

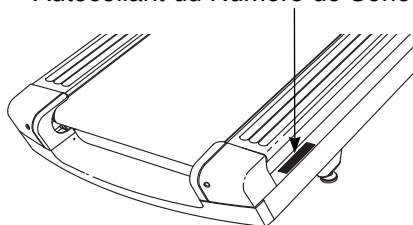
FREEMOTION® *Reflex t 11.8*

N°. du Modèle FMTL70810.10

N°. de Série _____

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

Autocollant du Numéro de Série



QUESTIONS ?

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

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

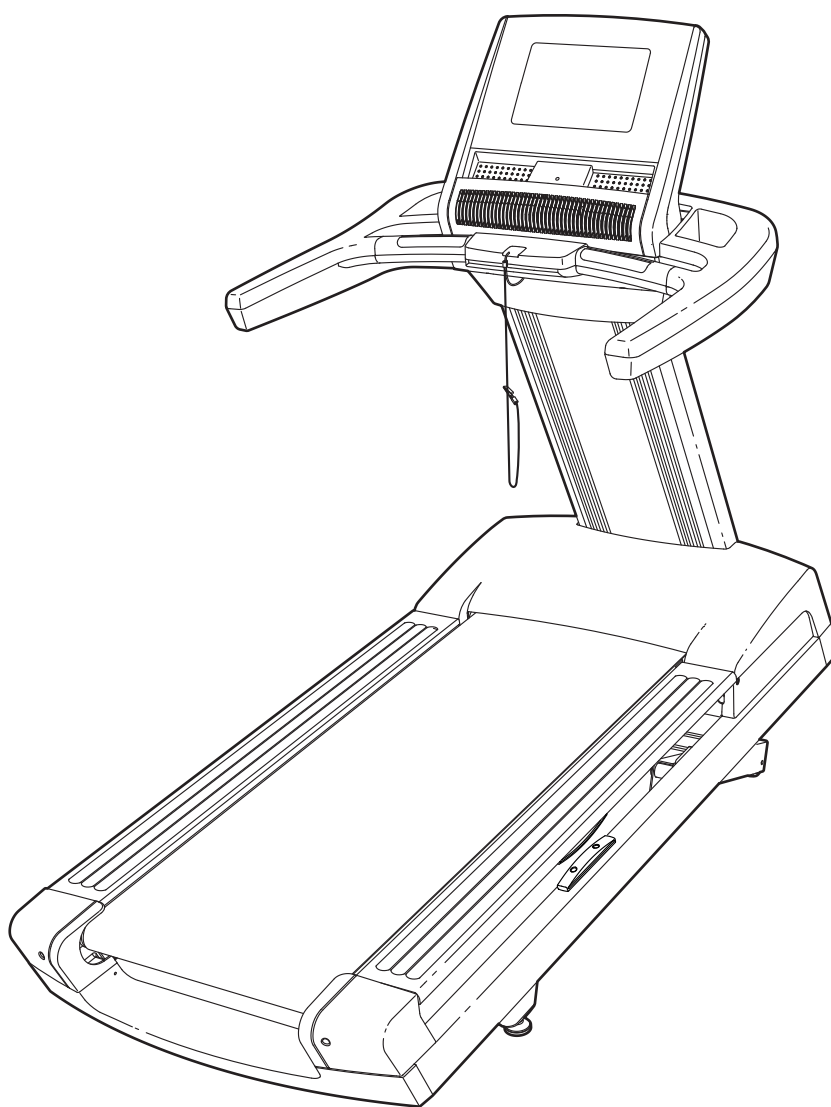
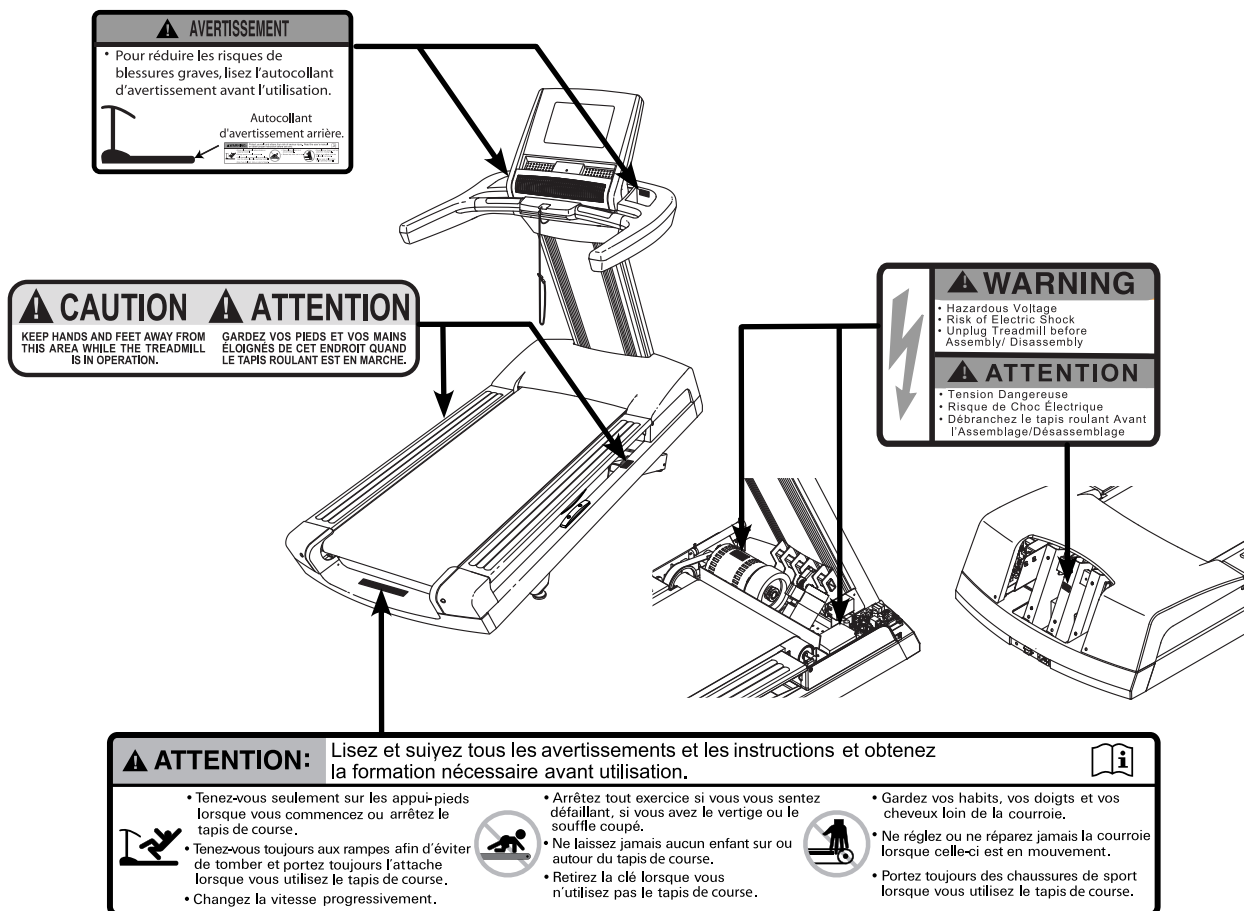


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	3
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	4
AVANT DE COMMENCER	6
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	7
ASSEMBLAGE	8
COMMENT BRANCHER LE TAPIS DE COURSE	14
COMMENT CHANGER DE MODÈLE DE CONSOLE	15
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	16
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE.....	29
ENTRETIEN PRÉVENTIF.....	30
FICHE D'ENTRETIEN PRÉVENTIF SUR SIX MOIS	34
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES	35
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	37
LISTE DES PIÈCES	38
SCHÉMA DÉTAILLÉ	40
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. 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.
2. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
3. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
4. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le tapis de course dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
5. Placez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 8 pieds (2,4 m) d'espace à l'arrière et 2 pieds (0,6 m) de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
8. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 400 lb (181 kg).
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements avec support athlétique sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
11. Quand vous branchez le cordon d'alimentation, suivez les instructions à la page 14. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit. N'utilisez pas de rallonge électrique.
12. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
13. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Voir la section **RÉSOLUTION DES PROBLÈMES** à la page 35 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
14. Veuillez lire attentivement, comprendre et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section **COMMENT ALLUMER L'APPAREIL** à la page 17). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.
15. Montez toujours sur les repose-pieds quand vous allumez ou éteignez la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
16. Quand une personne marche sur le tapis de course, le bruit de l'appareil augmente.

17. Gardez vos doigts, cheveux et vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.
18. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
19. 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 ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque pendant l'exercice.
20. Ne laissez pas le tapis de course allumé sans surveillance. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur sur la position Off (voir le schéma à la page 6 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
21. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Voir les sections ASSEMBLAGE à la page 8 et COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 29). Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg (45 lb) pour déplacer le tapis de course.
22. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'appareil.
23. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
24. N'insérez et ne laissez jamais tomber des objets dans les ouvertures du tapis de course.
25. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. Seul un technicien autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
26. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et revenez à la normale.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire FREEMOTION® REFLEX T11.8. Le tapis de course REFLEX T11.8 offre un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces.

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

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

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

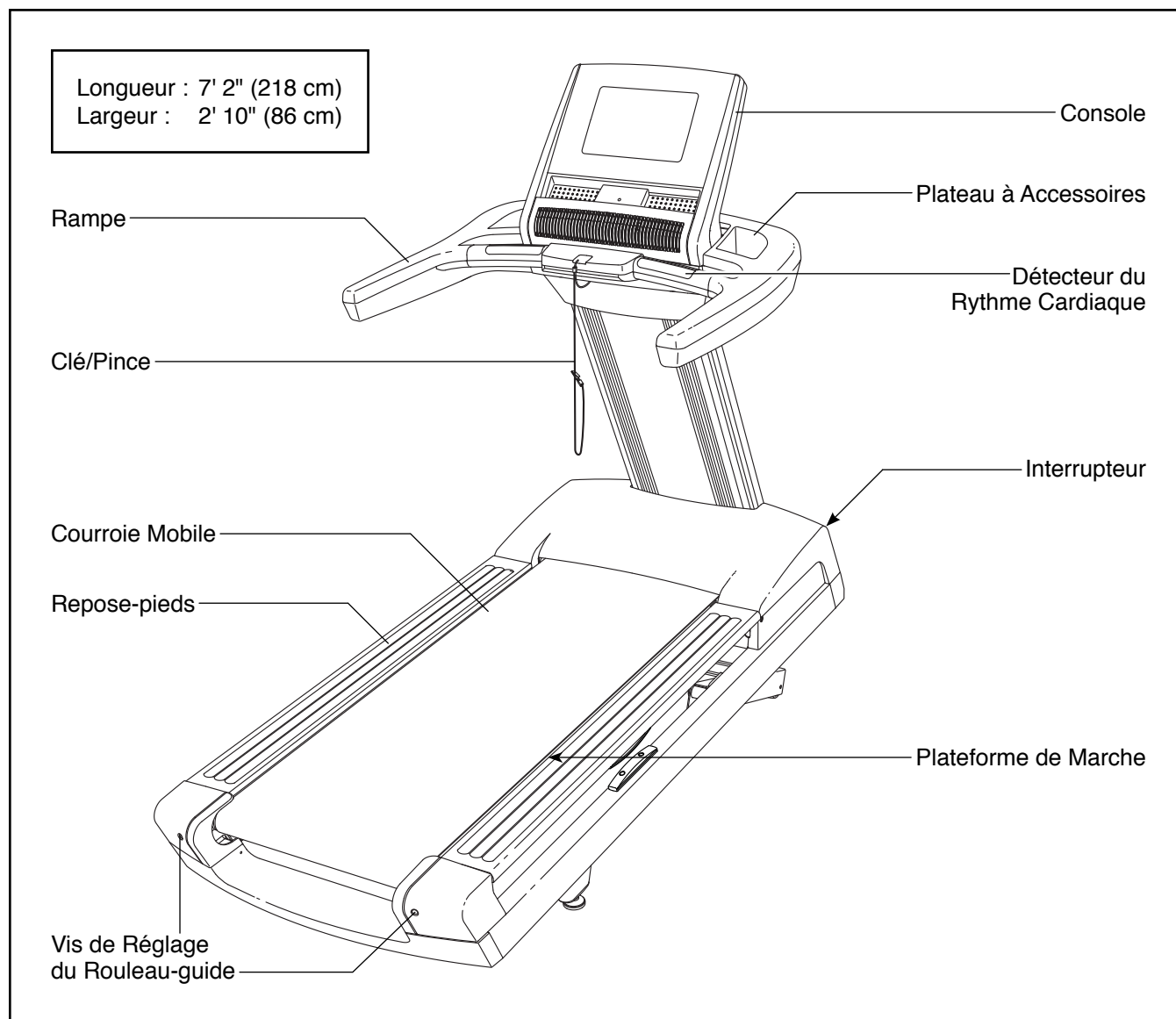
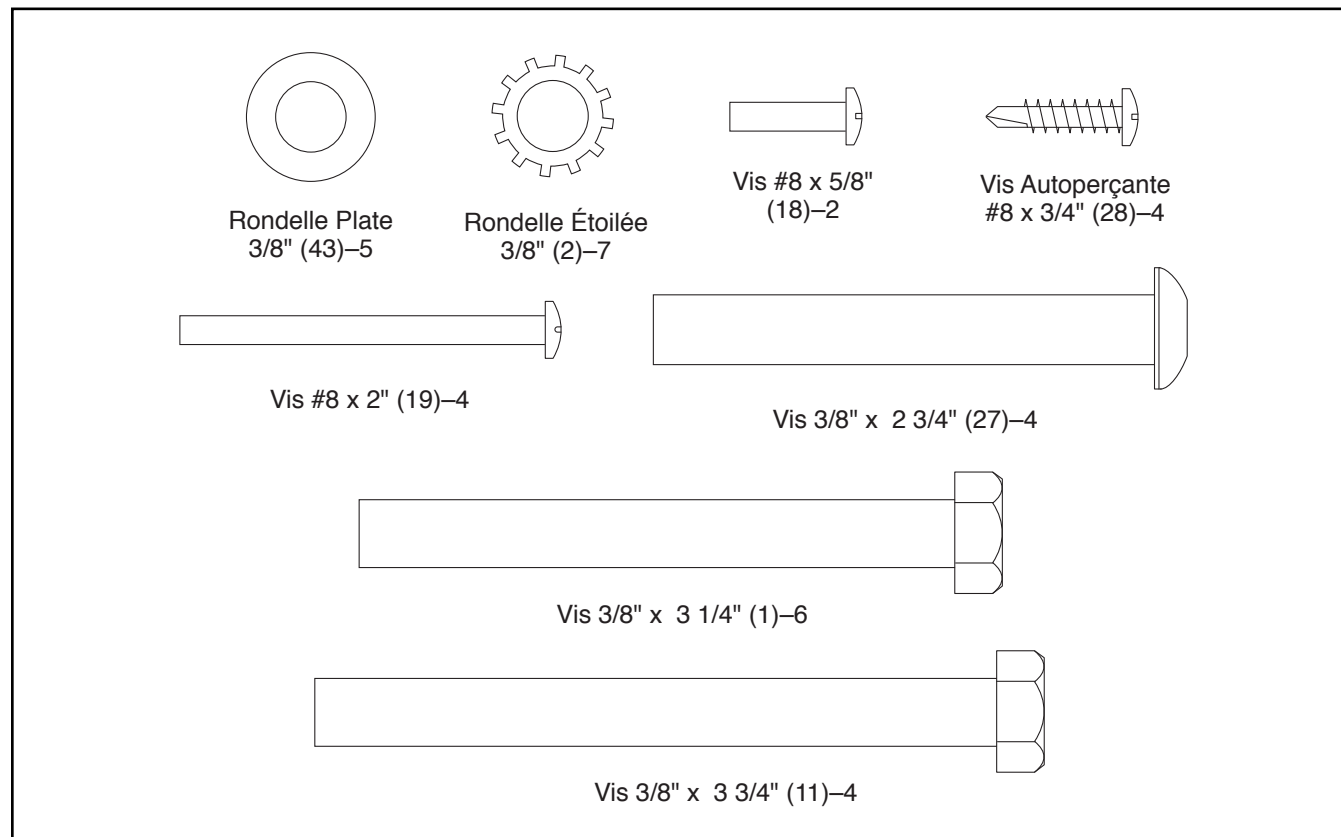


