

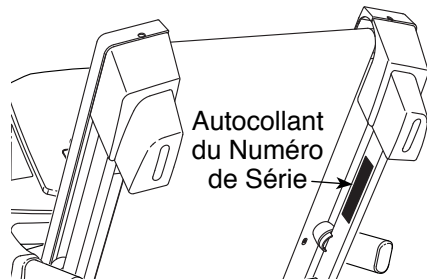
NordicTrack[®]

T 11.5

N°. du Modèle NETL10713.1

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

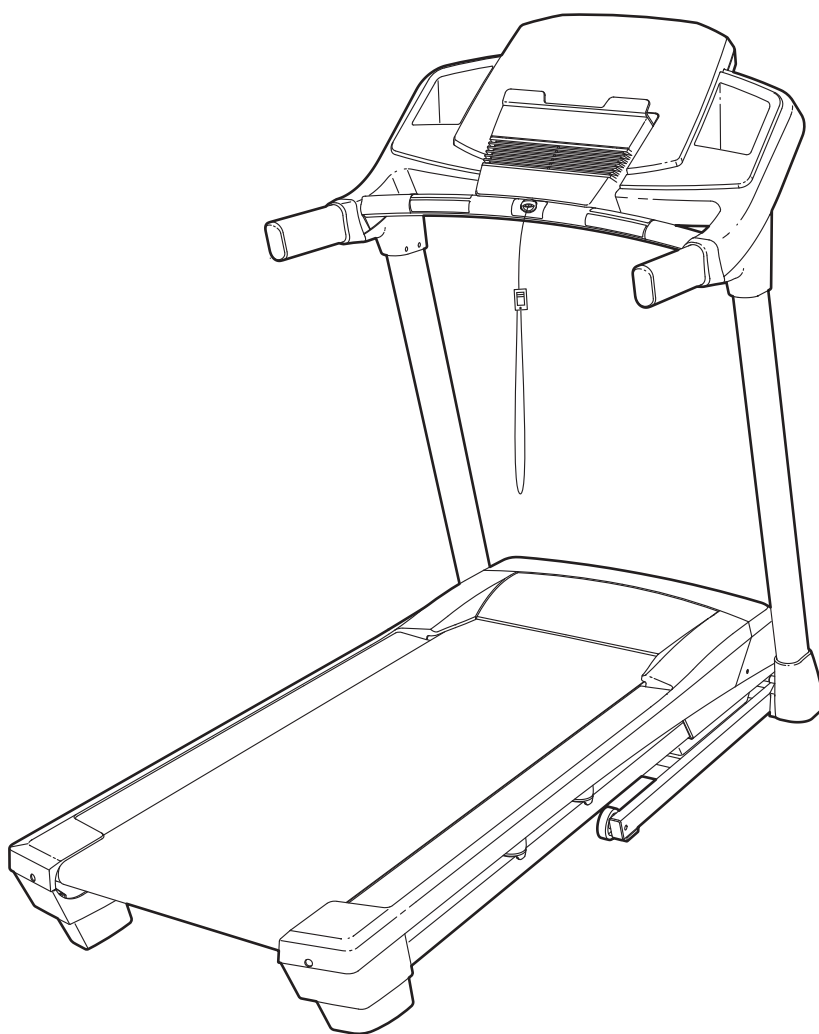
Fax : +33 (0) 1305 62 730

**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

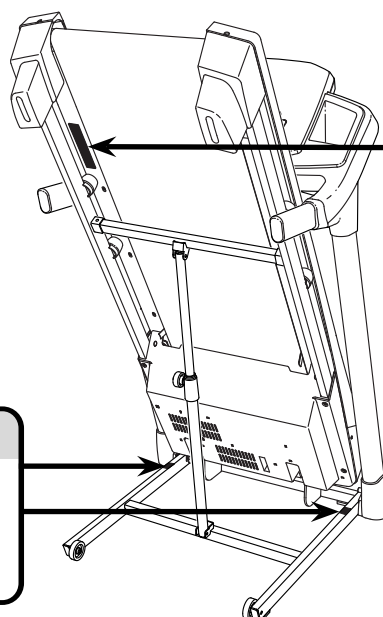
TABLE DES MATIÈRES

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
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	18
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	27
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	28
CONSEILS POUR L'EXERCICE	31
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 toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. 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 dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
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 utilisez le tapis de course. 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 une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
14. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
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 LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 28 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 les changements de vitesse brusques.

19. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur 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 d'alimentation 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. (Référez-vous aux sections **ASSEMBLAGE** à la page 7, et **COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE** à la page 27). Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour 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 représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. Seul un représentant de service autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
26. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course T 11.5 de NORDICTRACK®. Le tapis de course T 11.5 offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces.

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

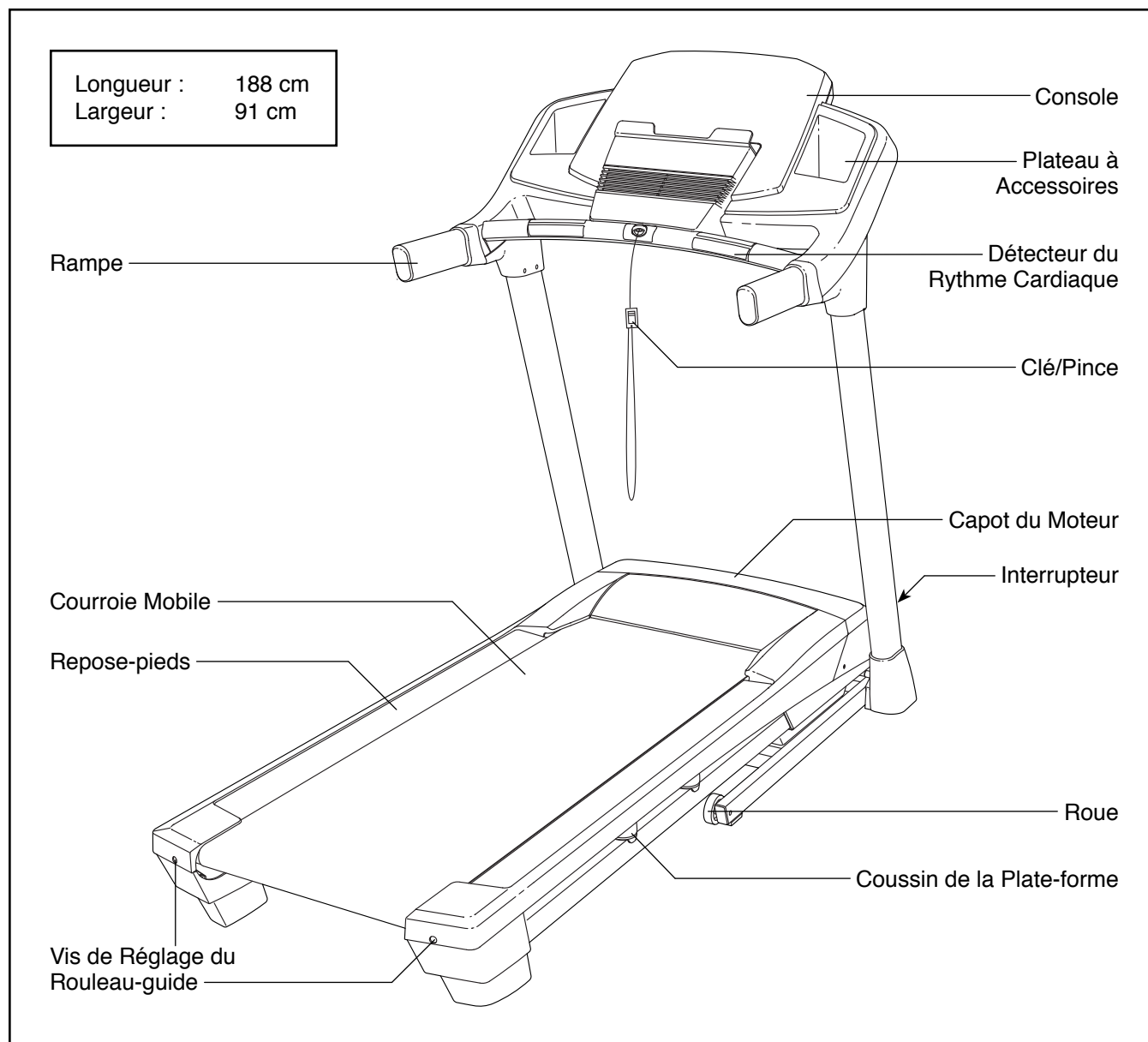
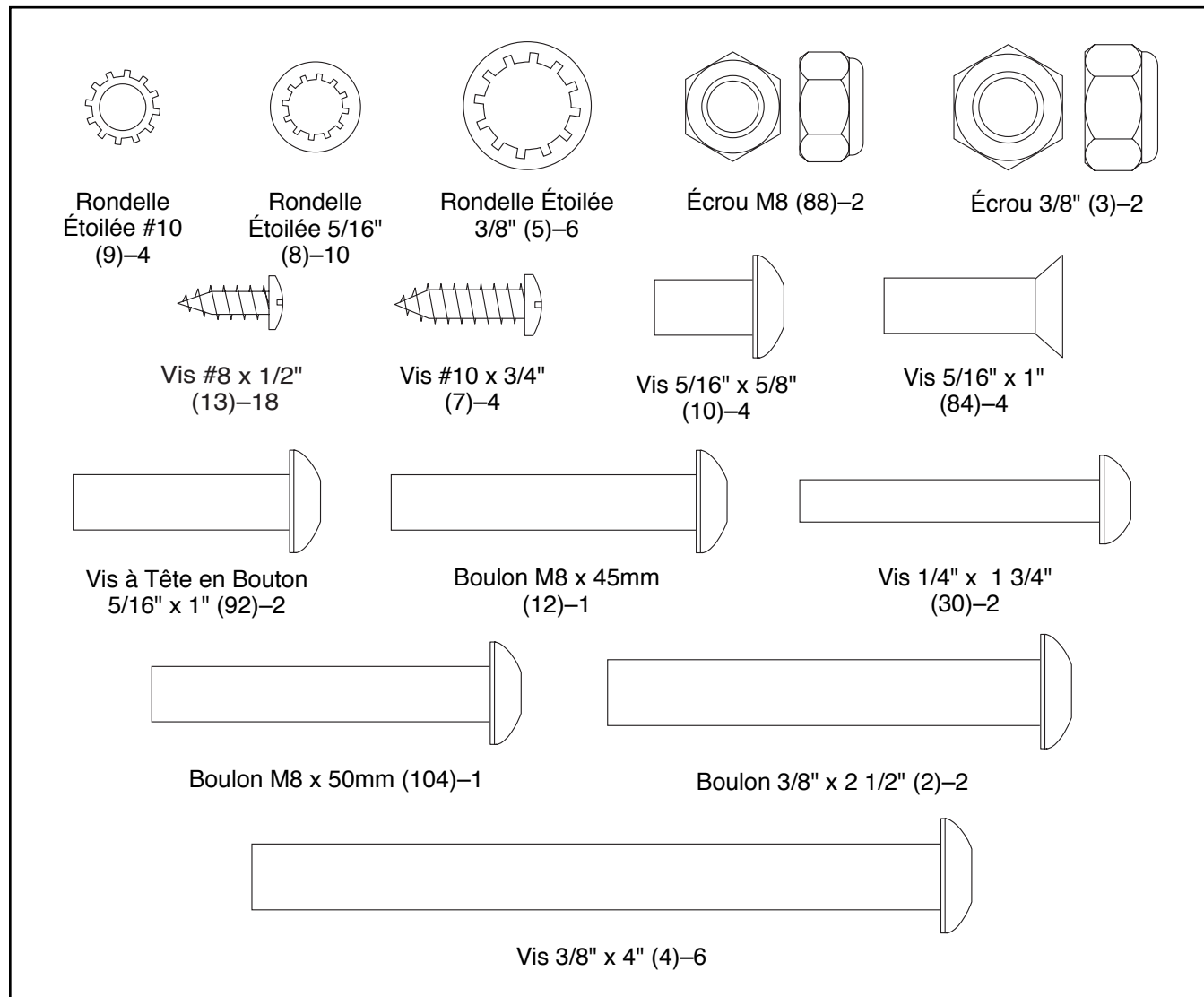


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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

- Il faut être deux personnes pour assembler cet appareil.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Durant le transport, il est possible que du lubrifiant se dépose sur les surfaces du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant sur le tapis de course, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.
- Les pièces portant l'indication « L » ou « Left » font référence au côté gauche, et les pièces portant l'indication « R » ou « Right » font référence au côté droit.

- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.

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

les clés hexagonales incluses



une clé à molette



un tournevis à pointe cruciforme



une paire de ciseaux



des pinces à bec

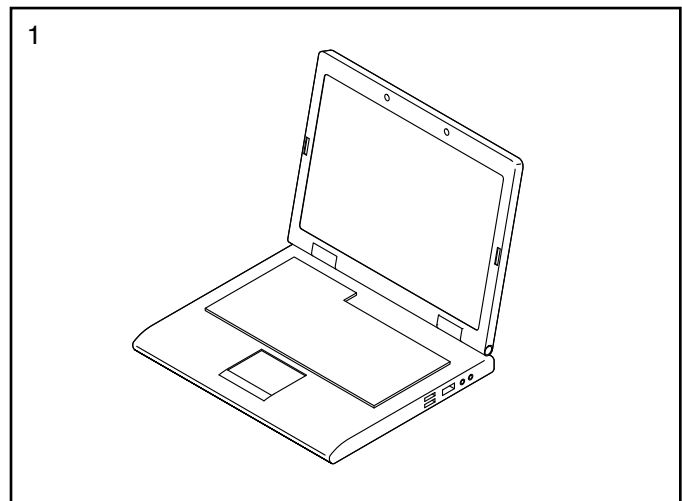


Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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.

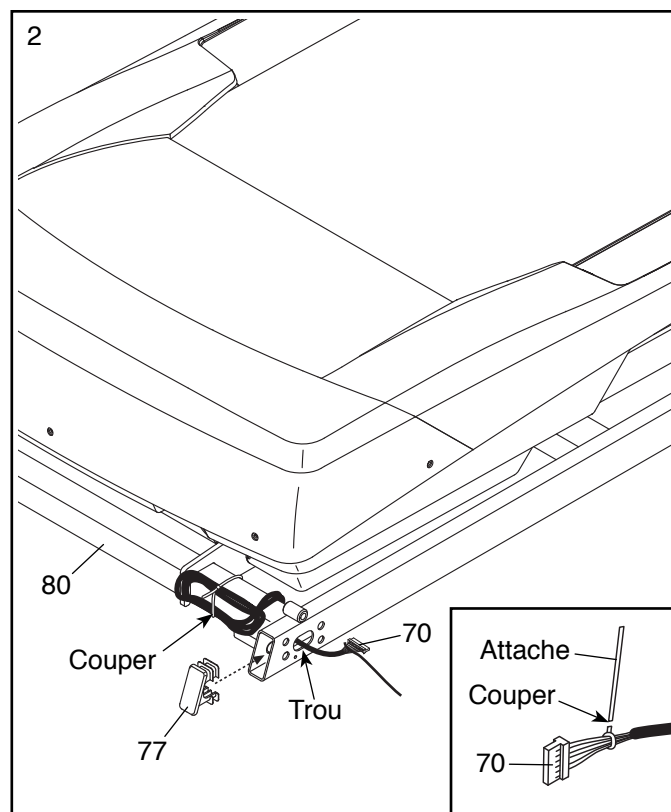


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Localisez le Fil du Montant (70) enroulé autour de l'avant de la Base (80). Coupez l'attache en plastique qui maintient le Fil du Montant. Faites passer le Fil du Montant hors du trou indiqué.

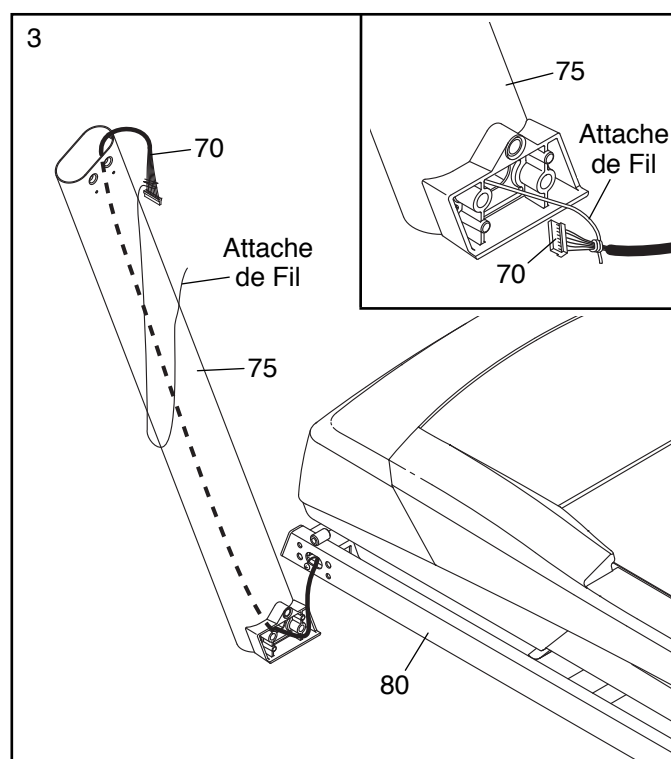
Enfoncez un Embout de la Base (77) sur chaque côté de la Base (80).

Référez-vous au schéma encadré. Coupez l'attache en plastique près du Fil du Montant (70). **Faites attention de ne pas abîmer le Fil du Montant.**



3. Identifiez le Montant Gauche (75). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Gauche près de la Base (80).

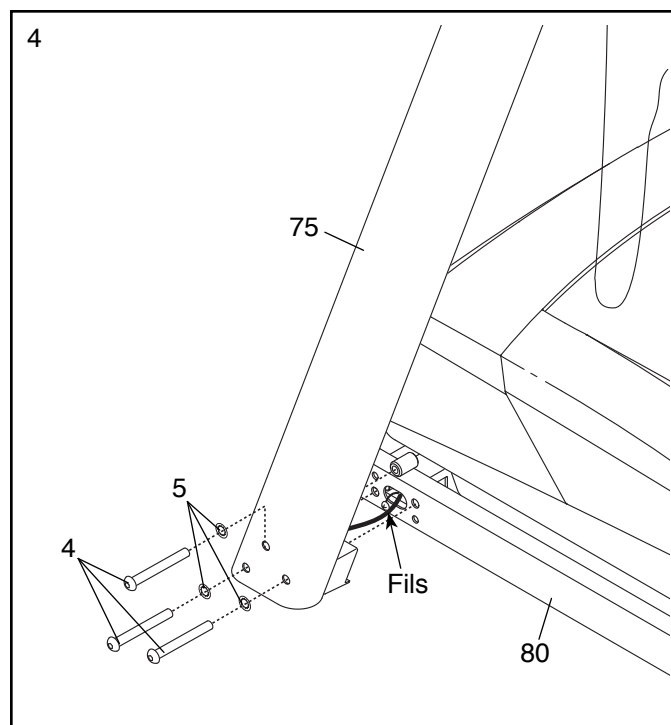
Référez-vous au schéma encadré. Attachez fermement l'attache de fil à l'intérieur du Montant Gauche (75) autour de l'extrémité du Fil du Montant (70). Ensuite, insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure du Montant Gauche alors que vous tirez l'autre extrémité du fil à travers le Montant Gauche, vers le haut.



4. Avec l'aide d'une autre personne, tenez le Montant Gauche (75) contre la Base (80). **Faites attention de ne pas pincer les fils.**

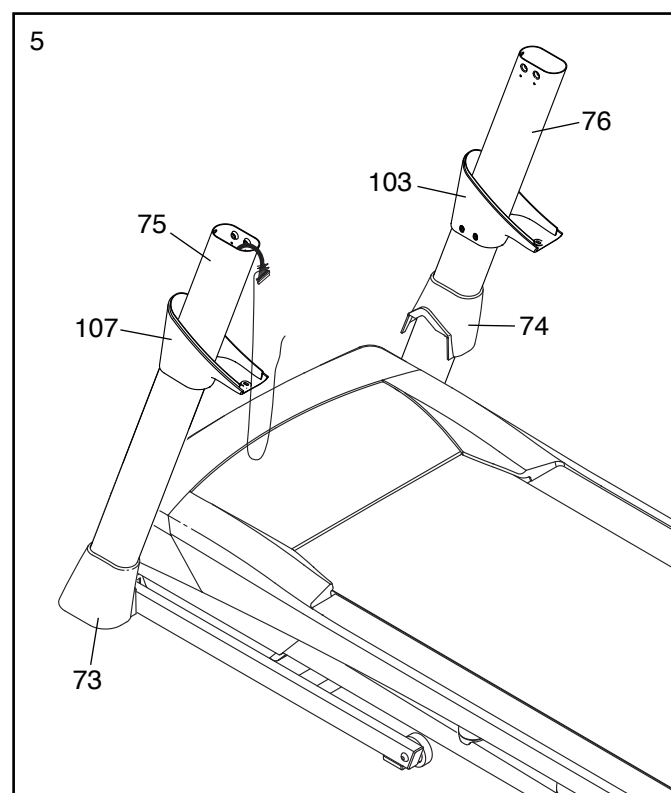
Vissez de quelques tours seulement trois Vis 3/8" x 4" (4) avec trois Rondelles Étoilées 3/8" (5) dans le Montant Gauche (75) et la Base (80) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Attachez le Montant Droit (non illustré) de la même manière. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté droit.

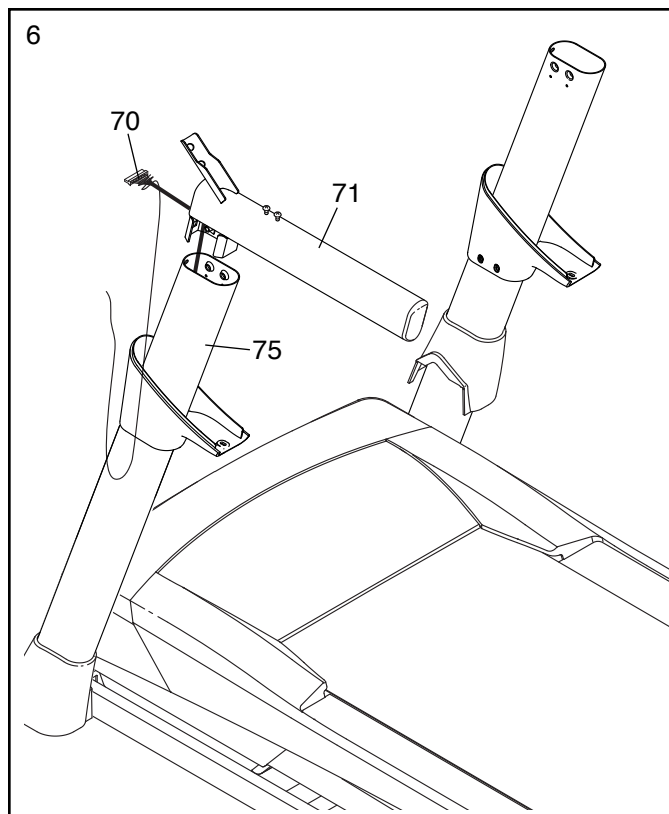


5. Identifiez le Boîtier Gauche de la Base (73) et le Boîtier Droit de la Base (74). Glissez le Boîtier Gauche de la Base sur le Montant Gauche (75). Glissez le Boîtier Droit de la Base sur le Montant Droit (76). **N'enfoncez pas encore les Boîtiers de la Base en place.**

Identifiez le Boîtier du Montant Gauche (107) et le Boîtier du Montant Droit (103). Glissez le Boîtier Gauche du Montant sur le Montant Gauche (75). Glissez le Boîtier Droit du Montant sur le Montant Droit (76).



