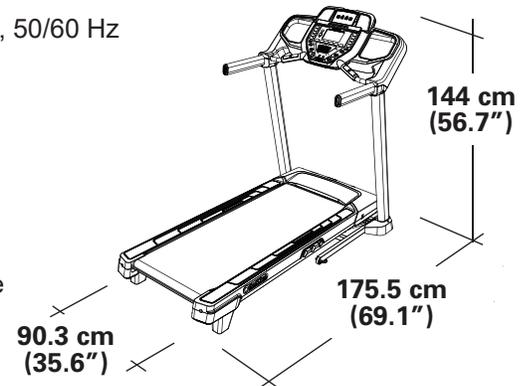
<b>Alimentation :</b>	<b>120 V</b>	<b>220 V</b>
Tension en fonctionnement :	120 V CA, 60 Hz	220 V -240 V CA, 50/60 Hz
Courant en fonctionnement :	15 A	8 A

<b>Poids maximal de l'utilisateur :</b>	125 kg (275 lb)
<b>Surface totale (encombrement) de l'appareil :</b>	15 848 cm <sup>2</sup>
<b>Inclinaison maximale du plateau :</b>	40 cm (15.8 po)
<b>Poids de la machine :</b>	70,3 kg (155 lb)

**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/centres approuvées de traitement des déchets.



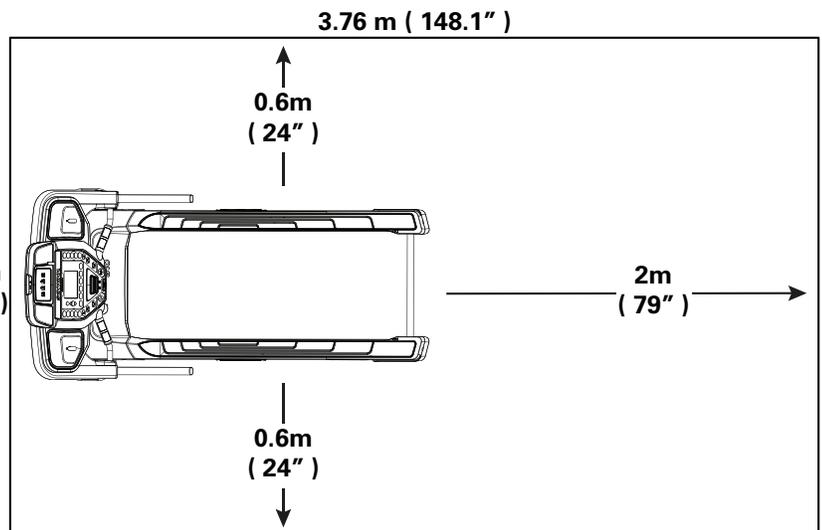
## Avant l'assemblage

Choisissez l'endroit où vous allez installer et faire fonctionner votre machine. Pour un fonctionnement sûr, il doit s'agir d'une surface plane et solide. Prévoyez une zone d'entraînement d'au moins 212,3 cm x 376,2 cm (83,6"/po x 148,1"/po). Installez la machine sous une hauteur de plafond suffisante, en tenant compte de la hauteur de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale de la machine.

## Assemblage de base

Lors de l'assemblage de la machine, veuillez respecter ces consignes élémentaires :

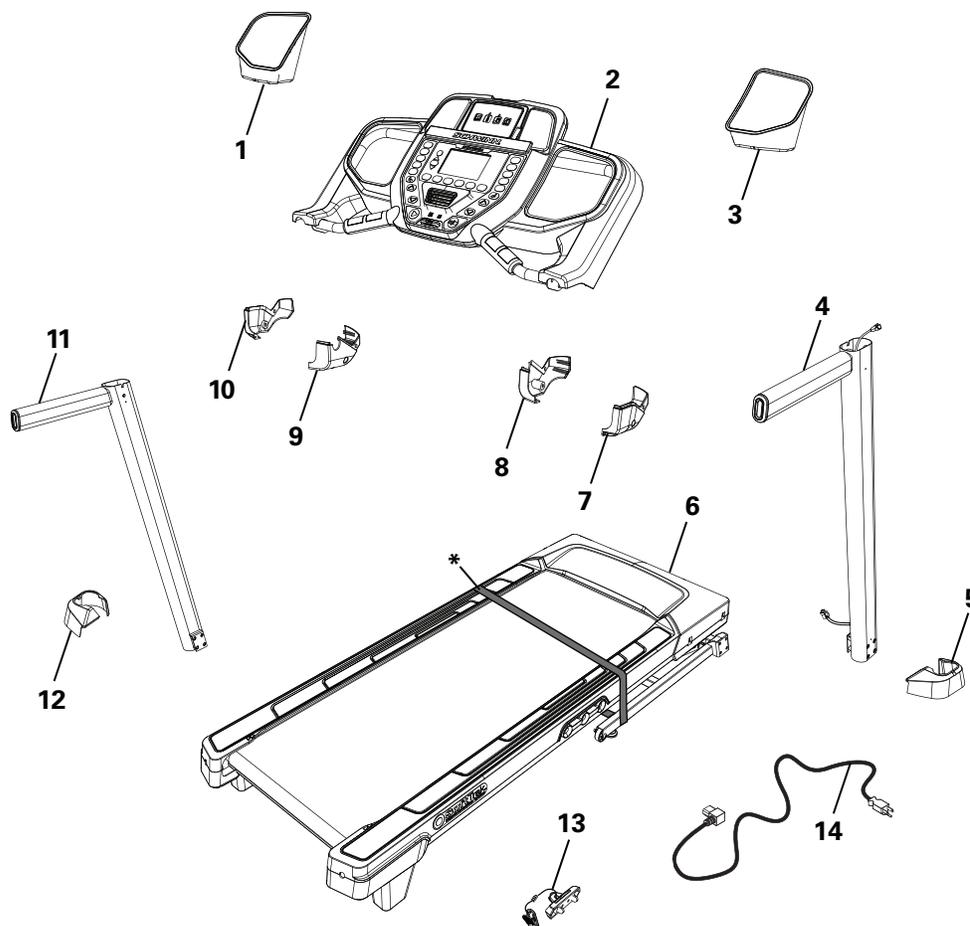
- Avant tout assemblage, prenez connaissance des Précautions de sécurité.
- Rassemblez toutes les pièces nécessaires à chaque étape d'assemblage.
- À l'aide des clés recommandées, tournez les boulons et les écrous vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) pour serrer, et vers la gauche (sens inverse des aiguilles d'une montre) pour desserrer, sauf indication contraire.
- Pour fixer 2 pièces, soulevez-les légèrement afin de faire correspondre plus facilement les orifices dans lesquels doivent être introduits les boulons.
- L'assemblage suppose la participation de 2 personnes.
- N'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage.



## Tapis de l'appareil

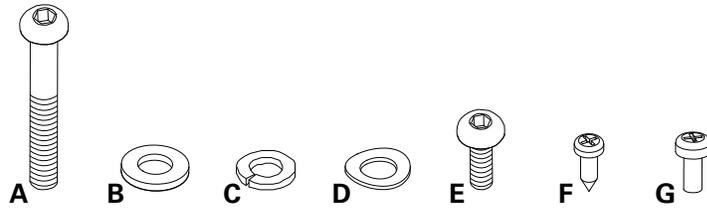
Le tapis de sol Schwinn™/MC (en option) vous aidera à bien délimiter votre zone d'entraînement. Il constitue en outre une couche de protection supplémentaire pour votre sol. Ce tapis en caoutchouc constitue une surface antidérapante qui limite l'électricité statique, réduisant ainsi les erreurs d'affichage. Si possible, disposez le tapis de sol Schwinn™/MC avant de commencer l'assemblage de la machine.

Pour commander un tapis en option, contactez le Service clients/à la clientèle (pour un achat depuis les États-Unis/le Canada) ou votre distributeur local (pour un achat hors des États-Unis/du Canada).



Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
1	1	Plateau de rangement, gauche	9	1	Cache de poignée, gauche interne (L-R)
2	1	Console	10	1	Cache de poignée, gauche externe (L-L)
3	1	Plateau de rangement, droit	11	1	Montant, gauche
4	1	Montant, droit	12	1	Capot de la base, gauche
5	1	Capot de la base, droit	13	1	Clé de sécurité
6	1	Base (*)	14	1	Câble d'alimentation
7	1	Cache de poignée, droit externe (R-R)	15	1	Câble audio (non illustré)
8	1	Cache de poignée, droit interne (R-L)			

**▲ AVERTISSEMENT** NE COUPEZ PAS les sangles d'expédition de la base avant d'avoir positionné celle-ci à son emplacement final, le dessus orienté vers le haut (\*).



Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
A	8	Vis hexagonale à tête ronde, M8x1.25x85	E	4	Vis hexagonale à tête ronde, M8x1.25x16
B	10	Rondelle plate, M8	F	2	Vis à tôle, M3.9x13
C	12	Rondelle de frein, M8	G	6	Vis cruciforme, M4x0.7x12
D	2	Rondelle d'appui courbée, M8			

**Remarque :** certains éléments de visserie présents sur la carte ont été fournis en plus. Il se peut donc qu'il en reste une fois l'appareil monté.

**Outils**

Inclus



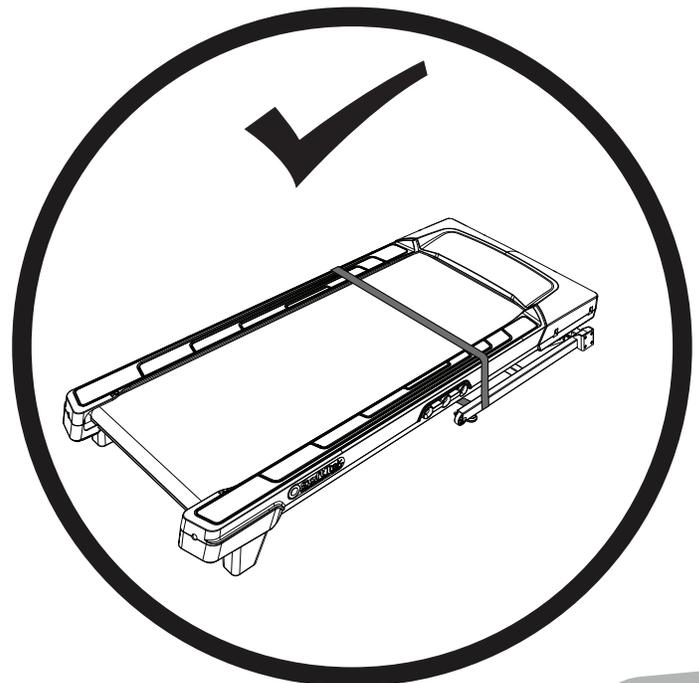
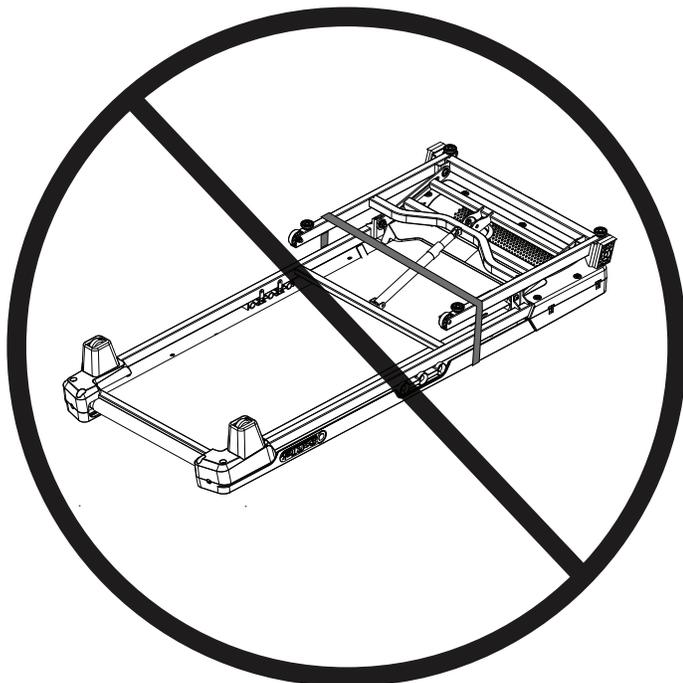
#2  
6 mm



6 mm

ASSEMBLAGE

**▲ AVERTISSEMENT** NE COUPEZ PAS les sangles d'expédition de la base avant d'avoir positionné celle-ci à son emplacement final, le dessus orienté vers le haut.



## 1. Pliez le plateau sur la base

Coupez la sangle d'expédition sur la base. Veillez à conserver un espace de sécurité autour, sur et au-dessus de votre tapis de course. Assurez-vous qu'aucun objet n'encombre ni ne provoque de blocage à partir de la position totalement pliée. Assurez-vous que la hauteur soit suffisante pour élever le plateau.

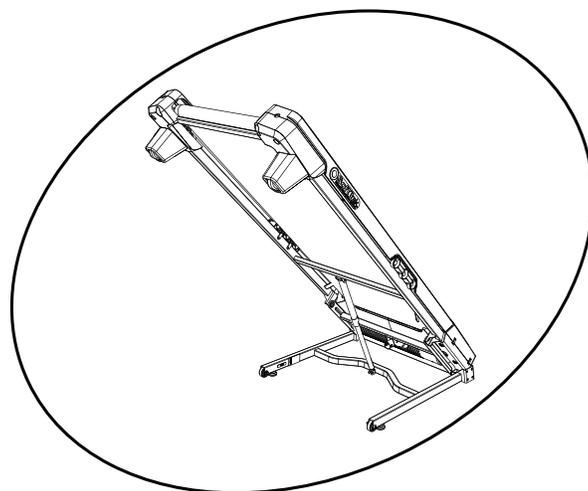
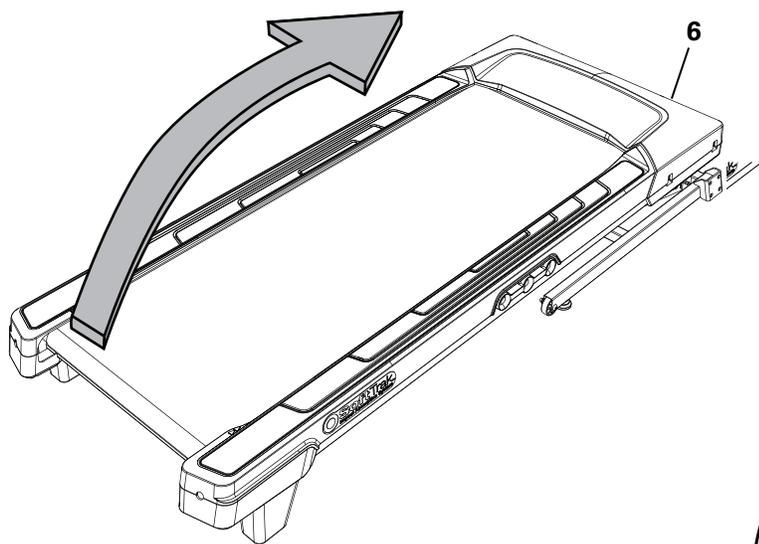
À l'aide de la barre de support située au-dessous de la courroie (à l'arrière), soulevez le plateau à la verticale et engagez le levier hydraulique. Vérifiez que le levier hydraulique est correctement verrouillé. Le levier hydraulique émet un « clic » en passant en position verrouillée.

