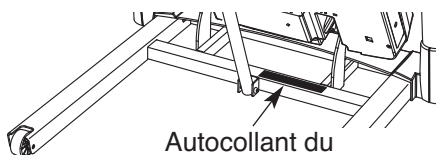


NordicTrack T14.0

N°. du Modèle NETL12710.2

N°. de Série _____

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



Autocollant du
Numéro de Série

QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter.

Si vous achetez cet appareil dans un magasin Décathlon, appelez le :

0811 98 00 11

Du lundi au vendredi, de 8h00 à 20h00, et le samedi de 9h00 à 13h00

Courriel : csfr@iconeurope.com

Si vous l'avez acheté dans un autre magasin, appelez le :

(33) 0810 121 140

du lundi au jeudi, de 9h00 à 13h00
et de 14h00 à 18h00, et le vendredi
de 14h00 à 17h00 (à l'exception des
jours fériés)

Courriel : sav.fr@iconeurope.com

Site internet : www.iconsupport.eu

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE	14
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	16
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	25
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	26
CONSEILS POUR L'EXERCICE	29
LISTE DES PIÈCES	30
SCHÉMA DÉTAILLÉ	32
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	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.

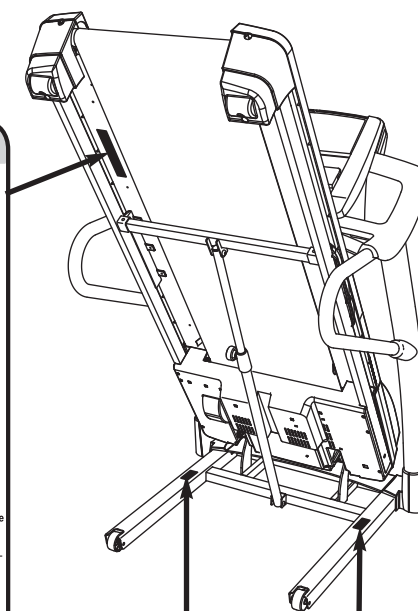
 • Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis

 • 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.



⚠ ATTENTION

Gardez vos pieds et vos mains éloignés de cet endroit quand le tapis roulant est en marche.

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 de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable d'informer correctement tous les utilisateurs de ce tapis de course de tous les avertissements et toutes les précautions.
3. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite.
4. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
5. Installez le tapis de course sur une surface à niveau, avec au moins 2,4 m (8 pieds) d'espace à l'arrière et 0,6 m (2 pieds) de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui entrave les événements. Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement de sol.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.
8. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 159 kg (350 livres).
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
10. Portez de vêtements de sport appropriés pendant l'utilisation du 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 à la fois pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes ou des sandales.*
11. Branchez le cordon d'alimentation (reportez-vous à la page 16) sur un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
12. Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois broches de calibre 14 d'une longueur maximale de 1,5 m (5 pi).
13. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart de toute surface chauffante.
14. Ne déplacez jamais la courroie mobile lorsque l'appareil est hors fonction. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 26, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement)
15. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à la page 18).
16. Ne mettez jamais le tapis de course en marche en ayant les pieds posés sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.

17. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Modifiez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse soudains.
18. Le capteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures de la fréquence cardiaque. Le capteur ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.
19. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Retirez la clé, débranchez le cordon d'alimentation et poussez l'interrupteur à la position d'arrêt [OFF] chaque fois que le tapis de course est inutilisé. (Voir le schéma de la page 5 pour connaître l'emplacement de l'interrupteur d'alimentation).
20. Ne tentez pas d'élever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il soit proprement assemblé. (Voir ASSEMBLAGE à la page 6 et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 25). Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg (45 livres) pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.
21. Quand 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 aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
23. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
24. **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 d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
25. Ce tapis de course est destiné à l'usage à domicile seulement. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
26. L'exercice par surmenage peut provoquer des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

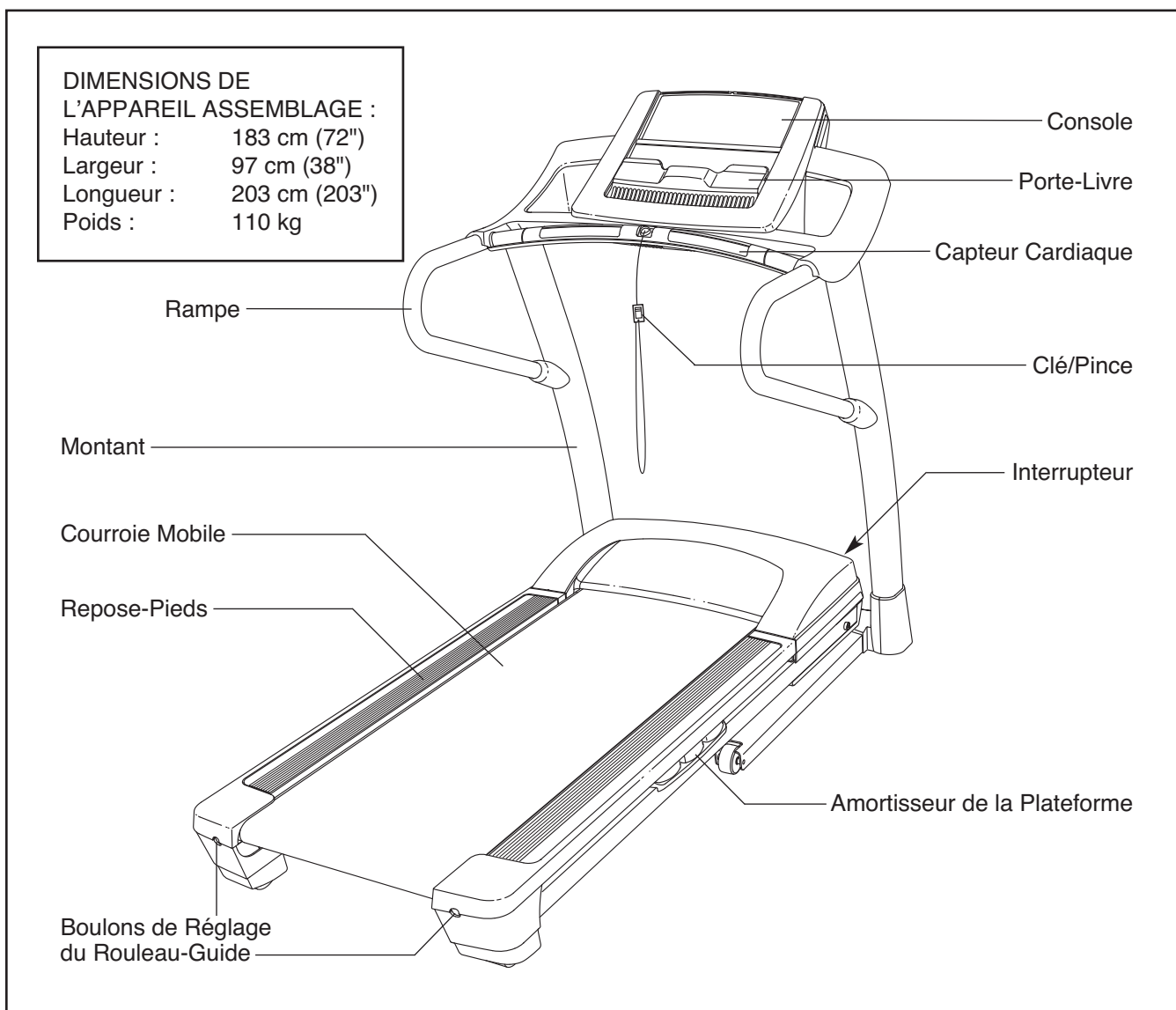
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NordicTrack® T14.0. Le tapis de course T14.0 offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et 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.

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.



ASSEMBLAGE

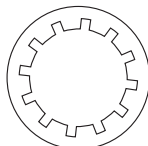
Utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les pièces de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : certaines petites 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.**



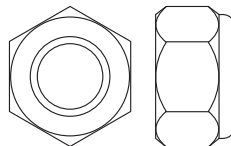
Rondelle Étoilée
de 1/4" (12)–2



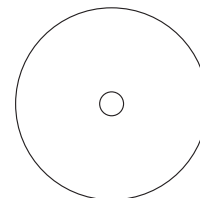
Rondelle Étoilée
de 5/16" (9)–10



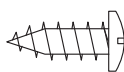
Rondelle Étoilée
de 3/8" (11)–6



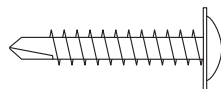
Écrou de 3/8" (10)–4



Rondelle
d'Espacement du Pied
de la Base (36)–2



Vis de #8 x 1/2"
(1)–14



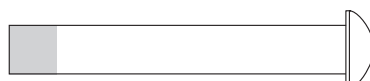
Vis Autoperçante de
#8 x 1" (2)–4



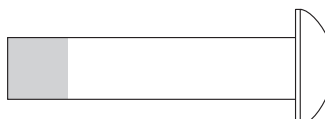
Boulon en Métal/Nylon
de 1/4" x 1/2" (8)–6



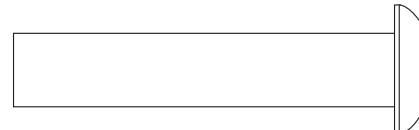
Boulon en
Métal/Nylon de
5/16" x 3/4" (5)–4



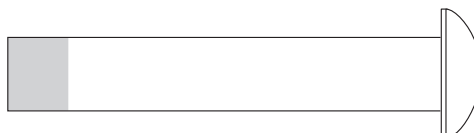
Boulon en Métal/Nylon
de 1/4" x 1 3/4" (91)–2



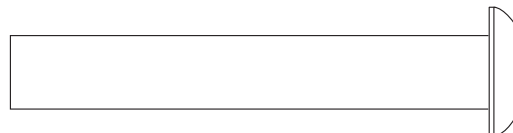
Boulon en Métal/Nylon
de 5/16" x 1 1/2" (4)–6



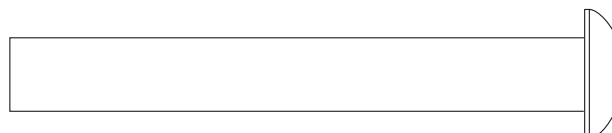
Boulon de 3/8" x 2" (3)–1



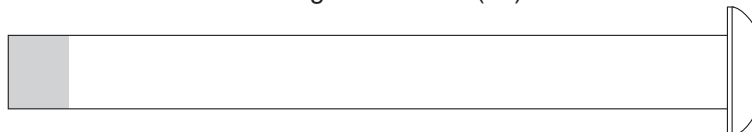
Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 2 1/4" (6)–1



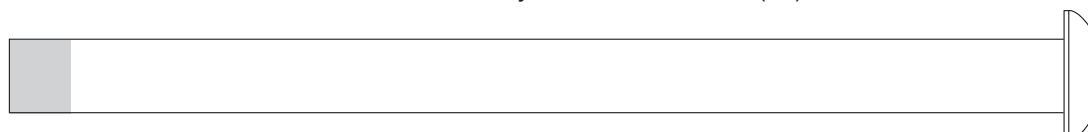
Boulon de 3/8" x 2 1/2" (31)–2



Boulong de 3/8" x 3" (67)–2

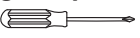


Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 3 3/4" (97)–2



Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 5 1/2" (7)–4

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 comprises  et vos propres tournevis à pointe cruciforme , clé à molette , pince à bec  et ciseaux .