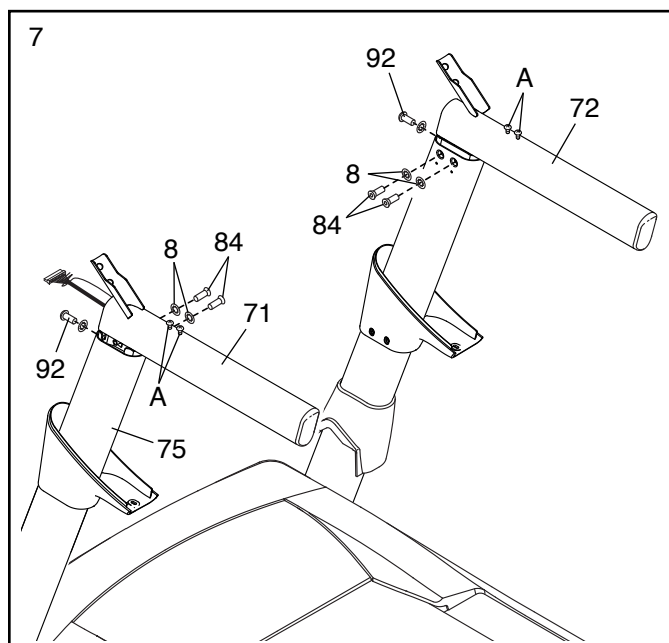
6. Identifiez la Rampe Gauche (71) et tenez-la près du Montant Gauche (75). Introduisez le Fil du Montant (70) dans le support au-dessous de la Rampe Gauche. Tirez le Fil du Montant hors de l'extrémité de la Rampe Gauche.



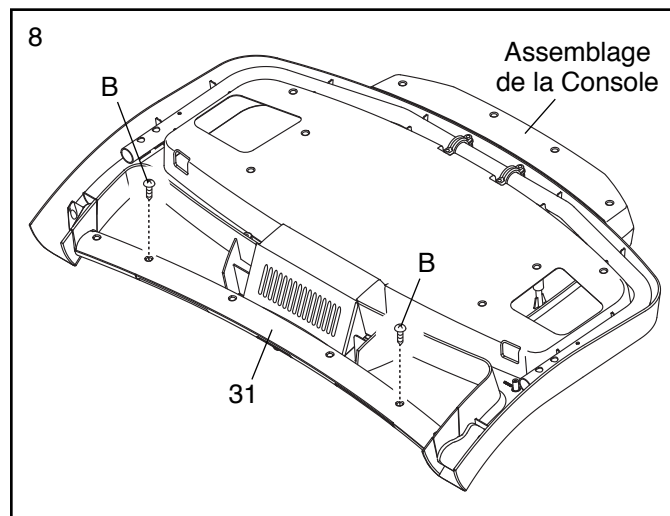
7. Attachez la Rampe Gauche (71) sur le Montant Gauche (75) à l'aide de deux Vis 5/16" x 1" (84), trois Rondelles Étoilées 5/16" (8) et un Vis à Tête en Bouton 5/16" x 1" (92). **Ne serrez pas encore les Vis.**

Attachez la Rampe Droite (72) de la même manière.

Retirez et jetez les quatre vis indiquées (A).



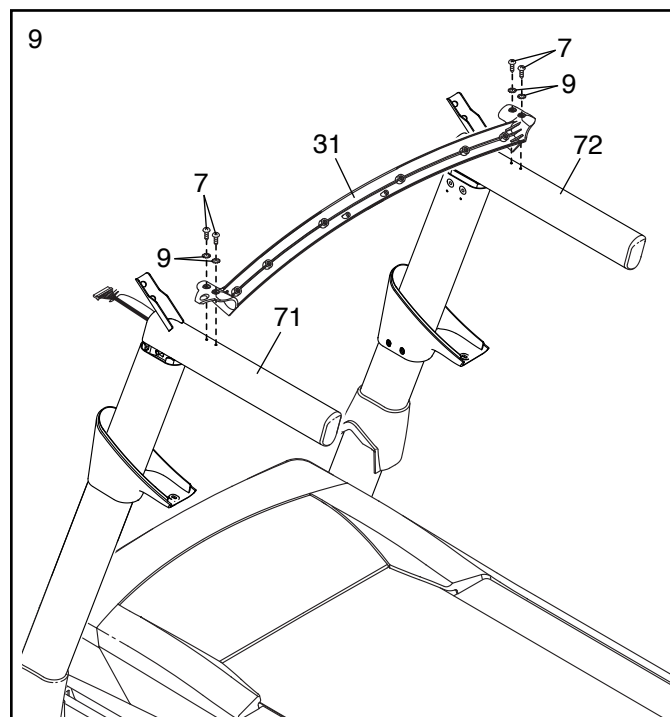
8. Placez l'assemblage de la console sur une surface douce pour ne pas la rayer, la face vers le bas. Retirez et jetez les deux vis (B) indiquées. Ensuite, enlevez la Barre Transversale (31) en la soulevant.



9. **IMPORTANT : pour ne pas abimer la Barre Transversale (31), n'utilisez pas d'outils électriques et ne serrez pas excessivement les Vis #10 x 3/4" (7).**

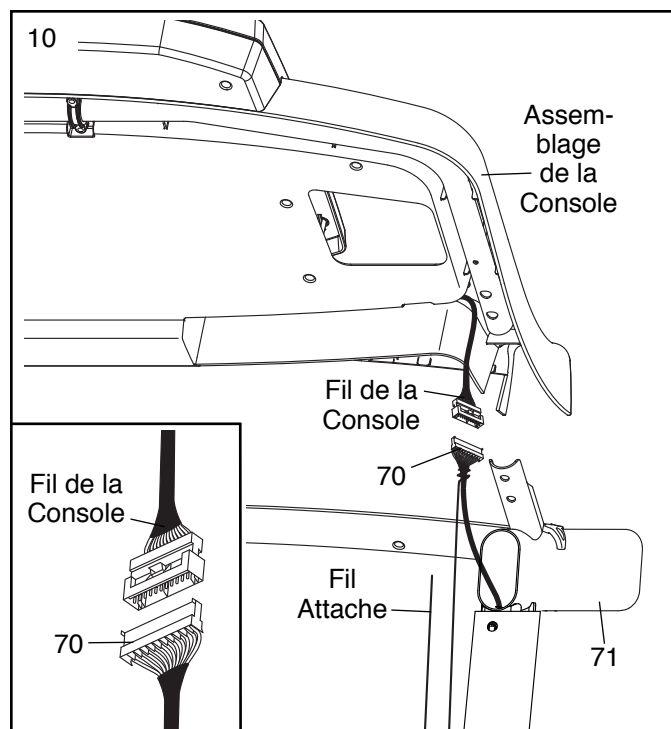
Orientez la Barre Transversale (31) comme sur le schéma. Attachez la Barre Transversale sur les Rampes (71, 72) à l'aide de quatre Vis #10 x 3/4" (7) et quatre Rondelles Étoilées #10 (9), comme sur le schéma. **Vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de toutes les serrer.**

Vissez à fond les quatre Vis 5/16" x 1" (84) et les deux Vis à Tête en Bouton 5/16" x 1" (92).



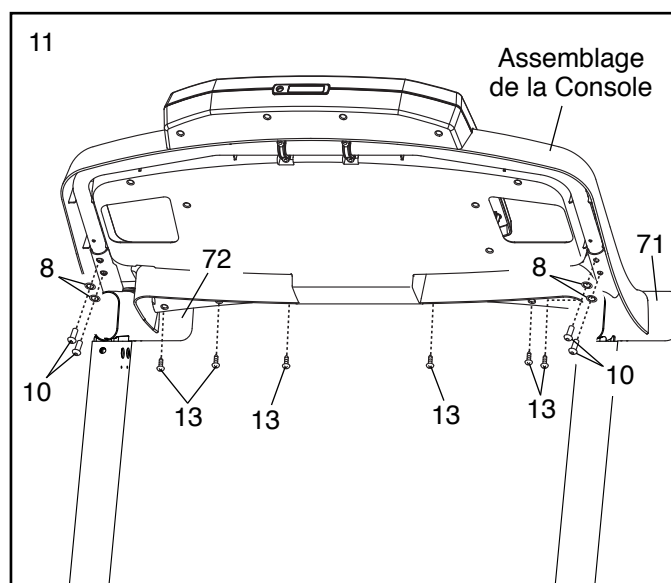
10. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console près de la Rampe Gauche (71).

Branchez le Fil du Montant (70) dans le fil de la console. **Référez-vous au schéma encadré.** Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.** Retirez l'attache de fil du Fil du Montant.



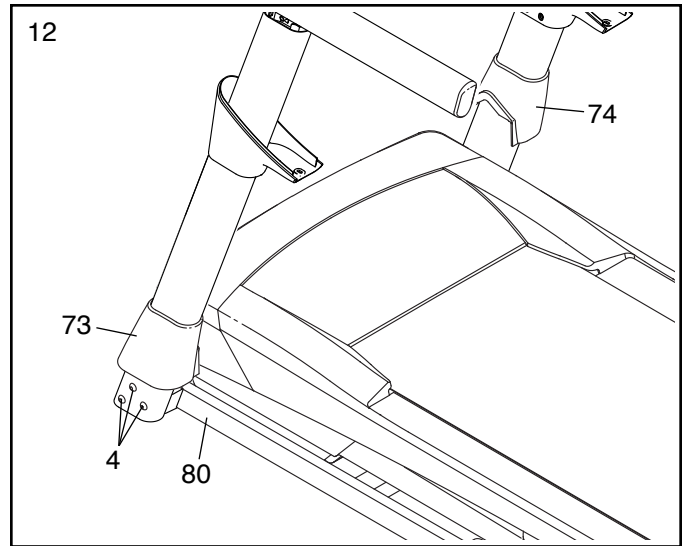
11. Placez l'assemblage de la console sur la Rampe Gauche (71) et la Rampe Droite (72). **Faites attention de ne pas pincer les fils.** Insérez l'excédant de Fil du Montant (non illustré) dans le Montant Gauche.

Attachez l'assemblage de la console à l'aide de six Vis #8 x 1/2" (13), quatre Vis 5/16" x 5/8" (10) et quatre Rondelles Étoilées 5/16" (8). **Vissez chacune des dix Vis de quelques tours avant de toutes les serrer.**

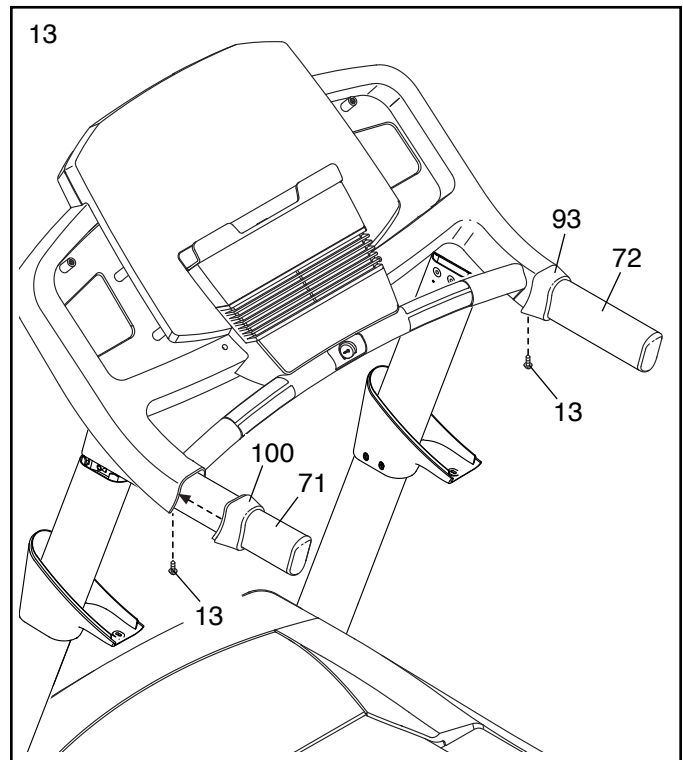


12. Ensuite, serrez les quatre Vis 3/8" x 4" (4) (seul un côté est illustré).

Enfoncez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (73, 74) sur la Base (80) jusqu'à ce qu'ils s'emboîtent l'un dans l'autre avec un bruit sec.