**⚠ 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. 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/pièces sont mobiles et peuvent se déplacer de manière brusque. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.**

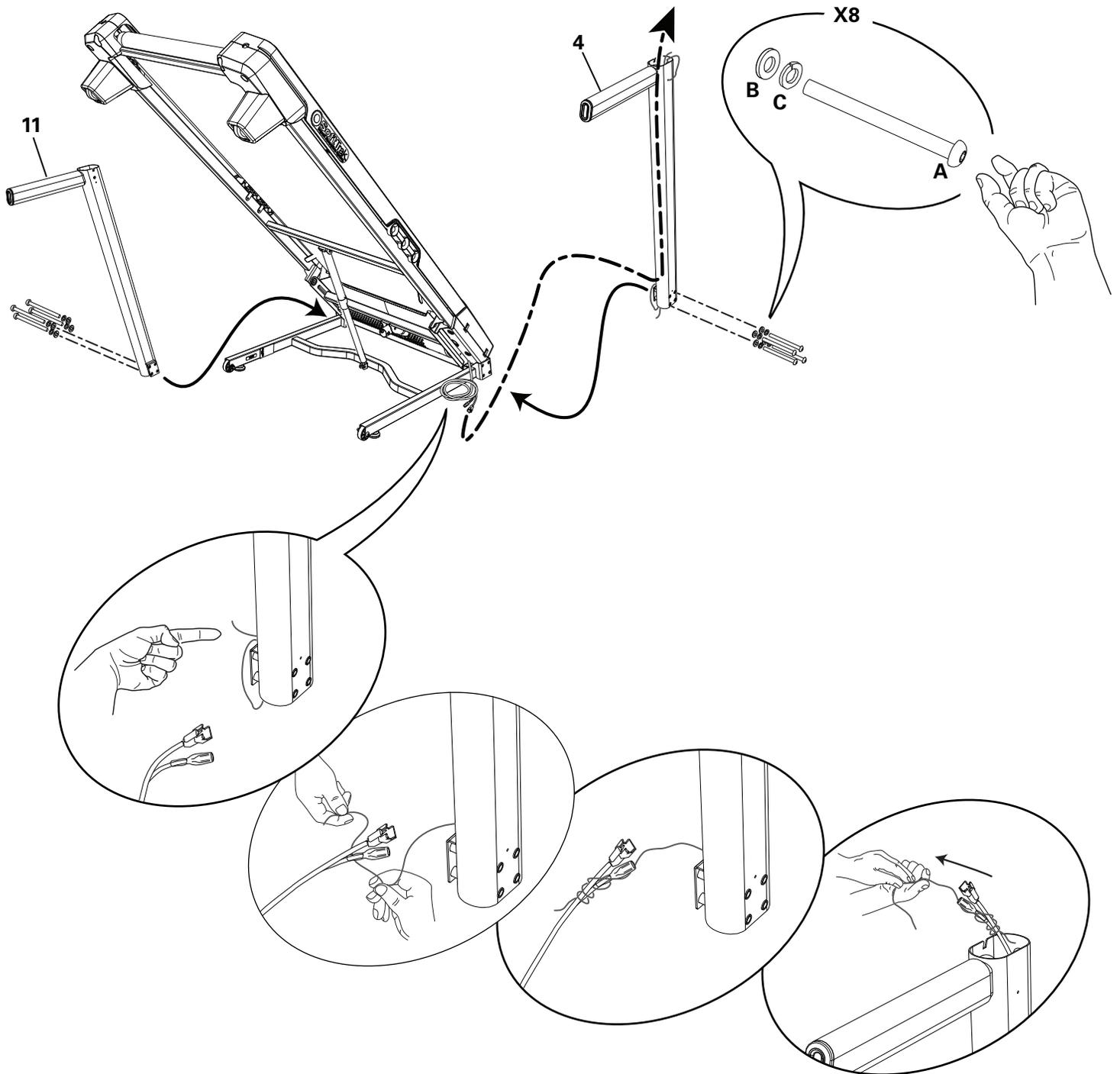
Vérifiez que le mécanisme de verrouillage est engagé. Remplacez prudemment le plateau et assurez-vous qu'il ne se déplace pas. Pendant cette opération, laissez la trajectoire de déplacement libre, au cas où le verrouillage du tapis de course ne serait pas effectif.

**⚠ 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.**



## 2. Passez les câbles par le montant droit et arrimez les montants au châssis

Remarque : ne pincez pas les câbles. Ne serrez pas complètement la visserie avant qu'on ne vous y invite.

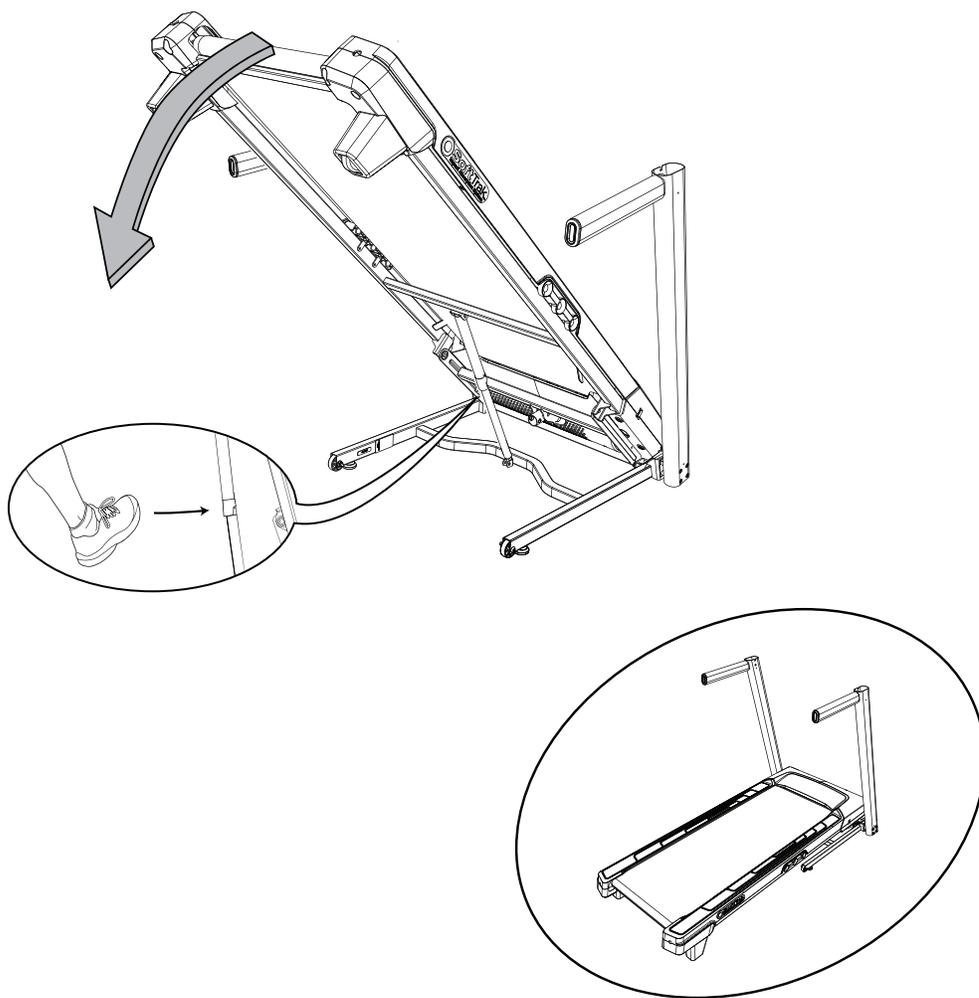


### 3. Dépliez le plateau.

Poussez légèrement le plateau vers l'avant, c'est-à-dire en direction de l'avant de la machine. Avec le pied gauche, poussez légèrement la partie supérieure du levier hydraulique vers l'avant, jusqu'à ce que le tube de verrouillage se dégage et que vous puissiez tirer le plateau légèrement vers l'arrière de l'appareil. Soulevez l'arrière du plateau puis déplacez-le vers le côté de l'appareil.

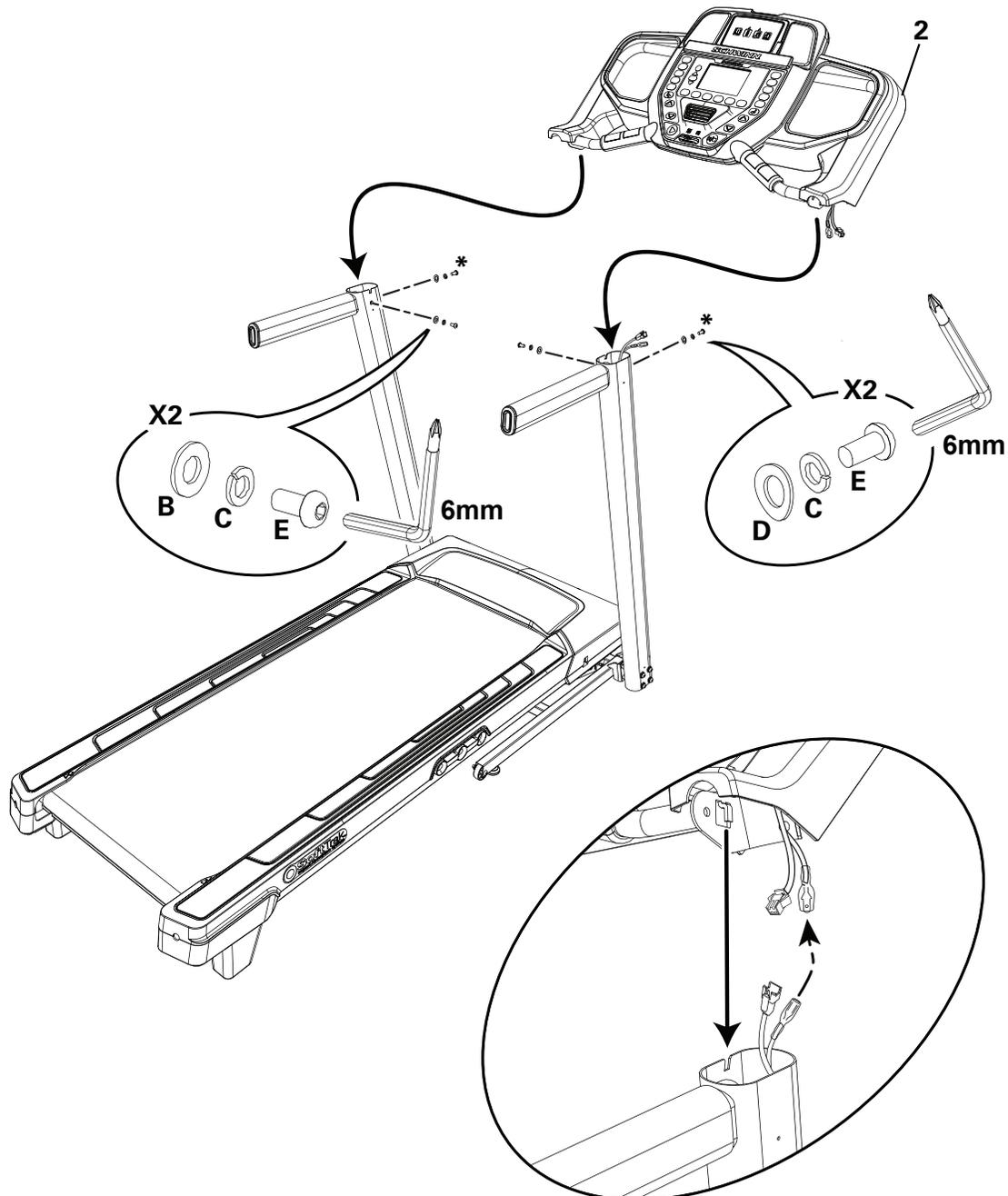
**!** Laissez la trajectoire de déplacement du plateau libre.

Le levier hydraulique est réglé de manière à s'abaisser légèrement. Retenez le plateau approximativement jusqu'aux 2/3 du mouvement descendant. Faites très attention lorsque vous soulevez du poids : pliez les genoux et tenez-vous bien droit. Pendant la dernière partie du mouvement, il est possible que le plateau s'abaisse brusquement.



#### 4. Connectez les câbles et arrimez la console au châssis

**Remarque :** ne pincez pas les câbles. Vérifiez que les crochets de chaque côté de la console sont placés dans les encoches des montants. \*Installez d'abord la visserie avant.

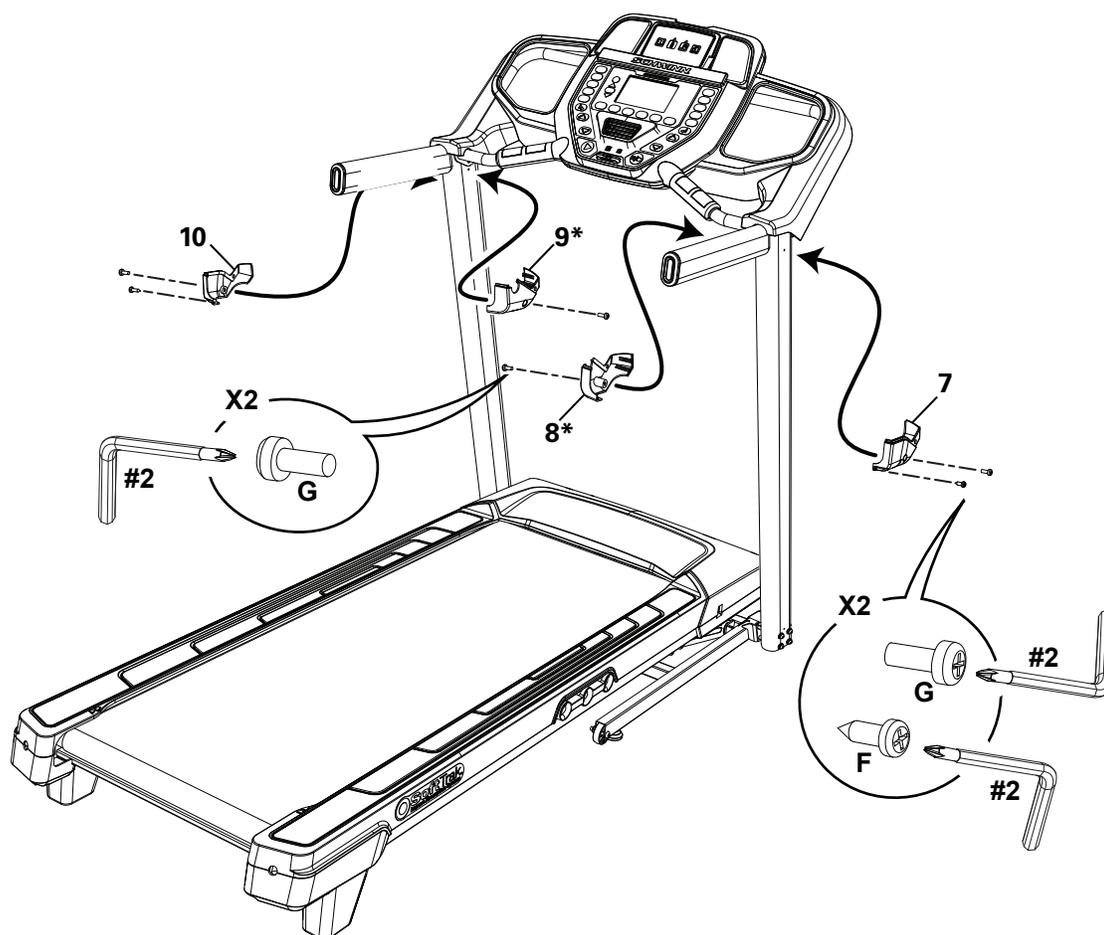


## 5. Serrez l'ensemble de la visserie ajoutée aux étapes précédentes



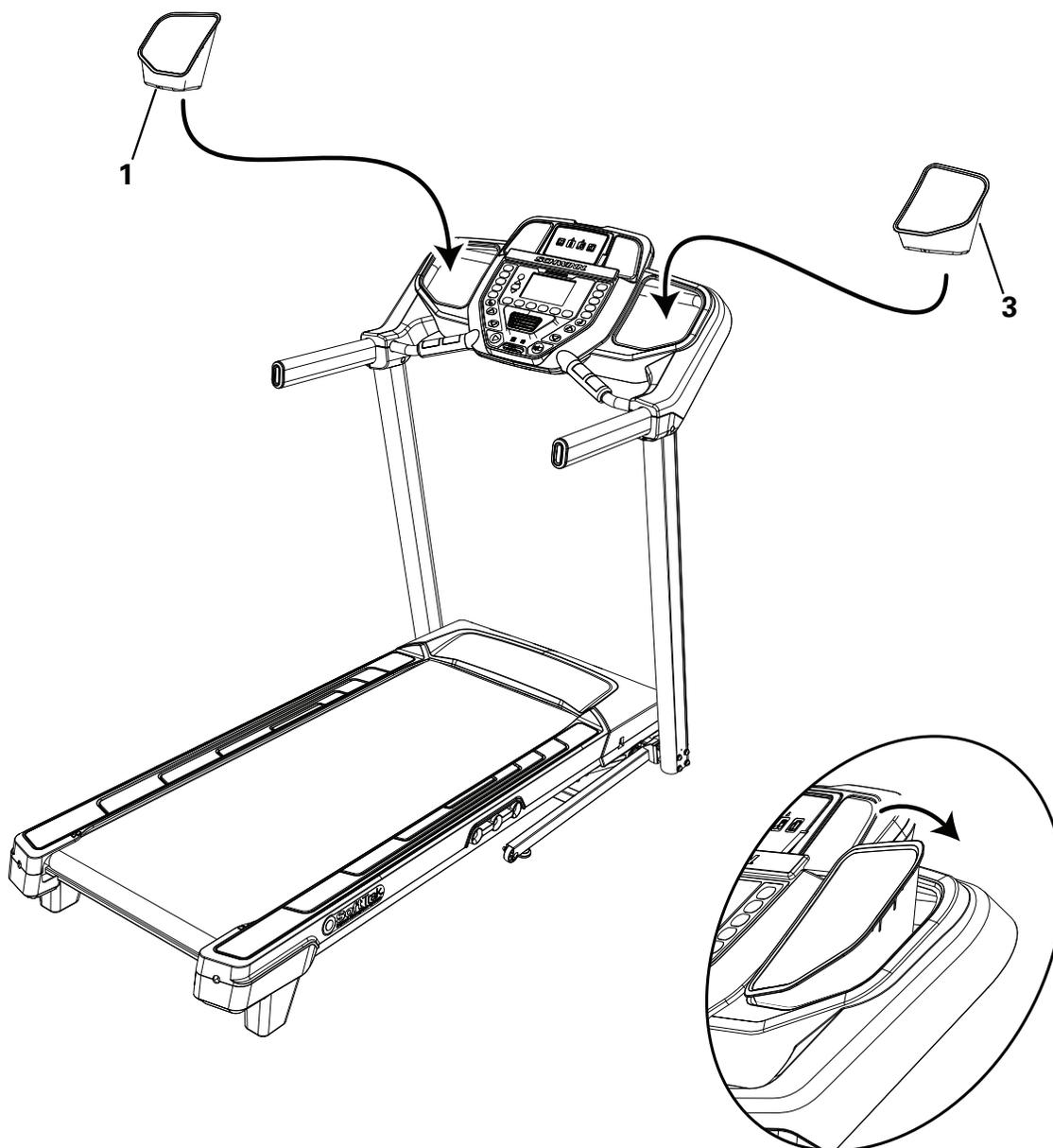
## 6. Arrimez les caches de poignée au châssis

