

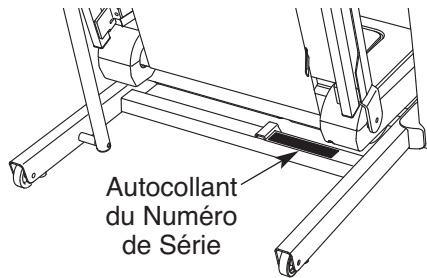
NordicTrack[®]

T4.0

N°. du Modèle NCTL05610.0

N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés)

OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

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.



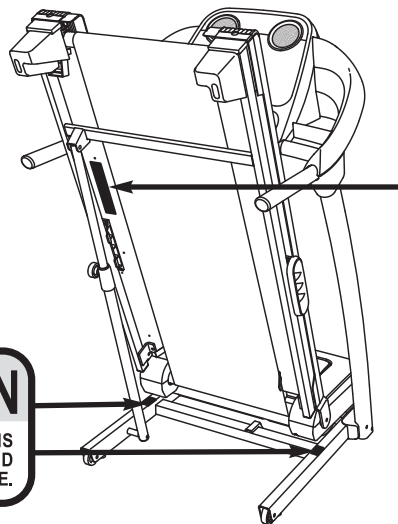
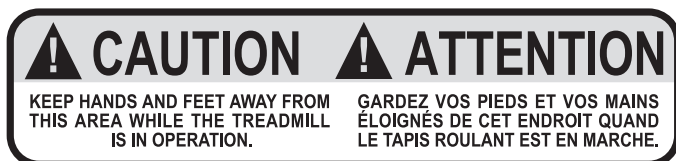
www.nordictrack.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	13
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	21
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	22
CONSEILS POUR L'EXERCICE	25
LISTE DES PIÈCES	26
SCHÉMA DÉTAILLÉ	28
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITEE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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.



⚠ ATTENTION:

Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le manuel et:



* Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.

* Changez la vitesse progressivement.

* Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.

* Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillir, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.

* Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.

* L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.



* Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.



* Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.



* 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 roulant.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre tapis de course. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un entraînement. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.
2. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont suffisamment informés de toutes les mises en garde et précautions. Utilisez le tapis de course uniquement selon les instructions.
3. 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 dans un patio couvert ni près de l'eau.
4. Installez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m (8 pieds) d'espace à l'arrière et 0,6 m (2 pieds) de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur des surfaces qui pourraient bloquer les bouches de ventilation. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
5. N'utilisez pas le tapis de course dans des endroits où des produits aérosol sont utilisés ou dans des endroits où de l'oxygène est administré.
6. Maintenez toujours les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
7. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 136 kg (300 livres).
8. Ne permettez jamais à plus d'une personne à la fois d'utiliser le tapis de course.
9. Lors de l'utilisation du tapis de course, portez des vêtements de sport appropriés. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient s'accrocher 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.*
10. Branchez le cordon d'alimentation (voir page 13) dans un suppresseur de surtension (non-inclus) et branchez celui-ci dans un circuit relié à la terre, capable de supporter 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit. N'utilisez pas de rallonge.
11. Utilisez seulement un suppresseur de surtension à prise unique qui satisfait toutes les spécifications décrites à la page 13. Pour acheter un suppresseur de surtension, composez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel.
12. Le fait de ne pas utiliser un suppresseur de surtension fonctionnant correctement peut endommager le système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile peut subitement ralentir, accélérer ou s'arrêter, ce qui peut entraîner une chute et des blessures graves.
13. Maintenez le cordon d'alimentation et le suppresseur de surtension éloignés de toute surface chauffée.
14. Ne faites jamais tourner la courroie mobile quand le tapis de course est éteint. N'utilisez pas le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME page 22 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).

15. Veuillez lire attentivement les procédures d'arrêt d'urgence et les tester avant d'utiliser le tapis de course (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 15).
16. Ne mettez jamais le tapis de course en marche si vous êtes debout sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lorsque vous utilisez le tapis de course.
17. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Réglez la vitesse par petits incréments afin d'éviter des augmentations soudaines de la vitesse.
18. Le détecteur cardiaque n'est pas un instrument médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque n'est qu'un outil pour l'exercice vous permettant de déterminer les tendances générales de votre rythme cardiaque.
19. Ne jamais laisser le tapis de course sans surveillance quand il est allumé. Retirez toujours la clé de la console, débranchez le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur d'alimentation sur la position éteint [OFF] quand vous n'utilisez pas le tapis de course. (Référez-vous au schéma page 5 pour voir l'emplacement de l'interrupteur d'alimentation.)
20. N'essayez pas de soulever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il ne soit monté correctement. (Référez-vous aux sections ASSEMBLAGE page 6 et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 21.) Vous devez être capable de soulever sans risque 20 kg pour soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.
21. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
22. N'insérez pas d'objet dans les orifices du tapis de course.
23. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course.
24. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'entreprendre les procédures d'entretien et de réglage décrites dans le présent manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un réparateur agréé ne vous demande de le faire. Les procédures d'entretien autres que celles indiquées dans ce manuel ne devraient être effectuées que par un réparateur agréé.
25. Le tapis de course est conçu pour un usage domestique uniquement. Ne l'utilisez pas dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
26. Un excès d'exercices peut entraîner des blessures graves voire la mort. Si vous vous sentez défaillir ou si vous ressentez une douleur, arrêtez immédiatement vos exercices et reposez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

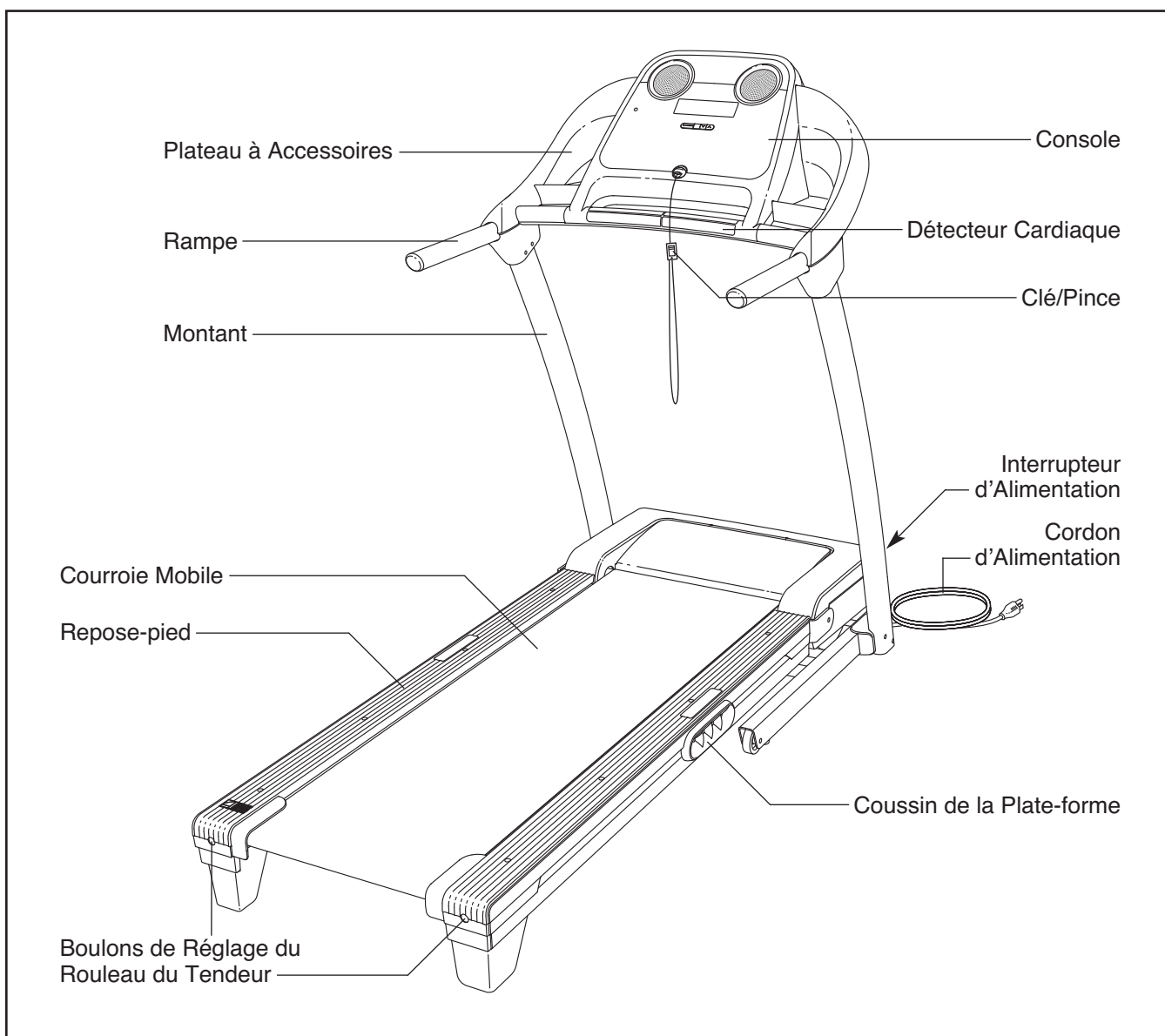
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course NordicTrack® T 4.0. Le tapis de course T 4.0 offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces. Et quand vous ne vous en servez pas, le tapis de course peut être plié, prenant ainsi moitié moins de place au sol qu'un tapis de course traditionnel.

Vous 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.



ASSEMBLAGE

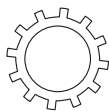
L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et retirez tous les emballages. **Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.** Remarque : la face cachée de la courroie mobile du tapis de course est enduite d'un lubrifiant de haute performance. Il peut arriver que du lubrifiant tombe sur la face visible de la courroie mobile ou sur les emballages durant le transport. Ceci est normal et n'affectera pas les performances du tapis de course. Si du lubrifiant s'est posé sur la face visible de la courroie mobile, essuyez la courroie avec un chiffon doux et un produit de nettoyage ménager non-abrasif.

L'assemblage requiert les clés hexagonales  **incluses et votre propre tournevis cruciforme**  **, une clé à molette**  **, et des ciseaux**  **.**

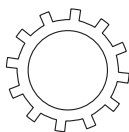
Utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les pièces de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : certaines petites pièces ont peut-être été assemblées. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage. Des pièces de rechange sont parfois incluses.**



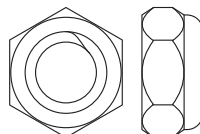
Rondelle Étoilée
de 1/4" (73)–2



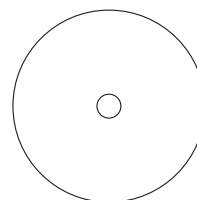
Rondelle Étoilée
de M8 (10)–8



Rondelle Étoilée
de M10 (9)–4



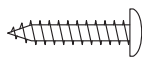
Écrou de Verrouillage
de 3/8" (6)–1



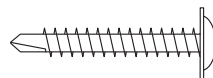
Bague d'Espaceur du
Pied de la Base (94)–2



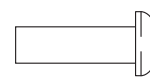
Vis de M4 x 13mm
(116)–8



Vis de M4 x 16mm
(37)–4



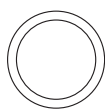
Vis Auto-perçante de
M4,2 x 25mm (3)–4



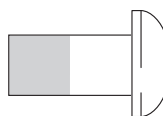
Boulon de
M5 x 16mm (108)–2



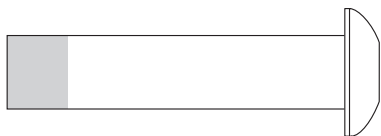
Bague d'Espaceur du Boulon (90)–4



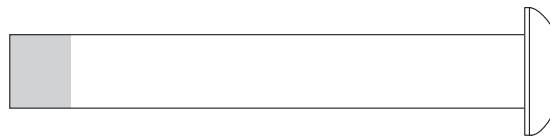
Boulon en Métal/Nylon de
5/16" x 5/8" (113)–4



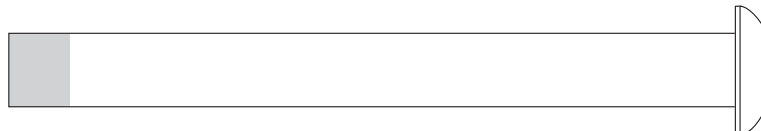
Boulon en Métal/Nylon
de M8 x 25mm (5)–6