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



ASSEMBLAGE

- 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, voir la page 7.
- Durant le transport, il est possible qu'une substance grasse se dépose sur les surfaces du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant sur le tapis de course, essuyez-le à l'aide d'un

chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.

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

la clé hexagonale incluse



une clé à molette

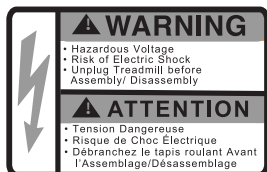


un tournevis cruciforme



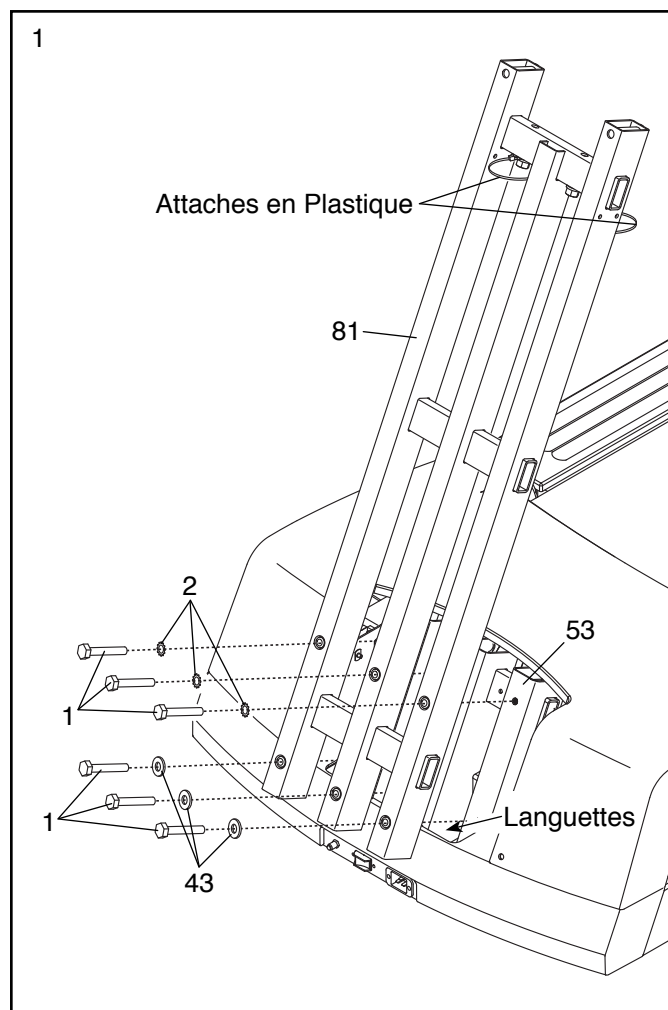
Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché. Faites attention de ne pas pincer le cordon d'alimentation.**



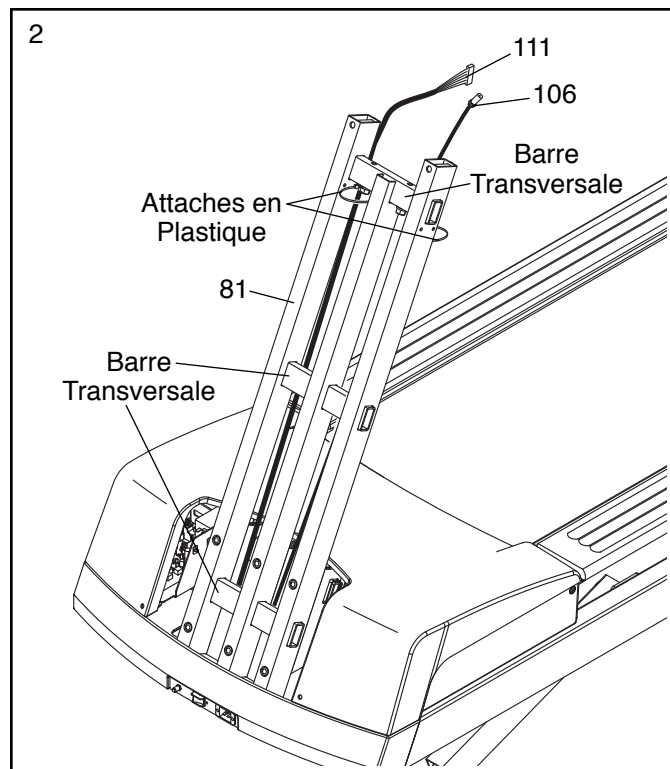
Retirez le Boîtier du Montant (non illustré) du Montant (81) en le faisant glisser.

Orientez le Montant (81) et les attaches en plastique comme sur le schéma. Posez le Montant sur les languettes du Cadre (53). Attachez le Montant à l'aide de six Vis 3/8" x 3 1/4" (1), trois Rondelles Étoilées 3/8" (2) et trois Rondelles Plates 3/8" (43) ; **vissez les six Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer. Faites attention de ne pas pincer les fils.**



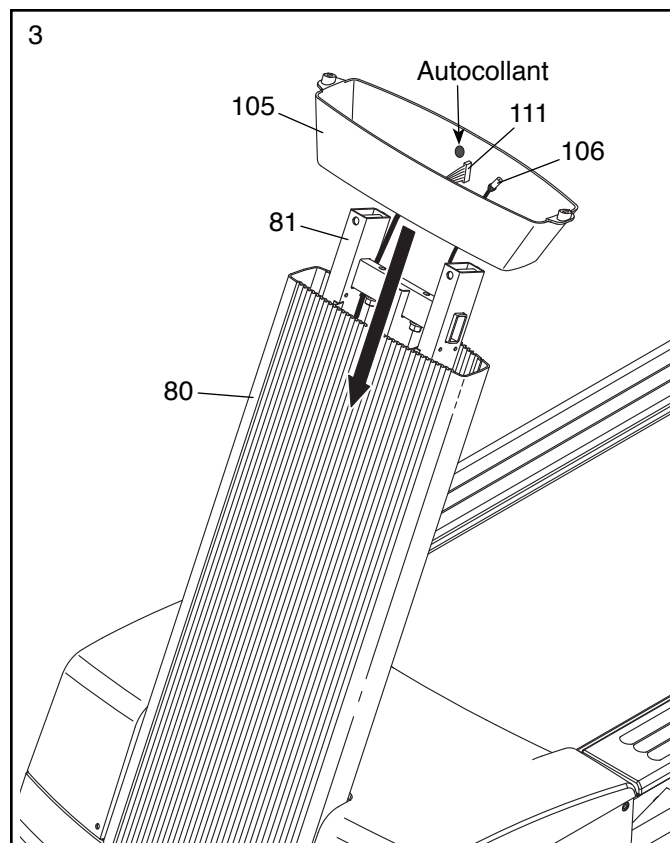
2. Insérez l'extrémité du Fil du Montant (111) dans la boucle en plastique en haut du Montant (81). **Assurez-vous que le Fil du Montant est placé derrière les barres transversales du Montant.** Ensuite, tirez doucement le Fil du Montant vers le haut alors que vous serrez les attaches en plastique autour du Fil du Montant.

Répétez cette étape avec le Câble TV (106).



3. Faites glisser le Boîtier du Montant (80) vers le bas sur le Montant (81). **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (111) ou le Câble TV (106).** Faites attention de ne pas toucher le plafond avec le Boîtier du Montant.

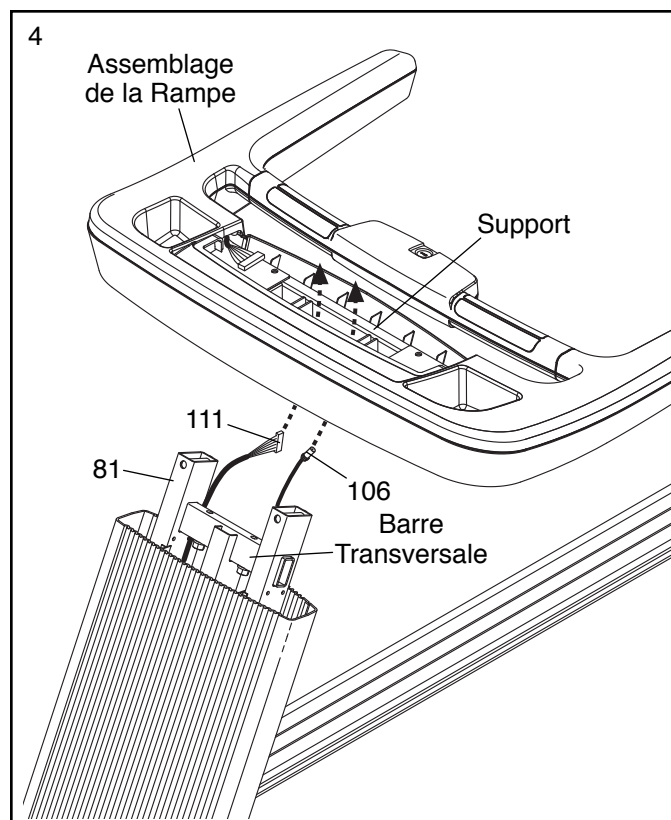
Assurez-vous que le Col du Montant (105) est orienté de manière à ce que l'autocollant soit du côté indiqué. Glissez le Col du Montant sur le Boîtier du Montant (80).



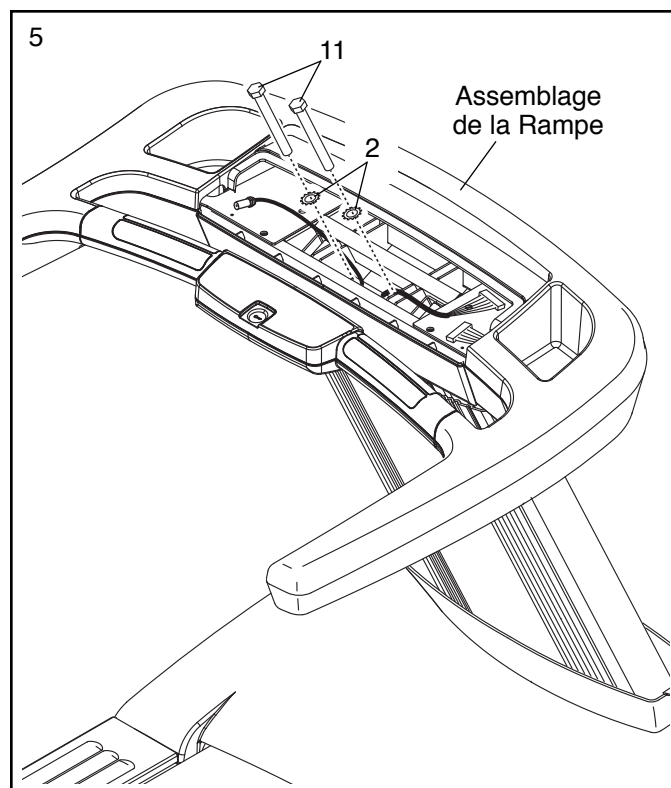
4. Demandez à une autre personne de tenir l'assemblage de la rampe près du Montant (81).

Insérez le Fil du Montant (111) et le Câble TV (106) vers le haut dans le centre de l'assemblage de la rampe.