**AVIS :** Installez d'abord les caches de poignée intérieurs. Les pièces sont marquées pour faciliter l'assemblage.

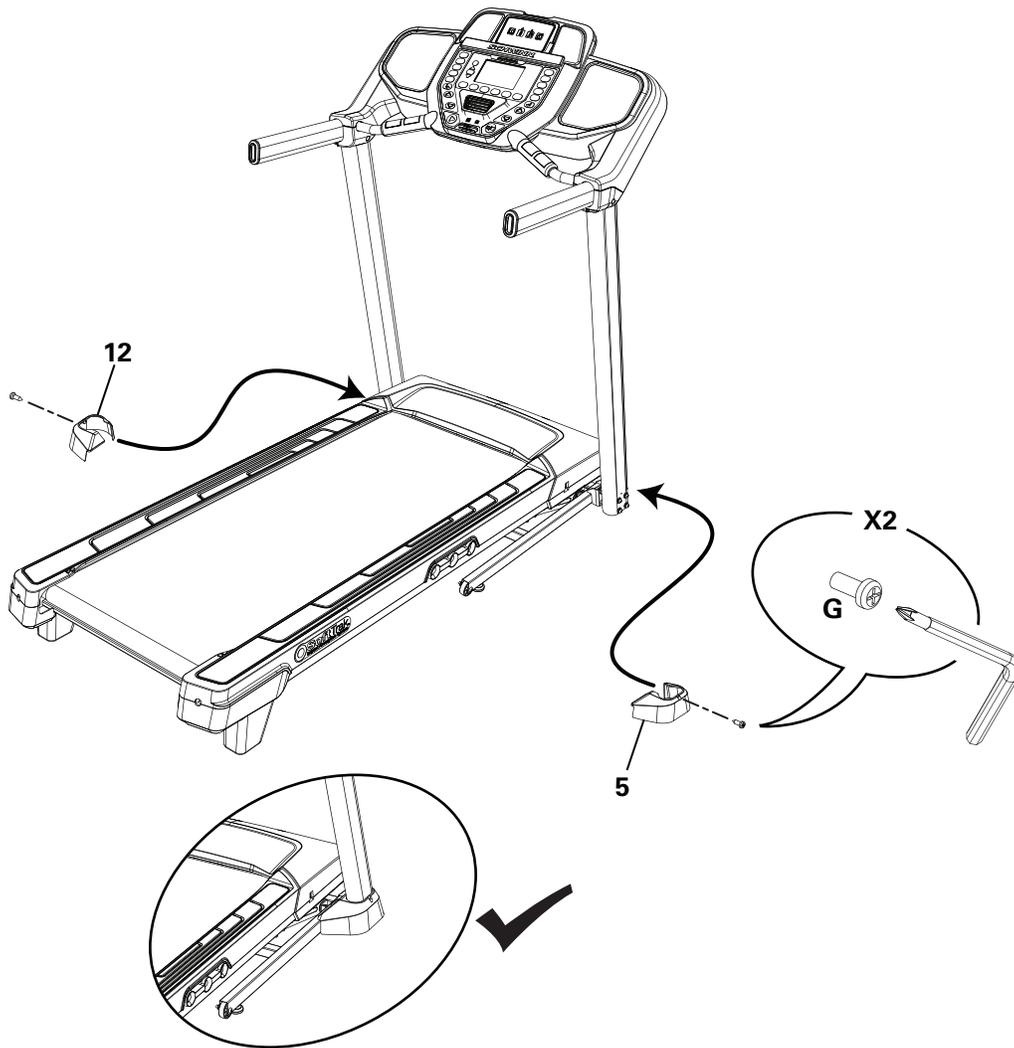


## 7. Clipsez/enfoncez les plateaux de rangement sur la console

**AVIS :** Les rebords des plateaux doivent être en contact avec/affleurer la bordure de la console.

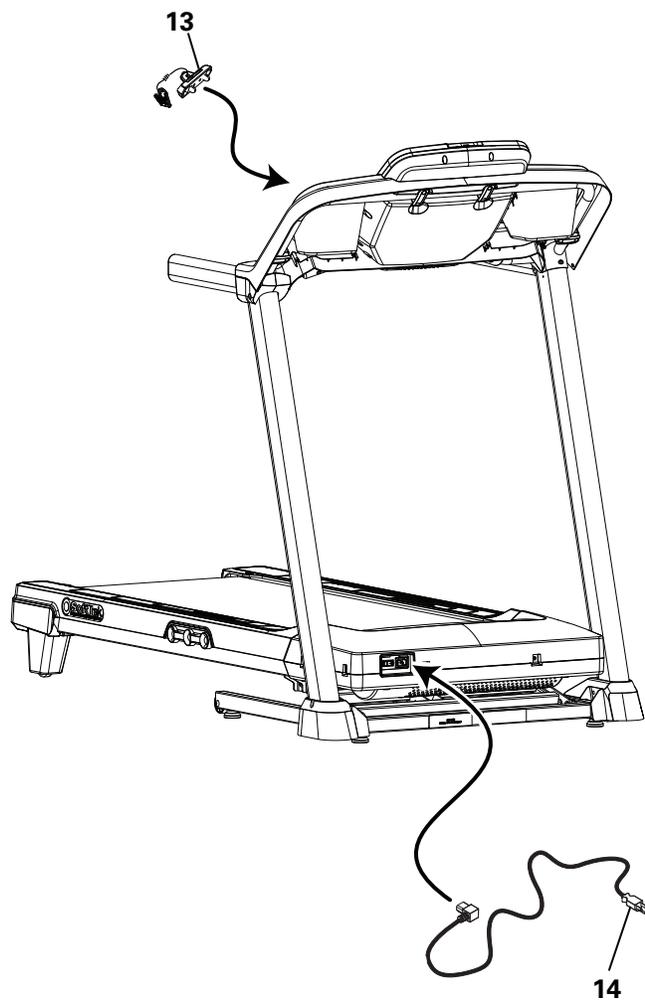


## 8. Arrimez les capots de la base au châssis



## 9. Connectez le cordon d'alimentation et la clé de sécurité au châssis

**!** Connectez cette machine à une prise correctement mise à la terre (voir Instructions de mise à la terre).



## 10. Inspection finale

Veillez inspecter votre machine afin de vous assurer que la visserie est correctement assemblée et arrimée.

Notez le numéro de série dans l'espace prévu à cet effet en début de ce manuel.

**!** N'utilisez pas votre machine avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes/un rendement approprié et en accord avec le manuel d'utilisation.

### Comment déplacer et ranger la machine

**!** 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 peut être difficile à manier. Assurez-vous que vous êtes physiquement en mesure de déplacer la machine. Au besoin, faites-vous aider.

1. Avant que la machine ne soit déplacée, inspectez le plateau et assurez-vous que l'inclinaison est réglée sur 1. Si nécessaire, ajustez-la/réglez-la sur 1.

**!** Vérifiez que la zone en dessous de la machine est dégagée avant d'ajuster/de régler l'inclinaison du plateau. Abaissez totalement le plateau après chaque entraînement.

2. Ôtez la clé de sécurité et rangez-la en lieu sûr.

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

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

4. Vous devez plier le tapis de course avant de le déplacer. Ne transportez jamais le tapis de course lorsqu'il est déplié.

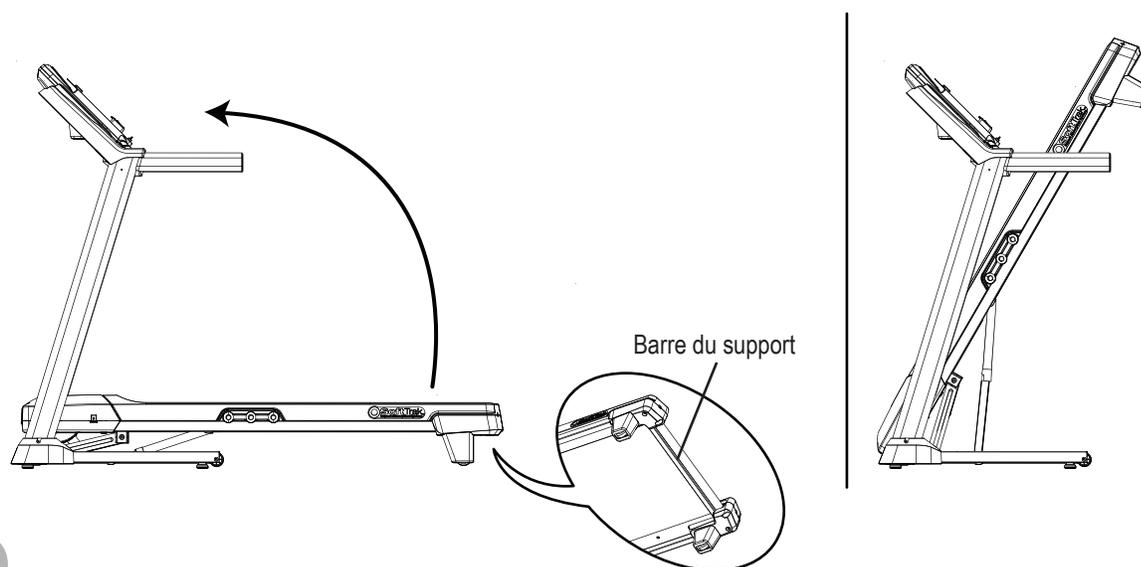
**!** Ne déplacez jamais la machine si le plateau n'est pas plié. Les parties/pièces rotatives ou mobiles peuvent pincer, et donc blesser.

5. 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, appareils média et objets non fixés avant d'effectuer le déplacement.

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

6. À l'aide de la barre de support située au-dessous de la courroie (à l'arrière), soulevez le plateau à la verticale et engagez le levier hydraulique. Vérifiez que le levier hydraulique est correctement verrouillé. Le levier hydraulique émet 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/pièces sont mobiles et peuvent se déplacer de manière brusque. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.**

7. 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.**

8. 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.**

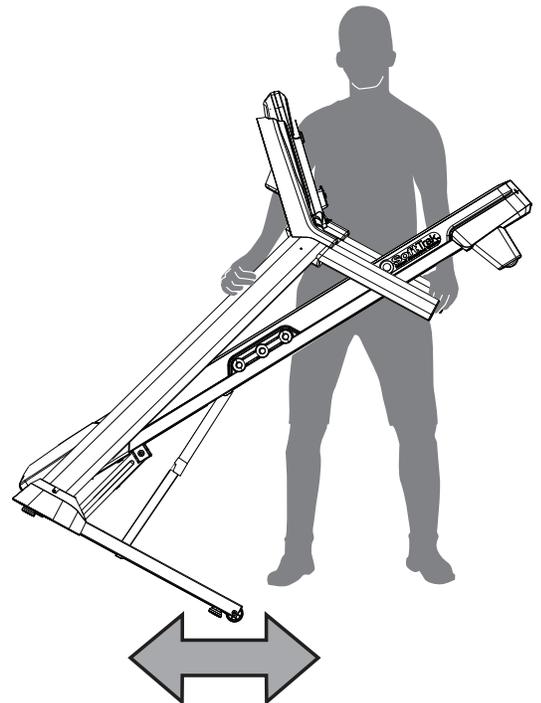
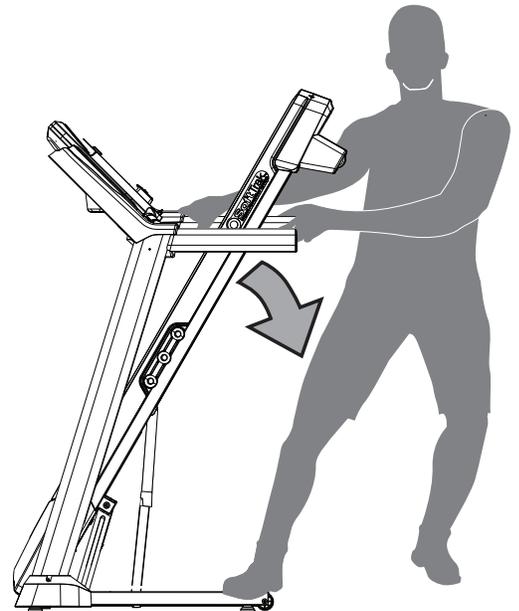
9. Tout en saisissant la main courante et l'avant du montant, faites rouler le tapis de course en toute sécurité à l'emplacement souhaité.

**⚠ 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.



10. Abaissez le tapis de course en toute sécurité dans sa position souhaitée. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour la machine avant de l'abaisser.

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

## Déploiement de la machine

1. Assurez-vous que vous disposez d'un espace suffisant pour abaisser le plateau.

**!** Laissez au moins 79"/po (2 m) derrière la machine et 24" (0,6 m) de chaque côté. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour accéder à la machine et passer à proximité. Cet espace permet également à l'utilisateur de descendre dans les situations d'urgence.

Placez la machine sur une surface propre et dure, dégagée de tout débris ou autre objet pouvant entraver la liberté de mouvement. Il est recommandé de placer un tapis de caoutchouc sous la machine afin d'éviter toute décharge électrostatique et de protéger le sol.

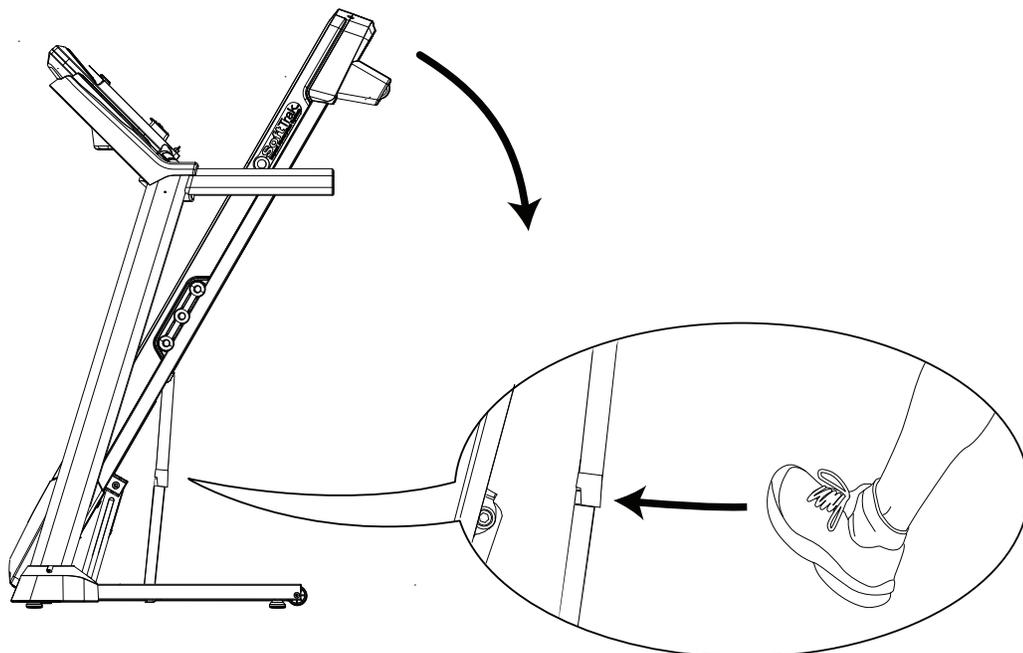
Installez la machine sous une hauteur de plafond suffisante, en tenant compte de la hauteur de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale du plateau.

2. Assurez-vous qu'aucun objet ne se trouve sur ou à proximité du tapis de course et n'encombre ni ne provoque de blocage à partir de la position totalement dépliée.

