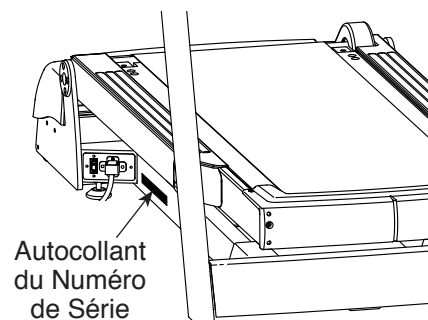


FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER

N° du Modèle FMTK74810-INT.12

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 au dos du 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

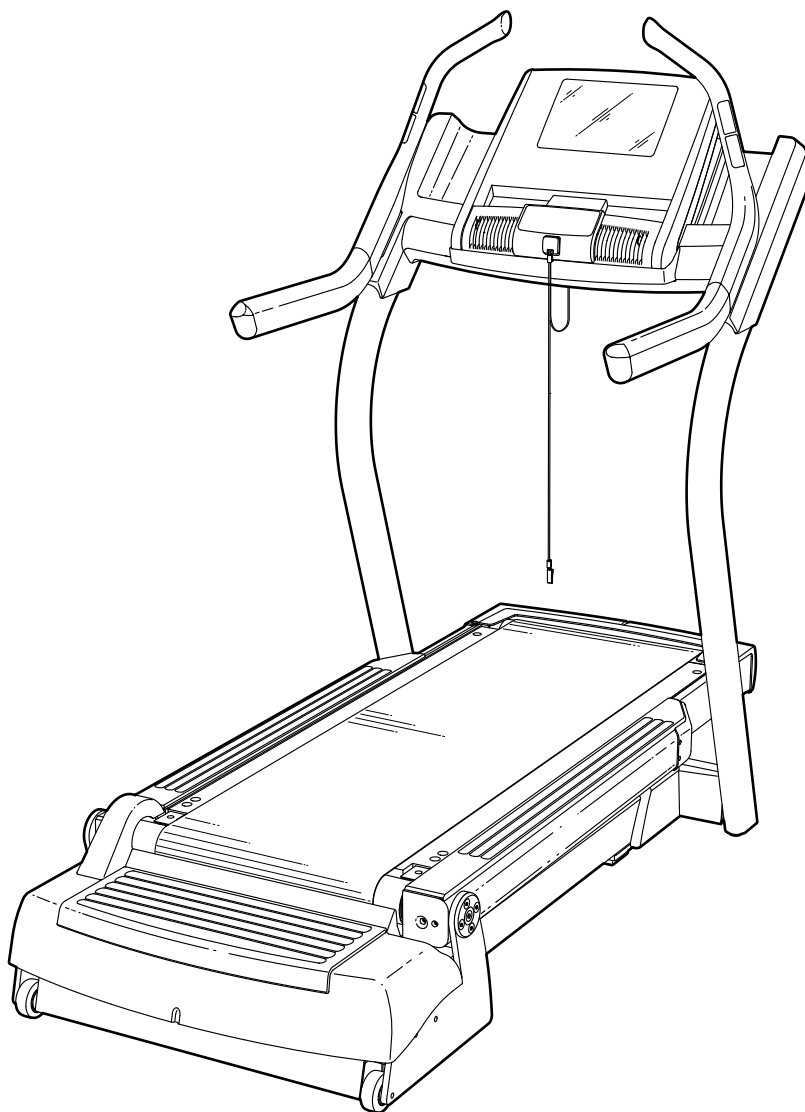


TABLE DES MATIÈRES

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 D'INCLINAISON	14
COMMENT BRANCHER LE TAPIS D'INCLINAISON	15
COMMENT CHANGER DE MODÈLE DE CONSOLE	16
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	17
ENTRETIEN PRÉVENTIF	30
JOURNAL D'ENTRETIEN PRÉVENTIF	34
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 brûlure, feu, choc électrique et blessure, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur votre tapis d'inclinaison avant de l'utiliser. FreeMotion ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis d'inclinaison sont 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 de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Le tapis d'inclinaison n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées de l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
4. Gardez le tapis d'inclinaison à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis d'inclinaison dans un garage, sur un patio couvert, ni près d'une source d'eau.
5. Placez le tapis d'inclinaison sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. Ne placez pas le tapis d'inclinaison sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis d'inclinaison dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis d'inclinaison tant qu'il n'est pas correctement et complètement assemblé (voir la section ASSEMBLAGE page 8).
8. Vérifiez et serrez toutes les pièces du tapis d'inclinaison chaque fois qu'il est utilisé.
9. Gardez toujours les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis d'inclinaison.
10. Le tapis d'inclinaison ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 182 kg.
11. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis d'inclinaison.
12. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis d'inclinaison. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis d'inclinaison. Des vêtements de sport avec support sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis d'inclinaison les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
13. Quand vous branchez le cordon d'alimentation, suivez les instructions page 15. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit que le tapis d'inclinaison. N'utilisez pas de rallonge électrique.
14. Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
15. Ne tournez jamais la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. N'utilisez pas le tapis d'inclinaison si le cordon d'alimentation et/ou la prise sont endommagés, ou si le tapis d'inclinaison ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section RÉSOLUTION DES PROBLÈMES page 35 si le tapis d'inclinaison ne fonctionne pas correctement).
16. Veuillez lire attentivement, comprendre et tester les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis d'inclinaison (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 18). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis d'inclinaison.

17. Montez toujours sur les repose-pieds quand vous allumez ou éteignez la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lorsque vous utilisez le tapis d'inclinaison.
18. Quand une personne marche sur le tapis d'inclinaison, le bruit de l'appareil augmente.
19. Gardez vos doigts, cheveux et vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.
20. Le tapis d'inclinaison est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
21. Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est conçu uniquement pour donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque durant l'exercice.
22. Ne laissez jamais le tapis d'inclinaison sans surveillance quand il est allumé.
23. Ne changez pas l'inclinaison du tapis d'inclinaison en plaçant des objets sous l'appareil.
24. N'insérez et ne laissez jamais tomber des objets dans les ouvertures du tapis d'inclinaison.
25. Assurez-vous d'effectuer toutes les procédures d'entretien décrites dans ce manuel. Le manquement à ces procédures entraîne l'annulation de la garantie et peut causer des dommages à l'appareil.
26. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation avant de nettoyer le tapis d'inclinaison et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. Seul un technicien autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
27. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.
28. Utilisez uniquement le tapis d'inclinaison de la manière décrite dans ce manuel.

CONSERVEZ 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. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, voir la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez 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.



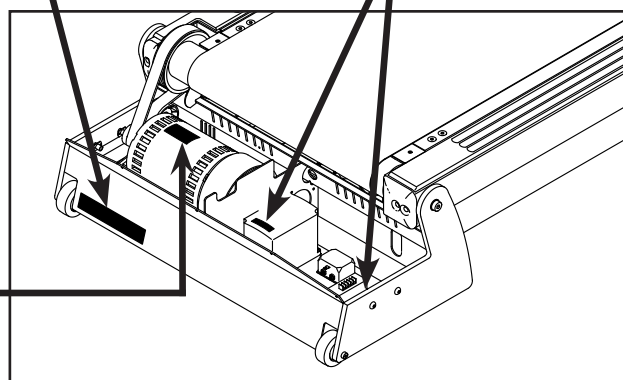
- Arrêtez tout exercice si vous vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Ne laissez jamais aucun enfant sur ou autour du tapis de course.
- Retirez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course.



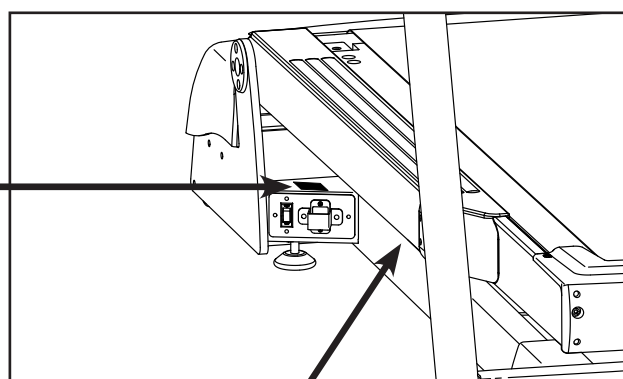
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis de course.



⚠ ATTENTION : HAUTE TENSION
Débranchez le cordon d'alimentation de la prise de courant avant d'entretenir



⚠ ATTENTION : HAUTE TENSION
Débranchez le cordon d'alimentation de la prise de courant avant d'entretenir



Remarque : il y a un autocollant de chaque côté

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

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné le tapis d'inclinaison révolutionnaire FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER. Le i11.9 INCLINE TRAINER offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis d'inclinaison. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous

au dos de ce manuel pour contacter notre Service à la Clientèle. Pour une assistance plus rapide, 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 du manuel.

Avant de continuer à lire le manuel, familiarisez-vous avec les pièces de l'appareil sur le schéma ci-dessous.

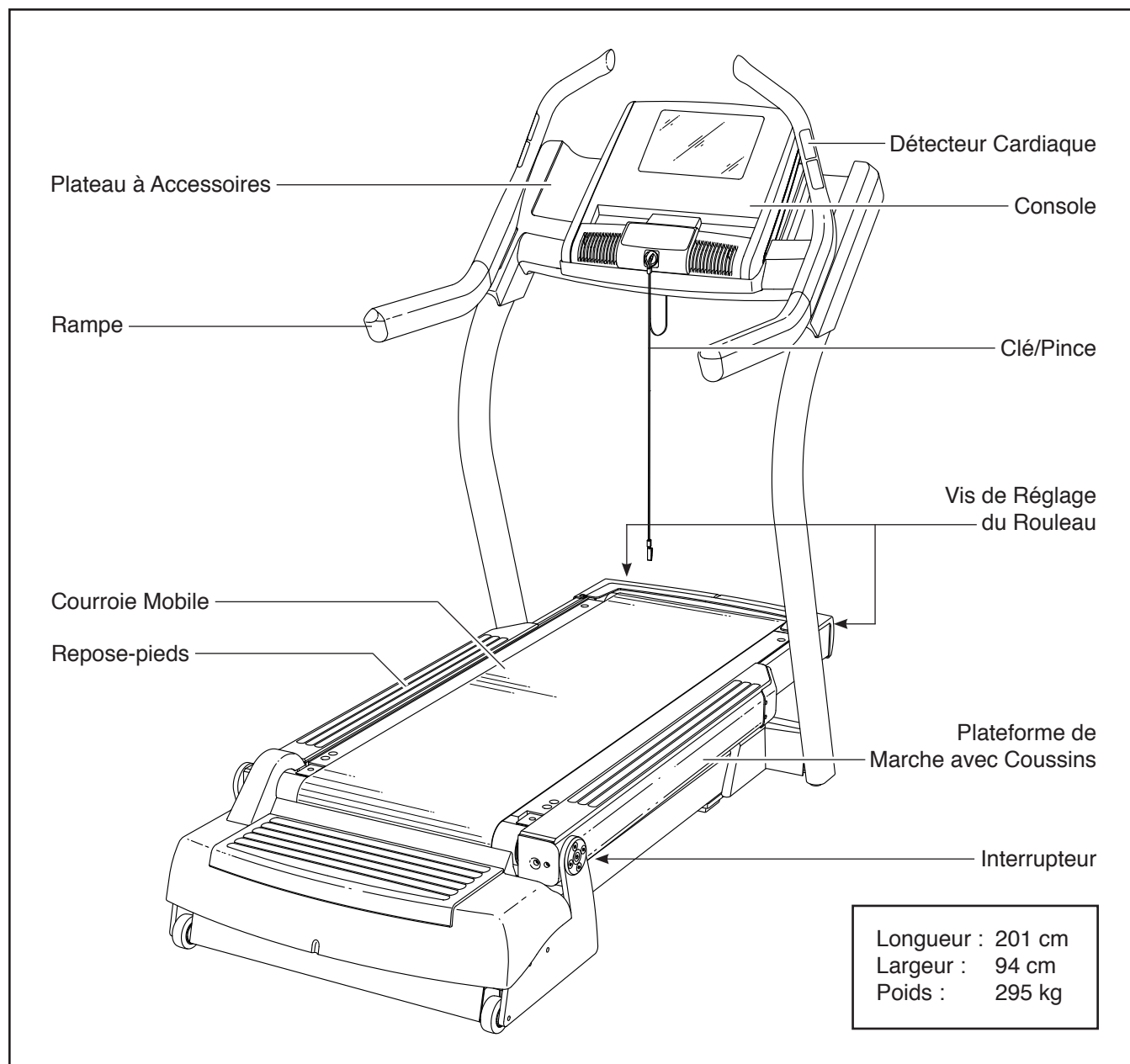
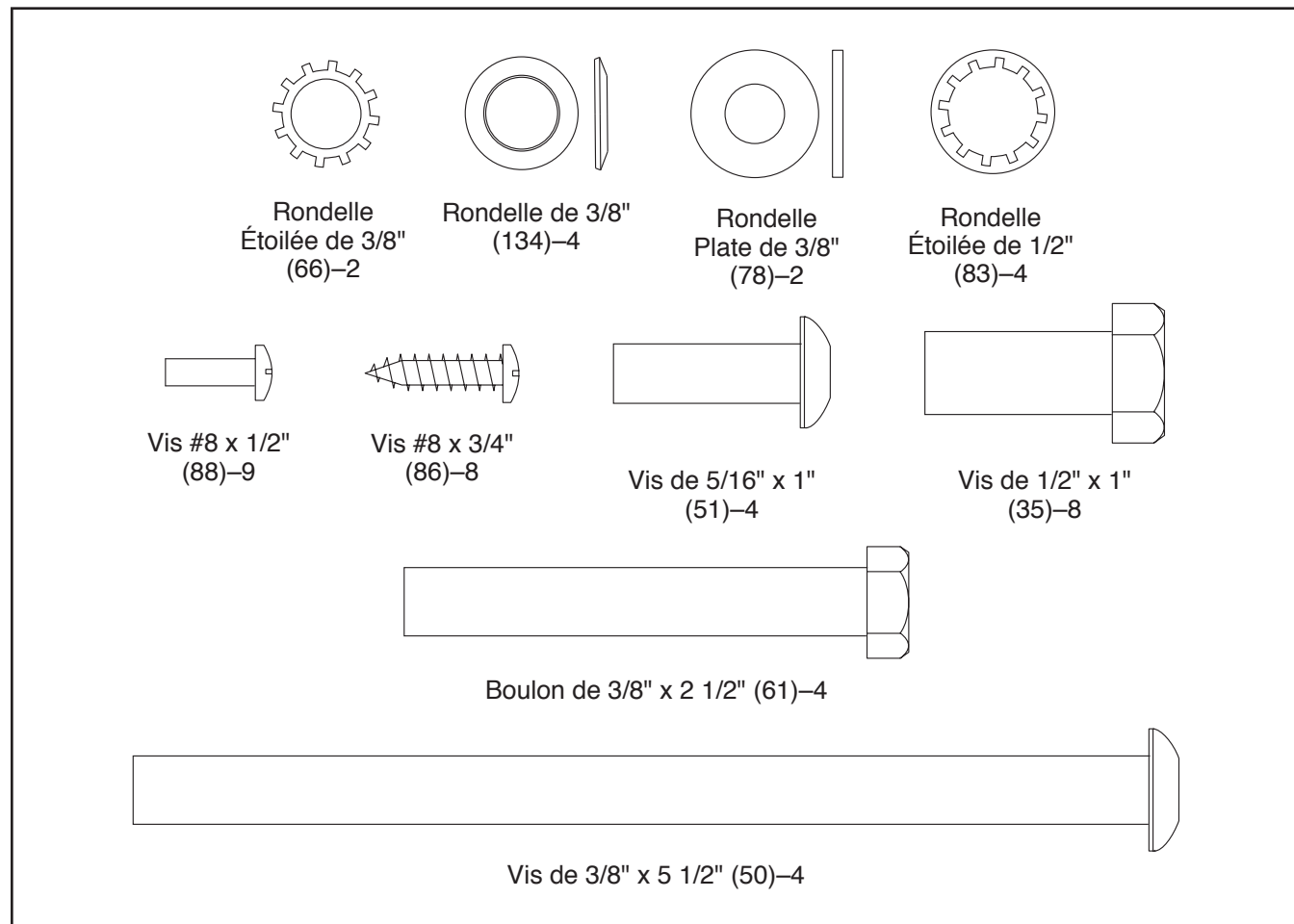


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Aidez-vous des schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



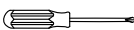
ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 7.

- Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage :

une clé hexagonale de 3/8" 

une clé hexagonale de 7/32" 

un tournevis cruciforme 

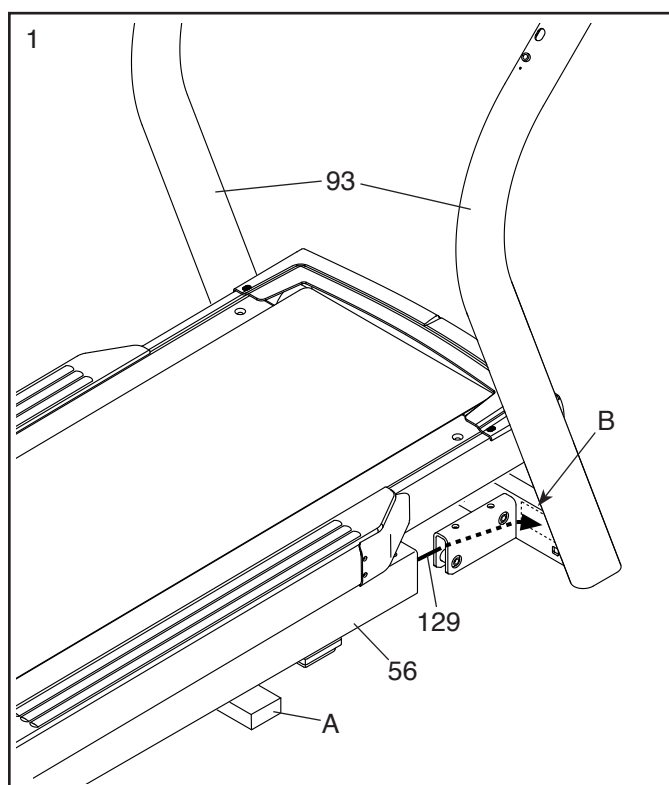
Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Placez le Cadre de la Base (56) sur deux morceaux de bois (A) que vous trouverez dans les emballages du tapis d'inclinaison. Placez le bois de chaque côté du Cadre de la Base sous les pieds, comme sur le schéma.

Tenez les Montants (93) près de l'avant du Cadre de la Base (56), comme sur le schéma.

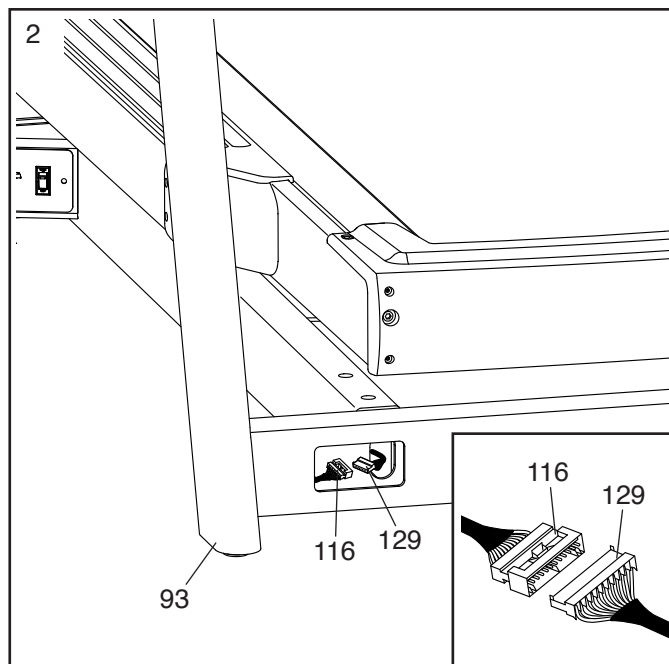
Alors que vous insérez les Montants (93) dans le Cadre de la Base (56), insérez le Groupement de Fils du Cadre (129) dans le support sur le côté droit des Montants et dans le trou d'accès (B) à l'avant des Montants. **Faites attention de ne pas pincer le Groupement de Fils du Cadre.**

Alignez les trous sur les Montants (93) avec les trous sur le Cadre de la Base (56).



2. Trouvez le Groupement de Fils du Cadre (129) et le Groupement de Fils du Montant (116) dans l'ouverture d'accès sur les Montants (93).

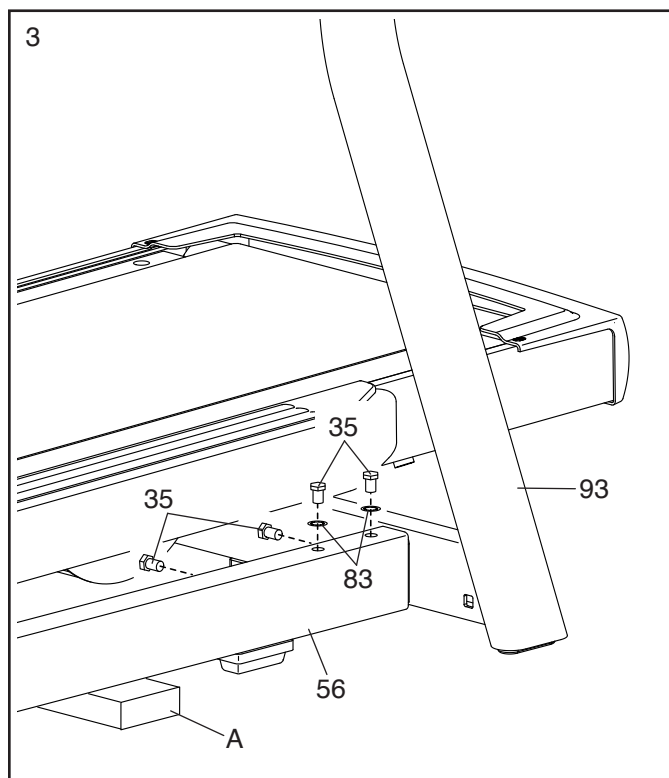
Référez-vous au schéma encadré. Branchez le Groupement de Fils du Cadre (129) dans le Groupement de Fils du Montant (116). **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.**



3. Vissez de quelques tours seulement quatre Vis de 1/2" x 1" (35), avec deux Rondelles Étoilées de 1/2" (83) dans le Cadre de la Base (56) et dans le support sur le côté droit des Montants (93) comme sur le schéma ; **ne serrez pas encore les Vis. Faites attention de ne pas pincer les fils.**

Répétez cette étape sur le côté gauche du tapis d'inclinaison. Ensuite, serrez les huit Vis de 1/2" x 1" (35).

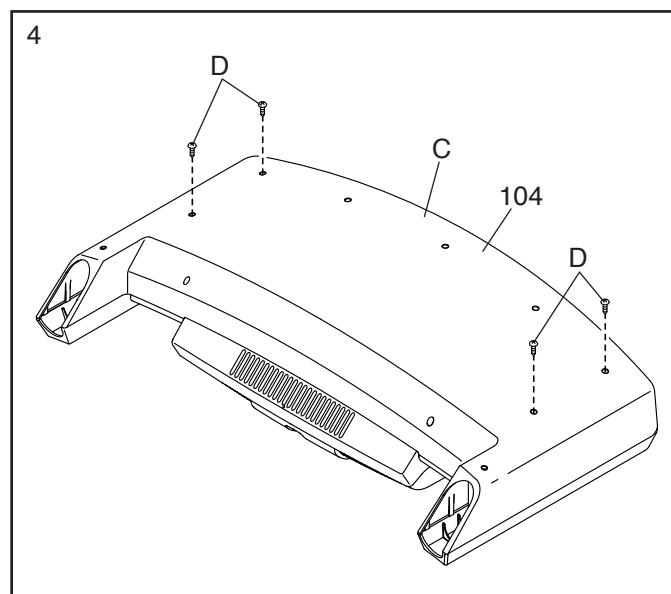
Retirez les morceaux de bois (A) de dessous le Cadre de la Base (56).



4. Placez l'assemblage de la console (C) face vers le sol sur une surface douce pour ne pas la rayer.

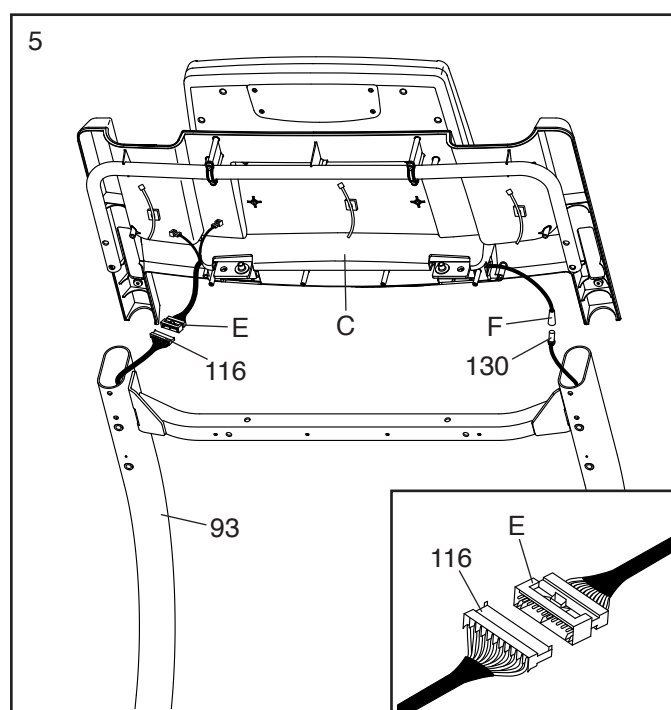
Retirez et jetez les quatre vis (D) indiquées.

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



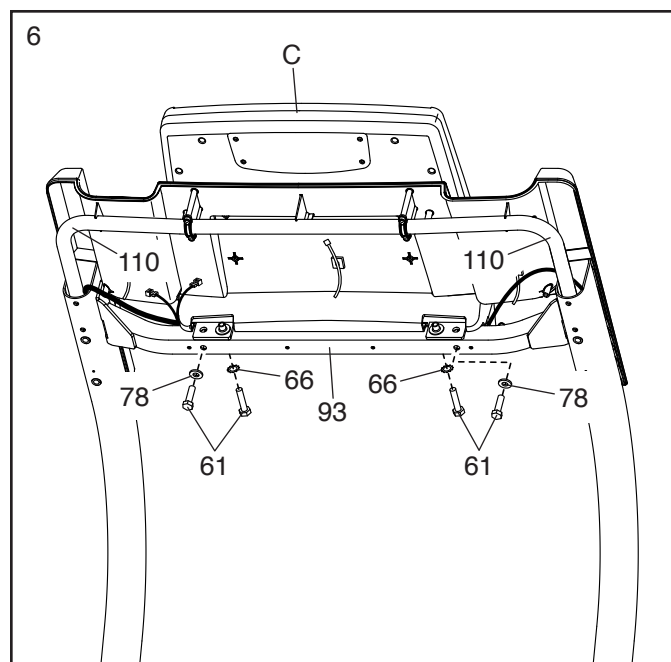
5. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console (C) près des Montants (93).

Référez-vous au schéma encadré. Branchez le Groupement de Fils du Montant (116) dans le fil de la console (E). **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.** Ensuite, branchez le Câble TV du Montant (130) dans le câble TV de la console (F). Insérez les fils et les câbles vers le bas dans le Montant (93).



6. Placez l'assemblage de la console (C) sur les Montants (93). **Faites attention de ne pas pincer les fils. Assurez-vous que les extrémités de la Barre Transversale de la Console (110) sont insérées dans les extrémités des Montants.**

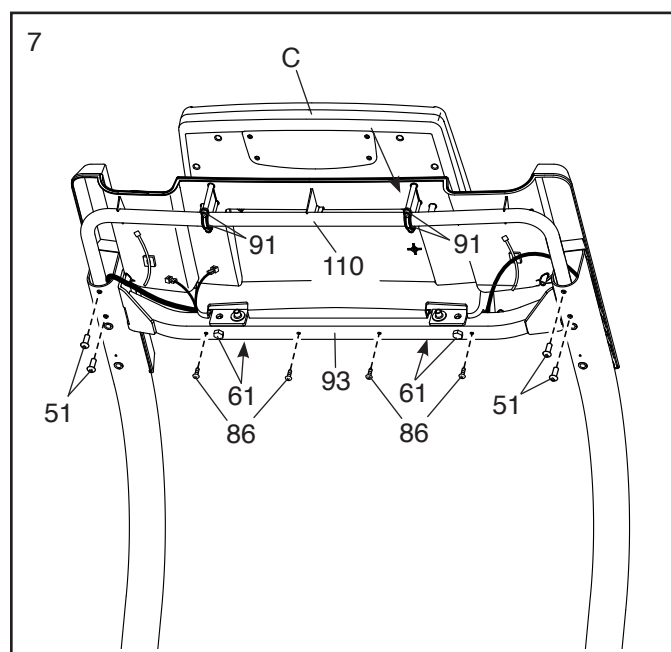
Vissez de quelques tours quatre Boulons de $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{1}{2}$ " (61) avec deux Rondelles Plates de $\frac{3}{8}$ " (78) et deux Rondelles Étoilées de $\frac{3}{8}$ " (66) comme sur le schéma ; **ne serrez pas encore complètement les Boulons.**



7. Vissez de quelques tours quatre Vis de $\frac{5}{16}$ " x 1" (51) dans les Montants (93) et la Barre Transversale de la Console (110) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

Ensuite, serrez quatre Vis #8 x $\frac{3}{4}$ " (86) dans les Montants (93) et l'assemblage de la console (C).

Serrez ensuite les quatre Boulons de $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{1}{2}$ " (61). **Assurez-vous que les quatre Vis #8 x 1" (91) sont bien serrées ; ne serrez pas excessivement les Vis.**

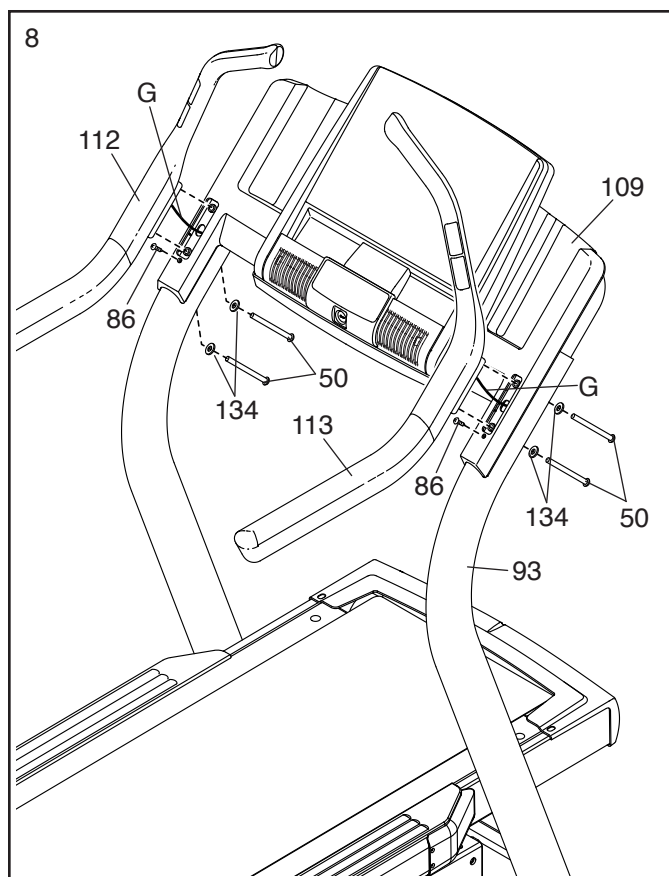


8. Serrez deux Vis #8 x 3/4" (86) dans la Base de la Console (109) et les Montants (93) ; **ne serrez pas excessivement les Vis.**

Identifiez les Assemblages de la Rampe Gauche et Droite (112, 113). Tenez l'Assemblage de la Rampe Droite près des Montants (93). Insérez le fil du détecteur (G) qui sort de l'Assemblage de la Rampe Droite dans le trou sur la Base de la Console (109), puis tirez-le hors du haut des Montants.

