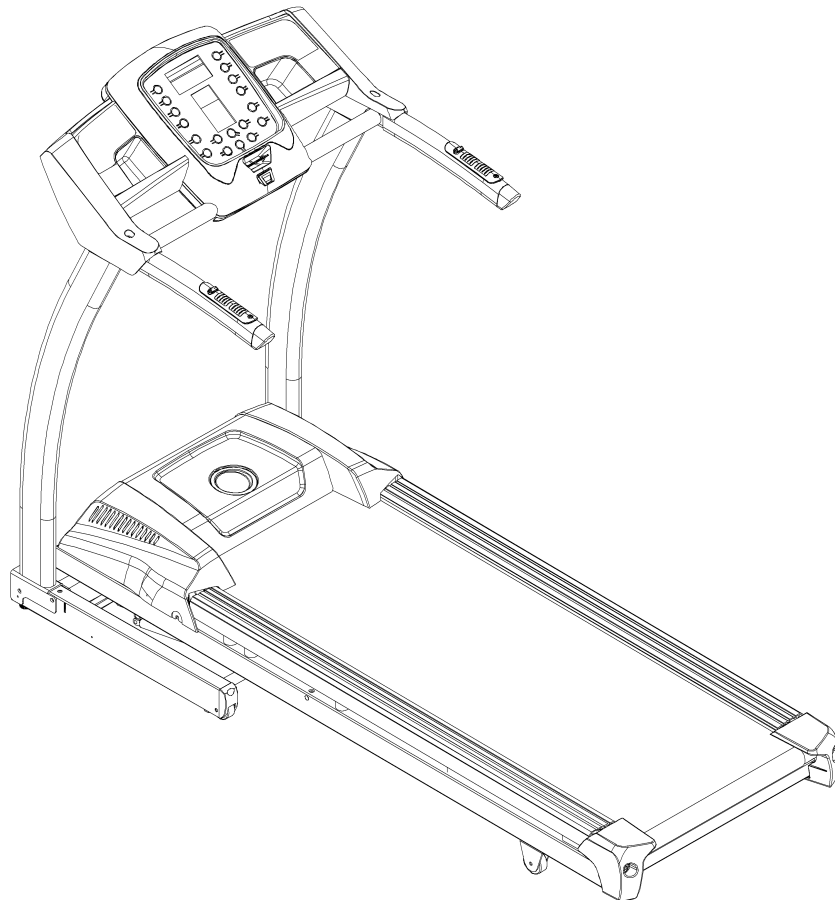




## Nautilus® T514 and T516 Treadmills



### Assembly / Owner's Manual Guide de Montage et du Propriétaire



EN FRC

Ver página 2

**Español Americano Latino**

**Español Americano Latino**

Para obtener este manual en Español Latino Americano vaya a:  
<http://support.nautilus.com>.

## Table of Contents

Important Safety Instructions — Assembly	3	Important Safety Instructions — Operation	14
Specifications	4	Features	17
Before Assembly	5	Operations	25
Tools	6	Maintenance	31
Hardware	6	Troubleshooting	36
Parts	7	Contacts	38
Assembly	8	Guide de Montage et du Propriétaire	39
Leveling the Machine	13		

**Patent Information**      This product may be covered by US and Foreign Patents and Patents Pending.

© 2010 Nautilus, Inc., All rights reserved

™ and ® indicate a trademark or registered trademark. Nautilus, Inc. ([www.nautilus.com](http://www.nautilus.com)) trademarks include NAUTILUS®, BOWFLEX®, SCHWINN® and UNIVERSAL® and respective logos.

Other trademarks are the property of their respective owners.

# Important Safety Instructions



Indicates a potentially hazardous situation which, if not avoided, could result in death or serious injury.

## Obey the following warnings:



Read and understand all warnings on this machine.

Carefully read and understand the Assembly Manual.

- Keep bystanders and children away from the product you are assembling at all times.
- Do not connect power supply to the machine until instructed to do so.
- Do not assemble this machine outdoors or in a wet or moist location.
- Make sure assembly is done in an appropriate work space away from foot traffic and exposure to bystanders.
- Some components of the machine can be heavy or awkward. Use a second person when doing the assembly steps involving these parts. Do not do steps that involve heavy lifting or awkward movements on your own.
- Set up this machine on a solid, level, horizontal surface.
- Do not try to change the design or functionality of this machine. This could compromise the safety and can void the warranty.
- If replacement parts are necessary use only genuine Nautilus® replacement parts and hardware. Failure to use genuine replacement parts can cause a risk to users, keep the machine from operating correctly or void the warranty.
- Do not use or put the machine into service until the machine has been fully assembled and inspected for correct performance in accordance with the Owner's Manual.
- Read and understand the complete Owner's Manual supplied with this machine before first use. Keep the Owner's and Assembly Manuals for future reference.

# Specifications

## Nautilus® T514 Treadmill

### Dimensions

Length	74" / 188 cm
Width	32" / 81 cm
Height	54" / 137 cm
Assembled Unit Weight	205 lb / 93 kg
Folded	39" X 32" X 60" / 99 X 81 X 152 cm

**Shipping Weight** 233.7 lb / 106 kg

### Regulatory Approvals

Intertek ETL listed. Conforms to ANSI / UL1647. 4th ED. Certified to CAN/CSA-C22.2 No. 68-92.

RoHS

### Power Requirements

120VAC 15A 60Hz Non-GFI grounded outlet (dedicated circuit)

### Capacities

Maximum User Weight	350 lb / 158 kg
Workout Programs	16
Speed Range	0.5–12 mph / 0.8–19.3 km/h
Elevation Range	0–12%

### Component Specifications

Frame, Folding	Steel
Motor	2.75 CHP DC
Deck Size	20" x 55" / 51 x 140 cm
Belt	2 ply
Heart Rate Monitor	Contact, Telemetry
Heart Rate Chest Strap	Polar®
Display	Backlit LCD
Built-In Fan	3–speed

## Nautilus® T516 Treadmill

### Dimensions

Length	78" / 198 cm
Width	34" / 86 cm
Height	54" / 137 cm
Assembled Unit Weight	220.5 lb / 100kg
Folded	41" X 34" X 65 1/2" / 104 X 86 X 166 cm

**Shipping Weight** 253.5 lb / 115kg

### Regulatory Approvals

Intertek ETL listed. Conforms to ANSI / UL1647. 4th ED. Certified to CAN/CSA-C22.2 No. 68-92.

RoHS

### Power Requirements

120VAC 15A 60Hz Non-GFI grounded outlet (dedicated circuit)

### Capacities

Maximum User Weight	350 lb / 158 kg
Workout Programs	21
Speed Range	0.5–15 mph / 0.8–24.1 km/h
Elevation Range	0–15%

### Component Specifications

Frame, Folding	Steel
Motor	3.2 CHP DC
Deck Size	20" x 58" / 51 x 147 cm
Belt	2 ply
Heart Rate Monitor	Contact, Telemetry
Heart Rate Chest Strap	Polar®
Display	Backlit LCD
Built-In Fan	3–speed

## Before Assembly

Select the area where you are going to set up and operate your machine. For safe operation, the location must be on a hard, level surface. Allow a workout area of minimum 201" x 71" (5.1m x 1.8m).

Follow these basic points when you assemble your machine:

1. Read and understand the "Important Safety Instructions" before assembly.
2. Collect all the pieces necessary for each assembly step.
3. Using the recommended wrenches, turn the bolts and nuts to the right (clockwise) to tighten, and the left (counterclockwise) to loosen, unless instructed otherwise.
4. When attaching 2 pieces, lightly lift and look through the bolt holes to help insert the bolt through the holes.
5. The assembly requires 2 people.

**Note:** The treadmill is designed to plug into a grounded, non-GFI outlet only. Do not connect the treadmill to a GFI outlet. To determine if your outlet or circuit breaker is GFI, look for a test and reset button on them. If they have the test and reset button, it is a GFI outlet or circuit breaker.

# Tools

## Included



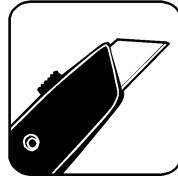
6mm



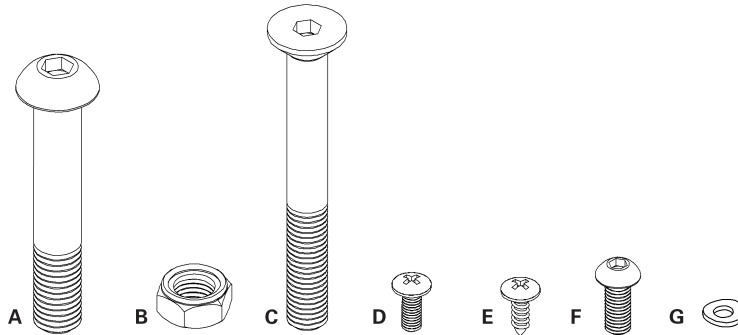
5mm



## Not Included

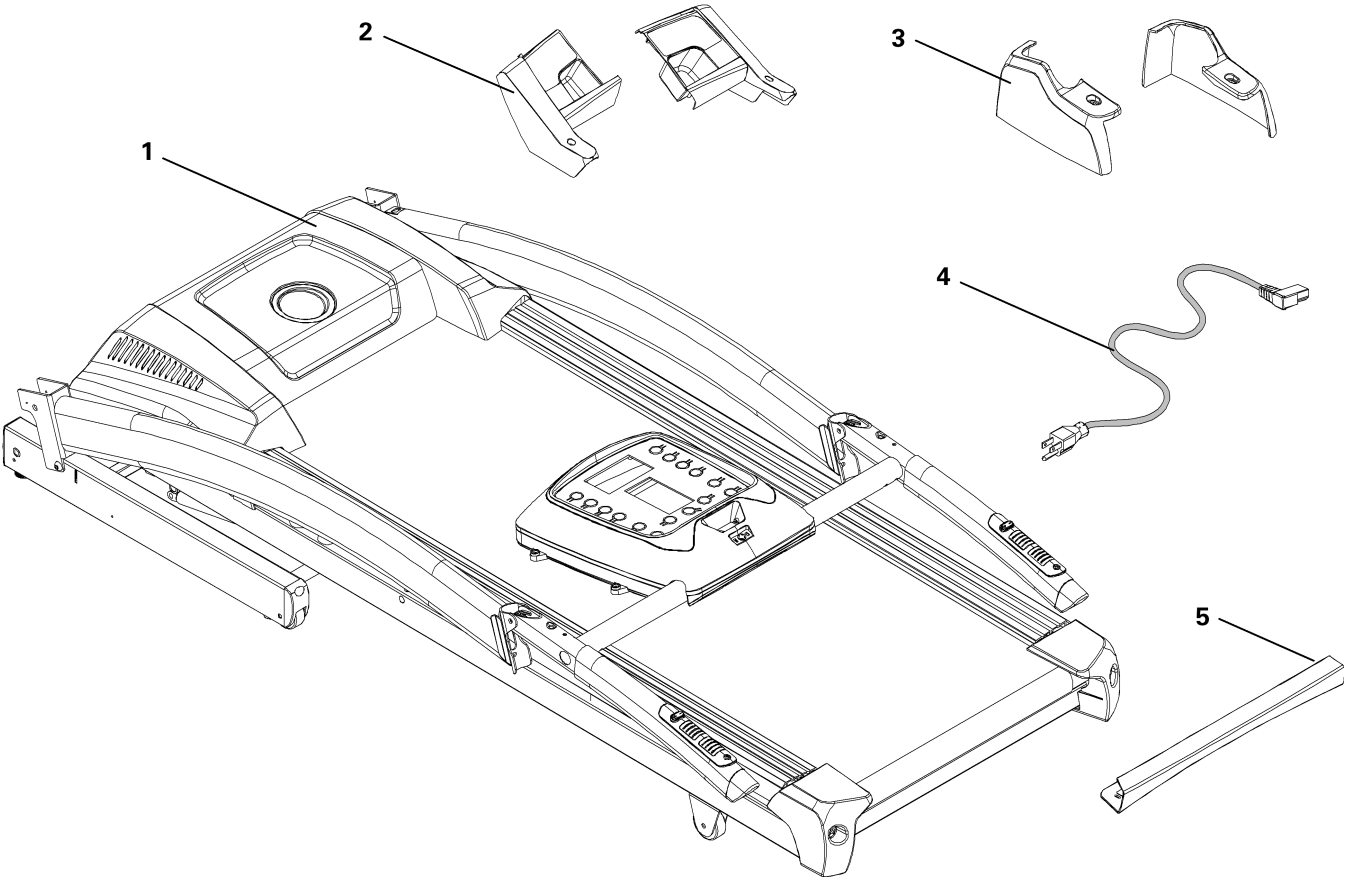


# Hardware



Item	Qty	Description
A	2	M10 x 60L Button Head Hex Screws, pre-installed
B	2	M10 Nylock Nuts, pre-installed
C	2	M8 x 70L Flathead Hex Screws
D	4	M4 x 10 Phillips Head Screws, pre-installed (model T514)
	6	M4 x 10 Phillips Head Screws, pre-installed (model T516)
E	2	#8 x 1/2L Phillips Head Bolts, pre-installed
F	4	M8 x 15L Button Head Hex Screws, 2 pre-installed
G	4	M8 washer, 2 pre-installed

# Parts

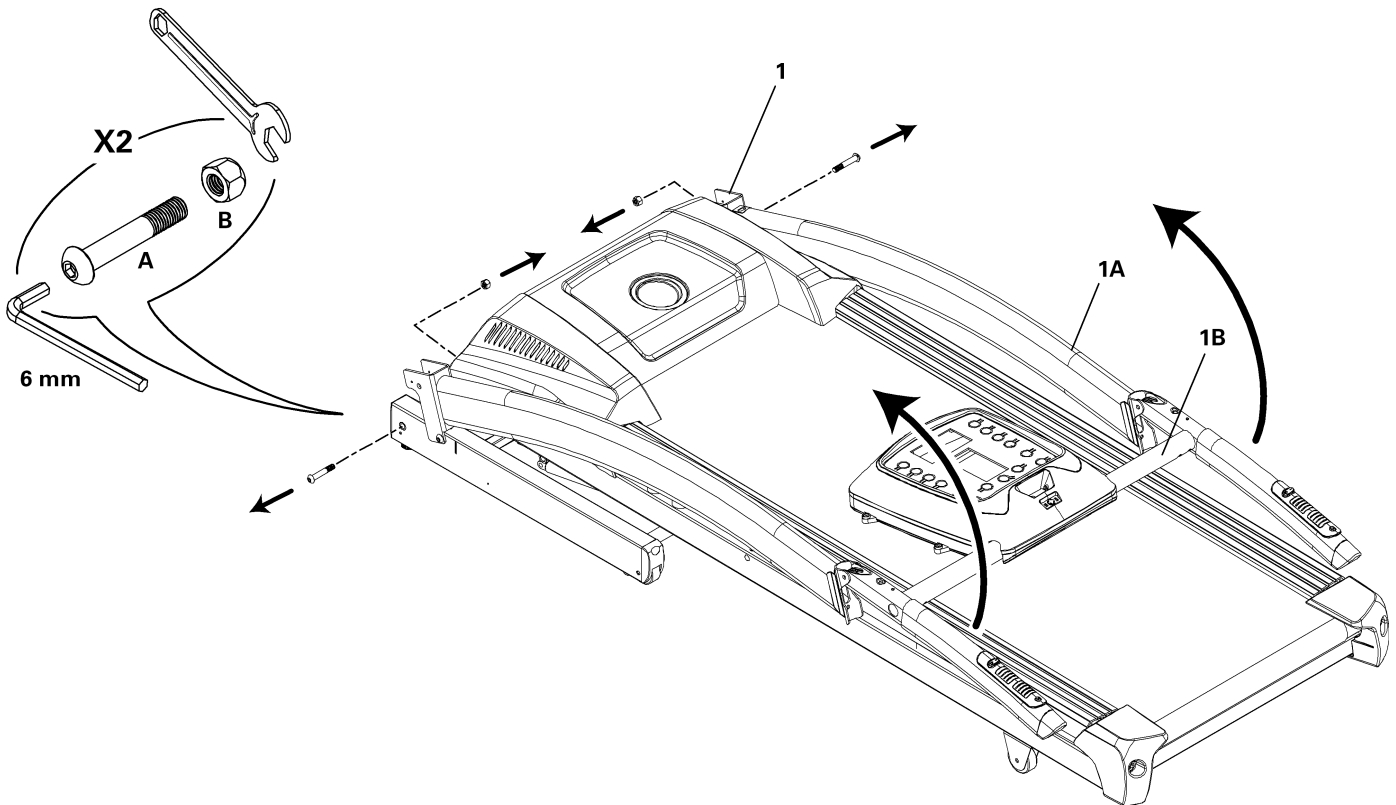


Item	Qty	Description
1	1	Frame
2	2	Console Side Panels
3	2	Side Covers (model T516 only)
4	1	Power Cord
5	1	Rear End Cap (model T516 only)

# Assembly

## 1. Unfold Frame

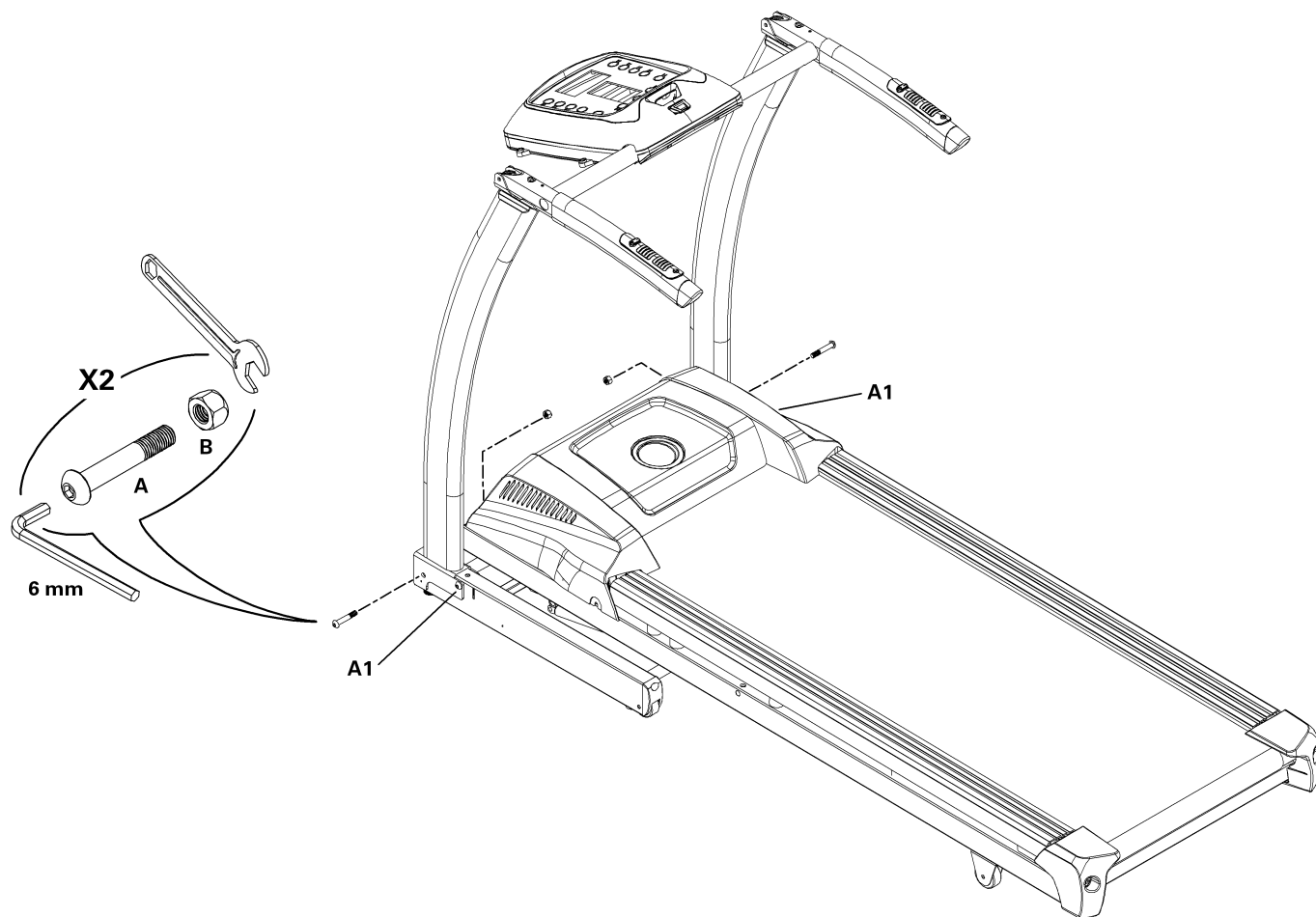
**Note:** Hold one Upright (1A) and the Ergo Bar (1B) when you lift the folded uprights into position. Keep your hands clear of the area between the Ergo Bar and the Upright.