3. Poussez légèrement le plateau vers l'avant, vers la console. Avec le pied gauche, poussez légèrement la partie supérieure du levier hydraulique vers l'avant, jusqu'à ce que le tube de verrouillage se dégage et que vous puissiez éloigner le plateau de la console. Soulevez l'arrière du plateau puis déplacez-le vers le côté de l'appareil.

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

4. Le levier hydraulique est réglé de manière à s'abaisser légèrement. Retenez le plateau approximativement jusqu'aux 2/3 du mouvement descendant. Faites très attention lorsque vous soulevez du poids : pliez les genoux et tenez-vous bien droit. Pendant la dernière partie du mouvement, il est possible que le plateau s'abaisse brusquement.



## Mise à niveau de la machine

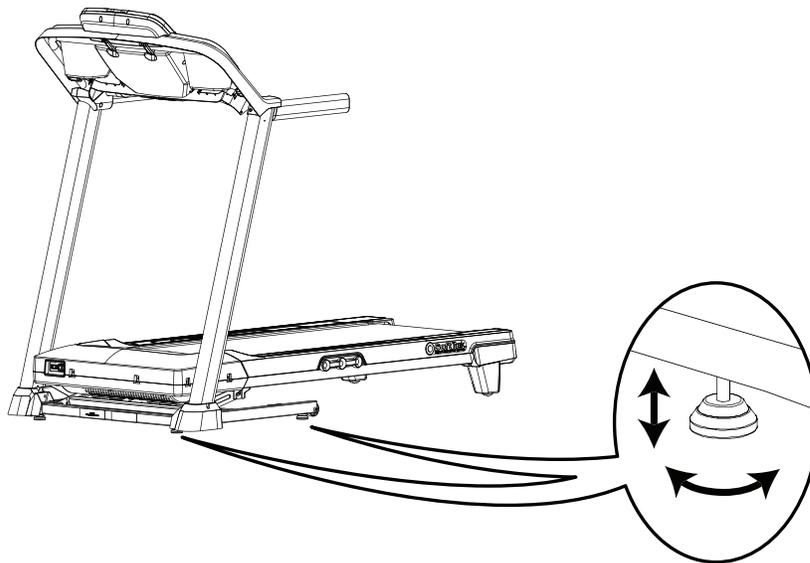
La machine doit être mise à niveau si elle est installée sur une zone non plane ou irrégulière. Ajustement/réglage :

1. Positionnez la machine à son emplacement final.
2. Si nécessaire, ajustez/réglez les pieds jusqu'à ce qu'ils soient en contact avec le sol.

**⚠ N'ajustez/ne réglez pas les patins réglables à une telle hauteur qu'ils pourraient se détacher ou se dévisser de la machine. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.**

3. Mettez la machine à niveau.

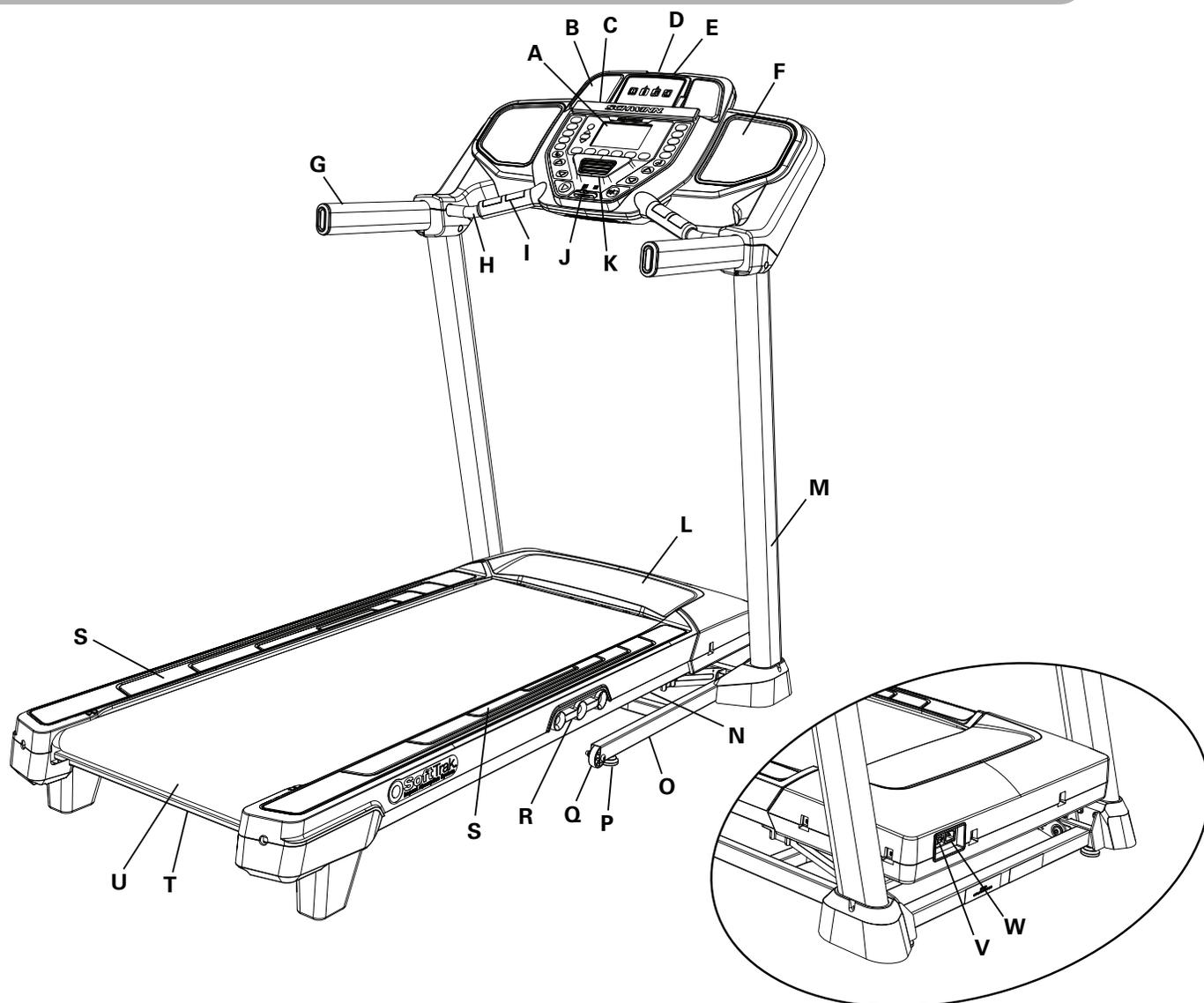
Vérifiez que la machine est à niveau et bien stable avant de vous entraîner.



## Courroie du tapis de course

Ce tapis de course est équipé d'une courroie durable de haute qualité, conçue pour résister longtemps. La courroie des tapis qui n'ont pas fonctionné, soit parce qu'ils sont neufs, soit parce qu'ils ne servent pas, peut émettre un bruit sourd au démarrage. Ce dernier est dû à la courbure du tapis à l'avant et à l'arrière, au niveau des rouleaux. Ce phénomène est normal et n'indique aucun problème particulier. Le bruit disparaît avec le temps, en fonction de la température et de l'humidité ambiante.

# CARACTÉRISTIQUES



A	Console	N	Levier hydraulique
B	Haut-parleurs	O	Base
C	Support médias	P	Patin réglable
D	Entrée MP3	Q	Roulette de transport
E	Port USB	R	Amortisseur
F	Plateau de rangement	S	Rails des marchepieds
G	Guidon	T	Barre du support du plateau
H	Barre ergonomique	U	Courroie et plateau
I	Capteurs de fréquence cardiaque par contact	V	Commutateur principal
J	Port de clé de sécurité (urgences)	W	Connecteur femelle
K	Ventilateur	X	Câble médias (non illustré)
L	Capot du moteur	Y	Connectivité Bluetooth® (non indiqué)
M	Montant	Z	Contrôle de la fréquence cardiaque (non illustré)

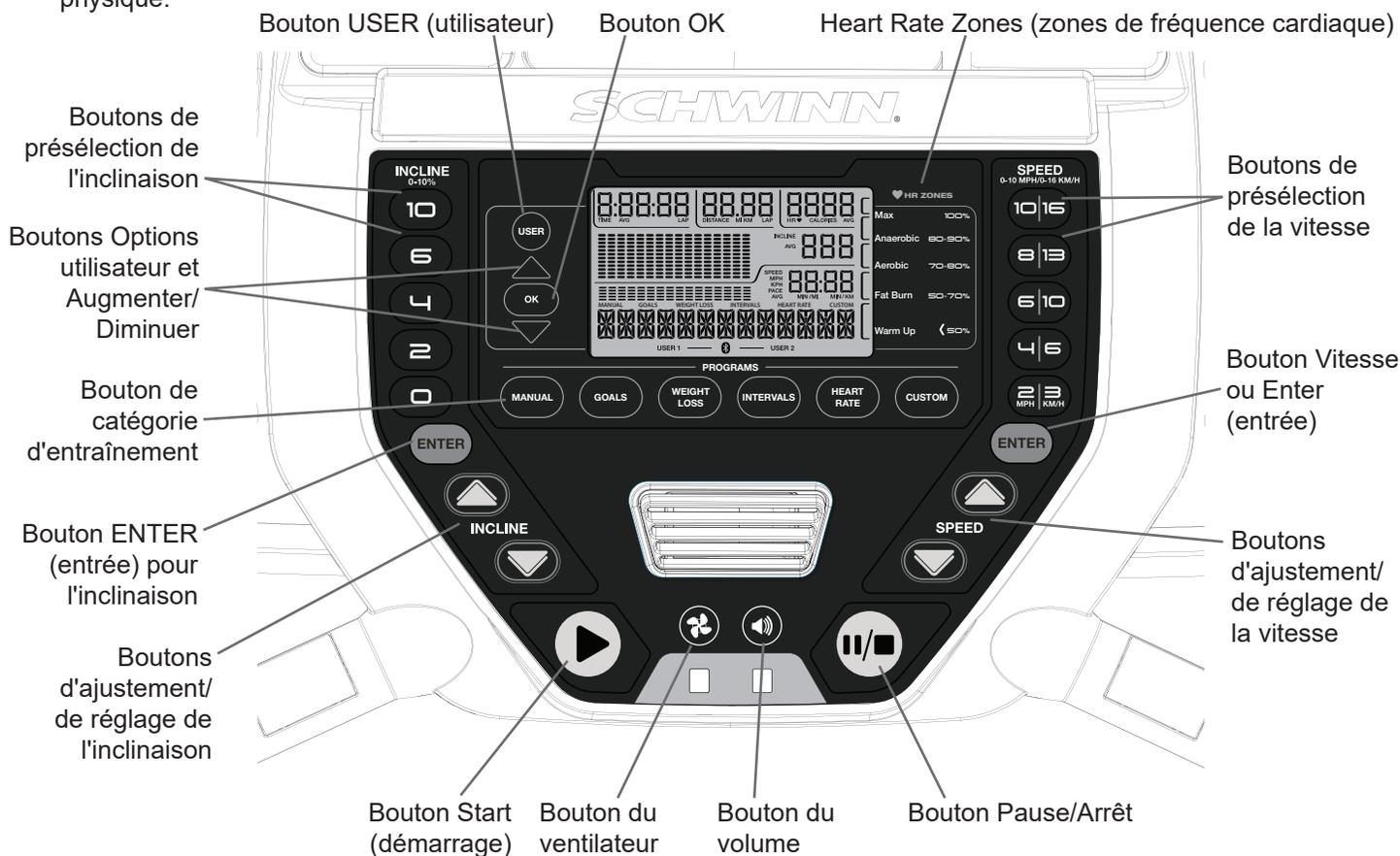
## ▲ AVERTISSEMENT

Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement. Un entraînement trop intensif peut provoquer des blessures graves, voire mortelles. En cas d'étourdissements, arrêtez immédiatement l'entraînement.

## Caractéristiques de la console

La console fournit des informations importantes sur l'entraînement et permet de contrôler la résistance et l'inclinaison pendant que vous vous entraînez. La console est pourvue de boutons de commande tactiles permettant de naviguer au sein des programmes d'exercice.

**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/d'entraînement physique.



## Écran de la console

**Bouton USER (utilisateur)** - Permet de sélectionner le profil utilisateur requis. L'écran de l'utilisateur actif s'ajuste/s'adapte.

**Bouton Augmenter/Options utilisateur (▲)** - Augmente la valeur affichée ou permet de naviguer parmi les options disponibles

**Bouton OK** - Permet de confirmer des informations ou une sélection.

**Bouton Diminuer/Options utilisateur (▼)** - Diminue la valeur affichée ou permet de naviguer parmi les options disponibles

**Boutons de catégorie d'entraînement** - Permettent de sélectionner une catégorie de programmes d'entraînement et de parcourir les entraînements disponibles.

**Boutons de présélection de l'inclinaison** - Permettent de sélectionner une valeur d'inclinaison du plateau. Appuyez sur un bouton de présélection de l'inclinaison, puis appuyez sur le bouton ENTER (Entrée) de réglage de l'inclinaison dans les 5 secondes pour que le plateau s'ajuste/se règle à l'inclinaison souhaitée.

Bouton ENTER (entrée) pour l'inclinaison - Permet d'activer le moteur d'inclinaison et d'ajuster/de régler le plateau après avoir choisi une valeur d'inclinaison.

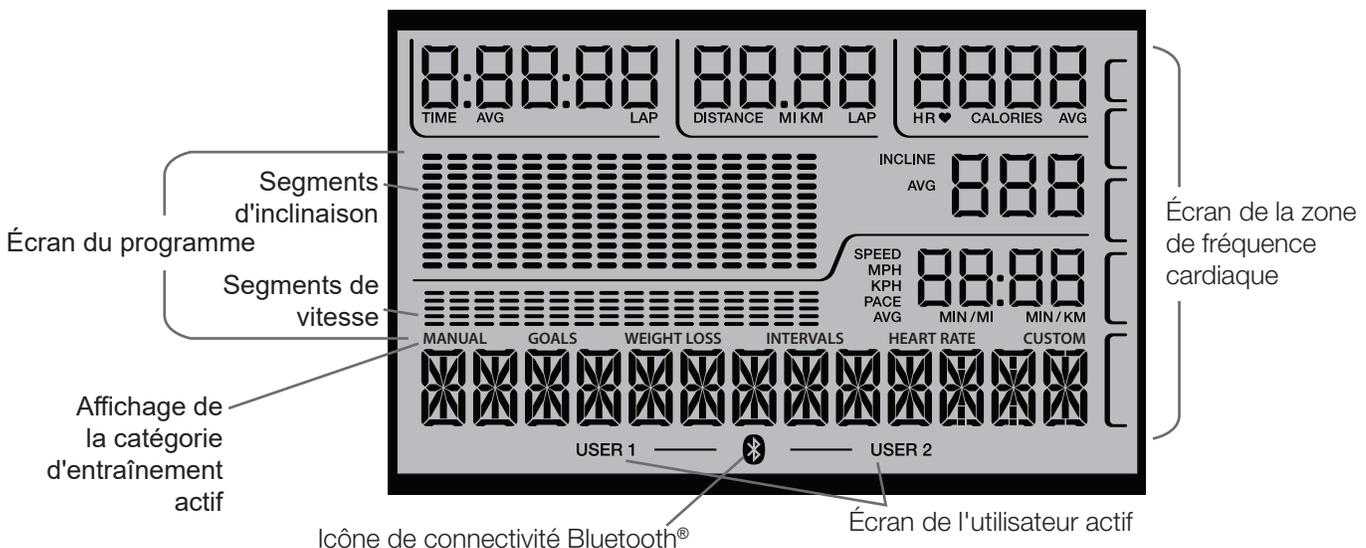
Bouton START (démarrage) - Permet de commencer un entraînement en démarrage rapide ou un programme personnalisé, ou encore de reprendre ou de mettre en pause un entraînement.

Bouton du ventilateur - Permet de contrôler le ventilateur à trois vitesses.

Bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) - Permet de mettre en pause un entraînement en cours et de mettre fin à un entraînement en pause, ou encore de retourner à l'écran précédent.

Boutons de présélection de la vitesse - Permettent de sélectionner une valeur d'inclinaison du plateau. Appuyez sur un bouton de présélection de la vitesse, puis appuyez sur le bouton ENTER (Entrée) de réglage de la vitesse dans les 5 secondes pour que le plateau s'ajuste/se règle à la vitesse souhaitée.

Bouton ENTER (entrée) pour la vitesse - Permet d'ajuster/de régler la vitesse du plateau selon la valeur présélectionnée.



## Données de l'affichage LCD/ACL

### Écran du programme

L'écran du programme affiche le profil de course du programme d'entraînement. Chaque profil de parcours affiche 16 colonnes. Le profil du parcours comporte deux variables pour chaque colonne : les segments d'inclinaison (en haut) et de vitesse (en bas).

Plus la vitesse ou l'inclinaison sont élevées, plus le niveau de la colonne est élevé. La colonne qui clignote matérialise l'intervalle parcouru.

