



**BOWFLEX**<sup>™</sup>  
*BXT8J / BXT8Ji*

GUIDE D'ASSEMBLAGE/GUIDE DU PROPRIÉTAIRE



# Bienvenue au tapis roulant Bowflex<sup>MC</sup> BXT8J / BXT8Ji Treadmill!

Vous êtes sur le point de commencer un incroyable entraînement qui peut vous aider à perdre du poids et à transformer votre corps pour que vous ayez l'air mieux et que vous vous sentiez mieux que jamais. Nous vous remercions de faire confiance à la marque Bowflex.

Servez-vous du présent Guide pour entreprendre des séances d'entraînement sur votre appareil Bowflex<sup>MC</sup> et obtenir des conseils sur la façon de bien l'entretenir.

À votre santé,  
La famille Bowflex

## Table des matières

Instructions de sécurité importantes.....	3	Profils de l'utilisateur.....	42
Procédures d'arrêt d'urgence .....	5	Programmes de profil .....	45
Étiquettes d'avertissement de sécurité et numéro de série .....	6	Affichage des lapins de cadence comparés .....	48
Instructions de mise à la terre .....	7	Affichage de la cote de condition physique .....	49
Caractéristiques techniques / avant l'assemblage ..	8	Pause ou arrêt.....	49
Pièces.....	9	Résultats/Mode récupération.....	49
Quincaillerie et outils .....	10	Statistique GOAL TRACK.....	51
Assemblage.....	10	Mode de configuration de la console.....	52
Déplacement de votre appareil.....	22	Entretien .....	53
Dépliage de l'appareil .....	24	Nettoyage .....	53
Mise de niveau de votre appareil.....	25	Ajustement de la courroie de marche.....	54
Caractéristiques.....	26	Alignement de la courroie de marche.....	54
Brassard de fréquence cardiaque .....	31	Lubrification de la courroie de marche .....	55
Notions élémentaires d'entraînement physique....	33	Remplacement de la pile de la sangle de fréquence cardiaque.....	56
Fonctions.....	40	Pièces d'entretien.....	57
Démarrage.....	40	Dépannage .....	59
Mise en marche / mode ralenti .....	41	Guide de perte de poids .....	62
Configuration initiale.....	41	Garantie.....	70
Programme Quick Start (Démarrage rapide).....	42		

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

**Numéro de série** \_\_\_\_\_

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

**Achat aux États-Unis ou au Canada :** Pour enregistrer la garantie de votre produit, **allez à [www.bowflex.com/register](http://www.bowflex.com/register)** ou téléphonez au 1-800-605-3369.

**Achat hors des États-Unis et du Canada :** Pour enregistrer la garantie de votre produit, communiquez avec un distributeur local.

Pour les garanties et services de produits achetés hors des États-Unis et du Canada, veuillez contacter votre distributeur local. Nautilus, Inc. couvrira le cadre et le moteur d'entraînement Renseignez-vous auprès d'un distributeur de votre localité. Pour trouver un distributeur international dans votre localité, consultez : [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 É.-U., [www.NautilusInc.com](http://www.NautilusInc.com) - service à la clientèle : Amérique du Nord (800) 605-3369, [csnls@nautilus.com](mailto:csnls@nautilus.com) | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, pièces 1701 & 1702, 1018, chemin Changning, Changning District, Shanghai, Chine 200042, [www.nautilus.cn](http://www.nautilus.cn) – 86 21 6115 9668 | à l'extérieur des É.-U. [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | Imprimé en Chine | © 2022 Nautilus, Inc. | Bowflex, le logo B, JRNY, Nautilus et Schwinn sont des marques commerciales appartenant à 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. Android<sup>MC</sup>, Google Play<sup>MC</sup> et Nut Thins<sup>MD</sup> sont des marques de commerce de leurs propriétaires respectifs. Apple et le logo Apple sont des marques de commerce d'Apple, Inc., déposées aux É.-U. et dans d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple, Inc. Le mot de la marque et les logos Bluetooth<sup>MD</sup> sont des marques de commerce déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc., et toute utilisation de ces marques par Nautilus, Inc. s'effectue en vertu d'une licence. Les autres marques de commerce appartiennent à leurs titulaires respectifs.

MANUEL TRADUIT DE L'ANGLAIS

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, des précautions de base doivent toujours être prises, y compris ce qui suit.

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

Veillez suivre les recommandations ci-après :

 Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cet appareil.  
Lisez attentivement et comprenez le Guide d'assemblage et le Guide du propriétaire.

**⚠ DANGER**

Lisez attentivement et assimilez les instructions d'assemblage. Lisez et assimilez entièrement ce guide. Conservez-le pour consultation future.

**⚠ DANGER**

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

**⚠ AVERTISSEMENT**

Afin de réduire les risques de brûlures, d'électrocution ou de blessures corporelles, lisez et assimilez dans son intégralité le Guide du propriétaire et d'assemblage. Omettre de suivre ces directives peut entraîner un choc électrique intense ou possiblement mortel ou d'autres blessures graves.

- Tenez toujours les enfants et toute autre personne à l'écart de l'appareil que vous assemblez.
- Ne connectez pas le module d'alimentation à l'appareil avant d'avoir l'instruction de le faire.
- L'appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise électrique lorsqu'il n'est pas utilisé et avant d'installer ou de retirer des pièces.
- Avant chaque utilisation, inspectez cet appareil afin de détecter des dommages au cordon d'alimentation, à la prise d'alimentation électrique, des pièces lâches ou des signes d'usure. N'utilisez pas votre appareil s'il n'est pas en parfait état. Si vous avez acheté l'appareil aux États-Unis/ au Canada, contactez le service à la clientèle pour des informations sur la réparation. Si vous l'avez acheté hors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local pour des informations sur la réparation.
- Non destiné à des personnes souffrant de conditions médicales si ces conditions peuvent empêcher l'utilisation sécuritaire du tapis roulant ou présentent un risque de blessure pour l'utilisateur.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures de l'appareil.
- N'utilisez jamais ce tapis roulant si les ouvertures d'aération sont bloquées. Assurez-vous que les ouvertures ne sont pas obstruées par la poussière, des cheveux ou autres.
- N'assemblez pas cet appareil à l'extérieur, sur une surface mouillée ou dans un endroit humide.
- Assurez-vous que l'assemblage est fait dans un espace de travail adéquat, à l'écart des endroits passants et de toute personne.
- Certains composants de l'appareil peuvent être lourds ou encombrants. Demandez l'aide d'une autre personne pour effectuer les étapes d'assemblage avec ces composants. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.
- Installez cet appareil sur une surface plane, horizontale et solide.
- Ne tentez pas de modifier la conception ou la fonctionnalité de cet appareil. Vous pourriez en effet compromettre la sécurité et en annuler ainsi la garantie.
- Si des pièces de rechange sont nécessaires, utilisez exclusivement des pièces de rechange et la quincaillerie de marque Nautilus. Omettre d'utiliser des pièces de rechange d'origine peut occasionner des risques pour les utilisateurs, empêcher le fonctionnement approprié de l'appareil ou en annuler la garantie.
- N'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'est pas complètement assemblé et inspecté pour vérifier que ses performances correspondent aux stipulations du Guide.
- Utilisez cet appareil qu'aux fins pour lesquelles il a été conçu tel que décrit dans ce guide. N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.

- Suivez toutes les étapes d'assemblage dans l'ordre donné. Un montage inapproprié peut entraîner des blessures ou un mauvais fonctionnement de l'appareil.
- Branchez cet appareil à une prise correctement mise à la terre (voir les Directives de mise à la terre ou mise à la masse).
- Gardez le cordon d'alimentation loin des sources de chaleur et des surfaces chaudes.
- Ne faites pas fonctionner l'appareil où des produits aérosol sont utilisés.
- Pour débrancher l'appareil, mettez tous les réglages à la position arrêt (OFF) et débranchez la fiche de la prise murale.

## • CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Avant d'utiliser cet appareil, veuillez suivre les recommandations ci-après :



Lisez et assimilez entièrement ce guide. Conservez-le pour consultation future.

Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cet appareil. Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou tombent, remplacez-les. Si vous avez acheté cet appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service à la clientèle pour des étiquettes de rechange. Si vous l'avez acheté hors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local.



Pour réduire les risques de choc électrique ou d'utilisation non supervisée de l'appareil, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise de courant murale ou de l'appareil et attendez cinq minutes avant de nettoyer, d'entretenir ou de réparer celui-ci. Placez le cordon d'alimentation en lieu sûr.

- Les enfants ne doivent pas se trouver sur ou à proximité de cet appareil. Les pièces mobiles et les fonctionnalités de l'appareil peuvent représenter un danger pour les enfants.
- Non destiné à des personnes âgées de moins de 14 ans.
- Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous éprouvez de la douleur ou de la gêne à la poitrine, si vous avez de la difficulté à respirer ou si vous vous sentez défaillir. Consultez un médecin avant de réutiliser l'appareil. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil sont purement indicatives.
- Avant chaque utilisation, vérifiez si l'appareil présente des signes d'usure ou si des pièces sont lâches. N'utilisez pas votre appareil s'il n'est pas en parfait état. Si vous avez acheté l'appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service client/à la clientèle pour des informations sur la réparation. Si vous l'avez acheté hors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local pour des informations sur la réparation.
- Limite maximale du poids de l'utilisateur : 136 kg (300 lb). Les personnes dont le poids est supérieur ne doivent pas utiliser l'appareil.
- Cet appareil est conçu en vue de l'usage à domicile/par le consommateur ou en studio/établissement. L'usage en studio/établissement est défini comme une utilisation inférieure à 3 heures par jour dans des installations non cotisantes, par exemple, des condominiums, des hôtels et des gymnases d'entreprise.
- Ne portez pas de vêtements lâches ni de bijoux. Cet appareil est pourvu de pièces mobiles. Ne placez pas vos doigts ni d'objets quelconques dans les pièces mobiles de l'appareil d'exercices.
- Portez toujours des chaussures de sport dotées de semelles en caoutchouc lorsque vous utilisez cet appareil. N'utilisez pas l'appareil si vous êtes pieds nus ou si vous portez uniquement des bas.
- Installez et utilisez cet appareil sur une surface horizontale solide et au niveau.
- Soyez prudent lorsque vous montez sur l'appareil et en descendez. Utilisez les repose-pieds pour vous stabiliser avant de marcher sur la courroie qui fonctionne.
- Pour éviter les blessures, mettez-vous debout sur les repose-pieds avant de mettre l'appareil en marche ou à la fin d'un entraînement. Ne descendez pas de l'appareil par l'arrière en vous tenant sur les courroies de marche en mouvement.
- Débranchez toutes les sources d'alimentation avant de procéder à l'entretien de cet appareil.
- Ne faites pas fonctionner cet appareil à l'extérieur ou dans des lieux humides ou mouillés.
- Ménagez un espace libre d'au moins 0,5 m (19,7 po) de chaque côté de la machine et d'au moins 2 m (79 po) derrière la machine. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour accéder à l'appareil et passer à proximité, et permettre d'en descendre en cas d'urgence. Demandez à votre entourage de ne pas s'approcher de l'appareil quand vous l'utilisez.
- Ne dépassez pas vos limites pendant les séances d'entraînement. Respectez les instructions détaillées dans ce guide.
- Effectuez toutes les procédures d'entretien régulier et périodique recommandées dans le manuel.
- Lisez, assimilez et testez la procédure d'arrêt d'urgence avant l'utilisation

- La courroie de marche doit demeurer propre et sèche.
- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures de l'appareil.
- Ne vous tenez pas debout sur le moteur de l'appareil ou le couvercle de garniture avant.
- Gardez le cordon d'alimentation loin des sources de chaleur et des surfaces chaudes.
- Cet appareil doit être branché à un circuit électrique dédié et approprié. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le circuit.
- Branchez toujours le cordon d'alimentation à un circuit pouvant supporter un CA de 10 ampères et 220-240 V sans autre charge.
- Branchez cet appareil dans une prise correctement mise à la terre; consultez un électricien qualifié pour de l'assistance.
- Ne faites pas fonctionner l'appareil là où des produits en aérosol (à vaporiser) sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
- Ne laissez pas de liquide entrer en contact avec le contrôleur électronique. Si cela devait arriver, le contrôleur doit être inspecté et testé par un technicien approuvé pour en assurer la sécurité avant de l'utiliser à nouveau.
- Le câblage électrique de la résidence dans laquelle l'appareil sera utilisé doit répondre aux exigences locales et provinciales applicables.
- Faire de l'exercice sur cet appareil requiert une bonne coordination et un bon équilibre. Assurez-vous de bien anticiper les changements de vitesse de la courroie et l'inclinaison de la plateforme qui peuvent se produire au cours de l'entraînement, soyez attentif afin d'éviter toute perte d'équilibre qui pourrait entraîner des blessures.
- L'appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise électrique lorsqu'il n'est pas utilisé et avant d'installer ou de retirer des pièces.
- Utilisez cet appareil qu'aux fins pour lesquelles il a été conçu tel que décrit dans ce guide. N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.
- Cet appareil n'est pas destiné à une utilisation par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui n'ont aucune connaissance de l'appareil, à moins d'avoir une supervision ou de se voir donner des instructions concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité. Gardez les enfants de moins de 14 ans à l'écart de cet appareil.
- Lorsque l'appareil est installé dans un cadre de studio/établissement, il ne doit être utilisé que dans un endroit où l'accès à l'appareil et son contrôle sont gérés et supervisés par un personnel autorisé. Le degré de supervision et de surveillance, entre autres choses, du contexte particulier dans lequel l'appareil est installé, de la sécurité de cet environnement et de la familiarité des utilisateurs avec l'équipement. Puisque d'autres personnes peuvent avoir utilisé cet appareil préalablement, assurez-vous que toutes les pièces et la visserie sont complètement serrées et fixées.
- Les enfants doivent être supervisés pour veiller à ce qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

## • CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

### Procédures d'arrêt d'urgence

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



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

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

**Pour ranger l'appareil en toute sécurité et pour éviter qu'il fonctionne sans supervision, retirez toujours la clé de sécurité et débranchez le cordon d'alimentation du secteur et de la prise de CA. Placez le cordon d'alimentation en lieu sûr.**

La console affichera « Safety Key Disconnected. Pour effectuer un entraînement, introduisez la clé de sécurité. », indiquant une défaillance de la clé de sécurité. Le tapis roulant ne démarrera pas une séance d'entraînement, ou arrêtera et effacera la séance d'entraînement en cours, si la clé de sécurité est retirée. Inspectez la clé de sécurité et assurez-vous qu'elle est bien branchée sur la console.

## ATTENTION

Risque de blessures corporelles - Afin d'éviter les blessures, faire preuve d'extrême prudence lorsque vous montez ou descendez d'une courroie en mouvement. Lire le manuel d'instructions avant l'utilisation.



## AVERTISSEMENT!

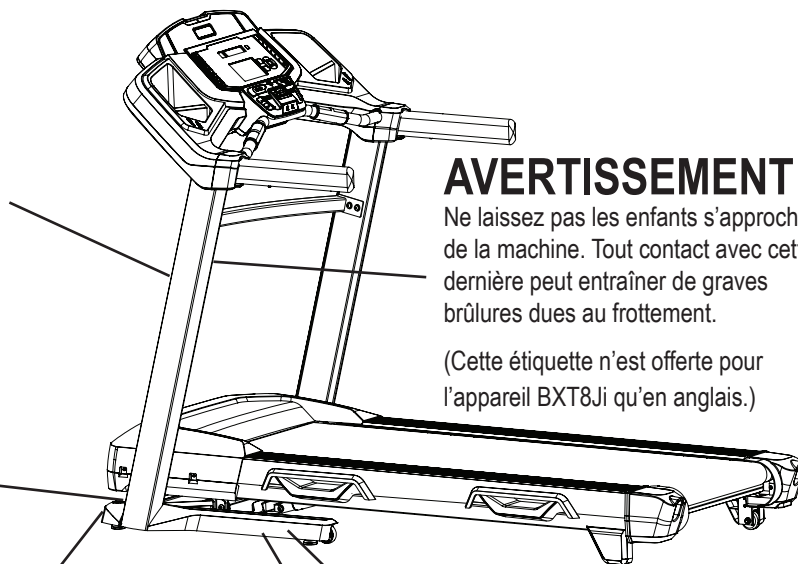
- Lisez, comprenez et respectez tous les avertissements placés sur cet appareil.
- Éloignez les enfants. Non recommandé pour les enfants de moins de 14 ans.
- Consultez le Guide du propriétaire pour des avertissements supplémentaires et des informations de sécurité. Soyez prudent lorsque vous utilisez cet équipement pour ne pas infliger de blessures graves.
- Cette machine supporte un poids maximal de 300 livres (136 KG).
- La fréquence cardiaque affichée sur la console est une approximation et ne doit être utilisée qu'à titre de référence.
- Seulement pour l'usage des Consommateurs.
- Consultez un médecin avant d'utiliser tout équipement d'exercice.
- Lorsque la machine ne fonctionne pas, retirez la clé de sécurité et gardez-la hors de portée des enfants.

(Cette étiquette n'est offerte pour l'appareil BXT8J qu'en anglais et en français canadien.)

## AVERTISSEMENT :

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

(Cette étiquette n'est offerte pour l'appareil BXT8Ji qu'en anglais.)



## 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.

(Cette étiquette n'est offerte pour qu'en anglais et en français canadien.)

## AVERTISSEMENT :

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

Numéro de série

Spécifications du Produit

## Directives de mise à la terre (dans le cas d'un réseau de CA de 120 V)

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

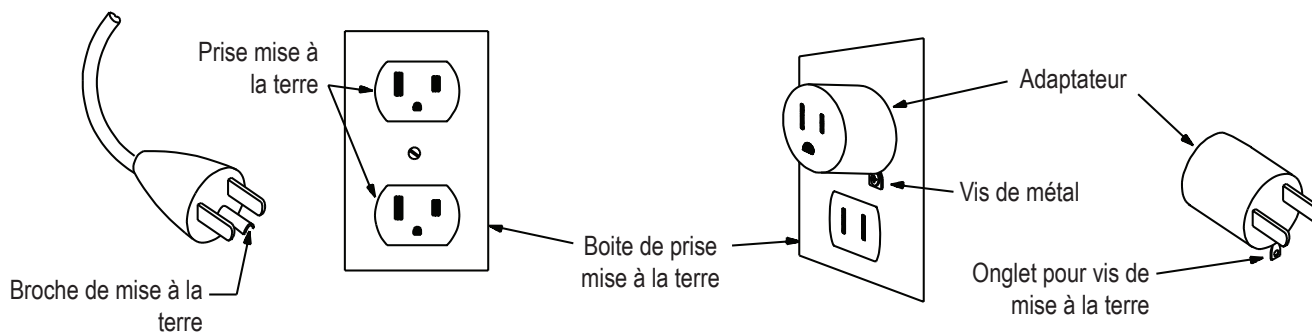
**⚠ DANGER**

Une connexion inappropriée du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner des risques d'électrocution. Consultez un agent de service ou électricien qualifié si vous n'êtes pas sûr que le produit est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil, si elle ne convient pas à la prise, faites installer une prise appropriée par un électricien certifié.

Si vous branchez l'appareil sur une prise dotée d'un disjoncteur de fuite à la terre (DDFT) ou d'un interrupteur de défaut d'arc (AFI), le fonctionnement de l'appareil peut déclencher le disjoncteur.

**⚠ Cet appareil doit être utilisé sur un circuit nominal de 120 V, et dispose d'une prise à la terre qui ressemble à celle illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire qui ressemble à l'adaptateur illustré peut être utilisé pour raccorder cette fiche à une prise à 2 pôles, comme illustré, si une prise correctement mise à la terre n'est pas disponible.**

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



## Directives de mise à la terre (dans le cas d'un réseau de CA de 220-240 V)

Cet équipement doit être mis à la terre de manière électrique. En cas de défaillance, une bonne mise à la terre diminue le risque de choc électrique. Le cordon d'alimentation est doté d'un conducteur de mise à la terre de l'équipement, et il doit être branché à une prise installée et mise à la terre de façon appropriée.

**⚠ DANGER**

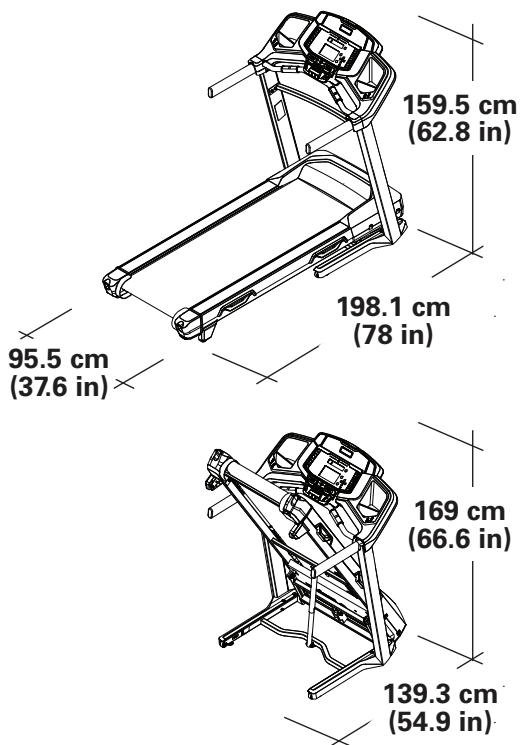
Le câblage électrique doit être conforme à toutes les exigences et normes locales et provinciales applicables. Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner des risques d'électrocution. Communiquez avec un électricien certifié si vous n'êtes pas sûr que l'appareil soit correctement mis à la terre. Ne changez pas la fiche de l'appareil, si elle ne convient pas à la prise, faites remplacer la fiche par un électricien certifié.

Si vous branchez l'appareil sur une prise dotée d'un disjoncteur à courant résiduel (DCR) et à protection de surcharge, le fonctionnement de l'appareil peut déclencher le disjoncteur. Il est recommandé d'employer un dispositif de défense contre les surtensions pour protéger l'appareil.

