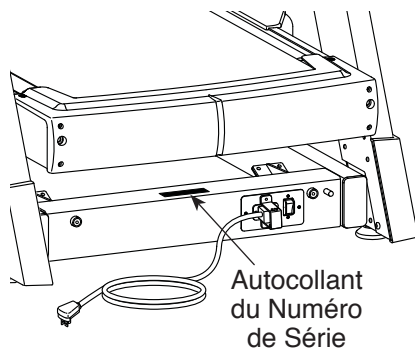


FREEMOTION®

i11.9 INCLINE TRAINER

N° du Modèle FMTK74817-INT.0
N° de Série _____

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



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou que des pièces sont abimées ou manquantes, référez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE au dos de ce manuel.

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

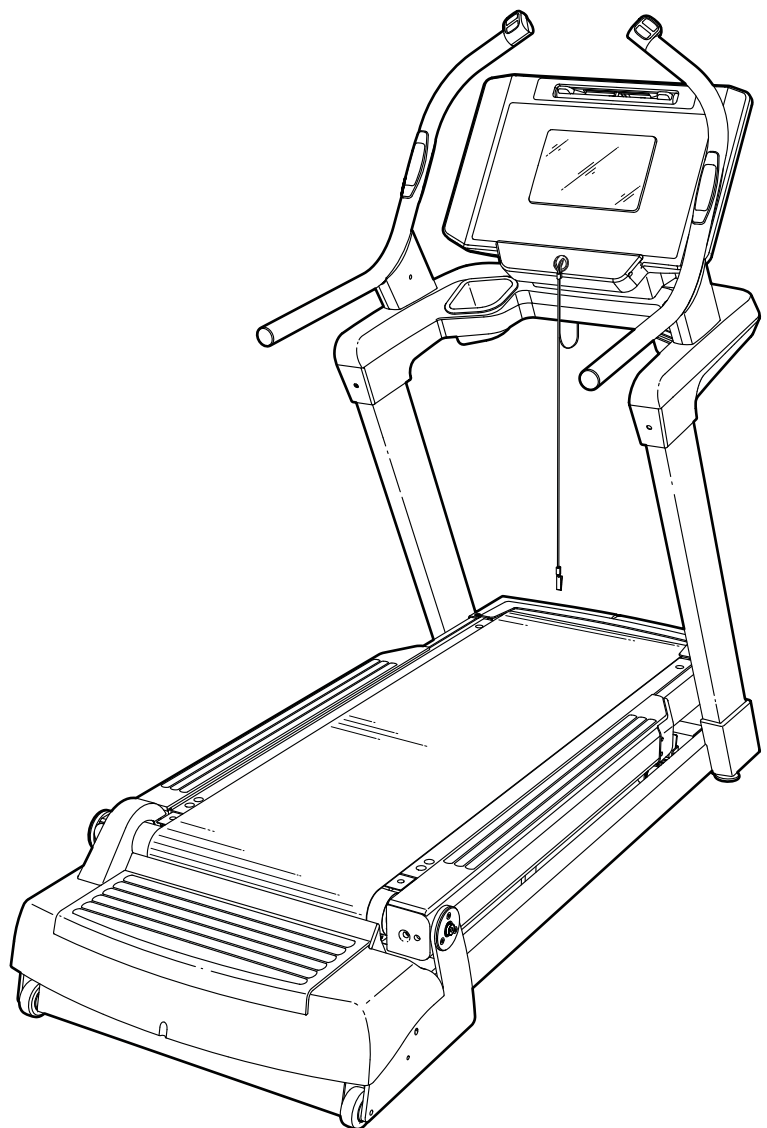


TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	5
AVANT DE COMMENCER	6
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	7
ASSEMBLAGE	8
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE	16
COMMENT BRANCHER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE	17
COMMENT CHANGER DE MODÈLE DE CONSOLE	18
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	19
ENTRETIEN PRÉVENTIF	32
JOURNAL D'ENTRETIEN PRÉVENTIF	36
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES	37
CONSEILS POUR L'EXERCICE	39
LISTE DES PIÈCES	41
SCHÉMA DÉTAILLÉ	43
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 de course inclinable avant de l'utiliser. FreeMotion Fitness ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course inclinable sont correctement informés de tous les avertissements et de 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 de course inclinable 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. Utilisez uniquement le tapis de course inclinable de la manière décrite dans ce manuel.
5. Gardez le tapis de course inclinable à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course inclinable dans un garage, sur un patio couvert, ni près d'une source d'eau.
6. Placez le tapis de course inclinable sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 6,0 cm de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course inclinable sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course inclinable dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
8. Ne faites pas fonctionner le tapis de course inclinable tant qu'il n'est pas correctement et complètement assemblé (voir la section ASSEMBLAGE à la page 8).
9. Vérifiez et serrez toutes les pièces du tapis de course inclinable chaque fois qu'il est utilisé.
10. Gardez toujours les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course inclinable.
11. Le tapis de course inclinable ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 181 kg.
12. Ne permettez jamais à plus d'une personne d'utiliser le tapis de course inclinable à la fois.
13. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course inclinable. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course inclinable. Des vêtements de sport avec support sont recommandés aussi bien pour les hommes et que pour les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course inclinable les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
14. Quand vous branchez le cordon d'alimentation, suivez les instructions à la page 17. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit que le tapis de course inclinable. N'utilisez pas de rallonge électrique.
15. Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
16. Ne tournez jamais la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. N'utilisez pas le tapis de course inclinable si le cordon d'alimentation et/ou la prise sont endommagés, ou si le tapis de course inclinable ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section RÉSOLUTION DES PROBLÈMES à la page 37 si le tapis de course inclinable ne fonctionne pas correctement).

17. Veuillez lire attentivement, comprendre et tester les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course inclinable (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course inclinable.
18. Montez toujours sur les repose-pieds quand vous lancez ou arrêtez la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lorsque vous utilisez le tapis de course inclinable.
19. Quand une personne marche sur le tapis de course inclinable, le bruit de l'appareil augmente.
20. Gardez vos doigts, cheveux et vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.
21. Le tapis de course inclinable est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
22. Le détecteur du rythme 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 du rythme cardiaque est conçu uniquement pour donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque durant l'exercice.
23. Ne laissez jamais le tapis de course inclinable sans surveillance quand il est allumé.
24. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course inclinable en plaçant des objets sous l'appareil.
25. N'insérez et ne laissez jamais tomber des objets dans les ouvertures du tapis de course inclinable.
26. 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.
27. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation avant de nettoyer le tapis de course inclinable et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. Seul un technicien autorisé peut effectuer des réglages non décrits dans ce manuel.
28. 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.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-dessous sont inclus avec l'appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les autocollants en anglais aux endroits indiqués. Ces schémas indiquent les emplacements des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous au dos 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 leurs tailles réelles.

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



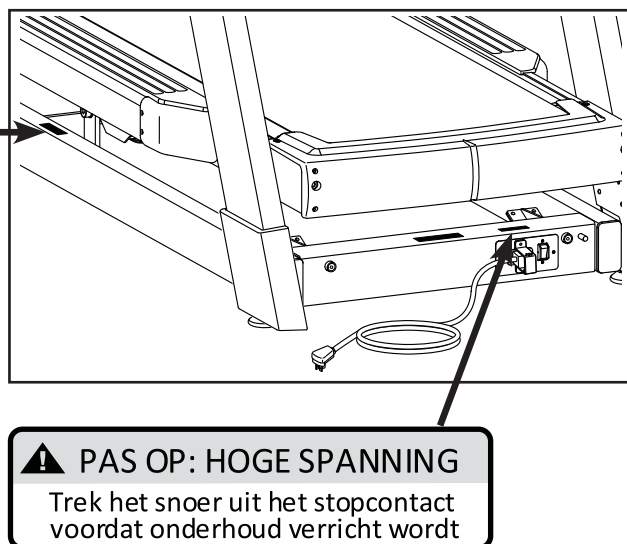
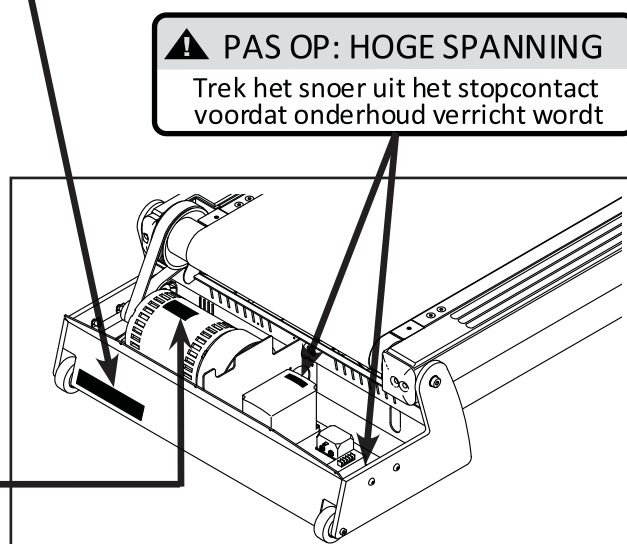
⚠ AVERTISSEMENT

- Danger électrique
- Danger d'électrocution
- Débranchez le tapis roulant avant de le monter/démonter.

⚠ ATTENTION

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

Remarque : il y a un autocollant de chaque côté



AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le FREEMOTION® i11.9 INCLNE TRAINER. Le i11.9 INCLNE TRAINER offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus agréables et plus efficaces.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course inclinable. 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 poursuivre la lecture du manuel, familiarisez-vous avec les pièces de l'appareil sur le schéma ci-dessous.

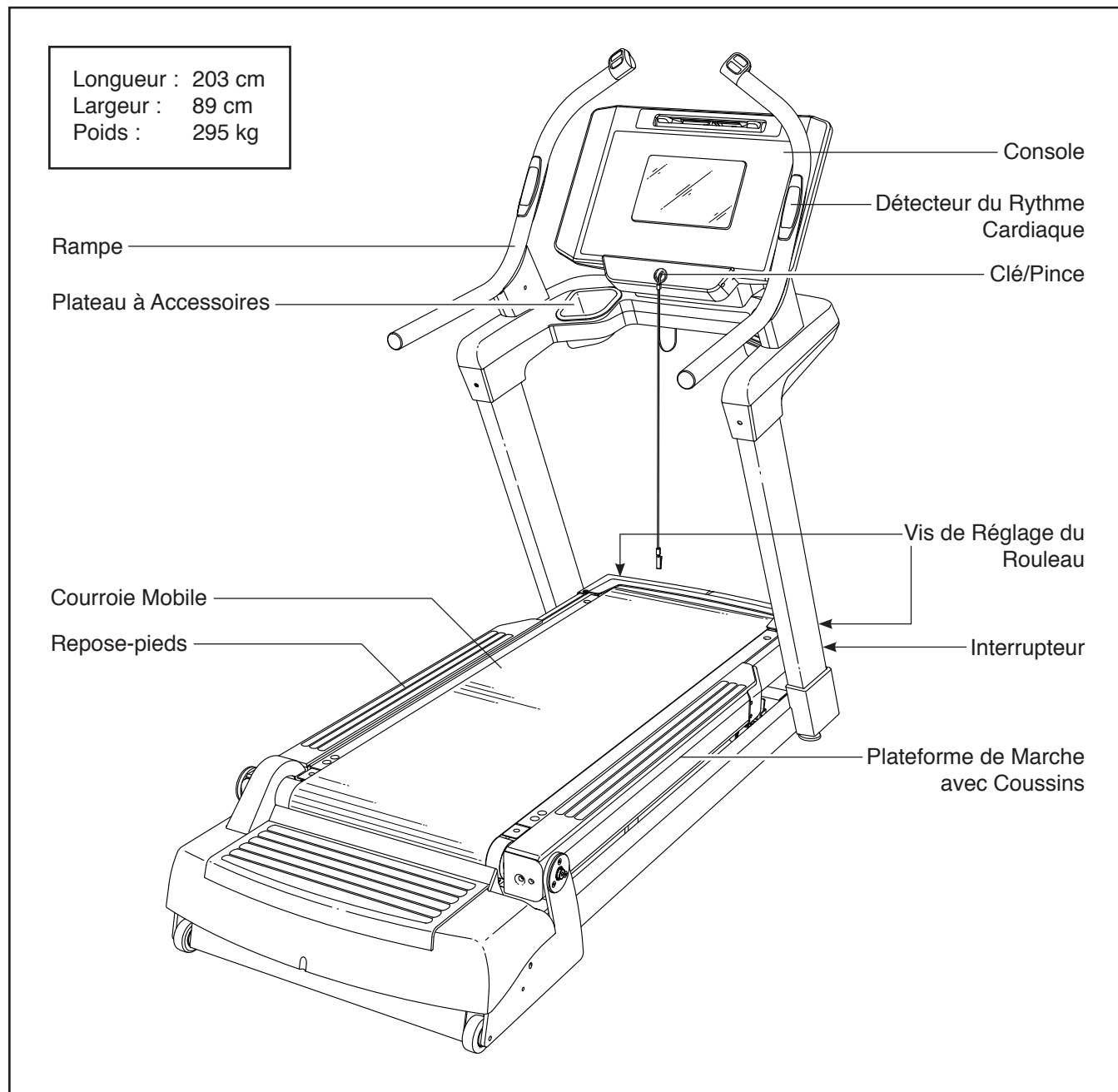
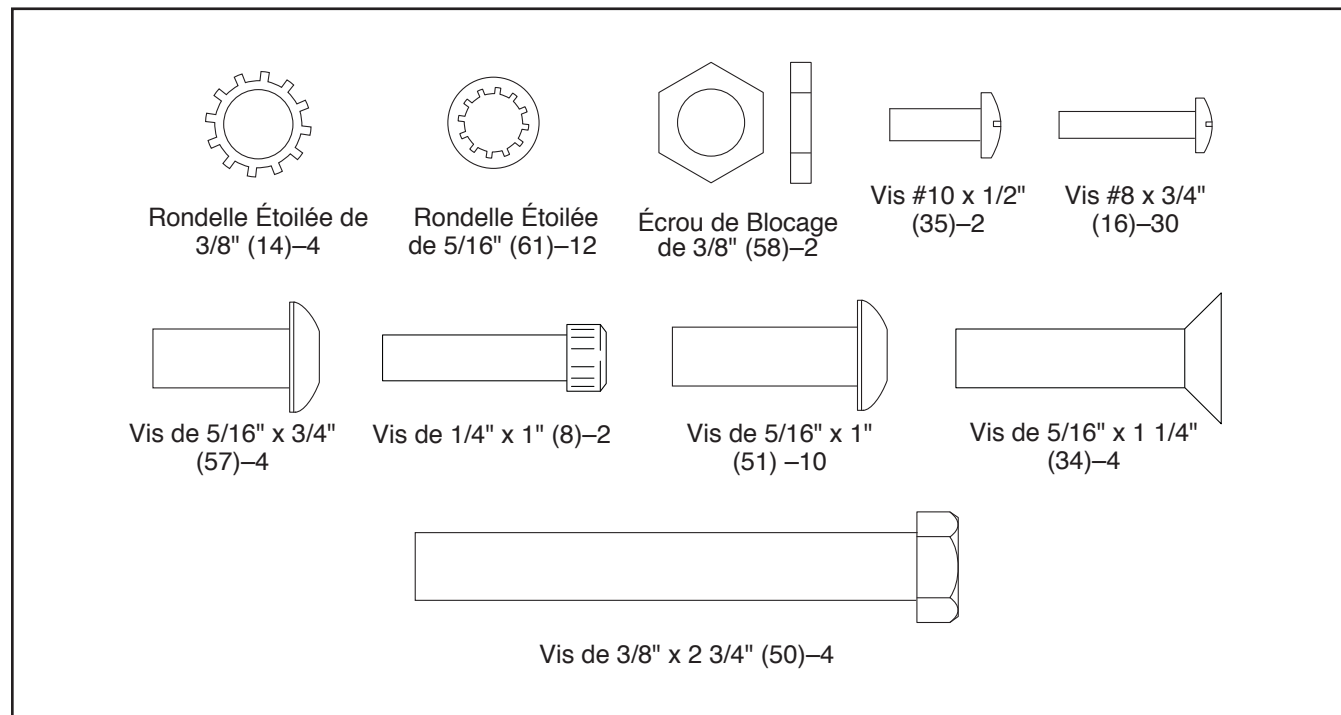


