

FREEMOTION®

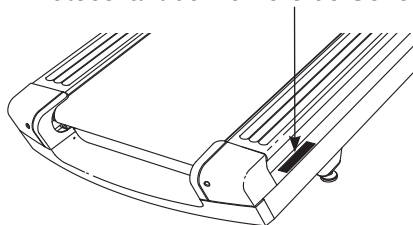
t11.9 REFLEX

N° du Modèle FMTL70817.0

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 au dos du manuel.

⚠ ATTENTION

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

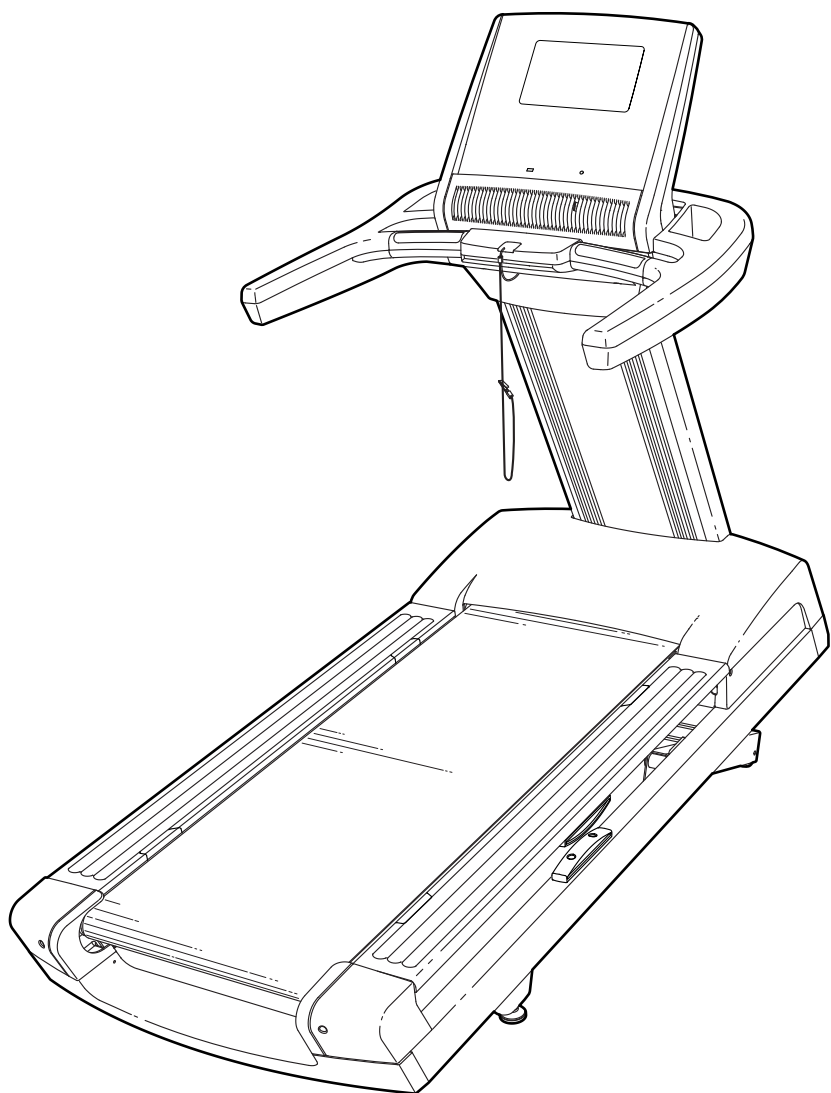


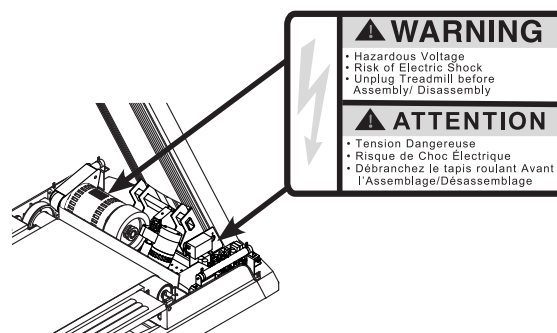
TABLE DES MATIÈRES

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 METTRE À NIVEAU LA CONSOLE.....	15
COMMENT UTILISER LA CONSOLE	16
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE.....	29
ENTRETIEN PRÉVENTIF.....	30
REGISTRE D'ENTRETIEN PRÉVENTIF	34
DÉPANNAGE	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.



ATTENTION: Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez manuel de l'utilisateur pour obtenir des instructions appropriés avant d'utiliser le tapis de course.

- 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.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : pour diminuer les risques de brûlure, d'incendie, de choc électrique et de blessure corporelle, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel, ainsi que tous les avertissements indiqués sur le tapis de course avant d'utiliser ce dernier. FreeMotion Fitness se dégage de toute responsabilité à l'égard des blessures ou dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Avant de commencer celui-ci ou tout autre programme d'exercices, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
2. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du tapis de course soient correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
3. Ce tapis de course n'est pas destiné à une utilisation par des personnes affichant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou dont l'expérience ou les connaissances sont lacunaires, à moins qu'elles aient reçu de la part d'une personne responsable de leur sécurité une supervision ou une orientation à l'égard de l'utilisation de l'appareil.
4. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
6. Installez le tapis de course sur une surface nivelée, avec au moins 8' (2,4 m) d'espace à l'arrière et 2' (0,6 m) de chaque côté de l'appareil. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui obstrue les événements. Pour protéger le revêtement du sol ou moquette, placez un petit tapis sous le tapis de course.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits en aérosol sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
8. Gardez les enfants de moins de 13 ans et les animaux de compagnie à l'écart du tapis de course en tout temps.
9. Le tapis de course ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 400 lb (181 kg).
10. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
11. Portez des vêtements sport appropriés lors de l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et pour les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis de course en ayant les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes seules ou des sandales.*
12. Pour brancher le cordon d'alimentation, suivez les directives à la page 14. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit que celui du tapis de course. N'utilisez aucun cordon prolongateur.
13. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
14. N'actionnez jamais la courroie mobile lorsque l'appareil n'est pas en marche. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section DÉPANNAGE page 35, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
15. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à la page 17). Portez toujours la pince lors de l'utilisation du tapis de course.
16. Tenez-vous toujours debout sur les repose-pieds pour démarrer et arrêter la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.

17. Lorsqu'une personne marche sur le tapis de course, l'intensité sonore de l'appareil s'accroît.
18. Gardez doigts, cheveux et vêtements à l'écart de la courroie mobile.
19. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez progressivement la vitesse pour éviter les changements de vitesse soudains.
20. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, pousser l'interrupteur à la position Off (éteint) (voir le schéma à la page 6 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débrancher le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course est inutilisé.
21. Ne déplacez pas le tapis de course avant qu'il ait été correctement assemblé (voir ASSEMBLAGE à la page 8). Ne déplacez pas le tapis de course en le faisant glisser (voir COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 29). Vous devez être en mesure de soulever sans danger un poids de 45 lb (20 kg) pour déplacer le tapis de course.
22. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en glissant des objets sous l'avant ou l'arrière de l'appareil.
23. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le tapis de course.
24. N'introduisez jamais un objet dans les ouvertures du tapis de course et n'y laissez jamais chuter un objet.
25. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les tâches d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur autrement qu'à la demande d'un représentant technique autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant technique autorisé.
26. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur durant l'exercice, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

CONSERVEZ CES DIRECTIVES

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire FREEMOTION® T 11.9 REFLEX. Le T 11.9 REFLEX offre une gamme de caractéristiques destinées à rendre vos exercices à domicile plus agréables et plus efficaces.

Il vous est recommandé de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après la lecture de ce manuel, veuillez vous référer à la couverture arrière du manuel.

Pour nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro de modèle et le numéro de série du produit avant de communiquer avec nous. Le numéro de modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la couverture avant du manuel.

Veuillez consulter le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces étiquetées avant de continuer la lecture.

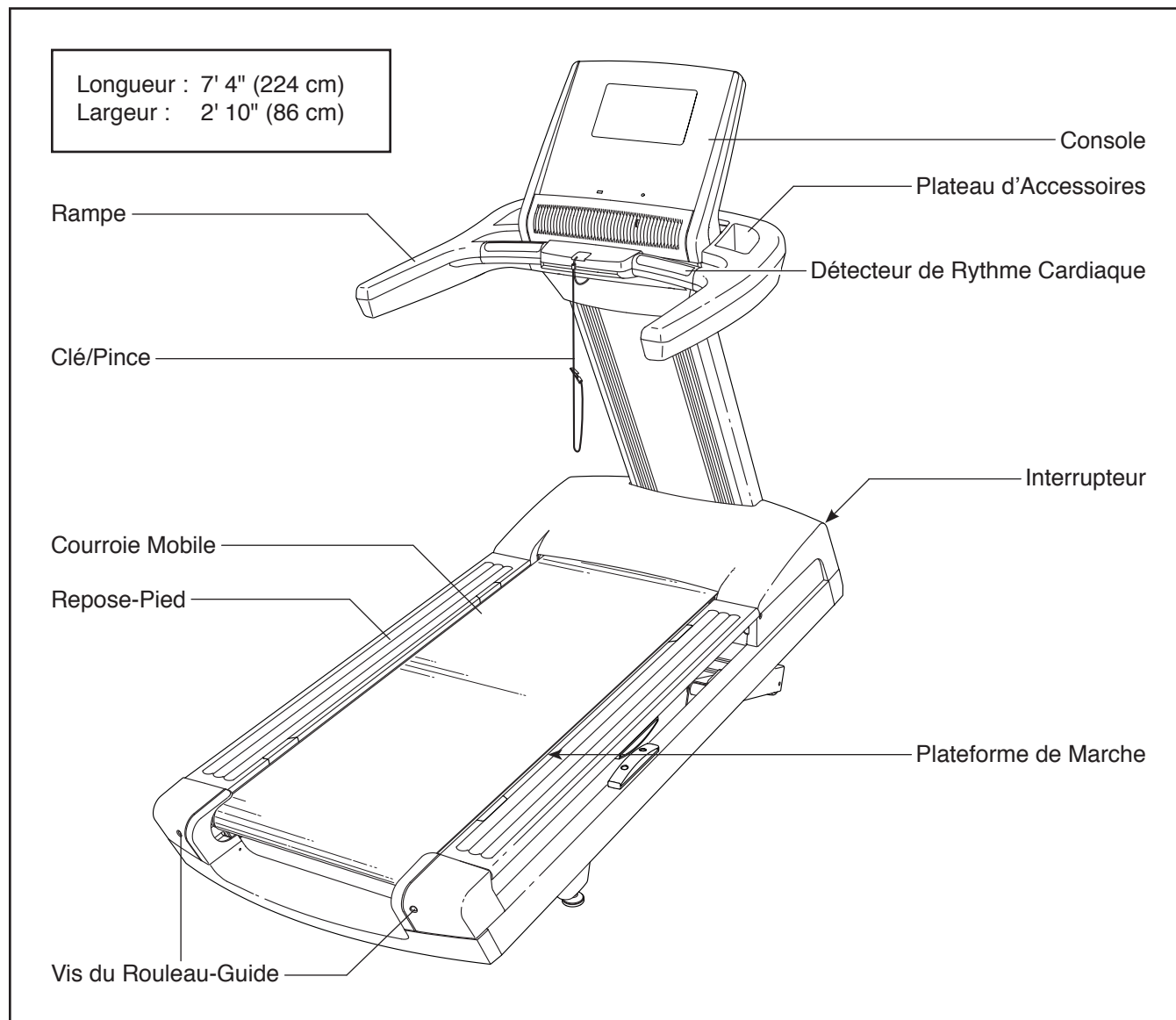
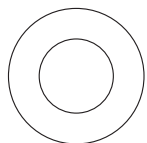
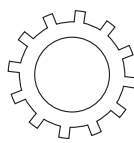


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

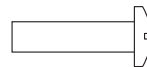
Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour localiser les petites pièces destinées à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration renvoie au numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES présentée vers la fin de ce manuel. Le nombre qui suit le numéro-clé indique la quantité requise pour l'assemblage.
Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de visserie, vérifiez qu'elle pourrait être déjà assemblée. Il pourrait y avoir des pièces de visserie excédentaires.



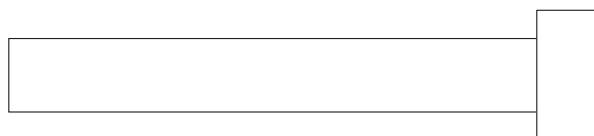
Rondelle Plate
de 3/8" (43)–4



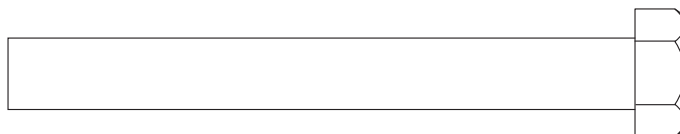
Rondelle Étoilée
de 3/8" (2)–6



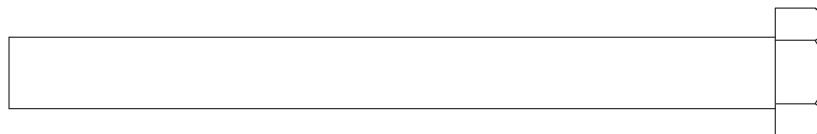
Vis #8 x 5/8"
(18)–2



Vis de 3/8" x 2 3/4" (27)–4



Vis de 3/8" x 3 1/4" (1)–4



Vis de 3/8" x 4" (11)–4

ASSEMBLAGE

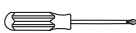
- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
- Pour l'illustration des petites pièces, référez-vous à la page 7.
- Après l'expédition, il est possible qu'une substance graisseuse apparaisse à la surface du tapis de course. Cela est normal. S'il y a de la

substance graisseuse sur le tapis de course, délogez-la à l'aide d'un linge doux et d'un nettoyant léger non abrasif.