**⚠ Si vous employez un dispositif de défense contre les surtensions (DDCS) pour protéger cet appareil, assurez-vous qu'il correspond à la puissance nominale de cet équipement (CA de 220-240 V). Ne branchez pas d'autres appareils ni dispositifs au protecteur de surtension en même temps que cet appareil.**

Assurez-vous que le produit est branché à une prise électrique ayant la même configuration que la fiche. Utilisez le bon adaptateur fourni avec ce produit.

# Caractéristiques techniques / Avant l'assemblage



<b>Alimentation :</b>	<b>120V</b>	<b>220V</b>
Tension de fonctionnement :	110-127V AC, 60Hz	220V - 240V AC, 50/60Hz
Courant de fonctionnement :	15 A	8 A
Sangle de fréquence cardiaque :	1 pile CR2032	

<b>Poids maximal de l'utilisateur :</b>	136 kg (300 lbs)
<b>Total Surface Area (footprint) of equipment:</b>	16,468 cm <sup>2</sup>
<b>Hauteur maximale de la plateforme inclinée :</b>	43.7 cm (17.2 in)
<b>Poids de l'appareil assemblé :</b>	environ 115 kg (253.5 lbs)

**Émission sonore :** Moins de 70 db en moyenne sans charge. L'émission de bruit avec charge est supérieur que sans charge.

**Ce produit respecte la directive européenne sur l'équipement radio 2014/53/EU**



Cet appareil NE DOIT PAS être mis au rebut. Ce produit doit être recyclé de manière appropriée. Pour une mise au rebut appropriée, pratiquez les méthodes recommandées par les centres de traitement des déchets.

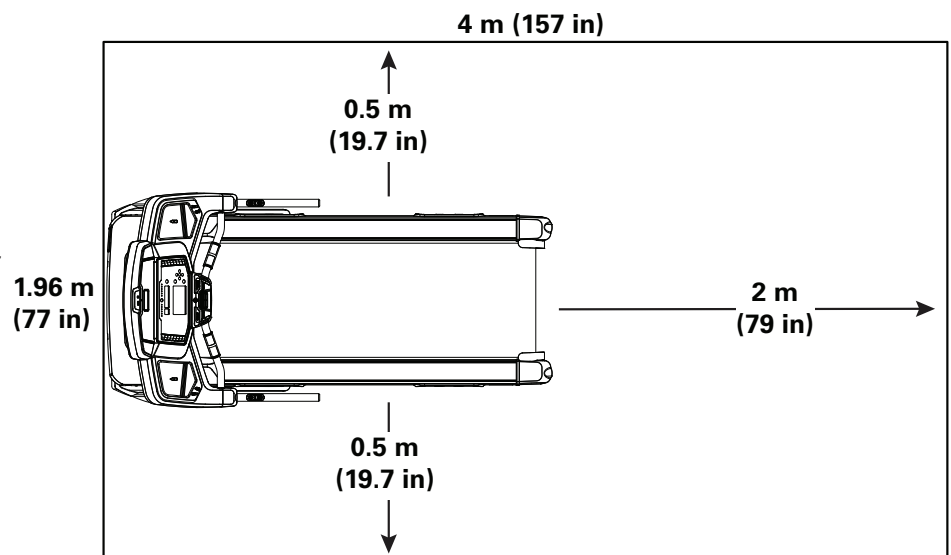
## Avant l'assemblage

Choisissez l'endroit où vous procéderez à l'assemblage de votre appareil et où vous l'utiliserez. Pour une utilisation sans danger, l'emplacement doit se trouver sur une surface dure et de niveau. Dans la zone d'entraînement, laissez un espace libre d'au moins 1.96 m x 4 m (77 po x 157 po). Assurez-vous que l'espace d'entraînement que vous utilisez dispose d'une hauteur libre suffisante, compte tenu de la taille de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale de l'appareil.

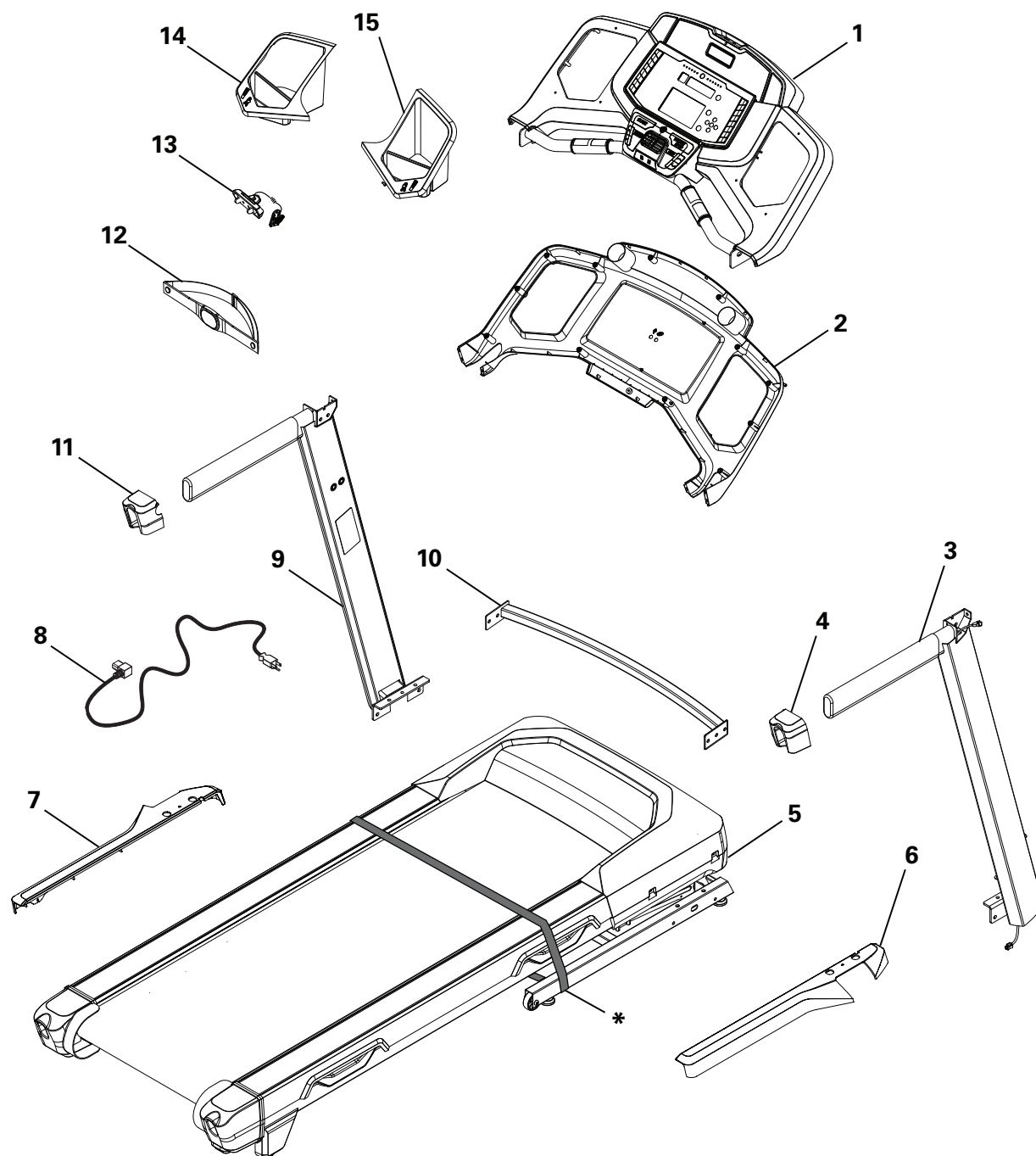
### Conseils d'assemblage de base

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

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





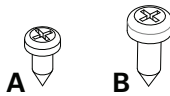


Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
1	1	Console	9	1	Montant, gauche
2	1	Plaque de la console	10	1	Barre transversale
3	1	Montant droit	11	1	Enveloppe du guidon, gauche
4	1	Enveloppe du guidon, droite	12	1	Sangle de fréquence cardiaque
5	1	Assemblage de la base ( * )	13	1	Clé de sécurité
6	1	Carénage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

## ⚠ AVERTISSEMENT

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

# Quincaillerie/outils/assemblage



Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
A	6	Vis autotaraudeuse, M3.9 x 9.5	B	13	Vis autotaraudeuse, M4.2 x 16

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

## Outils

### Compris



N° 2  
6 mm

### Non compris



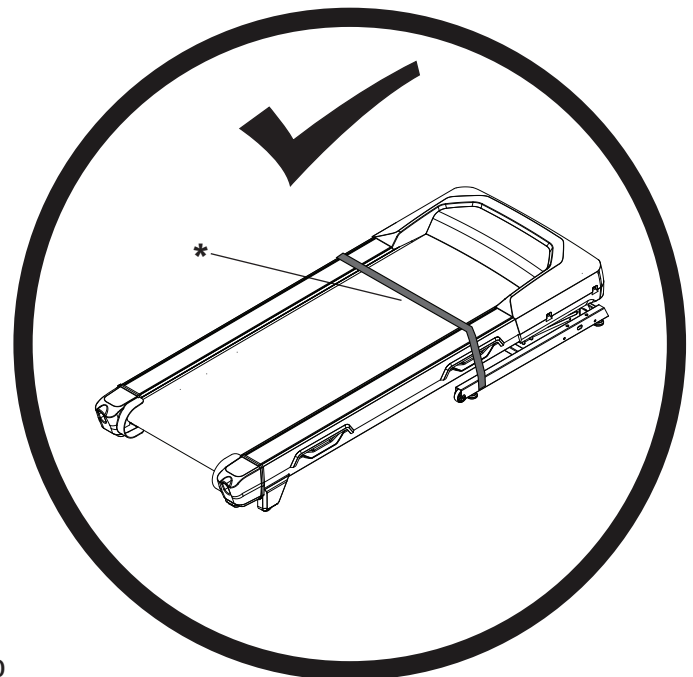
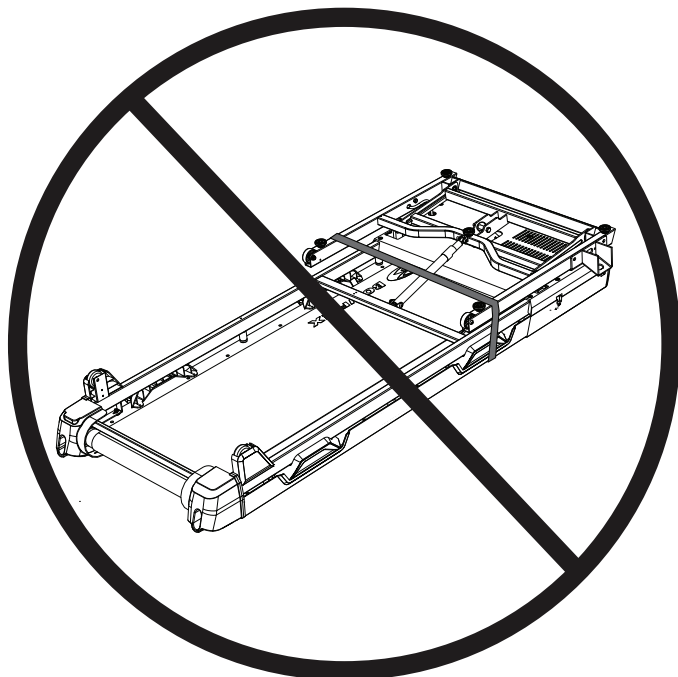
(recommandé)



## Assemblage

### ⚠ AVERTISSEMENT

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



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

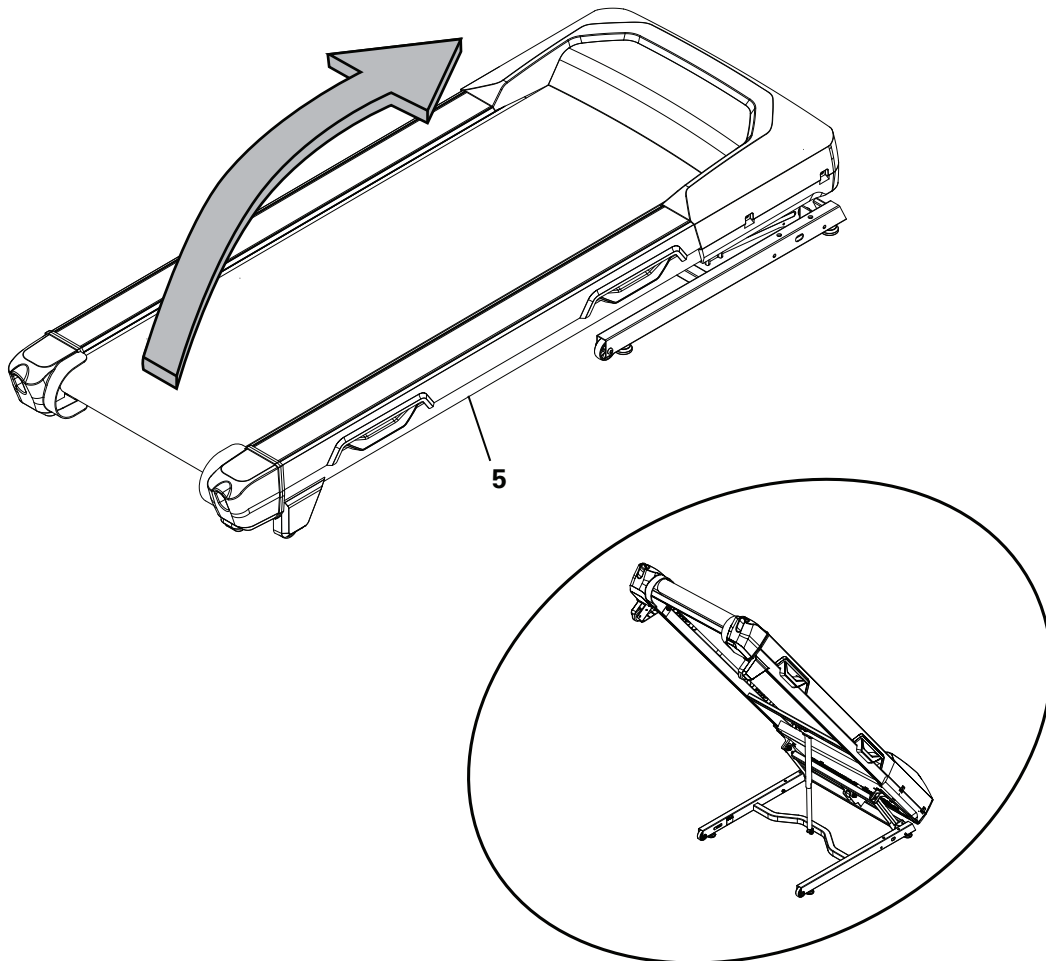
Coupez la sangle d'expédition de la base. Veillez à conserver un espace de sécurité autour, sur et au-dessus de votre tapis de course. Assurez-vous qu'aucun objet n'encombre ni ne provoque de blocage à partir de la position totalement pliée. Assurez-vous que la hauteur soit suffisante pour élever le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

A 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.

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

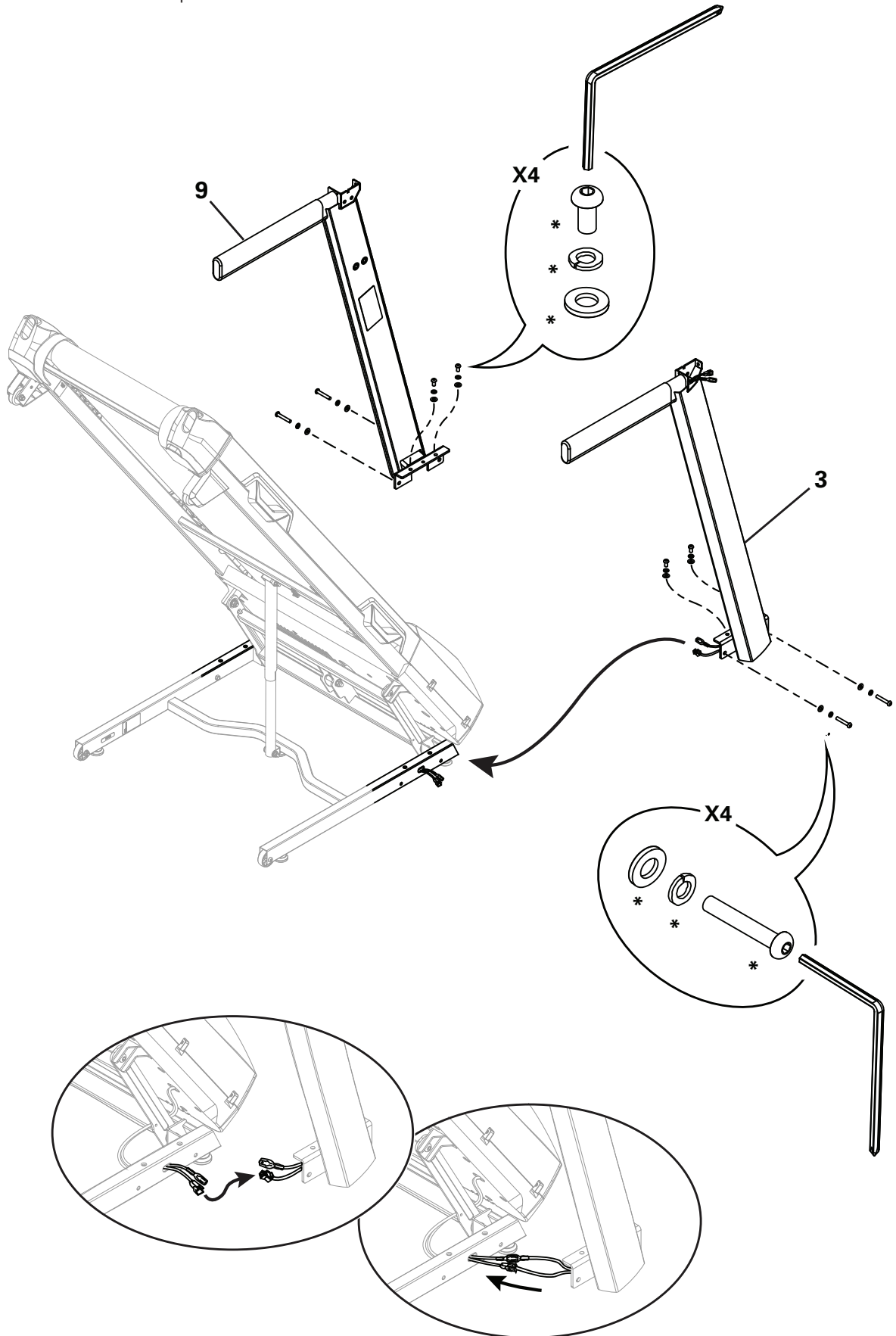
Vérifiez que le mécanisme de verrouillage est engagé. Remplacez prudemment le plateau et assurez-vous qu'il ne se déplace pas. Pendant cette opération, laissez la trajectoire de déplacement libre, au cas où le verrouillage du tapis de course ne serait pas effectif.

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

AVIS : ne tordez pas les câbles. Ne serrez pas fortement la quincaillerie avant d'y être invité. \*Le quincaillerie est préinstallé et n'est pas fourni dans le sac de quincaillerie.

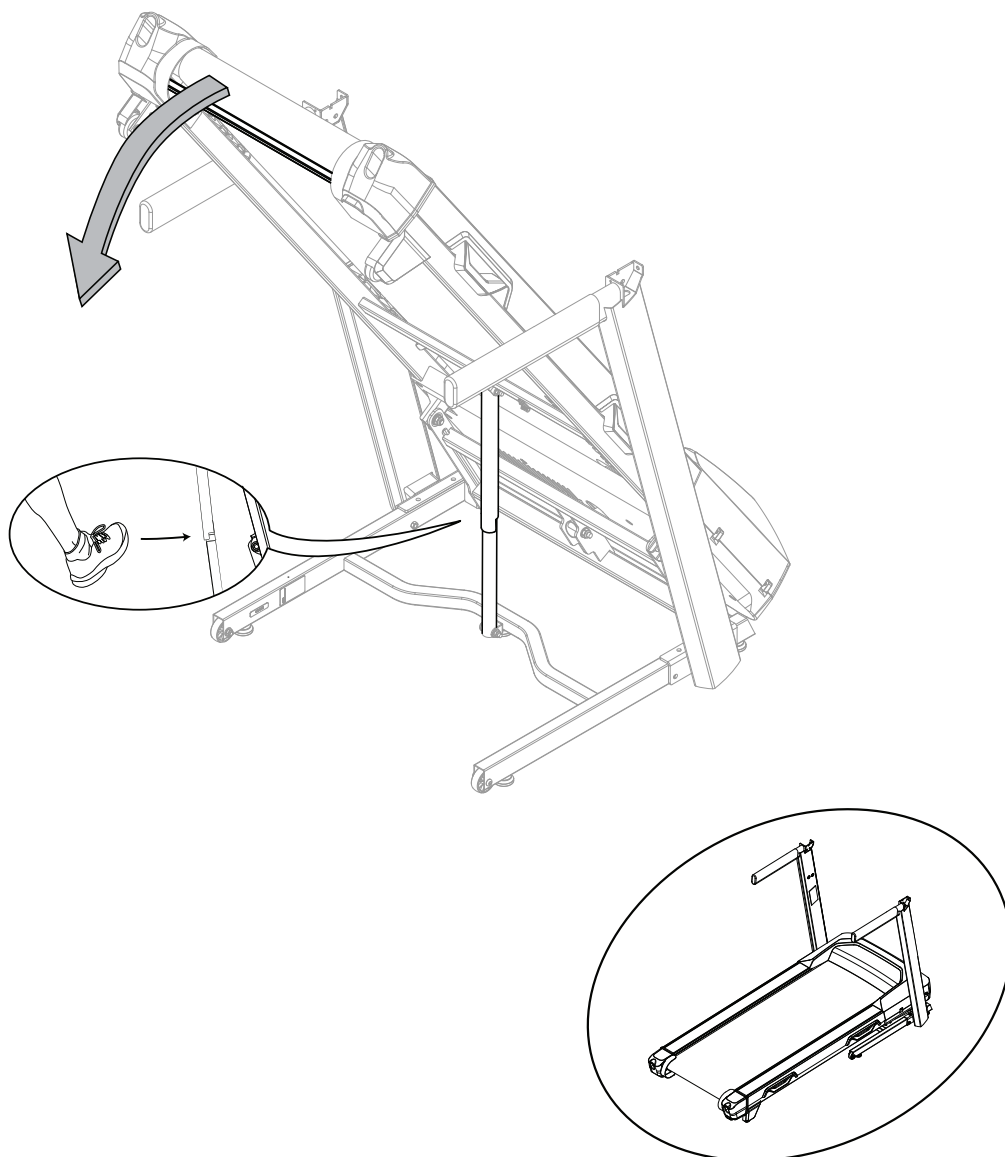


### 3. Dépliez la plateforme de marche

Poussez légèrement le plateau vers l'avant, c'est-à-dire en direction de l'avant de la machine/l'appareil. 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.

