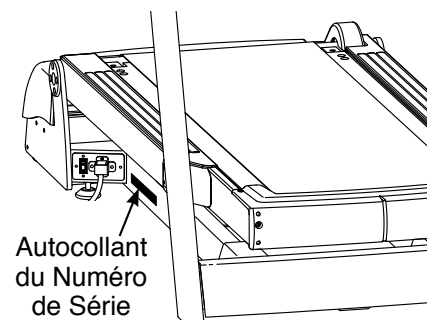


FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER

N°. du Modèle FMTK74810-INT.10
N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, veuillez vous reporter à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE en dernière page de ce manuel.

ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

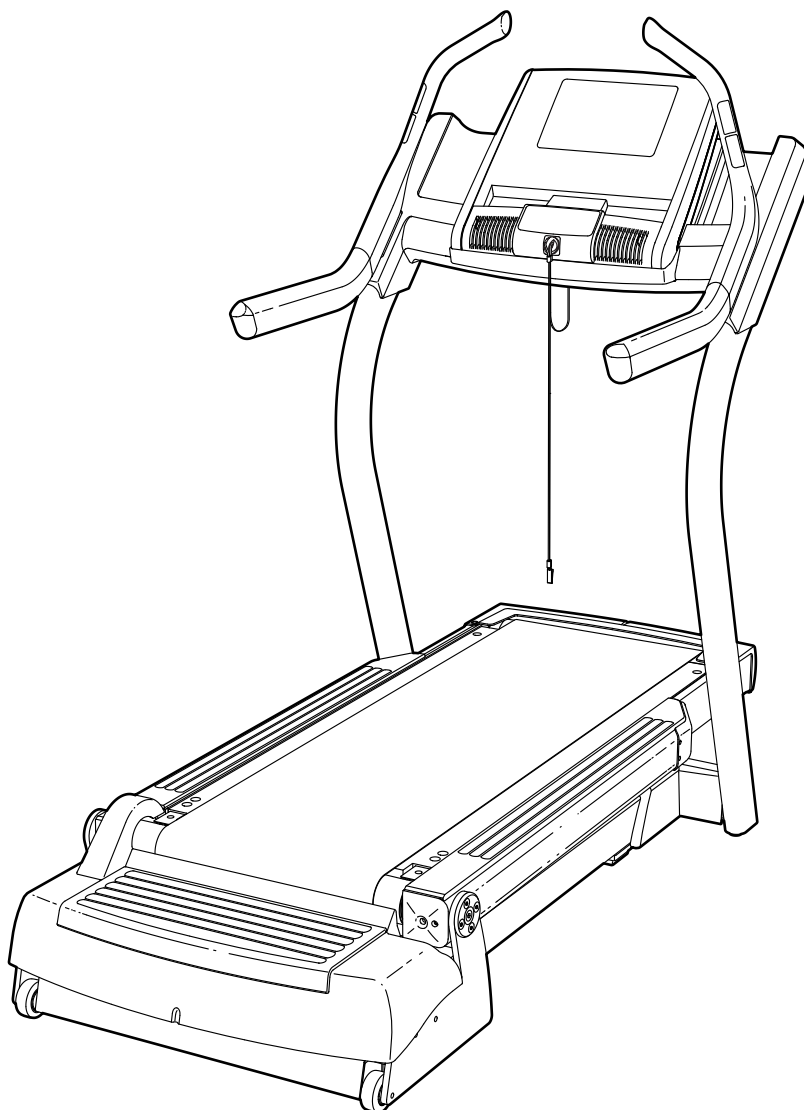


TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	5
AVANT DE COMMENCER	6
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	7
ASSEMBLAGE	8
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE.....	15
COMMENT BRANCHER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE	16
COMMENT METTRE À NIVEAU LA CONSOLE.....	17
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	18
ENTRETIEN PRÉVENTIF	31
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES	35
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	37
LISTE DES PIÈCES	38
SCHÉMA DÉTAILLÉ	40
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	Dernière Page

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de décharges électriques et de blessures, veuillez lire toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que toutes les mises en garde sur le tapis de course inclinable avant de l'utiliser. FreeMotion Fitness se dégage de toute responsabilité à l'égard des blessures ou dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs de le tapis de course inclinable soient correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
3. Gardez le tapis de course inclinable à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le tapis de course inclinable dans un garage ou sur une terrasse couverte, ni près de l'eau.
4. Installez le tapis de course inclinable sur une surface plane en prévoyant au moins 2,4 m d'espacement à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course inclinable sur une surface qui entrave les événements. Placez un tapis sous le tapis de course inclinable pour protéger le revêtement de sol.
5. Ne faites pas fonctionner le tapis de course inclinable dans une pièce où des produits aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course inclinable avant qu'il ait été adéquatement et complètement assemblé (voir ASSEMBLAGE à la page 8).
7. Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces de le tapis de course inclinable.
8. Gardez les enfants de moins 12 ans et les animaux domestiques à l'écart de le tapis de course inclinable en tout temps.
9. Le tapis de course inclinable ne devrait pas être utilisé par des personnes ayant un poids de plus de 181 kg.
10. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois de prendre place sur le tapis de course inclinable.
11. Portez des vêtements sport appropriés lors de l'utilisation de le tapis de course inclinable. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course inclinable. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et pour les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis de course inclinable les pieds nus, en ne portant que des chaussettes ou en sandales.*
12. Pour connecter le cordon d'alimentation, suivez les directives à la page 16. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit que celui de le tapis de course inclinable. N'utilisez aucun cordon prolongateur.
13. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
14. N'actionnez jamais la courroie mobile lorsque l'appareil est hors fonction. Ne faites pas fonctionner le tapis de course inclinable si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Voir **RÉSOLUTION DES PROBLÈMES** à la page 35 si le tapis de course inclinable ne fonctionne pas correctement.)
15. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course inclinable (voir **COMMENT ALLUMER L'APPAREIL** à la page 19). Portez toujours la pince lors de l'utilisation de le tapis de course inclinable.
16. Tenez-vous toujours debout sur les repose-pieds pour démarrer et arrêter la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'emploi de le tapis de course inclinable.

17. Lorsqu'une personne marche sur le tapis de course inclinable, l'intensité sonore de l'appareil s'accroît.
18. Gardez doigts, cheveux et vêtements à l'écart de la courroie mobile.
19. Le tapis de course inclinable peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement pour éviter les changements de vitesse imprévisibles.
20. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures du rythme cardiaque. Le détecteur du rythme cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances du rythme cardiaque lors de l'exercice.
21. Ne laissez pas le tapis de course inclinable en marche sans surveillance.
22. Ne changez pas l'inclinaison de le tapis de course inclinable en plaçant des objets sous l'appareil.
23. N'introduisez jamais et ne laissez jamais chuter un objet dans les ouvertures de le tapis de course inclinable.
24. Veillez à effectuer toutes les procédures d'entretien indiquées dans ce manuel. Omettre de respecter cette directive annulera la garantie et peut entraîner l'endommagement de le tapis de course inclinable.
25. **DANGER :** débranchez toujours le cordon avant de nettoyer le tapis de course inclinable et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans le manuel. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
26. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.
27. N'utilisez le tapis de course inclinable que de la manière décrite dans ce manuel.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

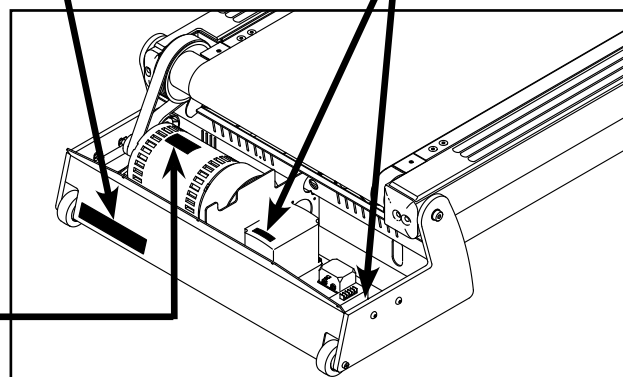
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ces schémas indiquent l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un autocollant de rechange gratuit. Collez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.

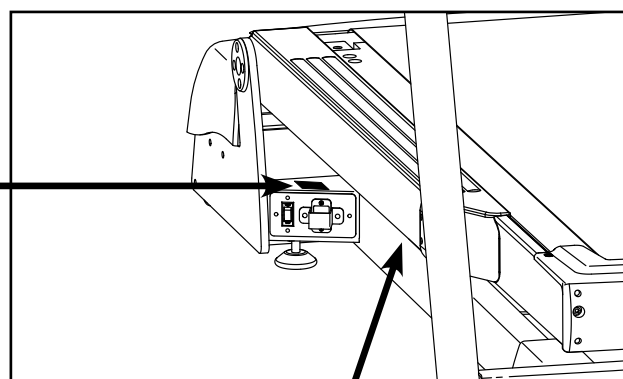
⚠ ATTENTION:	Lisez et suivez tous les avertissements et les instructions et obtenez la formation nécessaire avant utilisation.		
	• Tenez-vous seulement sur les appui-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis de course. • Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache lorsque vous utilisez le tapis de course. • Changez la vitesse progressivement.		• Arrêtez tout exercice si vous vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé. • Ne laissez jamais aucun enfant sur ou autour du tapis de course. • Retirez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course.
			• Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie. • Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement. • Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis de course.

	⚠ AVERTISSEMENT TENSION HASARDEUSE Débranchez le courrant avant d'entretenir.
--	---

⚠ CAUTION: HIGH VOLTAGE
Disconnect line cord from
outlet before servicing.



⚠ CAUTION: HIGH VOLTAGE
Disconnect line cord from
outlet before servicing.



Remarque :
un autocollant
se situe de
chaque côté

⚠ ATTENTION

Gardez vos pieds et vos
mains loignés de cet
endroit quand le tapis
de course est en marche.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course inclinable FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER. Le i11.9 INCLINE TRAINER offre une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course inclinable. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la dernière page de ce

manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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

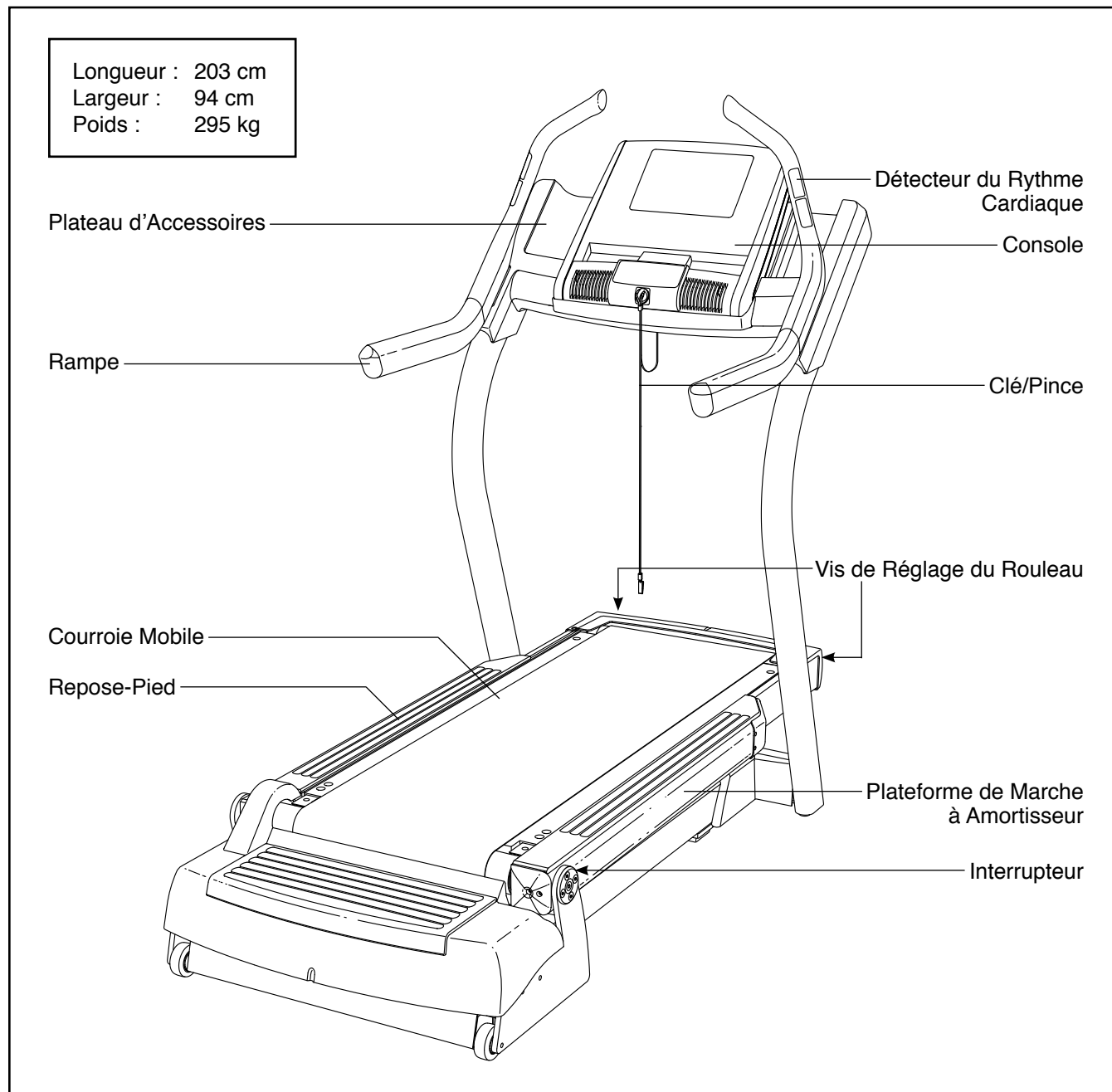
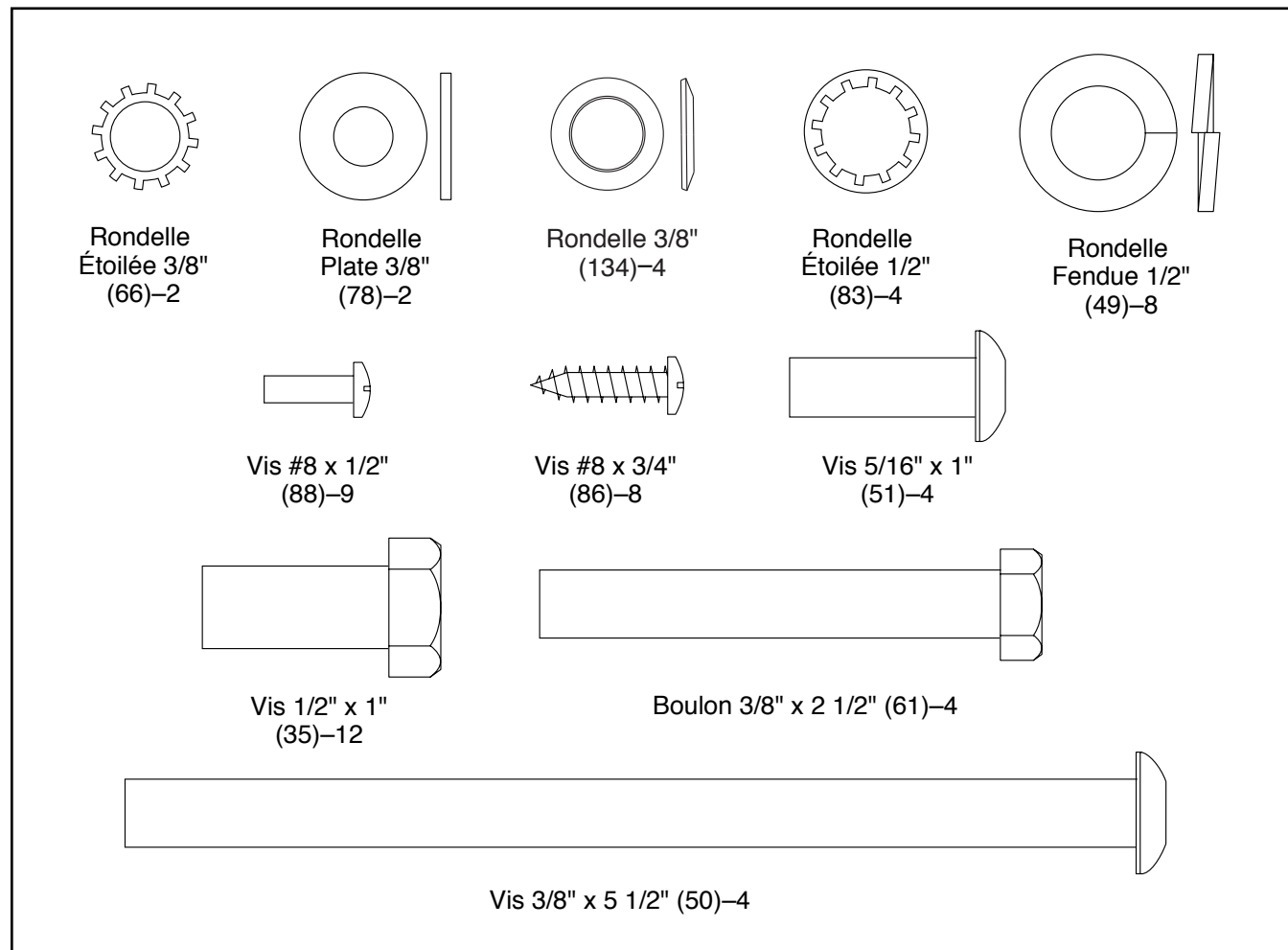


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**



ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
- Pour l'illustration des petites pièces, reportez-vous à la page 7.