- L'assemblage requiert les outils suivants :

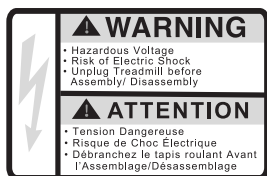
un jeu de clés hexagonales anglaises 

une clé à molette 

un tournevis à pointe cruciforme 

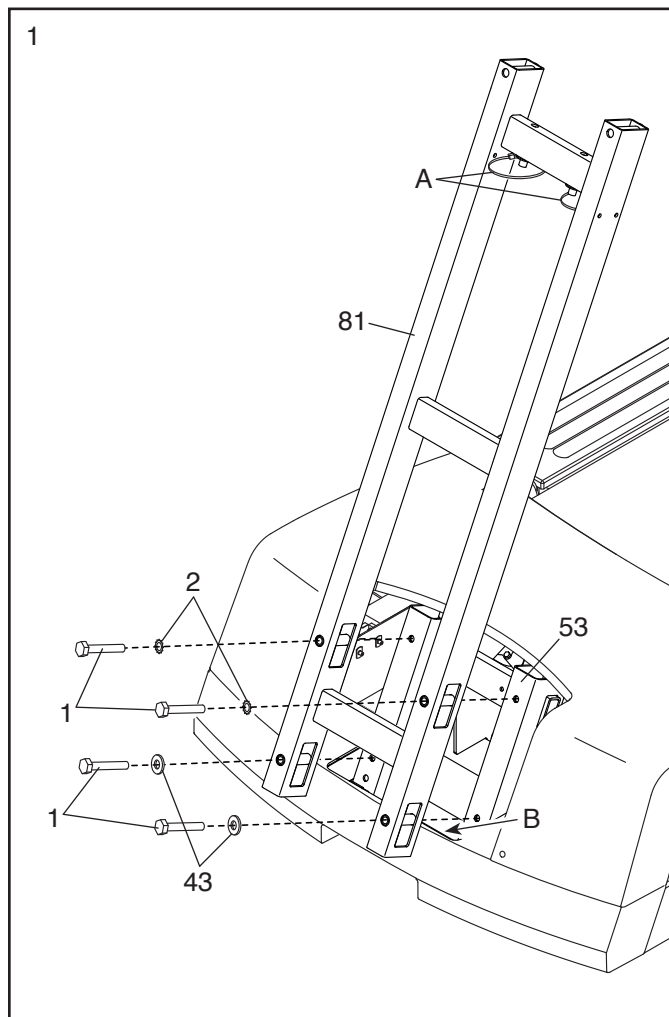
Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande électrique.

1. **Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit débranché. Prenez soin de ne pas coincer le cordon d'alimentation.**



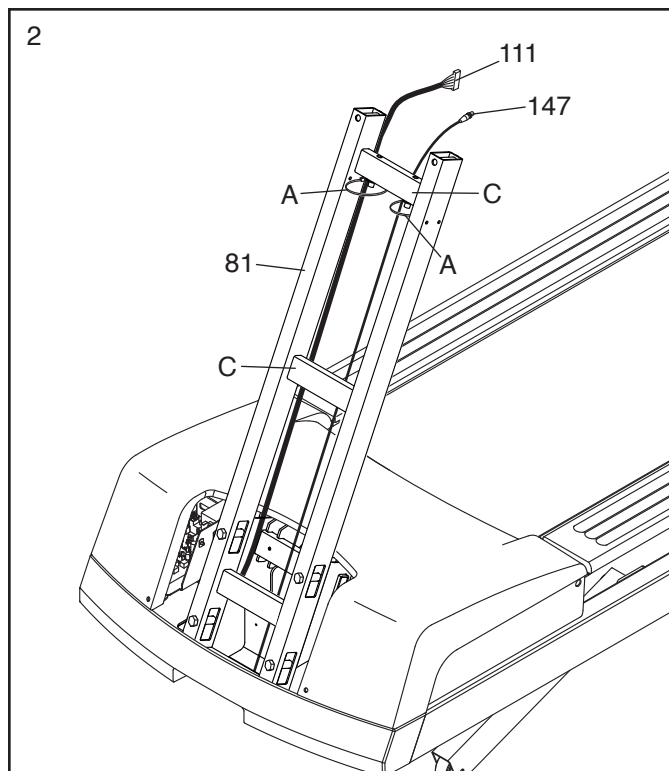
Faites glisser le Boîtier du Montant (non illustré) hors du Montant (81).

Orientez le Montant (81) et les attaches en plastique (A) tel qu'illustré. Posez le Montant sur les languettes (B) du Cadre (53). Attachez ensuite le Montant à l'aide de quatre Vis de 3/8" x 3 1/4" (1), deux Rondelles Étoilées de 3/8" (2) et deux Rondelles Plates de 3/8" (43) ; **engagez toutes les quatre Vis, et serrez-les ensuite au couple de 20 livres-pieds (27 newtons-mètres). Ne coincez aucun des fils.**



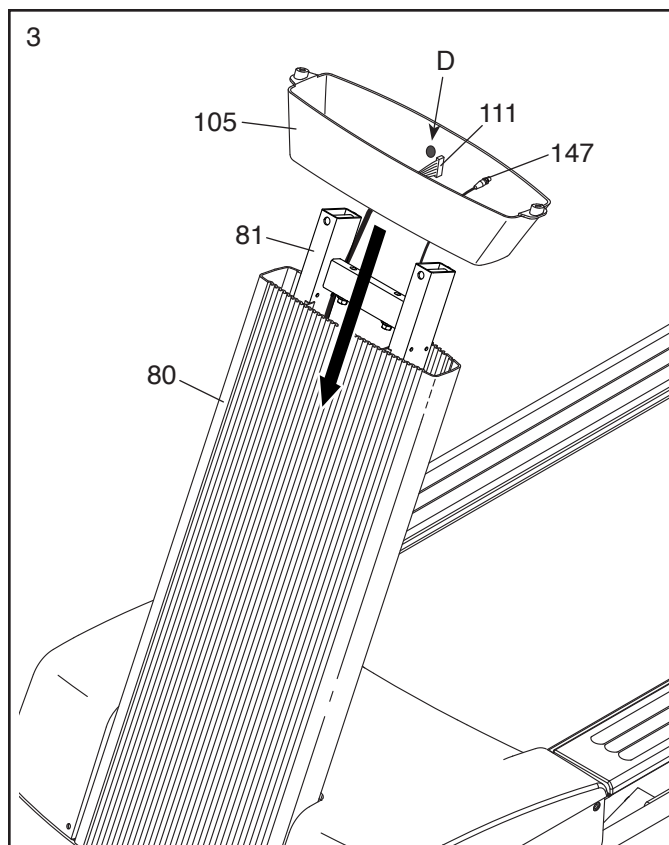
2. Introduisez l'extrémité du Fil du Montant (111) à travers la boucle de l'attache en plastique indiquée (A) au haut du Montant (81) tel qu'il-lustré. **Veillez à ce que le Fil du Montant soit situé derrière les barres transversales (C) du Montant.** Ensuite, tirez doucement vers le haut le Fil du Montant tout en resserrant l'attache en plastique autour du Fil du Montant.

Répétez cette étape avec le Câble Télé (147).



3. Enfoncez le Boîtier du Montant (80) sur le Montant (81). **Ne coincez ni Fil du Montant (111) ni le Câble Télé (147).** Veillez à ce que le Boîtier du Montant ne heurte pas le plafond.

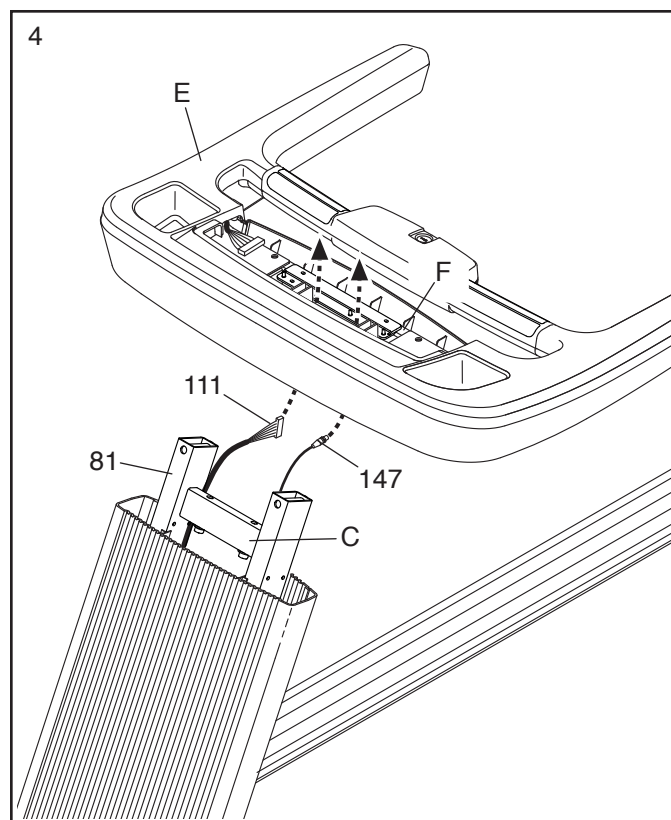
Ensuite, orientez le Collet du Montant (105) de manière à situer l'autocollant (D) du côté indiqué. Enfoncez le Collet du Montant sur le Boîtier du Montant (80).



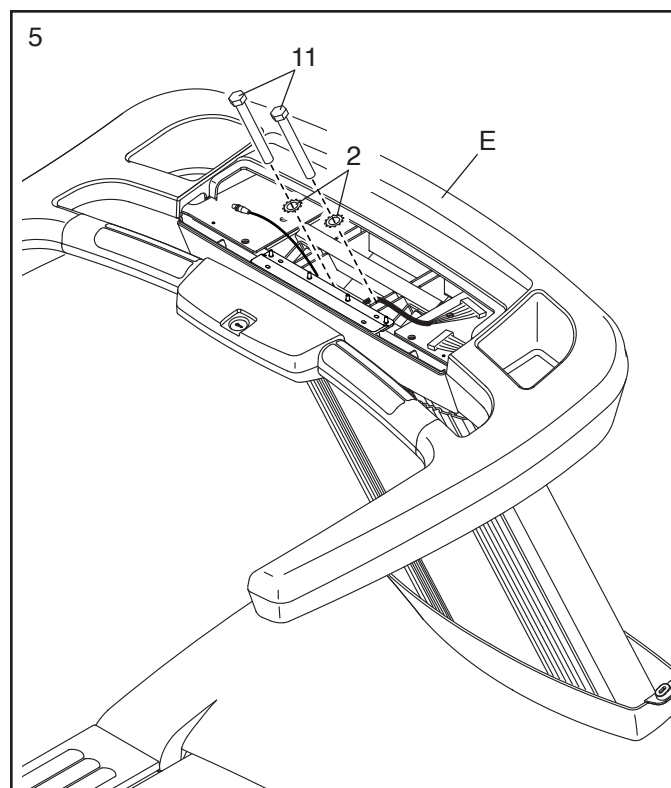
4. Demandez à une autre personne de tenir l'assemblage de la rampe (E) près du Montant (81).

Introduisez le Fil du Montant (111) et le Câble Télé (147) vers le haut à travers la partie centrale de l'assemblage de la rampe.

Ensuite, faites glisser le support (F) de l'assemblage de la rampe (E) par-dessus la barre transversale (C) du Montant (81) et posez l'assemblage de la rampe sur le Montant. **Ne coincez aucun des fils.**

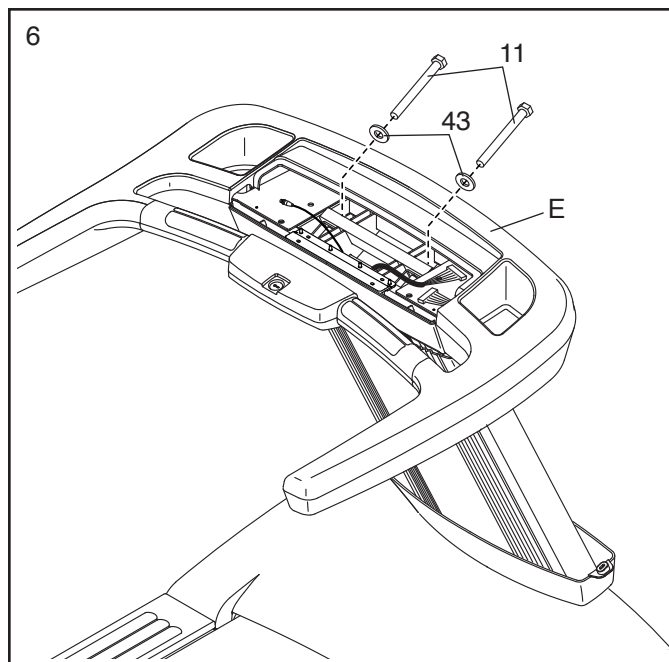


5. Attachez l'assemblage de la rampe (E) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 4" (11) et deux Rondelles Étoilées de 3/8" (2) ; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment. Ne coincez aucun des fils.**



6. Vissez deux Vis de 3/8" x 4" (11) avec deux Rondelles Plates de 3/8" (43) dans l'assemblage de la rampe (E) ; **engagez d'abord les deux Vis, et serrez-les ensuite au couple de 20 livres-pieds (27 newtons-mètres).**

Référez-vous à l'étape 5. Serrez les deux Vis de 3/8" x 4" (11) au couple de 20 livres-pieds (27 newtons-mètres).