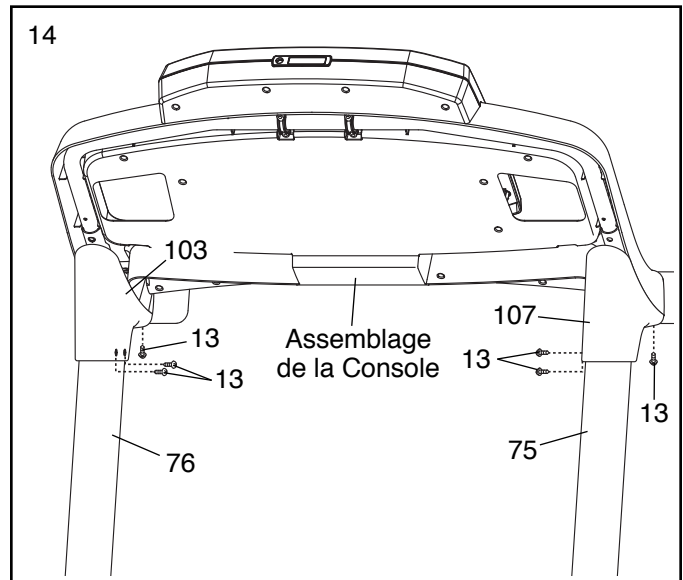


13. Glissez le Boîtier Gauche de la Base (100) sur le Montant Gauche (71). Glissez le Boîtier de la Rampe Droite (93) sur la Rampe Droite (72). Attachez les Boîtiers de la Rampe à l'aide de deux Vis #8 x 1/2" (13).

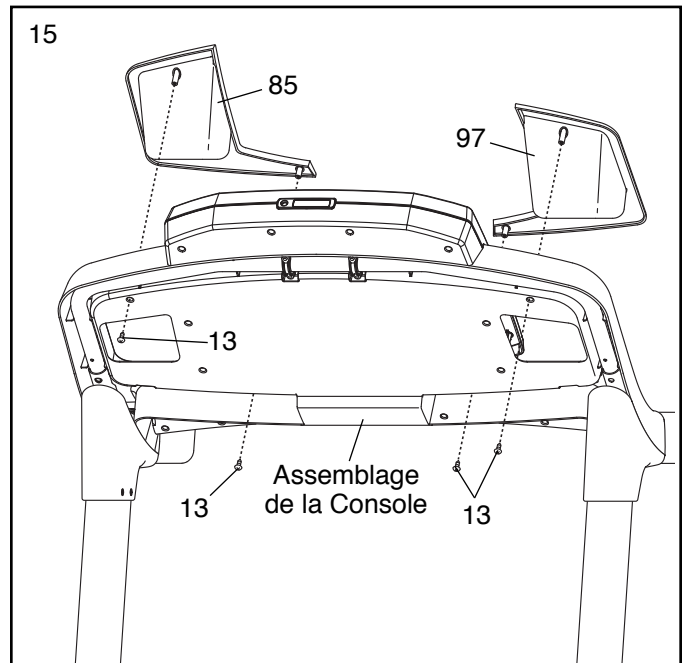


14. Tenez le Boîtier du Montant Gauche (107) contre l'assemblage de la console. Alignez les trous sur le Boîtier du Montant Gauche avec les trous sur le Montant Gauche (75). Attachez le Boîtier du Montant Gauche à l'aide de trois Vis #8 x 1/2" (13) comme sur le schéma.

Attachez le Boîtier du Montant Droit (103) sur le Montant Droit (76) de la même manière.

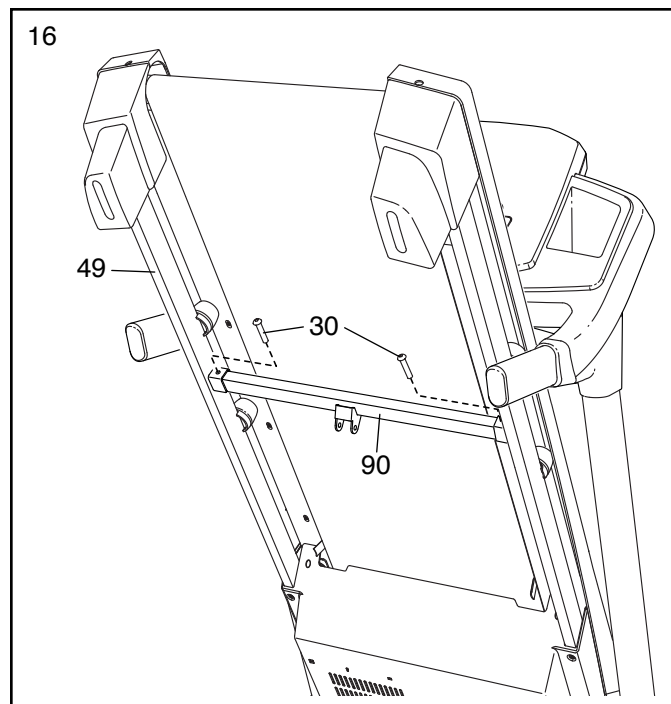


15. Attachez les Plateaux Gauche et Droit (97, 85) sur l'assemblage de la console à l'aide de quatre Vis #8 x 1/2" (13).



16. Soulevez le Cadre (49) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre durant les trois prochaines étapes de l'assemblage.**

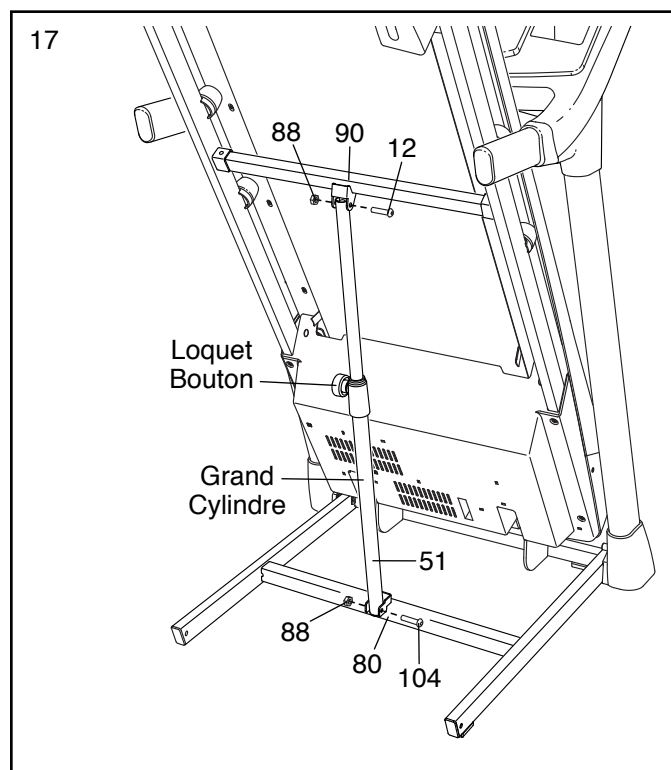
Attachez la Barre Transversale du Loquet (90) sur le Cadre (49) à l'aide de deux Vis 1/4" x 1 3/4" (30).



17. Orientez le Loquet de Rangement (51) de manière à ce que le grand cylindre et le bouton du loquet soient orientés comme sur le schéma.

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (51) sur la Base (80) à l'aide d'un Boulon M8 x 50mm (104) et d'un Écrou M8 (88).

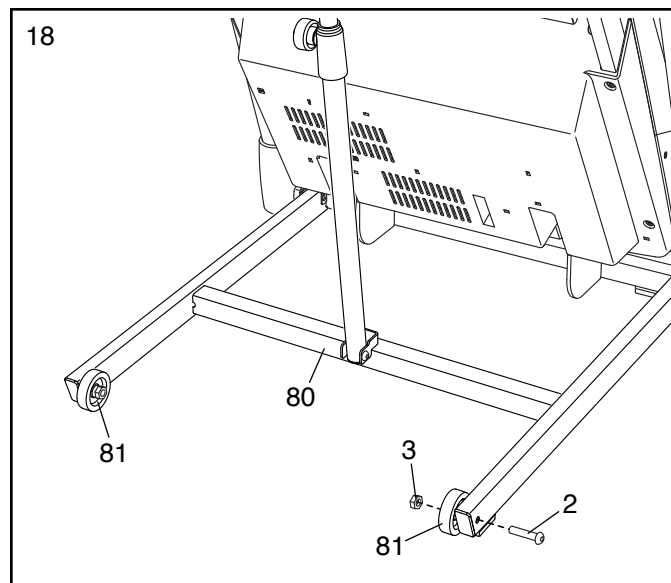
Attachez la partie supérieure du Loquet de Rangement (51) sur la Barre Transversale du Loquet (90) à l'aide d'un Boulon M8 x 45mm (12) et d'un Écrou M8 (88).



18. Attachez une Roulette (81) sur la Base (80) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 2 1/2" (2) et d'un Écrou 3/8" (3). **Ne serrez pas trop l'Écrou ; la Roulette doit pouvoir tourner librement.**

Attachez l'autre Roulette (81) de l'autre côté de la Base (80) de la même manière.

Référez-vous à la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 27). Baissez le Cadre (non illustré).



19. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr ; elle vous servira pour ajuster la courroie mobile (voir les pages 29 et 30).

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

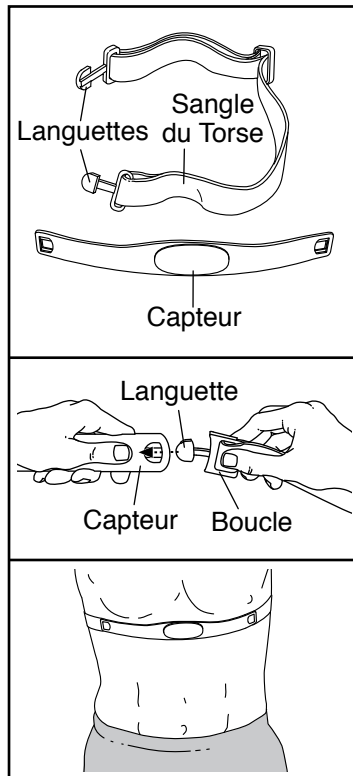
Le détecteur du rythme cardiaque comporte une sangle du torse et un capteur. Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités du capteur, comme sur le schéma. Ensuite, enfoncez l'extrémité du capteur sous la boucle de la sangle du torse. La languette devrait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

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

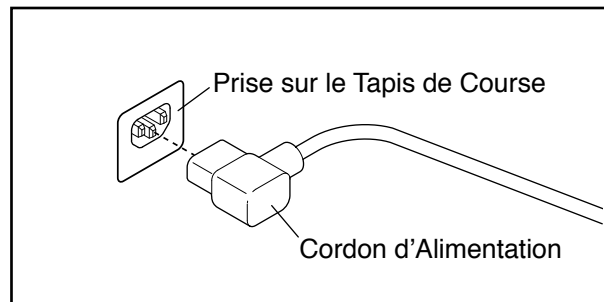
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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 tapis de course.