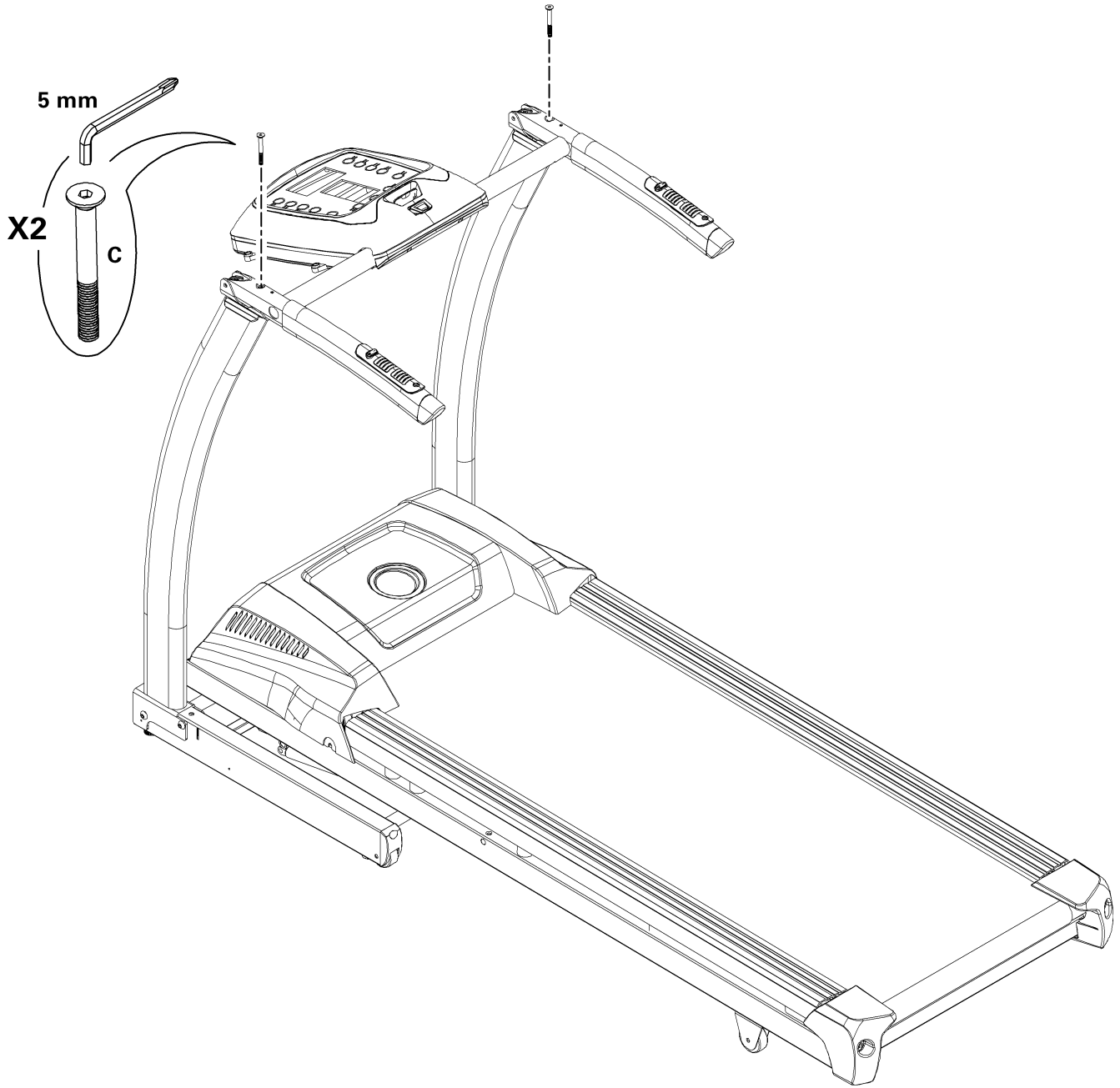


## 2. Install Screws and Adjust Handlebars

**Note:** Tighten pivot screws (A1).

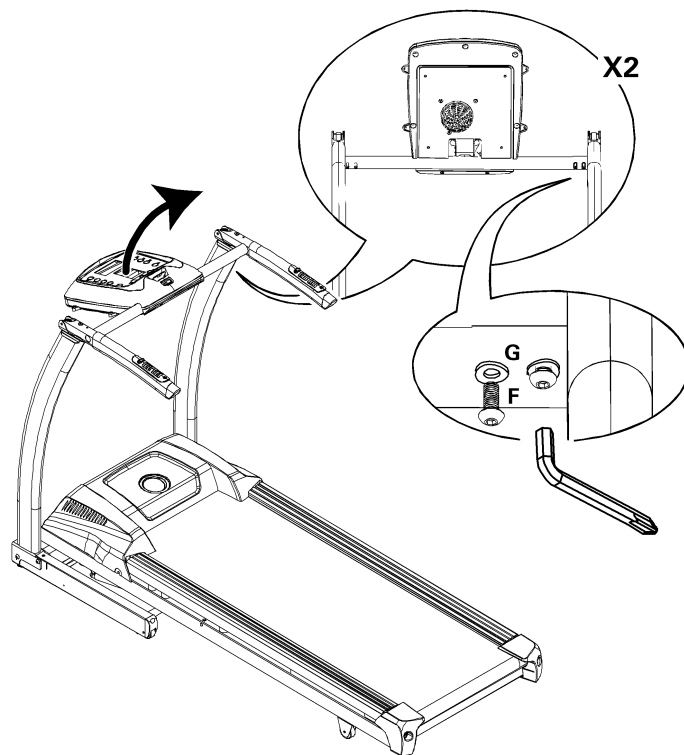


### 3. Install Screws in Handlebars

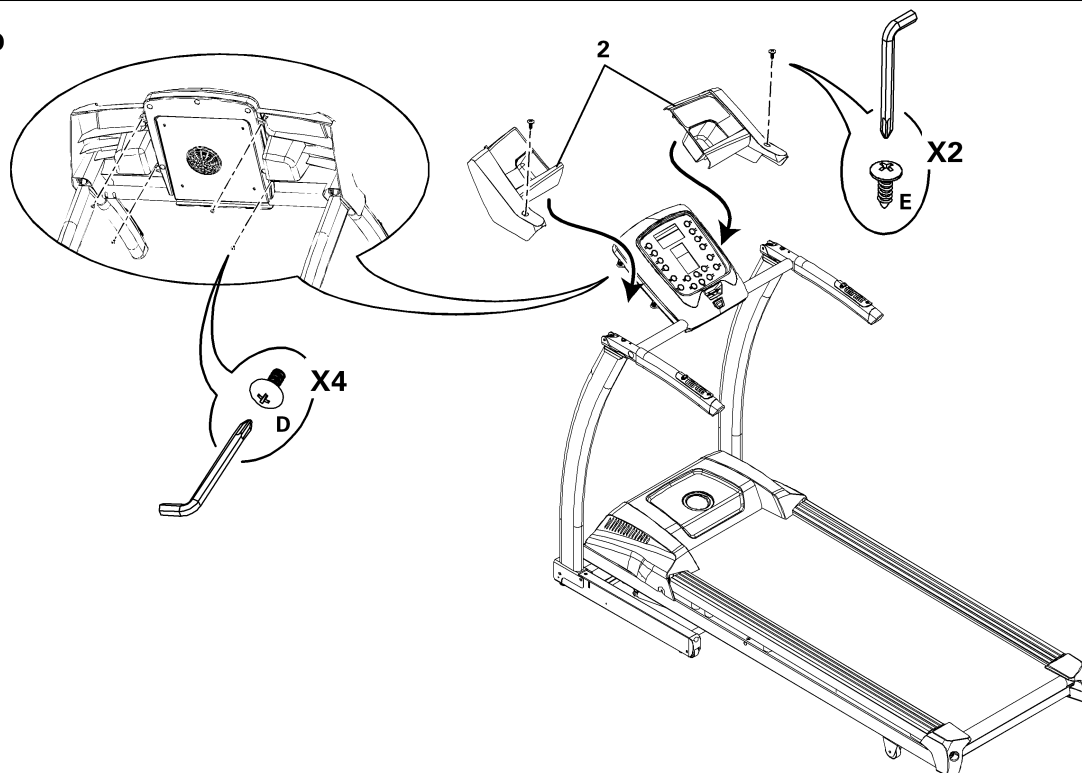


#### 4. Adjust Console/Ergo Bar and Install Console Side Panels

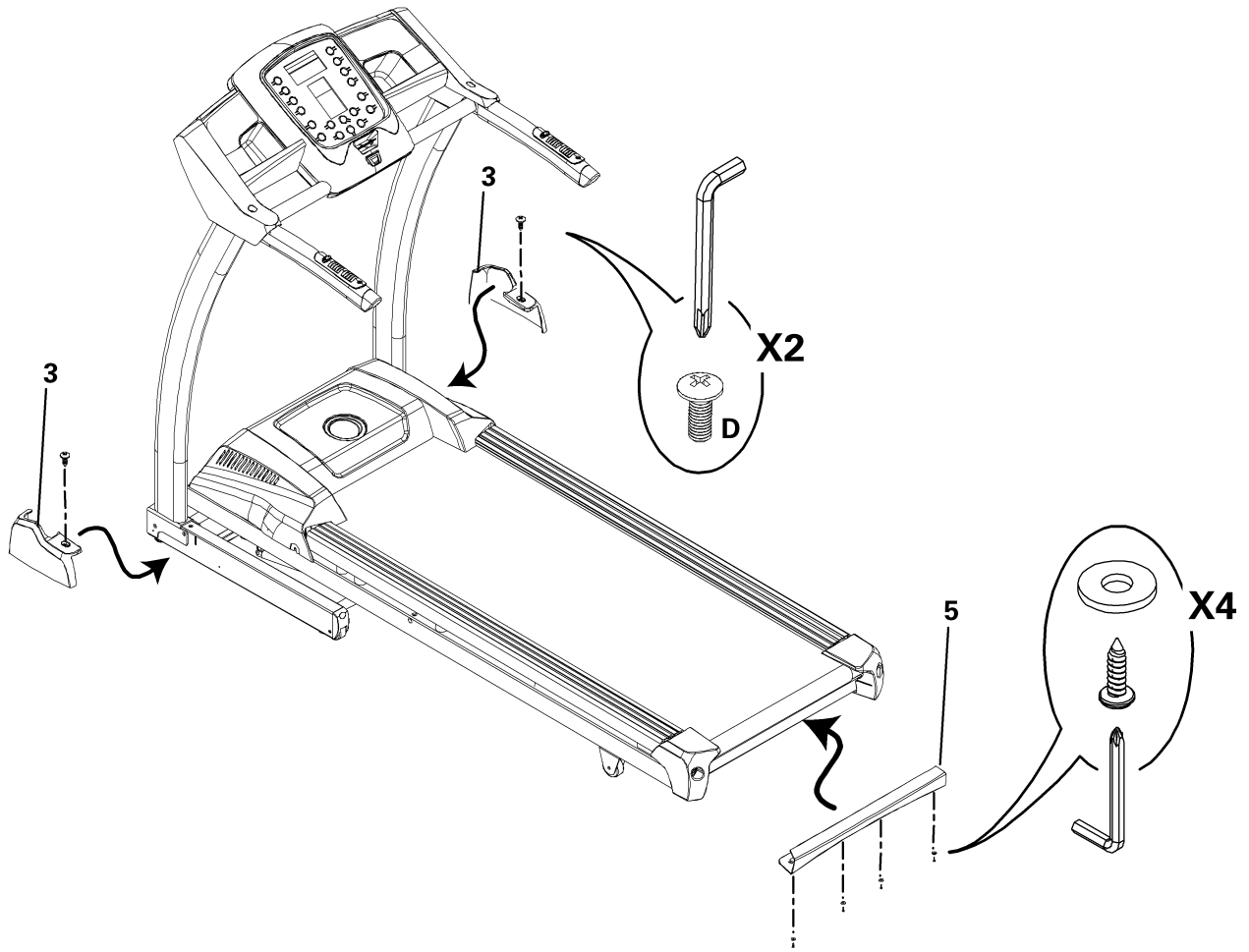
4a



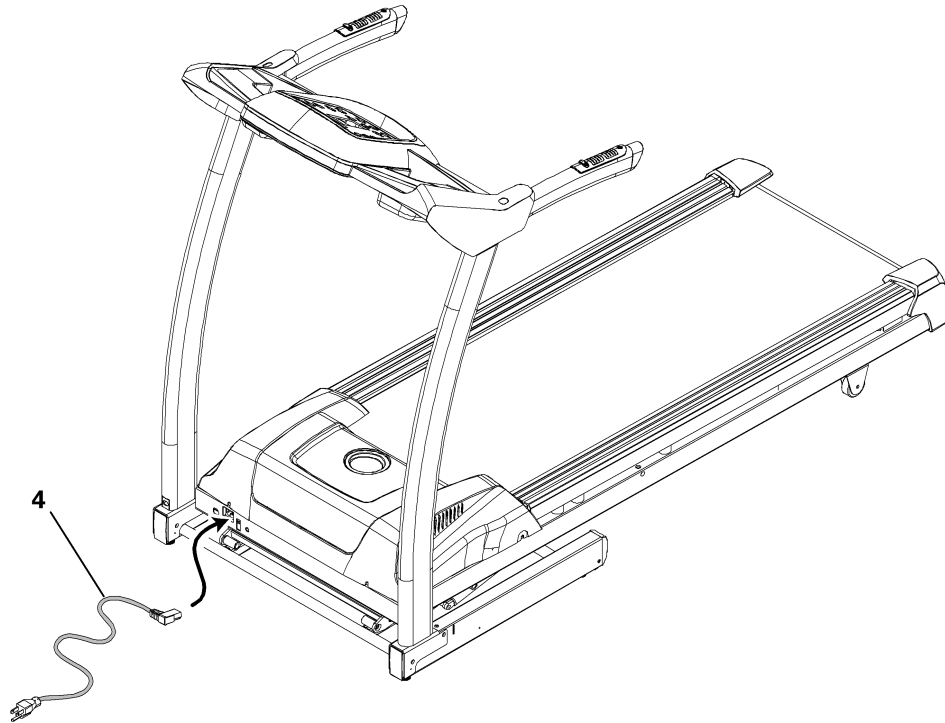
4b



**5. Attach Side Covers and Rear End Cap (model T516 only)**



## 6. Connect Power Cord



## Final Inspection

Inspect your machine to ensure that all fasteners are tight and components are properly assembled.

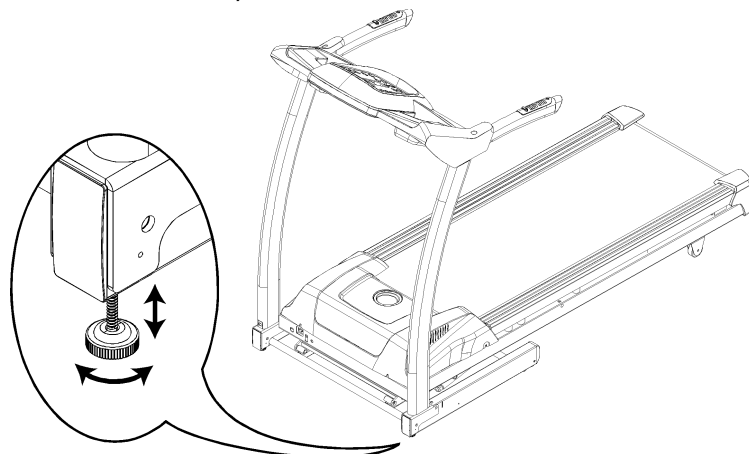


Do not use or put the machine into service until the machine has been fully assembled and inspected for correct performance in accordance with the Owner's Manual.

## Leveling the Machine

To stabilize the treadmill, adjust the 2 feet below the front of the base frame.

- Lift one side of the machine and turn the foot — clockwise to shorten or counterclockwise to lengthen.
- Adjust the foot on the other side if necessary.



# Important Safety Instructions



Indicates a potentially hazardous situation which, if not avoided, could result in death or serious injury.

## Before using this equipment, obey the following warnings:



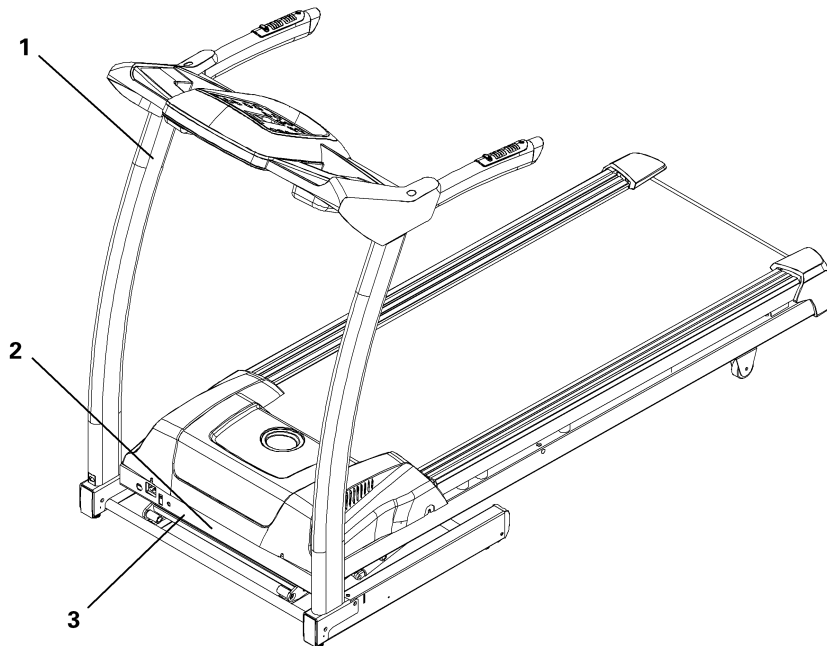
To decrease the risk of burns, electric shock, or injury to persons, read and understand the complete Owner's Manual. Failure to follow these guidelines can cause a serious or possibly fatal electrical shock or other serious injury. Keep Owner's Manual for future reference.

Read and understand all warnings on this machine. If at any time the Warning stickers become loose, unreadable or dislodged, contact Nautilus® Customer Service for replacement stickers.

- **▲ DANGER** To reduce the risk of electrical shock, always unplug the power cord and wait 5 minutes before cleaning, maintaining or repairing this machine.
- Children must not be let on or near to this machine. Moving parts and other features of the machine can be dangerous to children.
- Consult a physician before you start an exercise program. Stop exercising if you feel pain or tightness in your chest, become short of breath, or feel faint. Contact your doctor before you use the machine again. Use the values calculated or measured by the machine's computer for reference purposes only.
- Before each use, examine this machine for damage to power cord, power receptacle, loose parts or signs of wear. Do not use if found in this condition. Contact Nautilus® Customer Service for repair information.
- Maximum user weight limit: 350 lbs. (158 kg). Do not use if you are over this weight.
- This machine is for home use only.
- Do not wear loose clothing or jewelry. This machine contains moving parts. Do not put fingers or other objects into moving parts of the exercise equipment.
- Always wear rubber soled athletic shoes when you use this machine. Do not use the machine with bare feet or only wearing socks.
- Set up and operate this machine on a solid, level, horizontal surface.
- Use caution when you step on and off the machine. Use the supplied foot support platforms for stability before walking on the moving belt.
- Do not operate this machine outdoors or in moist or wet locations.
- Keep at least 19.5" (0.5 m) on each side of the machine and 79" (2 m) behind the machine clear. This is the recommended safe distance for access, movement and emergency dismounts from the machine. Keep third parties out of this space when the machine is in operation.
- Do not over exert yourself during exercise. Operate the machine in the manner described in this manual.
- Read, understand, and test the Emergency Stop Procedure before use.
- Keep the walking belt clean and dry.
- Do not stand on machine motor cover or front trim cover
- Keep power cord away from heat source and hot surfaces.
- Do not drop or put objects into any opening of the machine.
- Connect this machine to a correctly grounded outlet; consult a licensed electrician for assistance.
- Do not operate where aerosol products are being used.

- Do not let liquids touch the electronic controller. If it does, the controller must be inspected and tested for safety by an approved technician before it can be used again.
- Do not remove the machine motor cover, dangerous voltages are present. The components are serviceable only by approved service personnel.
- The electrical wiring for the residence in which the machine will be used must obey the applicable local and provincial requirements.

## Safety Warning Labels and Serial Number



Type	Description
<b>1</b> WARNING	Failure to obey these safeguards can cause serious injury or health problems.
	1. Keep children and pets away from this machine at all times.
	2. When this machine is not in operation, remove the Safety Key and keep out of the reach of children.
	3. Use Caution when you operate this equipment or serious injury can occur.
	4. Prior to use, read and understand the Owner's Manual, including all Warnings.
	5. To prevent injury, stand on the Foot Platforms before you start the machine.
	6. This machine is for Residential use only.
	7. The Maximum user Weight for this machine is 350 lbs/158 kg
	8. Replace any Warning label that becomes damaged, illegible or is removed.

AVERTISSEMENT	Le non-respect de ces mesures de protection pourrait entraîner des blessures ou de graves problèmes de santé
	1. Gardez les enfants et les animaux de compagnie éloignés de cette machine en tout temps.
	2. Lorsque cette machine n'est pas utilisée, retirez le cordon de sécurité et gardez-le hors de la portée des enfants.
	3. Soyez prudent lorsque vous utilisez cet équipement pour ne pas vous infliger de graves blessures.
	4. Lisez et familiarisez-vous avec le Manuel du propriétaire et avec tous les avertissements avant d'utiliser cette machine.
	5. Pour éviter les blessures, mettez-vous debout sur les repose-pieds avant de mettre la machine en marche.
	6. Cette machine est à usage domestique uniquement.
	7. Cette machine supporte un poids maximal de (158 kg).
	8. Remplacez toute étiquette d'avertissement endommagée, illisible ou manquante.
2 WARNING	Do not lift or move from this end — rotating parts can pinch or crush
AVERTISSEMENT	Ne pas soulever ou déplacer depuis cette extrémité — les éléments pivotants peuvent pincer ou écraser
3 Serial Number	Record serial number on Contacts page at end of this manual.

## Grounding Instructions

This product must be grounded. If it should malfunction or break down, grounding gives a path of least resistance for electrical current, to decrease the risk of electric shock. The power cord is equipped with an Equipment-grounding Conductor and a grounding plug. The plug must be connected to an outlet that is correctly installed and grounded. The electrical wiring must obey the applicable local and provincial requirements.



Incorrect connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Consult a licensed electrician if you are not sure if the machine is correctly grounded. Do not change the plug on the machine – if it does not fit the outlet, have a correct outlet installed by a licensed electrician.

It is recommended to use a dedicated circuit for this machine. This means that no other equipment is connected to the same outlet. Do not use a GFI outlet, surge protector or extension cord for this machine.

## Emergency Stop Procedures

The treadmill is equipped with a Safety Key that can prevent serious injury, as well as prevent children from playing with and/or being injured on the machine. If the Safety Key is not fully put into the Safety Key Port, the belt will not operate.

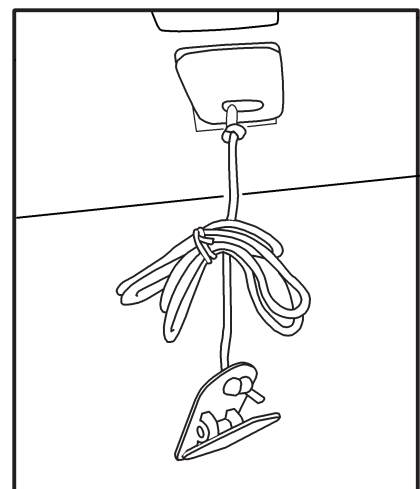


To prevent unsupervised operation of the machine always remove the Safety Key and disconnect the power cord from the wall outlet or machine AC input.

Always attach the Safety Key Clip to your clothing during your workout.

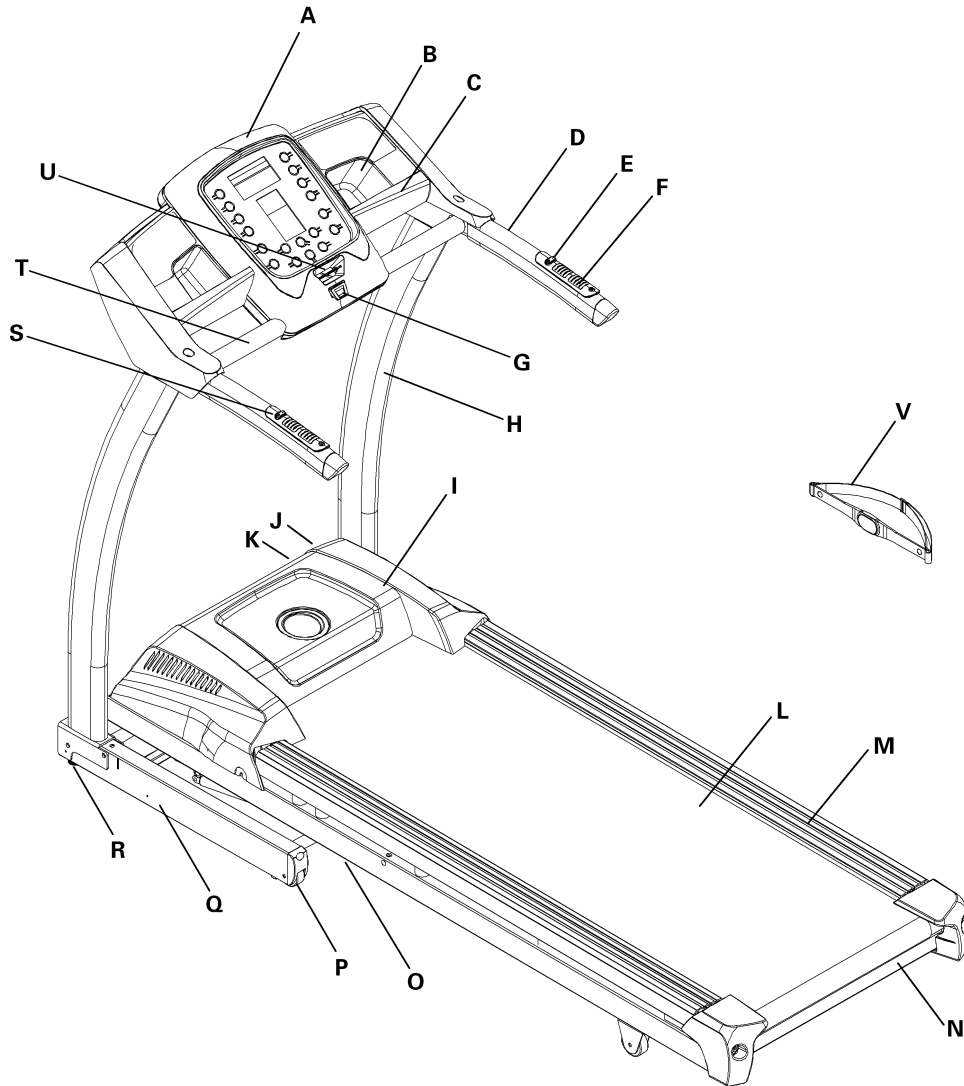
When you use the machine, only remove the Safety Key in an emergency. When the key is removed while the machine is in operation, it will stop quickly, which could cause the loss of balance and possible injury.

Be sure to remove the Safety Key for safe storage when not in operation.



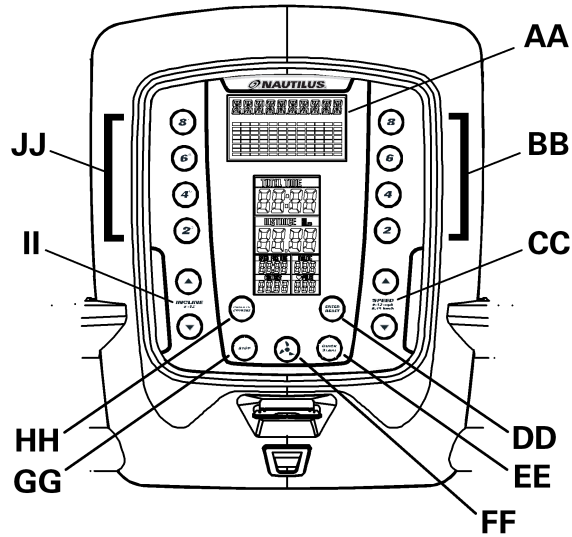


# Features



A	Console	L	Walking Belt
B	Water Bottle Holder	M	Side Foot Support Rails
C	Magazine Rack	N	Support Bar
D	Handlebars	O	Hydraulic Lift
E	Remote Speed Control	P	Transport Wheels
F	Contact Heart Rate (CHR) Sensors	Q	Base
G	Safety Key Port	R	Adjustable Feet
H	Uprights	S	Remote Incline Control
I	Motor Cover	T	Ergo Bar
J	Power Switch	U	Fan
K	Power Cord	V	Heart Rate (HR) Chest Strap

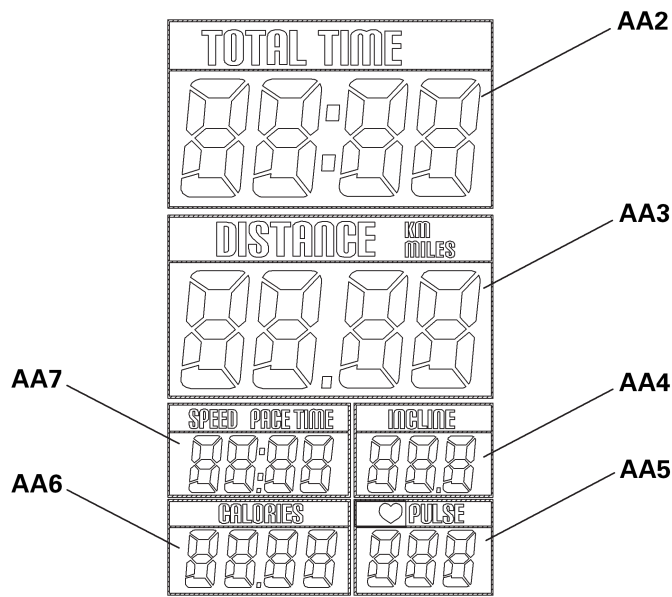
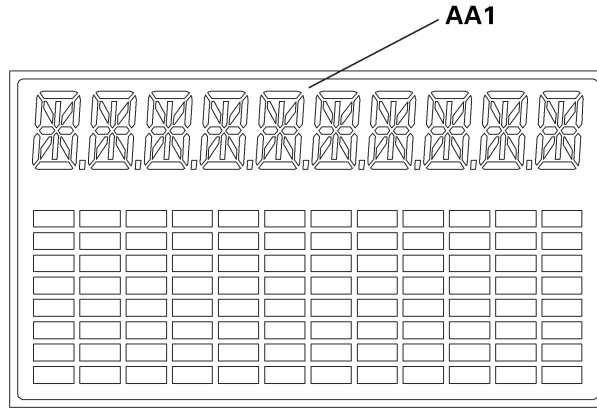
## Console Features



AA	Dual LCD — Backlit Display	FF	Fan Button
BB	Preset Speed Keys	GG	Stop
CC	Speed Up/Down	HH	Profiles/Courses
DD	Enter/Reset	II	Incline Up/Down
EE	Quick Start (Start)	JJ	Preset Incline Keys

## LCD Display Data

The multi-function, backlit LCD shows your workout measurements (during the workout), results, user setup data and console diagnostics.



AA1	Program Display	AA5	PULSE
AA2	TOTAL TIME	AA6	CALORIES
AA3	DISTANCE (km/miles)	AA7	SPEED / PACE TIME
AA4	INCLINE		

**Note:** To change the measurement units to English Imperial or metric, refer to the “Changing Unit Measures (English/Metric)” section in this manual.

## Program Display

The Program Display shows the name of the program selection and the dot-matrix area shows the course profile for the program. Each column in the profile shows one interval (1/12 of the total program time). The higher the column, the higher the incline and/or speed for that interval. The flashing column shows your current interval.

## Total Time

The TOTAL TIME display field shows the time count in the workout. If a preset time is not set up for the current workout program, the display value starts at zero and counts forward until the end of the workout. The maximum time is 99:59.

If the workout has a preset time, the display starts at the preset value and counts down to zero. The display shows the total time count for the workout, then the time count for the current interval.

## Distance

The DISTANCE display field shows the distance count (miles or km) in the workout. If no distance goal is set up for the current workout program, the display value starts at zero and counts forward until the end of the workout. If the workout has a distance goal, the display starts at the preset value and counts down to zero.

## Incline

The INCLINE display field shows the treadmill incline in percentage of elevation.

## Pulse

The Pulse display field shows the heart rate in beats per minute (BPM) from the heart rate monitor (HRM).



Consult a physician before you start an exercise program. Stop exercising if you feel pain or tightness in your chest, become short of breath, or feel faint. Contact your doctor before you use the machine again. Use the values calculated or measured by the machine's computer for reference purposes only.

## Calories

The CALORIES display field shows the estimated calories that you have burned during the exercise. If no calorie goal is set up for the current workout program, the display value starts at zero and counts forward until the end of the workout. If the workout has a calorie goal, the display starts at the preset value and counts down to zero.

## Speed/Pace Time

The SPEED/PACE TIME display field shows the machine speed in kilometers per hour (km/h) or miles per hour (mph) for 10 seconds, then the pace in minutes per mile (or minutes per km) for 10 seconds.

## Key Functions

The multi-function console keys let you adjust the machine settings, make exercise program selections, and enter user setup data for the console to calculate your workout data. The Operations section of this manual gives the procedures for using the keys in each Operations mode.

---

INCLINE ▲ / ▼	Push the ▲ (Up) or ▼ (Down) keys to: <ul style="list-style-type: none"><li>• Adjust the Incline in increments of 1%.</li><li>• Adjust the data values for user setup.</li></ul>
COURSES/PROFILES	Push the COURSES/PROFILES key to go to the Program Selection menu.
STOP	<ul style="list-style-type: none"><li>• Push the STOP key to pause your workout.</li><li>• Push and hold the STOP key for 3 seconds to stop the workout and go back to Ready Mode (workout data not saved).</li></ul>
[Fan]	Push the Fan button 1 time for Low speed. Push again for High speed. Push 1 more time to turn the fan off.

---

---

## ENTER / RESET

- Make a selection from the Program Selection menu.
- Set your selection of data values for user setup or exercise program setup.
- When the workout is paused, push and hold the ENTER/RESET key for 3 seconds to save workout data .

---

## QUICK START [Start]

- When the console is in Ready Mode, push the QUICK START key to start the Manual Program.
- After you make a selection from the Program Selection menu, push the QUICK START key to start the program.

---

## SPEED ▲ / ▼

Push the ▲ (Up) or ▼ (Down) keys to:

- Adjust the Speed in increments of 0.1 mph or 0.1 km/h.
- Adjust the data values for user setup.
- Move through the Program Selection or Service Menu options.

---

2%, 4%, 6%, 8%

[Preset Incline Keys]

To change the Incline to one of the preset levels, push the applicable key during Workout Mode. Then you must push the ENTER/RESET key in less than 5 seconds to set the selection.