L'assemblage requiert les outils suivants :

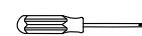
une clé hexagonale 3/8"



une clé hexagonale 7/32"



un tournevis à pointe cruciforme



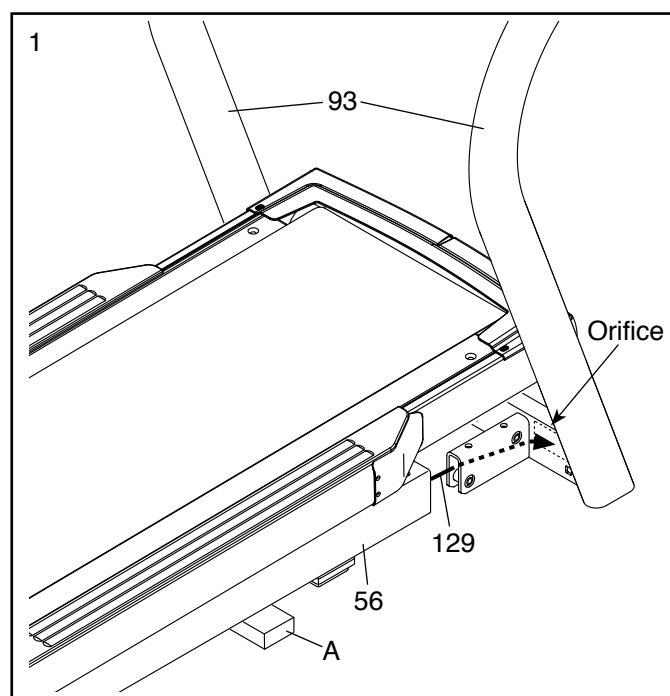
Pour éviter d'endommager des pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

1. Installez le Cadre de la Base (56) sur deux pièces de bois (A) contenues dans l'emballage de le tapis de course inclinable. Positionnez les pièces de bois de chaque côté du Cadre de la Base à l'arrière des pieds tel qu'illustré.

Tenez les Montants (93) près de l'avant du Cadre de la Base (56) tel qu'illustré.

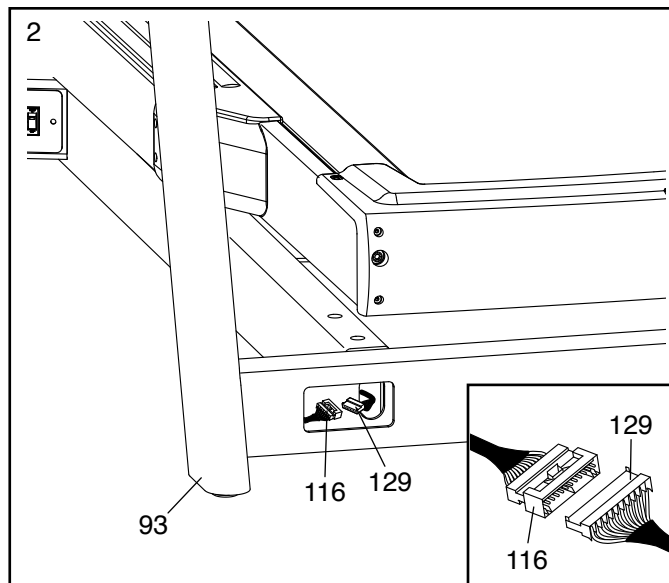
À mesure que vous enfoncez les Montants (93) dans le Cadre de la Base (56), introduisez le Groupement de Fils du Cadre (129) à travers le support au côté droit des Montants et à l'intérieur de l'orifice d'accès à l'avant des Montants. **Prenez soin de ne pas coincer le Groupement de Fils du Cadre.**

Alignez les orifices des Montants (93) sur les orifices du Cadre de la Base (56).



2. Localisez le Groupement de Fils du Cadre (129) et le Groupement de Fils du Montant (116) à l'intérieur de l'orifice d'accès des Montants (93).

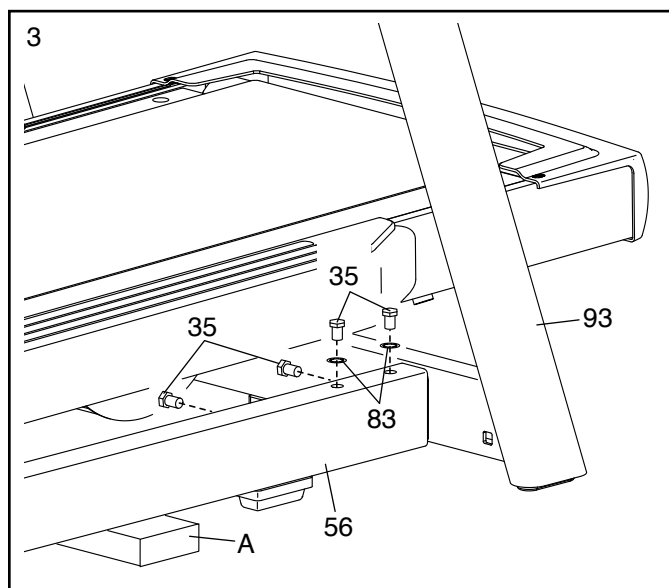
Reportez-vous au schéma encadré. Branchez le Groupement de Fils du Cadre (129) au Groupement de Fils du Montant (116). **Les connecteurs doivent glisser aisément l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayer. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHÉ.**



3. Vissez partiellement quatre Vis 1/2" x 1" (35) avec deux Rondelles Étoilées 1/2" (83) dans le Cadre de la Base (56) et dans le support au côté droit des Montants (93) tel qu'illustré ; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment. Veillez à ne coincer aucun des fils.**

Répétez cette étape du côté gauche de le tapis de course inclinable. Serrez ensuite les douze Vis 1/2" x 1" (35).

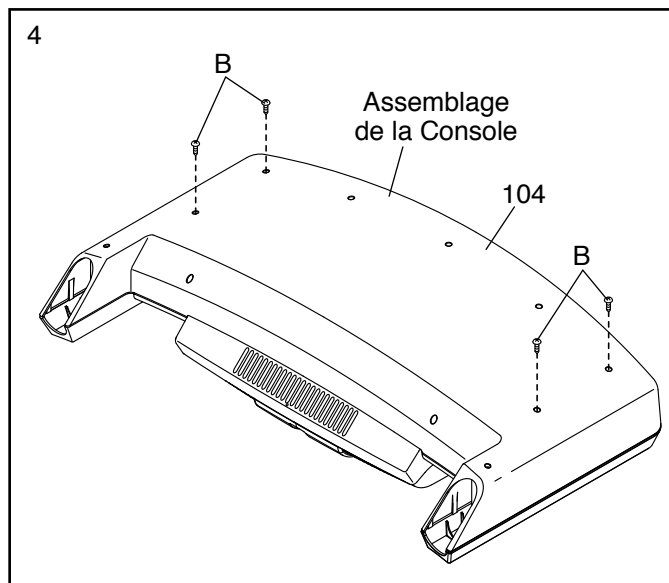
Retirez les pièces de bois (A) glissées sous le Cadre de la Base (56).



4. Déposez l'assemblage de la console face contre terre sur une surface douce ne risquant pas de rayer la console.

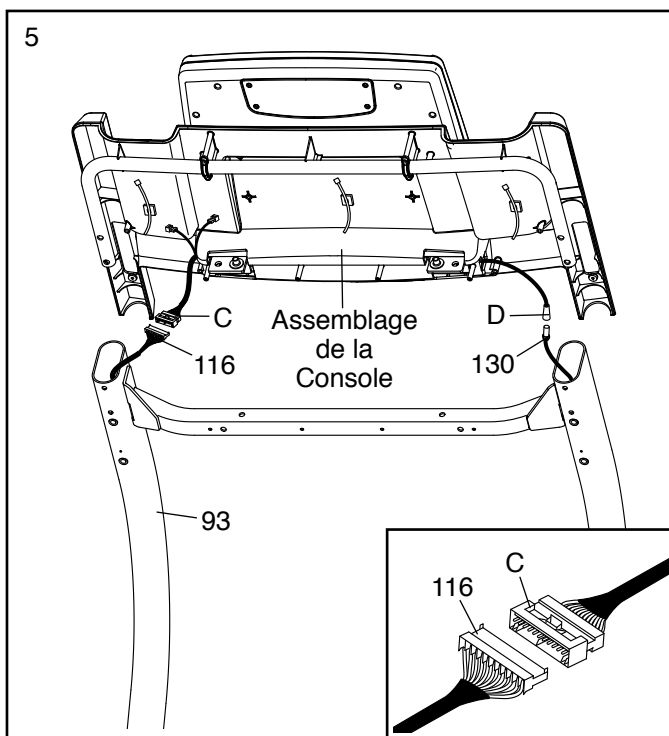
Retirez et jetez les quatre vis (B) indiquées.

Ensuite, retirez le Boîtier du Dos de la Console (104).



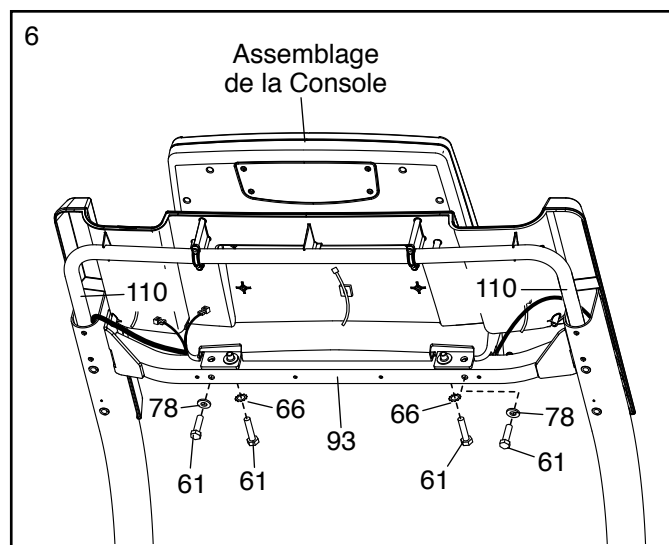
5. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console près des Montants (93).

Reportez-vous au schéma encadré. Reliez le Groupement de Fils du Montant (116) au fil de la console (C). **Les connecteurs doivent glisser aisément l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et essayez. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHÉ.** Reliez ensuite le Câble Télé du Montant (130) au câble télé de la console (D). Ensuite, introduisez les fils et les câbles à l'intérieur du Montant (93).



6. Placez l'assemblage de la console sur les Montants (93). **Veillez à ne coincer aucun des fils. Veillez à ce que les extrémités de la Barre Transversale de la Console (110) soient introduites dans les extrémités des Montants.**

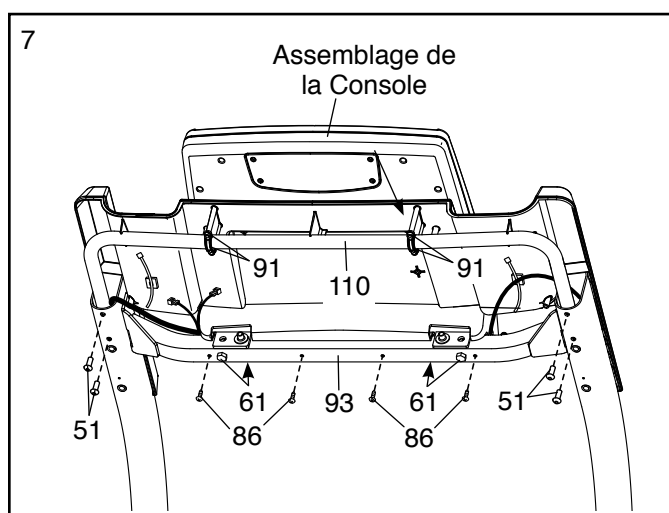
Engagez quatre Boulons 3/8" x 2 1/2" (61) avec deux Rondelles Plates 3/8" (78) et deux Rondelles Étoilées 3/8" (66) tel qu'illustré ; **ne serrez pas complètement les Boulons à ce moment.**



7. Engagez quatre Vis 5/16" x 1" (51) dans les Montants (93) et la Barre Transversale de la Console (110) ; **engagez d'abord toutes les Vis, puis serrez-les ensuite.**

Vissez ensuite quatre Vis #8 x 3/4" (86) dans les Montants (93) et l'assemblage de la console.

Serrez les quatre Boulons 3/8" x 2 1/2" (61). **Veillez à ce que les quatre Vis #8 x 1" (91) soient serrées ; ne serrez pas les Vis à l'excès.**

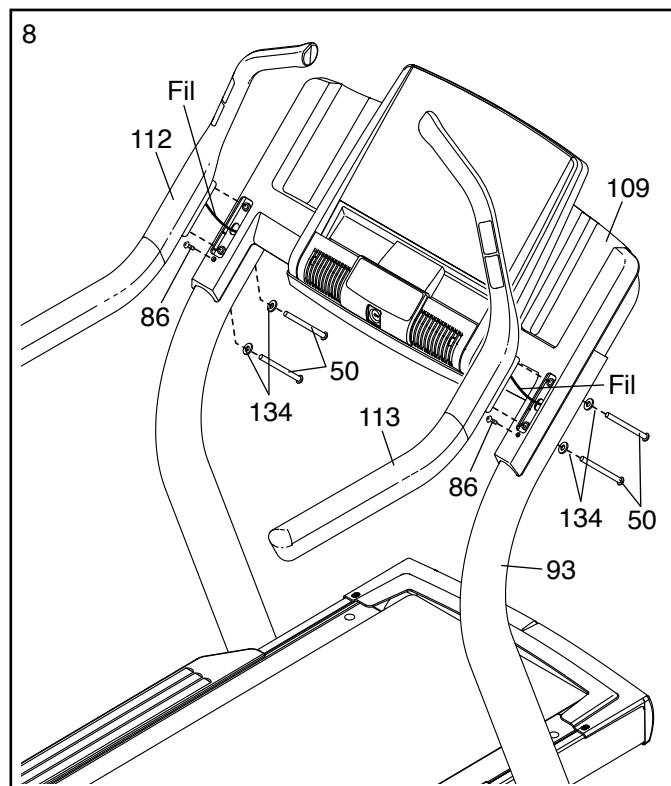


8. Vissez deux Vis #8 x 3/4" (86) dans la Base de la Console (109) et les Montants (93) ; **ne serrez pas les Vis à l'excès.**

Identifiez les Assemblages de la Rampe Gauche et Droit (112, 113). Tenez l'Assemblage de la Rampe Droit près des Montants (93). Introduisez le fil du détecteur cardiaque issu de l'Assemblage de Rampe Droit dans l'orifice de la Base de la Console (109) et tirez-le hors du dessus des Montants.

Appliquez trois gouttes de la colle à filetage comprise sur les extrémités filetées de deux Vis 3/8" x 5 1/2" (50). Attachez ensuite l'Assemblage de la Rampe Droit (113) aux Montants (93) à l'aide de deux Vis 3/8" x 5 1/2" et deux Rondelles 3/8" (134). **Engagez chacune des deux Vis, puis serrez-les ensuite. Remarque : appliquez aux Vis un couple de serrage de 38 N.m (340 po lb).**

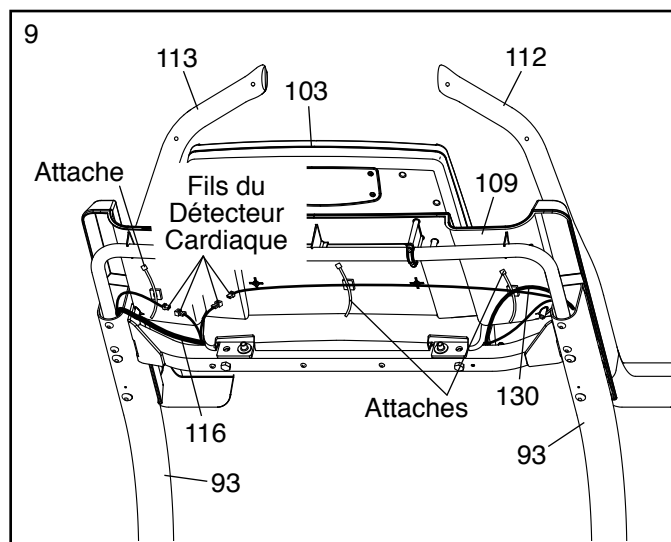
Attachez l'Assemblage de la Rampe Gauche (112) comme il est décrit ci-dessus.