Ensuite, glissez le support de l'assemblage de la rampe sur la barre transversale sur le Montant (81), puis placez l'assemblage de la rampe sur le Montant. **Faites attention de ne pas pincer les fils.**

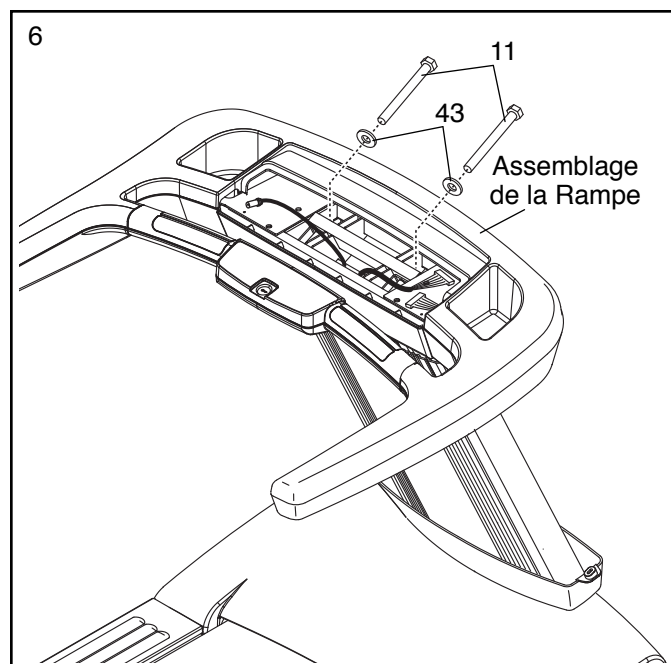


5. Attachez l'assemblage de la rampe à l'aide de deux Vis de 3/8" x 3 3/4" (11) et deux Rondelles Étoilées de 3/8" (2) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis. Faites attention de ne pas pincer les fils.**



6. Serrez deux Vis de 3/8" x 3 3/4" (11) avec deux Rondelles Plates de 3/8" (43) dans l'assemblage de la rampe ; **vissez les deux Vis de quelques tours chacune avant de les serrer toutes les deux.**

Voir l'étape 5. Serrez les deux Vis 3/8" x 3 3/4" (11).

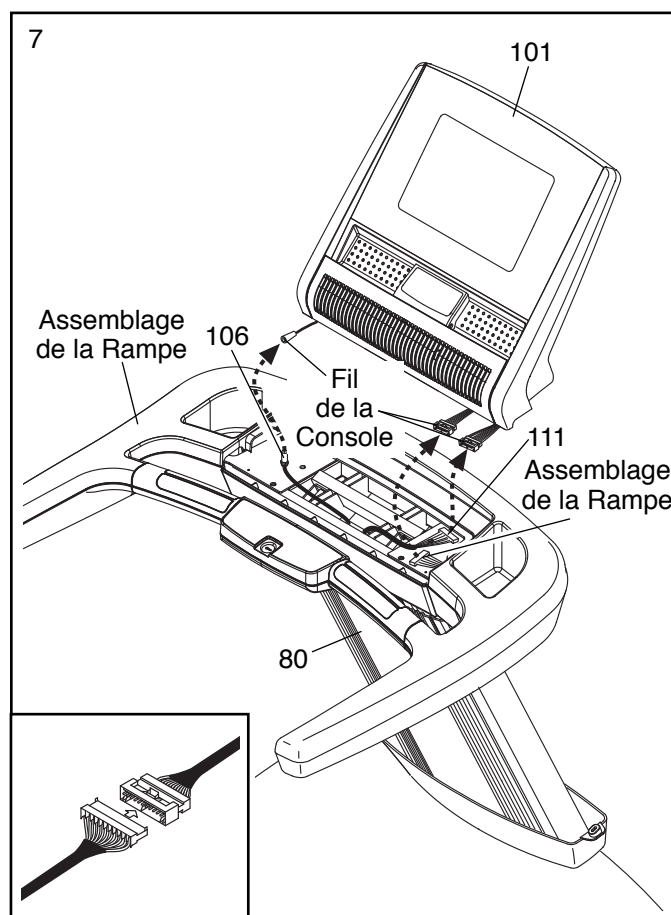


7. Demandez à une deuxième personne de tenir l'Assemblage de la Console (101) près de l'assemblage de la rampe.

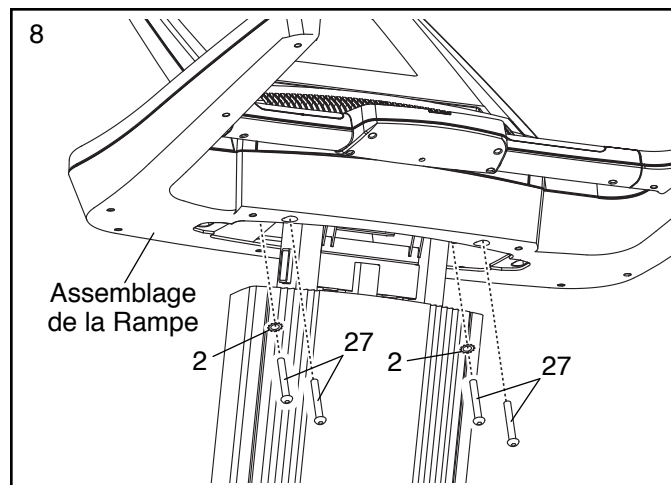
Voir le schéma encadré. Branchez le Fil du Montant (111), le fil de la rampe et le Câble TV (106) dans les fils de la console. Assurez-vous que les connecteurs sur les fils de la console et sur le fil de la rampe sont de la même taille. **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** 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 QUAND ELLE EST ALLUMÉE.**

Insérez l'excès de fils vers le bas dans le Boîtier du Montant (80).

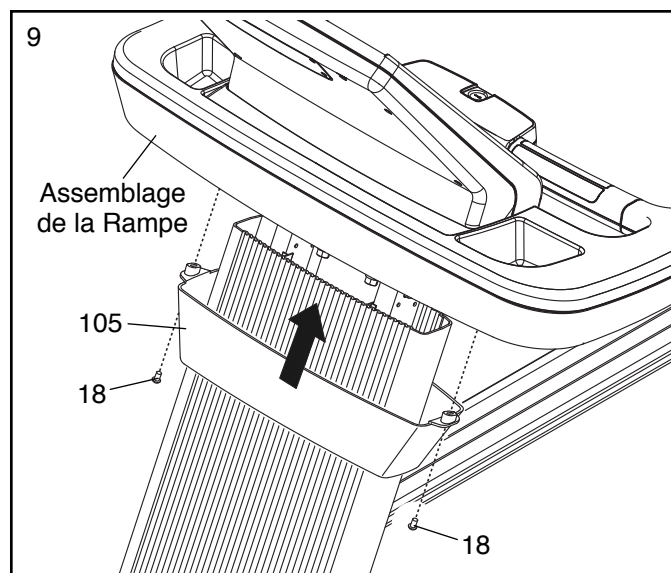
Ensuite, placez l'Assemblage de la Console (101) sur l'assemblage de la rampe. **Faites attention de ne pas pincer les fils.**



8. Vissez quatre Vis $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " (27) avec deux Rondelles Étoilées $\frac{3}{8}$ " (2) dans l'assemblage de la rampe.



9. Attachez le Col du Montant (105) sur l'assemblage de la rampe à l'aide de deux Vis #8 x $\frac{5}{8}$ " (18).

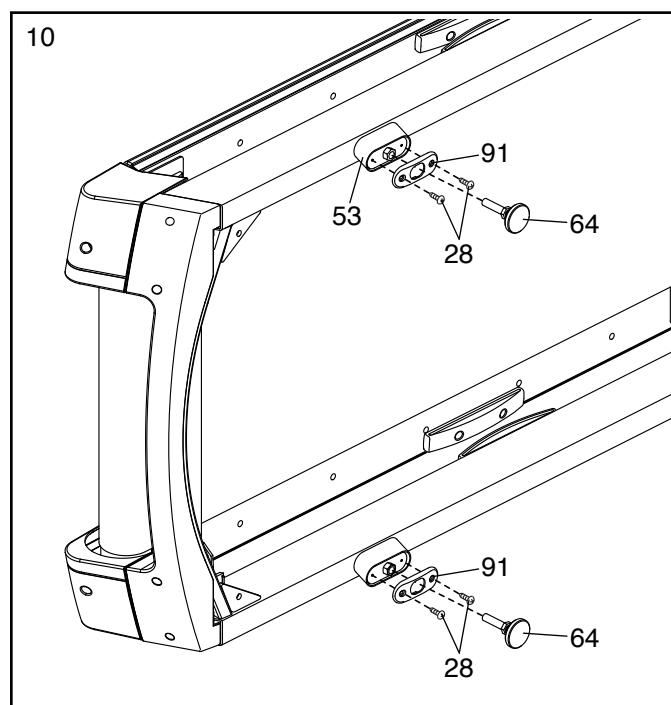


10. Avec l'aide d'une deuxième personne, placez le tapis de course sur son côté, avec précaution. Retirez tous les emballages sous le Cadre (53).

Ensuite, attachez les deux Boîtiers du Pied Arrière (91) sur le Cadre (53) à l'aide de quatre Vis Auto-perçantes #8 x $\frac{3}{4}$ " (28).

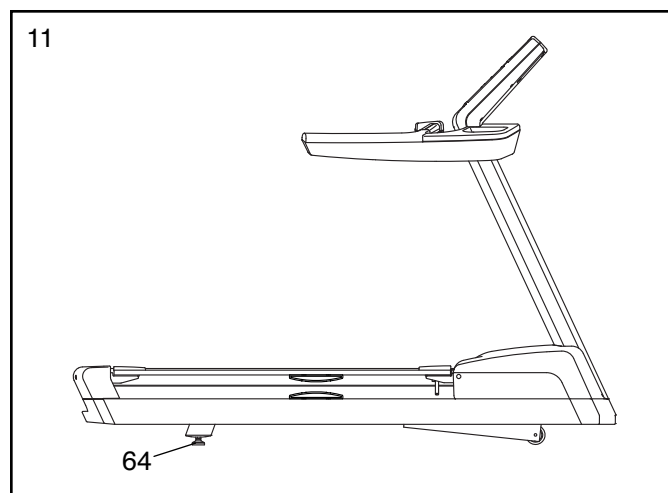
Ensuite, vissez complètement les deux Pieds de Nivellement (64) sous le Cadre (53).

Relevez le tapis de course dans sa position verticale, avec précaution.



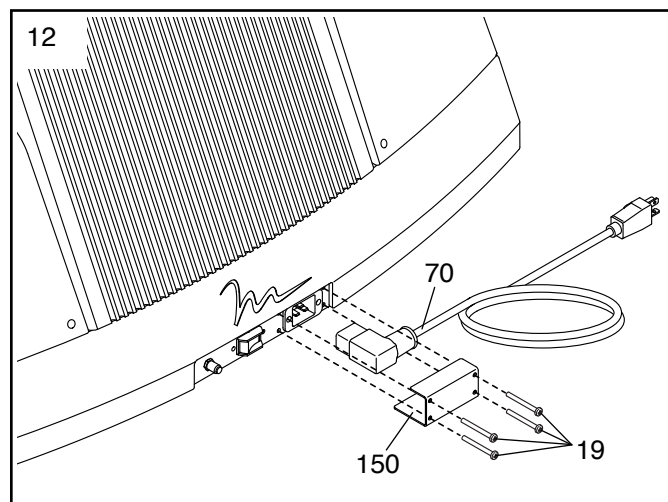
11. Si nécessaire, déplacez le tapis de course jusqu'à l'endroit désiré (voir la section COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 29).

Quand le tapis de course est à l'endroit où il sera utilisé, assurez-vous que les Pieds de Nivellement (64) sont bien à plat sur le sol. Si le tapis de course est légèrement bancal, tournez l'écrou sur le Pied de Nivellement dans le sens des aiguilles d'une montre, ou dans le sens contraire, jusqu'à ce que l'appareil soit stable.



12. Coupez l'attache qui maintient le Cordon d'Alimentation (70) sur la Boîtier du Cordon d'Alimentation (150).

Branchez le Cordon d'Alimentation (70) dans le tapis de course. Attachez la Boîtier du Cordon d'Alimentation (150) à l'aide de quatre Vis #8 x 2" (19).



13. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Pour ne pas endommager la console, protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr ; elle vous servira pour ajuster la courroie mobile (voir les pages 35 et 36). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT BRANCHER LE TAPIS DE COURSE

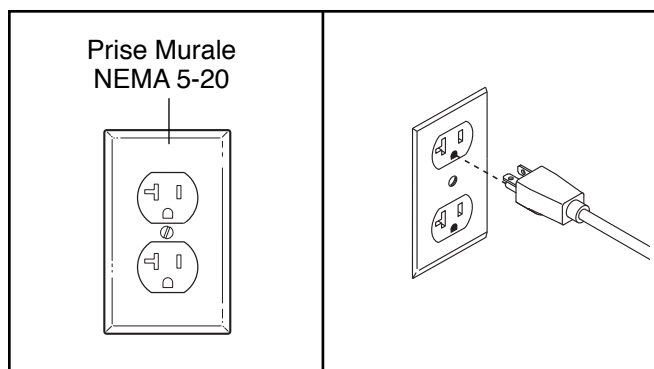
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de terre peut augmenter les risques de chocs électriques. Demandez conseil auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur certifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre de l'appareil. Ne modifiez pas la fiche de l'appareil ; si elle n'est 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.

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être relié à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques en offrant une voie de fuite au courant électrique.

Cet appareil doit être utilisé sur un circuit dédié de 20 ampère et 120 volts. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec un conducteur de terre et une prise de terre.

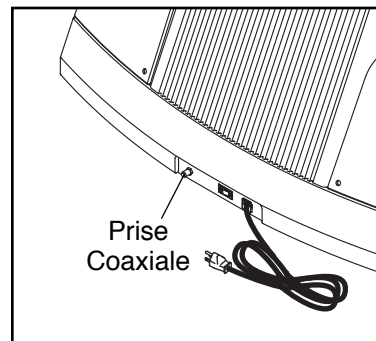
Branchez la prise de terre dans une prise murale standard de type NEMA 5-20. Ne modifiez pas la fiche de la prise ou la prise murale. N'utilisez pas un adaptateur, un limiteur de surtension ou une rallonge. La prise murale doit être reliée à la terre.



COMMENT BRANCHER UN CÂBLE CATV

Si votre tapis de course est équipé d'une TV Numérique de 17", vous devez brancher un câble CATV dans le tapis de course pour visionner les chaînes câblées sur la TV.

Trouvez la prise coaxiale à l'avant du tapis de course. Branchez le câble CATV dans la prise coaxiale. Placez le câble de manière à ce qu'il ne puisse pas être pincé ni écrasé par le mécanisme d'inclinaison ou le cadre.