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

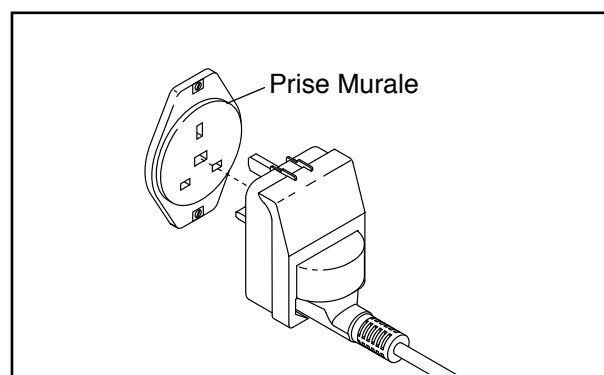
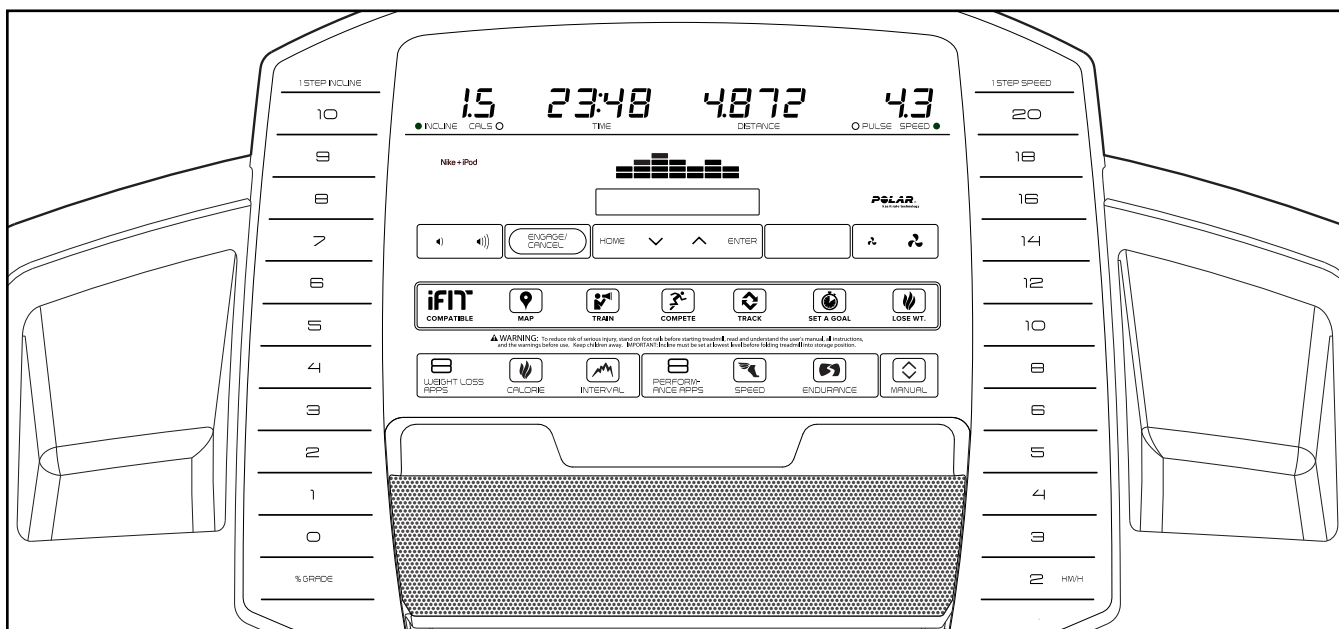


SCHÉMA DE LA CONSOLE



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

La console du tapis de course offre une vaste 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 simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque sur les poignées ou du détecteur du rythme cardiaque du torse.

De plus, la console est équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'une séance d'entraînement efficace.

La console est également équipée du mode iFit qui permet au tapis de course de communiquer avec votre réseau Wi-Fi par le biais d'un module iFit en option. Le mode iFit vous permet de télécharger des entraînements personnalisés, de créer vos propres entraînements, de suivre les résultats de vos entraînements, de vous mesurer à d'autres utilisateurs iFit et d'accéder à bien d'autres options. **Pour acheter un module iFit à tout moment, visitez le site Internet www.iFit.com ou appelez notre Service à la Clientèle (voir la couverture du manuel).**

Vous pouvez également vous connecter à Nikeplus.com grâce à un module SYNC en option. Grâce au module SYNC, vous avez accès à divers outils pour analyser vos résultats et suivre votre progression vers vos objectifs de mise en forme. **Pour acheter un module SYNC à tout moment, appelez notre Service à la Clientèle (voir la couverture du manuel).**

Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres audio préférés durant l'entraînement grâce au système audio de la console.

Pour allumer l'appareil, allez à la page 20. Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 20. Pour utiliser un entraînement avec un objectif personnalisé, allez à la page 22. Pour utiliser un entraînement intégré, allez à la page 23. Pour utiliser un entraînement iFit, allez à la page 24. Pour utiliser le mode d'information, allez à la page 25. Pour utiliser le système audio de la console, allez à la page 26. Pour utiliser un module SYNC, allez à la page 26.

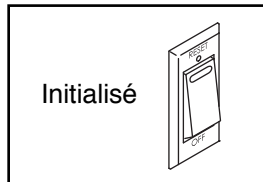
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 20. Par souci de clarté, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'une feuille en plastique transparent, retirez la feuille. Pour ne pas abîmer la plate-forme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile et centrez la courroie si nécessaire (voir la page 30).

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

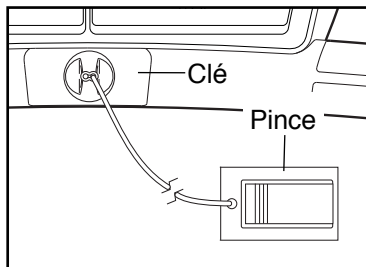
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 18). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (d'initialisation).



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les écrans s'allument quand le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est placé sur la position d'initialisation, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans restent allumés, référez-vous à la section **LE MODE D'INFORMATION** à la page 24 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console. Les



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

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le mode manuel.

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

3. Mettez la courroie mobile en marche.

Pour mettre en marche la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (marche), la touche d'augmentation de la Speed (vitesse) ou sur l'une des dix touches numérotées de la vitesse 1 Step Speed (1 étape vitesse).

Si vous appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de la vitesse, la courroie mobile commencera à tourner à 2 km/h. Alors que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la vitesse pour changer la vitesse de la courroie comme vous le désirez. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, la vitesse change de 0,1 km/h ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 km/h. Remarque : quand vous appuyez sur la touche, la courroie mobile peut prendre quelques instants pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées 1 Step Speed, la vitesse de la courroie mobile changera graduellement pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de la Speed.

4. Changez l'inclinaison du tapis de course, si désiré.

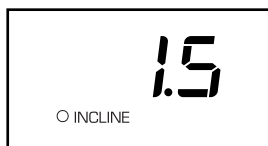
Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison, ou sur l'une des touches numérotées de l'inclinaison. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison du tapis de course se règle graduellement sur l'inclinaison sélectionnée.

5. Suivez votre progression sur les écrans.

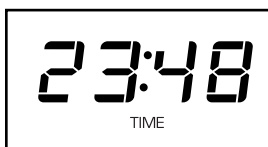
La matrice : quand vous sélectionnez le mode manuel, la matrice affiche une piste virtuelle de 400 m (1/4 de mile). Alors que vous vous entraînez, les indicateurs autour de la piste apparaissent un à un jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à s'allumer les uns après les autres.



L'écran Calories/ Incline (calories/ inclinaison) : cet écran affiche le nombre approximatif de calories brûlées. L'écran affiche également l'inclinaison du tapis de course pendant quelques secondes chaque fois que l'inclinaison change.



L'écran Time (temps) : cet écran affiche le temps écoulé. Remarque : lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement plutôt que le temps écoulé.



L'écran Distance : cet écran affiche la distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant.



L'écran Speed/Pulse (vitesse/pouls) : cet écran affiche la vitesse de la courroie mobile. L'écran affiche également votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque (voir l'étape 6 à la page 22).



L'écran central : cet écran affiche les instructions pour l'entraînement.

Appuyez sur la touche Home (accueil) pour revenir au mode de démarrage (référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 25 pour paramétrer le mode de démarrage). Si nécessaire, appuyez de nouveau sur la touche Home.

Lorsqu'un module iFit est connecté sur le site www.iFit.com, le symbole iFit en haut de l'écran s'allume.



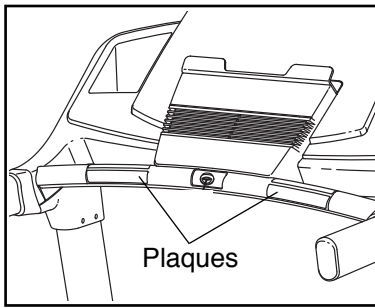
Quand un module SYNC est connecté à la console, le symbole Nike+iPod s'allume en haut de l'écran.



Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Stop (arrêt), retirez la clé de la console puis réinsérez-la.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

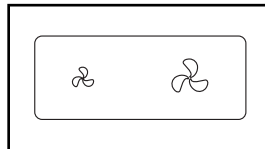
Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque, retirez les feuilles en plastique qui recouvrent les plaques métalliques sur la barre du détecteur. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et saisissez la barre du détecteur en appuyant la paume de vos mains contre les plaques métalliques ; **évit**ez de bouger les mains. Lorsque votre pouls est détecté, plusieurs tirets apparaissent sur l'écran, puis votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant environ 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur peut tourner à différentes vitesses. Appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation ou de diminution du ventilateur pour sélectionner une vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre. Remarque : si le ventilateur est allumé quand vous arrêtez la courroie mobile, le ventilateur s'éteint automatiquement après quelques minutes.



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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Stop (arrêt) et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau 0. L'inclinaison doit être réglée sur le niveau 0 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 terminé votre entraînement, placez l'interrupteur sur la position Off (d'arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez un entraînement avec un objectif personnalisé.

Pour sélectionner un entraînement avec un objectif personnalisé, appuyez sur la touche Set A Goal (définir un objectif) sur la console.

Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer) pour sélectionner un objectif. Appuyez sur les touches de la vitesse et de l'inclinaison pour sélectionner la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. Les écrans affichent la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (marche) pour démarrer l'entraînement. Une fois que vous appuyez sur la touche, la courroie mobile se met à tourner quelques instants après. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement fonctionne de la même manière que le mode manuel (voir les pages 20 à 22).

L'entraînement prend fin lorsque vous avez atteint l'objectif défini. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt.

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

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez sur la touche Calorie, Interval (intervalles), Speed (vitesse) ou Endurance jusqu'à ce que l'entraînement désiré s'affiche sur l'écran.

Quand vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche l'inclinaison maximale, la durée, la distance, la vitesse maximale et le nom de l'entraînement. De plus, un graphique des niveaux de vitesse de l'entraînement apparaît sur la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calorie, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affiche à côté du nom de l'entraînement.

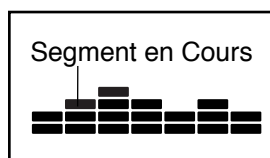
3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche d'augmentation de la Speed (vitesse) pour commencer l'entraînement. Quand vous appuyez sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison programmées pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

Durant l'entraînement, le graphique représentera votre progression. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment

en cours de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote correspond à la vitesse du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentit et le segment suivant du graphique 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 les écrans pendant



quelques minutes, puis le tapis de course se règle automatiquement sur la nouvelle vitesse et la nouvelle inclinaison.

L'entraînement continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment qui clignote. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt.

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

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

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

4. Suivez votre progression sur les écrans.

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

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 22.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

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

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

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

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Remarque : pour utiliser un entraînement iFit, vous devez être équipé du module iFit en option. **Pour acheter un module iFit à tout moment, visitez le site Internet www.iFit.com ou appelez notre Service à la Clientèle (voir la couverture du manuel).** Vous devez également avoir accès à un ordinateur avec un port USB et connecté à Internet. De plus, vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). Vous devez également être inscrit sur iFit.com. Remarque : www.iFit.com n'est peut-être pas disponible dans votre langue.

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Insérez le module iFit dans la console.

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

IMPORTANT : pour respecter les normes de sécurité concernant l'exposition aux ondes, l'antenne et le transmetteur du module iFit doivent être placés à une distance minimale de 20 cm des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

3. Sélectionnez un utilisateur.

Si plus d'un utilisateur est inscrit sur votre compte iFit.com, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran iFit principal. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (entrer) pour sélectionner un utilisateur.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour sélectionner un entraînement iFit, appuyez sur l'une des touches iFit. Avant de pouvoir télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur iFit.com.

Appuyez sur la touche iFit pour télécharger l'entraînement suivant dans votre liste d'attente. Appuyez sur la touche Map (carte), Train (s'entraîner) ou Lose Wt. (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant de ce type dans votre liste d'attente. Appuyez sur la touche Compete (participer à une course) pour participer à une course que vous avez préalablement programmée. Appuyez

sur la touches des paramètres pour voir le menu des paramètres. **Pour plus d'informations sur les entraînements iFit, visitez le site Internet www.iFit.com.** Remarque : s'il n'y a pas d'entraînements du type sélectionné dans votre liste d'attente, l'entraînement suivant de la liste sera téléchargé.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit, les écrans affichent la durée de l'entraînement, la distance que vous parcourrez en marchant ou en courant, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez et le nom de l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran effectuera un compte à rebours avant le départ.

5. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 3 à la page 20.

Durant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel peut vous guider pas à pas. Vous pouvez sélectionner un paramètre pour votre entraîneur audio (voir la section LE MODE D'INFORMATION à la page 25).

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche d'augmentation de la vitesse. La courroie mobile se met alors à tourner à la vitesse programmée pour le premier segment de l'entraînement. Quand le segment suivant 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 5 à la page 21.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 22.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

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

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

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

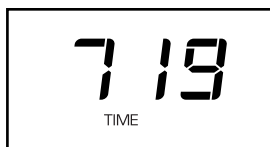
Pour plus d'information sur le mode iFit, visitez le site Internet www.iFit.com.