### Écran de la zone de fréquence cardiaque

L'écran de la zone de fréquence cardiaque affiche la valeur actuelle correspondant à l'utilisateur, dans la portion correspondante. Ces différentes zones peuvent servir de guide afin de cibler une zone d'entraînement en particulier (max, anaérobie, aérobie, brûlage des graisses, échauffement).

**⚠ Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.**

**Remarque** : si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, aucune donnée ne s'affiche.

### **Time/Lap (Time) [durée/tour (durée)]**

Le champ TIME (durée) affiche la durée totale de l'entraînement, la durée moyenne du profil utilisateur ou la durée de fonctionnement totale de la machine.

**Remarque** : la durée maximale d'un entraînement Quick Start (démarrage rapide) est de 9 heures, 59 minutes et 59 secondes (9:59:59).

Le champ Lap (Time) [durée du tour] affiche la durée du tour seulement. Durant l'entraînement, cette valeur ne s'affiche qu'à la fin d'un tour.

### **Distance/Lap [distance/tour]**

Le champ DISTANCE indique la mesure de la distance (en miles ou km) pendant l'entraînement.

Le champ Lap (Count) [nombre de tours] affiche le nombre de tours effectués durant l'entraînement. Durant un entraînement, cette valeur d'entraînement ne s'affiche qu'à la fin d'un tour ou en mode Workout Results (résultats de l'entraînement). Les décimales n'apparaissent pas.

**Remarque** : il est possible de paramétrer la distance équivalent à un tour. Pour cela, allez dans le mode Edit User Profile (modifier le profil utilisateur). La valeur par défaut est 0,25 mile ou kilomètre.

### **Heart Rate (HR)/Calories [fréquence cardiaque/calorie]**

Le champ HEART RATE (fréquence cardiaque) affiche le nombre de battements par minute (BPM) capté par le moniteur de fréquence cardiaque. Quand un signal de fréquence cardiaque est reçu par la console, l'icône clignote.

 **Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. La fréquence cardiaque affichée peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.**

Le champ Calories affiche une estimation du nombre de calories brûlées durant l'entraînement.

### **Inclinaison**

Le champ Incline (inclinaison) affiche l'inclinaison (en pourcentage) du plateau.

**Remarque** : le plateau doit être à « 0 » pour commencer un entraînement.

### **Speed/Pace (vitesse/allure)**

Le champ SPEED (vitesse) affiche la vitesse de la courroie en miles par heure (mi/h) ou kilomètre par heure (km/h).

Le champ PACE (allure) affiche le temps nécessaire pour parcourir un mile ou kilomètres à la vitesse affichée.

**Remarque** : la valeur maximale est 99:59.

### **Affichage de la catégorie d'entraînement actif**

L'écran Catégorie d'entraînement actif affiche la catégorie d'entraînement actuellement sélectionnée.

### **Écran de l'utilisateur actif**

L'écran de l'utilisateur actif affiche le profil utilisateur sélectionné.

### **Affichage connecté Bluetooth® pour les applis**

L'affichage connecté à l'appli Bluetooth® s'active quand la console est connectée à l'appli.

## Entraînement avec d'autres applis fitness/d'entraînement physique

Cet appareil est équipé de la connectivité Bluetooth® et peut être utilisé avec les solutions de divers partenaires numériques. Pour connaître les partenaires pris en charge, consultez : [www.nautilus.com/partners](http://www.nautilus.com/partners)

## Mises à jour logicielles depuis l'appli Schwinn Toolbox™/MC

Cette machine est équipée de la connectivité Bluetooth® et peut se synchroniser sans fil avec l'appli Schwinn Toolbox™/MC. Installez l'appli sur votre appareil pour être averti quand une mise à jour est disponible.

1. Téléchargez l'application gratuite Schwinn Toolbox™/MC. Cette dernière est disponible sur l'App Store et Google Play™/MC.

**Remarque :** pour connaître la liste complète des appareils compatibles, consultez les détails de l'appli sur l'App Store ou Google Play™/MC.

2. Installez l'appli.

À chaque notification de nouvelle mise à jour, il vous suffit de suivre les invites sur l'appli. Placez l'appareil exécutant l'appli sur le support médias. L'appli installe la dernière version logicielle en date. N'ôtez pas l'appareil du support médias avant que la mise à jour ne soit terminée. La machine revient à l'écran d'accueil quand la mise à jour est terminée.

## Chargement USB

Votre machine est équipée d'un port USB permettant le chargement de certains appareils. Il suffit de relier le câble USB (non inclus)

au port USB et de brancher l'appareil à l'autre extrémité du câble. Le courant fourni par le port USB peut ne pas être suffisant pour faire fonctionner l'appareil et le charger en même temps.

**Remarque :** le port USB sert uniquement à charger et ne permet pas de lire le son des haut-parleurs de la console.

## Contrôle à distance de la fréquence cardiaque

Le contrôle de la fréquence cardiaque est l'une des meilleures procédures de contrôle de l'intensité de l'exercice. Des capteurs de fréquence cardiaque sont installés de manière à transmettre à la console les signaux correspondant à votre fréquence cardiaque. La console peut aussi lire les signaux de fréquence cardiaque par télémétrie, à partir de l'émetteur de la sangle thoracique de mesure de fréquence cardiaque qui fonctionne dans une plage située entre 4,5 kHz et 5,5 kHz.

**Remarque :** il doit s'agir d'une sangle thoracique avec émetteur non codé de Polar Electro ou d'un modèle compatible POLAR®. (Les sangles avec émetteur POLAR® codé, telles que POLAR® OwnCode® ne fonctionnent pas sur cette machine.)

**⚠ Si vous portez un pacemaker/stimulateur cardiaque ou d'autres dispositifs électroniques implantés, veuillez consulter un médecin avant d'utiliser une sangle thoracique ou un moniteur de fréquence cardiaque télémétrique.**

## Capteurs de fréquence cardiaque par contact

Les capteurs de fréquence cardiaque par contact transmettent à la console les signaux correspondant à votre fréquence cardiaque. Il s'agit des pièces en acier inoxydable situées sur les poignées. Pour les activer, placez les mains confortablement dessus. Vos mains doivent être en contact avec le haut et le bas des capteurs à la fois. Tenez les poignées fermement, sans toutefois les serrer. Vos deux mains doivent être en contact avec les capteurs pour que la console puisse détecter votre pouls. Quand la console détecte quatre signaux de battements stables, votre fréquence cardiaque s'affiche.

Une fois que la console a détecté votre fréquence cardiaque, ne bougez pas les mains des capteurs pendant 10 ou 15 secondes. La console valide alors votre fréquence cardiaque. Les facteurs influençant la capacité des capteurs à détecter la fréquence cardiaque sont les suivants :

- Les mouvements des muscles de la partie supérieure du corps (y compris des bras) produisent un signal électrique

(artéfact musculaire) interférant avec la détection de la fréquence cardiaque. Le mouvement, même léger, des mains sur les capteurs peut également produire des interférences.

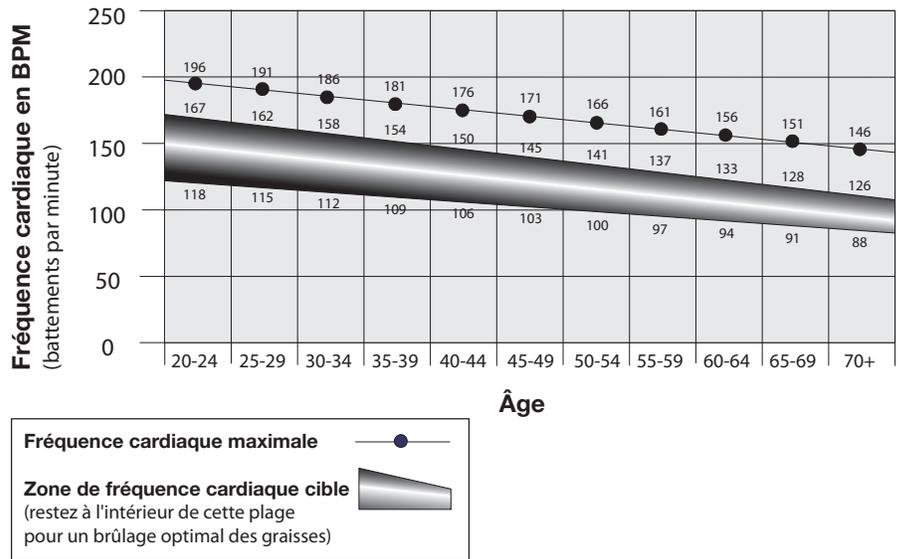
- Les callosités et les crèmes constituent une couche isolante qui inhibe la force du signal.
- En outre, les signaux générés par certaines personnes ne sont pas assez forts pour être détectés par les capteurs.
- La proximité d'autres machines électroniques peut aussi générer des interférences.

Si le signal de votre fréquence cardiaque semble erratique après sa validation, essayez-vous les mains et le capteur, puis réessayez.

### Calcul de la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque maximale diminue généralement avec l'âge, d'environ 220 pulsations par minute (BPM) dans l'enfance à 160 pulsations/minute à 60 ans. Cette diminution est quasiment linéaire, avec la perte d'environ une pulsation/minute chaque année. On ne dispose d'aucune indication fiable selon laquelle l'entraînement influe sur la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Des individus ayant le même âge peuvent avoir des fréquences cardiaques maximales différentes. La détermination de cette valeur est plus précise avec un test d'effort plutôt qu'avec une formule en fonction de l'âge.

## FREQUENCE CARDIAQUE CIBLE PERMETTANT DE BRULER DES GRAISSES



La fréquence cardiaque au repos est influencée par l'entraînement en endurance. L'adulte moyen a une fréquence cardiaque au repos d'environ 72 BPM alors que les coureurs très entraînés peuvent descendre à 40 BPM ou moins.

Le tableau des fréquences cardiaques donne une estimation de la zone de fréquence cardiaque efficace pour brûler des graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. Votre condition physique varie. Par conséquent, votre propre zone de fréquence cardiaque pourra être inférieure ou supérieure de plusieurs battements à ce qui est indiqué.

La meilleure manière de brûler des graisses pendant l'entraînement est de commencer à une allure lente puis d'augmenter progressivement l'intensité jusqu'à atteindre une fréquence cardiaque se situant entre 50 et 70% de votre fréquence cardiaque maximale. Continuez à cette allure, en maintenant votre fréquence cardiaque dans la zone cible pendant plus de 20 minutes. Vous brûlerez d'autant plus de graisse que vous resterez plus longtemps dans la fréquence cardiaque cible.

Ce graphique constitue un guide succinct qui indique une fréquence cardiaque cible en fonction de l'âge. Comme indiqué plus haut, votre fréquence cible optimale peut être plus élevée ou plus basse. Consultez un médecin pour déterminer votre zone de fréquence cardiaque cible personnelle.

**Remarque** : comme pour tout programme de fitness/d'entraînement physique, vous devez soigneusement évaluer si vous pouvez augmenter votre intensité ou votre endurance.

### Haut-parleurs et câble audio

Pour lire un son/l'audio 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®.

## Quels vêtements porter

Portez des chaussures de sport à semelles en caoutchouc. Portez des vêtements appropriés à l'entraînement, qui vous permettent de vous mouvoir librement.

## À quelle fréquence s'entraîner ?

**!** Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

- 30 minutes à raison de 3 fois par semaine.
- Planifiez vos entraînements à l'avance et essayez de vous tenir à votre emploi du temps.
- N'oubliez pas de vous échauffer afin de préparer votre corps à l'entraînement.

## Démarrage

**!** Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives.

Placez la machine sur une surface propre et dure, dégagée de tout débris ou autre objet pouvant entraver la liberté de mouvement. Il est recommandé de placer un tapis de caoutchouc sous la machine afin d'éviter toute décharge électrostatique et de protéger le sol.

Installez la machine sous une hauteur de plafond suffisante, en tenant compte de la hauteur de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale du plateau.

1. Vérifiez que la courroie est centrée et correctement alignée. Si nécessaire, référez-vous à la procédure Alignement de la courroie dans la section Entretien de ce manuel.

**!** Les rebords de la courroie doivent se situer sous les rails des marchepieds. Si un rebord est visible, ne faites pas fonctionner la machine. Ajustez/réglez la courroie de sorte que ses rebords ne soient pas visibles et se situent sous les rails des marchepieds. Référez-vous à la procédure Alignement de la courroie.

**Remarque :** cet équipement est destiné à un usage privé/à domicile uniquement.

2. Inspectez le dessous de la courroie afin d'ôter tout objet. Le dessous de la machine doit être dégagé.
3. Branchez le cordon d'alimentation à une prise murale CA correctement mise à la terre.

**!** Ne marchez pas sur le cordon ni la prise.

**Remarque :** la machine est conçue pour être directement raccordée à une prise de courant correctement câblée et mise à la terre.

4. Si vous utilisez la sangle thoracique sans fil de mesure de la fréquence cardiaque, suivez les instructions fournies.
5. Mettez l'appareil sous tension. La machine est à présent raccordée au courant électrique.
6. Enjambez la courroie et tenez-vous sur les marchepieds. Insérez la clé de sécurité dans la serrure de sécurité et attachez le clip de la clé à vos vêtements.

**!** Faites toujours très attention en montant et descendant de la machine.

Pour éviter toute blessure, ne démarrez pas la machine et n'éteignez pas un programme sans avoir les deux pieds sur les marchepieds. Ne descendez pas de la machine à partir de la courroie en mouvement ni par l'arrière de l'unité.

- Inspectez la clé de sécurité et connectez-la à la console.

**Remarque** : si la clé de sécurité n'est pas installée, la machine permettra à l'utilisateur d'effectuer toutes les activités, à l'exception de l'activation de la courroie. La console affiche un rappel vous invitant à insérer la clé de sécurité - SAFETY KEY (clé de sécurité).

- Pendant l'entraînement, attachez toujours la pince de la clé de sécurité à vos vêtements.
  - En cas d'urgence, retirez la clé de sécurité afin de couper l'alimentation de la courroie et du moteur d'inclinaison. La courroie s'arrête (faites attention à ne pas tomber) et l'entraînement est terminé. Appuyez sur le bouton PAUSE/STOP pour arrêter la courroie et mettre le programme en pause.
7. Appuyez sur le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner le profil utilisateur de votre choix.
  8. Appuyez sur le bouton des catégories d'entraînement jusqu'à ce que votre entraînement s'affiche.
  9. Appuyez sur le bouton OK pour sélectionner l'entraînement.
  10. La console pose une série de questions permettant de personnaliser l'entraînement. Utilisez les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour régler les valeurs d'entraînement, puis appuyez sur le bouton OK pour accepter chacune d'elles.
  11. Une fois votre entraînement souhaité affiché sur la console, appuyez sur le bouton START (démarrage).
  12. À l'affichage de READY ? (prêt ?), appuyez sur START (démarrage). La console affiche RAMPING UP (accélération) à mesure que la courroie prend de la vitesse. Placez bien les pieds sur la courroie.

 **La courroie ne démarre qu'au bout de 3 secondes (bips audibles).**  
**Aidez-vous toujours des poignées pour monter ou descendre du tapis de course et pour modifier la vitesse ou l'inclinaison.**

**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** : ce tapis de course est équipé d'une courroie durable de haute qualité, conçue pour résister longtemps. La courroie des tapis qui n'ont pas fonctionné, soit parce qu'ils sont neufs, soit parce qu'ils ne servent pas, peut émettre un bruit sourd au démarrage. Ce dernier est dû à la courbure du tapis à l'avant et à l'arrière, au niveau des rouleaux. Ce phénomène est normal et n'indique aucun problème particulier. Le bruit disparaît avec le temps, en fonction de la température et de l'humidité ambiante.

## Mode Actif/Inactif

La console passe en mode Power-Up/Idle (actif/inactif) si elle est branchée dans une source d'alimentation. La machine doit être sur ON et la clé de sécurité correctement installée.

**Remarque** : si la clé de sécurité n'est pas installée, l'utilisateur peut effectuer les réglages de son choix, mais la courroie ne démarre pas. La console affiche un rappel vous invitant à insérer la clé de sécurité - SAFETY KEY (clé de sécurité). Une fois la clé de sécurité installée, appuyez de nouveau sur le bouton START (démarrage) pour commencer l'entraînement sélectionné.

## Mode Auto Shut-Off - Sleep (veille automatique)

Si la console ne reçoit pas de commande au bout de 5 minutes environ, elle passe automatiquement en veille. L'écran LCD/ACL est éteint en mode Veille.

 **Pour débrancher l'appareil, placez tous les interrupteurs sur Off/Arrêt, puis ôtez la fiche de la prise murale.**

## Programme Quick Start (démarrage rapide) manuel

Le programme Quick Start (démarrage rapide) manuel permet de commencer un entraînement sans devoir saisir aucune information.