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Aidez-vous des schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma 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 déjà fixée. 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 :

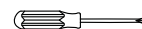
une clé hexagonale 3/8"



une clé hexagonale 7/32"



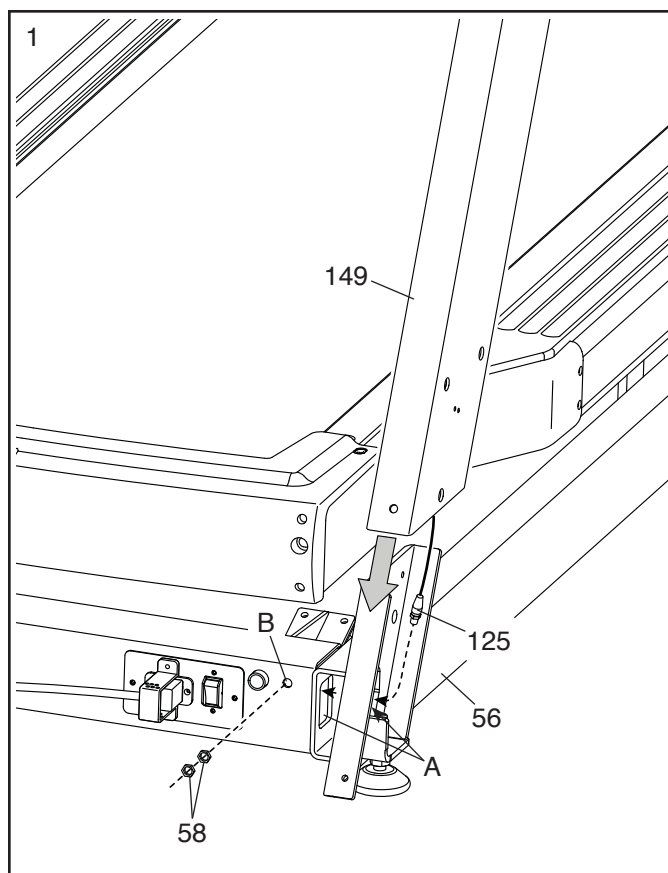
un tournevis à pointe cruciforme



Pour éviter d'endommager des pièces, n'utilisez aucun outil électrique.

1. Avec l'aide d'une autre personne, faites glisser le Montant Gauche (149) sur le Cadre de la Base (56). Insérez ensuite le Câble Coaxial du Montant (125) à travers les deux trous (A) situés sur le côté du Cadre de la Base. **Veillez à ne pas pincer le Câble Coaxial du Montant.**

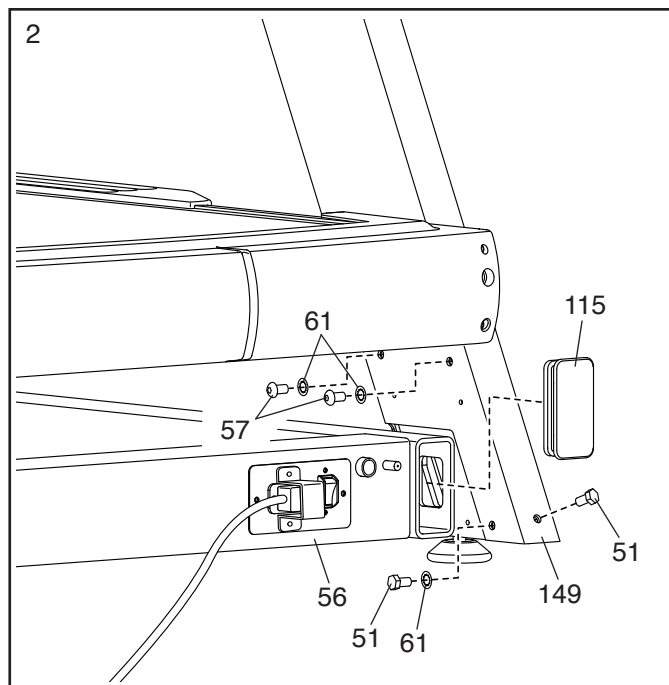
Puis, insérez le Câble Coaxial du Montant (125) dans le trou (B) situé à l'avant du Cadre de la Base (56). Ensuite, serrez deux Écrous de Blocage de 3/8" (58) sur le Câble Coaxial du Montant.



2. Serrez partiellement deux Vis de 5/16" x 3/4" (57) avec deux Rondelles Étoilées de 5/16" (61) dans le Montant Gauche (149). **Ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Ensuite, serrez partiellement deux Vis de 5/16" x 1" (51) avec une Rondelle Étoilée de 5/16" (61), comme illustré, dans le Montant Gauche (149).

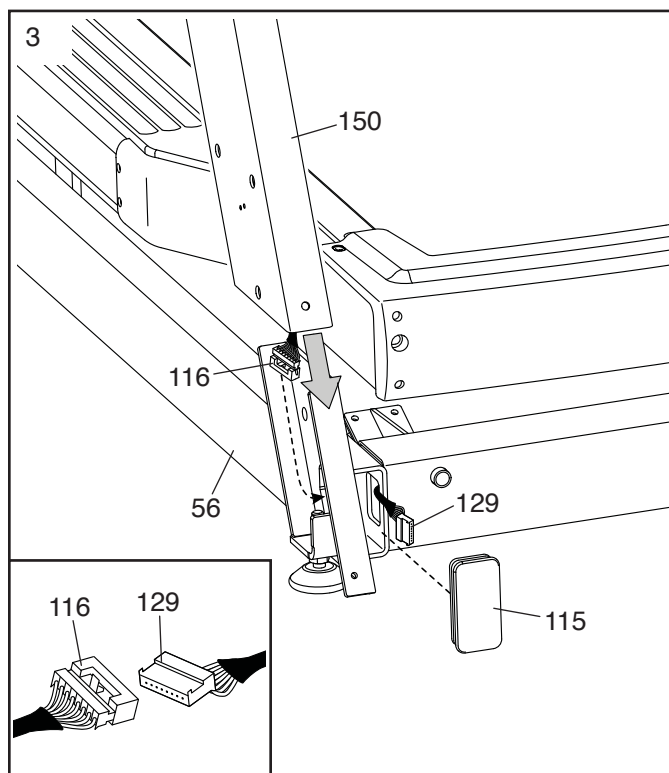
Puis, enfoncez un Embout de la Base (115) dans le Cadre de la Base (56).



3. Avec l'aide d'une autre personne, faites glisser le Montant Droit (150) sur le Cadre de la Base (56). Branchez ensuite le Groupement de Fils du Montant (116) dans le Groupement de Fils du Cadre (129). **Référez-vous au schéma encadré. 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 les connecteurs ne sont pas branchés correctement, la console risque d'être endommagée lors de sa mise sous tension.**

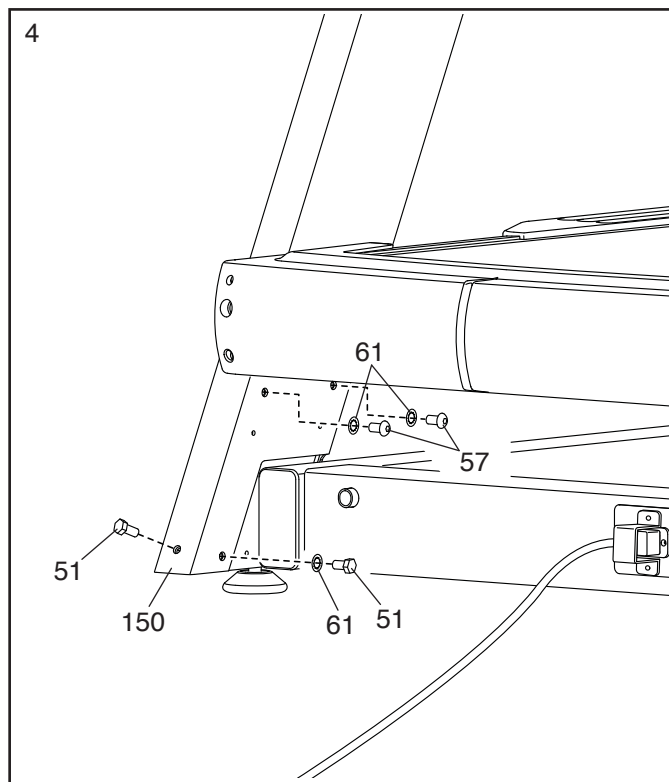
Évitez de pincer le Groupement de Fils du Montant (116) ou le Groupement de Fils du Cadre (129).

Insérez les Groupements de Fils (116, 129) dans le Cadre de la Base (56). Puis, enfoncez un Embout de la Base (115) dans le Cadre de la Base (56).



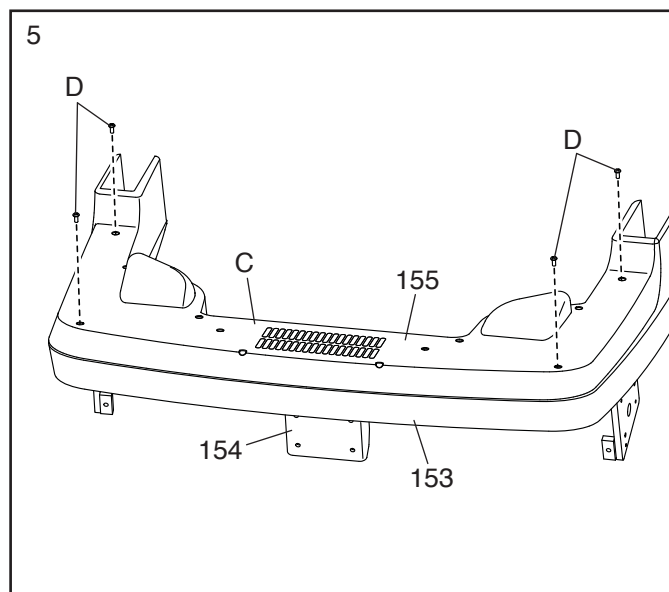
4. Serrez partiellement deux Vis de 5/16" x 3/4" (57) avec deux Rondelles Étoilées de 5/16" (61) dans le Montant Droit (150). **Ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Ensuite, serrez partiellement deux Vis de 5/16" x 1" (51) avec une Rondelle Étoilée de 5/16" (61), comme illustré, dans le Montant Droit (150).



5. Disposez l'assemblage de la rampe (C) sens dessus dessous. Retirez et jetez les quatre vis (D) indiquées.

Séparez ensuite le Boîtier Supérieur de la Base de la Rampe (153) et le Boîtier Inférieur de la Base de la Rampe (155), puis enlevez la Base de la Rampe (154).

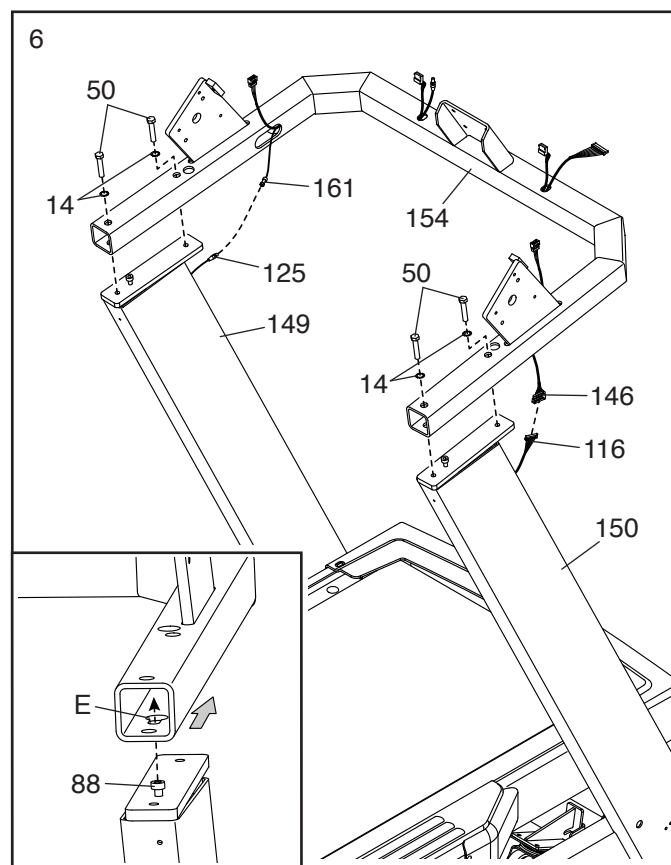


6. Avec l'aide d'une autre personne, placez la Base de la Rampe (154) sur les Montants (149, 150). **Référez-vous au schéma encadré.** Les Vis de 5/16" x 3/4" (88) doivent s'insérer dans les trous (E) situés dans la partie inférieure de la Base de la Rampe. Ensuite, faites glisser la Base de la Rampe vers l'avant. Les Vis de 5/16" x 3/4" maintiendront la Base de la Rampe en place.