Boulon en Métal/Nylon de
3/8" x 1 3/4" (7)–2



Boulon en Métal/Nylon de M10 x 68mm (114)–2

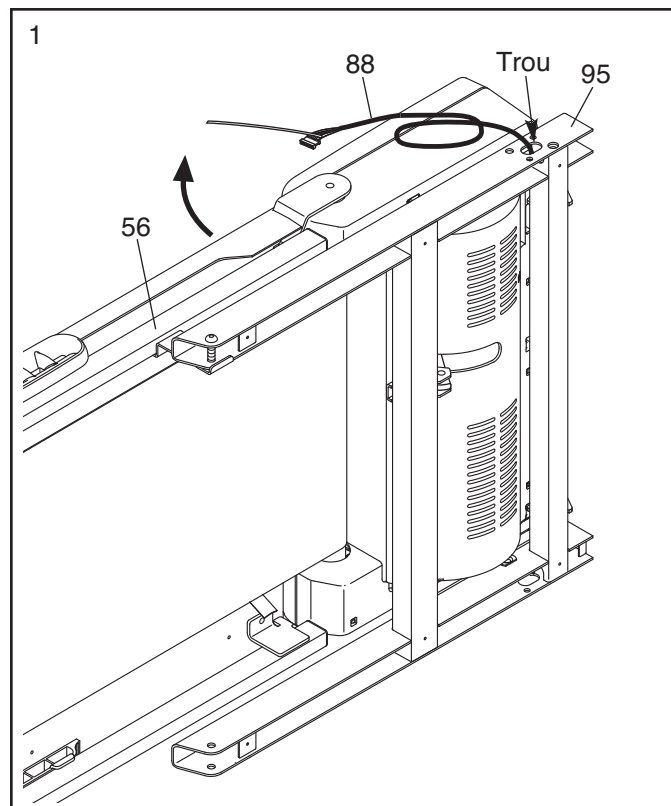


Boulon en Métal/Nylon de M10 x 95mm (8)–2

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

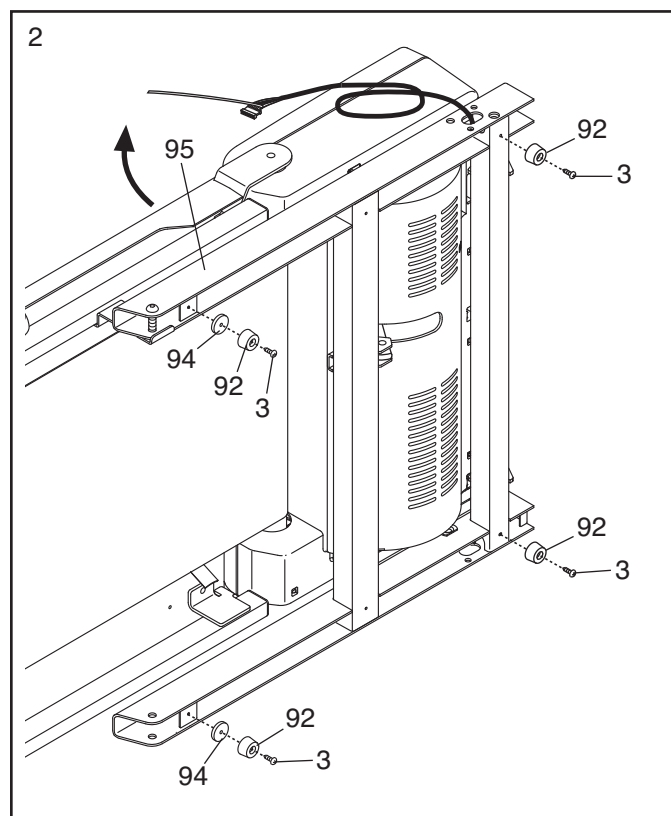
Avec l'aide d'une deuxième personne, couchez doucement le tapis de course sur son côté gauche. Pliez partiellement le Cadre (56) pour que le tapis de course soit plus stable ; **ne pliez pas encore complètement le Cadre.**

Coupez l'attache de transport qui relie le Fil du Montant (88) à la Base (95). Ensuite, trouvez une attache en plastique dans le trou indiqué sur la Base et utilisez-la pour retirer le Fil du Montant hors du trou.



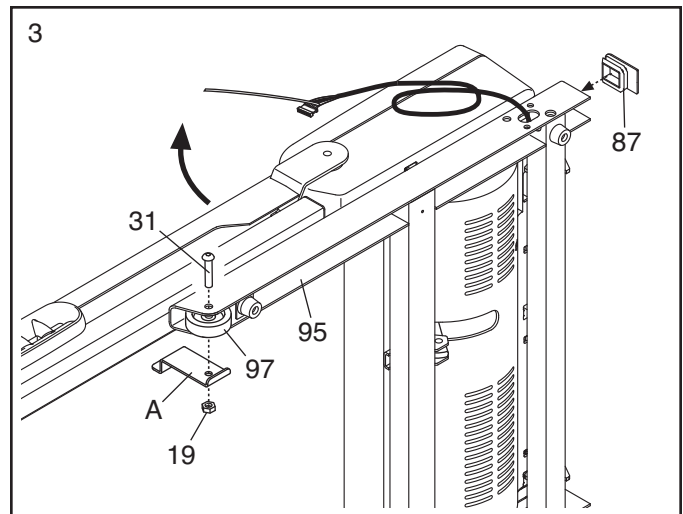
2. Attachez deux Pieds de la Base (92) sur la Base (95) aux endroits indiqués à l'aide de deux Vis Auto-perçantes de M4,2 x 25mm (3) et deux Bagues d'Espacement du Pied de la Base (94).

Ensuite, attachez les deux autres Pieds de la Base (92) à l'aide de deux Vis Auto-perçantes de M4,2 x 25mm (3).



3. Retirez le Boulon de M10 x 50mm (31), l'Écrou de M10 (19), et le support de transport (A) de la Base (95). Attachez une Roue (97) à l'aide du Boulon et de l'Écrou que vous venez de retirer.
Ne serrez pas trop l'Écrou ; la Roue doit pouvoir tourner librement. Jetez les supports de transport.

Enfoncez un Embout de la Base (87) dans la Base (95).



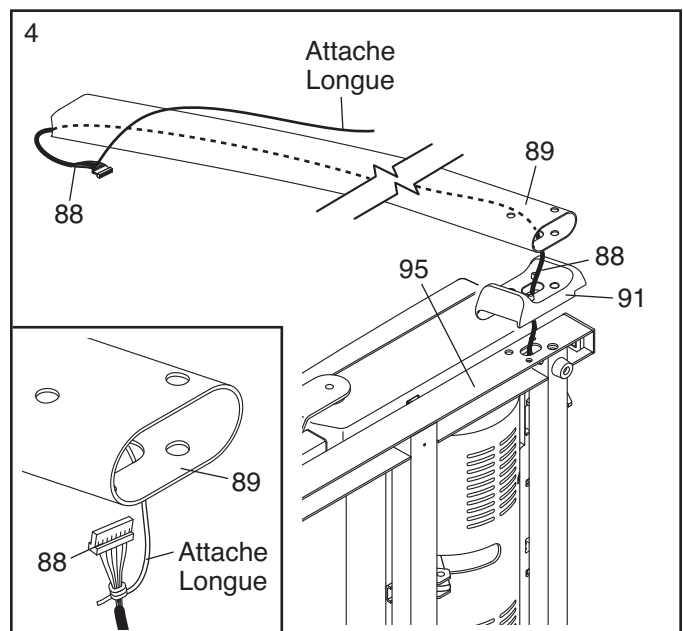
4. Localisez le Montant Droit (89) et la Bague d'Espacement du Montant Droit (91), sur lesquels se trouvent des autocollants avec le mot « Right » (L ou Left indique gauche ; R ou Right indique droite).

Enfilez le Fil du Montant (88) dans la Bague d'Espacement du Montant Droit (91), comme sur le schéma. Ensuite, placez la Bague d'Espacement du Montant Droit sur la Base (95).

Avec l'aide d'une deuxième personne, placez le Montant Droit (89) près de la Base (95).

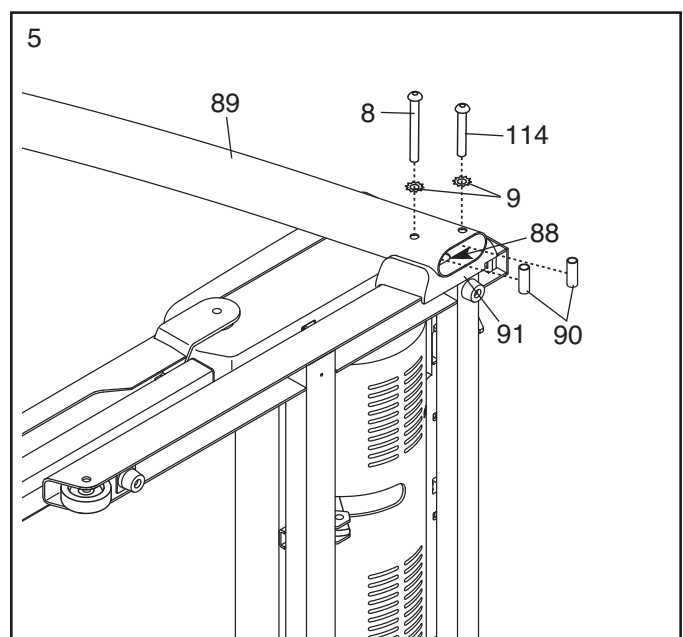
Référez-vous au schéma en médaillon.

Attachez l'attache longue dans le Montant Droit en l'enroulant fermement autour de l'extrémité du Fil du Montant (88). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache longue jusqu'à acheminer le Fil du Montant complètement hors du Montant.



5. Tenez une Bague d'Espacement du Boulon (90) à l'intérieur de l'extrémité inférieure du Montant Droit (89). Insérez un Boulon en Métal/Nylon de M10 x 95mm (8) avec une Rondelle Étoilée de M10 (9) dans le Montant Droit et la Bague d'Espacement du Boulon. **Répétez cette étape avec une deuxième Bague d'Espacement du Boulon (90), un Boulon en Métal/Nylon de M10 x 68mm (114), et une Rondelle Étoilée de M10 (9).**

Tenez le Montant Droit (89) contre la Bague d'Espacement du Montant Droit (91). **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (88).** Serrez le Boulon en Métal/Nylon de M10 x 95mm (8) et le Boulon en Métal/Nylon de M10 x 68mm (114) jusqu'à ce que les têtes des Boulons en Métal/Nylon touchent le Montant Droit ; **ne serrez pas encore complètement les Boulons en Métal/Nylon.**

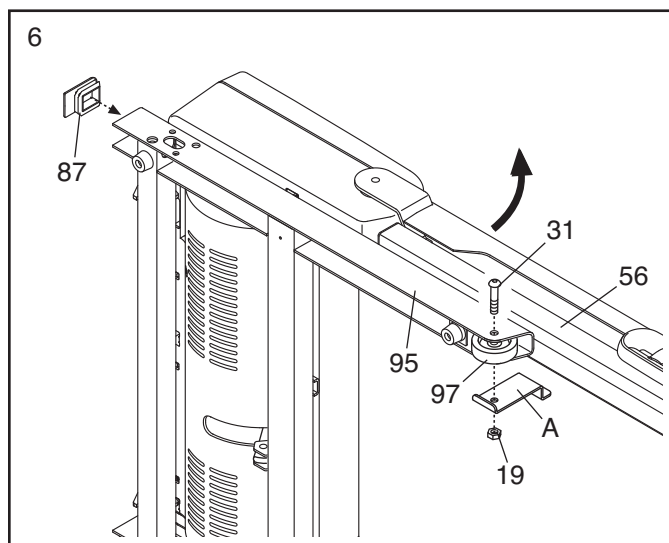


6. Avec l'aide d'une deuxième personne, couchez doucement le tapis de course sur son côté droit. Pliez partiellement le Cadre (56) pour que le tapis de course soit plus stable ; **ne pliez pas encore complètement le Cadre.**

Retirez le Boulon de M10 x 50mm (31), l'Écrou de M10 (19), et le support de transport (A) de la Base (95). Attachez une Roue (97) à l'aide du Boulon et de l'Écrou que vous venez de retirer.

Ne serrez pas trop l'Écrou ; la Roue doit pouvoir tourner librement. Jetez les supports de transport.