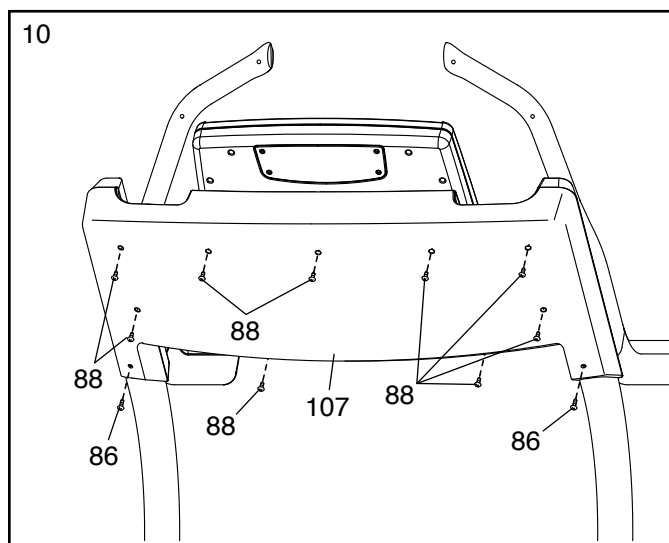
9. Reliez les fils du détecteur cardiaque issus des Assemblages de la Rampe Gauche et Droit (112, 113) aux fils du détecteur cardiaque issus de la Console (103).

Introduisez ensuite les attaches incluses dans les cubes d'attache au dos de la Base de la Console (109). Enroulez les attaches autour des fils du détecteur cardiaque, du Groupement de Fils du Montant (116) et du Câble Tél du Montant (130), puis serrez les attaches autour des fils.

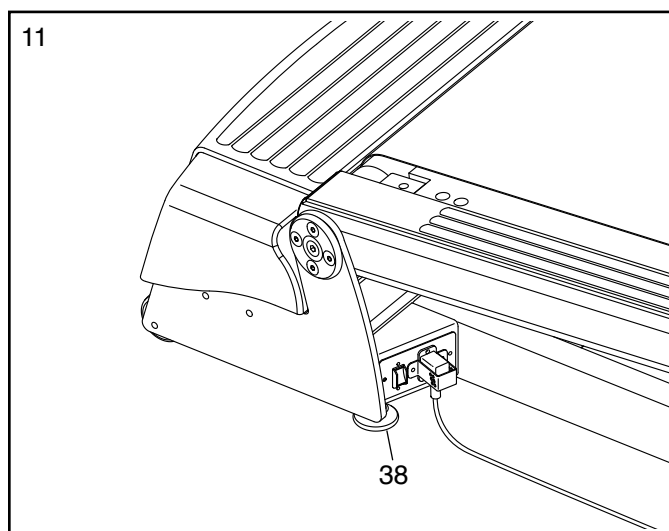
Introduisez tous les fils et les câbles dans la partie supérieure des Montants (93).



10. Attachez le Dos de la Base de la Console (107) à l'aide de neuf Vis #8 x 1/2" (88) et deux Vis #8 x 3/4" (86) tel qu'illustré ; **engagez toutes les Vis avant de toutes les serrer. Ne serrez pas les Vis à l'excès.**

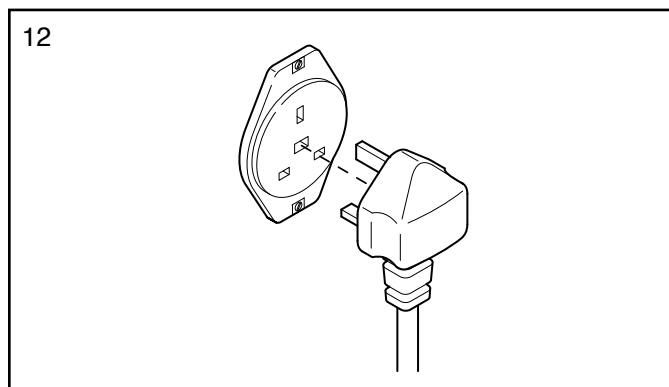


11. Une fois le tapis de course inclinable installé à l'endroit où il sera utilisé (voir COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE à la page 15), veillez à ce que les deux Pieds de Nivellement Arrière (38) et les Coussins de la Base (non illustrés) s'appuient à plat au sol. Si le tapis de course inclinable est légèrement bancal, tournez l'un des Pieds de Nivellement Arrière dans le sens horaire ou antihoraire jusqu'à stabiliser l'appareil.



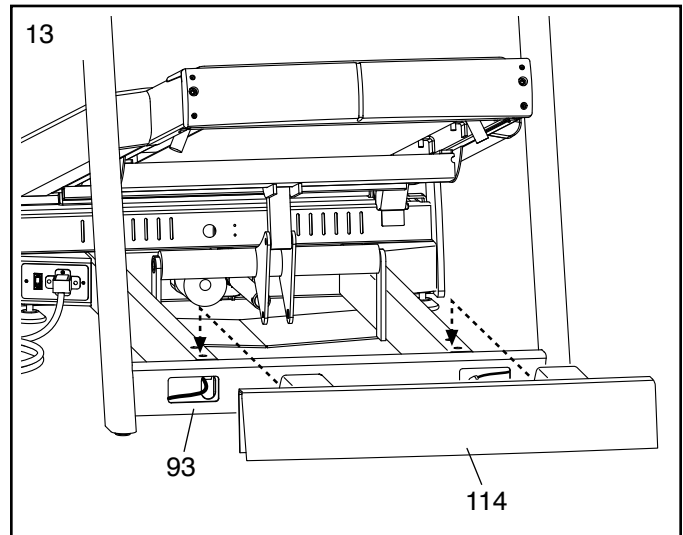
12. **Reportez-vous à la page 16 et branchez le cordon d'alimentation. Reportez-vous ensuite à la page 19 et mettez l'appareil en marche.**

Ensuite, pressez la touche Incline (inclinaison) numérotée 30. Le cadre s'inclinera pour créer une pente de 30 %.



13. Enfoncez le Boîtier du Montant (114) sur l'extrémité inférieure du Montant (93) jusqu'à ce que le Boîtier du Montant s'enclenche en place.

Diminuez l'inclinaison en pressant la touche Incline numérotée 0, puis **débranchez le cordon d'alimentation**.

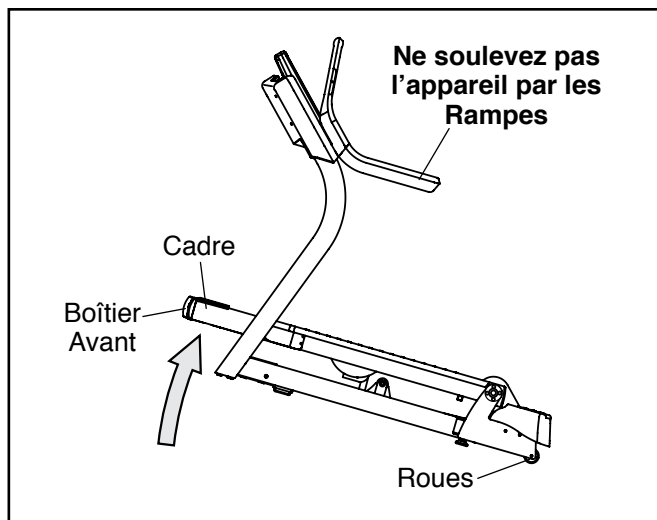


14. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course inclinable.** Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous le tapis de course inclinable.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE

Avant de déplacer le tapis de course inclinable, débranchez le cordon d'alimentation. Remarque : il peut s'avérer nécessaire de débrancher un câble de câblodistribution et un fil de réseau de le tapis de course inclinable, selon la distance sur laquelle l'appareil sera déplacé.

En raison de la taille et du poids de le tapis de course inclinable, son déplacement exige la participation de deux ou trois personnes. Tenez fermement le cadre en métal à l'endroit indiqué à droite. ATTENTION : pour éviter les blessures et les dommages à le tapis de course inclinable, ne soulevez pas le cadre par le boîtier avant. Faites rouler avec précaution le tapis de course inclinable jusqu'à l'emplacement voulu, puis baissez-le à l'horizontale. **ATTENTION : pour diminuer les risques de blessures, faites preuve de grande prudence lors du déplacement de le tapis de course inclinable. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course inclinable sur des surfaces irrégulières.**



COMMENT BRANCHER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE

⚠ DANGER : une connexion inappropriée du conducteur de mise à la terre d'appareillage augmente le risque de choc électrique. Consultez un électricien ou technicien compétent si vous avez des doutes quant à la conformité de la mise à la terre de l'appareil. Ne modifiez pas la fiche de l'appareil ; si elle n'est pas adaptée à la prise de courant, faites installer une prise appropriée par un électricien compétent. N'utilisez aucun adaptateur pour brancher la fiche sur un réceptacle inapproprié.

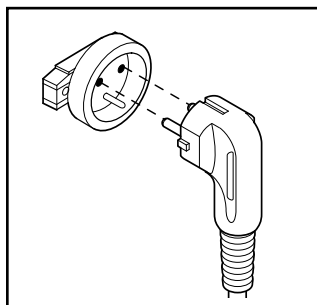
Pour acheter un cordon d'alimentation, veuillez communiquer avec le marchand d'où provient ce produit ou composer le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être branché sur une prise mise à la terre. En cas de panne ou de fonctionnement inapproprié de l'appareil, la mise à la terre réduit les risques de décharge électrique en offrant une voie de fuite au courant électrique.

Cet appareil est conçu pour être alimenté sur un circuit de 240 volts et 10 ampères. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit.

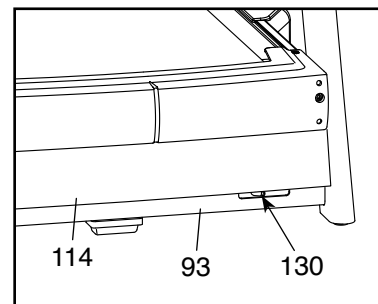
Branchez la fiche mise à la terre dans le réceptacle tel qu'illustré à droite. Ne modifiez ni la fiche ni le réceptacle. N'utilisez aucun adaptateur ni cordon prolongateur. Le réceptacle doit être mis à la terre.



COMMENT RELIER UN CÂBLE DE CÂBLODISTRIBUTION

Si votre exerciceur inclinable est doté du **Téléviseur Numérique**, un câble de câblodistribution doit être relié à l'exerciseur pour l'accès aux chaînes télé.

Soulevez le Boîtier du Montant (114) et localisez la prise à l'avant de le tapis de course inclinable. Reliez le câble de câblodistribution au Câble Télé du Montant (130). Acheminez le câble de



manière qu'il ne sera ni coincé ni écrasé sous le tapis de course inclinable. Enfoncez le Boîtier du Montant sur l'extrémité inférieure des Montants (93) jusqu'à ce que le Boîtier s'enclenche en place.

Un récepteur satellitaire, un magnétoscope ou un lecteur DVD peut également être raccordé à le tapis de course inclinable. Reliez le câble de câblodistribution issu de la sortie coaxiale de votre appareil (habituellement indiquée par TV OUT ou RF OUT) à la prise pour câble à l'avant de le tapis de course inclinable.

Remarque : un modulateur RF devra être utilisé pour le fonctionnement approprié des appareils dépourvus de sorties audio/vidéo coaxiales (certains récepteurs satellitaires et lecteurs DVD). FreeMotion Fitness n'offre pas de modulateurs RF, mais ceux-ci sont disponibles chez les marchands de fournitures électroniques. Reportez-vous au manuel de l'utilisateur de l'appareil pour savoir si un modulateur RF est requis, ou communiquez avec votre fournisseur local de services d'audiovisuel.

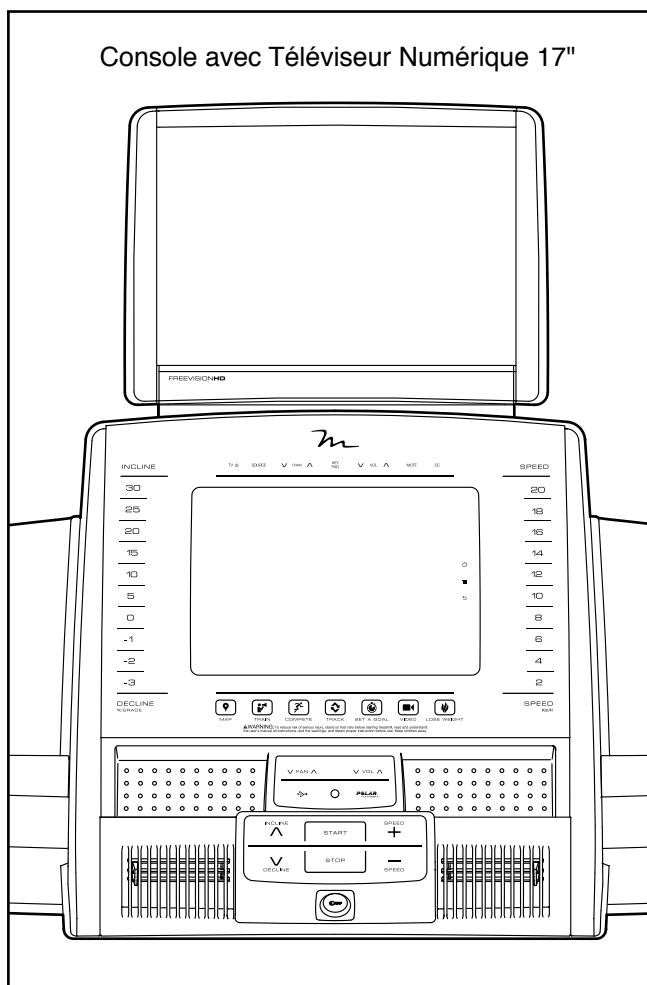
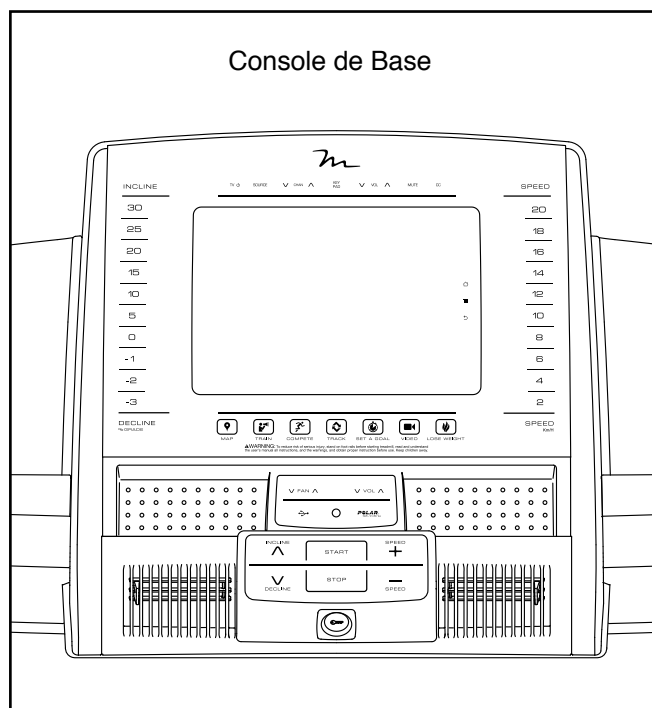
RENSEIGNEMENTS SUR LA GARANTIE

La garantie de ce produit ne s'applique ni à l'endommagement ni à la défaillance matérielle attribuable à un câblage électrique non conforme aux codes d'électricité ou aux caractéristiques techniques de ce manuel, ni dans le cas d'une omission d'effectuer l'entretien raisonnable et requis tel qu'il est indiqué dans le manuel. Cette garantie est annulée par toute défaillance ou tout dommage résultant d'une tâche d'entretien/réparation non autorisée, de l'usage inapproprié, d'un accident, de la négligence, de l'assemblage ou l'installation inappropriés, des débris causés par toute action destructrice aux environs du produit, de la rouille ou la corrosion attribuable à l'emplacement du produit, d'altérations ou de modifications sans autorisation écrite, ou de l'omission de votre part d'utiliser, d'actionner et d'entretenir le produit conformément au présent manuel.