---

2, 4, 6, 8

[Preset Speed Keys]

To change the Speed to one of the preset levels, push the applicable key during Workout Mode. For example, if you press 2, the treadmill speed adjusts to 2 mph (or 2 km/h). Then you must push the ENTER/RESET key in less than 5 seconds to set the selection.

---

## Changing Unit Measures (English Imperial/Metric)

To change the measurement units (for speed, distance and weight) to English Imperial or metric:

1. Push the STOP key and SPEED▲(Up) key and hold for 5 seconds to go to Engineering Mode.
2. Push the ENTER/RESET key 2 times. The console display shows **KM** for metric or **MILES** for English Imperial.
3. Tap the ▲(Up) or ▼ (Down) keys to look at the measurement options.
4. Push the ENTER/RESET key to set your selection.
5. Push the ENTER/RESET key 2 times to go back to the main display and start your workout.

The Preset Speed keys also change when you set the measurement units option to English Imperial or metric.

**Note:** The start speed is 0.5 mph or 0.8 km/h.

## Remote Speed and Incline Controls

There are toggle switches on the handlebars to adjust Speed and Incline. The left handlebar switch adjusts Incline up and down in increments of 1%. The right handlebar adjusts Speed up or down in increments of 0.1 mph or 0.1 km/h.

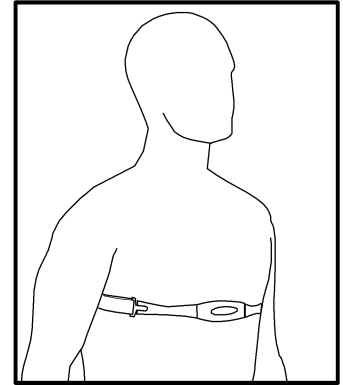
## Remote Heart Rate Monitor

Monitoring your Heart Rate is one of the best procedures to control the intensity of your exercise.

Contact Heart Rate (CHR) sensors are installed to send your heart rate signals to the Console. A Heart Rate Chest Strap Transmitter is also included. The Console shows your Heart Rate in Beats Per Minute (BPM).



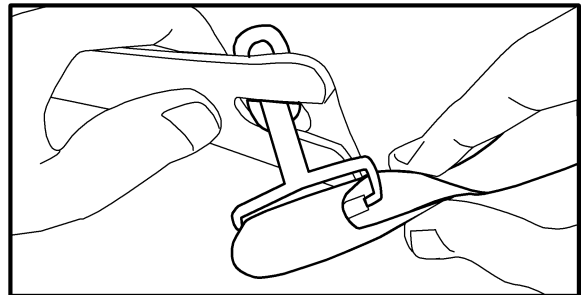
If you have a pacemaker or other implanted electronic device, consult your doctor before using a wireless chest strap or other telemetric heart rate monitor.



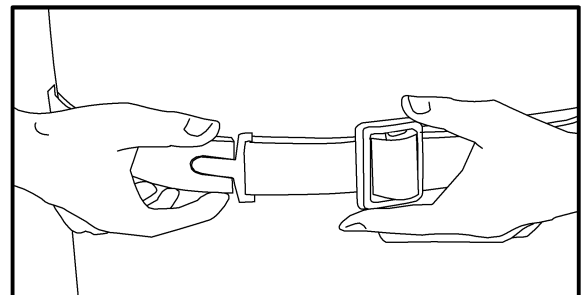
## Chest Strap

Using the heart rate transmitter chest strap lets you monitor your heart rate at any time during your workout.

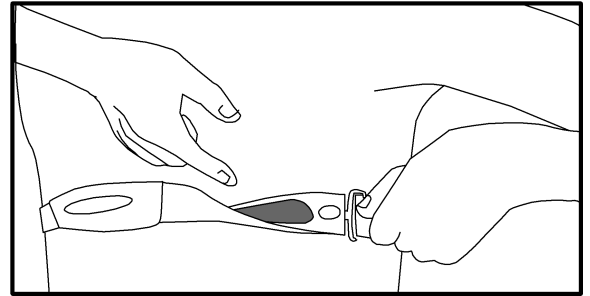
The heart rate transmitter is attached to a chest strap to keep your hands free during your workout. Attach the transmitter to the elastic chest strap.



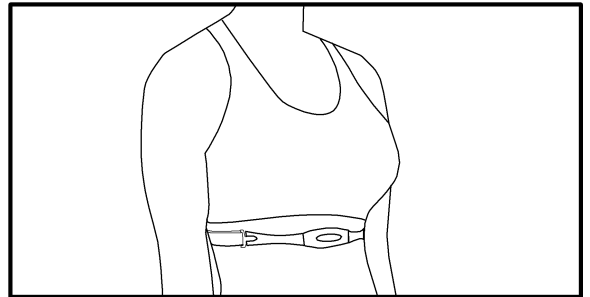
Adjust the strap length to fit snugly and comfortably against your skin. Secure the strap around your chest, just below the chest muscles, and buckle it.



Lift the transmitter off your chest and moisten the two Grooved Electrode Areas on the back.



Check that the wet electrode areas are firmly against your skin.



The transmitter will send your heart rate to the machine's receiver and display your Beats Per Minute (BPM).

Always remove the transmitter before you clean the chest strap. Clean the chest strap regularly with mild soap and water, and thoroughly dry it. Residual sweat and moisture keep the transmitter active and drain the battery in the transmitter.

**Note:** Do not use abrasives or chemicals such as steel wool or alcohol when you clean the chest strap, as they can damage the electrodes permanently.

If the Console displays a heart rate value of "0", then the transmitter is not sending a signal. Check that the textured contact areas on the chest strap are contacting with your skin. You may need to lightly wet the contact areas. If no signal appears or you need further assistance, call your Nautilus® Representative.

## Heart Rate Calculations

Your maximum heart rate usually decreases from 220 Beats Per Minute (BPM) in childhood to approximately 160 BPM by age 60. This fall in heart rate is usually linear, decreasing by approximately one BPM for each year. There is no indication that training influences the decrease in maximum heart rate. Individuals of the same age could have different maximum heart rates. It is more accurate to find this value by getting a stress test than by using an age related formula.

Your at rest heart rate is influenced by endurance training. The typical adult has an at rest heart rate of approximately 72 BPM, where as highly trained runners may have readings of 40 BPM or lower.

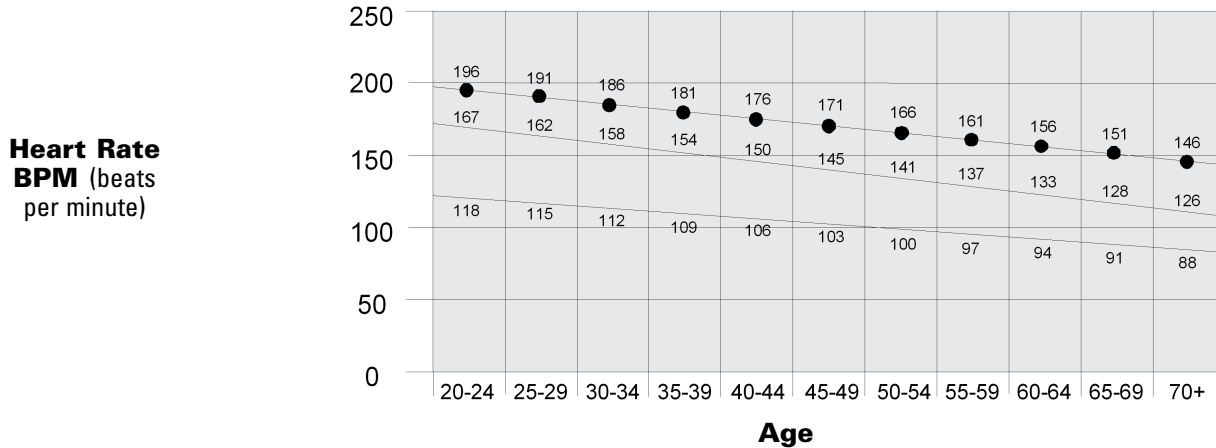
The Heart Rate table is an estimate of what Heart Rate Zone (HRZ) is effective to burn fat and better your cardiovascular system. Physical conditions vary, therefore your individual HRZ could be several beats higher or lower than what is shown.

The most efficient procedure to burn fat during exercise is to start at a slow pace and gradually increase your intensity until your heart rate reaches between 60 – 85% of your maximum heart rate. Continue at that pace, keeping your heart rate in that target zone for over 20 minutes. The longer you maintain your target heart rate, the more fat your body will burn.

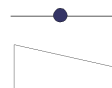
The graph is a brief guideline, describing the generally suggested target heart rates based on age. As noted above, your optimal target rate may be higher or lower. Consult your physician for your individual target heart rate zone.

**Note:** As with all exercises and fitness regimens, always use your best judgment when you increase your exercise time or intensity.

### Fat Burning Target Heart Rate



**Maximum Heart Rate**  
**Target Heart Rate Zone** (keep within this range for optimum fat burning)



## Exercise Programs

### Nautilus® T514 Treadmill

Quick Start (Manual Program)

Profile Programs:

- 2 Challenge
- 2 Intervals
- 2 Hills

Calorie Goal

5K Course

10K Course

2 Custom User Programs

Heart Rate Controlled:

- Target HR
- 65% Max
- 75% Max
- 85% Max

### Nautilus® T516 Treadmill

Quick Start (Manual Program)

Profile Programs:

- 3 Challenge
- 3 Intervals
- 3 Hills

Calorie Goal

5K Course

10K Course

3 Custom User Programs

Heart Rate Controlled:

- Target HR
- 65% Max
- 75% Max
- 85% Max

Body Mass Index (BMI)



# Operations

## Getting Started



Consult a physician before you start an exercise program. Stop exercising if you feel pain or tightness in your chest, become short of breath, or feel faint. Contact your doctor before you use the machine again. Use the values calculated or measured by the machine's computer for reference purposes only.

Make sure the treadmill is stable on a clean, hard, level surface, with a sufficient clear workout area. A rubber mat below the machine is recommended to prevent electrostatic discharge and protect your floor.

Inspect the walking belt to make sure it is centered and correctly aligned. Refer to the Maintenance section of this manual for the procedure to align the walking belt.

Stretch your muscles before you start your workout.

1. Connect the Power Cord to a correctly grounded AC wall outlet.



Put the power cord along the machine, to keep clearance for dismounts from the machine.

2. Turn the Power Switch on the front of the treadmill to the On position. The dual LCD comes on fully for 3 seconds and the console makes a "beep" sound when the console goes into Ready Mode.

**Note:** If the Safety Key is not in the Safety Key Port, the Program Display shows "Safe key" and the digital displays show "----".

3. Attach the magnetic Safety Key to the round Safety Key Port at the bottom of the Console. When the Safety Key is in the Safety Key Port, the Program Display shows the message "Welcome" and the digital displays show "0". The console is ready for you to go to Quick Start Mode or Program Setup Mode.
4. When you start the treadmill, stand with both feet on the Side Foot Support Rails. Start the treadmill at a slow speed and carefully step on the walking belt. Always use the handlebars to step on or off the treadmill, or when you change speed or incline.
5. Walk slowly to warm up and gradually increase the workout intensity.

## Quick Start (Manual Program)

1. Attach the magnetic Safety Key to your clothing, and put the key to the Safety Key Port. If the key pulls out of the Safety Key Port, the treadmill turns off immediately for your safety.
2. Push the Quick Start key. The console display counts down for 3 seconds and then starts the Manual Program at 0.5 mph (0.8 km/h).
3. To increase the speed, push the Speed ▲ (Up) key. Each time you press the Speed ▲ key the speed will increase by 0.1 mph (or 0.1 km/h). To reduce the speed, press the Speed ▼ (Down) key. There are 4 Preset Speed keys which you can push at any time during a workout. The Preset Speed keys are labeled 2, 4, 6 and 8. This means if you press 2, the speed adjusts to 2 mph (or 2 km/h).
4. To increase the incline, push the Incline ▲ (Up) key. Each time you push the Incline ▲ key, the incline increases 1 level. To reduce the incline, press the Incline ▼ (Down) key. There are 4 Preset Incline keys which you can push at any time during a workout. The Preset Incline keys are labeled 2%, 4%, 6% and 8%.
5. The time counts up from zero for the Manual Program. The maximum time is 99:59.

## Program Setup

When the console is in Ready Mode, push the COURSES/PROFILES key to go to the Program Selection menu. Use the ▲ and ▼ keys to move through the menu to find a program option and push the ENTER/RESET key to record your selection.

If you want to save your workout data results in your User profile, go to your User profile first, and then operate the workout program.

**Note:** To set up a User profile, go to a USER option and refer to the User Setup section of this manual.

After each step in Program Setup, you can push the ENTER/RESET key to go to the next data item for your program, or push the QUICK START key to go to Workout Mode. The program will use default values for setup data that is not specified.

If the Program Setup is not completed and there is no activity for 5 minutes, the console goes back to Ready Mode.

## User Setup

In the Program Selection menu use the ▲ and ▼ keys to move through the menu to find the USER options (USER 1, etc.).

**Note:** Different machine models can have a different number of User profiles available.

Push ENTER/RESET to make your selection of a User profile. You can use the ▲ and ▼ keys to look at the workout data for that User (if available) or go to a different program. To erase the User profile and workout history, push the COURSES/PROFILES key.

1. Push ENTER/RESET to start User Setup.

**Note:** After each step in User Setup, you can push the ENTER/RESET key to go to the next data item in the User profile, or push the QUICK START key to go to Workout Mode.

2. The Program Display shows **SELECT USER AGE** and the TIME display flashes **30** (default age). Use the ▲ and ▼ keys to adjust the Age value and push the ENTER/RESET key to record your selection. The available range is 13–70.
3. The Program Display shows **SELECT USER HEIGHT** and the TIME display flashes **5:07** (5 ft 7 in.) or **179 cm**. Use the ▲ and ▼ keys to adjust the default Height value and push the ENTER/RESET key to record your selection. The available range is 4:03–6:07 (130–240 cm).

**Note:** If you change the Height or Sex value for a User profile that already has workout data saved, the workout history is erased..

4. The Program Display shows **SELECT USER WEIGHT** and the TIME display flashes **150** or **70** (default weight). Use the ▲ and ▼ keys to adjust the Weight value and push the ENTER/RESET key to record your selection. The available range is 50–400 lb (23–180 kg).
5. The Program Display shows **SELECT USER SEX** and the TIME display flashes **M** (“male” – default). Use the ▲ and ▼ keys to set the display value to **F** (female) or **M** (male) and push the ENTER/RESET key to record your selection.
6. The Program Display shows the first program name in the Program Selection menu. Refer to the Program Setup section in this manual.

## Workout Mode

To start your workout program from Program Setup or User Setup mode, push the QUICK START key. The program will use the data values that you set during setup. If more data is necessary for the program to calculate workout results, it will use default values for that data (ex: Age = 30).

When you push the QUICK START key, the console goes into Workout Mode and the time counts down for 3 seconds. The Program Display shows **3–2–1** and the buzzer makes a “beep-beep-beep” sound. Then the workout program starts to operate. If no Time value is set, the TIME display counts down from 24:00 (default). DISTANCE and CALORIES count up from zero.

The buzzer makes a “beep” sound at the end of the workout period. The LCD shows the workout data for approximately 30 seconds. The data displays show average speed, total time, total distance and calories for this workout only. The Program Display shows END.

The console goes back to Ready Mode automatically after 30 seconds, or you can push any key to go back to Ready Mode.

### Pausing the Workout

To pause the workout, push the STOP key. To start the workout again, push the QUICK START key.

When the workout is paused and there is no activity for 5 minutes, the console goes back to Ready Mode and no workout data is saved.

### Stopping the workout

To stop the workout before the end of the workout period:

- To save your workout data, pause the workout and push the ENTER/RESET key and hold for 3 seconds. The console shows the data. Push the STOP key for 3 seconds to go back to Ready Mode.

**Note:** If you are in the Manual Program (Quick Start) or you did not go through the user profile to your workout selection, no workout data is saved.

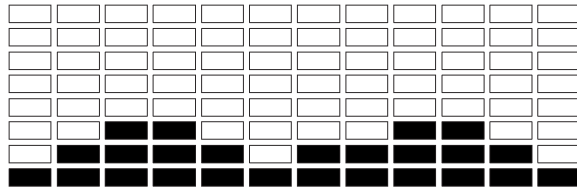
- To discard your workout data, push the STOP key and hold for 3 seconds, or push STOP and ENTER/RESET. The console goes back to Ready Mode.

## Profile Programs

After you make your program selection, you can set the time period in a range of 10:00–99:00. Or you can push the QUICK START key to use the 24:00 default time.

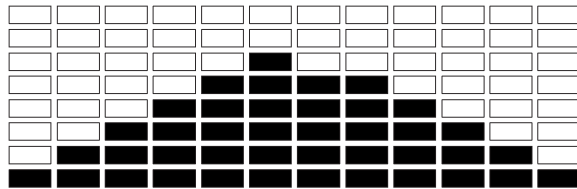
### Challenge #1

You set the maximum speed, and the treadmill adjusts as shown in this profile. You can manually adjust the incline.



### Challenge #2

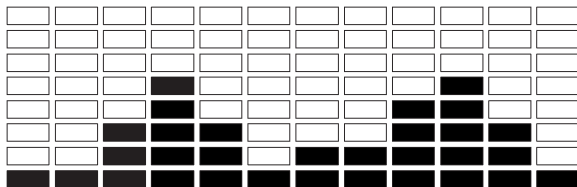
You set the maximum incline, and the treadmill adjusts as shown in this profile. You can manually adjust the speed.



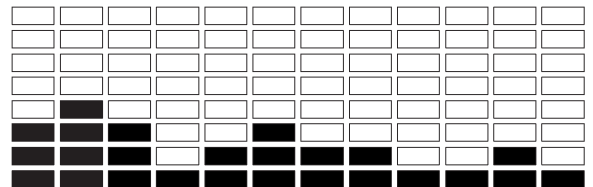
### Challenge #3 (model T516 only)

The Incline profile shows in the Program Selection menu. After you set the time, you can set the maximum incline or speed, and the treadmill adjusts as shown in these profiles.

Incline

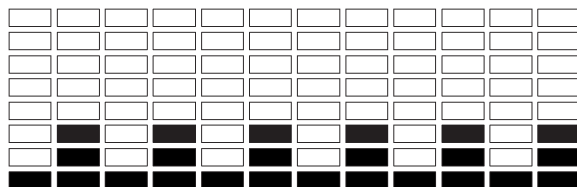


Speed



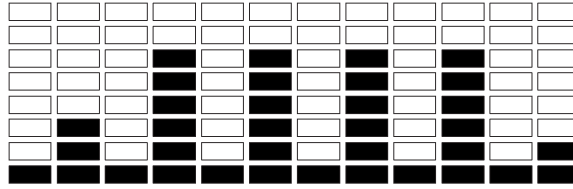
### Intervals #1

You set the maximum speed, and the treadmill adjusts as shown in this profile.



### Intervals #2

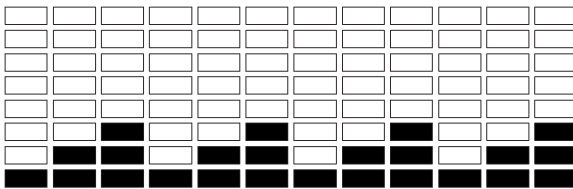
You set the maximum incline, and the treadmill adjusts as shown in this profile. You can manually adjust the speed.



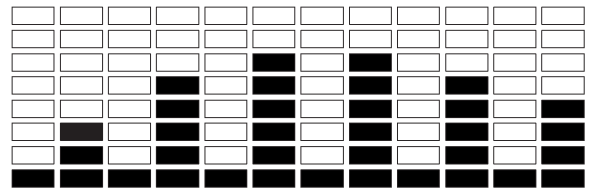
### Intervals #3 (model T516 only)

The Incline profile shows in the Program Selection menu. After you set the time, you can set the maximum incline or speed, and the treadmill adjusts as shown in these profiles.

Incline

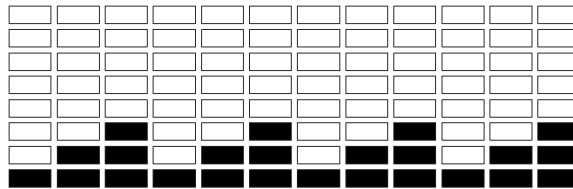


Speed



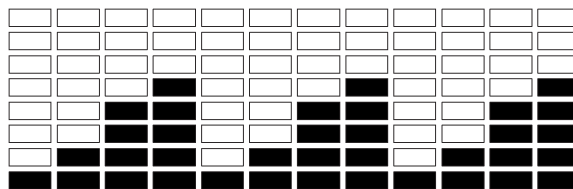
### Hills #1

You set the maximum speed, and the treadmill adjusts as shown in this profile.



### Hills #2

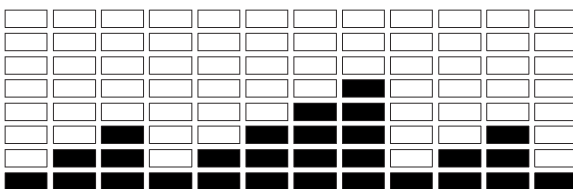
You set the maximum incline, and the treadmill adjusts as shown in this profile. You can manually adjust the speed.



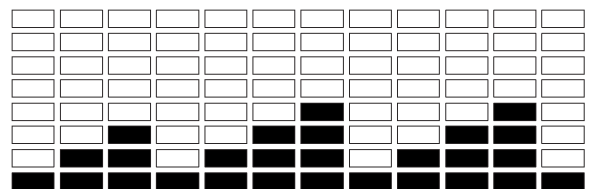
### Hills #3 (model T516 only)

The Incline profile shows in the Program Selection menu. After you set the time, you can set the maximum incline or speed, and the treadmill adjusts as shown in these profiles.

Incline



Speed



## Calorie Goal

The Calorie Goal program lets you set the amount of calories that you want to burn during the workout. You can push the QUICK START key to use the default calorie setting (500 Kcal), and start the workout. Or you can push ENTER/RESET to start program setup. Use the ▲ and ▼ keys to adjust the CAL value, and then push the QUICK START key to start the workout. The CALORIES display starts to count down from the set CAL value to zero.

## 5K / 10K Programs

The 5K and 10K programs let you set a Distance goal for your workout. After you go into the program setup for the program selection:

1. To use the default distance value for your selection (5K or 10K, as applicable), push the QUICK START key. To adjust the Mile/KM value, use the ▲ and ▼ keys.
2. Push the QUICK START key to start the workout, or push the ENTER/RESET key to continue program setup.
3. Adjust the value for MAX Incline, and push the QUICK START key.
4. The DISTANCE display starts to count down from the set value for Mile/KM to zero.

## Custom User Program

A Custom User program lets you create a workout with custom values for TIME, SPEED or INCLINE in all 12 columns. The Console saves these program values in the Memory after setup.

In the Program Selection menu use the ▲ and ▼ keys to move through the menu to find the CUSTOM USER options (CUSTOM USER 1, etc.)

**Note:** Different machine models can have a different number of Custom User programs available.

Push ENTER/RESET to make your selection of a Custom User program.

1. Push ENTER/RESET to start the TIME setup. Use the ▲ and ▼ keys to change the value. Push the ENTER/RESET key to record your value.
2. The first column will flash. This is the active column that you can adjust. Use the ▲ and ▼ keys to change the MAX speed or incline, and push the ENTER/RESET key to record your value.
3. The next column will flash. Repeat this action across all the other columns.
4. When you push ENTER/RESET on the farthest right column, the Custom User program is complete.
5. Push the QUICK START key to start the program.

After setup, the Custom User program is available for use from the Program Selection menu. You can edit your Custom User program profile.

## Heart Rate Control (HRC) Programs

Heart Rate Control (HRC) programs let you set a heart rate goal for your workout. The program monitors your heart rate in beats per minute (BPM) from the Contact Heart Rate (CHR) sensors on the machine or from a Heart Rate Monitor (HRM) chest strap.

**Note:** The console must be able to read the heart rate information from the CHR sensors or HRM for the HRC program to work correctly.

A Target Heart Rate program uses the value for BPM that you specify in the program setup. Other HRC programs use Heart Rate Zones that are a percentage of the maximum heart rate calculated from your age and other user setup information.

For more detailed information about fitness zones, please refer to the fitness information on our website:

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

## Target Heart Rate

The program calculates a heart rate goal from your age and other information in your user profile. You can push the QUICK START key to use the calculated heart rate and the default time period, and start the workout. Or you can push ENTER/RESET to adjust your Target Heart Rate workout:

1. Use the ▲ and ▼ keys to adjust the TARGET BPM value. Then push the QUICK START key to start the workout, or push ENTER/RESET to continue program setup.
2. Use the ▲ and ▼ keys to adjust the TIME value. Then push the QUICK START key to start the workout.

## Heart Rate 65% Program

The program calculates a heart rate goal of 65% of your maximum heart rate from your age and other information in your user profile. You can push the QUICK START key to use the calculated heart rate and the default time period, and start the workout. Or you can push ENTER/RESET to adjust your workout:

1. Use the ▲ and ▼ keys to adjust the TARGET BPM value. Then push the QUICK START key to start the workout, or push ENTER/RESET to continue program setup.
2. Use the ▲ and ▼ keys to adjust the TIME value. Then push the QUICK START key to start the workout.

## Heart Rate 75% Program

The program calculates a heart rate goal of 75% of your maximum heart rate from your age and other information in your user profile. You can push the QUICK START key to use the calculated heart rate and the default time period, and start the workout. Or you can push ENTER/RESET to adjust your workout:

1. Use the ▲ and ▼ keys to adjust the TARGET BPM value. Then push the QUICK START key to start the workout, or push ENTER/RESET to continue program setup.
2. Use the ▲ and ▼ keys to adjust the TIME value. Then push the QUICK START key to start the workout.

## Heart Rate 85% Program

The program calculates a heart rate goal of 85% of your maximum heart rate from your age and other information in your user profile.



Consult a physician before you start to exercise in this heart rate zone.

You can push the QUICK START key to use the calculated heart rate and the default time period, and start the workout. Or you can push ENTER/RESET to adjust your workout:

1. Use the ▲ and ▼ keys to adjust the TARGET BPM value. Then push the QUICK START key to start the workout, or push ENTER/RESET to continue program setup.
2. Use the ▲ and ▼ keys to adjust the TIME value. Then push the QUICK START key to start the workout.

## Body Mass Index (BMI) Program

Body Mass Index (BMI) is a tool that uses the ratio of height and weight to estimate the percentage of body fat and associated health risk.

You must have a User Profile set up with your user data values for the BMI program to calculate valid results for you. Go to the Program Selection menu and find your User profile.

**Note:** To set up a User profile, go to a USER option and refer to the User Setup section of this manual.

After you set your User selection, go to the BMI program and push ENTER/RESET. The program calculates your BMI value. This table gives a general rating and BMI score:

	<b>BMI</b>
Underweight	Below 18.5
Normal	18.5 – 24.9
Overweight	25.0 – 29.9
Obesity	30.0 and above

**Note:** The program may overestimate body fat in athletes and others who have a muscular build. It may also underestimate body fat in older persons and others who have lost muscle mass.

# Maintenance




Equipment must be regularly examined for damage and repairs. The owner is responsible to make sure that regular maintenance is done. Worn or damaged components must be replaced immediately or the equipment removed from service until the repair is made. Only manufacturer supplied components can be used to maintain and repair the equipment.



This product, its packaging, and components contain chemicals known to the State of California to cause cancer, birth defects, or reproductive harm. This Notice is provided in accordance with California's Proposition 65. If you would like additional information, please refer to our Web site at [www.nautilus.com/prop65](http://www.nautilus.com/prop65)

---

<b>Daily:</b>	Before each use, inspect for loose, broken, damaged, or worn parts. Do not use the machine if any of these conditions exist.
<b>Weekly:</b>	Check for smooth roller operation. Clean the machine to remove dust, dirt, or grime. Do not use an automotive cleaner.  Do not remove the machine motor cover, dangerous voltages are present. The components are serviceable only by approved service personnel.
<b>Monthly:</b>	Make sure all bolts and screws are tight. Tighten if necessary.
<b>Quarterly:</b>	Or after 50 hours—Lubricate the walking belt.