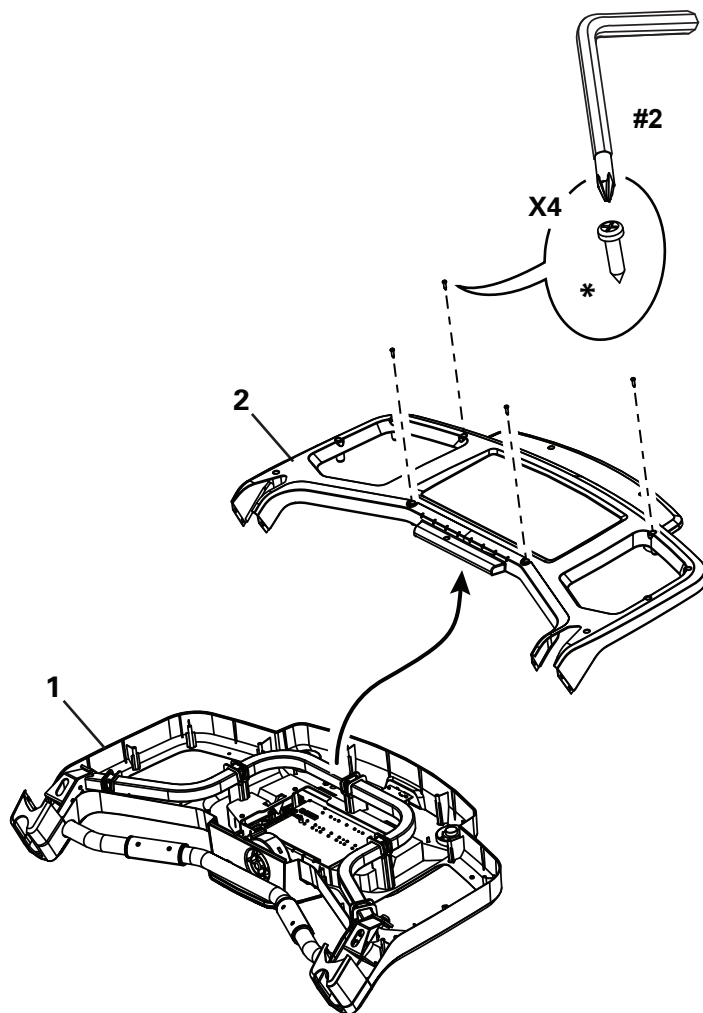
 **Laissez la trajectoire de déplacement du plateau libre.**

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. Retirez la plaque de console de la console

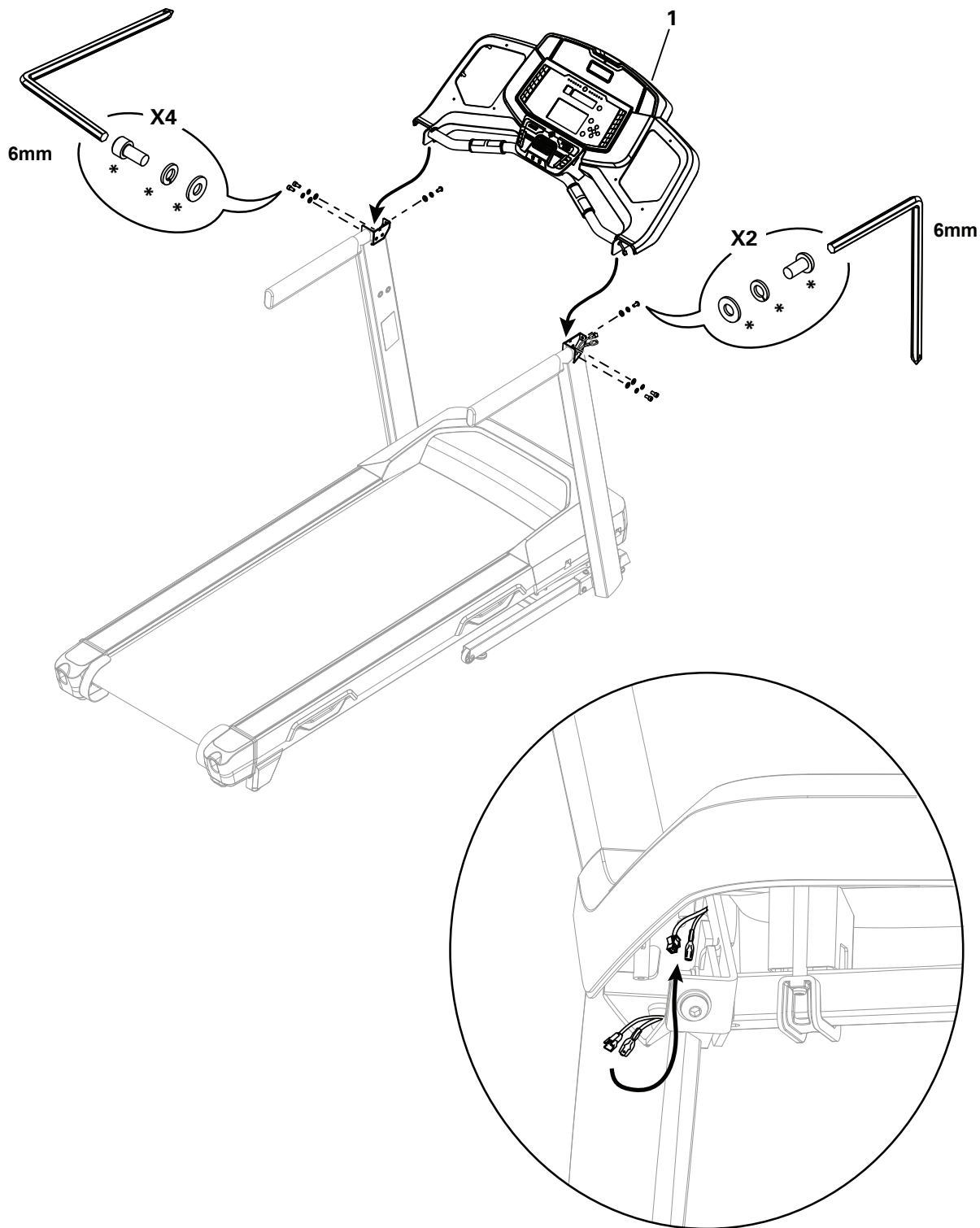
Remarque : Débarrassez la quincaillerie pré-installée (\*).



## 5. Attachez la console à l'assemblage du châssis et branchez les câbles

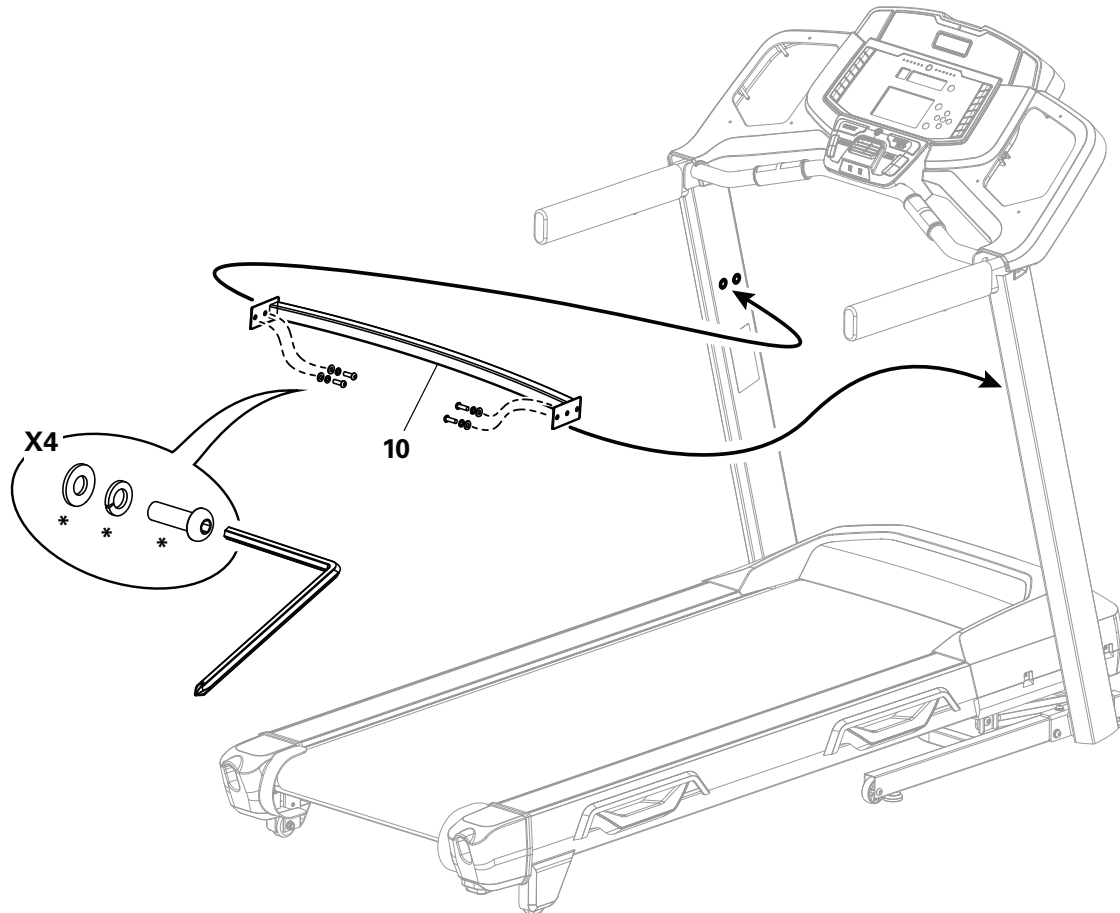
AVIS : Veillez à ce que les crochets de chaque côté de la console soient placés dans les échancrures sur les montants. Retirez l'attache autobloquante et les élastiques qui relient les câbles. Ne tordez pas les câbles. \*Le quincaillerie est préinstallé et n'est pas fourni dans le sac de quincaillerie.

Ne serrez pas complètement la quincaillerie avant d'en recevoir l'instruction.



## 6. Attachez la barre transversale aux montants

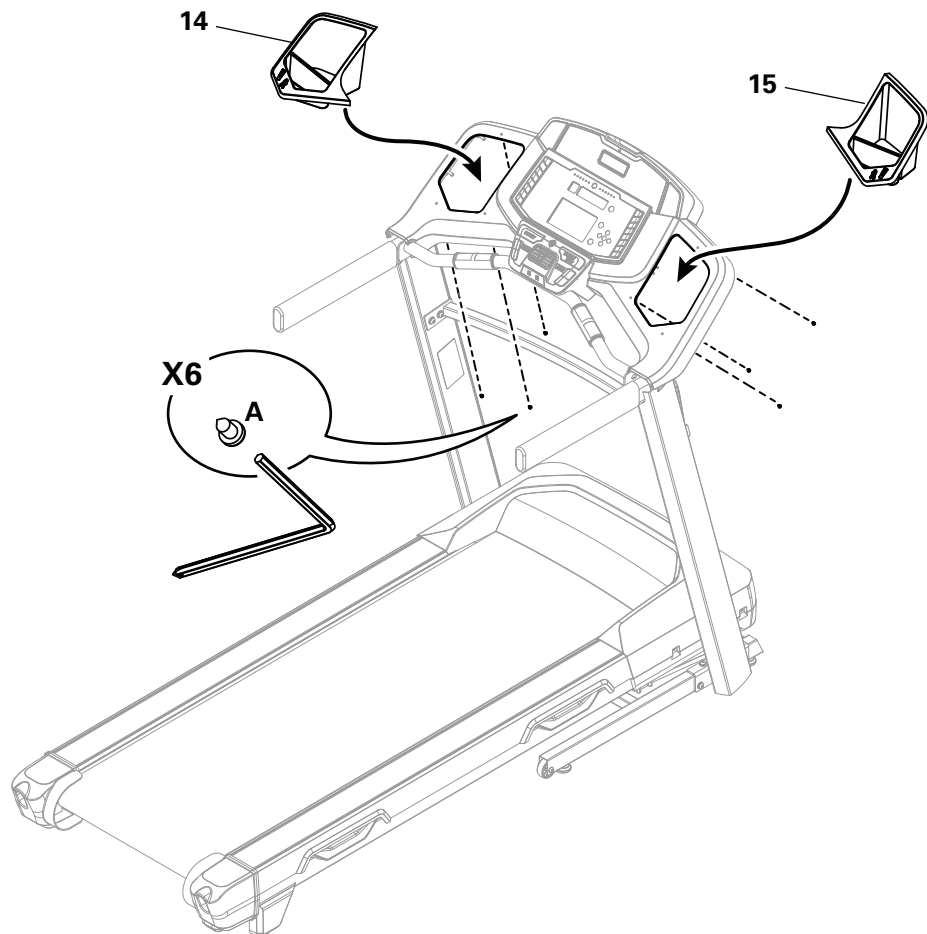
Remarque : S'il y a lieu, desserrez les vis de l'étape 5 pour faciliter l'installation de la barre transversale. \*Le quincaillerie est préinstallé et n'est pas fourni dans le sac de quincaillerie.



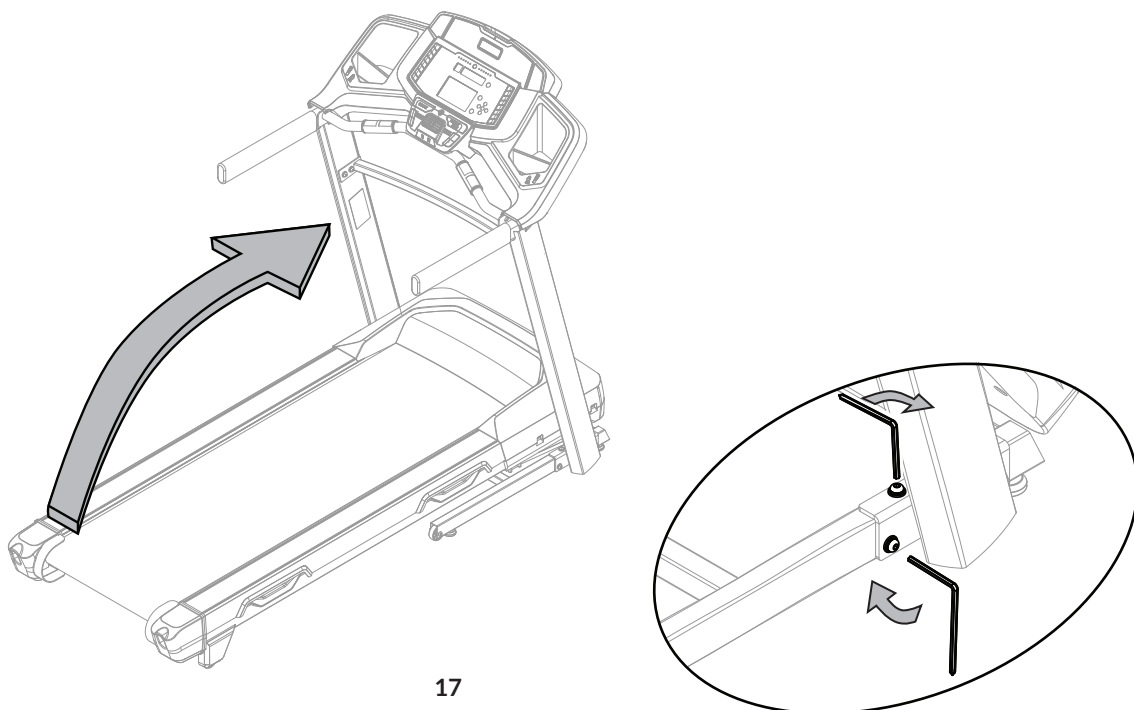


## 7. Attachez les porte-gobelet à la console

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

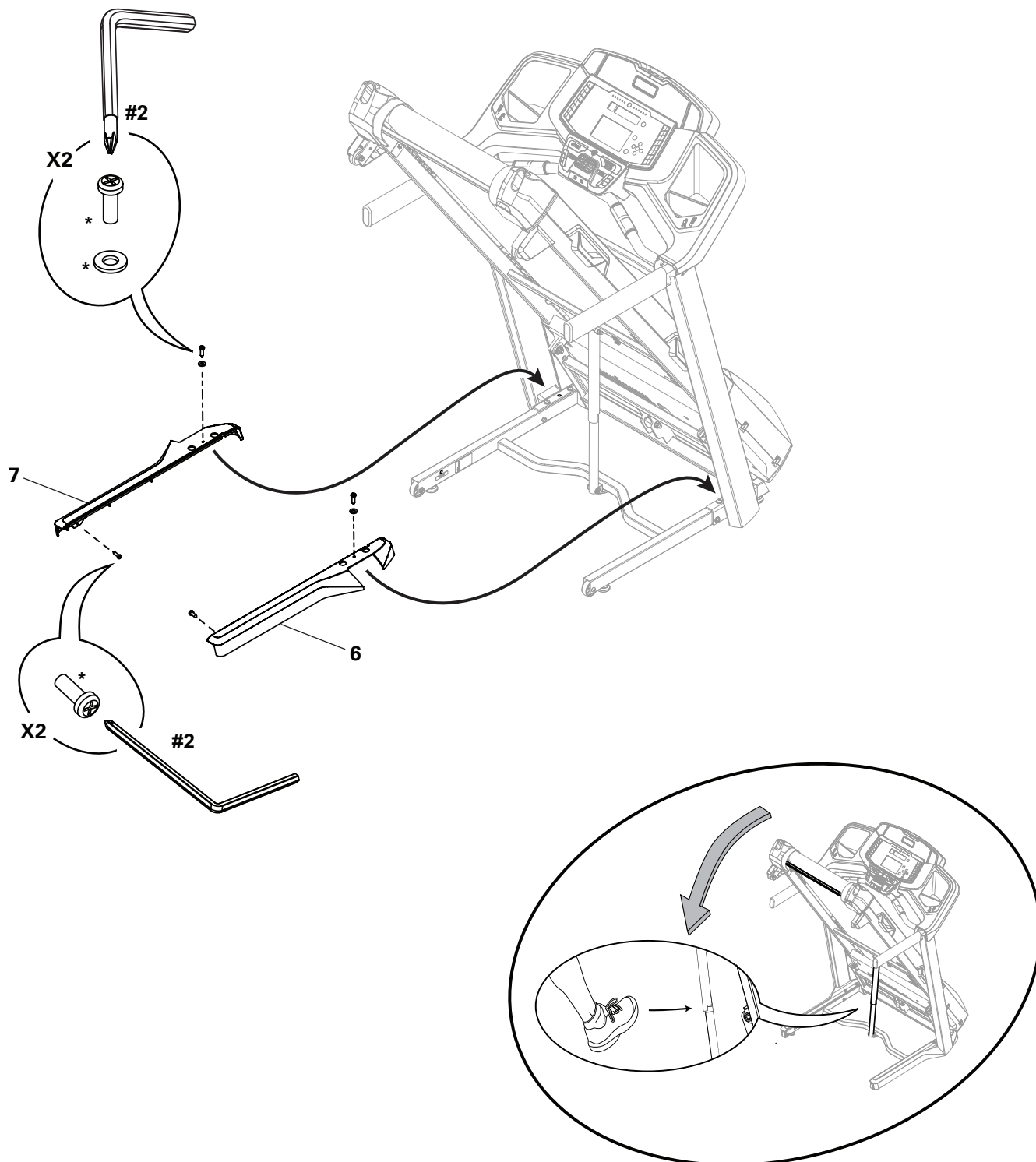


## 8. Pliez la plateforme de marche et serrez TOUTE la quincaillerie des étapes précédentes.



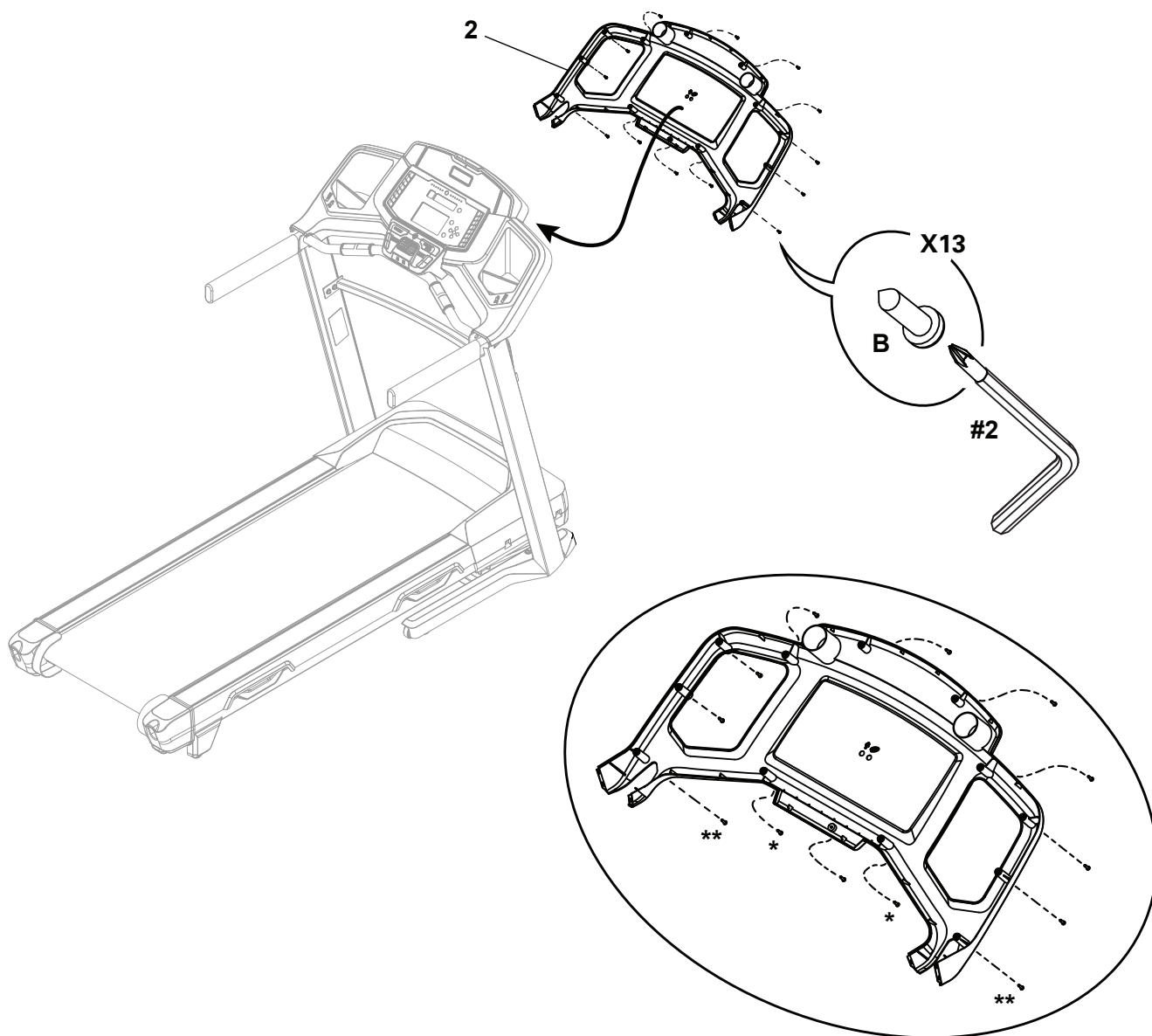
## 9. Attachez les carénages de la base au cadre, puis déployez la plateforme de marche

Remarque : Déployez la plateforme de marche après avoir installé les carénages de la base. \*Le quincaillerie est préinstallé et n'est pas fourni dans le sac de quincaillerie.