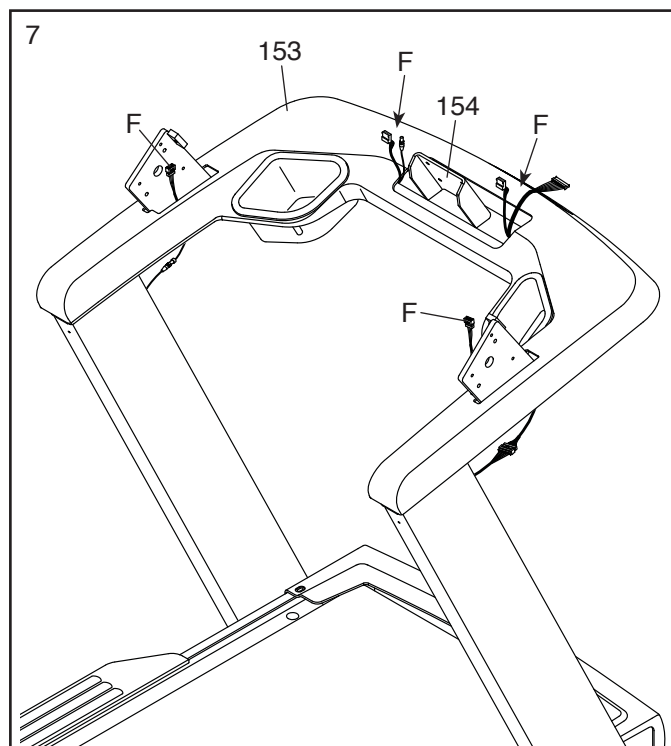
Fixez la Base de la Rampe (154) à l'aide de quatre Vis de 3/8" x 2 3/4" (50) et de quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (14) ; **vissez de quelques tours tous les quatre Vis, puis serrez-les à 42 Newton-mètres.**

Ensuite, connectez le Groupement de Fils du Montant (116) au Fil de la Rampe (146) et branchez le Câble Coaxial du Montant (125) au Câble d'Extension Coaxiale (161).

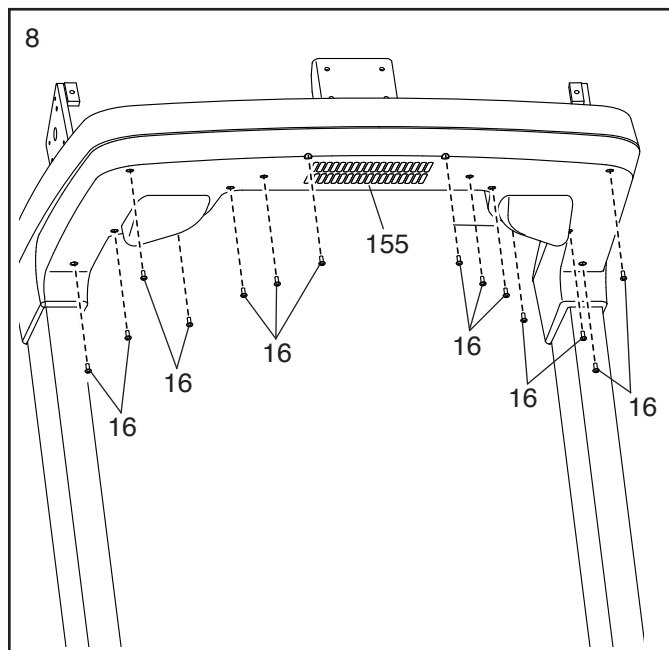
IMPORTANT : Voir les étapes 2 et 4. Serrez les Vis de 5/16" x 1" (51) à 23 Newton-mètres et serrez les Vis de 5/16" x 3/4" (57) à 16 Newton-mètres.



7. Installez le Boîtier Supérieur de la Base de la Rampe (153) sur le Base de la Rampe (154). **Assurez-vous qu'aucun fil ou câble (F) ne se trouve à l'intérieur du Boîtier Supérieur de la Base de la Rampe.**



8. Fixez le Boîtier Inférieur de la Base de la Rampe (155) à l'aide de quatorze Vis #8 x 3/4" (16) ; **vissez les quatorze Vis de quelques tours avant de les serrer. Évitez de trop serrer les Vis.**



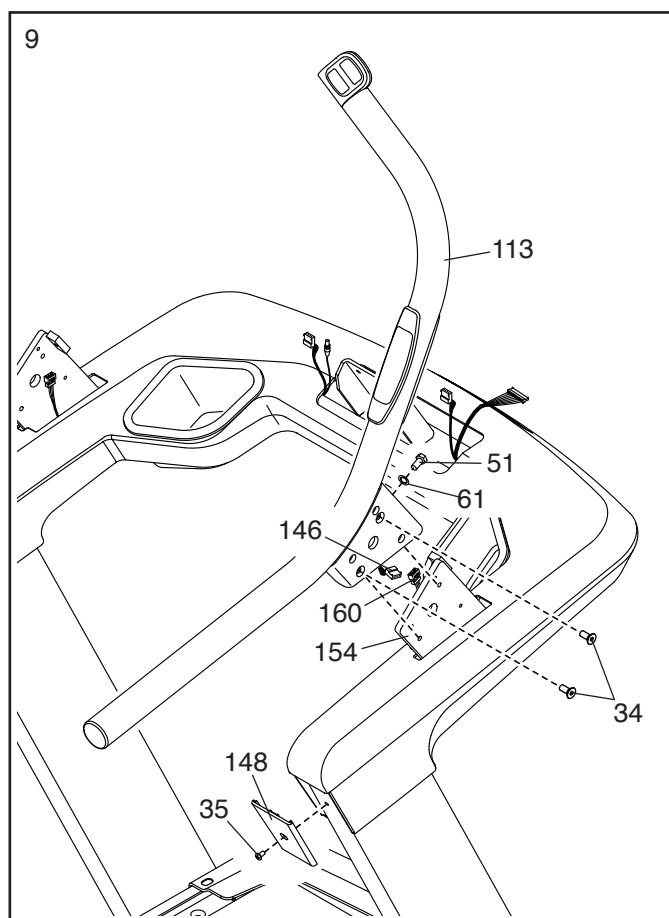
9. Installez l'Assemblage de la Rampe Droite (113) sur le côté droit de la Base de la Rampe (154). Fixez l'Assemblage de la Rampe Droite à l'aide de deux Vis de 5/16" x 1 1/4" (34) et d'une Vis de 5/16" x 1" (51) avec une Rondelle Étoilée de 5/16" (61).

Serrez la Vis de 5/16" x 1" (51) à 23 Newton-mètres et serrez les Vis de 5/16" x 1 1/4" (34) à 16 Newton-mètres.

Branchez ensuite le Fil de la Rampe (146) dans le Fil d'Extension de la Rampe (160).

Fixez ensuite un Embout du Montant (148) à l'aide d'une Vis #10 x 1/2" (35).

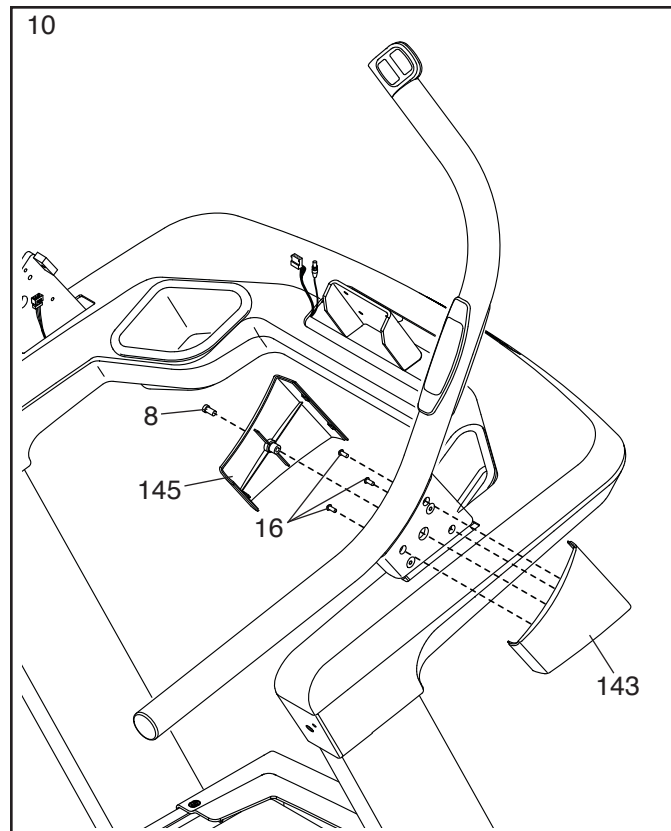
Fixez la Rampe Gauche (non illustrée) et l'autre Embout du Montant (non illustré) comme décrit ci-dessus.



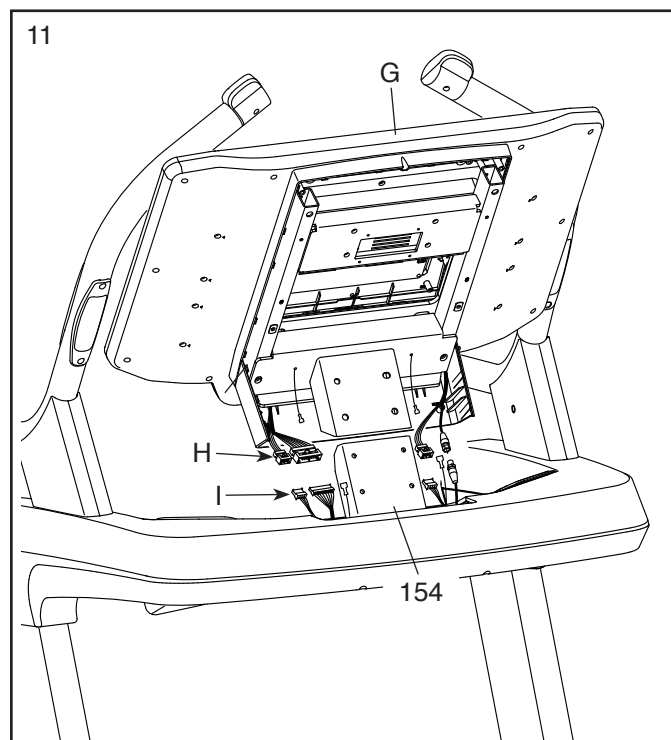
10. Fixez le Boîtier Extérieur Droit (143) à l'aide de trois Vis #8 x 3/4" (16) ; **évit**ez de trop serrer les Vis.

Fixez le Boîtier Intérieur Droit (145) à l'aide d'une Vis de 1/4" x 1" (8) ; **évit**ez de trop serrer la Vis.

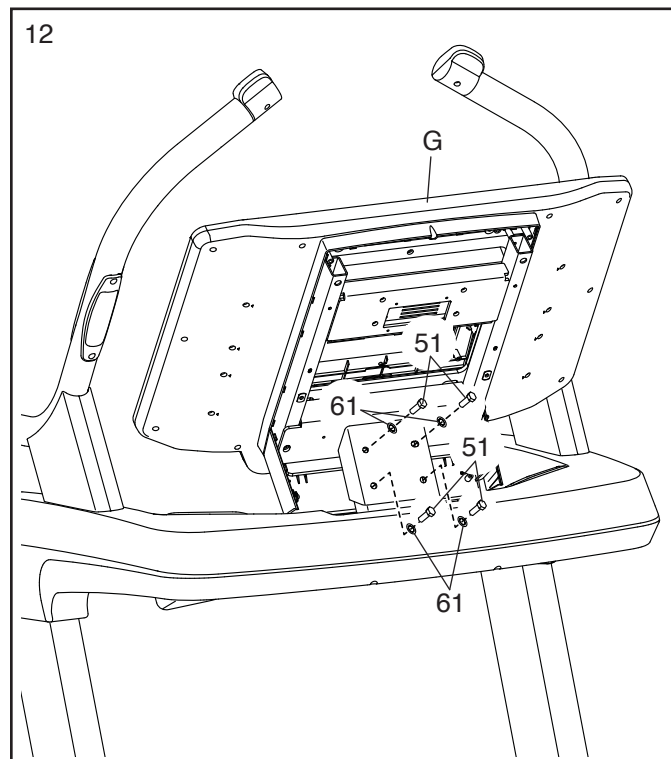
Fixez le Boîtier Extérieur Gauche (non illustré) et l'autre Boîtier Intérieur Gauche (non illustré) comme décrit ci-dessus.



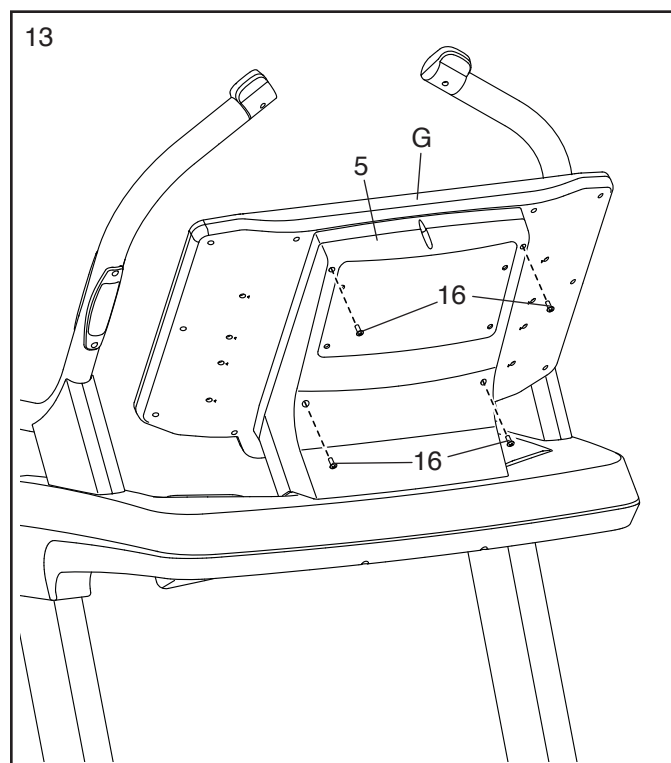
11. Installez l'assemblage de la console (G) sur le Base de la Rampe (154). Branchez les fils (H) de l'assemblage de la console aux fils correspondants (I) de la Base de la Rampe.