---

*NOTICE:* To prevent damage to the finish of the machine or Console, do not clean with a petroleum based solvent when you clean. Prevent getting too much moisture on the Console.

## Cleaning



To reduce the risk of electrical shock, always unplug the power cord and wait 5 minutes before cleaning, maintaining or repairing this machine.

Wipe the treadmill down after each use to keep the treadmill clean and dry. It may be necessary to use a mild detergent at times to remove all dirt and salt from the belt, painted parts and the display.

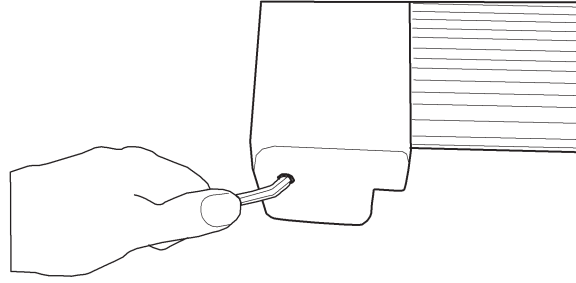
*NOTICE:* To prevent damage to the finish of the machine or Console, do not clean with a petroleum based solvent. Do not apply too much moisture to the Console.

To clean the walking belt, carefully turn the treadmill on its side. Use a damp cloth to wipe the inner side of the belt. Carefully rotate the belt by hand to clean the entire surface. Carefully turn the treadmill back to the upright position.

## Adjusting the Belt Tension

If the walking belt starts to slip during use, it is necessary to adjust the tension. Your treadmill has tension bolts at the rear of the treadmill.

1. Before you adjust the belt tension, start the treadmill and set the speed to 3 mph.
2. Use a 6 mm hex key to turn the right and left tension bolts 1/2 turn, first one bolt and then the other bolt until the belt does not slip.



3. After you adjust each side 1/2 turn, do a test to see if the belt stopped slipping. If the belt still slips, do steps 2 and 3 again.

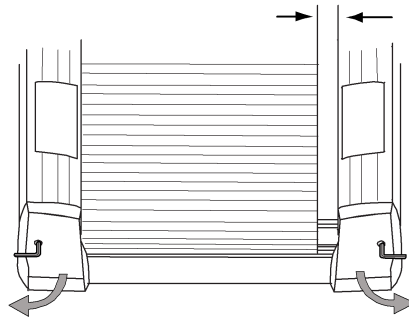
If you turn one side more than the other, the belt will start to move to the side of the treadmill and need alignment.

*NOTICE:* Too much tension on the belt causes unnecessary friction and wears the belt, motor and electronics.

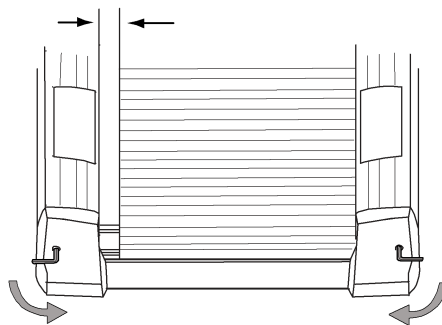
### **Aligning the Walking Belt**

Make sure the walking belt is centered on your treadmill at all times. Running style and a non-level surface can cause the belt to move off center. Minor adjustments to the 2 bolts at the rear of the treadmill are necessary when the belt is off center.

1. Press "START" to start the walking belt, then increase the treadmill speed to 3 mph.
2. Stand at the rear of the treadmill to see which direction the belt moves.
3. If the belt moves to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the right adjustment bolt 1/4 turn counterclockwise.



4. If the belt moves to the right, turn the left adjustment bolt 1/4 turn counterclockwise and the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise.



5. Monitor the path of the belt for approximately 2 minutes. Do steps 3, 4 and 5 again as necessary.



## Lubricating the Walking Belt

Your treadmill is equipped with a low maintenance deck and belt system. Belt friction can affect the function and life of the machine. Lubricate the belt every 3 months or every 50 hours of use, whichever comes first. Even if the treadmill is not in use, silicone will dissipate and the belt will dry out. For the best results lubricate the deck periodically with a silicone lubricant, using the following instructions:

1. Unplug the treadmill fully from the wall outlet, and remove the power cord from the machine.


**Note:** Make sure the treadmill is located on a surface that is easy to clean.

2. Apply a very thin layer of silicone lubricant on the deck below the belt. Carefully lift the belt and apply a few drops of the lubricant the entire width of the belt.

**NOTICE:** Always use a silicone-based lubricant. Do not use a degreaser like WD-40® as this could seriously impact performance. We recommend that you use the following:

- 8300 Silicone Spray, available at most Hardware and Auto Parts stores.
- Lube-N-Walk® Treadmill Lubrication Kit, available from your local specialty fitness dealer or Nautilus, Inc.

3. Connect the power cord back into the machine and then into the wall outlet.
4. Stay to one side of your machine.
5. Switch on your machine and start the belt at the slowest speed. Let the belt operate for approximately 15 seconds.
6. Switch off your machine.
7. Take care to clean up any excess lubricant from the deck. We also recommend a periodic inspection of the deck surface below the belt. If the deck appears worn, contact a Nautilus Representative (refer to the Contacts page of this manual).


 To decrease the possibility of slipping, be sure the deck area is free from grease or oil. Clean off any excess oil from the machine surfaces.

## Moving and Storage


The folding mechanism on your treadmill makes movement of the machine easier and reduces the amount of storage space necessary.

### Folding the Treadmill

1. Make sure that the Power Switch is turned Off, and disconnect the power cord.

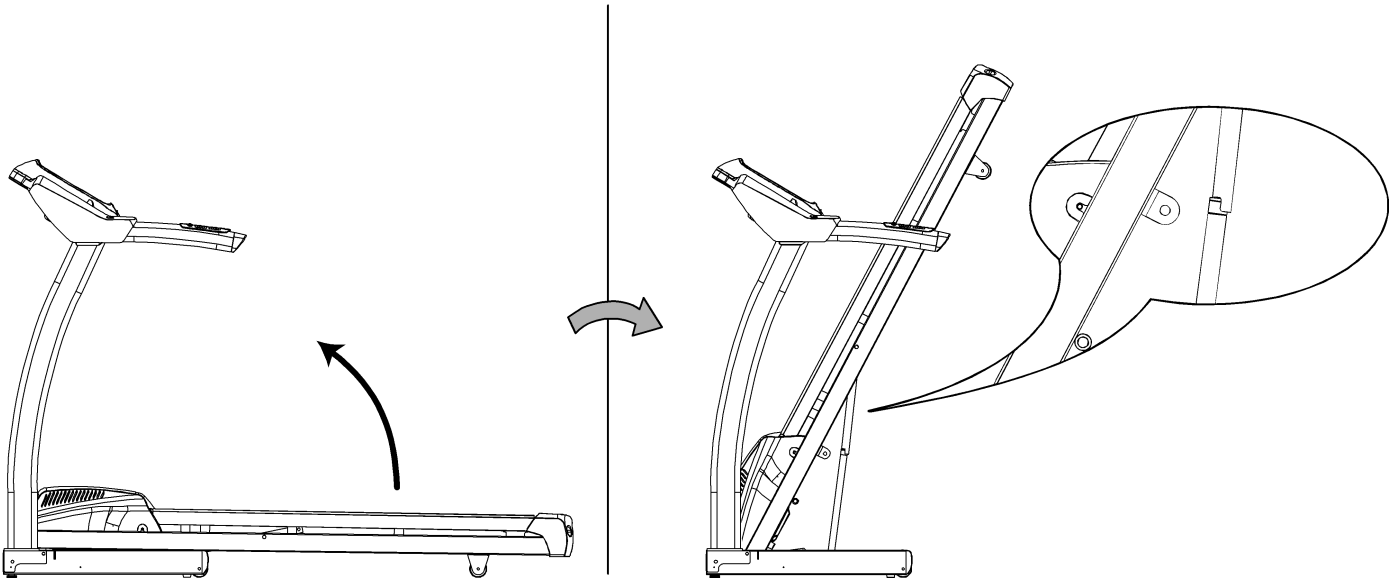
 Never lift the front of the machine for moving or transport. Rotating parts can pinch, resulting in personal injury.

2. Make sure that there is safe clearance around and on your treadmill. Make sure there is no object to spill or cause blockage from the fully folded position.
3. Put both hands below the support bar below the back of the walking belt. Lift the walking deck all the way forward and make sure that the hydraulic lift is correctly locked in place.

 Use proper safety precautions and lifting techniques. Bend your knees and elbows, keep your back straight and pull up equally with both arms.

Do not use the walking belt or rear roller to lift the treadmill. These parts do not lock in place. Injury to you or damage to the machine can occur.

4. Make sure that the locking mechanism is engaged. Carefully pull back on the walking deck and make sure that it does not move. When you do this, keep clear of movement path in case the treadmill lock is not engaged.



Do not lean against the treadmill when it is folded. Do not put items on it that could cause it to become unstable or fall.  
Do not connect the power cord or try to operate the treadmill in the folded position.

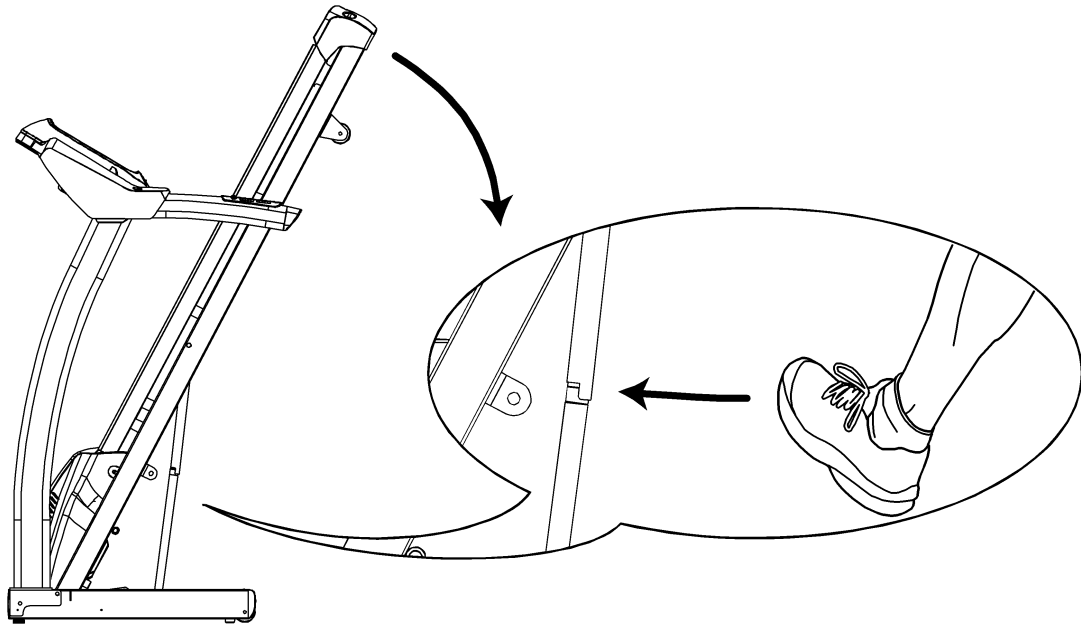
## Unfolding the Treadmill

1. Make sure you have sufficient space to lay the treadmill down.



Keep a minimum clearance behind the machine of 79" (2 m) and 19.5" (0.5 m) on each side. This is the recommended safe distance for access, movement and emergency dismounts from the machine.

2. Make sure there is no object on or around the treadmill to spill or cause blockage from the fully unfolded position.
3. Slightly push the treadmill forward toward the console. With your left foot lightly push the top part of the hydraulic lift forward until the locking tube releases and you can pull the walking deck away from the console. Hold up the rear of the walking deck, and move to the side of the machine. Keep clear of the movement path of the walking deck.



4. The hydraulic lift is set up to drop lightly without aid. However, we recommend that you hold onto the walking deck until approximately 2/3 of the movement down. Make sure that you use proper lifting technique; bend your knees and keep your back straight. The walking deck can possibly drop quickly in the last part of the movement.

## Moving the Treadmill

The machine can be moved by one or more persons. Use caution when you move the machine. The treadmill is heavy and can be awkward. Make sure that your own physical strength is capable of moving the machine. Use a second person if necessary.

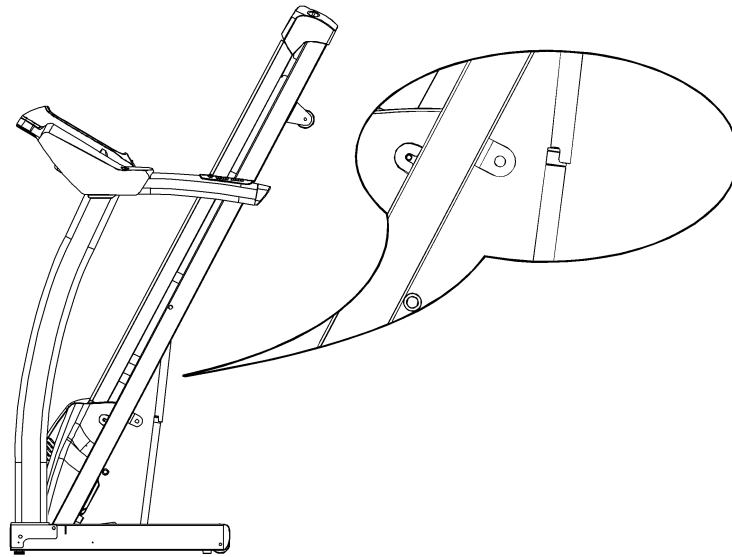
1. Make sure that the power switch is turned Off, and the power cord is disconnected.

**!** Never lift the front of the machine for moving or transport. Rotating parts can pinch, resulting in personal injury.

2. You must fold the treadmill before you move it. Never move the treadmill if it is not folded. Refer to the "Folding the Treadmill" procedure in this manual.

**!** Do not lean against the treadmill when it is folded. Do not put items on it that could cause it to become unstable or fall.

3. Make sure that the locking mechanism is engaged. Carefully pull back on the walking deck and make sure that it does not move. When you do this, keep clear of movement path in case the treadmill lock is not engaged.



4. Carefully tilt the base frame of the folded treadmill a small distance back on the transport wheels.

Do not use the Console or handlebars to lift or move the treadmill. Damage to the treadmill can occur.



Keep clear of the movement path of the lifted walking deck.

5. Roll the machine on the transport wheels to its new location.

*NOTICE:* Move the machine carefully so that it does not hit other objects. This can damage the Console operation.

6. Prior to use, refer to the “Unfolding the Treadmill” procedure in this manual.

## Troubleshooting

Condition/Problem	Things to Check	Solution
Unit does not power up/turn on/start	Outlet	Make sure AC outlet functions correctly. To verify this, plugging another object (ex: lamp) into the outlet. If outlet is connected to a light switch, check to make sure it is on. If outlet is not functioning find a working outlet.
	Power cord not plugged in	Make sure the power cord is firmly plugged into a non-GFI wall socket.
	Power switch turned off	Make sure the power switch at the front of the unit is in the “ON” position.
	Safety key not plugged in	Plug Safety Key into Console. (See Emergency Stop Procedure in the Important Safety Instructions section of this manual.)
Speed display is not accurate	Display set to wrong unit of measure. (English/Metric)	Change display to show correct units.
Unit operates but Contact HR not displayed or E4 error occurs	Safety key	Remove Safety Key. Plug Safety Key into Console.

	HR cable connection at Console	Insure cable is connected securely to Console. All wires in cable should be intact. If any are cut or crimped, replace cable.
	Sensor grip	Insure hands are centered on HR sensors. Hands must be kept still with relatively equal pressure applied to each side.
	Dry or calloused hands	Sensors may have difficulty with dried out or calloused hands. A conductive electrode cream such as Signacreme® or Buh-Bump™ can help make better conduct. These are available on the web or at medical or some larger fitness stores.
No Heart Rate display while using chest strap	Transmitter contact with skin	Moisten skin contact area on the chest strap.
	Electromagnetic interference	Turn off any television, AM radio, microwave, or computer within 6 feet (2 meters) of the treadmill.
	Chest strap transmitter	Test chest strap with another HRM device such as HR watch or a machine at a gym. If transmitter has good skin contact and still does not send a HR signal, replace chest strap transmitter.
	HR receiver	If chest strap is known to work with other devices and no sources of interference are present, or console is tested with a Pulse Simulator and does not receive the signal, contact Customer Care for replacement HR receiver.
Walking belt not aligned	Machine leveling	Make sure the machine is level. Refer to the procedure for leveling the machine in this manual.
	Walking belt tension and alignment	Make sure the walking belt is centered and tension is correct. Refer to the procedures for adjusting tension and aligning the belt in this manual.
Motor sounds strained or E1 error occurs	Silicone lubrication on walking belt	Apply silicone to the inner surface of the walking belt. Refer to the belt lubrication procedure in this manual.
Hesitation or walking belt slips when in use	Belt tension	Adjust the belt tension at the rear of the machine. Refer to the procedure for adjusting belt tension in this manual.
Belt stops moving while in use	Safety key	Plug Safety Key into Console. (See Emergency Stop Procedure in the Important Safety Instructions section.)
	Motor overload	Unit may be overloaded and draw too much current, which causes power to turn off to protect motor. Refer to maintenance schedule for belt lubrication. Make sure the walking belt tension is correct, and start unit again.

# Contacts

## **NORTH AMERICA**

### **CUSTOMER SERVICE**

Tel: (800) 605-3369

E-mail: [csnls@nautilus.com](mailto:csnls@nautilus.com)

### **CORPORATE HEADQUARTERS**

Nautilus, Inc.

World Headquarters

16400 SE Nautilus Drive

Vancouver, WA, USA 98683

Tel: (800) NAUTILUS (628-8458)

## **ASIA PACIFIC & LATIN AMERICA**

### **CUSTOMER SERVICE**

Tel: (360) 859-5180

Fax: (360) 859-5197

E-mail: [technics-APLA@nautilus.com](mailto:technics-APLA@nautilus.com)

<b>Serial Number</b>
<b>Date of Purchase</b>

## **EUROPE, MIDDLE EAST & AFRICA**

### **INTERNATIONAL CUSTOMER SERVICE**

Nautilus International GmbH

Albin-Köbis-Str. 4

51147 Köln

Tel: + 49 02203 2020 0

Fax: + 49 02203 2020 45 45

E-mail: [technics@nautilus.com](mailto:technics@nautilus.com)

### **GERMANY and AUSTRIA**

Nautilus International GmbH

Albin-Köbis-Str. 4

51147 Köln

Tel: + 49 02203 2020 0

Fax: + 49 02203 2020 45 45

### **SWITZERLAND**

Nautilus Switzerland SA

Rue Jean Prouvé 6

CH-1762 Givisiez

Tel: + 41 26 460 77 66

Fax: + 41 26 460 77 60

### **UNITED KINGDOM**

Nautilus UK Ltd

4 Vincent Avenue

Crownhill, Milton Keynes, Bucks, MK8 0AB

Tel: + 44 1908 267 345

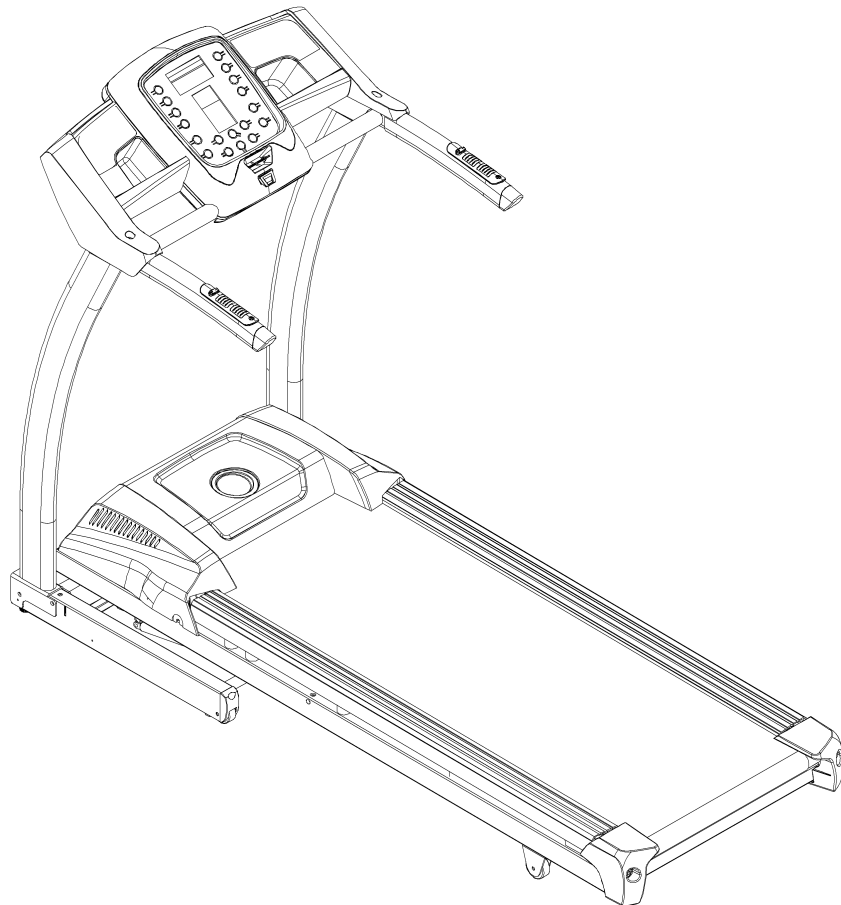
Fax: + 44 1908 267 345



## Nautilus® T514/T516 Tapis Roulants



**Assembly / Owner's Manual**  
**Guide de Montage et du Propriétaire**



EN FRC

Ver página 2

**Español Americano Latino**

## Table des matières

Précautions de sécurité importantes — Montage	41	Précautions de sécurité importantes — Fonctionnement	52
Spécifications	42	Composants	56
Avant le montage	43	Fonctionnement	64
Outils	44	Entretien	71
Quincaillerie	44	Dépannage	76
Pièces	45	Coordonnées	79
Montage	46		
Mise à niveau de la machine	51		

**Informations relatives aux brevets** Ce produit peut être couvert par des brevets américains et étrangers et des brevets en instance.

© 2010 Nautilus, Inc., Tous droits réservés

™ et ® indiquent une marque de commerce ou une marque déposée. Les marques de commerce de Nautilus, Inc. ([www.nautilus.com](http://www.nautilus.com)) comprennent NAUTILUS®, BOWFLEX®, SCHWINN® et UNIVERSAL® et leurs logos respectifs. Les autres marques de commerce sont la propriété de leur détenteur respectif.



# Instructions de sécurité importantes



Indique une situation potentiellement dangereuse, laquelle, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

## **Veillez vous conformer aux avertissements suivants :**



Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cette machine.

Lisez attentivement et comprenez le Manuel de montage.

- Tenez toujours les personnes présentes et les enfants à l'écart du produit que vous montez.
- Ne connectez pas le module d'alimentation à la machine avant d'y être invité.
- N'assemblez pas cette machine à l'extérieur, sur une surface mouillée ou dans un endroit humide.
- Assurez-vous que le montage est effectué dans un espace de travail approprié, à l'écart de la circulation et de l'exposition aux passants.
- Certains composants de la machine peuvent être lourds ou encombrants. Faites appel à une deuxième personne pour procéder aux étapes de montage qui concernent ces pièces. Ne réalisez pas seul les étapes de montage nécessitant le levage d'objets lourds ou des mouvements difficiles.
- Installez cette machine sur une surface plane, horizontale et solide.
- Ne tentez pas de changer la conception ou la fonctionnalité de cette machine. Cela pourrait compromettre la sécurité et rendre caduque la garantie.
- Si des pièces de rechange sont nécessaires, utilisez exclusivement des pièces de rechange et la quincaillerie de marque Nautilus®. Le fait de ne pas utiliser de pièces de rechange authentiques pourrait provoquer un risque pour les utilisateurs, empêcher la machine de fonctionner correctement ou annuler la garantie.
- N'utilisez pas la machine et ne la mettez pas en marche tant qu'elle n'est pas complètement montée et inspectée pour vérifier que ses performances correspondent aux stipulations du Guide du propriétaire.
- Lisez et assimilez dans son intégralité le Guide du propriétaire fourni avec cette machine avant de l'utiliser pour la première fois. Conservez le Guide du propriétaire et le Manuel de montage pour consultation future.

# Specifications

## Tapis roulant Nautilus® T514

### Dimensions

Longueur	74" / 188 cm
Largeur	32" / 81 cm
Hauteur	54" / 137 cm
Poids de l'unité montée	205 lb / 93 kg
Plié	39" X 32" X 60" / 99 X 81 X 152 cm

**Poids d'expédition** 233,7 kg / 106 kg

### Autorisations réglementaires

Répertorié Intertek ETL. Conforme à la norme ANSI / UL1647. 4ème ED. Certifié selon CAN/CSA-C22.2 No. 68-92.

RoHS

### Alimentation

Prise mise à la terre de 120 VCA 15A 60 Hz Non-GFI (circuit dédié)

## Tapis roulant Nautilus® T516

### Dimensions

Longueur	78" / 198 cm
Largeur	34" / 86 cm
Hauteur	54" / 137 cm
Poids de l'unité montée	220,5 lb / 100kg
Plié	41" X 34" X 65 1/2" / 104 X 86 X 166 cm

**Poids d'expédition** 253,5 lb / 115kg

### Autorisations réglementaires

Répertorié Intertek ETL. Conforme à la norme ANSI / UL1647. 4ème ED. Certifié selon CAN/CSA-C22.2 No. 68-92.

RoHS

### Capacités

Poids maximum de l'utilisateur	350 lb / 158 kg
Programmes d'exercice	16
Plage de vitesse	0.5–12 mph / 0,8–19,3 km/h
Plage d'élévation	0–12%

### Spécifications des composants

Cadre, pliage	Acier
Moteur	2,75 CHP DC
Taille de la plateforme	20" x 55" / 51 x 140 cm
Courroie	2 plis
Moniteur de la fréquence cardiaque:	Contact, Télémétrie
Sangle de fréquence cardiaque	Polar®
Écran	Écran LCD rétro-éclairé
Ventilateur intégré	3 vitesses

### Capacités

Poids maximum de l'utilisateur	350 lb / 158 kg
Programmes d'exercice	21
Plage de vitesse	0,5–15 mph / 0,8–24,1 km/h
Plage d'élévation	0–15%

### Spécifications des composants

Cadre, pliage	Steel
Moteur	3,2 CHP DC
Taille de la plateforme	20" x 58" / 51 x 147 cm
Courroie	2plis

## Power Requirements

Prise mise à la terre de 120  
VCA 15A 60 Hz Non-GFI  
(circuit dédié)

Moniteur de la fréquence  
cardiaque:

Sangle de fréquence  
cardiaque

Écran

Ventilateur intégré

Contact, Télémétrie

Polar®

Écran LCD rétro-éclairé

3 vitesses

## Avant le montage

Choisissez l'endroit où vous procéderez au montage de votre machine et où vous l'utiliserez. Pour une utilisation sans danger, l'emplacement doit se trouver sur une surface dure et à niveau. Ménagez un espace d'entraînement d'au moins 201" x 71" (5,1m x 1,8m).

Suivez les conseils de base suivants lors du montage de votre machine :

1. Lisez et comprenez les « Instructions de sécurité importantes » avant de procéder au montage.
2. Rassemblez toutes les pièces nécessaires pour chaque étape de montage.
3. À l'aide des clés recommandées, tournez les boulons et les écrous vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) pour les serrer, et vers la gauche (sens inverse des aiguilles d'une montre) pour les desserrer, à moins d'indications contraires.
4. Lorsque vous attachez 2 pièces, soulevez doucement et regardez par les trous de boulons afin de vous aider à insérer le boulon dans le trou.
5. Le montage requiert 2 personnes.