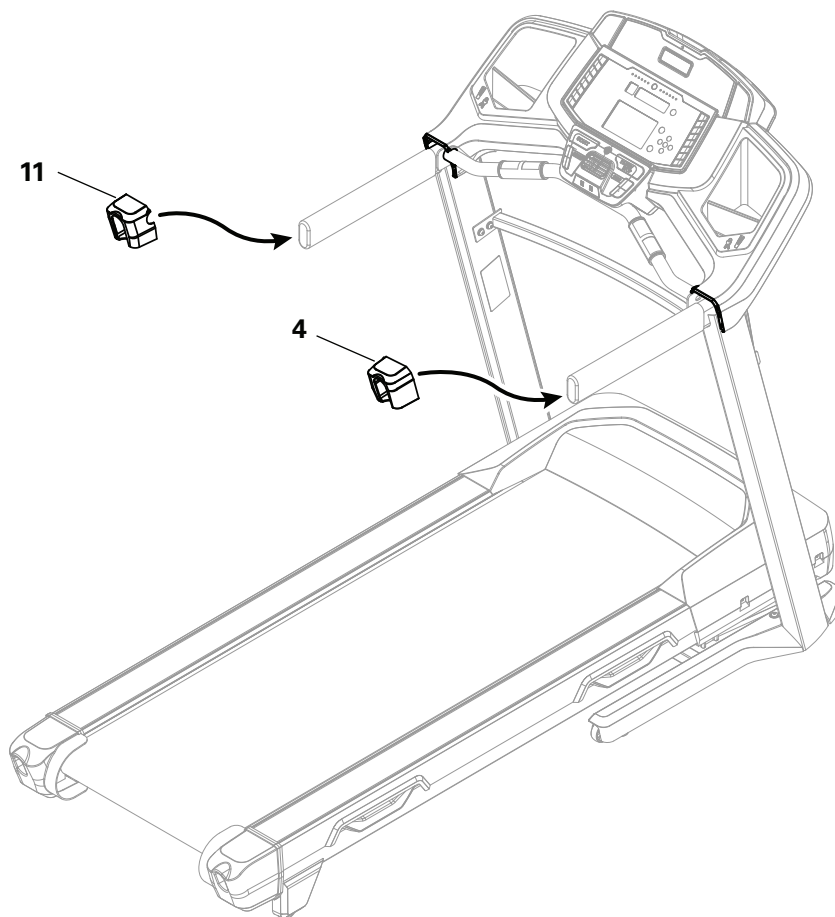
## 10. Fixez le soutien de la console à son assemblage

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



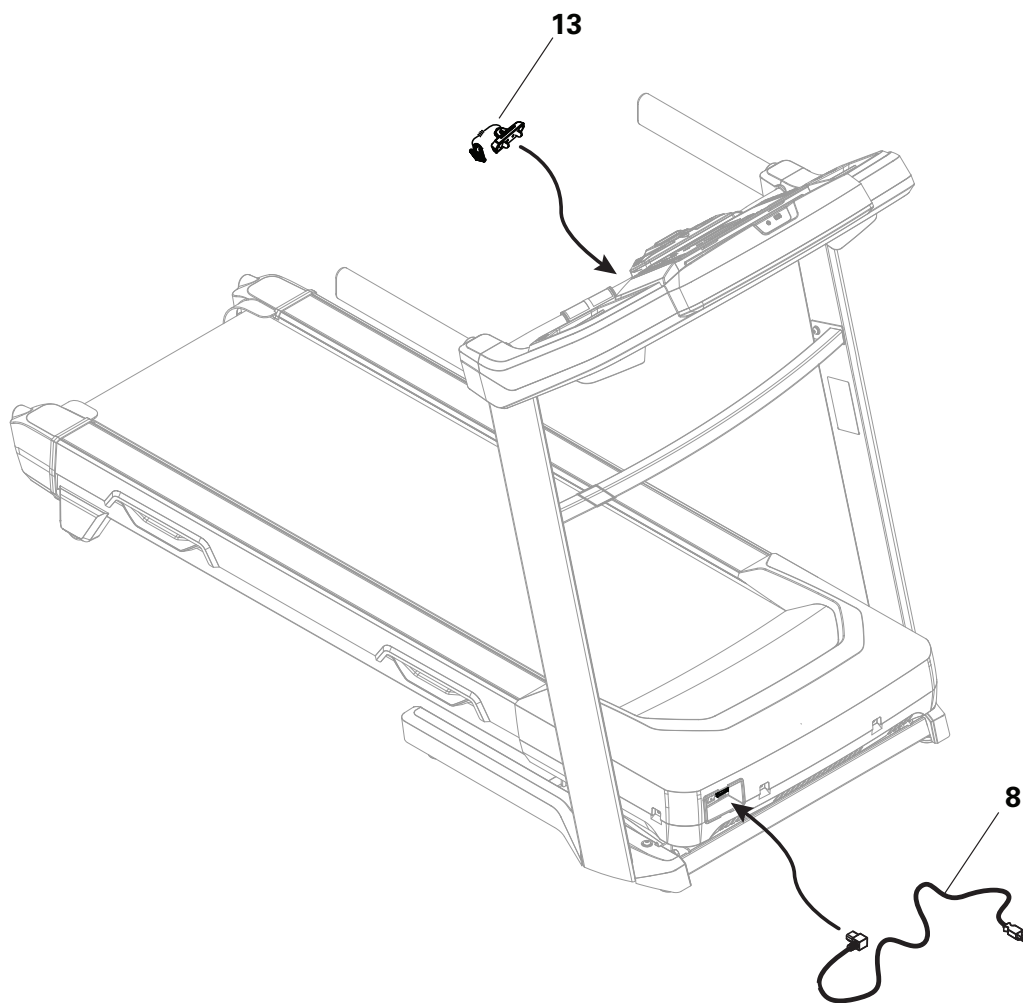
## 11. Fixez les enveloppes du guidon au châssis

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



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

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



## 13. Inspection finale

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

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

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

# Réglages

## Ranger et déplacer l'appareil

**!** La machine peut être déplacée par une ou plusieurs personnes. Déplacez toujours la machine avec la plus grande précaution. Le tapis de course est lourd et 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 0. Si nécessaire, ajustez-la.

**!** Vérifiez que la zone en dessous de la machine est dégagée avant d'ajuster 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 rotatives peuvent pincer, et donc blesser.

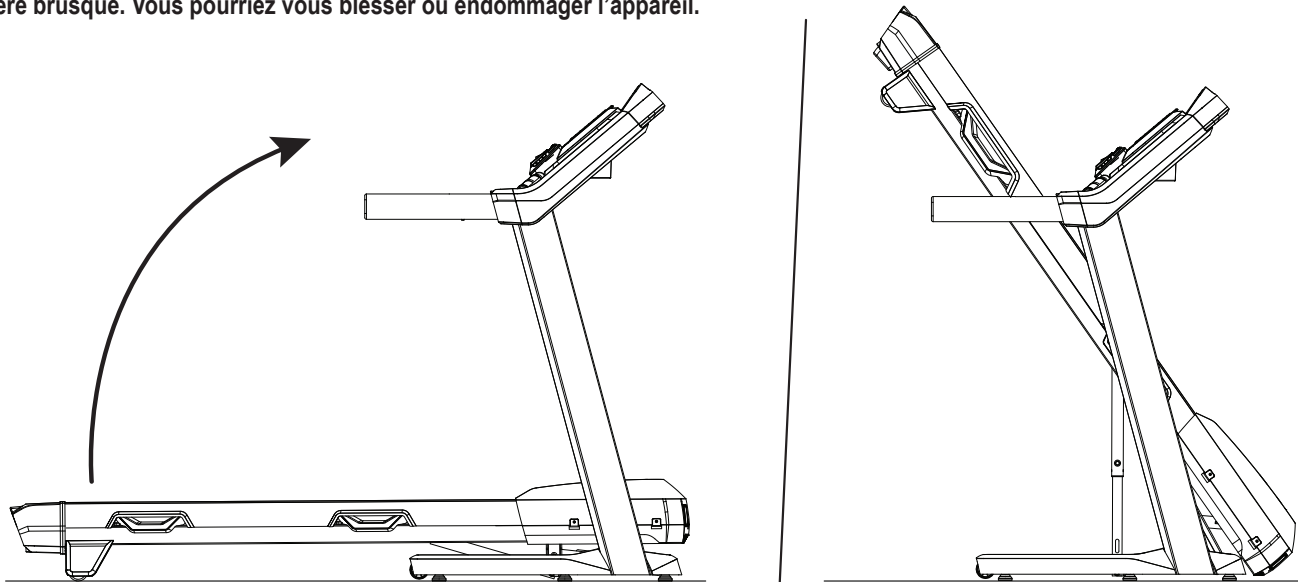
5. Veillez à conserver un espace de sécurité autour, sur et au-dessus de votre tapis de course. Assurez-vous qu'aucun objet n'encombre ni ne provoque de blocage à partir de la position totalement pliée.

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

6. A 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.

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

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



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.**

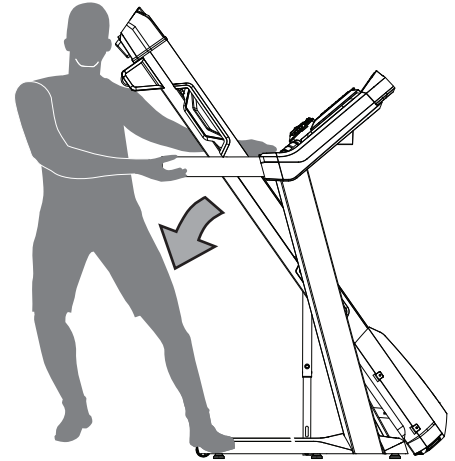
8. Tenez-vous sur un côté du tapis de course. Placez le pied avant sur la base. Tout en saisissant la main courante, faites pivoter le tapis de course avec précaution vers l'arrière jusqu'à ce qu'il soit parfaitement en équilibre sur ses roues de transport. Veillez à ne pas faire pivoter la machine de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



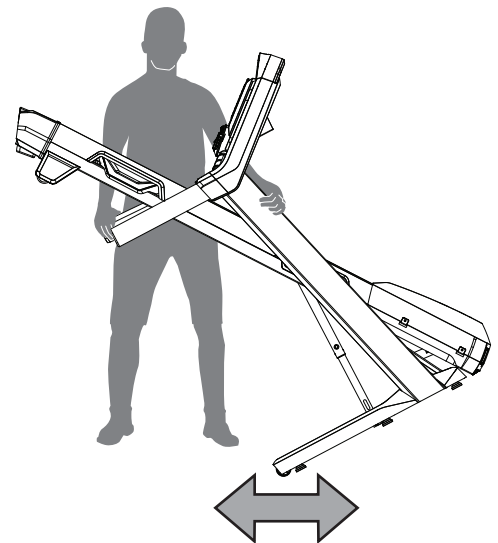
9. Tout en saisissant la main courante et l'avant du montant, faites rouler le tapis de course en toute sécurité à l'emplacement souhaité.

- ⚠ 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 2 m (79 in) derrière la machine et 0,6 m (219.7 in) 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.

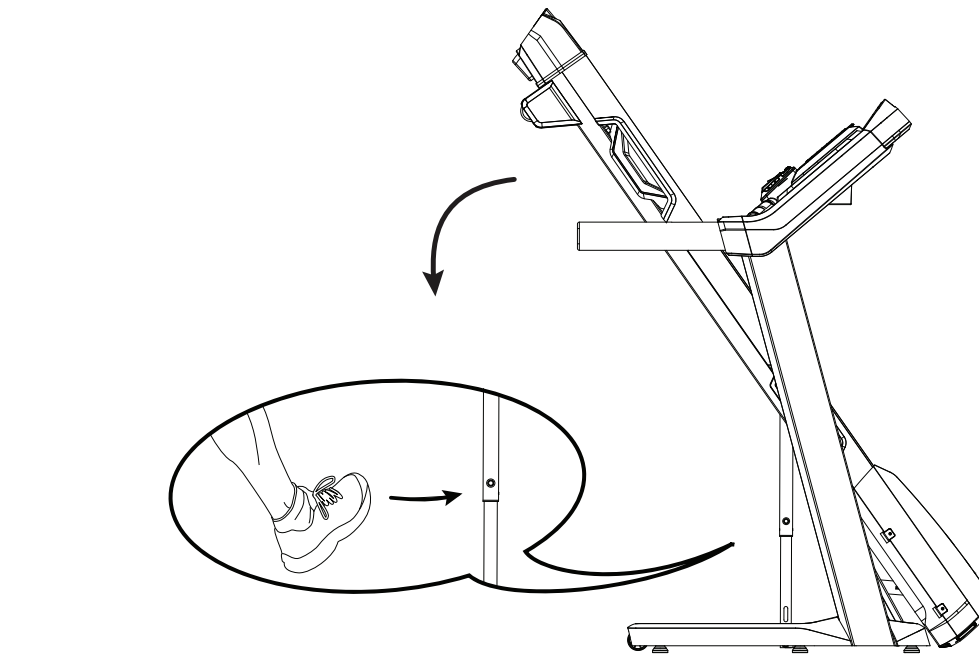
Installez la machine sous une hauteur de plafond suffisante, en tenant compte de la hauteur de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale du plateau.

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. Déposez la charge en pliant les jambes. Pendant la dernière partie du mouvement, il est possible que le plateau s'abaisse brusquement.





## Mise de niveau de l'appareil

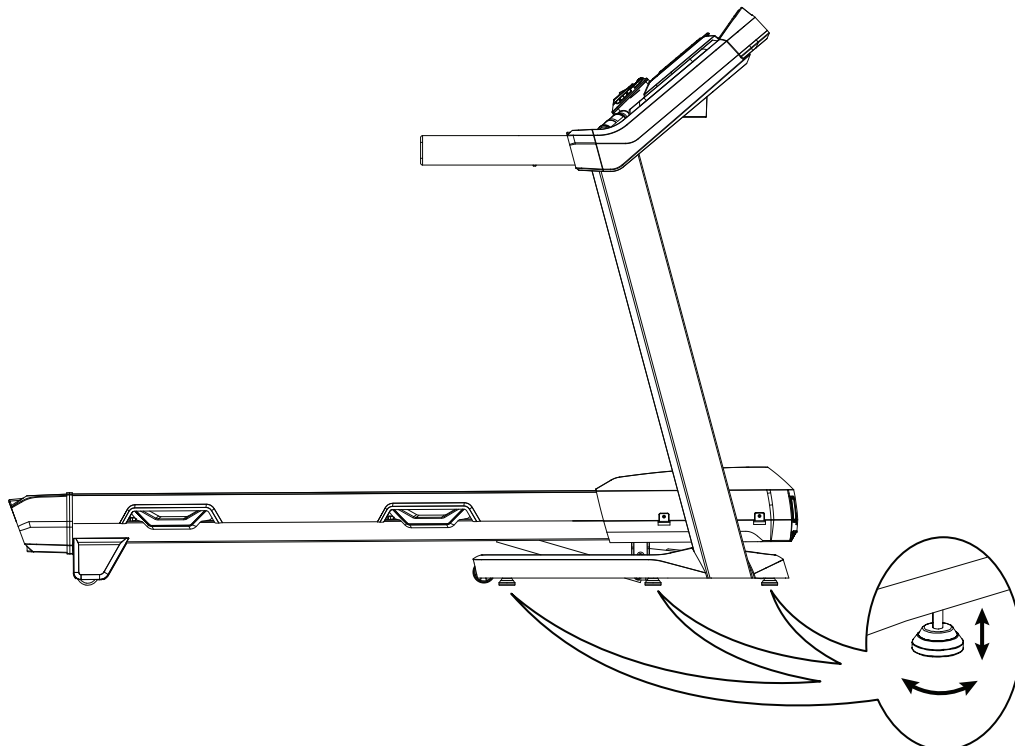
L'appareil doit être mis de niveau si votre espace d'entraînement est inégal. Réglage :

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

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

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

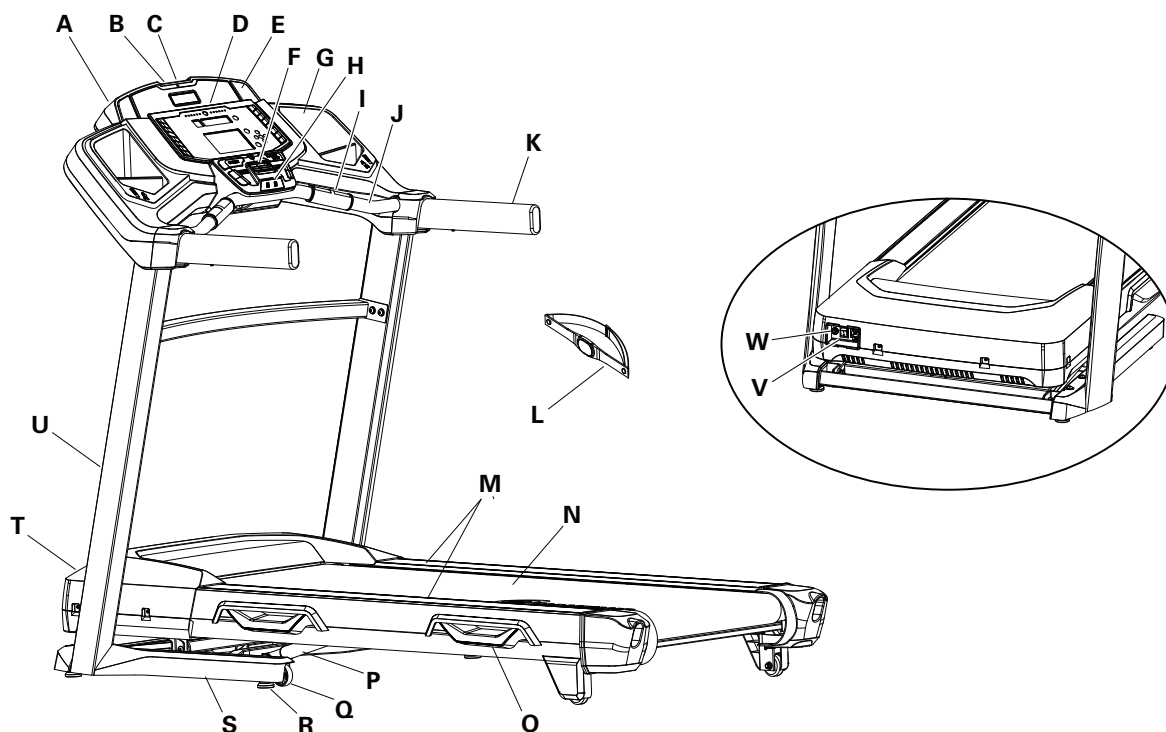
Assurez-vous que l'appareil est de niveau et qu'il est stable avant de l'utiliser.