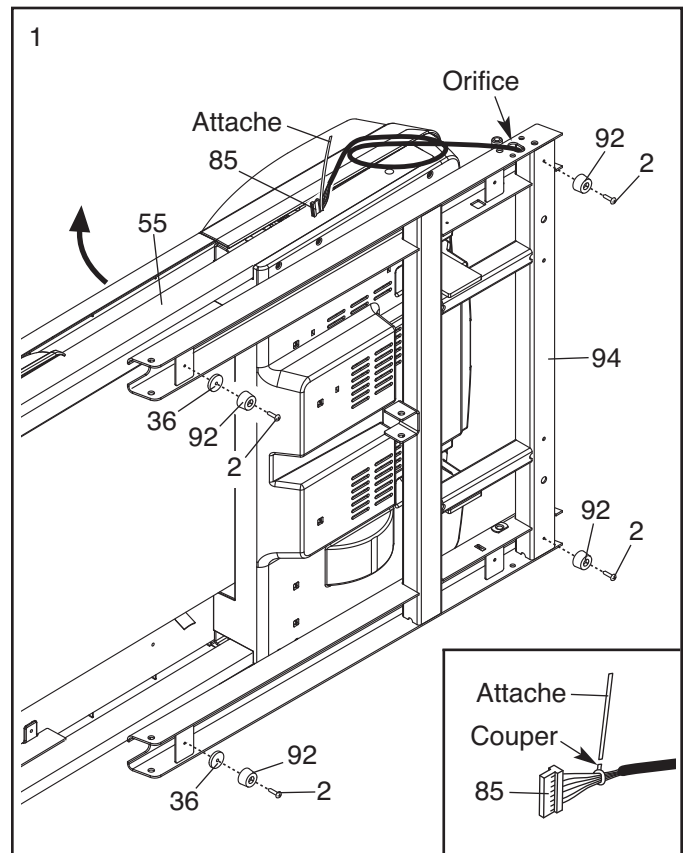
1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.** Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer doucement le tapis de course sur son côté gauche. Pliez en partie la Cadre (55) de façon à stabiliser davantage le tapis de course; **ne pliez pas complètement le Cadre à ce moment.**

Localisez le Fil du Montant (85), lequel est replié à l'avant de la Base (94). Retirez l'emballage du Fil du Montant. Introduisez le Fil du Montant à l'intérieur de l'extrémité de la Base, puis tirez-le hors de l'orifice. Au besoin, utilisez l'attache en plastique pour tirer le Fil du Montant hors de l'orifice.

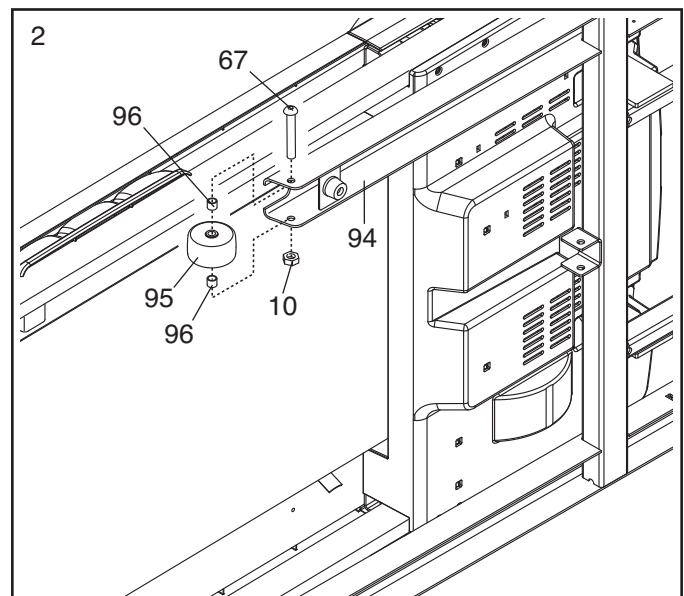
Fixez deux Pieds de la Base (92) et deux Bagues d'Espacement du Pied de la Base (36) à la Base (94) aux endroits indiqués à l'aide de deux Vis Autoperçantes de #8 x 1" (2).

Ensuite, fixez les deux autres Pieds de la Base (92) à l'aide de deux Vis Autoperçantes de #8 x 1" (2).

Reportez-vous au schéma encadré. Coupez l'attache en plastique près du Fil du Montant (85).

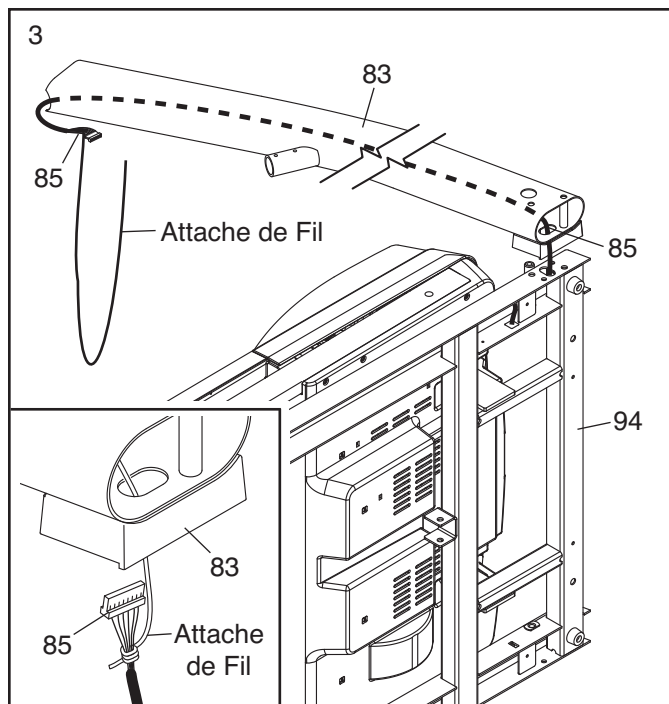


2. Fixez une Roue (95) à la Base (94) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 3" (67), de deux Bagues d'Espacement de la Roue (96) et d'un Écrou de 3/8" (10). **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès; la Roue doit tourner librement.**



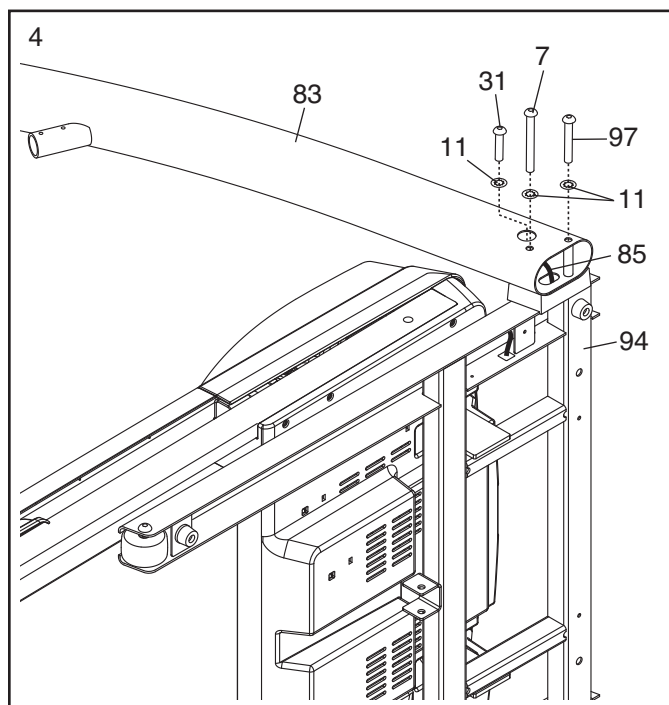
3. Identifiez le Montant Droit (83), qui porte un autocollant indiquant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit (81) près de la Base (94).

Reportez-vous au schéma encadré. Liez fermement l'attache-fil à l'intérieur du Montant Droit (83) autour de l'extrémité du Fil du Montant (85). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache-fil jusqu'à ce que le Fil du Montant soit complètement acheminé hors du Montant Droit.



4. Introduisez un Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 5 1/2" (7), un Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 3 3/4" (97) un Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 2 1/4" (31) avec trois Rondelles Étoilées de 3/8" (11) dans le Montant Droit (83) à les endroits indiqués .

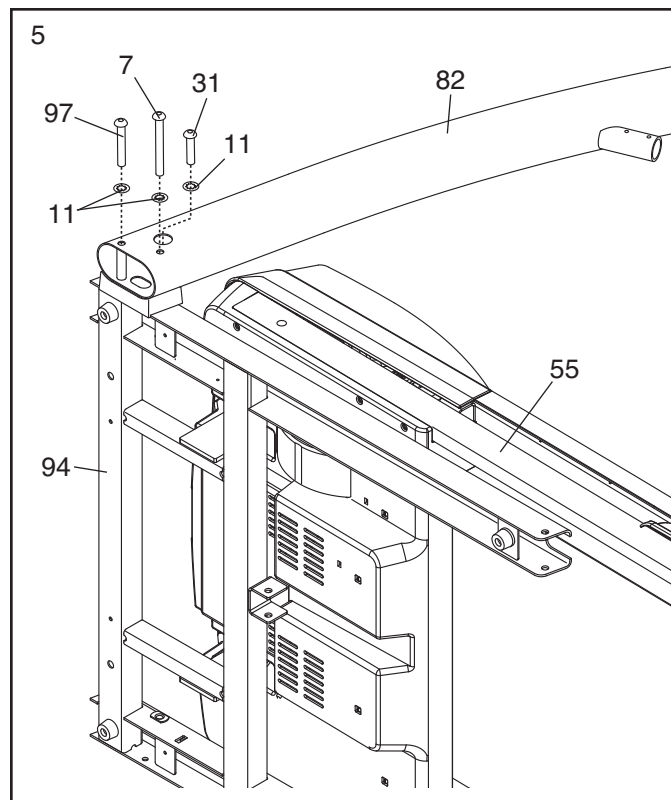
Tenez le Montant Droit (83) contre la Base (94). **Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (85).** Serrez partiellement les Boulons en Métal/Nylon de 3/8" x 5 1/2" (7) et le Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 3 3/4" (97) jusqu'à ce que les têtes des Boulons en Métal/Nylon entrent en contact avec le Montant Droit ; **ne serrez pas complètement les Boulons en Métal/Nylon à ce moment.** Ensuite, serrez partiellement le Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 2 1/4" (31).



5. Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer avec précaution le tapis de course sur son côté droit. Pliez en partie la Cadre (55) de façon à stabiliser davantage le tapis de course ; **ne pliez pas complètement le Cadre à ce moment.**

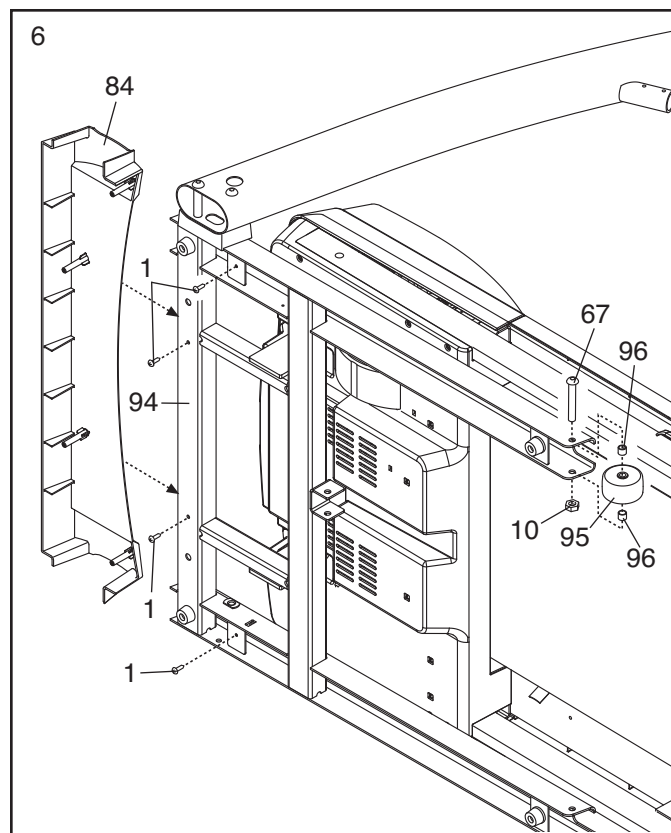
Introduisez un Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 5 1/2" (7), un Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 3 3/4" (97) un Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 2 1/4" (31) avec trois Rondelles Étoilées de 3/8" (11) dans le Montant Gauche (82) à les endroits indiqués .

Tenez le Montant Gauche (82) contre la Base (94). **Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (85).** Serrez partiellement les Boulons en Métal/Nylon de 3/8" x 5 1/2" (7) et le Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 3 3/4" (97) jusqu'à ce que les têtes des Boulons en Métal/Nylon entrent en contact avec le Montant Gauche ; **ne serrez pas complètement les Boulons en Métal/Nylon à ce moment.** Ensuite, serrez partiellement le Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 2 1/4" (31).