**Remarque :** Le tapis roulant est conçu pour être branché dans une prise mise à la terre non GFI seulement. Ne branchez pas le tapis roulant dans une prise GFI. Pour déterminer si votre prise ou disjoncteur est de type GFI, recherchez un bouton de test/réarmage. Si vous trouvez un tel bouton, il s'agit d'une prise ou d'un disjoncteur GFI.

# Outils

## Inclus



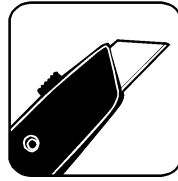
6 mm



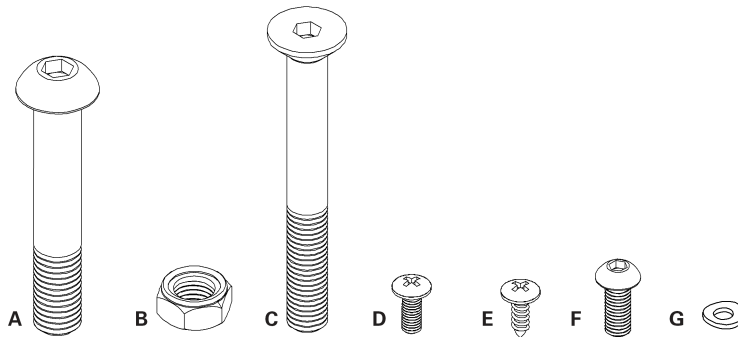
5 mm



## Non inclus

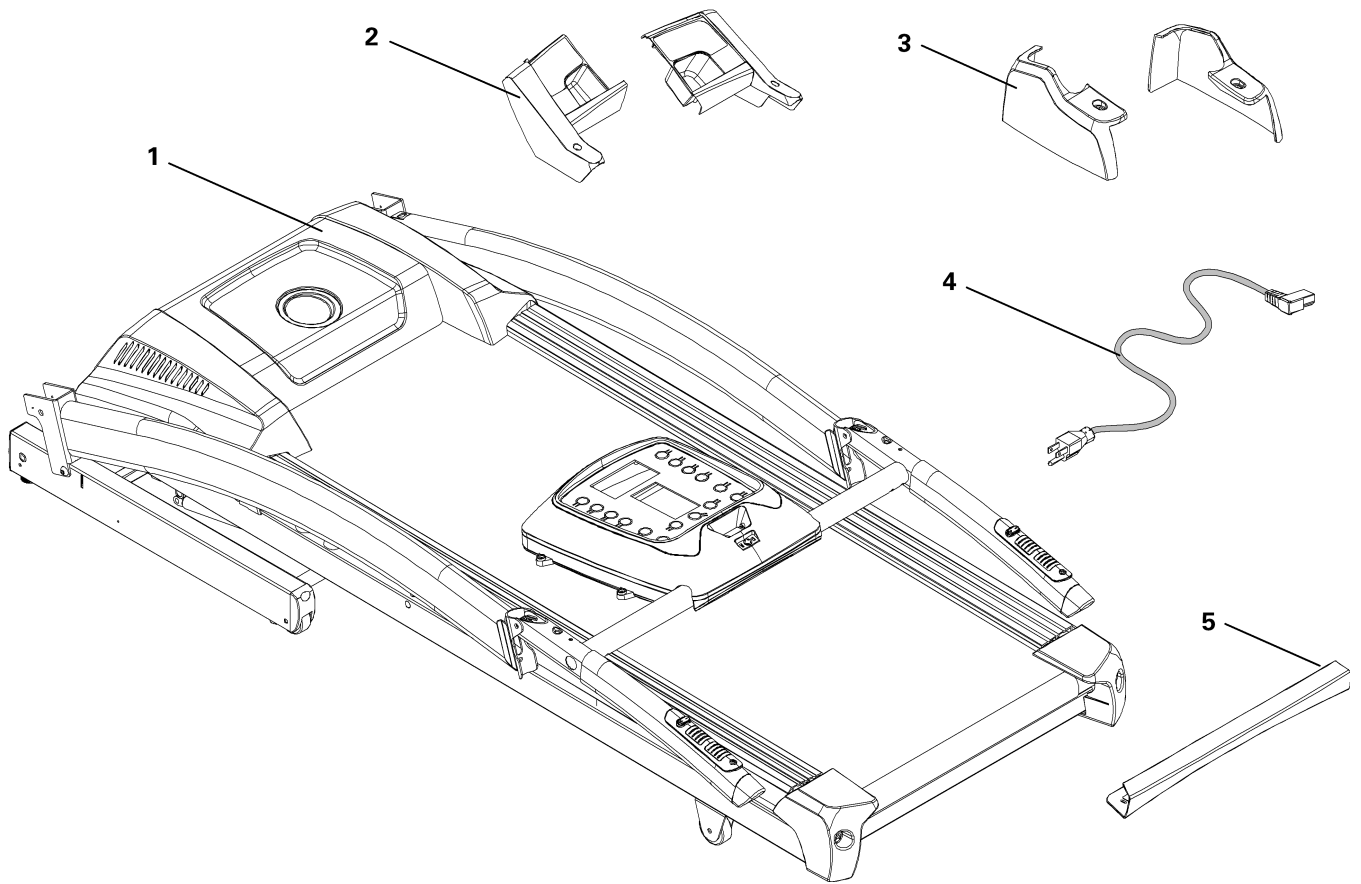


# Quincaillerie



Pièce	Qté	Description
A	2	Vis à tête ronde M10 x 60L, préinstallées
B	2	Écrou à frein élastique M10, préinstallés
C	2	Vis hexagonales à tête plate M8 x 70L
D	4	Vis Phillips M4 x 10L, préinstallées (modèle T514)
	6	Vis Phillips M4 x 10L, préinstallées (modèle T516)
E	2	Boulons cruciformes #8 x 1/2L, préinstallés
F	4	Vis à tête ronde M8 x 15L, 2 préinstallées
G	4	Rondelles M8, 2 préinstallées

# Pièces

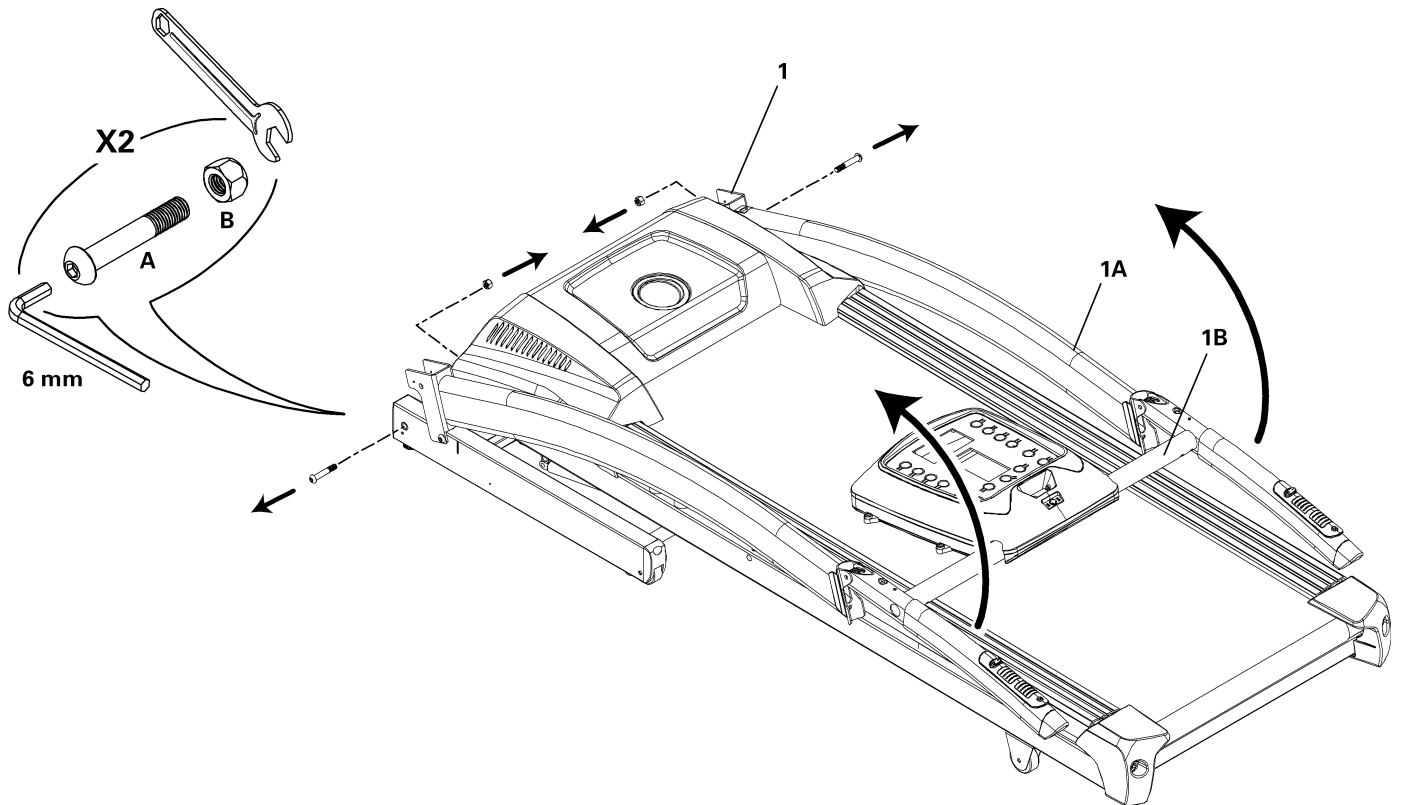


Pièce	Qté	Description
1	1	Châssis
2	2	Panneaux latéraux de la console
3	2	Capots latéraux (modèle T516 uniquement)
4	1	Cordon d'alimentation
5	1	Capot arrière (modèle T516 uniquement)

# Montage

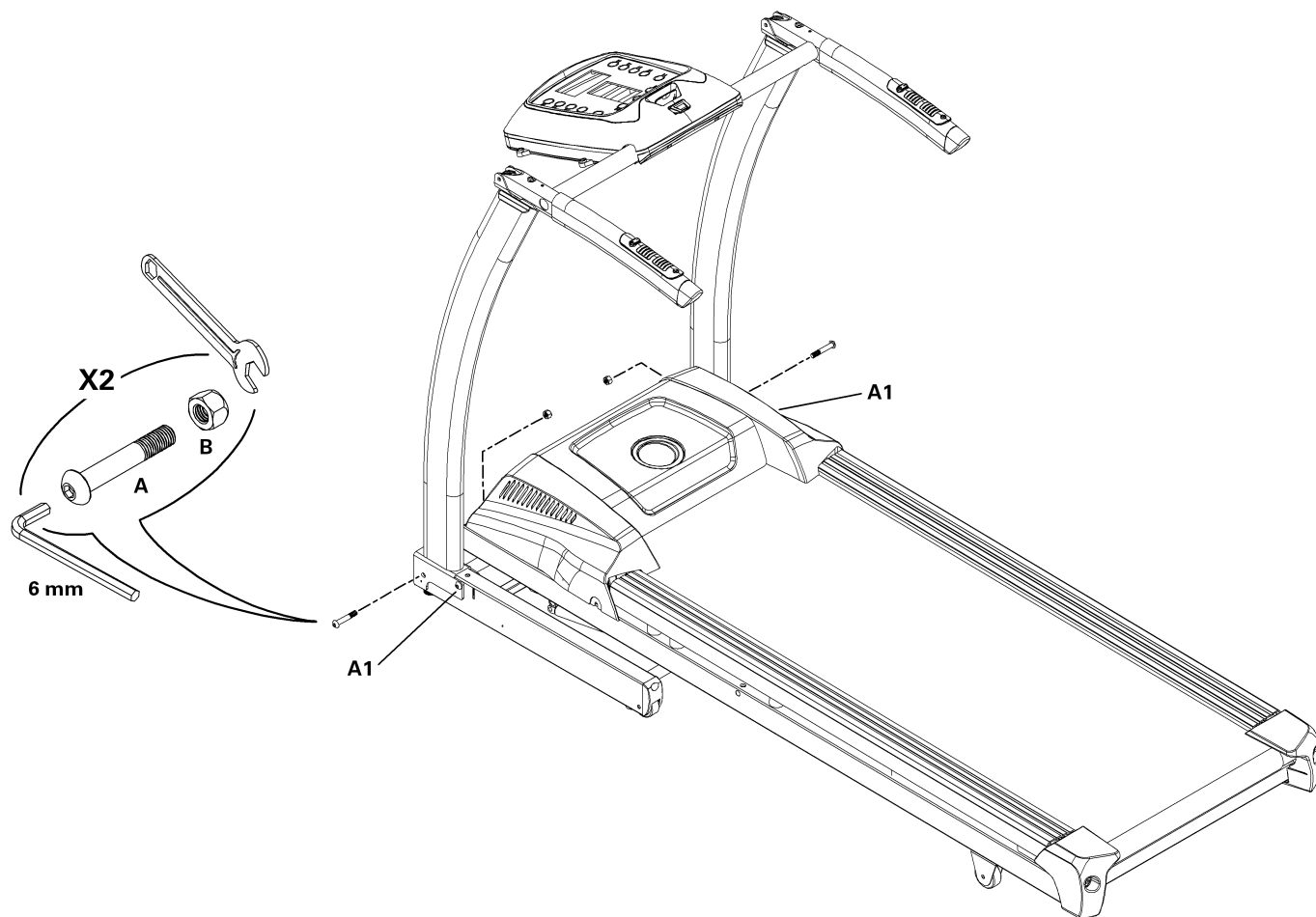
## 1. Dépliez le cadre

**Remarque :** Tenez un montant vertical (1A) et la barre ergonomique (1B) lorsque vous levez les montants verticaux en place. Tenez vos mains à l'écart de la zone située entre la barre ergonomique et le montant vertical.

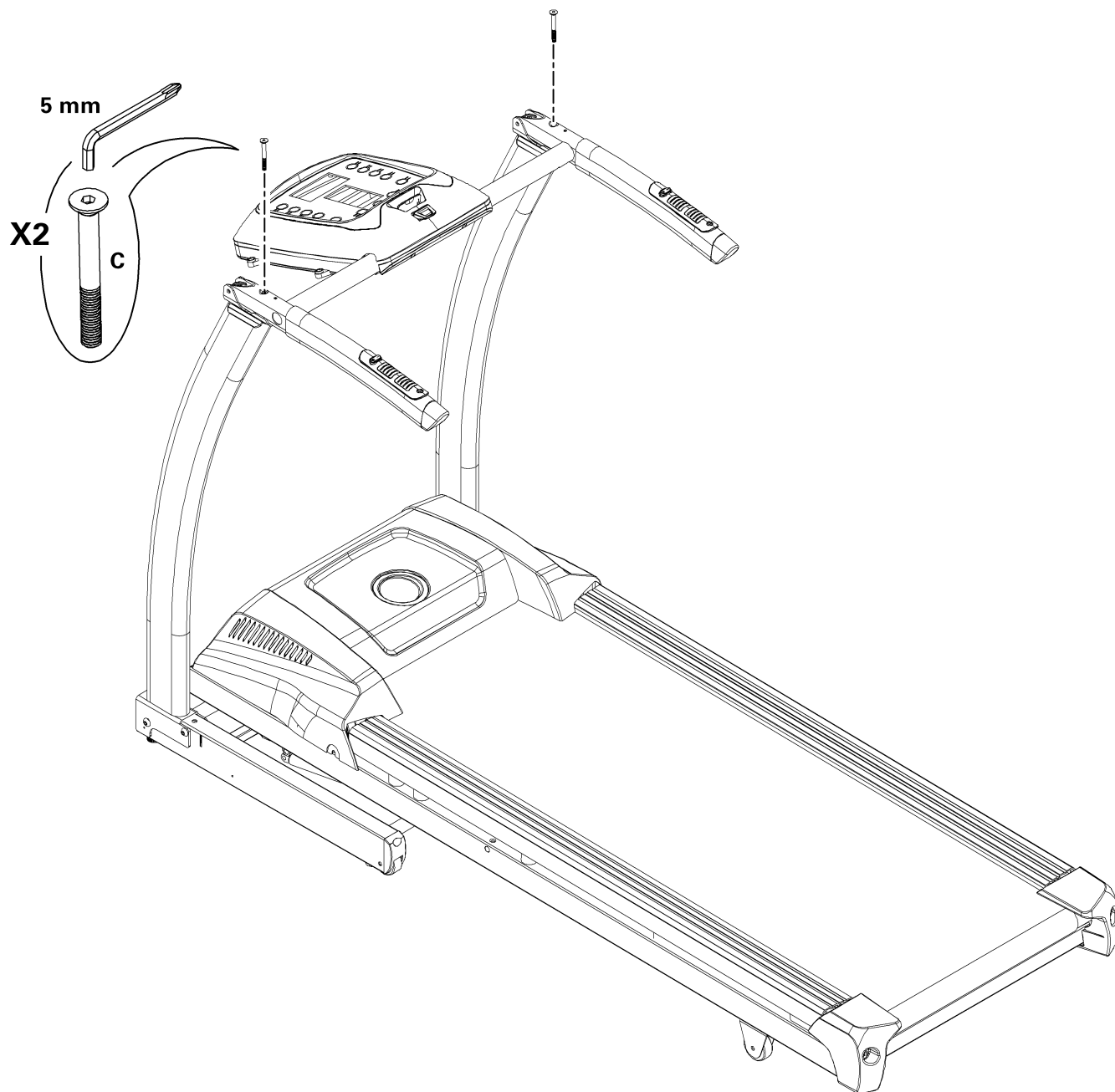


## 2. Installez les vis et réglez le guidon

**Remarque :** Serrez les vis de pivot (A1).



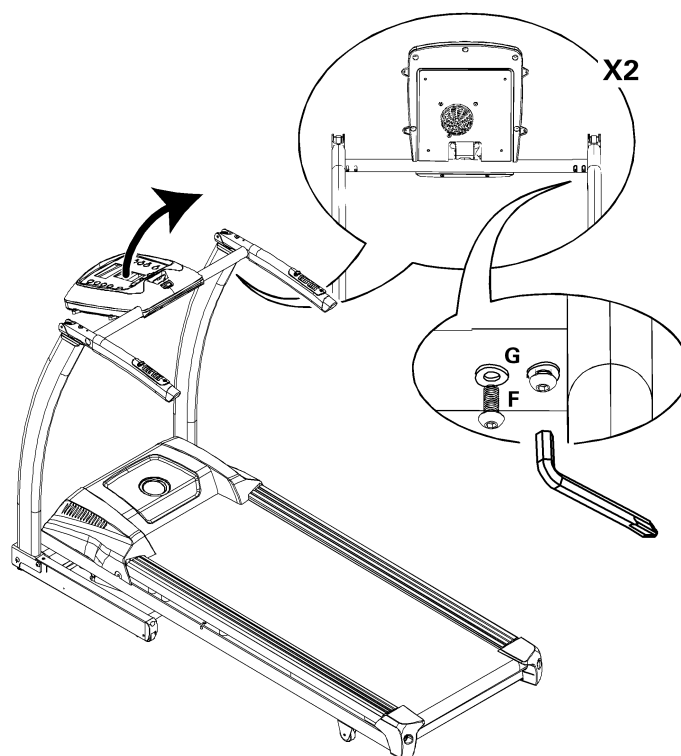
### 3. Installez les vis dans le guidon



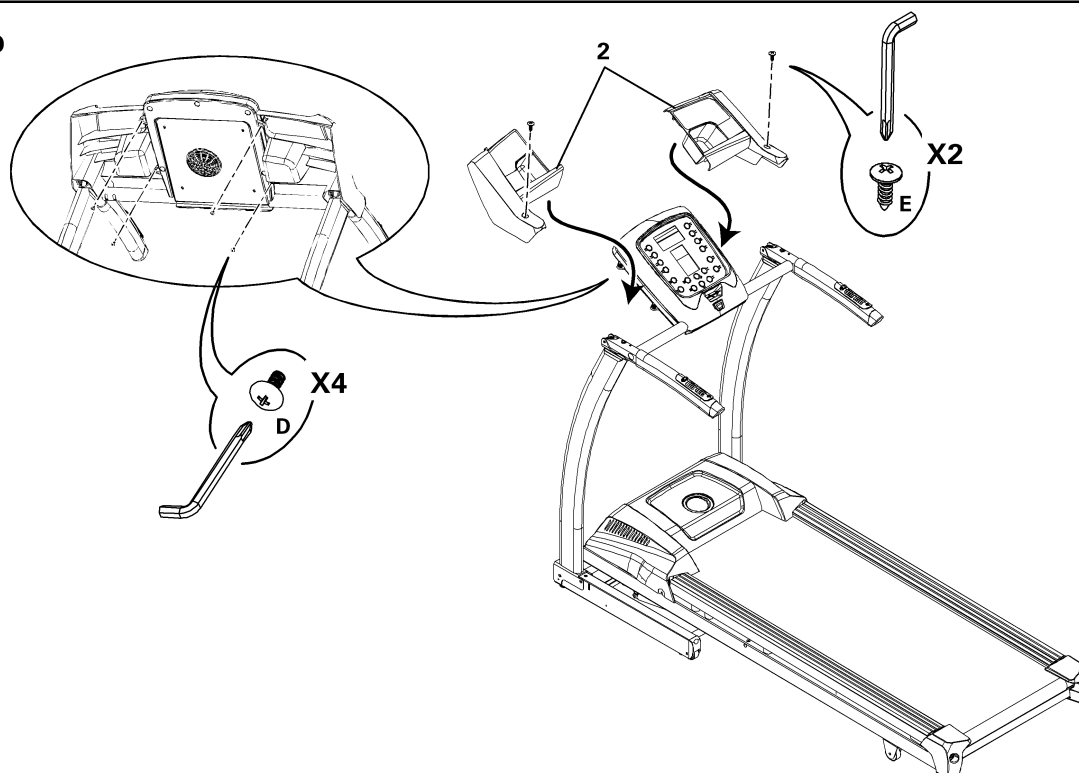


#### 4. Réglez la console/barre ergonomique et installez les panneaux latéraux de la console

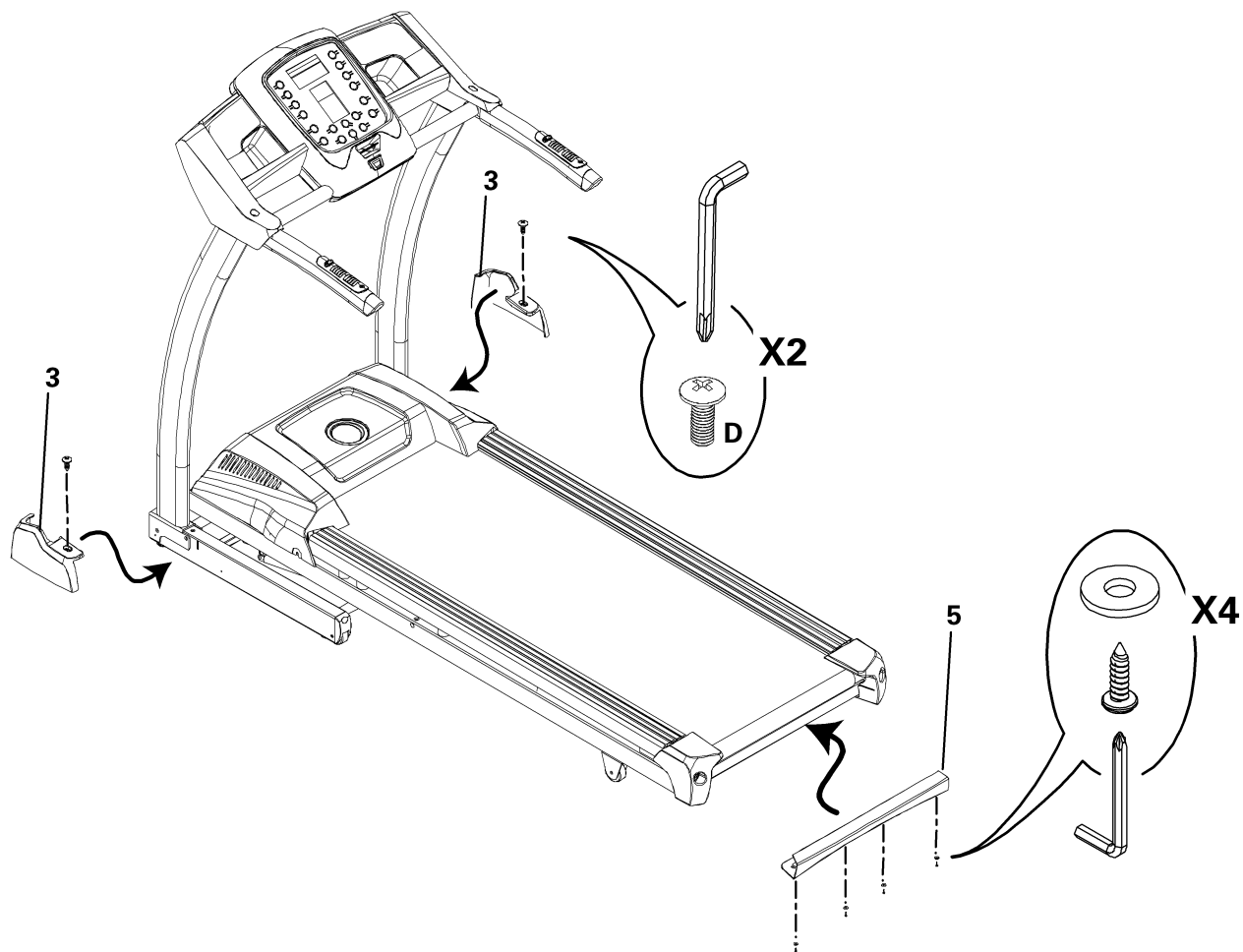
4a



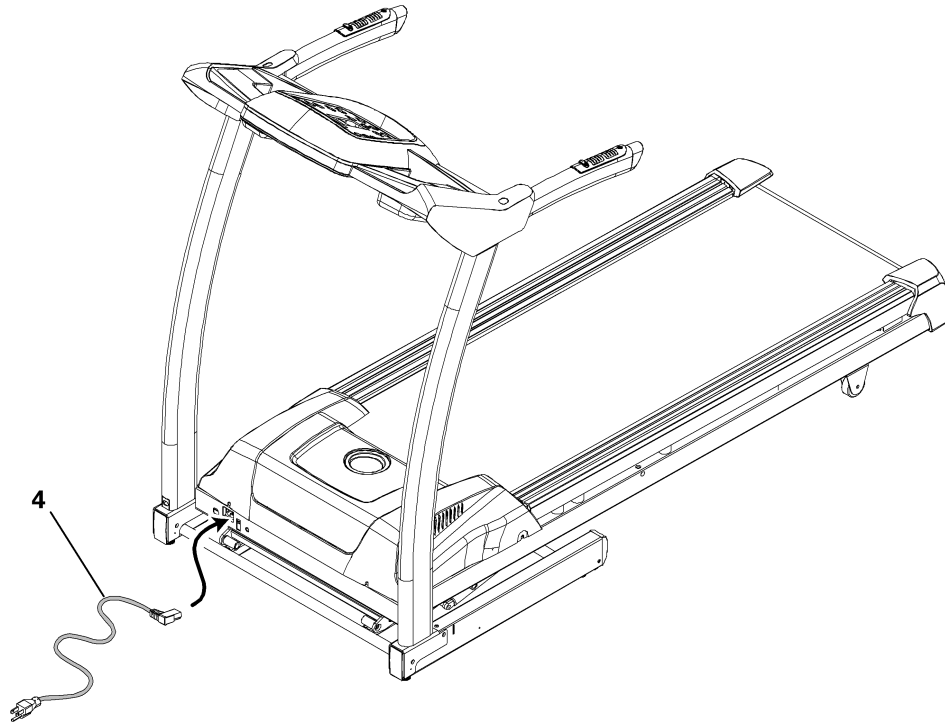
4b



**5. Attachez les capots latéraux et le capot arrière (modèle T516 seulement)**



## 6. Branchez le cordon d'alimentation



## Inspection finale

Inspectez votre machine pour vous assurer que toutes les courroies sont serrées et que tous les composants sont correctement montés.