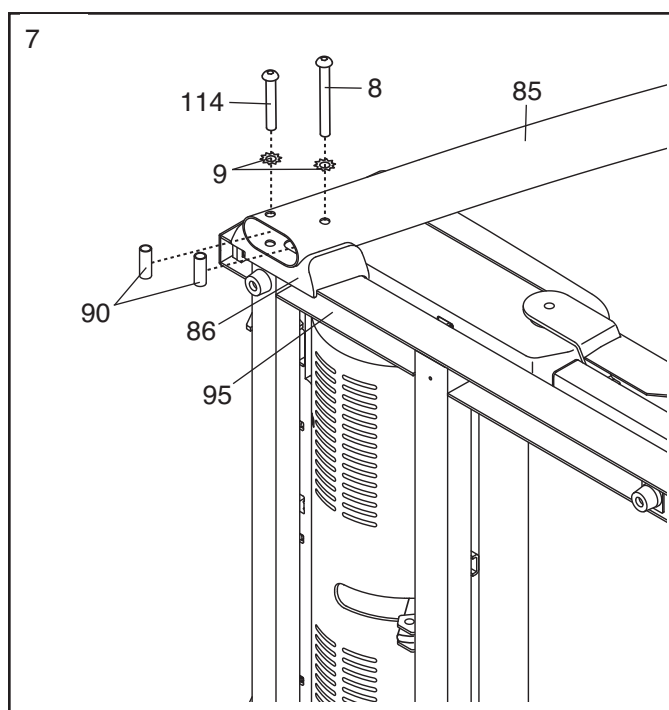
Enfoncez un Embout de la Base (87) dans la Base (95).



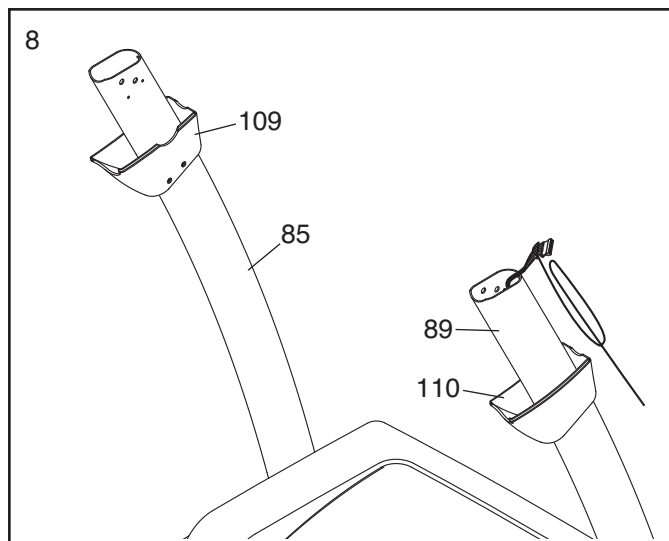
7. À l'aide d'une deuxième personne, tenez une Bague d'Espacement du Boulon (90) à l'intérieur de l'extrémité inférieure du Montant Gauche (85). Insérez un Boulon en Métal/Nylon de M10 x 95mm (8) avec une Rondelle Étoilée de M10 (9) dans le Montant Gauche et la Bague d'Espacement du Boulon. **Répétez cette étape avec une deuxième Bague d'Espacement du Boulon (90), un Boulon en Métal/Nylon de M10 x 68mm (114), et une Rondelle Étoilée de M10 (9).**

Tenez la Bague d'Espacement du Montant Gauche (86) et le Montant Gauche (85) contre la Base (95). Serrez le Boulon en Métal/Nylon de M10 x 95mm (8) et le Boulon en Métal/Nylon de M10 x 68mm (114) jusqu'à ce que les têtes des Boulons en Métal/Nylon touchent le Montant Droit ; **ne serrez pas encore complètement les Boulons en Métal/Nylon.**

Avec l'aide d'une deuxième personne, relevez le tapis de course de manière à poser la Base (95) à plat sur le sol.



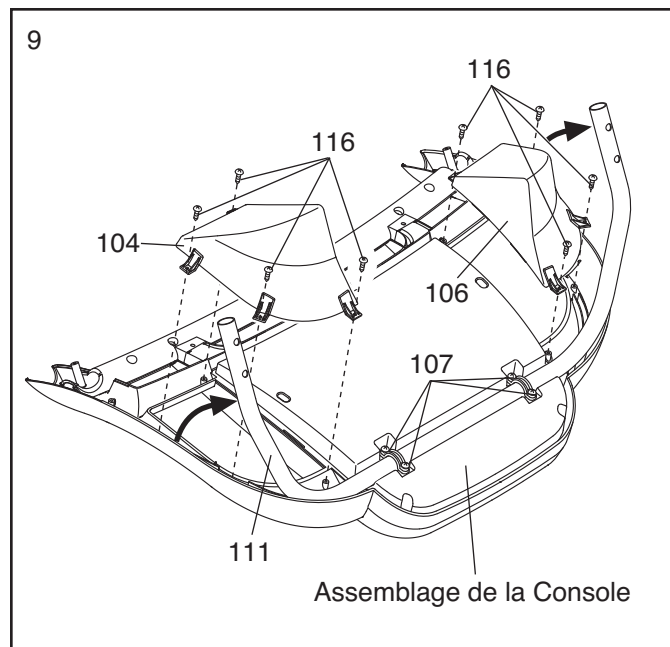
8. Identifiez les Boîtiers du Montant Gauche et Droit (109, 110). Glissez le Boîtier du Montant Gauche sur le Montant Gauche (85) comme sur le schéma. Glissez le Boîtier du Montant Droit sur le Montant Droit (89) comme sur le schéma.



9. Posez l'assemblage de la console face en bas sur une surface douce pour ne pas rayer la console.

Localisez les quatre Vis de #8 x 1" (107). Faites pivoter doucement le Cadre de la Console (111) jusqu'à la position désirée. Identifiez les Plateaux à Accessoires Gauche et Droit (104, 106). Attachez les Plateaux à Accessoires sur l'assemblage de la console à l'aide de huit Vis de M4 x 13mm (116).

Pivotez doucement le Cadre de la Console (111) jusqu'à la position de départ sur l'assemblage de la console.



10. Identifiez la Rampe Droite (101). Retirez l'attache de la Rampe Droite. Si nécessaire, enfoncez l'Écrou à Cage de M8 (34) en place.

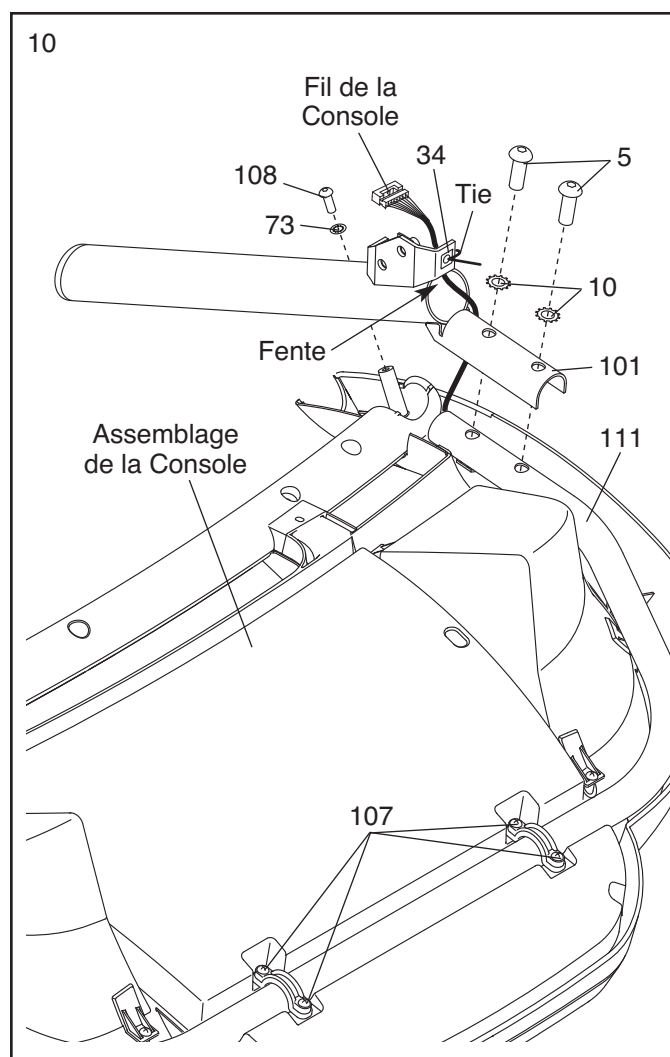
Tenez la Rampe Droite (101) près de l'assemblage de la console. Enfilez le fil de la console autour du côté de la Rampe Droite, comme sur le schéma, puis dans la fente sur la Rampe Droite.

Si nécessaire, réglez le Cadre de la Console (111) pour aligner les trous sur la Rampe Droite (101) avec les trous sur le Cadre de la Console.

Attachez la Rampe Droite (101) sur le Cadre de la Console (111) et l'assemblage de la console à l'aide de deux Boulons en Métal/Nylon de M8 x 25mm (5), deux Rondelles Étoilées de M8 (10), et un Boulon de M5 x 16mm (108) avec une Rondelle Étoilée de 1/4" (73). **Assurez-vous que le fil de la console n'est pas pincé. Vissez les trois Boulons de quelques tours chacun avant de tous les serrer.**

Attachez la Rampe Gauche (non-illustrées) comme décrit ci-dessus. **Remarque : il n'y a pas de fil sur le côté gauche.**

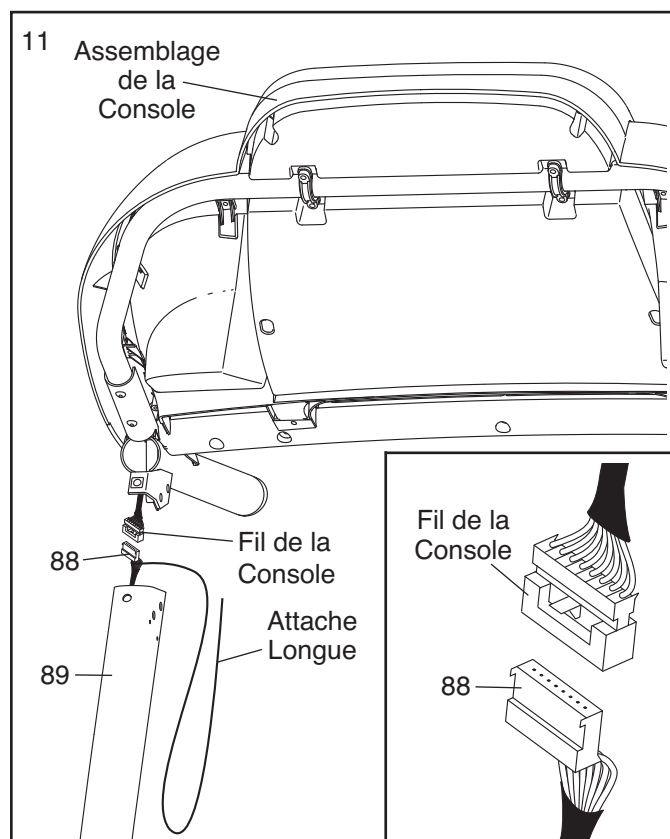
Serrez les Vis de #8 x 1" (107). **Faites attention de ne pas trop serrer les Vis.**



11. Demandez à une deuxième personne de tenir l'assemblage de la console près du Montant Droit (89).

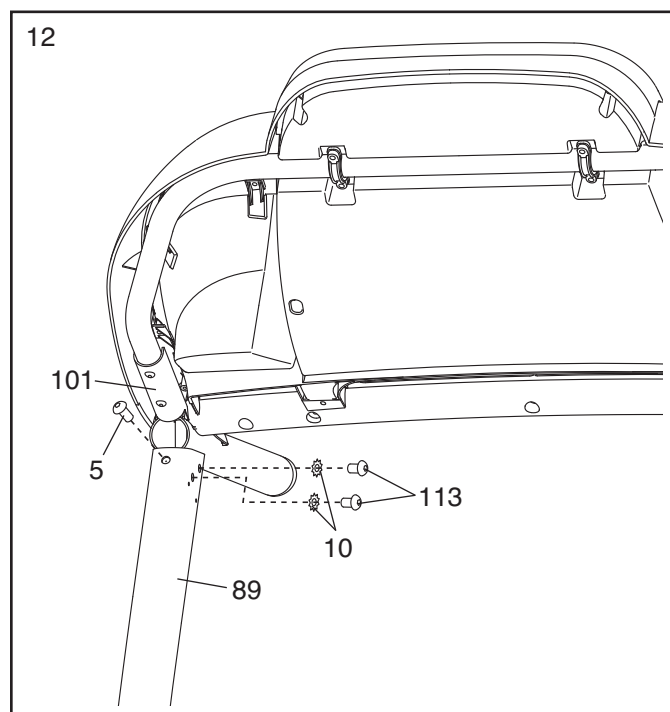
Branchez le Fil du Montant (88) dans fil de la console. **Voir le schéma en médaillon. Les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec.** Si ce n'est pas le cas, tournez l'un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS LES CONNECTEURS CORRECTEMENT, LA CONSOLE RISQUE DE S'ENDOMMAGER QUAND VOUS BRANCHEZ LE TAPIS DE COURSE.** Retirez l'attache longue du Fils du Montant et l'attache du fil de la console. Ensuite, insérez les connecteurs à l'intérieur du Montant Droit (89).

