

HEALTHRIDER®

H130T

N° du Modèle HETL13914.2

N° de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service à la Clientèle (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site Internet : www.iconsupport.eu

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11

Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

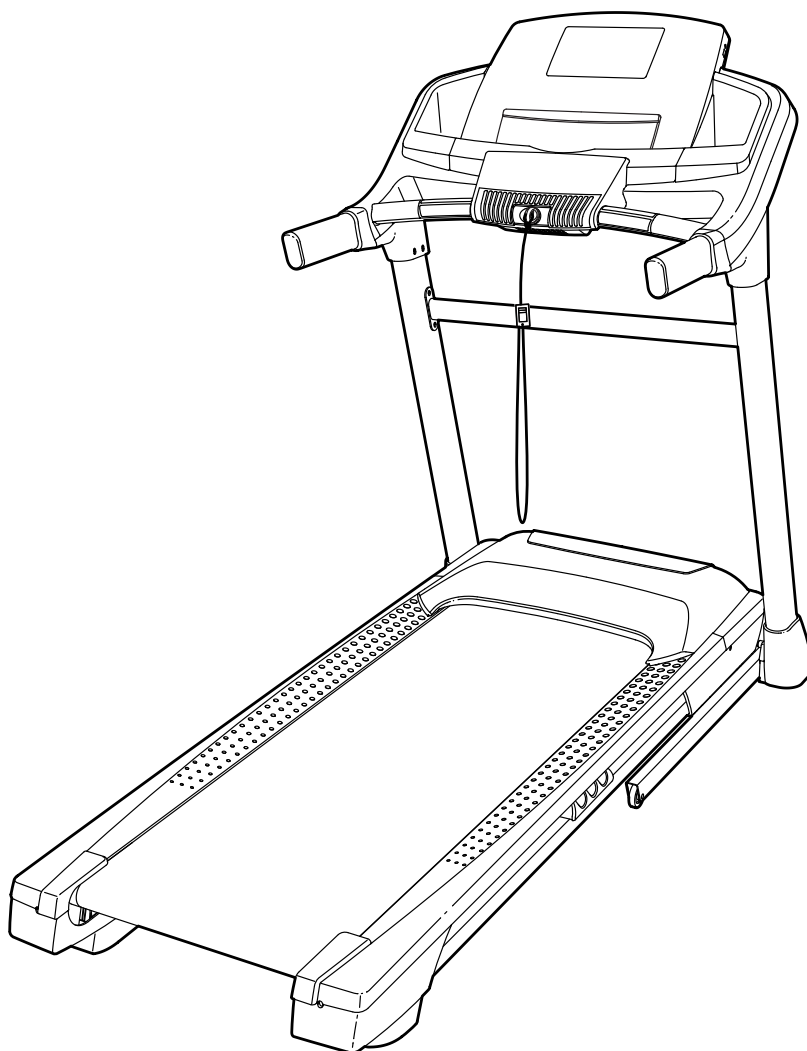
Fax : +33 (0) 1305 62 730

**du lundi au vendredi, de 8h à 20h ;
le samedi, de 9h à 13h**

⚠ 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



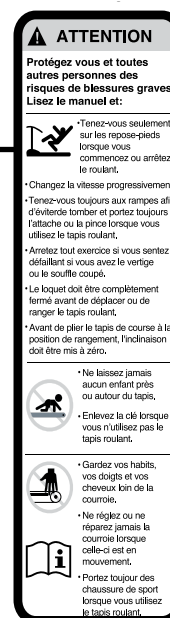
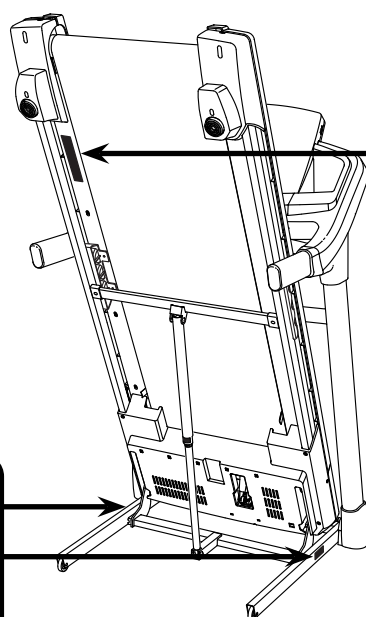
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE	17
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	18
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	28
ENTRETIEN ET DÉPANNAGE	29
CONSEILS POUR L'EXERCICE	32
LISTE DES PIÈCES	34
SCHÉMA DÉTAILLÉ	36
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	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, référez-vous à 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. ICON décline toute responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
3. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
4. Ce tapis de course est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. 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.
6. Placez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. Ne placez pas le tapis 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.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
8. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
9. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 150 kg.
10. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
11. 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.*
12. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit relié à la terre (référez-vous à la page 18). Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
13. Si un cordon prolongateur est nécessaire, utilisez uniquement un cordon à 3 conducteurs de calibre 1 mm² et long de 1,5 m maximum.
14. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart de toute surface chauffante.
15. 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. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET DÉPANNAGE à la page 29 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
16. 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 20).
17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
18. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter des 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 du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre rythme cardiaque durant 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 d'arrêt (voir le schéma page 5 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 ASSEMBLAGE à la page 7 et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 28.) Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg (45 livres) pour soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.
22. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
23. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
24. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
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 réparateur agréé ne vous demande de le faire. Seul un réparateur agréé peut effectuer les réglages qui ne sont pas décrits dans ce manuel.
26. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire le décès. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire HEALTHRIDER® H130T. Le tapis de course H130T vous propose un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices à la maison plus agréables et plus efficaces. Lorsqu'il n'est pas utilisé, il peut être plié et occupe ainsi deux fois moins d'espace que les autres tapis de course.

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

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

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

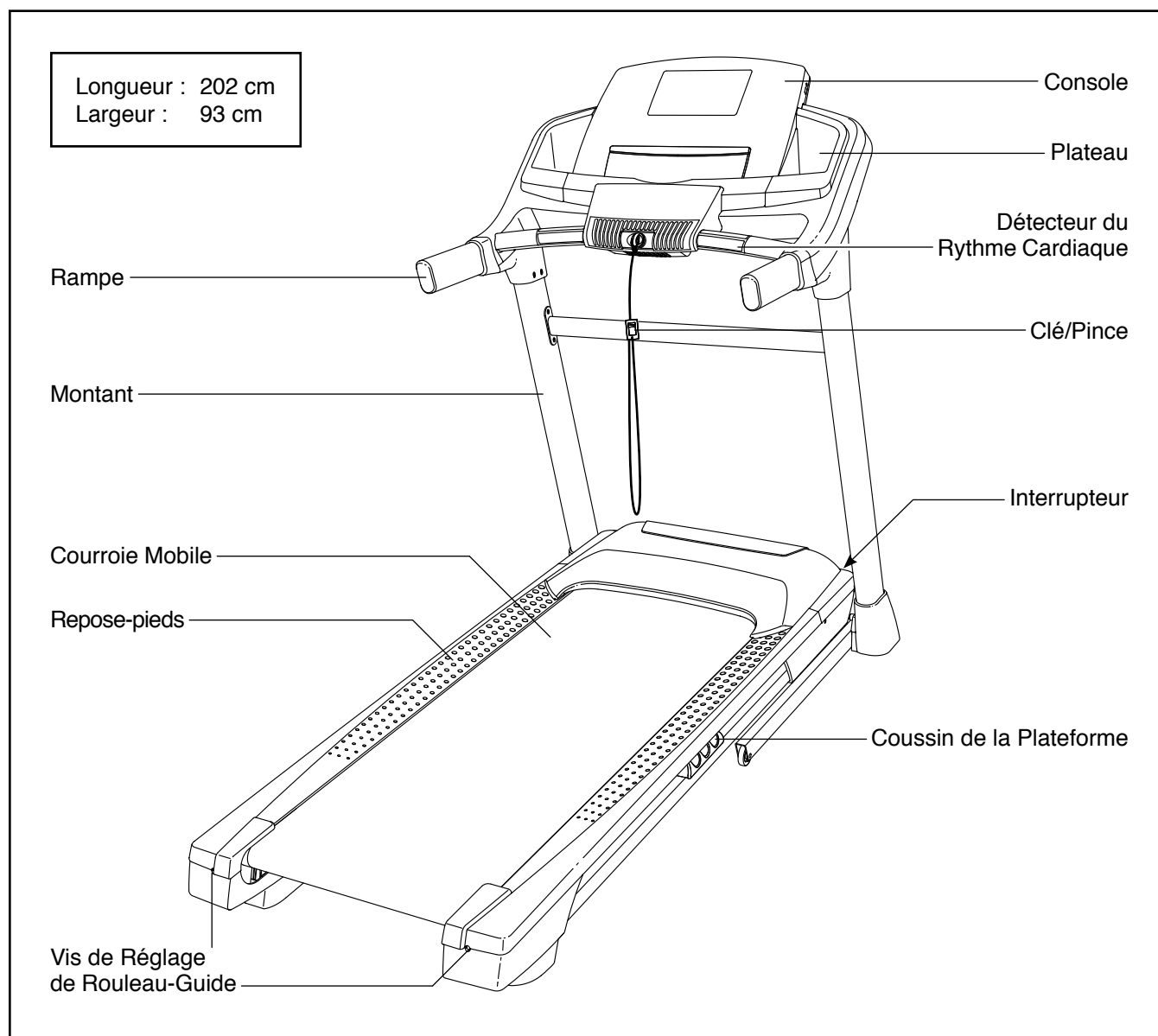
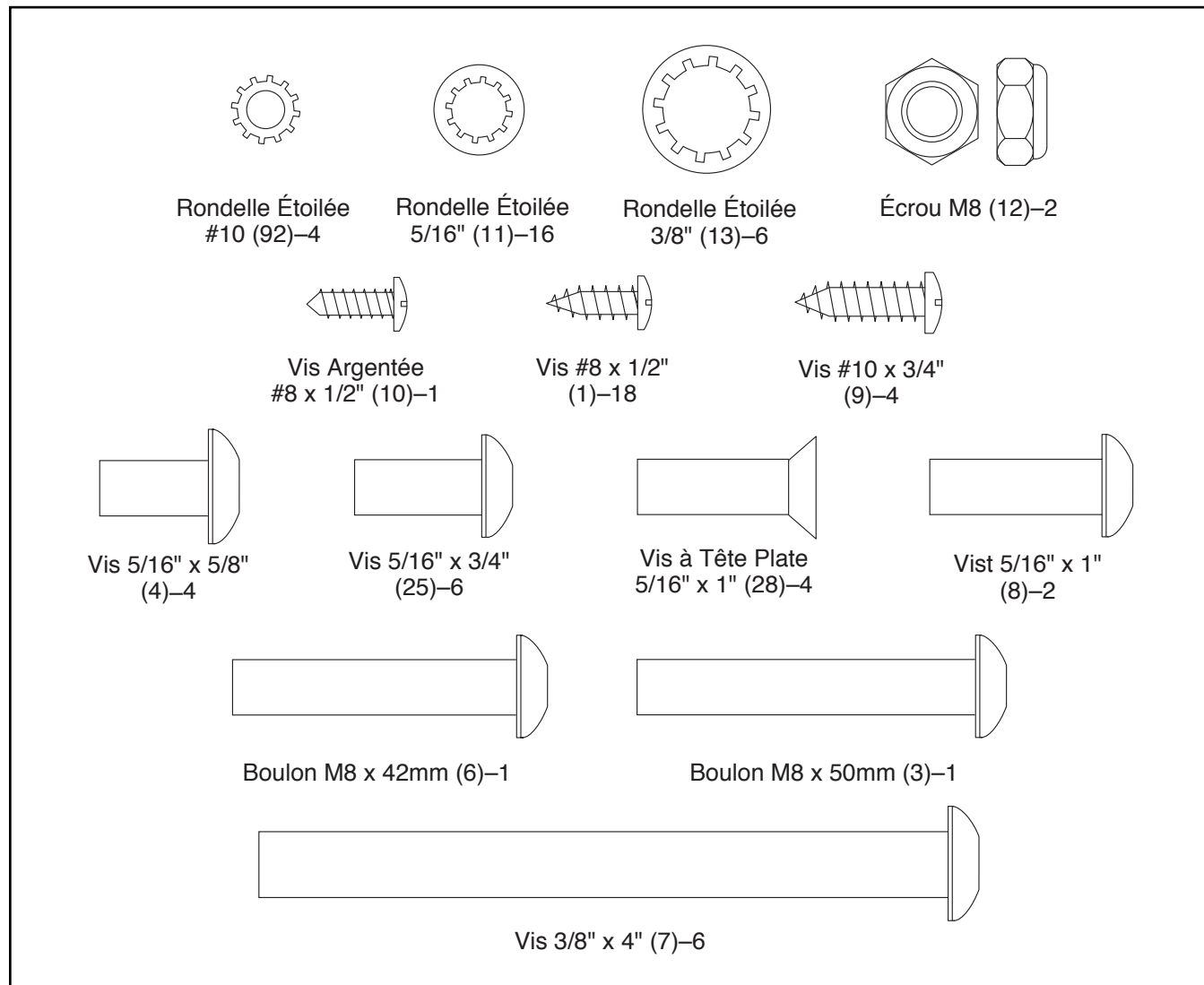
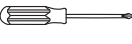


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



ASSEMBLAGE

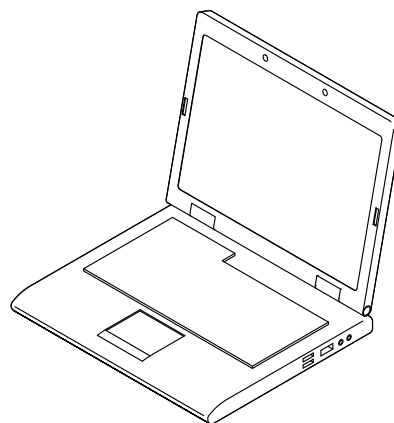
- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
 - Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
 - Durant le transport, il est possible qu'une substance grasse apparaisse 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.
 - Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».
 - Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
 - L'assemblage requiert les outils suivants :
 - la clé hexagonale incluse 
 - une clé à molette 
 - un tournevis à pointe cruciforme 
- Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Accédez au www.iconsupport.eu sur votre ordinateur afin d'enregistrer votre produit.