12. Fixez l'assemblage de la console (G) à l'aide de quatre Vis de 5/16" x 1" (51) et de quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (61). **Serrez les vis à 23 Newton-mètres.**



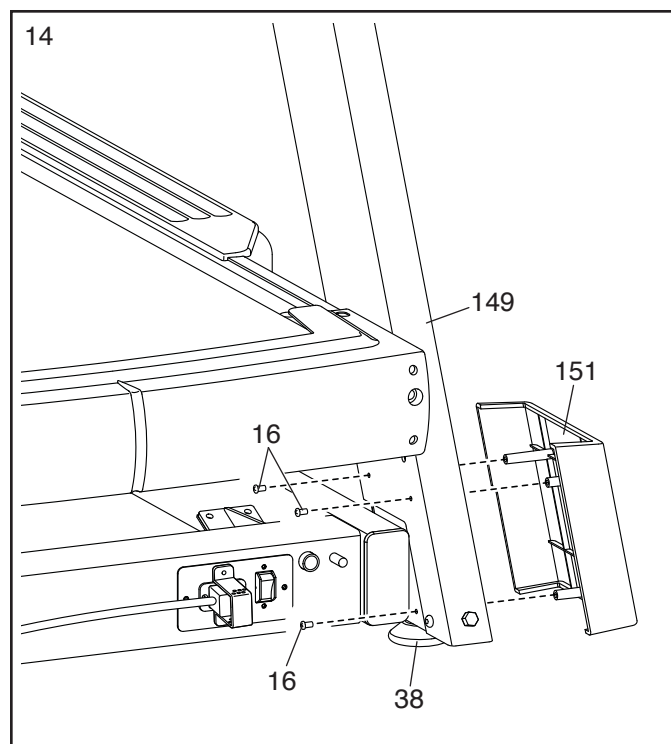
13. Fixez le Dos de la Console (5) à l'assemblage de la console (G) à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (16) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours avant de les serrer. Évitez de trop serrer les Vis.**



14. Fixez le Boîtier du Montant Gauche (151) au Montant Gauche (149) à l'aide de trois Vis #8 x 3/4" (16) ; **vissez les trois Vis de quelques tours avant de les serrer. Évitez de trop serrer les Vis.**

Après avoir placé le tapis de course inclinable à l'endroit où il sera utilisé (voir la section COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE à la page 16), assurez-vous que les deux Pieds de Nivellement (38) reposent fermement sur le sol. Si le tapis de course inclinable 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.

Fixez le Boîtier du Montant Droit (non illustré) au Montant Droit (non illustré) comme décrit ci-dessus.



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

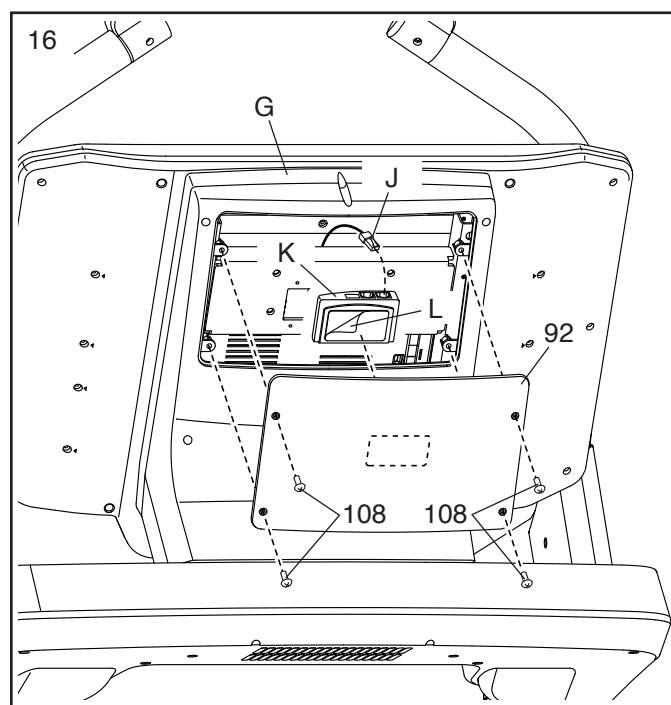
Si vous avez acheté le récepteur MYE en option pour installer un mur d'écrans de téléviseurs, suivez les étapes ci-dessous pour installer le récepteur. Pour commander le récepteur MYE en option, voir le dos de ce manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

16. Enlevez les quatre Vis du Couvercle #8 x 1/2" (108) et ensuite le Couvercle d'Accès de la Console (92).

Puis, branchez le câble (J) de l'assemblage de la console (G) dans le port « In » (entrée) du récepteur (K).

Retirez ensuite le support (L) du récepteur (K) et appuyez le récepteur contre le Couvercle d'Accès de la Console (92) à l'endroit indiqué par la ligne pointillée.

Puis, fixez le Couvercle d'Accès de la Console (92) à l'aide de quatre Vis du Couvercle #8 x 1/2" (108).

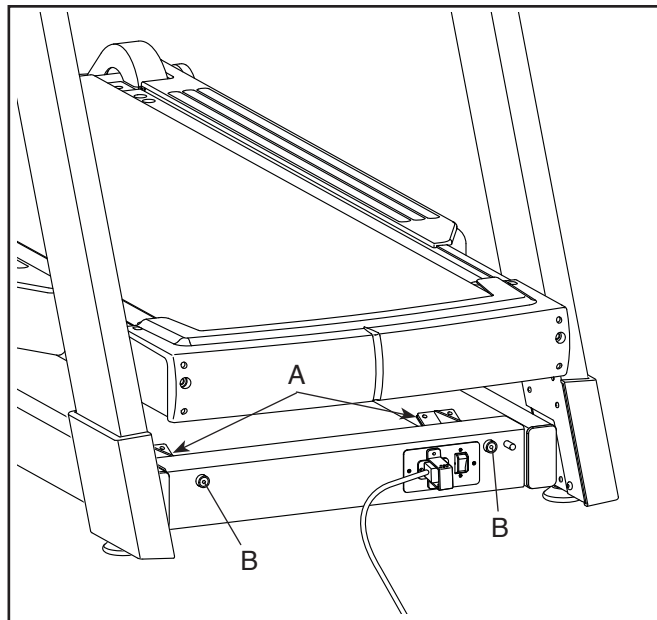


COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE

Avant de déplacer le tapis de course inclinable, débranchez le cordon d'alimentation. Remarque : il sera peut-être nécessaire de débrancher un câble CATV et un fil de réseau du tapis de course inclinable selon la distance à laquelle l'appareil sera déplacé.

À cause de la taille et du poids du tapis de course inclinable, il faut être deux ou trois personnes pour le déplacer. Pour abaisser les roulettes (A), utilisez une clé hexagonale pour tourner chacune des vis (B) indiquées dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que les roulettes soulèvent le tapis course inclinable. Avant de déplacer le tapis de course inclinable, débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION : pour réduire les risques de blessures, faites très attention lorsque vous déplacez le tapis de course inclinable. N'essayez pas de déplacer le tapis de course inclinable sur des surfaces irrégulières.**

Une fois que le tapis de course inclinable est à l'endroit désiré, tournez les vis (B) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le tapis de course inclinable repose uniformément sur les pieds de nivellement.



COMMENT BRANCHER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE

⚠ 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.

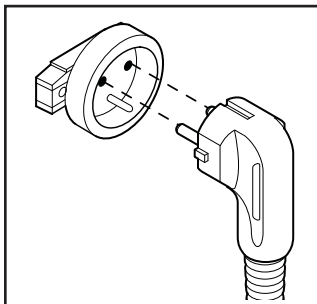
Pour acheter un cordon d'alimentation, contactez le magasin dans lequel vous avez acheté cet appareil ou référez-vous au dos de ce manuel.

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être relié à la terre. S'il venait à mal fonctionner ou à tomber 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.

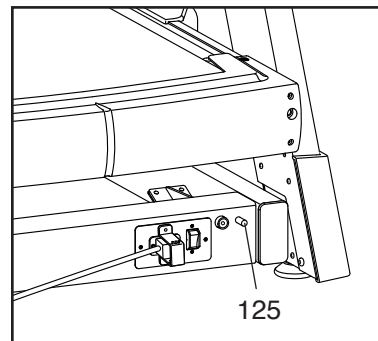


COMMENT BRANCHER UN CÂBLE CATV

Si votre tapis de course inclinable est équipé de la TV numérique, un câble CATV doit être branché au tapis de course inclinable pour que les chaînes câblées puissent être visionnées.

Localisez la prise coaxiale située à l'avant du tapis de course inclinable. Connectez le câble CATV au Câble Coaxial du Montant (125) (voir le dessin à droite).

Placez le câble coaxial de manière à ce qu'il ne puisse pas être pincé ni écrasé par le tapis de course inclinable.



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

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.

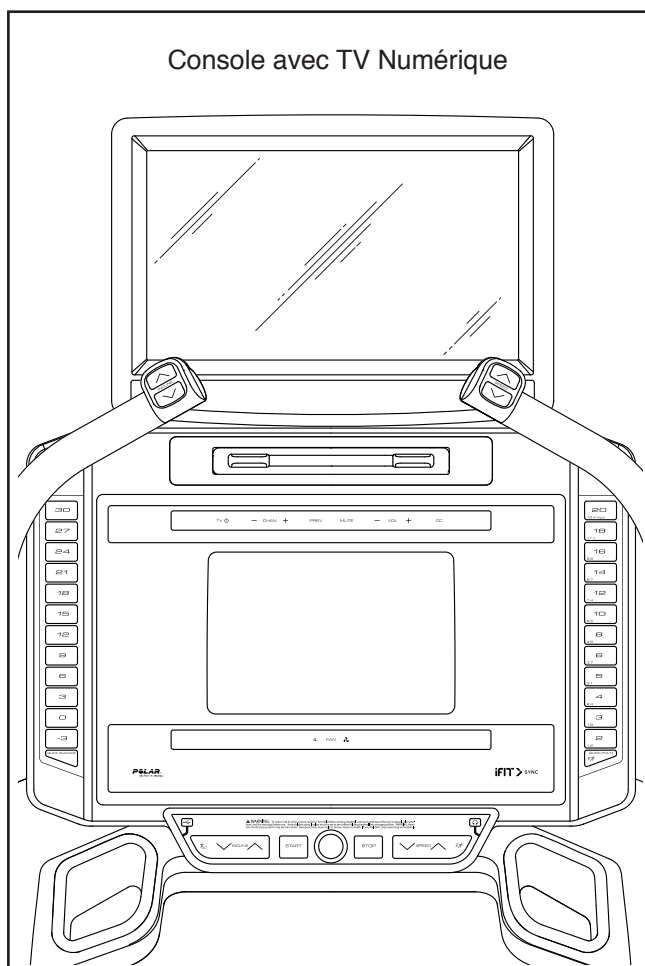
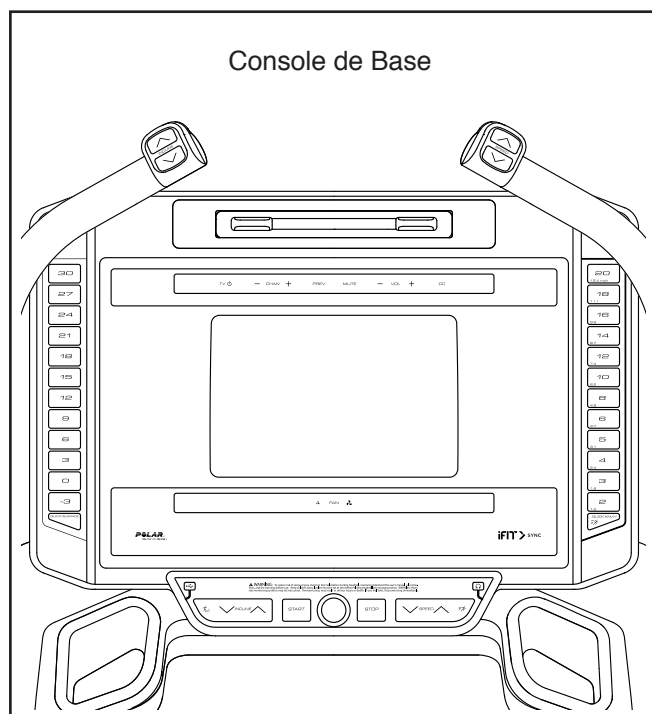
INFORMATION SUR LA GARANTIE

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.

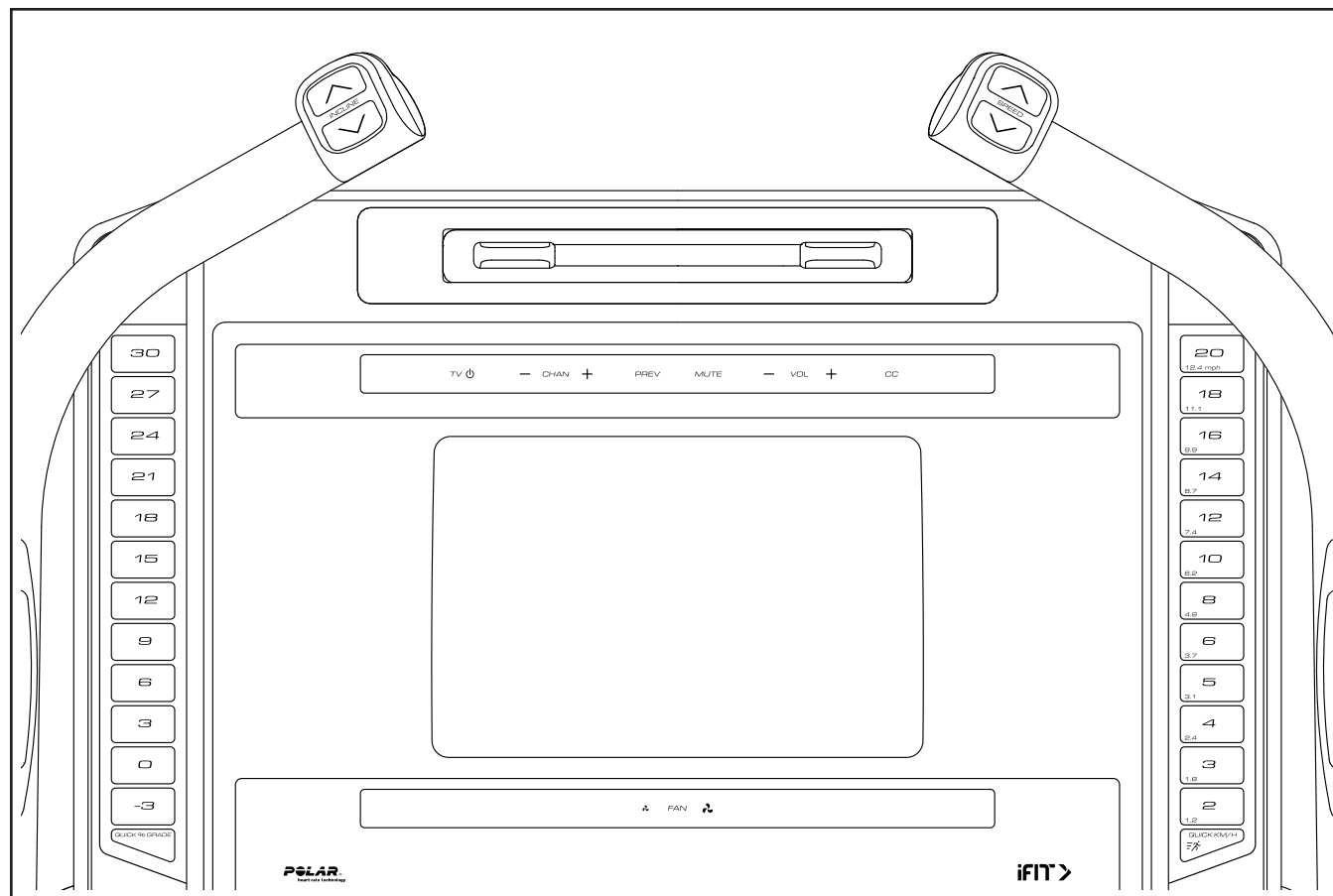
COMMENT CHANGER DE MODÈLE DE CONSOLE

La console de votre tapis de course inclinable a été configurée pour fonctionner avec une TV numérique (voir les schémas ci-dessous). Pour en savoir plus sur les caractéristiques de la console, référez-vous à la page 19. 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 page de couverture de ce manuel et contactez notre Service à la Clientèle.