Placez l'assemblage de la console sur le Montant Droit (89) et le Montant Gauche (non-illustré). **Assurez-vous qu'aucun des fils n'est pincé.**



12. Vissez de quelques tours un Boulon en Métal/Nylon de M8 x 25mm (5) et deux Boulons en Métal/Nylon de 5/16" x 5/8" (113) avec deux Rondelles Étoilées de M8 (10) sur le Montant Droit (89) et le Montant Droite (101) comme illustré. **Ne serrez pas encore complètement les Boulons en Métal/Nylon.**

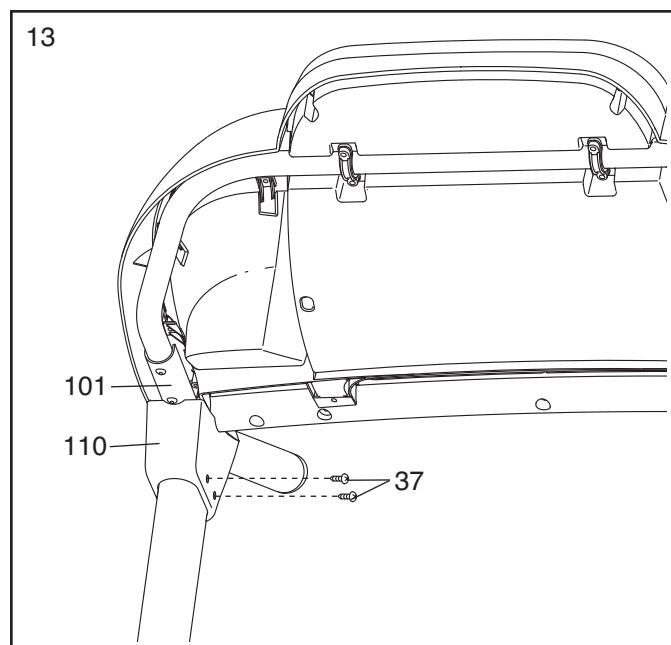
Attachez la Rampe Gauche (non-illustrée) comme décrit ci-dessus. **Ensuite, serrez fermement les six Boulons en Métal/Nylon.**



13. Glissez le Boîtier du Montant Droit (110) vers le haut contre la Rampe Droite (101). Attachez le Boîtier du Montant Droit à l'aide de deux Vis de M4 x 16mm (37). **Faites attention de ne pas trop serrer les Vis.**

Attachez le Boîtier du Montant Gauche (non-illustré) comme décrit ci-dessus.

Référez-vous aux étapes 5 et 7. Serrez les deux Boulons en Métal/Nylon de M10 x 95mm (8) et les deux Boulons en Métal/Nylon de M10 x 68mm (114).



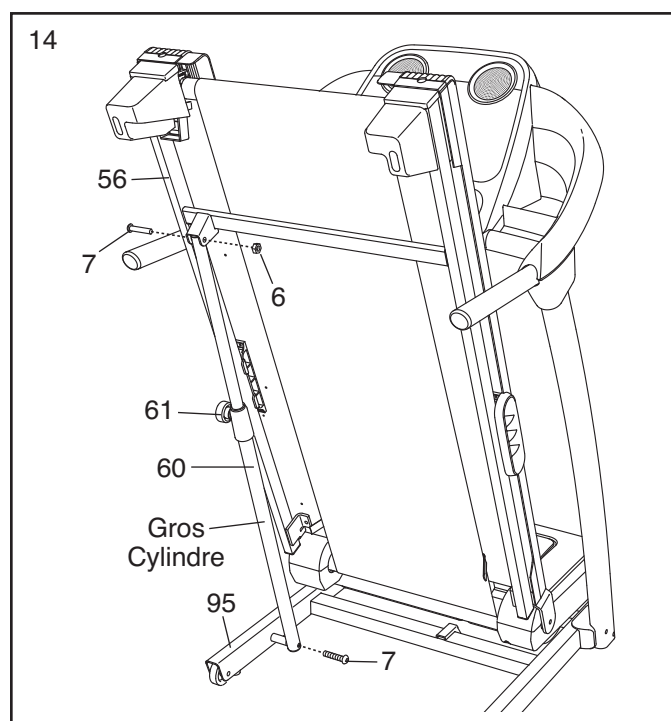
14. Soulevez le Cadre (56) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de cette étape.**

Orientez le Loquet de Rangement (60) de manière à ce que le grand cylindre et le Bouton du Loquet (61) soient dans les positions indiquées.

Attachez la partie supérieure du Loquet de Rangement (60) sur le Cadre (56) à l'aide d'un Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 1 3/4" (7) et d'un Écrou de Verrouillage de 3/8" (6).

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (60) sur la Base (95) à l'aide d'un Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 1 3/4" (7). Remarque : il sera peut-être nécessaire de déplacer le Cadre (56) vers l'avant et l'arrière pour aligner le Loquet de Rangement avec la Base.

Baissez le Cadre (56) (voir la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER page 21).



15. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts d'un film plastique, retirez le film. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Conservez les clés hexagonales fournies dans un endroit sûr ; l'une des clés hexagonales est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 23 et 24).

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE PRÉ-LUBRIFIÉE

Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant ultra-performant. **IMPORTANT :** ne vaporisez jamais de silicone ou toute autre substance sur la courroie mobile ou la plate-forme de marche. De telles substances pourraient endommager la courroie mobile et accélérer son usure.

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut augmenter des risques de chocs électriques. En cas de doute, faites faire une vérification par un électricien ou un technicien qualifié. Ne modifiez d'aucune manière la fiche fournie avec l'appareil ; si elle ne peut être insérée dans la prise murale, faites installer une prise murale conforme par un électricien qualifié.

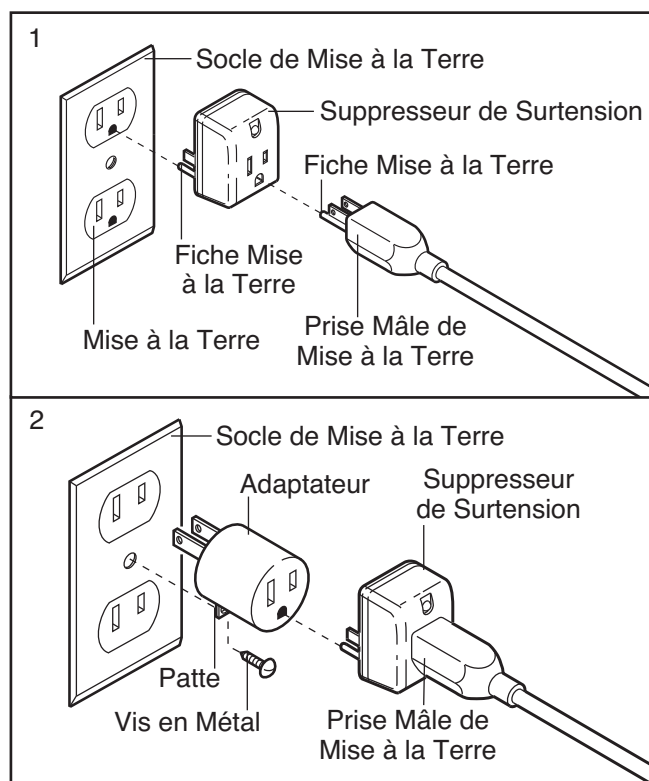
Votre tapis de course, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. **Pour réduire les risques de dommages de votre tapis de course, utilisez toujours un suppressor de surtension avec votre tapis de course (référez-vous au schéma 1 à droite). Pour acheter un suppressor de surtension, référez à la précaution 11 page 3.**

Utilisez uniquement un suppressor de surtension équipé d'une seule sortie, homologué ULC 1449 en tant que suppressor de surtension à tension transitoire (TVSS). Le suppressor de surtension doit être muni d'un fusible ULC de résistance inférieure ou égale à 400 volts, et de dissipation de 450 joules minimum. Le suppressor de tension doit être de 120 volts pour courant alternatif, et de 15 ampères. Le suppressor de tension doit être muni d'un voyant lumineux indiquant son bon fonctionnement. Le manquement à l'utilisation d'un suppressor de tension fonctionnant correctement peut provoquer des dommages au système de contrôle du tapis de course (voir la précaution 12 page 3).

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

conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un suppressor de surtension et branchez ce dernier dans une prise murale correctement installée et mise à la terre conformément aux normes locales. IMPORTANT :** le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.

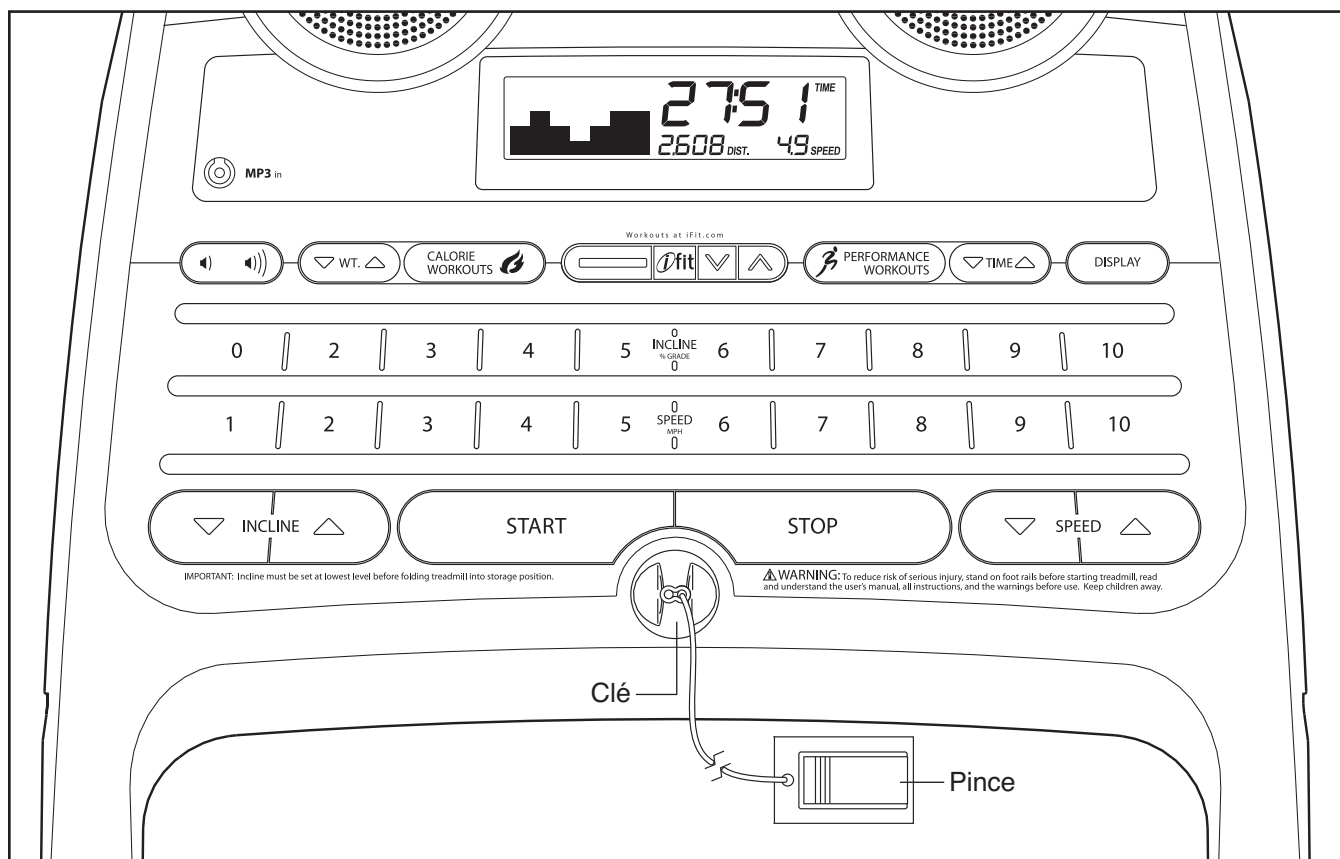
Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts (voir le schéma 1). Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire pour relier le suppressor de tension à une prise bipolaire (voir le schéma 2).