Appliquez trois gouttes de la colle incluse sur les filets de deux Vis de 3/8" x 5 1/2" (50). Ensuite, attachez l'Assemblage de la Rampe Droite (113) sur les Montants (93) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 5 1/2" et deux Rondelles de 3/8" (134) ; **serrez les deux Vis de quelques tours chacune avant de les serrer complètement. Remarque : Appliquez aux Vis un couple de serrage de 38 N.m.**

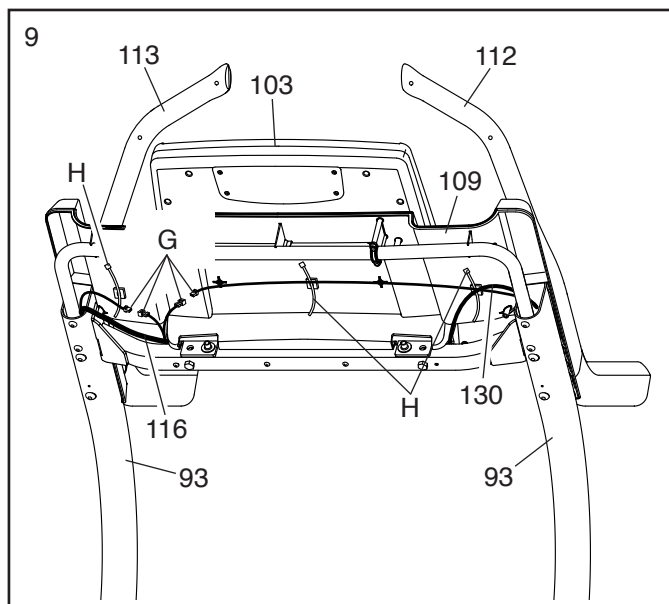
Attachez l'Assemblage de la Rampe Gauche (112) comme décrit ci-dessus.



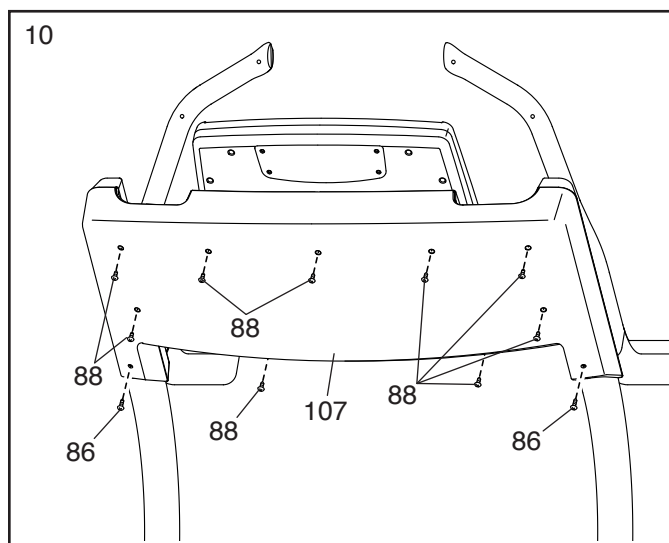
9. Branchez les fils du détecteur qui sortent des Assemblages de la Rampe Gauche et Droite (112, 113) dans les fils du détecteur (G) de la Console (103).

Ensuite, insérez les attaches incluses dans les cubes d'attache au dos de la Base de la Console (109). Faites une boucle avec les attaches (H) autour des fils du détecteur (G), du Groupement de Fils du Montant (116), et du Câble TV du Montant (130), puis serrez les attaches autour des fils.

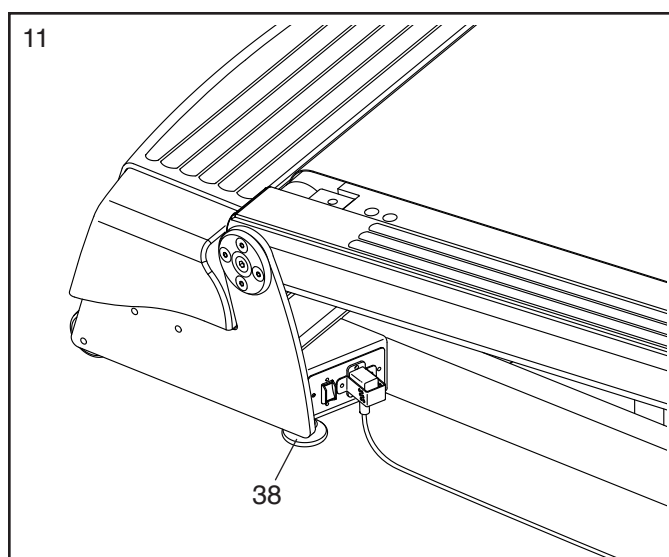
Insérez ensuite tous les fils et les câbles dans la partie supérieure des Montants (93).



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), comme sur le schéma ; **vissez les Vis de quelques tours avant de toutes les serrer. Ne serrez pas excessivement les Vis.**

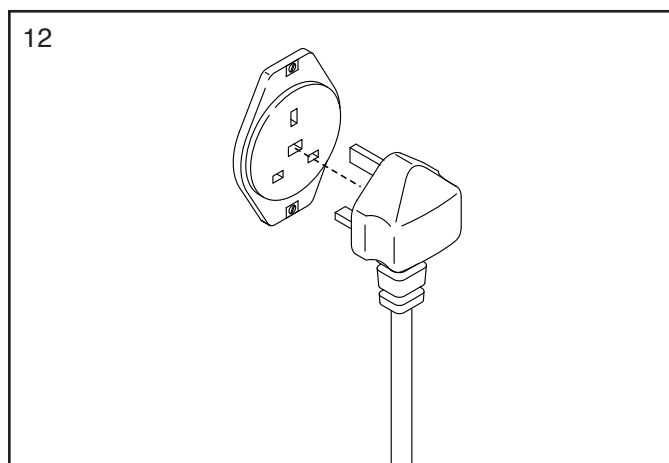


11. Quand vous avez placé le tapis d'inclinaison à l'endroit où il sera utilisé (voir la section COMMENT DÉPLACER LE TAPIS D'INCLINAISON page 14), assurez-vous que les deux Pieds de Nivellement Arrière (38) et les Coussins de la Base (non illustrés) sont à plat sur le sol. Si le tapis d'inclinaison est légèrement bancal, tournez un des Pieds de Nivellement dans le sens des aiguilles d'une montre, ou le sens contraire, jusqu'à ce que l'appareil soit stable.



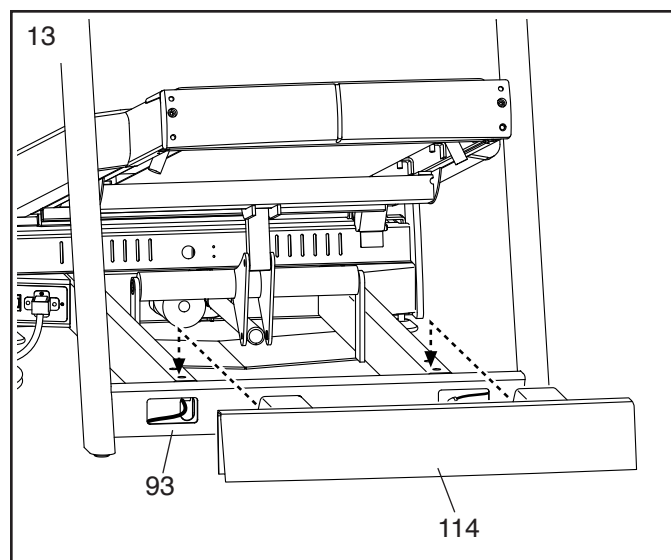
12. **Référez-vous à la page 15 et branchez le cordon d'alimentation. Ensuite, référez-vous à la page 18 et allumez l'appareil.**

Ensuite, appuyez sur la touche de l'inclinaison 30. Le cadre se soulève alors pour créer une pente de 30%.



13. Enfoncez la Plaque du Montant (114) sur la partie inférieure des Montants (93) jusqu'à ce que la Plaque du Montant s'enclenche en place avec un bruit sec.

Diminuez l'inclinaison en appuyant sur la touche de l'inclinaison 0, puis débranchez le cordon d'alimentation.

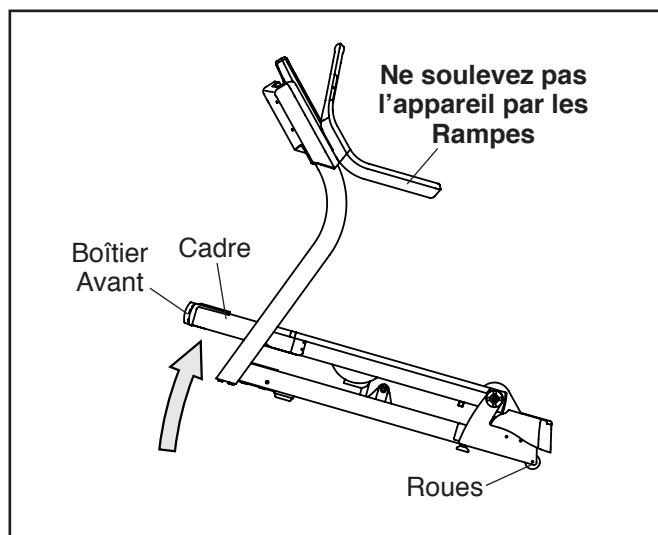


14. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis d'inclinaison.** Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS D'INCLINAISON

Avant de déplacer le tapis d'inclinaison, débranchez le cordon d'alimentation. Remarque : il sera peut-être nécessaire de débrancher un câble CATV et un fil de réseau du tapis d'inclinaison selon l'endroit jusqu'où l'appareil sera déplacé.

À cause de la taille et du poids du tapis d'inclinaison, il faut être deux ou trois personnes pour le déplacer. Tenez fermement le cadre en métal à l'endroit indiqué à droite. ATTENTION : pour réduire les risques de dégâts et de blessures, ne soulevez pas le cadre par le boîtier avant. Faites rouler le tapis d'inclinaison avec précaution sur ses roues jusqu'à l'emplacement désiré, puis baissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION : pour réduire les risques de blessures, faites très attention lorsque vous déplacez le tapis d'inclinaison. N'essayez pas de déplacer le tapis d'inclinaison sur des surfaces irrégulières.**



COMMENT BRANCHER LE TAPIS D'INCLINAISON

⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de terre peut augmenter les risques de chocs électriques. Demandez conseil auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur certifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre de l'appareil. Ne modifiez pas la fiche de l'appareil ; si elle n'est pas adaptée à votre prise murale, faites installer une prise aux normes par un électricien qualifié. N'utilisez pas d'adaptateur pour brancher la fiche sur une prise qui n'est pas aux normes.

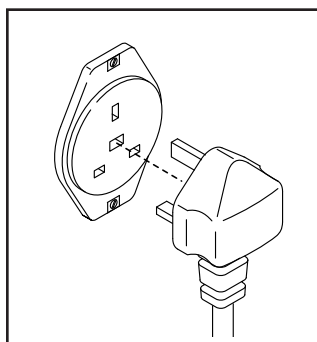
Pour acheter un cordon d'alimentation, contactez le magasin dans lequel vous avez acheté cet appareil ou référez-vous à la couverture arrière de ce manuel.

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être relié à la terre. S'il venait à mal fonctionner ou tombait en panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques.

Cet appareil doit être utilisé sur un circuit dédié de 10 ampères et 240 volts. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.

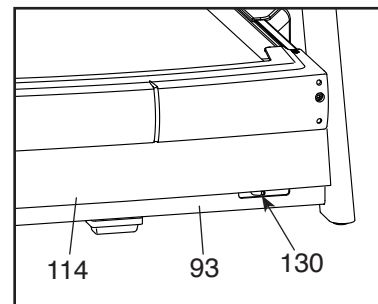
Branchez la fiche de terre dans la prise murale comme illustré à droite. Ne modifiez pas la fiche de la prise ou la prise murale. N'utilisez pas d'adaptateur ni de rallonge. La prise murale doit être reliée à la terre.



COMMENT BRANCHER UN CÂBLE CATV

Si votre tapis d'inclinaison est équipé de la TV numérique, un câble CATV doit être branché sur le tapis d'inclinaison pour que les chaînes câblées puissent être visionnées.

Soulevez la Plaque du Montant (114) vers le haut et localisez la prise à l'avant du tapis d'inclinaison. Branchez le câble CATV dans le Câble TV du Montant (130). Placez le câble



coaxial de manière à ce qu'il ne puisse pas être pincé ni écrasé par le tapis d'inclinaison. Enfoncez la Plaque du Montant sur la partie inférieure des Montants (93) jusqu'à ce que la Plaque du Montant s'enclenche en place avec un bruit sec.

Vous pouvez également relier un décodeur satellite, un magnétoscope ou un lecteur DVD au tapis d'inclinaison. Branchez un câble CATV dans la sortie coaxiale de votre appareil (habituellement indiquée par TV OUT ou RF OUT) et dans la prise coaxiale à l'avant du tapis d'inclinaison.

Remarque : les appareils sans sorties audio/vidéo coaxiales (certains récepteurs satellites et lecteurs de DVD) nécessitent l'utilisation d'un modulateur RF pour fonctionner. FreeMotion Fitness ne fournit pas de modulateurs RF, mais ceux-ci sont disponibles dans les magasins d'appareils électroniques. Référez-vous au manuel de l'utilisateur de l'appareil pour savoir si un modulateur RF est requis, ou contactez votre fournisseur local de services d'audiovisuel.

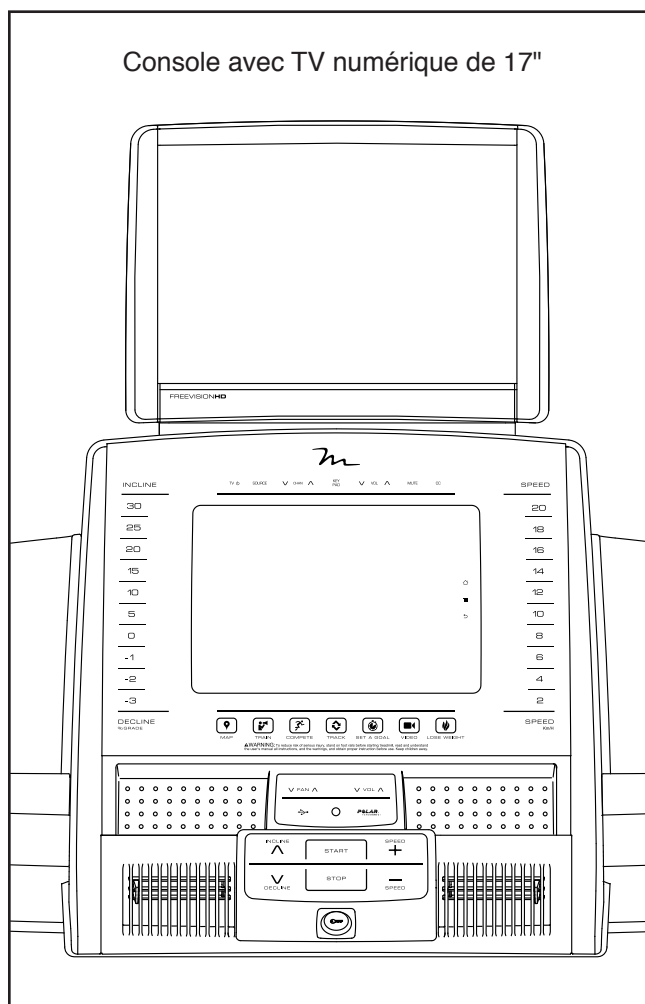
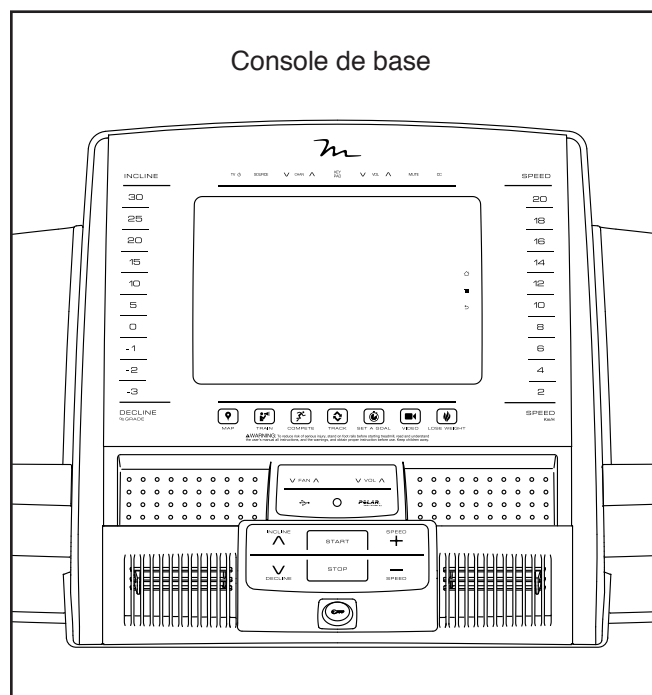
INFORMATION SUR LA GARANTIE

La garantie de cet appareil ne couvre pas les dommages ou les pannes causés par un équipement électrique non conforme aux codes électriques ou aux spécifications contenues dans ce manuel, ou un manquement aux procédures d'entretien raisonnables et nécessaires décrites dans ce manuel. Toute panne ou tout dommage causé par des réparations non autorisées ; un mauvais usage ; un accident ; la négligence ; un assemblage ou une installation non conforme ; tout débris résultant d'une activité de destruction à proximité de l'appareil ; la rouille ou la corrosion résultant de l'emplacement de l'appareil ; toute modification ou altération sans permissions écrites ; ou tout manquement de votre part à utiliser, faire fonctionner et entretenir l'appareil comme décrit dans ce manuel annulera la garantie.