## Courroie du tapis roulant

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

# Caractéristiques



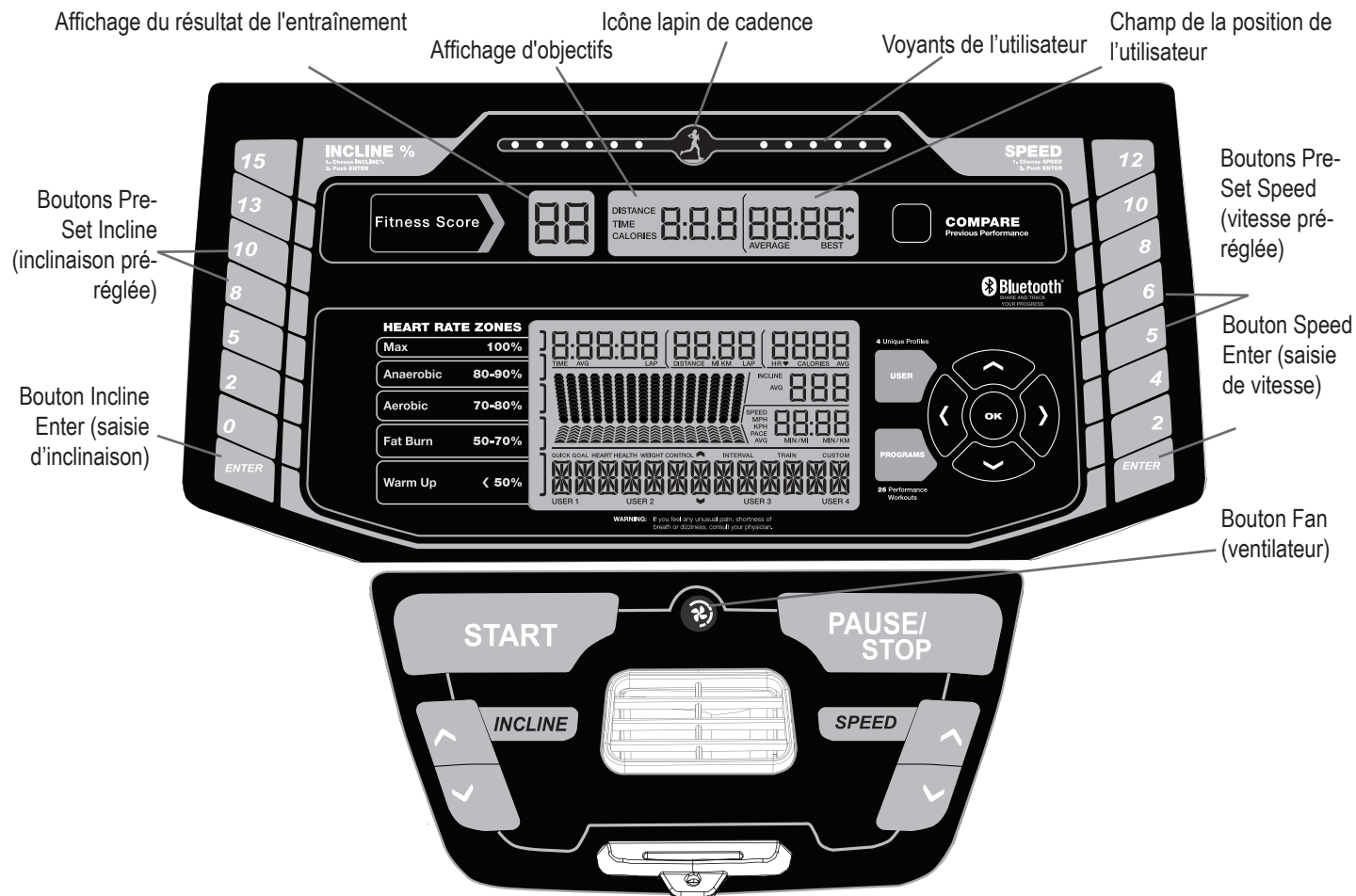
A	Console	N	Courroie de marche et plateforme
B	Port USB	O	Amortisseur
C	Entrée MP3	P	Levage hydraulique
D	Support média	Q	Roulette de transport
E	Haut-parleur	R	Pieds niveleurs
F	Ventilation	S	Base
G	Porte-gobelet	T	Couvercle du moteur
H	Port de la clé de sécurité d'urgence	U	Montants
I	Capteurs de contact de fréquence cardiaque (CFC)	V	Interrupteur d'alimentation
J	Barre Ergo	W	Entrée du c.a.
K	Guidon	X	Récepteur télémétrique de fréquence cardiaque (non illustré)
L	Sangle de fréquence cardiaque	Y	Connectivité Bluetooth® (non illustré)
M	Repose-pieds latéraux	Z	Câble média (non illustré)

## ⚠ AVERTISSEMENT

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

## Caractéristiques de la console

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



## Affichage de la console

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bouton OK – Confirme l'information ou un choix

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

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

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

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

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

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

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

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

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

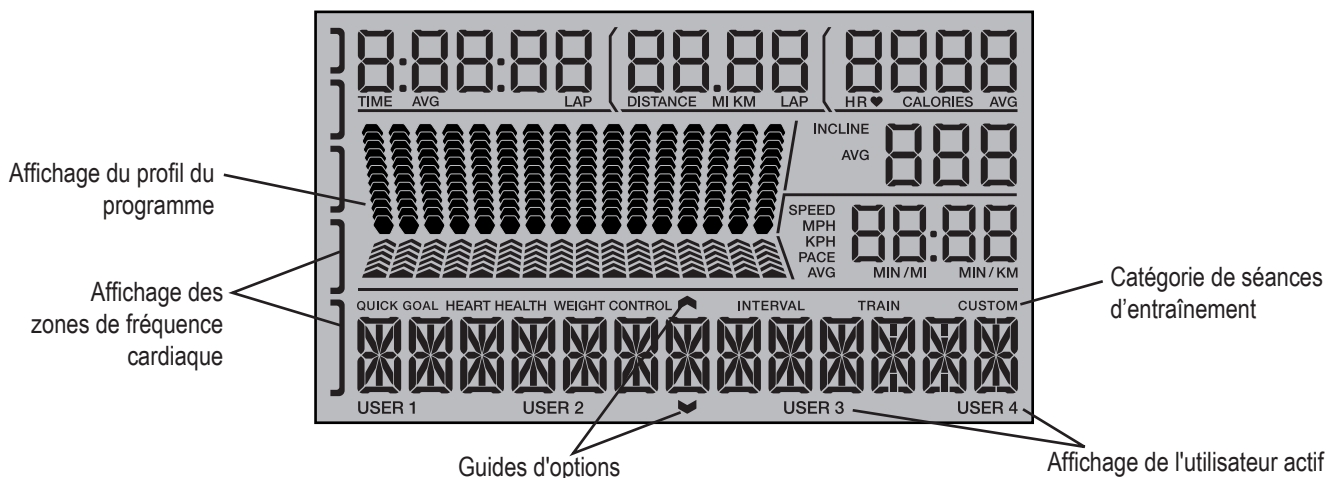
Bouton Speed Enter (vitesse saisie) – Règle la vitesse de la courroie de marche à la valeur de la vitesse pré-réglée.

## Données affichées à l'écran à ACL

### Affichage du profil du programme


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

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



### Affichage des zones de fréquence cardiaque

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

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

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

### Guides d'options

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

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

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

### Affichage de l'utilisateur actif

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

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

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

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

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

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


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

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

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

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

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

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

### Calories

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

### **Incline (inclinaison)**

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

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

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

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

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

## **Utilisation de votre abonnement à JRNY<sup>MC</sup> avec votre appareil**

Si vous avez un abonnement\* à JRNY<sup>MC</sup>, vous pouvez y avoir accès à l'aide de votre appareil lorsqu'il est synchronisé avec la console de cet appareil Bowflex<sup>MC</sup>. L'abonnement à JRNY<sup>MC</sup> vous procure des séances d'entraînement guidées adaptées à vos capacités, affichées commodément sur votre appareil et un accompagnement personnalisé virtuel oral convivial conçu pour vous appuyer dans votre parcours vers le succès de longue durée relatif à votre condition physique.

1. Téléchargez l'appli gratuite appelée « Bowflex™ JRNY™ ». L'appli est offerte dans Google Play<sup>MC</sup> et App Store.
2. Il faut que les paramètres de localisation Bluetooth<sup>MC</sup> de votre appareil soient actifs. Activez-les s'il y a lieu.
3. Lancez l'appli à proximité de la machine et suivez les instructions pour synchroniser l'appareil à la machine.

Si l'appli ne se synchronise pas à la machine, rallumez votre appareil et la machine. Répétez l'étape 3.

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

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


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

### **Recharge USB**

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

### **Sangle de poitrine**

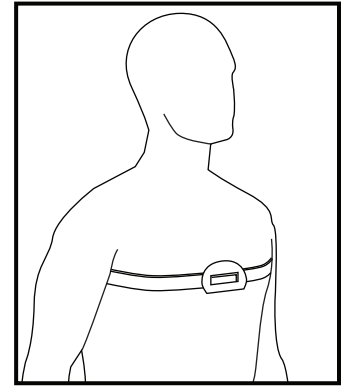
L'utilisation de la sangle de poitrine avec émetteur de fréquence cardiaque vous permet de surveiller votre fréquence cardiaque à tout moment au cours de l'exercice.

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

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

\* L'abonnement JRNY<sup>MC</sup> est nécessaire pour une expérience JRNY<sup>MC</sup> – consultez [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.com/jrny) pour en savoir plus. Les clients des États-Unis ou du Canada peuvent se procurer un abonnement JRNY<sup>MC</sup> par téléphone au 800 269-4126 ou en consultant le site [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.com/jrny). Dans certains pays (dont les États-Unis), vous pouvez aussi vous procurer un abonnement JRNY<sup>MC</sup> en téléchargeant l'appli JRNY<sup>MC</sup> sur votre téléphone ou votre tablette et en vous inscrivant au moyen de l'appli téléchargée. Les abonnements JRNY<sup>MC</sup> pourraient ne pas être offerts dans quelques pays.

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



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

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

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

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

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

### Moniteur de fréquence cardiaque à distance

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

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

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

### Capteurs de contact de fréquence cardiaque

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

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

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

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

## Calculs de la fréquence cardiaque

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

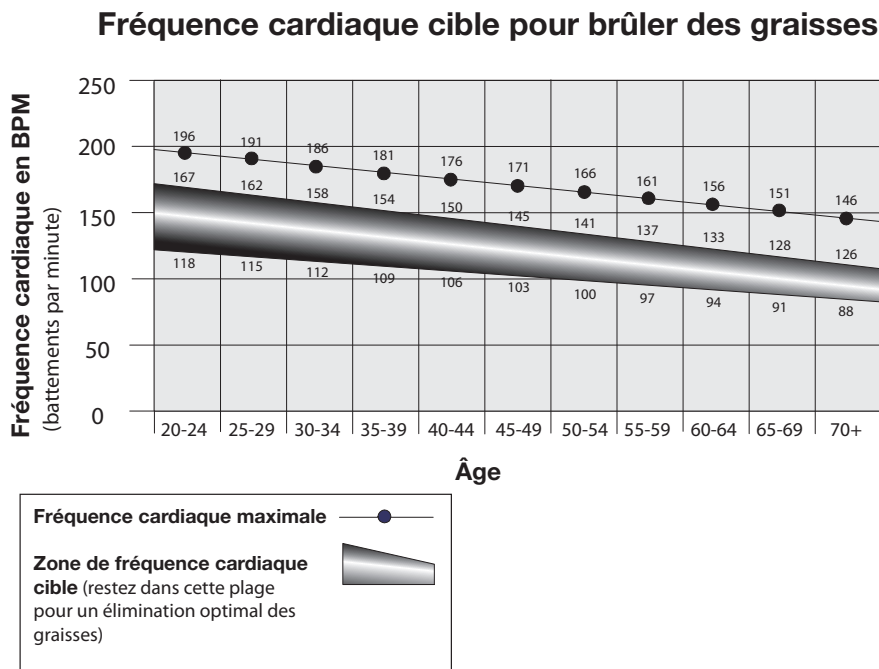
Votre fréquence cardiaque au repos est considérablement influencée par l'exercice d'endurance. Chez l'adulte type, la fréquence cardiaque au repos est d'environ 72 BPM, alors que chez les coureurs très entraînés, cette valeur peut être de 40 BPM, voire inférieure.

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

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

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

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





## Les bases du fitness

### Fréquence

Cet appareil Bowflex™ vous aidera à rester en bonne santé, à perdre du poids et à améliorer votre endurance cardiovasculaire. Pour cela, effectuez des sessions d'environ 30 minutes, à raison d'au moins 3 fois par semaine.

Si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice (ou si vous êtes en phase de reprise) et que vous ne parvenez pas à terminer confortablement une session de 30 minutes, entraînez-vous pendant 5 à 10 minutes et augmentez graduellement le temps de vos sessions jusqu'à atteindre 30 minutes.

Si vous êtes très occupé et que vous ne parvenez pas à trouver une session de 30 minutes dans votre emploi du temps, essayez d'effectuer plusieurs sessions de courte durée par jour. Vous pouvez par exemple vous entraîner 15 minutes le matin et 15 minutes le soir.

Pour des résultats optimaux, combinez votre entraînement sur votre appareil avec des sessions sur Bowflex™ Home Gym ou à l'aide d'haltères Bowflex™ SelectTech™ et suivez le guide de perte de poids Bowflex™ inclus dans ce manuel.

### Régularité

Le travail, la famille et les obligations quotidiennes sont autant de raisons de ne pas faire de sport régulièrement. Voici quelques conseils qui vous aideront à adopter une routine d'entraînement régulière :

Planifiez vos sessions d'entraînement de la même façon que vous planifiez vos rendez-vous professionnels et personnels. Choisissez toujours les mêmes jours pour vous entraîner et essayez de conserver les mêmes horaires.

Parlez-en à un membre de votre famille, votre partenaire ou un ami, pour qu'il ou elle vous encourage. Si vous vous entraînez à deux, motivez-vous l'un l'autre. Vous devez pouvoir compter l'un sur l'autre afin de progresser.

Pour donner plus d'intérêt à votre entraînement, alternez entre les entraînements continus (Steady State) à vitesse unique et les entraînements fractionnés (Interval Training) de vitesses variées. Vous aurez ainsi plus de plaisir à vous entraîner avec votre appareil Bowflex™.

### Tenue vestimentaire

Choisissez une tenue appropriée et des chaussures sans danger et confortables pour vous entraîner sur votre appareil Bowflex™ :

- Des chaussures de sport à semelles en caoutchouc ou des chaussures de running.
- Des vêtements qui vous permettent de vous mouvoir facilement tout en vous gardant au frais et bien confortable.
- Des équipements sportifs qui confèrent stabilité et confort.

 **Ne portez pas de vêtements trop lâches ni de bijoux. Cette machine est pourvue de parties mobiles. Ne placez pas les doigts, les pieds, ni d'objets quelconques dans les pièces mobiles de la machine.**

**Portez toujours des chaussures de sport à semelles en caoutchouc. N'utilisez pas la machine pieds nus, ni en chaussettes.**

### Échauffement\*

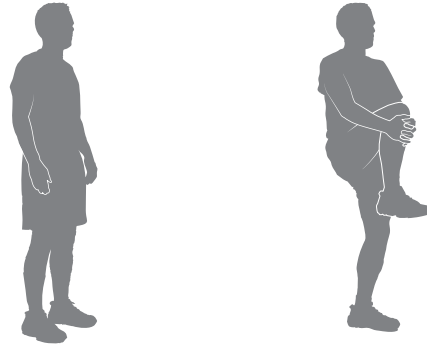
Avant d'utiliser votre appareil Bowflex™, nous vous conseillons de réaliser les exercices d'étirements dynamiques suivants, qui aideront votre corps à se préparer à l'entraînement.

\*Source : Blahnik, Jay. *Full-Body Flexibility, 2e Édition*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. HumanKinetics.com

---

### Montées de genoux dynamiques

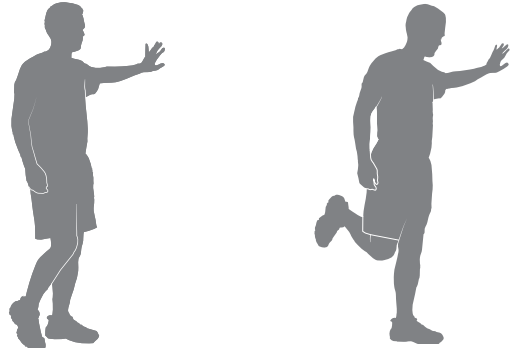
Placez-vous pieds joints. Montez un genou vers la poitrine. Placez les mains autour du tibia et tirez le genou vers vous. Relâchez et replacez le pied sur le sol. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide. Recommencez avec l'autre jambe.



---

### Montées de talons dynamiques

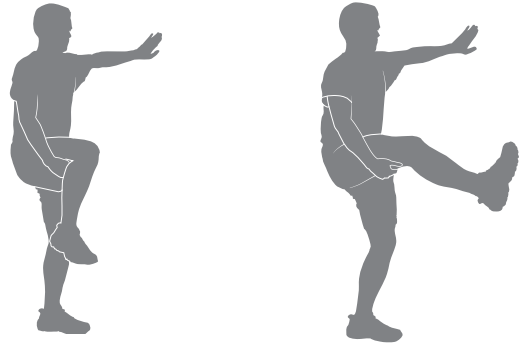
Placez-vous pieds joints. Montez un talon vers le fessier. Relâchez et replacez le pied sur le sol. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide. Recommencez avec l'autre jambe.



---

### Lancés de jambes dynamiques

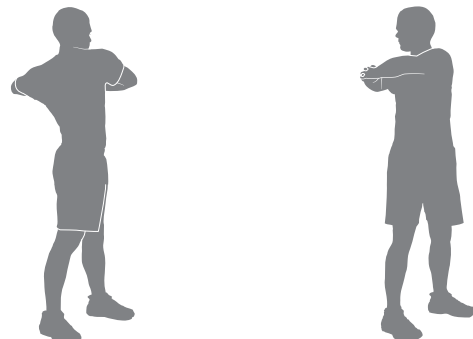
Placez-vous debout et montez une cuisse à hauteur de hanches, genou plié, en plaçant une main sous la cuisse. Si nécessaire, placez une main sur un mur pour vous aider à garder l'équilibre. Tendez la jambe aussi loin que possible, dans une posture qui reste confortable. Relâchez la jambe en pliant le genou. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide. Recommencez avec l'autre jambe.



---

### Torsions dynamiques

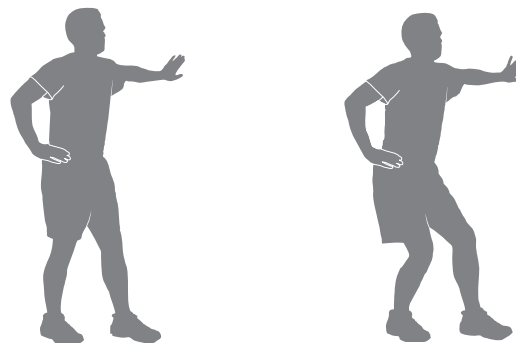
Placez-vous debout, pieds écartés de la largeur des épaules. Pliez les coudes et saisissez vos avant-bras. Effectuez une torsion d'un côté puis de l'autre, aussi loin que possible, dans une posture qui reste confortable. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide.



---

### Étirement dynamiques poids vers l'arrière, genoux pliés

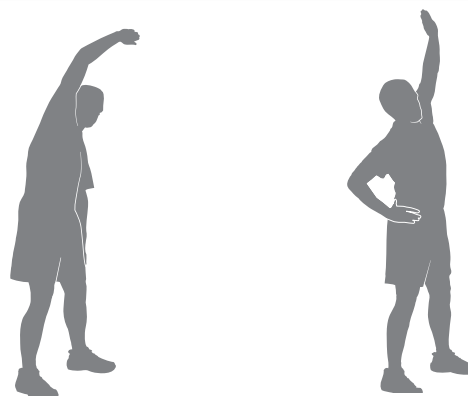
Debout, un pied en avant et un pied en arrière, jambes écartées de la largeur des hanches, dirigez les pieds vers l'avant. Pliez les genoux en plaçant votre poids sur l'arrière des talons. Relâchez l'étirement en vous replaçant en position de départ. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide. Recommencez avec l'autre jambe. Si nécessaire, prenez appui sur un mur pour maintenir votre équilibre.



---

### Étirements de la chaîne latérale

Placez-vous jambes écartées, les genoux légèrement pliés et les bras le long du corps. Montez un bras au-dessus de la tête et penchez-vous du côté opposé. Relâchez l'étirement en vous replaçant en position de départ. Recommencez de l'autre côté. Utilisez le bras opposé pour soutenir le poids du corps en le plaçant sur la cuisse, si nécessaire. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide.



---

## Entraînements

Les conseils suivants vous aideront dans votre routine d'entraînement. À vous d'en déterminer l'intensité et le niveau, avec l'aide éventuelle de votre médecin.

**⚠ 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.**

L'appareil Bowflex™ permet de réaliser des entraînements continus ou fractionnés :

### Exercices continus

Les exercices continus impliquent une augmentation lente de la vitesse, jusqu'à obtention d'une cadence élevée mais confortable, que vous pourrez tenir quasiment toute la durée de l'entraînement. Cela correspond par exemple à une allure de marche de 3,0 MI/H sur toute la durée de la session, excepté durant l'échauffement et la récupération. Les exercices continus vous aideront à gagner en confiance, en résistance et en endurance. Ils sont essentiels à un programme d'entraînement cardiovasculaire régulier.

### Exercices fractionnés

L'entraînement de type Interval (fractionné) implique une augmentation/diminution de la vitesse pendant des durées spécifiques, de sorte à augmenter et à diminuer la fréquence cardiaque et les dépenses caloriques. Exemple d'entraînement de type Interval (fractionné) :

- 7 minutes à une vitesse de marche, rythme facile et confortable.
- 1 minute à une vitesse de marche plus élevée, soit environ 50 % plus rapide.
- 7 minutes à une vitesse de marche, rythme facile et confortable.
- 1 minute à une vitesse de marche plus élevée, soit environ 2 fois plus rapide.
- 7 minutes à une vitesse de marche, rythme facile et confortable.
- 1 minute à une vitesse de marche plus élevée, soit environ 50 % plus rapide.
- 6 minutes à une vitesse de marche, rythme facile et confortable.

Les séances d'entraînement à intervalles offrent de la variété et servent à améliorer votre condition physique.

L'appareil Bowflex™ est conçu pour protéger les articulations et les muscles grâce à un système d'amorti. Les deux types d'exercices (continu et fractionné) doivent procurer un effet bien plus confortable que la marche ou la course, en extérieur comme sur un tapis.

### Planning des entraînements

Voici un exemple de planning pour utilisateurs débutants, intermédiaires et avancés. Nous vous invitons à suivre celui qui correspond le mieux à votre niveau actuel. Passez au niveau suivant lorsque vous vous sentez tout à fait à l'aise et que le planning en cours vous semble facile.