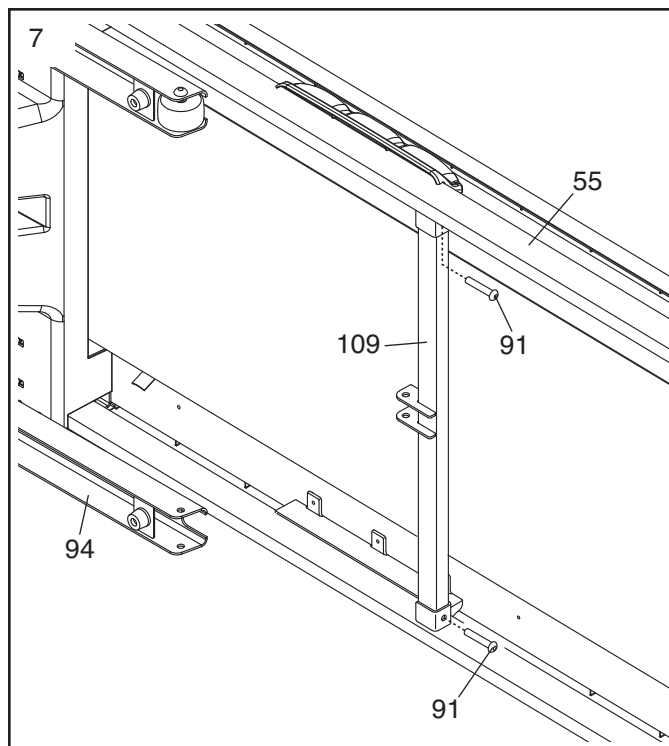
6. Fixez une Roue (95) à la Base (94) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 3" (67), de deux Bagues d'Espacement de Roue (96) et d'un Écrou de 3/8" (10). **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès ; la Roue doit tourner librement.**

Fixez le Couvercle de la Base (84) à la Base (94) à l'aide de quatre Vis de #8 x 1/2" (1). **Veillez à ne pas serrer les Vis à l'excès.**



7. Fixez la Barre Transversale du Cadre (109) au Cadre (55) à l'aide de deux Boulons en Métal/Nylon de 1/4" x 1 3/4" (91).

Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer le tapis de course de manière à poser la Base (94) à plat sur le sol.



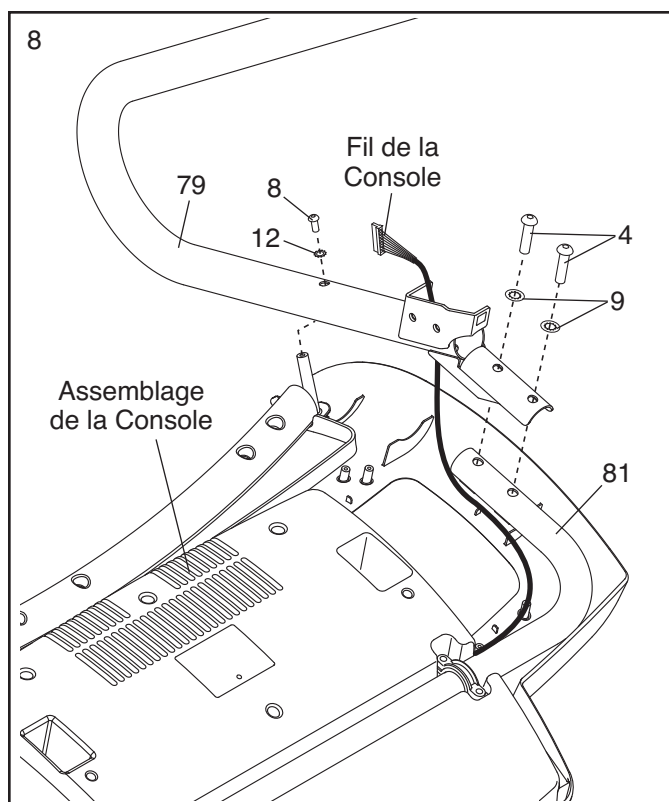
8. Déposez l'assemblage de la console face contre terre sur une surface douce afin d'éviter d'égratigner la console.

Identifiez la Rampe Droite (79). Tenez la Rampe Droite près de l'assemblage de la console. Acheminez le fil de la console à travers les grands orifices au haut et au bas de la Rampe Droite.

Installez la Rampe Droite (79) sur le Cadre de la Console (81). Engagez un Boulon en Métal/Nylon de 1/4" x 1/2" (8) avec un Rondelle Étoilée de 1/4" (12) dans la Rampe Droite. Ensuite, engagez deux Boulons en Métal/Nylon de 5/16" x 1 1/2" (4) avec deux Rondelles Étoilées de 5/16" (9) dans la Rampe Droite (83).

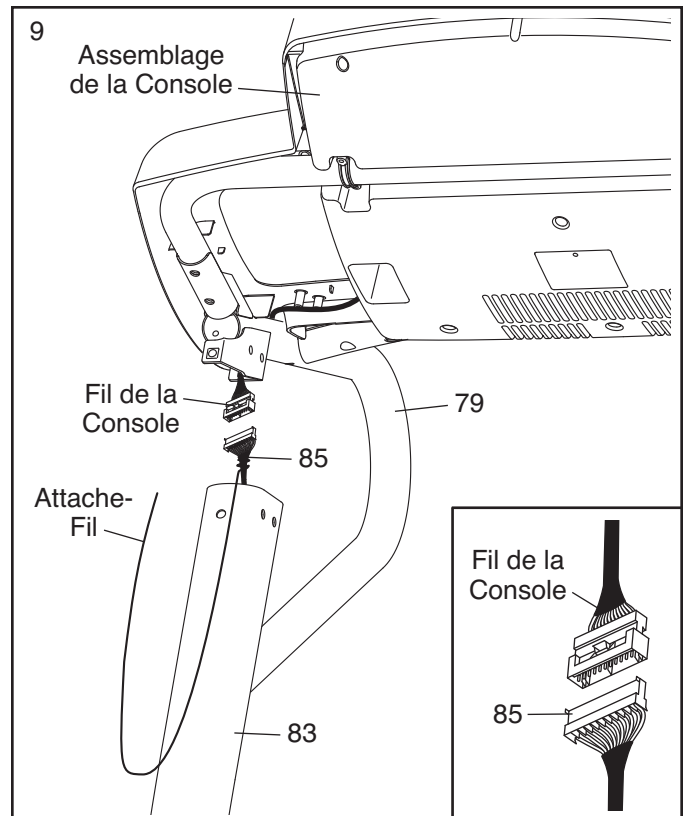
Assurez-vous que le fil de la console n'est pas coincé. Ne serrez pas complètement les trois Boulons en Métal/Nylon à ce moment.

Fixez la Rampe Gauche (non illustrée) comme il est décrit ci-dessus. **Remarque : Le côté gauche ne comporte aucun fil.**



9. Avec l'aide d'une autre personne, tenez les côtés de l'assemblage de la console et placez ce dernier près du Montant Droit (83) et du Montant Gauche (non illustré). **Ne soulevez pas l'assemblage de la console par la Rampe Droite (79) ou la Rampe Gauche (non illustrée).**

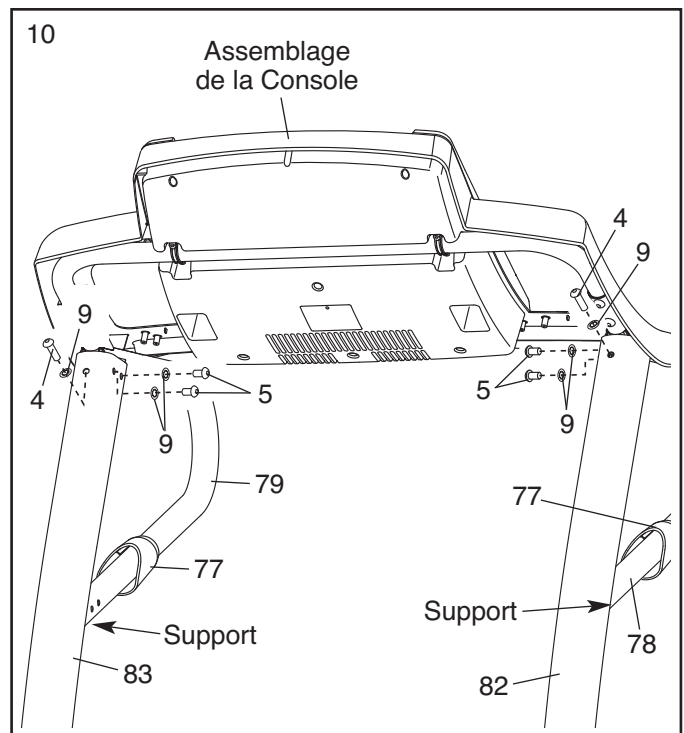
Reliez le Fil du Montant (85) au fil de la console. **Reportez-vous au schéma encadré. Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayer. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHÉ.** Ensuite, retirez l'attache du Fil du Montant.



10. Glissez une Couvercle de la Rampe (77) sur l'extrémité inférieure de chacune des Rampes (78, 79).

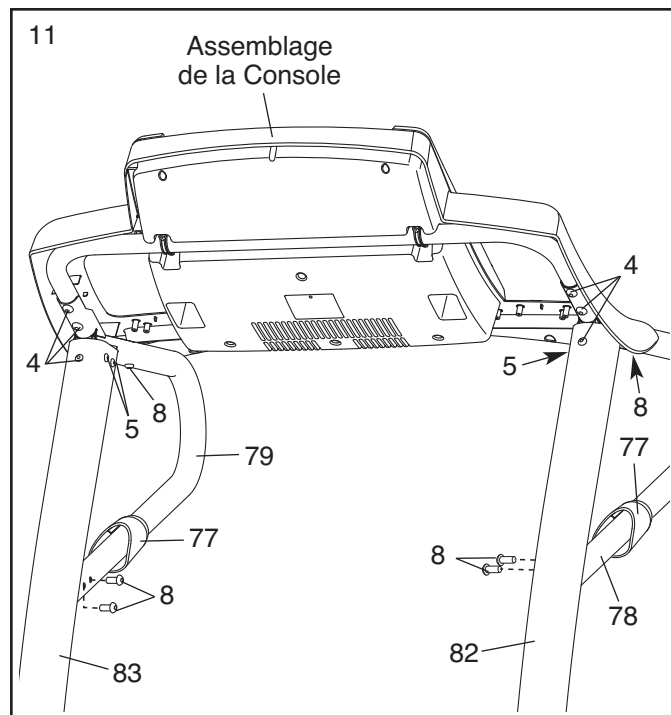
Installez l'assemblage de la console sur les Montants Gauche et Droit (82, 83). En même temps, enfoncez l'extrémité inférieure des Rampes (78, 79) sur les supports des Montants. **Veillez à ne coincer aucun des fils.** Insérez l'excédent de fil dans le Montant Droit.

Engagez quatre Boulons Métal/Nylon de 5/16" x 3/4" (5) avec quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (9) dans les Montants (82, 83). Ensuite, engagez deux Boulons en Métal/Nylon de 5/16" x 1 1/2" (4) avec deux Rondelles Étoilées de 5/16" (9) dans les Montants. **Ne serrez pas complètement les Boulons en Métal/Nylon à ce moment.**



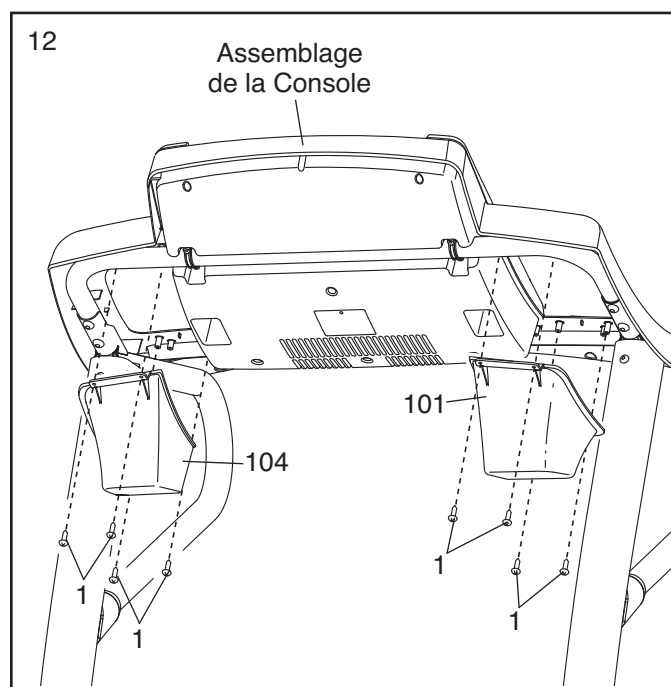
11. Engagez deux Boulons en Métal/Nylon de 1/4" x 1/2" (8) dans l'extrémité inférieure de chacune des Rampes (78, 79). **Serrez chacun des seize Boulons en Métal/Nylon (4, 5, 8).**

Glissez les Couvertres de la Rampe (77) contre les Montants (82, 83).