- pour activer votre garantie
- pour vous épargner du temps lors d'une communication avec le Service à la Clientèle
- pour nous permettre de vous informer des mises à niveaux et des offres

Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.

1

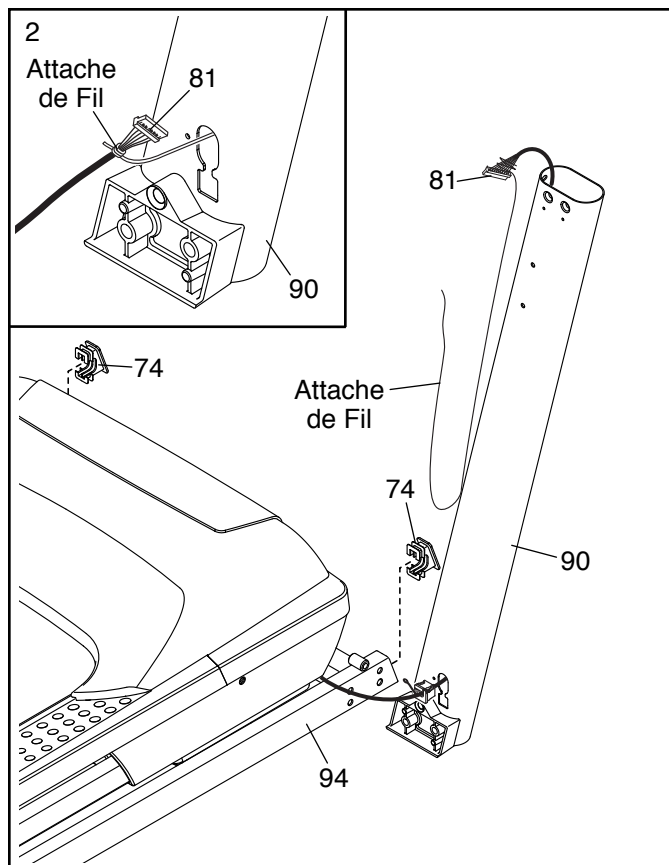


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Enfoncez un Embout de la Base (74) sur chaque côté de la Base (94).

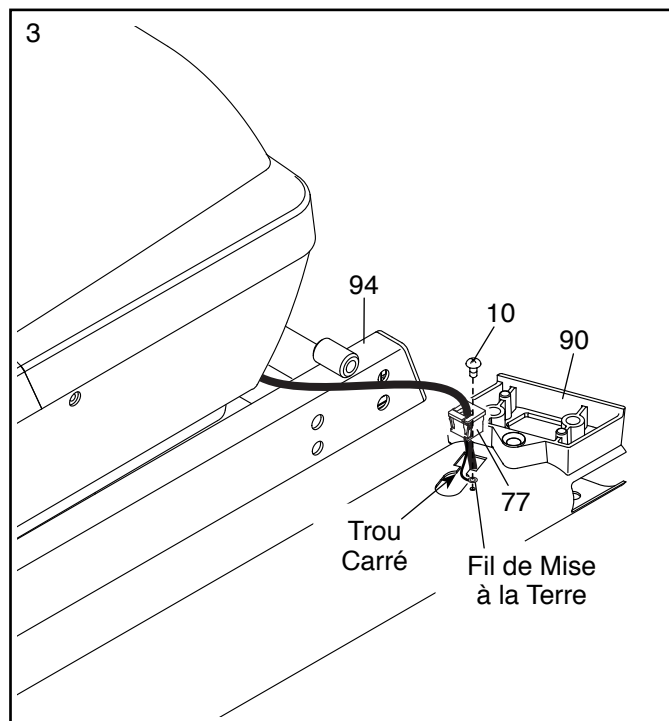
Identifiez le Montant Droit (90). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (94).

Référez-vous au schéma encadré. Attachez l'attache de fil qui se trouve sur le Montant Droit (90) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure du Montant Droit pendant que vous tirez l'autre extrémité de l'attache de fil hors du Montant Droit.



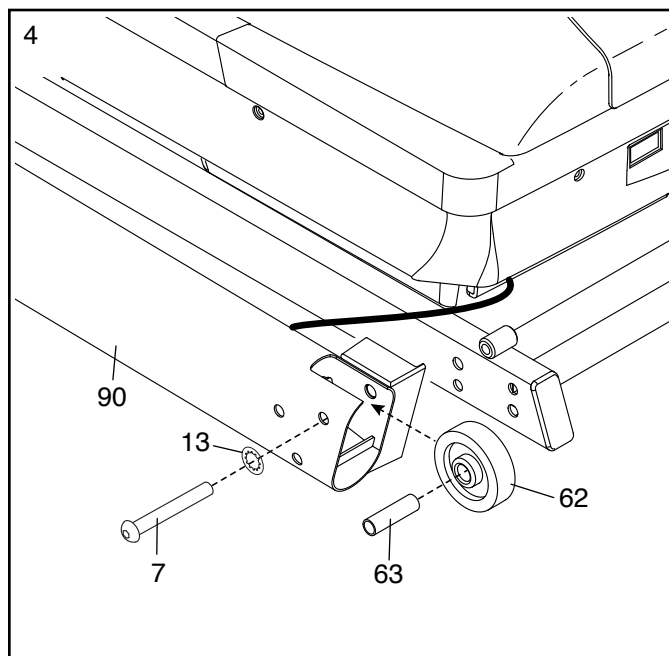
3. Posez le Montant Droit (90) près de la Base (94). Enfoncez le Passe-Fil (77) à l'intérieur du trou Carré du Montant Droit. **Veillez à ne pas coincer le fil de mise à la terre.**

Ensuite, fixez le fil de mise à la terre au Montant Droit (90) à l'aide d'une Vis Argentée #8 x 1/2" (10) comme illustré.



4. Insérez un Tube d'Espacement de la Roue (63) dans une Roue Avant (62). Tenez la Roue Avant à l'intérieur de la partie inférieure du Montant Droit (90) et introduisez une Vis 3/8" x 4" (7) accompagnée d'une Rondelle Étoilée 3/8" (13) dans le Montant Droit et la Roue Avant.

Répétez cette étape avec le Montant Gauche (non illustré).

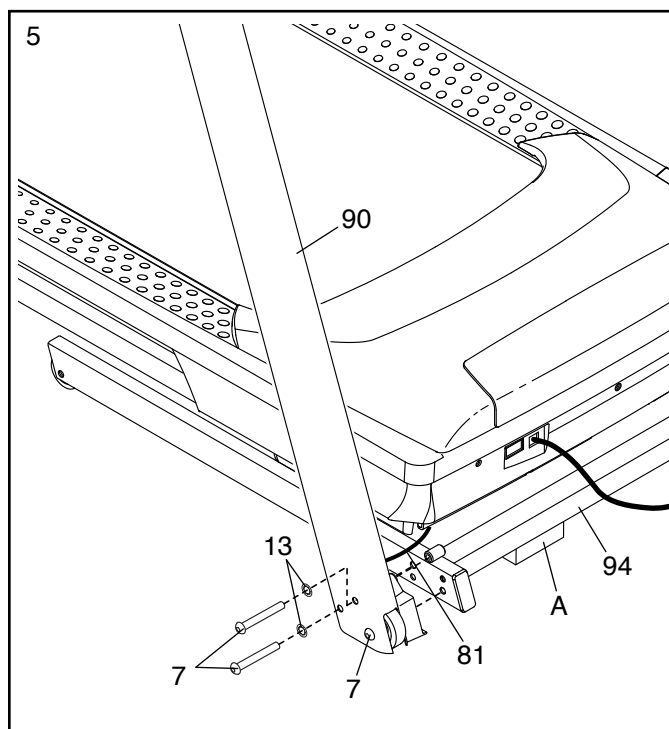


5. Installez un morceau du matériau d'emballage (A) sous le côté droit de la Base (94). Tenez le Montant Droit (90) contre la Base **Veillez à ne pas pincer le Fil du Montant (81).**

Introduisez deux Vis 3/8" x 4" (7) avec deux Rondelles Étoilées 3/8" (13) dans le Montant Droit (90), puis vissez partiellement les trois Vis dans la Base (94). **Ne serrez pas encore complètement les Vis.**

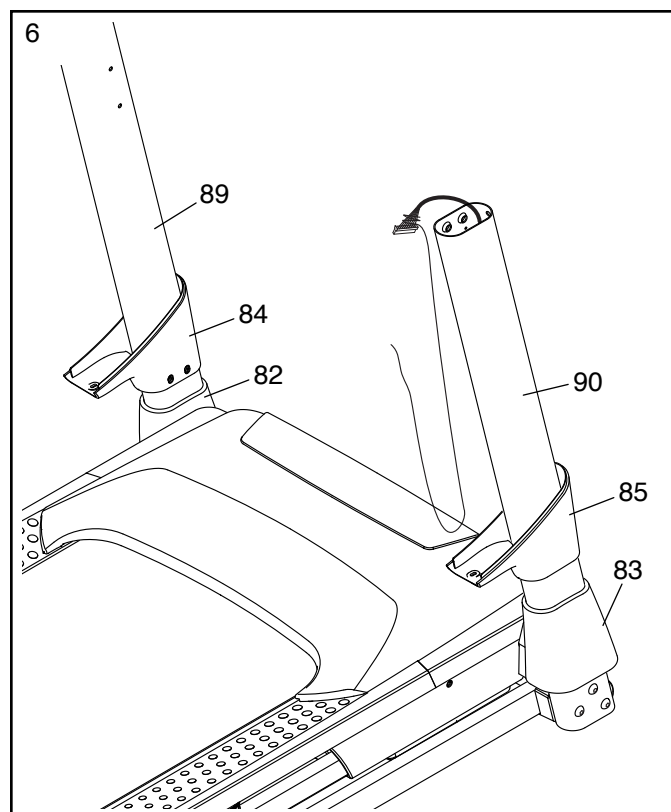
Glissez le matériau d'emballage (A) sous le côté gauche de la Base (94) et fixez le Montant Gauche (non illustré) de la même manière. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.

Retirez le matériau d'emballage (A) placé sous la Base (94).



6. Repérez les Boîtiers Gauche et Droite de la Base (82, 83). Faites glisser le Boîtier Gauche de la Base sur le Montant Gauche (89), puis faites glisser le Boîtier Droit de la Base sur le Montant Droit (90). **N'enfoncez pas encore les Boîtiers de la Base en place.**

Faites glisser les Boîtiers des Montants Gauche et Droit (84, 85) sur les Montants Gauche et Droit (89, 90).



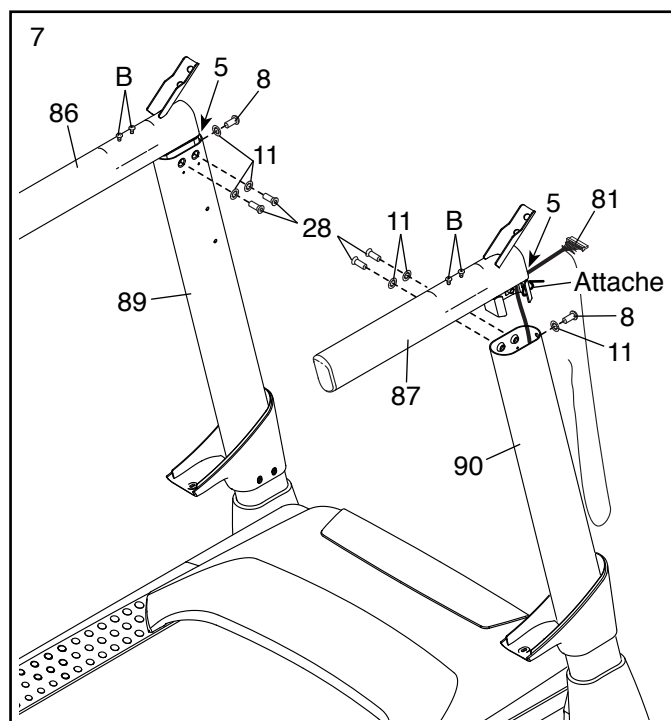
7. Il se peut qu'il y ait des attaches fixant les Écrous à Cage (5) dans les Rampes Gauche et Droite (86, 87). Enlevez les attaches et assurez-vous que les Écrous à Cage sont bien en place.

Enlevez et jetez les quatre vis indiquées (B).

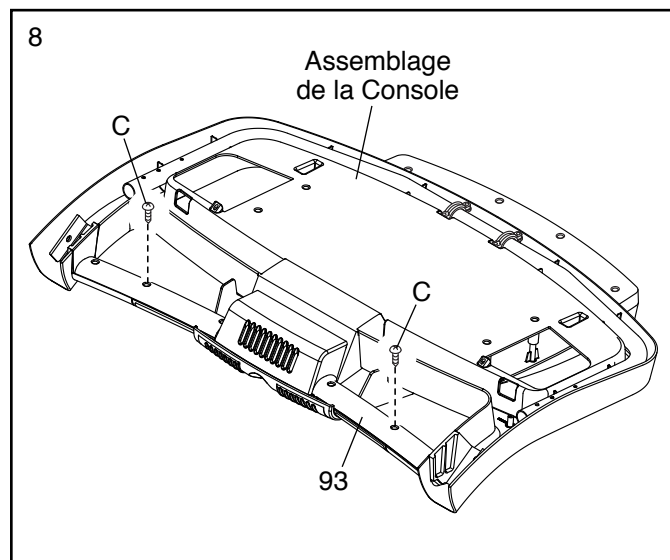
Tenez la Rampe Droite (87) près du Montant Droit (90). Faites passer le Fil du Montant (81) à travers la partie inférieure de la Rampe jusqu'à la partie avant.