COMMENT UTILISER LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Trouvez les avertissements sur la console en anglais. Les mêmes avertissements en plusieurs langues se trouvent sur la planche d'autocollants incluse. Collez l'autocollant d'avertissement en français sur la console.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course inclinable 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 de

course inclinable 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.

Pendant vos entraînements, la console affichera des données instantanées sur votre entraînement. Vous pourrez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur de rythme cardiaque de la poignée ou d'une ceinture cardiaque compatible Polar® en option.

Pour allumer l'appareil, référez-vous à la page 20. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 20. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 21.

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 à la page 27.

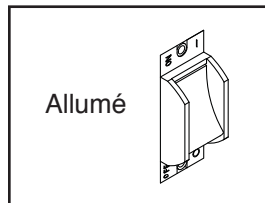
COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

1. Branchez le cordon d'alimentation.

Référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION à la page 17.

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

Localisez l'interrupteur l'alimentation sur le tapis de course inclinable près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position On (allumé).

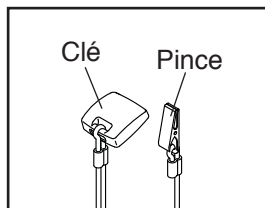


3. Insérez la clé dans la console.

Remarque : il est possible de configurer la console pour qu'elle fonctionne sans la clé. Référez-vous à l'étape 8 à la page 27 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 pourra s'enlever de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant doucement de quelques pas ; si la clé ne s'enlève pas 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 la même manière que les autres tablettes. Vous pourrez faire glisser votre doigt sur l'écran pour déplacer certaines images, telles que les affichages lors d'un entraînement (voir l'étape 5 à la page 22). Cependant, vous ne pourrez pas agrandir ou rétrécir l'image sur l'écran à l'aide de vos doigts.
- L'écran n'est pas sensible à la pression. Vous n'avez pas besoin d'appuyer fort sur l'écran.
- Pour saisir des informations dans une zone de texte, touchez la zone de texte pour afficher 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 de course inclinable pour la première fois, vous devez configurer la console.

1. Connectez-vous à votre réseau sans fil.

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 RÉSEAU SANS FIL à la page 30 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 à la page 27 et à l'étape 2 à la page 29 et sélectionnez le mode entretien. Ensuite, référez-vous à l'étape 3 à la page 29 et vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

3. Calibrez le système d'inclinaison.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 29 et calibrez le système d'inclinaison du tapis de course inclinable.

4. Créez un compte iFit.

Appuyez sur la touche du globe dans le coin inférieur gauche de l'écran, puis appuyez sur la touche iFit.

Pour plus de détails sur le fonctionnement du navigateur, référez-vous à la page 31. Le navigateur s'ouvre sur la page d'accueil de iFit.com. Appuyez sur la touche Register (s'inscrire) dans le coin supérieur droit de l'écran.

Le navigateur s'ouvre sur la page d'enregistrement de iFit.com. Suivez les instructions à l'écran pour créer votre compte iFit.

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 22. **Pour utiliser un entraînement intégré**, référez-vous à la page 24. **Pour utiliser un entraînement avec un objectif personnalisé**, référez-vous à la page 25. **Pour utiliser un entraînement iFit**, référez-vous à la page 26.

Pour utiliser le mode paramètres de l'appareil, référez-vous à la page 27. **Pour utiliser le mode divertissement**, référez-vous à la page 28. **Pour utiliser le mode entretien**, référez-vous à la page 29. **Pour utiliser le mode réseau sans fil**, référez-vous à la page 30. **Pour utiliser le navigateur Internet**, référez-vous à la page 31.

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 de course inclinable. La première fois que vous utilisez le tapis de course inclinable, vérifiez l'alignement de la courroie mobile ; centrez la courroie si nécessaire (voir pages 37 et 38).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20. **Remarque : la console peut prendre une minute avant d'être prête à l'utilisation.**

2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît sur l'écran dès que la console est prête à être utilisée. Appuyez sur la touche d'accueil située dans le coin inférieur 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 (démarrer) sur l'écran ou appuyez sur la touche Start de la console pour lancer la courroie mobile. La courroie mobile se met alors à tourner à 2 km/h. Pendant vos exercices, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la touche Speed (vitesse) pour changer à volonté la vitesse de la courroie mobile. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, le réglage de la vitesse change par petits incréments.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées de la touche Speed, la vitesse de la courroie mobile changera 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.

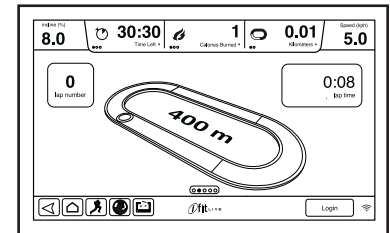
4. Changez à volonté l'inclinaison du tapis de course inclinable.

Pour modifier l'inclinaison du tapis de course inclinable, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la touche Incline (inclinaison) ou sur l'une des touches numérotées de la touche Quick % Grade (% pente rapide). 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 à la page 29).

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 faites glisser les doigts sur l'écran. Vous pourrez également visualiser d'autres informations en touchant les boîtes rouges de l'écran.



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

- Le niveau d'inclinaison du tapis de course inclinable
- Le temps écoulé
- Le temps restant (le mode manuel n'est pas équipé de l'option du compte à rebours du temps restant)
- La quantité approximative de calories brûlées
- La quantité approximative de calories brûlées par heure
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- Le nombre de mètres parcourus en pente
- La vitesse de la courroie mobile
- Une piste représentant 400 m
- Votre cadence en minutes par kilomètre
- Le nombre actuel de tours de piste
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6)

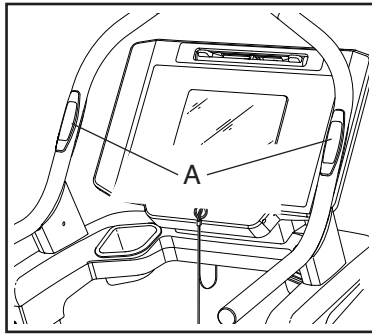
Le cas échéant, réglez le volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution du Vol (volume) sur la console.

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 sur la touche Start. Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez sur la touche End Workout (arrêter l'entraînement).

6. Mesurez votre rythme cardiaque, le cas échéant.

Remarque : si vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée et la ceinture cardiaque en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de façon exacte. Pour plus d'informations sur la commande d'une ceinture cardiaque en option, référez-vous au dos de ce manuel.

Avant d'utiliser le détecteur cardiaque de la poignée, 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**

7. Allumez le ventilateur, le cas échéant.

Le ventilateur peut tourner à différentes vitesses. Appuyez plusieurs fois sur les touches du ventilateur pour choisir sa vitesse, ou pour l'allumer 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 Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composantes électriques du tapis de course inclinable 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 à la page 20.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez sur la touche du coureur situé dans le coin inférieur gauche de l'écran.

Dans le menu Workouts (entraînements), appuyez sur la touche Calorie Burn (brûler des calories), High Intensity (intensité élevée), Speed (vitesse) ou Incline (inclinaison). Ensuite, sélectionnez l'entraînement de votre choix. L'écran affichera alors le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affichera également la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant l'entraînement et un graphique des inclinaisons 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 de course inclinable 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 à 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 pourrez les changer en utilisant les touches Speed et de l'inclinaison. **Si vous appuyez sur une touche de la vitesse**, vous pourrez alors contrôler manuellement la vitesse (voir l'étape 3 à la page 22). **Si vous appuyez sur une touche Incline**, vous pourrez alors contrôler manuellement l'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 22). **Pour revenir à la vitesse et/ou à l'inclinaison programmées**, affichez d'abord 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 située dans le coin inférieur 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 (démarrer) 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 de la quantité de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. La quantité réelle 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 de course inclinable durant l'entraînement, cela change aussi la quantité de calories que vous brûlez.

4. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 22. L'écran peut également afficher un graphique des niveaux de la vitesse et de l'inclinaison de l'entraînement.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, le cas échéant.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 23.

6. Allumez le ventilateur, le cas échéant.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 23.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 23.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20.

2. Sélectionnez le menu principal.

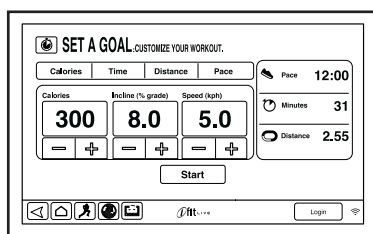
Référez-vous à l'étape 2 à la page 22.

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 durée, distance, calories, ou cadence, appuyez sur la touche

Time (durée), 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 durée, de distance ou de cadence, et pour sélectionner la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. L'écran affichera la durée et la distance de l'entraînement ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.



4. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (démarrer) pour commencer l'entraînement. Quelques instants après

avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile se mettra à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'en mode manuel (voir pages 22 à 23).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous ayez atteint l'objectif enregistré. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt, puis un bilan de l'entraînement s'affichera à 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 de la quantité de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. La quantité réelle de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids.

5. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 22.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, le cas échéant.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 23.

7. Allumez le ventilateur, le cas échéant.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 23.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 23.

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 RÉSEAU SANS FIL à la page 30). Vous devez également avoir un compte iFit.

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20.

2. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 à la page 22.

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 le prochain entraînement 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 l'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 25). Remarque : vous pouvez aussi appuyez sur une des touches iFit sur la console.

Pour changer d'utilisateur sur le même compte, appuyez sur la touche Login située dans le coin inférieur droit de l'écran.

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

Pour plus d'informations 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 la quantité approximative 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 à la page 24.

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 22 et 23. 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, le cas échéant.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 23.

8. Allumez le ventilateur, le cas échéant.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 23.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 23.

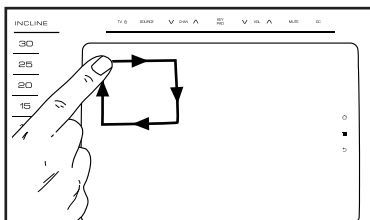
Pour plus d'informations sur le mode iFit, visitez le site Internet iFit.com.

COMMENT UTILISER LE MODE PARAMÈTRES DE L'APPAREIL

La console est équipée d'un mode 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 à la page 20). Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 à la page 22). 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 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 de votre choix. Ensuite, appuyez sur la touche de retour sur l'écran pour revenir au mode 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, le cas échéant. 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 heure locale. 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 le 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 de course inclinable est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est activé, la console fonctionne normalement lorsque vous branchez le cordon d'alimentation, mettez l'interrupteur d'alimentation en position On (allumé) et insérez la clé 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, cochez la case On (allumé) ou Off (éteint). Enfin, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

8. Activez ou désactivez la clé.

Vous pouvez désactiver la clé afin que le tapis de course inclinable puisse fonctionner sans l'utilisation de la clé. 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 à l'écran avant de désactiver la clé.** Pour réactiver la clé, cochez la case 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, 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 la vue de la rue, 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 dispose d'un délai d'attente de remise à zéro automatique ; si vous n'appuyez sur aucune touche et que la courroie mobile ne bouge pas pendant un certain temps, la console se remet à zéro automatiquement.

Pour choisir la durée du délai avant la remise à zéro automatique, appuyez sur la touche Reset Timeout (délai de remise à zéro) pour afficher 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 de course inclinable.

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 paramètres de l'appareil

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

COMMENT UTILISER LE MODE DIVERTISSEMENT

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

1. Accédez au menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 27.

2. Sélectionnez le mode divertissement.

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

3. Réglez le volume et d'autres paramètres de la télé.

Remarque : Les commandes sur l'écran n'affectent que la configuration télé. Elles n'affectent pas les paramètres de la console.

4. Quittez le mode divertissement.

Pour quitter le mode de divertissement, appuyez sur la touche Close (fermer) sur l'écran.

COMMENT UTILISER LE MODE ENTRETIEN

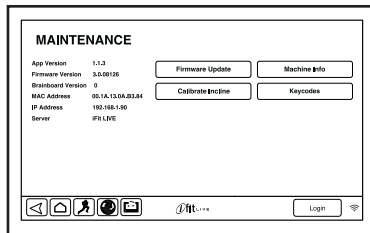
La console est équipée d'un mode entretien qui vous permet de mettre à jour le logiciel de la console, de calibrer l'inclinaison du tapis de course inclinable et l'écran, et d'afficher des informations techniques et le code d'identification d'une touche.

1. Accédez au menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 27.

2. Sélectionnez le mode entretien.

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



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

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 de course inclinable, 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 de course inclinable s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, placez l'interrupteur sur la position Off (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 de course inclinable

Appuyez sur la touche Calibrate Incline (calibrer l'inclinaison). Ensuite, appuyez sur la touche Begin (commencer) pour calibrer le système d'inclinaison. Le tapis de course inclinable se soulèvera alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis reviendra au niveau minimal, et ensuite retournera à la position de départ. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. Appuyez sur la touche Cancel (annuler) pour revenir au mode 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 de course inclinable 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 afficher des informations sur votre tapis de course inclinable. 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 censée être utilisée par les techniciens d'entretien pour vérifier le bon fonctionnement de certaines touches.

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

Cette option est destinée aux propriétaires de club de remise en forme pour enregistrer et suivre l'historique d'utilisation du tapis de course inclinable 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 entretien.