<b>Débutant</b>	<b>Semaine 1</b>	<b>Semaine 2</b>	<b>Semaine 3</b>	<b>Semaine 4</b>	<b>Semaine 5</b>
<b>Entraînement 1</b>	Exercice continu	Exercice continu	Exercice continu	Exercices fractionnés	Exercices fractionnés
<b>Entraînement 2</b>	Exercice continu	Exercice continu	Exercices fractionnés	Exercice continu	Exercice continu
<b>Entraînement 3</b>	Exercice continu	Exercice continu	Exercice continu	Exercices fractionnés	Exercices fractionnés

<b>Intermédiaire</b>	<b>Semaine 1</b>	<b>Semaine 2</b>	<b>Semaine 3</b>	<b>Semaine 4</b>	<b>Semaine 5</b>
<b>Entraînement 1</b>	Exercice continu	Exercice continu	Exercices fractionnés	Exercice continu	Exercices fractionnés
<b>Entraînement 2</b>	Exercice continu	Exercices fractionnés	Exercice continu	Exercices fractionnés	Exercice continu
<b>Entraînement 3</b>	Exercice continu	Exercice continu	Exercices fractionnés	Exercice continu	Exercices fractionnés

<b>Avancé</b>	<b>Semaine 1</b>	<b>Semaine 2</b>	<b>Semaine 3</b>	<b>Semaine 4</b>	<b>Semaine 5</b>
<b>Entraînement 1</b>	Exercice continu	Exercices fractionnés	Exercices fractionnés	Exercices fractionnés	Exercices fractionnés
<b>Entraînement 2</b>	Exercices fractionnés	Exercice continu	Exercice continu	Exercice continu	Exercices fractionnés
<b>Entraînement 3</b>	Exercice continu	Exercices fractionnés	Exercices fractionnés	Exercices fractionnés	Exercices fractionnés

# Journal d'entraînement

Ce journal vous aidera à suivre vos exercices et votre progression. Vous resterez ainsi motivé et atteindrez vos objectifs avec plus de facilité.

Date	Distance	Durée	Calories	Moyenne Vitesse	Moyenne Inclinaison

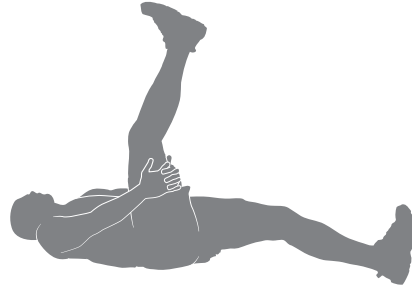
## Récupération\*

À la fin de votre entraînement, nous vous conseillons d'effectuer ces exercices d'étirement relaxants, qui vous aideront à récupérer et à améliorer votre souplesse :

---

### Relevés de jambes en position allongée

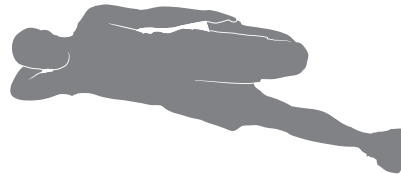
Allongez-vous sur le dos avec les jambes légèrement pliées. Levez une jambe en direction du plafond, sans plier le genou. Placez les mains (ou une sangle) autour de la cuisse et rapprochez la jambe en direction de la tête. Maintenez l'étirement pendant 10 à 30 secondes. Recommencez avec l'autre jambe. Gardez la tête au sol et n'arrondissez pas la colonne vertébrale.



---

### Flexion du genou sur le côté

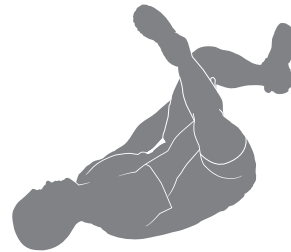
Allongez-vous sur un côté et posez la tête sur l'avant-bras. Fléchissez un genou et attrapez la cheville. Tirez le talon vers la fesse. Maintenez l'étirement pendant 10 à 30 secondes. Tournez-vous de l'autre côté et recommencez l'exercice. Serrez bien les deux genoux lorsque vous réalisez l'étirement.



---

### Étirement au sol, pied sur la cuisse (Figure du « 4 » couchée)

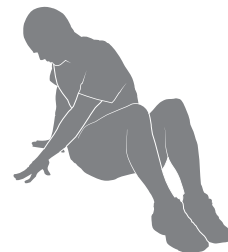
Allongez-vous sur le dos avec les jambes pliées. Placez un pied sur la cuisse opposée, de sorte à former un 4 avec les jambes. Attrapez la jambe au sol et tirez-la vers la poitrine. Maintenez l'étirement pendant 10 à 30 secondes. Recommencez avec l'autre jambe. Gardez la tête au sol.



---

### Torsion assise

Asseyez-vous et tendez les jambes devant vous, les genoux légèrement pliés. Placez une main au sol derrière vous et l'autre devant la cuisse. Effectuez une torsion aussi loin que possible, dans une posture qui reste confortable. Maintenez l'étirement pendant 10 à 30 secondes. Recommencez de l'autre côté.



---

### Étirement au sol, pied sur la cuisse (Figure du « 4 » assise)

Asseyez-vous et tendez une jambe devant vous. Placez le pied de l'autre jambe sur la cuisse, de sorte à former un 4 avec les jambes. Avancez le torse sur les jambes, en pivotant à partir des hanches. Maintenez l'étirement pendant 10 à 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe. Aidez-vous des bras pour ne pas créer de tension excessive dans le dos.



---

### Étirement des talons

Placez l'avant du pied sur le rebord d'une marche. Placez l'autre pied légèrement devant. Abaissez le talon du pied arrière, aussi loin que possible, dans une posture qui reste confortable, tout en gardant le genou tendu. Relâchez l'étirement en soulevant le talon aussi haut que possible, dans une posture qui reste confortable. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide. Recommencez avec l'autre jambe.



# Fonctionnement

## Choix des souliers et des vêtements

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

## Fréquence des entraînements

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

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

## Démarrage

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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




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

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

- S'il y a une urgence, tirez sur la clé de sécurité pour arrêter l'alimentation des moteurs de la courroie et de l'inclinaison. Cela arrêtera la courroie rapidement (préparez-vous; il s'agit d'un arrêt brusque) et effacera l'entraînement. Appuyez sur le bouton PAUSE/STOP pour arrêter la courroie et mettre le programme en pause.

7. Utilisez le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner l'utilisateur pour la séance d'entraînement.
8. Sélectionnez votre séance d'entraînement au moyen du bouton PROGRAMS et des boutons Decrease/Increase.
9. Lorsque le programme que vous souhaitez s'affiche, appuyez sur le bouton OK.
10. La console vous demandera une série de questions pour personnaliser l'entraînement. Lorsque la console affiche le message l'invite « PRÊT? », appuyez sur le bouton DÉPART. La console affichera « RAMPING UP » (ACCÉLÉRATION) et le tapis roulant prendra de la vitesse. Faites attention en montant sur la courroie de marche.

 **La courroie se mettra en marche après un compte à rebours de 3 secondes sonore.**  
**Servez-vous toujours du guidon pour monter sur le tapis roulant, pour en descendre ou en modifiant l'inclinaison ou la vitesse.**  
**Si le son est coupé, la console affichera le message « AUDIO DÉSACTIVÉE » pendant quelques secondes.**

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

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

## Mode Démarrage/Repos

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

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

## Arrêt automatique (mode veille)

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

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

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

## Configuration initiale

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

1. Date : Appuyez sur les boutons augmenter/diminuer pour régler la valeur actuellement active (clignotante). Appuyez sur les boutons Gauche/Droite pour sélectionner le segment qui correspond à la valeur active actuelle (mois/jour/année).
2. Appuyez sur OK pour sélectionner.
3. Heure : Appuyez sur les boutons augmenter/diminuer pour régler la valeur actuellement active (clignotante). Appuyez sur les boutons Gauche/Droite pour sélectionner le segment qui correspond à la valeur active (AM ou PM / heure / minute).
4. Appuyez sur OK pour sélectionner.
5. Unités de mesure : Appuyez sur les boutons augmenter/diminuer pour basculer entre « MILES (anglais impérial) » et « Km » (métrique).

- Appuyez sur OK pour sélectionner. La console revient à l'écran en mode Power-Up Mode (mise en marche).

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

### Programme de démarrage rapide (manuel)

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

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

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

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

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

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

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

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

### Profils d'utilisateur

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

Le Profil d'utilisateur enregistre les données suivantes :

- Nom —jusqu'à 13 caractères
- Poids
- Hauteur
- Âge
- Sexe
- Longueur de circuit
- Scan (balayage)
- Valeur (affichage de la séance personnalisée)

### Sélectionner un Profil d'utilisateur

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

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

### Modification du Profil d'utilisateur

- Depuis l'écran en mode Power-Up (mise en marche), appuyez sur le bouton User pour sélectionner l'un des Profils d'utilisateur.
- Appuyez sur le bouton OK pour sélectionner le Profil d'utilisateur.

- La console affiche l'invite GOAL TRACK (parcours d'objectif). Appuyez sur le bouton(▲) Increase (augmenter).
- La console affiche l'invite EDIT (modifier) et le nom du Profil d'utilisateur actuel. Appuyez sur OK pour démarrer l'option Edit User Profile (Modification du Profil d'utilisateur).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

La valeur par défaut est « ON ».

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

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

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

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

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

- La console affiche l'invite WIRELESS HR. Si vous utilisez les haut-parleurs de la console lorsque leurs réglages sont aux niveaux les plus élevés et/ou utilisez un appareil électronique personnel de plus grande taille, la console peut afficher une interférence avec la fréquence cardiaque. Cette option permet au récepteur télémétrique de fréquence cardiaque de se désactiver, bloquant ainsi les interférences.  
L'affichage affiche le réglage de la valeur actuelle : "ON" ou "OFF". Utilisez les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour modifier cette valeur. La valeur par défaut est « ON ».  
Appuyez sur le bouton OK pour régler le récepteur télémétrique de fréquence cardiaque à l'état actif.
- La console passera à l'écran du mode Power-Up (mise en marche) avec l'utilisateur choisi.

### Réinitialiser un Profil d'utilisateur

- Depuis l'écran en mode Power-Up (mise en marche), appuyez sur le bouton User (utilisateur) pour sélectionner l'un des Profils d'utilisateur.
- Appuyez sur le bouton OK pour sélectionner le Profil d'utilisateur.
- La console affiche l'invite GOAL TRACK (parcours d'objectif). Appuyez sur le bouton Decrease (▼) pour modifier l'invite.  
**Remarque :** Pour quitter les options User Profile (Profil d'utilisateur), appuyez sur le bouton PAUSE/STOP et la console reviendra à l'écran en mode Power-Up (mise en marche).
- L'affichage de la console affiche l'invite RESET (RÉINITIALISER) et le nom du Profil d'utilisateur actuel. Appuyez sur OK pour démarrer l'option Reset User Profile (Réinitialiser un Profil d'utilisateur).
- La console va maintenant confirmer la demande de réinitialisation du Profil de l'utilisateur (la sélection par défaut est « RESET - NO » (RÉINITIALISER - NON)). Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour ajuster la sélection.
- Appuyez sur OK pour faire votre sélection.
- La console reviendra à l'écran en mode Power-Up (mise en marche).

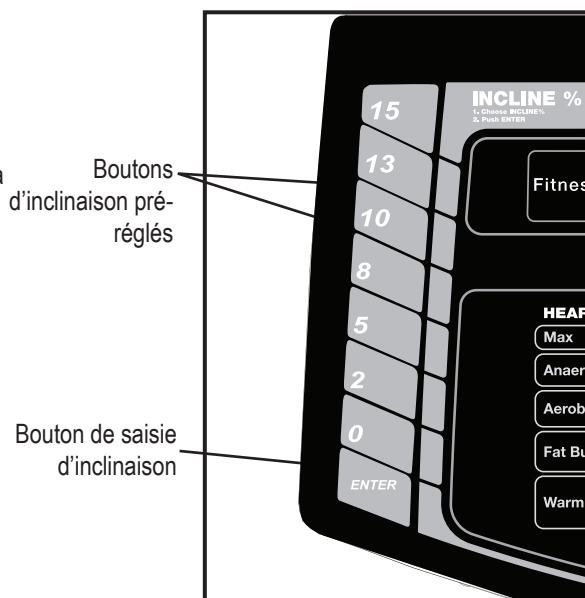
### Pour modifier les niveaux d'inclinaison

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

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

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

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



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

### Pour modifier la vitesse

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

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

## Programmes de Profil

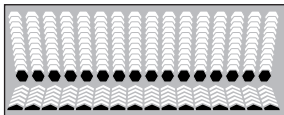
Ces programmes comportent différents angles d'inclinaison de la plate-forme et de vitesse de la courroie sur la base de la vitesse maximale et minimale fourni par l'utilisateur. L'utilisateur peut aussi régler manuellement les valeurs de l'inclinaison et de la vitesse n'importe quand pendant une séance.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

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

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

### QUICK GOAL (OBJECTIF RAPIDE)

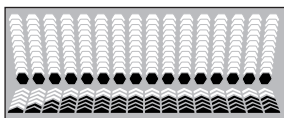
DISTANCE, TIME (DURÉE), CALORIES



### HEART HEALTH (SANTÉ DU CŒUR)

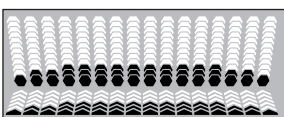
HEALTHY (SAIN)- 55 %, FAT BURN (ÉLIMINATION DES GRAISSES) - 65 %, AEROBIC - 75 %, ANAEROBIC -

85 %

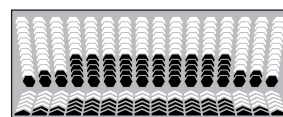


### WEIGHT CONTROL (CONTRÔLE DU POIDS)

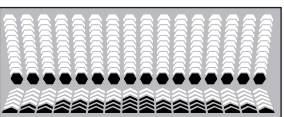
FAT BURN (ÉLÉMINATION DES GRAISSES) 1



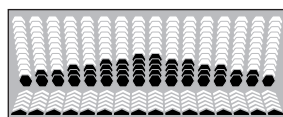
FAT BURN 2



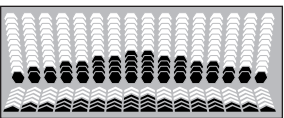
SPEED BURN (BRÛLER PAR LA VITESSE)



INCLINE BURN (BRÛLER PAR L'INCLINAISON)

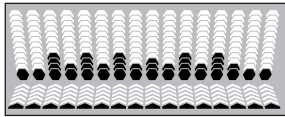


DUAL BURN (BRÛLER DUO)

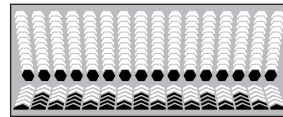


## INTERVAL

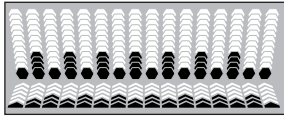
INTERVAL-INC (inclinaison)



INTERVAL-SPD (vitesse)

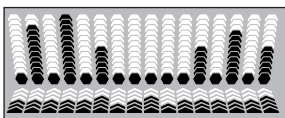


INTERVAL-DUAL (inclinaison et vitesse)

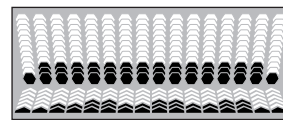


## ENTRAÎNEMENT

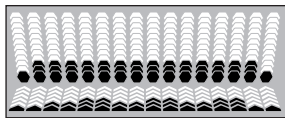
BOOT CAMP (CAMP D'ENTRAÎNEMENT)



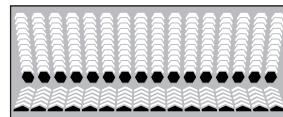
ENDURANCE



PERFORMANCE

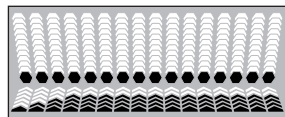


1 MILE PACER (LAPIN DE CADENCE 1 MILLE), 5K PACER (LAPIN DE CADENCE 5 KM), 10K PACER (LAPIN DE CADENCE 10 KM)

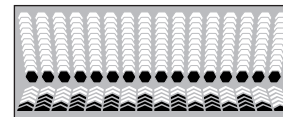


## PERSONNALISÉ

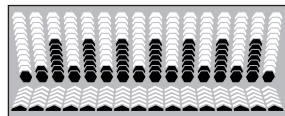
HR (Heart Rate) TARGET (OBJECTIF FC (fréquence cardiaque))



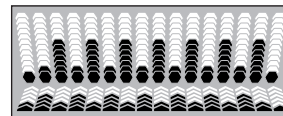
CUSTOM-SPD (Speed) (vitesse personnalisée)



CUSTOM-INC (Incline) (inclinaison personnalisée)



USER DEFINED (DÉFINI PAR L'UTILISATEUR)



## Profil d'entraînement et programme d'objectifs

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

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

1. Tenez-vous sur les plates-formes latérales de support de pied.
2. Appuyez sur le bouton User (utilisateur) pour sélectionner le Profil d'utilisateur désiré.
3. Appuyez sur les boutons de programme pour sélectionner une catégorie d'entraînement.

4. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner un profil d'entraînement, puis appuyez sur OK.  
Si la séance d'entraînement sélectionnée a un objectif de fréquence cardiaque, la console demandera la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM). Utilisez les boutons Increase(▲) (augmenter) ou Decrease(▼) (diminuer), et appuyez sur OK.  
Si le programme d'entraînement sélectionné a un profil de personnalisation de l'inclinaison ou de la vitesse, la console affichera l'écran « EDIT INCLINE (MODIFIER L'INCLINAISON) ». Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour modifier la valeur actuelle, puis appuyez sur le bouton Left (gauche) (◀) ou Right (droite) (▶) pour modifier le segment du profil actuel. Appuyez sur OK pour accepter le Profil d'inclinaison.  
**Remarque :** L'écran « MODIFIER LA VITESSE » fonctionne de la même façon.
5. Utilisez les boutons Increase (augmenter) (▲) ou Decrease(▼) (diminuer) pour sélectionner la vitesse minimale de la courroie, puis appuyez sur OK. Le programme de profil s'ajustera afin que la valeur minimale de la vitesse soit la vitesse la moins élevée du programme de profil après acceptation.
6. Utilisez les boutons Increase(▲) (augmenter) ou Decrease(▼) (diminuer) pour ajuster la vitesse maximale de la courroie et appuyez sur OK. Le programme de profil s'ajustera afin que la valeur maximale de la vitesse soit la vitesse la plus élevée du programme de profil après acceptation.

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

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

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


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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Affichage de la comparaison au lapin de cadence

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



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

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



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

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

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

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



## Affichage du résultat de l'entraînement

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



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

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

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

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

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

## Pause ou arrêt

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

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

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

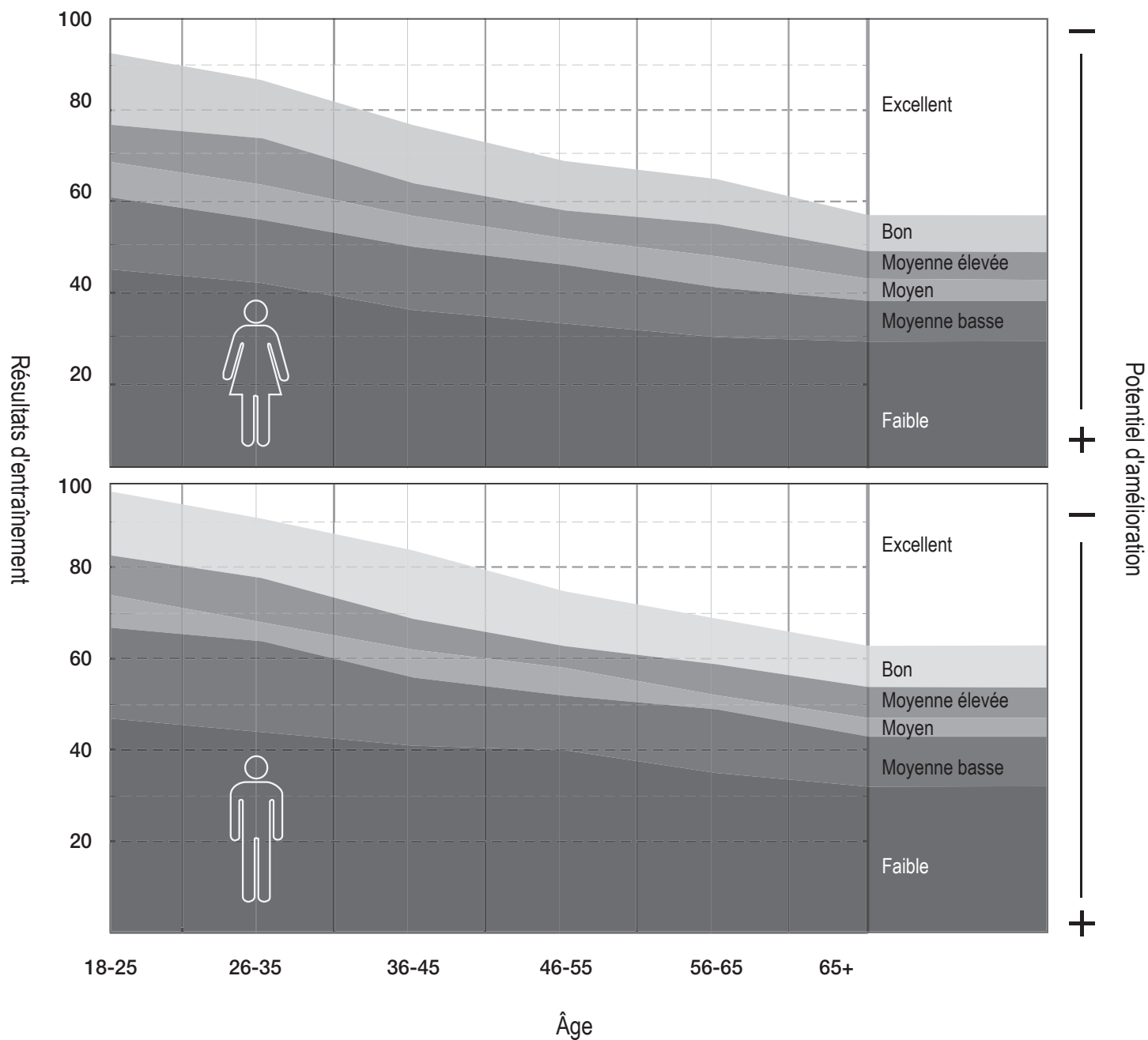
## Résultats/Mode récupération

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

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

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

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



## Statistiques GOAL TRACK (et performances)

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

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

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

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

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

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

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

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

# Mode de Configuration de la Console

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Si 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 qui vous en fournira de nouvelles. Si vous l'avez acheté en dehors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local.

