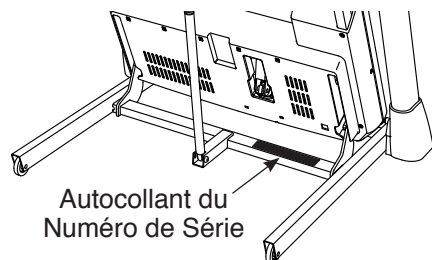


NordicTrack[®] C 320i

N° du Modèle NETL12915.5

N° de Série _____

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



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 : iconsupport.eu

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0800 00 12 65

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 incluses dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

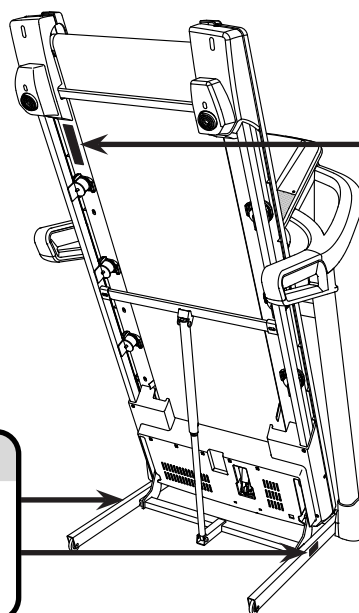


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	17
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE.....	27
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	28
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	31
LISTE DES PIÈCES	34
SCHÉMA DÉTAILLÉ	36
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dernière Page
INFORMATION SUR 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, voir la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



ATTENTION

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

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le 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 défaillant si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- Avant de plier le tapis de course à la position de rangement, l'inclinaison doit être mise à zéro.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.
- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de brûlure, feu, choc électrique ou blessure, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur votre tapis de course avant de l'utiliser. ICON ne peut être tenu responsable des blessures ou des dégâts liés à l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de ce 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. Le tapis de course n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées de l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
4. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
9. Gardez toujours les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
10. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 150 kg.
11. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
12. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements de sport avec support 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.*
13. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit mis à la terre (voir page 17). Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit. Pour remplacer le fusible de l'adaptateur du cordon d'alimentation, installez un fusible de type BS1362 de 13 ampères approuvé ASTA dans le porte-fusible.
14. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
15. Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
16. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. N'utilisez pas le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e), ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES page 28 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
17. Veuillez lire attentivement, comprendre et tester les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 19). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.

18. Montez toujours sur les repose-pieds quand vous allumez ou éteignez la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
19. Quand une personne marche sur le tapis de course, le bruit de l'appareil augmente.
20. Gardez vos doigts, cheveux et vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.
21. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
22. Le détecteur 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 cardiaque est conçu uniquement pour donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque durant l'exercice.
23. Ne laissez pas le tapis de course allumé sans surveillance. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) (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.
24. 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 page 27). Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.
25. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement. Ne faites pas fonctionner le tapis de course quand il est plié.
26. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
27. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé.
28. **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 technicien autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
29. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NORDICTRACK® C 320 I. Le tapis de course C 320 I offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces. De plus, lorsque vous ne vous entraînez pas, le tapis de course unique se plie et prend ainsi la moitié de la place occupée par d'autres tapis de course.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des

questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture pour contacter notre Service à la Clientèle. Pour nous permettre de mieux vous aider, 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 du manuel.

Veillez consulter le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces illustrées avant de continuer.

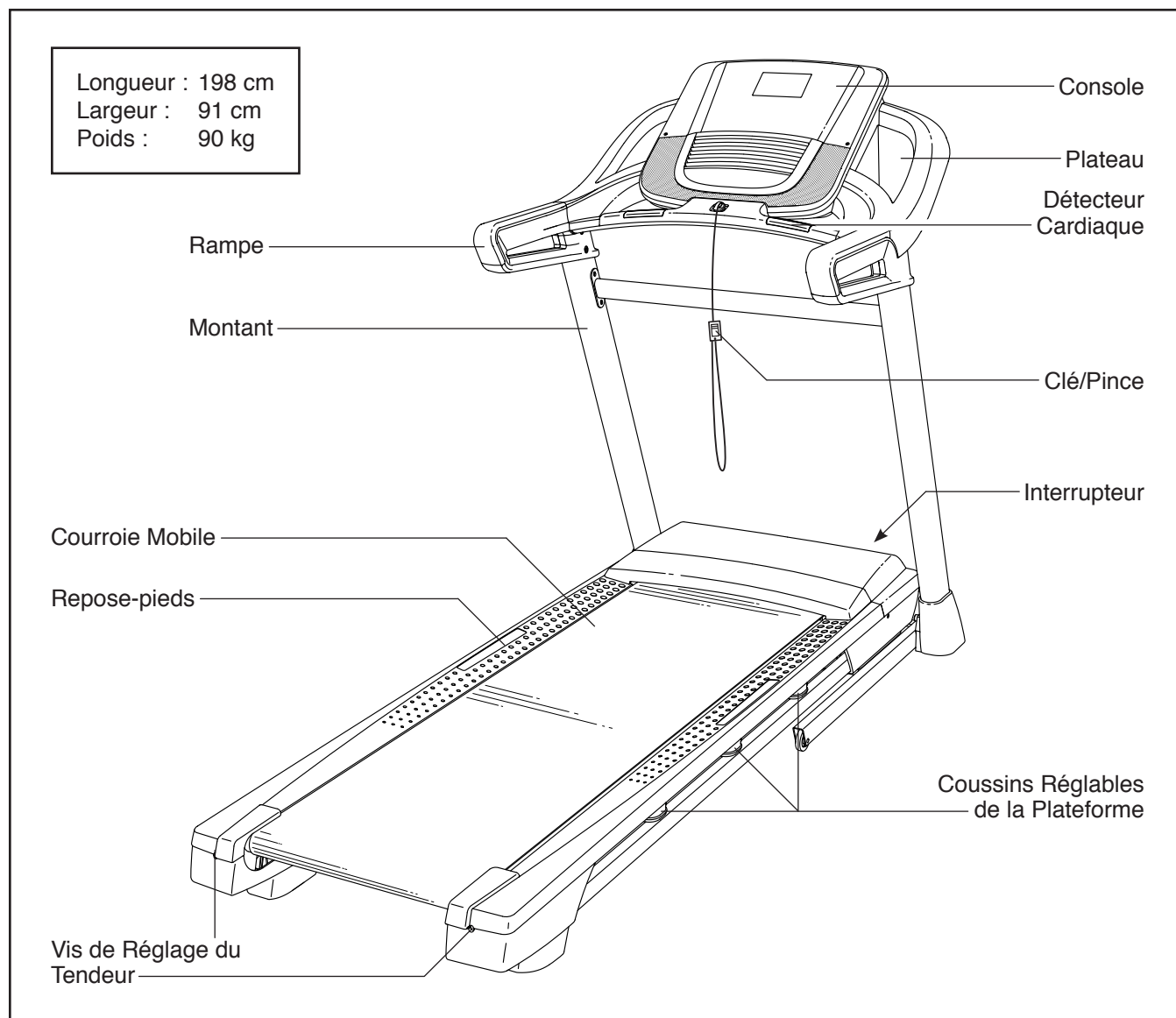
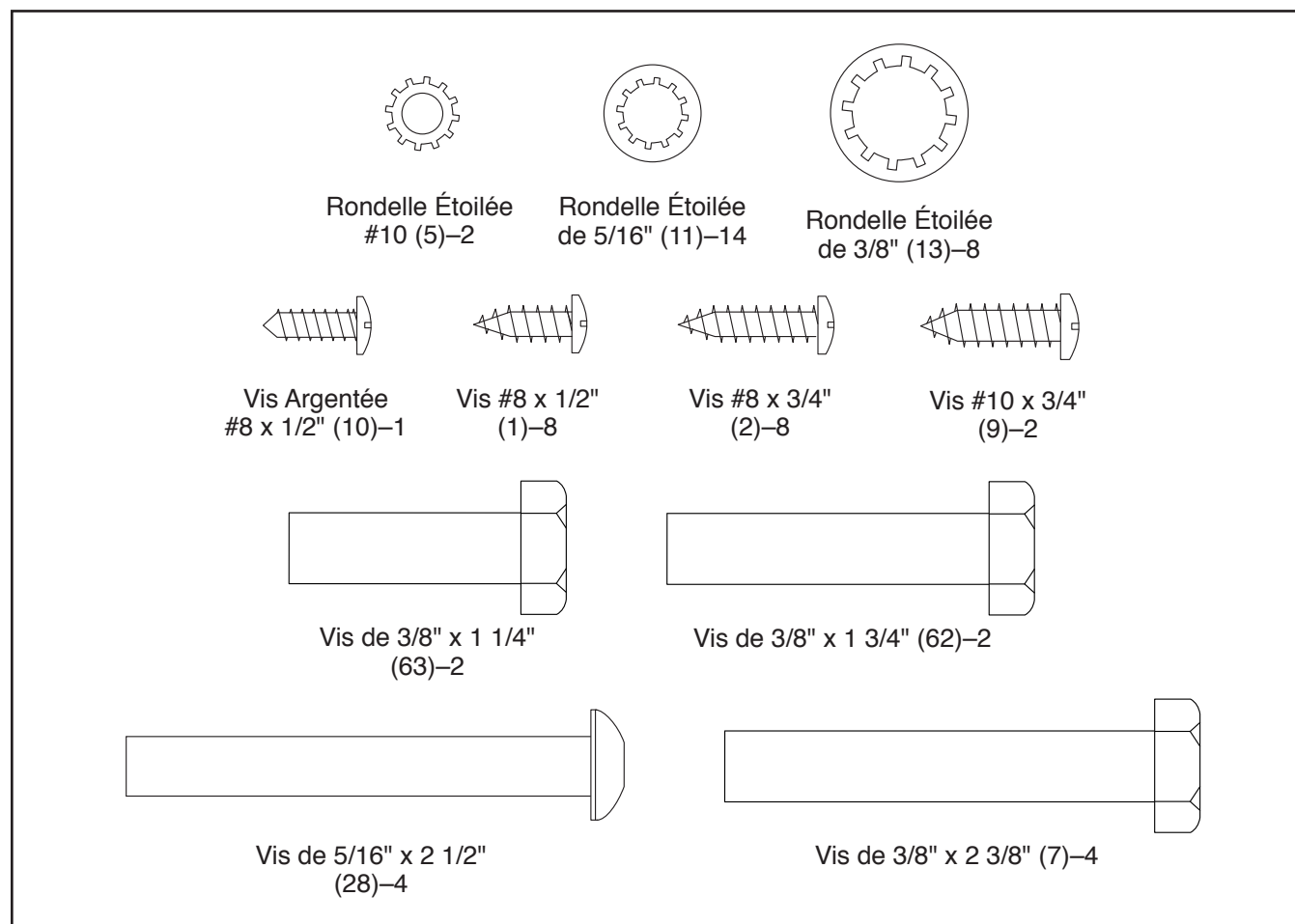


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Aidez-vous des schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'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.
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.

- Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
- Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage :

la clé hexagonale incluse



une clé à molette



un tournevis cruciforme



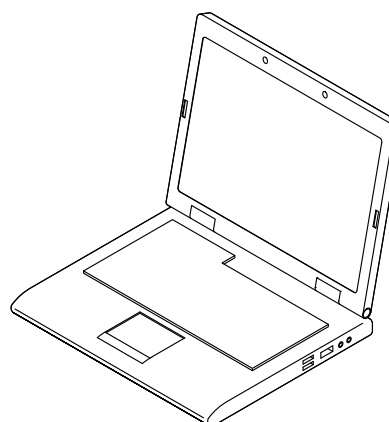
Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Allez sur le site Internet iconsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre appareil.