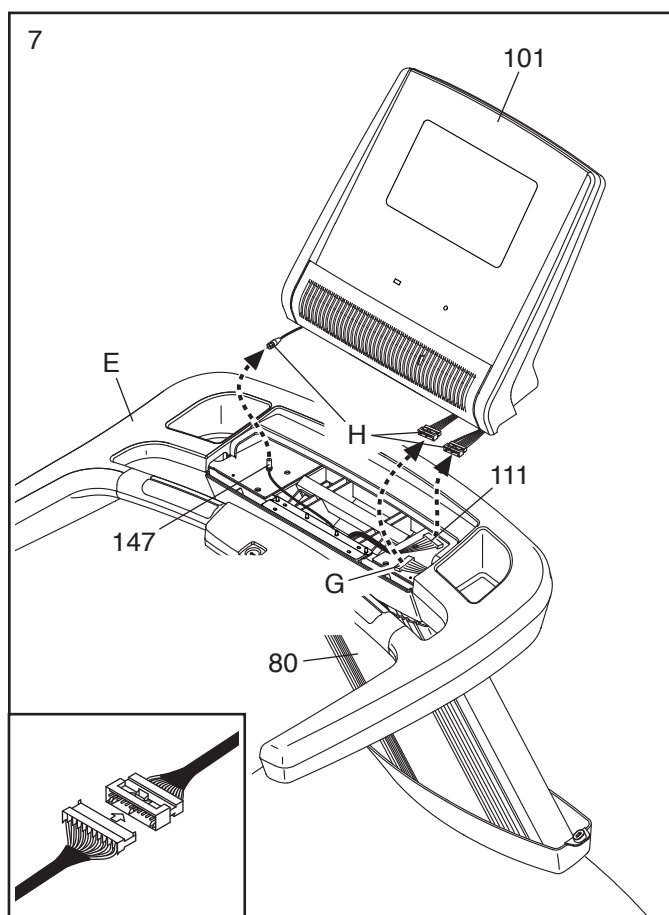


7. Demandez à une autre personne de tenir l'Assemblage de la Console (101) près de l'assemblage de la rampe (E).

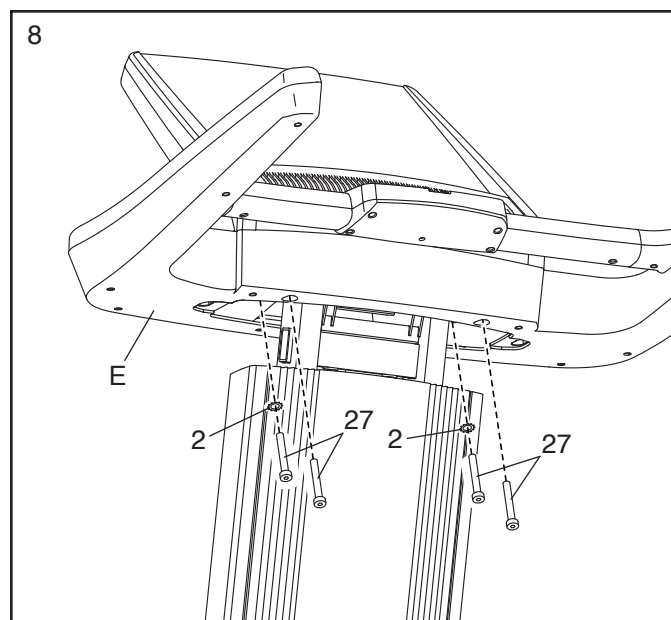
Reliez le Fil du Montant (111), le fil de la rampe (G) et le Câble Télé (147) aux fils de la console (H). Veillez à ce que le fil de la console et le fil de la rampe que vous reliez comportent des connecteurs de même dimension. **Référez-vous au schéma encadré. Les connecteurs devraient glisser aisément l'un dans l'autre de façon à s'encliqueter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs, puis ressayez. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE POURRAIT ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHÉ.**

Introduisez ensuite l'excédent des fils vers le bas à l'intérieur du Boîtier du Montant (80).

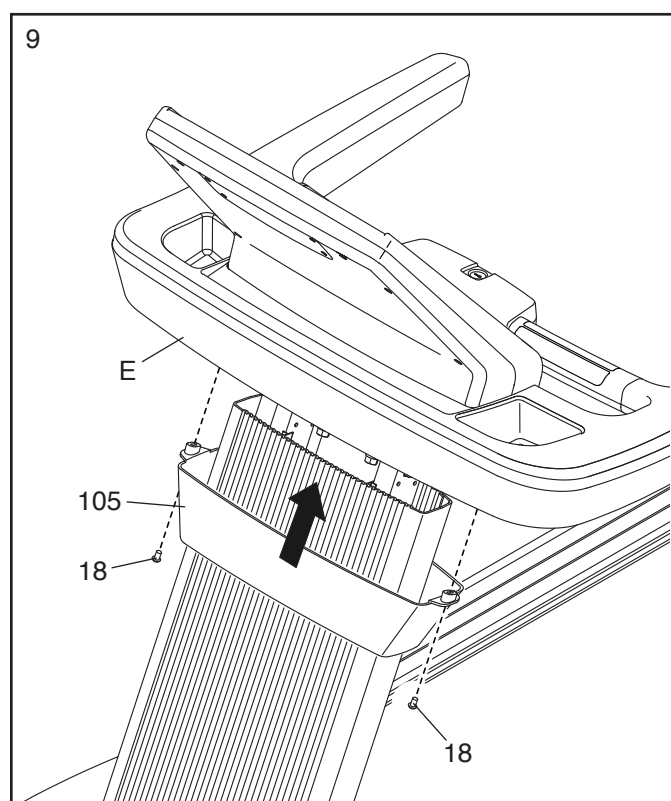
Posez l'Assemblage de la Console (101) sur l'assemblage de la rampe (E). **Ne coincez aucun des fils.**



8. Vissez quatre Vis de 3/8" x 2 3/4" (27) avec deux Rondelles Plates de 3/8" (2) dans l'assemblage de la rampe (E).

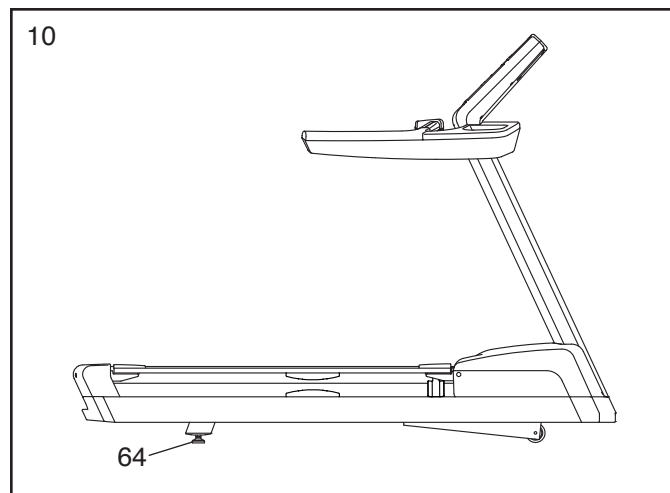


9. Attachez le Collet du Montant (105) à l'assemblage de la rampe (E) à l'aide de deux Vis #8 x 5/8" (18).



10. Au besoin, déplacez le tapis de course jusqu'à l'endroit voulu. **IMPORTANT : avant de déplacer le tapis de course, référez-vous à la section COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 29.**

Une fois le tapis de course situé à l'endroit où il sera utilisé, veillez à ce que les Pieds de Nivellement (64) s'appuient fermement au sol. Si le tapis de course oscille, même légèrement, tournez l'écrou de l'un des Pieds de Nivellement dans le sens horaire ou antihoraire jusqu'à supprimer le mouvement de balancement.



11. **Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si des pellicules en plastique recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Pour protéger le revêtement du sol contre l'endommagement, placez un petit tapis sous le tapis de course. Pour éviter d'endommager la console, gardez le tapis de course à l'abri de l'ensoleillement direct. Remarque : il pourrait y avoir des pièces de visserie excédentaires.

COMMENT BRANCHER LE TAPIS DE COURSE

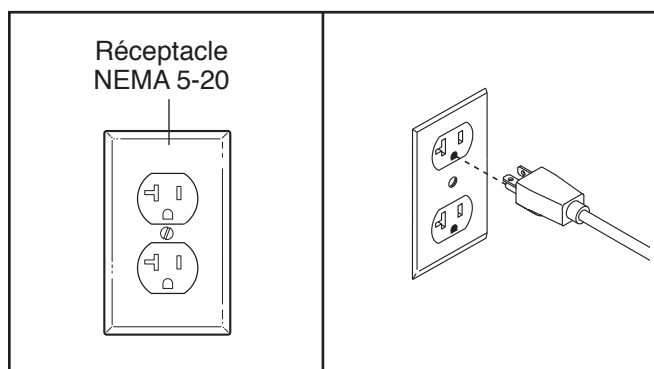
⚠ DANGER : la connexion inappropriée du conducteur de mise à la terre d'appareillage augmente le risque de choc électrique. Consultez un électricien ou technicien compétent si vous avez des doutes quant à la conformité de la mise à la terre de l'appareil. Ne modifiez pas la fiche de l'appareil ; si elle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

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou de fonctionnement inapproprié, la mise à la terre réduit les risques de choc électrique en offrant une voie de fuite au courant électrique.

Cet appareil est conçu pour être branché sur un circuit indépendant de 20 ampères sous 120 volts. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit. Cet appareil comporte un cordon d'alimentation à conducteur de mise à la terre d'appareillage avec une fiche de mise à la terre.

Branchez la fiche de mise à la terre sur un réceptacle à la norme NEMA 5-20. Ne modifiez ni la fiche ni le réceptacle. N'utilisez aucun adaptateur, limiteur de surtension ni cordon prolongateur. Le réceptacle doit être mis à la terre.

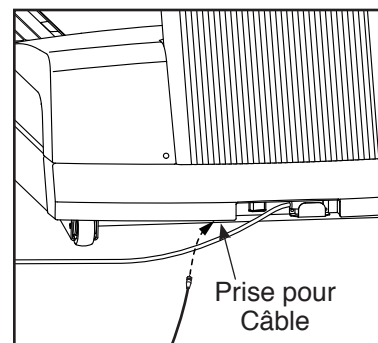


COMMENT RELIER UN CÂBLE DE CÂBLODISTRIBUTION

Si votre tapis de course est doté du **Téléviseur Numérique**, un câble de câblodistribution doit être relié au tapis de courser pour l'accès aux chaînes télé.

Localisez la prise pour câble sous l'avant du tapis de course. Reliez le câble de câblodistribution à la prise pour câble.

Acheminez le câble de sorte qu'il ne puisse pas être coincé ni écrasé par le mécanisme élévateur ou le cadre.



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

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

RENSEIGNEMENTS SUR LA GARANTIE

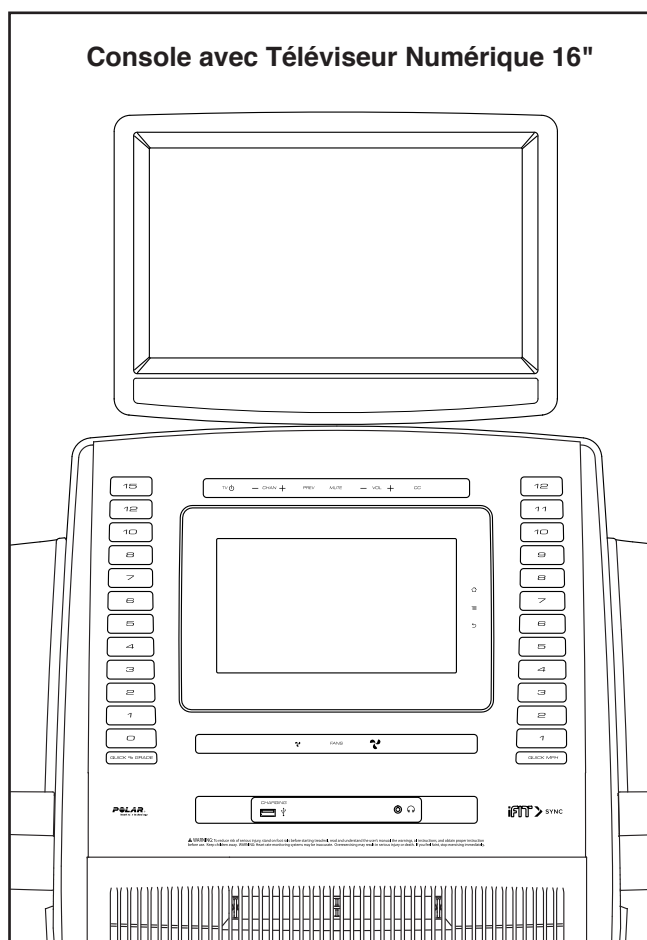
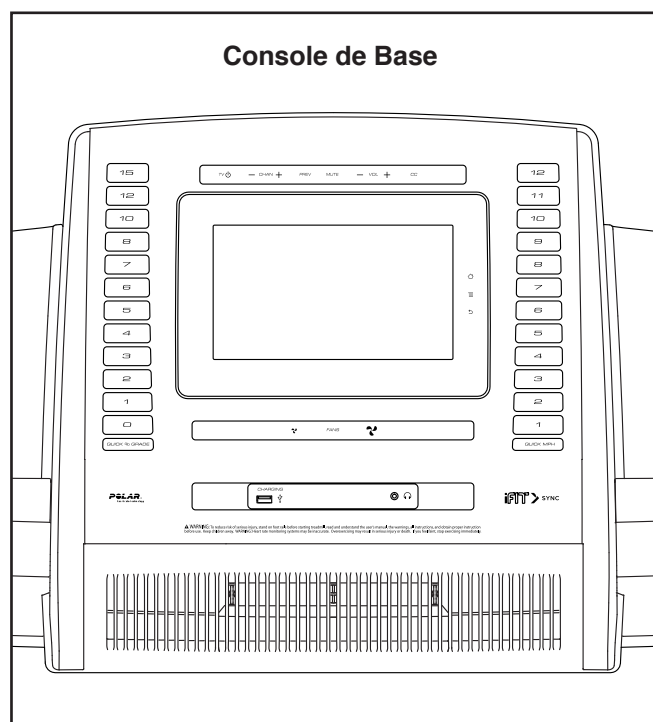
La garantie de ce produit ne s'applique ni aux dommages ni aux défaillances matérielles attribuables à un câblage électrique non conforme aux codes d'électricité ou aux caractéristiques techniques dans ce manuel, ni dans le cas d'une omission d'effectuer l'entretien raisonnable et requis comme indiqué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

Toutes les modalités de cette garantie sont annulées lorsque ce produit se retrouve 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 remplacées par les modalités fixées par la partie représentante autorisée de FreeMotion Fitness, Inc.