## **! DANGER**

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

### Chaque jour :

Avant chaque utilisation, 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'aide d'un chiffon humide, essuyez la machine et la console après chaque utilisation.

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

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

### Chaque semaine :

Vérifiez le bon fonctionnement des cylindres. Essayez l'appareil pour enlever la poussière ou la saleté.

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

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

### Une fois par mois ou après 20 heures d'utilisation :

Assurez-vous que tous les boulons et toutes les vis sont bien serrés. Resserrez-les au besoin.

### Tous les trois mois :

ou après 25 heures – lubrifiez la courroie de marche au moyen d'un lubrifiant à base de silicone.

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

## Nettoyage

## **! DANGER**

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

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

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

### Ajuster la tension de la courroie

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

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

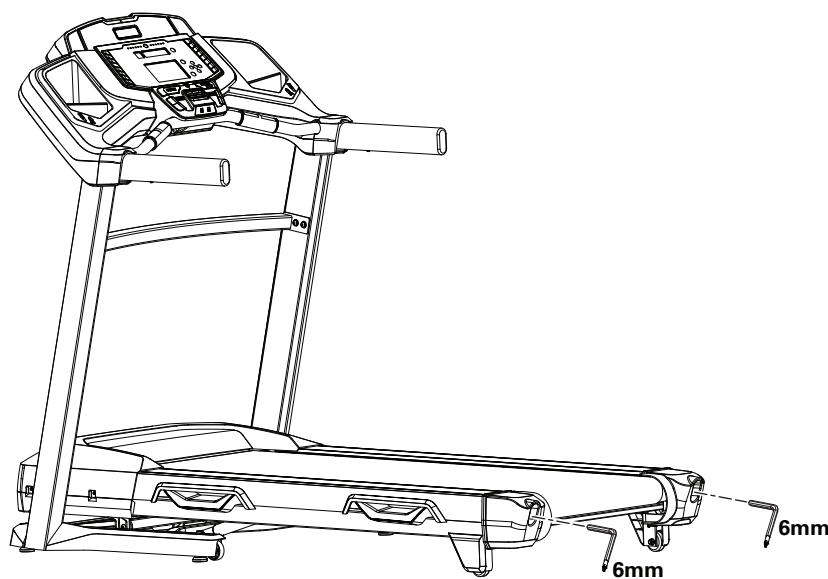
**! Assurez-vous de ne pas toucher à la courroie en mouvement ou de ne pas marcher sur le cordon d'alimentation. Toujours éloigner les enfants et toute autre personne de l'appareil que vous révisiez.**

2. Utilisez une clé hexagonale de 6 mm pour faire tourner les boulons d'ajustement de gauche et de droite d'un demi-tour dans le sens horaire, un boulon à la fois.
3. Après avoir ajusté d'un demi-tour de chaque côté, faites fonctionner la courroie et faites un essai pour voir si elle dérape encore. Si c'est le cas, retournez à l'étape 1 et suivez la procédure à nouveau.

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

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

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



### Aligner la courroie de marche

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

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

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

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

2. Tenez-vous à l'arrière du tapis roulant pour voir dans quel sens la courroie bouge.
3. Si la courroie bouge vers la gauche, faites tourner le boulon d'ajustement de gauche d'un quart de tour dans le sens horaire et le boulon de droite d'un quart de tour dans le sens antihoraire.

Si la courroie bouge vers la droite, faites tourner le boulon d'ajustement de gauche d'un quart de tour dans le sens antihoraire et le boulon de droite d'un quart de tour dans le sens horaire.

4. Surveillez la courroie pendant à peu près deux minutes. Continuez d'ajuster les boulons jusqu'à ce que la courroie de marche soit centrée.
5. Appuyez sur PAUSE/STOP deux fois pour faire arrêter la courroie de marche et terminer la séance Quick Start.

### Lubrifier la courroie de marche

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

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

## **⚠ DANGER**

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

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

3. Appliquez quelques gouttes de lubrifiant sur la plateforme sous la courroie. Soulevez avec précaution la courroie et appliquez quelques gouttes de lubrifiant sur toute la largeur de la courroie. Une très mince couche de lubrifiant siliconé est désirée sur l'ensemble de la surface de la plateforme sous la courroie.

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

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



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

4. Faites manuellement tourner la courroie à la moitié de sa longueur et appliquez du lubrifiant à nouveau.
5. Rebranchez le cordon d'alimentation sur l'appareil et sur une prise murale.
6. Mettez l'appareil sous tension au moyen de l'interrupteur d'alimentation.
7. Tenez-vous à côté de l'appareil et faites fonctionner la courroie à la vitesse minimale. Laissez la courroie rouler pendant environ 15 secondes.



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

8. Arrêtez votre appareil.
9. Nettoyez tout excès de lubrifiant sur la plateforme.



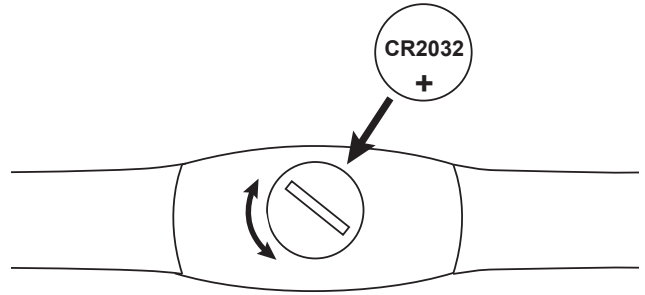
**Pour réduire les risques de glisser, assurez-vous que la surface de la plateforme est exempte de graisse ou d'huile. Nettoyez tout excès d'huile sur les surfaces de l'appareil.**

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

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

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

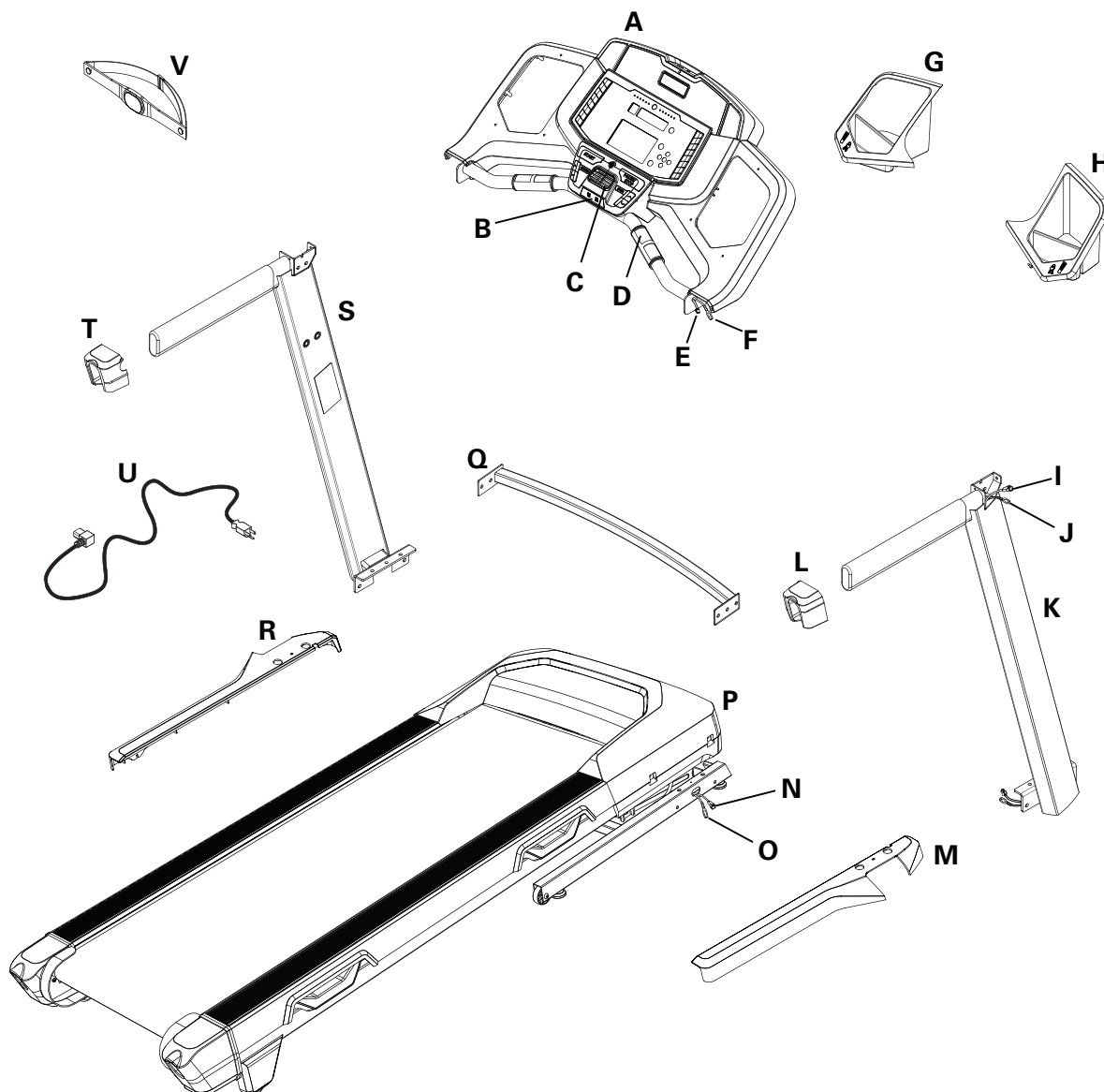
1. Avec une pièce de monnaie, desserrez le couvercle à fente sur le compartiment à piles. Retirez le couvercle et la pile.
2. Lorsque vous remplacez la pile, insérez-la dans le compartiment à piles le côté + vers le haut.
3. Remplacez le couvercle sur la sangle.
4. Retirez les vieilles piles. Jetez-les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



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



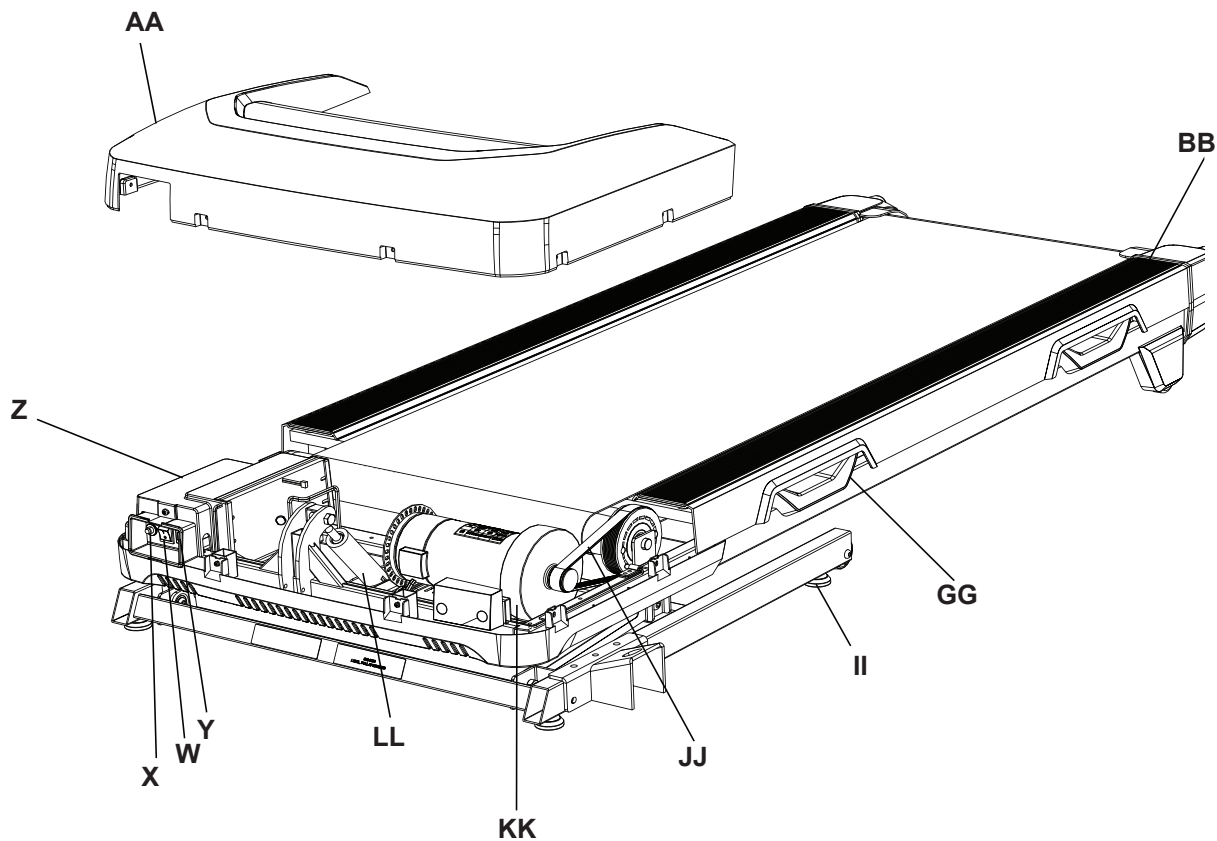
## Pièces d'entretien



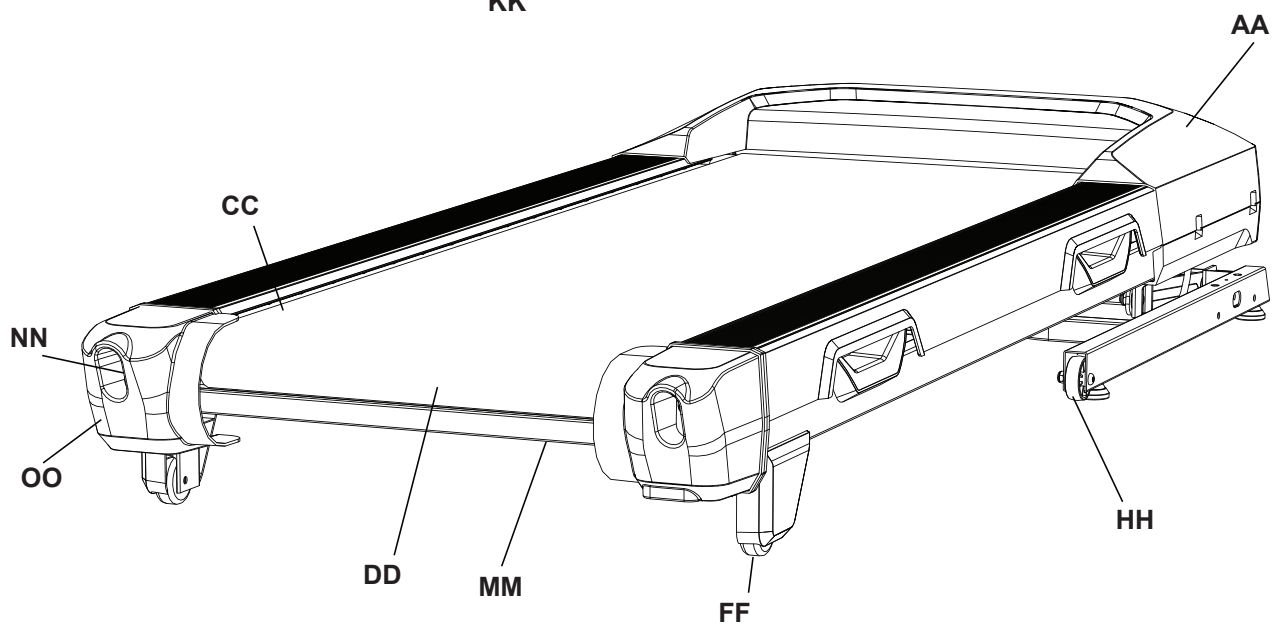
A	Console	I	Câble du montant droit (E/S)	Q	Barre transversale
B	Port de la clé de sécurité	J	Câble de mise à la terre du montant droit	R	Enveloppe de la base, gauche
C	Ventilation	K	Montant droit	S	Montant gauche
D	Capteur de contact de fréquence cardiaque	L	Enveloppe du guidon, droite	T	Enveloppe de guidon extérieure, gauche
E	Câble de la console (E/S)	M	Enveloppe de la base, droite	U	Cordon d'alimentation
F	Câble de mise à la terre de la console	N	Câble de la base (E/S)	V	Sangle de fréquence cardiaque
G	Porte-gobelet, gauche	O	Câble de mise à la terre de la base		
H	Porte-gobelet, droite	P	Assemblage de la base		

## Pièces d'entretien (cadre)

Avant



Arrière



W	Interrupteur d'alimentation	DD	Rouleau arrière	KK	Moteur
X	Fusible	EE	Plateforme de marche	LL	Ajustement de l'inclinaison
Y	Alimentation	FF	Support de la base	MM	Poignée de levage
Z	Couvercle de la carte de contrôle du moteur (MCB)	GG	Coussinets de la plateforme	NN	Tenseur de la courroie
AA	Couvercle du moteur	HH	Roulette de transport	OO	Couvercle de rouleur arrière
BB	Repose-pieds latéraux	II	Pieds niveleurs		
CC	Courroie de marche	JJ	Courroie d'entraînement		

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

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

Situation/Problème	Éléments à vérifier	Solution
L'affichage traverse les écrans des programmes en continu	La machine est en mode Démonstration	Appuyez sur les boutons PAUSE/STOP (pause/arrêt) et Diminuer simultanément pendant trois secondes.
Les résultats de l'entraînement n'arrivent pas à se synchroniser avec un appareil compatible Bluetooth®	Mode actuel de la console	L'appareil doit être en mode repos pour effectuer le jumelage. Appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) afin de jusqu'à ce que l'écran du mode Power-Up (démarrage) s'affiche.
	Durée totale de l'entraînement	L'entraînement doit durer plus d'une minute pour être enregistré et publié sur la console.
	Appareil d'entraînement	Débranchez l'unité de la prise électrique pendant cinq minutes. Rebranchez sur la prise.
	Appareil compatible Bluetooth®	Voyez si votre appareil est bien activé pour la fonctionnalité sans fil Bluetooth®.
	Application de condition physique	Revoyez les spécifications de l'application de condition physique et assurez-vous que votre appareil est compatible.

## Introduction et présentation

Bienvenue dans le Guide de perte de poids Bowflex™. Cet ouvrage, conçu pour être utilisé avec votre appareil Bowflex™, vous aidera à :

- Perdre du poids et rester mince
- Améliorer votre santé et votre condition physique
- Avoir plus d'énergie et de vitalité

**⚠ Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement ou un nouveau régime amaigrissant. 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.**

En vous concentrant sur les trois axes principaux du Guide de perte de poids Bowflex™ -qualité, équilibre et régularité- vous atteindrez et conserverez votre poids de santé tout en parvenant aux objectifs de santé que vous vous serez fixés pour les 6 mois à venir et au-delà.

- **Qualité** – Ce programme met l'accent sur l'importance de manger davantage d'aliments complets et de tirer au mieux parti des nutriments absorbés. Par ailleurs, le fait de consommer des aliments simples et naturels, comme les fruits, les légumes, le poisson, les protéines maigres, les œufs, les haricots/fèves, les fruits à coques et les féculents complets, fournit un apport en vitamines, minéraux, fibres, protéines et graisses saines dont le corps a besoin.
- **Équilibre** – Chaque repas et en-cas présenté dans ce guide apporte une source de fibres ou de « glucides malins », de protéines et de graisses saines, qui apportent de l'énergie tout au long de la journée et permettent de s'entraîner efficacement. Le respect de cet équilibre permet de retarder la sensation de faim et donc de perdre du poids.
- **Régularité** – Il est important de consommer à peu près le même nombre de calories chaque jour, que ce soit pour le métabolisme ou le mental. Il n'est jamais bon d'alterner les périodes d'excès et les périodes de jeûne ou de privation. Suivez plutôt ce guide, qui vous aidera à reprendre votre santé en main.

## Résultats et attentes

Les résultats obtenus dépendent de l'âge, du poids de départ et du niveau d'exercices. Vous pouvez toutefois espérer perdre en moyenne entre 1 et 3 lb (soit de 500g à 1,5 kg environ) par semaine.

### 5 conseils pour réussir sur le long terme

1. **Consignez ce que vous mangez dans un journal**, sans omettre d'y noter vos sensations de faim et la quantité d'eau que vous ingérez. Vous trouverez des journaux en ligne gratuits et des applications mobiles sur [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com) et [www.loseit.com](http://www.loseit.com).
2. **Pesez-vous et prenez vos mensurations toutes les semaines** – ni plus, ni moins. Il est inutile de se peser tous les jours ou tous les deux jours. Vous suivrez ainsi votre progression sans vous décourager parce que votre courbe de poids ne descend pas assez vite. N'oubliez pas que le poids est juste un chiffre et qu'il dépend autant de la prise de muscles que de la perte de graisse. Pour savoir si vous progressez, demandez-vous plutôt comment vous vous sentez dans vos vêtements. Il s'agit là d'un excellent indicateur qui vous aidera à savoir comment votre corps s'adapte aux exercices et aux changements nutritionnels.
3. **Mesurez vos portions** – Pour éviter de trop manger, mesurez vos portions de féculents (riz, pâtes, céréales), haricots/fèves, fruits à coques, huiles et produits laitiers. Le Guide des portions vous aidera pour les autres types d'aliments.
4. **Organisez-vous** – Faites vos menus à la semaine ou remplissez votre journal un jour à l'avance. Une bonne organisation est la clé du succès, surtout si vous sortez ou dînez à l'extérieur.
5. **Mettez en place des habitudes alimentaires sur le long terme** – Le court terme ouvre souvent la voie à de mauvais choix. Concentrez-vous sur ce que vous souhaitez être à long terme, c'est-à-dire plus mince et en meilleure santé, plutôt que sur les petites satisfactions temporaires qui ne vous empêcheront pas de céder aux tentations.