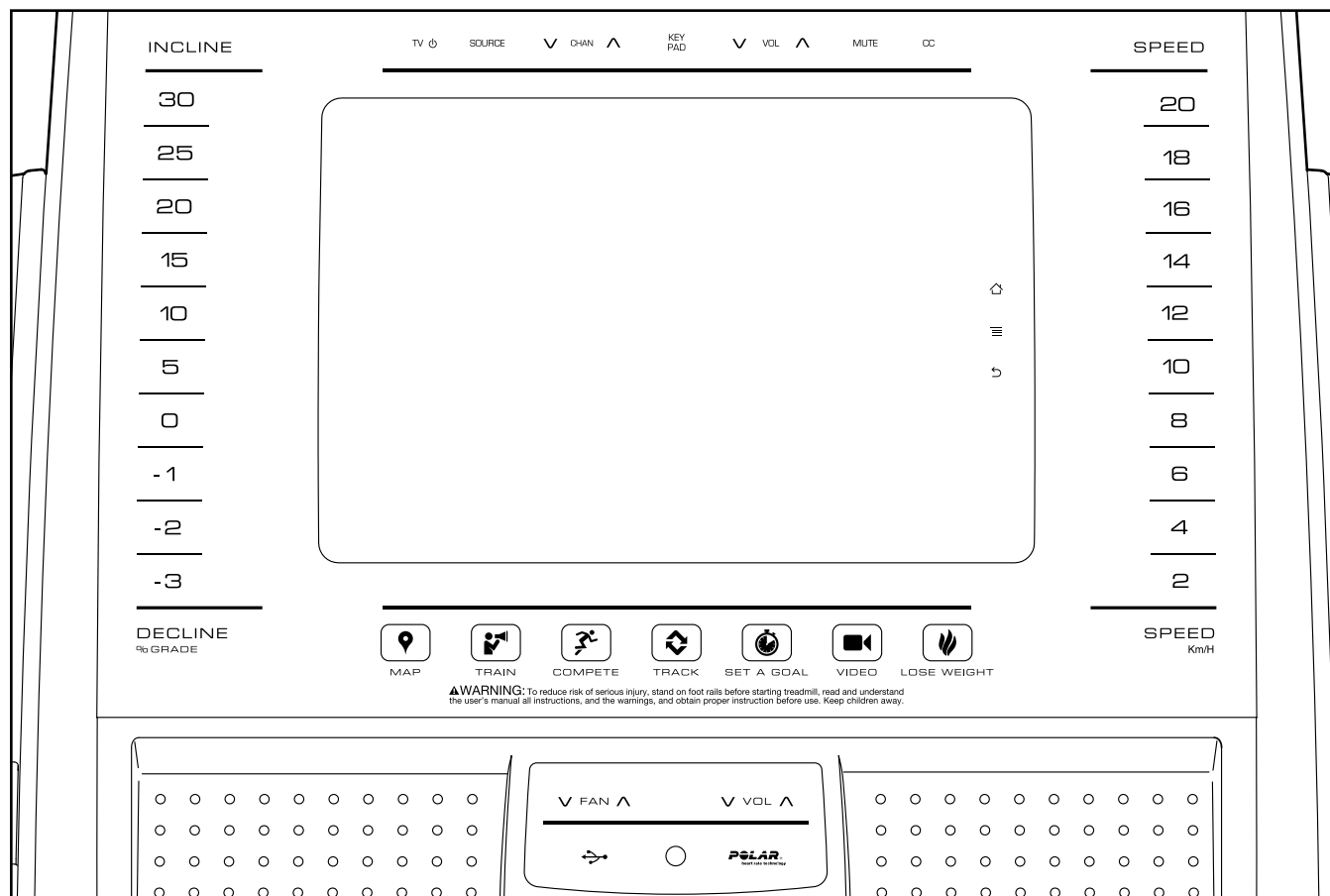
COMMENT METTRE À NIVEAU LA CONSOLE

Le tapis de course inclinable a été configuré en usine de sorte à fonctionner avec un Téléviseur Numérique 17" (voir les schémas plus bas). Pour en savoir plus sur les caractéristiques de la console, reportez-vous à la page 18. Pour en savoir plus sur les caractéristiques du Téléviseur Numérique, reportez-vous au manuel de l'utilisateur accompagnant le téléviseur. **Remarque : les touches de la partie supérieure de la console ne fonctionnent qu'avec le Téléviseur Numérique.** La console de base n'est pas dotée d'un téléviseur.

Pour effectuer une mise à niveau facultative de la console, veuillez vous reporter à la couverture arrière du manuel.



COMMENT UTILISER LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

Le tapis de course inclinable offre une impressionnante gamme de fonctionnalités destinées à rendre vos entraînements plus efficaces et agréables. Elle bénéficie de la nouvelle technologie révolutionnaire iFit qui lui permet de communiquer sur votre réseau sans fil. Grâce à la technologie iFit, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, consulter les résultats de vos entraînements et accéder à de nombreuses autres fonctionnalités. **Accédez au www.iFit.com pour obtenir tous les détails.**

De plus, la console comporte une sélection d'entraînements intégrés. Chaque entraînement règle automatiquement la vitesse et l'inclinaison de le tapis de course inclinable en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace. De plus, il est possible

d'établir un objectif de temps, de distance, de calories ou de cadence.

En mode manuel, il est possible de changer la vitesse et l'inclinaison de le tapis de course inclinable par simple pression d'une touche.

Pendant que vous vous exercez, la console affiche des données instantanées sur l'exercice. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée ou d'un détecteur du rythme cardiaque du torse compatible Polar® optionnel.

Vous pouvez même naviguer sur Internet ou écouter votre musique ou vos livres sonores préférés durant l'entraînement grâce à la chaîne audio de la console.

Pour allumer l'appareil, voir la page 19. Pour savoir comment utiliser l'écran tactile, voir la page 19. Pour configurer la console, voir la page 20.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir l'étape 4 à la page 26. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux kilomètres.

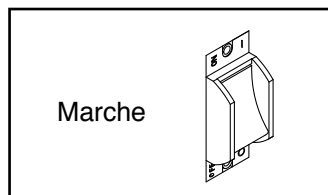
COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

1. Branchez le cordon d'alimentation.

Voir COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION à la page 16.

2. Poussez l'interrupteur d'alimentation à la position de marche.

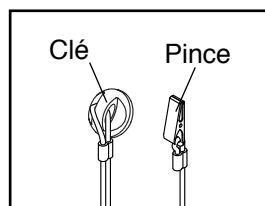
Localisez l'interrupteur de le tapis de course inclinable situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position de On (marche).



3. Introduisez la clé dans la console.

Remarque : la console peut être configurée de sorte à fonctionner avec ou sans la clé. Voir l'étape 8 à la page 26 pour des directives. Cette étape ne s'applique pas si la console a été configurée de sorte à fonctionner sans la clé.

Repérez la clé et la pince de la console, puis attachez la pince à la taille de votre vêtement. Ensuite, introduisez la clé dans la console.



IMPORTANT : en cas d'urgence, la clé peut être retirée de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai à l'aide de la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console comporte une tablette dotée d'un écran tactile polychrome. Les informations suivantes vous aideront à vous familiariser avec la technologie de pointe de la tablette.

- La console fonctionne de façon similaire aux autres tablettes. Vous pouvez faire défiler ou effleurer du doigt l'écran pour déplacer certaines images de l'écran, telles que les affichages lors d'un entraînement (voir l'étape 5 à la page 21). Cependant, il n'est pas possible d'agrandir ou de rétrécir à l'aide des doigts les éléments qu'affiche l'écran.
- L'écran n'est pas sensible à la pression. Il est inutile de presser fortement sa surface.
- Pour saisir des données dans une boîte textuelle, touchez la boîte pour afficher un clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, touchez le bouton ?123. Pour afficher plus de caractères, touchez le bouton Alt. Touchez de nouveau le bouton Alt pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier alphabétique, touchez le bouton ABC. Pour afficher une majuscule, touchez le bouton affichant une flèche dirigée vers le haut. Pour utiliser des caractères majuscules multiples, touchez de nouveau le bouton fléché. Pour revenir au clavier des minuscules, touchez une troisième fois le bouton fléché. Pour effacer le dernier caractère, touchez le bouton portant une flèche pointant vers l'arrière et un X.

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant l'utilisation initiale de le tapis de course inclinable, configurez la console.

1. Établissez une connexion sur votre réseau sans fil.

Remarque : afin d'accéder à Internet, de télécharger les entraînements iFit et d'utiliser plusieurs autres fonctions de la console, une connexion sur un réseau sans fil doit être établie. Reportez-vous à COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL à la page 29 pour connecter la console sur votre réseau sans fil.

2. Vérifiez la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

Reportez-vous d'abord à l'étape 1 de la page 26 et l'étape 2 de la page 28, puis accédez au mode de maintenance. Ensuite, reportez-vous à l'étape 3 de la page 28 et vérifiez la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

3. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison.

Reportez-vous à l'étape 4 de la page 28 et étalonnez le mécanisme d'inclinaison de le tapis de course inclinable.

4. Créez un compte iFit.

Touchez le bouton du globe situé près du coin inférieur gauche de l'écran et touchez le bouton iFit.

Remarque : pour des détails concernant le déplacement dans le navigateur, voir la page 30. Le navigateur affichera la page d'accueil du iFit.com.

Touchez le bouton Register (s'inscrire) au coin supérieur droit de l'écran.

Le navigateur ouvrira la page d'inscription du iFit.com. Sélectionnez soit le plan de base, soit le plan illimité. Remarque : pour plus de renseignements, lisez les détails affichés sous chaque plan. Si vous possédez un code d'activation, sélectionnez le plan illimité. Ensuite, suivez les directives à l'écran pour vous inscrire en vue de votre plan iFit.

Pour utiliser le mode manuel, voir la page 21. **Pour effectuer un entraînement intégré**, voir la page 23. **Pour effectuer un entraînement à objectif personnalisable**, voir la page 24. **Pour effectuer un entraînement iFit**, voir la page 25.

Pour utiliser le mode des réglages du matériel, voir la page 26. **Pour utiliser le mode de divertissement**, voir la page 27. **Pour utiliser le mode de maintenance**, voir la page 28. **Pour utiliser le mode de réseau sans fil**, voir la page 29. **Pour utiliser la chaîne audio**, voir la page 30. **Pour changer d'entrée audio**, voir la page 30. **Pour utiliser le navigateur Internet**, voir la page 30.

IMPORTANT : si des pellicules en plastique recouvrent la console, retirez-les. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures d'athlète propres lorsque vous utilisez le tapis de course inclinable. Lors de l'utilisation initiale de le tapis de course inclinable, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie au besoin (voir la page 35).

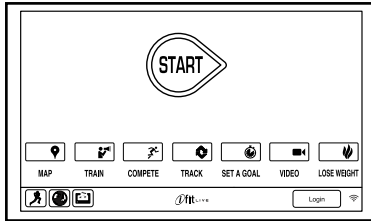
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19. **Remarque : il peut s'écouler une minute avant que la console soit prête à utiliser.**

2. Sélectionnez le menu principal.

Lors de la mise en marche, le menu principal s'affiche suivant le démarrage de la console. Touchez le bouton d'accueil au coin inférieur gauche de l'écran pour revenir en tout temps au menu principal.



3. Démarrez la courroie mobile et réglez la vitesse.

Touchez le bouton Start (marche) ou pressez la touche Start de la console pour démarrer la courroie mobile. La courroie mobile s'engagera à raison 2 km/h. Pendant l'exercice, pressez les touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse) pour changer la vitesse de la courroie, au besoin. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse varie de l'ordre de 0,1 km/h ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0,5 km/h.

Suivant l'appui sur l'une des touches de vitesse numérotées de 2 à 20, la vitesse de la courroie mobile varie graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné.

Pour immobiliser la courroie mobile, pressez la touche Stop (arrêt). Pour redémarrer la courroie mobile, pressez la touche Start.

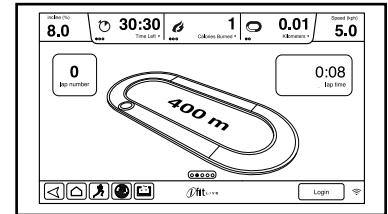
4. Changez l'inclinaison de le tapis de course inclinable, au besoin.

Pour changer l'inclinaison de le tapis de course inclinable, pressez les touches d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison) ou l'une des touches Incline numérotées. Chaque fois que l'une des touches est pressée, l'inclinaison varie graduellement jusqu'à atteindre l'inclinaison du réglage sélectionné.

Remarque : lors du réglage initial de l'inclinaison, le mécanisme d'inclinaison doit d'abord être étalonné (voir l'étape 4 à la page 28).

5. Suivez votre progression.

La console permet de choisir entre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine la nature des données d'entraînement affichées. Pour sélectionner le mode d'affichage voulu, effleurez ou faites défiler l'écran. Il est également possible d'afficher d'autres informations en touchant les boîtes rouges à l'écran.



À mesure que vous marchez ou courez sur le tapis de course inclinable, l'écran peut afficher les données suivantes sur l'entraînement :

- Le degré d'inclinaison de le tapis de course inclinable
- Le temps écoulé
- Le temps restant (Remarque : le mode manuel ne prévoit pas le compte à rebours du temps restant.)
- Le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées
- Le nombre approximatif des calories que vous brûlez à l'heure
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale
- La vitesse de la courroie mobile
- Une piste représentant 400 m (1/4 de mile)
- Votre cadence en minutes par kilomètre
- Le numéro du tour en cours
- Votre fréquence cardiaque (voir l'étape 6)

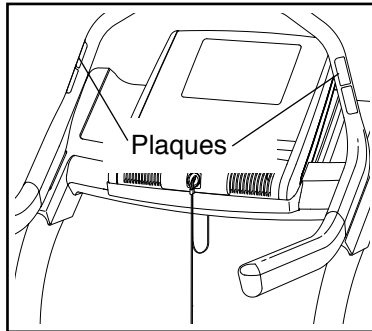
Au besoin, réglez l'intensité sonore en pressant les touches d'augmentation et de diminution Vol de la console.

Pour interrompre l'entraînement, touchez l'un des boutons du menu ou pressez la touche Stop de la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume (reprendre) ou Start (marche). Pour mettre fin à la séance d'entraînement, touchez le bouton End Workout (cesser l'entraînement).

6. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Remarque : lorsque vous utilisez simultanément le détecteur du rythme cardiaque de la poignée et le détecteur du rythme cardiaque de torse, la console ne pourra pas afficher avec exactitude le rythme cardiaque. Pour en savoir plus sur le détecteur du rythme cardiaque du torse, reportez-vous à la couverture arrière du manuel.

Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque de la poignée, retirez les pellicules en plastique des plaques métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous debout sur les repose-pieds** et appuyez les paumes de vos mains contre les plaques pendant environ dix secondes ; **évit**ez de déplacer vos mains. Une fois votre pouls détecté, la fréquence cardiaque s'affiche. **Pour la lecture la plus exacte du rythme cardiaque, maintenez les plaques pendant environ 15 secondes.**

7. Activez le ventilateur, au besoin.

Le ventilateur fonctionne à divers régimes de ventilation et en mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, le régime du ventilateur augmente ou diminue automatiquement selon que la vitesse de la courroie mobile augmente ou diminue.

Pressez la touche d'augmentation Fan (ventilateur) pour hausser le régime du ventilateur. Remarque : l'appui sur la touche de hausse du ventilateur pendant que ce dernier fonctionne en régime maximum sélectionne le mode de ventilation automatique. Pressez à répétition la touche d'abaissement Fan pour diminuer le régime du ventilateur ou désactiver ce dernier.

8. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Montez sur la plateforme de marche et touchez le bouton d'accueil à l'écran ou pressez la touche Stop de la console. Une description de l'entraînement apparaîtra à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pourrez possiblement enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course inclinable, poussez l'interrupteur à la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.

IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette directive, les composantes électriques de le tapis de course inclinable peuvent s'user prématurément.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, touchez le bouton du coureur au coin inférieur gauche de l'écran.

Dans le menu Workouts (entraînements), touchez le bouton Calorie Burn (brûler des calories), High Intensity (forte intensité), Speed (vitesse) ou Incline (inclinaison). Sélectionnez ensuite l'entraînement voulu. L'écran affichera le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affichera également le nombre approximatif des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement et un graphique des réglages d'inclinaison de l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start Workout (commencer l'entraînement) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après le toucher du bouton, la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en plusieurs segments. Un réglage de vitesse et un réglage d'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : un même réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison peut être programmé pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, le graphique représentera votre progression. Pour afficher le graphique, effleurez ou faites défiler l'écran. Le trait vertical coloré indiquera le segment en cours de l'entraînement. Le graphique inférieur représente le réglage d'inclinaison du segment en cours. Le graphique supérieur représente le réglage de vitesse du segment en cours.

À la fin du premier segment de l'entraînement, le tapis de course inclinable adoptera automatiquement les réglages de vitesse et (ou) d'inclinaison du segment suivant.

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie mobile ralentira à ce moment jusqu'à l'arrêt, et une description de

l'entraînement s'affichera à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pourrez possiblement enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran.

Si à tout moment durant l'entraînement le réglage de la vitesse ou (et) de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas, vous pouvez l'annuler manuellement en pressant les touches Speed ou Incline. **Si vous pressez l'une des touches Speed**, vous pouvez ensuite commander manuellement la vitesse (voir l'étape 3 à la page 21). **Si vous pressez l'une des touches Incline**, vous pouvez ensuite commander manuellement l'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 21). **Pour revenir au réglage de la vitesse ou (et) de l'inclinaison programmé de l'entraînement**, affichez d'abord le graphique. Ensuite, touchez le bouton Follow Workout (suivre l'entraînement).