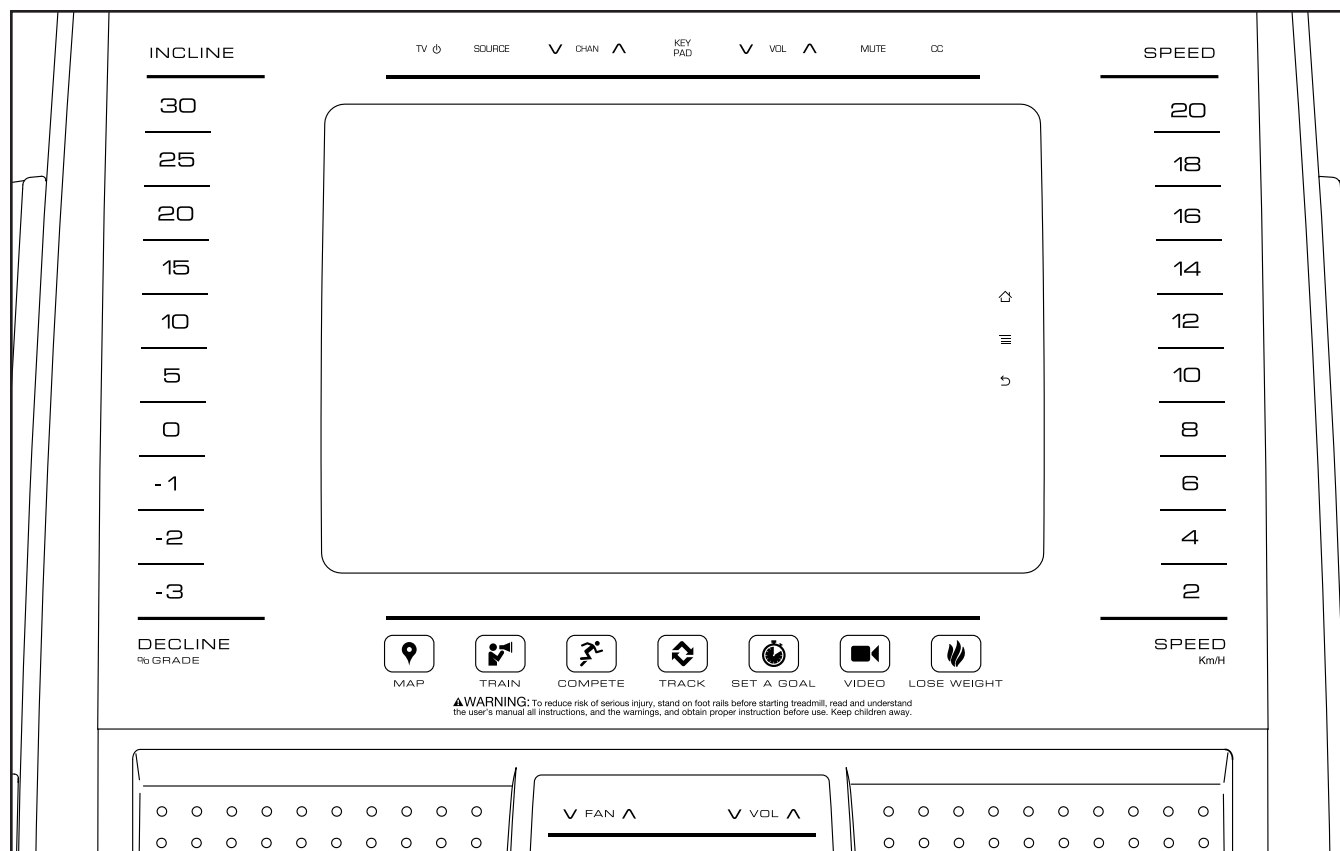
COMMENT CHANGER DE MODÈLE DE CONSOLE

La console de votre tapis d'inclinaison a été configurée pour fonctionner avec une TV numérique de 17" (voir le schéma ci-dessous). Pour en savoir plus sur les caractéristiques de la console, référez-vous à la page 17. Pour en savoir plus sur les fonctionnalités de la TV numérique, référez-vous au manuel de l'utilisateur inclus avec la TV. **Remarque : les touches en haut de la console fonctionnent uniquement avec la TV numérique.** La console de base ne peut pas fonctionner avec une TV.

Pour changer de console quand vous le souhaitez, référez-vous à la couverture de ce manuel et contactez notre Service à la Clientèle.



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

La console du tapis d'inclinaison offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. La console est équipée de la technologie révolutionnaire iFit qui lui permet de communiquer avec votre réseau sans fil. Grâce à la technologie iFit, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres options. **Visitez le site iFit.com pour des informations complètes.**

De plus, la console est équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis d'inclinaison en vous guidant tout au long d'une séance d'entraînement efficace. Vous pouvez aussi définir des objectifs en termes de temps, de distance, de calories ou de cadence.

Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis d'une simple pression de touche.

Alors que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque intégré ou d'une ceinture cardiaque compatible Polar® en option.

Vous pouvez même naviguer sur Internet ou écouter votre musique ou vos livres audio préférés sur le système audio de la console tout en vous entraînant.

Pour allumer l'appareil, référez-vous à la page 18. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 18. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 19.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à l'étape 4 page 25. Par souci de clarté, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

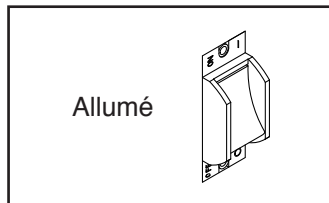
COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

1. Branchez le cordon d'alimentation.

Référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION page 15.

2. Placez l'interrupteur sur la position On (allumé).

Trouvez l'interrupteur l'alimentation sur le tapis d'inclinaison près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position On.

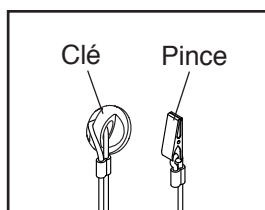


3. Insérez la clé dans la console.

Remarque : vous pouvez configurer la console pour fonctionner avec ou sans la clé. Référez-vous à l'étape 8 page 25 pour des instructions. Si la console a été configurée pour fonctionner sans la clé, cette étape ne s'applique pas.

Trouvez la clé et la pince sur la console, puis attachez la pince à la taille de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console.

IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé n'est pas tirée hors de la console, réglez la position de la pince.



COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'une tablette avec un écran tactile en couleurs. 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. Glissez le doigt sur l'écran pour déplacer certaines images, telles que les affichages lors d'un entraînement (voir l'étape 5 page 20). Cependant, vous ne pouvez pas agrandir ou rétrécir l'image sur l'écran à l'aide de vos doigts.
- L'écran ne réagit pas aux changements de pression. Vous n'avez pas besoin d'appuyer fort sur l'écran.
- Pour taper des informations dans une boîte de texte, touchez la boîte de texte pour voir le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, appuyez sur la touche ?123. Pour voir plus de caractères, appuyez sur la touche Alt. Appuyez de nouveau sur la touche Alt pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, appuyez sur la touche ABC. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche avec une flèche vers le haut. Pour utiliser plusieurs majuscules, appuyez de nouveau sur la touche avec la flèche. Pour revenir au clavier des minuscules, appuyez une troisième fois sur la touche avec la flèche. Pour effacer le dernier caractère, appuyez sur la touche avec une flèche vers l'arrière et un X.

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant d'utiliser le tapis d'inclinaison pour la première fois, vous devez configurer la console.

1. Connectez-vous à votre réseau sans fil.

Remarque : pour accéder à Internet, télécharger des entraînements iFit et utiliser d'autres fonctionnalités de la console, vous devez être connecté à un réseau sans fil. Référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL page 28 pour connecter la console à votre réseau sans fil.

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

Tout d'abord, référez-vous à l'étape 1 page 25 et à l'étape 2 page 27 et sélectionnez le mode de l'entretien. Ensuite, référez-vous à l'étape 3 page 27 et vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

3. Calibrez le système d'inclinaison.

Référez-vous à l'étape 4 page 27 et calibrez le système d'inclinaison du tapis d'inclinaison.

4. Créez un compte iFit.

Appuyez sur la touche du globe en bas à gauche sur l'écran, puis appuyez sur la touche iFit.

Remarque : pour plus de détails sur le fonctionnement du navigateur, référez-vous à la page 29. Le navigateur s'ouvre sur la page d'accueil de iFit.com. Appuyez sur la touche Register (s'inscrire) en haut à droite sur l'écran.

Le navigateur s'ouvre sur la page d'enregistrement de iFit.com. Sélectionnez le programme de base ou le programme illimité. Remarque : pour plus d'information, lisez les détails sous chaque programme. Si vous avez un code d'activation, sélectionnez le programme illimité. Ensuite, suivez les instructions sur l'écran pour vous inscrire à un programme iFit.

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 20. **Pour utiliser un entraînement intégré**, référez-vous à la page 22. **Pour utiliser un entraînement avec un objectif personnalisé**, référez-vous à la page 23. **Pour utiliser un entraînement iFit**, référez-vous à la page 24.

Pour utiliser le mode des paramètres de l'appareil, référez-vous à la page 25. **Pour utiliser le mode de divertissement**, référez-vous à la page 26. **Pour utiliser le mode de l'entretien**, référez-vous à la page 27. **Pour utiliser le mode du réseau sans fil**, référez-vous à la page 28. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 29. **Pour changer la source audio**, allez à la page 29. **Pour utiliser le navigateur Internet**, référez-vous à la page 29.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'une feuille en plastique transparent, retirez la feuille. Pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis d'inclinaison. La première fois que vous utilisez le tapis d'inclinaison, observez la courroie mobile pour vérifier qu'elle est bien alignée, et centrez-la si nécessaire (voir pages 35 et 36).

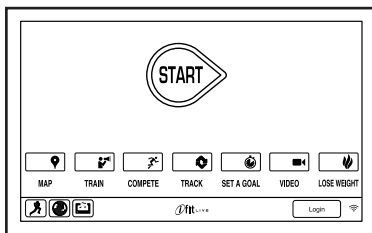
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 18. **Remarque : la console peut prendre une minute avant d'être prête à l'utilisation.**

2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez le tapis d'inclinaison, le menu principal apparaît sur l'écran dès que la console est active. Appuyez sur la touche d'accueil en bas à gauche de l'écran pour revenir au menu principal à tout moment.



3. Mettez la courroie mobile en marche et réglez la vitesse.

Appuyez sur la touche Start (commencer) sur l'écran ou appuyez sur la touche Start de la console pour mettre en marche la courroie mobile. La courroie mobile se met alors à tourner à 2 km/h. Alors que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse). Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, la vitesse change de 0,1 km/h ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 km/h.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées Speed de 2 à 20, la vitesse de la courroie mobile change graduellement pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Start.

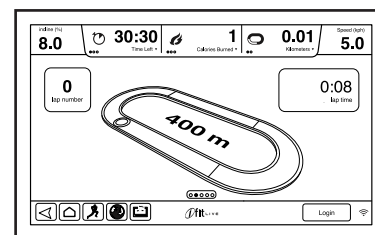
4. Changez l'inclinaison du tapis d'inclinaison comme vous le désirez.

Pour changer l'inclinaison du tapis d'inclinaison, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison), ou sur l'une des touches numérotées Incline. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison de l'appareil se règle graduellement sur l'inclinaison sélectionnée.

Remarque : la première fois que vous réglez l'inclinaison, vous devez d'abord calibrer le système d'inclinaison (voir l'étape 4 page 27).

5. Suivez votre progression.

La console offre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine quelles données de votre entraînement sont affichées. Pour sélectionner le mode d'affichage désiré, touchez ou glissez le doigts sur l'écran. Vous pouvez également visualiser d'autres informations en touchant les boîtes rouges de l'écran.



Alors que vous marchez ou courez sur le tapis d'inclinaison, l'écran peut afficher les données suivantes sur l'entraînement.

- Le niveau d'inclinaison du tapis d'inclinaison
- Le temps écoulé
- Le temps restant (le mode manuel n'est pas équipé de l'option du compte à rebours du temps restant)
- Le nombre approximatif de calories brûlées
- Le nombre approximatif de calories brûlées par 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 mètres
- Votre cadence en minutes par kilomètre
- Le numéro du tours de piste en cours
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6)

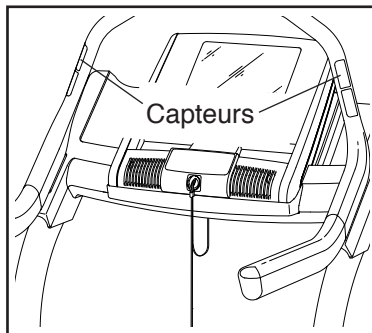
Si désiré, réglez le volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console.

Pour suspendre l'entraînement, appuyez sur une des touches du menu sur l'écran, ou appuyez sur la touche Stop sur la console. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Resume (reprendre) ou la touche Start. Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez sur la touche End Workout (arrêter l'entraînement).

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Remarque : si vous utilisez le détecteur cardiaque intégré et la ceinture cardiaque en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de façon exacte. Pour en savoir plus sur la ceinture cardiaque, référez-vous au dos de ce manuel.

Avant d'utiliser le détecteur cardiaque intégré, retirez le film plastique qui recouvre les capteurs métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et tenez les capteurs métalliques avec la paume de vos mains pendant environ dix secondes ; **évit**ez de bouger les **mains**. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les capteurs pendant au moins 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur offre plusieurs vitesses de ventilation et un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmente ou diminue proportionnellement à la vitesse de la courroie mobile.

Appuyez sur la touche d'augmentation du ventilateur pour augmenter la vitesse du ventilateur. Remarque : si vous appuyez une fois sur la touche d'augmentation du ventilateur quand il est sur la vitesse maximale, vous activerez le mode automatique. Appuyez plusieurs fois sur la touche de diminution du ventilateur pour baisser la vitesse du ventilateur ou l'éteindre.