- obtenez votre preuve d'achat
- activez votre garantie
- devenez prioritaire si vous contactez le service après vente

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

1

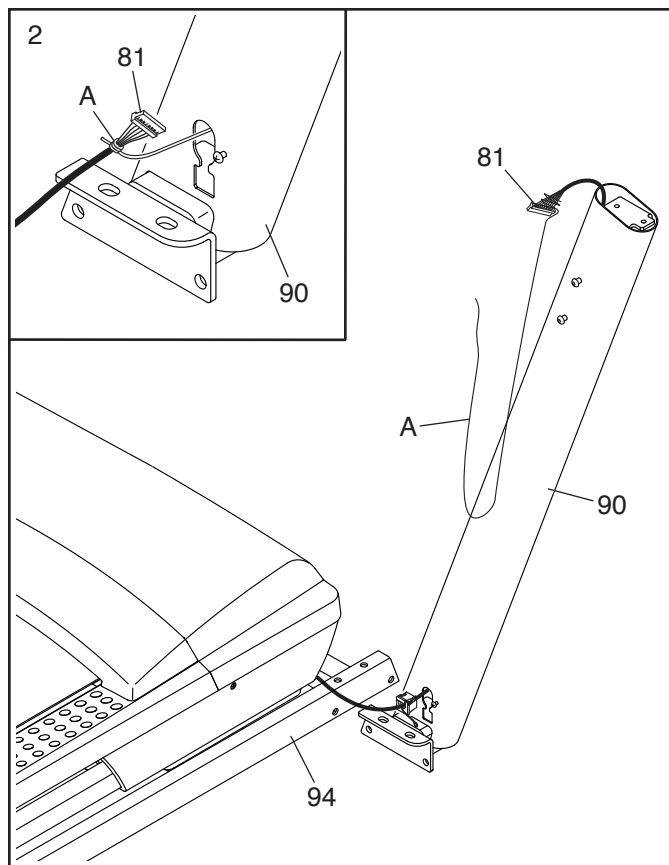


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Retirez l'attache qui maintient le Fil du Montant (81) sur l'avant de la Base (94).

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

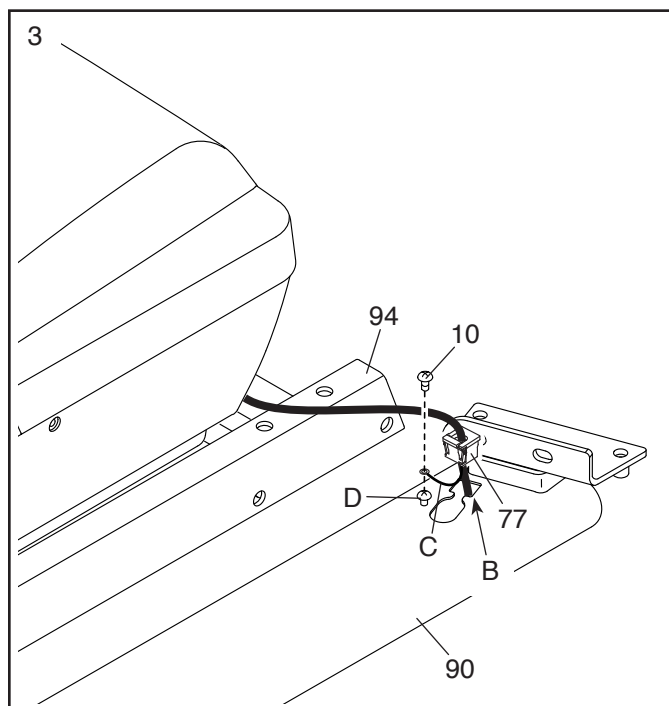
Référez-vous au schéma encadré. Attachez fermement l'attache de fil (A) se trouvant à l'intérieur du Montant Droit (90) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure du Montant Droit alors que vous tirez l'autre extrémité du fil à travers le Montant Droit, vers le haut.



3. Couchez le Montant Droit (90) près de la Base (94). Enfoncez le Passe-fil (77) dans le trou carré (B) sur le Montant Droit. **Faites attention de ne pas pincer le fil de terre (C).**

S'il y a une vis (D) pré-attachée sur le Montant Droit (90), retirez-la et jetez-la.

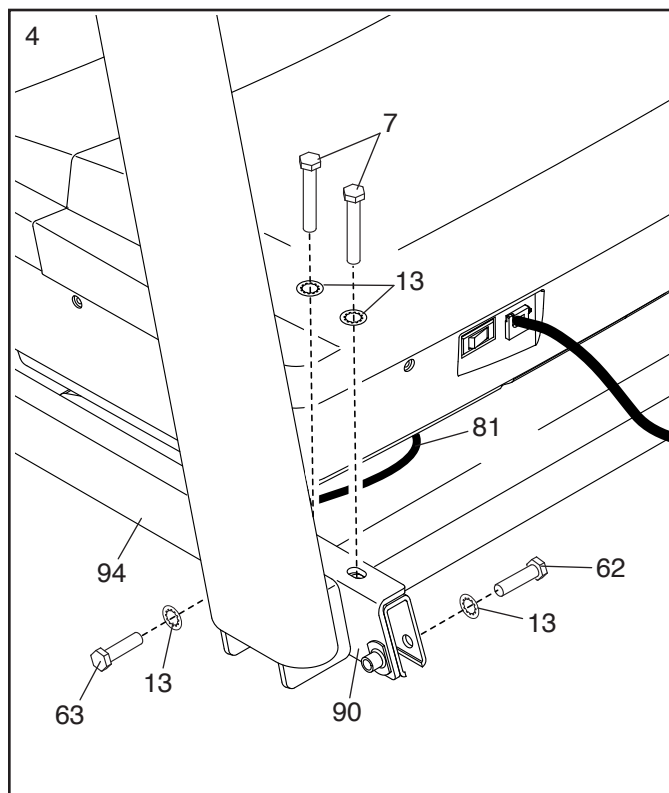
Ensuite, attachez le fil de terre (C) sur le Montant Droit (90) à l'aide d'une Vis Argentée #8 x 1/2" (10).



4. Tenez le Montant Droit (90) contre la Base (94).
Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (81).

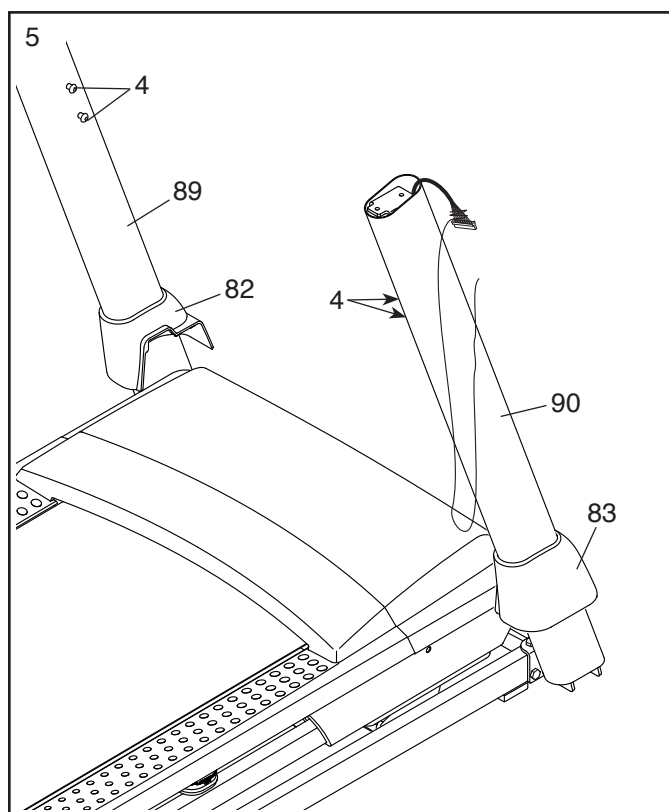
Attachez le Montant Droit (90) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 2 3/8" (7), une Vis de 3/8" x 1 1/4" (63), une Vis de 3/8" x 1 3/4" (62), et quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (13), comme sur le schéma ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

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



5. **Retirez les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4) indiquées et mettez-les de côté.**

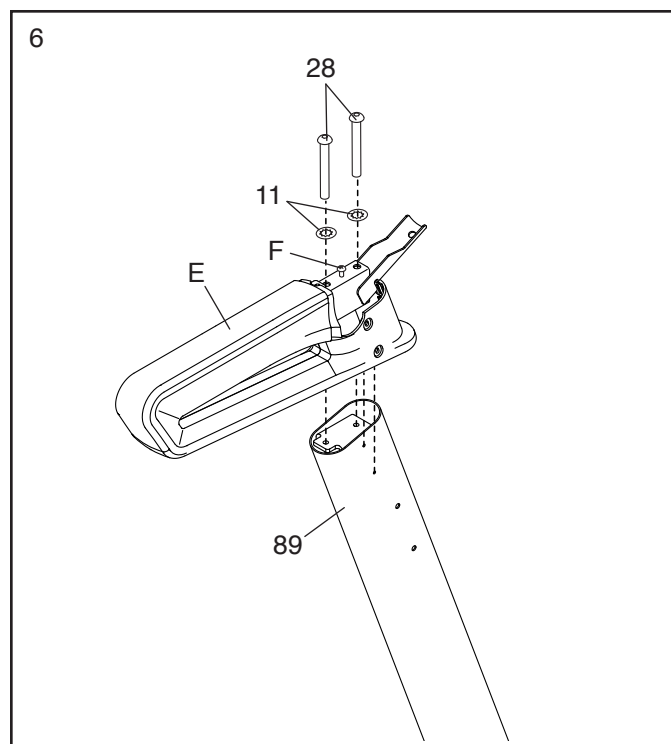
Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83). Glissez le Boîtier Gauche de la Base sur le Montant Gauche (89), puis glissez le Boîtier Droit de la Base sur le Montant Droit (90). **N'enfoncez pas encore les Boîtiers de la Base en place.**



6. Identifiez l'assemblage de la rampe gauche (E).

Attachez l'assemblage de la rampe gauche (E) sur le Montant Gauche (89) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 2 1/2" (28) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (11) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

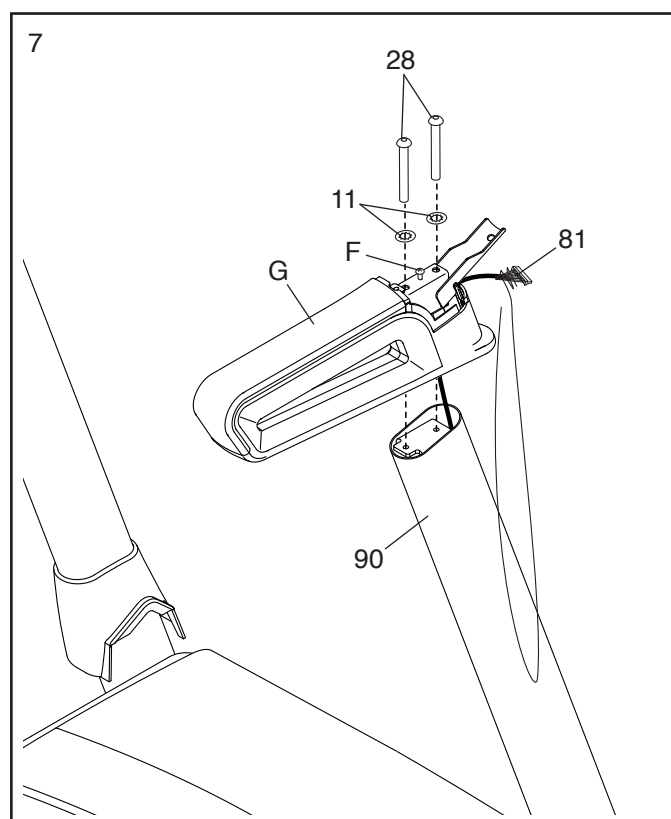
Ensuite, retirez et jetez la vis (F) indiquée.



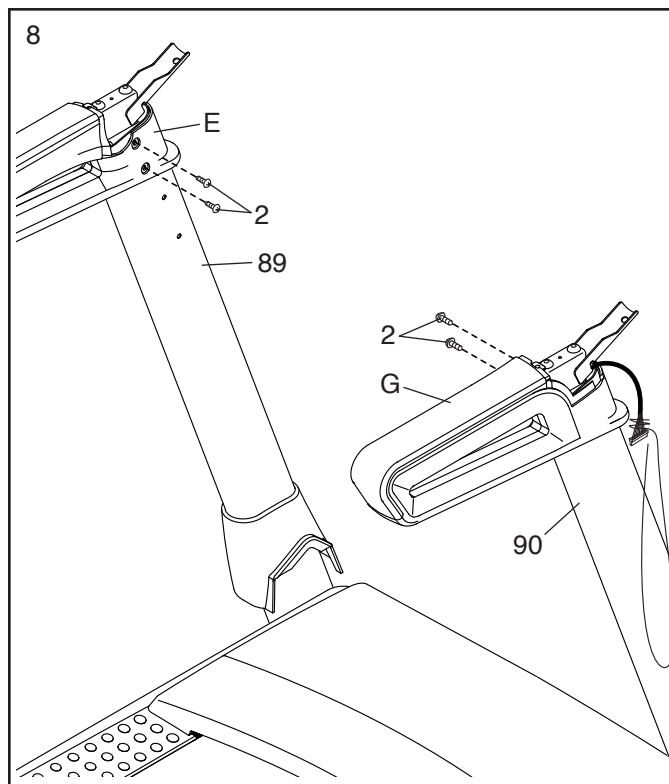
7. Enfilez le Fil du Montant (81) dans la partie inférieure de l'assemblage de la rampe droite (G) et faites-le ressortir par le trou à l'avant, comme sur le schéma.