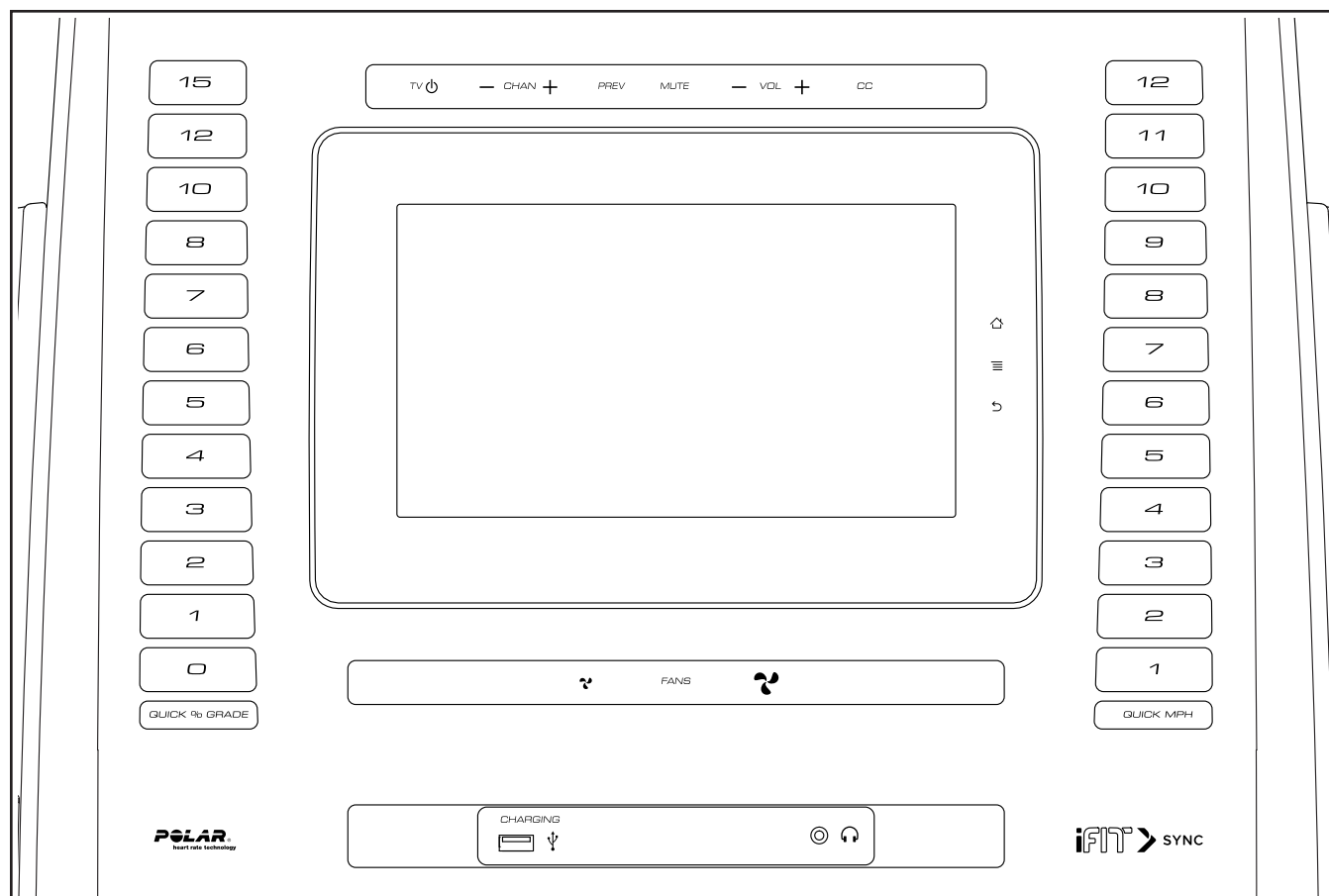
COMMENT METTRE À NIVEAU LA CONSOLE

La console du tapis de course a été préconfigurée de sorte à pouvoir fonctionner avec un Téléviseur Numérique 16" (voir les schémas ci-dessous). Pour en savoir plus sur les caractéristiques de la console, référez-vous à la page 16. Pour en savoir plus sur les caractéristiques du téléviseur numérique, référez-vous au manuel de l'utilisateur accompagnant le téléviseur. **Remarque : les touches au haut de la console ne fonctionnent qu'avec le téléviseur numérique ou une télécommande de téléviseur.** La console de base n'est pas adaptée à la télévision.

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



COMMENT UTILISER LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course comporte une gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables. Elle bénéficie de la technologie d'avant-garde iFit qui permet à l'appareil de communiquer sur votre réseau sans fil. Grâce à la technologie iFit, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, consulter les résultats de vos entraînements et accéder à de nombreuses autres fonctionnalités. **Visitez le [iFit.com](https://www.ifit.com) pour toutes les informations.**

De plus, la console comporte une sélection d'entraînements intégrés. Chaque entraînement commande automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de

course en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace. Il est possible en outre d'établir un objectif de temps, de distance, de calories ou de cadence.

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

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

Pour mettre en marche l'appareil, référez-vous à la page 17. **Pour des directives d'utilisation de l'écran tactile**, référez-vous à la page 17. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 18.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en milles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à l'étape 4 page 24. Par souci de clarté, toutes les directives de cette section réfèrent aux milles.

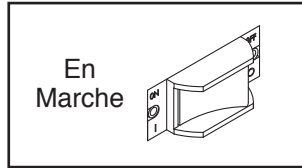
COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL

1. Branchez le cordon d'alimentation.

Référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION page 14.

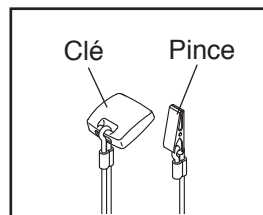
2. Poussez l'interrupteur à la position de marche.

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



3. Introduisez la clé dans la console.

Remarque : la console peut être configurée de sorte à fonctionner avec ou sans la clé. Référez-vous à l'étape 8 page 24 pour des directives. Cette étape ne s'applique pas si la console a été configurée de sorte à fonctionner sans la clé.



Localisez la clé et la pince de la console, puis attachez la pince à la taille de votre vêtement. Ensuite, introduisez la clé dans la console. **IMPORTANT : en cas d'urgence, la clé pourrait s'extraire de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai à l'aide de la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.**

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

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

- La console fonctionne de façon similaire aux autres tablettes. Faites glisser votre doigt sur l'écran ou effleurez ce dernier pour y déplacer des images, comme les affichages d'un entraînement (voir l'étape 5 à la page 19). Cependant, il n'est pas possible d'agrandir ou de rétrécir le contenu à l'écran en y faisant glisser les doigts.
- L'écran n'est pas sensible à la pression. Il est donc inutile de presser fortement sa surface.
- Pour saisir des données dans une boîte textuelle, touchez la boîte pour afficher un clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, touchez le bouton ?123. Pour afficher plus de caractères, touchez le bouton Alt. Touchez de nouveau le bouton Alt pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier alphabétique, touchez le bouton ABC. Pour afficher une majuscule, touchez le bouton affichant une flèche dirigée vers le haut. Pour entrer une suite de caractères majuscules, touchez de nouveau le bouton fléché. Pour revenir au clavier des minuscules, touchez une troisième fois le bouton fléché. Pour effacer le dernier caractère, touchez le bouton portant une flèche pointant vers l'arrière et un X.

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant d'utiliser une première fois le tapis de course, configurez la console.

1. Établissez une connexion sur votre réseau sans fil.

Pour accéder à Internet, télécharger des entraînements iFit et utiliser certaines autres fonctions de la console, une connexion sur un réseau sans fil doit être établie. Référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL page 27 pour connecter la console sur votre réseau sans fil.

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

Référez-vous d'abord à l'étape 1 page 24 et à l'étape 2 page 26, puis sélectionnez le mode de maintenance. Ensuite, référez-vous à l'étape 3 page 26 et vérifiez la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

3. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison.

Référez-vous à l'étape 4 page 26 et étalonnez le mécanisme d'inclinaison du tapis de course.

4. Créez un compte iFit.

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

Pour des détails concernant le déplacement dans le navigateur, référez-vous à la page 28. Le navigateur affichera la page d'accueil du iFit.com. Touchez le bouton Register (s'inscrire) au coin supérieur droit de l'écran.

Le navigateur ouvrira la page d'inscription du iFit.com. Suivez les indications à l'écran pour créer votre compte iFit.

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 19. **Pour effectuer un entraînement intégré**, référez-vous à la page 21. **Pour effectuer un entraînement à objectif personnalisable**, référez-vous à la page 22. **Pour effectuer un entraînement iFit**, référez-vous à la page 23.

Pour utiliser le mode des réglages du matériel, référez-vous à la page 24. **Pour utiliser le mode de divertissement**, référez-vous à la page 25. **Pour utiliser le mode de maintenance**, référez-vous à la page 26. **Pour utiliser le mode de réseau sans fil**, référez-vous à la page 27. **Pour changer d'entrée audio**, référez-vous à la page 28. **Pour utiliser la chaîne audio**, référez-vous à la page 28. **Pour utiliser le navigateur Internet**, référez-vous à la page 28.

IMPORTANT : si des pellicules en plastique recouvrent la console, retirez-les. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres pour utiliser le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez-la selon le besoin (voir les pages 35 et 36).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL page 17. **Remarque :** il pourrait s'écouler une minute avant que la console soit prête à utiliser.

2. Sélectionnez le menu principal.

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

3. Démarrez la courroie mobile et réglez la vitesse.

Touchez le bouton Start (démarrer) ou appuyez sur la touche Start de la console pour démarrer la courroie mobile. La courroie mobile s'engagera à raison de 1 mi/h. Pendant l'exercice, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse) pour changer la vitesse de la courroie selon le besoin. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse varie de l'ordre de 0,1 mi/h.

Après l'appui sur l'une des touches Speed numérotées, la vitesse de la courroie mobile variera graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné. Pour sélectionner un réglage de vitesse comportant une décimale – tel que 3,5 mi/h – appuyez successivement sur deux touches numérotées. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 3,5 mi/h, appuyez sur la touche 3, puis immédiatement sur la touche 5.

Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêter). Pour redémarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start.

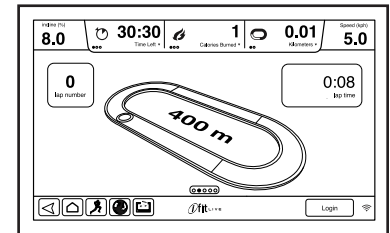
4. Changez l'inclinaison du tapis de course selon le besoin.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison) ou l'une des touches Quick % Grade (% de pente une touche) numérotées. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, l'inclinaison variera graduellement jusqu'à atteindre l'inclinaison du réglage sélectionné.

Remarque : lors du réglage initial de l'inclinaison, le mécanisme d'inclinaison doit d'abord être étalonné (voir l'étape 4 à la page 26).

5. Suivez votre progression.

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



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

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

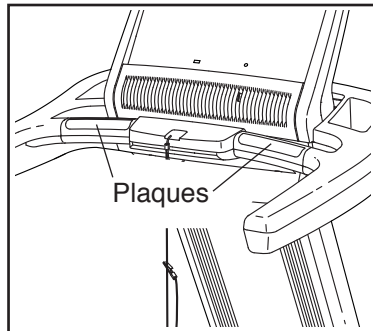
Au besoin, réglez l'intensité sonore en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Vol de la console.

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

6. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Remarque : si vous utilisez simultanément le détecteur cardiaque de la poignée et une ceinture cardiaque, la console n'affichera pas avec exactitude le rythme cardiaque. Pour voir comment commander une ceinture cardiaque optionnelle, référez-vous à la couverture arrière du manuel.

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



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **tenez-vous debout sur les repose-pieds** et tenez les plaques métalliques pendant environ dix secondes ; **évit**ez de déplacer vos mains. Une fois votre pouls détecté, le rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, continuez à tenir les plaques pendant 15 secondes environ.**

7. Mettez en marche le ventilateur au besoin.

Le ventilateur comporte différents réglages du régime. Appuyez à répétition sur la touche du ventilateur pour choisir un régime du ventilateur ou activer et désactiver ce dernier.