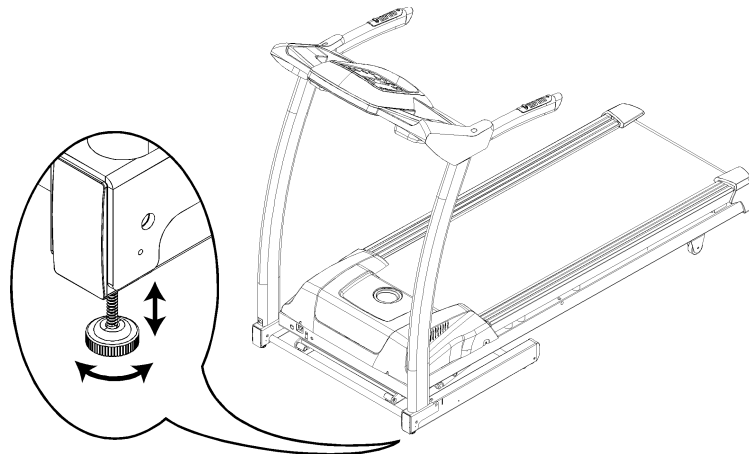


N'utilisez pas la machine et ne la mettez pas en marche tant qu'elle n'est pas complètement montée et inspectée pour vérifier que ses performances correspondent aux stipulations du Guide du propriétaire.

## Mise à niveau de la machine

Pour stabiliser le tapis roulant, ajustez les 2 pieds situés sous l'avant du cadre de la base.

- Soulevez un côté de l'appareil et tournez le pied dans le sens des aiguilles d'une montre pour raccourcir le pied et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour l'allonger.
- Réglez le pied de l'autre côté le cas échéant.



# Instructions de sécurité importantes



Indique une situation potentiellement dangereuse, laquelle, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

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



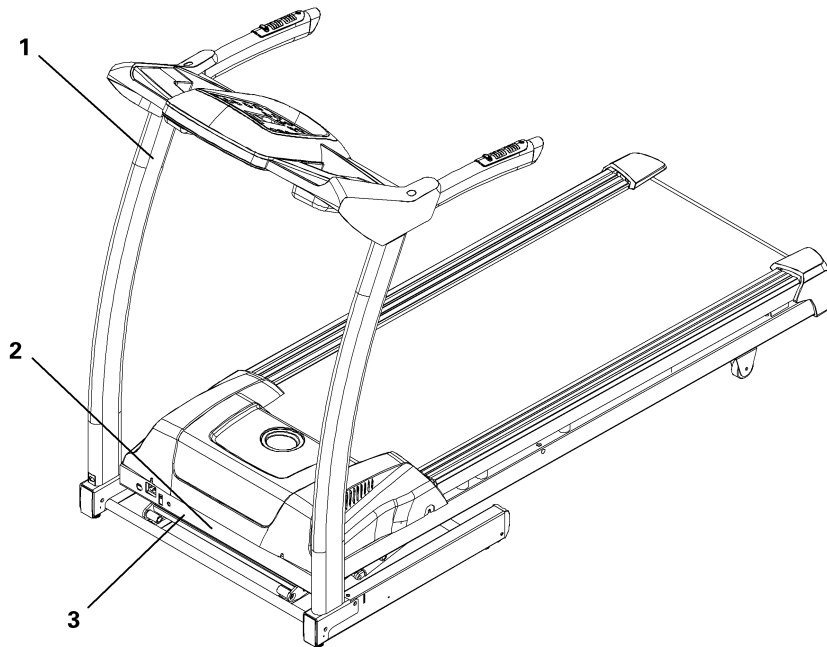
Afin de réduire les risques de brûlures, d'électrocution ou de blessures corporelles, lisez et assimilez dans son intégralité le Guide du propriétaire. Le non-respect de ces directives peut entraîner une électrocution sérieuse ou mortelle ou d'autres blessures graves. Conservez le Guide du propriétaire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

Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cette machine. En tout temps, si les étiquettes d'avertissement deviennent lâches, illisibles ou si elles se détachent, communiquez avec le Service clientèle de Nautilus® pour obtenir des étiquettes de remplacement.

- **▲ DANGER** Pour réduire les risques d'électrocution, débranchez toujours le cordon d'alimentation et attendez 5 minutes avant de nettoyer, de faire un entretien ou de réparer cette machine.
- Les enfants ne doivent pas se trouver sur ou à proximité de cette machine. Les pièces mobiles et autres caractéristiques de la machine peuvent présenter un danger pour les enfants.
- Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire de l'exercice 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 cette machine. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de la machine à des fins de référence uniquement.
- Avant chaque utilisation, inspectez cette machine afin de détecter des dommages au cordon d'alimentation, à la prise d'alimentation électrique, des pièces lâches ou des signes d'usure. Dans ces conditions, ne l'utilisez pas. Communiquez avec le Service clientèle de Nautilus® pour obtenir des renseignements relatifs à la réparation.
- Poids maximum de l'utilisateur : 350 lbs. (158 kg). N'utilisez pas cette machine si votre poids est supérieur à cette limite.
- Cette machine est à usage domestique uniquement.
- Ne portez pas de vêtements lâches ni de bijoux. Cette machine contient des pièces mobiles. N'insérez pas de doigts ni d'autres objets dans les pièces mobiles de l'équipement d'exercice.
- Portez toujours des chaussures de sport robustes dotées de semelles en caoutchouc lorsque vous utilisez cette machine. N'utilisez pas la machine si vous êtes pieds nus ou si vous portez uniquement des bas.
- Installez et utilisez cette machine sur une surface horizontale solide et de niveau.
- Soyez prudent lorsque vous montez et descendez de la machine. Utilisez les repose-pieds pour vous stabiliser avant de marcher sur la courroie qui fonctionne.
- Ne faites pas fonctionner cette machine à l'extérieur ou dans des lieux humides ou mouillés.
- Gardez un espace derrière la machine d'un minimum de 2 m (79 po) et de 0,5 m (19,5 po) de chaque côté. Il s'agit de l'espace sécuritaire recommandé nécessaire autour de chaque machine pour permettre le passage et la descente d'urgence. Maintenez les spectateurs à l'extérieur de cet espace lorsque la machine est en marche.
- Ne faites pas un entraînement trop intensif lorsque vous faites de l'exercice. Utilisez la machine de la manière décrite dans ce guide.
- Lisez, assimilez et testez la procédure d'arrêt d'urgence avant la première utilisation.
- La courroie du tapis doit rester propre et sèche.
- Ne montez pas sur le capot du moteur ou sur le couvercle de la garniture avant de la machine.
- Gardez le cordon d'alimentation loin des sources de chaleurs et des surfaces chaudes.

- N'échappez pas ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures de la machine.
- Branchez cette machine dans une prise mise à la terre appropriée; communiquez avec un électricien certifié pour assistance.
- Ne pas faire fonctionner la machine où des produits aérosol sont utilisés.
- Ne laissez pas de liquide entrer en contact avec le contrôleur électronique. Si cela devait arriver, le contrôleur doit être inspecté et testé par un technicien approuvé pour en assurer la sécurité avant de l'utiliser à nouveau.
- Ne retirez pas le couvercle du moteur de la machine; des tensions dangereuses sont présentes. L'entretien des pièces doit se faire seulement par du personne d'entretien approuvé.
- Le câblage électrique de la résidence où la machine sera utilisée doit respecter les exigences locales et provinciales applicables.

## Étiquettes d'avertissement de sécurité et numéro de série



Type	Description
<b>1</b> WARNING	<p>Failure to obey these safeguards can cause serious injury or health problems.</p> <p>1. Keep children and pets away from this machine at all times.</p> <p>2. When this machine is not in operation, remove the Safety Key and keep out of the reach of children.</p> <p>3. Use Caution when you operate this equipment or serious injury can occur.</p> <p>4. Prior to use, read and understand the Owner's Manual, including all Warnings.</p> <p>5. To prevent injury, stand on the Foot Platforms before you start the machine.</p> <p>6. This machine is for Residential use only.</p> <p>7. The Maximum user Weight for this machine is 350 lbs/158 kg</p> <p>8. Replace any Warning label that becomes damaged, illegible or is removed.</p>

AVERTISSEMENT	Le non-respect de ces mesures de protection pourrait entraîner des blessures ou de graves problèmes de santé
	1. Gardez les enfants et les animaux de compagnie éloignés de cette machine en tout temps.
	2. Lorsque cette machine n'est pas utilisée, retirez le cordon de sécurité et gardez-le hors de la portée des enfants.
	3. Soyez prudent lorsque vous utilisez cet équipement pour ne pas vous infliger de graves blessures.
	4. Lisez et familiarisez-vous avec le Manuel du propriétaire et avec tous les avertissements avant d'utiliser cette machine.
	5. Pour éviter les blessures, mettez-vous debout sur les repose-pieds avant de mettre la machine en marche.
	6. Cette machine est à usage domestique uniquement.
	7. Cette machine supporte un poids maximal de (158 kg).
	8. Remplacez toute étiquette d'avertissement endommagée, illisible ou manquante.
<b>2</b> WARNING	Do not lift or move from this end — rotating parts can pinch or crush
AVERTISSEMENT	Ne pas soulever ou déplacer depuis cette extrémité — les éléments pivotants peuvent pincer ou écraser
<b>3</b> Numéro de série	Enregistrez le numéro de série à la page Coordonnées à la fin de ce manuel.

## Instructions de mise à la terre

Cet équipement doit être mis à la terre. La mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance pour le courant électrique, ce qui réduit le risque d'électrocution en cas de mauvais fonctionnement ou de panne. Le cordon d'alimentation est muni d'un conducteur de mise à la terre de l'équipement ainsi que d'une prise de mise à la terre. La prise doit être branchée à une prise murale correctement installée et mise à la terre. Le câblage électrique doit respecter les exigences locales et provinciales en vigueur.



Un branchement incorrect du conducteur de mise à la terre de l'appareil peut provoquer un risque d'électrocution. Faites appel à un électricien qualifié si vous avez un doute quant à la mise à la terre de l'appareil. Ne remplacez pas la prise de l'appareil : si elle ne s'insère pas dans la prise murale, faites installer une prise murale adéquate par un électricien qualifié.

Il est recommandé d'utiliser un circuit dédié pour cet appareil. Cela signifie qu'aucun autre équipement ne doit être branché sur la même prise. N'utilisez pas de disjoncteur GFI, de dispositif de protection contre les surtensions ni de rallonge électrique pour cet appareil.

## 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 bien mise en place dans le logement prévu à cet effet, la courroie ne fonctionnera pas.

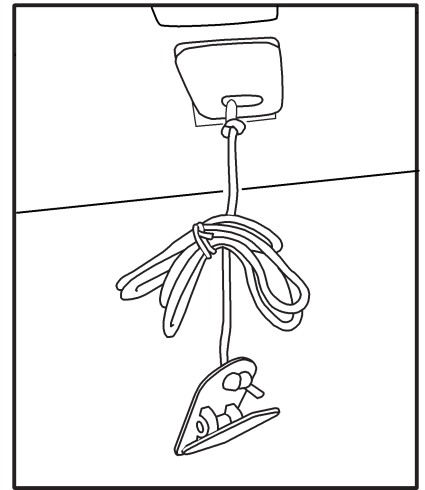


Pour éviter que la machine fonctionne sans supervision, retirez toujours la clé de sécurité et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale ou la prise c.a. de la machine.

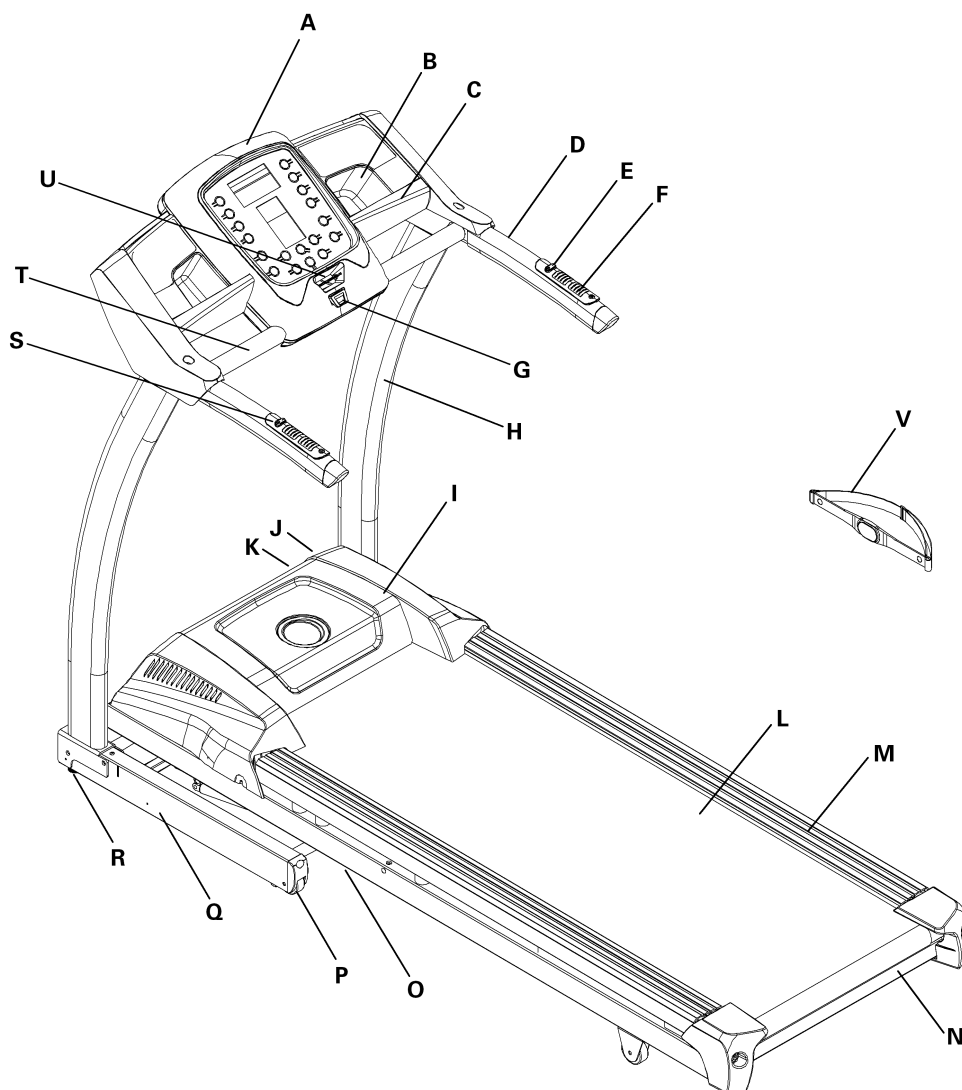
Fixez toujours le cordon de sécurité à vos vêtements lorsque vous vous entraînez.

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

Assurez-vous de retirer la clé de sécurité et de la ranger en lieu sûr lorsque la machine ne fonctionne pas.



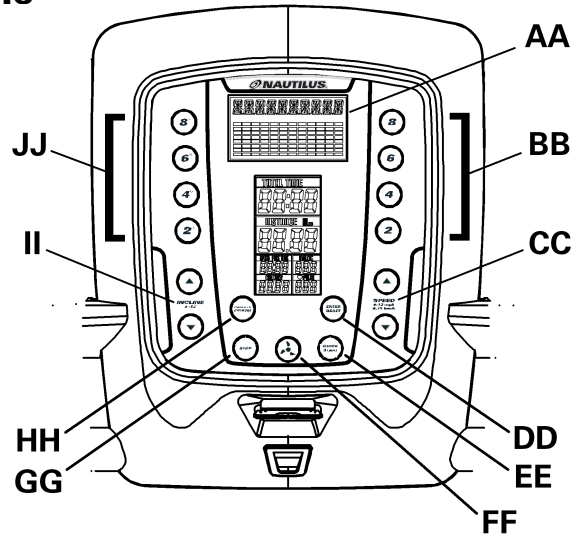
# Composants



A	Console	L	Courroie
B	Porte-bouteille d'eau	M	Repose-pieds latéraux
C	Porte magazine	N	Barre d'appui
D	Guidon	O	Levage hydraulique
E	Télécommande de la vitesse	P	Roulettes de transport
F	Capteurs de contact de fréquence cardiaque (CHR)	Q	Base
G	Port de la clé de sécurité	R	Pieds réglables
H	Montants verticaux	S	Télécommande de l'inclinaison
I	Capot moteur	T	Barre ergonomique
J	Commutateur d'alimentation	U	Ventilateur
K	Cordon d'alimentation	V	Sangle de poitrine pour la fréquence cardiaque



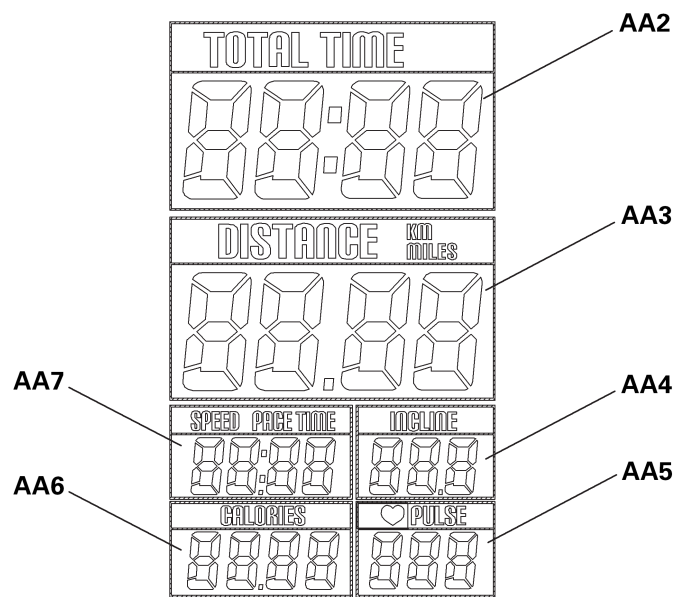
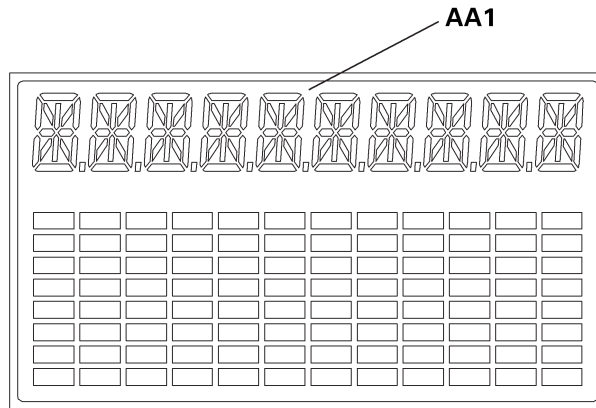
## Fonctions de la console



AA	Double écran LCD — Ecran rétroéclairé	FF	Bouton Ventilateur
BB	Touches de vitesse pré réglées	GG	Arrêt
CC	Accélération/Ralentissement	HH	Profils/Parcours
DD	Entrée/Réinitialisation	II	Augmentation/Baisse de l'inclinaison
EE	Démarrage rapide (Démarrage)	JJ	Touches d'inclinaison pré réglées

### Données affichées sur l'écran ACL

L'écran ACL rétroéclairé multifonction affiche vos données d'entraînement (pendant l'entraînement), résultats, données de configuration de l'utilisateur et les diagnostics de la console.



AA1	Affichage du programme	AA5	POULS
AA2	DUREE TOTALE	AA6	CALORIES
AA3	DISTANCE (km/miles)	AA7	VITESSE / DUREE A CE RYTHME
AA4	INCLINAISON		

**Remarque :** Pour modifier les unités de mesure et passer aux mesures anglaises ou métriques, reportez-vous à la section "Changement des unités de mesure (impériales/métriques) dans ce manuel.

### Affichage du programme

L'affichage du programme indique le nom du programme sélectionné et la partie pointillée de la matrice affiche le profil de la course du programme. Chaque colonne du profil affiche un intervalle (1/12 de la durée totale du programme). Plus la colonne est haute, plus l'inclinaison et/ou la vitesse de cet intervalle sont élevés. La colonne qui clignote représente votre intervalle.

### Durée totale

Le champ TOTAL TIME (durée totale) affiche le décompte du temps de l'entraînement. Si aucune durée n'a été préétablie pour le programme d'entraînement en cours, la valeur affichée commence à zéro et s'accumule jusqu'à la fin de l'entraînement. La durée maximale est 99:59.

Si l'entraînement s'une durée préétablie, l'affichage commence à la valeur préétablie et le décompte se fait jusqu'à zéro. L'affichage présente la durée totale de l'entraînement, et la durée se calcule pour l'intervalle en cours.

## Distance

Le champ DISTANCE affiche le décompte de la distance (miles ou km) de l'entraînement. Si aucun objectif de distance n'a été programmé pour le programme d'entraînement en cours, la valeur affichée commence à zéro et s'accumule jusqu'à la fin de l'entraînement. Si l'entraînement à un objectif de distance, l'affichage commence à la valeur préétablie et le décompte se fait jusqu'à zéro.

## Incline (inclinaison)

Le champ d'affichage INCLINE indique l'inclinaison du tapis en pourcentage.

## Pouls

Le champ Pulse (pouls) affiche la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) du moniteur de fréquence cardiaque (MFC).



Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire de l'exercice 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 cette machine. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de la machine à des fins de consultation uniquement.

## Calories

Le champs Calories affiche une estimation du nombre de calories brûlées au cours de l'exercice. Si aucun objectif de calories n'a été programmé pour le programme d'entraînement en cours, la valeur affichée commence à zéro et s'accumule jusqu'à la fin de l'entraînement. Si l'entraînement à un objectif de calories, l'affichage commence à la valeur préétablie et le décompte se fait jusqu'à zéro.

## Vitesse/Durée à ce rythme

L'affichage SPEED/PACE TIME (Vitesse/Durée à ce rythme) indique la vitesse de l'appareil en kilomètres/heure (km/h) ou en miles par heure (mph) pendant 10 secondes, puis le rythme en minutes par mile (ou en minutes par km) pendant 10 secondes.

## Fonctions des touches

Les touches de la console multifonctions vous permettent de régler les paramètres de l'appareil, de sélectionner le programme d'exercice et d'entrer les données de configuration pour permettre à la console de calculer les données de votre exercice. La section Fonctionnement de ce manuel vous donne les procédures pour utiliser les touches de chaque mode de fonctionnement.

---

INCLINE ▲ / ▼	Appuyez sur les touches ▲ (Haut) ou ▼ (Bas) pour : <ul style="list-style-type: none"><li>• Ajustez l'inclinaison par incréments de 1 %.</li><li>• Réglez les valeurs des données pour la configuration utilisateur.</li></ul>
(COURSES/PROFILES) PARCOURS/PROFILS	Appuyez sur la touche COURSES/PROFILES pour accéder au menu Sélection de programme.
STOP	<ul style="list-style-type: none"><li>• Appuyez sur la touche STOP pour mettre l'exercice en pause.</li><li>• Appuyez sur la touche STOP et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes pour arrêter l'exercice et revenir au mode Prêt (données de l'exercice non enregistrées).</li></ul>
[Fan] (Ventilateur)	Appuyez une fois sur le bouton Fan pour réduire la vitesse. Appuyez à nouveau pour augmenter la vitesse. Appuyez une nouvelle fois pour désactiver le ventilateur.

---

ENTER / RESET (Entrée/Réinitialisation)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faites un choix dans le menu de sélection de programme.</li> <li>Définissez votre sélection de valeurs pour la configuration de l'utilisateur ou la configuration du programme d'exercice.</li> <li>Lorsque l'exercice est en pause, appuyez sur la touche ENTER/RESET et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes pour enregistrer les données de l'exercice.</li> </ul>
QUICK START [Start] (Démarrage rapide)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lorsque la console est en mode Ready (Prêt), appuyez sur la touche QUICK START pour lancer le programme manuel.</li> <li>Après avoir fait une sélection dans le menu de sélection de programme, appuyez sur la touche QUICK START pour démarrer le programme.</li> </ul>
SPEED (Vitesse) ▲ / ▼	<p>Appuyez sur les touches ▲ (Haut) ou ▼ (Bas) pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réglez la vitesse par incréments de 0,1 km/h ou 0,1 mph.</li> <li>Réglez les valeurs des données pour la configuration utilisateur.</li> <li>Parcourez les options du menu sélection de programme ou service.</li> </ul>
2%, 4%, 6%, 8% [Touches d'inclinaison préréglées]	<p>Pour modifier l'inclinaison et revenir à l'un des niveaux prédéfinis, appuyez sur la touche concernée pendant que l'appareil est en mode Workout (Exercice). Vous devez ensuite appuyez sur la touche ENTER/RESET dans moins de 5 secondes pour régler la sélection.</p>
2, 4, 6, 8 [Touches de vitesse préréglées]	<p>Pour modifier la vitesse et revenir à l'un des niveaux prédéfinis, appuyez sur la touche concernée pendant que l'appareil est en mode Workout (Exercice). Par exemple, si vous appuyez sur 2, la vitesse du tapis roulant passe à 2 km/h (ou 2 mph). Vous devez ensuite appuyez sur la touche ENTER/RESET dans moins de 5 secondes pour régler la sélection.</p>

## Changement d'unité de mesure (impériale/métrique)

Pour changer les unités de mesure (pour la vitesse, la distance et le poids) en optant pour les mesures impériales ou métriques :

- Appuyez sur la touche STOP et sur la touche SPEED▲(Haut) et maintenez-la enfoncée pendant 5 secondes pour accéder au mode Engineering (Réglage technique).
- Appuyez 2 fois sur la touche ENTER/RESET. L'écran de la console indique **KM** pour les mesures métriques ou **MILES** pour les mesures impériales.
- Appuyez sur les touches ▲(Haut) ou ▼ (Bas) pour accéder aux options de mesure.
- Appuyez sur la touche ENTER/RESET pour enregistrer votre sélection.
- Appuyez 2 fois sur la touche ENTER/RESET pour revenir à l'écran principal et démarrez votre exercice.

Les touches Preset Speed (Vitesse prédéfinie) changent également lorsque vous réglez l'option des unités de mesure sur les unités impériales ou métriques.

**Remarque :** La vitesse de démarrage est de 0,8 km/h ou 0,5 mph.

## Télécommande de vitesse et d'inclinaison

Des commutateurs sont installés sur le guidon pour régler la vitesse et l'inclinaison. Le commutateur du guidon gauche augmente et réduit l'inclinaison par incréments de 1 %. Le commutateur du guidon droit accélère ou réduit la vitesse par incréments de 0,1 km/h ou 0,1 mph.

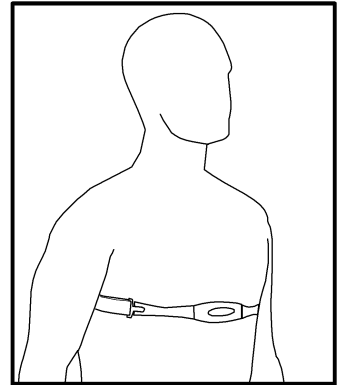
## Moniteur de fréquence cardiaque distant

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 (CHR) sont installés pour envoyer vos signaux de fréquence cardiaque à la console. L'émetteur de fréquence cardiaque par sangle de poitrine est également inclus. La console affiche votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM).



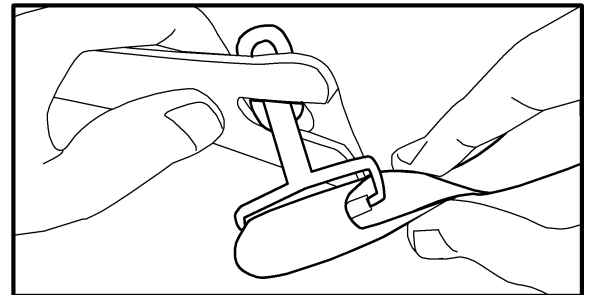
Si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle de poitrine sans fil ou tout autre moniteur de fréquence cardiaque téléométrique.