8. Lorsque vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Montez sur la plateforme de marche et appuyez sur la touche de l'accueil, sur la touche de retour sur l'écran, ou sur la touche Stop sur la console. Un bilan de l'entraînement apparaît alors sur l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, appuyez sur la touche Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous aurez peut-être également la possibilité d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options sur l'écran. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, placez l'interrupteur sur la position d'éteint et débranchez le cordon d'alimentation.

IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composantes électriques du tapis d'inclinaison risquent de s'user prématurément.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 18.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez sur la touche du coureur en bas à gauche sur l'écran.

Dans le menu Workouts (entraînements), appuyez sur la touche Calorie Burn (brûler des calories), High Intensity (intense), Speed (vitesse) ou Incline (inclinaison). Ensuite, sélectionnez l'entraînement désiré. L'écran affiche alors le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affiche également le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement et un graphique des niveaux de résistance de l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start Workout (commencer l'entraînement) pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile se met à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en segments. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou la même inclinaison peuvent être programmées pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, le graphique illustre votre progression. Pour afficher le graphique, touchez ou faites glisser votre doigt sur l'écran. Le trait vertical coloré représente le segment en cours de l'entraînement. Le graphique inférieur représente l'inclinaison du segment en cours. Le graphique supérieur représente la vitesse du segment en cours.

À la fin du premier segment de l'entraînement, le tapis d'inclinaison se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

L'entraînement continue de cette façon jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt, puis un résumé de l'entraînement s'affiche sur l'écran. Après avoir consulté

le bilan de l'entraînement, appuyez sur la touche Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous aurez peut-être également la possibilité d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options sur l'écran.

Si la vitesse et/ou l'inclinaison sont trop élevées ou trop faibles à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez les changer en utilisant les touches Speed et Incline. **Si vous appuyez sur une touche Speed**, vous pouvez alors contrôler manuellement la vitesse (voir l'étape 3 page 20). **Si vous appuyez sur une touche Incline**, vous pouvez contrôler manuellement l'inclinaison (voir l'étape 4 page 20). **Pour revenir à la vitesse et/ou à l'inclinaison programmées**, tout d'abord, regardez le graphique. Ensuite, appuyez sur la touche Follow Workout (suivre l'entraînement).

Pour suspendre l'entraînement, appuyez sur la touche de retour ou sur la touche d'accueil en bas à gauche de l'écran, ou appuyez sur la touche Stop (arrêt) sur la console. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Resume (reprendre) ou sur la touche Start (commencer) sur la console. Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez sur la touche End Workout (arrêter l'entraînement).

Remarque : l'objectif de calories est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis d'inclinaison durant l'entraînement, cela change aussi le nombre de calories que vous brûlez.

4. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 page 20. L'écran peut également afficher un graphique des niveaux de la vitesse et de l'inclinaison de l'entraînement.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 21.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 21.

7. Lorsque vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 21.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 18.

2. Sélectionnez le menu principal.

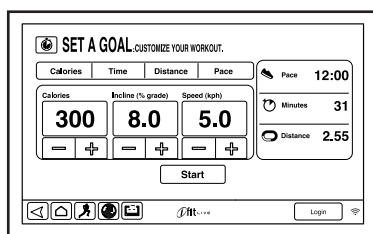
Référez-vous à l'étape 2 page 20.

3. Sélectionnez un entraînement avec un objectif personnalisé.

Pour sélectionner un entraînement avec un objectif personnalisé, appuyez sur la touche Set A Goal (définir un objectif) sur l'écran ou sur la console.

Pour définir un objectif de temps, distance, calories, ou cadence, appuyez sur la touche

Time (temps), Distance, Calories ou Pace (cadence). Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution sur l'écran pour sélectionner un objectif de calories, de temps, de distance ou de cadence, et pour sélectionner la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. L'écran affiche 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.

Appuyez sur la touche Start (commencer) pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile se met à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement fonctionnera de la même manière que le mode manuel (voir pages 20 à 21).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous ayez atteint l'objectif enregistré. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt, puis un bilan de l'entraînement s'affiche sur l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, appuyez sur la touche Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous aurez peut-être également la possibilité d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options sur l'écran.

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

5. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 page 20.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 21.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 21.

8. Lorsque vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 21.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Remarque : pour utiliser un entraînement iFit, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (voir la section COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL page 28). Vous devez également avoir un compte iFit.

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 18.

2. Sélectionnez le menu principal.

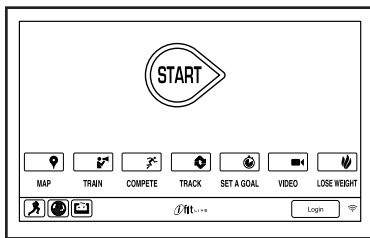
Référez-vous à l'étape 2 page 20.

3. Connectez-vous à votre compte iFit.

Si vous ne l'avez pas encore fait, appuyez sur la touche Login (ouvrir une session) pour vous connecter à votre compte iFit. L'écran vous demandera d'indiquer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe iFit.com. Entrez-les et appuyez sur la touche Login. Appuyez sur la touche Cancel (annuler) pour quitter l'écran d'ouverture de session.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour télécharger un entraînement iFit depuis votre liste d'attente, appuyez sur la touche Map (carte), Train (s'entraîner), Video ou Lose Weight (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant de ce type dans votre liste d'attente. Remarque : vous pourrez peut-être accéder à des entraînements de démonstration grâce à ces options, même si vous n'êtes pas connecté à votre compte iFit.



Pour participer à une course que vous avez préalablement planifiée, appuyez sur la touche Compete (compétition). Pour afficher Workout History (historique de vos entraînements), appuyez sur la touche Track (suivi). Pour sélectionner un entraînement avec un objectif personnalisé, appuyez sur la touche Set A Goal (définir un objectif) (voir page 23). Remarque : vous pouvez aussi appuyer sur une des touches iFit sur la console.

Pour changer d'utilisateur sur le même compte, appuyez sur la touche Login en bas à droite sur l'écran.

Avant de pouvoir télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur iFit.com.

Pour plus d'information sur les entraînements iFit, visitez le site Internet iFit.com.

Quand vous sélectionnez un entraînement iFit, l'écran affiche le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affiche également le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran affiche un compte à rebours jusqu'au départ de la course.

5. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 3 page 22.

Durant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel peut vous guider pas à pas.

6. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 pages 20 et 21. L'écran peut également afficher une carte de votre parcours.

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 des autres coureurs par rapport à vous.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 21.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 21.

9. Lorsque vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 21.

Pour plus d'information sur le mode iFit, visitez le site Internet iFit.com.

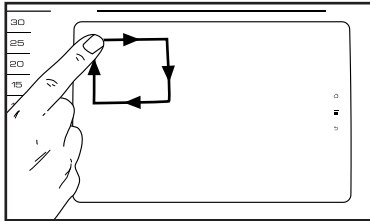
COMMENT UTILISER LE MODE DES PARAMÈTRES DE L'APPAREIL

La console est équipée d'un mode des paramètres de l'appareil qui vous permet de sélectionner une langue et une unité de mesure, d'activer ou désactiver l'affichage du mode démo, d'établir un délai de remise à zéro et d'activer ou désactiver la clé et/ou un mot de passe.

1. Accédez au menu principal des paramètres.

Insérez la clé dans la console (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 18).

Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 page 20). Enfin, tracez un carré sur l'écran, dans le sens des aiguilles d'une montre, pour accéder au menu principal des paramètres (voir le schéma ci-dessus).



2. Sélectionnez le mode des paramètres de l'appareil.

Dans le menu principal des paramètres, appuyez sur la touche Equipment Settings (paramètres de l'appareil).

3. Sélectionnez une langue.

Pour sélectionner une langue, appuyez sur la touche Language (langue) et sélectionnez la langue désirée. Ensuite, appuyez sur la touche de retour sur l'écran pour revenir au mode des paramètres de l'appareil. Remarque : cette fonctionnalité n'est peut-être pas disponible.

4. Sélectionnez l'unité de mesure.

Appuyez sur la touche US/Metric pour voir quelle unité de mesure est sélectionnée. Sélectionnez une unité de mesure, si désiré. Enfin, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

5. Sélectionnez un fuseau horaire.

Appuyez sur la touche Timezone (fuseau horaire). Sélectionnez votre fuseau horaire pour que la console soit synchronisée avec votre fuseau horaire. Ensuite, appuyez sur la touche de retour.

6. Sélectionnez l'heure de la mise à jour.

Vous pouvez choisir l'heure à laquelle la console vérifie la disponibilité de mises à jour du logiciel. Vous pouvez annuler ces mises à jour à tout moment en appuyant sur la touche Cancel (annuler). Cependant, il est fortement recommandé de laisser la console se mettre à jour régulièrement.

Appuyez sur la touche Update Time (heure de la mise à jour). Choisissez l'heure à laquelle la console vérifiera la disponibilité de mises à jour du logiciel. Ensuite, appuyez sur la touche de retour.

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

La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis d'inclinaison est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est activé, la console fonctionne normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que l'interrupteur d'alimentation est placé sur la position On (allumé) et que la clé est insérée dans la console. Cependant, lorsque vous retirez la clé de la console, l'écran affiche une présentation de démonstration.

Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez d'abord sur la touche Demo Mode (mode démo). Ensuite, appuyez sur la case à cocher On ou Off (éteint). Enfin, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

8. Activez ou désactivez la clé.

Vous pouvez désactiver la clé pour que le tapis d'inclinaison puisse fonctionner sans l'utilisation de la clé, si désiré. Appuyez sur la touche Safety Key (clé de sécurité). Pour désactiver la clé, appuyez sur la case Disable (désactiver). **ATTENTION : lisez l'avertissement de sécurité affiché sur l'écran avant de désactiver la clé.** Pour réactiver la clé, appuyez sur la case à cocher Enable (activer).

9. Activez ou désactivez le navigateur Internet.

Vous pouvez désactiver le navigateur Internet de la console, ce qui vous permettra de réduire le débit utilisé sur votre réseau sans fil.

Appuyez sur la touche Browser (navigateur). Pour désactiver le navigateur, appuyez sur la case Disable. La console redémarrera automatiquement et le navigateur Internet sera désactivé. Pour activer le navigateur, revenez à l'option Browser, puis appuyez sur la case Enable. La console redémarrera automatiquement et le navigateur Internet sera réactivé.

10. Activez ou désactivez la vue de la rue.

Vous pouvez désactiver la vue de la rue pour les entraînements avec des cartes Google, ce qui vous aidera à réduire le débit utilisé sur votre réseau sans fil.

Appuyez sur la touche Street View (vue de la rue). Pour désactiver le code d'accès, appuyez sur la case Disable. Pour réactiver la vue de la rue, appuyez sur la case Enable.

11. Choisissez un délai de remise à zéro.

La console est équipée d'une remise à zéro automatique de l'écran ; si vous n'utilisez pas les touches et que la courroie mobile ne tourne pas pendant un certain temps, la console se remet automatiquement à zéro.

Pour choisir la durée du délai avant la remise à zéro automatique, appuyez sur la touche Reset Timeout (délai de remise à zéro) pour voir une liste de durées. Ensuite, sélectionnez le délai de votre choix. Appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

12. Fixez une limite de temps par entraînement.

Vous pouvez fixer une limite de temps par entraînement pour limiter le temps de chaque utilisateur sur le tapis d'inclinaison.

Appuyez sur la touche Workout Time Limit (durée maximale de l'entraînement). Pour activer la durée maximale de l'entraînement, appuyez sur la case Enable. Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner la durée maximale de l'entraînement pour chaque utilisateur. Enfin, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

Durant n'importe quel entraînement, l'écran vous avertira quand il ne reste plus que dix secondes avant la fin du temps d'entraînement. Quand la durée maximale est atteinte, l'entraînement se termine automatiquement.

13. Quittez le mode des paramètres de l'appareil

Pour quitter le mode des paramètres de l'appareil, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

COMMENT UTILISER LE MODE DE DIVERTISSEMENT

La console est équipée d'un mode de divertissement qui vous permet de connecter la console à une TV à distance. Si vous avez acheté la TV numérique, référez-vous au manuel inclus avec la TV pour voir comment utiliser le mode de divertissement pour configurer votre propre TV numérique.

1. Accédez au menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 page 25.

2. Sélectionnez le mode de divertissement.

Dans le menu principal des paramètres, appuyez sur la touche Entertainment (divertissement) pour entrer dans le mode de divertissement.

3. Configurez le récepteur du mur d'écrans.

Appuyez sur la touche Wall of Screens (mur d'écrans) pour visualiser les options de configuration de la console pour fonctionner avec un mur d'écrans.

Appuyez sur la touche Default Settings (paramètres par défaut) pour sélectionner le volume par défaut.

Appuyez sur la touche Custom Settings (paramètres personnalisés) pour sélectionner des chaînes personnalisées. Sélectionnez votre type de transmetteur depuis la liste déroulante. Ensuite, sélectionnez une chaîne. Appuyez sur la touche Add (ajouter) pour créer différents paramètres de transmetteurs et/ou de chaînes.

4. Quittez le mode de divertissement.

Pour quitter le mode de divertissement, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

COMMENT UTILISER LE MODE DE L'ENTRETIEN

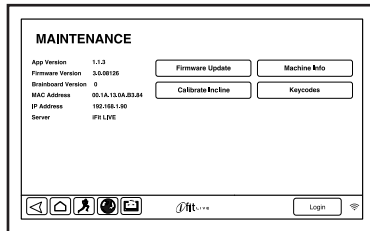
La console est équipée d'un mode de l'entretien qui vous permet de mettre à jour le logiciel de la console, de calibrer l'inclinaison du tapis d'inclinaison et l'écran, et de voir des informations techniques et le code d'identification d'une touche.

1. Accédez au menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 page 25.

2. Sélectionnez le mode de l'entretien.

Dans le menu principal des paramètres, appuyez sur la touche Maintenance (entretien) pour entrer dans le mode de l'entretien.



L'écran principal du mode d'entretien affiche des informations sur le modèle et la version du tapis d'inclinaison.

3. Mise à jour du logiciel de la console.

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

Appuyez sur la touche Firmware Update (mise à jour du logiciel) pour vérifier si des mises à jour sont disponibles. La mise à jour commence automatiquement.

Pour ne pas endommager le tapis d'inclinaison, n'éteignez pas l'appareil et ne retirez pas la clé de la console pendant une mise à jour du logiciel.

L'écran affiche la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le tapis d'inclinaison s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, placez l'interrupteur sur la position d'éteint. Attendez plusieurs secondes, puis placez l'interrupteur d'alimentation sur la position On (allumé). Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

Remarque : de temps en temps, une mise à jour peut entraîner des changements dans le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer votre expérience.

4. Calibrez le système d'inclinaison du tapis d'inclinaison.

Appuyez sur la touche Calibrate Incline (calibrer l'inclinaison). Ensuite, appuyez sur la touche Begin (commencer) pour calibrer le système d'inclinaison. Le tapis d'inclinaison se soulèvera alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis reviendra au niveau minimal. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. Appuyez sur la touche Cancel (annuler) pour revenir au mode de l'entretien. Lorsque le système d'inclinaison est calibré, appuyez sur la touche Finish (fin).

IMPORTANT : gardez les animaux domestiques, les pieds et les objets à l'écart du tapis d'inclinaison lors du calibrage du système d'inclinaison. Dans une situation d'urgence, tirez la clé hors de la console pour interrompre le calibrage de l'inclinaison.

5. Affichez les informations sur l'appareil.

Appuyez sur la touche Machine Info (information sur l'appareil) pour voir des informations sur votre tapis d'inclinaison. Après avoir consulté les informations, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

6. Trouvez les codes d'identification.

La touche Keycodes (codes d'identification) est conçue pour être utilisée par les techniciens de service pour s'assurer qu'une touche fonctionne correctement.

7. Enregistrez le tapis d'inclinaison sur iFit.com.

Cette option est destinée aux propriétaires de club de remise en forme pour enregistrer et consulter l'historique du tapis d'inclinaison sur iFit.com.

Appuyez sur la touche Register Equipment (enregistrer l'appareil), entrez le code de votre club, puis appuyez sur Submit (soumettre).