8. Une fois votre exercice terminé, retirez la clé de la console.

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

Lorsque vous avez terminé d'utiliser le tapis de course, poussez l'interrupteur à la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : sans cette précaution, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE L'APPAREIL page 17.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

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

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

3. Commencez l'entraînement.

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

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

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

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

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie mobile ralentira à ce moment jusqu'à l'arrêt, et une description de l'entraînement s'affichera à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, touchez le

bouton Finish (terminer) pour revenir au menu principal. Vous pourrez possiblement enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran.

Si en tout temps durant l'entraînement le réglage de la vitesse et/ou de l'inclinaison sont trop élevés ou trop bas, vous pouvez les annuler manuellement en appuyant sur les touches Speed ou Incline. **Si vous appuyez sur une touche Speed**, vous pourrez ensuite régler manuellement la vitesse (voir l'étape 3 à la page 19). **Si vous appuyez sur une touche Incline**, vous pourrez ensuite régler manuellement l'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 19). **Pour revenir aux réglages de vitesse et/ou d'inclinaison programmés du programme**, affichez d'abord le graphique. Touchez ensuite le bouton Follow Workout (suivre l'entraînement).

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

Remarque : l'objectif de calories est une estimation du nombre des calories que vous aurez dépensées durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous dépenserez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, le réglage manuel de la vitesse ou de l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement aura un impact sur le nombre de calories dépensé.

4. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 page 19. L'écran peut également afficher un graphique des réglages de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement.

5. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Référez-vous à l'étape 6 page 20.

6. Mettez en marche le ventilateur au besoin.

Référez-vous à l'étape 7 page 20.

7. Une fois votre exercice terminé, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 20.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À OBJECTIF PERSONNALISABLE

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE L'APPAREIL page 17.

2. Sélectionnez le menu principal.

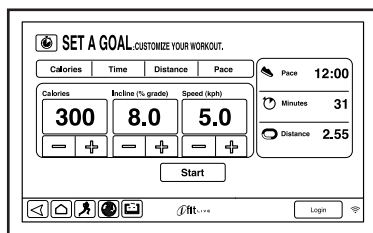
Référez-vous à l'étape 2 page 19.

3. Sélectionnez un entraînement à objectif personnalisable.

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

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

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



4. Commencez l'entraînement.

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

L'entraînement se déroulera comme dans le mode manuel (voir les pages 19 et 20).

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

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

5. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 page 19.

6. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Référez-vous à l'étape 6 page 20.

7. Mettez en marche le ventilateur au besoin.

Référez-vous à l'étape 7 page 20.

8. Une fois votre exercice terminé, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 20.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Remarque : pour effectuer un entraînement iFit, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (voir COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL à la page 27). Un compte iFit est également requis.

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL page 17.

2. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 page 19.

3. Ouvrez une session sur votre compte iFit.

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

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour télécharger un entraînement iFit de votre programme, touchez le bouton Map (plan), Train (s'entraîner), Video (vidéo) ou Lose Weight (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant du programme correspondant. Remarque : il est possible que vous puissiez accéder à des entraînements de démonstration grâce à ces options, même si vous n'êtes pas connecté sur un compte iFit.

Pour compétitionner dans une course que vous avez planifiée, touchez le bouton Compete (compétitionner). Pour afficher votre Workout History (historique d'entraînement), touchez le bouton Track (suivre). Pour sélectionner un entraînement à objectif personnalisable, touchez le bouton Set a Goal (établir un objectif) (voir la page 22). Remarque : vous pouvez également appuyer sur l'une des touches iFit de la console.

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

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

Pour plus d'informations concernant les entraînements iFit, veuillez visiter le iFit.com.

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

5. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 3 page 21.

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

6. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 aux pages 19 et 20. L'écran pourra également afficher un plan du sentier sur lequel vous marchez ou courez.

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

7. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Référez-vous à l'étape 6 page 20.

8. Mettez en marche le ventilateur au besoin.

Référez-vous à l'étape 7 page 20.

9. Une fois votre exercice terminé, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 20.

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

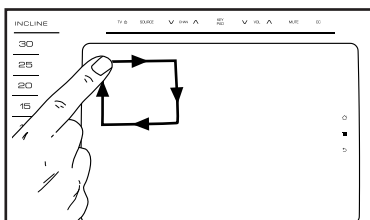
COMMENT UTILISER LE MODE DES RÉGLAGES DU MATÉRIEL

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

1. Accédez au menu principal des réglages.

Introduisez la clé dans la console (voir COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à la page 17). Ensuite,

sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 à la page 19). Puis, tracez sur l'écran un carré dans le sens horaire pour accéder aux réglages du menu principal (voir le schéma ci-dessus).



9. Activez ou désactivez le navigateur Web.

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

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

10. Activez ou désactivez la vue urbaine.

Vous pouvez désactiver la vue urbaine des entraînements avec plans, ce qui aidera à restreindre la largeur de bande de votre réseau sans fil.

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

11. Fixez un délai de réinitialisation.

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

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

12. Fixez une période maximale d'entraînement.

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

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

Durant tout entraînement, l'écran vous prévient quand il ne reste plus que dix secondes à la période maximale. Une fois la période terminée, l'entraînement cessera automatiquement.

13. Quittez le mode des réglages du matériel.

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

COMMENT UTILISER LE MODE DE DIVERTISSEMENT

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

1. Accédez au menu principal des réglages.

Référez-vous à l'étape 1 page 24.

2. Sélectionnez le mode de divertissement.

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

3. Sélectionnez « Freemotion TV » en tant que source.

4. Réglez le volume et les autres paramètres du téléviseur.

Remarque : les commandes à l'écran ne s'appliquent qu'au réglage du téléviseur. Elles n'ont aucun effet sur les réglages de la console.

5. Quittez le mode de divertissement.

Pour quitter le mode de divertissement, touchez le bouton Finish (terminer) à l'écran.

COMMENT UTILISER LE MODE DE MAINTENANCE

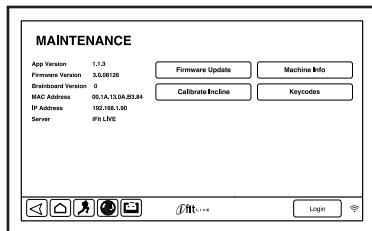
La console comporte un mode de maintenance qui permet d'actualiser le micrologiciel de la console, d'étalonner l'inclinaison du tapis de course, d'étalonner l'écran, d'afficher des données techniques et d'afficher le code d'identification d'une touche donnée.

1. Accédez au menu principal des réglages.

Référez-vous à l'étape 1 page 24.

2. Sélectionnez le mode de maintenance.

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



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

3. Mettez à jour le micrologiciel de la console.

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

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

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

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

Remarque : une mise à jour du micrologiciel pourrait parfois modifier légèrement le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer le déroulement des exercices.

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

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

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

5. Affichez des données sur l'appareil.

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

6. Localisez les codes d'identification.

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

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

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

Touchez le bouton Register Equipment (enregistrer l'appareil), entrez l'identifiant de votre établissement, puis touchez le bouton Submit (soumettre).

8. Quittez le mode de maintenance.

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

COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL

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

1. Accédez au menu principal des réglages.

Référez-vous à l'étape 1 page 24.

2. Sélectionnez le mode de réseau sans fil.

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

3. Mettez en marche le sans-fil (Wi-Fi).

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

4. Réglez et gérez une connexion réseau sans fil.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces directives, visitez le support.iFit.com pour de l'assistance.

5. Quittez le mode de réseau sans fil.

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

COMMENT CHANGER D'ENTRÉE AUDIO

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

1. MYE TV.

Suivez les directives accompagnant le programmeur MYE optionnel pour sélectionner cette source audio.

2. Personal TV (téléviseur personnel).

Sélectionnez cette source audio pour entendre l'audio du téléviseur numérique de la console.
Remarque : cette option ne fonctionne que si la console comporte un téléviseur numérique (voir COMMENT METTRE À NIVEAU LA CONSOLE à la page 15).

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores sur la chaîne audio de la console, reliez à l'aide d'un câble audio à deux fiches mâles de 3,5 mm (non inclus) la prise de la console à une prise de votre lecteur audio personnel ; **veillez à ce que le câble audio soit complètement enfoncé.**
Remarque : pour acheter un câble audio, consultez un marchand local de fournitures électroniques.

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur audio personnel. Réglez l'intensité sonore à l'aide de la commande du volume de votre lecteur portable.

COMMENT UTILISER LE NAVIGATEUR INTERNET

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

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

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

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

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

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

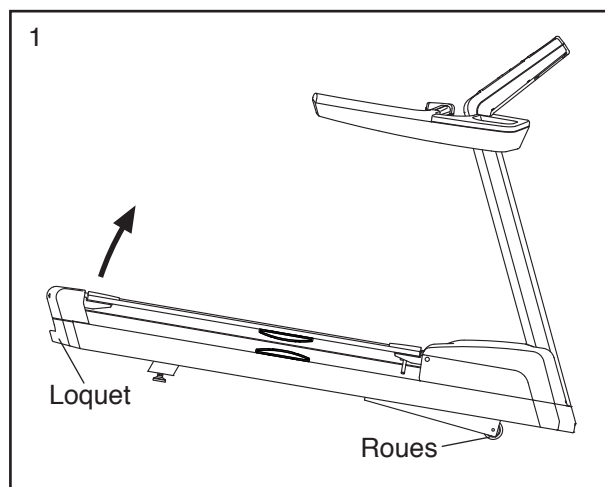
Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces directives, visitez le support.iFit.com pour de l'assistance.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

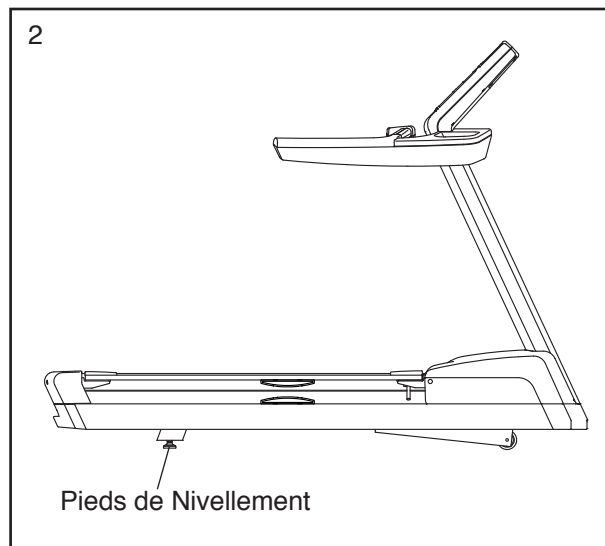
IMPORTANT : étant donné la taille et le poids du tapis de course, son déplacement requiert la participation de deux ou trois personnes. Pour éviter d'abîmer les pieds de nivellement, ne déplacez pas le tapis de course en le faisant glisser.

Avant de déplacer le tapis de course, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé dans la console et réglez l'inclinaison à la position la plus supérieure (voir la page 19). Ensuite, **retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation**. Suivez les étapes ci-dessous par la suite.

1. Tenez fermement la poignée. **ATTENTION : pour prévenir les blessures ou les dommages au tapis de course, ne soulevez pas l'appareil à l'aide de la rampe.** Soulevez la poignée jusqu'à ce que le tapis de course puisse se mouvoir sur ses roues. Déplacez ensuite avec précaution le tapis de course jusqu'à l'emplacement voulu, puis abaissez-le à l'horizontale. **ATTENTION : pour réduire le risque de blessure, déplacez le tapis de course avec très grande prudence. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course sur des surfaces irrégulières.**



2. Une fois le tapis de course situé à l'endroit où il sera utilisé, veillez à ce que les pieds de nivellement s'appuient fermement au sol. Si le tapis de course oscille, même légèrement, tournez l'écrou de l'un des pieds de nivellement dans le sens horaire ou antihoraire jusqu'à supprimer le mouvement de balancement.



ENTRETIEN PRÉVENTIF

L'entretien régulier est nécessaire pour optimiser le rendement et assurer la longévité du tapis de course. Veuillez lire et suivre toutes les directives ci-dessous. Si vous avez des questions, référez-vous à la couverture arrière du manuel.



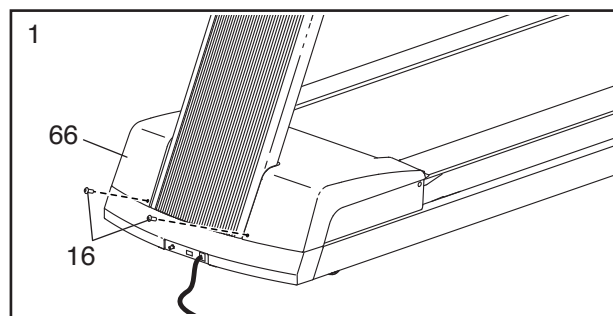
AVERTISSEMENT :
omettre d'effectuer toutes les tâches d'entretien comme décrites risque d'entraîner l'usure excessive des composantes du tapis de course et d'occasionner une blessure ou un incendie et annule par ailleurs la garantie.