Toutefois, cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une prise murale conformément mise à la terre (voir le schéma 1) pourra être installée par un électricien qualifié.

La patte rigide de couleur verte qui dépasse de l'adaptateur doit être attachée sur un support mis à la terre tel que le boîtier d'une prise murale correctement relié à la terre. L'adaptateur doit être fixé au moyen d'une vis en métal. **Certains boîtiers de prises murales bipolaires ne sont pas reliés à la terre. Contactez un électricien qualifié pour déterminer si le boîtier de la prise murale est relié à la terre avant d'utiliser un adaptateur.**

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

La console du tapis de course offre un large éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche en continu les données de votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque de la poignée.

De plus, la console est équipée de six entraînements de calories et six entraînements de performance. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course tout en vous apportant des informations utiles sur votre entraînement.

La console est également équipée du nouveau système iFit d'entraînement interactif. Le système iFit lit les cartes iFit qui contiennent des entraînements pour vous aider à atteindre des objectifs spécifiques. Par

exemple, perdez vos kilos en trop avec l'entraînement de Perte de Poids de 8 semaines. Les entraînements iFit contrôlent automatiquement le tapis de course. Les cartes iFit sont disponibles séparément. **Pour acheter des cartes iFit, visitez le site Internet www.iFit.com ou appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel. Les cartes iFit sont également disponibles dans des magasins spécialisés.**

Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres audio préférés tout en vous entraînant grâce à la chaîne audio de la console.

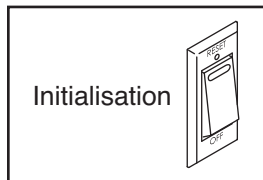
Pour allumer l'appareil, allez à la page 15. Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 15. Pour utiliser un entraînement de calories, allez à la page 17. Pour utiliser un entraînement de performance, allez à la page 18. Pour utiliser un entraînement iFit, allez à la page 19. Pour utiliser le mode d'information, allez à la page 20. Pour utiliser le système audio de la console, allez à la page 20.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, ou pour changer d'unité de mesure, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION page 20. Remarque : par souci de simplicité, toutes les instructions dans cette section font référence aux miles.

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 l'allumer. Si vous ne suivez pas cette consigne, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 13). Ensuite, trouvez l'interrupteur d'alimentation sur le cadre du tapis de course à côté du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur se trouve sur la position initialisation [RESET].



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode d'affichage « démo » que l'on utilise lorsque le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les écrans s'allument immédiatement quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur d'alimentation sur la position d'initialisation, c'est que le tapis de course est en mode « démo ». Pour désactiver de mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les écrans restent allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATIONS page 20 pour désactiver le mode « démo ».

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Localisez la pince attachée à la clé (voir le schéma page 14) et glissez la pince sur votre ceinture. Insérez la clé dans la console. Après quelques minutes, les écrans s'allument. **IMPORTANT :** lors d'une situation d'urgence, la clé pourra être tirée hors de la console, entraînant le ralentissement et l'arrêt de la courroie mobile. Testez la pince en faisant doucement quelques pas en arrière. Si la clé n'est pas tirée hors de la console, ajustez la position de la pince.

IMPORTANT : si la console est recouverte de feuilles plastiques, retirez les feuilles. Pour ne pas endommager la plate-forme de marche, portez des chaussures de sport quand vous utilisez le tapis de course. Lors de la première utilisation du tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile, et centrez-la si nécessaire (référez-vous à la page 24).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Enfoncez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le mode manuel.

Quand la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel est sélectionné automatiquement. Si un entraînement a été sélectionné, retirez la clé de la console, puis réintroduisez-la.

3. Enregistrez votre poids, si vous le désirez.

Pour obtenir un décompte calorique plus précis, enregistrez votre poids dans la console en appuyant plusieurs fois sur la touche d'augmentation et de diminution du Poids [WT.]. Remarque : une fois votre poids enregistré, il sera sauvegardé dans la mémoire.

4. Mettez la courroie mobile en marche.

Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche [START], la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] ou l'une des touches de la Vitesse numérotées de 1 à 10.

Quand vous appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile se met à tourner à 1,5 mph. Au fur et à mesure que vous pratiquez votre exercice, changez la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la Vitesse. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, la vitesse change de 0,1 mph ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par incrément de 0,5 mph. Remarque : quand vous appuyez sur une touche, le tapis de course peut prendre quelques secondes pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Si vous appuyez sur l'une des touches numérotées de la Vitesse, la courroie mobile accélère graduellement jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Le temps se met à clignoter sur l'écran. Pour redémarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche d'augmentation de la Vitesse.

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

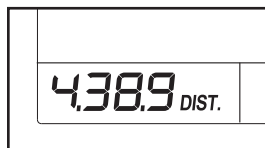
Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison [INCLINE] ou sur l'une des touches numérotées de l'inclinaison. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, le tapis de course se règle petit à petit sur l'inclinaison sélectionnée.

6. Suivez votre progression sur les écrans.

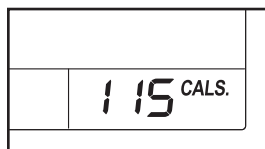
La piste—Lorsque le mode manuel est sélectionné, une piste représentant 402 mètres (1/4 de mile) apparaît sur l'écran. Alors que vous marchez ou courez sur le tapis de course, les indicateurs apparaissent un par un autour de la piste jusqu'à ce que la totalité de la piste apparaisse. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à apparaître successivement.



L'écran inférieur gauche—Alors que vous vous entraînez, l'écran inférieur gauche peut afficher le temps écoulé et la distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant. L'écran inférieur gauche affiche aussi l'inclinaison du tapis de course à chaque changement de niveau. Remarque : quand un entraînement est sélectionné, l'écran inférieur gauche affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement plutôt que le temps écoulé.



L'écran inférieur droit—L'écran inférieur droit affiche le nombre approximatif de calories brûlées et la vitesse de la courroie mobile. Cet écran peut aussi afficher votre rythme cardiaque quand vous utilisez le détecteur cardiaque (voir l'étape 7).



L'écran supérieur—L'écran supérieur peut afficher le temps écoulé, la distance parcourue en marchant ou en courant, la vitesse de la courroie mobile ou le nombre approximatif de calories brûlées. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY] jusqu'à ce

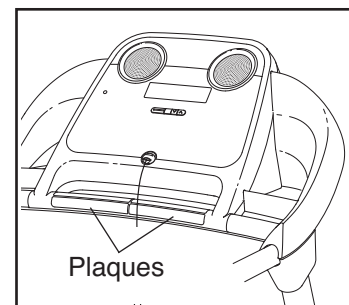


que l'écran supérieur affiche les informations qui vous intéressent le plus. Remarque : lorsque ces informations sont affichées sur l'écran supérieur, ces mêmes informations ne seront pas affichées sur les écrans inférieurs.

Pour initialiser les écrans, appuyez sur la touche Arrêt, retirez la clé de la console et réintroduisez-la.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

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



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et tenez la barre cardiaque, la paume de vos mains sur les plaques métalliques—évitiez de bouger vos mains. Une fois que votre rythme cardiaque a été détecté, un symbole en forme de cœur clignote à chaque battement de votre cœur. Ensuite, un ou deux tirets apparaissent jusqu'à ce que votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant 15 secondes.**

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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau le plus bas. L'inclinaison doit être réglée sur le niveau le plus bas 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 en lieu sûr.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, placez l'interrupteur d'alimentation sur la position éteint [OFF] puis débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette consigne, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE CALORIES

1. Enfoncez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 15.

2. Sélectionnez un entraînement de calories.

Pour sélectionner un entraînement de calories, appuyez sur la touche des Entraînements de Calories [CALORIE WORKOUTS] jusqu'à ce que le entraînement désiré apparaisse sur l'écran.

Quand vous sélectionnez un entraînement de calories, le niveau d'inclinaison de l'entraînement se met à clignoter sur l'écran inférieur gauche, la vitesse programmée clignote sur l'écran inférieur droit et la durée de l'entraînement apparaît sur l'écran supérieur. De plus, un graphique des vitesses de l'entraînement se met à défiler sur l'écran.

3. Enregistrez votre poids, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 3 page 15.

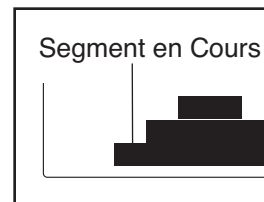
4. Commencer l'entraînement.

Appuyez sur la touche Marche [START] ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur les premières vitesse et inclinaison programmées. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

Le graphique affiche votre progression tout au long de l'entraînement. Le segment clignotant représente le segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique la vitesse du segment en cours. À la fin de chaque segment,

une série de tonalités se fait entendre. Si une vitesse et/ou une inclinaison différente est programmée pour le segment suivant, la vitesse et/ou l'inclinaison se met à clignoter sur l'écran pour vous prévenir, puis le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et/ou l'inclinaison suivante.



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

Si à tout moment de l'entraînement, la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop faible, vous pouvez la changer manuellement en appuyant sur les touches de la Vitesse ou de l'Inclinaison [INCLINE] ; **cependant, lorsque le nouveau segment de l'entraînement démarre, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.**

Pour arrêter l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour redémarrer l'entraînement, appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile commence alors à tourner à 1,0 mph. Dès que le prochain segment de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

5. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 6 page 16.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 7 page 16.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 16.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE PERFORMANCE

1. Enfoncez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

2. Sélectionnez un entraînement de performance.

Pour sélectionner un entraînement de performance, appuyez sur la touche des Entraînements de Performance [PERFORMANCE WORKOUTS] jusqu'à ce que le entraînement désiré apparaisse sur l'écran.

Quand vous sélectionnez un entraînement de performance, le niveau d'inclinaison maximal du entraînement se met à clignoter sur l'écran inférieur gauche, la vitesse maximale clignote sur l'écran inférieur droit, puis la durée de l'entraînement apparaît sur l'écran supérieur. De plus, un graphique des vitesses de l'entraînement défile sur l'écran.

3. Enregistrez votre poids, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 3 page 15.

4. Sélectionnez la durée de votre entraînement, si vous le désirez.

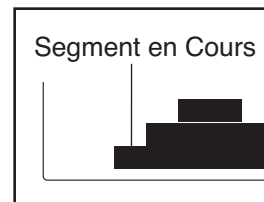
Si vous avez sélectionné un entraînement de performance, vous pouvez régler la durée de l'entraînement entre 15 et 45 minutes, par étapes de 5 minutes. Pour définir la durée de l'entraînement, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution du Temps [TIME] jusqu'à ce que la durée souhaitée apparaisse. Les nouveaux paramètres de l'entraînement apparaissent alors sur l'écran.

5. Commencer l'entraînement.

Appuyez sur la touche Marche [START] ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] pour commencer le entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur les premières vitesse et inclinaison programmées. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en 30 segments d'une minute, à moins que vous ayez changé la durée du entraînement (voir l'étape 4). Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être programmée pour des segments consécutifs.

Le graphique affiche votre progression durant l'entraînement. Le segment clignotant du graphique représente le segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique la vitesse du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités se fait entendre. Si une vitesse et/ou une inclinaison différente est programmée pour le segment suivant, la nouvelle vitesse et/ou inclinaison se met à clignoter sur l'écran pour vous prévenir, puis le tapis de course se règle automatiquement sur les nouvelles vitesse et inclinaison.



L'entraînement continue ainsi jusqu'à ce que le dernier segment du graphique clignote sur l'écran et jusqu'à la fin de celui-ci. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt.

Si à tout moment de l'entraînement, la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop faible, vous pouvez la changer manuellement en appuyant sur les touches de la Vitesse ou de l'Inclinaison [INCLINE] ; **cependant, lorsque le nouveau segment de l'entraînement démarre, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.**

Pour arrêter l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt. Pour redémarrer l'entraînement, appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile commence alors à tourner à 1,5 km/h. Dès que le prochain segment de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

6. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 6 page 16.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 7 page 16.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 16.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Pour acheter des cartes iFit, allez sur le site Internet www.iFit.com ou appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel. Les cartes iFit sont également disponibles dans des magasins spécialisés.