Attachez l'assemblage de la rampe droite (G) sur le Montant Droit (90) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 2 1/2" (28) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (11) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis. Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (81).**

Ensuite, retirez et jetez la vis (F) indiquée.



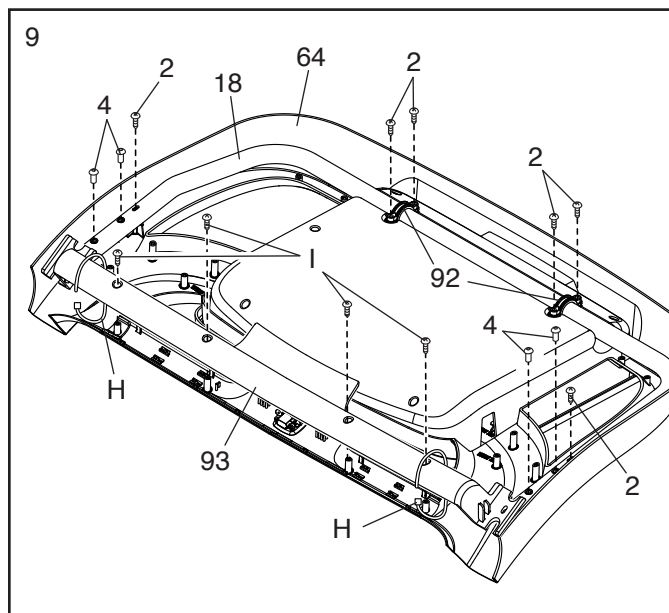
8. Vissez quatre Vis #8 x 3/4" (2) dans les assemblages de la rampe gauche et droite (E, G) et dans les Montants Gauche et Droit (89, 90).



9. Placez la Base de la Console (64) sur une surface douce pour ne pas la rayer, la face vers le bas. Si la Barre Transversale du Détecteur (93) et la Base de la Console sont attachées l'une à l'autre, coupez les attaches (H).

Retirez et jetez les quatre vis indiquées (I).
Ensuite, retirez la Barre Transversale du Détecteur (93).

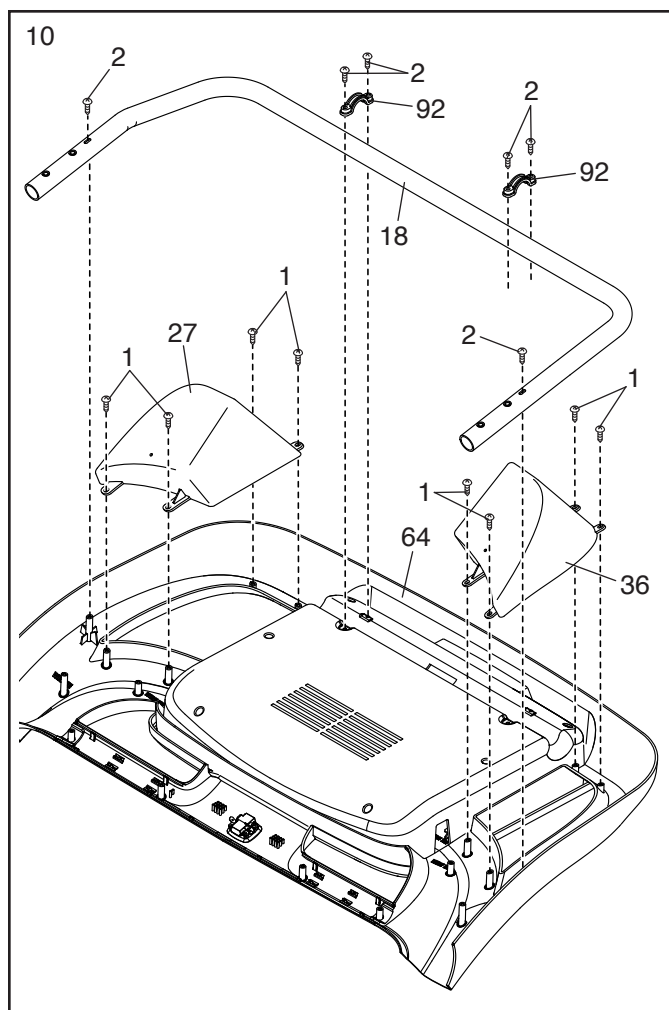
Ensuite, retirez et mettez de côté les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4) et les six Vis #8 x 3/4" (2). Enfin, soulevez les deux Pinces de la Console (92) et le Cadre de la Console (18).



10. Identifiez les Plateaux Gauche et Droit (27, 36).

Attachez les Plateaux (27, 36) sur la Base de la Console (64) à l'aide de huit Vis #8 x 1/2" (1) ; **ne serrez pas excessivement les Vis.**

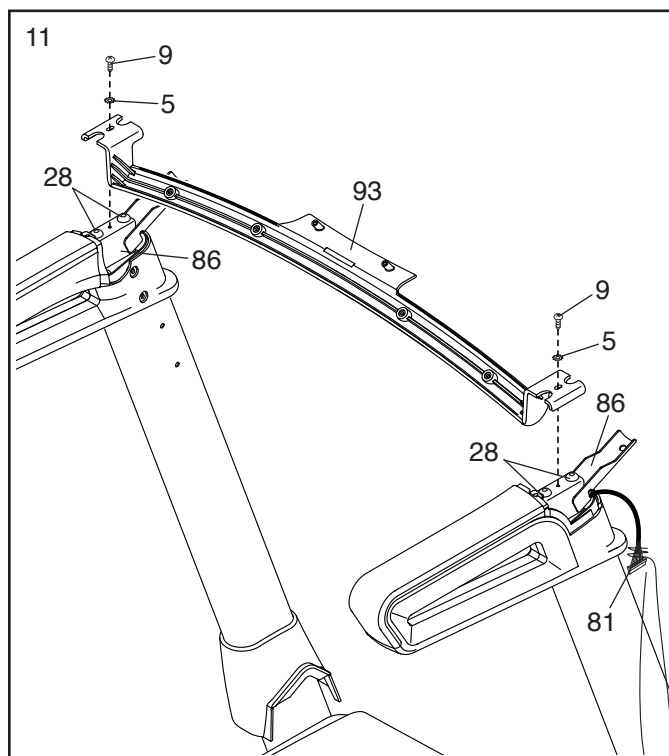
Ensuite, réattachez le Cadre de la Console (18) à l'aide des six Vis #8 x 3/4" (2) et des deux Pincettes de la Console (92) retirées lors de l'étape 9 ; **ne serrez pas excessivement les Vis.**



11. **IMPORTANT** : pour ne pas abimer la Barre Transversale du Détecteur (93), n'utilisez pas d'outils électriques et ne serrez pas excessivement les Vis #10 x 3/4" (9).

Orientez la Barre Transversale du Détecteur (93) comme sur le schéma. Attachez la Barre Transversale du Détecteur sur les Rampes (86) à l'aide de deux Vis #10 x 3/4" (9) et deux Rondelles Étoilées #10 (5) ; **vissez les deux Vis de quelques tours chacune avant de les serrer.**

Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (81). Serrez fermement les quatre Vis de 5/16" x 2 1/2" (28).

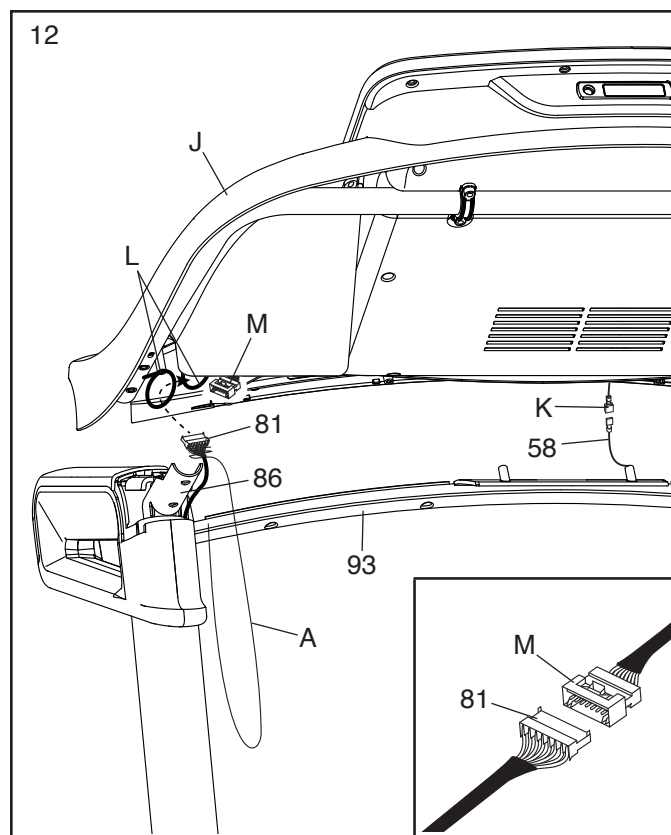


12. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console (J) près des Rampes (86) (seul un côté est illustré).

Branchez le fil de terre (K) de l'assemblage de la console (J) dans le Fil de Terre de la Console (58) sur la Barre Transversale du Détecteur (93).

Ensuite, insérez le Fil du Montant (81) dans les deux attaches en boucle (L) sur l'assemblage de la console (J).

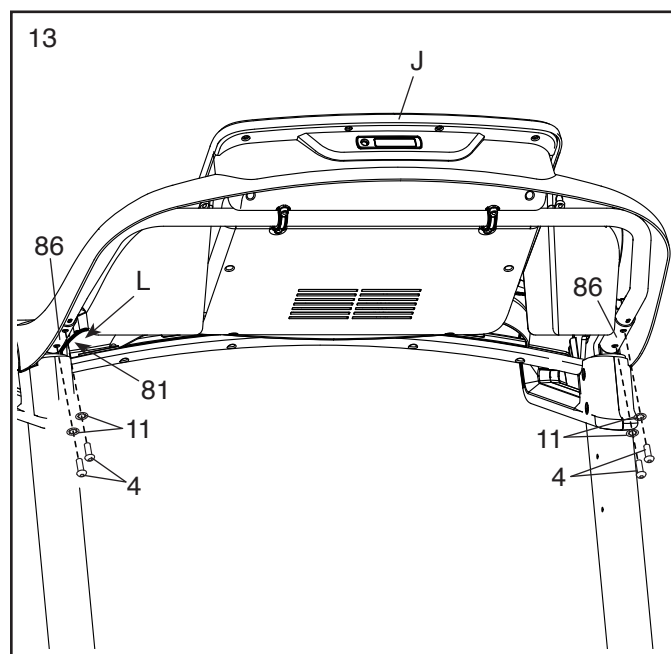
Référez-vous au schéma encadré. Branchez le Fil du Montant (81) dans le fil de la console (M). **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.** Ensuite, retirez l'attache de fil (A) du Fil du Montant.



13. Placez l'assemblage de la console sur les supports sur les Rampes (86). **Faites attention de ne pas pincer les fils.**

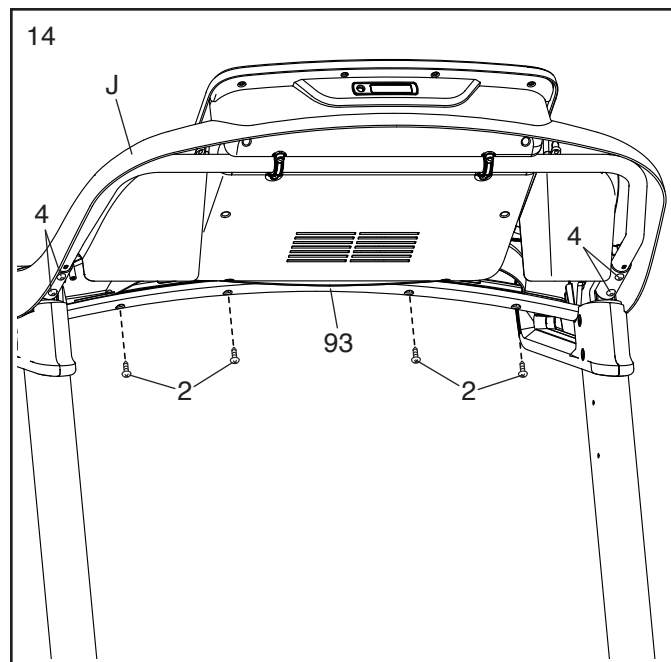
Attachez l'assemblage de la console (J) à l'aide des quatre Vis de 5/16" x 3/4 (4) retirées à l'étape 9, et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (11) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Insérez l'excédent du Fil du Montant (81) à l'intérieur de l'assemblage de la console. Enfin, serrez les deux attaches (L) autour du Fil du Montant, puis coupez le bout des attaches.