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

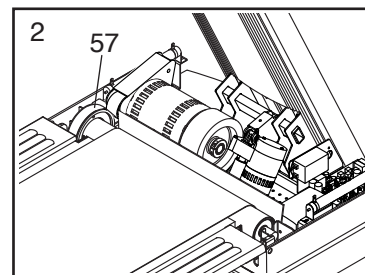
1. **Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.** Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course.
2. Imbibez un linge 100 % coton d'un nettoyant tout usage et délogez la poussière et la saleté des rampes, du montant, des repose-pieds, du cadre et du capot du moteur. De plus, essuyez la plateforme de marche le long des côtés de la courroie mobile ; **n'essuyez pas le dessous de la courroie mobile.** Imbibez ensuite un autre linge d'une petite quantité de nettoyant tout usage, puis essuyez la console et l'écran ou les écrans. **Évitez de vaporiser un nettoyant directement sur le tapis de course et d'utiliser des nettoyants à base d'ammoniaque ou d'acide.**
3. Nettoyez à l'aspirateur la zone entourant le tapis de course.
4. Veillez à ce que la courroie mobile soit centrée et correctement tendue. Si elle est bien centrée et qu'elle tourne correctement quand une personne court dessus, ne faites aucun réglage. Si la courroie mobile doit être réglée, référez-vous aux pages 35 et 36.

ENTRETIEN MENSUEL

1. **Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.** Ensuite, enlevez les deux Vis de 5/16" x 1/2" (16) indiquées et retirez le Capot du Moteur (66) en l'élevant.



2. À l'aide d'un aspirateur de table, nettoyez la zone qu'abritait le capot du moteur. **Prenez soin de ne toucher aucun des composants.**



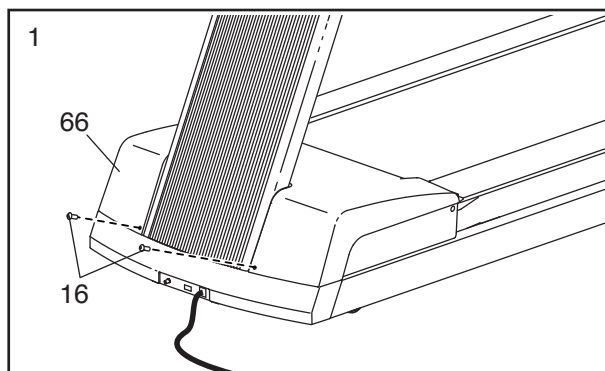
- Ensuite, vérifiez la Courroie du Moteur (57) pour veiller à la bonne tension et déceler toute trace d'usure, de fissure ou d'accumulation de poussière. Si la Courroie du Moteur doit être remplacée, référez-vous à la couverture arrière du manuel.
3. Soulevez le bord de la courroie mobile et glissez votre main entre la courroie et le panneau de marche. Si le revers de la courroie mobile est sec, vous pourriez devoir appliquer plus de lubrifiant (voir la couverture arrière du manuel).
 4. Branchez le cordon d'alimentation et introduisez la clé dans la console. Ensuite, appuyez sur la touche Start (démarrer). **Prenez soin d'éviter les blessures ; tenez vos mains à l'écart des pièces mobiles et veillez à ce que vos vêtements ne puissent pas se coincer dans ces pièces.** Pendant que la courroie mobile est en marche, vérifiez le tapis de course pour déceler les odeurs et bruits inhabituels. Si l'un ou l'autre de ces problèmes est constaté, référez-vous à la couverture arrière du manuel.

Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. Référez-vous à l'étape 1. Réinstallez le Capot du Moteur (66) à l'aide des Vis de 5/16" x 1/2" (16).

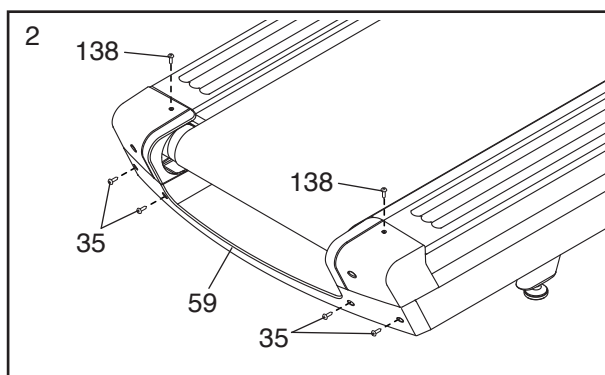
REPLACEMENT DE LA PLATEFORME DE MARCHE ET DE LA COURROIE MOBILE

Inspectez périodiquement la plateforme de marche pour déceler les signes d'usure. Si le bois devient apparent à travers le revêtement phénolique ou si la surface est abîmée, la plateforme de marche doit être retournée ou remplacée. De plus, inspectez la courroie mobile pour déceler tout signe d'usure. Si la courroie mobile est fendue, déchirée ou plissée, elle devrait être remplacée. Suivez les directives ci-dessous pour retourner ou remplacer la plateforme de marche et/ ou remplacer la courroie mobile. **En retirant les vis, veuillez à noter quelle vis appartient à quelle pièce.**

1. Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. Ensuite, enlevez les deux Vis de 5/16" x 1/2" (16) indiquées et retirez le Capot du Moteur (66) en l'élevant.



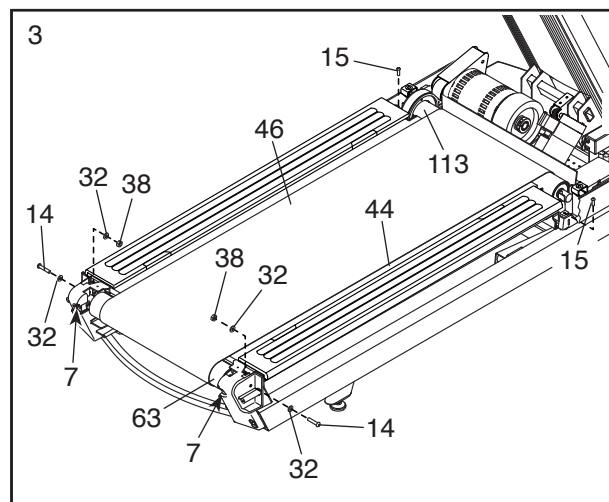
2. Retirez et conservez les quatre Vis de 1/4" x 3/4" (35) indiquées et les deux Vis de 1/4" x 1/2" (138). Ensuite, retirez l'Embout Arrière (59).



3. Retirez les deux Vis à Capuchon de 1/4" x 3/4" (15), les deux Écrous de Verrouillage de 3/8" (38), les deux Boulons à Épaulement de 3/8" x 1 1/2" (14) et les quatre Rondelles de 3/8" (32).

Retirez ensuite les deux Vis de 3/8" x 3" (7), les deux Rondelles de Verrouillage de 3/8" (non illustrées) et les deux Rondelles de 3/8" (non illustrées).

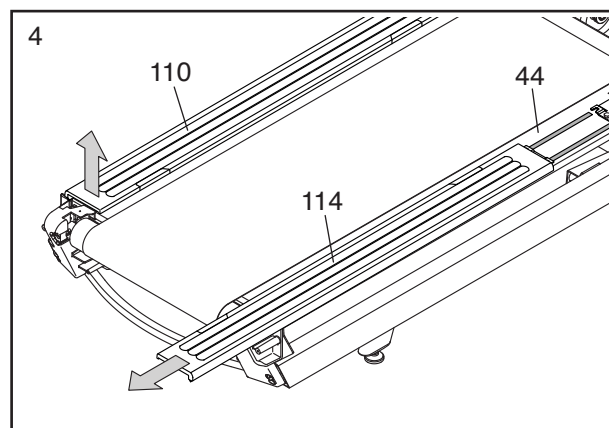
Ensuite, retirez le Rouleau d'Entraînement (113) et le Rouleau-Guide (63).



Si vous retournez ou remplacez la Plateforme de Marche (44), reportez-vous à l'étape 4.

Si vous remplacez seulement la Courroie Mobile (46), retirez et jetez l'ancienne courroie mobile. Enfoncez ensuite la nouvelle Courroie Mobile sur la Plateforme de Marche (44). Puis, effectuez avec précaution les étapes 1 à 3 en ordre inverse. Tournez les deux Vis de 3/8" x 3" (7) dans le sens horaire **de quatre tours seulement. Passez ensuite à l'étape 6.**

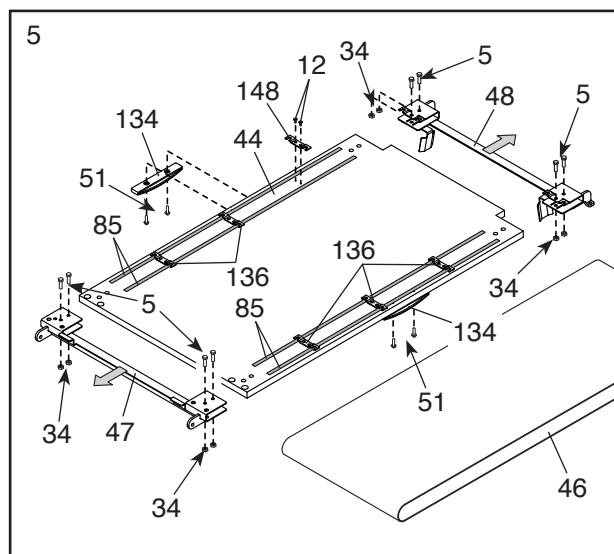
4. Soulevez avec précaution l'extrémité arrière de chaque Repose-Pied (110, 114) tout juste à l'écart de la Plateforme de Marche (44). Faites glisser les Repose-Pieds hors de l'arrière du tapis de course.



- Retirez la Courroie Mobile (46) et la Plateforme de Marche (44) du tapis de course. Puis, retirez la Courroie Mobile de la Plateforme de Marche. Retirez ensuite les huit Écrous de 3/8" (34) et les huit Boulons de 3/8" x 1 3/4" (5), puis faites glisser les Supports Arrière et Avant de la Plateforme (47, 48) hors de la Plateforme de Marche.

Retirez ensuite les quatre Vis #16 x 1 1/2" (51) et les deux Amortisseurs de la Plateforme (134).

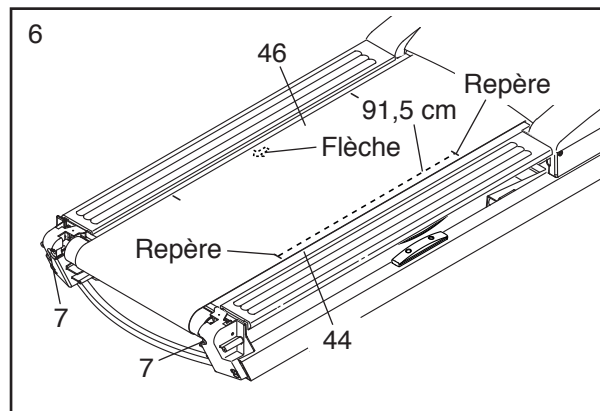
Ensuite, retirez les douze Vis à Bois #8 x 1/2" (12) et les six Supports du Repose-Pied (136). Décollez ensuite les quatre Garnitures du Repose-Pied (85) et mettez-les de côté.



Vérifiez si les deux côtés de la Plateforme de Marche (44) sont usés. Si le revers n'a jamais été utilisé auparavant, retournez la Plateforme de Marche et continuez à l'utiliser. Si la Plateforme de Marche a déjà été retournée auparavant, jetez l'ancienne Plateforme de Marche. **Conservez toutes les autres pièces.**

Ayant en main une nouvelle Plateforme de Marche (44) ou l'ancienne Plateforme de Marche avec le côté non utilisé dirigé vers le haut, suivez l'ordre inverse des étapes 1 à 5 avec précaution. S'il s'agit aussi du remplacement de la Courroie Mobile (46), utilisez la nouvelle Courroie Mobile. Tournez les Vis de 3/8" x 3" (7) (voir l'étape 3) dans le sens horaire de quatre tours seulement. **Passez ensuite à l'étape 6.**

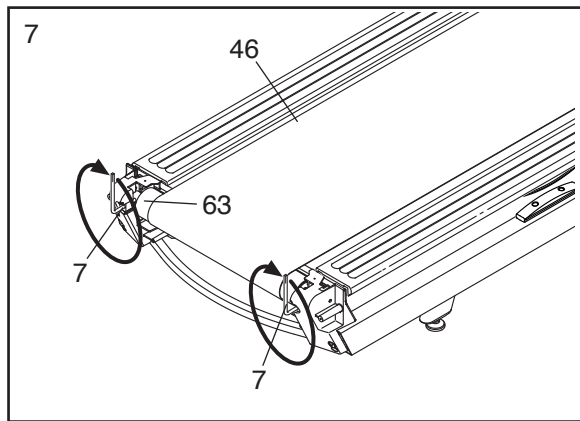
- Soulevez le bord droit ou gauche de la Courroie Mobile (46) pour localiser une petite flèche qui est imprimée sur le revers de la Courroie Mobile ; déplacez la Courroie Mobile selon le besoin, jusqu'à ce que vous repériez la flèche. **Si vous repérez une flèche, veillez à ce qu'elle pointe vers l'arrière du tapis de course tel qu'illustré.** Si tel n'est pas le cas, retirez la Courroie Mobile, retournez-la et enfoncez-la de nouveau sur la Plateforme de Marche (44). Remarque : votre courroie mobile pourrait ne pas comporter une flèche. Si elle ne porte pas de flèche, elle peut être retournée dans un sens ou l'autre.



Faites ensuite mouvoir la Courroie Mobile (46) selon le besoin jusqu'à situer la couture transversale de la Courroie Mobile sous la Plateforme de Marche (44).