Durant un entraînement manuel, chaque colonne matérialise une période de 1 minute et 52 secondes. La colonne active avance ainsi toutes les 1 minute et 52 secondes. Si l'entraînement dure plus de 30 minutes, la colonne active se fixe sur la dernière colonne de droite et fait défiler les colonnes précédentes hors champ.

1. Placez-vous sur les marchepieds.
2. Appuyez sur le bouton User (utilisateur) pour sélectionner le profil utilisateur de votre choix. Si aucun profil utilisateur n'est paramétré, sélectionnez-en un qui ne contienne pas de données personnalisées (valeurs par défaut seulement).
3. Appuyez sur le bouton de catégorie Manual (manuel).
4. Appuyez sur le bouton START (démarrage) pour lancer le programme manuel.

**Remarque** : la clé de sécurité doit être insérée pour que l'entraînement démarre. Si elle n'est pas installée, la console affiche INSERT SAFETY KEY (insérer la clé de sécurité). La console affiche RAMPING UP (accélération) à mesure que la courroie prend de la vitesse.

5. Pour modifier le niveau d'inclinaison et la vitesse, appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer. Le temps est comptabilisé à partir de 00:00.

**Remarque** : la durée maximale d'un entraînement Quick Start (démarrage rapide) est de 9 heures, 59 minutes et 59 secondes (9:59:59).

6. Quand vous avez terminé, arrêtez de pédaler et appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) pour mettre l'entraînement en pause. Appuyez une nouvelle fois sur PAUSE/STOP (pause/arrêt) pour mettre fin à l'entraînement.

**Remarque** : les résultats de l'entraînement sont enregistrés dans le profil utilisateur actif.

## Profils utilisateur

La console permet d'enregistrer et utiliser 2 profils utilisateur. Ces derniers enregistrent automatiquement le résultat de chaque entraînement et permettent de consulter les données correspondantes.

Le profil utilisateur enregistre les données suivantes :

- Unités
- Âge
- Poids
- Distance du tour

## Sélection d'un profil utilisateur

Chaque entraînement est sauvegardé dans un profil utilisateur. Veillez à sélectionner le bon profil avant de commencer à vous entraîner. Le dernier utilisateur s'étant entraîné est l'utilisateur par défaut.

Les profils utilisateur ont des valeurs par défaut jusqu'à ce qu'ils soient personnalisés. Assurez-vous d'inclure des valeurs de calories et de fréquences cardiaques précises dans le profil utilisateur à personnaliser.

## Modification du profil utilisateur

1. À partir de l'écran du mode Power-Up (actif), appuyez sur le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner un des profils utilisateur.
2. Maintenez les bouton USER (utilisateur) et OK enfoncé pendant 3 secondes pour accéder au mode Edit User (modifier l'utilisateur).

**Remarque** : pour sortir de l'option User profile (profil utilisateur), appuyez sur le bouton PAUSE/STOP. La console retourne à l'écran du mode Power-Up (actif).

3. S'il s'agit de la configuration initiale de l'utilisateur, la console affiche l'invite UNITS (unités) et la valeur actuelle. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour modifier la valeur. Appuyez sur OK pour valider les valeurs affichées.
4. L'écran de la console affiche l'invite AGE et la valeur active.

Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour modifier la valeur. Maintenez les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) enfoncés pour modifier rapidement la valeur. Appuyez sur OK pour valider les valeurs affichées.

5. L'écran de la console affiche l'invite WEIGHT (poids) et la valeur active.

Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour modifier la valeur. Maintenez les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) enfoncés pour modifier rapidement la valeur. Appuyez sur OK pour valider les valeurs affichées.

6. L'écran de la console affiche l'invite LAP (tour). Cette option contrôle la distance correspondant à un tour durant l'entraînement. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour ajuster/établir la valeur de la distance du tour. La valeur par défaut est « 0,25 » mile ou kilomètre.

Appuyez sur le bouton OK pour définir la distance d'un tour.

7. La console retourne à l'écran du mode Power-Up (actif) avec l'utilisateur sélectionné.

### Changement du niveau d'inclinaison

Appuyez sur les boutons d'augmentation (▲) ou de diminution de l'inclinaison (▼) pour modifier l'angle d'inclinaison du plateau à tout moment durant un programme d'entraînement. La clé de sécurité doit être installée. Pour modifier rapidement le niveau d'inclinaison, appuyez sur le bouton de présélection de l'inclinaison, puis sur le bouton ENTER (entrée) pour l'inclinaison. Le plateau s'ajuste/se règle au niveau d'inclinaison sélectionné.

**Remarque :** appuyez sur le bouton ENTER (entrée) pour l'inclinaison dans les 5 secondes après avoir appuyé sur le bouton de présélection de l'inclinaison.

**⚠ Vérifiez que la zone en dessous de la machine est dégagée avant d'abaisser le niveau. Abaissez totalement le plateau après chaque entraînement.**

**S'entraîner sur cette machine suppose coordination et équilibre. Prévoyez que des modifications de la vitesse de la courroie et de l'inclinaison du plateau sont possibles en cours d'entraînement. Veillez à éviter toute perte d'équilibre, cause éventuelle de blessure.**

Installez la machine sous une hauteur de plafond suffisante, en tenant compte de la hauteur de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale du plateau.

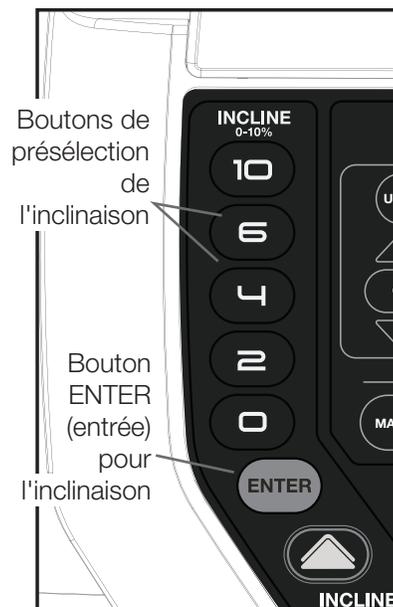
### Changement du niveau de vitesse

Appuyez sur les boutons d'augmentation (▲) ou de diminution de la résistance (▼) pour modifier le niveau de vitesse à tout moment durant un programme d'entraînement. Pour modifier rapidement le niveau de vitesse, appuyez sur le bouton de présélection de l'inclinaison, puis sur le bouton ENTER (entrée) pour l'inclinaison. La courroie s'ajuste/s'adapte à la vitesse souhaitée.

**Remarque :** appuyez sur le bouton ENTER (entrée) pour la vitesse dans les 5 secondes après avoir appuyé sur le bouton de présélection de la vitesse.

### Programmes Profile

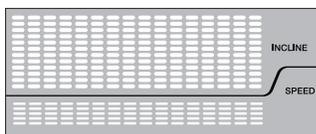
Ces programmes proposent divers angles d'inclinaison du plateau et diverses vitesses de la courroie en fonction de la vitesse maximale et minimale indiquée par l'utilisateur. L'utilisateur peut également modifier manuellement la vitesse et l'inclinaison à tout moment durant cet entraînement. Les programmes Profile (profil) sont organisés en boutons de catégorie (Manuel, Objectifs, Perte de poids, Intervalles, Fréquence cardiaque et Personnalisé). Chaque Programme Profile (profil) est matérialisé par 16 segments permettant toute une variété d'entraînements.



**!** Au sein d'un programme Profile (profil), la console émet un bip lorsque l'utilisateur passe au segment suivant. Faites attention aux changements de vitesse et d'inclinaison de chaque segment.

Sélectionnez un type d'entraînement en appuyant sur le bouton de catégorie d'entraînement. La console affiche le premier entraînement d'un programme de profil dans cette catégorie. Appuyez sur le bouton de catégorie d'entraînement pour sélectionner l'entraînement d'un programme de profil souhaité dans la catégorie d'entraînements.

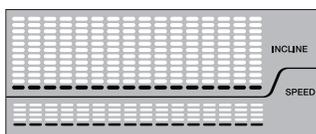
### Programmes d'entraînement MANUAL (manuel)



1. Appuyez sur le bouton de catégorie MANUAL (manuel).
2. Appuyez sur le bouton OK.
3. La console affiche l'invite READY ? (prêt ?).
4. Appuyez sur START (démarrage) pour commencer l'entraînement en fonction de votre objectif.

### Programmes d'entraînement GOALS (objectifs)

TEMPS (vitesse), CALORIE (inclinaison), DISTANCE (inclinaison), 1 MILE/1K (inclinaison), 5 MILES/5K (inclinaison), 10 MILES/10K (inclinaison)



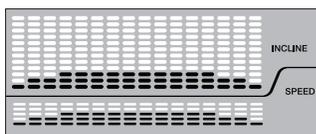
1. Appuyez sur le bouton de catégorie GOALS (objectifs).
2. Appuyez sur le bouton de catégorie GOALS (objectifs) pour sélectionner l'entraînement d'un programme de profil de votre choix : TEMPS, CALORIE, DISTANCE, 1 MILE/1K, 5 MILES/5K, 10 MILES/10K.
3. Appuyez sur le bouton OK.
4. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour régler la vitesse maximale de la courroie, puis appuyez sur le bouton OK. Le Programme Profile (profil) s'ajuste/s'adapte, de sorte que la vitesse maximale soit la vitesse la plus élevée du programme une fois validée.

**!** Durant un entraînement, l'utilisateur peut directement ajuster/régler la vitesse de la courroie en choisissant une vitesse supérieure à la vitesse maximale.

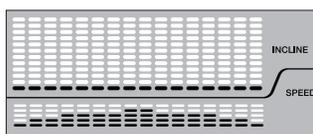
5. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour ajuster/établir la valeur de l'objectif d'entraînement, puis appuyez sur le bouton OK.
6. La console affiche l'invite READY ? (prêt ?).
7. Appuyez sur START (démarrage) pour commencer l'entraînement en fonction de votre objectif.

### Programmes d'entraînement WEIGHT LOSS (perte de poids)

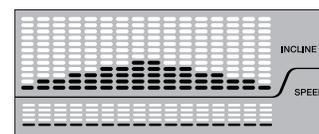
BRÛLAGE DES GRAISSES 1 (Vitesse)



BRÛLAGE RAPIDE (Vitesse)



BRÛLAGE, INCLINAISON (Incliné)



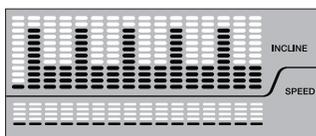
1. Appuyez sur le bouton de catégorie WEIGHT LOSS (perte de poids).
2. Appuyez sur le bouton de catégorie WEIGHT LOSS (perte de poids) pour sélectionner l'entraînement d'un programme de profil de votre choix : BRÛLAGE DES GRAISSES 1, BRÛLAGE RAPIDE, BRÛLAGE, INCLINAISON
3. Appuyez sur le bouton OK.
4. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour régler la vitesse minimale de la courroie, puis appuyez sur le bouton OK. Le Programme Profile (profil) s'ajuste/s'adapte de sorte que la vitesse minimale soit la vitesse la plus basse du programme une fois validée.
5. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour régler la vitesse maximale de la courroie, puis appuyez sur le bouton OK. Le Programme Profile (profil) s'ajuste/s'adapte, de sorte que la vitesse maximale soit la vitesse la plus élevée du programme une fois validée.

**⚠** **Durant un entraînement, l'utilisateur peut directement ajuster/régler la vitesse de la courroie en choisissant une vitesse supérieure à la vitesse maximale.**

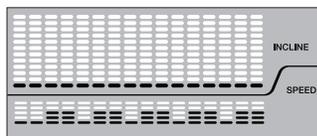
6. Appuyez sur les boutons (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner un type d'objectif (Distance, Durée or Calories), puis appuyez sur le bouton OK.
7. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour ajuster/régler la valeur d'entraînement, puis appuyez sur le bouton OK.
8. La console affiche l'invite READY ? (prêt ?).
9. Appuyez sur START (démarrage) pour commencer l'entraînement en fonction de votre objectif.

### Programmes d'entraînement INTERVALS (intervalles)

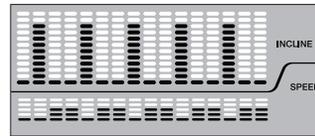
INTERVALLE - INC (Incliné)



INTERVALLE - SPD (Vitesse)



INTERVALLE - DUAL (Vitesse + Incliné)



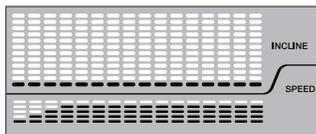
1. Appuyez sur le bouton de catégorie INTERVALS (intervalles).
  2. Appuyez sur le bouton de catégorie INTERVALS (intervalles) pour sélectionner l'entraînement d'un programme de profil de votre choix : INTERVALLE --INC, INTERVALLE --SPD, INTERVALLE --DUAL.
  3. Appuyez sur le bouton OK.
  4. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour régler la vitesse minimale de la courroie, puis appuyez sur le bouton OK. Le Programme Profile (profil) s'ajuste/s'adapte de sorte que la vitesse minimale soit la vitesse la plus basse du programme une fois validée.
- Remarque :** l'entraînement du programme de profil INTERVAL - INC n'a pas d'option de vitesse minimale pour la courroie.
5. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour régler la vitesse maximale de la courroie, puis appuyez sur le bouton OK. Le Programme Profile (profil) s'ajuste/s'adapte, de sorte que la vitesse maximale soit la vitesse la plus élevée du programme une fois validée.

**⚠** **Durant un entraînement, l'utilisateur peut directement ajuster/régler la vitesse de la courroie en choisissant une vitesse supérieure à la vitesse maximale.**

6. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour ajuster/établir l'objectif de durée, puis appuyez sur le bouton OK.
7. La console affiche l'invite READY ? (prêt ?).
8. Appuyez sur START (démarrage) pour commencer l'entraînement en fonction de votre objectif.

## Programmes d'entraînement HEART RATE (fréquence cardiaque)

BRÛLAGE DES GRAISSES 65 % (Vitesse), AÉROBIE 75 % (Vitesse)



Les programmes de fréquence cardiaque permettent de définir l'objectif de fréquence cardiaque de votre entraînement. Le programme contrôle votre fréquence cardiaque exprimée en battements par minute (BPM) à partir des capteurs de fréquence cardiaque par contact situés sur la machine ou à partir d'une ceinture thoracique de mesure de fréquence cardiaque. Il ajuste/adapte la vitesse et/ou l'inclinaison de sorte que votre fréquence cardiaque reste dans la zone sélectionnée.

**Remarque :** la console doit pouvoir lire les informations de fréquence cardiaque à partir des capteurs de fréquence cardiaque par contact ou du moniteur de fréquence cardiaque, afin que le programme de contrôle de la fréquence cardiaque fonctionne correctement.

Les programmes Target Heart Rate (fréquence cardiaque cible) utilisent l'âge et d'autres informations utilisateur pour paramétrer les valeurs de la zone de fréquence cardiaque de l'entraînement. L'écran de la console affiche ensuite des invites permettant le paramétrage de l'entraînement :

1. Appuyez sur le bouton de catégorie HEART RATE (fréquence cardiaque).
2. Appuyez sur le bouton de catégorie HEART RATE (fréquence cardiaque) pour sélectionner le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale : BRÛLAGE DES GRAISSES 65 % ou AÉROBIC 75%.

**⚠ Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.**

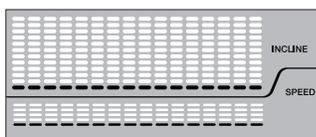
3. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour définir la vitesse minimale, puis appuyez sur le bouton OK.
4. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour définir la vitesse maximale, puis appuyez sur le bouton OK.
5. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner le type d'objectif, puis appuyez sur le bouton OK.
6. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour définir la valeur d'objectif de l'entraînement, puis appuyez sur le bouton OK.

**Remarque :** laissez votre fréquence cardiaque atteindre la zone souhaitée lorsque vous définissez l'objectif. La console affiche la valeur de fréquence cardiaque en fonction des paramètres de l'utilisateur.

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

## PROGRAMMES PERSONNALISÉS

PERSONNALISER



Le programme Custom (entraînement personnalisé) permet à l'utilisateur de créer son propre programme à fur et à mesure de son entraînement, en ajustant/réglant l'inclinaison active dans chaque colonne. À la fin d'un entraînement, ce dernier est ajouté au programme Custom (personnalisé).

En plus de la possibilité de créer votre propre programme au fur et à mesure de votre entraînement, vous pouvez enregistrer un entraînement complet légèrement modifié en tant que programme Custom (personnalisé). À la fin de l'entraîne-

ment, la console vous demande si vous souhaitez ENREGISTRER L'ENTRAÎNEMENT en tant qu'entraînement personnalisé. Appuyez sur le bouton OK. L'entraînement est enregistré et attribué au programme Custom (personnalisé). Toutes les modifications aux segments d'entraînement sont sauvegardées, afin que le même entraînement puisse être répété une fois sélectionné dans le programme Custom (personnalisé).