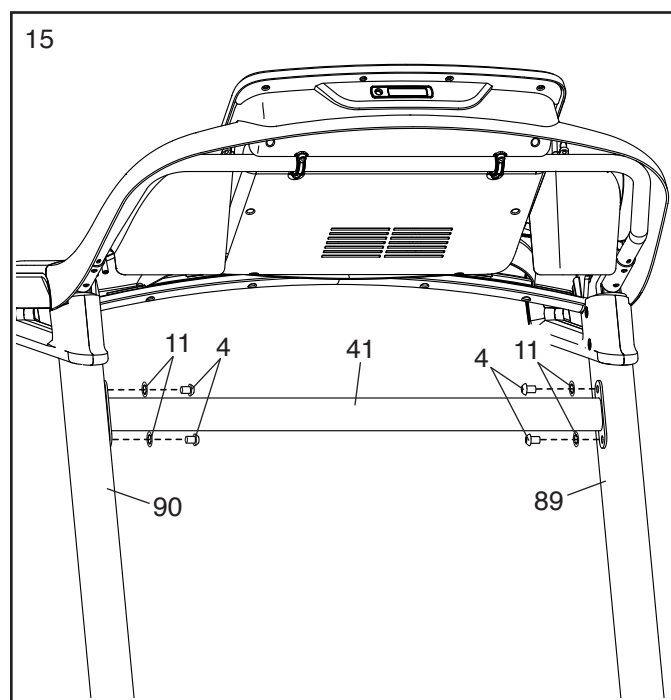


14. Attachez la Barre Transversale du Détecteur (93) sur l'assemblage de la console (J) à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (1) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

Ensuite, vissez fermement les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4).



15. Glissez doucement la Barre Transversale du Montant (41) entre les Montants Gauche et Droit (89, 90). Attachez la Barre Transversale du Montant à l'aide des quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4) retirées durant l'étape 5, et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (11) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

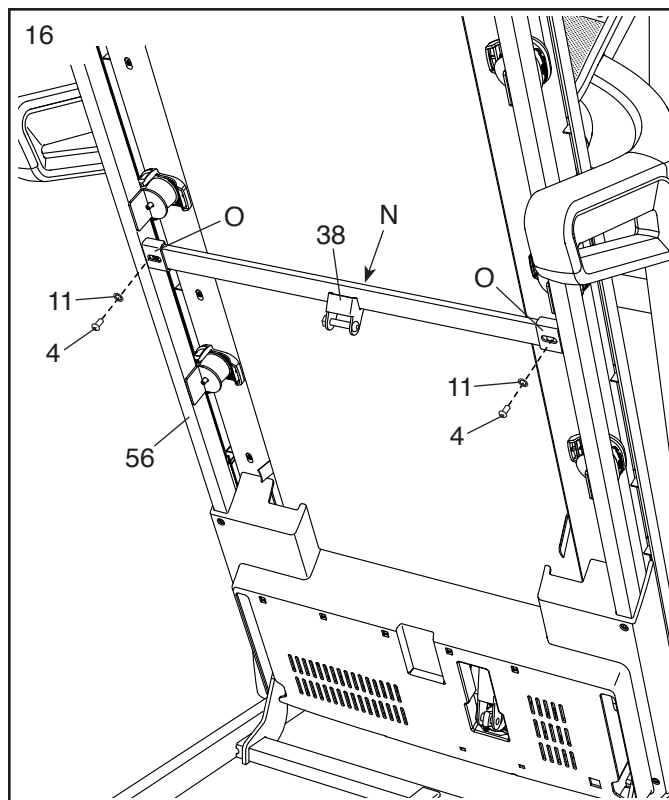


16. **Remarque : si le tapis de course est placé sur une surface lisse, il risque de glisser durant cette étape.**

Soulevez le Cadre (56) jusqu'à la position verticale. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 19.**

Retirez les deux Vis de 5/16" x 3/4" (4) de la Barre Transversale du Loquet (38).

Orientez la Barre Transversale du Loquet (38) comme sur le schéma. **Assurez-vous que l'autocollant (N) avec le texte « This side towards belt » (ce côté vers la courroie) est en face du tapis de course.** Attachez la Barre Transversale du Loquet sur les supports (O) sur le Cadre (56) à l'aide des deux Vis de 5/16" x 3/4" (4) que vous venez de retirer, et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (11).

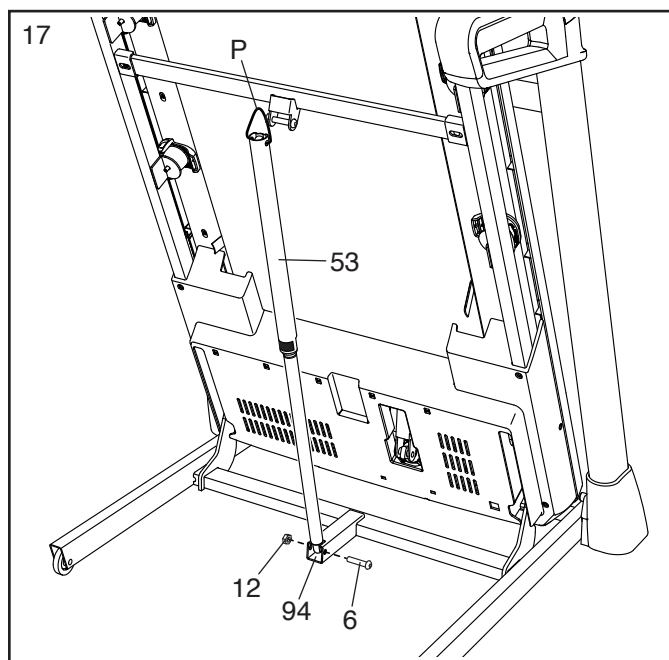


17. Retirez l'Écrou de 5/16" (12) et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (6) du support de la Base (94).

Ensuite, orientez le Loquet de Rangement (53) comme sur le schéma.

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (53) sur le support sur la Base (94) à l'aide du Boulon de 5/16" x 1 3/4" (6) et de l'Écrou de 5/16" (12).

Ensuite, soulevez le Loquet de Rangement (53) jusqu'à la verticale, puis retirez l'attache (P).

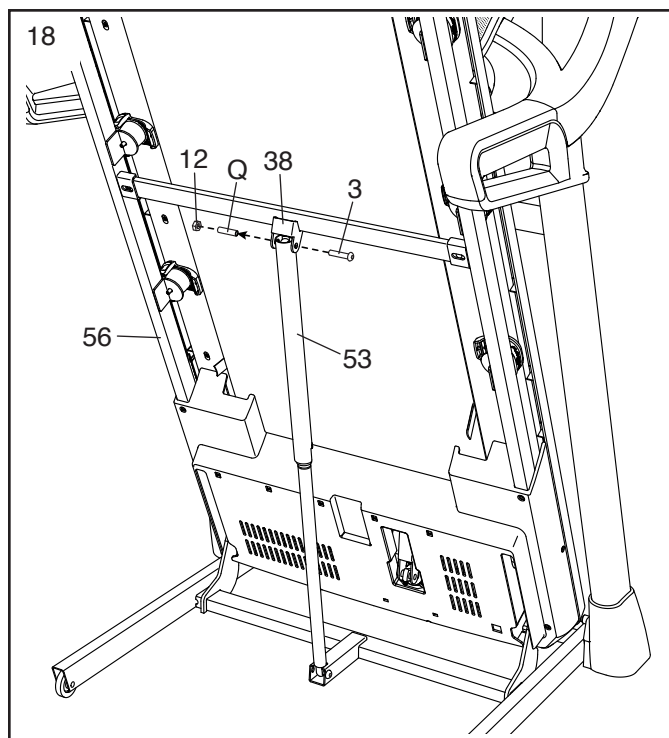


18. Retirez l'Écrou de 5/16" (12) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (3) du support de la Barre Transversale du Loquet (38).

Alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (53) avec le support sur la Barre Transversale du Loquet (38), puis insérez le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (3) dans le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (Q) du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espacement.**

Ensuite, serrez l'Écrou de 5/16" (12) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (3). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; le Loquet de Rangement (53) doit pouvoir pivoter.**

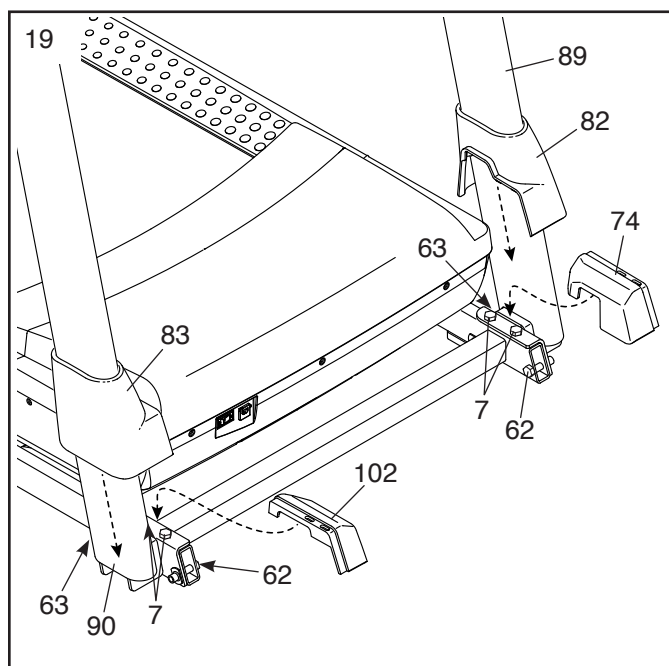
Ensuite, baissez le Cadre (56) (voir la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER page 27).



19. **Serrez fermement les quatre Vis de 3/8" x 2 3/8" (7), les deux Vis de 3/8" x 1 3/4" (62) et les deux Vis de 3/8" x 1 1/4" (63).**

Ensuite, placez le Boîtier Intérieur Gauche de la Base (74) contre la partie inférieure du Montant Gauche (89). Glissez le Boîtier Gauche de la Base (82) vers le bas et enfoncez-le sur le Boîtier Intérieur Gauche de la Base.

Ensuite, placez le Boîtier Intérieur Droit de la Base (102) contre la partie inférieure du Montant Droit (90). Glissez le Boîtier Droit de la Base (83) vers le bas et enfoncez-le sur le Boîtier Intérieur Droit de la Base.



20. **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. Pour ne pas endommager la console, protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Rangez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une de ces clés vous servira pour ajuster la courroie mobile (voir pages 29 et 30). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

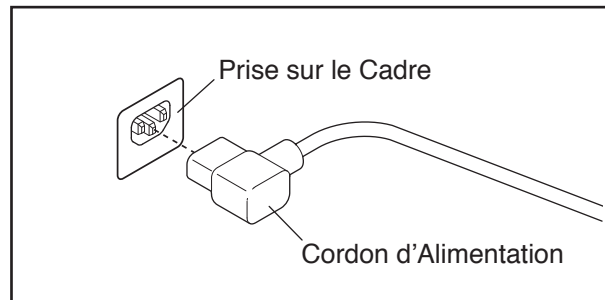
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