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

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. Voir le 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

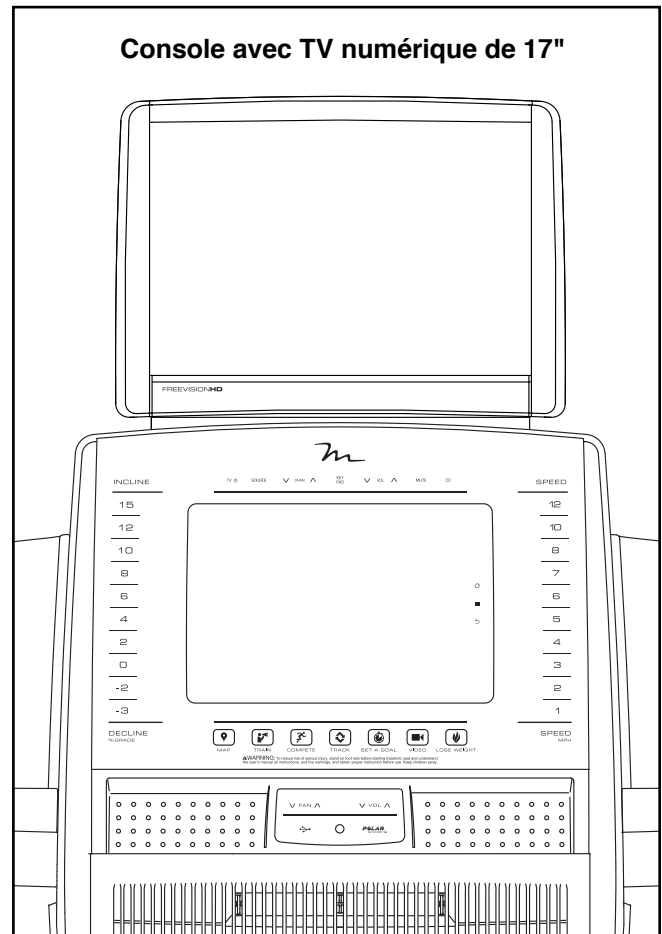
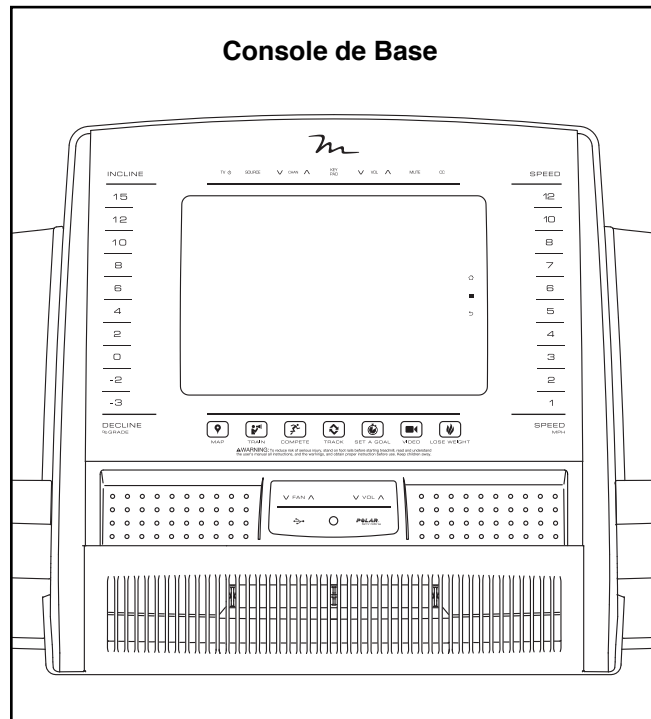
La garantie de cet appareil ne couvre pas les dommages ou les pannes causés par un équipement électrique non conforme aux codes électriques ou aux spécifications contenues dans ce manuel, ou un manquement aux procédures d'entretien raisonnables et nécessaires décrites dans ce manuel. Toute panne ou tout 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.

Tous les termes de cette garantie seront annulés si l'appareil est déplacé hors des frontières continentales des États-Unis d'Amérique (à l'exclusion de l'Alaska, d'Hawaï et du Canada) et sont dans cette éventualité remplacés par les termes fixée par le représentant autorisé de FreeMotion Fitness, Inc dans le pays concerné.

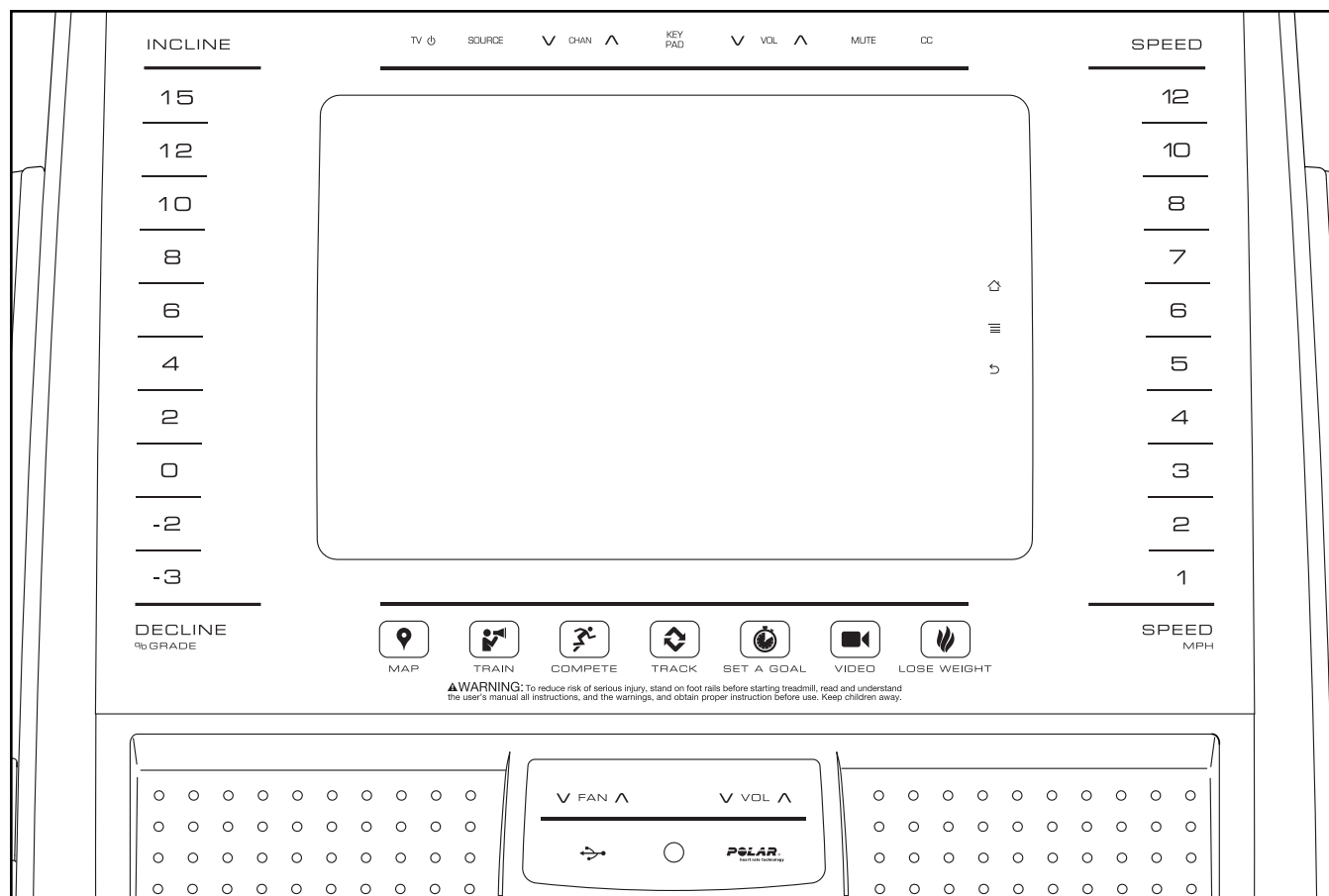
COMMENT CHANGER DE MODÈLE DE CONSOLE

La console du tapis de course a été configurée pour fonctionner avec une TV numérique de 17" (voir les schémas ci-dessous). Pour en savoir plus sur les caractéristiques de la console, voir la page 16. Pour en savoir plus sur les fonctionnalités de la TV numérique, voir le manuel de l'utilisateur inclus avec la TV numérique. **Remarque : les touches en haut de la console fonctionnent uniquement avec la TV numérique ou une TV à distance.** La console de base n'est pas équipée d'une TV.

Pour changer de console quand vous le souhaitez, veuillez vous référer au dos de ce manuel.



COMMENT UTILISER LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console de pointe du tapis de course offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Cette 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 Internet www.iFit.com pour obtenir tous les détails.**

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

Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée ou d'un détecteur du rythme cardiaque du torse en option compatible avec la technologie Polar®.

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

Pour allumer l'appareil, voir la page 17. Pour apprendre à utiliser l'écran tactile, voir la page 17. Pour configurer la console, voir la page 18.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour voir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir l'étape 4 à la page 24. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel utilisent les miles.

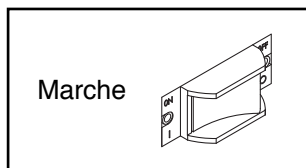
COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

1. Branchez le cordon d'alimentation

Voir la section COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION à la page 14.

2. Placez l'interrupteur sur la position on (marche).

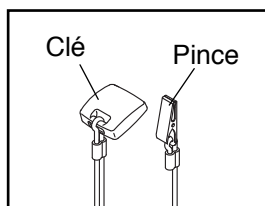
Trouvez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position On (marche).



3. Insérez la clé dans la console.

Remarque : vous pouvez configurer la console pour fonctionner avec ou sans la clé. Voir l'étape 6 à la page 24 pour des instructions. Si la console a été configurée pour fonctionner sans la clé, sautez cette étape.

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



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

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'une tablette avec un écran tactile en couleurs. Les informations suivantes vous aideront à vous familiariser avec la technologie de pointe de la tablette.

- La console fonctionne de façon similaire aux autres tablettes. Glissez le doigt sur l'écran pour déplacer certaines images, telles que les affichages lors d'un entraînement (voir l'étape 5 à la page 19). Cependant, vous ne pouvez pas agrandir ou rétrécir l'image sur l'écran à l'aide de vos doigts.
- L'écran ne réagit pas aux changements de pression. Vous n'avez pas besoin d'appuyer fort sur l'écran.
- Pour taper des informations dans une boîte de texte, touchez la boîte de texte pour voir le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, touchez le bouton ?123. Pour voir plus de caractères, touchez le bouton Alt. Touchez de nouveau le bouton Alt pour revenir au clavier des chiffres. Pour revenir au clavier des lettres, touchez le bouton ABC. Pour utiliser une majuscule, touchez le bouton avec une flèche dirigée vers le haut. Pour utiliser des caractères majuscules multiples, touchez de nouveau le bouton avec la flèche. Pour revenir au clavier des minuscules, touchez une troisième fois le bouton avec la flèche. Pour effacer le dernier caractère, touchez le bouton avec une flèche dirigée vers l'arrière et un X.

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

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

1. Connectez-vous à votre réseau sans fil.

Remarque : pour accéder à Internet, télécharger des entraînements iFit et utiliser d'autres fonctionnalités de la console, vous devez être connecté à un réseau sans fil. Voir la section COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL à la page 27 pour connecter la console à votre réseau sans fil.

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

Tout d'abord, Voir l'étape 1 à la page 24 et à l'étape 2 à la page 26 et sélectionnez le mode de l'entretien. Ensuite, Voir l'étape 3 à la page 26 et vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

3. Calibrez le système d'inclinaison.

Voir l'étape 4 à la page 26 et calibrez le système d'inclinaison du tapis de course.

4. Créez un compte iFit.

Touchez le bouton du globe en bas à gauche sur l'écran, puis touchez le bouton iFit.

Remarque : pour plus de détails sur le fonctionnement du navigateur, Voir la page 28. Le navigateur s'ouvre sur la page d'accueil de iFit.com. Touchez le bouton Register (s'inscrire) en haut à droite sur l'écran.

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

Vous pouvez maintenant utiliser la console pour vos entraînements. Les pages suivantes décrivent les différents entraînements et les autres fonctionnalités de la console.

Pour utiliser le mode manuel, voir la page 19. **Pour utiliser un entraînement intégré**, voir la page 21. **Pour utiliser un entraînement avec un objectif personnalisé**, voir la page 22. **Pour utiliser un entraînement iFit**, voir la page 23.

Pour utiliser le mode des réglages de l'appareil, voir la page 24. **Pour utiliser le mode de divertissement**, voir la page 25. **Pour utiliser le mode de l'entretien**, voir la page 26. **Pour utiliser le mode du réseau sans fil**, voir la page 27. **Pour utiliser le système audio de la console**, voir la page 28. **Pour changer la source audio**, voir la page 28. **Pour utiliser le navigateur Internet**, voir la page 28.

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. La première fois que vous utilisez le tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile et centrez-la si nécessaire (voir la page 35).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

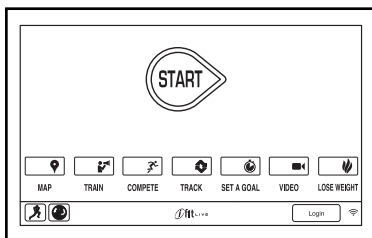
1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17. **Remarque : la console peut prendre une minute avant d'être prête à l'utilisation.**

2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez le tapis de course, le menu principal apparaît sur l'écran après le démarrage de la console.

Touchez le bouton d'accueil dans le coin inférieur gauche de l'écran (non illustré ici) pour revenir au menu principal à tout moment.



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

Touchez le bouton Start (marche) sur l'écran ou appuyez sur la touche Start sur la console pour mettre la courroie mobile en marche. La courroie mobile se met alors à tourner à 1 mph. Alors que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse) pour changer la vitesse de la courroie comme vous le désirez. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, la vitesse change de 0,1 mph.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées de Speed de 1 à 12, la vitesse de la courroie mobile change graduellement pour atteindre la vitesse sélectionnée. Pour sélectionner une vitesse à virgule, comme 3,5 mph, appuyez sur deux touches numérotées l'une après l'autre. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 3,5 mph, appuyez sur la touche 3, puis immédiatement sur la touche 5.

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

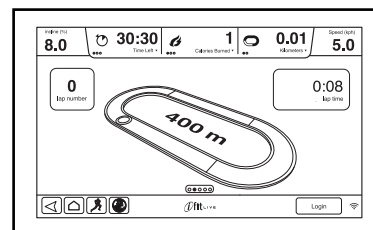
4. Changez l'inclinaison du tapis de course comme vous le désirez.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de Incline (l'inclinaison), ou sur l'une des touches de Incline numérotées de -3 à 15. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison du tapis de course 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 26).