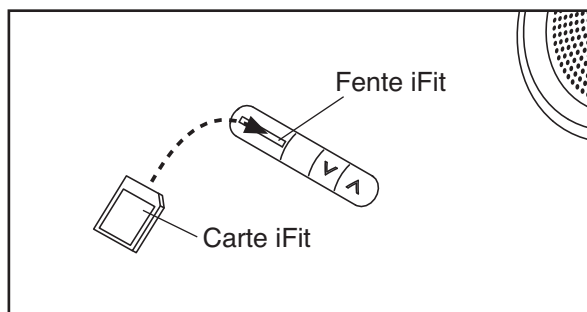
1. Enfoncez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 15.

2. Insérez une carte iFit et sélectionnez un entraînement.

Pour utiliser un entraînement iFit, insérez une carte iFit dans la fente iFit ; assurez-vous que les plaques métalliques de la carte iFit sont orientées vers le bas et sont bien introduites dans la fente iFit.

Ensuite, sélectionnez un entraînement iFit en appuyant sur la touche d'augmentation ou de diminution iFit. Quand vous sélectionnez un entraînement iFit, le niveau d'inclinaison maximal de l'entraînement se met à clignoter sur l'écran inférieur gauche, la vitesse maximale clignote sur l'écran inférieur droit puis la durée apparaît sur l'écran supérieur. De plus, un graphique des vitesses de l'entraînement défile sur l'écran.



Chaque entraînement iFit est divisé en plusieurs segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être programmée pour des segments consécutifs.

3. Commencer l'entraînement.

Appuyez sur la touche Marche [START] ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur les premières vitesse et inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Un entraîneur personnel vous guidera tout au long de l'entraînement.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée pour le segment en cours est trop élevée ou trop faible, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches de la Vitesse ou de l'Inclinaison [INCLINE]. **Cependant, au début du segment suivant, le tapis course se réglera sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.**

Pour arrêter l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour relancer l'entraînement, appuyez sur la touche Marche. La courroie mobile commencera alors à tourner à 1,0 mph. Dès que le prochain segment de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison de ce segment.

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 6 page 16.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 7 page 16.

6. Après avoir terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 16.

ATTENTION : retirez toujours les cartes iFIT de la fente iFit lorsque vous ne les utilisez pas.

LE MODE D'INFORMATION

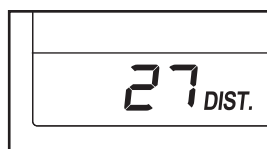
La console est équipée d'un mode d'information qui enregistre le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course, et la distance totale parcourue par la courroie mobile. Le mode d'information vous permet aussi de sélectionner les miles ou les kilomètres comme unité de mesure, et d'activer ou de désactiver le mode « démo ».

Pour sélectionner le mode d'information, appuyez sur la touche Arrêt [STOP] tout en enfonçant la clé dans la console. Lâchez ensuite la touche Arrêt. Lorsque le mode d'information est sélectionné, les informations suivantes s'affichent :

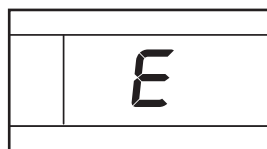
L'écran supérieur affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.



L'écran inférieur gauche affiche le nombre total de kilomètres (ou miles) parcourus par la courroie mobile.

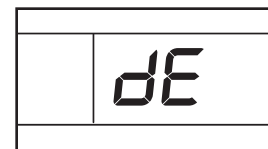


Un « E » pour les miles anglais ou un « M » pour les kilomètres métriques apparaît sur l'écran inférieur droit. Appuyez sur la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] pour changer l'unité de mesure, si vous le désirez.



La console comporte un mode d'affichage « démo » que l'on utilise lorsque le tapis de course est exposé dans un magasin. Lorsque le mode « démo » est ac-

tivé, la console fonctionne normalement quand vous branchez le cordon d'alimentation électrique, que vous placez



l'interrupteur d'alimentation sur la position initialisation [RESET], et que vous insérez la clé dans la console. Cependant, lorsque vous enlevez la clé, les écrans restent allumés mais les touches ne fonctionnent pas. Si le mode « démo » est activé, un « D » s'affiche sur l'écran inférieur droit pendant la sélection du mode d'information. Pour activer ou désactiver le mode « démo », appuyez sur la touche de diminution de la Vitesse.

Pour quitter le mode d'information, retirez la clé de la console.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO DE LA CONSOLE

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les enceintes stéréo de la console, vous devez brancher votre lecteur MP3, lecteur de CD, ou un autre lecteur audio portable dans la prise audio de la console.

Pour utiliser la prise MP3, localisez le fil audio inclus et branchez-le dans la prise MP3. Ensuite, reliez le câble audio à une prise du lecteur MP3, du lecteur de CD ou d'un autre lecteur audio portable. **Assurez-vous que le câble audio est complètement inséré.**

Appuyez ensuite sur la touche Lecture [PLAY] de votre lecteur MP3, lecteur de CD ou un autre lecteur audio portable. Réglez le volume sur votre lecteur.

Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que le CD saute, placez le lecteur de CD portable sur le sol ou sur une autre surface plane, plutôt que sur la console.

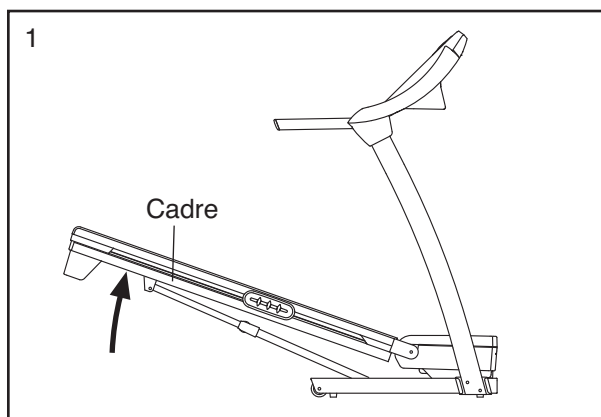
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

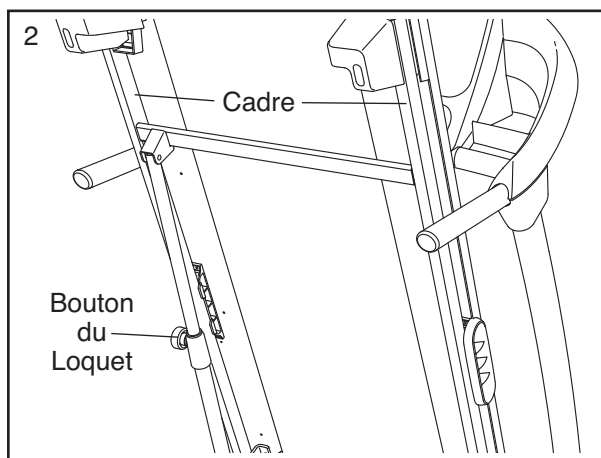
Pour ne pas endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau le plus bas avant de plier le tapis de course. Retirez la clé de la console, puis débranchez le cordon d'alimentation.

ATTENTION : vous devez être capable de soulever sans risque 20 kg (45 livres) 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. Levez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet soit verrouillé dans la position de rangement. **ATTENTION :** assurez-vous que le bouton du loquet se verrouille.

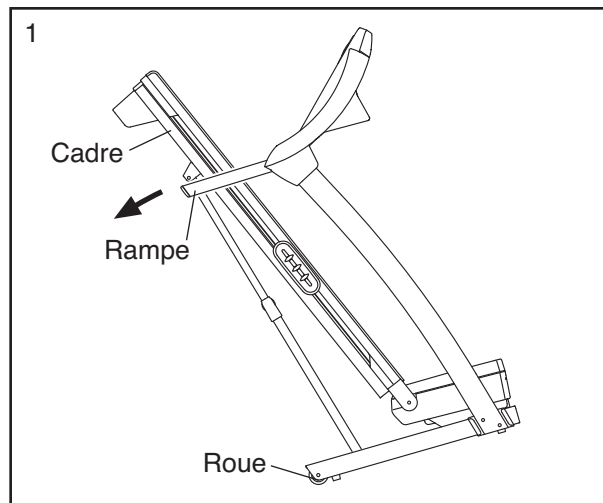


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce dont la température peut dépasser 30° C (85° F).

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 complètement verrouillé dans la position de rangement. Le déplacement du tapis de course peut nécessiter deux personnes.

1. Tenez le cadre et une des rampes, puis placez un pied contre une roue.



2. Tirez le tapis de course vers l'arrière par la rampe jusqu'à ce qu'il commence à rouler sur les roues, puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit désiré. **ATTENTION :** ne déplacez jamais le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière ; ne tirez pas le cadre ; ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.
3. Placez un pied contre une des roues, puis baissez doucement le tapis de course.

COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

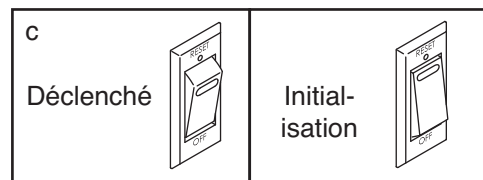
1. **Voir le schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course de la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche ; si nécessaire, poussez légèrement le cadre vers l'avant. Pivotez le cadre vers le bas de quelques centimètres puis lâchez le bouton du loquet.
2. **Voir le schéma 1 à gauche.** Tenez fermement le cadre métallique des deux mains, puis baissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION :** ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique, et ne laissez pas tomber le cadre. Pliez les jambes et gardez le dos droit.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes rencontrés avec le tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme qui s'applique à votre situation puis suivez les étapes correspondantes. Si une assistance supplémentaire est nécessaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas

- SOLUTION :**
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un supprimeur de surtension et que le supprimeur de surtension est branché dans une prise aux normes de mise à la terre (voir page 13). Utilisez uniquement un supprimeur de surtension avec une prise unique, conforme à toutes les spécifications décrites à la page 13. **IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises GFCI.**
 - Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.
 - Vérifiez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de son socle, comme illustré, le coupe-circuit s'est déclenché. Pour remettre le coupe-circuit en marche, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.



PROBLÈME : le tapis de course s'éteint durant l'utilisation

- SOLUTION :**
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.
 - 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. Réinsérez la clé dans la console.
 - Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

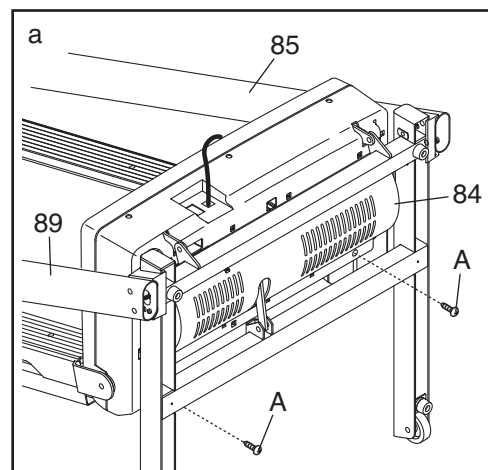
PROBLÈME : les affichages de la console restent allumés quand vous retirez la clé de la console

- SOLUTION :**
- La console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé en magasin. Si les affichages restent allumés quand vous retirez la clé de la console, le mode « démo » est probablement allumé. Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les affichages sont toujours allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 20 pour éteindre le mode « démo ».

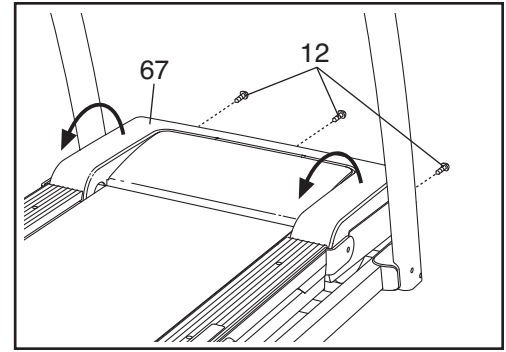
PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- SOLUTION :**
- Régalez le niveau d'inclinaison du tapis de course sur 5%. Retirez la clé de la console et DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION. Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez doucement les Montants (85, 89) vers le bas. Il y a peut-être deux Vis du Panneau Ventral (A) sous le Panneau Ventral (84). Si c'est le cas, retirez-les. Remarque : vous aurez besoin d'un tournevis à pointe cruciforme avec une tige d'au moins 13 cm (5 pouces).

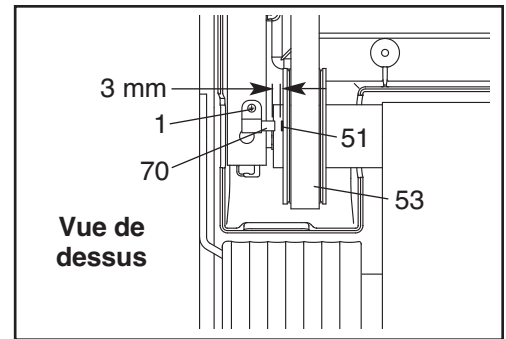
Soulevez avec précaution les Montants (85, 89).