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

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

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



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

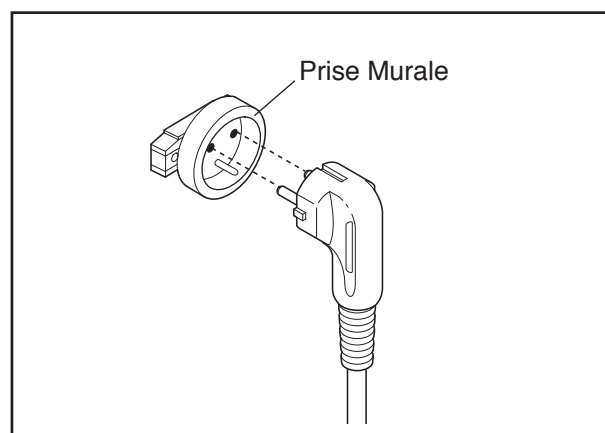
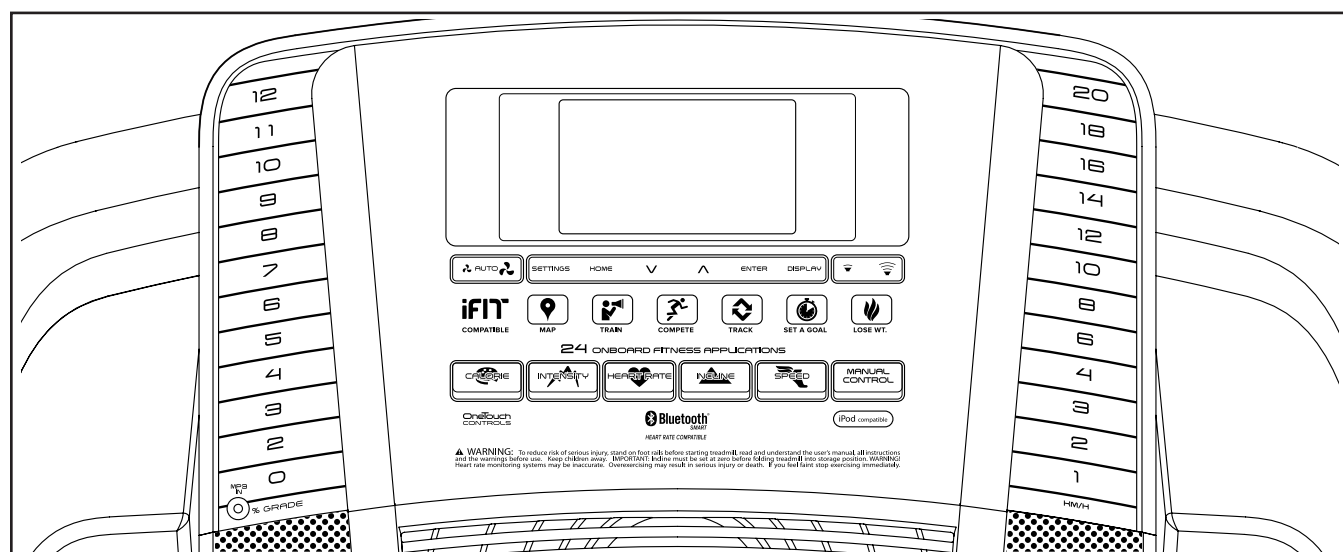


SCHÉMA DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Trouvez les avertissements sur la console en anglais. Les mêmes avertissements en plusieurs langues se trouvent sur la planche d'autocollants incluse. Collez l'autocollant d'avertissement en français sur la console.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre un 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. Alors 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 cardiaque intégré ou de la ceinture cardiaque en option. **Pour plus d'information concernant la ceinture cardiaque en option, référez-vous à la page 25.**

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 révolutionnaire 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, allez sur le site Internet iFit.com, ou contactez notre Service à la Clientèle au numéro de téléphone indiqué sur la page de 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, référez-vous à la page 19. Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 19. Pour utiliser un entraînement intégré, référez-vous à la page 21. Pour utiliser un entraînement avec un objectif personnalisé, référez-vous à la page 22. Pour utiliser un entraînement de rythme cardiaque, référez-vous à la page 23. Pour utiliser un entraînement iFit, référez-vous à la page 24. Pour utiliser le système audio, référez-vous à la page 25. Pour utiliser le mode des paramètres, référez-vous à la page 25.

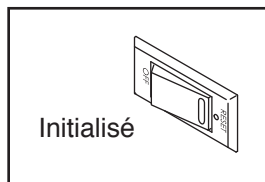
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section LE MODE DES PARAMÈTRES page 25. Par souci de clarté, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'une feuille en plastique transparent, retirez la feuille. Pour ne pas abîmer la plateforme 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, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement ; centrez la courroie si nécessaire (voir page 30).

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

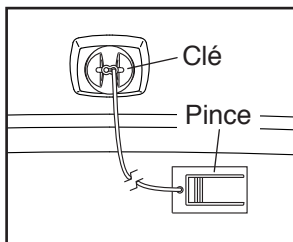
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 17). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation).



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les affichages s'allument quand le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur d'alimentation est placé sur la position Reset, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les affichages sont toujours allumés, référez-vous à la section **LE MODE DES PARAMÈTRES** page 25 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 affichages 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.



IMPORTANT : avant d'utiliser le tapis de course, suivez les étapes suivantes pour vous assurer que la console affiche le niveau d'inclinaison correct : Tout d'abord, appuyez une fois sur la touche d'augmentation Incline (inclinaison). Ensuite, appuyez soit sur la touche de diminution Incline, soit sur la touche d'inclinaison la plus basse pour que l'inclinaison soit réglée sur le niveau le plus bas. Quand le cadre ne bouge plus, le tapis de course est prêt à l'utilisation.

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.

Appuyez sur la touche Home (accueil) ou sur la touche Manual Control (contrôle manuel) pour sélectionner le mode manuel.

Si vous n'avez pas branché un module iFit sans fil sur la console, ou si le module n'est pas connecté à iFit, le mode manuel est sélectionné automatiquement.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

Pour mettre en marche la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (commencer), la touche d'augmentation Speed (vitesse) ou sur l'une des touches de la vitesse numérotées de 2 à 20.

Si vous appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation Speed, la courroie mobile se met à tourner à 2 km/h. Alors que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Speed. Chaque fois que vous appuyez sur 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.

Pour arrêter 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 Speed.

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

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution Incline (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 l'écran.

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

- Le temps écoulé
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- La barre d'intensité de l'entraînement
- Le nombre approximatif de calories brûlées
- Le niveau d'inclinaison du tapis de course
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale
- La vitesse de la courroie mobile
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6)
- La matrice

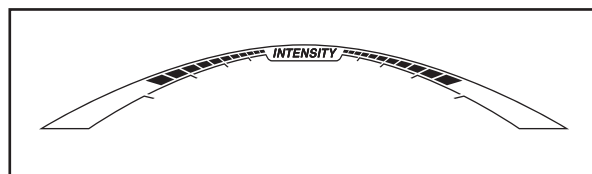
La matrice propose plusieurs onglets d'affichage. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer) ou appuyez sur la touche Display (affichage) jusqu'à ce que l'onglet de votre choix soit affiché.

L'onglet Incline affiche un graphique des niveaux d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaît toutes les minutes. L'onglet Speed affiche un graphique des vitesses de l'entraînement.

L'onglet My Trail (mon parcours) affiche une piste représentant 400 mètres. Alors que vous vous entraînez, le rectangle clignotant indique votre progression. L'onglet My Trail affiche également le nombre de tours que vous effectuez.

L'onglet Calorie affiche la quantité approximative de calories brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant un segment donné. Lorsque l'onglet Calorie est sélectionné, l'affichage des calories indique le nombre approximatif des calories brûlées par heure.

Alors que vous vous entraînez, la barre d'intensité de l'entraînement indique le niveau d'intensité approximatif de votre effort.



Appuyez sur la touche Home pour revenir au menu par défaut (voir la section LE MODE DES PARAMÈTRES page 25 pour définir le menu par défaut). Si nécessaire, appuyez de nouveau sur la touche Home.

Lorsqu'un module iFit sans fil est connecté, le symbole du Wi-Fi en haut de l'écran affiche la puissance de votre signal Wi-Fi. Quatre arcs indiquent la puissance maximale du signal.



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

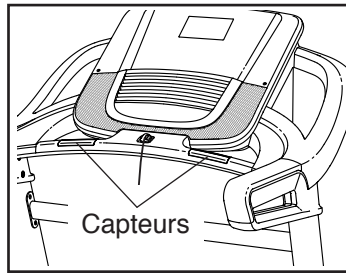
6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque intégré, ou une ceinture cardiaque en option (**voir page 25 pour des informations sur la ceinture cardiaque en option**). Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques BLUETOOTH® Smart.

Remarque : si vous utilisez les deux détecteurs en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de façon exacte.

Avant d'utiliser le détecteur cardiaque intégré, retirez les feuilles en plastique qui recouvrent les capteurs 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 posez les mains sur la barre du détecteur, les paumes contre les capteurs mé-

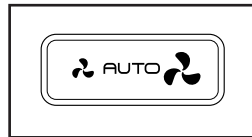


talliques ; **évit**ez de bouger les mains. Dès que votre pouls est détecté, un symbole en forme de cœur se met à clignoter sur l'écran des calories à chaque battement, un ou deux tirets apparaissent, puis votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les capteurs pendant au moins 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur offre plusieurs vitesses de ventilation et un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmente ou diminue pour suivre l'intensité de votre exercice.

Appuyez plusieurs fois sur les touches du ventilateur pour choisir la vitesse du ventilateur, sélectionner le mode ou éteindre le ventilateur.



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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Stop et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau zéro**. Si l'inclinaison n'est pas réglée sur le niveau zéro, vous risquez d'endommager le tapis de course quand 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 (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composantes électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 19.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

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

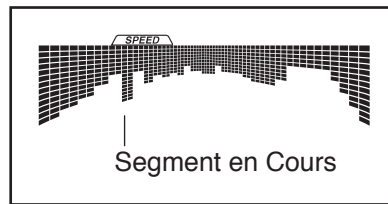
Quand vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. De plus, un graphique des niveaux de vitesse de l'entraînement apparaît sur la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calorie, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affiche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

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (commencer) ou sur la touche d'augmentation Speed pour commencer l'entraînement. Peu de temps après avoir appuyé 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/ou la même inclinaison peuvent être programmées pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, les graphiques sur les onglets de la vitesse et de l'inclinaison illustrent



votre progression. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote indique la vitesse ou l'inclinaison 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/ou une nouvelle inclinaison sont programmées pour le segment suivant, la nouvelle vitesse et/ou la nouvelle inclinaison se met à clignoter sur l'écran pour vous en avertir, puis le tapis de course se règle automatiquement sur la nouvelle vitesse et/ou la nouvelle inclinaison.

L'entraînement continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment clignote à l'écran. 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 dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course 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 Speed ou Incline ; **cependant, quand le segment suivant commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.**

Pour arrêter l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt) ou arrêtez de pédaler. 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 Speed. 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 le segment suivant.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 page 20. Si vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche le temps restant plutôt que le temps écoulé.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 20.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 21.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 21.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 19.

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

Tout d'abord, appuyez sur la touche Set A Goal (définir un objectif). Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer) jusqu'à ce que l'objectif de votre choix s'affiche sur l'écran. Appuyez sur la touche Enter.

Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter pour sélectionner l'objectif de votre choix.

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (commencer) pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile se met à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement fonctionnera de la même manière que le mode manuel (voir pages 19 à 21).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous ayez atteint l'objectif enregistré. 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 dépendra de divers facteurs, dont votre poids.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 page 20.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 20.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 21.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 21.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE RYTHME CARDIAQUE

Les entraînements de rythme cardiaque contrôlent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course pour maintenir votre rythme cardiaque proche d'un niveau défini, tout au long de l'entraînement. Remarque : vous devez porter une ceinture cardiaque pour utiliser un entraînement de rythme cardiaque.

1. Mettez la ceinture cardiaque du torse en option.

Pour plus d'information sur la ceinture cardiaque en option, référez-vous à la page 25.

2. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 19.

3. Sélectionnez un entraînement de rythme cardiaque.

Pour sélectionner un entraînement de rythme cardiaque, appuyez sur la touche Heart Rate (rythme cardiaque) jusqu'à ce que l'entraînement de votre choix apparaisse sur l'écran. Ensuite, appuyez sur la touche Enter (entrer).

4. Sélectionnez la durée de l'entraînement.

Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter pour sélectionner la durée de l'entraînement. Ensuite, appuyez sur la touche Enter.

5. Entrez votre rythme cardiaque maximal.

Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter pour sélectionner votre rythme cardiaque maximal. Ensuite, appuyez sur la touche Enter. Enfin, appuyez sur la touche Start (commencer). Remarque : pour déterminer votre rythme cardiaque maximal, consultez votre médecin ou un livre de référence sur le sujet conseillé par votre médecin.

6. Entrez une vitesse d'échauffement.

L'entraînement commence avec un échauffement de 2 minutes. Pour entrer une vitesse d'échauffement, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la vitesse, ou appuyez sur une des touches numérotées Speed (vitesse). Remarque : la vitesse de l'entraînement augmentera suivant la vitesse d'échauffement choisie.

7. Commencez l'entraînement.

La courroie mobile se met à tourner à la vitesse d'échauffement que vous avez choisie. Tenez les rampes et commencez à marcher.

8. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 page 20.

9. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 21.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 21.

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, allez sur le site Internet iFit.com, ou contactez notre Service à la Clientèle au numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture du manuel.** Vous devez également avoir accès à un ordinateur avec un port USB et une connexion 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.

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 19.

2. Insérez le module iFit dans la console.

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

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 plusieurs utilisateurs sont inscrits, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran principal d'iFit. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer) pour sélectionner un utilisateur.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour télécharger un entraînement iFit depuis 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.