5. Suivez votre progression.

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



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

- Le niveau d'inclinaison du tapis de course
- Le temps écoulé
- Le temps restant (Remarque : le mode manuel n'est pas équipé de l'option du décompte du temps restant.)
- Le nombre approximatif de calories brûlées
- Le nombre approximatif de calories brûlées par heure

- La distance parcourue en marchant ou en courant
- Le nombre de pieds parcourus à la verticale
- La vitesse de la courroie mobile
- Une piste représentant 1/4 de mile (400 mètres)
- Votre cadence en minutes par miles
- Le numéro du tours de piste en cours
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6).

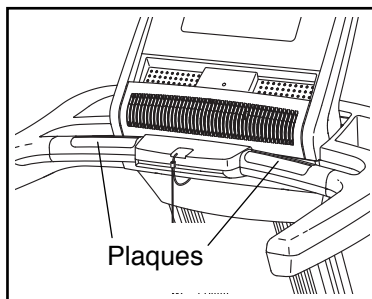
Si désiré, réglez le volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Vol sur la console.

Pour suspendre l'entraînement, touchez un des boutons du menu sur l'écran, ou appuyez sur la touche Stop de la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume (reprendre) ou Start. Pour arrêter l'entraînement, touchez le bouton End Workout (arrêter l'entraînement).

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Remarque : si vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée et le détecteur du torse en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de façon exacte. Pour de l'information sur le détecteur du rythme cardiaque en option, voir le dos du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

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



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

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

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

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

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

Montez sur les repos-pieds et touchez le bouton d'accueil ou le bouton de retour sur l'écran, ou appuyez sur la touche Stop (arrêt) sur la console. Un résumé de l'entraînement apparaît alors sur l'écran. Après avoir consulté le résumé de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pouvez également être en mesure 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 risquent de s'user prématurément.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, touchez le bouton du coureur en bas à gauche sur l'écran.

Dans le menu Workouts (entraînements), touchez le bouton Calorie, Intensity (intensité), Speed (vitesse) ou Incline (inclinaison). Ensuite, sélectionnez l'entraînement désiré. L'écran affiche alors le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affiche aussi le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement et un graphique des niveaux de résistance de l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

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

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

Durant l'entraînement, le graphique illustre votre progression. Pour afficher le graphique, touchez ou faites glissez votre doigt sur l'écran. Le trait vertical coloré représente le segment en cours de l'entraînement. Le graphique inférieur représente le niveau d'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 se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

L'entraînement continue de cette façon jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt, puis un résumé de

l'entraînement s'affiche sur l'écran. Après avoir consulté le résumé de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pouvez également être en mesure d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options sur l'écran.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop faible à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches de Vitesse ou de l'Incline ; **cependant, quand le segment suivant commence, le tapis d'inclinaison se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.**

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

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

4. Suivez votre progression.

Voir l'étape 5 à la page 19. L'écran peut également afficher un graphique des niveaux de la vitesse et de l'inclinaison de l'entraînement.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 20.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 20.

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

Voir l'étape 8 à la page 20.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

2. Sélectionnez le menu principal.

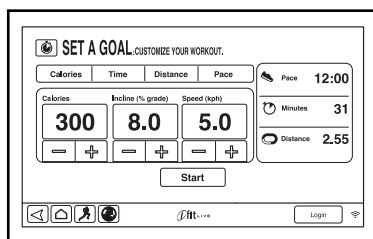
Voir l'étape 2 à la page 19.

3. Sélectionnez un entraînement avec un objectif personnalisé.

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

Pour définir un objectif de calorie, de durée, de distance ou de cadence, touchez le bouton Calories, Time (temps), Distance ou Pace (cadence). Ensuite, touchez les boutons 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 affiche la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.



4. Commencez l'entraînement.

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

L'entraînement fonctionne de la même manière que le mode manuel (voir les pages 19 et 20).

L'entraînement prend fin lorsque vous avez atteint l'objectif défini. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt, puis un résumé de l'entraînement s'affiche sur l'écran. Après avoir consulté le résumé de l'entraînement, touchez le bouton Finish (terminer) pour revenir au menu principal. Vous pouvez également être en mesure d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options sur l'écran.

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

5. Suivez votre progression.

Voir l'étape 5 à la page 19.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 20.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 20.

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

Voir l'étape 8 à la page 20.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Remarque : pour utiliser un entraînement iFit, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (voir la section COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL à la page 27). Vous devez également être inscrit sur iFit.com.

1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

2. Sélectionnez le menu principal.

Voir l'étape 2 à la page 19.

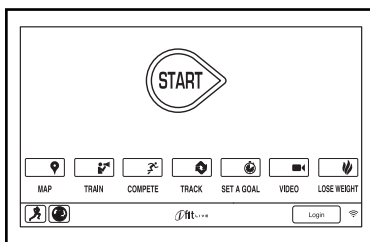
3. Connectez-vous à votre compte iFit.

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

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

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

Pour participer à une course que vous avez préalablement ajoutée à votre liste d'attente, appuyez sur la touche Compete (compétition). Pour afficher l'historique de vos entraînements, appuyez sur la touche Track (répéter l'entraînement). Pour sélectionner un entraînement avec un objectif personnalisé, appuyez sur la touche Set A Goal (définir un objectif) (voir la page 22). Remarque : vous pouvez aussi appuyez sur une des touches iFit sur la console.



Pour changer d'utilisateur sur un compte, touchez le bouton de l'utilisateur en bas à droite sur l'écran.

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

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

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

5. Commencez l'entraînement.

Voir l'étape 3 à la page 21.

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

6. Suivez votre progression.

Voir l'étape 5 à la page 19. L'écran peut également afficher une carte de votre parcours.

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

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 20.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 20.

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

Voir l'étape 8 à la page 20.

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

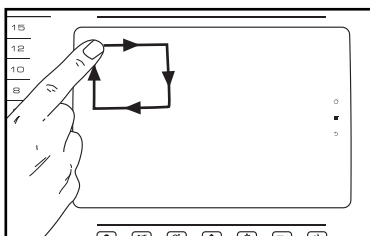
COMMENT UTILISER LE MODE DES RÉGLAGES DE L'APPAREIL

La console est équipée d'un mode des réglages de l'appareil qui vous permet de sélectionner une langue et une unité de mesure ; d'allumer et d'éteindre le mode d'affichage démo ; d'activer et de désactiver la clé, le navigateur Internet et/ou la vue de la rue ; et de choisir le nombre de minutes avant la mise en pause.

1. Accédez au menu principal des réglages.

Insérez la clé dans la console (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page

17). Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 à la page 19). Enfin, tracez un carré sur l'écran, dans le sens des aiguilles d'une montre, pour accéder au menu principal des réglages (voir le schéma ci-dessus).



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

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Equipment Settings (réglages de l'appareil).

3. Sélectionnez une langue.

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

4. Sélectionnez l'unité de mesure.

Touchez le bouton US/Metric pour voir quelle unité de mesure est sélectionnée. Changez l'unité de mesure, si désiré. Ensuite, touchez le bouton de retour sur l'écran.

5. 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 est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est activé, la console fonctionne normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que l'interrupteur est placé sur la position On (marche) et que la clé est insérée dans la console. Cependant, lorsque vous retirez la clé de la console, l'écran affiche une présentation de démonstration.

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

6. Activez ou désactivez la clé.

Vous pouvez désactiver la clé pour que le tapis de course puisse fonctionner sans elle, si désiré. Touchez le bouton Safety Key (clé de sécurité). Pour désactiver la clé, touchez la case à cocher Disable (désactiver). **ATTENTION : lisez l'avertissement de sécurité affiché sur l'écran avant de désactiver la clé.** Pour réactiver la clé, touchez la case à cocher ENABLE (activer).

7. 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.

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

8. Activez ou désactivez la vue de la rue.

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

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

9. Choisissez un délai de remise à zéro.

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

Pour choisir le délai d'attente avant la remise à zéro automatique, touchez le bouton Reset Timeout (délai de remise à zéro) pour voir une liste de durées. Ensuite, sélectionnez la durée de votre choix. Touchez le bouton de retour sur l'écran.

10. Quittez le mode des réglages de l'appareil.

Pour quitter le mode des réglages de l'appareil, touchez le bouton de retour sur l'écran.

COMMENT UTILISER LE MODE DE DIVERTISSEMENT

La console est équipée d'un mode de divertissement qui vous permet d'accéder à une télécommande sur l'écran. Si vous vous êtes procuré la TV numérique 17", veuillez consulter le manuel de la TV pour voir comment utiliser le mode de divertissement pour configurer votre TV personnelle.

1. Accédez au menu principal des réglages.

Voir l'étape 1 à la page 24.

2. Sélectionnez le mode de divertissement.

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

3. Configurez le récepteur du mur d'écrans.

Touchez le bouton Wall of Screens (mur d'écrans) pour visualiser les options de configuration de la console pour fonctionner avec un mur d'écrans.

Touchez le bouton Default Settings (réglages par défaut) pour sélectionner le volume par défaut.

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

4. Quittez le mode de divertissement.

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

COMMENT UTILISER LE MODE DE MAINTENANCE

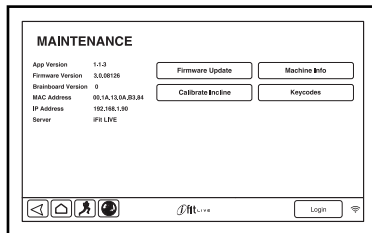
La console est équipée d'un mode de l'entretien qui vous permet de mettre à jour le logiciel de la console, de calibrer l'inclinaison du tapis de course, de calibrer l'écran, de voir des informations techniques et le code d'identification d'un bouton.

1. Accédez au menu principal des réglages.

Voir l'étape 1 à la page 24.

2. Sélectionnez le mode de l'entretien.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Maintenance (entretien) pour entrer dans le mode de l'entretien.



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

3. Mise à jour du logiciel de la console.

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

Touchez le bouton 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, 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 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 sur la position On. 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.

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

IMPORTANT : gardez les pieds et les autres objets à l'écart du tapis de course 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. Visualiser des données sur l'appareil.

Touchez le bouton Machine Info (information sur l'appareil) pour voir des informations sur votre tapis de course. Après avoir consulté les informations, touchez le bouton de retour sur l'écran.

6. Trouvez les codes d'identification.

Le bouton Keycodes (codes d'identification) est utilisé par les techniciens de service pour s'assurer qu'un bouton fonctionne correctement.

7. Quitter le mode de l'entretien.

Pour quitter le mode de l'entretien, touchez le bouton de retour sur l'écran.

COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL

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

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

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.

1. Accédez au menu principal des réglages.

Voir l'étape 1 à la page 24.

2. Sélectionnez le mode du réseau sans fil.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Wireless Network (réseau sans fil) pour entrer dans le mode du réseau sans fil.

3. Activez le Wi-Fi.

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

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

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

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

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

Une boîte de dialogue vous demandera si vous voulez vous connecter au réseau sans fil. Touchez le bouton Connect (se connecter) pour établir la connexion, ou le bouton Cancel (annuler) pour revenir à la liste des réseaux. Si le réseau exige un mot de passe, touchez la boîte de texte du mot de passe. Un clavier apparaît sur l'écran. Pour visualiser le mot de passe à mesure que vous le tapez, touchez la case à cocher Show Password (afficher le mot de passe).

Pour utiliser le clavier, voir la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 17.

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

Pour rompre une connexion avec un réseau sans fil, sélectionnez le réseau et touchez ensuite le bouton 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 : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site Internet support.ifit.com pour obtenir de l'aide.

5. Quittez le mode du réseau sans fil.

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

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO DE LA CONSOLE

Pour écouter de la musique et le contenu audio de la console à l'aide d'un casque ou d'écouteurs, branchez le fil audio du casque ou des écouteurs dans la prise audio au centre de la partie inférieure de la console. Remarque : cette prise audio fonctionne uniquement pour la sortie audio.

Ce tapis d'inclinaison a été conçu pour fonctionner expressément avec un iPod et le fabricant certifie que l'appareil est conforme aux normes de performance d'Apple.

Pour écouter de la musique ou des livres audio par le biais du système audio de la console, vous devez brancher votre iPod sur la console grâce au câble qui sort de la partie inférieure de la console. La console rechargera votre iPod pendant que vous l'utilisez.

Assurez-vous que le câble audio est bien enfoncé.

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre iPod. Réglez le volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Vol (volume) sur la console.

Branchez un lecteur MP3, un smartphone ou un autre appareil USB sur le port USB à l'avant de la console pour recharger l'appareil.

COMMENT CHANGER L'ENTRÉE AUDIO

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

1. Wall of Tvs (Le mur d'écrans).

Sélectionnez cette source audio pour écouter le contenu audio d'une TV à distance. Remarque : le tapis de course doit être branché à la TV (voir la section LE MODE DE DIVERTISSEMENT à la page 25).

2. Personal TV (TV Numérique).

Sélectionnez cette source audio pour écouter le contenu audio de la TV Numérique 17". Remarque : la console doit être équipée d'une TV personnelle pour que cette option fonctionne.

3. iPod.

Sélectionnez cette source audio pour écouter votre iPod (voir la section COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO à gauche).

4. Radio FM.

La console est équipée d'un récepteur FM. Sélectionnez cette source audio pour accéder au récepteur FM.

COMMENT UTILISER LE NAVIGATEUR INTERNET

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

Pour ouvrir le navigateur, touchez le bouton du globe en bas à gauche sur l'écran. Ensuite, sélectionnez un site Internet.

Pour revenir à la page Internet précédente, touchez le bouton de retour du navigateur. Pour quitter le navigateur Internet, touchez le bouton de retour.

Pour utiliser le clavier, voir la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 17.