Pour interrompre l'entraînement, touchez le bouton noir ou le bouton d'accueil au coin inférieur gauche de l'écran, ou pressez la touche Stop (arrêt) de la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume (reprendre) ou pressez la touche Start (marche) de la console. Pour mettre fin à l'entraînement, touchez le bouton End Workout (cesser l'entraînement).

Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel des calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, le réglage manuel de la vitesse ou de l'inclinaison de le tapis de course inclinable durant l'entraînement modifiera le nombre de calories que vous brûlez.

4. Suivez votre progression.

Voir l'étape 5 à la page 21. L'écran peut également afficher un graphique des réglages de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 22.

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 22.

7. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 22.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À OBJECTIF PERSONNALISABLE

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19.

2. Sélectionnez le menu principal.

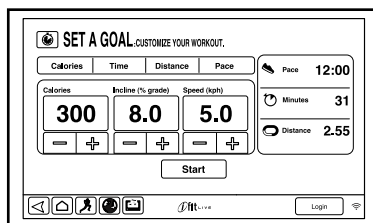
Voir l'étape 2 à la page 21.

3. Sélectionnez un entraînement à objectif personnalisable.

Pour sélectionner un entraînement à objectif personnalisable, touchez le bouton Set A Goal (établir un objectif) à l'écran ou pressez la touche Set A Goal de la console.

Pour établir un objectif de temps, de distance, de calories ou de cadence, touchez le bouton Time, Distance, Calories ou

Pace. Puis, touchez les boutons d'augmentation et de diminution à l'écran pour sélectionner un objectif de temps, de distance, de calories ou de cadence et pour sélectionner la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. L'écran affichera la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.



4. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start (marche) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après le toucher du bouton, la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement se déroulera comme dans le mode manuel (voir les pages 21 et 22).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif établi. La courroie mobile ralentira à ce moment jusqu'à l'arrêt, et un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pourrez possiblement enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran.

Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel des calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids.

5. Suivez votre progression.

Voir l'étape 5 à la page 21.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 22.

7. Activez le ventilateur, au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 22.

8. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 22.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Remarque : pour effectuer un entraînement iFit, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (voir COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL à la page 29). Un compte iFit est également requis.

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19.

2. Sélectionnez le menu principal.

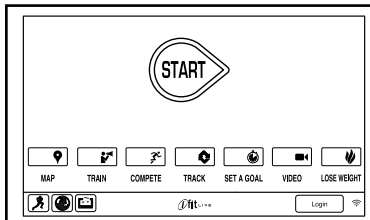
Voir l'étape 2 à la page 21.

3. Ouvrez une session sur votre compte iFit.

Si ce n'est déjà fait, touchez le bouton Login (ouvrir une session) pour accéder à votre compte iFit. Il vous sera demandé à l'écran d'indiquer vos nom d'utilisateur et mot de passe iFit.com. Entrez-les et touchez le bouton Login. Touchez le bouton Cancel (annuler) pour quitter l'écran d'ouverture de session.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour télécharger un entraînement iFit de votre programme, touchez le bouton Map (plan), Train (s'entraîner)



Video (vidéo) ou Lose Weight (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant du programme correspondant. Remarque : il est possible que vous puissiez accéder à des entraînements de démonstration par le biais de ces options, même si vous n'êtes pas connecté sur un compte iFit.

Pour compétitionner dans une course que vous aurez préalablement planifiée, touchez le bouton Compete (compétitionner). Pour afficher votre Workout History (historique d'entraînement), touchez le bouton Track (piste). Pour sélectionner un entraînement à objectif personnalisable, touchez le bouton Set A Goal (établir un objectif) (voir la page 24). Remarque : vous pouvez également presser l'une des touches iFit de la console.

Pour changer d'utilisateur sur le même compte, touchez le bouton Login (ouverture de session) situé près du coin inférieur droit de l'écran.

Pour être en mesure de télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre programme sur iFit.com.

Pour plus d'informations sur les entraînements iFit, veuillez accéder au www.iFit.com.

Lorsqu'un entraînement iFit est sélectionné, l'écran affiche le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affichera également le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran effectuera un décompte de départ.

5. Commencez l'entraînement.

Voir l'étape 3 à la page 23.

Pendant certains entraînements, il est possible qu'un guide audio vous accompagne durant l'entraînement.

6. Suivez votre progression.

Voir l'étape 5 aux pages 21 et 22. L'écran pourra également afficher un plan de la piste sur laquelle vous marchez ou courez.

Durant un entraînement de compétition, l'écran affiche les vitesses des coureurs et les distances qu'ils ont parcourues. L'écran affiche également le nombre de secondes d'avance ou de retard qu'ils ont par rapport à vous.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 22.

8. Activez le ventilateur, au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 22.

9. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 22.

Pour plus d'informations sur le mode iFit, accédez au www.iFit.com.

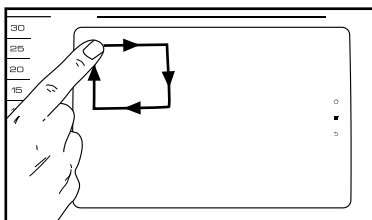
COMMENT UTILISER LE MODE DES RÉGLAGES DU MATÉRIEL

La console comporte un mode de réglages du matériel qui permet de sélectionner une langue et l'unité de mesure, d'activer ou désactiver l'affichage du mode démo, d'établir un délai de réinitialisation et d'activer ou désactiver la clé et (ou) un mot de passe.

1. Accédez au menu principal des réglages.

Introduisez la clé dans la console (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19).

Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 à la page 21). Puis, tracez sur l'écran un carré dans le sens horaire pour accéder aux réglages du menu principal (voir le schéma ci-dessus).



2. Sélectionnez le mode des réglages du matériel.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Equipment Settings (réglages du matériel).

3. Sélectionnez une langue.

Pour sélectionner une langue, touchez le bouton Language (langue) et sélectionnez la langue voulue. Ensuite, touchez le bouton de retour à l'écran pour revenir au mode des réglages du matériel. Remarque : il est possible que cette fonctionnalité ne soit pas activée.

4. Sélectionnez l'unité de mesure.

Touchez le bouton US/Metric pour afficher l'unité de mesure sélectionnée. Changez d'unité de mesure, au besoin. Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

5. Sélectionnez un fuseau horaire.

Touchez le bouton Timezone (fuseau horaire). Sélectionnez votre fuseau horaire pour synchroniser la console sur l'heure locale. Pressez ensuite la touche de retour.

6. Sélectionnez une heure de mise à jour automatique.

Il est possible de fixer une heure lors de laquelle la console recherchera automatiquement des mises à jour du micrologiciel. Il vous est toujours possible d'annuler ces mises à jour du micrologiciel en touchant le bouton Cancel (annuler). Cependant, il est fortement recommandé de permettre à la console de s'actualiser fréquemment.

Touchez le bouton Update Time (heure de mise à jour). Sélectionnez l'heure à laquelle la console recherchera automatiquement une mise à jour. Pressez ensuite la touche de retour.

7. Activez ou désactivez l'affichage en mode démo.

La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition en magasin de le tapis de course inclinable. Pendant que le mode démo est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, l'interrupteur d'alimentation, placé à la position de mise en marche et la clé, introduite dans la console. Cependant, si la clé est retirée, l'écran affichera une présentation de démonstration.

Pour activer ou désactiver le mode d'affichage démo, touchez d'abord le bouton Demo Mode (mode démo). Puis, touchez la case à cocher On (en fonction) ou Off (hors fonction). Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

8. Activez ou désactivez la clé.

La clé peut être désactivée, ce qui permettra l'utilisation de le tapis de course inclinable sans recours à la clé. Touchez le bouton Safety Key (clé de sûreté). Pour désactiver la clé, touchez la case à cocher Disable (désactiver). **ATTENTION : lisez l'avertissement de sécurité affiché à l'écran avant de désactiver la clé.** Pour réactiver la clé, touchez la case à cocher Enable (activer).

9. Activez ou désactivez le navigateur Web.

Il est possible de désactiver le navigateur Web de la console, ce qui tend à restreindre la largeur de bande de votre réseau sans fil.

Touchez le bouton Browser (navigateur). Pour désactiver le navigateur, touchez la case à cocher Disable. La console redémarrera automatiquement et le navigateur Web sera désactivé. Pour réactiver le navigateur, revenez à l'option Browser, puis touchez la case à cocher Enable. La console redémarrera automatiquement et le navigateur Web sera réactivé.

10. Activez ou désactivez la vue urbaine.

Il est possible de désactiver la vue urbaine des entraînements avec plans, ce qui permet de restreindre la largeur de bande de votre réseau sans fil.

Touchez le bouton Street View (vue urbaine). Pour désactiver la vue urbaine, touchez la case à cocher Disable. Pour réactiver la vue urbaine, touchez la case à cocher Enable.

11. Fixez un délai de réinitialisation.

La console comporte une fonction de délai d'autoréinitialisation : si aucun bouton n'est touché et aucune touche n'est pressée, et que la courroie mobile est immobilisée durant une période établie, la console se réinitialise d'elle-même.

Pour fixer le délai d'autoréinitialisation de la console, touchez le bouton Reset Timeout (réinitialiser le délai) pour afficher une liste de périodes. Ensuite, sélectionnez le délai voulu. Touchez le bouton de retour à l'écran.

12. Fixez une période maximale d'entraînement.

Vous pouvez fixer une période maximale applicable aux entraînements pour limiter l'utilisation de la tapis de course inclinable de chaque utilisateur.

Touchez le bouton Workout Time Limit (période maximale d'entraînement). Pour activer la période maximale d'entraînement, touchez la case à cocher Enable. Ensuite, touchez les boutons d'augmentation et de diminution pour sélectionner la période permise pour chaque utilisateur. Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

Quel que soit l'entraînement, l'écran vous prévient dix secondes avant la fin du délai. À la fin du délai, l'entraînement cesse automatiquement.

13. Quittez le mode des réglages du matériel.

Pour quitter le mode des réglages du matériel, touchez le bouton de retour à l'écran.

COMMENT UTILISER LE MODE DE DIVERTISSEMENT

La console comporte un mode de divertissement qui lui permet de se connecter sur un téléviseur distant. Si vous vous êtes procuré le Téléviseur Numérique 17", veuillez consulter le manuel accompagnant l'appareil pour des directives sur la façon d'utiliser le mode de divertissement en vue de configurer le Téléviseur Numérique.

1. Accédez au menu principal des réglages.

Voir l'étape 1 à la page 26.

2. Sélectionnez le mode de divertissement.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Entertainment (divertissement) pour passer au mode de divertissement.

3. Configurez le récepteur du mur d'écrans.

Touchez le bouton Wall of Screens (mur d'écrans) pour afficher les options de configuration de la console en vue du fonctionnement avec un mur d'écrans.

Touchez le bouton Default Settings (réglages par défaut) pour sélectionner une intensité sonore par défaut.

Touchez le bouton Custom Settings (réglages personnalisés) pour sélectionner des chaînes personnalisées. Sélectionnez votre type de transmetteur depuis la liste déroulante. Ensuite, sélectionnez une chaîne. Touchez le bouton Add (ajouter) pour configurer des réglages multiples de transmetteur et/ou de chaîne.

4. Quittez le mode de divertissement.

Pour quitter le mode de divertissement, touchez le bouton de retour à l'écran.

COMMENT UTILISER LE MODE DE MAINTENANCE

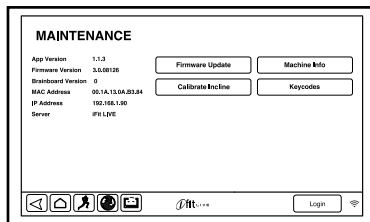
La console comporte un mode de maintenance qui permet d'actualiser le micrologiciel de la console, d'étalonner l'inclinaison de le tapis de course inclinable, d'étalonner l'écran, d'afficher des données techniques et d'afficher le code d'identification d'une touche donnée.

1. Accédez au menu principal des réglages.

Voir l'étape 1 à la page 26.

2. Sélectionnez le mode de maintenance.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Maintenance pour passer au mode de maintenance.



L'écran principal du mode de maintenance affichera des informations sur le modèle et la version de le tapis de course inclinable.

3. Actualisez le micrologiciel de la console.

Pour obtenir les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

Touchez le bouton Firmware Update (mise à jour du micrologiciel) pour vérifier la disponibilité de mises à jour du micrologiciel sur votre réseau sans fil. La mise à jour débutera automatiquement.

Pour éviter d'endommager le tapis de course inclinable, ne mettez pas l'appareil hors fonction et ne retirez pas la clé durant la mise à jour du micrologiciel.

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le tapis de course inclinable se mettra hors fonction, puis de nouveau en fonction. Si tel n'est pas le cas, poussez l'interrupteur à la position d'arrêt. Attendez plusieurs secondes et poussez ensuite l'interrupteur à la position de mise en marche. Remarque : il peut s'écouler quelques minutes avant que la console soit prête à utiliser.

Remarque : il est possible qu'une mise à jour du micrologiciel modifie légèrement le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues de sorte à améliorer le processus d'exercice.

4. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison de le tapis de course inclinable.

Touchez le bouton Calibrate Incline (étalonner l'inclinaison). Ensuite, touchez le bouton Begin (début) pour étalonner le mécanisme d'inclinaison. Le tapis de course inclinable s'élèvera automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison maximum avant de s'abaisser au niveau minimum, puis il reviendra à la position de départ. Ce processus permettra d'étalonner le mécanisme d'inclinaison. Pressez la touche Cancel (annuler) pour revenir au mode de maintenance. Une fois le mécanisme d'inclinaison étalonné, touchez le bouton Finish (fin).

IMPORTANT : gardez les pieds et les objets à l'écart de le tapis de course inclinable lors de l'étalonnage du mécanisme d'inclinaison. En cas d'urgence, retirez la clé hors de la console pour interrompre l'étalonnage de l'inclinaison.

5. Affichez les données sur l'appareil.

Touchez le bouton Machine Info (info sur l'appareil) pour afficher des données sur votre exerciceur inclinable. Après consultation des données, touchez le bouton de retour à l'écran.

6. Localisez les codes d'identification.

Le bouton Keycodes (codes d'identification) est destiné aux techniciens souhaitant vérifier qu'un bouton donné fonctionne correctement.

7. Enregistrez le tapis de course inclinable sur iFit.com.

Cette option est destinée aux propriétaires d'établissement de conditionnement physique souhaitant afficher et enregistrer l'historique d'utilisation de le tapis de course inclinable sur iFit.com.

Touchez le bouton Register Equipment (enregistrer le matériel), entrez le bon de votre établissement et touchez ensuite le bouton Submit (soumettre).

8. Quittez le mode de maintenance.

Pour quitter le mode de maintenance, pressez la touche de retour de la console.

COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL

La console comporte un mode de réseau sans fil qui permet d'établir une connexion sur un réseau de ce type.

1. Accédez au menu principal des réglages.

Voir l'étape 1 à la page 26.

2. Sélectionnez le mode de réseau sans fil.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Wireless Network (réseau sans fil) pour passer au mode de réseau sans fil.

3. Activez le sans-fil (Wi-Fi).

Veillez à ce que la case à cocher Wi-Fi affiche une coche verte. Si tel n'est pas le cas, touchez l'option de menu Wi-Fi une fois et attendez quelques secondes. La console cherchera les réseaux sans fil à sa portée.

4. Configurez et gérez la connexion d'un réseau sans fil.

Lorsque le sans-fil est activé, l'écran affiche une liste des entraînements disponibles. Remarque : il peut s'écouler plusieurs secondes avant qu'apparaisse la liste des réseaux sans fil.

Veillez à ce que la case à cocher de l'option du menu de notification du Network (réseau) affiche une coche verte afin que la console puisse vous indiquer qu'un réseau sans fil est à portée et disponible.

Remarque : vous devez utiliser votre propre réseau sans fil et un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Lorsqu'une liste de réseaux apparaît, touchez le réseau voulu. Remarque : vous devrez connaître l'identifiant du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier.

Une boîte d'information vous demandera si vous souhaitez établir une connexion sur le réseau sans fil. Touchez le bouton Connect to Wi-Fi (connecter sans fil) pour établir la connexion ou le bouton Cancel (annuler) pour revenir à la liste des réseaux. Si le réseau exige un mot de passe, touchez le bouton d'entrée du mot de passe. Un clavier apparaîtra à l'écran. Pour afficher le mot de passe à mesure qu'il est entré, touchez la case à cocher Show Password (afficher le mot de passe).

Pour utiliser le clavier, voir COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 19.