Fixez la Rampe Droite (87) au Montant Droit (90) à l'aide de deux Vis à Tête Plate 5/16" x 1" (28), d'une Vis 5/16" x 1" (8) et de trois Rondelles Étoilées 5/16" (11). **Ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Fixez la Rampe Gauche (86) au Montant Gauche (89) de la même manière.

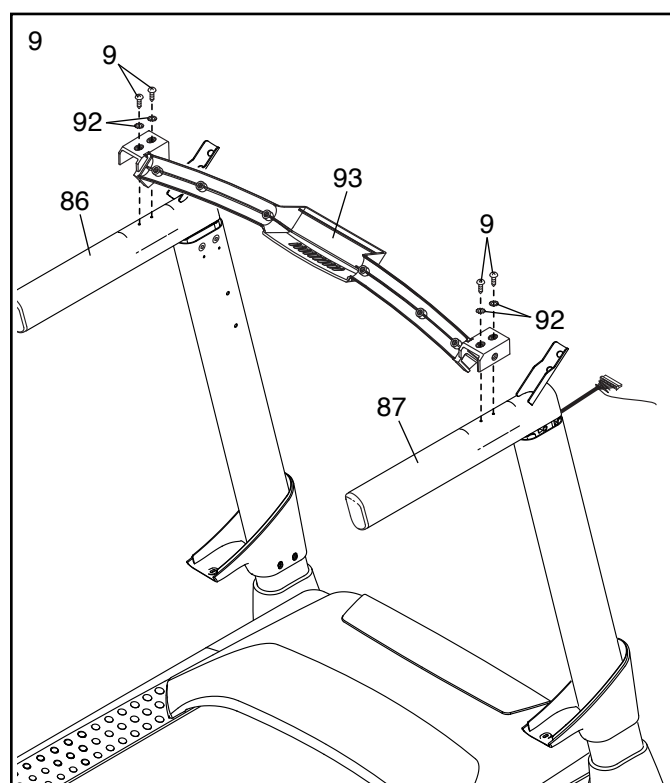


8. Placez l'assemblage de la console face contre terre sur une surface douce afin d'éviter de la rayer. Enlevez et jetez les deux vis (C) indiquées. Ensuite, soulevez la Barre Transversale du Détecteur (93).



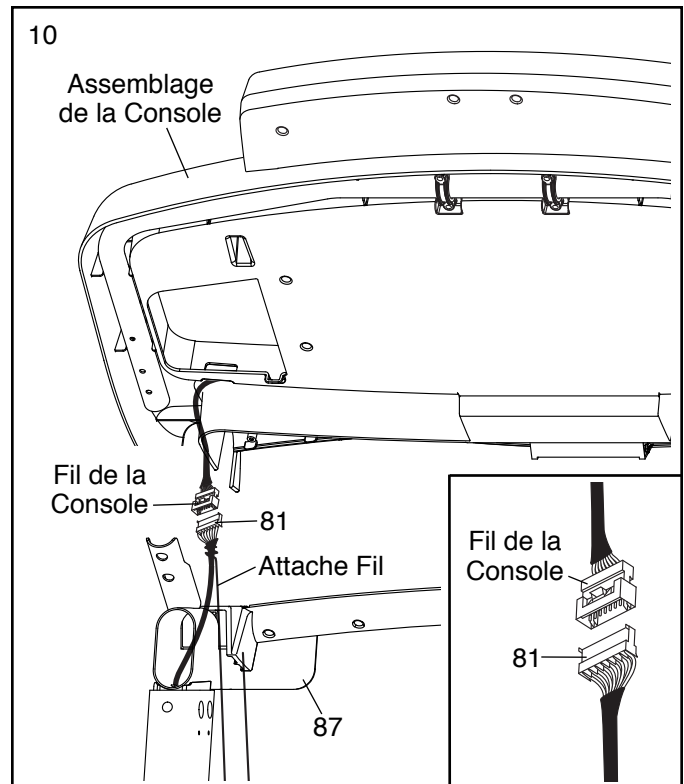
9. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager la Barre Transversale du Détecteur (93), n'utilisez pas d'outils électriques et évitez de trop serrer les Vis #10 x 3/4" (9).**

Orientez la Barre Transversale du Détecteur (93) comme illustré. Fixez la Barre Transversale du Détecteur aux Rampes Gauche et Droite (86, 87) à l'aide de quatre Vis #10 x 3/4" (9) et de quatre Rondelles Étoilées #10 (92) comme illustré. **Vissez légèrement les quatre Vis, et ensuite serrez-les complètement.**



10. À l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console près de la Rampe Droite (87).

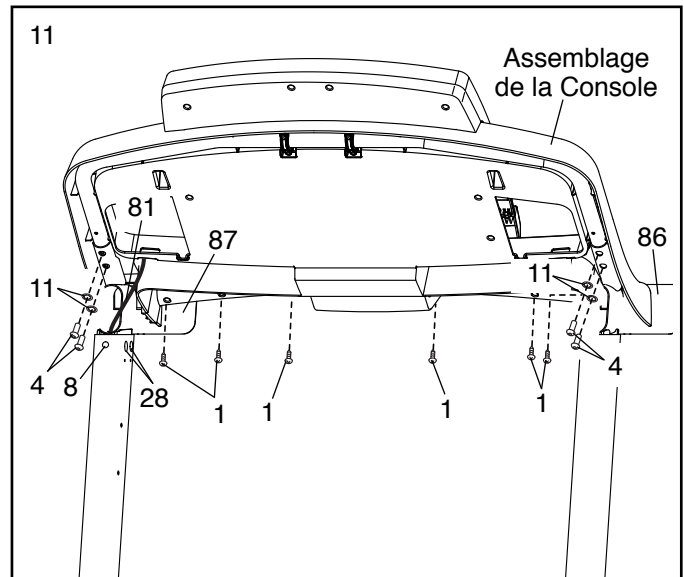
Référez-vous au schéma encadré. Branchez le Fil du Montant (81) au fil de la console. **Les connecteurs doivent glisser aisément l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayez. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHÉ.** Retirez le fil d'attache du Fil du Montant.



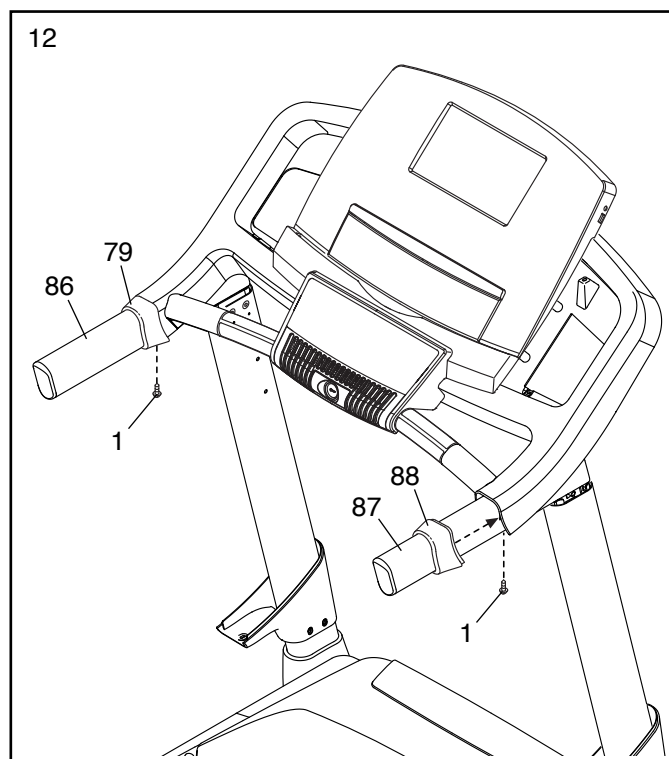
11. Installez l'assemblage de la console sur les Rampes Gauche et Droite (86, 87). **Veillez à ne pas pincer les fils.** Insérez l'excédent du Fil du Montant (81) à l'intérieur de la Rampe Droite.

Fixez l'assemblage de la console à l'aide de six Vis #8 x 1/2" (1), de quatre Vis 5/16" x 5/8" (4) et de quatre Rondelles Étoilées 5/16" (11). **Vissez légèrement les dix Vis, et ensuite serrez-les complètement.**

Serrez les quatre Vis à Tête Plate 5/16" x 1" (28) ainsi que les deux Vis 5/16" x 1" (8) (un seul côté est illustré).

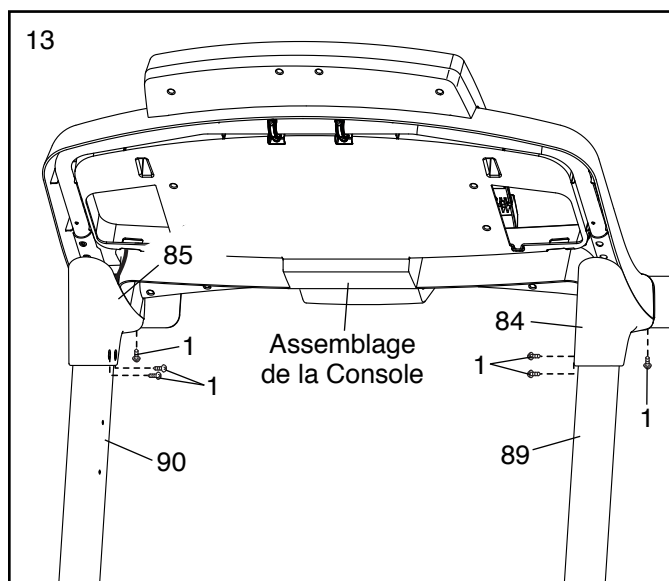


12. Faites glisser le Boîtier de la Rampe Gauche (79) sur la Rampe Gauche (86). Faites glisser le Boîtier Droit de la Rampe (88) sur la Rampe Droite (87). Fixez les Boîtiers de la Rampe à l'aide de deux Vis #8 x 1/2" (1).

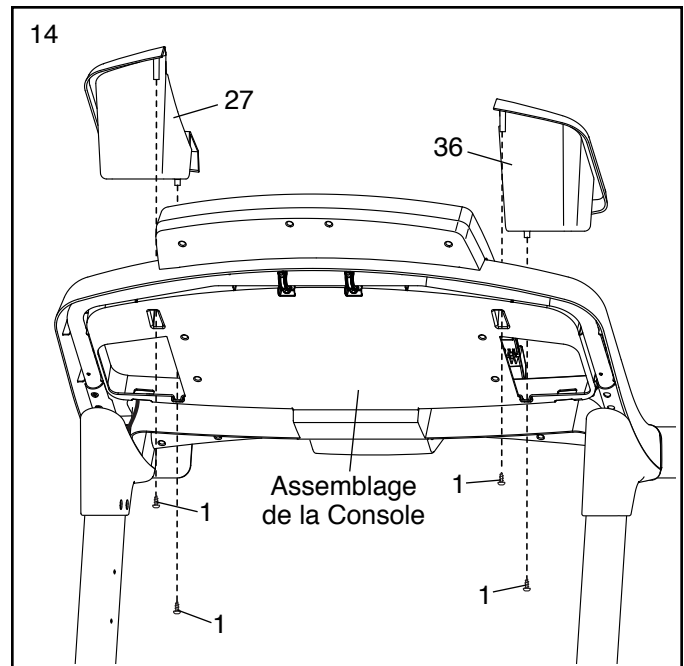


13. Tenez le Boîtier Gauche du Montant (84) contre l'assemblage de la console. Alignez les trous du Boîtier Gauche du Montant avec les trous du Montant Gauche (89). Fixez le Boîtier Gauche du Montant à l'aide de trois Vis #8 x 1/2" (1) comme illustré.

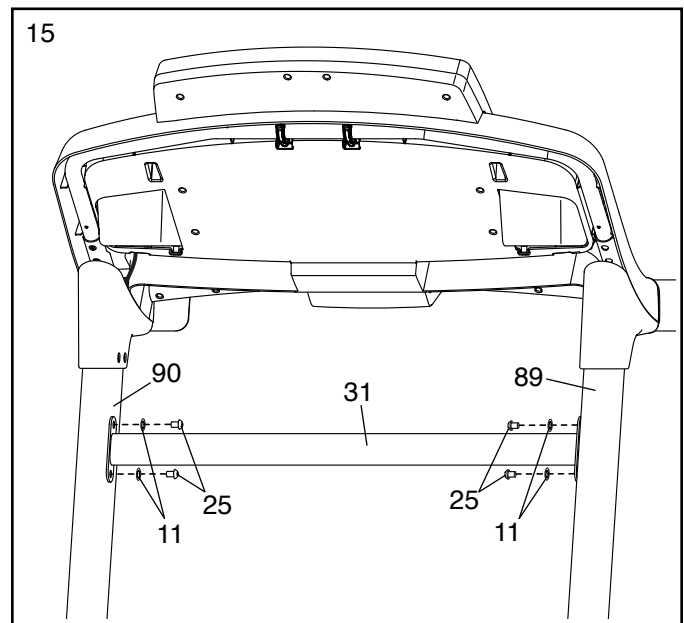
Fixez le Boîtier Droit du Montant (85) au Montant Droit (90) de la même manière.