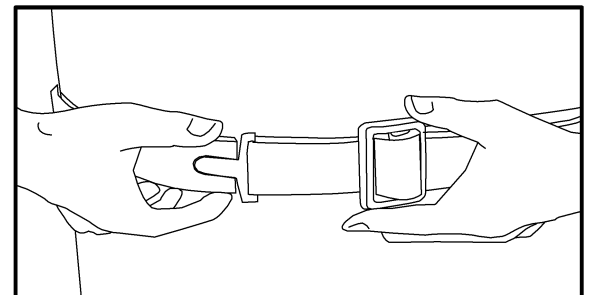
## Sangle de poitrine

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.

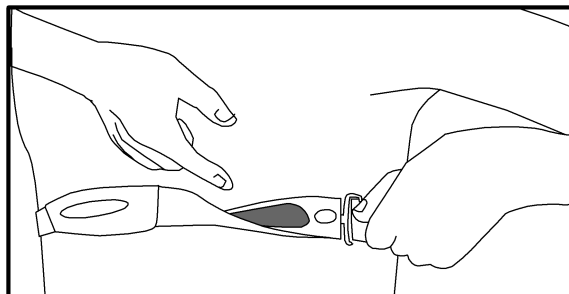
L'émetteur de fréquence cardiaque est attaché à une sangle de poitrine pour vous permettre de garder les mains libres pendant tout l'exercice. Attachez l'émetteur à la sangle de poitrine élastique.



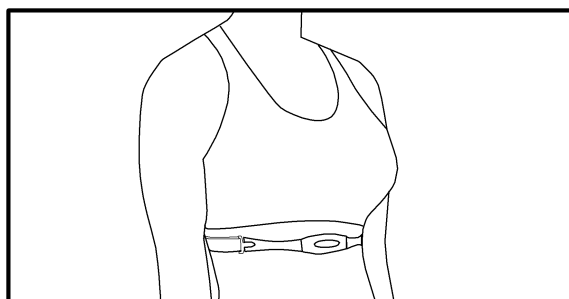
Ajustez la longueur de la sangle pour qu'elle s'ajuste parfaitement sur votre peau. Fixez la sangle autour de votre poitrine, juste sous les muscles pectoraux, et bouclez-la.



Soulevez l'émetteur de votre poitrine et humidifiez les deux zones d'électrodes rainurées à l'arrière.



Vérifiez que les zones humides des électrodes sont bien appliquées contre votre peau.



L'émetteur transmettra votre fréquence cardiaque au récepteur de la machine, laquelle 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 maintiennent l'émetteur actif et usent la batterie de l'émetteur.

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

Si la console affiche une valeur de fréquence cardiaque « 0 »; l'émetteur n'envoie pas de signal. 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. Si aucun signal apparaît ou si vous avez besoin d'assistance, veuillez appeler un représentant Nautilus®.

## Calculs de la fréquence cardiaque

Votre fréquence cardiaque maximale décline généralement, passant d'environ 220 battements par minute (BPM) pendant l'enfance à environ 160 BPM à 60 ans. Cette baisse de la fréquence cardiaque est généralement linéaire et se produit au rythme d'un battement par an environ. Il n'y a pas d'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 subissant 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.

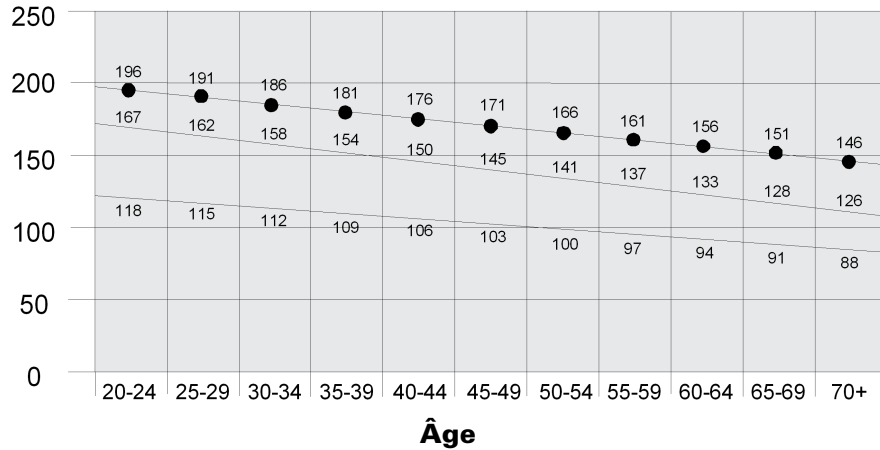
La façon la plus efficace pour brûler des graisses au cours de l'exercice consiste à commencer lentement et à augmenter progressivement l'intensité jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne 60 à 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Continuez à ce rythme, en maintenant votre fréquence cardiaque dans cette zone cible pendant plus de 20 minutes. Plus longtemps vous conservez votre fréquence cardiaque cible, plus votre organisme élimine de graisses.

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

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

### Fréquence cardiaque cible pour brûler des graisses

**Fréquence cardiaque en BPM**  
(battements par minute)



**Fréquence cardiaque maximale**

**Zone de fréquence cardiaque cible** (restez dans cette plage pour un brûlage optimal des graisses)

## Programme d'exercices

### Tapis roulant Nautilus® T514

Programme de démarrage rapide (Programme manuel)

Programmes de profil :

- 2 Défis
- 2 Intervalles
- 2 Collines

Calorie Goal (objectif calories)

Parcours 5K

Parcours 10K

2 programmes personnalisés par l'utilisateur

Programme contrôlé de fréquence cardiaque :

- FC cible
- 65 % Max
- 75 % Max
- 85 % Max

### Tapis roulant Nautilus® T516

Programme de démarrage rapide (Programme manuel)

Programmes de profil :

- 3 Défis
- 3 Intervalles
- 3 Collines

Calorie Goal (objectif calories)

Parcours 5K

Parcours 10K

3 programmes personnalisés par l'utilisateur

Programme contrôlé de fréquence cardiaque :

- FC cible
- 65% Max
- 75% Max
- 85 % Max

BMI (IMC – indice de masse corporelle)

# Fonctionnement

## Démarrage



Avant de commencer un programme d'exercice, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire de l'exercice 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 cette machine. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de la machine à des fins de consultation uniquement.

Assurez-vous que le tapis roulant est stable et posé sur une surface propre, dure et plate et qu'il est entouré d'un espace suffisant pour l'exercice. Il est recommandé de poser un matelas en caoutchouc sous la machine pour éviter les décharges électrostatiques et protéger le sol.

Inspectez la courroie pour vous assurer qu'elle est centrée et correctement alignée. Reportez-vous à la section Maintenance de ce manuel pour connaître la procédure d'alignement de la courroie.

Étirez vos muscles avant de commencer l'exercice.

1. Branchez le cordon d'alimentation à une prise murale correctement mise à la terre.



Placez le cordon d'alimentation le long de la machine, pour maintenir un espace libre pour descendre de la machine.

2. Placez le commutateur d'alimentation à l'avant du tapis en position activée. Le double écran LCD s'allume entièrement pendant 3 secondes et la console émet un signal sonore lorsqu'elle est prête.

**Remarque :** Si la clé de sécurité n'est pas insérée dans son logement, l'affichage du programme indique "Clé de sécurité" et l'affichage numérique indique "----".

3. Attachez la clé magnétique de sécurité au logement rond correspondant à la base de la console. Lorsque la clé de sécurité est insérée dans son logement, l'affichage du programme indique "Bienvenue" et l'affichage numérique indique "0". La console est prête pour le mode démarrage rapide ou le mode de configuration du programme.
4. Lorsque vous démarrez le tapis, tenez-vous les deux pieds sur les repose-pieds latéraux. Démarrez le tapis lentement et montez avec précaution sur la courroie. Utilisez toujours le guidon pour monter ou descendre du tapis, ou encore lorsque vous modifiez la vitesse ou l'inclinaison.
5. Marchez d'abord lentement pour vous échauffer et augmentez progressivement l'intensité de l'exercice.

## Programme de démarrage rapide (Programme manuel)

1. Attachez la clé de sécurité magnétique à vos vêtements et insérez la clé dans le port de clé de sécurité. Si la clé sort du port de clé de sécurité, le tapis roulant s'arrête immédiatement pour votre sécurité.
2. Appuyez sur la touche Quick Start. L'écran de la console affiche un compte à rebours pendant 3 secondes, puis démarre le programme manuel à 0,9 km/h (0,5 mph).
3. Pour augmenter la vitesse, appuyez sur la touche Speed ▲ (Haut). Chaque fois que vous appuyez sur la touche Speed ▲, la vitesse augmente de 0,1 km/h (ou 0,1 mph). Pour réduire la vitesse, appuyez sur la touche Speed ▼ (Bas). Il existe 4 touches de vitesse prédéfinies que vous pouvez utiliser à tout moment pendant un exercice. Les touches de vitesse prédéfinies sont étiquetées 2, 4, 6 et 8. Cela signifie que si vous appuyez sur 2, la vitesse s'ajuste à 2 km/h (ou 2 mph).
4. Pour augmenter l'inclinaison, appuyez sur la touche Incline ▲ (Haut). Chaque fois que vous appuyez sur la touche Incline ▲, l'inclinaison augmente de 1 niveau. Pour réduire l'inclinaison, appuyez sur la touche Incline ▼ (Bas). Il existe 4 touches d'inclinaison prédéfinies que vous pouvez utiliser à tout moment pendant un exercice. Les touches d'inclinaison prédéfinies sont étiquetées 2 %, 4 %, 6 % et 8 %.
5. La durée est comptée à partir de zéro pour le programme manuel. La durée maximale est 99:59.

## Configuration du programme

Lorsque la console est en mode Ready (Prêt), appuyez sur la touche COURSES/PROFILES (Parcours/Profils) pour accéder au menu de sélection du programme. Utilisez les touches ▲ et ▼ pour parcourir le menu et trouver une option de programme, puis appuyez sur la touche ENTER/RESET pour enregistrer votre sélection.



Si vous souhaitez enregistrer les résultats de vos données d'exercice dans votre profil d'utilisateur, accédez d'abord à ce dernier, puis activez le programme d'exercice.

**Remarque :** Pour configurer un profil d'utilisateur, accédez à une option USER (Utilisateur) et reportez-vous à la section Configuration de l'utilisateur de ce manuel.

Après chaque étape de la configuration du programme, vous pouvez appuyer sur la touche ENTER/RESET pour accéder à l'élément de données suivant pour votre programme, ou sur la touche QUICK START pour accéder au mode Workout (Exercice). Le programme utilise des valeurs par défaut pour les données de configuration qui ne sont pas spécifiées.

Si la configuration du programme n'est pas terminée et qu'il n'y a aucune activité pendant 5 minutes, la console revient en mode Ready (Prêt).

## Configuration de l'utilisateur

Dans le menu Sélection de programme, utilisez les touches ▲ et ▼ pour parcourir le menu et trouver les options USER (Utilisateur) (USER 1, etc.)

**Remarque :** Différents modèles de machine peuvent avoir un nombre différent de profils d'utilisateur.

Appuyez sur ENTER/RESET pour choisir un profil d'utilisateur. Vous pouvez utiliser les touches ▲ et ▼ pour consulter les données d'exercice pour cet utilisateur (si elles sont disponibles) ou pour accéder à un autre programme. Pour effacer le profil d'utilisateur et l'historique des exercices, appuyez sur la touche COURSES/PROFILES.

1. Appuyez sur ENTER/RESET pour lancer la configuration de l'utilisateur.

**Remarque :** Après chaque étape de la configuration de l'utilisateur, vous pouvez appuyer sur la touche ENTER/RESET pour accéder à l'élément de données suivant pour le profil d'utilisateur ou sur la touche QUICK START pour accéder au mode Workout (Exercice).

2. L'affichage du programme affiche **SELECT USER AGE** (Sélection de l'âge de l'utilisateur) et l'affichage TIME (temps) indique en clignotant **30** (l'âge par défaut). Utilisez les touches ▲ et ▼ pour modifier la valeur d'âge, puis appuyez sur la touche ENTER/RESET pour enregistrer votre sélection. La plage disponible est 13 à 70.
3. L'affichage du programme affiche **SELECT USER HEIGHT** (Sélection de la taille de l'utilisateur) et l'affichage TIME (temps) indique en clignotant **5:07** (5 ft 7 in.) ou **179 cm**. Utilisez les touches ▲ et ▼ pour modifier la valeur de taille, puis appuyez sur la touche ENTER/RESET pour enregistrer votre sélection. La plage disponible est 4:03–6:07 (130–240 cm).

**Remarque :** Si vous modifiez la valeur de taille ou de sexe pour un profil d'utilisateur pour lequel des données d'exercice ont déjà été enregistrées, l'historique de l'exercice est effacé...

4. L'affichage du programme affiche **SELECT USER WEIGHT** (Sélection du poids de l'utilisateur) et l'affichage TIME (temps) indique en clignotant **150** ou **70** (le poids par défaut). Utilisez les touches ▲ et ▼ pour modifier la valeur de poids, puis appuyez sur la touche ENTER/RESET pour enregistrer votre sélection. La plage disponible est 50–400 lb (23–180 kg).
5. L'affichage du programme affiche **SELECT USER SEX** (Sélection du sexe de l'utilisateur) et l'affichage TIME (temps) indique en clignotant **M** (« masculin » par défaut). Utilisez les touches ▲ et ▼ pour modifier la valeur de sexe en optant pour **F** (féminin) ou **M** (masculin), puis appuyez sur la touche ENTER/RESET pour enregistrer votre sélection.
6. L'écran du programme affiche le nom du premier programme dans le menu de sélection de programme. Reportez-vous à la section Configuration du programme dans ce manuel.

## Mode Entraînement

Pour lancer votre programme d'exercice à partir du mode Program Setup (Configuration du programme) ou User Setup (Configuration de l'utilisateur), appuyez sur la touche QUICK START. Le programme utilise les valeurs de données que vous définissez lors de la configuration. Si des données supplémentaires sont nécessaires pour permettre au programme de calculer les résultats de l'exercice, il utilisera les valeurs par défaut pour ces données (par ex. Âge = 30).

Lorsque vous appuyez sur la touche QUICK START, la console passe en mode Entraînement et affiche un décompte de 3 secondes.

L'écran du programme indique **3-2-1** et un triple signal sonore retentit. C'est alors que débute le programme d'exercice. Si aucune valeur de temps n'est définie, l'écran TIME produit un compte à rebours à partir de 24:00 (valeur par défaut). Les valeurs de DISTANCE et de CALORIES sont comptées normalement à partir de zéro.

Un signal sonore retentit à la fin de la période d'entraînement. L'écran affiche les données de l'entraînement pendant environ 30 secondes. Les données affichées comprennent la vitesse moyenne, la durée totale, la distance totale et les calories éliminées, pour cet exercice uniquement. L'écran du programme affiche END (fin).

La console revient automatiquement au mode Prêt au bout de 30 secondes ; vous pouvez aussi appuyer sur n'importe quelle touche pour revenir au mode Prêt.

### Mise en pause de l'exercice

Pour mettre l'exercice en pause, appuyez sur la touche STOP. Pour reprendre l'exercice, appuyez sur la touche QUICK START.

Lorsque l'exercice est en pause et qu'aucune activité ne se produit pendant 5 minutes, la console revient au mode Prêt et aucune donnée d'exercice n'est enregistrée.

### Arrêt de l'exercice

Pour arrêter l'exercice avant la fin de la période d'entraînement :

- Pour enregistrer vos données d'exercice, mettez ce dernier en pause et appuyez et maintenez enfoncée la touche ENTER/RESET pendant 3 secondes. La console affiche les données. Appuyez sur la touche STOP pendant 3 secondes pour revenir au mode Prêt.

**Remarque :** Si vous êtes dans le programme manuel (Quick Start) ou si vous n'avez pas utilisé le profil d'utilisateur pour sélectionner votre exercice, aucune donnée n'est enregistrée.

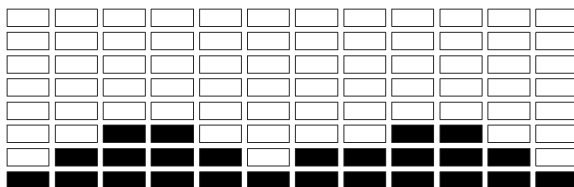
- Pour effacer vos données d'exercice, appuyez sur la touche STOP et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes, ou appuyez sur STOP, puis sur ENTER/RESET. La console revient au mode Prêt.

## Programmes de profil

Après avoir sélectionné le programme, vous pouvez définir la durée dans une plage de 10:00 à 99:00. Vous pouvez aussi appuyer sur la touche QUICK START pour utiliser l'heure par défaut de 24:00.

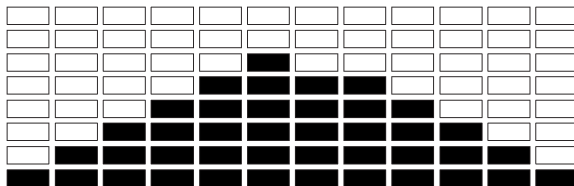
### Défi N°1

Vous réglez la vitesse maximale, et le tapis roulant s'ajuste comme illustré dans ce profil. Vous pouvez régler manuellement l'inclinaison.



### Défi N°2

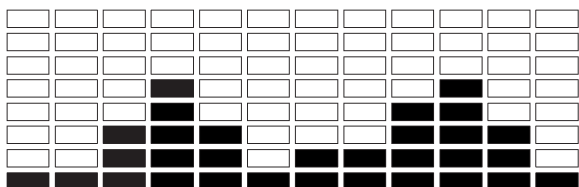
Vous réglez l'inclinaison maximale, et le tapis roulant s'ajuste comme illustré dans ce profil. Vous pouvez régler manuellement la vitesse.



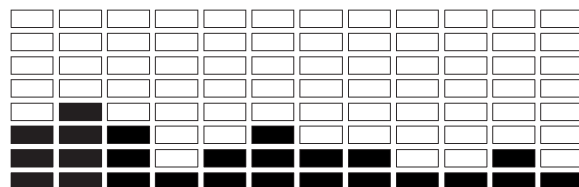
### Défi N°3 (modèle T516 uniquement)

Le profil Incline s'affiche dans le menu de sélection de programme. Après avoir défini la durée, vous pouvez régler l'inclinaison maximale ou la vitesse maximale, et le tapis roulant s'ajuste comme illustré dans ces profils.

Incline (inclinaison)

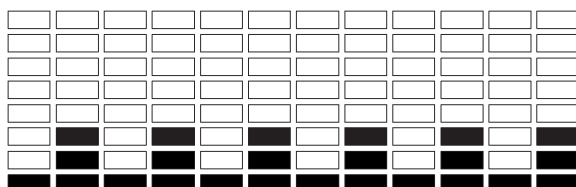


Vitesse



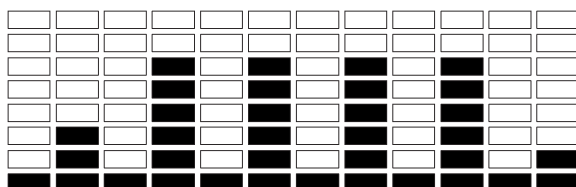
### Intervalles N°1

Vous réglez la vitesse maximale, et le tapis roulant s'ajuste comme illustré dans ce profil.



### Intervalles N°2

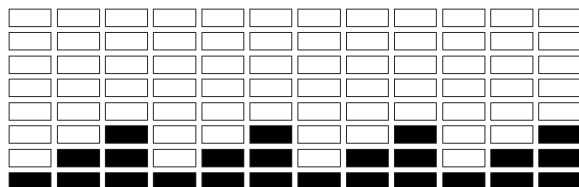
Vous réglez l'inclinaison maximale, et le tapis roulant s'ajuste comme illustré dans ce profil. Vous pouvez régler manuellement la vitesse.



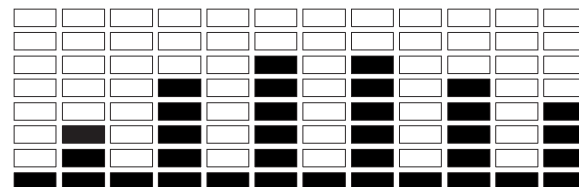
### Intervalles N°3 (modèle T516 uniquement)

Le profil Incline s'affiche dans le menu de sélection de programme. Après avoir défini la durée, vous pouvez régler l'inclinaison maximale ou la vitesse maximale, et le tapis roulant s'ajuste comme illustré dans ces profils.

Incline (inclinaison)

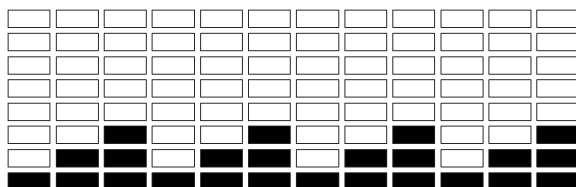


Vitesse



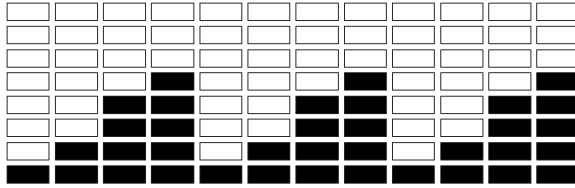
### Collines N°1

Vous réglez la vitesse maximale, et le tapis roulant s'ajuste comme illustré dans ce profil.



## Collines N°2

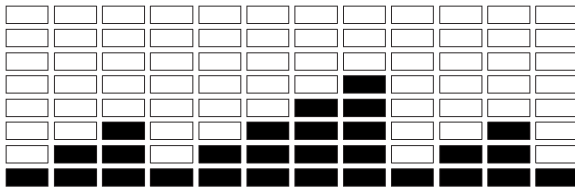
Vous réglez l'inclinaison maximale, et le tapis roulant s'ajuste comme illustré dans ce profil. Vous pouvez régler manuellement la vitesse.



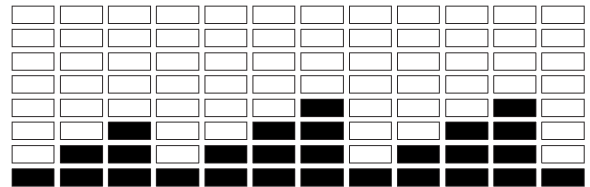
## Collines N°3 (modèle T516 uniquement)

Le profil Incline s'affiche dans le menu de sélection de programme. Après avoir défini la durée, vous pouvez régler l'inclinaison maximale ou la vitesse maximale, et le tapis roulant s'ajuste comme illustré dans ces profils.

Incline (inclinaison)



Vitesse



## Calorie Goal (objectif calories)

Le programme Objectif calories vous laisse choisir le nombre de calories que vous souhaitez brûler pendant votre séance d'entraînement. Vous pouvez appuyer sur la touche QUICK START pour utiliser le paramètre de calories par défaut (500 Kcal) et commencer l'exercice. Vous pouvez aussi appuyer sur ENTER/RESET pour démarrer la configuration du programme. Utilisez les touches ▲ et ▼ pour régler la valeur CAL, puis appuyez sur la touche QUICK START pour démarrer l'exercice. L'affichage des CALORIES commence un compte à rebours à partir de la valeur CAL définie jusqu'à zéro.

## Programmes 5K / 10K

Les programmes 5K et 10K vous permettent de définir un objectif de distance pour votre exercice. Après avoir accédé à la configuration du programme pour la sélection du programme :

1. Pour utiliser la valeur de distance par défaut pour votre sélection (5K ou 10K selon le cas), appuyez sur la touche QUICK START. Pour ajuster la valeur Mile/Km, utilisez les touches ▲ et ▼.
2. Appuyez sur la touche QUICK START pour démarrer l'exercice, ou sur la touche ENTER/RESET pour poursuivre la configuration du programme.
3. Ajustez la valeur d'inclinaison MAX et appuyez sur la touche QUICK START.
4. L'affichage des DISTANCES commence un compte à rebours à partir de la valeur Mile/KM définie jusqu'à zéro.

## Programme personnalisé

Un programme personnalisé vous permet de créer un exercice en utilisant des valeurs personnalisées pour le temps, la vitesse ou l'inclinaison dans les 12 colonnes. La console enregistre ces valeurs dans sa mémoire une fois qu'elles sont configurées.

Dans le menu Sélection de programme, utilisez les touches ▲ et ▼ pour parcourir le menu et trouver les options CUSTOM USER (personnalisé) (CUSTOM USER 1, etc.)

**Remarque :** Différents modèles de machine peuvent avoir un nombre différent de programmes personnalisables par l'utilisateur.

Appuyez sur ENTER/RESET pour choisir un programme personnalisé.

1. Appuyez sur ENTER/RESET pour lancer la configuration du temps. Utilisez les touches ▲ et ▼ pour modifier cette valeur. Appuyez sur la touche ENTER/RESET pour enregistrer votre valeur.
2. La première colonne clignote. Il s'agit de la colonne active que vous pouvez régler. Utilisez les touches ▲ et ▼ pour modifier la vitesse ou l'inclinaison MAX, puis appuyez sur la touche ENTER/RESET pour enregistrer votre valeur.
3. La colonne suivante clignote. Répétez cette opération pour toutes les autres colonnes.
4. Lorsque vous appuyez sur ENTER/RESET (début/réinitialisation) sur la colonne la plus à droite, le programme personnalisé est complet.
5. Appuyez sur la touche QUICK START pour démarrer le programme.

Après la configuration, le programme personnalisé est disponible pour utilisation dans le menu Program Selection (Sélection du programme). Vous pouvez modifier votre profil de programme personnalisé.

## **Programmes de contrôle de la fréquence cardiaque**

Les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque vous permettent de définir un objectif de fréquence cardiaque pour votre exercice. Le programme surveille votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) à l'aide des capteurs de fréquence cardiaque placés sur la machine ou d'une sangle de poitrine destinée à la surveillance de la fréquence cardiaque.

**Remarque :** La console doit pouvoir lire les informations de fréquence cardiaque sur les capteurs ou la sangle pour que le programme de surveillance de la fréquence cardiaque fonctionne correctement.

Un programme de fréquence cardiaque cible utilise la valeur de BPM que vous spécifiez dans la configuration du programme. Les autres programmes de surveillance de la fréquence cardiaque utilisent les zones de fréquence cardiaque correspondant à un pourcentage de la fréquence cardiaque maximale calculée en fonction de votre âge et d'autres informations fournies lors de la configuration de l'utilisateur.

Pour plus d'informations sur les zones de condition physique, veuillez vous reporter aux informations relatives à la condition physique sur notre site Web :

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

### **Fréquence cardiaque cible**

Le programme calcule un objectif de fréquence cardiaque en fonction de votre âge et d'autres informations figurant dans votre profil d'utilisateur. Vous pouvez appuyer sur la touche QUICK START pour utiliser la fréquence cardiaque calculée et la durée par défaut et commencer l'exercice. Vous pouvez aussi appuyer sur ENTER/RESET pour ajuster votre exercice de fréquence cardiaque cible :

1. Utilisez les touches ▲ et ▼ pour ajuster la valeur de TARGET BPM (fréquence cardiaque cible). Appuyez ensuite sur la touche QUICK START pour démarrer l'exercice, ou sur la touche ENTER/RESET pour poursuivre la configuration du programme.
2. Utilisez les touches ▲ et ▼ pour ajuster la valeur de temps (TIME). Appuyez ensuite sur la touche QUICK START pour commencer l'exercice.

### **Programme de fréquence cardiaque à 65 %**

Le programme calcule un objectif de fréquence cardiaque correspondant à 65 % de la fréquence cardiaque maximale établie en fonction de votre âge et d'autres informations de votre profil d'utilisateur. Vous pouvez appuyer sur la touche QUICK START pour utiliser la fréquence cardiaque calculée et la durée par défaut et commencer l'exercice. Vous pouvez aussi appuyer sur ENTER/RESET pour ajuster votre exercice :

1. Utilisez les touches ▲ et ▼ pour ajuster la valeur de TARGET BPM (Pouls cible). Appuyez ensuite sur la touche QUICK START pour démarrer l'exercice, ou sur la touche ENTER/RESET pour poursuivre la configuration du programme.
2. Utilisez les touches ▲ et ▼ pour ajuster la valeur de temps (TIME). Appuyez ensuite sur la touche QUICK START pour commencer l'exercice.