Une fois la console connectée sur votre réseau sans fil, l'option de menu WiFi au haut de l'écran affiche l'indication CONNECTED (connecté). Ensuite, pressez la touche de retour de la console pour revenir au mode de réseau sans fil.

Pour rompre une connexion sur un réseau sans fil, sélectionnez le réseau en question et touchez ensuite le bouton Forget (ignorer).

Si vous éprouvez des problèmes à établir une connexion sur un réseau crypté, assurez-vous de l'exactitude de votre mot de passe. Remarque : les mots de passe sont sensibles à la casse.

Remarque : le mode iFit prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA et WPA2). Une connexion à bande large est recommandée ; le rendement dépend de la vitesse de la connexion.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces directives, accédez au www.iFit.com/support pour obtenir de l'aide.

5. Quittez le mode de réseau sans fil.

Pour quitter le mode de réseau sans fil, touchez le bouton de retour à l'écran.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour écouter de la musique et accéder à l'audio de la console à l'aide d'un casque d'écoute ou de miniécouteurs, branchez le fil audio du casque ou des écouteurs sur la prise audio au centre de la partie inférieure de la console. Remarque : cette prise audio ne relie que la sortie audio.

Cet exerciceur inclinable a été conçu pour fonctionner expressément avec un iPod® et le développeur a certifié que l'appareil est conforme aux normes de rendement d'Apple.

Pour écouter de la musique ou des livres sonores par l'entremise de la chaîne audio de la console, vous devez relier votre iPod à la console par le biais du câble issu de la partie inférieure de la console. La console rechargera votre iPod pendant que vous l'utilisez. **Assurez-vous que l'iPod est introduit à fond.**

Ensuite, pressez la touche de lecture de votre iPod. Réglez l'intensité sonore en pressant les touches Vol d'augmentation et de diminution de la console.

Reliez un lecteur MP3, téléphone intelligent ou autre dispositif USB au port USB à l'avant de la console pour recharger l'appareil. Le port USB peut également servir aux mises à jour du micrologiciel (voir l'étape 3 à la page 28).

COMMENT CHANGER D'ENTRÉE AUDIO

Pour sélectionner une autre source audio, touchez l'icône de notes musicales au bas de l'écran. Puis, choisissez une source audio depuis la liste.

1. Wall of TV's (mur de téléviseurs).

Sélectionnez cette source audio pour accéder à la sortie audio d'un téléviseur distant. Remarque : le tapis de course inclinable doit être relié au téléviseur (voir COMMENT UTILISER LE MODE DE DIVERTISSEMENT à la page 27).

2. Personal TV (téléviseur personnel) .

Sélectionnez cette source audio pour accéder à l'audio du Téléviseur Numérique de la console. Remarque : cette option ne fonctionne que si la console comporte un Téléviseur Numérique (voir COMMENT METTRE À NIVEAU LA CONSOLE à la page 17).

3. iPod.

Sélectionnez cette source audio pour écouter votre iPod (voir COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO à gauche).

4. FM Radio (radio FM).

La console comporte un récepteur FM intégré. Sélectionnez cette source audio pour accéder au récepteur FM.

COMMENT UTILISER LE NAVIGATEUR INTERNET

Remarque : pour utiliser le navigateur, vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Pour lancer le navigateur, touchez le bouton du globe situé près du coin inférieur gauche de l'écran. Ensuite, sélectionnez un site Web.

Pour revenir à la page Web précédente, touchez le bouton Browser Back (retour navigateur). Pour quitter le navigateur, touchez le bouton Return (retour).

Pour utiliser le clavier, voir COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 19.

Pour entrer une autre adresse dans la barre URL, faites d'abord glisser votre doigt vers le bas sur l'écran pour afficher la barre URL, au besoin. Ensuite, touchez la barre URL, entrez l'adresse à l'aide du clavier et touchez le bouton Go (aller).

Remarque : pendant que vous utilisez le navigateur, les touches de vitesse, d'inclinaison, du ventilateur et de l'intensité sonore fonctionneront toujours, mais non les touches des entraînements.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces directives, accédez au www.iFit.com/support pour obtenir de l'aide.

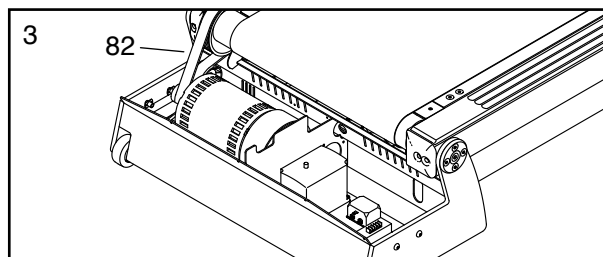
ENTRETIEN PRÉVENTIF

L'entretien régulier est nécessaire pour optimiser le rendement et assurer la longévité de le tapis de course inclinable. Veuillez lire et suivre toutes les directives ci-dessous. Si le tapis de course inclinable n'est pas entretenu tel qu'il est indiqué, une usure excessive peut s'ensuivre et l'appareil peut être endommagé, ce qui annulera la garantie. Si vous avez des questions concernant l'entretien, veuillez vous reporter à la couverture arrière du manuel.

ATTENTION : veuillez à retirer la clé et débrancher le cordon d'alimentation avant d'effectuer toute tâche d'entretien.

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

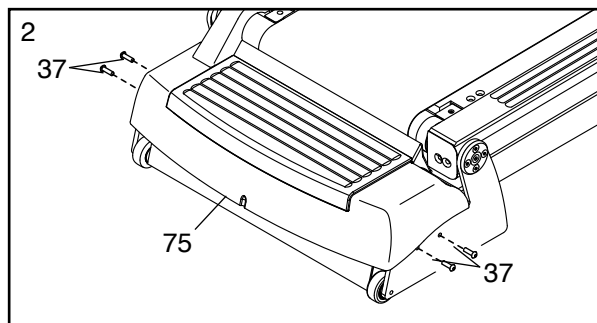
1. **Débranchez le cordon d'alimentation.** Vérifiez et serrez toutes les pièces de le tapis de course inclinable régulièrement.
 2. Imbibez un linge 100 % coton d'un nettoyant tout usage et délogez la poussière et la saleté des rampes, des montants, des repose-pieds, du cadre et du capot du moteur. De plus, essuyez la plateforme de marche le long des côtés de la courroie mobile. **N'appliquez aucun nettoyant sous la courroie mobile.** Imbibez un linge 100 % coton d'une petite quantité de nettoyant tout usage et essuyez la console et les écrans. **Évitez de vaporiser le nettoyant directement sur le tapis de course inclinable et d'utiliser des nettoyants à base d'ammoniaque ou d'acide.**
 3. Veillez à ce que la courroie mobile soit centrée et bien tendue (voir les pages 35 et 36). Si elle est centrée et qu'elle fonctionne bien, n'y effectuez aucun réglage. Si la courroie mobile doit être réglée, reportez-vous à la page 33.
3. À l'aide d'un miniaspirateur, nettoyez la zone située sous le Capot du Moteur (non illustrée). **Prenez garde à ne toucher aucun des composants.** Vérifiez la Courroie du Moteur de Traction (82) pour déceler les signes d'usure, de fissure ou de dérapage. Si la Courroie du Moteur de Traction doit être remplacée, veuillez vous reporter à la couverture arrière du manuel.



4. Nettoyez à l'aspirateur le dessous de l'exerciseur inclinable, le boîtier avant et le moteur d'élévation.
5. Branchez le cordon d'alimentation et introduisez la clé dans la console. Pressez la touche START (marche). **Prenez soin d'éviter les blessures ; gardez vos mains à l'écart des pièces mobiles et veillez à ce que vos vêtements ne puissent se coincer dans ces pièces.** Pendant que la courroie mobile est en marche, vérifiez le tapis de course inclinable pour déceler les odeurs et les bruits inhabituels. Si de telles anomalies sont décelées, reportez-vous à la couverture arrière du manuel. **Retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation.** Réinstallez le Capot du Moteur (75) à l'aide des Vis 3/8" x 1 1/4" (37).

ENTRETIEN MENSUEL

1. Mettez l'appareil en marche, puis réglez l'inclinaison à 30 %.
2. **Débranchez le cordon d'alimentation.** Retirez les Vis 3/8" x 1 1/4" (37) et soulevez le Capot du Moteur (75).



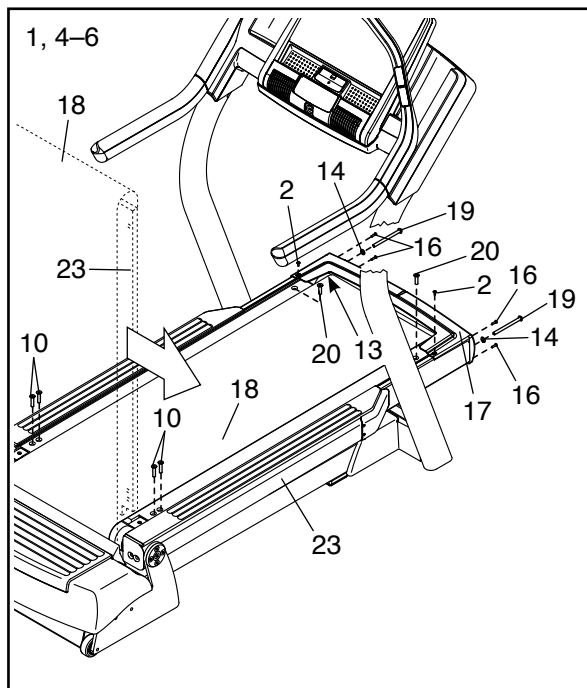
REEMPLACER LA PLATEFORME DE MARCHÉ ET LA COURROIE MOBILE

Les deux faces de la plateforme de marche sont conçues pour être utilisées comme surface de marche. Inspectez régulièrement la plateforme de marche pour vérifier qu'elle ne présente pas de signes d'usure. Si le bois apparaît sous la couche phénolique, ou si la surface est endommagée, la plateforme de marche doit être retournée. Quand les deux côtés de la plateforme de marche sont usés, vous devez remplacer la plateforme. La plateforme de marche doit être remplacée tous les 32 000 à 48 000 kilomètres.

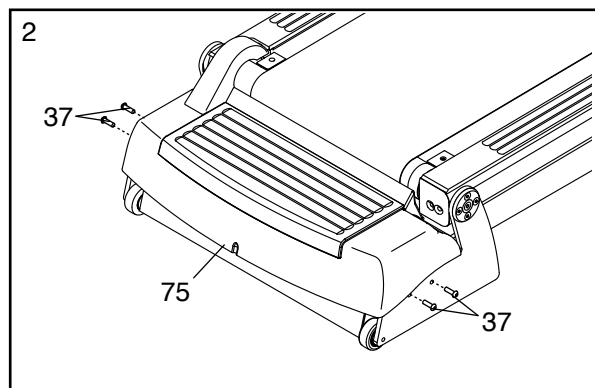
De plus, la courroie mobile doit être remplacée tous les 16 000 à 24 000 kilomètres.

Veuillez vous référer au dos de ce manuel pour commander une nouvelle plateforme de marche ou une nouvelle courroie mobile. Suivez les instructions ci-dessous pour tourner ou pour remplacer la plateforme de marche, ou pour remplacer la courroie mobile.

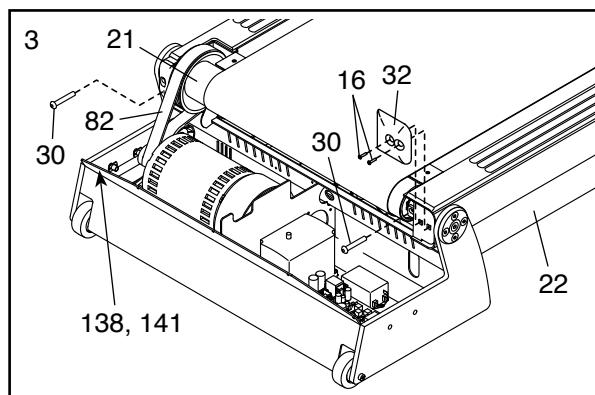
1. Réglez le degré d'inclinaison à 0 %. **Retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation.** Retirez les Vis #8 x 3/4" Screws (16), les Vis à Métaux #8 x 1/2" (2) et le Boîtier Avant (17). Retirez la Vis 3/8" x 5" (19) et la Rondelle Étoilée 3/8" (14) de chaque côté du Rouleau Avant (13). Soulevez le Rouleau Avant et faites-le glisser hors de la Courroie Mobile (18).



2. Retirez les Vis 3/8" x 1 1/4" (37) et soulevez le Capot du Moteur (75).

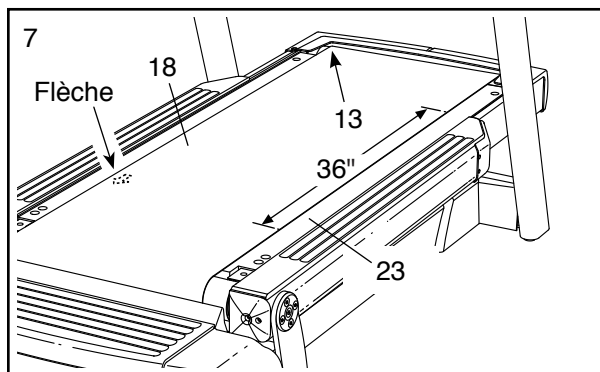


3. Retirez les deux Vis #8 x 3/4" (16) indiquées, l'Embout Arrière Droit (32), les deux Vis 3/8" x 3" (30), la Vis 3/8" x 2" (138) et la Rondelle Noire 3/8" (141). Dégagez la Courroie du Moteur de Traction (82) en la faisant glisser. Tirez le côté gauche de l'Assemblage du Rouleau de Traction (21) hors du Cadre (22).



4. **Reportez-vous au schéma à gauche.** Retirez les quatre Vis 3/8" x 1 3/4" (10) et les deux Vis 3/8" x 1 1/2" (20). **Remarque : prenez grand soin de ne pas abraser ni endommager le revêtement phénolique de la Plateforme de Marche (23).** Élevez la Plateforme de Marche et la Courroie Mobile à la position indiquée par les traits pointillés. Ensuite, faites glisser la Plateforme de Marche hors de la Courroie Mobile.

5. Posez la Plateforme de Marche (23) et la Courroie Mobile (18) sur le sol. Nettoyez les rouleaux à l'aide d'un linge et d'alcool dénaturé. Nettoyez à l'aspirateur le dessous de l'exerciceur inclinable. Réinstallez le Rouleau Avant (13) dans la Courroie Mobile.
6. Suivez les étapes 1 à 4 en sens inverse. Utilisez la nouvelle Courroie Mobile (18) et la Plateforme de Marche (23) nouvelle ou renversée. Veillez à aligner la Courroie du Moteur de Traction (82) de sorte qu'elle soit droite sur les deux poulies.
7. La tension de la Courroie Mobile (18) doit maintenant être réglée. Regardez sous le bord droit ou gauche de la Courroie Mobile pour localiser la petite flèche qui y est imprimée ; déplacez la Courroie au besoin jusqu'à ce que vous repériez la flèche. **Veillez à ce que la flèche pointe vers l'arrière de le tapis de course inclinable tel qu'il- lustré.** Si tel n'est pas le cas, retirez la Courroie Mobile, retournez-la et enfoncez-la de nouveau sur la Plateforme de Marche (23). Ne tendez pas la Courroie Mobile à ce moment.



Déplacez la Courroie Mobile (18), au besoin, jusqu'à situer la couture de la Courroie Mobile sous la Plateforme de Marche (23).

À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Localisez les quatre petites marques sur la Courroie Mobile (18). Tendez la Courroie Mobile jusqu'à ce que les marques de chaque côté de la Courroie soient exactement écartées de 36" (91,44 cm) l'une de l'autre.

Serrez les deux Vis 3/8" x 5" (19, voir le schéma à la page 32) jusqu'à ce que les deux marques s'écartent l'une de l'autre de 5 à 6 mm (3/16" à 1/4") supplémentaires. À mesure que vous serrez les Vis 3/8" x 5", le Rouleau Avant (13) se déplace. **Si le Rouleau Avant s'immobilise, ne serrez pas les Vis davantage ; veuillez vous reporter à la couverture arrière du manuel.** Veillez à garder la Courroie Mobile bien centrée (voir la page 35).

LUBRIFICATION DE LA COURROIE MOBILE

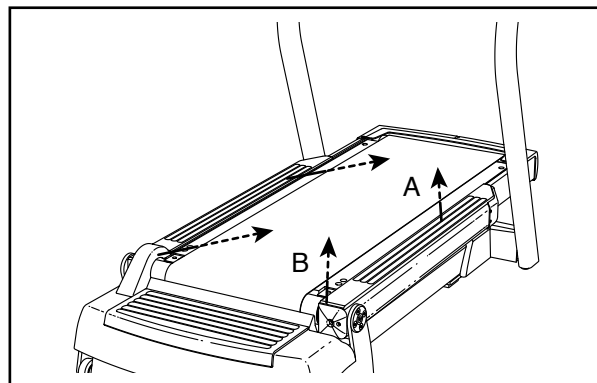
Pour obtenir le rendement optimal de le tapis de course inclinable et en prolonger la vie, enduisez la plateforme de marche de cire en poudre tous les trois mois. En conditions d'utilisation intense, appliquez la cire en poudre plus fréquemment, au besoin ; si le disjoncteur de le tapis de course inclinable disjoncte, cela peut indiquer que de la cire en poudre doit être appliquée.