14. Fixez les Plateaux Gauche et Droit (36, 27) à l'assemblage de la console à l'aide de quatre Vis #8 x 1/2" (1).



15. Faites glisser doucement la Barre Transversale du Montant (31) entre les Montants Gauche et Droit (89, 90). Fixez la Barre Transversale du Montant à l'aide de quatre Vis 5/16" x 3/4" (25) et de quatre Rondelles Étoilées 5/16" (11). **Vissez légèrement les quatre Vis, et ensuite serrez-les complètement.**

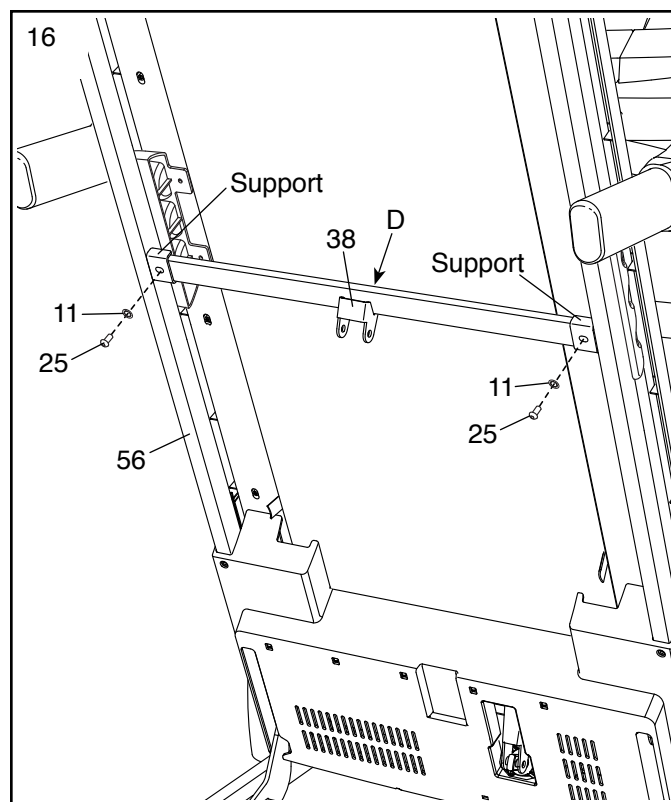


16. **Remarque : s'il est assemblé sur une surface lisse, le tapis de course risque de rouler vers l'avant durant cette étape.**

Relevez le Cadre (56) en position verticale.

IMPORTANT : ne relevez pas le cadre au-delà de la position verticale. Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 18.

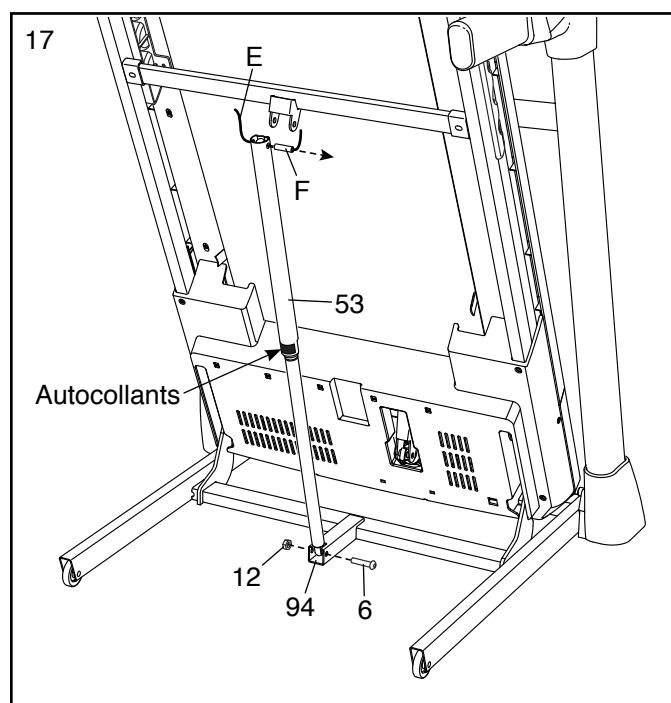
Orientez la Barre Transversale du Loquet (38) comme illustré. **Assurez-vous que l'étiquette (D) « This side toward belt » (Ce côté vers la courroie) fait face au tapis de course.** Fixez la Barre Transversale du Loquet aux supports du Cadre (56) à l'aide de deux Vis 5/16" x 3/4" (25) et deux Rondelles Étoilées 5/16" (11).



17. Orientez le Loquet de Rangement (53) de sorte que les autocollants soient opposés au tapis de course, comme illustré.

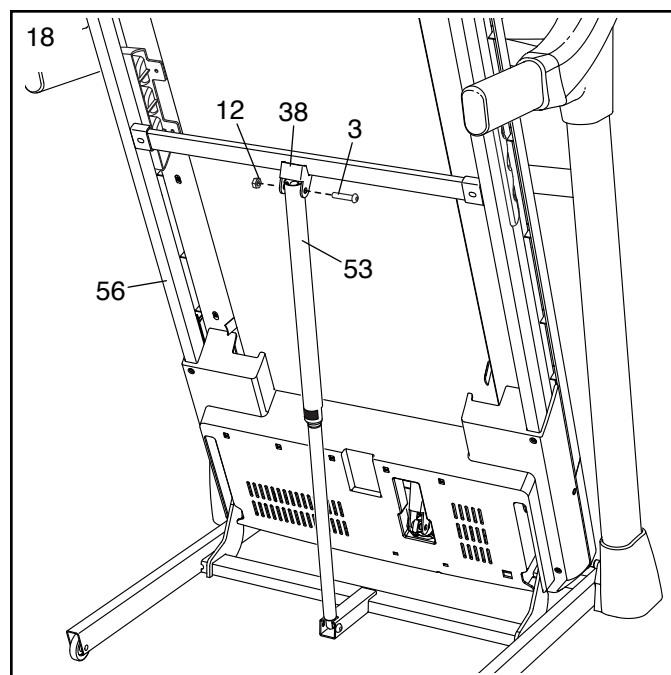
Fixez l'extrémité inférieure du Loquet de Rangement (53) au support de la Base (94) à l'aide d'un Boulon M8 x 42mm (6) et un Écrou M8 (12).

Relevez le Loquet de Rangement (53) en position verticale. Si une attache (E) et un tube d'espacement (F) se trouvent en haut du loquet, enlevez-les et jetez-les.



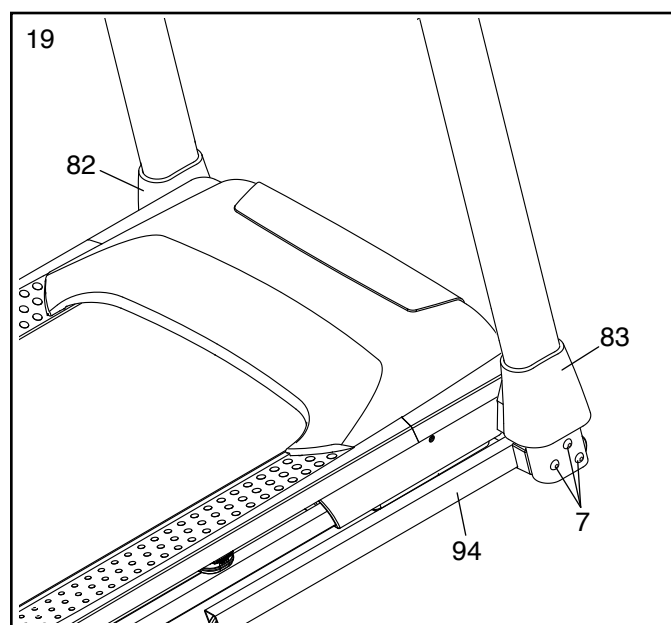
18. Fixez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (53) au support de la Barre Transversale du Loquet (38) à l'aide d'un Boulon M8 x 50mm (3) et d'un Écrou M8 (12).

Abaissez le Cadre (56) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 28).



19. Serrez fermement les six Vis 3/8" x 4" (7) (un seul côté est illustré).

Enfoncez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83) sur la Base (94).



20. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** S'il y a des feuilles de plastique sur les autocollants du tapis de course, enlevez-les. Afin de protéger le plancher ou la moquette, installez une natte sous le tapis de course. Pour ne pas endommager la console, évitez d'exposer le tapis de course aux rayons directs du soleil. Rangez dans un endroit sûr les clés hexagonales fournies ; une des clés hexagonales est utilisée pour régler la courroie mobile (reportez-vous aux pages 30 et 31).
Remarque : il se peut que des pièces supplémentaires soient incluses.

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

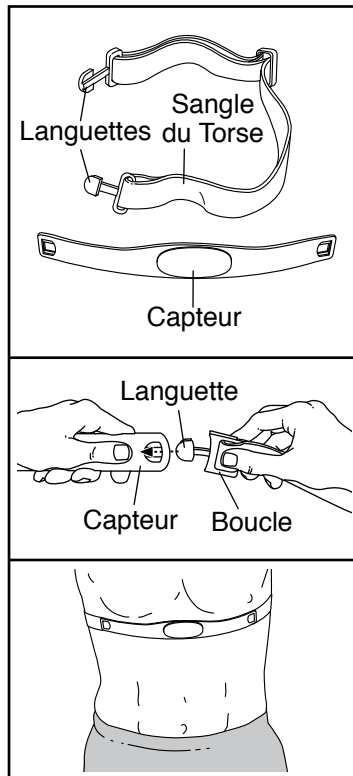
Le détecteur du rythme cardiaque comporte une sangle du torse et un capteur. Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités du capteur, comme sur le schéma. Ensuite, enfoncez l'extrémité du capteur sous la boucle de la sangle du torse. La languette devrait être alignée avec l'avant du capteur.

Le détecteur du rythme cardiaque doit être porté sous vos vêtements, serré contre votre peau. Attachez le détecteur du rythme cardiaque autour de votre torse à la hauteur indiquée sur le schéma. Assurez-vous que le logo est placé vers l'avant et à l'endroit. Ensuite, insérez l'autre extrémité de la sangle du torse dans le capteur. Si nécessaire, réglez la longueur de la sangle.

Soulevez le capteur de votre peau, de quelques centimètres, et localisez les deux surfaces des électrodes qui sont recouvertes de rainures. À l'aide de solution saline comme de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Remplacez ensuite le capteur contre votre torse.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Séchez complètement le capteur avec une serviette douce après chaque utilisation. L'humidité peut maintenir le capteur activé, ce qui use prématurément la pile.
- Rangez le détecteur du rythme cardiaque dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le détecteur du rythme cardiaque dans un sac en plastique ou dans tout autre récipient qui retient l'humidité.



- N'exposez pas le détecteur du rythme cardiaque aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes de temps ; ne l'exposez pas non plus à des températures supérieures à 50° C ou inférieures à -10° C.
- Ne pliez pas et n'étirez pas excessivement le capteur quand vous utilisez ou quand vous rangez le détecteur du rythme cardiaque.
- Pour nettoyer le capteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Essayez ensuite le capteur avec un chiffon doux et humide, puis séchez-le complètement avec une serviette douce. N'utilisez jamais de l'alcool ou des produits nettoyants abrasifs ou chimiques pour nettoyer le capteur. Lavez la sangle du torse à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement, suivez les étapes ci-dessous.

- Assurez-vous que vous portez le détecteur du rythme cardiaque comme décrit à gauche. Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre torse.
- Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, humidifiez les surfaces des électrodes.
- Pour que la console affiche votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une longueur de bras de la console.
- S'il y a un couvercle de la pile au dos du capteur, remplacez la pile par une pile neuve du même type.
- Le détecteur du rythme cardiaque est conçu pour être utilisé par des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture du rythme cardiaque peuvent être dus à des conditions médicales telles que les contractions prématurées des ventricules, la tachycardie, et l'arythmie.
- Le fonctionnement du détecteur du rythme cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques causées par des lignes électriques de haute tension et d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de placer votre appareil dans un endroit différent.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

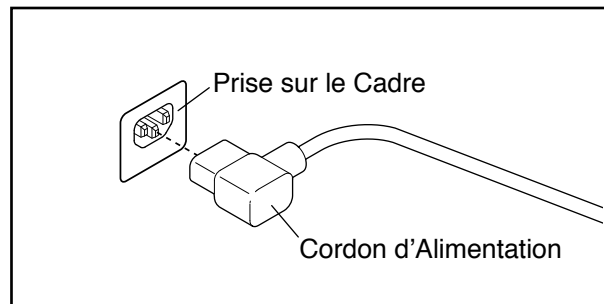
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être branché à la terre. Si un mauvais fonctionnement ou une panne survenait, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi les risques de chocs électriques. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec un conducteur de terre et une prise de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon recommandé par le fabricant.**

⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre pas dans la prise murale, faites installer une prise conforme par un électricien qualifié.

Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

1. Branchez la partie indiquée du cordon d'alimentation dans la prise sur le cadre.



2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale appropriée qui est installée conformément aux normes locales.