Puis, localisez les repères indiqués aux côtés gauche et droit de la Courroie Mobile (46). Les bords internes des repères doivent être exactement à 91,5 cm l'un de l'autre. Au besoin, tournez les deux Vis de 3/8" x 3" (7) dans le sens horaire ou antihoraire jusqu'à situer les repères exactement à 91,5 cm l'un de l'autre.

7. Centrez la Courroie Mobile (46) au besoin (voir la page 35). Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, montez sur les repose-pieds, introduisez 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 et débranchez le cordon d'alimentation**, puis tournez les deux Vis de 3/8" x 3" (7) d'un tour dans le sens horaire. Continuez de vérifier la tension de la Courroie Mobile jusqu'à ce qu'elle ne dérape plus. Veillez à garder la Courroie Mobile bien centrée. **Si le Rouleau-Guide (63) s'arrête de tourner, ne serrez pas les Vis davantage ; veuillez vous référer à la couverture arrière du manuel.**



LUBRIFICATION DE LA COURROIE MOBILE

Votre tapis de course comporte 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 autrement qu'à la demande d'un représentant technique autorisé.

REGISTRE D'ENTRETIEN PRÉVENTIF

Photocopiez ce formulaire pour enregistrer les tâches d'entretien préventif effectuées sur le tapis de course. Chaque copie du formulaire peut être utilisée pendant 6 mois (26 semaines). Inscrivez dans les espaces correspondants la date à laquelle s'effectue l'entretien. **IMPORTANT : effectuez toutes les tâches d'entretien comme décrites aux pages 30 à 33. Omettre d'effectuer toutes les tâches comme décrites risque d'entraîner l'usure excessive des composantes du tapis de course et d'occasionner une blessure ou un incendie, et annule par le fait même la garantie.**

	Entretien Hebdomadaire			Entretien Mensuel		
	Vérifiez et serrez toutes les pièces du tapis de course.	Nettoyez le tapis de course et passez l'aspirateur autour de l'appareil.	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 la courroie du moteur pour déceler tout signe d'usure et vérifiez si la courroie mobile a besoin de lubrifiant.	Vérifiez que le moteur ne produit pas d'arcs, et qu'il n'est pas bruyant ou n'émet pas d'odeur inhabituelle.
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 Remplacée	/ /	Plateforme de Marche Retournée/Remplacée	/ /
---------------------------	-----	--	-----

DÉPANNAGE

ENTRETIEN

L'entretien régulier est important pour obtenir un rendement optimal et réduire l'usure. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le tapis de course. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

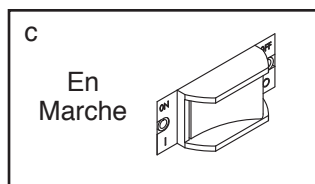
Nettoyez régulièrement le tapis de course et maintenez la courroie mobile propre et sèche. Enfoncez **d'abord l'interrupteur à la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation**. Essayez les pièces externes du tapis de course à l'aide d'un linge humide et d'un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez aucun liquide directement sur le tapis de course. Pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'abri des liquides.** Ensuite, asséchez soigneusement le tapis de course à l'aide d'une serviette.

DÉPANNAGE

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

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché sur une prise adéquatement mise à la terre (voir la page 14).
- Une fois le cordon d'alimentation branché, assurez-vous que la clé est complètement introduite dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Veillez à ce que l'interrupteur soit enfoncé à la position On (marche).



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

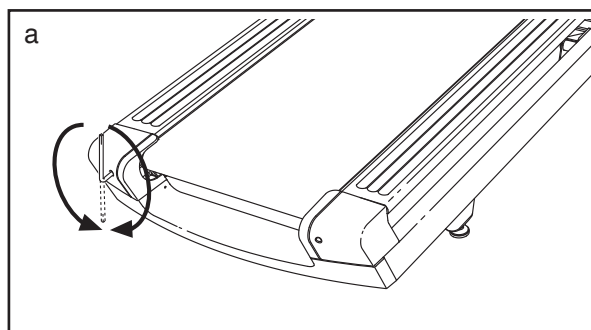
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c à gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis renfonchez-le à la position On.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé de la console, puis réintroduisez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page couverture arrière du manuel.

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

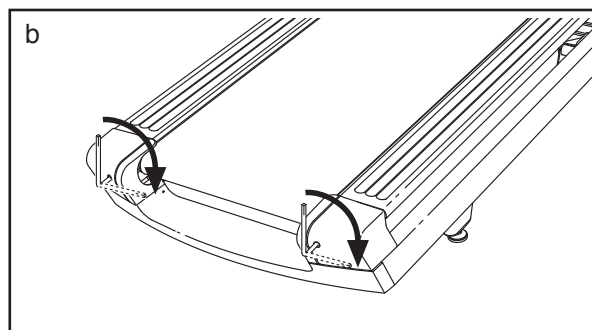
- Étalonnez le mécanisme d'inclinaison de l'exerciseur inclinable (voir l'étape 4 à la page 26).

SYMPTÔME : la courroie n'est pas centrée ou dérape lorsque l'on marche dessus.

- Si la courroie mobile est décentrée**, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie mobile est décentrée sur la gauche**, utilisez une clé hexagonale pour tourner la vis gauche du rouleau-guide dans le sens horaire de 1/2 tour ; **si la courroie mobile est décentrée sur la droite**, tournez la vis gauche du rouleau-guide dans le sens anti-horaire de 1/2 tour. Prenez soin de ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- b. **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, tournez les deux vis du rouleau-guide dans le sens horaire sur 1/4 de tour. Pour tendre correctement la courroie mobile, référez-vous à l'étape 7 page 33. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



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

Modèle N° FMTL70817.0 R0118A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	4	Vis de 3/8" x 3 1/4"	51	4	Vis #16 x 1 1/2"
2	6	Rondelle Étoilée de 3/8"	52	1	Panneau du Convertisseur
3	24	Vis à Métaux #8 x 5/8"	53	1	Cadre
4	4	Vis à Métaux #8 x 3/8"	54	1	Moteur d'Entraînement
5	8	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	55	4	Bague du Moteur
6	2	Boulon de 3/8" x 2 1/2"	56	1	Plaque Montage du Moteur
7	2	Vis de 3/8" x 3"	57	1	Courroie du Moteur
8	4	Boulon de 5/16" x 1 1/2"	58	1	Garniture d'Embout Arrière Gauche
9	2	Écrou #8	59	1	Embout Arrière
10	4	Vis de 1/4" x 1 1/4"	60	1	Support de la Garniture d'Embout Gauche
11	4	Vis de 3/8" x 4"	61	1	Garniture d'Embout Arrière Droit
12	12	Vis à Bois #8 x 1/2"	62	1	Plateau Gauche
13	2	Vis de 1/2" x 3 1/2"	63	1	Rouleau-Guide
14	2	Boulon à Épaulement de 3/8" x 1 1/2"	64	2	Pied de Nivellement
15	2	Vis à Capuchon de 1/4" x 3/4"	65	1	Écrou de 5/16"
16	2	Vis de 5/16" x 1/2"	66	1	Capot du Moteur
17	5	Vis Auto-perçante #8 x 1/2"	67	1	Embout Avant
18	2	Vis #8 x 5/8"	68	1	Support du Cordon d'Alimentation
19	2	Base du Capot	69	1	Interrupteur
20	4	Bague de 1/2"	70	1	Cordon d'Alimentation
21	14	Vis à Métaux #8 x 1/2"	71	1	Réceptacle
22	2	Amortisseur de la Base du Capot	72	1	Boîtier Latéral Gauche
23	9	Vis Auto-perçante à Tête Cylindrique #8 x 3/4"	73	1	Boîtier Latéral Droit
24	14	Vis #8 x 1/2"	74	1	Support du Moteur d'Inclinaison
25	2	Goupille Fendue en Épingle à Cheveux de 1/2"	75	1	Boîtier du Rouleau
26	1	Thermocontacteur 98°C	76	1	Moteur d'Inclinaison
27	4	Vis de 3/8" x 2 3/4"	77	2	Roue Avant
28	1	Écrou M3	78	1	Cadre d'Élévation
29	4	Vis #10 x 3/4"	79	4	Bague d'Espacement du Cadre d'Élévation
30	4	Rondelle Étoilée #8	80	1	Boîtier du Montant
31	12	Vis #4 x 5/16"	81	1	Montant
32	7	Rondelle de 3/8"	82	1	Boîtier Inférieur de la Rampe
33	2	Rondelle de Verrouillage de 3/8"	83	1	Cadre de la Rampe
34	8	Écrou de 3/8"	84	4	Rondelle Étoilée #10
35	8	Vis de 1/4" x 3/4"	85	4	Garniture du Repose-Pied
36	4	Vis #10 x 1"	86	1	Boîtier de la Rampe
37	2	Pince de l'Embout	87	1	Assemblage du Détecteur Cardiaque
38	4	Écrou de Verrouillage de 3/8"	88	1	Barre Transversale du Détecteur Cardiaque
39	4	Rondelle Plate de 5/16"	89	2	Anneau du Pivot du Rouleau Arrière
40	1	Boulon de 5/16" x 3"	90	2	Capuchon du Boîtier Latéral
41	1	Axe de Chape de 1/2" x 2 1/4"	91	1	Thermocontacteur 104°C
42	1	Axe de Chape de 1/2" x 1 3/4"	92	1	Support des Composants Électroniques
43	4	Rondelle Plate de 3/8"	93	1	Filtre
44	1	Plateforme de Marche	94	6	Vis #6 x 1/4"
45	1	Plateau Droit	95	1	Contrôleur
46	1	Courroie Mobile	96	6	Attache de Câble
47	1	Support Arrière de la Plateforme	97	1	Cadre de la Console
48	1	Support Avant de la Plateforme	98	1	Dos de la Console
49	2	Amortisseur Avant de la Plateforme			
50	2	Écrou de 1/2"			

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
99	1	Portillon d'Accès	124	6	Vis #8 x 3/4"
100	16	Bague d'Espacement du Support du Repose-Pied	125	4	Bague du Support de la Plateforme
101	1	Assemblage de la Console	126	5	Écarteur de 1/2"
102	2	Support de la Résistance	127	10	Vis à Tête à Rondelle #8 x 3/4"
103	1	Résistance	128	2	Vis #6 x 1/2"
104	1	Espaceur en Nylon	129	1	Support de Garniture d'Embout Droit
105	1	Collet du Montant	130	1	Grille du Ventilateur
106	2	Vis #8 x 2"	131	1	Support de l'Interrupteur
107	1	Clé/Pince	132	1	Ventilateur
108	4	Bague de la Roue	133	1	Poulie du Rouleau d'Entraînement
109	4	Bague Plate de la Roue	134	4	Amortisseur de la Plateforme
110	1	Repose-Pied Gauche	135	1	Poulie du Moteur d'Entraînement
111	1	Fil du Montant	136	6	Support du Repose-Pied
112	1	Couvre-Cordon d'Alimentation	137	6	Vis de 5/16" x 1/2"
113	1	Rouleau d'Entraînement	138	2	Vis de 1/4" x 1/2"
114	1	Repose-Pied Droit	139	1	Boulon de 3/8" x 4 1/2"
115	2	Rondelle de 1/2"	140	1	Vis de 3/8" x 2 3/8"
116	2	Attache de Fil de 15 1/2"	141	2	Contre-Écrou de 3/8"
117	1	Grand Autocollant d'Avertissement	142	1	Poulie du Tendeur
118	2	Axe de la Roue	143	1	Bras du Tendeur
119	2	Autocollant de Mise en Garde	144	2	Bague à Ressort
120	2	Autocollant d'Avertissement de Voltage	145	1	Goupille du Bras du Tendeur
121	1	Support de la Console	146	1	Boulon M3 x 8mm
122	3	Vis à Tête Bombée #8 x 1/2"	147	1	Câble Télé
123	2	Bague en Plastique de 3/8"	*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture arrière du manuel. *Ces pièces ne sont pas illustrées.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