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

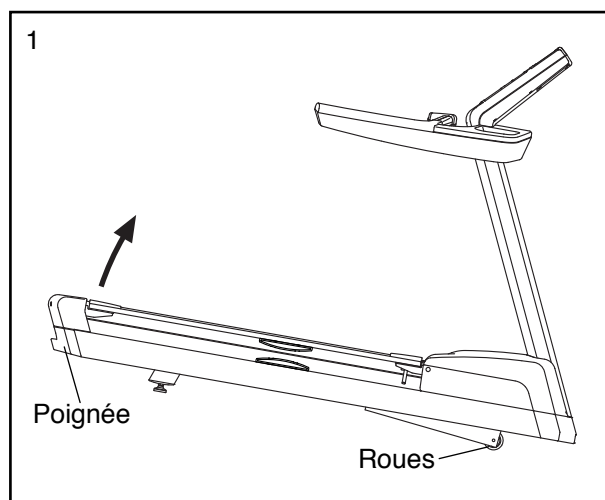
Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site Internet support.ifit.com pour obtenir de l'aide.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

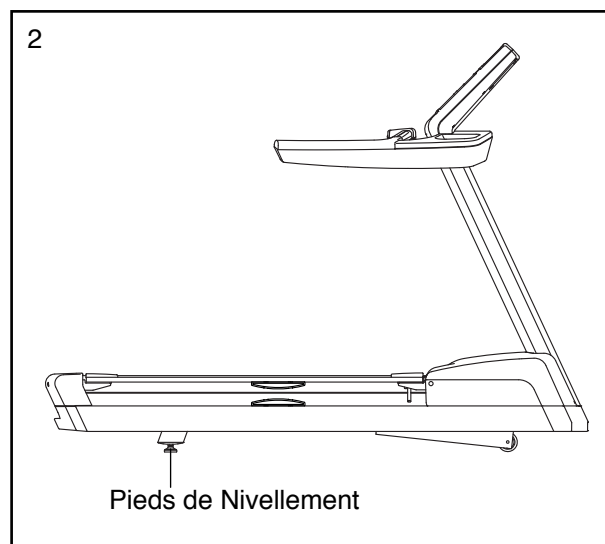
À cause de la taille et du poids du tapis de course, il faut deux à trois personnes pour le déplacer.

Avant de déplacer le tapis de course, branchez le cordon d'alimentation et insérez la clé dans la console (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17). Soulevez la plateforme jusqu'au niveau d'inclinaison le plus élevé. **Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.**

1. **Tenez fermement la poignée à l'endroit indiqué ci-dessous. ATTENTION : pour éviter d'endommager le tapis de course ou de vous blesser, ne soulevez pas le tapis de course à l'aide de la rampe.** Soulevez la poignée jusqu'à ce que le tapis de course puisse rouler aisément sur les roues. Déplacez doucement le tapis de course jusqu'à l'emplacement souhaité, puis baissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION : pour réduire les risques de blessures, faites preuve de grande prudence quand vous déplacez le tapis de course. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course sur des surfaces irrégulières.**



2. Quand le tapis de course est à l'endroit où il sera utilisé, assurez-vous qu'il est bien à plat sur le sol. Si le tapis de course est légèrement bancal, tournez l'écrou sur le pied de nivellement dans le sens des aiguilles d'une montre, ou dans le sens contraire, jusqu'à ce que l'appareil soit stable.



ENTRETIEN PRÉVENTIF

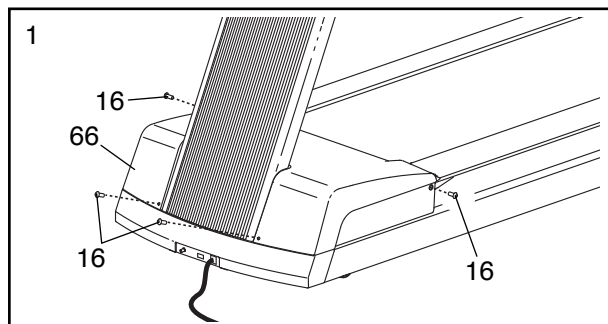
Un entretien régulier est nécessaire pour optimiser les performances du tapis de course et assurer sa longévité. Veuillez lire et suivre toutes les instructions ci-dessous. **Si le tapis de course n'est pas entretenu comme décrit, les composantes de l'appareil pourraient s'user prématurément, le tapis de course pourrait s'endommager et la garantie pourrait être annulée.** Si vous avez des questions concernant l'entretien, voir le dos du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle. **ATTENTION : vous devez avoir retiré la clé de la console et débranché le cordon d'alimentation avant d'effectuer toute procédures d'entretien.**

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

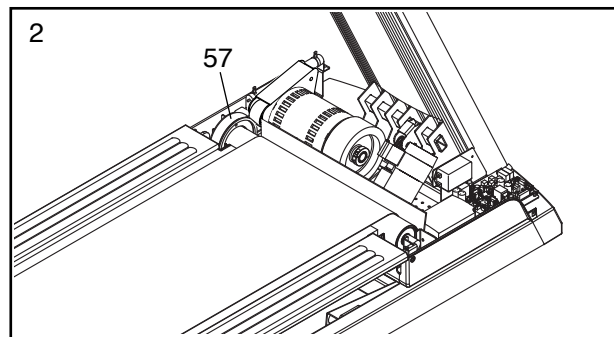
1. **Débranchez le cordon d'alimentation.** Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course.
2. Appliquez un produit nettoyant ménager sur un chiffon en coton, puis essuyez toute la poussière et la saleté sur les rampes, les montants, les repose-pieds, le cadre et le capot du moteur. De plus, essuyez la plateforme de marche le long de la courroie mobile. **N'essuyez pas le dessous de la courroie mobile.** Appliquez un peu de produit nettoyant ménager sur un chiffon en coton, et essuyez la console et les écrans. **Ne vaporisez pas un nettoyant directement sur le tapis de course et n'utilisez pas des nettoyants à base d'ammoniac ou d'acide.**
3. Assurez-vous que la courroie mobile est bien centrée et correctement tendue. Si elle est bien centrée et qu'elle fonctionne correctement, ne faites aucun ajustement. Si la courroie mobile doit être ajustée, voir les pages 33 et 35.

ENTRETIEN MENSUEL

1. **Débranchez le cordon d'alimentation.** Retirez les quatre Vis de 5/16" x 1/2" (16) qui attachent le Capot du Moteur (66), puis soulevez le Capot du Moteur.



2. À l'aide d'un petit aspirateur, nettoyez la zone située sous le Capot du Moteur (non illustré). **Faites attention de ne pas toucher les composantes.** Vérifiez la Courroie du Moteur (57) pour déceler toute usure ou fissure. Si la Courroie du Moteur doit être remplacée, voir le dos du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.



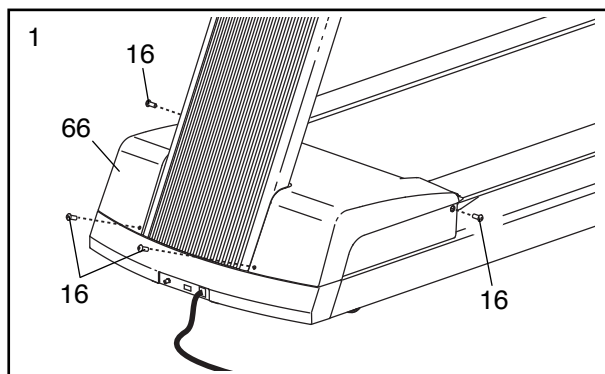
3. Branchez le cordon d'alimentation et insérez la clé dans la console. Appuyez sur la touche Enter (entrer). **Faites attention pour ne pas vous blesser ; gardez les mains éloignées des pièces mobiles et assurez-vous que vos vêtements ne se coincent pas dans les pièces mobiles.** Quand la courroie mobile est en marche, vérifiez que le le tapis de course ne dégage pas des odeurs de brûlé et ne fait pas des bruits inhabituels. Si de telles anomalies sont décelées, voir le dos du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

Retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. Voir l'étape 1. Réattachez le Capot du Moteur (66) à l'aide des Vis 5/16" x 1/2" (16).

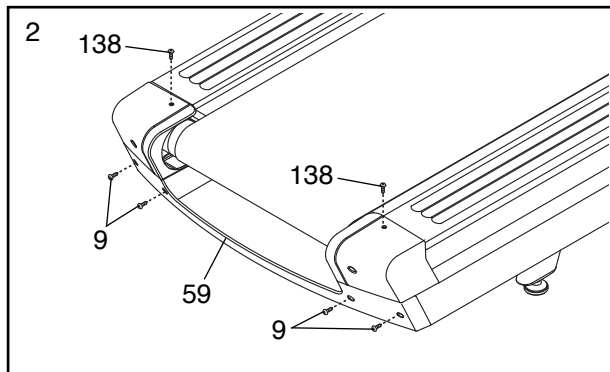
REPLACER LA PLATEFORME DE MARCHÉ ET LA COURROIE MOBILE

Inspectez périodiquement la plateforme de marche pour déceler des signes d'usure. Si le bois apparaît sous la couche phénolique, ou si la surface est endommagée, la plateforme de marche doit être remplacée. Quand la courroie mobile devient usée, elle doit être remplacée. La plateforme de marche et la courroie mobile doivent être remplacées tous les 10 000 à 15 000 miles (16 000 à 24 000 kilomètres). Suivez les instructions ci-dessous pour remplacer la plateforme de marche et/ou la courroie mobile. **Notez bien quelles vis vont dans quels trous.**

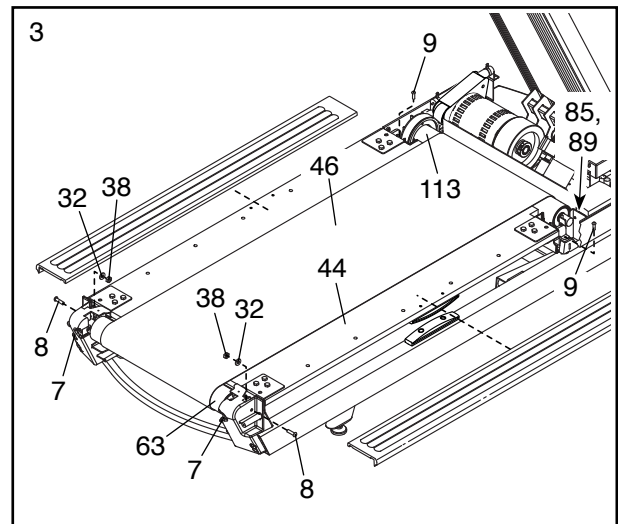
1. Retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. Retirez les quatre Vis 5/16" x 1/2" (16) et le Capot du Moteur (66).



2. Retirez les quatre Boulons 1/4" x 3/4" (9) et les deux Vis M4 x 13mm (138). Ensuite, retirez le Embout Arrière (59).



3. Retirez les deux Boulons 1/4" x 3/4" (9), les deux Boulons 5/16" x 1 1/2" (8), les deux Rondelles 3/8" (32), et les deux Écrous de Verrouillage 5/16" (38). Retirez les deux Vis 3/8" x 2 1/2" (7), les deux



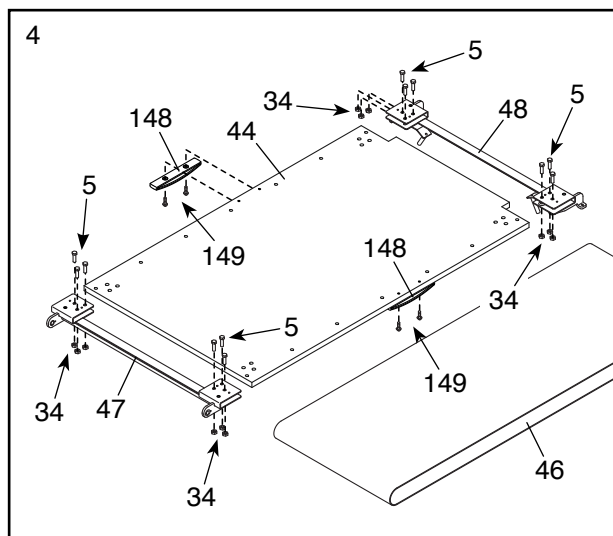
Rondelles de Verrouillage (non illustrées), et les deux Rondelles Plates 3/8" (non illustrées).

Retirez la Vis 1/4" x 2 1/2" (85) et la Rondelle Étoilée 1/4" (89). Ensuite, retirez le Rouleau-guide (63) et le Rouleau de Traction (113).

Si vous changez la Plateforme de Marche (44), allez à l'étape 4.

Si vous remplacez uniquement la Courroie Mobile (46), retirez l'ancienne Courroie et glissez la nouvelle Courroie sur la Plateforme de Marche (44). Ensuite, suivez les étapes 1 à 3 à l'envers. Tournez les deux Vis 3/8" x 2 1/2" (7) dans le sens des aiguilles d'une montre, quatre fois seulement. Allez à l'étape 5.

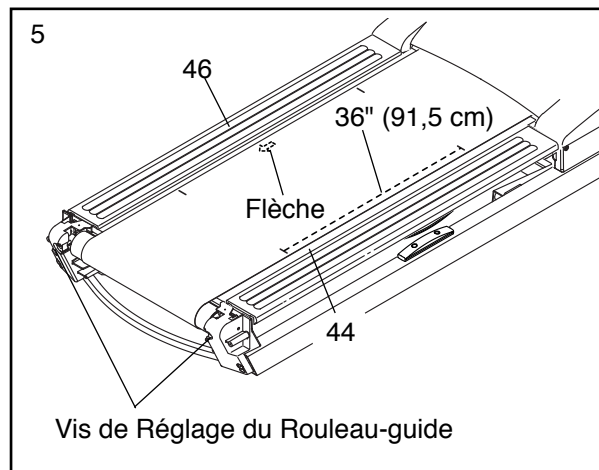
- Retirez la Courroie Mobile (46) et la Plateforme de Marche (44) du tapis de course. Ensuite, retirez la Courroie Mobile de la Plateforme de Marche. Ensuite, retirez les douze Boulons 3/8" x 1 1/2" (5) et les douze Écrous de Verrouillage de 3/8" (34), puis glissez les Supports Arrière et Avant de la Plateforme (47, 48) hors de la Plateforme de Marche. Retirez et mettez de côté les quatre Vis #16 x 1 1/4" (149) et les deux Coussins de la Plateforme (148).



Glissez les Supports Arrière et Avant de la Plateforme (47, 48) sur la nouvelle Plateforme de Marche (44).