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

COMMENT UTILISER LE MODE RÉSEAU SANS FIL

La console est équipée d'un mode 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 à la page 27.

2. Sélectionnez le mode réseau sans fil.

Dans le menu réseau sans fil, touchez le bouton Network Setup (configuration du réseau) pour entrer en mode 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 menu Wi-Fi et attendez quelques secondes. La console se met alors à chercher les réseaux sans fil à 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 indiquer 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 de votre choix. 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 pendant que vous le saisissez, 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 à la page 20.

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 réseau sans fil.

Pour se déconnecter d'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 support.iFit.com pour obtenir de l'aide.

5. Quittez le mode réseau sans fil.

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

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 située dans le coin inférieur gauche de l'écran. Ensuite, sélectionnez un site Internet.

Pour revenir à la page Internet précédente, appuyez sur la touche de Browser Back (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 à la page 20.

Pour entrer une adresse Internet différente dans la barre URL, faites glisser votre doigt vers le bas de l'écran pour afficher 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 support.iFit.com pour obtenir de l'aide.

ENTRETIEN PRÉVENTIF

Un entretien régulier est nécessaire pour optimiser les performances du tapis de course inclinable 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 subir une usure excessive, le tapis de course inclinable risque d'être endommagé, un risque de blessure ou d'incendie peut en résulter, et la garantie sera annulée.

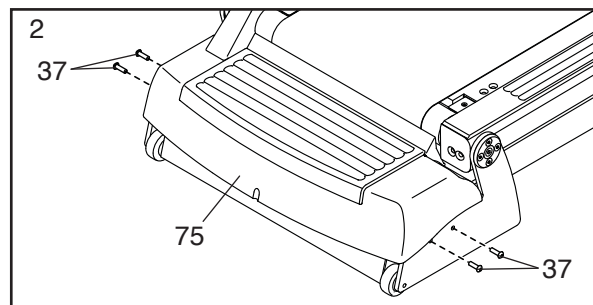
ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

1. **Débranchez le cordon d'alimentation.** Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course inclinable régulièrement.
2. Appliquez un produit nettoyant ménager sur un chiffon 100% coton, puis enlevez 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 de course inclinable et n'utilisez pas de nettoyant à base d'ammoniaque ou d'acide.**
3. Passez l'aspirateur autour du tapis de course inclinable.
4. Assurez-vous que la courroie mobile est bien centrée et correctement tendue (voir pages 37 et 38). 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 33 et 34.

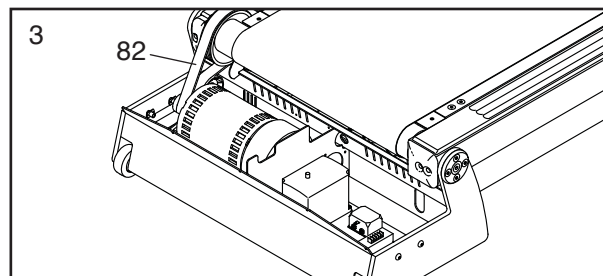
ENTRETIEN MENSUEL

1. Allumez le tapis de course inclinable 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. **Veillez à ne pas toucher les pièces internes.** Ensuite, vérifiez qu'il n'y a pas de traces d'usure, de fissures, d'accumulation de poussière sur la Courroie du Moteur de Traction (82) et qu'elle est bien tendue. Si la Courroie du Moteur de Traction doit être remplacée, référez-vous au dos de ce manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

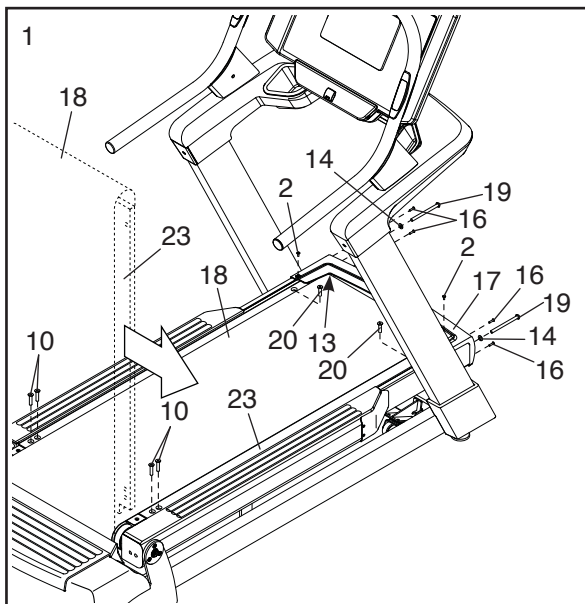


4. Soulevez le bord de la courroie mobile et glissez votre main entre la courroie et la plateforme de marche. Si le revers de la courroie mobile est sec, vous devrez y appliquer plus de lubrifiant (voir le dos de ce manuel).
5. Branchez le cordon d'alimentation et insérez la clé dans la console. Appuyez sur la touche Start (démarrer). **Veillez à 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 de course inclinable. 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 ci-dessus.** Remplacez le Capot du Moteur (75) à l'aide des Vis de 3/8" x 1 1/4" (37).

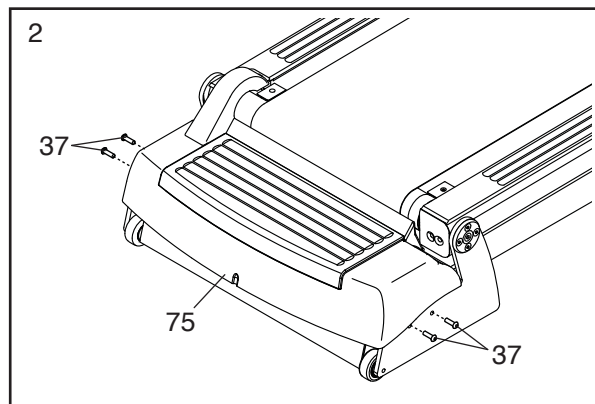
REPLACER LA PLATEFORME DE MARCHE ET LA COURROIE MOBILE

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 ou remplacée. 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. **Pendant que vous enlevez les vis, veuillez noter quelle vis va dans quelle pièce.**

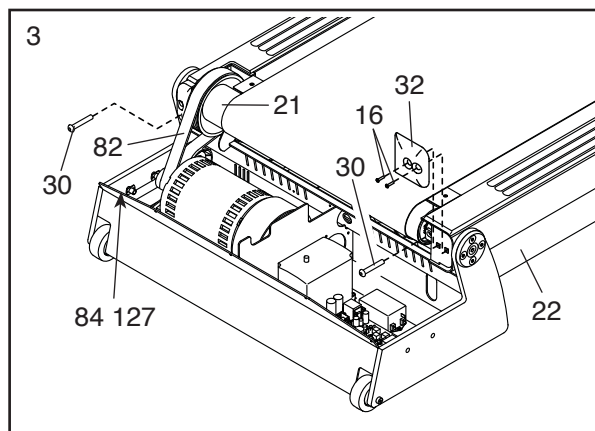
1. Réglez l'inclinaison sur 0%. **Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.** Retirez les quatre Vis #8 x 3/4" (16), les deux Vis Mécaniques #8 x 1/2" (2), et le Boîtier Avant (17). Enlevez ensuite les deux Vis de 3/8" x 5 1/2" (19) et les deux Rondelles Étoilées de 3/8" (14) du Rouleau Avant (13). Soulevez le Rouleau Avant et faites-le glisser hors de la Courroie Mobile (18).



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



3. Retirez les deux Vis #8 x 3/4" (16) indiqués, 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). Puis, tirez le côté gauche du Rouleau de Traction (21) hors du Cadre (22).



4. **Référez-vous au schéma 1 ci-dessus.** Enlevez ensuite les quatre Vis de 3/8" x 1 3/4" (10) et les deux Vis de 3/8" x 1 1/2" (20). **Remarque : veillez à ne pas rayer ou 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 remplacez la Plateforme de Marche (23), allez à l'étape 5.

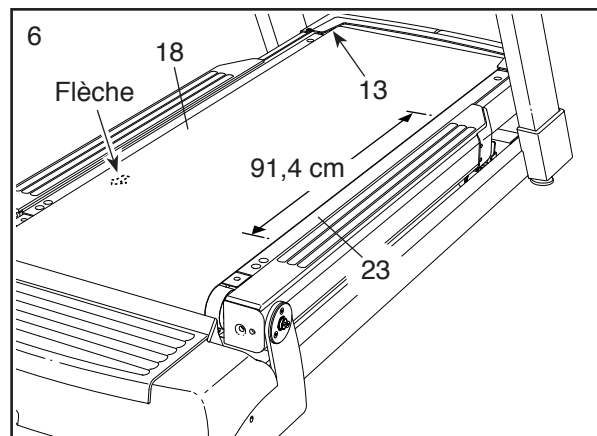
Si vous remplacez uniquement la Courroie Mobile (18), retirez-la et jetez-la. Puis, faites glisser la nouvelle Courroie Mobile sur la Plateforme de Marche (23). Ensuite, suivez les étapes 1 à 4 dans l'ordre inverse. Tournez les deux Vis de 3/8" x 3" (30) dans le sens des aiguilles d'une montre, **de 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 33.** Retirez la Courroie Mobile (18) et la Plateforme de Marche (23) du tapis de course inclinable.

Vérifiez si les deux côtés de la Plateforme de Marche (23) sont usés. Si le revers n'a pas encore été utilisé, tournez la Plateforme de Marche et continuez 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 de Marche sur son côté non-utilisé, suivez attentivement les étapes 1 à 5 dans l'ordre inverse. 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.

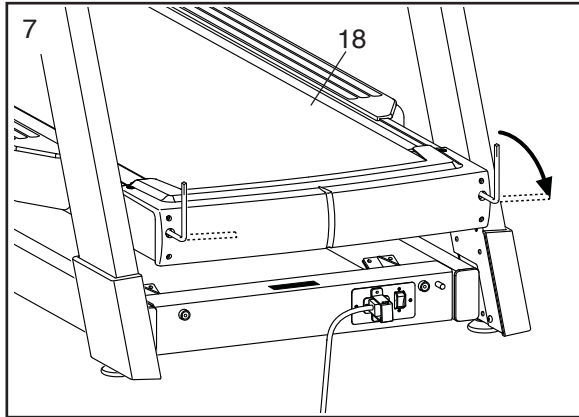
6. Soulevez le rebord droit ou gauche de la Courroie Mobile (18) et trouvez la petite flèche imprimée sur le revers de la Courroie Mobile ; déplacez la Courroie Mobile, si nécessaire, jusqu'à ce que vous trouviez la flèche. **Si vous trouvez une flèche, assurez-vous qu'elle pointe vers l'arrière du tapis de course inclinable, comme sur le schéma.** Si ce n'est pas le cas, retirez la Courroie Mobile, tournez-la, puis faites-la glisser 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, localisez 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 33.** 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 37 et 38). Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, montez sur les repose-pieds, insérez la clé dans la console et appuyez sur la touche Start (démarrer). 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 d'un tour les deux vis de réglage du rouleau dans le sens des aiguilles d'une montre. 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

Votre tapis de course inclinable est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance.

IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche, à moins qu'un technicien autorisé ne vous demande de le faire.

JOURNAL D'ENTRETIEN PRÉVENTIF

Faites une photocopie de ce tableau et utilisez-la pour noter l'entretien effectué sur le tapis de course inclinable. 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 32 à 35. Si toutes les procédures d'entretien ne sont pas effectuées comme décrit, les composantes peuvent subir une usure excessive, le tapis de course inclinable risque d'être endommagé, un risque de blessure ou d'incendie peut en résulter, et la garantie sera annulée.**

	Entretien par Semaine			Entretien Mensuel		
	Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course inclinable régulièrement.	Nettoyez le tapis de course inclinable et passer l'aspirateur autour.	Vérifiez que la courroie mobile est bien tendue et bien alignée.	Retirez le capot du moteur et passez l'aspirateur dans le compartiment du moteur.	Vérifiez que la courroie du moteur n'a pas de traces d'usure. Vérifiez que la courroie mobile est correctement lubrifiée.	Vérifiez que le moteur n'a pas d'arc. Vérifiez qu'il n'y a ni bruit ni 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 de course inclinable. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

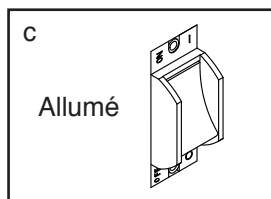
Nettoyez régulièrement le tapis de course inclinable et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation**. Nettoyez les pièces externes du tapis de course inclinable avec un chiffon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

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes du tapis de course inclinable peuvent être résolus 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 17).
- 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).

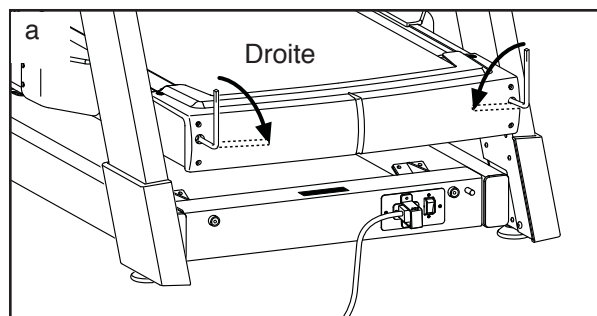


PROBLÈME : l'appareil s'éteint durant l'utilisation

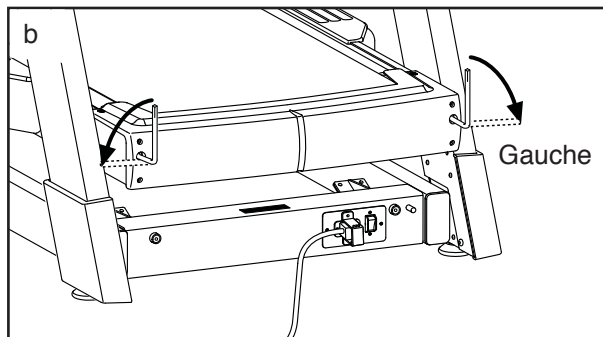
- Vérifiez l'interrupteur d'alimentation sur le cadre près du cordon d'alimentation (voir le schéma c à gauche). Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation est sur la position On.
- Vérifiez que le cordon d'alimentation est branché.
- Retirez la clé de la console, puis insérez-la de nouveau.
- Vérifiez 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 33 à 35).
- Cela peut être un symptôme de tirage maximal des ampères. Lubrifiez la courroie mobile si nécessaire (voir page 35).
- 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

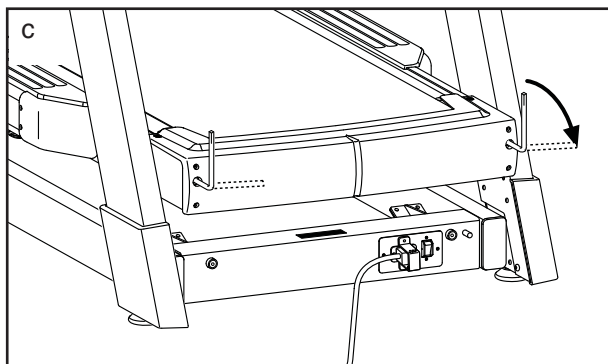
- IMPORTANT: si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque d'être endommagée. Si la courroie mobile s'est décalée vers la droite : Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.** À l'aide d'une clé hexagonale de 7/32", tournez les vis de réglage du rouleau dans 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 de course inclinable 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 du rouleau 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 de course inclinable pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée entre les repose-pieds.