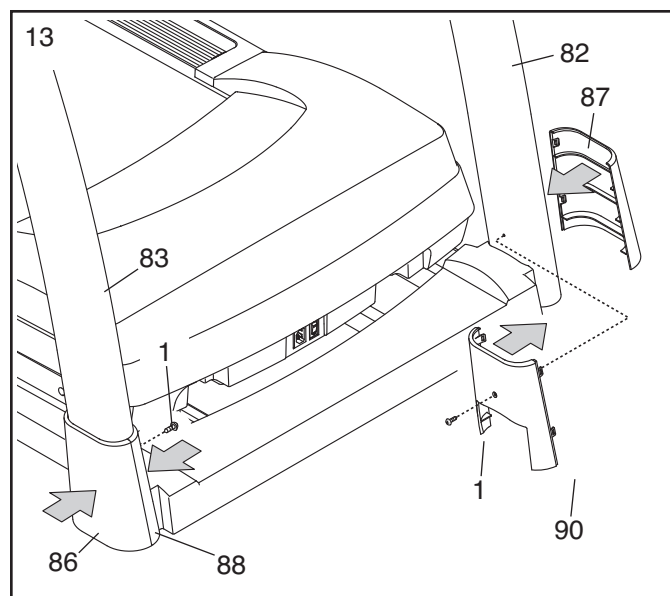
12. Voir les étapes 4 et 5. Serrez chacun des Boulons en Métal/Nylon (7, 31, 97) utilisés dans ces étapes.

Fixez le Plateau d'Accessoires Gauche (101) et le Plateau d'Accessoires Droit (104) à l'assemblage de la console à l'aide huit Vis de #8 x 1/2" (1).



13. Enfoncez le Couvercle Externe du Montant Gauche (87) et le Couvercle Interne du Montant Gauche (90) l'une contre l'autre autour du Montant Gauche (82). Fixez les Couvercles du Montant à l'aide d'une Vis de #8 x 1/2" (1).

Fixez le Couvercle Externe du Montant Droit (86) et le Couvercle Interne du Montant Droit (88) de la même manière.



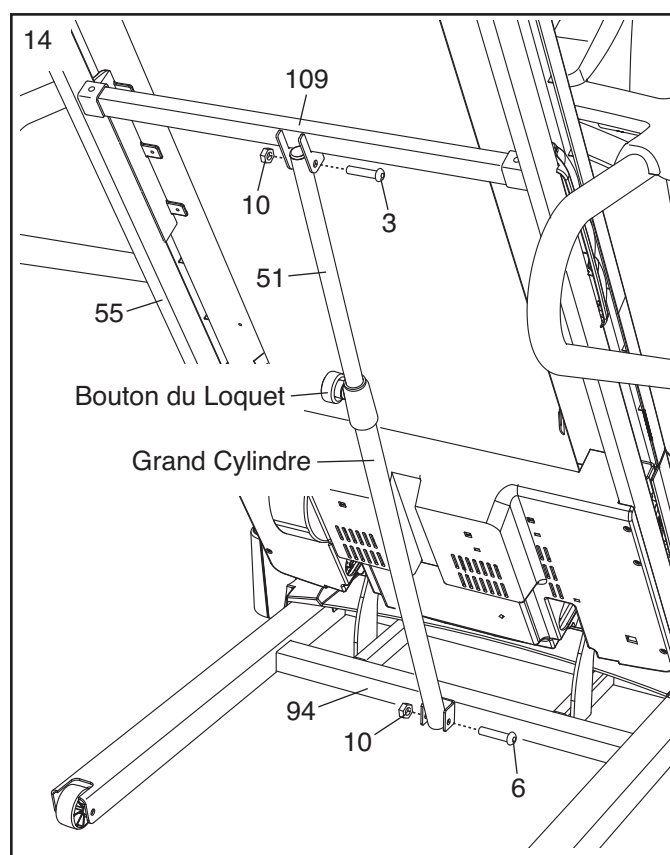
14. Élevez le Cadre (55) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de cette étape.**

Orientez le Loquet de Rangement (51) de sorte à situer le grand cylindre et le bouton du loquet dans les positions indiquées.

Fixez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (51) à la Barre Transversale du Cadre (109) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (3) et d'un Écrou de 3/8" (10).

Fixez le Loquet de Rangement (51) à la Base (94) à l'aide d'un Boulon en Métal/Nylon du Loquet de 3/8" x 2 1/4" (6) et d'un Écrou de 3/8" (10). Remarque : Il peut être nécessaire de mouvoir le Cadre (55) vers l'avant et l'arrière afin d'aligner le Loquet de Rangement sur la Base.

Abaissez le Cadre (55) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 25).

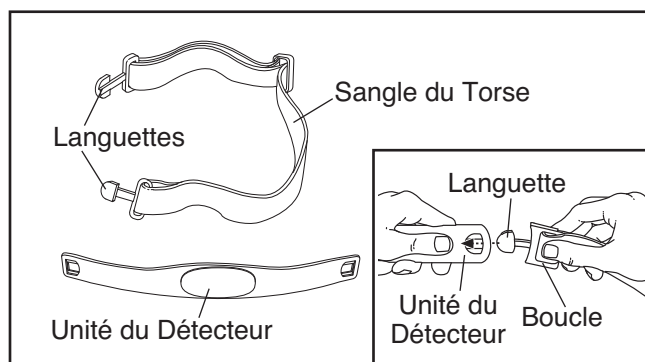


15. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si des pellicules en plastique recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. Remarque : Il peut y avoir des pièces de quincaillerie excédentaires. Conservez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr; l'une des clés hexagonales est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 27 et 28).

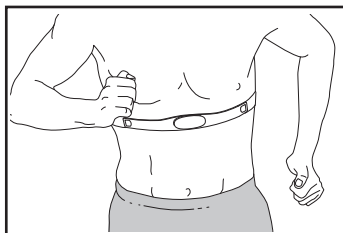
COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR CARDIAQUE

Le détecteur cardiaque comporte deux éléments : la sangle du torse et l'unité du détecteur cardiaque. Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités de l'unité du détecteur cardiaque, comme illustré sur le schéma en encadré. Enfoncez l'extrémité de l'unité du détecteur cardiaque sous la boucle de la sangle du torse. La languette devrait être alignée avec l'avant de l'unité du détecteur cardiaque.



Ensuite, placez le détecteur cardiaque autour de votre abdomen, et attachez l'autre extrémité de la sangle du torse dans l'unité du détecteur cardiaque. Ajustez la longueur de la sangle du torse si cela est nécessaire. Le détecteur cardiaque devrait être placé sous vos vêtements, serré contre votre peau, et aussi haut que possible sous vos muscles pectoraux ou votre poitrine tout en étant confortable. Assurez-vous que le logo est placé vers l'avant et à l'endroit.



Soulevez l'unité du détecteur cardiaque de votre peau de quelques centimètres et localisez les deux surfaces des électrodes sur le revers du détecteur (les surfaces des électrodes sont les deux rectangles creux). 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 le détecteur sur votre peau.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Séchez complètement le détecteur cardiaque après chaque utilisation. Le détecteur cardiaque est activé quand les électrodes sont mouillées et que le détecteur cardiaque est porté ; le détecteur cardiaque s'éteint quand il n'est pas porté et que les électrodes sont sèches. Si le détecteur cardiaque n'est pas séché après chaque utilisation, il restera allumé même s'il n'est pas utilisé, usant prématurément la pile.
- Rangez le détecteur cardiaque dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le détecteur cardiaque dans un sac en plastique ou dans tout autre récipient qui retient l'humidité.
- N'exposez pas le détecteur 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 (122° F) ou inférieures à -10° C (14° F).
- Ne pliez pas et n'étirez pas excessivement l'unité du détecteur cardiaque quand vous l'utilisez et la rangez.
- Nettoyez l'unité du détecteur cardiaque avec un chiffon humide—n'utilisez jamais de l'alcool ou des nettoyants abrasifs ou chimiques. La sangle du torse peut être lavée à la main et séchée à l'air libre.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Les instructions contenues sur cette page décrivent la manière avec laquelle le détecteur cardiaque fonctionne avec la console. Si le détecteur cardiaque ne fonctionne pas correctement, essayez les étapes ci-dessous.

- Assurez-vous que vous portez le détecteur cardiaque comme décrit à gauche. Remarque : si le détecteur cardiaque ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre abdomen.
- Utilisez une solution saline comme de la salive ou de la solution pour lentilles de contact pour mouiller les deux surfaces des électrodes. Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, mouillez les surfaces des électrodes à nouveau.
- Quand vous marchez ou courez sur le tapis de course, placez-vous au milieu de la courroie mobile. **Pour que la console affiche le rythme cardiaque, l'utilisateur doit être à une longueur de bras de la console.**
- Le détecteur cardiaque est conçu pour être utilisé par des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes d'affichage 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 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 tapis de course dans un endroit différent.

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE PRÉ-LUBRIFIÉE

Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile recouverte d'un lubrifiant de haute performance. **IMPORTANT : n'appliquez jamais de silicone en spray ou toute autre substance sur la courroie mobile ou la plate-forme de marche. De telles substances peuvent détériorer la courroie mobile et entraîner une usure extrême.**

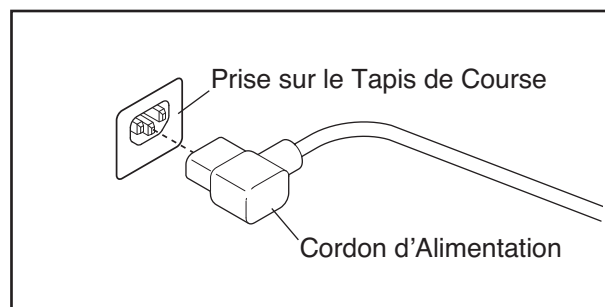
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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.**

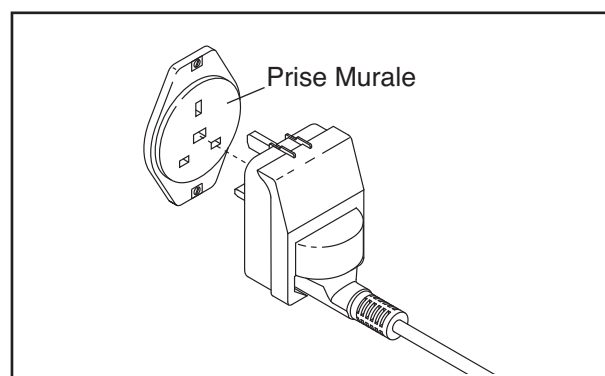
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre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

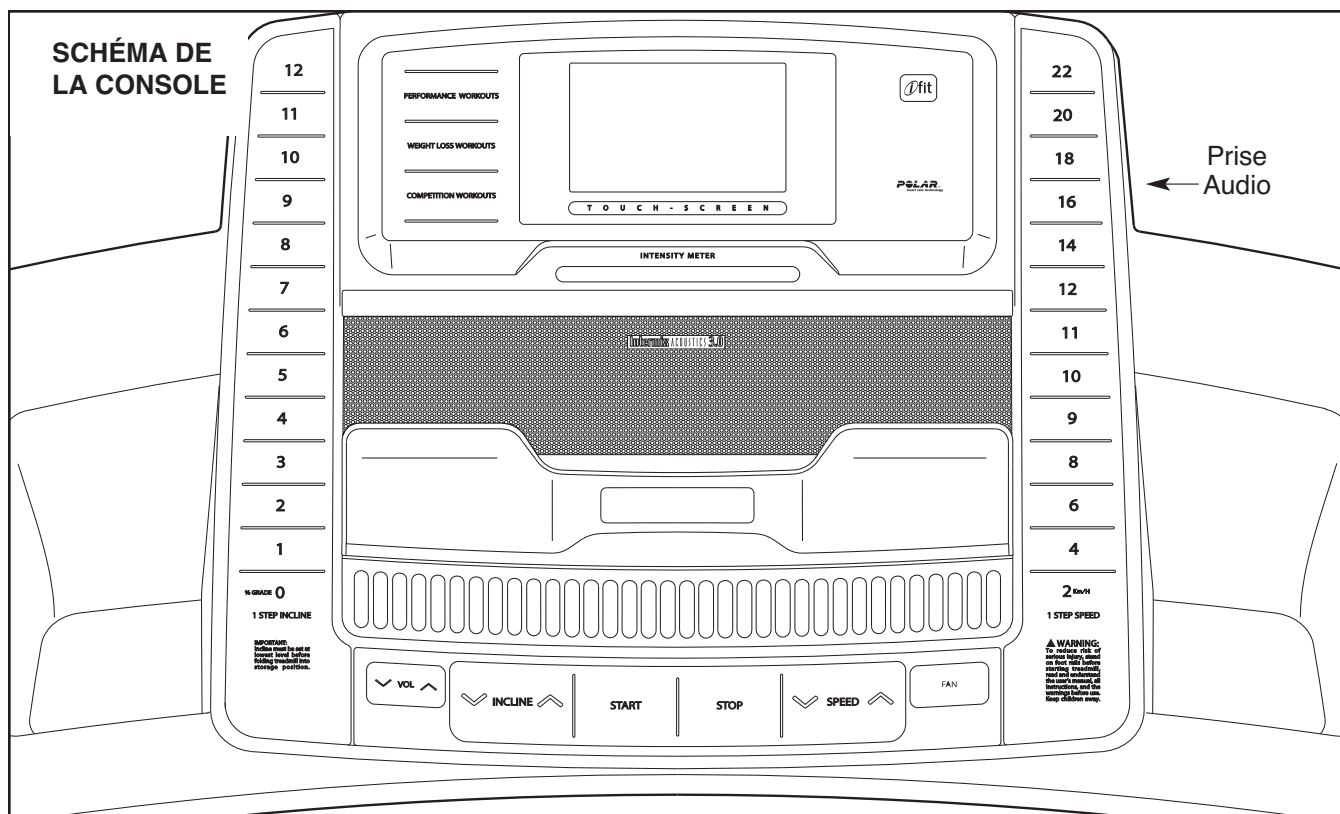
Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

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.





COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

De plus, la console comporte vingt-deux entraînements prédéfinis : seize entraînements de performance et six entraînements de perte de poids. Chaque entraînement prédéfini commande automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace. Vous pouvez même affronter d'autres coureurs en effectuant un entraînement de compétition.

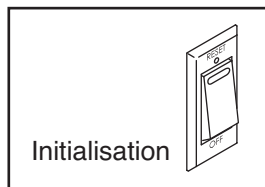
réseau sans fil via un module iFit Live en option. Dans le mode iFit Live, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, consulter les résultats de vos entraînements et accéder à de nombreuses autres fonctions. **Pour acheter une carte de module iFit Live en tout temps, visitez le www.iFIT.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce manuel.**

Pour la mise en marche, voir la page 18. **Pour utiliser le mode manuel**, voir la page 18. **Pour effectuer un entraînement prédéfini**, voir la page 20. **Pour effectuer un entraînement de compétition**, voir la page 22. **Pour utiliser le mode d'information**, voir la page 24. **Pour utiliser le mode iFit Live**, voir la page 24. **Pour utiliser la chaîne audio stéréophonique**, voir la page 24.

COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL

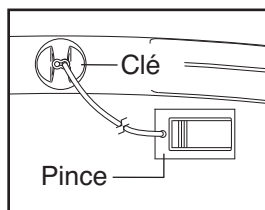
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement du tapis à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 16). Ensuite, localisez l'interrupteur d'alimentation du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation est à la position de réinitialisation.



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans s'activent dès que le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur d'alimentation est amené à la position de initialisation, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche [STOP] enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans demeurent en fonction, reportez-vous à la section **LE MODE INFORMATION** à la page 24 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, posez les pieds sur les repose-pieds du tapis de course. Localisez la pince reliée à la clé et suspendez-la à la taille de votre vêtement de façon à la fixer solidement. Ensuite, introduisez la clé dans la console. Les écrans s'activeront peu de temps après.



IMPORTANT : en cas d'urgence, la clé peut être retirée de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour connaître la nature de l'unité de mesure sélectionnée, reportez-vous à **LE MODE INFORMATION** à la page 24. **Par souci de clarté, toutes les directives dans ce manuel renvoient aux kilomètres.**

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Reportez-vous à **COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL** à gauche.

2. Sélectionnez le menu principal.

Le menu principal apparaît chaque fois que la clé est introduite.

Remarque : si vous avez sélectionné un entraînement ou le mode iFit Live, appuyez sur la touche Menu pour revenir au menu principal.



3. Lancez la courroie mobile et réglez la vitesse.

Pour lancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche [START], la touche Vitesse [SPEED] d'augmentation ou l'une des touches Vitesse 1 Niveau [1 STEP SPEED] numérotées. Vous pouvez également appuyer sur la touche Allez [GO] à l'écran.

Si vous appuyez sur la touche Marche, la touche Vitesse d'augmentation ou la touche Allez, la courroie mobile s'engage à raison de 2 Km/H. À mesure que vous vous entraînez, vous pouvez changer la Vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches Vitesse d'augmentation et de diminution. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse varie de l'ordre de 0,1 Km/H ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0,5 Km/H.

Suivant l'appui sur l'une des touches Vitesse 1 Niveau numérotées, la vitesse de la courroie mobile varie graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné.

Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche, la touche Vitesse d'augmentation sous ou l'une des dix touches Vitesse 1 Niveau numérotées.

4. Changez l'inclinaison du tapis de course au besoin.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche Inclinaison [INCLINE] d'augmentation ou de diminution ou l'une des touches Inclinaison 1 Niveau [1 STEP INCLINE] numérotées de 0 à 12. Chaque fois que l'une des touches est appuyée, l'inclinaison varie graduellement jusqu'à atteindre l'inclinaison du réglage sélectionné.

5. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez vos progrès à l'écran.

La console permet de choisir entre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine la nature des données d'entraînement affichées. Pour sélectionner le mode d'affichage souhaité, appuyez à répétition sur la touche Display à l'écran.

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

- Le temps [TIME] écoulé.
- La Distance parcourue en marchant ou en courant.
- Le nombre approximatif de Calories que vous avez brûlées.
- Votre cadence en minutes par mile ou minutes par kilomètre.
- La vitesse [SPEED] de la courroie mobile.
- Le réglage de l'inclinaison [INCLINE] du tapis de course.
- Votre fréquence cardiaque (voir l'étape 6 de cette page). Votre fréquence cardiaque ne s'affiche que si vous utilisez le capteur cardiaque manuel ou le capteur cardiaque du torse.

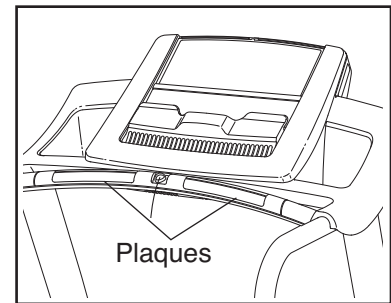
Pendant l'exercice, le compteur d'intensité indique le degré d'intensité approximatif de votre exercice.

6. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Remarque : Si vous utilisez simultanément le capteur cardiaque du torse et le capteur cardiaque manuel, la console ne pourra pas afficher la fréquence cardiaque correctement. Pour plus d'informations sur le capteur cardiaque

du torse, reportez-vous à la page 14.

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



Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous sur les repose-pieds et tenez les plaques pendant environ dix secondes—évittez de déplacer vos mains.** Lorsque votre pouls est détecté, votre fréquence cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de la fréquence cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant 15 secondes.**

7. Au besoin, activez le ventilateur.

Le ventilateur fonctionne à régime élevé et régime léger. Appuyez à répétition sur la touche Ventilateur [FAN] pour choisir un régime du ventilateur ou désactiver ce dernier. Remarque : Si le ventilateur est en marche au moment de l'arrêt de la courroie mobile, le ventilateur se mettra lui-même hors fonction après quelques minutes.

8. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt [STOP] et **sélectionnez le réglage d'inclinaison minimum du tapis de course. L'inclinaison doit se situer au réglage minimum, sinon le tapis de course risque d'être endommagé lors du pliage pour le rangement.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, poussez l'interrupteur d'alimentation à la position d'arrêt [OFF] et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : Si vous ne prenez pas cette précaution, les composants électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à la page 18.

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Si le mode manuel, un entraînement ou le mode iFit Live a été sélectionné, appuyez sur la touche Menu pour revenir au menu principal.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez sur la touche Entraînements iFit [IFIT WORKOUTS] à l'écran. Puis, appuyez sur la touche Performance ou la touche Perte de Poids [WEIGHT LOSS] à l'écran. Vous pouvez également appuyer sur la touche Entraînements de Performance [PERFORMANCE WORKOUTS] ou la touche Entraînements de Perte de Poids [WEIGHT LOSS WORKOUTS] de la console.



Pour effectuer un entraînement de performance, appuyez sur la touche Temps [TIME] ou la touche Distance. Pour utiliser un entraînement de perte de poids, appuyez sur la touche Calorie ou la touche de Base [BASIC].

Appuyez sur la touche correspondant à l'entraînement voulu. Si une touche Prochaine [NEXT] apparaît à l'écran, pressez-la pour afficher d'autres entraînements. Lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran affiche le nom, la durée, le réglage de la vitesse maximum, le réglage de l'inclinaison maximum et un graphique des réglages de vitesse de l'entraînement. Remarque : Lorsqu'un entraînement sur distance est sélectionné, l'écran n'affiche pas la durée de l'entraînement.

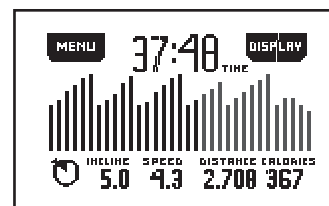
Lorsque vous sélectionnez un entraînement de performance, il devient possible de modifier l'intensité de l'entraînement. Appuyez sur la touche Sélectionnez [SELECT]. Ensuite, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'écran pour modifier l'intensité.

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Marche [START] ou la touche Sélectionnez pour commencer l'entraînement. Peu de temps après l'appui sur la touche, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages initiaux de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

Durant l'entraînement, le graphique représentera votre progression. Appuyez à répétition sur la touche Display pour afficher le graphique.



Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de la vitesse du segment en cours.

À la fin de chaque segment, une série de tonalités se fera entendre et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si un nouveau réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison est programmé pour le segment suivant, ce réglage de vitesse ou d'inclinaison clignotera aux écrans pendant quelques secondes, puis le tapis de course adoptera automatiquement ce réglage de vitesse ou d'inclinaison.

L'entraînement se poursuivra ainsi jusqu'à ce que clignote le dernier segment du graphique et que le segment prenne fin. À ce moment, la courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt. Certains entraînements seront suivis d'une période de retour à la normale.

Remarque : L'objectif calorique de chaque entraînement de perte de poids est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlez dépendra de votre poids. De plus, le réglage manuel de la vitesse ou de l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement modifiera le nombre de calories que vous brûlerez.

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

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Marche ou Vitesse d'augmentation. La courroie mobile s'engagera à raison de 2 km/h. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour le segment suivant.

4. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez vos progrès à l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 19.

Si vous sélectionnez un entraînement minuté, l'écran affichera un chronomètre affichant le temps restant dans l'entraînement. Si vous sélectionnez un entraînement sur distance, l'écran affichera une piste de 400 mètres (1/4 de mile). Si vous sélectionnez un entraînement calorique, l'écran affichera une flamme représentant 25 calories.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 19.

6. Au besoin, activez le ventilateur.

Voir l'étape 7 à la page 19.

7. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 19.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTITION

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à la page 18.

2. Sélectionnez un entraînement de compétition.

Si le mode manuel, un entraînement ou le mode iFit Live a été sélectionné, appuyez sur la touche Menu pour revenir au menu principal.

Pour sélectionner un entraînement de compétition, appuyez sur la touche Entraînements iFit [IFIT WORKOUTS] à l'écran. Puis, appuyez sur la touche

Compétition à l'écran. Vous pouvez également appuyer sur la touche Entraînements Compétition [COMPETITION WORKOUTS] de la console.



Pour personnaliser les paramètres de la course, appuyez sur la touche Réglages [SETTINGS]. Sélectionnez une inclinaison maximale en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution. Appuyez sur la touche Continue. Puis, sélectionnez la vitesse à laquelle vous commencerez à marcher dans la course en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution. Appuyez sur la touche Continue.

Vous pouvez affronter un seul adversaire ou un groupe d'adversaires.

Si vous choisissez d'affronter un seul adversaire, appuyez sur la touche Affronter un Adversaire [HEAD TO HEAD]. Sélectionnez un adversaire en appuyant sur les touches Prochaine [NEXT] et à l'Inverse [BACK]. L'écran affichera le niveau d'endurance, la vitesse moyenne, la vitesse maximum et la force mentale de chaque adversaire. Il se peut que chaque adversaire apparaisse plus d'une fois dans les différents niveaux ou degrés de difficulté. L'adversaire le moins menaçant se trouve dans le degré un et le plus menaçant dans le degré trois. Appuyez sur la touche Sélectionnez [SELECT].