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

Pour effectuer de nouveau un entraînement iFit récent dans votre liste d'attente, appuyez sur la touche Track (suivre). Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner l'entraînement de votre choix. Enfin, appuyez sur la touche Enter pour commencer l'entraînement.

Pour plus d'information sur les entraînements iFit, visitez le site Internet iFit.com.

Quand vous sélectionnez un entraînement iFit, l'écran affiche le nom, la durée, la vitesse maximale et la distance de l'entraînement. L'écran affiche également le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement et un graphique des changements de vitesse durant l'entraînement.

Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran peut afficher un compte à rebours avant le départ de la course.

Remarque : chaque touche iFit vous donne accès à deux entraînements de démonstration. Pour utiliser les entraînements de démonstration, retirez le module iFit de la console et appuyez sur l'une des touches iFit.

5. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 3 page 21.

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 DES PARAMÈTRES page 25).

Pour arrêter l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt) ou arrêtez de pédaler. Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start (commencer) ou sur la touche d'augmentation Speed (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 le segment suivant.

6. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 page 20.

L'onglet My Trail (mon parcours) affiche un plan du parcours que vous parcourrez, ou il affiche une piste de stade et le nombre de tours que vous effectuez.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Competition (compétition) affiche votre progression dans la course. Pendant la course, la ligne supérieure de la matrice affiche la distance déjà parcourue. Les autres lignes affichent vos quatre meilleurs adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 20.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 21.

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

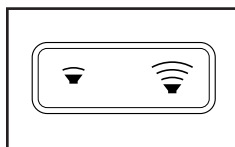
Référez-vous à l'étape 8 page 21.

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

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

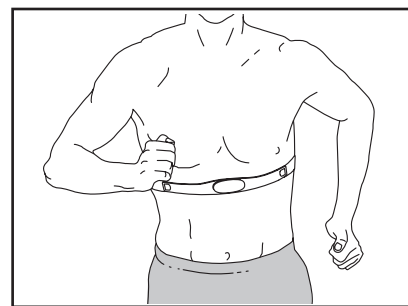
Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les enceintes de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque : vous pouvez acheter 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 la touche de réglage du volume de votre lecteur.



LA CEINTURE CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un



rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. La ceinture cardiaque en option vous permettra de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aidera ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter une ceinture cardiaque, référez-vous à la page de couverture de ce manuel et contactez le Service à la Clientèle.**

Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques BLUETOOTH Smart.

LE MODE DES PARAMÈTRES

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

1. Sélectionnez le mode des paramètres.

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

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

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

2. Sélectionnez les écrans en option.

Lorsque le mode des paramètres est sélectionné, la matrice affiche plusieurs écrans en option. Appuyez sur la touche de diminution à côté de la touche Home (accueil) pour afficher les écrans suivants :

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

DEMO (démonstration) : la console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration 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 est placé sur la position Reset (initialisation), et que la clé est insérée dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, les affichages 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.

CONTRAST LVL (niveau de contraste) : appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Incline (inclinaison) pour régler le niveau de contraste de l'écran.

Lorsqu'un module iFit est connecté, les options suivantes peuvent également être sélectionnées :

AUDIO COACH (entraîneur audio) : pour activer ou désactiver l'entraîneur audio, appuyez sur la touche Enter.

DEFAULT MENU (menu par défaut) : le menu par défaut apparaît quand vous insérez la clé dans la console ou que vous appuyez sur la touche Home. Appuyez sur la touche Enter pour sélectionner le menu principal du mode manuel ou le menu iFit en tant que menu par défaut.

CHECK WIFI STATUS (vérification de l'état du Wi-Fi) : appuyez sur la touche Enter pour vérifier l'état du module iFit. La partie inférieure de l'écran affiche le numéro de version du logiciel, le réseau SSID, le type de cryptage du réseau, l'état de la connexion, la puissance du signal sans fil, l'adresse IP du module, le nombre d'utilisateurs inscrits et leurs noms, les résultats de la recherche DNS, et l'état du serveur iFit.

SEND/RECEIVE DATA (transmettre/recevoir des données) : pour transmettre et recevoir des données d'entraînement, de journal d'entraînement et de mise à jour, appuyez sur la touche Enter. À la fin du processus, le message TRANSFERS DONE (transferts effectués) apparaît sur l'écran.

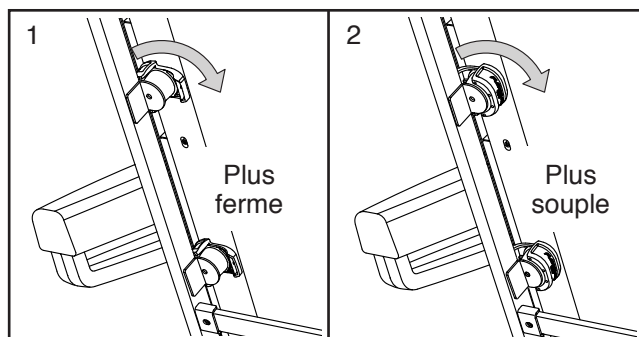
3. Quittez le mode des paramètres.

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

COMMENT RÉGLER LE SYSTÈME D'AMORTISSEMENT

Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. Pour régler les coussins amortisseurs, vous aurez peut-être besoin de plier le tapis de course dans sa position de rangement (voir la section COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE page 27).

Pour une plateforme plus ferme, placez le coussin dans la position sur le schéma 1 ; pour une plateforme plus souple, placez le coussin dans la position sur le schéma 2. Réglez les autres coussins de la même manière. **Remarque : assurez-vous que les coussins sur le côté droit et le côté gauche du tapis de course sont placés sur la même position. Plus vous courez rapidement sur le tapis de course, ou plus votre poids est élevé, plus la plateforme de marche doit être ferme.**

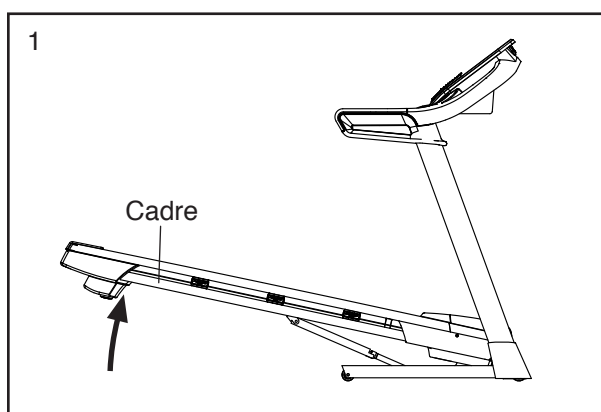


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

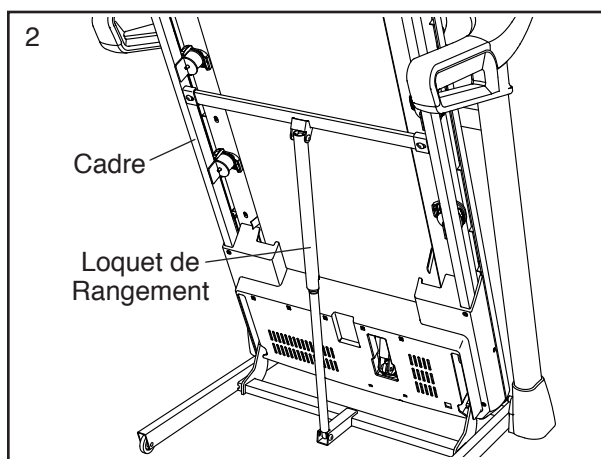
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour ne pas endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau zéro avant de le plier. 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.**

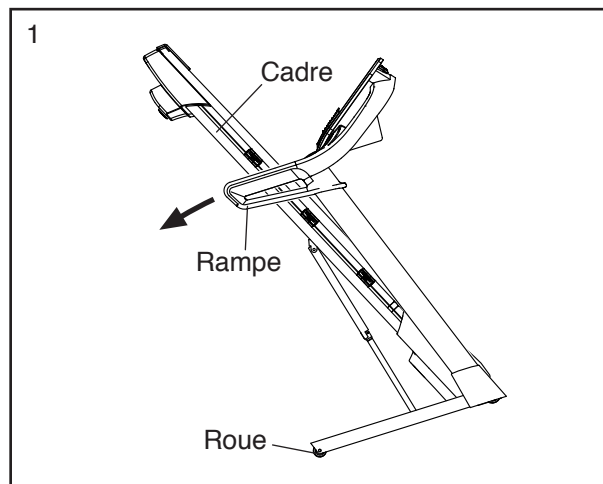


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Le tapis de course doit se trouver dans un endroit à l'abri des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30°C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

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

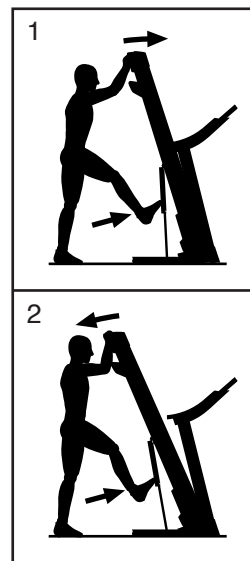
1. Tenez le cadre et l'une des rampes, puis placez un pied contre une roue.



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.**

COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Poussez la partie supérieure du cadre vers l'avant, et appuyez doucement sur le haut du loquet de rangement avec le pied en même temps.
2. Pendant que vous appuyez sur le loquet de rangement avec votre pied, tirez la partie supérieure du cadre vers vous.
3. Reculez et laissez le cadre descendre jusqu'au sol.



ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier de votre appareil est important pour obtenir des performances optimales et limiter son usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

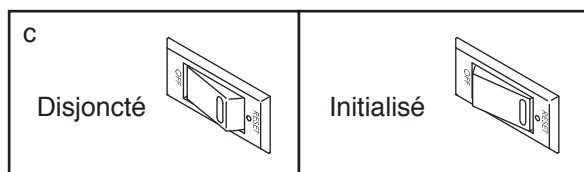
Nettoyez régulièrement le tapis de course et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation**. Nettoyez les pièces externes du tapis de course avec un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez pas de liquide directement sur le tapis de course. Tenez les liquides à l'écart de la console pour ne pas l'endommager.** Ensuite, séchez complètement le tapis de course avec une serviette douce.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes de tapis de course peut être résolue en suivant les étapes simples ci-dessous. Identifiez le problème qui s'applique à votre cas et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, référez-vous à la couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

PROBLÈME : l'appareil ne s'allume pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement reliée à la terre (voir page 17). Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme sur le schéma, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.



PROBLÈME : l'appareil s'éteint durant l'utilisation

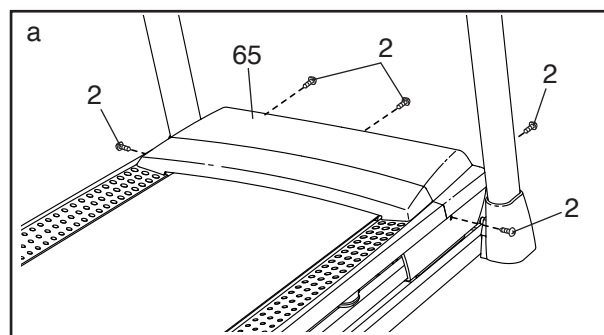
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c à gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé de la console, puis insérez-la de nouveau.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la couverture de ce manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

PROBLÈME : les affichages de la console restent allumés lorsque la clé est retirée de la console

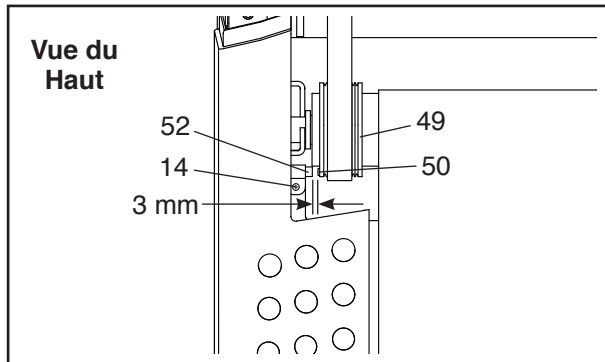
- La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les affichages restent allumés lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les affichages sont toujours allumés, référez-vous à la section LE MODE DES PARAMÈTRES page 25 pour désactiver le mode démo.

PROBLÈME : les affichages de la console ne fonctionnent pas correctement

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Retirez les cinq Vis #8 x 3/4" (2). Retirez doucement le Capot du Moteur (65) en le faisant pivoter.



Trouvez le Capteur Magnétique (52) et l'Aimant (50) à gauche de la Poulie (49). 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, desserrez la Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (14), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis à Tête Bombée. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des Vis #8 x 3/4" (non illustrées), puis faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.