### **Pause ou arrêt**

La console passe en mode Pause si l'utilisateur appuie sur PAUSE/STOP durant un entraînement.

1. Appuyez sur le bouton STOP/PAUSE pour effectuer une pause pendant l'entraînement. La console affiche PAUSED (en pause).
2. Pour continuer votre entraînement, appuyez de nouveau sur START (démarrage).

Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur le bouton PAUSE/STOP.

Lorsqu'un entraînement est terminé, la console affiche SAVE WORKOUT? (enregistrer l'entraînement ?). Appuyez sur le bouton OK pour enregistrer l'entraînement en tant que programme personnalisé ou sur le bouton PAUSE/STOP pour ne pas l'enregistrer. La console affiche COMPLETED (terminé) et lance le mode Results/Cool Down (résultats/récupération).

### **Mode Results/Cool Down (résultats/récupération)**

Tous les entraînements, excepté les programmes Quick Start (démarrage rapide) et Heart Rate Control (contrôle de fréquence cardiaque) proposent une période de 3 minutes de récupération. Durant la période de récupération, la console affiche les résultats de l'entraînement. La console passe en revue les résultats de l'entraînement toutes les 2 secondes tout en faisant le décompte du temps restant de la période de récupération.

**Remarque :** les valeurs de récupération ne sont pas ajoutées aux résultats de l'entraînement.

Pendant la période de récupération, le réglage de l'inclinaison de la courroie s'ajuste/se règle à zéro. Appuyez sur PAUSE/STOP pour mettre fin à la période de récupération. Après la période de récupération, la console affiche les résultats de l'entraînement pendant 5 minutes supplémentaires. Appuyez sur PAUSE/STOP pour arrêter le mode Résultats et revenir au mode Power-Up (actif). Si la console n'est pas actionnée pendant 5 minutes, elle passe automatiquement en mode Sleep (veille).

Lisez l'ensemble des instructions d'entretien avant de commencer toute tâche de réparation. Certaines tâches nécessitent la collaboration d'un tiers.

**⚠** L'appareil doit être régulièrement inspecté en vue de la détection de tout signe d'endommagement ou d'usure. L'entretien régulier de la machine est de la responsabilité de son propriétaire. Les composants usés ou endommagés doivent immédiatement être réparés ou remplacés. Utilisez exclusivement les pièces fournies par le fabricant.

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

**DANGER** Afin de réduire le risque de choc électrique ou d'une utilisation non supervisée de la machine, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise murale et/ou de la machine, puis attendez 5 minutes avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.

**Chaque jour :** Avant chaque utilisation, vérifiez que chaque composant est correctement fixé, non endommagé ni usé. N'utilisez pas votre appareil si ce dernier n'est pas en parfait état. Réparez ou remplacez toute pièce dès les premiers signes d'usure ou d'endommagement, à l'exception du plateau. Le plateau est conçu pour tolérer l'usure sur ses deux faces. Si l'une des faces seulement est usée, il est inutile de le remplacer. Nous vous conseillons de faire appel à un technicien qualifié afin d'inverser le sens du plateau. À l'aide d'un chiffon humide, essuyez la machine et la console après chaque utilisation.

**⚠** Une fois le plateau abaissé, si un rebord de la courroie est visible, ajustez cette dernière. Les rebords de la courroie ne doivent pas se voir.

**Remarque :** évitez les accumulations d'humidité sur la console.

**Une fois par semaine :** Vérifiez le bon fonctionnement du rouleau. Ôtez la poussière et la saleté de la machine.

**⚠** Ne retirez pas le coffrage du moteur, au risque de vous exposer à des tensions dangereuses et de vous blesser avec les parties/pièces mobiles. Les composants ne peuvent être réparés que par du personnel homologué ou selon les procédures fournies par Nautilus, Inc.

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

**Tous les mois ou au bout de 20 heures d'utilisation :** Assurez-vous que tous les boulons et vis sont serrés. Serrez-les si nécessaire.

**Une fois par trimestre :** Ou après 25 heures - Lubrifiez la courroie à l'aide de lubrifiant 100 % silicone (non inclus avec la machine).

**⚠** Le lubrifiant en silicone n'est pas comestible. Tenez-le hors de portée des enfants. Rangez-le en lieu sûr.

**AVIS :** Ne nettoyez pas la machine avec un solvant à base de pétrole ni un nettoyant automobile. Évitez les accumulations d'humidité sur la console.

## Nettoyage

**⚠ DANGER** Afin de réduire le risque de choc électrique, débranchez toujours le cordon d'alimentation, puis attendez 5 minutes avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation de cette machine.

Après chaque utilisation, essuyez le tapis de course afin qu'il reste propre et sec. Il vous faudra parfois utiliser un détergent doux pour retirer la saleté et le sel du tapis, des parties/pièces peintes et de l'affichage.

**AVIS :** lors du nettoyage, n'utilisez pas de solvant à base de pétrole, qui détériorerait la couche de finition de la machine ou de la console. N'appliquez pas de grandes quantités d'eau sur la console.

## Ajustement/réglage de la tension de la courroie

Si la courroie commence à glisser en cours d'utilisation, sa tension doit être ajustée/réglée. La partie arrière du tapis de course comporte des boulons.

1. Avant d'ajuster/de régler la tension de la courroie, mettez le tapis de course en marche en appuyant sur START (démarrage).

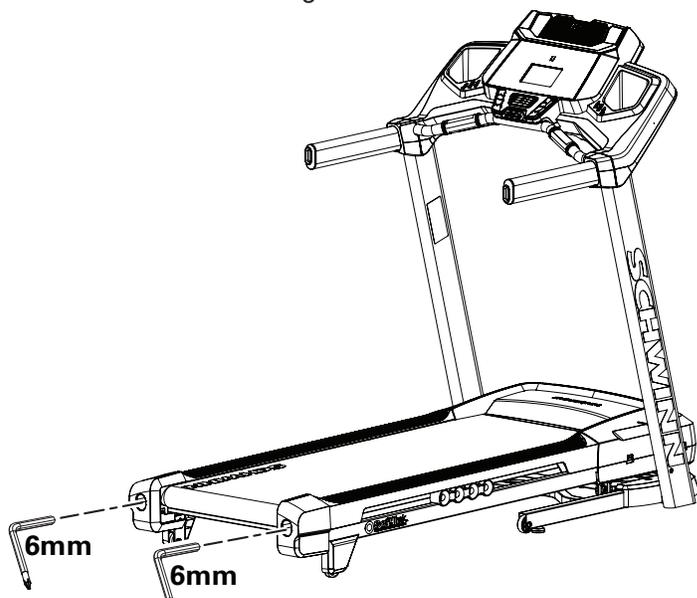
**⚠** Veillez à ne pas toucher la courroie ni à marcher sur le cordon d'alimentation. Éloignez les tiers et les enfants de l'équipement lors des procédures d'entretien.

2. A l'aide d'une clé hexagonale de 6 mm, tournez alternativement les boulons droit et gauche d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce que la courroie ne glisse plus.
3. Une fois que vous avez ajusté/réglé chaque côté d'un demi-tour, faites un essai pour voir si la courroie glisse toujours. Si le tapis continue à glisser, recommencez les étapes 2 et 3.

Si vous tournez davantage d'un côté que de l'autre, la courroie se déplace latéralement et doit être réalignée.

**AVIS :** une tension excessive du tapis provoque un frottement superflu et une usure excessive de la courroie et des composants électroniques.

4. Appuyez deux fois sur PAUSE/STOP pour arrêter la courroie et mettre fin à l'entraînement Quick Start (démarrage rapide).



## Alignement de la courroie

La courroie doit toujours être centrée sur le tapis. Le style de course et une surface non plane peuvent provoquer un décentrage. Quand le tapis est décentré, il convient de procéder à des ajustements/réglages mineurs des deux boulons à l'arrière du tapis de course.

1. Appuyez sur le bouton START (démarrage) pour actionner la courroie.

**⚠** Veillez à ne pas toucher la courroie ni à marcher sur le cordon d'alimentation. Éloignez les tiers et les enfants de l'équipement lors des procédures d'entretien.

2. Placez-vous à l'arrière du tapis de course pour voir dans quelle direction la courroie dévie.
3. Si la courroie se déplace vers la gauche, tournez le boulon gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et le boulon droit d'un quart de tour dans le sens inverse.

Si la courroie se déplace vers la droite, tournez le boulon gauche d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et le boulon droit d'un quart de tour dans l'autre sens.

4. Surveillez la trajectoire du tapis pendant environ 2 minutes. Continuez d'ajuster la courroie jusqu'à ce qu'elle soit centrée.

- Appuyez deux fois sur PAUSE/STOP pour arrêter la courroie et mettre fin à l'entraînement Quick Start (démarrage rapide).

### Lubrification de la courroie

Votre tapis de course est équipé d'un système de plateau et de courroie qui nécessite peu d'entretien. La courroie est pré-lubrifiée. Le frottement du tapis peut affecter le fonctionnement et la durée de vie de l'appareil. Lubrifiez le tapis tous les 3 mois ou au bout de 25 heures d'utilisation, au premier terme échu. Même si vous n'utilisez pas le tapis de course, la silicone se résorbera et le tapis s'asséchera. Pour des performances optimales/un rendement optimal, lubrifiez régulièrement le plateau avec un lubrifiant silicone, en respectant les instructions suivantes :

- Mettez la machine hors tension en actionnant son interrupteur.
- Débranchez complètement le tapis de course de la prise murale et retirez le cordon d'alimentation de la machine.

**⚠ DANGER** Afin de réduire le risque de choc électrique, débranchez toujours le cordon d'alimentation, puis attendez 5 minutes avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation de cette machine. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.

**Remarque :** assurez-vous que le tapis de course se trouve sur une surface facile à nettoyer.

- Appliquez quelques gouttes de lubrifiant silicone sur le plateau sous le tapis. Soulevez délicatement le tapis et appliquez quelques gouttes de lubrifiant sur toute sa largeur. Vous pouvez également appliquer une très fine couche de lubrifiant silicone sur le plateau en dessous de la courroie.

**AVIS :** Toujours utiliser un lubrifiant 100 % silicone. N'utilisez jamais de dégraissant comme le WD-40®, qui pourrait entraîner une diminution importante des performances/du rendement. Nous vous recommandons d'utiliser les produits suivants :

- 100 % silicone, disponible dans la plupart des points de vente de pièces automobiles et d'accessoires.
- Kit de lubrification spécial tapis de course Lube-N-Walk®, disponible chez votre spécialiste fitness/de l'entraînement physique local ou chez Nautilus, Inc.

**⚠** Le lubrifiant en silicone n'est pas comestible. Tenez-le hors de portée des enfants. Rangez-le en lieu sûr.

- Faites tourner la courroie de la moitié de sa circonférence, puis appliquez de nouveau du lubrifiant.

**⚠** Si vous utilisez du lubrifiant en spray/aérosol, attendez 5 minutes avant de remettre la machine sous tension, afin que l'aérosol se dissipe.

- Rebranchez le cordon d'alimentation à la machine puis à la prise murale.
- Mettez la machine sous tension en actionnant son interrupteur.
- Placez-vous d'un côté de la machine, puis commencez à faire tourner la courroie à la vitesse la plus lente. Laissez-la tourner pendant environ 15 secondes.

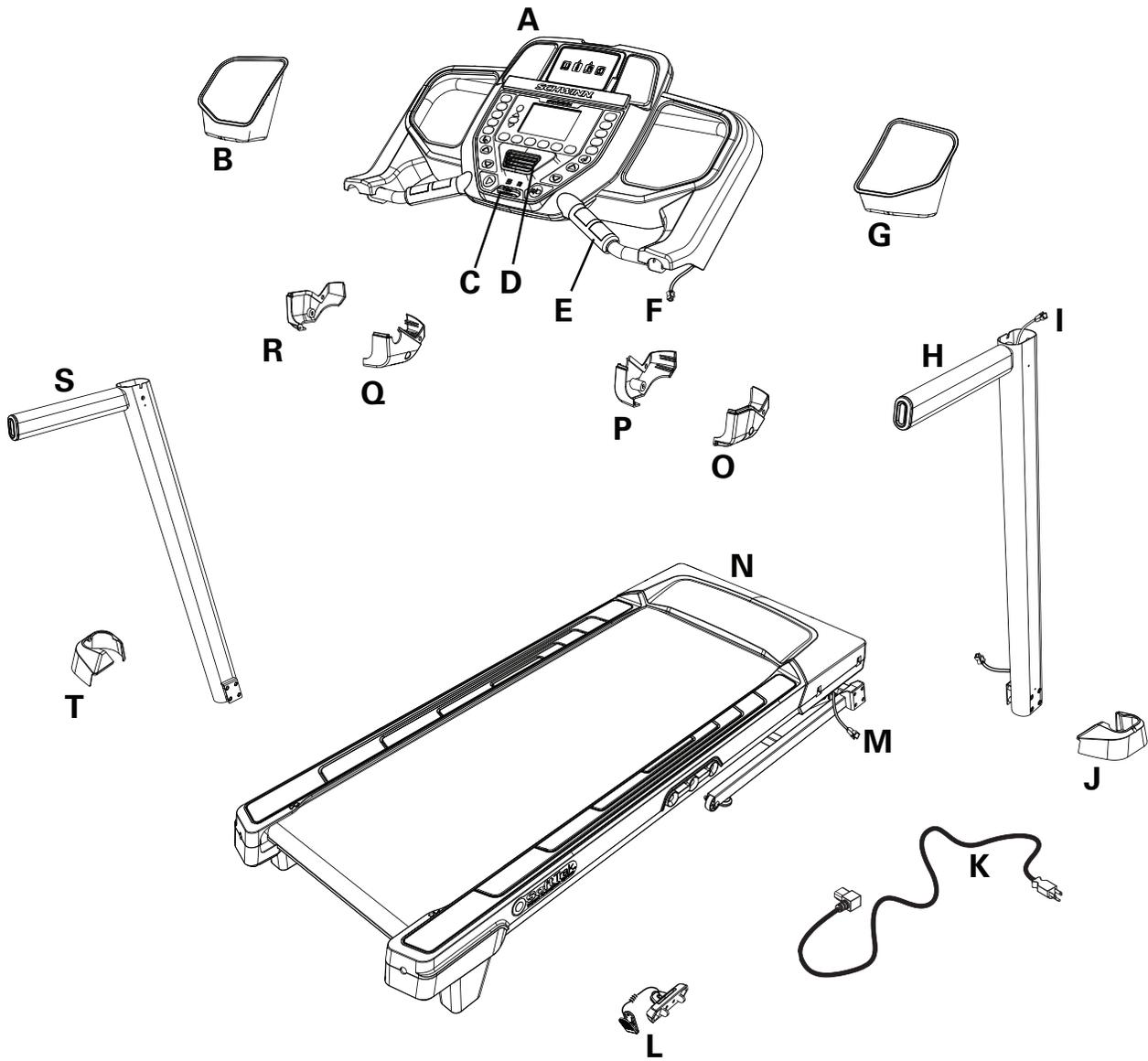
**⚠** Veillez à ne pas toucher la courroie ni à marcher sur le cordon d'alimentation. Éloignez les tiers et les enfants de l'équipement lors des procédures d'entretien.

- Éteignez votre machine.
- Veillez à retirer du plateau tout lubrifiant excédentaire.

**⚠** Pour éviter tout risque de glissade, vérifiez qu'il n'y ait pas de graisse ou d'huile sur la surface du plateau. Essuyez tout excès d'huile de la surface de l'appareil.

La console affiche LUBRICATE BELT (lubrifier la courroie) suivi de REVIEW USER MANUAL (consulter le manuel utilisateur) au moment de son paramétrage, afin de vous rappeler d'inclure ces deux étapes dans votre planning/programme d'inspection. N'appliquez le lubrifiant qu'en cas de nécessité. Appuyez sur un bouton pour accepter ce rappel.