8. Quitter le mode de l'entretien.

Pour quitter le mode de l'entretien, appuyez sur la touche de retour sur la console.

COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL

La console est équipée d'un mode du réseau sans fil qui permet d'établir une connexion avec un réseau sans fil.

1. Accédez au menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 page 25.

2. Sélectionnez le mode du réseau sans fil.

Dans le menu principal des paramètres, appuyez sur la touche Wireless Network (réseau sans fil) pour entrer dans le mode du réseau sans fil.

3. Activez le Wi-Fi.

Assurez-vous que la case du Wi-Fi est cochée en vert. Si ce n'est pas le cas, appuyez une fois sur l'option du menu Wi-Fi et attendez quelques secondes. La console se met alors à chercher les réseaux sans fil à sa portée.

4. Configurez et gérez une connexion avec un réseau sans fil.

Quand le Wi-Fi est activé, l'écran affiche une liste des réseaux disponibles. Remarque : la liste des réseaux sans fil peut prendre quelques secondes pour apparaître.

Assurez-vous que la case à cocher sur l'option du menu de notification du réseau est cochée en vert pour que la console puisse vous notifier qu'un réseau sans fil est à portée et disponible.

Remarque : 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).

Quand la liste des réseaux apparaît, touchez le réseau désiré. 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 de dialogue vous demandera si vous voulez vous connecter au réseau sans fil. Appuyez sur la touche Connect to Wi-Fi (se connecter au Wi-Fi) pour se connecter au réseau, ou sur Cancel (annuler) pour revenir à la liste des réseaux. Si le réseau demande un mot de passe, appuyez sur la boîte de texte du mot de passe. Un clavier apparaît sur l'écran. Pour voir le mot de passe alors que vous le tapez, appuyez sur la case Show Password (afficher le mot de passe).

Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE page 18.

Lorsque la console est connectée à votre réseau sans fil, l'option du menu Wi-Fi en haut de l'écran affiche le mot CONNECTED (connecté). Ensuite, appuyez sur la touche de retour sur la console pour revenir au mode du réseau sans fil.

Pour rompre une connexion avec un réseau sans fil, sélectionnez le réseau puis appuyez sur la touche Forget (oublier).

Si vous avez des problèmes pour établir une connexion avec un réseau crypté, assurez-vous que votre mot de passe est correct. Remarque : les mots de passe tiennent compte des majuscules.

Remarque : le mode iFit prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA et WPA2). Une connexion haut débit est recommandée ; les performances dépendent de la vitesse de la connexion.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site iFit.com/support pour obtenir de l'aide.

5. Quittez le mode du réseau sans fil.

Pour quitter le mode du réseau sans fil, appuyez sur la touche de retour sur la console.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les enceintes de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur audio ; assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque : vous pouvez acheter un câble audio dans un magasin vendant des appareils électroniques.

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou la touche de réglage du volume de votre lecteur.

COMMENT CHANGER D'ENTRÉE AUDIO

Pour sélectionner une source audio différente, appuyez sur les notes de musique en bas de l'écran. Ensuite, choisissez une source audio dans la liste.

1. Wall of TV's (mur d'écrans).

Sélectionnez cette source audio pour écouter le contenu audio d'une TV à distance. Remarque : le tapis d'inclinaison doit être branché à la TV (voir la section LE MODE DE DIVERTISSEMENT page 26).

2. Personal TV (téléviseur personnel).

Sélectionnez cette source audio pour écouter le contenu audio de la TV numérique la console. Remarque : La console doit être équipée d'une TV numérique pour que cette option puisse fonctionner (voir COMMENT CHANGER DE MODÈLE DE CONSOLE page 16).

3. FM Radio (radio FM).

La console est équipée d'un récepteur FM. 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 ouvrir le navigateur, appuyez sur la touche du globe en bas à gauche sur l'écran. Ensuite, sélectionnez un site Internet.

Pour revenir à la page Internet précédente, appuyez sur la touche de retour du navigateur. Pour quitter le navigateur, appuyez sur la touche Return (retour).

Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE page 18.

Pour entrer une adresse Internet différente dans la barre URL, glissez votre doigt vers le bas de l'écran pour voir la barre URL, si nécessaire. Ensuite, touchez la barre URL, entrez l'adresse à l'aide du clavier et appuyez sur la touche Go (aller).

Remarque : quand vous utilisez le navigateur, les touches de la vitesse, de l'inclinaison, du ventilateur et du volume fonctionnent toujours, mais les touches des entraînements sont désactivées.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site iFit.com/support pour obtenir de l'aide.

ENTRETIEN PRÉVENTIF

Un entretien régulier est nécessaire pour optimiser les performances du tapis d'inclinaison et assurer sa longévité. Veuillez lire et suivre toutes les instructions ci-dessous. Si vous avez des questions, référez-vous au dos de ce manuel.



AVERTISSEMENT : si toutes les procédures d'entretien ne sont pas effectuées comme décrit, les composantes peuvent s'user prématurément, le tapis d'inclinaison peut s'endommager, et les risques de blessures ou d'incendie seront accrus ; la garantie sera annulée.

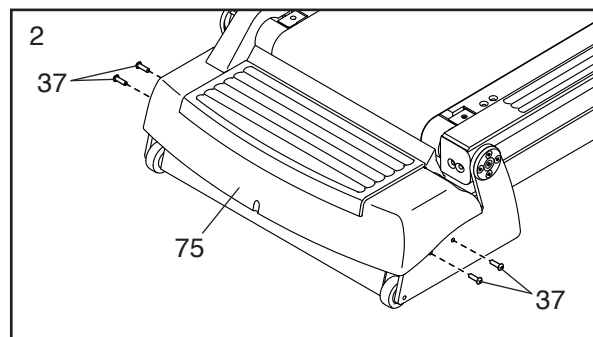
ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

1. **Débranchez le cordon d'alimentation.** Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis d'inclinaison régulièrement.
2. Appliquez un produit nettoyant ménager sur un chiffon 100% coton, puis essuyez toute la poussière et la saleté sur les rampes, les montants, les repose-pieds et le capot du moteur. De plus, essuyez la plateforme de marche le long de la courroie mobile. **N'utilisez pas de nettoyant sous la courroie mobile.** Appliquez un peu de produit nettoyant ménager sur un autre chiffon en coton, et essuyez la console et les écrans. **Ne vaporisez pas un nettoyant directement sur le tapis d'inclinaison et n'utilisez pas de nettoyant à base d'ammoniaque ou d'acide.**
3. Passez l'aspirateur autour du tapis d'inclinaison.
4. Assurez-vous que la courroie mobile est bien centrée et correctement tendue (voir pages 35 et 36). Si elle est bien centrée et qu'elle fonctionne correctement, ne faites aucun ajustement. Si la courroie mobile doit être ajustée, référez-vous aux pages 32 et 33.

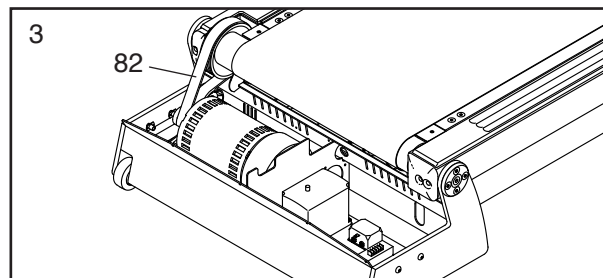
ENTRETIEN MENSUEL

1. Allumez le tapis d'inclinaison et réglez l'inclinaison sur 30%.

2. **Débranchez le cordon d'alimentation.** Ensuite, retirez les Vis de 3/8" x 1 1/4" (37) et retirez doucement le Capot du Moteur (75) en le soulevant.



3. À l'aide d'un petit aspirateur, nettoyez la zone située sous le Capot du Moteur (non illustré). **Faites attention de ne pas toucher les pièces internes.** Ensuite, vérifiez qu'il n'y a pas de traces d'usure sur la Courroie du Moteur de Traction (82). Si la Courroie du Moteur de Traction doit être remplacée, référez-vous au dos de ce manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

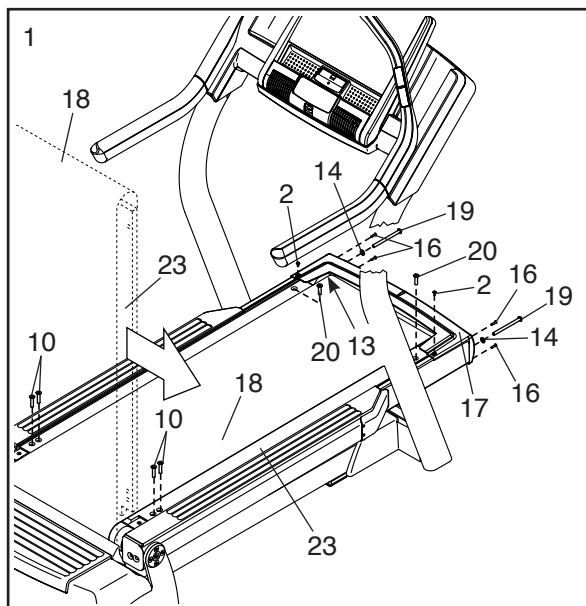


4. Soulevez le bord de la courroie mobile et glissez votre main entre la courroie et la plateforme de marche. Si le revers de la courroie mobile est sec, vous devrez y appliquer plus de lubrifiant (voir le dos de ce manuel).
5. Branchez le cordon d'alimentation et insérez la clé dans la console. Appuyez sur la touche Start (commencer). **Faites attention de ne pas vous blesser ; gardez les mains éloignées des pièces mobiles et assurez-vous que vos vêtements ne risquent pas de se coincer dans les pièces mobiles.** Quand la courroie mobile est en marche, vérifiez qu'il n'y a pas d'odeurs ou de bruits inhabituels venant du tapis d'inclinaison. Si vous constatez une de ces anomalies, référez-vous au dos de ce manuel pour contacter notre Service à la Clientèle. **Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. Référez-vous au schéma 2 au dessus.** Réattachez le Capot du Moteur (75) à l'aide des Vis de 3/8" x 1 1/4" (37).

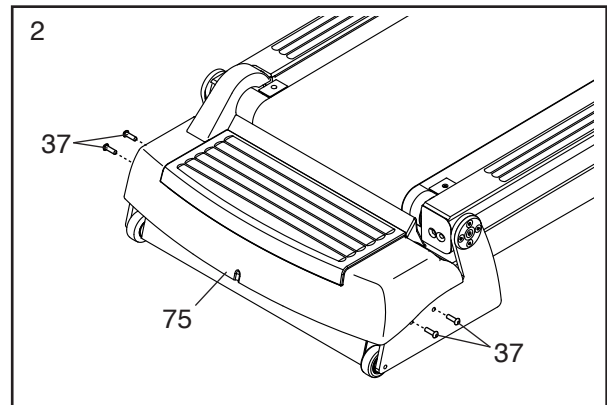
REPLACER LA PLATEFORME DE MARCHE ET LA COURROIE MOBILE

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. De plus, vérifiez que la courroie mobile ne présente pas de signes d'usure. Si la courroie mobile se craque, se déchire ou se plie, elle doit être remplacée. Suivez les instructions ci-dessous pour retourner ou remplacer la plateforme de marche et/ou remplacer la courroie mobile. **Alors que vous retirez les vis, assurez-vous de noter quelle vis va dans quelle pièce.**

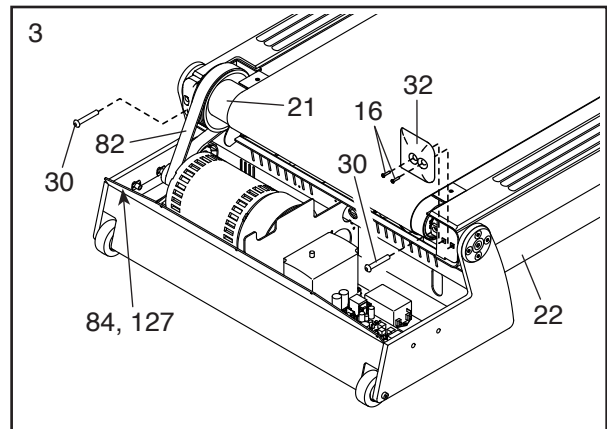
1. Réglez l'inclinaison sur 0%. **Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.** Retirez les quatre Vis #8 x 3/4" (16), les deux Vis Mécaniques #8 x 1/2" (2), et le Capot Avant (17). Ensuite, retirez la Vis de 3/8" x 5" (19) et la Rondelle Étoilée de 3/8" (14) de chaque côté du Rouleau Avant (13). Soulevez le Rouleau Avant et glissez-le hors de la Courroie Mobile (18).



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



3. Retirez les deux Vis #8 x 3/4" (16) indiquées, l'Embout Arrière Droit (32), les deux Vis de 3/8" x 3" (30), la Vis de 3/8" x 2" (84), et la Rondelle Noire de 3/8" (127). Ensuite, retirez la Courroie du Moteur de Traction (82). Tirez le côté gauche de l'Assemblage du Rouleau de Traction (21) hors du Cadre (22).



4. **Référez-vous au schéma 1 à gauche.** Tout d'abord, retirez les quatre Vis de 3/8" x 1 3/4" (10) et les deux Vis de 3/8" x 1 1/2" (20). **Remarque : faites attention de ne pas rayer ou d'endommager le revêtement phénolique de la Plateforme de Marche (23).** Ensuite, soulevez la Plateforme de Marche et la Courroie Mobile (18) jusqu'à la position illustrée par les lignes en pointillés.

Si vous retournez ou changez la Plateforme de Marche (23), allez à l'étape 5.

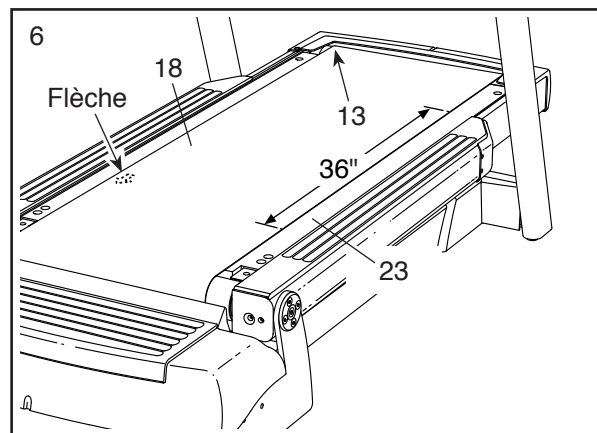
Si vous remplacez uniquement la Courroie Mobile (18), retirez-la et jetez-la. Ensuite, glissez la nouvelle Courroie Mobile sur la Plateforme de Marche (23). Ensuite, suivez les étapes 1 à 4 à l'envers. Tournez les deux Vis de 3/8" x 3" (30) dans le sens des aiguilles d'une montre, de **quatre tours seulement**. Il est impératif d'aligner la Courroie du Moteur de Traction (82) de manière à ce qu'elle soit droite sur les deux poulies. **Ensuite, allez à l'étape 6.**

5. **Référez-vous au schéma 1 à la page 31.** Retirez la Courroie Mobile (18) et la Plateforme de Marche (23) du tapis d'inclinaison.

Vérifiez si les deux côtés de la Plateforme de Marche (23) sont usés. Si le revers n'est pas usé, vous pouvez tourner la Plateforme de Marche et continuer à l'utiliser. Si la Plateforme de Marche a déjà été utilisée des deux côtés, jetez-la. **Gardez toutes les autres pièces.**

Pour utiliser la nouvelle Plateforme de Marche (23) ou l'ancienne Plateforme sur son côté non-utilisé, suivez attentivement les étapes 1 à 5 à l'envers. Si vous remplacez aussi la Courroie Mobile (18), utilisez la nouvelle Courroie Mobile. Tournez les deux Vis de 3/8" x 3" (30) dans le sens des aiguilles d'une montre, de **quatre tours seulement**. Il est impératif d'aligner la Courroie du Moteur de Traction (82) de manière à ce qu'elle soit droite sur les deux poulies.