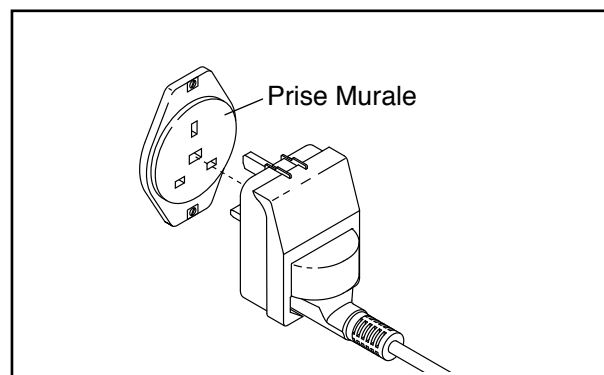
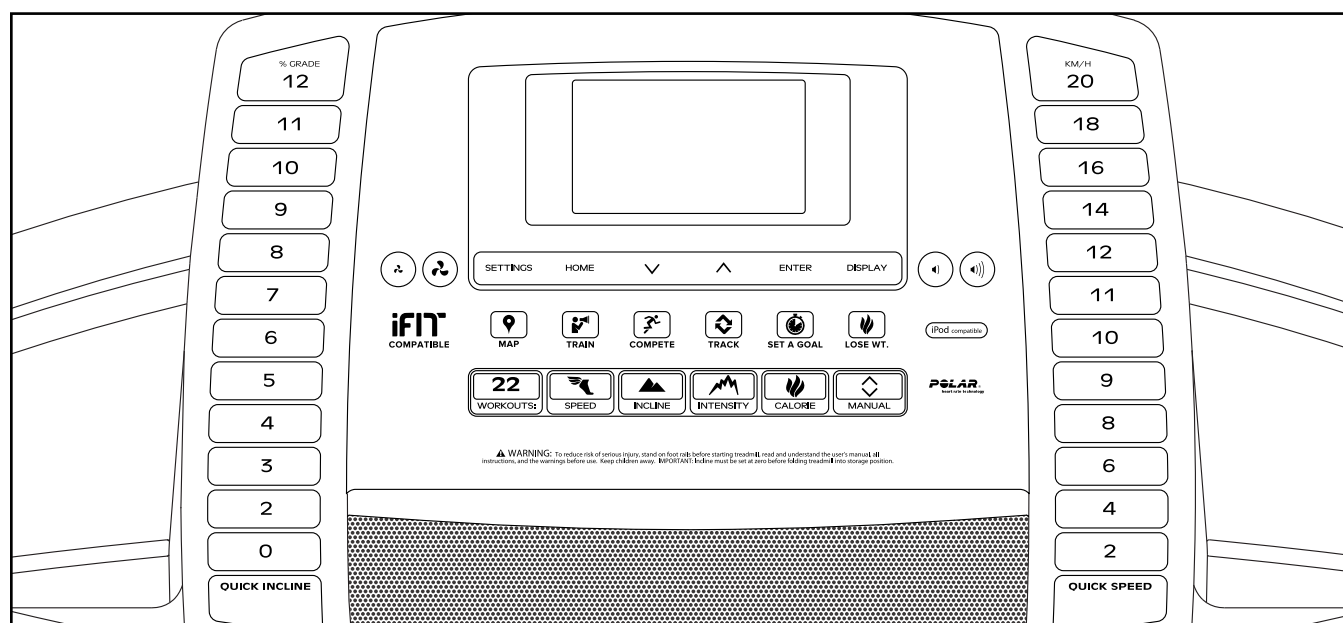


SCHÉMA DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

Le tapis de course offre un ensemble impressionnant de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Lors de l'utilisation du mode manuel, vous avez la possibilité de modifier la vitesse et l'inclinaison du tapis de course au simple toucher d'un bouton. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. Et, vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque des poignées ou à l'aide du détecteur du rythme cardiaque du torse.

La console offre en outre un grand choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'une séance d'entraînement efficace.

La console propose également un mode iFit qui permet au tapis de course de communiquer avec votre réseau sans fil grâce à un module iFit en option. Le mode iFit permet de télécharger des entraînements personnalisés, de créer vos propres entraînements, de suivre

les résultats de votre entraînement, d'affronter d'autres utilisateurs iFit et d'accéder à bien d'autres fonctions.

Pour acheter un module iFit, allez sur le site www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture du manuel.

Vous pourrez même écouter vos musiques d'entraînement préférées ou vos livres audio grâce au système audio stéréo de la console, pendant vos séances d'exercices.

Pour allumer l'appareil, allez la page 20. Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 20. Pour utiliser un entraînement intégré, allez à la page 22. Pour utiliser un entraînement personnalisable, allez à la page 23. Pour utiliser un entraînement iFit, allez à la page 24. Pour utiliser le système audio de la console, allez à la page 26. Pour utiliser le mode des paramètres, allez à la page 26.

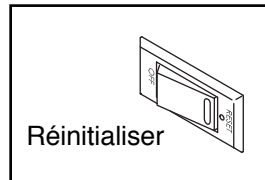
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance soit en miles soit en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, reportez-vous à la rubrique LE MODE DES RÉGLAGES à la page 26. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux kilomètres.

IMPORTANT : s'il y a des feuilles de plastique sur la console, enlevez-les. Pour éviter d'endommager la plateforme de marche, portez des chaussures de sport lors de l'utilisation du tapis de course. Lors de la première utilisation du tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile, et centrez-la si nécessaire (reportez-vous à la page 31).

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

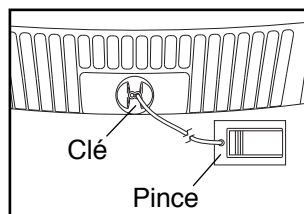
IMPORTANT : Si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le revenir à la température ambiante avant de le **ALLUMER L'APPAREIL**. Autrement, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 18). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position reset (réinitialiser).



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage démo que l'on utilise lorsque le tapis de course est exposé dans une boutique. Si les écrans s'allument immédiatement après avoir branché le cordon d'alimentation et placé l'interrupteur en position réarmement, alors le tapis de course est certainement en mode démo. Pour désactiver de mode Démo, maintenez enfoncée la touche Stop (arrêt) pendant quelques secondes. Si les écrans demeurent en fonction, reportez-vous à la rubrique **LE MODE DES RÉGLAGES** à la page 26 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course. Repérez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Puis, insérez la clé dans la console. Après quelques minutes, les écrans s'allumeront.



IMPORTANT : lors d'une situation d'urgence, la clé pourra être enlevée de la console, entraînant le ralentissement et l'arrêt de la courroie mobile. Testez la pince en reculant légèrement, si la clé n'est pas enlevée de la console, ajustez la position de la pince.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL sur la gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Si le mode manuel n'est pas sélectionné, appuyez sur la touche Manual (manuel) de la console.

3. Lancez la courroie mobile.

Pour lancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (démarrage), la touche d'augmentation de Speed (vitesse), ou sur l'une des touches de Quick Speed (vitesse rapide) numérotées de 2 à 20.

Quand vous appuyez sur la touche Start, la touche d'augmentation de Speed, la courroie mobile se met à tourner à 2 Km/H. Au fur et à mesure que vous pratiquez vos exercices, changez la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de Speed. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change de 0,1 km/h ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change plus rapidement. Remarque : Après avoir appuyé sur la touche, il faudra quelques minutes à la courroie mobile pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Si vous appuyez sur l'une des touches de Quick Speed, la courroie mobile change graduellement sa vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). La durée se met à clignoter à l'écran. Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de Speed.

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

Pour modifier l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de Incline (inclinaison) ou sur l'une des touches de Quick Incline (inclinaison rapide). Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, le tapis de course s'ajuste graduellement au réglage d'inclinaison sélectionné.

5. Suivez votre progression sur les écrans.

Pendant que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran peut afficher les informations suivantes concernant l'entraînement :

- Le temps écoulé
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- La barre d'intensité de l'entraînement
- La quantité approximative de calories que vous avez brûlées
- Le degré d'inclinaison du tapis de course
- Le nombre de mètres que vous avez grimpé
- La vitesse de la courroie mobile
- Votre fréquence cardiaque (reportez-vous à l'étape 6)
- La matrice

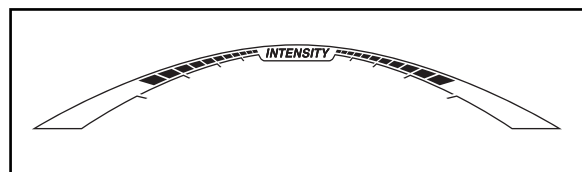
La matrice comporte divers onglets d'affichage. Appuyez sur la touche Display (affichage) ou sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (entrée) jusqu'à afficher l'onglet voulu.

L'onglet Incline affichera un graphique des réglages d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaîtra au bout de chaque minute. L'onglet Speed affichera un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement.

L'onglet My Trail (mon sentier) affichera une piste représentant 400 m (1/4 mile). Au cours de l'exercice, le rectangle clignotant représentera votre progression. L'onglet My Trail (mon sentier) affichera également le nombre de tours que vous effectuez.

L'onglet Calorie affichera la quantité approximative de calories que vous avez brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant ce segment. Lorsque l'onglet Calorie est sélectionné, l'affichage des calories indique la quantité approximative de calories brûlées par heure.

A mesure que vous pratiquez vos exercices, la barre de niveau de l'intensité de l'entraînement indique le niveau approximatif de l'intensité de ceux-ci.



Appuyez sur la touche Home (Retour) pour revenir au menu par défaut (voir LE MODE DES RÉGLAGES à la page 26 pour établir le menu par défaut). Si nécessaire, appuyez à nouveau sur la touche Home.

Lorsqu'un module iFit est sélectionné, le symbole du sans fil situé en haut de l'écran affiche la force du signal sans fil. L'affichage de quatre arcs indique la puissance de signal maximale.

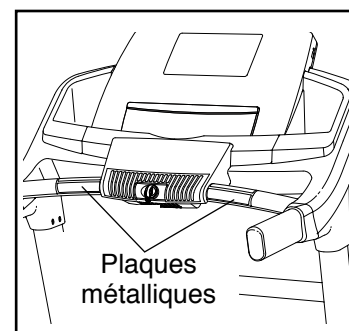


Pour réinitialiser les affichages, appuyez sur la touche Stop, enlevez la clé et réintroduisez-la.

6. Mesurez votre fréquence cardiaque, si on le désire.

Remarque : la console n'affichera pas votre rythme cardiaque avec précision, si vous utilisez en même temps le détecteur du rythme cardiaque des poignées et le détecteur du rythme cardiaque du torse. Pour obtenir des informations sur le détecteur du rythme cardiaque du torse, allez à la page 17.

Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque des poignées, enlevez les feuilles de plastique sur les plaques métalliques de la barre du détecteur de pouls. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.

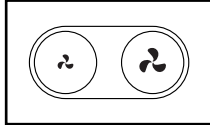


Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous debout sur les repose-pieds** et tenez la barre du détecteur de pouls avec les paumes des mains reposant sur les plaques métalliques ; **évit**ez de bouger les mains. Dès que votre pouls est capté, un petit symbole cardiaque clignote à l'écran inférieur droit et un ou deux tirets apparaissent, suivis de l'affichage de votre fréquence cardiaque. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant environ 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Le ventilateur comporte plusieurs réglages de vitesse.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Ventilateur pour sélectionner une vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre.



8. Après avoir terminé vos exercices, enlevez la clé de la console.

Quittez les repose-pieds, appuyez sur la touche Stop, et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur zéro. L'inclinaison doit être réglée sur le niveau zéro sinon vous risquez d'endommager le tapis de course lorsque vous le pliez en position de rangement.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, placez l'interrupteur sur la position Off (arrêt) puis débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : Autrement, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez plusieurs fois sur la touche Speed (vitesse), la touche Incline (inclinaison), la touche Intensity (intensité), ou sur la touche Calorie jusqu'à ce que l'entraînement de votre choix apparaisse à l'écran.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. De plus, un graphique des réglages de vitesse de l'entraînement apparaîtra à la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calories, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affichera dans le nom de l'entraînement.

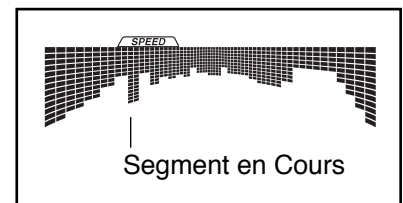
3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (démarrage) ou sur la touche d'augmentation de Speed pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur les premiers réglages de vitesse et d'inclinaison pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en segments. Un réglage de la vitesse et un réglage de l'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : le même réglage de la vitesse et/ou le même réglage de l'inclinaison peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, les profils des onglets vitesse et inclinaison afficheront votre progression.

Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de la vitesse ou d'inclinaison du segment. A la fin de chaque segment,



une série de tonalités se fait entendre et le prochain segment du profil se met à clignoter. Si une nouvelle vitesse et une nouvelle inclinaison sont programmées pour le segment suivant, la nouvelle vitesse et la nouvelle inclinaison apparaissent sur l'écran pendant quelques minutes, puis le tapis de course se règle automatiquement sur la nouvelle vitesse et la nouvelle inclinaison.

L'entraînement continuera de cette façon jusqu'à ce que le dernier segment du profil clignote à l'écran et jusqu'à la fin de celui-ci. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt.

Remarque : l'objectif calorie est une estimation de la quantité de calories que vous brûlerez au cours de la séance d'entraînement. La quantité réelle de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, notamment de votre poids. En outre, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement, la quantité de calories que vous brûlerez en sera affectée.

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas durant l'entraînement, vous pouvez l'annuler en appuyant sur les touches Speed ou Incline ; **toutefois, au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages de la vitesse et de l'inclinaison de ce segment.**

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Stop (arrêter). La durée se met à clignoter à l'écran. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de Speed. La courroie mobile se mettra alors à tourner à 2 km/h. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 21. Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, l'écran affiche la période restante plutôt que le temps écoulé.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, si on le désire.

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 21.

6. Allumez le ventilateur, si on le désire.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 22.

7. Après avoir terminé vos exercices, enlevez la clé de la console.

Reportez-vous à l'étape 8 à la page 22.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC OBJECTIF DÉFINI

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Définissez un objectif de calories, de distance, ou de durée.

Pour sélectionner un entraînement à objectif personnalisable, appuyez sur la touche Set A Goal (établir un objectif). Utilisez les touches d'augmentation et de diminution près de la touche Enter (entrée) pour établir un objectif de calories, de durée ou de distance, et appuyez ensuite sur la touche Enter. Appuyez ensuite sur la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Enter pour sélectionner un objectif. Appuyez sur les touches Speed et Incline (inclinaison) pour établir la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. L'écran affichera la durée et la distance de l'entraînement ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez pendant l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

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

L'entraînement se déroulera comme dans le mode manuel (voir la page 20).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif que vous avez défini. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt.

Remarque : L'objectif calorie est une estimation de la quantité de calories que vous brûlerez au cours de la séance d'entraînement. La quantité réelle de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, notamment de votre poids.

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 21.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, si on le désire.

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 21.

6. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 22.

7. Après avoir terminé vos exercices, enlevez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 à la page 22.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Remarque : pour pouvoir utiliser un entraînement iFit, vous devez avoir un module iFit en option. **Pour acheter un module iFit, allez sur le site www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture du manuel.** Vous devez également avoir accès à un ordinateur doté d'un port USB et d'une connexion Internet. En outre, vous devez avoir accès à un réseau sans fil comportant un routeur 802.11b/g/n avec diffusion SSID activée (les réseaux cachés ne sont pas pris en charge). L'inscription à titre de membre sur iFit.com est également requise.