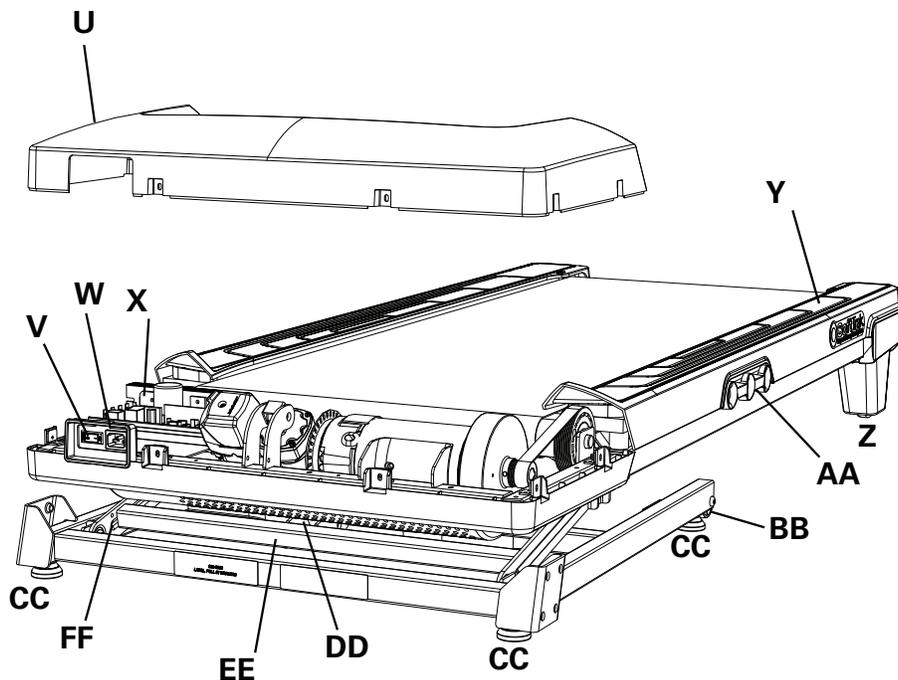
## Pièces d'entretien



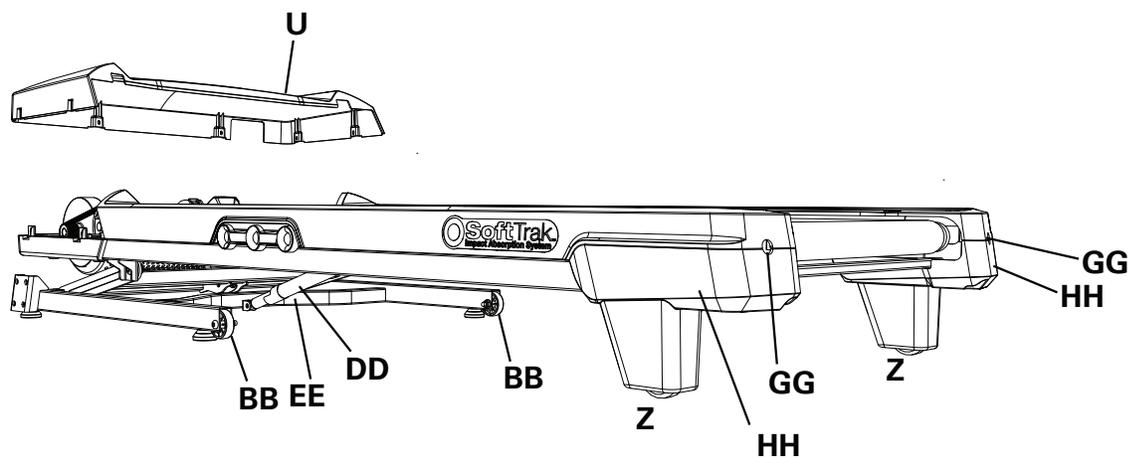
A	Console	H	Montant, droit	O	Cache de poignée, droit externe
B	Plateau de rangement, gauche	I	Câble du montant droit	P	Cache de poignée, droit interne
C	Port de clé de sécurité	J	Capot de la base, droit	Q	Cache de poignée, gauche interne
D	Ventilateur	K	Câble d'alimentation	R	Cache de poignée, gauche externe
E	Capteur de fréquence cardiaque par contact	L	Clé de sécurité	S	Montant, gauche
F	Câble de la console	M	Câble de la base	T	Capot de la base, gauche
G	Plateau de rangement, droit	N	Base		

## Pièces d'entretien (châssis)

Avant



Dos



U	Capot du moteur	Z	Support de la base	EE	Mécanisme d'ajustement/de réglage de l'inclinaison
V	Commutateur principal	AA	Amortisseurs du plateau	FF	Pivot
W	Alimentation	BB	Roulette de transport	GG	Mécanisme de tension de la courroie
X	Panneau de contrôle du moteur	CC	Patin réglable	HH	Cache du rouleau arrière
Y	Rails des marchepieds	DD	Cylindre élévateur		

État/Problème	Éléments à vérifier	Solution
Pas d'affichage/affichage partiel/l'unité ne s'allume pas	Vérifier la prise murale	Vérifier que l'unité est branchée dans une prise murale qui fonctionne. Tester la prise avec un appareil qui fonctionne, comme une lampe.
	Vérifier la connexion à l'avant de l'unité	La connexion doit être sécurisée/ferme et non endommagée. Remplacer le cordon d'alimentation ou la connexion de l'unité si ces derniers sont endommagés.
	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions du câble des données	Vérifier que le câble est bien connecté et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier tout dommage de la console	Vérifier tout signe visuel de craquelure ou de dommage. Remplacer la console si cette dernière est endommagée.
	Écran de la console	Si la console n'affiche que des informations partielles et que les connexions sont correctes/fermes, la remplacer.
		Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter le service clients/à la clientèle (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).
L'unité fonctionne mais la fréquence cardiaque par contact ne s'affiche pas	Poignée à capteur	Vérifier 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	Le fonctionnement des capteurs peut être défectueux si l'utilisateur a des mains sèches ou calleuses. Une crème pour électrode conductrice (crème de fréquence cardiaque) peut améliorer la conductivité. Vous pourrez vous en procurer en ligne ou dans certains grands magasins spécialisés dans les articles médicaux ou de fitness.
		Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter le service clients/à la clientèle (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).
L'affichage de la vitesse est imprécis	L'unité de mesure n'est pas la bonne. (Affichage métrique/anglais)	Changer les unités affichées.
La console s'éteint (passe en mode Veille) durant son utilisation	Vérifier la prise murale	Vérifier que l'unité est branchée dans une prise murale qui fonctionne. Tester la prise avec un appareil qui fonctionne, comme une lampe.
	Vérifier la connexion à l'avant de l'unité	La connexion doit être sécurisée/ferme et non endommagée. Remplacer l'adaptateur ou la connexion de l'unité si ces derniers sont endommagés.
	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions du câble des données	Vérifier que le câble est bien connecté et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Réinitialiser la machine	Débrancher l'unité de la prise électrique pendant 3 minutes. Reconnecter l'unité.
		Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter le service clients/à la clientèle (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).

État/Problème	Éléments à vérifier	Solution
Le ventilateur ne s'allume pas/ne s'éteint pas	Réinitialiser la machine	Débrancher l'unité de la prise électrique pendant 5 minutes. Reconnecter l'unité.
Le ventilateur ne s'allume pas, mais la console fonctionne	Vérifier que le ventilateur n'est pas bloqué	Débrancher l'unité de la prise électrique pendant 5 minutes. Ôter tout ce qui pourrait obstruer le ventilateur. Si nécessaire, détacher la console. Remplacer la console en cas d'échec.
L'unité bouge/n'est pas à niveau	Vérifier l'ajustement/le réglage des patins réglables	Ajuster/régler les patins réglables jusqu'à ce que la machine soit à niveau.
	Vérifier la surface sur laquelle l'unité est posée	Les patins réglables peuvent ne pas suffire si la surface est extrêmement inégale. Déplacer la machine sur une zone plane.
La courroie émet un bruit sourd	Courroie	Utiliser le tapis de course. Le bruit disparaîtra au bout d'un certain temps de rodage.
La courroie n'est pas centrée	Mise à niveau de la machine	Vérifier que la machine est bien à l'horizontale. Consulter la procédure Mise à niveau de la machine de ce manuel.
	Tension et alignement de la courroie	Vérifier que la courroie est centrée et que la tension est correcte/appropriée. Consulter les procédures d'ajustement/de réglage de la tension et d'alignement du tapis dans ce manuel.
Le moteur semble forcer	Lubrification à la silicone de la courroie	Appliquer de la silicone sur la surface intérieure de la courroie. Consulter la procédure de lubrification du tapis de ce manuel.
La courroie patine ou glisse en cours d'utilisation.	Tension de la courroie	Ajuster/régler la tension de la courroie à l'arrière de la machine. Consulter la procédure d'ajustement/de réglage de la tension de la courroie de ce manuel.
La courroie s'arrête en cours d'utilisation	Clé de sécurité	Placer la clé de sécurité dans la console. (Consulter la procédure d'arrêt d'urgence de la section Précaution de sécurité.)
	Surcharge du moteur	L'unité peut être surchargée et consommer trop de courant, ce qui coupe l'alimentation afin de protéger le moteur. Consulter le programme d'entretien pour la lubrification de la courroie. Vérifier que la tension de la courroie est correcte/appropriée puis remettez l'unité en marche.
		Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter le service clients/à la clientèle (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).
La console affiche un programme différent chaque 1,5 seconde	La console est en mode Démonstration	Maintenez les boutons PAUSE/STOP et OK enfoncés pendant 3 secondes.



## **GARANTIE** (Achat depuis les États-Unis/le Canada)

### **Couverture de la garantie**

Cette garantie ne concerne que l'acheteur initial et elle n'est pas transférable ou applicable à d'autres personnes.

### **Éléments couverts par la garantie**

Nautilus, Inc. garantit un appareil exempt de défauts pièces et main-d'œuvre/matériaux et fabrication, pour autant qu'il soit utilisé de manière appropriée, dans des conditions normales et qu'il fasse l'objet d'une maintenance et d'un entretien tels que décrits dans le Manuel d'assemblage et le Manuel d'utilisation. Cette garantie n'est applicable qu'aux appareils authentiques, d'origine et légitimement fabriqués par Nautilus, Inc., vendus par l'intermédiaire d'un agent autorisé et utilisés aux États-Unis et au Canada.

### **Conditions**

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

- Châssis 10 ans
- Moteur d'entraînement 10 ans
- Pièces mécaniques 1 an
- Électronique 1 an
- Main-d'œuvre 1 an

(Le support de main-d'œuvre n'inclut pas l'installation de pièces de rechange ni les services de maintenance préventive. Toutes les réparations incluses dans la partie « main-d'œuvre » de la garantie doivent être préalablement autorisées par Nautilus.)

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)

### **Support de la garantie**

Pendant la période de couverture par la garantie, Nautilus, Inc. s'engage à réparer tout appareil présentant un défaut de pièce ou de main-d'œuvre/matériaux et fabrication. Dans le cas où la réparation serait impossible, Nautilus, Inc. pourra remplacer l'appareil. Dans ce cas, Nautilus pourra à sa discrétion appliquer un crédit de remboursement limité pour un autre produit de la marque Nautilus, Inc. Le remboursement pourra correspondre à un prorata selon l'ancienneté de la machine. Nautilus, Inc. fournit des services de réparation dans les principales zones métropolitaines. Nautilus, Inc. se réserve le droit de facturer le client pour tout déplacement en dehors de ces zones. Nautilus Inc. n'est pas responsable des frais occasionnés par la main-d'œuvre ou la maintenance du distributeur au-delà de la/des périodes de garantie stipulée(s) dans les présentes dispositions. Nautilus, Inc. se réserve le droit de remplacer le matériel de qualité égale ou supérieure en cas de non-disponibilité d'un matériel identique durant la période d'assistance sous garantie. Tout remplacement du produit dans le cadre des conditions de la Garantie ne prolonge aucunement la période de Garantie d'origine. Tout crédit de remboursement limité pourra correspondre à un prorata selon l'ancienneté de la machine. CE RECOURS EST LE SEUL RECOURS EXCLUSIF EN CAS DE RUPTURE DE LA GARANTIE.

### **Vos responsabilités**

- Conserver une preuve d'achat appropriée et acceptable.
- Faire fonctionner, entretenir et inspecter le produit comme spécifié dans la Documentation du produit (Assemblage, Manuels d'utilisation, etc.)
- Utiliser le produit uniquement selon l'usage auquel il est destiné.
- Informer Nautilus dans les 30 jours de tout problème concernant le Produit.
- Installer les pièces de rechange selon les instructions de Nautilus.
- Suivre les procédures de diagnostic avec un représentant Nautilus, Inc. formé, si demandé.

### **Éléments non couverts**

- Les dommages causés par une utilisation abusive, la manipulation ou la modification du produit, le non-respect des instructions d'assemblage et de maintenance, le non-respect des instructions ou des mises en garde/avertissements détaillées dans la Documentation du produit (Manuel d'assemblage, Manuel d'utilisation, etc.), les dommages causés par un stockage impropre ou par l'effet des conditions environnementales comme l'humidité ou les intempéries, une mauvaise utilisation, une mauvaise manutention, un accident, des désastres naturels ou des surtensions.
- Les appareils placés ou utilisés dans des infrastructures commerciales ou institutionnelles, comme les clubs de gym, entreprises, clubs, centres de remise en forme et toute entité publique ou privée mettant des appareils à disposition de ses membres, clients, employés ou affiliés.
- Les dommages causés par le non-respect de la limitation concernant le poids maximal de l'utilisateur tel qu'indiqué dans le Manuel d'utilisation et sur les étiquettes d'avertissement.
- Les dommages causés par une usure et une détérioration normales.
- Cette garantie ne s'étend à aucun territoire ou pays situé hors des États-Unis et du Canada.

### **Procédure pour une réparation**

Pour les produits achetés directement auprès de Nautilus, Inc., contactez le bureau Nautilus à l'adresse indiquée à la page Contacts du Manuel d'utilisation. Vous serez peut-être invité à retourner le composant défectueux, à vos frais, à une adresse spécifique pour sa réparation ou son inspection. Les méthodes de livraison standard des pièces de rechange garanties seront payées par Nautilus, Inc. Pour les produits achetés à un détaillant, contactez ce dernier pour tout support de garantie.

### **Exclusions**

Les garanties ci-dessus sont exclusivement et expressément émises par Nautilus, Inc. Elles annulent toute indication antérieure, contraire ou supplémentaire, qu'elle soit écrite ou orale. Aucun agent, représentant, revendeur, individu ou employé n'est autorisé à modifier cette garantie, ni d'en changer les obligations ou limitations. Toute garantie implicite, y compris la GARANTIE DE QUALITE MARCHANDE et la garantie D'ADAPTATION DANS UN BUT SPECIFIQUE, sont limitées dans leur durée aux termes de la garantie expresse applicable telle que décrite ci-dessus, quelle que soit la plus longue. Certains États des États-Unis n'autorisant pas de limitations sur la durée de la garantie tacite, cette limitation peut ne pas s'appliquer à votre cas.

### **Limitation des recours**

SAUF DANS LES CAS CONTRAIRES STIPULES PAR LA LOI, LE RECOURS EXCLUSIF DE L'ACHETEUR EST LIMITE A LA REPARATION OU AU REMPLACEMENT DE TOUT COMPOSANT CONSIDERE PAR NAUTILUS, INC. COMME DEFECTUEUX SELON LES TERMES DU CONTRAT REPRIS ICI. EN AUCUN CAS NAUTILUS, INC. NE SAURAIT ETRE TENU RESPONSABLE DE TOUT DOMMAGE SPECIAL, CONSECUTIF, ACCESSOIRE, INDIRECT, OU ECONOMIQUE, INDEPENDAMMENT DU PRINCIPE DE LA RESPONSABILITE (NOTAMMENT MAIS NON EXCLUSIVEMENT DE RESPONSABILITE EN RAPPORT AVEC LE PRODUIT, DE NEGLIGENCE OU DE RESPONSABILITE DELICTUELLE), OU D'UNE QUELCONQUE PERTE DE REVENU, DE PROFIT, DE DONNEES, DE CONFIDENTIALITE, OU POUR TOUTS DOMMAGES-INTERETS PUNITIFS SURVENANT A CAUSE DE OU EN RAPPORT AVEC L'UTILISATION DE CETTE MACHINE DE FITNESS/D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE, MEME SI NAUTILUS, INC. A ETE INFORME DE LA POSSIBILITE DE TELS DOMMAGES. CETTE EXCLUSION ET LA LIMITATION SERONT APPLICABLES MEME SI UN RECOURS QUELCONQUE EST DEBOUTE DE SON OBJET ESSENTIEL. CERTAINS ETATS NE PERMETTANT PAS L'EXCLUSION OU LA LIMITATION DES DOMMAGES CONSECUTIFS OU ACCESSOIRES, LA LIMITATION ENONCEE PLUS HAUT POURRAIT DONC NE PAS VOUS ETRE APPLICABLE.

### **Lois applicables aux États**

Cette garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pourrez également bénéficier d'autres droits en fonction de votre État.

### **Expirations**

Dans le cas de l'expiration de la garantie, Nautilus, Inc. pourra vous assister dans le remplacement ou la réparation des pièces et dans les services de main-d'œuvre, en contrepartie d'une facturation de ses services. Contactez un représentant Nautilus pour de plus amples informations sur les pièces et les services après expiration de la garantie. Nautilus ne garantit pas la disponibilité des pièces de rechange après l'expiration de la période de garantie.

### **Achats internationaux**

Si vous avez acheté votre appareil hors des États-Unis, veuillez consulter votre distributeur ou revendeur local pour la couverture de la garantie.



TM/MC