6. Soulevez le rebord droit ou gauche de la Courroie Mobile (18) et trouvez la petite flèche imprimée sous la Courroie ; déplacez la Courroie Mobile, si nécessaire, jusqu'à ce que vous trouviez la flèche. **Si vous trouvez une flèche, assurez-vous qu'elle pointe vers l'arrière du tapis d'inclinaison, comme sur le schéma.** Si ce n'est pas le cas, retirez la Courroie Mobile, tournez-la, puis glissez-la de nouveau sur la Plateforme de Marche (23). Remarque : il n'y a peut-être pas de flèche sur votre courroie mobile. S'il n'y a pas de flèche, vous pouvez placer la courroie mobile dans les deux sens.



Ensuite, déplacez la Courroie Mobile (18), si nécessaire, jusqu'à ce que la couture transversale de la Courroie Mobile soit sous la Plateforme de Marche (23).

Ensuite, trouvez les repères indiqués sur les côtés gauche et droit de la Courroie Mobile (18). Les repères doivent être exactement à 91,4 cm l'un de l'autre. **Référez-vous au schéma 3 à la page 31.** Si nécessaire, tournez les deux Vis de 3/8" x 3" (30) dans le sens des aiguilles d'une montre ou le sens contraire, jusqu'à ce que les repères soient à exactement 91,4 cm l'un de l'autre.

7. Centrez la Courroie Mobile (18) si nécessaire (voir pages 35 et 36). Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, montez sur les repose-pieds, insérez la clé dans la console et appuyez sur la touche Start (commencer). Tenez les rampes et appuyez doucement un pied sur la Courroie Mobile en mouvement. Si la Courroie Mobile s'arrête de tourner, **retirez la clé de la console, débranchez le cordon d'alimentation**, puis tournez les deux Vis de 3/8" x 3" (30) dans le sens des aiguilles d'une montre, d'un tour. Continuez à tester la tension de la Courroie Mobile jusqu'à ce qu'elle ne glisse plus. Assurez-vous que la Courroie Mobile reste bien centrée.

LUBRIFIER LA COURROIE MOBILE

Si le tapis d'inclinaison est utilisé régulièrement, vous devez lubrifier la courroie mobile tous les 3200 kilomètres environ. Pour commander du lubrifiant, référez-vous au dos de ce manuel pour contacter notre Service à la Clientèle. Suivez les instructions incluses avec le kit de lubrification pour lubrifier la courroie mobile.

JOURNAL D'ENTRETIEN PRÉVENTIF

Faites une photocopie de ce tableau et utilisez-la pour noter l'entretien effectué sur le tapis d'inclinaison. Chaque copie du tableau peut être utilisée pendant 6 mois (26 semaines). Quand un entretien est effectué, écrivez la date dans les espaces correspondants. **IMPORTANT : il est important d'effectuer chaque procédure d'entretien comme décrit aux pages 30 à 33. Si toutes les procédures d'entretien ne sont pas effectuées comme décrit, les composantes peuvent s'user prématurément, le tapis d'inclinaison peut s'endommager, et les risques de blessures ou d'incendie seront accrus ; la garantie sera annulée.**

	Entretien hebdomadaire			Entretien mensuel		
	Vérifier et serrer correctement toutes les pièces du tapis d'inclinaison régulièrement.	Nettoyer le tapis d'inclinaison et passer l'aspirateur autour.	Vérifier que la courroie mobile est bien tendue et bien alignée.	Retirer le capot du moteur et passer l'aspirateur dans le compartiment du moteur.	Vérifier que la courroie du moteur n'a pas de traces d'usure. Vérifier que la courroie mobile est correctement lubrifiée.	Vérifier que le moteur n'a pas d'arc. Vérifier qu'il ne fait pas de bruit ou n'émet pas d'odeur inhabituels.
Semaine 1	/ /	/ /	/ /			
Semaine 2	/ /	/ /	/ /			
Semaine 3	/ /	/ /	/ /			
Semaine 4	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semaine 5	/ /	/ /	/ /			
Semaine 6	/ /	/ /	/ /			
Semaine 7	/ /	/ /	/ /			
Semaine 8	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semaine 9	/ /	/ /	/ /			
Semaine 10	/ /	/ /	/ /			
Semaine 11	/ /	/ /	/ /			
Semaine 12	/ /	/ /	/ /			
Semaine 13	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semaine 14	/ /	/ /	/ /			
Semaine 15	/ /	/ /	/ /			
Semaine 16	/ /	/ /	/ /			
Semaine 17	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semaine 18	/ /	/ /	/ /			
Semaine 19	/ /	/ /	/ /			
Semaine 20	/ /	/ /	/ /			
Semaine 21	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Semaine 22	/ /	/ /	/ /			
Semaine 23	/ /	/ /	/ /			
Semaine 24	/ /	/ /	/ /			
Semaine 25	/ /	/ /	/ /			
Semaine 26	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Courroie mobile changée le	/ /	Plateforme de marche tournée/changée le		/ /		

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier de votre appareil est important pour obtenir des performances optimales et limiter son usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le tapis d'inclinaison. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

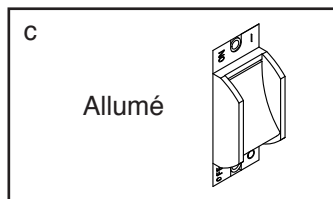
Nettoyez régulièrement le tapis d'inclinaison et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. **Tout d'abord, placez l'interrupteur sur la position éteint et débranchez le cordon d'alimentation.** Nettoyez les pièces externes du tapis d'inclinaison avec un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez pas de liquide directement sur le tapis d'inclinaison. Tenez les liquides à l'écart de la console pour ne pas l'endommager.** Ensuite, séchez complètement le tapis d'inclinaison avec une serviette douce.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes de tapis d'inclinaison peut être résolue en suivant les étapes simples ci-dessous. Identifiez le problème qui s'applique à votre cas et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, référez-vous au dos de ce manuel.

PROBLÈME : l'appareil ne s'allume pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement reliée à la terre (voir page 15).
- Assurez-vous que la clé est insérée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur d'alimentation sur le cadre près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation est sur la position On (allumé).

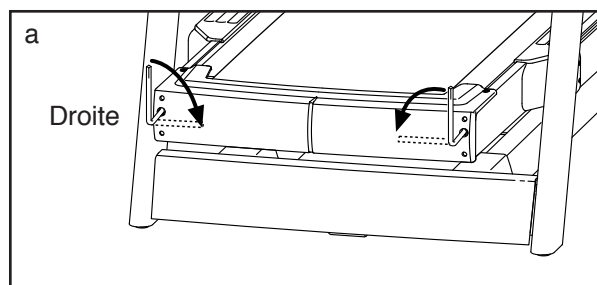


PROBLÈME : l'appareil s'éteint durant l'utilisation

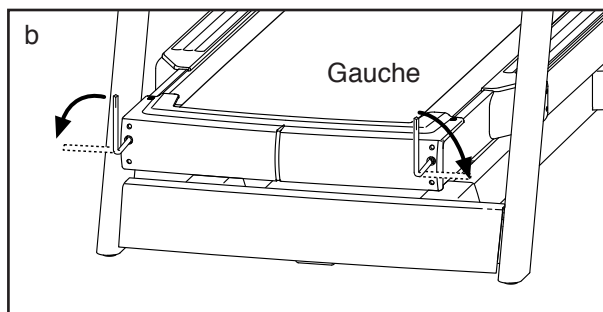
- Vérifiez l'interrupteur d'alimentation sur le cadre près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation est sur la position On (allumé).
- Vérifiez que le cordon d'alimentation est branché.
- Retirez la clé de la console, puis insérez-la de nouveau.
- Vérifiez que la courroie mobile et la plateforme de marche n'ont pas de traces d'usure excessive. Remplacez la courroie mobile ou la plateforme de Marche si nécessaire (voir pages 31 à 33).
- Cela peut être un symptôme de tirage maximal des ampères. Lubrifiez la courroie mobile si nécessaire (voir page 33).
- Si l'appareil s'éteint toujours durant son utilisation, référez-vous au dos de ce manuel.

PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les repose-pieds

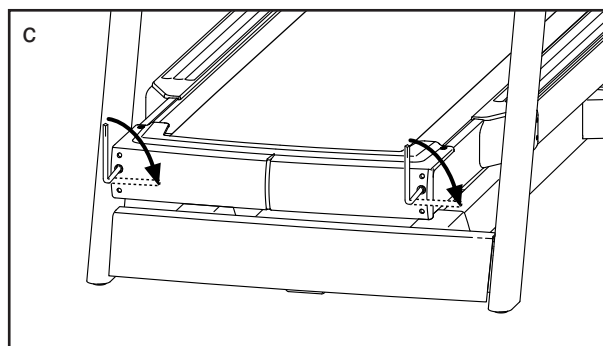
- IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager. Si la courroie mobile s'est déplacée vers la droite : Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.** À l'aide d'une clé hexagonale de 7/32", tournez les vis de réglage dans les directions indiquées, 1/4 de tour chacune. Faites attention de ne pas trop tendre la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et marchez sur le tapis d'inclinaison pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée entre les repose-pieds.



- b. **Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche : Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.** À l'aide d'une clé hexagonale de 7/32", tournez les vis de réglage dans les directions indiquées, 1/4 de tour chacune. Faites attention de ne pas trop tendre la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et marchez sur le tapis d'inclinaison pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée entre les repose-pieds.



- c. **Si la courroie mobile glisse quand on marche dessus : Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.** À l'aide d'une clé hexagonale de 7/32", tournez les deux vis de réglage du rouleau dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour chacune. Pour serrer correctement la courroie mobile, référez-vous à l'étape 7 page 33. Le centre de la courroie mobile devrait à peine toucher la plateforme de marche. Assurez-vous que la Courroie Mobile reste bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et marchez sur le tapis d'inclinaison pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue. Remarque : à mesure que vous serrez les vis de réglage du rouleau, le rouleau avant se déplacera. **Si le rouleau avant ne bouge plus, ne serrez pas les Vis davantage ; référez-vous au dos de ce manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.**



PROBLÈME : la courroie mobile s'arrête de tourner, ou l'inclinaison ne se règle plus, même quand la console est allumée

- Ceci indique qu'une erreur de contrôleur s'est produite. Pour corriger le problème, éteignez l'interrupteur, attendez 5 secondes, puis rallumez l'interrupteur.
- Cela peut être un symptôme de tirage maximal des ampères. Lubrifiez la courroie mobile si nécessaire (voir page 33).

PROBLÈME : le système d'inclinaison ne fonctionne pas correctement, ou l'inclinaison ne semble pas correspondre au niveau d'inclinaison affiché sur l'écran

- Calibrez le système d'inclinaison (voir l'étape 4 page 27).
- Si le système d'inclinaison ne fonctionne toujours pas correctement, référez-vous au dos de ce 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.12 R0717A

N° Clé	Qté	Description	N° Clé	Qté	Description
1	2	Boîtier Latéral	51	4	Vis de 5/16" x 1"
2	6	Vis Mécanique #8 x 1/2"	52	1	Moteur de Traction
3	4	Isolateur Central	53	1	Isolateur du Moteur de Traction
4	7	Écrou de Blocage de 3/8"	54	2	Vis de 3/4" x 1/2"
5	13	Pièce en Plastique	55	2	Bague de la Barre de Torsion
6	4	Vis de 1/4" x 1/2"	56	1	Cadre de la Base
7	1	Poulie du Rouleau de Traction	57	2	Coussin du Cadre de la Base
8	1	Vis Auto-perçante #8 x 3/4"	58	8	Vis de 1/4" x 1/2"
9	2	Isolateur Avant	59	4	Bague de la Jonction d'Inclinaison
10	4	Vis de 3/8" x 1 3/4"	60	2	Boulon à Épaule de 3/8" x 2 1/2"
11	1	Coussin du Pied Gauche	61	4	Boulon de 3/8" x 2 1/2"
12	1	Coussin du Pied Droit	62	1	Barre de Torsion
13	1	Rouleau Avant	63	1	Interrupteur
14	2	Rondelle Étoilée de 3/8"	64	1	Support du Cordon d'Alimentation
15	1	Boîtier du Contrôleur	65	1	Réceptacle
16	7	Vis #8 x 3/4"	66	2	Rondelle Étoilée de 3/8"
17	1	Capot Avant	67	1	Boîtier de la TV
18	1	Courroie Mobile	68	1	Carte des Circuits Électroniques
19	2	Vis de 3/8" x 5"	69	2	Écrou de Verrouillage de 3/8"
20	2	Vis de 3/8" x 1 1/2"	70	1	Barre de Jonction de l'Inclinaison
21	1	Rouleau de Traction	71	1	Boulon de 5/16" x 2 1/4"
22	1	Cadre	72	4	Bague du Moteur d'Inclinaison
23	1	Plateforme de Marche	73	1	Moteur d'Inclinaison
24	2	Bague d'Espace de la Plateforme en Plastique	74	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"
25	2	Boulon à Tête Plate de 1/4" x 3/4"	75	1	Capot du Moteur
26	2	Protection du Rouleau Arrière	76	1	Support de Maintien du Capot
27	2	Écrou à Cage	77	1	Boîtier Droit du Capot
28	1	Embout Arrière Gauche	78	2	Rondelle Plate de 3/8"
29	2	Vis #6 x 1/4"	79	2	Boulon de 3/8" x 2 1/2"
30	3	Vis de 3/8" x 3"	80	2	Écrou de 5/16"
31	2	Bague d'Espace de la Barre de Torsion	81	2	Roue
32	1	Embout Arrière Droit	82	1	Courroie du Moteur de Traction
33	1	Boulon de 3/8" x 2 1/2"	83	4	Rondelle Étoilée de 1/2"
34	2	Vis #10 x 1/2"	84	1	Vis de 3/8" x 2"
35	8	Vis de 1/2" x 1"	85	8	Vis de 1/4" x 3/4"
36	1	Résistance	86	10	Vis #8 x 3/4"
37	4	Vis de 3/8" x 1 1/4"	87	8	Vis de 1/4" x 1/2"
38	2	Pied de Nivellement Arrière	88	19	Vis #8 x 1/2"
39	2	Écrou à Collet de 1/2"	89	3	Autocollant de Haute Tension
40	2	Boulon de 1/4" x 3/4"	90	2	Bague d'Espace du Moteur d'Inclinaison
41	1	Boulon à Épaule de 5/8" x 1"	91	4	Vis #8 x 1"
42	8	Vis de 3/8" x 5/8"	92	6	Vis #10 x 1"
43	4	Rondelle Plate de 5/16"	93	1	Montant
44	4	Vis de 5/16" x 1"	94	1	Écrou de 5/16"
45	1	Poulie du Tendeur	95	3	Écrou #8
46	2	Moyeu	96	2	Rondelle Étoilée #8
47	2	Roulement à Billes du Pivot du Cadre	97	2	Autocollant d'Entretien de la Plateforme
48	2	Bague-attache	98	4	Vis Mécanique #8 x 3/4"
49	1	Roue du Tendeur	99	14	Vis #4
50	4	Vis de 3/8" x 5 1/2"	100	1	Carte d'Alimentation

N° Clé	Qté	Description	N° Clé	Qté	Description
101	1	Filtre	123	1	Autocollant d'Avertissement
102	4	Vis #6 x 1/2"	124	4	Bague du Socle du Moteur
103	1	Console	125	2	Pièce du Rouleau
104	1	Boîtier du Dos de la Console	126	1	Boulon à Épaulement de 1/2" x 3 1/2"
105	1	Clé/Pince	127	2	Rondelle Noire 3/8"
106	1	Dos de la Console	128	8	Vis à Tête Cylindrique #8 x 1/2"
107	1	Dos de la Base de la Console	129	1	Groupe ment de Fils du Cadre
108	1	Cadre de la Console	130	1	Câble TV du Montant
109	1	Base de la Console	131	4	Socle
110	1	Barre Transversale de la Console	132	2	Pièce du Rouleau Avant
111	2	Pince de la Console	133	1	Plaque de la Prise
112	1	Assemblage de la Rampe Gauche	134	4	Rondelle de 3/8"
113	1	Assemblage de la Rampe Droite	135	2	Vis Mécanique #8 x 1/2"
114	1	Plaque du Montant	136	2	Embout de la Barre Transversale du Cadre
115	2	Coussin de la Base du Montant	137	1	Boulon M3 x 8mm
116	1	Groupe ment de Fils du Montant	138	1	Interrupteur Thermique
117	1	Pince en Ferrite	139	4	Écrou M3
118	1	Boulon #8 x 1 5/8"	140	1	Support de l'Interrupteur
119	2	Bague d'Espacement en Métal	141	1	Boulon M3 x 25mm
120	2	Écrou de Blocage de 1/2"	*	—	Manuel de l'Utilisateur
121	2	Autocollant de Précaution			
122	1	Autocollant d'Avertissement de Danger			

Remarque : les caractéristiques sont susceptibles de changer sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Ces pièces ne sont pas illustrées.