LE MODE D'INFORMATION

La console est équipée d'un mode d'information qui enregistre les données du tapis de course et vous permet de personnaliser les paramètres de la console.

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche Stop (arrêt) pendant que vous insérez la clé dans la console, puis lâchez la touche Stop. Lorsque le mode d'information est sélectionné, les informations suivantes s'affichent :

L'écran Time (temps) affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.

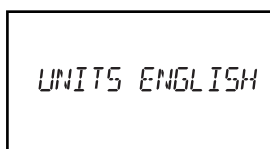


L'écran Distance affiche le nombre total de kilomètres (ou miles) parcourus par la courroie mobile.



Quand le mode d'information est sélectionné, appuyez sur la touche de diminution à côté de la touche Home (accueil) pour sélectionner chacun des écrans suivants sur l'écran central :

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



2. **DEMO MODE (mode démo)** : la console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est activé, la console fonctionne normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que l'interrupteur d'alimentation est placé sur la position d'initialisation, et que la clé est insérée dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, les écrans restent allumés et les touches ne fonctionnent pas. Si le mode démo est activé, l'indication ON (allumé)

apparaît sur la matrice. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez sur la touche Enter ou sur la touche de diminution de la vitesse.

3. **CONTRAST LVL (niveau de contraste)** : appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de l'Inclinaison pour régler le niveau de contraste des écrans. Ensuite, appuyez sur la touche Enter.

Si un module est connecté, les écrans suivants peuvent également être sélectionnés :

4. **MODULE** : si un module iFit est connecté, l'écran affiche le mot WIFI. Si un module USB est connecté, l'écran affiche le mot USB/SD. Si un module SYNC est connecté, l'écran affiche le mot NIKE+.
5. **AUDIO COACH (entraîneur audio)** : pour activer ou désactiver l'entraîneur audio, appuyez sur la touche Enter.

Si un module iFit est connecté, vous pourrez peut-être également sélectionner les écrans suivants :

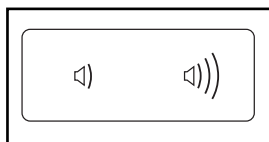
6. **START MODE (mode de démarrage)** : le mode de démarrage apparaît quand vous enfoncez la clé dans la console ou que vous appuyez sur la touche Home (accueil). Appuyez plusieurs fois sur la touche Entrer pour sélectionner le mode manuel ou le mode iFit en tant que menu de démarrage.
7. **CHECK WIFI (vérification du Wi-Fi)** : appuyez sur la touche Enter. L'écran central affiche le numéro de version du logiciel, le réseau SSID, le type de cryptage du réseau, la puissance du signal sans fil, l'adresse IP du module, le nombre d'utilisateurs inscrits et leurs noms et les résultats de la recherche DNS.
8. **SEND/OBTAIN DATA (transmettre/recevoir des données)** : pour transmettre et recevoir des données d'entraînement, du journal d'entraînement et des mises à jour, appuyez sur la touche Enter. À la fin du processus, l'indication TRANSFERS DONE (transferts effectués) apparaît sur l'écran.

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

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO DE LA CONSOLE

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio à deux bouts mâles de 3,5mm (non inclus) dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur MP3 ou votre lecteur de CD ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque : vous pouvez vous procurer un câble audio dans un magasin vendant des appareils électroniques.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou le bouton de réglage du volume de votre lecteur.



Vous pouvez également utiliser le système audio grâce au module SYNC en option. Le module SYNC charge votre iPod pendant que vous l'utilisez. Pour utiliser le module SYNC, branchez un iPod (non inclus) compatible sur le câble qui sort du module SYNC. **Assurez-vous que l'iPod est bien branché.**

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

COMMENT UTILISER UN SYNC

Le module SYNC en option vous permet d'enregistrer les résultats de votre entraînement sur le tapis de course dans votre iPod® (non inclus). Vous pouvez ensuite charger vos résultats sur Nikeplus.com, où se trouve un éventail d'outils d'analyse et de suivi de votre progression vers vos objectifs de mise en forme. **Pour acheter un module SYNC à tout moment, appelez notre Service à la Clientèle (voir la couverture du manuel).**

Pour utiliser le module SYNC, vous devez avoir un iPod nano® (4e ou 5e génération) ou un iPod touch® (2e, 3e ou 4e génération). Vous devez également avoir accès à un ordinateur connecté sur Internet.

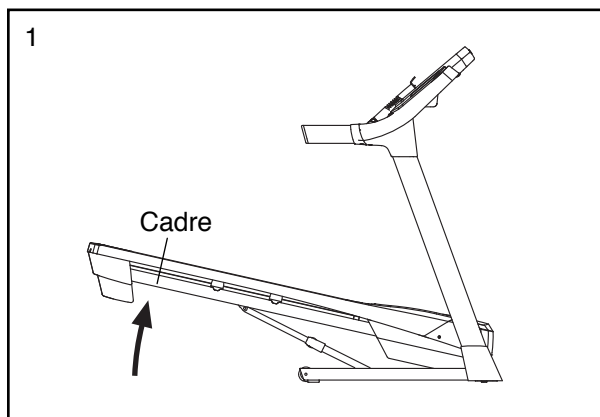
Pour plus d'informations sur le SYNC, référez-vous aux instructions qui l'accompagnent.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

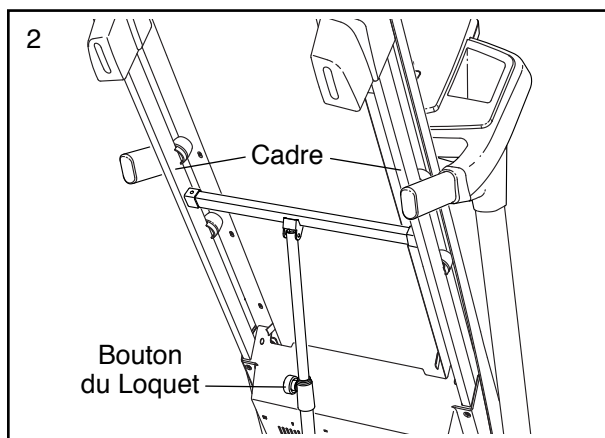
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau zéro avant de plier l'appareil. Ensuite, retirez la clé de la console 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 bouton du loquet soit verrouillé en position de rangement. **ATTENTION** : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé.

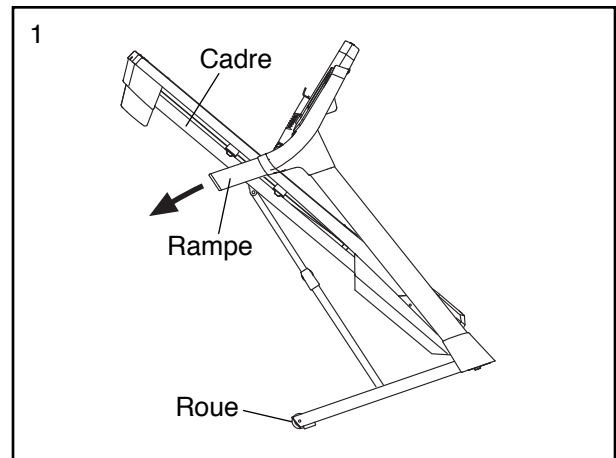


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30° C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme il est décrit à gauche. **ATTENTION** : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé dans la position de rangement. Il faut être deux personnes pour déplacer le tapis de course.

1. Tenez le cadre et l'une des rampes, puis placez un pied contre une roulette.



2. Tirez la rampe vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roulettes, puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit désiré. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre, et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.

3. Placez un pied contre une roulette puis baissez le tapis de course avec précaution.

COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

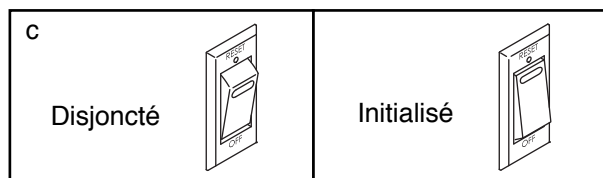
1. **Référez-vous au schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main droite. Ensuite, tirez le bouton du loquet vers la gauche. **IMPORTANT** : ne tournez pas le bouton du loquet. Si nécessaire, poussez légèrement le cadre vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le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

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes de tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes simples ci-dessous. Identifiez le symptôme manifesté et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale mise à la terre (voir page 18). Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois broches 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 complètement introduite dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Si le disjoncteur émerge de l'appareil tel qu'il est indiqué, l'interrupteur s'est déclenché. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renforcez l'interrupteur.



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

- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes, puis renforcez l'interrupteur.
- Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé hors de la console, puis réintroduisez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, reportez-vous à la couverture avant de ce manuel.

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

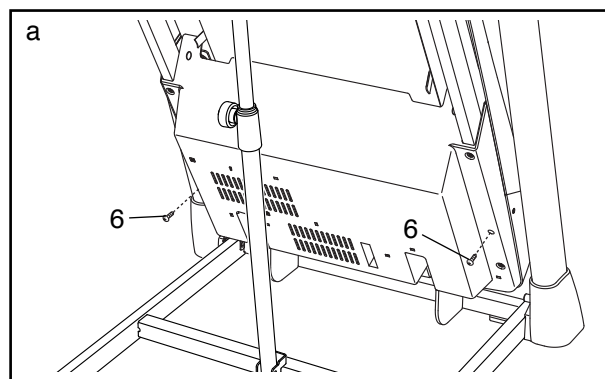
- La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les écrans

restent allumés lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 25 pour désactiver le mode démo.

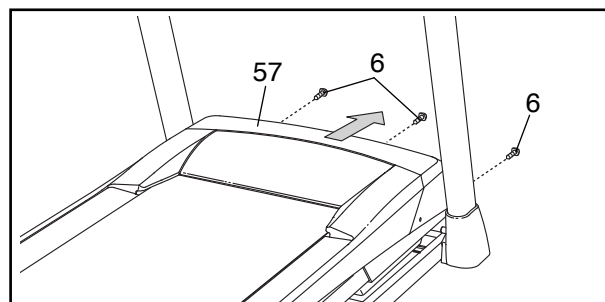
SYMPTÔME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Placez le tapis de course dans sa position de rangement (référez-vous à la section COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE à la page 27).

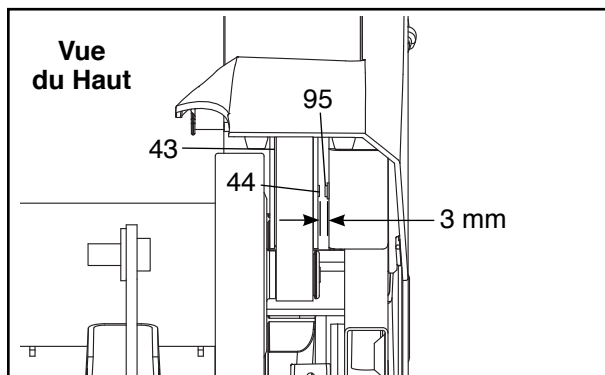
Ensuite, retirez les deux Vis #8 x 3/4" (6) indiquées.



Baissez le tapis de course (référez-vous à la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 27). Retirez les trois Vis #8 x 3/4" (6). Retirez doucement le Capot du Moteur (57) en le faisant pivoter.



Localisez le Capteur Magnétique (95) et l'Aimant (44) à gauche de la Poulie (43). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant et le Capteur Magnétique soient alignés. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, utilisez un tournevis à tête plate pour déplacer légèrement le Capteur Magnétique. Réinstallez 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 l'exactitude de la lecture de la vitesse.