Retirez les trois Vis du Capot de M4,2 x 19mm (12) puis retirez doucement le Capot du Moteur (67) en le faisant pivoter.



Localisez le Capteur Magnétique (70) et l'Aimant (51) du côté gauche de la Poulie (53). Faites tourner 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 (1/8 pouces).** Si nécessaire, desserrez la Vis de M4,2 x 19mm (1), et déplacez légèrement le Capteur Magnétique. Revissez la Vis. Réattachez le Capot du Moteur (non-illustré). Réattachez les deux Vis du du Panneau Ventral (non-illustrées), si nécessaire. Faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de la vitesse est cohérente.



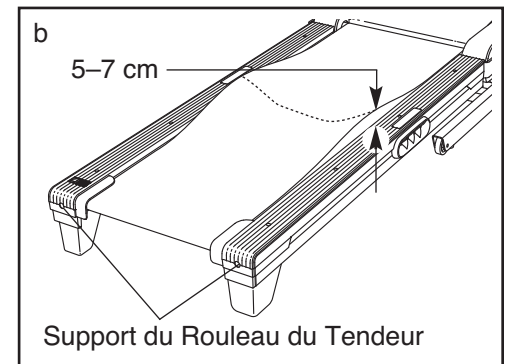
PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

SOLUTION : a. Avec la clé insérée dans la console, appuyez sur l'une des touches de l'Inclinaison [INCLINE]. **Pendant que l'inclinaison change, retirez la clé de la console.** Après quelques secondes, réinsérez la clé. Le tapis roulant s'élèvera automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison maximale puis reviendra au niveau minimal. De cette façon, le système d'inclinaison se recalibrera.

PROBLÈME : la courroie mobile ralentit lorsque vous marchez dessus.

SOLUTION : a. Utilisez un supprimeur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 13.

b. Si la courroie mobile est trop tendue, la performance du tapis de course risque de diminuer et la courroie mobile risque de s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale incluse, tournez les deux boulons du rouleau du tendeur dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie mobile correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5 à 7 cm (2 à 3 pouces) au-dessus de la plate-forme 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 procédé jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.

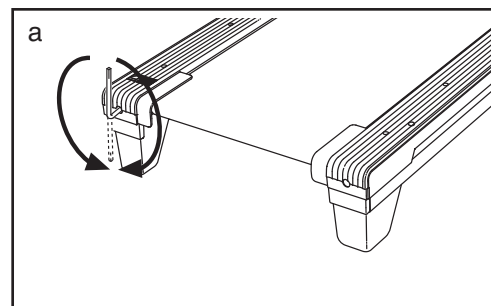


c. Si la courroie mobile continue à ralentir lorsque vous marchez dessus, référez-vous à la page de couverture du manuel.

PROBLÈME : la courroie mobile se désaxe ou glisse lorsque vous marchez dessus.

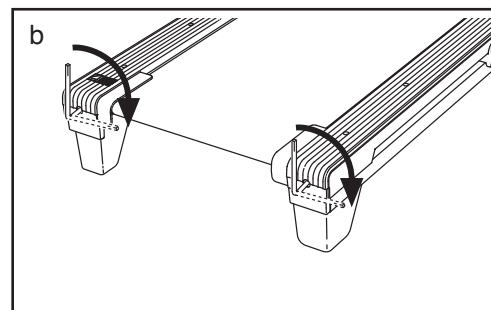
SOLUTION : a. Si la courroie mobile n'est pas centrée, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Si la courroie mobile s'est

décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau du tendeur gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/2 tour ; **si la courroie mobile s'est décalée vers la droite**, tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/2 tour. Veillez à ne pas trop tendre la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le procédé jusqu'à ce que la courroie mobile soit recentrée.



b. Si la courroie mobile glisse lorsque vous marchez dessus, retirez la clé de la console puis **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale incluse, tournez les deux boulons du rouleau du

tendeur dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie mobile est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5 à 7 cm (2 à 3 pouces) au-dessus de la plate-forme de marche. Veillez à maintenir la courroie mobile centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et marchez doucement sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le procédé jusqu'à ce que la courroie mobile 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—N°. du Modèle NCTL05610.0

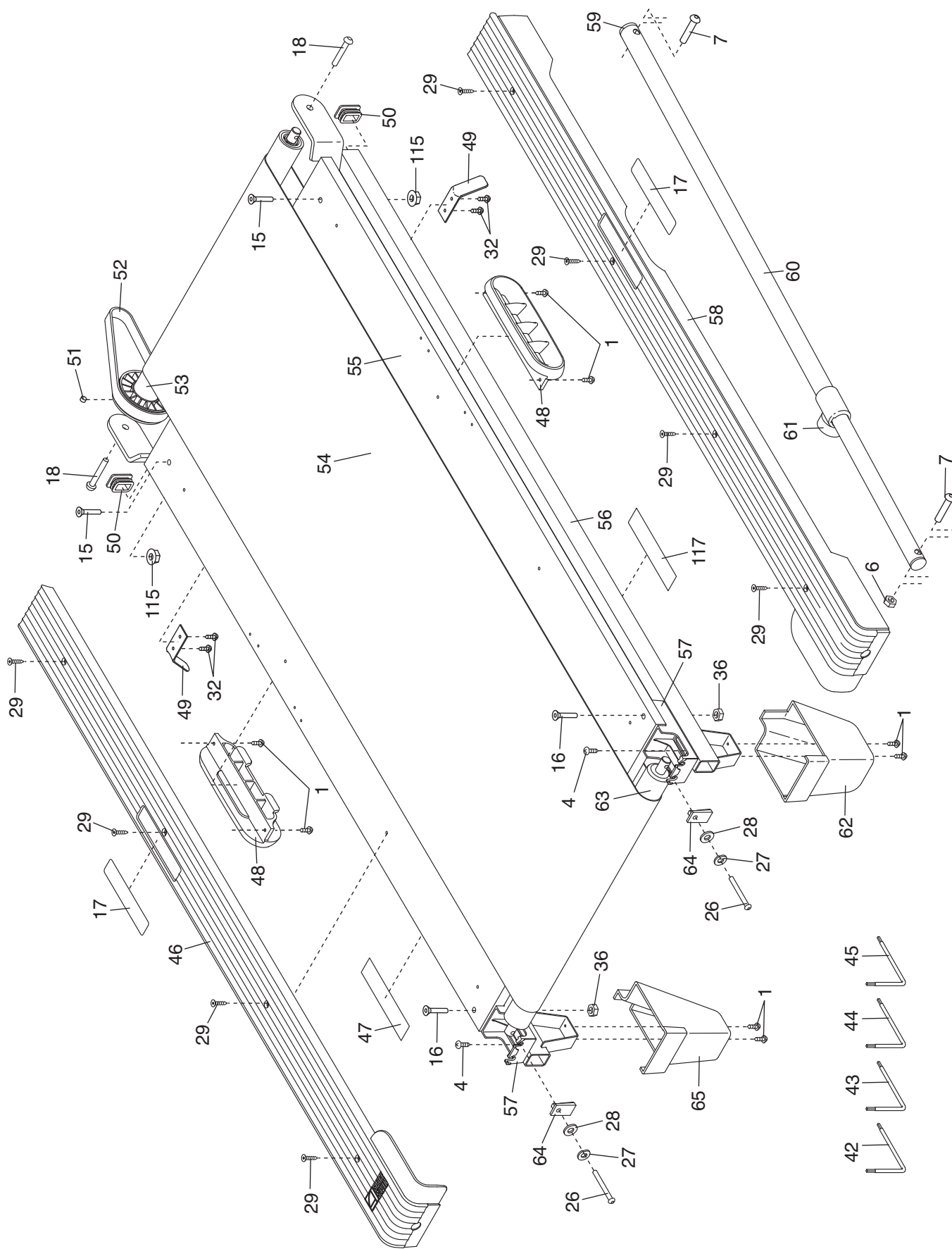
R0311A

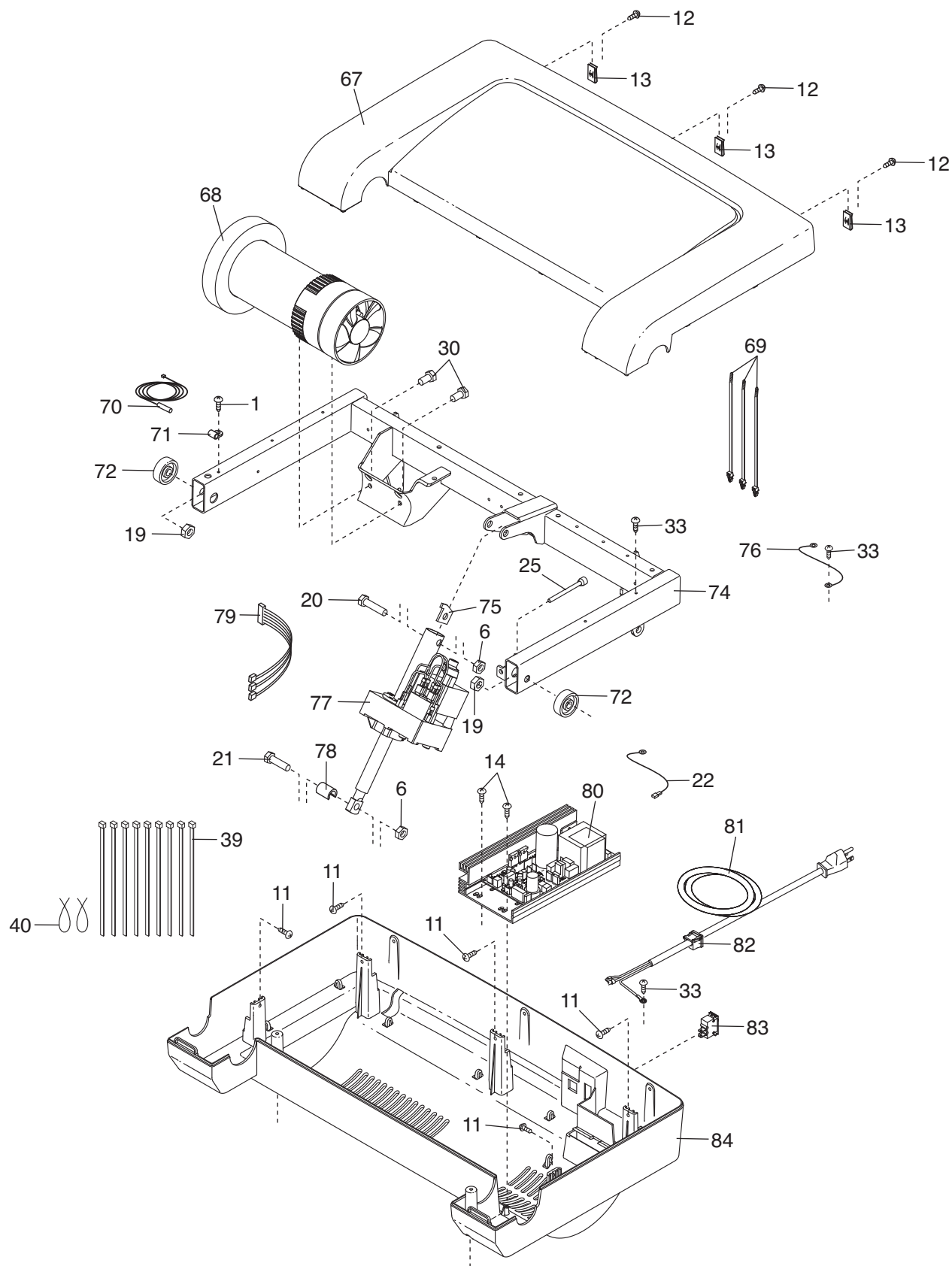
Pour localiser les pièces ci-dessous, reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ représenté vers la fin de ce manuel.