Suivez les étapes 1 à 4 à l'envers. Si vous remplacez la Courroie Mobile (46), utilisez la nouvelle Courroie Mobile. Tournez les Vis 3/8" x 2 1/2" (7) (voir l'étape 3) dans le sens des aiguilles d'une montre, quatre fois seulement. **Allez à l'étape 5.**

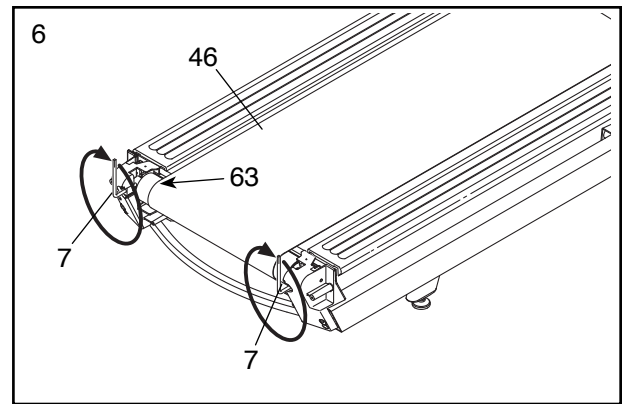
- Vous devez maintenant ajuster la tension de la Courroie Mobile (46). Regardez sous le rebord droit et le rebord gauche de la Courroie Mobile et trouvez la petite flèche imprimée dessus ; déplacez la Courroie Mobile, si nécessaire, jusqu'à ce que vous trouviez la flèche. **Assurez-vous que la flèche pointe vers l'arrière du tapis de course, comme sur le schéma.** Si ce n'est pas le cas, retirez la Courroie Mobile, tournez-la, puis glissez-la de nouveau sur la Plateforme de Marche (44). Ne serrez pas encore la Courroie Mobile.



Déplacez la Courroie Mobile (46), si nécessaire, jusqu'à ce que la couture transversale de la Courroie Mobile soit sous la Plateforme de Marche (44).

À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Serrez la Courroie Mobile (46) jusqu'à ce que les traits de chaque côté de la Courroie Mobile soient exactement à 36" (91,5 cm) de distance.

6. Centrez la Courroie Mobile (46) si nécessaire (voir la page 35). Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, montez sur les repose-pieds, insérez la clé dans la console et appuyez sur la touche Start (marche). Tenez les rampes et appuyez doucement un pied sur la Courroie Mobile en mouvement. Si la Courroie Mobile s'arrête de tourner, **retirez la clé de la console, débranchez le cordon d'alimentation**, puis tournez les deux Vis $3/8'' \times 2\ 1/2''$ (7) dans le sens des aiguilles d'une montre, une fois. 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. **Si le Rouleau-guide (63) s'immobilise, ne resserrez pas les Vis davantage ; voir le dos du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.**



FICHE D'ENTRETIEN PRÉVENTIF SUR SIX MOIS

Photocopier cette fiche et utilisez-la pour enregistrer les entretiens préventifs effectués sur le tapis de course inclinable. Chaque copie de la fiche peut être utilisée pendant six mois (26 semaines). Inscrivez la date de l'entretien dans l'espace appropriée. **Veillez à effectuer chaque entretien selon les procédures indiquées sur les pages 31 à 33. Si celles-ci ne sont pas respectées, cela peut entraîner une usure excessive tapis de course inclinable ainsi qu'une détérioration rapide ; la garantie ne s'applique pas dans ce cas-là.**

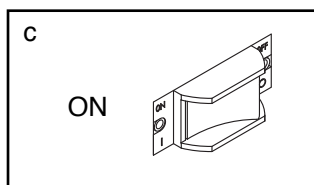
	Entretien par Semaine			Entretien Mensuel		
	Inspecter et serrer les pièces externes du tapis de course inclinable.	Nétoyer le tapis de course inclinable.	Vérifier la tension et l'alignement de la courroie mobile.	Enlever le capot du moteur et passer à l'aspirateur le compartiment du moteur.	Vérifier que la courroie du moteur ne présente aucune craquelure ni aucune autre usure.	Vérifier que le moteur ne produit pas d'arc électrique ; vérifier qu'il n'existe aucun bruit ni d'odeurs suspects.
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	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Plate-forme de Marche Retournée/ Remplacée	/ /	/ /	Courroie Mobile Remplacée	/ /		

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes de tapis de course peut être résolue en suivant les étapes simples ci-dessous. Trouvez le problème qui s'applique à votre cas et suivez les étapes correspondantes. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, voir la couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

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 la page 14).
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est sur la position On (marche).



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

- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus pour qu'il soit sur la position On (marche).
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé de la console, puis réinsérez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, voir le dos de ce manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

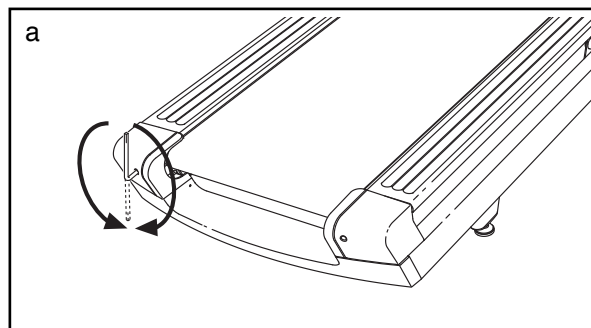
- Calibrez le système d'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 25).

PROBLÈME : l'écran de la console reste allumé lorsque la clé est retirée de la console

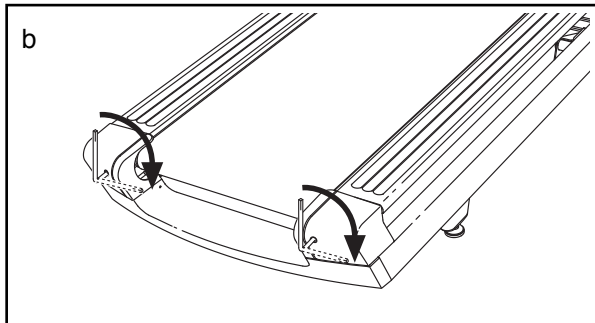
- La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si l'écran affiche une présentation quand vous retirez la clé de la console, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, voir l'étape 5 à la page 24.

PROBLÈME : la courroie n'est pas centrée ou glisse quand on monte dessus

- Si la courroie mobile n'est pas centrée**, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-guide gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, un demi tour ; **si la courroie mobile s'est décalée vers la droite**, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un demi tour. Faites attention de ne pas trop tendre la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- b. **Si la courroie mobile glisse quand on marche dessus**, retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Pour serrer correctement le tapis de course, voir l'étape 5 à la page 32. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



PROBLÈME : le mode iFit ne fonctionne pas correctement

- a. Si le mode iFit ne fonctionne pas correctement, assurez-vous le logiciel le plus récent disponible (voir l'étape 3 à la page 26) est installé sur la console.

PROBLÈME : le tapis de course ne se connecte pas au réseau sans fil

- a. Assurez-vous que les réglages du sans fil de votre console sont corrects (voir l'étape 4 à la page 27).
- b. Vérifiez que les réglages de votre réseau sans fil sont corrects.
- c. Si vous avez encore des questions, voir le dos de ce manuel.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle FMTL70810.10 R0215A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	6	Vis 3/8" x 3 1/4"	53	1	Cadre
2	7	Rondelle Étoilée 3/8"	54	1	Moteur de Traction
3	2	Vis Mécanique #8 x 5/8"	55	4	Bague du Moteur
4	1	Vis de Terre #8 x 3/4"	56	1	Plaque de Montage du Moteur
5	12	Boulon 3/8" x 1 1/2"	57	1	Courroie du Moteur
6	2	Boulon 3/8" x 2 1/2"	58	1	Pièce de l'Embout Arrière Gauche
7	2	Vis 3/8" x 2 1/2"	59	1	Embout Arrière
8	6	Boulon 5/16" x 1 1/2"	60	1	Support de l'Embout Gauche
9	10	Boulon 1/4" x 3/4"	61	1	Pièce de l'Embout Arrière Droit
10	4	Vis 1/4" x 1"	62	2	Roulement à Billes du Support
11	4	Vis 3/8" x 3 3/4"			Arrière de la Plateforme
12	2	Vis 1/4" x 1/2"	63	1	Rouleau-guide
13	2	Vis 1/2" x 3 1/2"	64	2	Pied de Nivellement
14	1	Boulon 1/2" x 1 5/8"	65	1	Passe-fil
15	1	Boulon 1/2" x 2 1/2"	66	1	Capot du Moteur
16	4	Vis 5/16" x 1/2"	67	1	Embout Avant
17	5	Vis Auto-perçante #8 x 1/2"	68	1	Support du Système Électronique
18	10	Vis #8 x 5/8"	69	1	Interrupteur
19	10	Vis #8 x 2"	70	1	Cordon d'Alimentation
20	2	Vis Mécanique #6 x 3/8"	71	1	Réceptacle
21	18	Vis Mécanique #8 x 1/2"	72	1	Boîtier du Côté Gauche
22	2	Vis Mécanique #10 x 5/16"	73	1	Boîtier du Côté Droit
23	5	Vis à Tête de Rondelle #8 x 1/2"	74	2	Support du Capot
24	18	Vis #8 x 1/2"	75	1	Boîtier du Rouleau
25	4	Socle 5/16"	76	1	Moteur d'Inclinaison
26	4	Vis Mécanique #8 x 5/8"	77	2	Roue Avant
27	4	Vis 3/8" x 2 3/4"	78	1	Cadre d'Inclinaison
28	4	Vis Auto-perçante #8 x 3/4"	79	2	Bague d'Espacement du Cadre
29	4	Vis #10 x 3/4"			d'Inclinaison
30	4	Rondelle Étoilée #8	80	1	Boîtier du Montant
31	12	Vis #4 x 1/4"	81	1	Montant
32	5	Rondelle 3/8"	82	1	Boîtier Inférieur de la Rampe
33	2	Rondelle de Verrouillage 3/8"	83	1	Cadre de la Rampe
34	14	Écrou de Verrouillage 3/8"	84	4	Rondelle Étoilée #10
35	2	Écrou de Blocage 1/2"	85	1	Vis 1/4" x 2 1/2"
36	4	Vis #10 x 1"	86	1	Boîtier de la Rampe
37	2	Pince du Capot	87	1	Assemblage du Détecteur
38	2	Écrou de Verrouillage 5/16"			Cardiaque
39	4	Rondelle Plate 5/16"	88	1	Barre Transversale du Détecteur
40	4	Écrou 1/4"			Cardiaque
41	1	Disque de la Vitesse	89	1	Rondelle Étoilée 1/4"
42	2	Écrou #8	90	2	Écrou de Blocage 1/4"
43	5	Rondelle Plate 3/8"	91	2	Boîtier du Pied Arrière
44	1	Plateforme de Marche	92	1	Support du Système Électronique
45	2	Guide de la Courroie	93	1	Filtre
46	1	Courroie Mobile	94	2	Vis #6 x 1/4"
47	1	Support Arrière de la Plateforme	95	1	Plaque du Transformateur
48	1	Support Avant de la Plateforme	96	12	Attache de Câble
49	2	Coussin de la Plateforme	97	1	Cadre de la Console
50	1	Support du Capteur Magnétique	98	1	Dos de la Console
51	1	Capteur Magnétique	99	1	Panneau d'Accès
52	1	Contrôleur	100	8	Vis #4 x 3/8"

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
101	1	Assemblage de la Console	126	6	Socle 1/2"
102	1	Support Arrière de la Résistance	127	1	Boîtier de la TV
103	1	Résistance	128	1	Écran Tactile
104	1	Support Avant de la Résistance	129	1	Système de Divertissement
105	1	Col du Montant	130	1	Grille du Ventilateur
106	1	Câble TV	131	4	Vis Mécanique #6 x 1/4"
107	1	Clé/Pince	132	1	Ventilateur
108	4	Tube d'Espaceur de la Roue	133	1	Poulie du Rouleau de Traction
109	4	Bague Plate de la Roue	134	3	Vis #10 x 1/4"
110	2	Rondelle du Moteur d'Inclinaison	135	1	Poulie du Moteur de Traction
111	1	Fil du Montant	136	4	Écrou #6
112	1	Goupille du Bras du Tendeur	137	6	Vis 5/16" x 7/8"
113	1	Rouleau de Traction	138	2	Vis M4 x 13mm
114	2	Repose-pieds	139	1	Support de l'Embout Droit
115	2	Rondelle 1/2"	140	2	Boulon du Réceptacle
116	1	Attache de Fil 8"	141	10	Vis Autoperçante #8 x 3/4"
117	1	Grand Autocollant d'Avertissement	142	1	Boulon 3/8" x 4 1/2"
118	2	Essieu de la Roue	143	2	Vis 3/8" x 2 3/8"
119	2	Autocollant d'Attention	144	2	Écrou 3/8"
120	3	Autocollant d'Avertissement du Voltage	145	1	Poulie du Rouleau-guide
121	2	Autocollant d'Avertissement en Anglais	146	1	Bras du Rouleau-guide
122	2	Boulon 1/4" x 1/2"	147	2	Bague-attache
123	2	Petite Vis Mécanique #8 x 1/2"	148	4	Coussin de la Plateforme
124	4	Vis #8 x 3/4"	149	4	Vis #16 x 1 1/4"
125	4	Bague du Support de la Plateforme	150	1	Boîtier du Cordon d'Alimentation
			*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Voir le dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