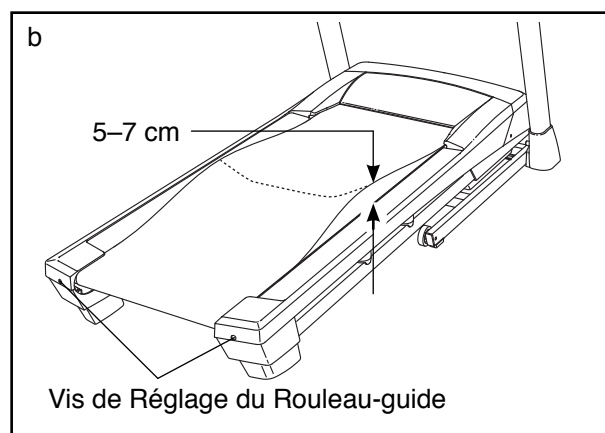
SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- a. Maintenez enfoncées la touche Stop (arrêt) et la touche d'augmentation de la Speed (vitesse), insérez la clé dans la console, puis relâchez les touches Stop et d'augmentation de la Speed. Appuyez sur la touche Stop puis sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison. Le tapis de course se soulève alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis revient au niveau minimal. Ceci permet de calibrer le système d'inclinaison. Si le système d'inclinaison ne se calibre pas, appuyez de nouveau sur la touche Stop, puis de nouveau sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison. Lorsque l'inclinaison est calibrée, retirez la clé de la console.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit quand on monte dessus

- a. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.

- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever les rebords de la courroie mobile de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.

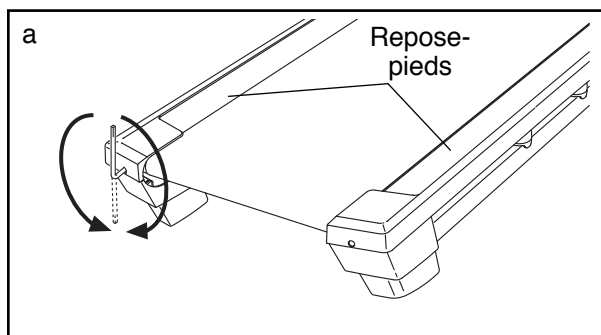


- c. Votre tapis de course est équipée d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plate-forme de marche, à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et en accélérer l'usure.** Si vous pensez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, référez-vous à la couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, référez-vous à la couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

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

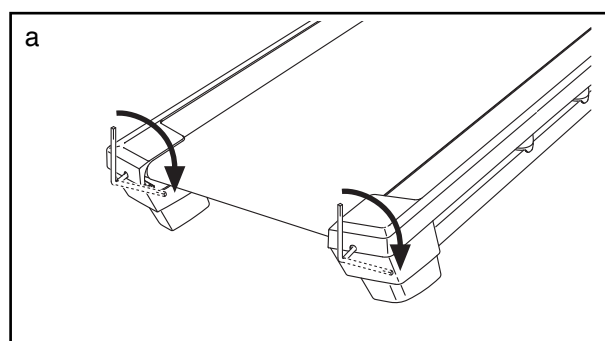
IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.

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



SYMPTÔME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus

- a. Retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, les rebords de la courroie peuvent être soulevés de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



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

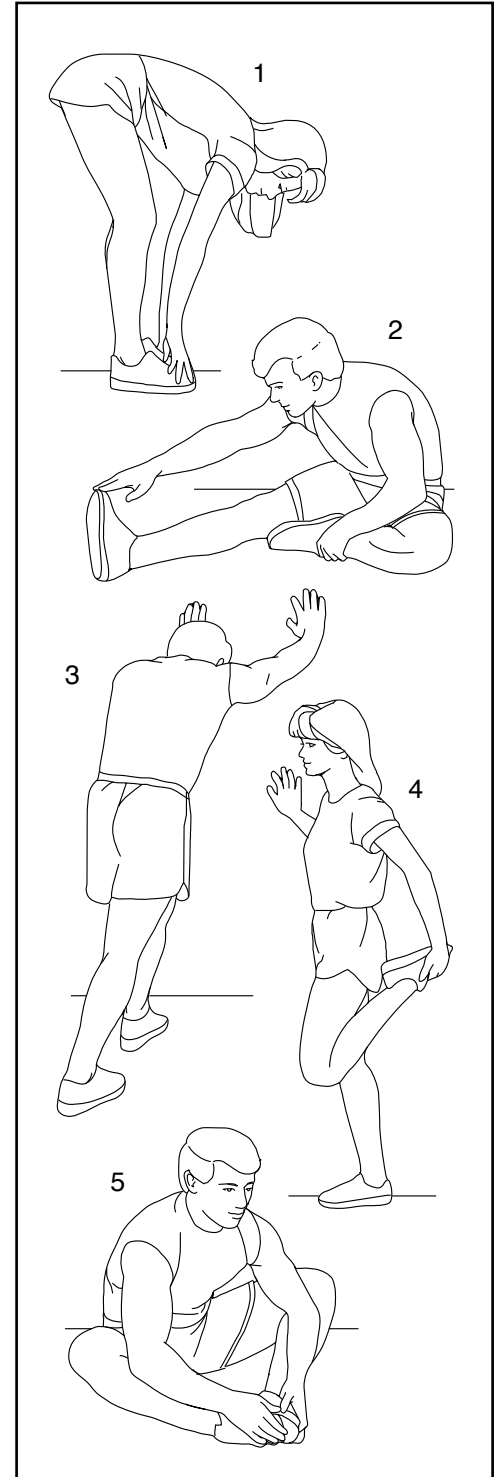
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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.



REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle NETL10713.1 R1014A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	10	Vis de Terre #8 x 1/2"	49	1	Cadre
2	2	Boulon 3/8" x 2 1/2"	50	1	Repose-pieds Droit
3	2	Écrou 3/8"	51	1	Loquet de Rangement
4	6	Vis 3/8" x 4"	52	1	Pied Arrière Droit
5	6	Rondelle Étoilée 3/8"	53	1	Pied Arrière Gauche
6	28	Vis #8 x 3/4"	54	1	Vis de Terre du Détecteur #8 x 1/2"
7	4	Vis #10 x 3/4"	55	1	Support du Filtre
8	10	Rondelle Étoilée 5/16"	56	1	Rouleau-guide
9	4	Rondelle Étoilée #10	57	1	Capot du Moteur
10	4	Vis 5/16" x 5/8"	58	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
11	1	Écrou #8	59	1	Cadre d'Inclinaison
12	1	Boulon M8 x 45mm	60	1	Moteur d'Inclinaison
13	18	Vis #8 x 1/2"	61	1	Détecteur du Rythme Cardiaque
14	2	Vis 1/4" x 2 1/2"	62	1	Contrôleur
15	2	Boulon 3/8" x 1 3/8"	63	3	Attache de Fil
16	2	Boulon 1/2" x 2 1/4"	64	1	Plaque du Panneau Ventral
17	2	Écrou 1/2"	65	1	Interrupteur
18	3	Pinces du Capot	66	1	Cordon d'Alimentation
19	14	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	67	1	Passe-fil
20	2	Boulon 3/8" x 1 3/4"	68	1	Panneau Ventral
21	4	Écrou de Verrouillage 3/8"	69	2	Embout du Montant
22	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	70	1	Fil du Montant
23	2	Vis 1/4" x 3/8"	71	1	Rampe Gauche
24	4	Vis du Guide #8	72	1	Rampe Droite
25	2	Boulon 5/16" x 1 1/4"	73	1	Boîtier Gauche de la Base
26	1	Boulon Mécanique #8	74	1	Boîtier Droit de la Base
27	2	Boulon 5/16" x 1 3/4"	75	1	Montant Gauche
28	2	Rondelle 5/16"	76	1	Montant Droit
29	4	Écrou 5/16"	77	4	Embout de la Base
30	2	Vis 1/4" x 1 3/4"	78	2	Autocollant d'Avertissement
31	1	Barre Transversale	79	4	Coussin de la Base
32	1	Vis 1/4" x 2"	80	1	Base
33	8	Vis Auto-perçante #8 x 1"	81	2	Roulette
34	5	Rondelle Étoilée #8	82	1	Clé/Pince
35	1	Filtre	83	1	Base de la Console
36	4	Coussin de la Plate-forme	84	4	Vis 5/16" x 1"
37	1	Repose-pieds Gauche	85	1	Plateau Droit
38	1	Autocollant d'Avertissement du Loquet	86	1	Console
39	1	Plate-forme de Marche	87	1	Cadre de la Console
40	1	Courroie Mobile	88	2	Écrou M8
41	2	Guide de la Courroie	89	1	Fil de Terre de la Console
42	2	Bague d'Espacement en Caoutchouc	90	1	Barre Transversale du Loquet
43	1	Rouleau de Traction/Poulie	91	2	Attache de Fil
44	1	Aimant	92	2	Vis à Tête en Bouton 5/16" x 1"
45	1	Serre-joint du Capteur Magnétique	93	1	Boîtier de la Rampe Droite
46	1	Courroie du Moteur de Traction	94	2	Bague d'Espacement du Coussin de la Base
47	1	Moteur de Traction	95	1	Capteur Magnétique
48	2	Bague d'Espacement du Cadre	96	2	Pince de la Console
			97	1	Plateau Gauche

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
98	1	Support de Terre	104	1	Boulon M8 x 50mm
99	1	Réceptacle	105	8	Rondelle Plate #8
100	1	Boîtier de la Rampe Gauche	106	4	Vis 1/4" x 1 1/4"
101	1	Isolateur du Moteur	107	1	Boîtier du Montant Gauche
102	2	Bague du Moteur	*	—	Manuel de l'Utilisateur
103	1	Boîtier du Montant Droit			