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Insérez un module iFit Live dans la console.

Pour insérer le module iFit, reportez-vous aux instructions incluses avec le module iFit.

IMPORTANT : pour satisfaire aux exigences de conformité d'exposition, l'antenne et le transmetteur du module iFit Live doivent se trouver au moins à 20 cm de toute personne et ne doivent pas être à proximité ou reliée à aucune autre antenne ou transmetteur.

3. Sélectionnez un utilisateur.

Si plusieurs utilisateurs sont enregistrés, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran principal de l'iFit. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (entrée) pour sélectionner un utilisateur.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour télécharger un entraînement iFit dans votre programme, appuyez sur la touche Map (plan), Train (s'entraîner), ou Lose Wt. (perdre du poids) pour télécharger le prochain entraînement de ce type dans votre programme.

Pour participer à une course que vous aurez préalablement planifiée, appuyez sur la touche Compete (entrer en compétition).

Pour effectuer de nouveau un entraînement iFit récent tiré de votre programme, appuyez d'abord sur la touche Track (piste). Puis, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner l'entraînement voulu. Appuyez ensuite sur la touche Enter pour commencer l'entraînement.

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

Lorsqu'un entraînement iFit est sélectionné, l'écran affiche le nom, la durée, le réglage de vitesse maximale et la distance de l'entraînement. L'écran affichera également la quantité approximative de calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement et un graphique des réglages de vitesse de l'entraînement.

Si vous sélectionnez un entraînement de compétition, il est possible que l'écran effectue un décompte de départ de la course.

Remarque : chaque touche iFit peut également exécuter deux entraînements de démonstration. Pour effectuer les entraînements de démonstration, retirez le module iFit de la console et appuyez sur l'une des touches iFit.

5. Commencez l'entraînement.

Voir l'étape 3 à la page 2.

Pendant certains entraînements, il est possible qu'un guide audio vous accompagne durant l'entraînement. Vous pouvez sélectionner un réglage pour votre coach audio (reportez-vous à la section LE MODE DES RÉGLAGES à la page 26)

Pour à tout moment interrompre l'entraînement, appuyez sur la touche Stop (arrêt). **La durée commencera à clignoter à l'écran.** Pour continuer l'entraînement, appuyez sur la touche Start (Démarrage) ou sur la touche d'augmentation de Speed. La courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse réglée pour le premier segment de l'entraînement. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour ce segment.

6. Suivez votre progression sur les écrans.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 21.

L'onglet My Trail (mon sentier) affichera un plan du sentier que vous parcourez en marchant ou en courant, ou il affichera une piste et le nombre de tours que vous effectuez.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Competition (compétition) affichera votre progression dans la course. Pendant la course, la ligne supérieure de la matrice représentera ce que vous avez déjà accompli. Les autres lignes afficheront vos quatre meilleurs adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

7. Mesurez votre fréquence cardiaque, si on le désire.

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 21.

8. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 22.

9. Après avoir terminé vos exercices, enlevez la clé de la console.

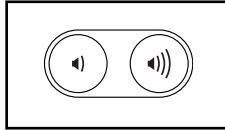
Reportez-vous à l'étape 8 à la page 22.

Pour plus d'informations sur le mode iFit, allez sur le site www.iFit.com.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio grâce au système audio de la console pendant vos exercices, branchez un câble audio à deux fiches mâles de 3,5 mm (non inclus) à la prise jack de la console à une prise jack de votre lecteur MP3 ou lecteur CD ; **assurez-vous que le câble audio est bien branché.** **Remarque : Pour acheter un câble audio, contactez un magasin de matériel électronique.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur audio portable. Réglez le volume à l'aide des touches de hausse ou de baisse de l'intensité sonore de la console ou de la commande d'intensité sonore de votre lecteur audio portable.



Si vous utilisez un lecteur CD et que le son saute, placez alors le lecteur sur le sol ou sur une autre surface plane au lieu de le mettre sur la console.

LE MODE DES RÉGLAGES

La console comporte un mode des réglages qui enregistre les données du tapis de course et vous permet de sélectionner une unité de mesure.

1. Sélectionnez le mode des réglages.

Pour sélectionner le mode des réglages, appuyez sur la touche Settings (réglages). Lorsque le mode des réglages est sélectionné, les données suivantes s'affichent :

L'écran du temps indiquera le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.

L'écran de la distance indiquera le nombre total de kilomètres (ou miles) parcourus par la courroie mobile.

La section inférieure de l'écran affichera l'état d'un module iFit. Si un module iFit est connecté, l'écran indiquera les mots WIFI MODULE (module WiFi). Si un module USB est connecté, l'écran indiquera USB/SD MODULE (module USB/SD). Si aucun module n'est connecté, l'écran indiquera NO IFIT MODULE (aucun module iFit).

2. Sélectionnez les écrans en option.

Lorsque le mode des réglages est sélectionné, la matrice affichera un certain nombre d'écrans facultatifs. Appuyez sur la touche de diminution située près de la touche Home (retour) pour sélectionner les écrans suivants :

UNITS (unités)—pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche Enter (entrée). Pour afficher la distance en miles, sélectionnez ENGLISH. Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez METRIC (métrique).

DEMO (démo)—la console comporte un mode Démo d’affichage que l’on utilise lorsque le tapis de course est exposé dans une boutique. Pendant que le mode démo est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d’alimentation est branché, l’interrupteur, placé à la position de réinitialisation et la clé, introduite dans la console. Néanmoins, lorsque vous enlevez la clé, les écrans demeurent allumés, bien que les touches ne fonctionnent pas. Si le mode démo est activé, l’indication On (en marche) apparaît à la matrice. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez sur la touche Enter (entrée).

CONTRAST LVL (niv. de contraste)—appuyez sur les touches d’augmentation et de diminution pour ajuster le niveau de contraste de l’écran.

Si un module est connecté, vous pouvez également sélectionner les écrans suivants :

TRAINER VOICE (voix de l’entraîneur)—pour activer ou désactiver le coach audio, appuyez sur la touche Enter.

Si un module iFit est connecté à la console, vous pouvez également sélectionner les écrans suivants :

DEFAULT MENU (menu par défaut)—le menu par défaut apparaîtra lorsque vous introduirez la clé dans la console ou lorsque vous appuierez sur la touche Home (Retour). Appuyez plusieurs fois sur la touche Enter pour sélectionner l’écran principal manuel ou l’écran iFit en tant que menu par défaut.

CHECK WIFI STATUS (vérifier l’état du WiFi)—appuyez sur la touche Enter pour vérifier l’état de votre module iFit. L’écran inférieur affichera le numéro de version du logiciel, le réseau SSID, le type de cryptage du réseau, l’état de la connexion, la puissance du signal sans fil, l’adresse IP du module, le nombre d’utilisateurs enregistrés ainsi que leurs noms, les résultats de la recherche DNS, et l’état du serveur iFit.

SEND/OBTAIN DATA (transmettre/recevoir des données)—pour transmettre et recevoir des données d’entraînement, de registre d’entraînement et de mise à jour, appuyez sur la touche Enter.    la fin du processus, l’indication TRANSFERS DONE (transferts effectués) apparaîtra à l’écran.

3. Quittez le mode des réglages.

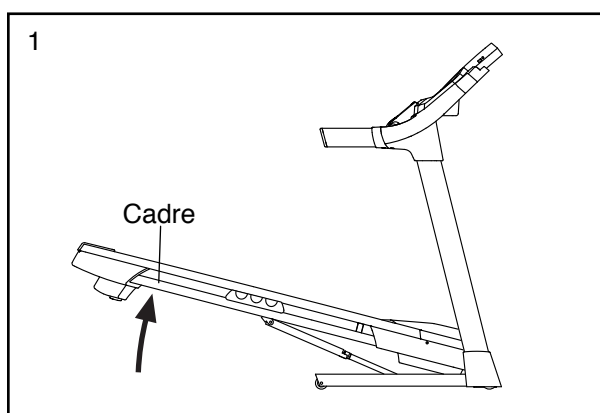
Pour quitter le mode des réglages, appuyez sur la touche Settings.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

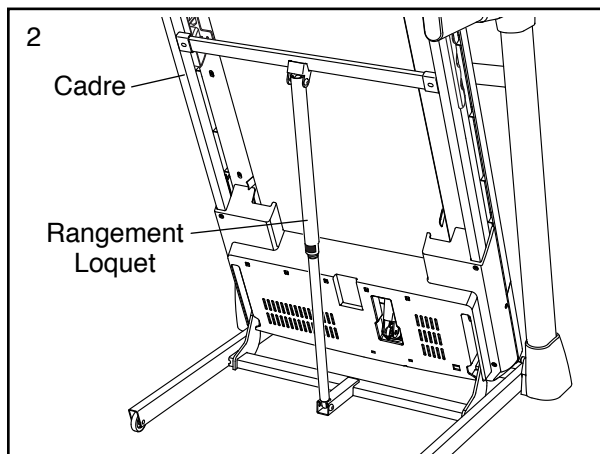
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur la position zéro avant de le plier. Ensuite, retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez fermement le cadre métallique à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit.



2. Soulevez le cadre jusqu'à ce que le loquet de rangement se verrouille en position de rangement. **ATTENTION** : assurez-vous que le loquet de rangement se verrouille.



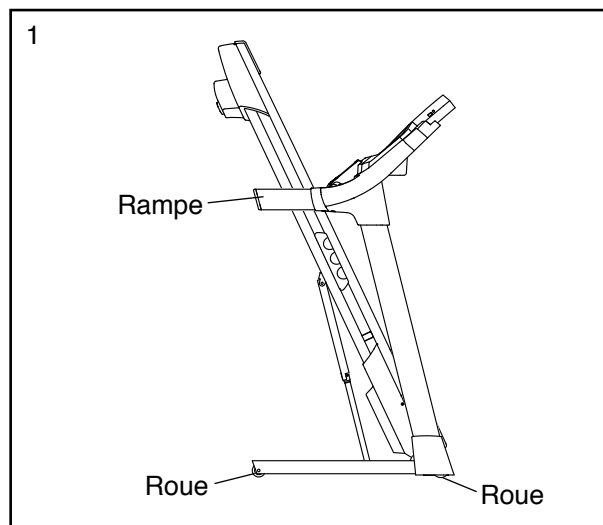
Afin de protéger le plancher ou la moquette, installez une natte sous le tapis de course.

Évitez d'exposer le tapis de course directement à la lumière du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 30° C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

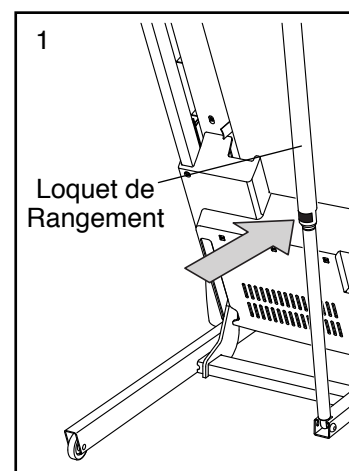
Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme décrit à gauche. **ATTENTION** : assurez-vous que le bouton du loquet est bien verrouillé en position de rangement. Le déplacement du tapis de course peut requérir la participation de deux personnes.

1. Tenez les rampes à l'aide des deux mains et poussez avec précaution le tapis de course jusqu'à l'endroit voulu. **ATTENTION** : ne tirez pas le cadre, et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.



COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

1. Appuyez sur l'extrémité supérieure du tapis de course avec vos doigts, enfoncez le loquet de rangement avec votre pied dans l'emplacement comme illustré, et ensuite laissez le cadre descendre jusqu'au sol.



ENTRETIEN ET DÉPANNAGE

ENTRETIEN

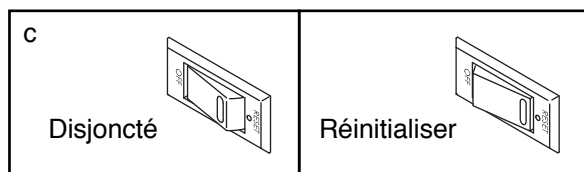
Nettoyez régulièrement le tapis de course et maintenez la courroie mobile propre et sec. **Placez d'abord l'interrupteur sur la position d'arrêt et débranchez le cordon d'alimentation.** Nettoyez les pièces extérieures du tapis de course avec un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **IMPORTANT : évitez de vaporiser les liquides directement sur le tapis de course. Pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart 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 étapes simples indiquées ci-dessous. Identifiez le symptôme correspondant et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, reportez-vous à la page de couverture du manuel.

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché à une prise de courant correctement reliée à la terre (voir page 18). Si un cordon prolongateur doit être utilisé, n'utilisez qu'un cordon à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien insérée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse comme illustré, alors il s'est certainement déclenché. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.



SYMPTÔME : l'appareil s'éteint pendant l'utilisation

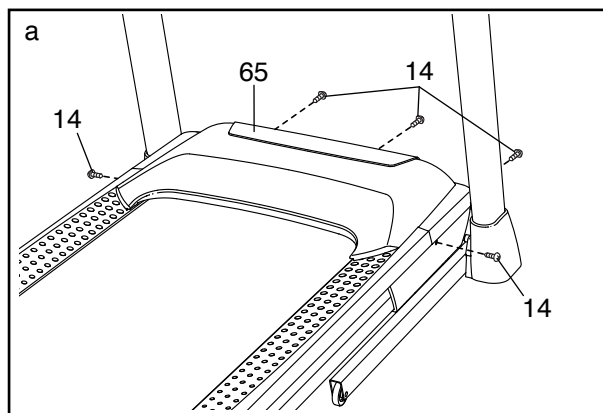
- Vérifiez l'interrupteur électrique (reportez-vous au dessin c situé sur la gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Enlevez la clé de la console, et ensuite réinsérez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, reportez-vous à la page de couverture de ce manuel.