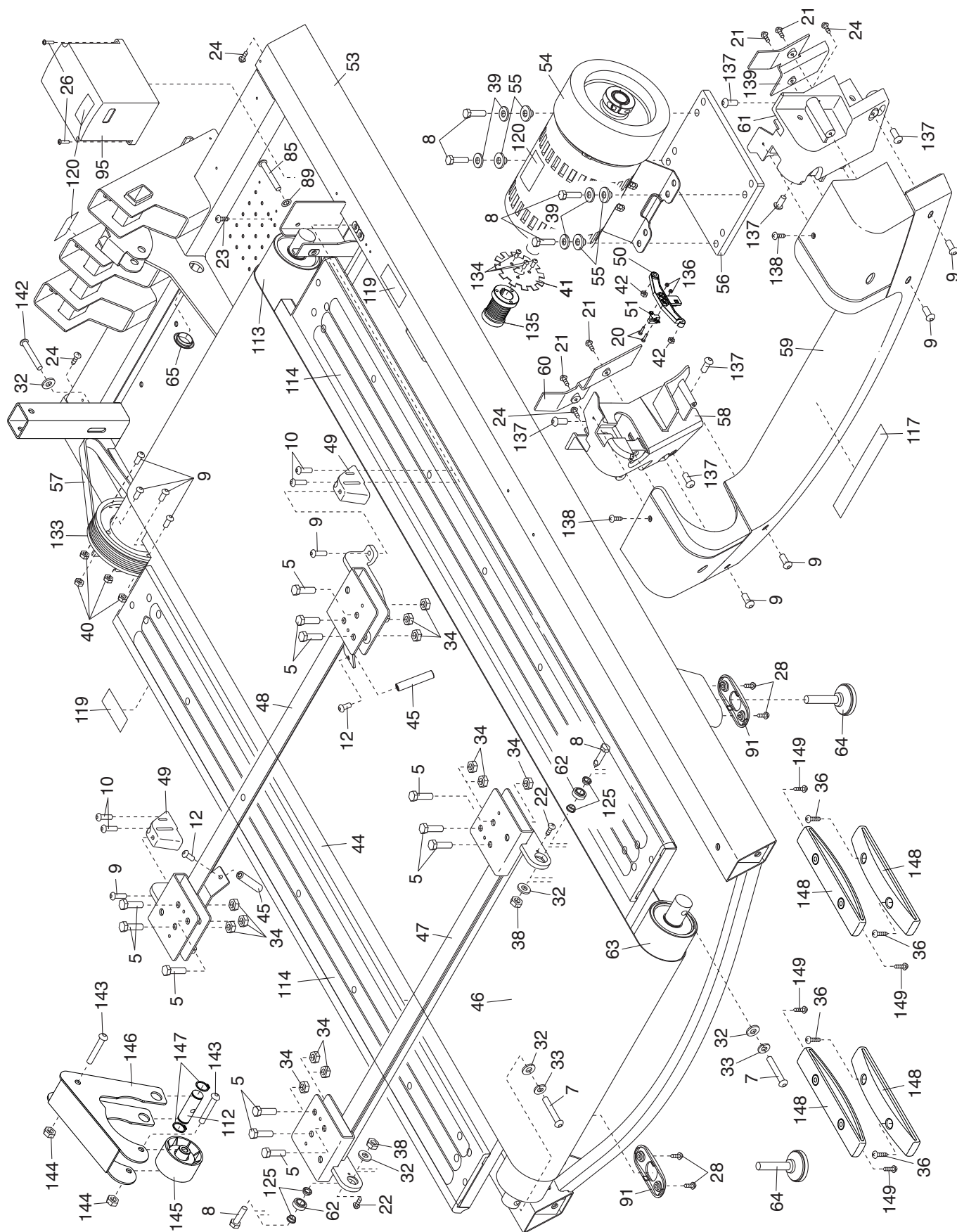


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle FMTL70810.10 R0215A

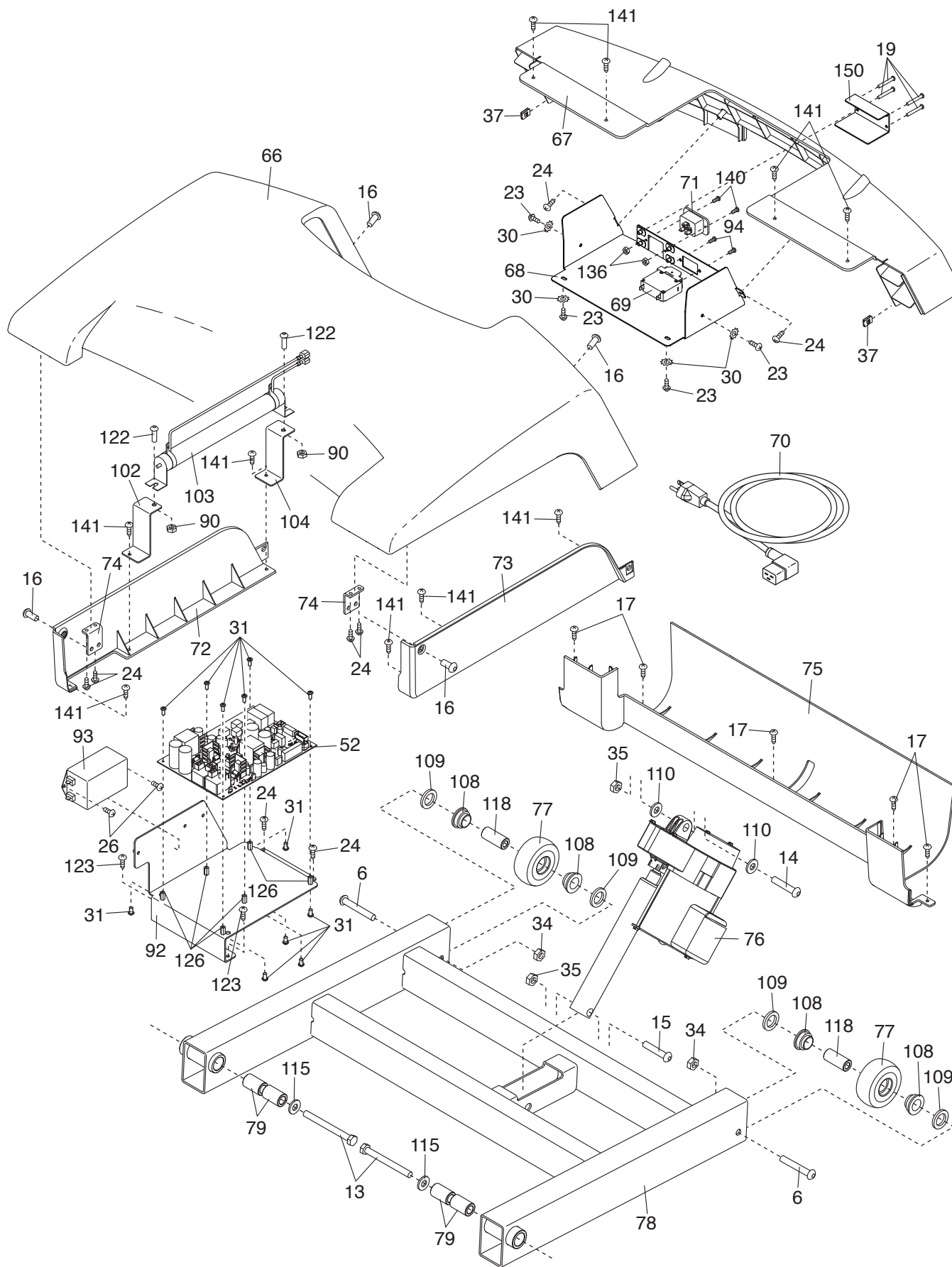
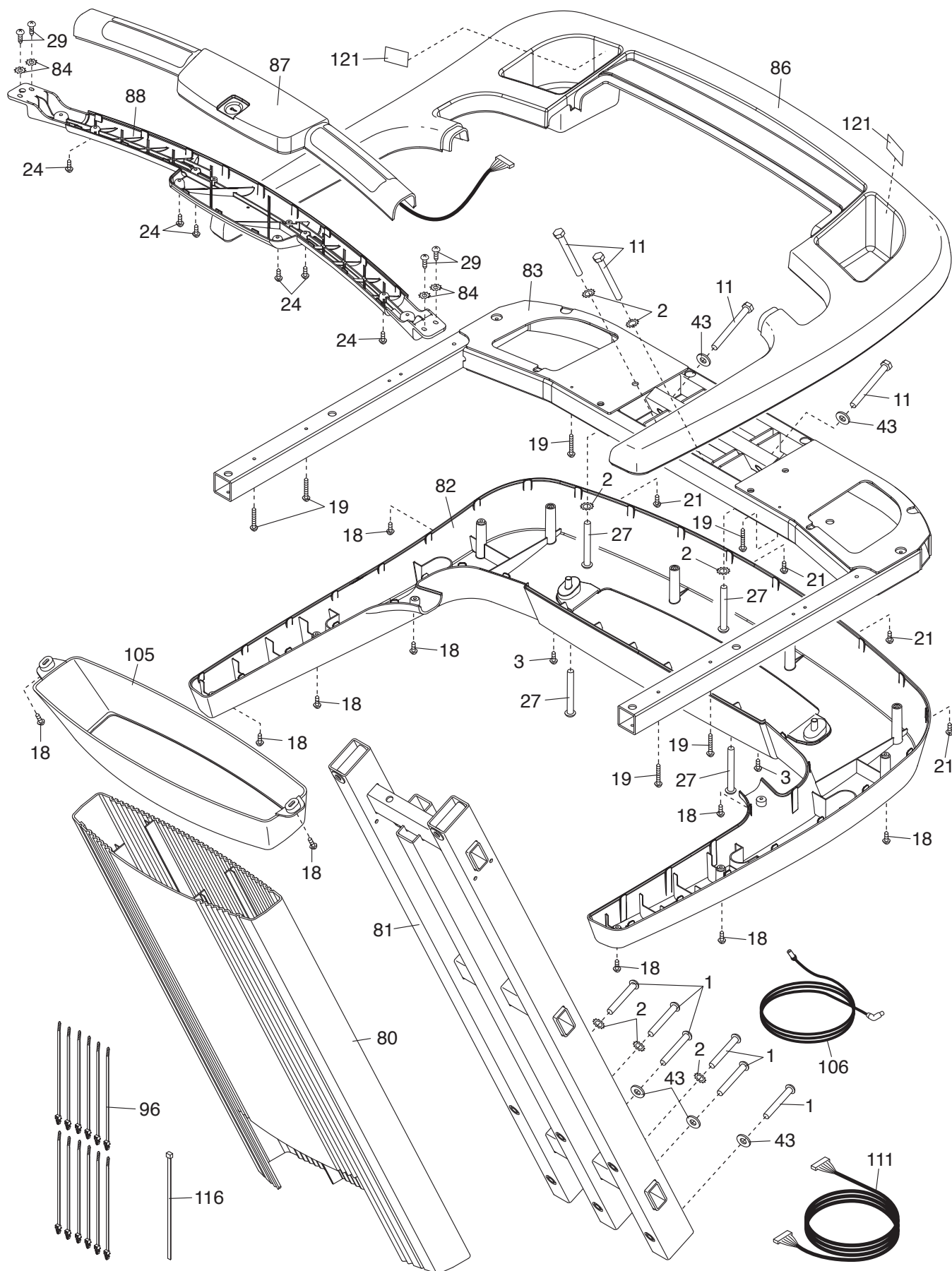
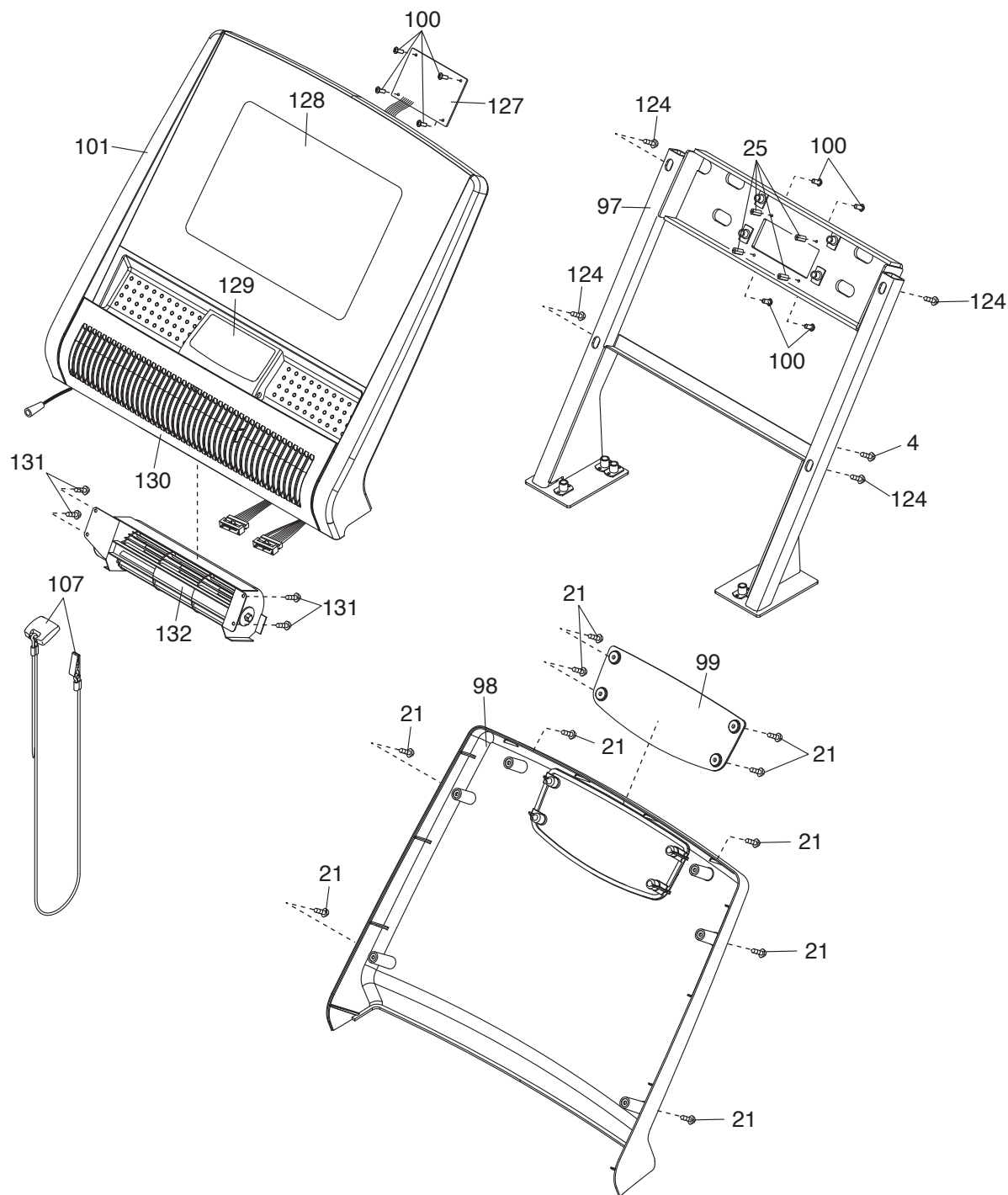


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle FMTL70810.10 R0215A





COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

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