### **Programme de fréquence cardiaque à 75%**

Le programme calcule un objectif de fréquence cardiaque correspondant à 75% de la fréquence cardiaque maximale établie en fonction de votre âge et d'autres informations de votre profil d'utilisateur. Vous pouvez appuyer sur la touche QUICK START pour utiliser la fréquence cardiaque calculée et la durée par défaut et commencer l'exercice. Vous pouvez aussi appuyer sur ENTER/RESET pour ajuster votre exercice :

1. Utilisez les touches ▲ et ▼ pour ajuster la valeur de TARGET BPM (fréquence cardiaque cible). Appuyez ensuite sur la touche QUICK START pour démarrer l'exercice, ou sur la touche ENTER/RESET pour poursuivre la configuration du programme.
2. Utilisez les touches ▲ et ▼ pour ajuster la valeur de temps (TIME). Appuyez ensuite sur la touche QUICK START pour commencer l'exercice.

### Programme de fréquence cardiaque à 85%

Le programme calcule un objectif de fréquence cardiaque correspondant à 85% de la fréquence cardiaque maximale établie en fonction de votre âge et d'autres informations de votre profil d'utilisateur.



Consultez un médecin avant de commencer un exercice dans cette zone de fréquence cardiaque.

Vous pouvez appuyer sur la touche QUICK START pour utiliser la fréquence cardiaque calculée et la durée par défaut et commencer l'exercice. Vous pouvez aussi appuyer sur ENTER/RESET pour ajuster votre exercice :

1. Utilisez les touches ▲ et ▼ pour ajuster la valeur de TARGET BPM (fréquence cardiaque cible). Appuyez ensuite sur la touche QUICK START pour démarrer l'exercice, ou sur la touche ENTER/RESET pour poursuivre la configuration du programme.
2. Utilisez les touches ▲ et ▼ pour ajuster la valeur de temps (TIME). Appuyez ensuite sur la touche QUICK START pour commencer l'exercice.

### BMI (IMC – indice de masse corporelle)

L'indice de masse corporelle (IMC) est un outil utilisant le ratio de la hauteur et du poids pour estimer le pourcentage de graisse corporelle et le risque qu'il représente pour la santé.

Vous devez avoir configuré un profil d'utilisateur avec vos données pour que le programme IMC calcule des résultats valides. Accéder au menu de sélection de programme et recherchez votre profil d'utilisateur.

**Remarque :** Pour configurer un profil d'utilisateur, accédez à une option USER (Utilisateur) et reportez-vous à la section Configuration de l'utilisateur de ce manuel.

Après avoir défini votre sélection d'utilisateur, accédez au programme BMI (IMC) et appuyez sur ENTER/RESET. Le programme calcule votre valeur d'IMC. Ce tableau fournit une classification générale selon l'indice.

	<b>IMC</b>
Insuffisance pondérale	sous 18,5
Normal	18.5 – 24.9
Embonpoint	25.0 – 29.9
Obésité	30,0 et plus

**Remarque :** Le programme 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.

# Entretien




L'équipement doit être régulièrement examiné pour détecter tout dommage et réparation nécessaire. Le propriétaire est responsable de s'assurer qu'un entretien régulier est effectué. Les composants usés ou endommagés seront remplacés immédiatement ou l'équipement mis hors service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée. Seuls les composants fournis par le constructeur peuvent être utilisés pour effectuer l'entretien et la réparation de l'équipement.



Ce produit, son emballage et ses composants contiennent des produits chimiques reconnus dans l'État de la Californie comme étant cancérigènes, provoquant des malformations congénitales ou pouvant affecter la fertilité. Cet avertissement est fourni en accord avec la Proposition 65 de Californie. Si vous avez des questions ou désirez des informations complémentaires, veuillez vous reporter à notre site Web à l'adresse [www.nautilus.com/prop65](http://www.nautilus.com/prop65).

---

<b>Chaque jour :</b>	Avant chaque utilisation, inspectez la machine pour y détecter toute pièce desserrée, brisée, endommagée ou usée. N'utilisez pas la machine si l'une de ces conditions est présente.
<b>Chaque semaine :</b>	Vérifiez le bon fonctionnement des cylindres. Nettoyez la machine pour enlever la poussière ou la saleté. N'utilisez pas de nettoyeur pour automobile.  Ne retirez pas le couvercle du moteur de la machine; des tensions dangereuses sont présentes. L'entretien des pièces doit se faire seulement par du personnel d'entretien approuvé.
<b>Chaque mois :</b>	Assurez-vous que tous les boulons et vis sont bien serrés. Serrez-les au besoin.
<b>Chaque trimestre :</b>	Ou après 50 heures—Lubrifiez la courroie de marche.

---

**REMARQUE :** Afin d'éviter d'endommager le fini 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.

## Nettoyage



Pour réduire les risques d'électrocution, débranchez toujours le cordon d'alimentation et attendez 5 minutes avant de nettoyer, de faire un entretien ou de réparer cette machine.

Essuyez le tapis après chaque utilisation pour le maintenir propre et sec. Il peut être nécessaire d'utiliser un détergent doux de temps à autre pour éliminer toute la saleté et le sel de la courroie, des parties peintes et de l'écran.

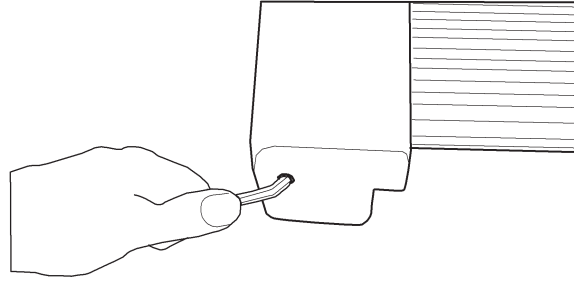
**REMARQUE :** Afin d'éviter d'endommager le fini de la machine ou de la console, ne les nettoyez pas avec un solvant à base de pétrole. N'appliquez pas trop d'humidité sur la console.

Pour nettoyer la courroie de marche, tournez soigneusement le tapis sur le côté. Utilisez un chiffon humide pour essuyer l'intérieur de la courroie. Tournez soigneusement la courroie à la main pour nettoyer toute sa surface. Remplacez avec prudence le tapis dans sa position verticale.

## Réglage de la tension de la courroie

Si la courroie commence à glisser pendant l'utilisation, il est nécessaire de régler sa tension. Votre tapis roulant est équipé de boulons de réglage de la tension à l'arrière.

1. Avant de régler la tension de la courroie, démarrez le tapis et réglez sa vitesse sur 3 mph (4,8 km/h).
2. Utilisez une clé hexagonale de 6 mm pour tourner les boulons de tension droite et gauche d'1/2 tour, d'abord un boulon puis l'autre, jusqu'à ce que la courroie ne glisse plus.



3. Après avoir ajusté chaque côté d'1/2 tour, procédez à un essai pour vérifier que la courroie ne glisse plus. Si elle glisse encore, répétez les étapes 2 et 3.

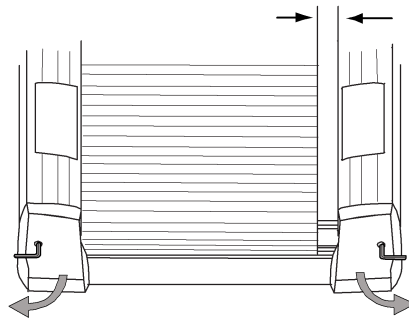
Si vous tournez un côté plus que l'autre, la courroie commencera à se déplacer vers le côté du tapis et devra être alignée.

*REMARQUE :* Une tension excessive de la courroie provoque une friction inutile et use la courroie, le moteur et les systèmes électroniques.

### Alignement de la courroie

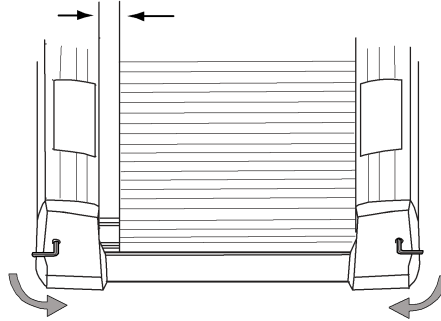
Assurez-vous que la courroie de marche est centrée sur votre tapis en permanence. Le style de course et une surface inégale peuvent déplacer la courroie par rapport au centre. Des ajustements mineurs des 2 boulons situés à l'arrière du tapis sont nécessaires lorsque la courroie est excentrée.

1. Appuyez sur "START" pour démarrer la courroie, puis augmentez la vitesse du tapis jusqu'à 3 mph (4,8 km/h).
2. Tenez-vous à l'arrière du tapis roulant pour voir dans quelle direction la courroie se déplace.
3. Si la courroie se déplace vers la gauche, tournez le boulon de réglage gauche de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et le boulon de réglage droit de 1/4 de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



4. Si la courroie se déplace vers la droite, tournez le boulon de réglage gauche de 1/4 de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et le boulon de réglage droit de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.





5. Surveillez la trajectoire de la courroie pendant environ 2 minutes. Répétez les étapes 3, 4 et 5 au besoin.

### Lubrification de la courroie

Votre tapis roulant est équipé d'une plate-forme et d'un système de courroie nécessitant peu d'entretien. Une friction de la courroie peut affecter le fonctionnement et la durée de vie de la machine. Lubrifiez la courroie tous les 3 mois ou après 50 heures d'utilisation, selon l'événement intervenant en premier lieu. Même si le tapis roulant n'est pas utilisé, le silicone se dissipe et la courroie s'assèche. Pour obtenir de meilleurs résultats, lubrifiez la courroie périodiquement avec un lubrifiant siliconé en suivant les instructions suivantes :

1. Débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale et de la machine.

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

2. Appliquez une mince couche de lubrifiant siliconé sur la plate-forme sous la courroie. Soulevez avec précaution la courroie et appliquez quelques gouttes de lubrifiant sur toute la largeur de la courroie.

**REMARQUE :** Utilisez toujours un lubrifiant à base de silicone. 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, disponibles dans la plupart des quincailleries et magasins de pièces automobiles.
- Nécessaire de lubrification pour tapis roulant Lube-N-Walk®, disponible chez votre détaillant d'appareil de conditionnement physique ou chez Nautilus, Inc.


3. Rebranchez le cordon d'alimentation dans la machine et dans une prise murale.

4. Restez sur le côté de votre machine.

5. Mettez la machine en marche et faites rouler la courroie à la vitesse minimale. Laissez la courroie rouler pendant environ 15 secondes.

6. Arrêtez votre machine.

7. Nettoyez tout excès de lubrifiant sur la plate-forme. Nous recommandons aussi une inspection périodique de la surface tout juste sous la courroie. Si la plate-forme semble usée, communiquez avec un représentant Nautilus® (consultez la page coordonnées de ce manuel)).

 Pour réduire les risques de glisser, assurez-vous que la surface de la plate-forme est exempte de graisse ou d'huile. Nettoyez tout excès d'huile sur les surfaces de la machine.

## Déplacement et rangement

Le mécanisme de pliage de votre tapis roulant facilite le mouvement de l'appareil et réduit l'espace de rangement nécessaire.

### Pliage du tapis

1. Assurez-vous que le commutateur d'alimentation est éteint et débranchez le cordon d'alimentation.

**!** Ne jamais soulever la partie avant de la machine pour déplacer ou transporter. Les éléments pivotants peuvent pincer et provoquer des blessures.

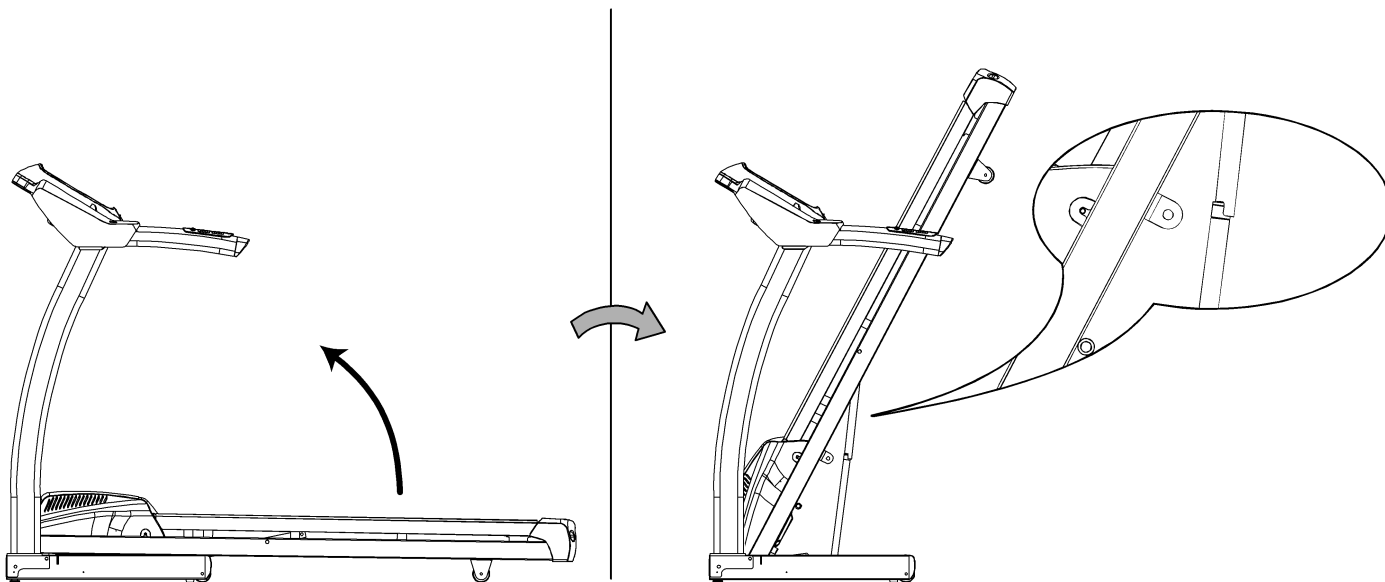
2. Vérifiez qu'il existe un espace suffisant autour et sur votre tapis. Vérifiez qu'aucun objet ou liquide ne peut provoquer un blocage depuis la position entièrement pliée.

3. Placez les deux mains sous la barre d'appui située sous l'arrière de la courroie. Soulevez la plateforme de marche jusqu'au maximum vers l'avant et assurez-vous que le dispositif de levage hydraulique est correctement verrouillé.

**!** Soyez prudent et utiliser les techniques de levage adéquates. Fléchissez les genoux et les coudes, gardez le dos droit et effectuez une traction égale des deux bras.

N'utilisez pas la courroie de marche ou le rouleau arrière pour lever le tapis. Ces pièces ne se verrouillent pas. Vous pouvez vous blesser ou endommager la machine.

4. Assurez-vous que le mécanisme de verrouillage est engagé. Tirez soigneusement sur la plateforme de marche et assurez-vous qu'il ne bouge pas. Durant cette opération, tenez-vous à l'écart de la trajectoire du tapis. Ne vous approchez pas de la machine au cas où le verrou du tapis ne serait pas engagé.



**!** Ne vous appuyez pas sur le tapis lorsqu'il est plié. Ne posez pas sur le tapis des objets qui pourraient provoquer une instabilité ou une chute.

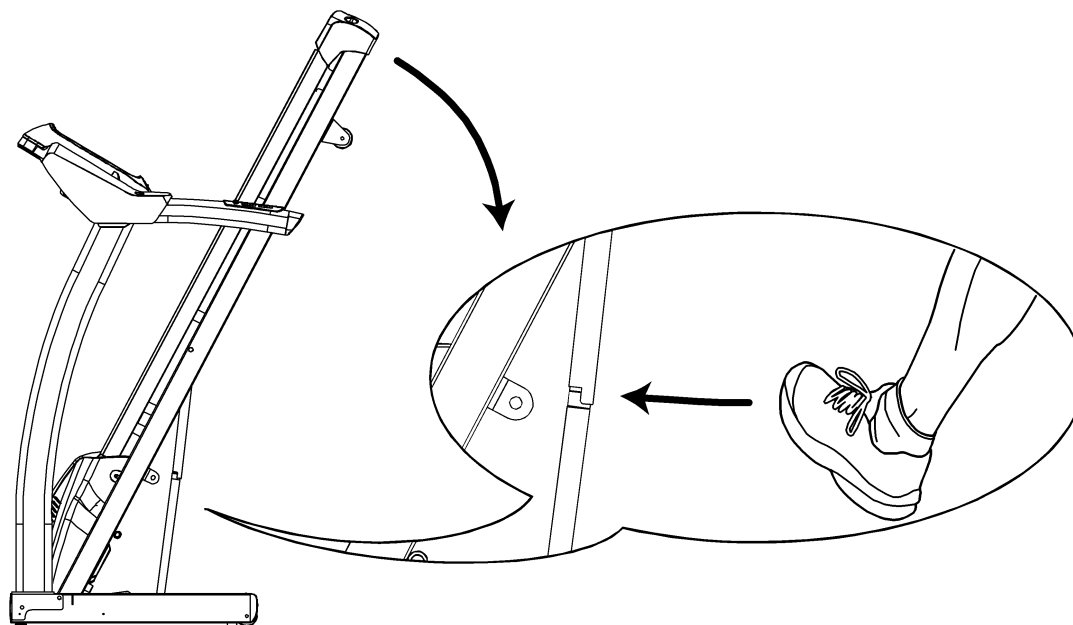
Ne branchez pas le cordon d'alimentation et n'essayez pas de faire fonctionner le tapis en position pliée.

### Dépliage du tapis roulant

1. Assurez-vous que vous disposez d'un espace suffisant pour installer le tapis roulant.

**!** Gardez un espace derrière la machine d'un minimum de 2 m (79 po) et de 0,5 m (19,5 po) de chaque côté. Il s'agit de l'espace sécuritaire recommandé nécessaire autour de chaque machine pour permettre le passage et la descente d'urgence.

2. Vérifiez qu'aucun objet ou liquide sur ou autour du tapis roulant ne peut provoquer un blocage depuis la position entièrement pliée.
3. Poussez légèrement le tapis roulant en avant vers la console. Du pied gauche, poussez légèrement vers l'avant la partie supérieure du dispositif de levage hydraulique jusqu'à ce que le tube de verrouillage soit libéré et que vous puissiez tirer la plateforme de marche en arrière à l'écart de la console. Tenez en haut l'arrière de la plateforme de marche, et tenez-vous au côté de la machine. Tenez-vous à l'écart de la trajectoire de la plateforme de marche.



4. Le dispositif de levage hydraulique est configuré pour redescendre légèrement sans aide. Nous recommandons toutefois de tenir la plateforme de marche jusqu'à environ 2/3 de son mouvement vers le bas. Veillez à utiliser une technique de levage appropriée ; fléchissez les genoux et gardez le dos droit. La plateforme de marche risque de tomber rapidement dans la dernière partie du mouvement.

## Déplacement du tapis roulant

La machine peut être déplacée par une ou plusieurs personnes. Soyez prudent lorsque vous déplacez la machine. Le tapis roulant est lourd et peut être encombrant. Assurez-vous d'avoir la force physique nécessaire pour déplacer la machine. Faites appel à une deuxième personne le cas échéant.

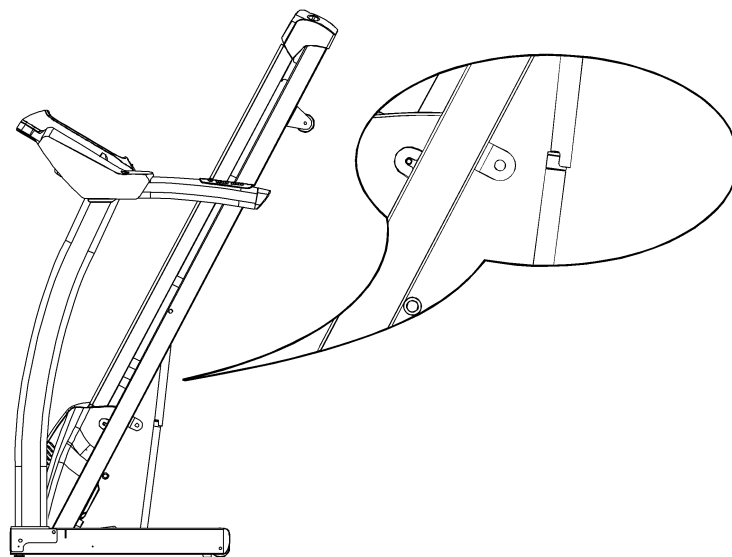
1. Assurez-vous que le commutateur d'alimentation est éteint et que le cordon d'alimentation est débranché.

**!** Ne jamais soulever la partie avant de la machine pour déplacer ou transporter. Les éléments pivotants peuvent pincer et provoquer des blessures.

2. Vous devez plier le tapis roulant avant de le déplacer. Ne jamais déplacer le tapis roulant lorsqu'il n'est pas plié. Reportez-vous à la procédure de « Pliage du tapis » dans ce manuel.

**!** Ne vous appuyez pas sur le tapis lorsqu'il est plié. Ne posez pas sur le tapis des objets qui pourraient provoquer une instabilité ou une chute.

3. Assurez-vous que le mécanisme de verrouillage est engagé. Tirez soigneusement sur la plateforme de marche et assurez-vous qu'il ne bouge pas. Durant cette opération, tenez-vous à l'écart de la trajectoire du mouvement au cas où le verrou du tapis ne serait pas engagé.



4. Inclinez soigneusement le cadre de base du tapis roulant plié légèrement en arrière sur les roues de transport.

**!** N'utilisez pas la console ni le guidon pour soulever ou déplacer le tapis roulant. Cela pourrait endommager le tapis roulant.

Tenez-vous à l'écart de la trajectoire de la plateforme de marche levée

5. Faites rouler l'appareil sur les roues de transport jusqu'à son nouvel emplacement.

*REMARQUE :* Déplacez la machine avec précaution afin de ne pas heurter d'autres objets. Cela pourrait nuire au fonctionnement de la console.

6. Reportez-vous à la procédure de « Dépliage du tapis » dans ce manuel avant d'utiliser cette machine.

## Dépannage

Situation/Problème	Éléments à vérifier	Solution
La machine ne se met pas sous tension/ne démarre pas	Prise	Assurez-vous que la prise murale fonctionne correctement. Pour le vérifier, branchez un autre appareil dans la prise (p. ex. une lampe). Si la prise est reliée à un interrupteur, assurez-vous qu'il est ouvert. Si la prise ne fonctionne pas, branchez la machine dans une prise fonctionnelle.
	Cordon d'alimentation pas branché	Assurez-vous que le cordon d'alimentation est fermement branché sur une prise murale non GFI.
	Interrupteur d'alimentation fermé	Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation à l'avant de la machine est à la position « ON » (marche).

	Clé de sécurité pas insérée	Branchez la clé de sécurité sur la console. (Voir la Procédure d'arrêt d'urgence dans les Instructions de sécurité importantes dans ce manuel).
La vitesse affichée n'est pas exacte	Affichage de la mauvaise unité de mesure. (Impériale/métrique)	Modifiez l'affichage pour indiquer des unités correctes.
La machine fonctionne, mais la fréquence cardiaque de contact n'apparaît pas ou une erreur E4 est signalée	Clé de sécurité	Retirez la clé de sécurité. Branchez la clé de sécurité sur la console.
	Connexion du câble de fréquence cardiaque au niveau de la console	Assurez-vous que le câble est correctement branché à la console. Assurez-vous que les câbles sont bien en place et qu'ils ne sont pas endommagés.
	Prise du capteur	Vérifiez que les mains sont centrées sur les capteurs de fréquence cardiaque. Les mains doivent rester immobile 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 telle que le Signacreme® ou Buh-Bump™ 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.
Aucune fréquence cardiaque n'est affichée lors de l'utilisation de la sangle de poitrine	Contact du transmetteur avec la peau	Humectez la peau dans la zone de contact avec la sangle.
	Interférences électromagnétiques	Fermez les téléviseurs, radio AM, micro-ondes ou ordinateur se trouvant dans un rayon de 2 mètres (6 pieds) du tapis roulant.
	Émetteur de sangle de poitrine	Essayez la sangle de poitrine avec un autre dispositif de surveillance de la FC comme une montre de FC ou un appareil dans un gymnase. Si l'émetteur est bien en contact avec la peau et qu'il n'émet toujours pas de signal de FC, remplacez le transmetteur de la sangle de poitrine.
	Récepteur de FC	Si la sangle de poitrine fonctionne avec d'autres appareils et qu'aucune source d'interférence n'est présente, ou que la console a été testée avec un simulateur de pulsations et qu'elle ne reçoit pas de signal, contactez le Service clientèle pour faire remplacer le récepteur de FC.
Courroie non alignée	Mise à niveau de la machine	Assurez-vous que la machine est à niveau. Reportez-vous à la procédure de mise à niveau de la machine dans ce manuel.

	Tension et alignement de la courroie	Assurez-vous que la courroie est centrée et que sa tension est correcte. Reportez-vous aux procédures d'ajustement de la tension et d'alignement de la courroie dans ce manuel.
Le moteur fait un bruit étrange ou une erreur E1 est signalée	Lubrification au silicone de la courroie	Appliquez du silicone sur la surface interne de la courroie. Reportez-vous à la procédure de lubrification de la courroie dans ce manuel.
Hésitation ou glissement de la courroie pendant son utilisation	Tension de la courroie	Ajustez la tension de la courroie à l'arrière de la machine. Reportez-vous à la procédure d'ajustement de la tension de la courroie dans ce manuel.
La courroie s'arrête pendant que la machine est en marche	Clé de sécurité	Branchez la clé de sécurité sur la console. (Voir la Procédure d'arrêt d'urgence dans les Instructions de sécurité importantes).
	Moteur surchargé	L'appareil peut être en surcharge et utiliser trop de courant; dans ce cas, l'alimentation est coupée pour protéger le moteur. Reportez-vous au calendrier de maintenance pour la lubrification de la courroie. Assurez-vous que la tension de la courroie est correcte, puis redémarrez l'appareil.

# Coordonnées

## AMÉRIQUE DU NORD

### SERVICE CLIENTÈLE

Tél. : (800) 605-3369  
Courriel: csnl@nautilus.com

### SIÈGE SOCIAL DU GROUPE

Nautilus, Inc.  
Siège social mondial  
16400 SE Nautilus Drive  
Vancouver, WA, USA 98683  
Tél : (800) NAUTILUS (628-8458)

## ASIE-PACIFIQUE ET AMÉRIQUE LATINE

### SERVICE CLIENTÈLE

Tél. : (360) 859-5180  
Télécopie: (360) 859-5197  
Courriel: technics-APLA@nautilus.com

<b>Numéro de série</b>
<b>Date d'achat</b>

## EUROPE, MOYEN-ORIENT ET AFRIQUE

### SERVICE CLIENTÈLE INTERNATIONAL

Nautilus International GmbH  
Albin-Köbis-Str. 4  
51147 Köln  
Tél. : + 49 02203 2020 0  
Télécopie: + 49 02203 2020 45 45  
Courriel: technics@nautilus.com

### ALLEMAGNE et AUTRICHE

Nautilus International GmbH  
Albin-Köbis-Str. 4  
51147 Köln  
Tél. : + 49 02203 2020 0  
Télécopie: + 49 02203 2020 45 45

### SUISSE

Nautilus Switzerland SA  
Rue Jean Prouvé 6  
CH-1762 Givisiez  
Tél. : + 41 26 460 77 66  
Télécopie: + 41 26 460 77 60

### ROYAUME-UNI

Nautilus UK Ltd  
4 Vincent Avenue  
Crownhill, Milton Keynes, Bucks, MK8 0AB  
Tél. : + 44 1908 267 345  
Télécopie: + 44 1908 267 345



Imprimé à Taïwan

Nautilus®

Bowflex®

Schwinn® Fitness

Universal®