## Comment utiliser ce Guide

- **Prenez votre petit-déjeuner dans les 90 minutes après vous être levé et planifiez vos repas et en-cas de la journée**
  - Ne restez pas plus de 5 à 6 heures sans manger
  - Si vous n'avez pas l'habitude de prendre un petit-déjeuner, commencez par prendre un fruit, puis prenez un en-cas 1 à 2 heures plus tard. Le corps s'adapte à l'absence de prise de petit-déjeuner, mais si vous vous efforcez de manger tôt le matin tout en réduisant vos portions au dîner, vous remarquerez que vous aurez davantage faim le matin. C'est là un excellent signe que votre métabolisme fonctionne.

- **Variez vos repas**

- Choisissez une option du planning (Homme ou Femme) pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner, sans perdre de vue la taille des portions
- Choisissez 1 à 2 options d'en-cas par jour
- Vous pouvez substituer un en-cas par un « petit plaisir » de moins de 150 calories
- Aidez-vous du planning, des exemples de repas et de la liste des achats pour créer vos propres repas variés
- Vous pouvez choisir parmi n'importe quel type de protéines, légumes ou « glucides malins » des menus suggérés. Exemple :
  - Dinde ou thon
  - Poisson/fruits de mer ou poulet
  - Légumes cuits ou salade

- **Optez pour les bonnes calories**

- Éliminez les boissons hautement caloriques comme les sodas, les jus, les boissons au café et l'alcool
- Buvez de l'eau, du thé non sucré et du café. Prenez au moins 2 litres d'eau par jour pour bien vous hydrater

- **Si vous avez toujours faim après manger ou entre les repas :**

- Prenez un verre d'eau et attendez 15-20 minutes. Nous prenons souvent la soif (voire même l'ennui !) pour de la faim. Évitez de manger dès que vous avez faim. La sensation passe parfois.
- Si vous avez toujours faim au bout de 15-20 minutes, prenez un en-cas ou un mini-repas constitué d'un fruit, de légumes et de protéines.

**Si vous avez pour objectif de prendre du muscle :**

- Suivez le même planning, mais augmentez les portions dans les mêmes proportions afin d'augmenter le nombre de calories quotidiennes. Augmentez par exemple la taille des portions de protéines et de « glucides malins » de 50%. Vous pouvez également prendre un en-cas.
- N'oubliez pas de prendre un en-cas dans les 30 minutes après votre entraînement. Prenez des glucides (fruits, etc.) avec des protéines (yaourt, lait ou protéines en poudre) afin de favoriser la croissance musculaire et la récupération. Pensez au chocolat au lait !

## Présentation des plannings

Le planning Femme fournit environ 1400 calories, contre 1600 pour le planning Homme. Les excellentes qualités nutritionnelles de ces deux plannings vous aideront à perdre du poids et à vous sentir bien tout en vous permettant de tirer le meilleur parti des calories que vous ingérez. Les vitamines, minéraux et antioxydants issus des aliments complets aident à rester en bonne santé et permettent à la plupart des gens de perdre du poids. N'oubliez pas que le métabolisme varie grandement en fonction de l'âge, de la taille, du poids, du niveau d'activité et de la génétique. Gardez toujours un œil sur votre poids, votre sensation de faim et votre énergie. Ajustez les calories consommées, le cas échéant.

**Si vous avez plus de 55 ans :**

- À partir de 55 ans, le métabolisme ralentit et nécessite moins de calories. Prenez trois repas par jour, avec éventuellement un en-cas.

**Si vous avez moins de 25 ans :**

- En dessous de 25 ans, le corps peut avoir besoin de davantage de calories. Prenez un en-cas supplémentaire si vous avez une baisse d'énergie ou si vous avez très faim.

## Petit-déjeuner

Le petit déjeuner doit être composé de « glucides malins », de fruits, et d'une source de protéines, qui contient également des graisses. En équilibrant les glucides et les fibres issues des « glucides malins », ainsi que les fruits, les protéines et les graisses, vous puiserez suffisamment d'énergie tout en contrôlant votre faim tout au long de la journée.

## En-cas

Les en-cas doivent apporter des glucides et des protéines pour que le taux de sucre dans le sang soit constant. Ainsi, vous n'aurez pas faim et ne ressentirez pas de fatigue passagère,

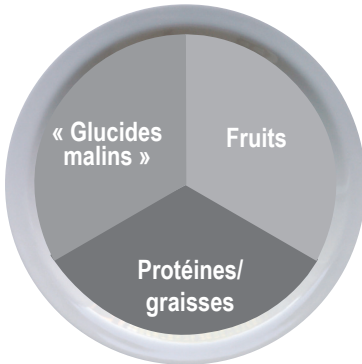
que l'on expérimente généralement après avoir consommé des en-cas très riches en glucides, comme les chips, les bonbons, les sodas et les biscuits salés.

## Déjeuner et dîner

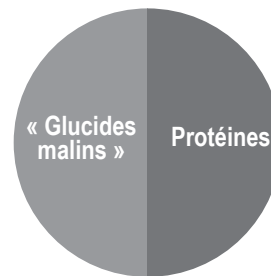
Le déjeuner doit se composer de fibres rassasiantes comme les légumes et les « glucides malins », ainsi que de protéines maigres ou de faible teneur en matières grasses. Les graisses saines peuvent provenir de protéines rajoutées durant la cuisson (comme des fruits à coques sur la salade), ou d'une sauce/vinaigrette (huile et vinaigre).

Voici une journée type :  
(voir le guide des portions)

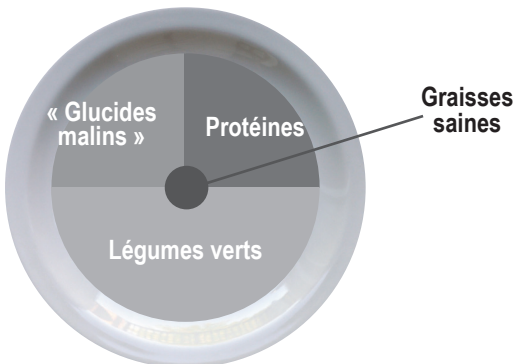
### Petit-déjeuner



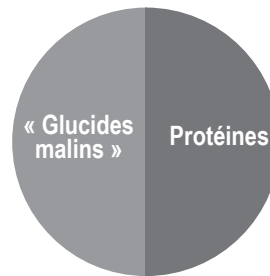
### En-cas 1



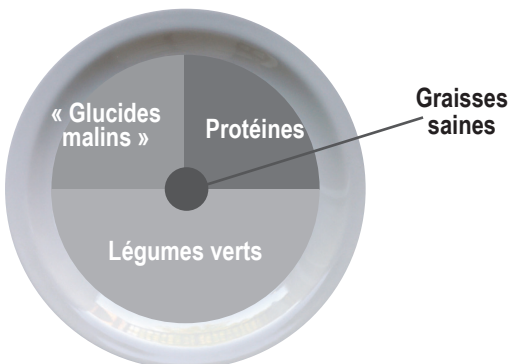
### Déjeuner



### En-cas 2



### Dîner





Petit-déjeuner	Fruit	« Glucides malins »	Protéines/grasses
<b>Flocons d'avoine avec fruits et fruits à coques</b> Faire chauffer des flocons d'avoine complets dans de l'eau. Ajouter des fruits, des fruits à coques, du lait, de la cannelle et du miel.	Baies ou banane	Avoine complète (cuisson normale ou rapide)	Fruits à coques et lait
<b>Muffin aux œufs</b> Faire cuire les œufs. Faire griller le pain et recouvrir d'une tranche de fromage, d'une tranche de jambon et d'une tomate.	Tomate	Muffin anglais ou pain à sandwiches	Œuf, jambon et fromage
<b>Parfait au yogourt super vitaminé</b> Recouvrir un yaourt de fruits. Parsemer d'une portion de fruits à coques, 2-3 c. à soupe de germes de blé ou de graines de lin moulues, 1 c. à soupe d'avoine et de cannelle.	Tranches de fruits au choix	Avoine, germes de blé et graines de lin moulues	Yaourt grec nature 0% et fruits à coques
<b>Sandwich beurre de cacahuètes et pommes</b> Faire griller du pain. Tartiner de beurre de cacahuètes, ajouter de fines tranches de pommes et 1 c. à café de miel.	Tranches de pomme	Pain à sandwiches, pain ou bagel	Beurre de cacahuètes

Déjeuner et dîner	Protéines maigres	« Glucides malins »	Légumes verts
<b>Longe de porc, patates douces et haricots verts</b>	Longe de porc grillée ou au four	Patates douces au four	Haricots verts
<b>Sauté de poulet</b> Parfumer avec 2 c. à soupe de sauce teriyaki	Blancs de poulet ou cuisses désossées, sans peau	Riz brun ou blanc	Faire sauter les légumes verts (frais ou congelés)
<b>Tacos au bœuf et salade</b> (3 pour les hommes, 2 pour les femmes) Ajouter la sauce et la coriandre et parsemer de fromage râpé	Bavette ou faux-filet	Tortillas de maïs	Salade
<b>Pâtes au blé complet aux crevettes ou haricots blancs en sauce marinara</b>	Crevettes (congelées ou fraîches) ou haricots blancs	Pâtes de blé complet	Brocolis cuits à la vapeur
<b>Steak haché avec frites au four, maïs et salade</b> Steak haché grillé. Faire cuire les pommes de terre au four, 25-30 minutes à 200°C, sur une plaque légèrement huilée.	Bœuf ou dinde hachée maigre	Frites cuites au four	Épis de maïs et salade
<b>Wrap de thon et avocat avec soupe de légumes</b> Utiliser 90g de thon (1 boîte). Recouvrir de laitue, tomate, avocat et moutarde.	Thon	Wrap à haute teneur en fibres	Soupe de légumes (maison ou à faible teneur en sodium)

En-cas	
« Glucides malins »	Protéines
1 pomme moyenne	10-15 amandes
Carottes nouvelles	2 c. à soupe de houmous
1 portion de crackers*	1 bâton de fromage
Barre énergétique ou protéinée <200 calories*	

\*Voir [www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources) pour des conseils d'achat.

### « Petits plaisirs » en option

Vous pouvez remplacer l'En-cas 2 par un « petit plaisir » de 100-150. Il est possible d'en consommer un par jour, mais nous vous recommandons de vous limiter à 3 ou 4 petites tentations par semaine. Optez pour la solution qui vous convient le mieux. Voici quelques exemples :

- 1/2 « cup » de crème glacée à faible teneur en matières grasses
- 1 petit sachet de chips
- 100 ml de vin ou 350 ml de bière légère
- 3 « cups » de maïs soufflé ou de popcorn

### Programme sur 3 jours - Exemple

Selon les repas proposés ci-dessous, voici un exemple de programme que vous pouvez suivre sur 3 jours :

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
<b>Petit-déjeuner</b>	Muffin aux œufs	Parfait au yogourt super vitaminé	Flocons d'avoine avec fruits et fruits à coques
<b>En-cas 1</b>	Pommes et amandes	Crackers Nut Thins® + bâton de fromage	Carottes nouvelles et houmous
<b>Déjeuner</b>	Wrap de thon et avocat avec soupe	Reste du dîner - Jour 1	Reste du dîner - Jour 2
<b>En-cas 2 ou « petit plaisir » (facultatifs)</b>	1/2 « cup » de crème glacée	Barre énergétique	Popcorn allégé (100 calories)
<b>Dîner</b>	Pâtes aux crevettes	Sauté de poulet	Steak haché

## Guide des portions

Chaque aliment ci-dessous correspond à une part

HOMME	FEMME
<b>PROTÉINES</b>	
2 œufs 140 g de poulet, poisson, viande maigre ou tofu 2/3 de « cup » de haricots ou de lentilles* 1 « cup » de yaourt grec 40 g de fromage*	1 œuf 85 g de poulet, poisson ou viande maigre 1/2 de « cup » de haricots ou de lentilles* 1/2 « cup » de yaourt grec* 40 g de fromage*
<b>GRAISSES SAINES</b>	
2 c. à soupe de beurre de cacahuètes ou d'arachides* 2 c. à café d'huile d'olive, de lin ou de noix 1/4 de « cup » de fruits à coques 1/3 d'avocat moyen	1 c. à soupe de beurre de cacahuètes ou d'arachides* 1 c. à café d'huile d'olive, de lin ou de noix 1/8 de « cup » ou 2 c. à soupe de fruits à coques (approx. 15 amandes) 1/4 d'avocat moyen
<b>« GLUCIDES MALINS »</b>	
1 « cup » de féculents cuits (1/2 « cup » de féculents crus) : avoine, riz brun, quinoa, pâtes 1 patate douce ou pomme de terre 2 tortillas de maïs 1 tranche de pain (or 2 tranches de pain allégé, soit 120 calories max.) 1 muffin anglais, pain à sandwiches ou wrap à haute teneur en fibres	1/2 « cup » de féculents cuits (1/4 de « cup » de féculents crus) 1/2 patate douce ou pomme de terre 2 tortillas de maïs 1 tranche de pain (or 2 tranches de pain allégé, soit 120 calories max.) 1 muffin anglais, pain à sandwiches ou wrap à haute teneur en fibres
<b>FRUITS</b>	
1 pomme, orange ou poire moyennes 1 petite banane (de la longueur de la main) 1 « cup » de baies ou de tranches de fruits 1/4 de « cup » de fruits secs (frais ou congelés)	
Légumes verts* Vous pouvez en consommer autant que vous voulez, à l'exception des pois et du maïs, limités à 1/2 « cup » par portion.	
2 « cups » d'épinards ou de laitue = 2 paumes de main 1 « cup » de crudités 1/2 « cup » de légumes verts cuits 175 ml de jus de légumes à faible teneur en sel	
<b>« PETITS PLAISIRS » EN OPTION</b>	
1/2 « cup » de crème glacée à faible teneur en matières grasses 1 petit sachet de chips 30 g de chocolat noir 100 ml de vin ou 350 ml de bière légère 3 « cups » de maïs soufflé ou de popcorn	

\*certains aliments combinent des protéines et des glucides, ou des protéines et des graisses



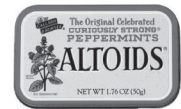
1 « cup » = balle de baseball



1/2 « cup » = ampoule



30 g ou 2 c. à soupe = balle de golf



1/4 de « cup » de fruits à coques = boîte à sardines



85g de poulet ou de viande = jeu de cartes



1 pomme de terre moyenne = souris d'ordinateur



1 fruit moyen = balle de tennis



40 g de fromage = 3 dés

## Liste des courses

<b>PAINS ET FÉCULENTS</b>			
Pain au blé complet Pain aux graines germées Muffin anglais léger ou au blé complet Pain à sandwichs ou à bagels Tortillas de maïs ou de blé complet à faible teneur en glucides Wraps à haute teneur en fibres Avoine complète : 1 minute ou à l'ancienne Féculents complets : riz brun, boulghour, orge, quinoa, couscous	Astuces : Vérifier que le premier ingrédient mentionné soit du blé complet. Vérifier qu'il y ait 4g de fibres par tranche ou 5g pour 2 tranches de pain allégé ou de régime. Privilégier du pain ayant moins de 100 calories par tranche.		
<b>LES PRODUITS LAITIERS ET LEURS PRODUITS DE REMPLACEMENT</b>	<b>CRACKERS, EN-CAS ET BARRES ÉNERGÉTIQUES</b>		
Yaourt grec nature 0% Kéfir (sorte de yaourt liquide) Lait bio maigre Lait de soja ou d'amande enrichi Fromage : feta, parmesan, mozzarella, havarti allégé, provolone, Gruyère, bâton de fromage ou portions individuelles	<table border="1"> <tr> <td>           Toutes les graines et tous les fruits à coques non salés            Maïs soufflé ou popcorn            Edamame en gousses         </td> <td>           Barres énergétiques            Crackers            Houmous         </td> </tr> </table>	Toutes les graines et tous les fruits à coques non salés Maïs soufflé ou popcorn Edamame en gousses	Barres énergétiques Crackers Houmous
Toutes les graines et tous les fruits à coques non salés Maïs soufflé ou popcorn Edamame en gousses	Barres énergétiques Crackers Houmous		
	Astuces : Limitez votre consommation de crackers, bretzels et chips à 2-3 portions par semaine. Mangez-les toujours avec des protéines, comme le houmous, le fromage et les fruits à coques. Optez pour les barres énergétiques de moins de 200 calories et 20g de sucre, et au moins 3g de protéines et 3g de fibres. Optez pour des crackers de moins de 130 calories et 4g ou moins de graisses par portion.		
<b>VIANDE, POISSON, VOLAILLE ET PROTÉINES</b>	<b>GRAISSES ET HUILES</b>		
Gibier Saumon, flétan, thon, tilapia, crevettes, Coquille Saint-Jacques, crabe Longe de porc, côtelette de porc ou rôti de porc Blanc ou cuisses de poulet ou de dinde (sans peau) Œuf et blancs d'œuf Bœuf maigre : steak, épaule, gîte ou filet maigres (de préférence bio et de plein air) Thon ou saumon en boîte (nature) Jambon, dinde, poulet ou viandes rôties sans nitrate et à faible teneur en sodium Tous types de haricots, secs ou en boîte, à faible teneur en sodium Tofu et tempeh	Avocat Olive, pépin de raison, noisette, sésame, lin Beurre/matières grasses à tartiner : privilégiez les produits sans graisses trans et les huiles partiellement hydrogénées indiquées dans la liste des ingrédients.		
	Astuces : Le terme Légère pour l'huile d'olive se réfère à la saveur et non aux calories. Mesurez toujours l'huile et le beurre. Les graisses, mêmes dites saines, sont très caloriques et leur consommation doit être contrôlée.		
<b>ALIMENTS CONGELÉS</b>	<b>CONDIMENTS ET SAUCES</b>		
Tous les légumes verts sans sauce Tous les fruits Féculents et mélanges de féculents	Vinaigre : riz, vin, balsamique Toutes les herbes et épices fraîches ou séchées. Moutarde Sauce chili Sauce marinara sans sirop de maïs à haute teneur en fructose Jus de citron et de citron vert Ail et gingembre hachés Sauce soja à faible teneur en sodium		
	Astuces : Optez pour des produits sans OGM, colorants ajoutés et sirop de maïs à haute teneur en fructose. Privilégiez les sauces de moins de 50 calories par portion. Évitez les sauces à base de crème, comme la sauce ranch, la sauce au fromage bleu et la sauce Alfredo.		

Optez pour des fruits et légumes verts, frais ou congelés. Tous vos repas en contiennent. N'oubliez pas d'en acheter !

## Ne baissez pas les bras !

Voici quelques conseils qui vous aideront à perdre du poids et à conserver vos bonnes habitudes.

- **Pesez-vous une fois par semaine**, même après avoir atteint votre objectif de poids
- **Continuez à remplir votre journal**. Si vous préétabliez vos menus, vous pouvez remplir votre journal tous les deux jours seulement. Ne vous obligez pas à le faire tous les jours.
- **Acceptez de faire des paliers**. Vous pourrez ne pas perdre de poids pendant quelques semaines, voire même quelques mois, après une perte de poids initiale. Ce phénomène est tout à fait normal. Votre corps s'ajuste tout naturellement à votre nouveau poids. Restez concentré sur votre objectif à long terme, soyez satisfait de ce que vous avez déjà réalisé et modifiez vos entraînements afin de réaliser de nouveaux progrès.
- **Ajustez vos calories pour ne pas reprendre de poids**. Une fois votre poids souhaité atteint, vous pouvez augmenter vos calories de 100-200 par jour, du moment que votre niveau d'activité reste le même.
- **Accordez-vous quelques petits plaisirs**. Accordez-vous des petites récompenses (non liées à la nourriture) à chaque étape atteinte, comme un massage, une nouvelle tenue ou une sortie en famille ou entre amis.
- **N'oubliez pas de consulter les ressources ci-dessous**. Vous y trouverez des recettes, des conseils d'experts et un soutien qui vous aidera à garder votre motivation.

## Ressources

Ressources téléchargeables à partir du site **Web Bowflex** ([www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources))

- Liste des courses (formulaire vide)
- Menu sur 7 jours
- Exemples de dîner
- Guide pré- et post-entraînement

### Questions & Support

- Posez vos questions, proposez des suggestions et connectez-vous avec notre diététicienne Bowflex™ en ligne sur la page Facebook de Bowflex

### Recettes

- [www.wholeliving.com](http://www.wholeliving.com)
- [www.eatingwell.com](http://www.eatingwell.com)
- [www.whfoods.org](http://www.whfoods.org)
- [www.livebetteramerica.org](http://www.livebetteramerica.org)

### Journaux en ligne

- [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com)
- [www.loseit.com](http://www.loseit.com)

## 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, 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.

- Cadre 10 ans
- Moteur 10 ans
- Pièces mécaniques 3 ans
- Pièces électroniques 3 ans
- 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. 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/les produits de qualité égale ou supérieure en cas de non disponibilité d'un matériel/de produits identiques 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 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.
- Un appareil placé ou utilisé dans un contexte commercial. Cela comprend les gymnases commerciaux, les clubs, les centres de conditionnement physique et toute agence privée disposant d'un appareil à l'intention de ses membres, clients, employés ou affiliés et où des cotisations, des souscriptions ou des abonnements payants sont collectés, ou là où le produit est utilisé plus de 3 heures par jour.
- 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 de mise en garde.
- 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 TOUS DOMMAGES-INTERETS PUNITIFS SURVENANT A CAUSE DE OU EN RAPPORT AVEC L'UTILISATION DE CETTE MACHINE DE FITNESS, 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 machine hors des États-Unis, veuillez consulter votre distributeur ou revendeur local pour la couverture de la garantie.