Si vous choisissez d'affronter un groupe, appuyez sur la touche Affronter un Groupe [RACE AGAINST A PACK]. Sélectionnez un niveau de difficulté pour la course en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution. Le niveau un est le niveau le plus facile et le niveau douze le plus exigeant. Appuyez sur la touche Continue.

Puis, sélectionnez la distance de la course. Vous pouvez afficher plus de distances en appuyant sur la touche Prochaine à l'écran.

3. Commencez l'entraînement.

Après la sélection d'une distance, les indications *READY*, *SET*, *GO* apparaîtront à l'écran pour signaler le début de la course. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Réglez à volonté la vitesse et l'inclinaison du tapis de course. Vos adversaires adapteront leurs vitesses et tactiques au parcours et à la situation.

L'entraînement continuera jusqu'à la fin de la course.

4. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez vos progrès à l'écran.

La console permet de choisir parmi plusieurs options d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine la nature des renseignements sur l'entraînement affichés. Appuyez à répétition sur la touche Affichage [DISPLAY] pour sélectionner l'option d'affichage voulue.

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

- Vous serez représenté par une animation d'un coureur nommé « U ». À mesure que vous augmentez ou diminuez la vitesse de la courroie mobile, le coureur accélère ou ralentit.
- Des animations des autres coureurs.
- Un plan du parcours sur lequel vous courez. Le plan apparaîtra au côté gauche de l'écran. Les coureurs seront représentés par des carrés sur le plan.

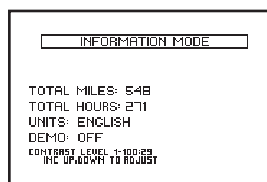
- Le nombre de secondes d'avance que vous avez sur les autres coureurs ou de retard sur le coureur de tête. Les secondes apparaîtront en dessous du plan du parcours. Lorsque vous accusez un retard sur les autres coureurs, un nombre négatif de secondes apparaît.
 - Votre rang dans la course. Votre place apparaîtra à l'intérieur du plan du parcours.
 - La vitesse [SPD] de la courroie mobile.
 - Le réglage de l'inclinaison [INC] du tapis de course.
 - Le nombre approximatif de calories [CALS] que vous avez brûlées.
 - La distance [DIST] parcourue en marchant ou en courant.
 - Le temps [TIME] écoulé.
 - Votre fréquence cardiaque. Remarque : Votre fréquence cardiaque ne peut s'afficher que lorsque vous utilisez le capteur cardiaque manuel ou le capteur cardiaque du torse (voir l'étape 6 à la page 19).
 - Un graphique des réglages d'inclinaison de la course. Le profil apparaîtra dans la partie inférieure de l'écran.
 - La vitesse de récupération d'énergie [REC] de vos adversaires.
 - La réserve [BANK] ou la quantité d'énergie que possèdent vos adversaires. À mesure que la quantité d'énergie diminue, la vitesse de l'adversaire diminue.
 - Les tactiques de course qu'utilisent vos adversaires. Vos adversaires utiliseront des tactiques diverses dans des situations diverses. Consultez une source sûre pour en apprendre davantage sur ces tactiques.
 - Une barre d'état indiquant la distance que vous avez parcourue dans la course ainsi que la distance qui reste à parcourir. La barre d'état apparaîtra au bas de l'écran.
 - Votre vitesse moyenne.
- 5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.**
- Voir l'étape 6 à la page 19.
- 6. Au besoin, activez le ventilateur.**
- Voir l'étape 7 à la page 19.
- 7. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.**
- Voir l'étape 8 à la page 19.

LE MODE INFORMATION

La console offre 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 information vous permet aussi de sélectionner le mile ou le kilomètre comme unité de mesure de la distance et d'activer ou de désactiver le mode démo. Il y est également possible de régler le degré de contraste de l'écran.

Pour sélectionner le mode information, maintenez enfoncée la touche Arrêt [STOP], introduisez la clé dans la console, puis relâchez la touche Arrêt. Lorsque le mode information est sélectionné, l'écran affiche les données suivantes :

L'écran affichera le nombre total des kilomètres que la courroie mobile a parcourus et le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.



L'écran affichera également l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche Vitesse [SPEED] d'augmentation. Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez *METRIC* (métrique). Pour afficher la distance en miles, sélectionnez *ENGLISH* (Anglais).

La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Pendant que le mode démo est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, l'interrupteur d'alimentation, placé à la position de réinitialisation et la clé, introduite dans la console. Cependant, au retrait de la clé, les écrans conservent l'affichage, mais les touches sont désactivées. Si le mode démo est activé, l'indication *ON* (Marche) apparaît à l'écran lorsque le mode information est sélectionné. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez sur la touche Vitesse de diminution.

L'écran affichera également le degré de contraste de l'écran. Appuyez sur la touche Inclinaison [INCLINE] d'augmentation ou de diminution pour régler le contraste.

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

COMMENT UTILISER LE MODE iFIT LIVE

Le module optionnel iFit Live permet à votre tapis de course de communiquer avec votre réseau sans fil et d'accéder à de nouvelles fonctionnalités intéressantes. Par exemple, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, consulter les résultats de vos entraînements et accéder à de nombreuses autres fonctions. **Pour acheter une carte de module iFit Live en tout temps, visitez le www.iFIT.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce manuel.** Vous devez posséder un module iFit Live pour utiliser le mode iFit Live.

Pour utiliser le mode iFit Live, introduisez le module iFit Live dans la console. Appuyez sur la touche iFit Live de l'écran.

Pour plus d'informations sur le mode iFit Live, visitez le www.iFit.com. Remarque : Pour utiliser un module iFit Live, vous devez avoir accès à un ordinateur relié à Internet et muni d'un port USB. Vous devez également utiliser votre propre réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). Vous devrez également être inscrit sur iFit.com.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO STÉRÉOPHONIQUE

Pour écouter de la musique ou des livres sonores par l'entremise des haut-parleurs stéréo de la console, vous devez raccorder un lecteur MP3, un lecteur CD ou un autre lecteur audio portable à la console. Localisez le câble audio et branchez-le dans la prise audio située sur le côté de la console. Ensuite, reliez l'autre extrémité à une prise du lecteur MP3, du lecteur CD ou d'un autre lecteur audio portable. **Assurez-vous que le câble audio est inséré à fond.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio portable. Puis, réglez l'intensité sonore de votre lecteur audio portable ou appuyez sur les touches Volume [VOL] d'augmentation ou de diminution de la console.

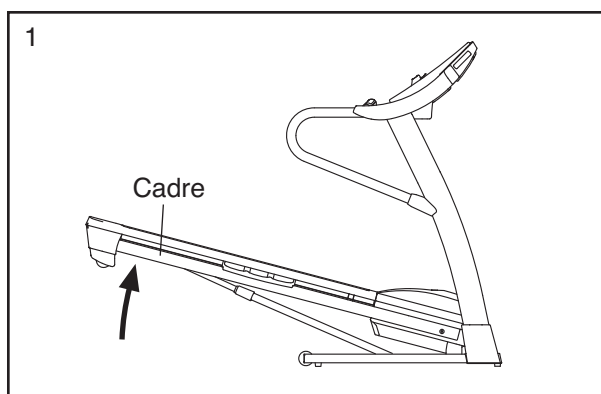
Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que la lecture est erratique, placez le lecteur de CD portable sur le sol ou sur une autre surface plane, au lieu de la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

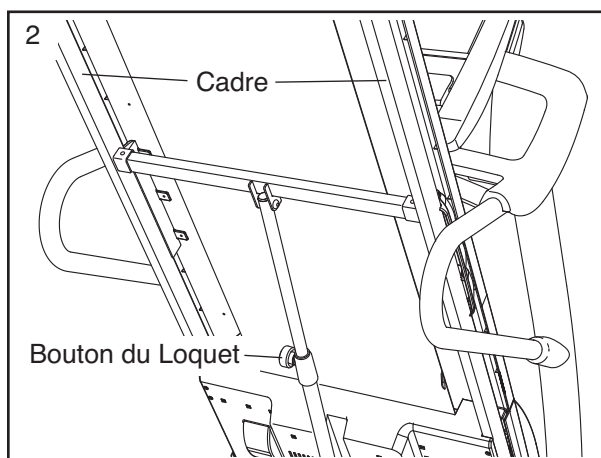
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison à la position la plus inférieure avant de plier le tapis de course. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg (45 lb) pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez le cadre métallique fermement 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. Élevez 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 en place.

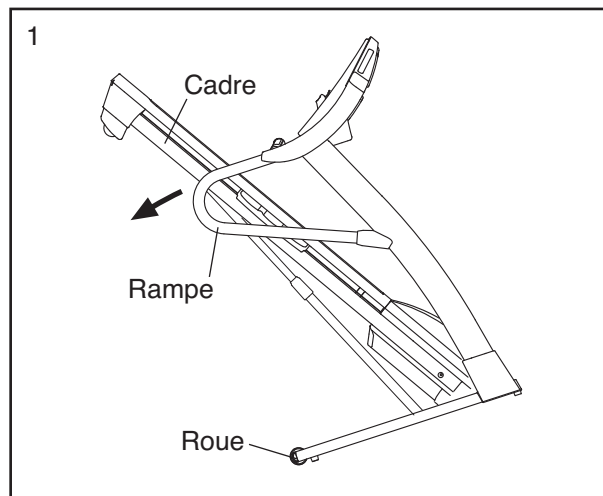


Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à températures supérieures à 30 °C (85 °F).

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 à la position de rangement. Le déplacement du tapis de course peut requérir la participation de deux personnes.

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



2. Faites basculer la rampe vers l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course puisse rouler sur les roues, puis déplacez-le jusqu'à l'emplacement voulu. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir fait basculer 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 roue et abaissez avec précaution le tapis de course.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

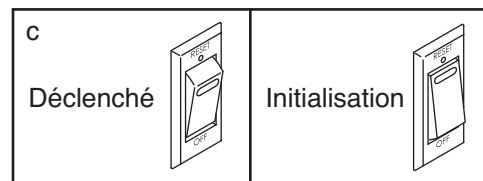
1. **Voir le schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main gauche. Tirez le bouton du loquet vers la droite; au besoin, poussez le cadre légèrement vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas sur quelques centimètres et relâchez le bouton du loquet.
2. **Voir le schéma 1 à gauche.** Tenez le tapis de course fermement des deux mains et abaissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique, et ne laissez pas chuter 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 une prise murale correctement reliée à la terre (voir page 16). Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez uniquement un fil à 3 conducteurs de 1 mm² (taille 14) dont la longueur ne dépasse pas 1,5 m (5 pieds).
 - 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, l'interrupteur s'est déclenché. Pour remettre l'interrupteur 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.

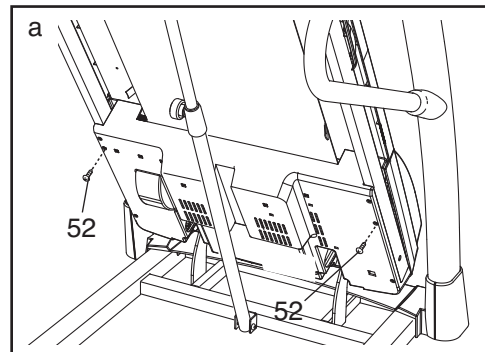
PROBLÈME : les affichages de la console restent allumés quand vous retirez la clé de la console

- 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 24 pour éteindre le mode « démo ».

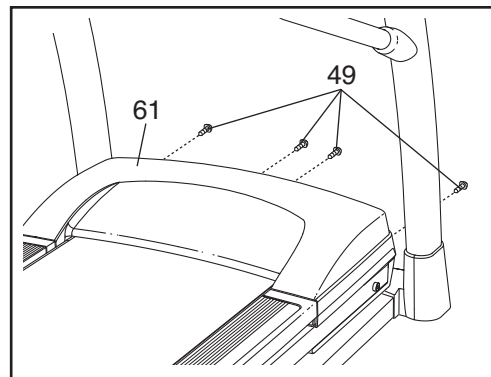
PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- SOLUTION :**
- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Disposez le tapis de course dans sa position de rangement (voir COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE à la page 25). Retirez les deux Vis de #8 x 1 1/2" (52).