- c. **Si la courroie mobile dérape lorsque l'on marche dessus,** retirez d'abord la clé 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 tendre correctement la courroie mobile, référez-vous à l'étape 7 à la page 35. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et marchez sur le tapis de course inclinable pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



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

- a. Ceci indique qu'une erreur de contrôleur s'est produite. Pour corriger le problème, mettez hors tension l'interrupteur d'alimentation, attendez 5 secondes, puis remettez sous tension l'interrupteur d'alimentation.
- b. Cela peut être un symptôme de tirage maximal des ampères. Lubrifiez la courroie mobile si nécessaire (voir page 35).

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

- a. Calibrez le système d'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 29).
- b. 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.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez ; ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous penchez vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

2. Étirement des cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieur de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos, aine.

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

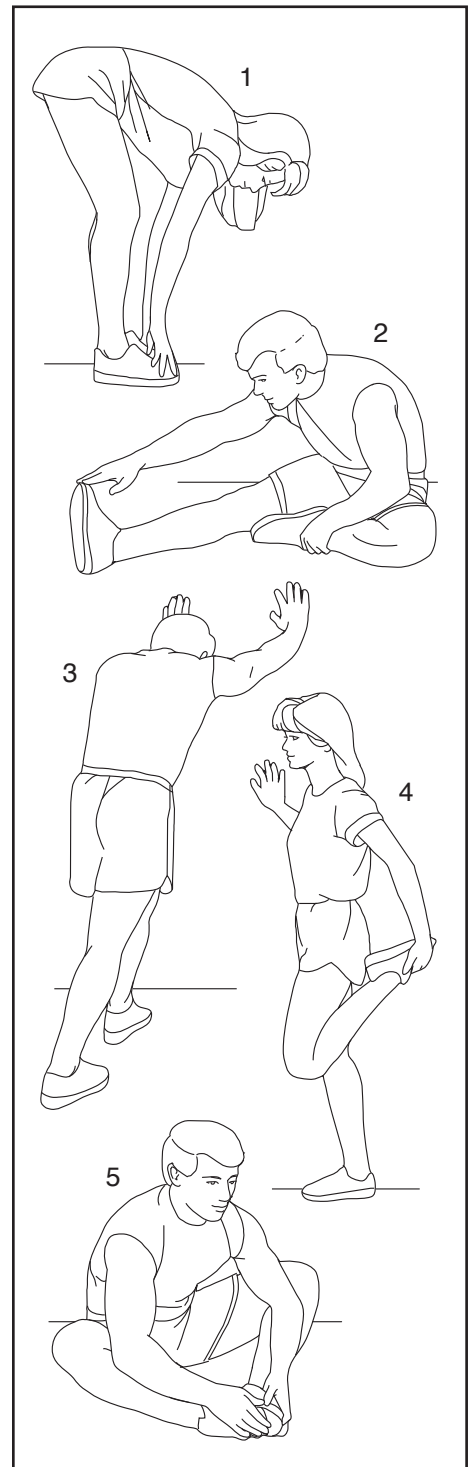
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille, chevilles.

4. Étirement des quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la cuisse intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



LISTE DES PIÈCES

Modèle No. FMTK74817-INT.0 R0218A

N° Clé	Qté	Description	N° Clé	Qté	Description
1	2	Boîtier Latéral	51	10	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	9	Écrou de Blocage de 3/8"	54	2	Vis de 3/4" x 1/2"
5	1	Dos de la Console	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	4	Vis de 5/16" x 3/4"
8	2	Vis de 1/4" x 1"	58	2	Écrou de Blocage de 3/8"
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 Épaulement de 3/8" x 2 1/2"
11	1	Coussin du Pied Gauche	61	12	Rondelle Étoilée de 5/16"
12	1	Coussin du Pied Droit	62	1	Barre de Torsion
13	1	Rouleau Avant	63	1	Interrupteur
14	6	Rondelle Étoilée de 3/8"	64	2	Vis de 3/8" x 3"
15	1	Boîtier du Contrôleur	65	1	Réceptacle
16	38	Vis #8 x 3/4"	66	2	Vis #8 x 1/2"
17	1	Boîtier Avant	67	4	Vis #4 x 1/2"
18	1	Courroie Mobile	68	1	Support du Système Électronique
19	2	Vis de 3/8" x 5 1/2"	69	1	Petit Boîtier de la Console
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	Goupille de Blocage de 2 3/8"
22	1	Cadre	72	4	Bague du Moteur d'Inclinaison
23	1	Plateforme de Marche	73	1	Moteur d'Inclinaison
24	2	Bague d'Espaceement de la Plateforme en Plastique	74	1	Goupille de Blocage de 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	8	Boulon de 1/4" x 1/2"
29	12	Vis #6 x 1/4"	79	2	Boulon de 3/8" x 2 1/2"
30	3	Vis de 3/8" x 3"	80	4	Écrou de 5/16"
31	2	Bague d'Espaceement 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	2	Vis #10 x 1/2"
34	4	Vis de 5/16" x 1 1/4"	84	1	Vis de 3/8" x 2"
35	2	Vis #10 x 1/2"	85	8	Vis de 1/4" x 3/4"
36	1	Résistance	86	1	Boulon #8 x 1 5/8"
37	4	Vis de 3/8" x 1 1/4"	87	8	Vis de 1/4" x 1/2"
38	2	Pied de Nivellement	88	2	Vis de 5/16" x 3/4"
39	1	Régulateur de Débit d'Air du Ventilateur	89	3	Autocollant de Haute Tension
40	2	Boulon de 1/4" x 3/4"	90	2	Bague d'Espaceement du Moteur d'Inclinaison
41	1	Boulon à Épaulement de 5/8" x 1"	91	2	Boulon de 1/4" x 2 3/8"
42	6	Vis de 1/4" x 5/8"	92	1	Couvercle d'Accès de la Console
43	4	Rondelle Plate de 5/16"	93	2	Boulon de 5/16" x 2 1/2"
44	4	Vis de 5/16" x 1"	94	8	Écrou de Verrouillage de 1/4"
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	16	Vis #4 x 5/16"
50	4	Vis de 3/8" x 2 3/4"	100	1	Carte d'Alimentation
			101	1	Filtre

N° Clé	Qté	Description	N° Clé	Qté	Description
			137	1	Boulon M3 x 8mm
102	2	Vis #6 x 1/2"	138	1	Interrupteur Thermique 98°C
103	2	Écrou de Blocage de 1/2"	139	1	Écrou M3
104	2	Écrou #10	140	1	Support de l'Interrupteur
105	1	Clé/Pince	141	1	Ventilateur
106	2	Clavette d'Arrêt	142	1	Boîtier Extérieur Gauche
107	27	Vis de la Couvercle #8 x 3/4"	143	1	Boîtier Extérieur Droit
108	4	Vis du Couvercle #8 x 1/2"	144	1	Boîtier Intérieur Gauche
109	1	Support du Moteur d'Inclinaison	145	1	Boîtier Intérieur Droit
110	2	Roulette	146	2	Fil de la Rampe
111	2	Support des Roulettes	147	2	Embout de la Rampe
112	1	Assemblage de la Rampe Gauche	148	2	Embout du Montant
113	1	Assemblage de la Rampe Droite	149	1	Montant Gauche
114	1	Interrupteur Thermique 104°C	150	1	Montant Droit
115	2	Embout de la Base	151	1	Boîtier du Montant Gauche
116	1	Groupement de Fils du Montant	152	1	Boîtier du Montant Droit
117	1	Pince en Ferrite	153	1	Boîtier Supérieur de la Base de la Rampe
118	1	Support du Cordon d'Alimentation			
119	2	Bague d'Espacement en Métal	154	1	Base de la Rampe
120	2	Écrou de Blocage de 1/2"	155	1	Boîtier Inférieur de la Base de la Rampe
121	2	Autocollant de Précaution			
122	1	Autocollant d'Avertissement de Danger	156	1	Plateau Gauche
			157	1	Plateau Droit
123	1	Autocollant d'Avertissement	158	1	Fil de Terre de 12"
124	4	Bague du Socle du Moteur	159	1	Fil de Terre de 14"
125	1	Câble Coaxial du Montant	160	2	Fil d'Extension de la Rampe
126	1	Boulon à Épaulement de 1/2" x 3 1/2"	161	1	Câble d'Extension Coaxiale
			162	1	Fil d'Extension du Montant
127	2	Rondelle Noire de 3/8"	163	1	Base de la Console
128	1	Contrôleur Gauche	164	1	Console
129	1	Groupement de Fils du Cadre	165	1	Petit Boîtier de la Console
130	1	Contrôleur Droit	166	1	Boîtier de la Console
131	9	Entretoise d'Écartement	167	1	Cadre de la Console
132	2	Partie Supérieure du Détecteur	168	2	Vis de Terre de la Console #8 x 3/4"
133	1	Plaque de la Prise	169	1	Panneau TV
134	2	Partie Inférieure du Détecteur	170	4	Vis M4 x 16mm
135	9	Vis Mécanique #8 x 1/2"	171	7	Vis à Tête Cylindrique #8 x 3/4"
136	2	Embout de la Barre Transversale du Cadre	*	—	Manuel de l'Utilisateur