SYMPTÔME : les écrans de la console restent allumés lorsque la clé est retirée de la console

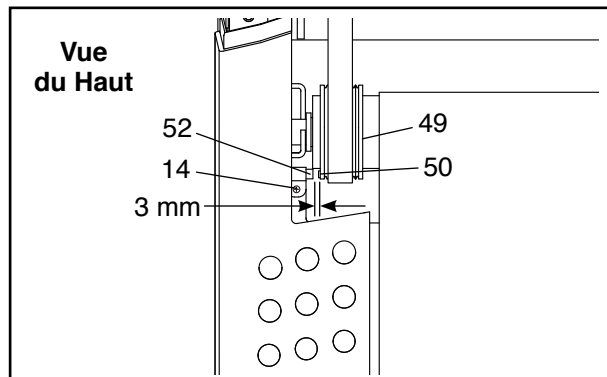
- La console comporte un mode démo d'affichage que l'on utilise lorsque le tapis de course est exposé dans une boutique. Si les écrans demeurent allumés lorsque vous enlevez la clé, alors le mode démo doit être certainement activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours allumés, reportez-vous à la section LE MODE DES REGLAGES à la page 26 pour désactiver le mode démo.

SYMPTÔME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION. Enlevez les cinq Vis Auto-perçante #8 x 3/4" (14).** Enlevez doucement le Capot du Moteur (65) en le pivotant.



Localisez le Détecteur Magnétique (52) et l'Aimant (50) situés sur le côté gauche de la Poulie (49). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'intervalle entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Au besoin, desserrez la Vis Autoperçante #8 x 3/4" (14), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Remplacez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des Vis #8 x 3/4" (non illustrées) et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de la vitesse est bien correcte.



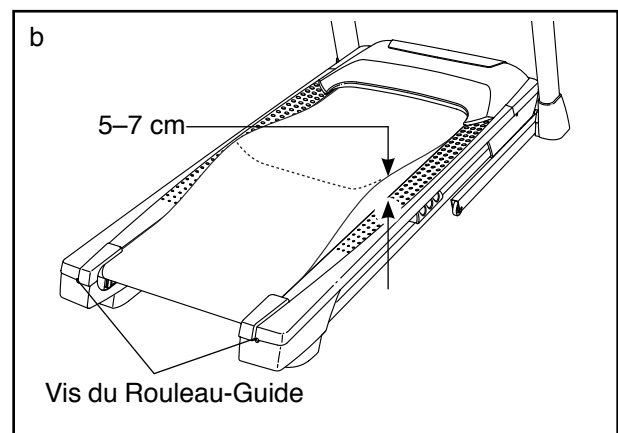
SYMPTÔME : le changement d'inclinaison du tapis de course ne s'effectue pas correctement.

- Maintenez enfoncées la touche Stop (Arrêt) ainsi que la touche d'augmentation de Speed (Vitesse), introduisez la clé dans la console, puis relâchez la touche Stop ainsi que la touche d'augmentation de Speed. Puis, appuyez sur la touche Stop et ensuite la touche d'augmentation ou de diminution Incline.. Le tapis de course atteindra automatiquement le niveau maximum d'inclinaison, puis reviendra au niveau minimum. Ceci permettra un re-calibrage du système d'inclinaison. Si le système d'inclinaison ne commence pas calibrer, appuyez encore une fois sur la touche Stop, et ensuite appuyez encore une fois sur la touche d'augmentation ou de diminution d'Incline. Lorsque le système d'inclinaison a été calibré, enlevez la clé de la console.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit lorsqu'on marche dessus

- Si un cordon prolongateur doit être utilisé, n'utilisez qu'un cordon à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.

- Si la courroie mobile est trop tendue, la performance du tapis de course risque de diminuer et la courroie mobile risque de s'endommager. Enlevez la clé et **DEBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et d'un quart de tour, les deux vis du rouleau du tendeur. Lorsque la courroie mobile est correctement tendue, vous devriez être capable de soulever chaque bord de la courroie mobile de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Veillez à maintenir la courroie mobile 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.

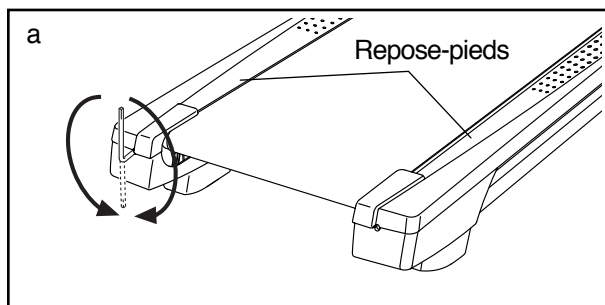


- Le tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne jamais pulvériser de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche à moins d'y être invité par un réparateur agréé. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et hâter l'usure.** Si vous pensez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, reportez-vous à la couverture avant du manuel.
- Si la courroie mobile continue à ralentir lorsque vous marchez dessus, reportez-vous à la page de couverture du présent manuel.

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

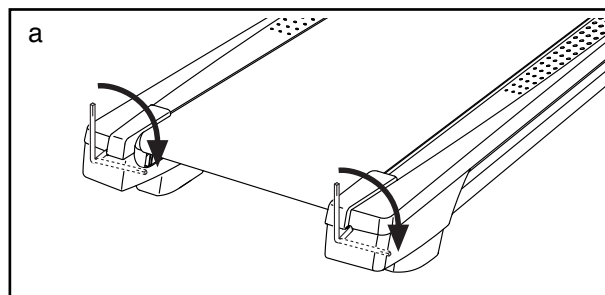
IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, la courroie mobile risque de s'endommager.

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



SYMPTÔME : la courroie mobile glisse lorsque vous marchez dessus

- a. Retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. A l'aide de la clé hexagonale, tournez dans le sens des aiguilles d'une montre et d'un quart de tour, les deux vis du rouleau du tendeur. Si la courroie mobile est correctement tendue, vous devriez être capable de soulever chaque bord de la courroie mobile de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Veillez à maintenir la courroie mobile centrée. Puis, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez doucement sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



SYMPTÔME : l'écran de la console a des lignes qui le traversent

- a. Si des lignes apparaissent à l'écran de la console, reportez-vous à la section LE MODE DES REGLAGES à la page 26 puis réglez le niveau de contraste de l'écran.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

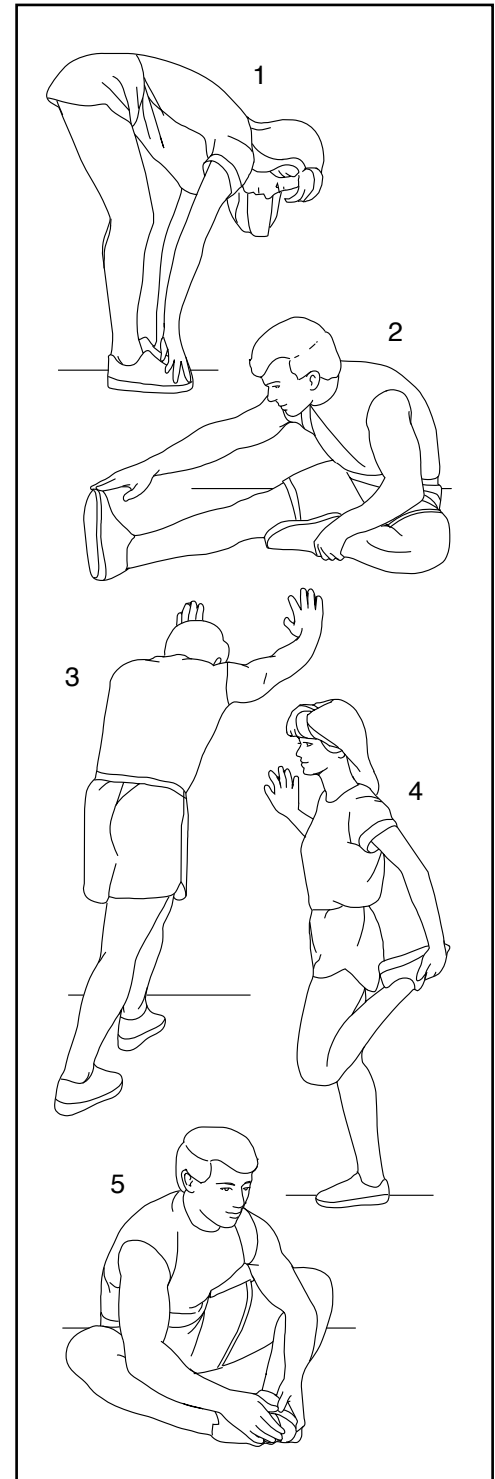
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle HETL13914.2 R1014A

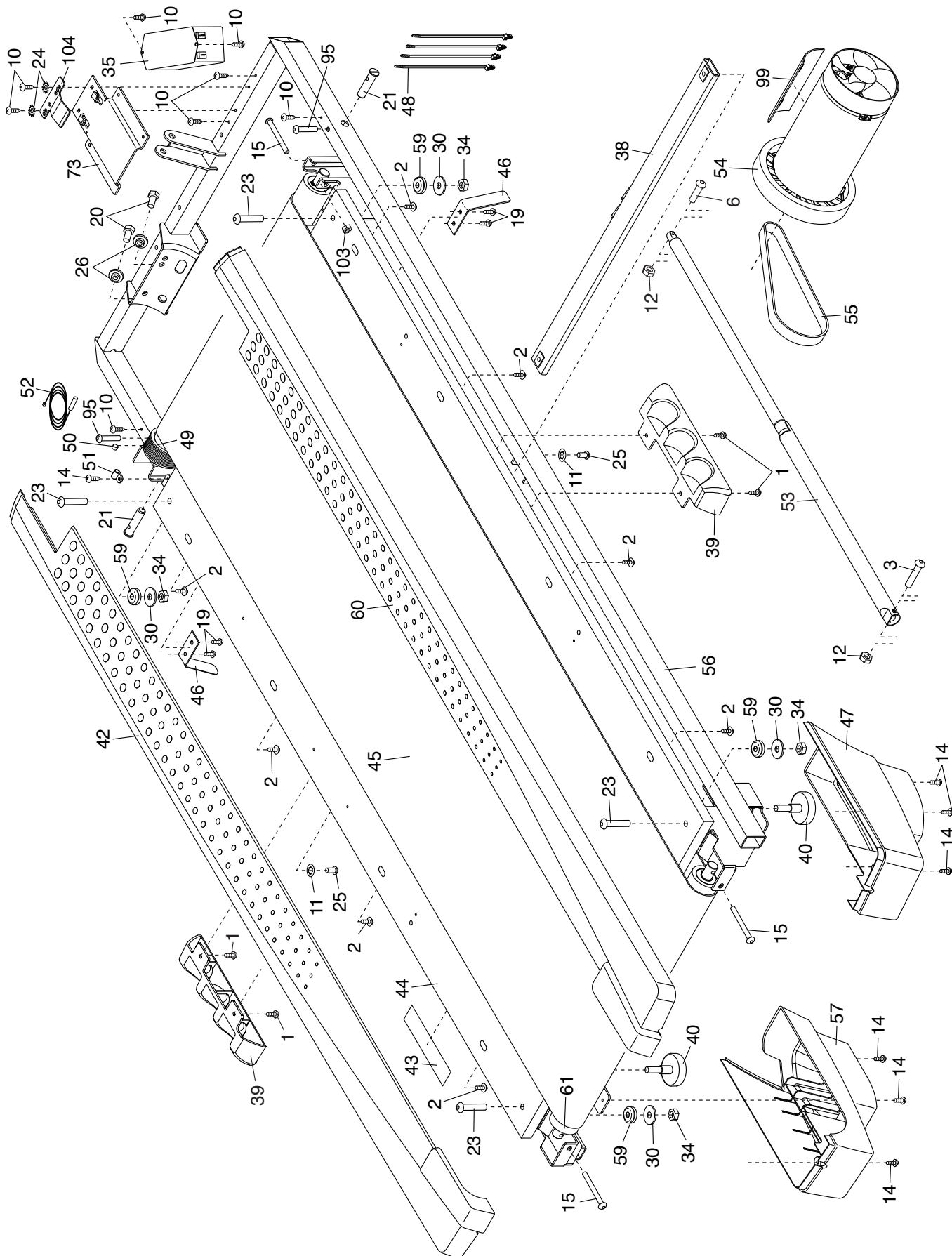
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	25	Vis #8 x 1/2"	48	4	Attache de Câble
2	27	Vis #8 x 3/4"	49	1	Rouleau de Traction/Poulie
3	1	Boulon M8 x 50mm	50	1	Aimant
4	4	Vis 5/16" x 5/8"	51	1	Pince du Capteur Magnétique
5	2	Écrou à Cage	52	1	Détecteur Magnétique
6	1	Boulon M8 x 42mm	53	1	Loquet de Rangement
7	6	Vis 3/8" x 4"	54	1	Moteur de Traction
8	2	Vis 5/16" x 1"	55	1	Courroie du Moteur
9	4	Vis #10 x 3/4"	56	1	Cadre
10	10	Vis Argentée #8 x 1/2"	57	1	Pied Arrière Gauche
11	16	Rondelle Étoilée 5/16"	58	1	Fil de Mise à la Terre de la Console
12	2	Écrou M8	59	4	Coussin en Caoutchouc
13	6	Rondelle Étoilée 3/8"	60	1	Repose-Pied Droit
14	12	Vis Auto-perçante #8 x 3/4"	61	1	Rouleau Tendeur
15	3	Vis 1/4" x 2 1/2"	62	2	Roue Avant
16	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"	63	2	Tube d'Espacement de la Roue
17	2	Boulon de la Roue 3/8" x 1 1/2"	64	1	Base de la Console
18	1	Cadre de la Console	65	1	Capot du Moteur
19	4	Vis #8 x 7/16"	66	1	Garniture du Capot
20	2	Vis du Moteur 5/16"	67	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
21	2	Goupille 3/8"	68	5	Pince du Capot
22	2	Boulon 3/8" x 1"	69	1	Moteur d'Inclinaison
23	4	Boulon à Épaulement 5/16" x 1 3/4"	70	1	Cadre d'Inclinaison
24	2	Rondelle Étoilée #8	71	2	Bague d'Espacement du Cadre
25	6	Vis 5/16" x 3/4"	72	1	Contrôleur
26	2	Bague du Moteur	73	1	Plaque du Contrôleur
27	1	Plateau Droit	74	2	Embout de la Base
28	4	Vis à Tête Plate 5/16" x 1"	75	1	Interrupteur
29	1	Boulon à Tête Hexagonale 3/8" x 1 3/4"	76	1	Cordon d'Alimentation
30	4	Rondelle Plate 5/16"	77	1	Passe-Fil
31	1	Barre Transversale du Montant	78	1	Panneau Ventral
32	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	79	1	Boîtier de la Rampe Gauche
33	6	Écrou de Blocage 3/8"	80	1	Console
34	4	Écrou 5/16"	81	1	Fil du Montant
35	1	Filtre	82	1	Boîtier Gauche de la Base
36	1	Plateau Gauche	83	1	Boîtier Droit de la Base
37	2	Embout de la Rampe	84	1	Boîtier du Montant Gauche
38	1	Barre Transversale du Loquet	85	1	Boîtier Droit du Montant
39	2	Isolateur	86	1	Rampe Gauche
40	2	Pied Arrière	87	1	Rampe Droite
41	2	Pince de la Console	88	1	Boîtier Droit de la Rampe
42	1	Repose-Pied Gauche	89	1	Montant Gauche
43	1	Autocollant d'Avertissement	90	1	Montant Droit
44	1	Plateforme de Marche	91	2	Autocollant d'Avertissement
45	1	Courroie Mobile	92	4	Rondelle Étoilée #10
46	2	Guide de la Courroie	93	1	Barre Transversale du Détecteur
47	1	Pied Arrière Droit	94	1	Base
			95	2	Vis 1/4" x 1 1/2"