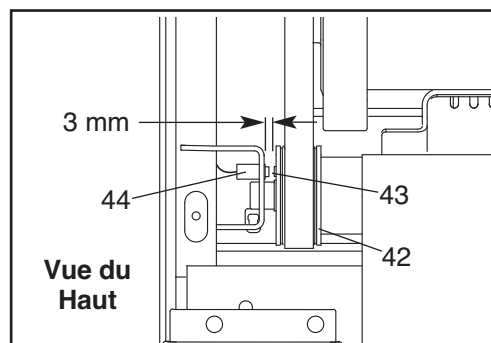
Ensuite, abaissez le tapis de course (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 25).



Retirez les quatre Vis de #8 x 1" (49) et retirez avec précaution le Capot du Moteur (61).



Localisez le Capteur Magnétique (44) et l'Aimant (43) du côté gauche de la Poulie (42). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné sur le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm (1/8 pouces).** Au besoin, déplacez légèrement le Capteur Magnétique en utilisant le tournevis pour écrous à fente. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des quatre Vis de #8 x 1" (non illustrées) et des deux Vis de #8 x 1 1/2" (non illustrées). Faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



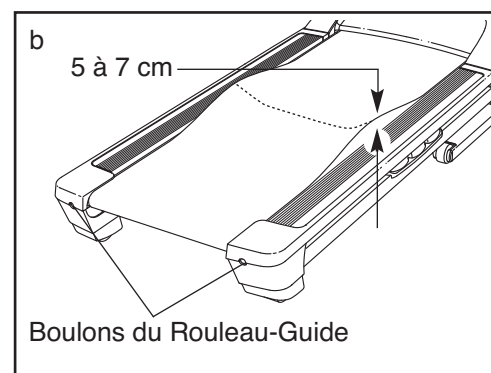
PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

SOLUTION : a. Maintenez enfoncées les touches Arrêt [STOP] et Vitesse [SPEED] d'augmentation, introduisez la clé dans la console et relâchez les touches Arrêt et SPEED d'augmentation. Appuyez sur la touche Arrêt et ensuite sur la touche Inclinaison [INCLINE] d'augmentation ou de diminution. Le tapis de course atteindra automatiquement le degré maximum d'inclinaison, puis retournera au degré minimum. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. Si l'inclinaison n'est pas calibré, appuyez sur la touche Arrêt et appuyez ensuite sur la touche Inclinaison d'augmentation ou de diminution. Lorsque l'inclinaison est calibré, retirez la clé de la console.

PROBLÈME : la courroie mobile ralentit lors de la marche sur l'appareil.

SOLUTION : a. 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 (5 pieds).

b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie mobile. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm (2 à 3 pouces) de la plateforme de marche. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.

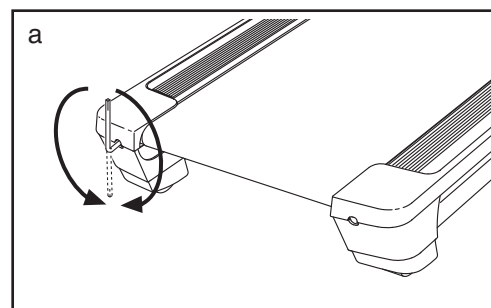


c. Si la courroie mobile ralentit toujours lorsqu'on y accède, reportez-vous à la page couverture avant du manuel.

PROBLÈME : la courroie n'est pas centrée ou dérape lorsqu'on y accède.

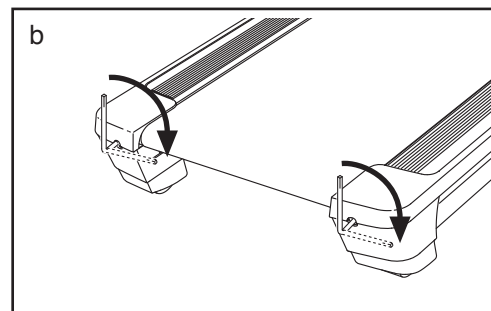
SOLUTION : a. Si la courroie mobile n'est pas centrée, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau-guide gauche dans le sens horaire sur 1/2 tour; si la courroie mobile est décalée vers la droite, tournez le boulon du rouleau-guide gauche dans le sens antihoraire sur 1/2 tour. Prenez garde à ne pas serrer la courroie mobile à l'excès.

Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



b. Si la courroie dérape lorsqu'on y accède, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons du rouleau-guide dans le sens horaire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm (2 à 3 pouces) de la plateforme de marche. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée.

Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



PROBLÈME : des lignes se tracent sur l'écran de la console

SOLUTION : a. Si l'écran de la console affiche des lignes, reportez-vous à LE MODE INFORMATION de la page 24 pour régler le degré de contraste de l'écran.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle NETL12710.2 R0111A

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	21	Vis de #8 x 1/2"	46	1	Courroie du Moteur de Traction
2	4	Vis Autoperçante de #8 x 1"	47	1	Moteur de Traction
3	1	Boulon de 3/8" x 2"	48	1	Courroie Mobile
4	6	Boulon en Métal/Nylon de 5/16" x 1 1/2"	49	8	Vis de #8 x 1"
5	4	Boulon en Métal/Nylon de 5/16" x 3/4"	50	1	Repose-Pied Droit
6	1	Boulon en Métal/Nylon du Loquet de 3/8" x 2 1/4"	51	1	Loquet de Rangement
7	2	Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 5 1/2"	52	2	Vis de #8 x 1 1/2"
8	6	Boulon en Métal/Nylon de 1/4" x 1/2"	53	1	Support de Composantes Électroniques
9	10	Rondelle Étoilée de 5/16"	54	1	Contrôleur
10	8	Écrou de 3/8"	55	1	Cadre
11	6	Rondelle Étoilée de 3/8"	56	1	Rouleau-Guide
12	2	Rondelle Étoilée de 1/4"	57	1	Pied Droit du Cadre
13	1	Barre Transversale du Capteur Cardiaque	58	1	Pied Gauche du Cadre
14	32	Vis de #8 x 3/4"	59	1	Clé Hexagonale
15	2	Boulon de 1/4" x 1/4"	60	1	Clé Hexagonale de 5/32"
16	2	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	61	1	Capot du Moteur
17	9	Vis à Tête à Rondelle de #8 x 1/2"	62	1	Bride d'Attache-Fil
18	10	Vis de #12 x 1"	63	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Élévation
19	4	Vis du Guide de la Courroie	64	2	Bague d'espacement du Cadre
20	2	Boulon du Moteur de Traction	65	1	Cadre d'Élévation
21	4	Boulon de 3/8" x 2 1/8"	66	1	Moteur d'Inclinaison
22	2	Boulon de 3/8" x 1 3/8"	67	2	Boulon de 3/8" x 3"
23	4	Boulon de 5/16" x 1 1/4"	68	2	Berceau du Capot
24	1	Boulon du Rouleau de Traction	69	1	Panneau Ventral
25	2	Rondelle Plate de 1/4"	70	1	Interrupteur d'Alimentation
26	2	Rondelle de Blocage de 1/4"	71	1	Cordon d'Alimentation
27	2	Écrou à Cage	72	1	Passe-Fil
28	6	Vis à Tête Bombée de #8 x 3/4"	73	1	Fil du Moteur d'Élévation
29	2	Contre-Écrou de 3/8"	74	2	Attache Détachable
30	4	Écrou à Collerette de 5/16"	75	1	Attache de 40 cm
31	2	Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 2 1/4"	76	7	Attache de 20 cm
32	1	Rondelle Étoilée de 1/4"	77	2	Couvercle de la Rampe
33	2	Rondelle Étoilée de #8	78	1	Rampe Gauche
34	4	Vis à Tête Bombée de #8 x 1"	79	1	Rampe Droite
35	1	Repose-Pied Gauche	80	2	Bride de la Console
36	2	Bague d'Espacement du Pied de Base	81	1	Cadre de la Console
37	2	Amortisseur de la Plateforme	82	1	Montant Gauche
38	1	Plateforme de Marche	83	1	Montant Droit
39	2	Guide de la Courroie	84	1	Couvercle de la Base
40	1	Couvercle du Repose-Pied Gauche	85	1	Fil du Montant
41	1	Couvercle du Repose-Pied Droit	86	1	Couvercle Externe du Montant Droit
42	1	Rouleau de Traction/Poulie	87	1	Couvercle Externe du Montant Gauche
43	1	Aimant	88	1	Couvercle Interne du Montant Droit
44	1	Capteur Magnétique	89	2	Autocollant d'Attention
45	1	Bride du Capteur Magnétique	90	1	Couvercle Interne du Montant Gauche
			91	2	Boulon en Métal/Nylon de 1/4" x 1 3/4"
			92	4	Pied de la Base

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
93	1	Câble Audio	109	1	Barre Transversale du Cadre
94	1	Base	110	1	Filtre
95	2	Roue	111	1	Support du Filtre
96	4	Bague d'Espacement de la Roue	112	1	Isolateur du Moteur de Traction
97	2	Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 3 3/4"	113	2	Bague du Moteur de Traction
98	1	Clé/Pince	114	1	Réceptacle
99	8	Attache-Fil	115	1	Adaptateur du Cordon d'Alimentation
100	1	Console	116	1	Autocollant d'Avertissement
101	1	Plateau d'Accessoires Gauche	117	1	Sangle du Capteur du Torse
102	1	Base de la Console	118	2	Bague du Moteur d'Inclinaison
103	1	Logement du Module	119	4	Bride du Capot
104	1	Plateau d'Accessoires Droit	120	2	Vis de M4.2 x 8mm
105	1	Portillon d'Accès	121	4	Vis Autoperçante de #8 x 3/4"
106	1	Barre du Capteur Cardiaque	122	4	Petit Coussin de la Plateforme
107	3	Fil de Mise à la Terre du Capteur	*	—	Manuel de l'Utilisateur
108	1	Capteur Cardiaque du Torse			