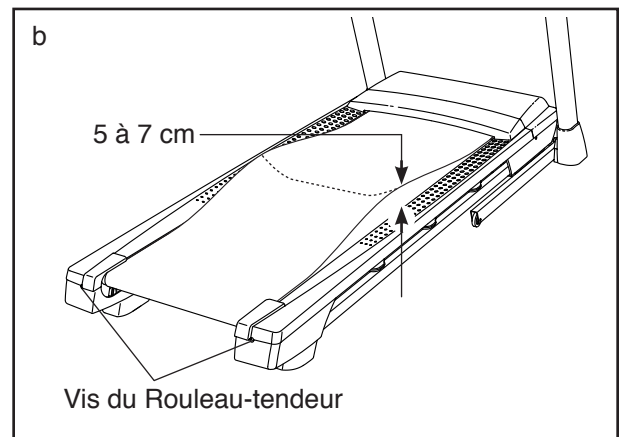


PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- Maintenez enfoncées la touche Stop (arrêt) et la touche d'augmentation Speed (vitesse), insérez la clé dans la console, puis relâchez les touches Stop et d'augmentation Speed. Ensuite, appuyez sur la touche Stop puis sur la touche d'augmentation ou de diminution Incline (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 Incline. Quand le système d'inclinaison est calibré, retirez la clé de la console.

PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

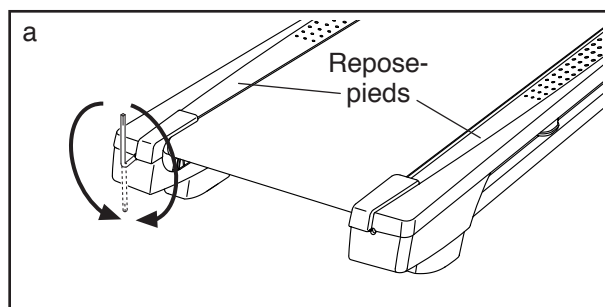
- Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-tendeur dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme 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.



- Votre tapis de course est équipé 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 plateforme 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.
- Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, référez-vous à la couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

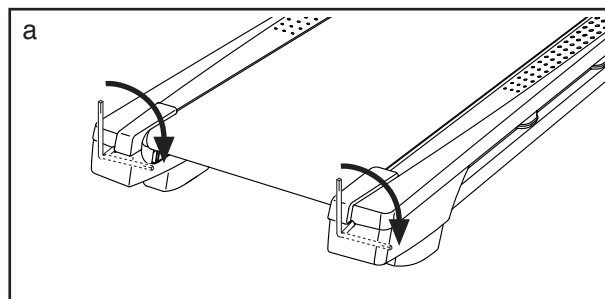
PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les repose-pieds

- a. **IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.** Tout d'abord, retirez 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-tendeur 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-tendeur 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.



PROBLÈME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus

- a. Tout d'abord, retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-tendeur dans le sens des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme 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 jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



PROBLÈME : des lignes apparaissent sur l'écran de la console

- a. Si des lignes apparaissent sur l'écran de la console, référez-vous à la section **LE MODE DES PARAMÈTRES** page 25 pour régler le niveau de contraste de l'écran.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

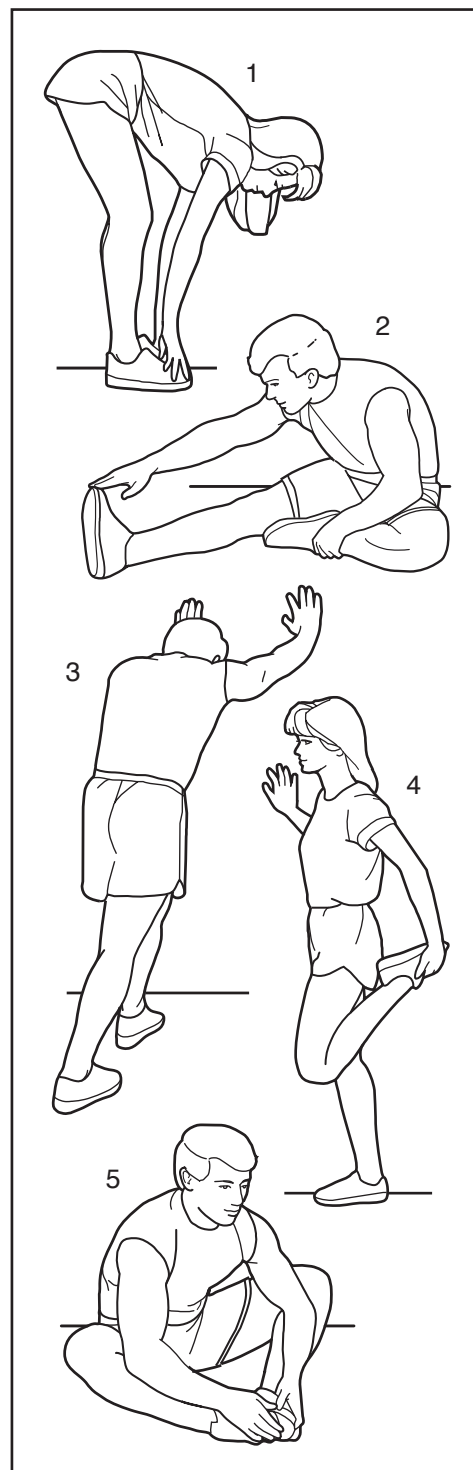
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



NOTES

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NETL12915.5 R1117A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	14	Vis #8 x 1/2"	49	1	Rouleau de Traction/Poulie
2	41	Vis #8 x 3/4"	50	1	Aimant
3	1	Boulon de 5/16" x 2 1/4"	51	1	Pince du Capteur Magnétique
4	10	Vis de 5/16" x 3/4"	52	1	Capteur Magnétique
5	2	Rondelle Étoilée #10	53	1	Loquet de Rangement
6	1	Boulon de 5/16" x 1 3/4"	54	1	Moteur de Traction
7	4	Vis de 3/8" x 2 3/8"	55	1	Courroie du Moteur
8	1	Clé/Pince	56	1	Cadre
9	2	Vis #10 x 3/4"	57	1	Pied Arrière Gauche
10	9	Vis Argentée #8 x 1/2"	58	1	Fil de Terre de la Console
11	14	Rondelle Étoilée de 5/16"	59	4	Coussin en Caoutchouc
12	2	Écrou de 5/16"	60	1	Repose-pieds Droit
13	6	Rondelle Étoilée de 3/8"	61	1	Rouleau-tendeur
14	23	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	62	2	Vis de 3/8" x 1 3/4"
15	3	Vis de 1/4" x 2 1/2"	63	2	Vis de 3/8" x 1 1/4"
16	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	64	1	Base de la Console
17	2	Boulon de la Roue de 3/8" x 1 1/2"	65	1	Capot du Moteur
18	1	Cadre de la Console	66	1	Plaque du Capot
19	4	Vis #8 x 7/16"	67	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
20	2	Vis du Moteur de 5/16"	68	9	Pince du Capot
21	2	Goupille de 3/8"	69	1	Moteur d'Inclinaison
22	2	Boulon de 3/8" x 1 1/8"	70	1	Cadre d'Inclinaison
23	4	Boulon à Épaulement de 5/16" x 1 3/4"	71	2	Bague d'Espacement du Cadre
24	2	Rondelle Étoilée #8	72	1	Contrôleur
25	2	Roue	73	1	Pince du Contrôleur
26	2	Attache de Câble	74	1	Boîtier Intérieur Gauche de la Base
27	1	Plateau Droit	75	1	Interrupteur
28	4	Vis de 5/16" x 2 1/2"	76	1	Cordon d'Alimentation
29	1	Boulon Hexagonal de 3/8" x 1 3/4"	77	2	Passe-fil
30	4	Rondelle Plate de 5/16"	78	1	Panneau Ventral
31	2	Vis de 1/4" x 1 1/2"	79	1	Boîtier de la Rampe Gauche
32	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	80	1	Console
33	6	Écrou de Blocage de 3/8"	81	1	Fil du Montant
34	4	Écrou de 5/16"	82	1	Boîtier Gauche de la Base
35	13	Écrou de 1/4"	83	1	Boîtier Droit de la Base
36	1	Plateau Gauche	84	8	Rondelle Plate M5
37	8	Vis #8 x 5/8"	85	1	Boîtier de la Rampe Droite
38	1	Barre Transversale du Loquet	86	2	Rampe
39	6	Isolateur	87	1	Boîtier Extérieur de la Rampe Gauche
40	2	Pied Arrière	88	1	Boîtier Intérieur de la Rampe Gauche
41	1	Barre Transversale du Montant	89	1	Montant Gauche
42	1	Repose-pieds Gauche	90	1	Montant Droit
43	1	Autocollant de Précaution	91	2	Autocollant d'Avertissement
44	1	Plateforme de Marche	92	2	Pince de la Console
45	1	Courroie Mobile	93	1	Barre Transversale du Détecteur
46	2	Guide de la Courroie	94	1	Base
47	1	Pied Arrière Droit	95	1	Boîtier Intérieur de la Rampe Droite
48	4	Attache de Câble	96	1	Boîtier Extérieur de la Rampe Droite

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
97	2	Isolateur du Moteur	102	1	Boîtier Intérieur Droit de la Base
98	1	Support du Système Électronique	103	4	Bague en Plastique de 3/8"
99	1	Filtre	104	2	Rondelle de 3/8"
100	1	Isolateur du Moteur	105	2	Coussin de la Base
101	1	Réceptacle	*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les caractéristiques sont susceptibles de changer sans notification. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous au dos de ce manuel. *Ces pièces ne sont pas illustrées.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NETL12915.5 R1117A