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
96	1	Attache de Câble	101	1	Détecteur du Torse
97	2	Roue	102	1	Prise
98	1	Clé/Pince	103	1	Écrou 1/4"
99	1	Isolateur du Moteur	104	1	Pince du Contrôleur
100	1	Sangle du Détecteur	*	—	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle HETL13914.2 R1014A



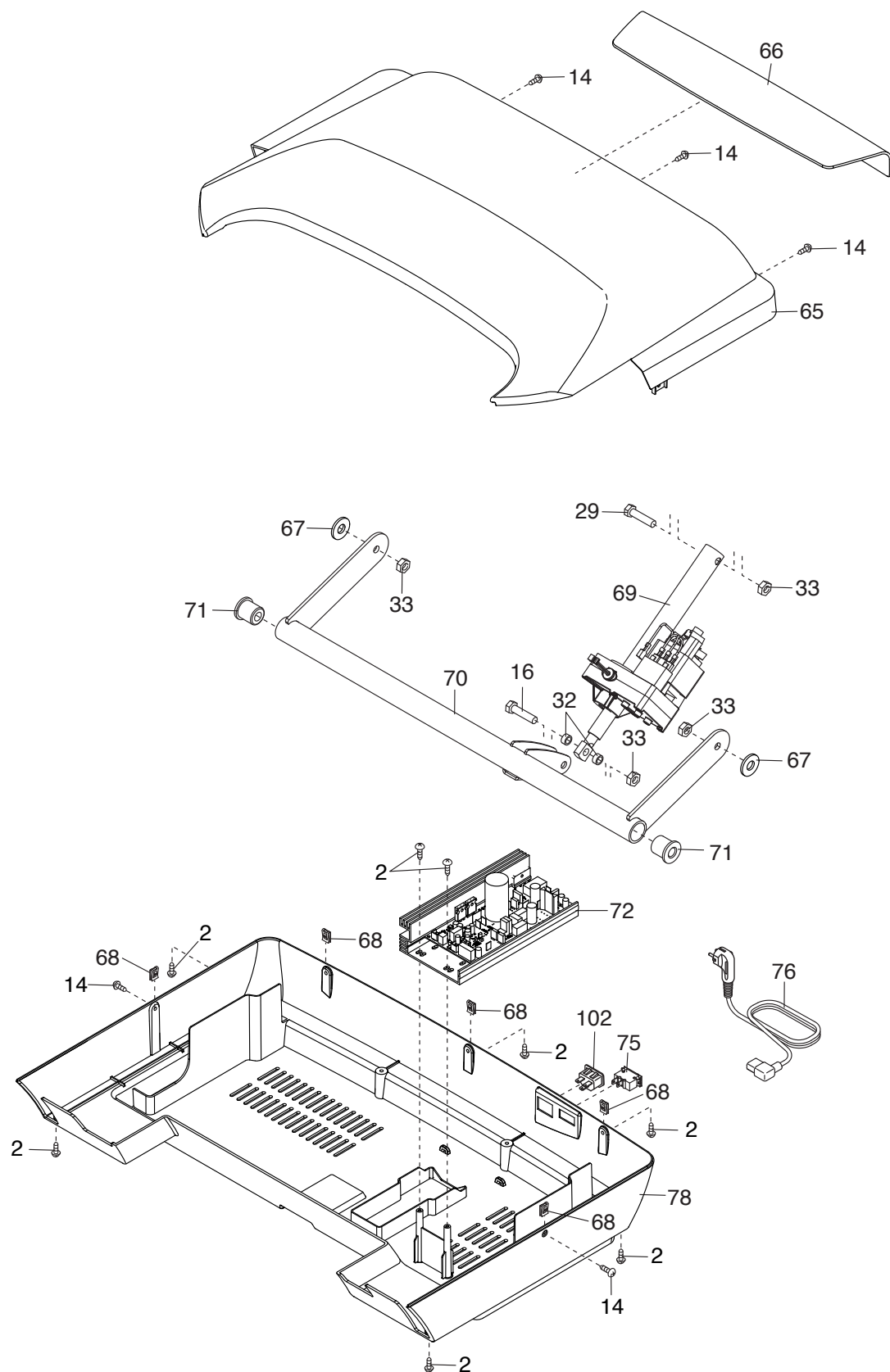
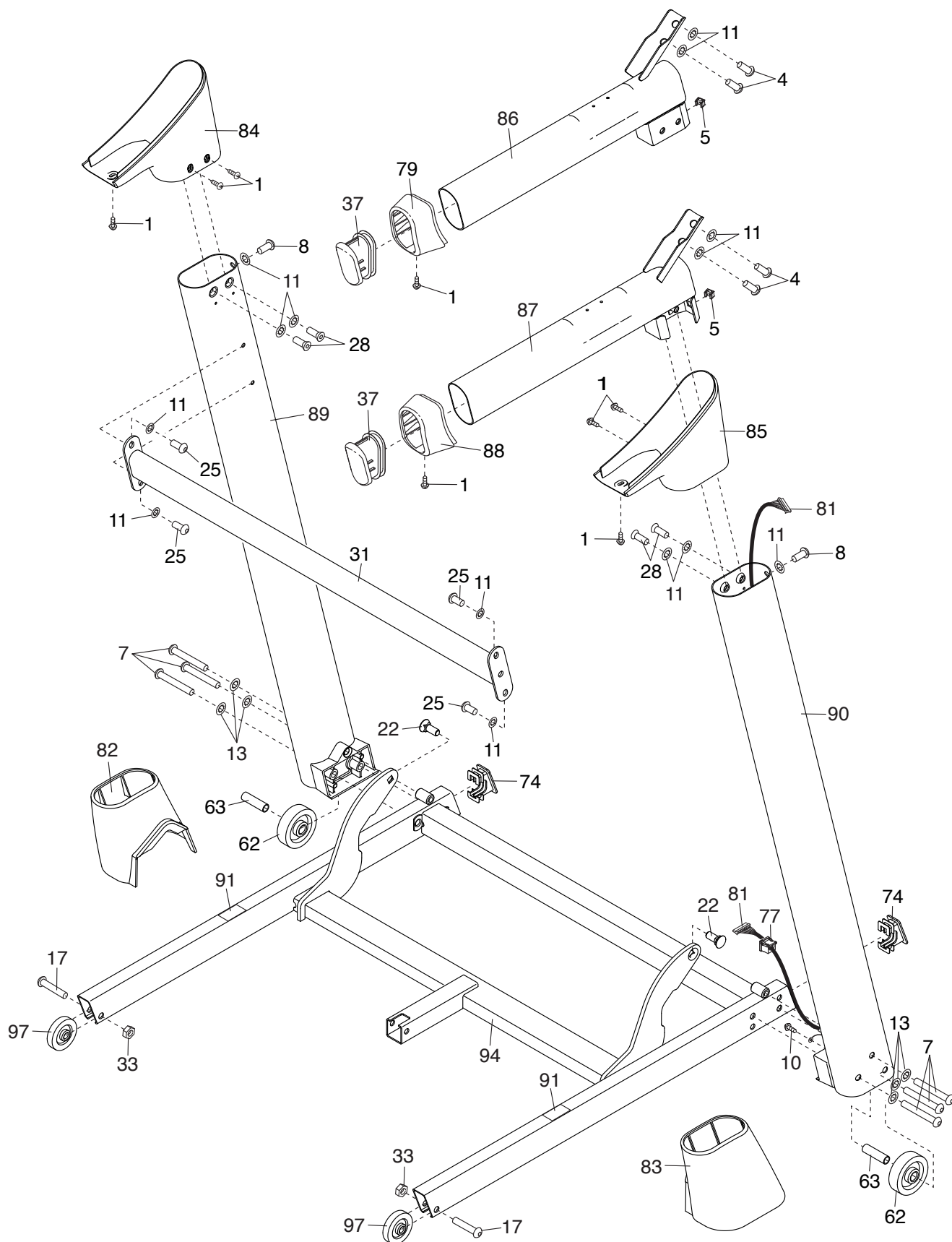
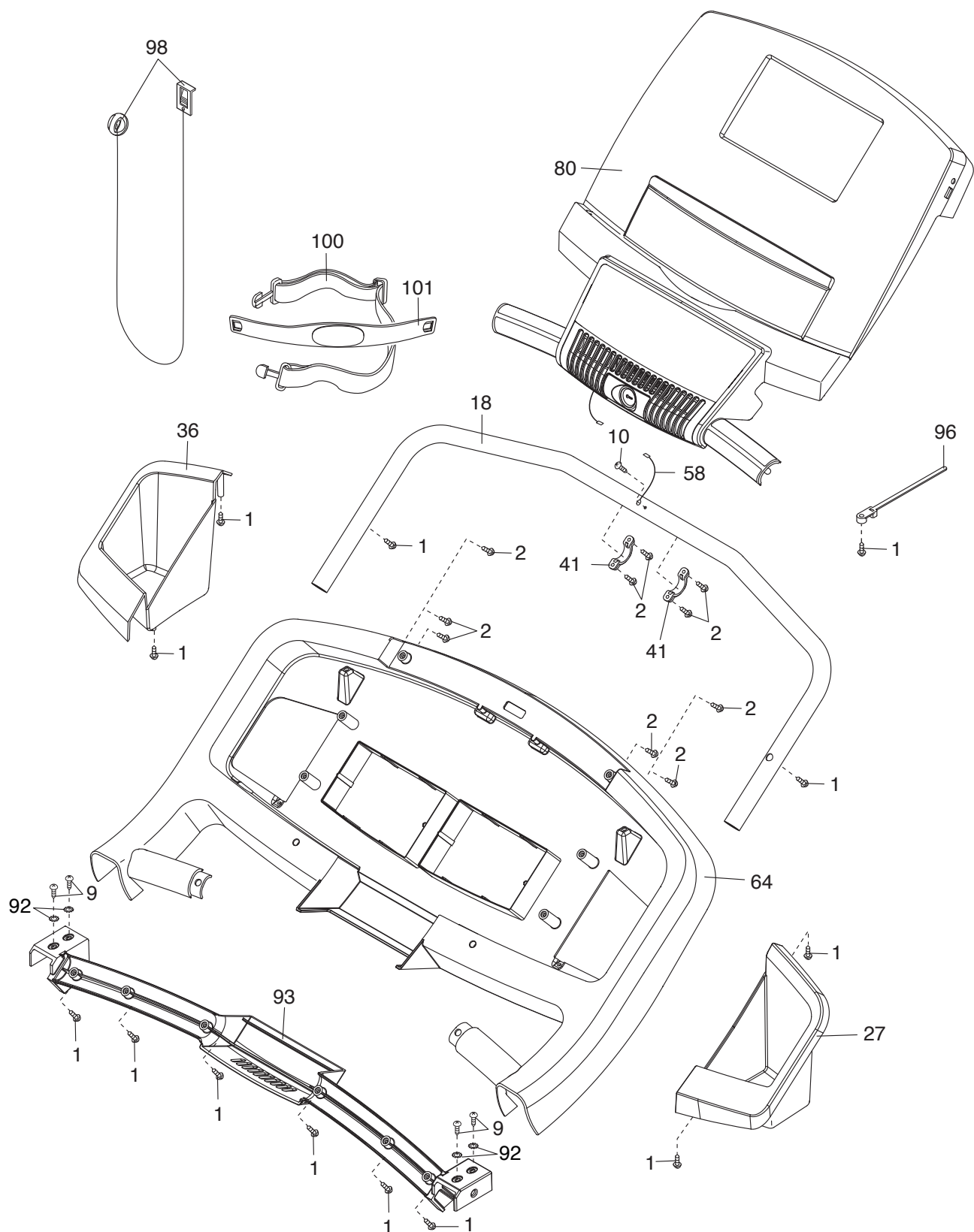


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle HETL13914.2 R1014A





POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Afin de préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.

Veuillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