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 NETL12710.2 R0111A

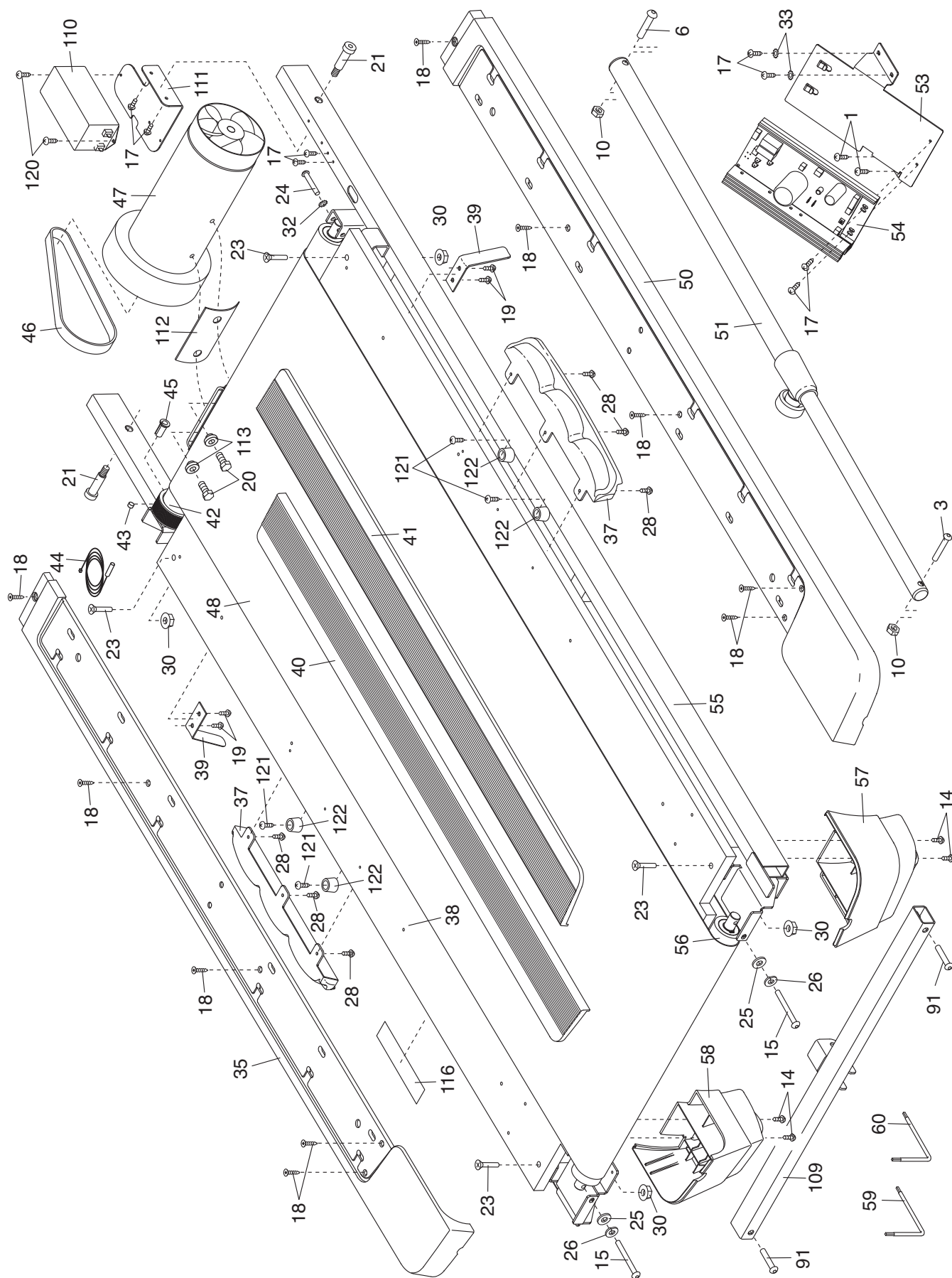


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle NETL12710.2 R0111A

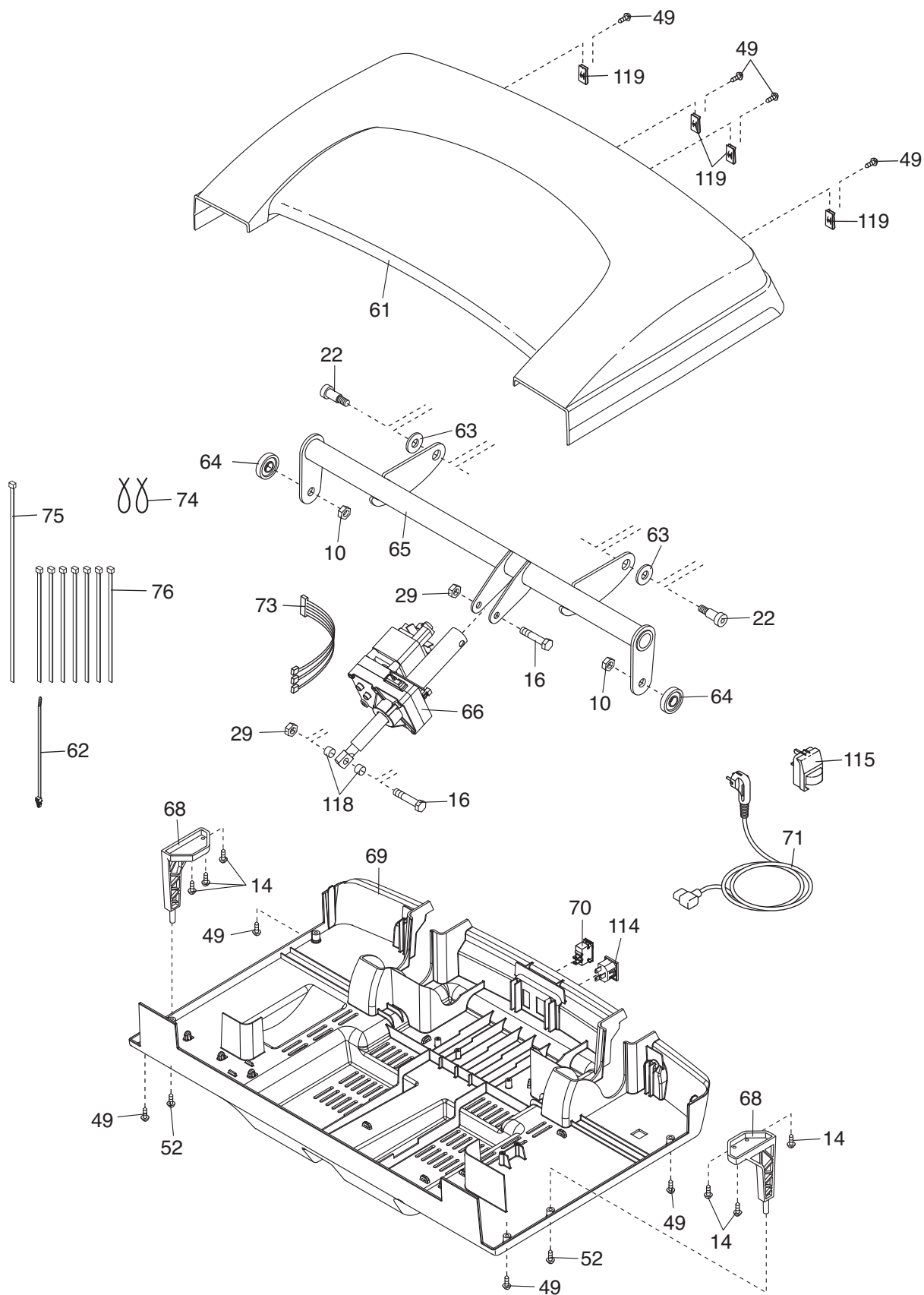
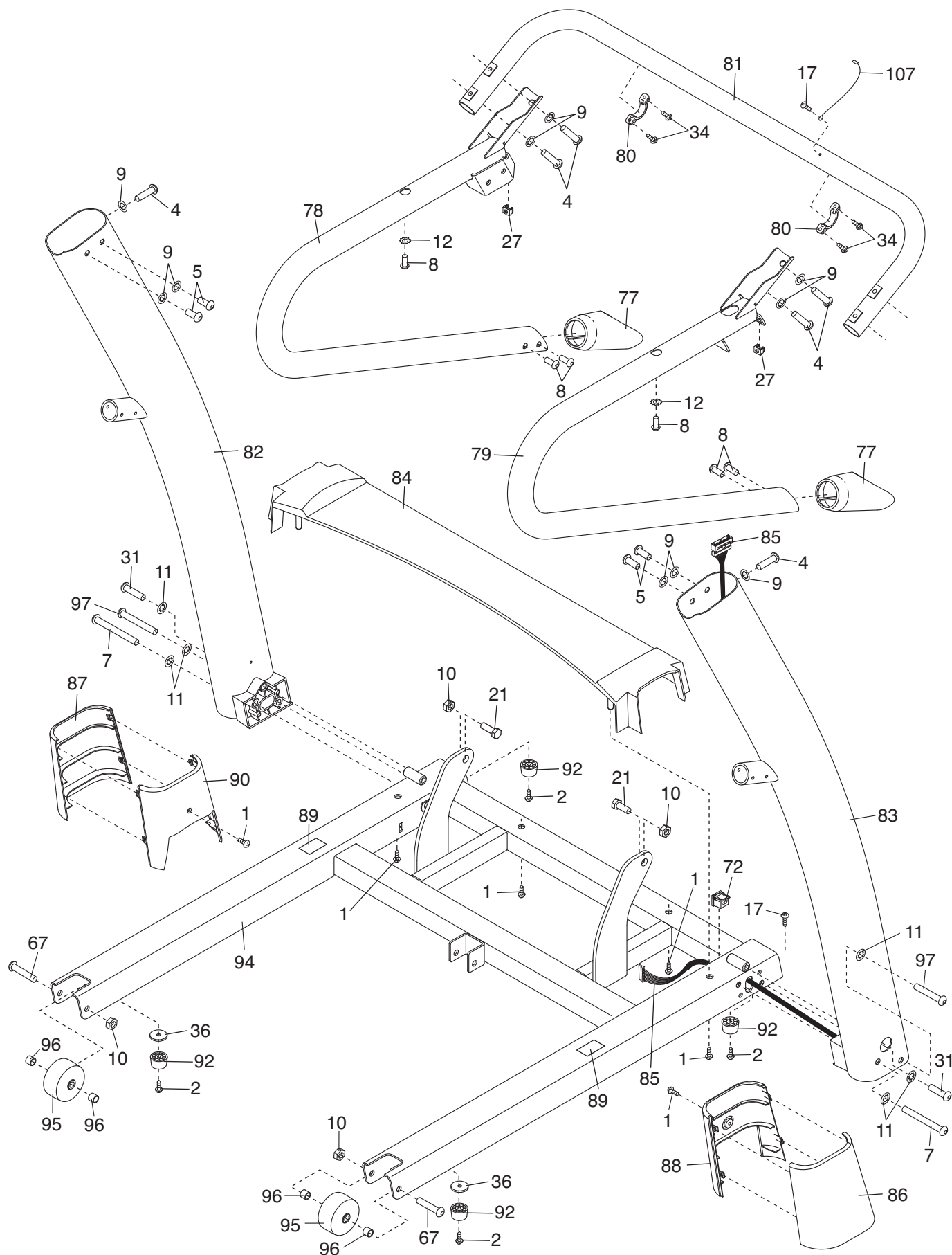
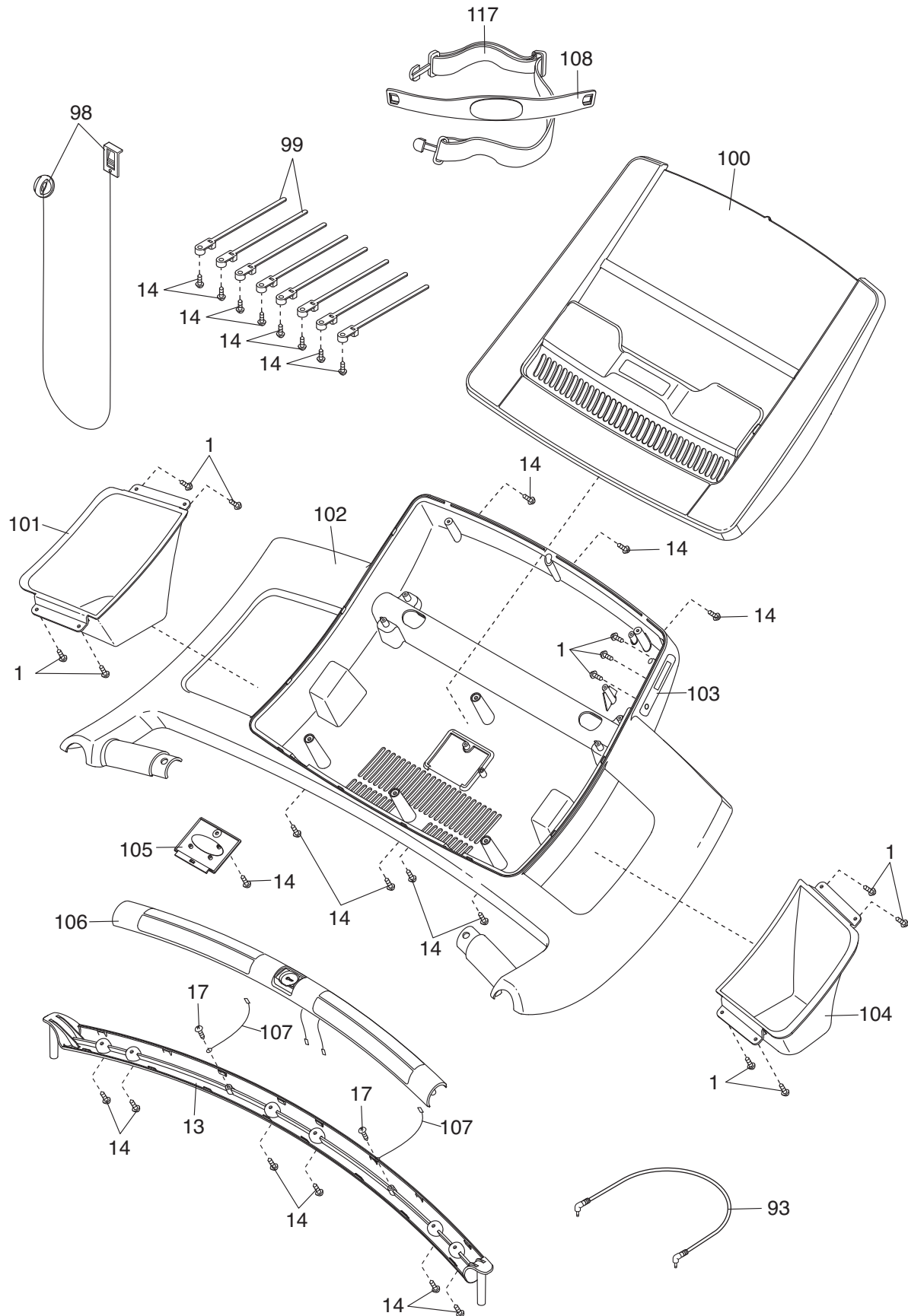


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle NETL12710.2 R0111A





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.