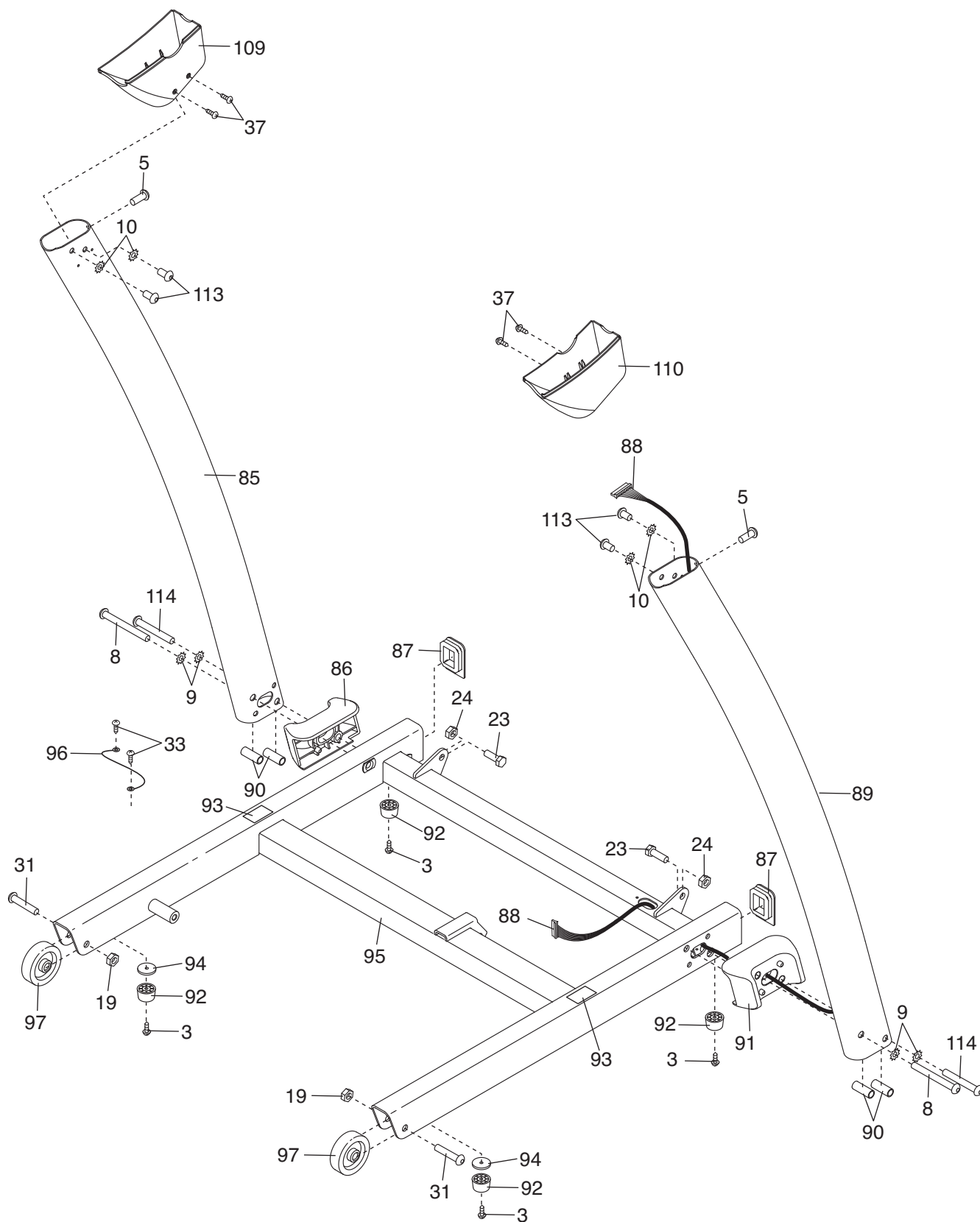
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	9	Vis de M4,2 x 19mm	48	2	Coussin de la Plate-forme
2	2	Vis de M4 x 45mm	49	2	Guide de la Courroie
3	4	Vis Autoperçante de M4,2 x 25mm	50	2	Embout du Cadre
4	2	Vis de Terre de #8 x 1/2"	51	1	Aimant
5	6	Boulon en Métal/Nylon de M8 x 25mm	52	1	Courroie du Moteur
6	3	Écrou de Verrouillage de 3/8"	53	1	Rouleau de Traction/Poulie
7	2	Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 1 3/4"	54	1	Courroie Mobile
8	2	Boulon en Métal/Nylon de M10 x 95mm	55	1	Plate-forme de Marche
9	4	Rondelle Étoilée de M10	56	1	Cadre
10	8	Rondelle Étoilée de M8	57	2	Support du Rouleau
11	5	Vis de M4,2 x 13mm	58	1	Repose-pied Droit
12	3	Vis du Capot de M4,2 x 19mm	59	1	Embout du Loquet
13	3	Pince du Capot	60	1	Loquet de Rangement
14	4	Vis de M4,2 x 16mm	61	1	Bouton du Loquet
15	2	Boulon de M8 x 35mm	62	1	Pied Droit
16	2	Boulon de M8 x 90mm	63	1	Rouleau du Tendeur
17	2	Autocollant du Repose-pied	64	2	Plaque du Support du Rouleau
18	2	Boulon de M10 x 30mm	65	1	Pied Gauche
19	4	Écrou de M10	66	2	Pince de la Console
20	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	67	1	Capot du Moteur
21	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	68	1	Moteur de Traction
22	1	Fil de Terre du Contrôleur	69	3	Attache de Fil du Cadre d'Élévation
23	2	Boulon de 3/8" x 1"	70	1	Capteur Magnétique
24	2	Écrou de 3/8"	71	1	Pince du Capteur Magnétique
25	1	Boulon de M6 x 45mm	72	2	Bague d'Espacement du Cadre
26	2	Boulon de M6 x 70mm	73	2	Rondelle Étoilée de 1/4"
27	2	Rondelle de Verrouillage de M6	74	1	Cadre d'Élévation
28	2	Rondelle Plate de M6	75	1	Support d'Arrêt de l'Inclinaison
29	8	Vis de M5 x 25mm	76	1	Fil de Terre du Cadre d'Élévation/Rouleau
30	2	Boulon du Moteur de 1/4"	77	1	Moteur d'Élévation
31	2	Boulon de M10 x 50mm	78	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Élévation
32	4	Vis à Tête de Rondelle de M4,2 x 13mm	79	1	Câble du Moteur d'Élévation
33	6	Vis de M4,2 x 10mm	80	1	Contrôleur
34	2	Écrou à Cage de M8	81	1	Cordon d'Alimentation
35	9	Vis de M4 x 19mm	82	1	Passe-fil du Cordon d'Alimentation
36	2	Écrou de M8	83	1	Interrupteur d'Alimentation
37	4	Vis de M4 x 16mm	84	1	Panneau Ventral
38	2	Attache-Fil	85	1	Montant Gauche
39	9	Attache-Fil de 8"	86	1	Bague d'Espacement du Montant Gauche
40	2	Attache Flexible	87	2	Embout de la Base
41	1	Clé/Pince	88	1	Fil du Montant
42	1	Clé Hexagonale de 6 mm	89	1	Montant Droit
43	1	Clé Hexagonale de 4 mm	90	4	Bague d'Espacement du Boulon
44	1	Clé Hexagonale de 5 mm	91	1	Bague d'Espacement du Montant Droit
45	1	Clé Hexagonale	92	4	Pied de la Base
46	1	Repose-pied Gauche	93	2	Autocollant d'Avertissement
47	1	Autocollant d'Avertissement			

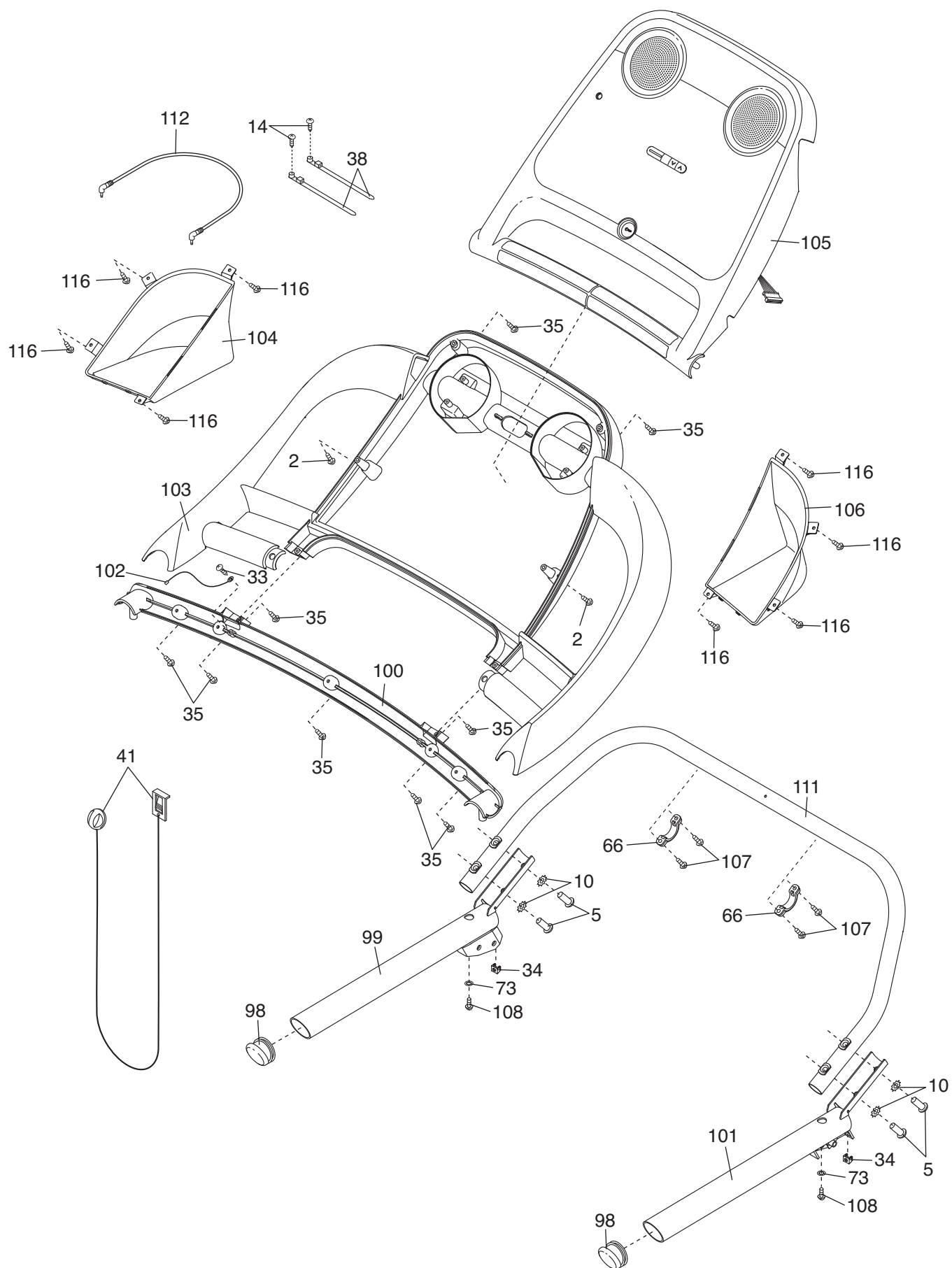
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
94	2	Bague d'Espacement du Pied de la Base	107	4	Vis de #8 x 1"
95	1	Base	108	2	Boulon de M5 x 16mm
96	1	Fil de Terre du Cadre d'Élévation/Base	109	1	Boîtier du Montant Gauche
97	2	Roue	110	1	Boîtier du Montant Droit
98	2	Embout de la Rampe	111	1	Cadre de la Console
99	1	Rampe Gauche	112	1	Câble Audio
100	1	Barre du Détecteur Cardiaque	113	4	Boulon en Métal/Nylon de 5/16" x 5/8"
101	1	Rampe Droite	114	2	Boulon en Métal/Nylon de M10 x 68mm
102	1	Fil de Terre de la Console	115	2	Écrou à Colletette de M8
103	1	Base de la Console	116	8	Vis de M4 x 13mm
104	1	Plateau d'Accessoires Gauche	117	1	Autocollant d'Avertissement en Français
105	1	Console			
106	1	Plateau d'Accessoires Droit	*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les spécifications sont sujettes à modification sans préavis. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous au dos de ce manuel. *Ces pièces ne sont pas illustrées.









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)

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Le moteur d'entraînement est garanti pendant vingt-cinq (25) ans à compter de la date d'achat. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) an à compter de la date d'achat.

La présente garantie est accordée uniquement à l'acquéreur initial. L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. La présente garantie ne couvre pas les équipements dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de réparation agréé ICON ; les équipements utilisés à des fins commerciales ou de location ; ou les équipements qui servent de modèle de démonstration. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenus ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8