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 A

Modèle No. FMTK74817-INT.0 R0218A

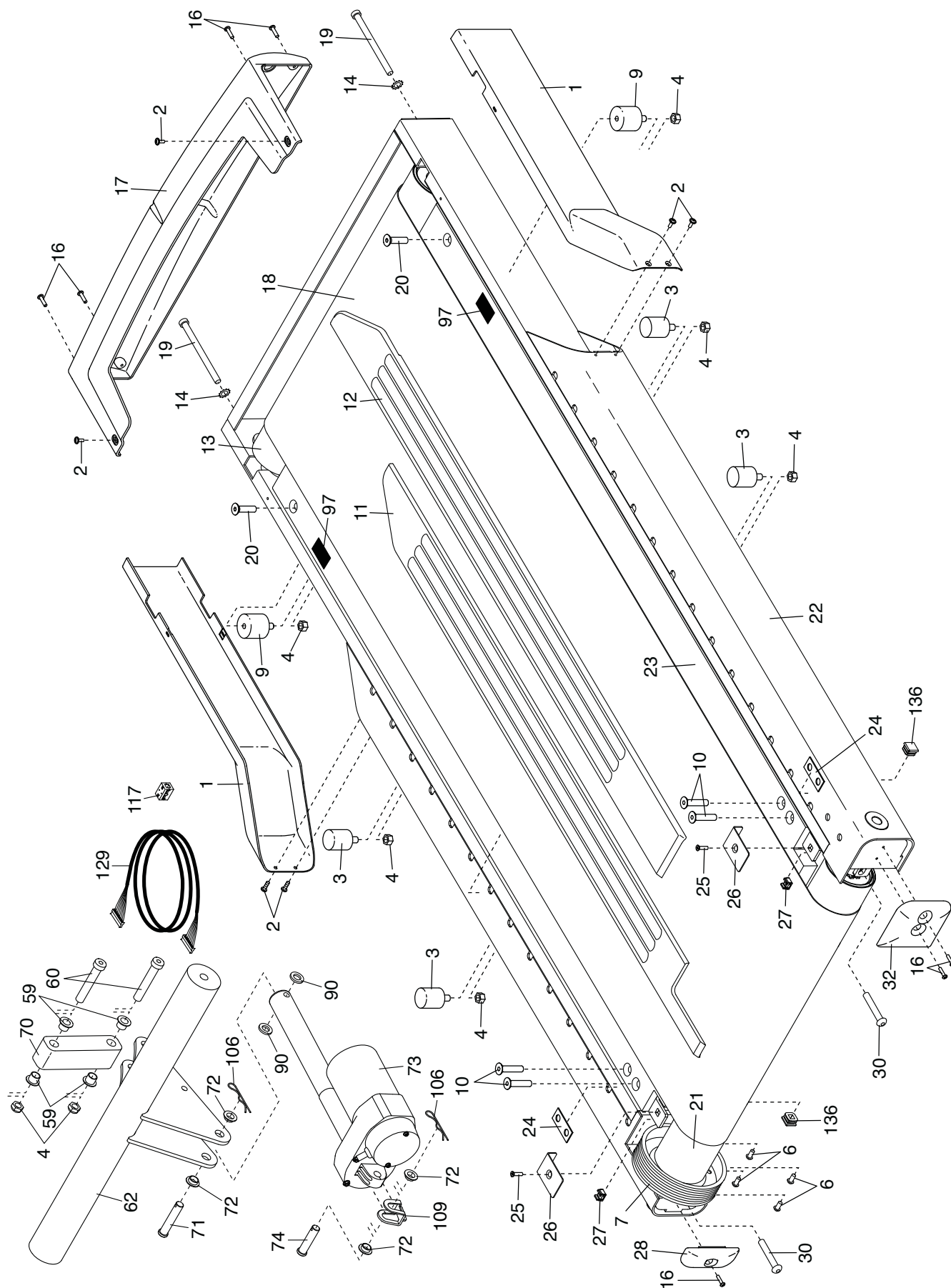


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

Modèle No. FMTK74817-INT.0 R0218A

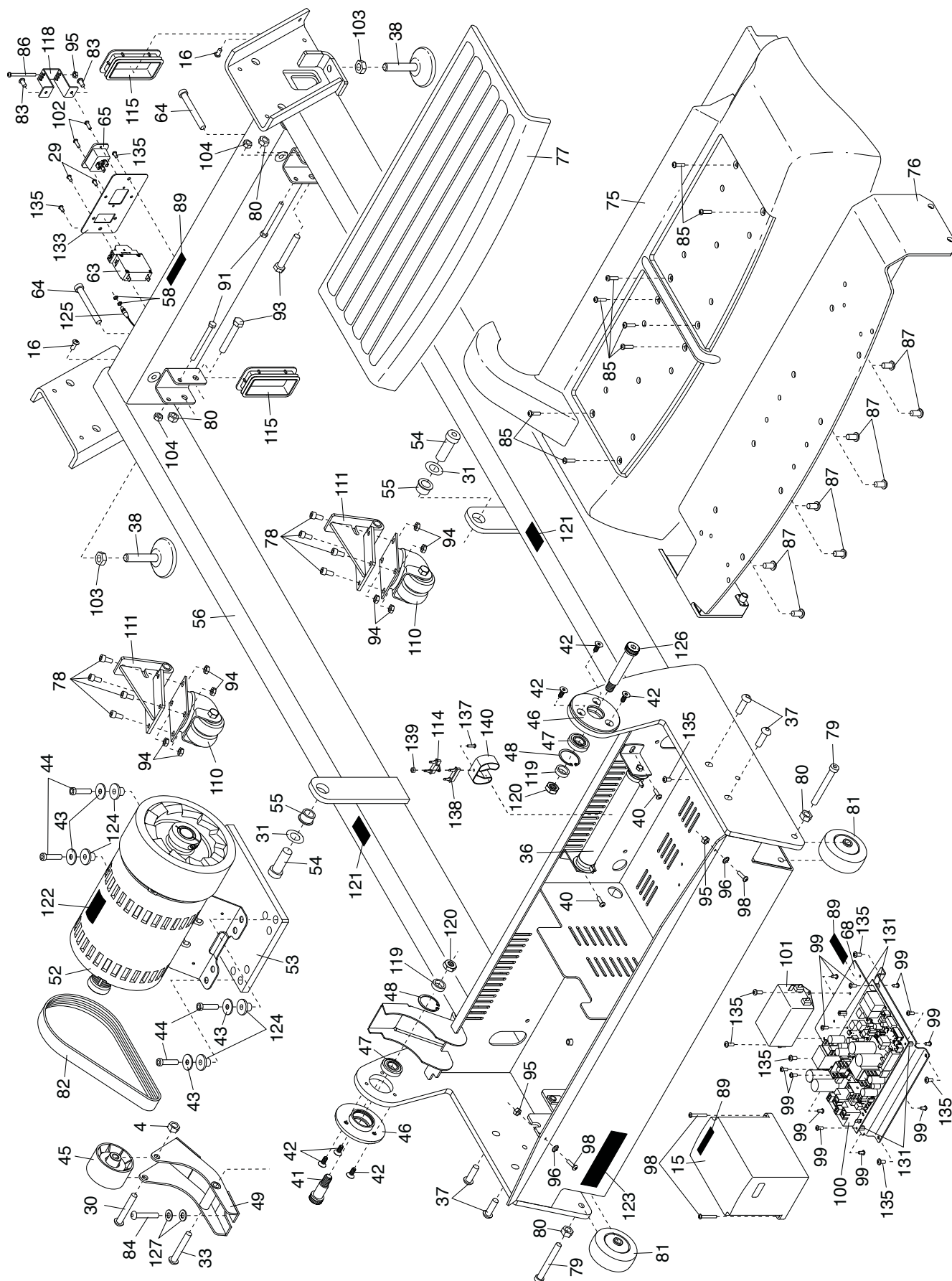
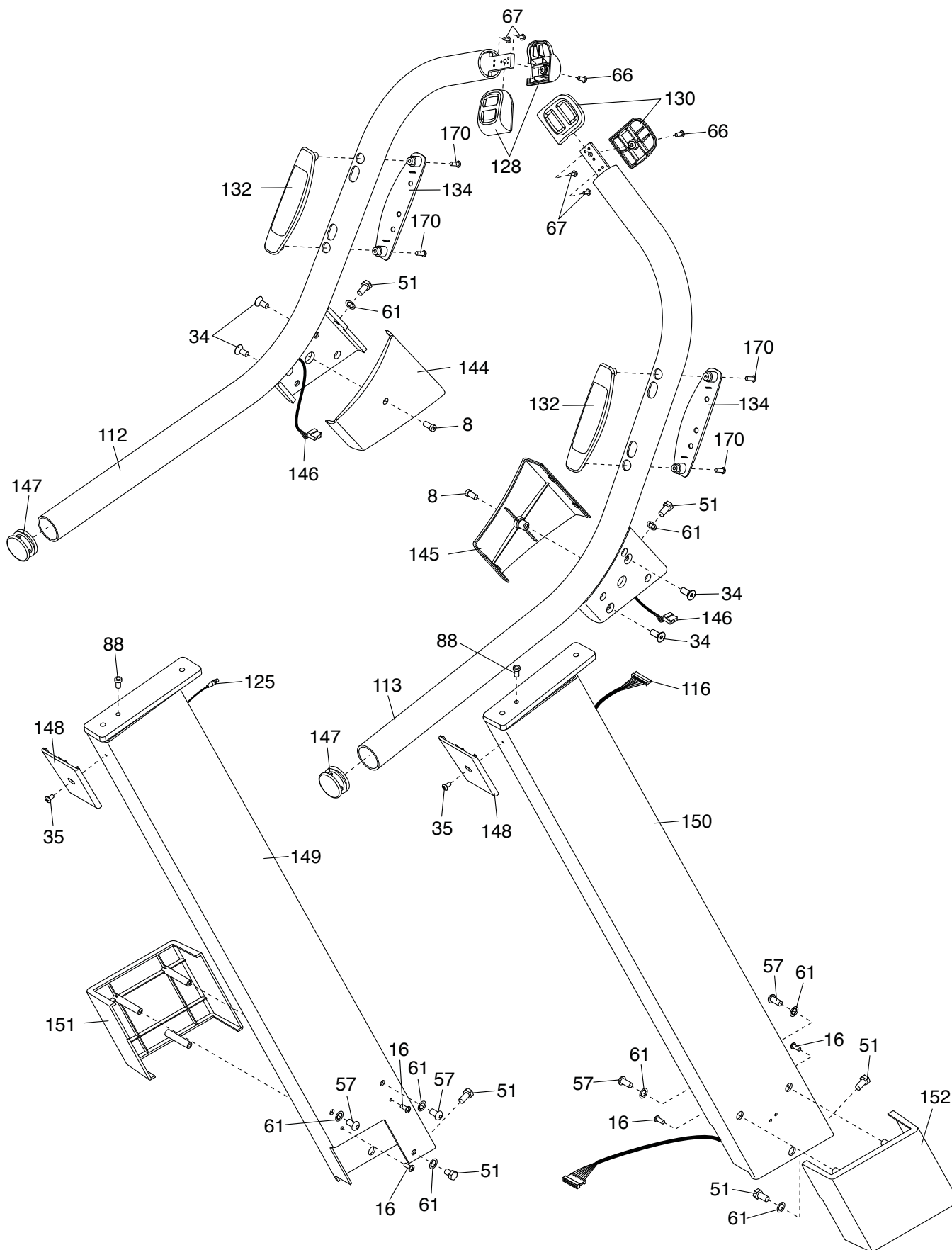
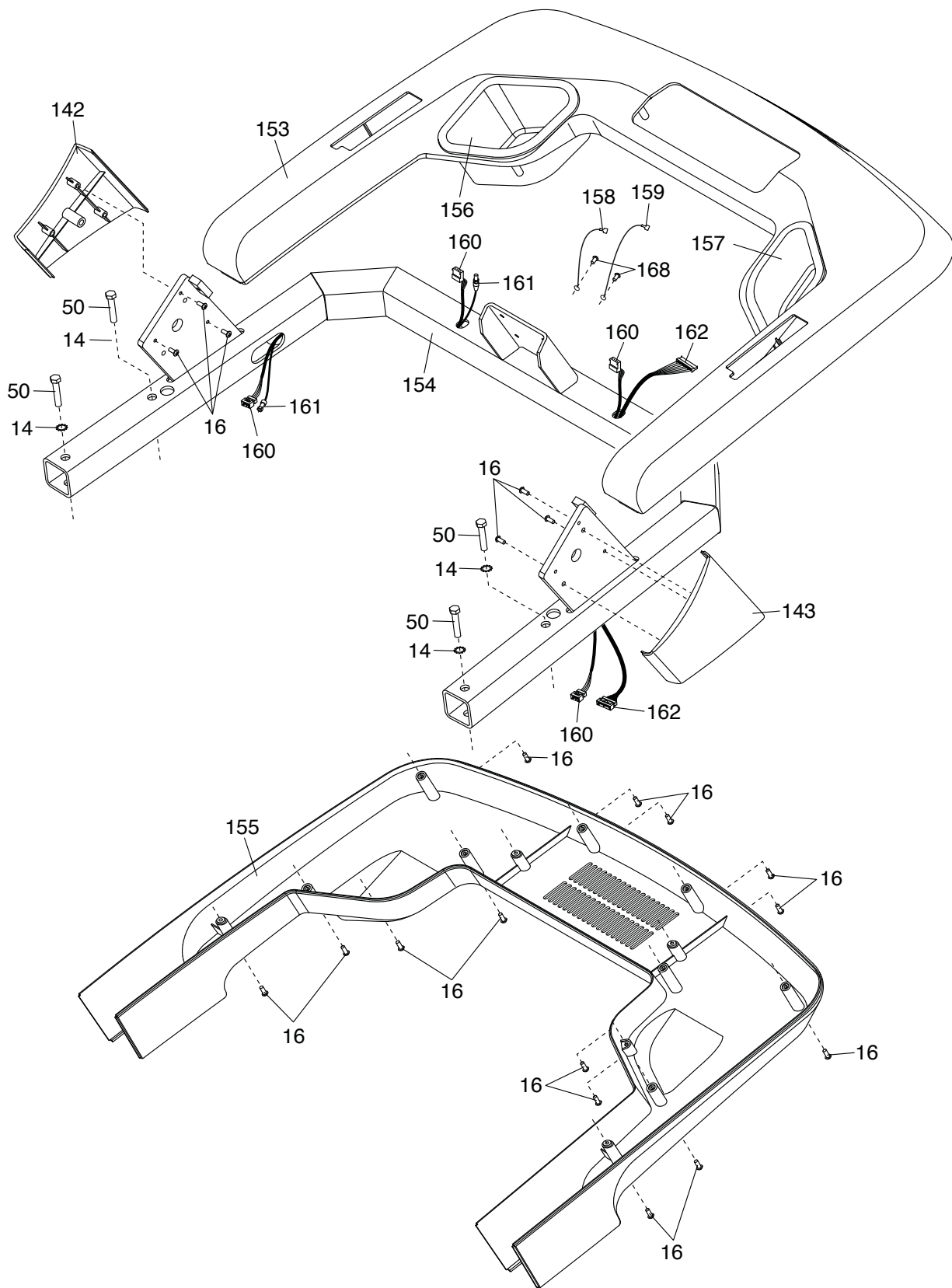
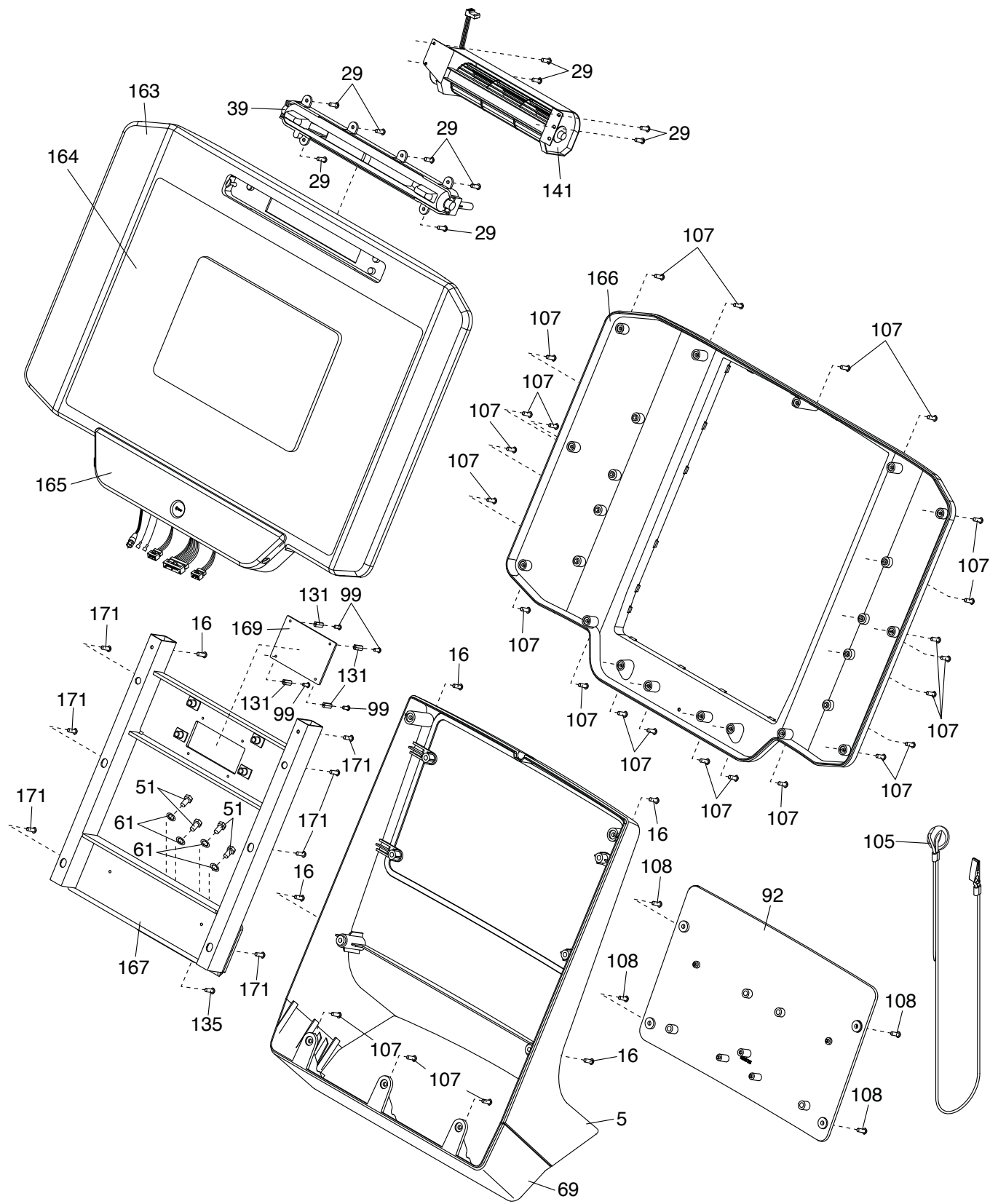


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

Modèle No. FMTK74817-INT.0 R0218A







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.