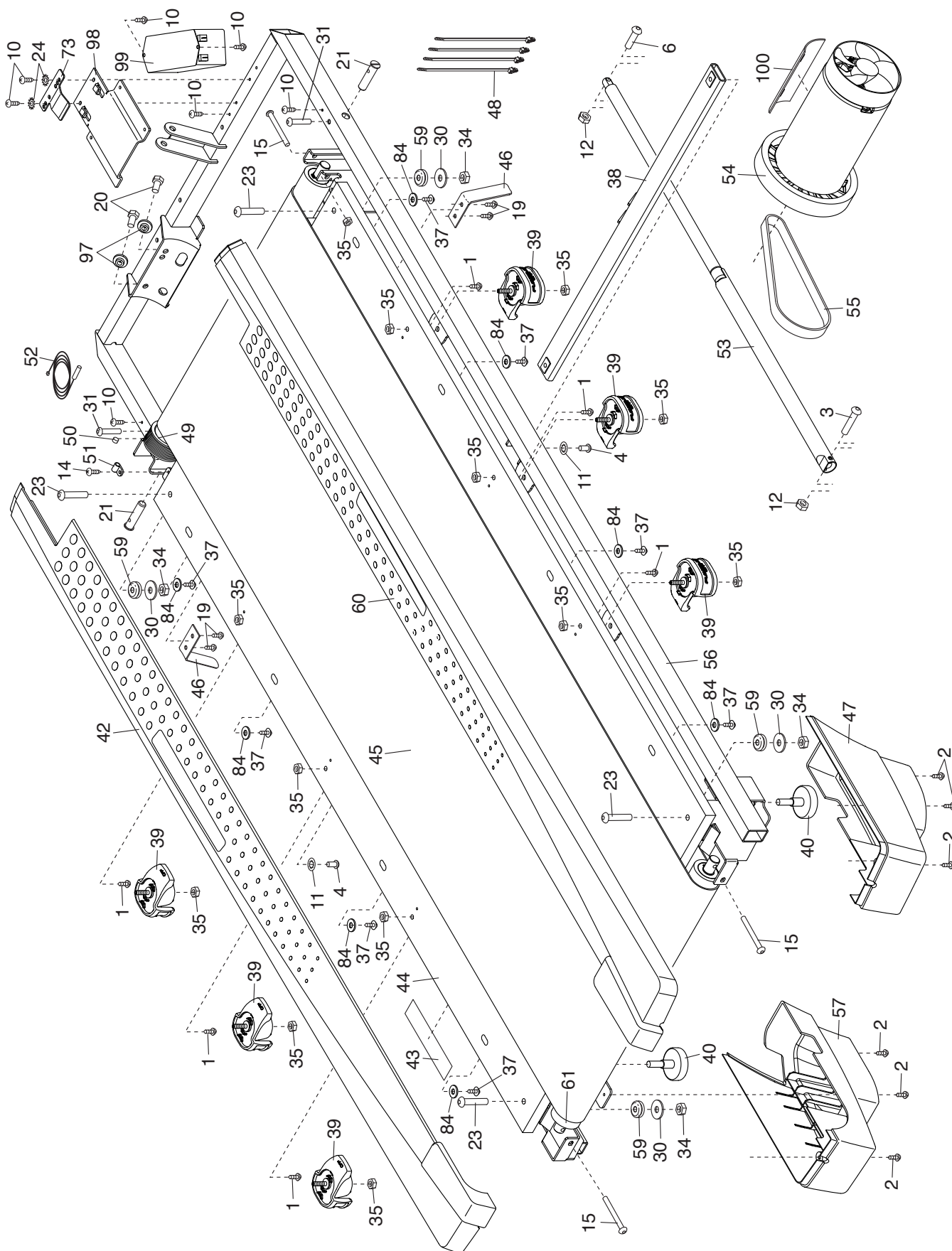


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NETL12915.5 R1117A

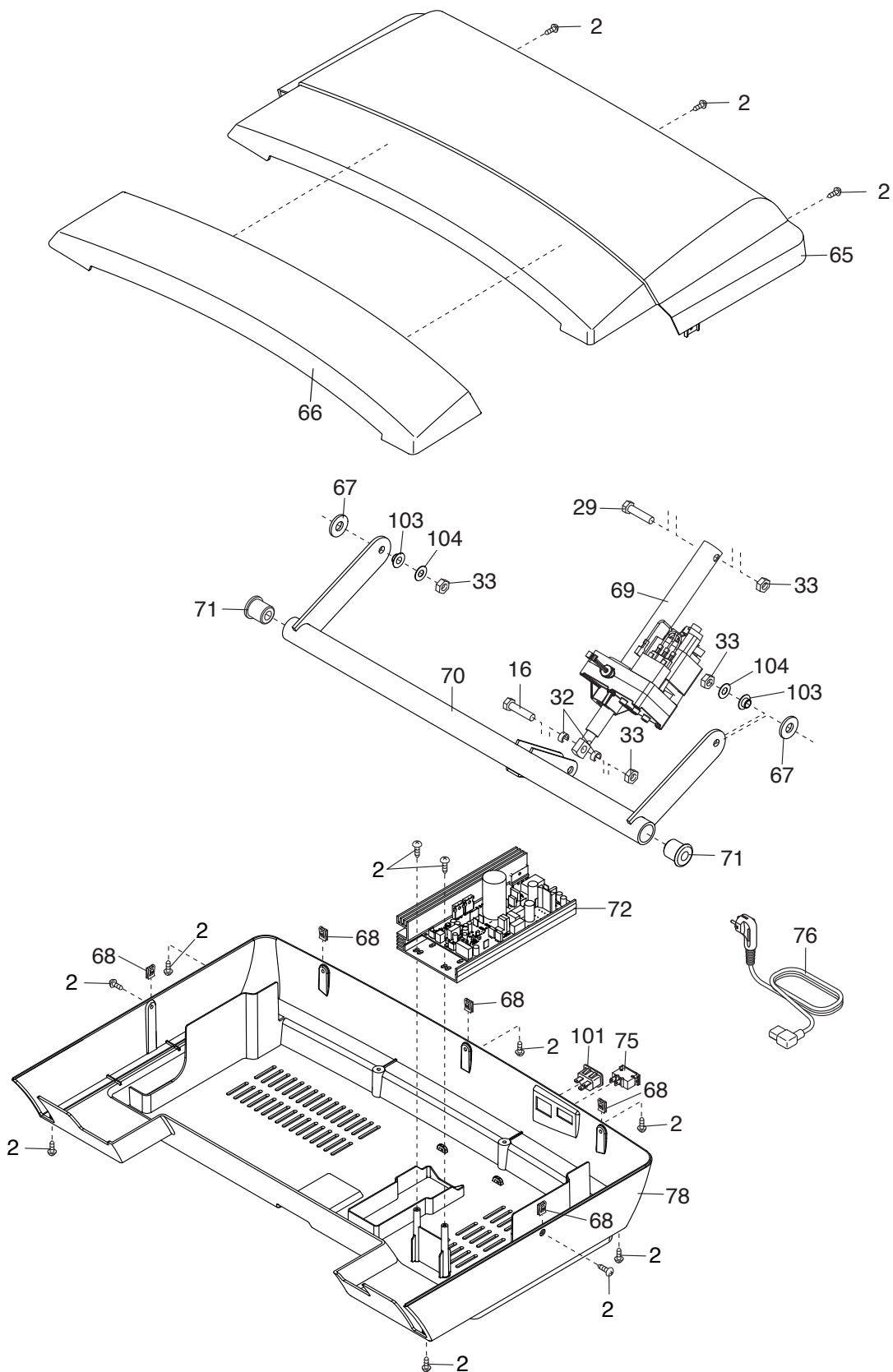
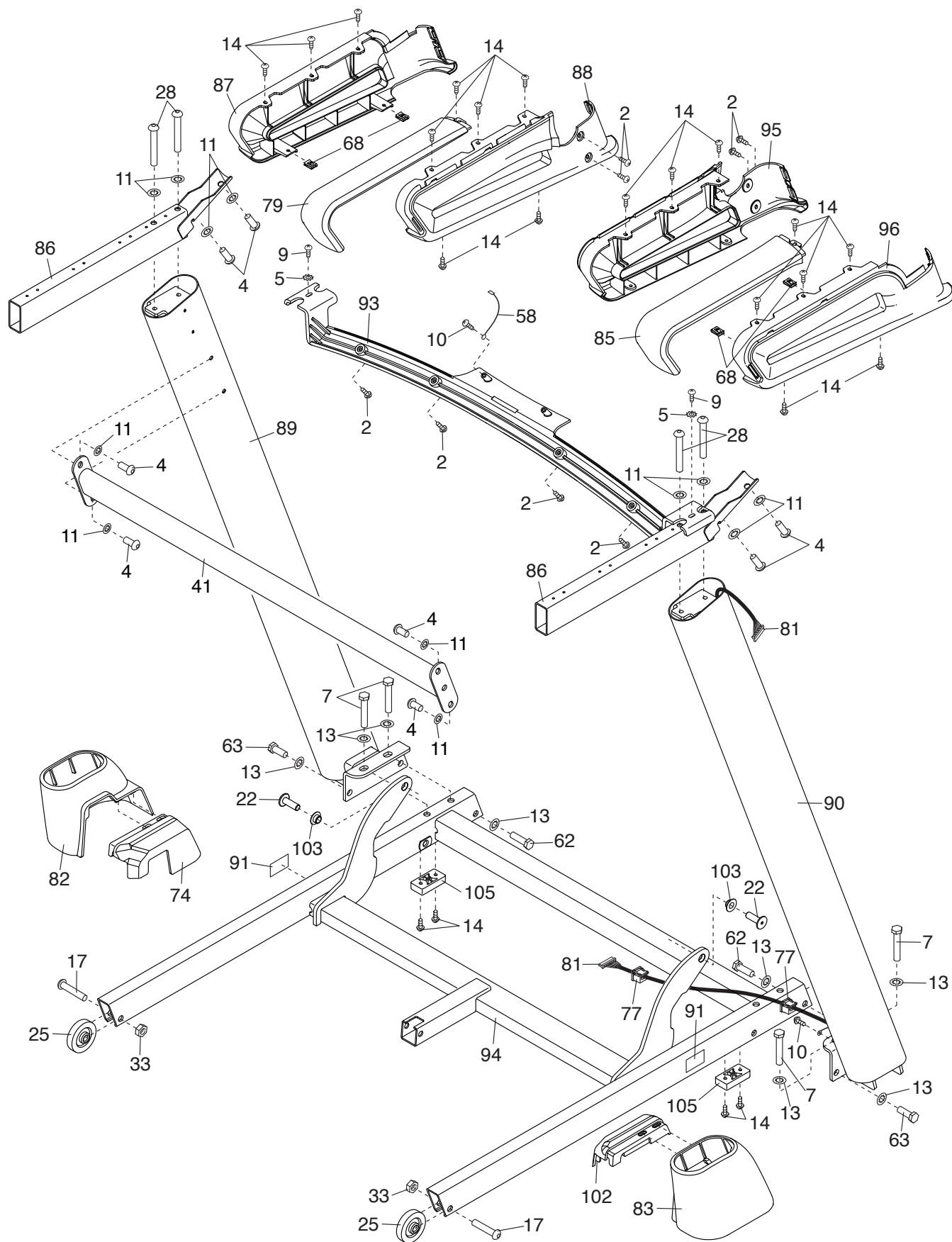
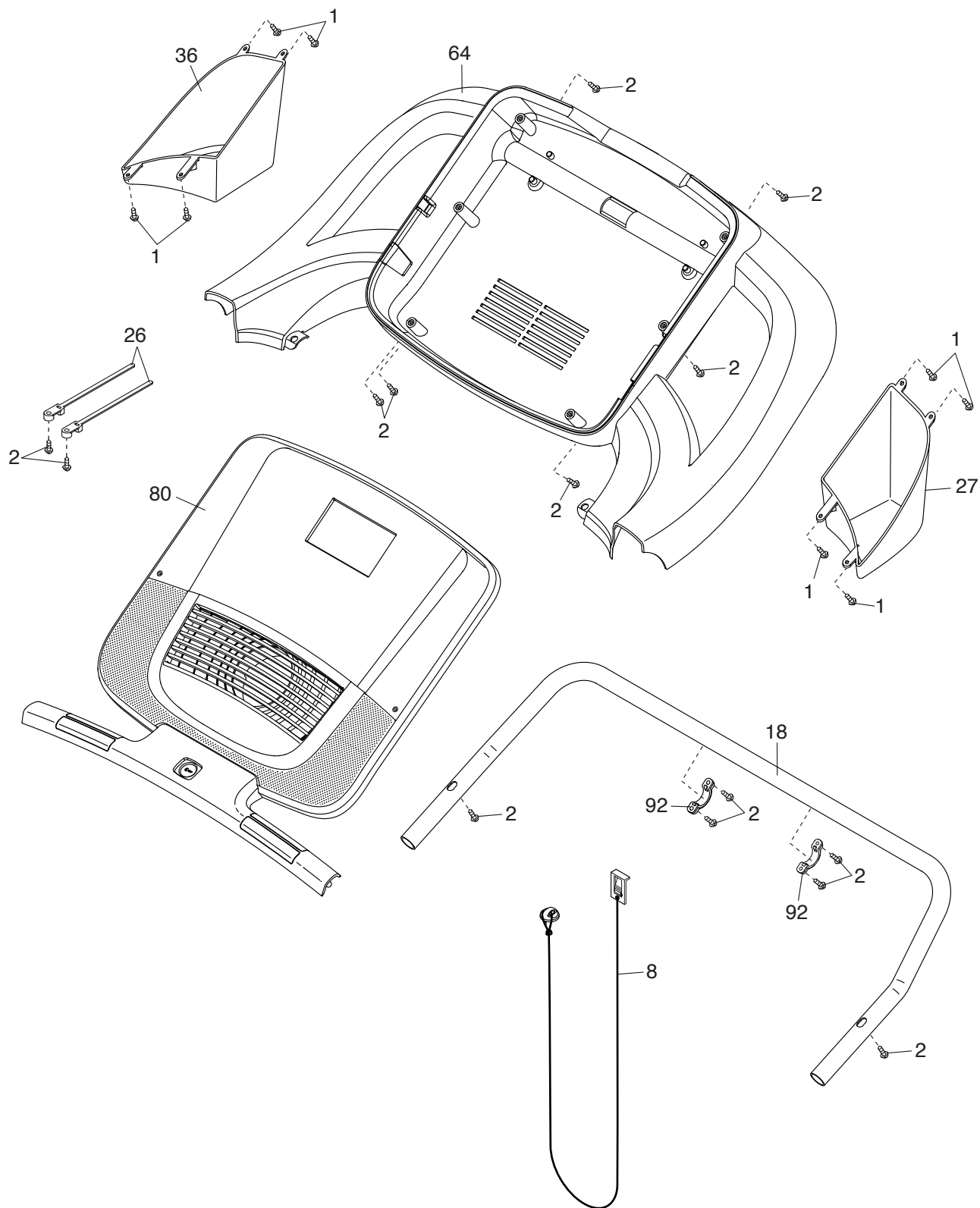


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle NETL12915.5 R1117A





COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus rapide, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la couverture avant de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la couverture avant de ce manuel)
- le numéro-clé et la description de la pièce ou des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

INFORMATION SUR LE RECYCLAGE

Cet article électronique ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers. Pour préserver l'environnement, cet article doit être recyclé après sa durée d'utilisation comme stipulé par la loi.

Veuillez utiliser les équipements et les moyens légaux pour jeter ce type de matériel dans votre région. En faisant cela, vous aidez à protéger les ressources naturelles et à améliorer les normes Européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes de recyclage appropriées, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté cet appareil.