Modèle N° FMTL70817.0 R0118A

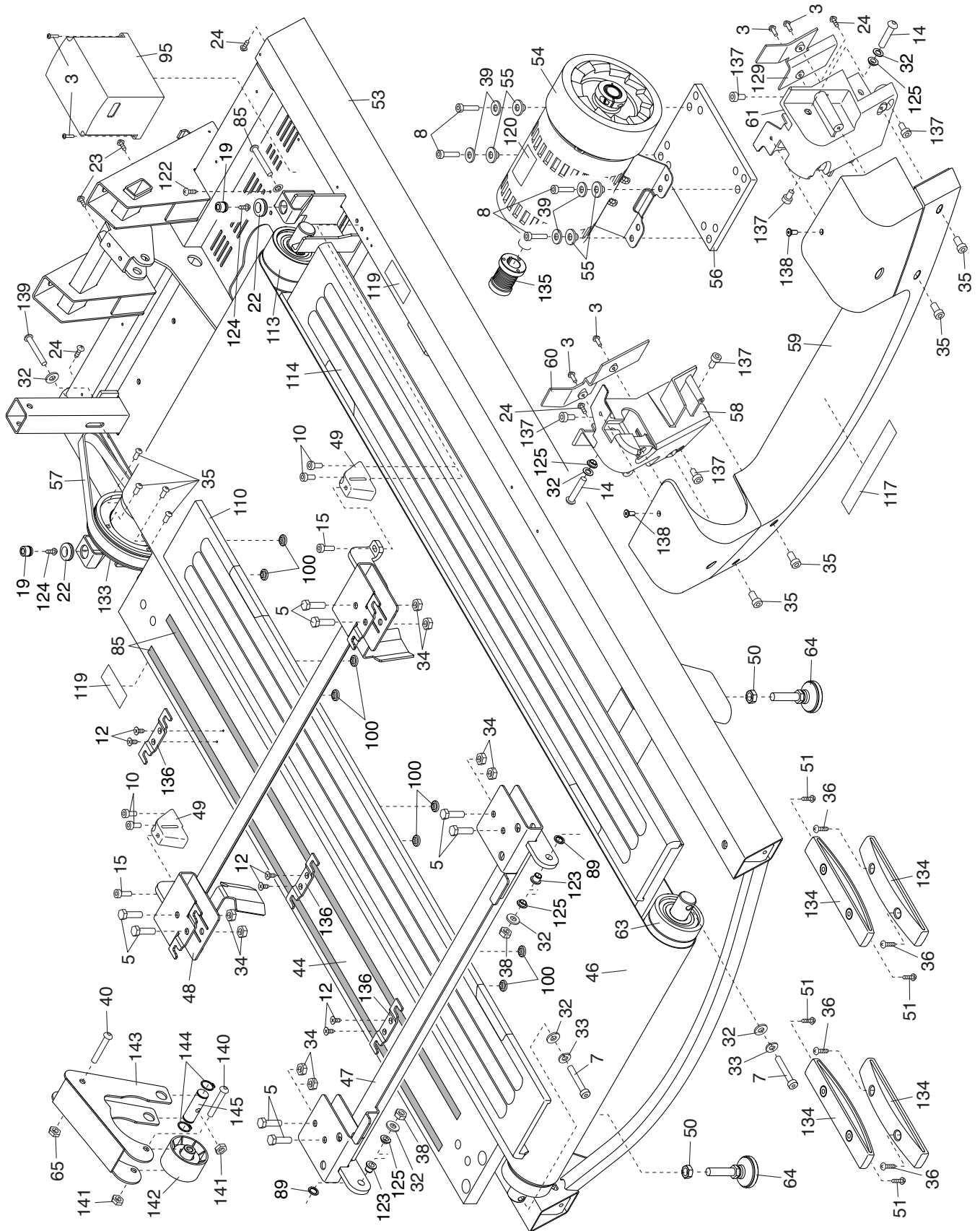


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

Modèle N° FMTL70817.0 R0118A

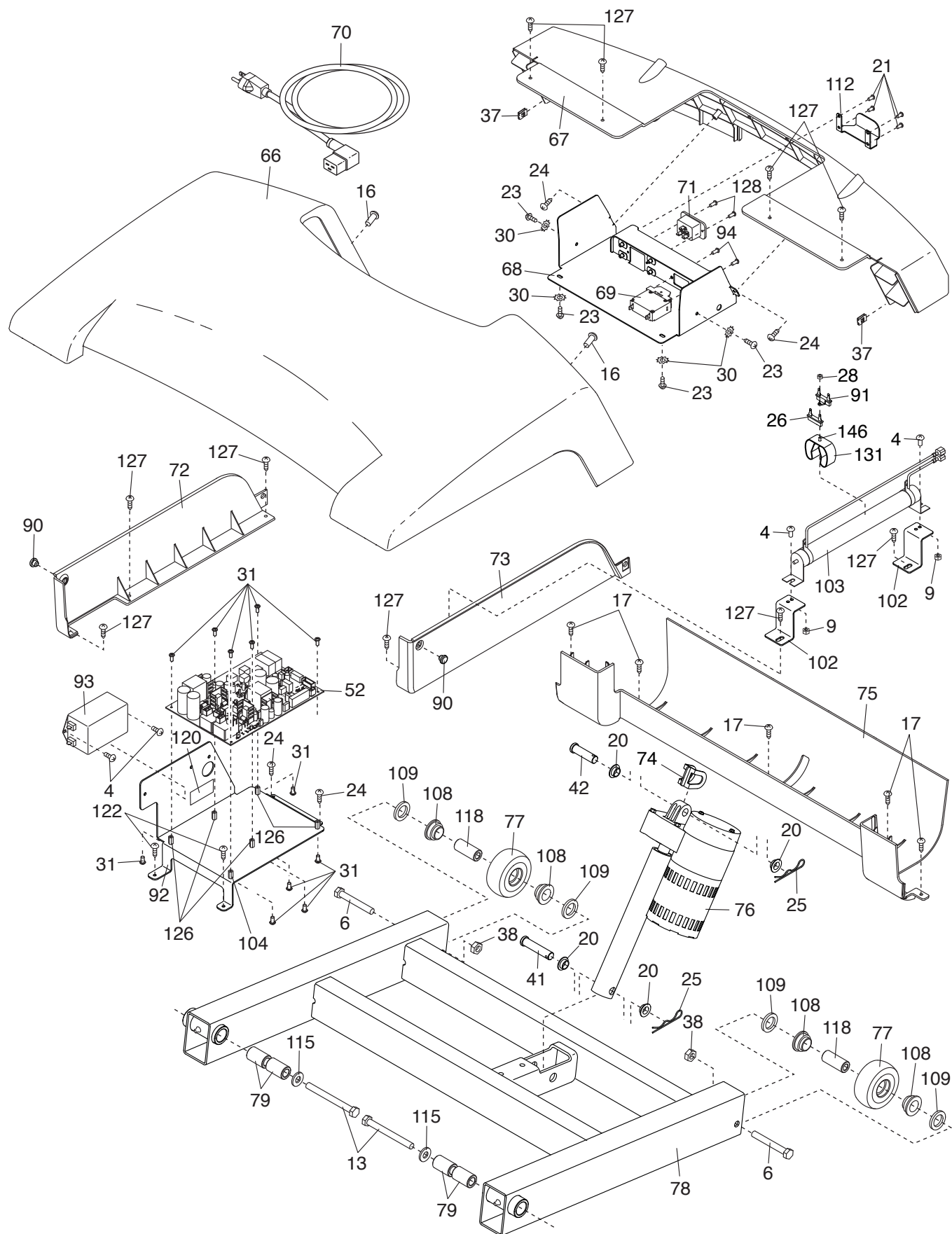
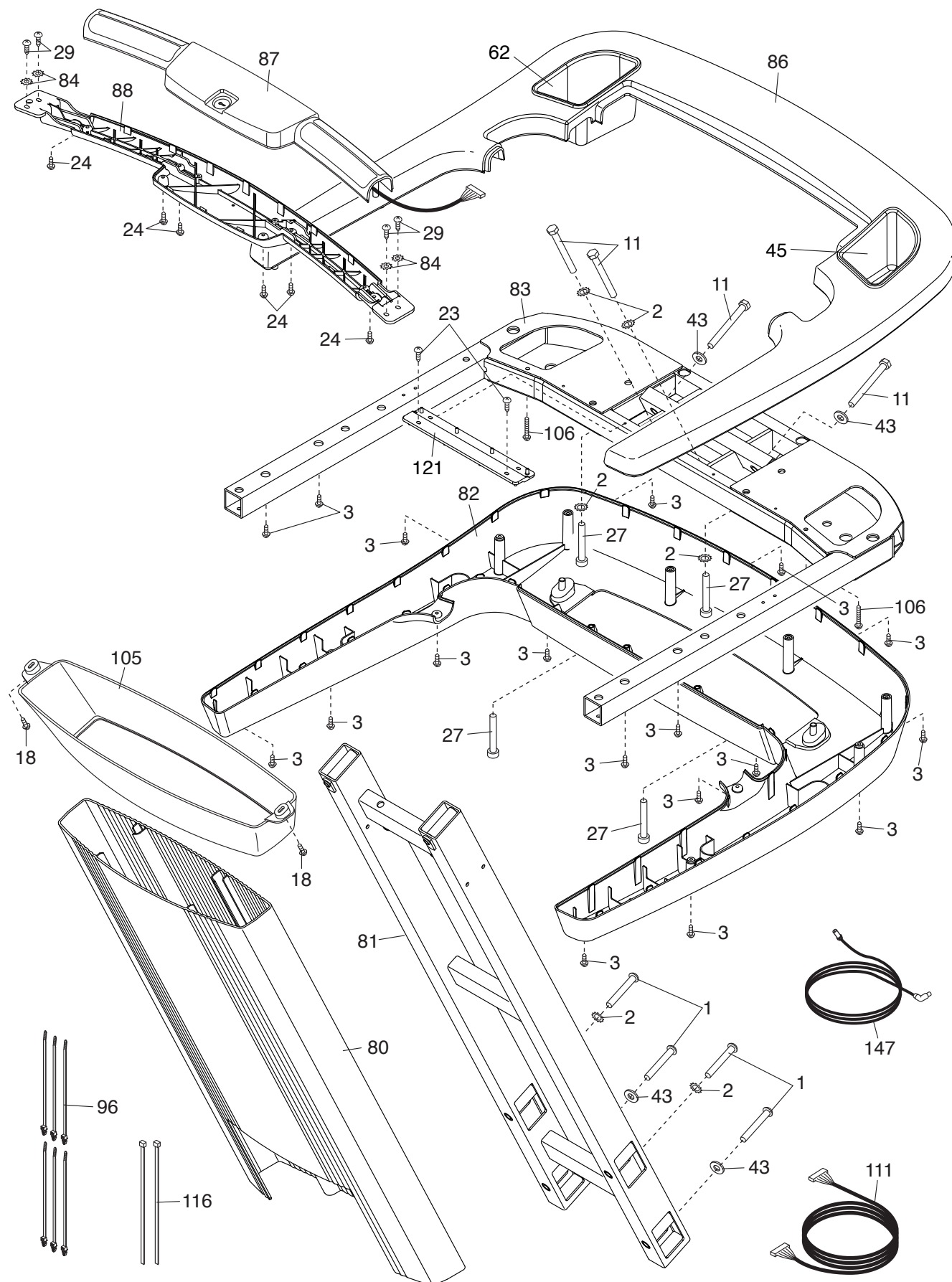
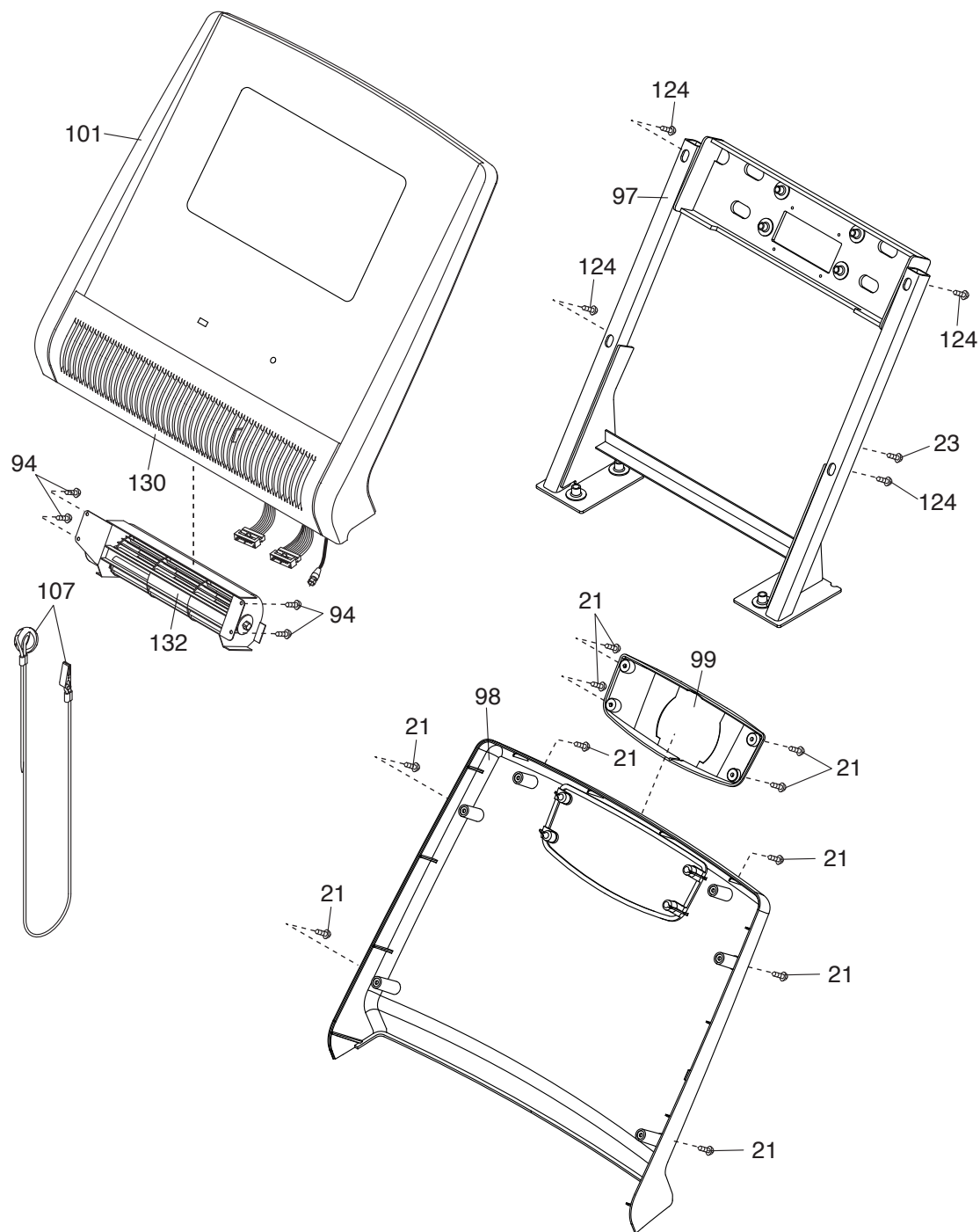


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

Modèle N° FMTL70817.0 R0118A





COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

Dans les États-Unis 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.