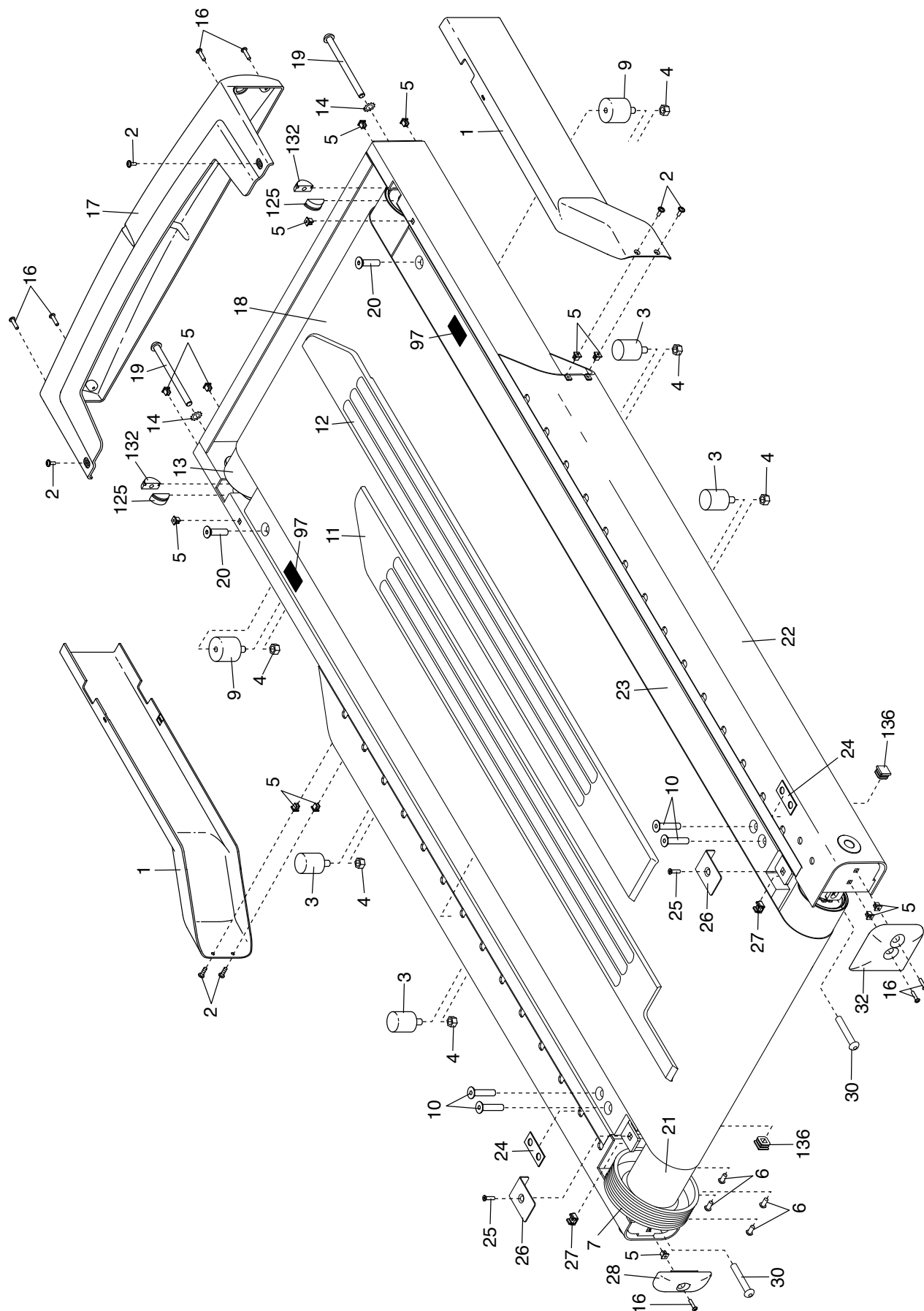
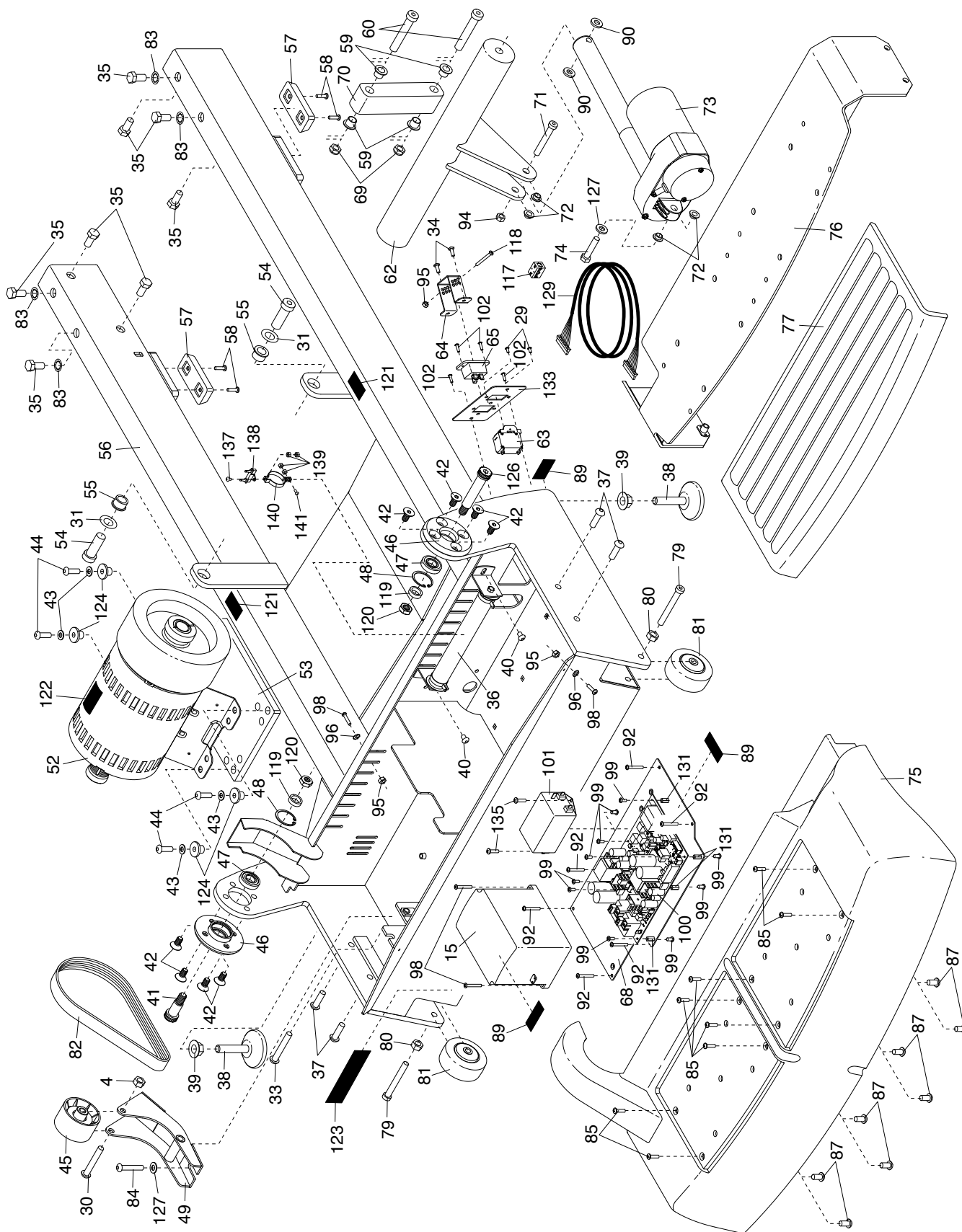
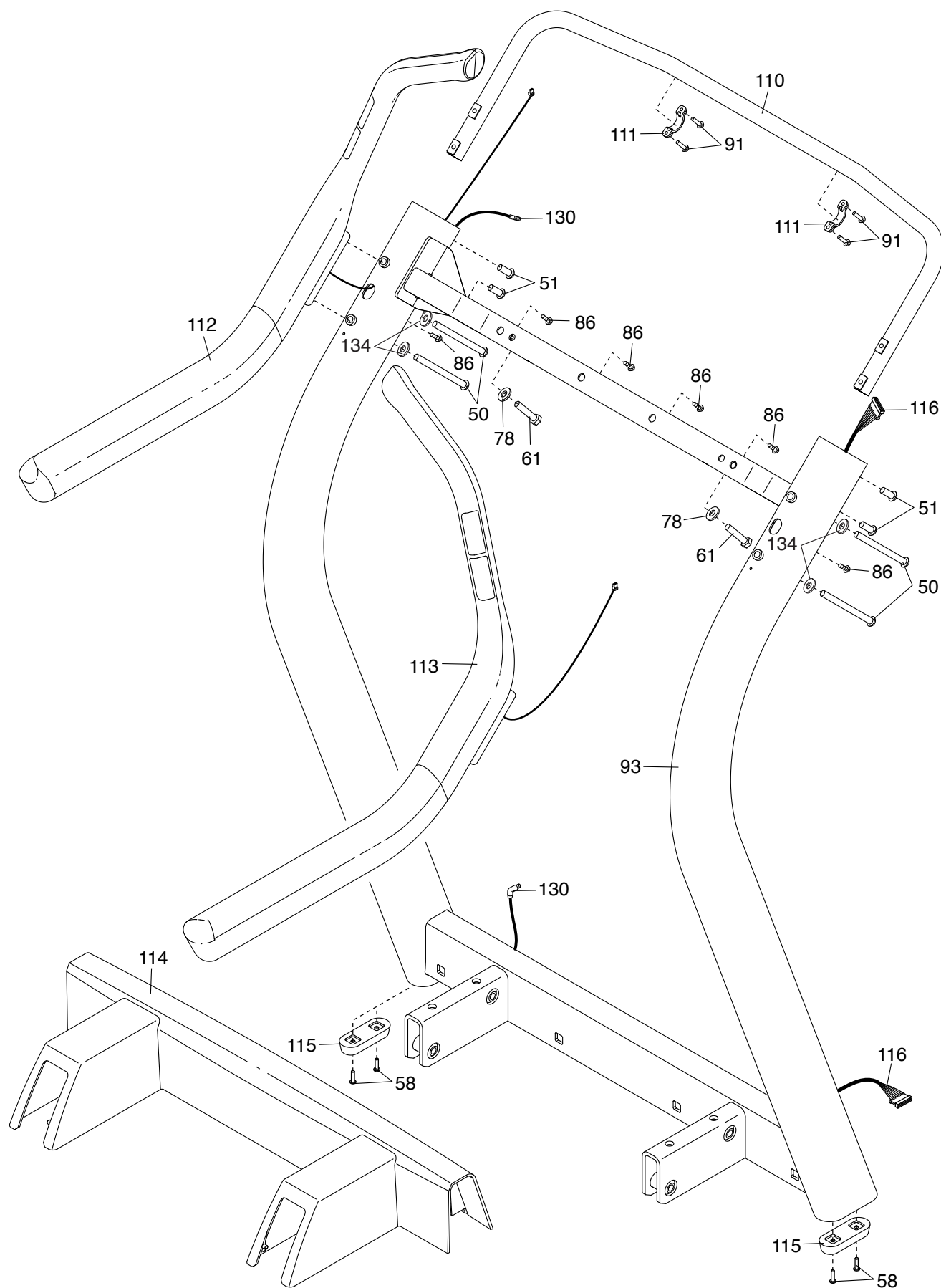
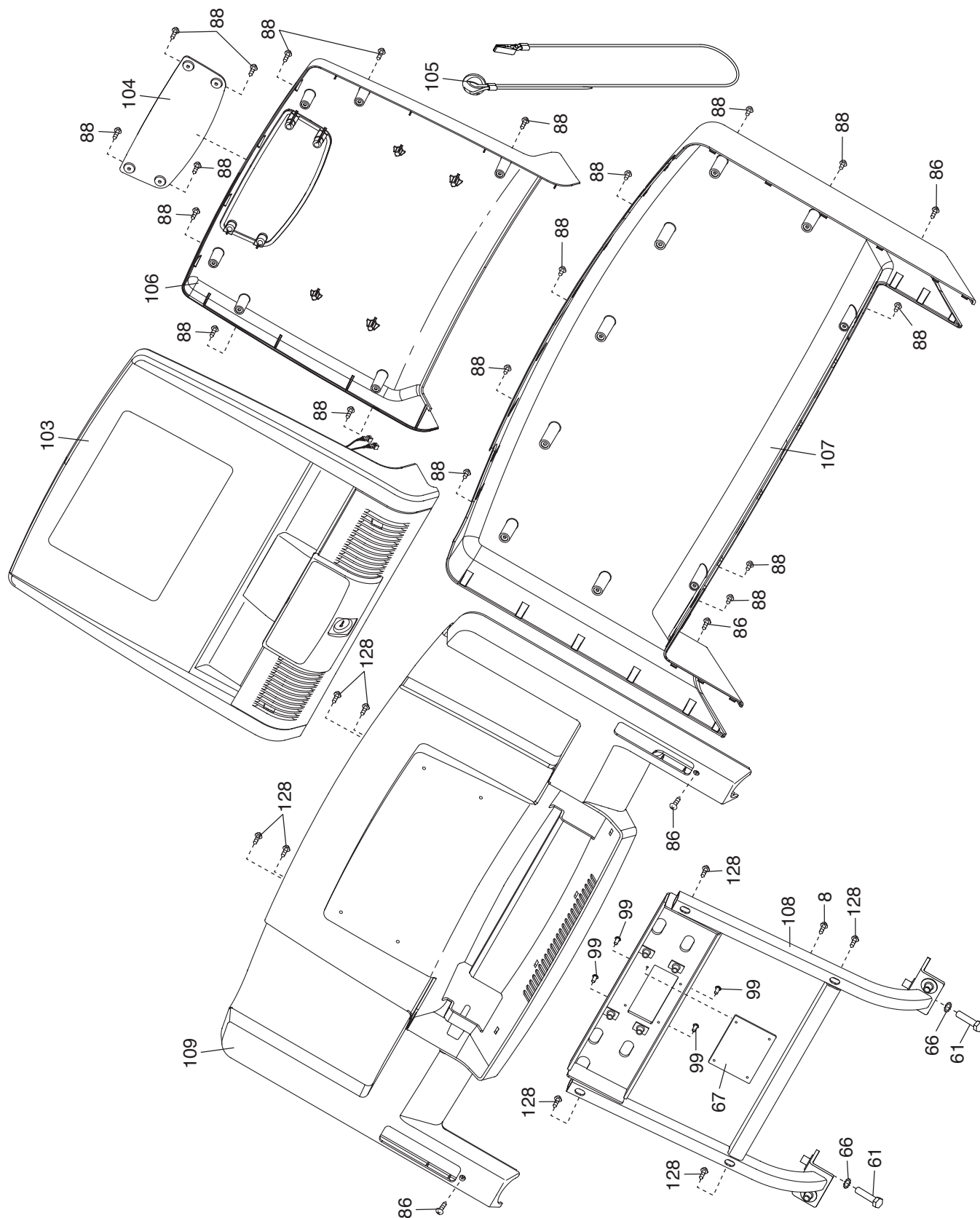


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle. FMTK74810-INT.12 R0717A







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. **Veuillez 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 et Canada

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 et Canada

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.