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 NETL10713.1 R1014A

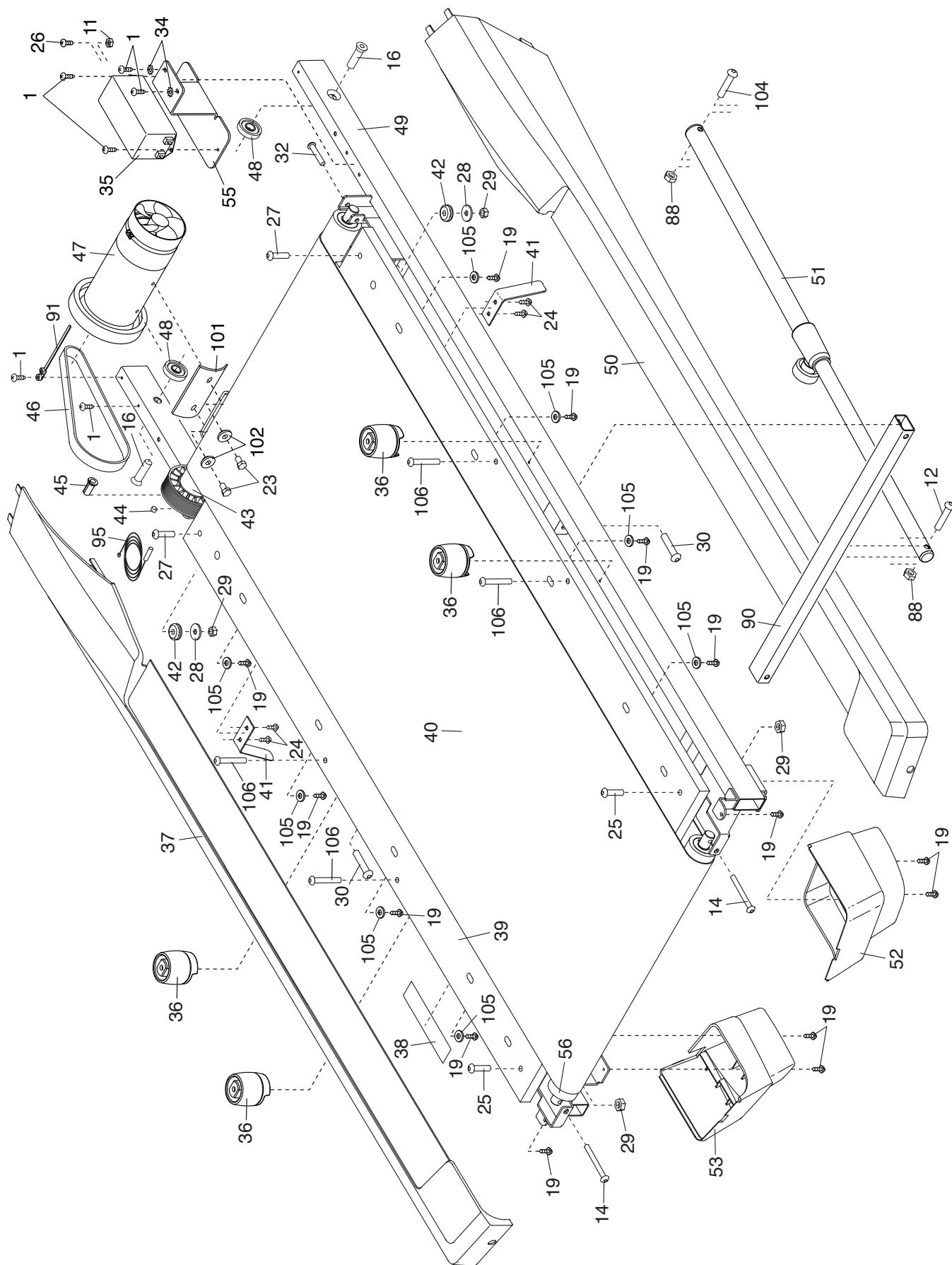


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle NETL10713.1 R1014A

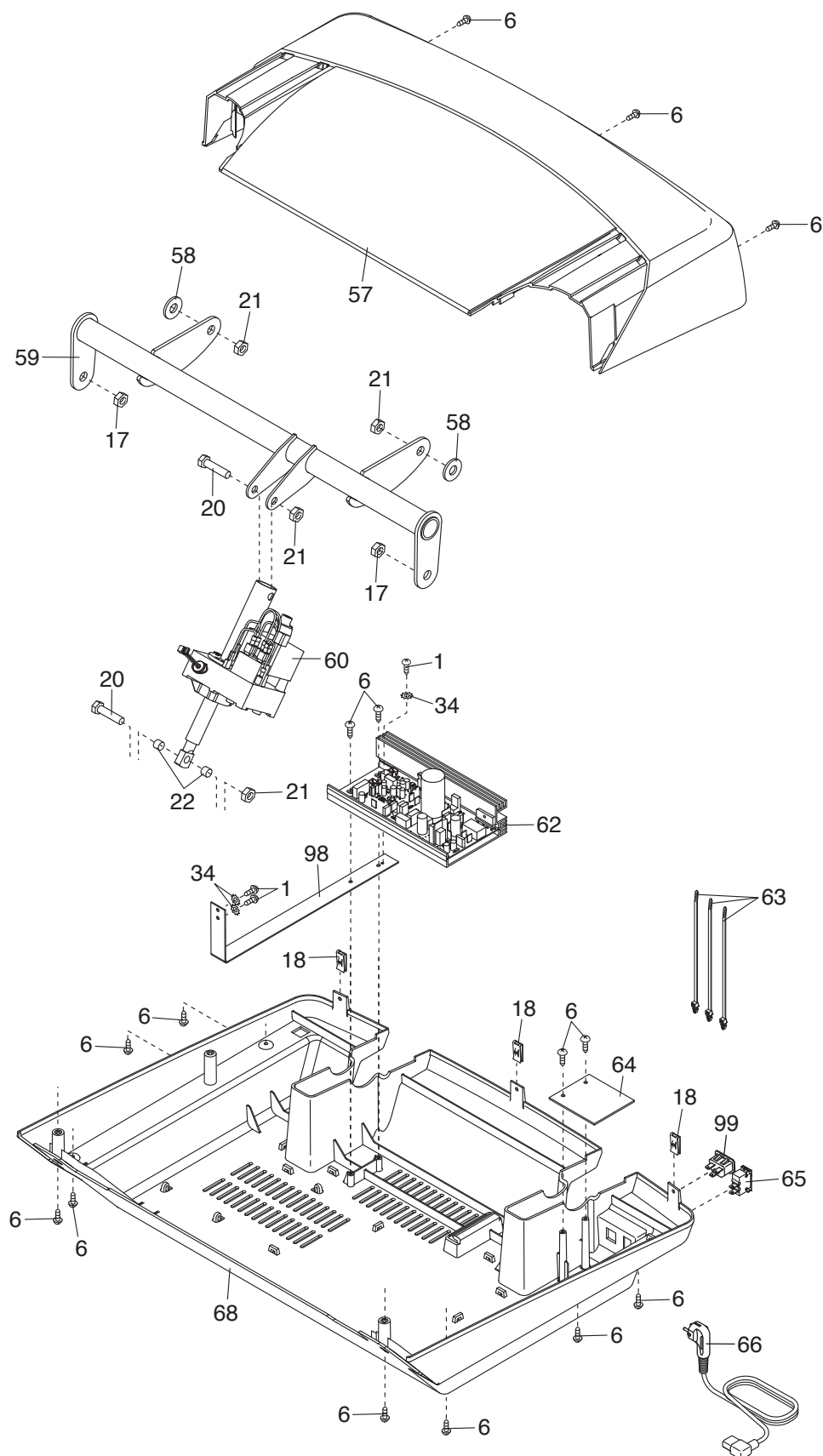


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle NETL10713.1 R1014A

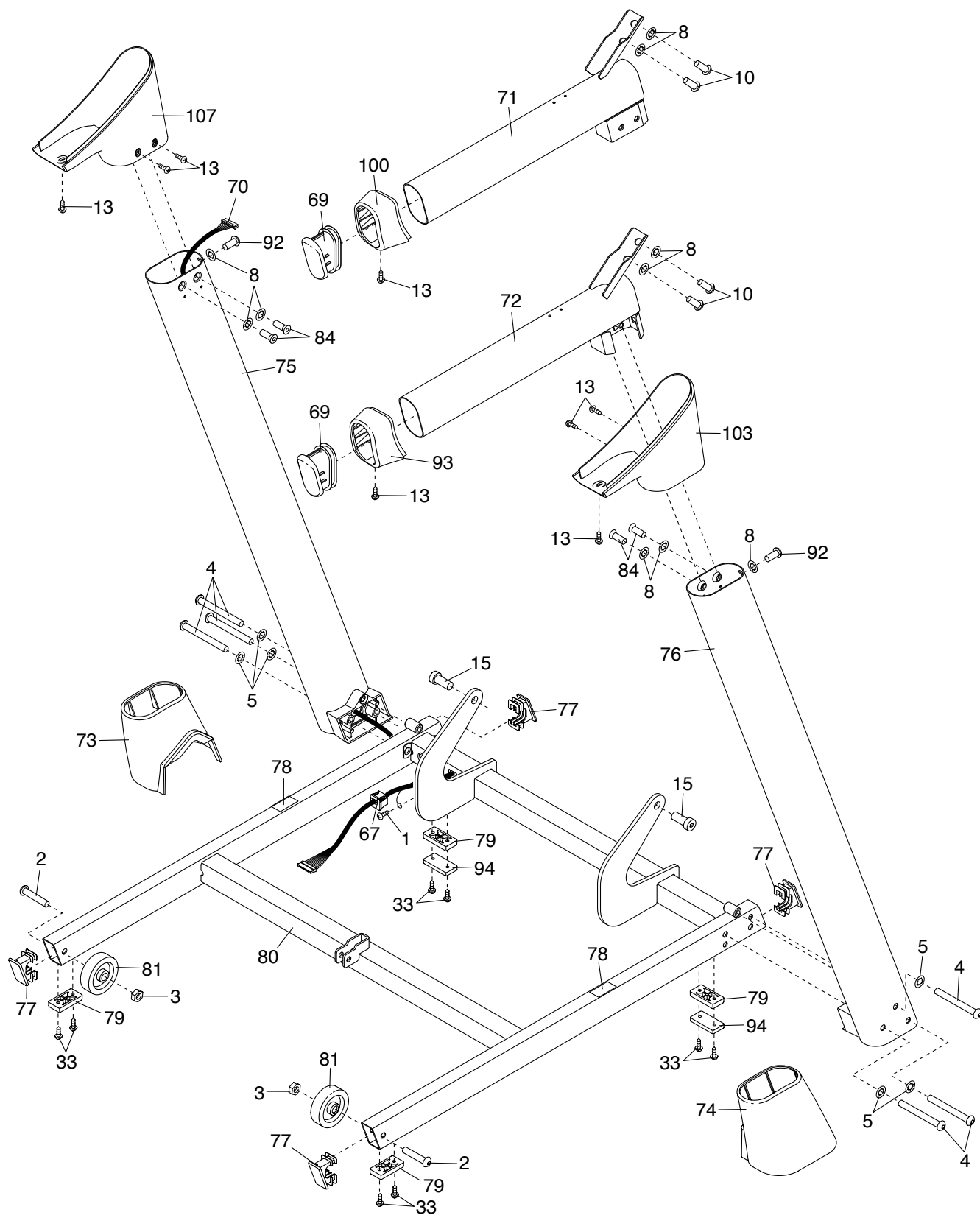
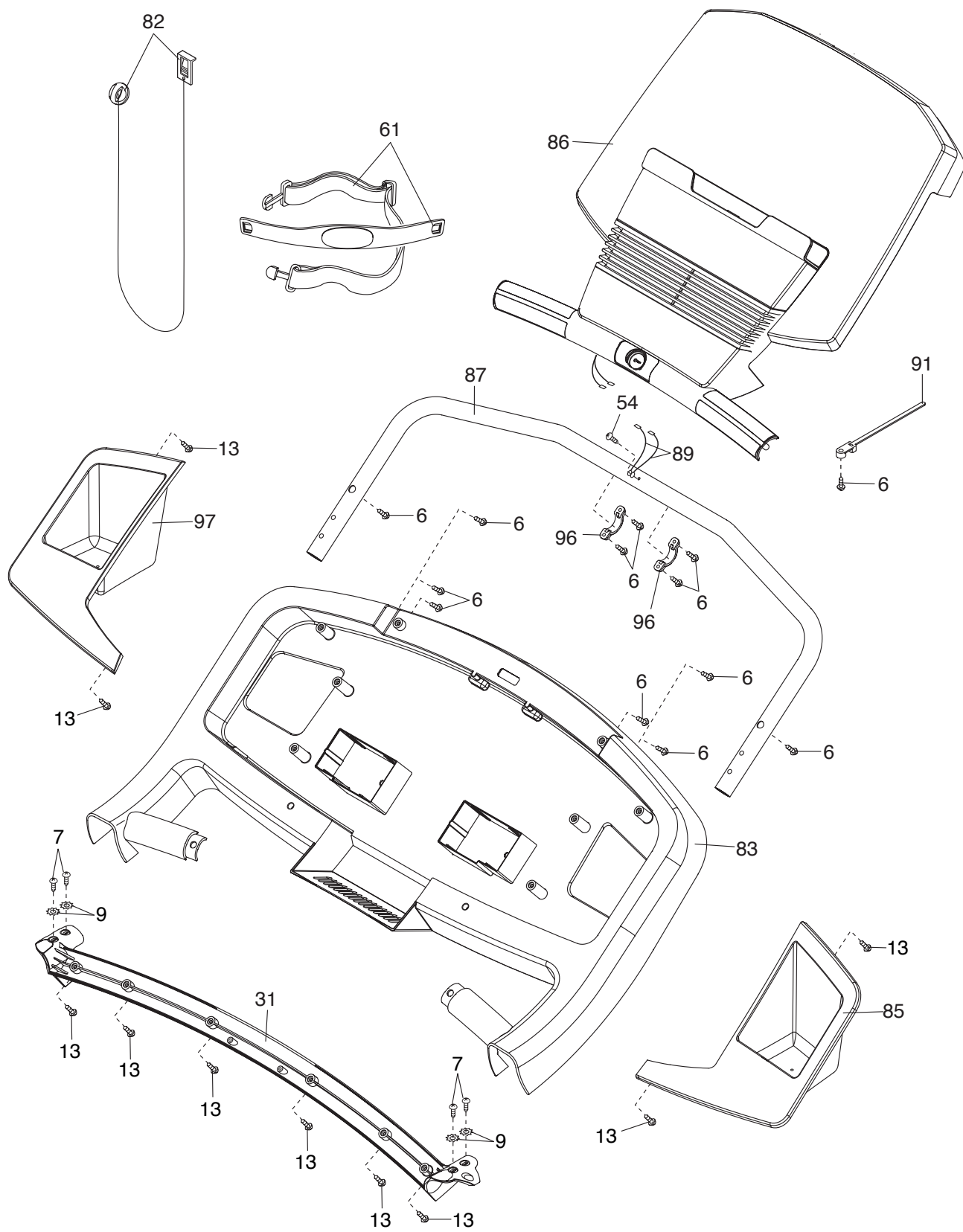


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N°. du Modèle NETL10713.1 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.