Omettre d'appliquer de la cire en poudre tel qu'indiqué annulera la garantie.

Pour acheter de la cire en poudre, veuillez vous reporter à la couverture arrière de ce manuel. N'endiguez la plateforme de marche d'aucune autre substance. Vous aurez également besoin d'une serviette propre, d'une règle d'un mètre en bois et d'un nettoyeur ménager tel que FORMULA 409®.

Suivez les étapes ci-dessous pour appliquer la cire en poudre.

1. Marchez sur le tapis de course inclinable pendant au moins cinq minutes pour réchauffer la plateforme de marche et la courroie mobile. **Retirez ensuite la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.**
2. À l'aide de la règle en bois, poussez la serviette **sèche** sous la courroie mobile de sorte que la serviette émerge de chaque côté de la courroie. Ensuite, retirez la règle. Tenez ensuite les deux extrémités de la serviette et tirez cette dernière vers le rouleau arrière et ensuite vers le rouleau avant. Retirez ensuite la serviette et secouez-la.
3. Tirez la courroie mobile vers l'arrière de le tapis de course inclinable jusqu'à ce que la partie de la courroie qui se trouvait en dessous de la plateforme de marche se retrouve au-dessus de cette dernière. Répétez ensuite l'étape 2.
4. Ouvrez l'embout du flacon de cire en poudre. Tenez le bord droit de la courroie mobile à environ 20 cm du boîtier avant, et dégagez la courroie mobile de la plateforme de marche. Ensuite, inclinez le flacon **vers le bas** en direction de la plateforme de marche et **vers l'avant** en direction du centre du boîtier avant (voir A à droite). Pressez ensuite le flacon une seule fois et déposez environ la moitié d'une cuillère à thé de cire en poudre près du centre de la plateforme de marche. Ensuite, secouez délicatement le flacon et pressez-le à nouveau pour verser de la cire en poudre supplémentaire au même endroit.
5. Saisissez le bord droit de la courroie mobile à environ 30 centimètres (12") de l'arrière de le tapis de course inclinable, et répétez l'étape 4 (voir B ci-dessus).
6. Répétez les étapes 4 et 5 sur le côté gauche de le tapis de course inclinable.
7. Branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé dans la console et faites fonctionner la courroie mobile à 5 km/h (3 mi/h). Marchez sur toute la surface de la courroie mobile pendant une minute afin de répandre uniformément la cire en poudre. **Retirez ensuite la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.**
8. À l'aide de la serviette, enlevez tout excédent de cire en poudre sur les côtés de la plateforme de marche ainsi que sur les repose-pieds. Ensuite, pulvérisez une petite quantité de nettoyeur ménager non abrasif, tel que FORMULA 409, sur la serviette, et délogez toute quantité de cire en poudre restante sur les côtés de la plateforme de marche et sur les repose-pieds. **Ne pulvérisez pas le nettoyeur directement sur la plateforme de marche.**

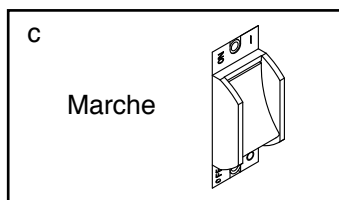


RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes de le tapis de course inclinable peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Identifiez le symptôme manifesté et suivez les étapes indiquées. Pour obtenir plus d'aide, veuillez vous reporter à la couverture arrière du manuel.

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché sur une prise adéquatement mise à la terre (voir page 16).
- Veillez à ce que la clé soit introduite dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur de le tapis de course inclinable situé près du cordon d'alimentation. Veillez à ce que l'interrupteur soit enfoncé à la position de On (marche).

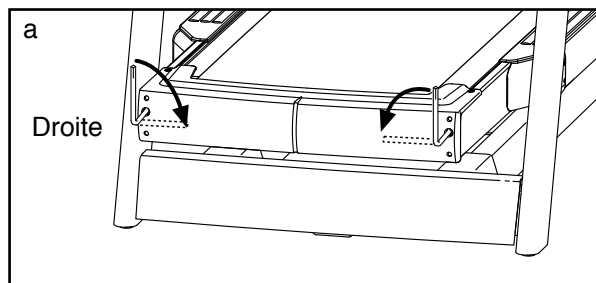


SYMPTÔME : l'appareil se met hors fonction pendant l'utilisation

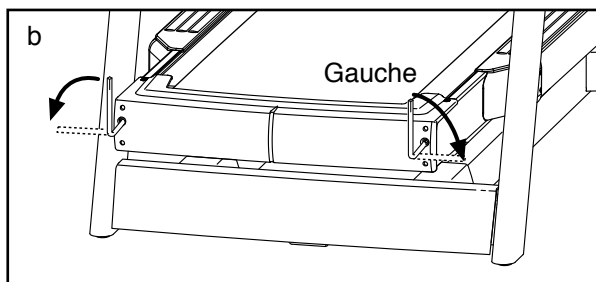
- Vérifiez l'interrupteur de le tapis de course inclinable situé près du cordon d'alimentation (voir le schéma plus haut). Veillez à ce que l'interrupteur soit enfoncé à la position de marche.
- Vérifiez que le cordon d'alimentation est branché.
- Retirez la clé de la console, puis réintroduisez-la.
- Vérifiez la courroie mobile et la plateforme de marche pour déceler tout signe d'usure excessive. Remplacez la courroie mobile ou la plateforme de marche au besoin (voir les pages 32 et 33).
- Ceci peut être un symptôme d'un tirage d'ampère élevé. Appliquez de la poudre de cire, si nécessaire (voir la page 34).
- Si le tapis de course inclinable se met toujours hors fonction durant l'utilisation, reportez-vous à la couverture arrière du manuel.

SYMPTÔME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les repose-pieds. IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.

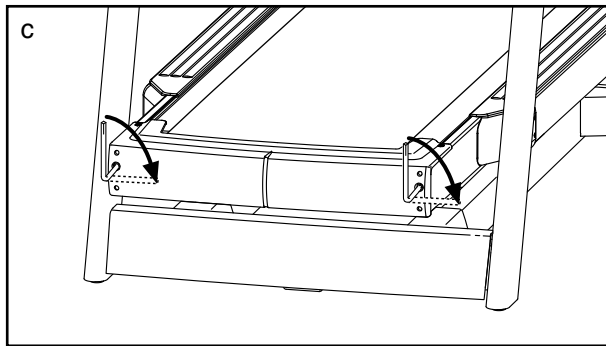
- Si la courroie mobile est décalée vers la droite :** retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. À l'aide d'une clé hexagonale 7/32", tournez les vis de réglage dans les directions indiquées sur 1/4 de tour chacune. Prenez soin de ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et utilisez le tapis de course inclinable pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée entre les repose-pieds.



- Si la courroie mobile est décalée vers la gauche :** retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. À l'aide d'une clé hexagonale 7/32", tournez les vis de réglage dans les directions indiquées sur 1/4 de tour chacune. Prenez soin de ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et utilisez le tapis de course inclinable pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée entre les repose-pieds.



- c. **Si la courroie mobile dérape lorsque l'on marche dessus : retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation.** À l'aide d'une clé hexagonale 7/32", tournez les deux vis de réglage du rouleau dans le sens horaire sur 1/4 de tour. Pour tendre correctement la courroie mobile, reportez-vous à l'étape 7 de la page 33. Le centre de la courroie mobile devrait tout juste toucher la plateforme de marche. Veillez à garder la courroie mobile bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course inclinable pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue. Remarque : à mesure que vous serrez les vis de réglage, le rouleau avant se déplace. **Si le rouleau avant s'immobilise, ne serrez pas davantage les vis de réglage du rouleau ; veuillez vous reporter à la couverture arrière du manuel.**



SYMPTÔME : la courroie mobile s'immobilise ou il est impossible de régler l'inclinaison, même lorsque la console demeure en fonction

- Cela indique une défaillance possible du contrôleur. Pour corriger le problème, éteignez l'interrupteur, attendez 5 secondes, et rallumez ensuite l'interrupteur.
- Ceci peut être un symptôme d'un tirage d'ampère élevé. Appliquez de la poudre de cire, si nécessaire (voir la page 34).

SYMPTÔME : le mécanisme d'inclinaison ne fonctionne pas correctement ou ne semble pas correspondre au degré d'inclinaison affiché à l'écran

- Étalonnez le mécanisme d'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 28).
- Si le mécanisme d'inclinaison ne fonctionne pas correctement, veuillez vous reporter à la couverture arrière du manuel.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠️ AVERTISSEMENT : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse — pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

Exercices dans la Zone d'Entraînement — entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez; ne retenez jamais votre souffle.

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle FMTK74810-INT.10 R0515A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	2	Boîtier Latéral	50	4	Vis 3/8" x 5 1/2"
2	6	Vis à Métaux #8 x 1/2"	51	4	Vis 5/16" x 1"
3	4	Isolateur Central	52	1	Moteur de Traction
4	8	Contre-Écrou 3/8"	53	1	Isolateur du Moteur de Traction
5	13	Garniture en Plastique	54	2	Vis 3/4" x 1/2"
6	2	Guide-Courroie	55	2	Bague de la Barre de Torsion
7	2	Rondelle Fendue 1/4"	56	1	Cadre de la Base
8	2	Vis Hexagonale 1/4" x 3/4"	57	2	Coussin du Cadre de la Base
9	2	Isolateur Avant	58	8	Vis 1/4" x 1/2"
10	4	Vis 3/8" x 1 3/4"	59	4	Bague du Levier d'Inclinaison
11	1	Garniture de Repose-Pied Gauche	60	2	Boulon à Épaulement 3/8" x 2 1/2"
12	1	Garniture de Repose-Pied Droit	61	4	Boulon 3/8" x 2 1/2"
13	1	Rouleau Avant	62	1	Barre de Torsion
14	2	Rondelle Étoilée 3/8"	63	1	Interrupteur
15	1	Enceinte du Contrôleur	64	1	Support du Cordon d'Alimentation
16	7	Vis #8 x 3/4"	65	1	Réceptacle
17	1	Boîtier Avant	66	2	Rondelle Étoilée 3/8"
18	1	Courroie Mobile	67	1	Garde-Rouleau Arrière Gauche
19	2	Vis 3/8" x 5"	68	1	Panneau des Composants
20	2	Vis 3/8" x 1 1/2"			Électroniques
21	1	Assemblage du Rouleau de Traction	69	2	Écrou de Verrouillage 3/8"
22	1	Cadre	70	1	Barre du Levier d'Inclinaison
23	1	Plateforme de Marche	71	1	Boulon 5/16" x 2 1/4"
24	2	Bague d'Espaceement en Plastique de la Plateforme	72	4	Bague du Moteur d'Inclinaison
25	2	Boulon à Tête Plate 1/4" x 3/4"	73	1	Moteur d'Inclinaison
26	1	Garde-Rouleau Arrière Droit	74	1	Boulon 3/8" x 1 3/4"
27	2	Écrou à Cage	75	1	Capot du Moteur
28	1	Embout Arrière Gauche	76	1	Monture du Support du Capot
29	2	Vis #6 x 1/4"	77	1	Boîtier du Capot Gauche
30	3	Vis 3/8" x 3"	78	2	Rondelle Plate 3/8"
31	2	Bague d'Espaceement de la Barre de Torsion	79	2	Boulon 3/8" x 2 1/2"
32	1	Embout Arrière Droit	80	2	Écrou 5/16"
33	2	Écrou 1/4"	81	2	Roue
34	2	Vis #10 x 1/2"	82	1	Courroie du Moteur de Traction
35	7	Vis 1/2" x 1"	83	4	Rondelle Étoilée 1/2"
36	1	Résistance	84	1	Vis 3/8" x 2"
37	4	Vis 3/8" x 1 1/4"	85	8	Vis 1/4" x 3/4"
38	2	Pied de Nivellement Arrière	86	10	Vis #8 x 3/4"
39	2	Écrou à Colletette 1/2"	87	8	Vis 1/4" x 1/2"
40	2	Boulon 1/4" x 3/4"	88	19	Vis #8 x 1/2"
41	1	Boulon à Épaulement 5/8" x 1"	89	3	Autocollant de Tension Élevée
42	8	Vis 3/8" x 5/8"	90	2	Bague d'Espaceement du Moteur d'Inclinaison
43	4	Rondelle Plate 5/16"	91	4	Vis #8 x 1"
44	4	Vis 5/16" x 1"	92	6	Vis #10 x 1"
45	1	Poulie du Rouleau-guide	93	1	Montant
46	2	Moyeu	94	1	Écrou 5/16"
47	2	Roulement à Billes du Pivot du Cadre	95	3	Écrou #8
48	2	Bague-attache	96	2	Rondelle Étoilée #8
49	1	Roue du Rouleau-guide	97	2	Autocollant d'Entretien du Tablier
			98	4	Vis à Métaux #8 x 3/4"
			99	10	Vis #4

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
100	1	Panneau d’Alimentation	120	2	Écrou de Blocage 1/2"
101	1	Filtre	121	2	Autocollant d’Attention
102	2	Vis #6 x 1/2"	122	1	Autocollant d’Avertissement de Danger
103	1	Console	123	1	Autocollant d’Avertissement
104	1	Boîtier du Dos de la Console	124	4	Bague du Support du Moteur
105	1	Clé/Pince	125	2	Garniture du Rouleau
106	1	Dos de la Console	126	1	Boulon à Épaulement 1/2" x 3 1/2"
107	1	Dos de la Base de la Console	127	2	Rondelle Noire 3/8"
108	1	Cadre de la Console	128	8	Vis à Tête Cylindrique #8 x 1/2"
109	1	Base de la Console	129	1	Groupement de Fils du Cadre
110	1	Barre Transversale de la Console	130	1	Câble Télé du Montant
111	2	Pince de la Console	131	4	Espaceur
112	1	Assemblage de la Rampe Gauche	132	2	Garniture du Rouleau Avant
113	1	Assemblage de la Rampe Droit	133	1	Plaque de la Prise
114	1	Boîtier du Montant	134	4	Rondelle 3/8"
115	2	Coussin de la Base du Montant	135	2	Vis #6 x 1/2"
116	1	Groupement de Fils du Montant	136	2	Vis à Métaux #8 x 1/2"
117	1	Bride en Ferrite	137	1	Boulon 3/8" x 2 1/2"
118	1	Boulon #8 x 1 5/8"	*	—	Manuel de l’Utilisateur
119	2	Bague d’Espacement en Métal			

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

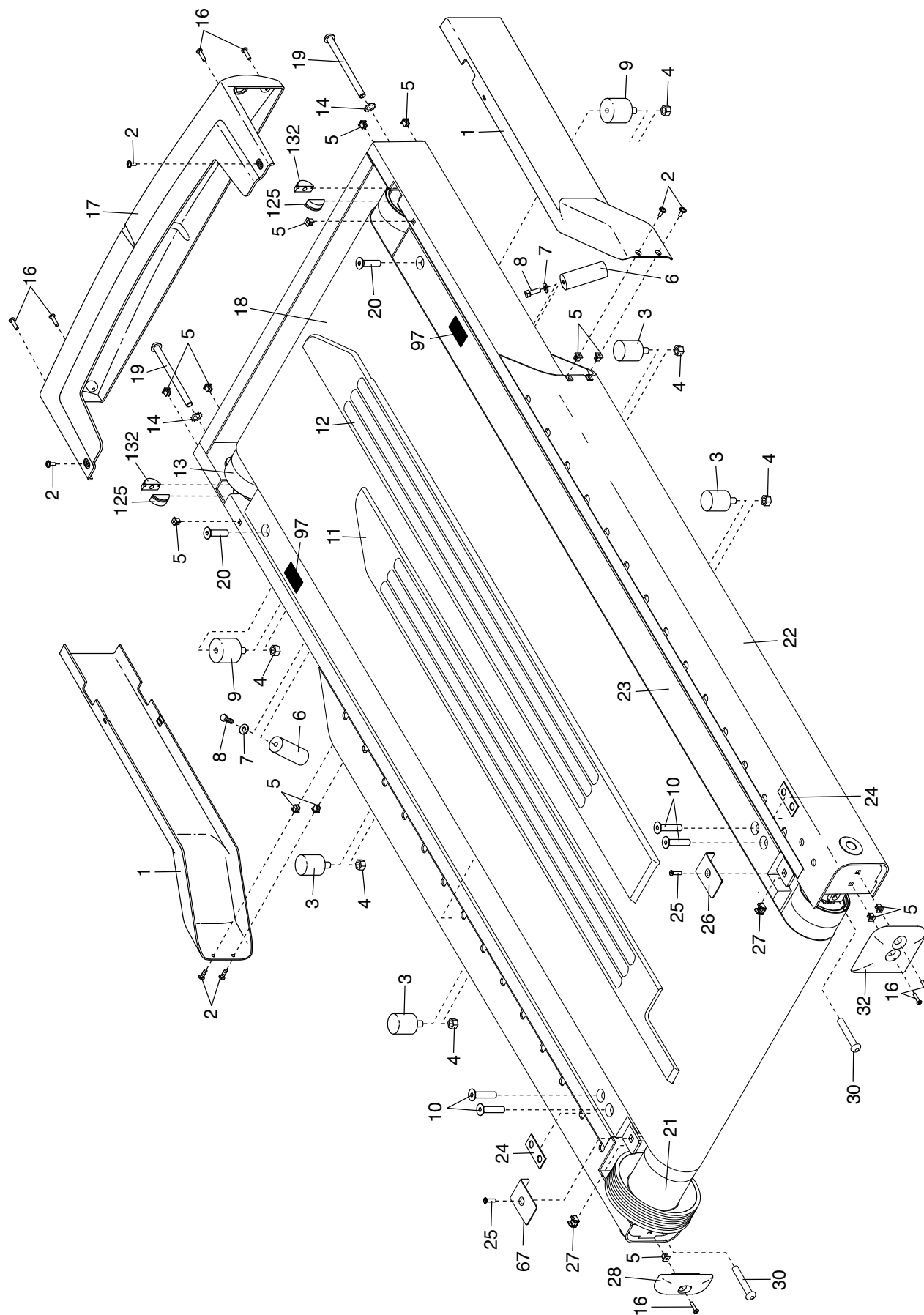
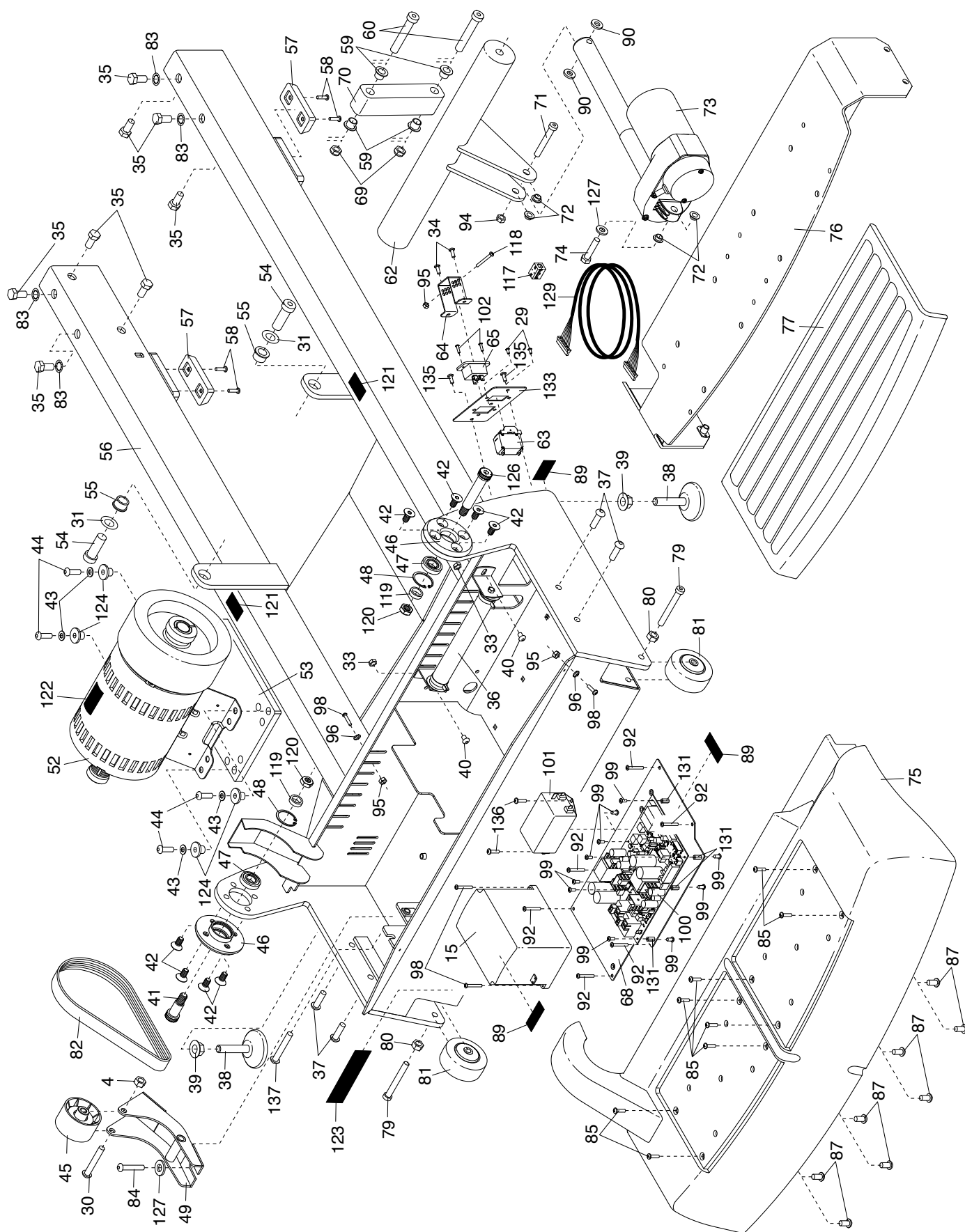
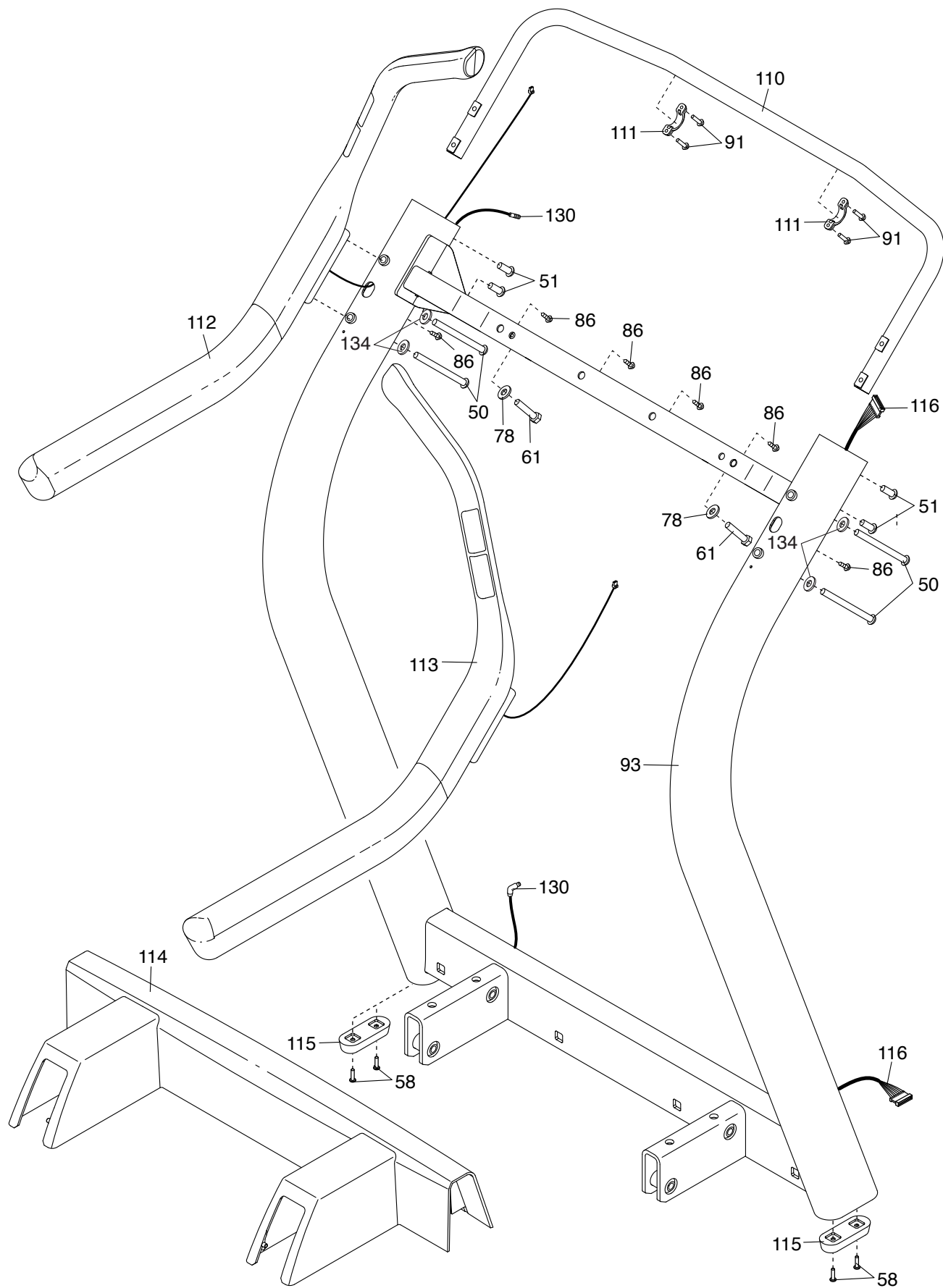
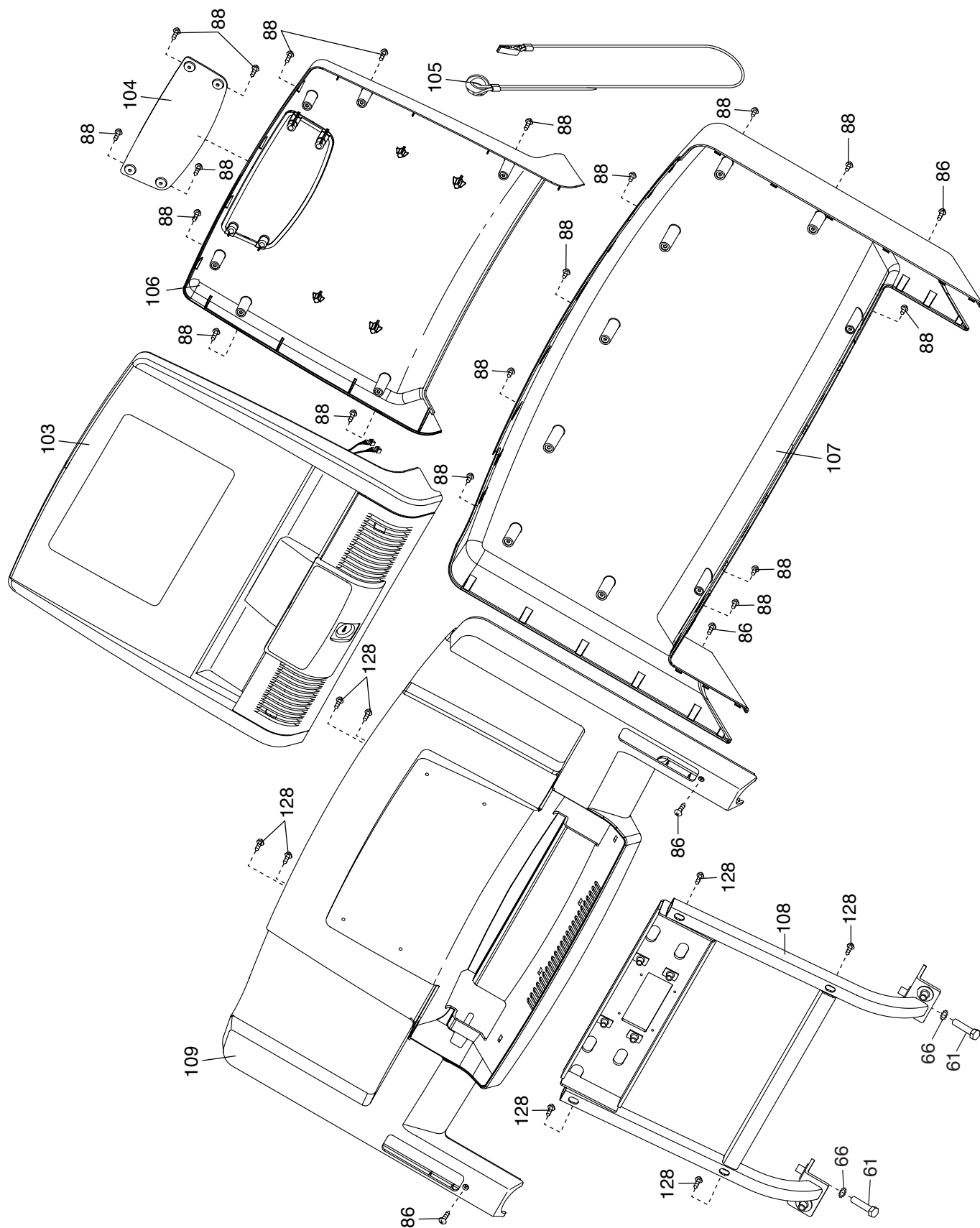


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle FMTK74810-INT.10 R0515A







COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, veuillez contacter notre Service à la Clientèle à l'adresse ou au numéro de téléphone ci-dessous. **Veillez noter le numéro du modèle, le numéro de série et le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel) avant de contacter le Service à la Clientèle. Si vous commandez des pièces de rechange, veuillez noter le numéro de la pièce et la description de chaque pièce (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel).**

Dans les États-Unis

Appelez : 1-800-201-2109, Lun.–Ven. 6 a.m.–6 p.m. TM
Courriel : customercare@freemotionfitness.com

Écrivez :

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
États-Unis

Hors des États-Unis

Appelez : 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521
Lun.–Ven. 6 a.m.–3 p.m. TM

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIE LIMITÉE

ÉTENDUE ET DURÉE DE LA GARANTIE

FreeMotion Fitness garantit cet appareil contre tout défaut de fabrication et de matériaux sous des conditions normales d'utilisation. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) an, sauf mention différente sur la facture.

La garantie commence à la date d'achat de l'appareil, justifiée par un ticket de caisse. Toutes les pièces réparées ou remplacées durant la période de garantie seront garanties pour la durée de la garantie d'origine.

CONDITIONS ET LIMITATIONS

La garantie sera annulée dans les cas suivants :

1. La garantie est valable uniquement lors du premier achat et n'est pas transférable aux propriétaires suivants.
2. La garantie sur la main d'œuvre s'applique uniquement aux appareils vendus aux États-Unis et au Canada. Contactez votre vendeur autorisé FreeMotion Fitness pour obtenir des détails sur la garantie sur la main d'œuvre applicable dans votre pays.
3. Toute mauvaise utilisation, abus ou réparation non-autorisée.
4. Les utilisateurs dont le poids est supérieur au poids maximal indiqué dans le manuel.
5. Tout dommage causé par le déplacement ou un mauvais entreposage de l'appareil, ce qui comprend déplacer ou entreposer l'appareil sur son côté.
6. L'utilisation ou l'entreposage de l'appareil à l'extérieur ou dans un environnement humide, dont tout emplacement à proximité d'un spa ou d'une piscine.
7. Tout dommage causé par une mauvaise installation électrique ou un courant électrique insuffisant. Remarque : cet appareil n'est peut-être pas électrique.

Cette garantie ne couvre pas les cas suivants :

1. Les pièces cosmétiques comme les poignées, autocollants ou étiquettes.

2. La prise en charge et la livraison, ou les frais de transport, en rapport avec une réparation.
3. Tout problème résultant d'un mauvais assemblage ou livraison.

QUE FAIRE SI UNE RÉPARATION EST NÉCESSAIRE

FreeMotion Fitness garantit que les réparations seront obtenues en contactant le vendeur autorisé qui vous a vendu l'appareil. Assurez-vous de garder votre ticket de caisse et les informations du numéro de série. Si cet appareil nécessite une réparation couverte par les termes de la présente garantie, FreeMotion Fitness s'engage à fournir, à sa discrétion, un service de réparation, un remplacement ou un remboursement du montant de l'achat. FreeMotion Fitness rembourse les fournisseurs de service pour les frais de déplacement dans leur zone de service. Vous pourriez être facturé pour les déplacements en dehors de cette zone de service.

FreeMotion Fitness n'est pas responsable des dommages indirects résultants de ou en rapport avec l'utilisation de l'appareil ; ou des dommages résultants d'une perte financière, perte de bien, perte de revenus ou de profits, perte de jouissance ou d'utilisation ; ou des frais d'enlèvement ou d'installation ; ou tout autre dommage indirect. Certaines régions ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner. Cette garantie vous donne des droits spécifiques et vous pouvez avoir d'autres droits qui varient d'une région à l'autre.

POUR CONTACTER FREEMOTION FITNESS

Voir la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE ci-dessus.