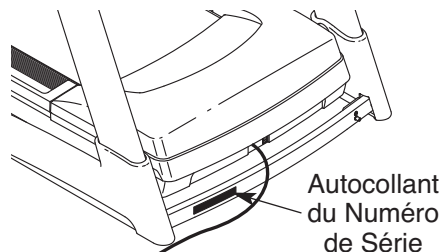


NordicTrack T17.0

N° du Modèle NETL14710.0

N° de Série _____

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



QUESTIONS ?

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

(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

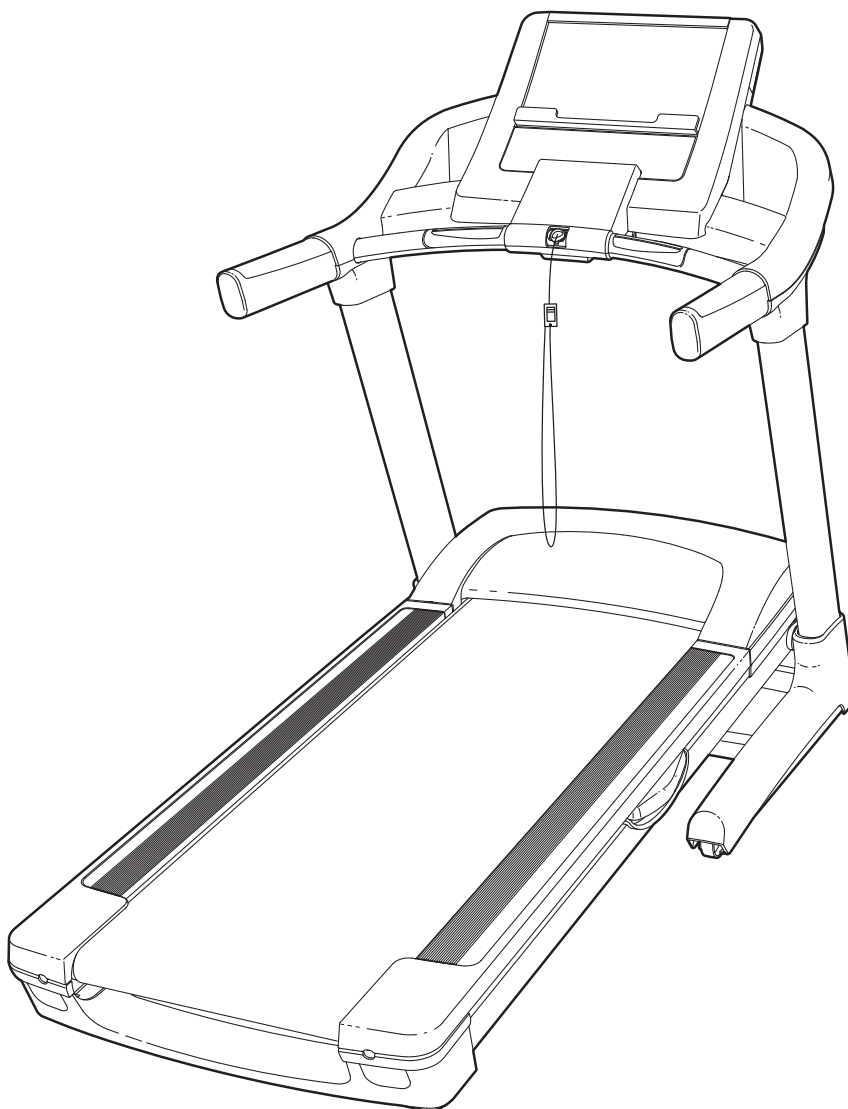
Site internet :
www.iconsupport.eu



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

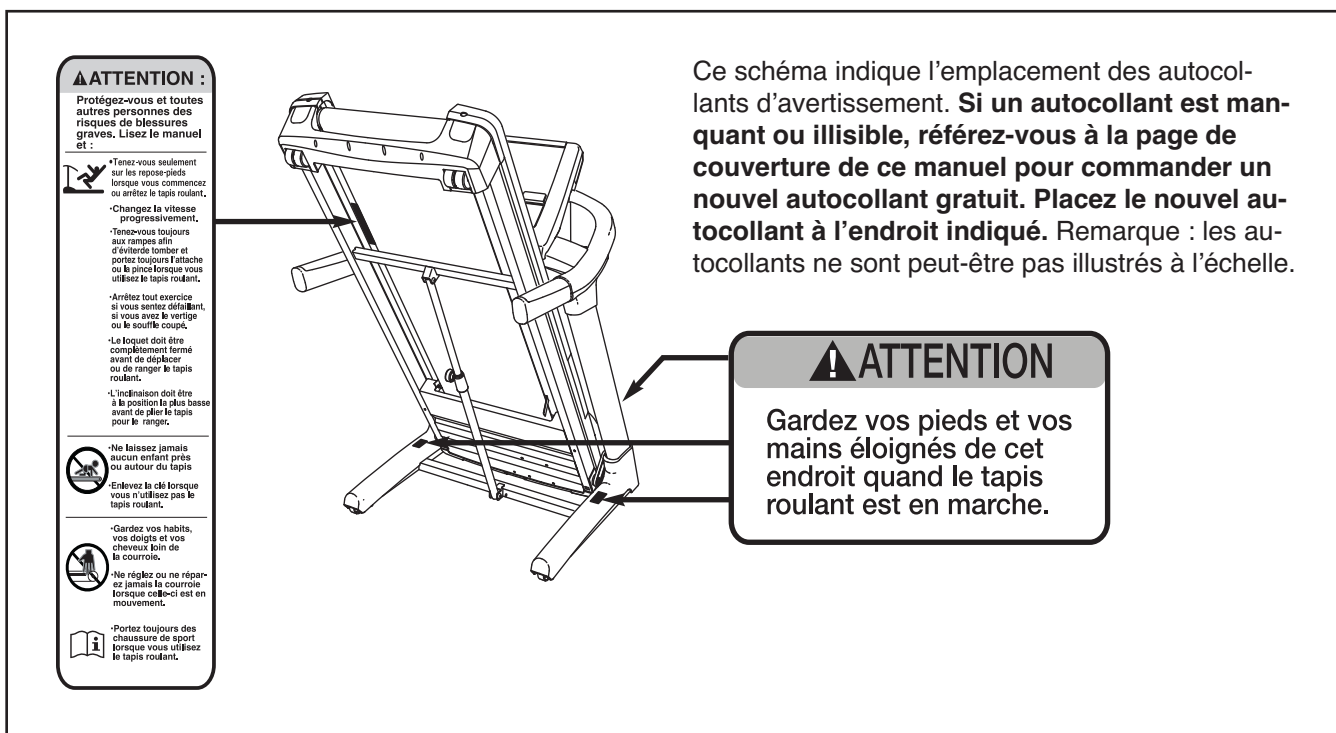


www.iconeurope.com

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	.12
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	.13
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	.23
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	.24
CONSEILS POUR L'EXERCICE	.27
LISTE DES PIÈCES	.29
SCHÉMA DÉTAILLÉ	.31
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	.Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	.Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT



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. Avant de commencer ce programme d'exercices ou n'importe quel autre, consultez votre médecin. 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, sur une terrasse couverte ou près d'une source d'eau.
5. Installez 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. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les ouvertures de ventilation. Placez un tapis sous l'appareil pour protéger votre sol ou votre moquette.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce 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 devrait être utilisé que par des personnes dont le poids est supérieur à 159 kg.
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport appropriés lors de 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 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.*
11. Branchez le cordon d'alimentation (référez-vous à la page 13) sur un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le circuit.
12. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois broches de calibre 14 d'une longueur maximale de 1,5 m.
13. Gardez le cordon d'alimentation éloigné de toute surface chauffante.
14. Ne déplacez jamais la courroie mobile quand l'appareil est éteint. 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. (Référez-vous à la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME page 24 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
15. Veuillez lire attentivement, comprendre et tester les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 15).
16. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie de marche. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.

17. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Modifiez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
18. Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
19. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, débrancher le cordon d'alimentation et placer l'interrupteur sur la position d'arrêt lorsque le tapis de course est inutilisé. (Référez-vous au schéma page 5 pour connaître l'emplacement de l'interrupteur).
20. Ne tentez pas de soulever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il ne soit correctement assemblé. (Référez-vous aux sections ASSEMBLAGE page 6, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 23.) Vous devez être capable de soulever sans risque 20 kg pour soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.
21. Ne modifiez jamais l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'appareil.
22. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
23. N'insérez pas et ne laissez jamais tomber d'objets dans les ouvertures du tapis de course.
24. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'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. L'excès d'exercice 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

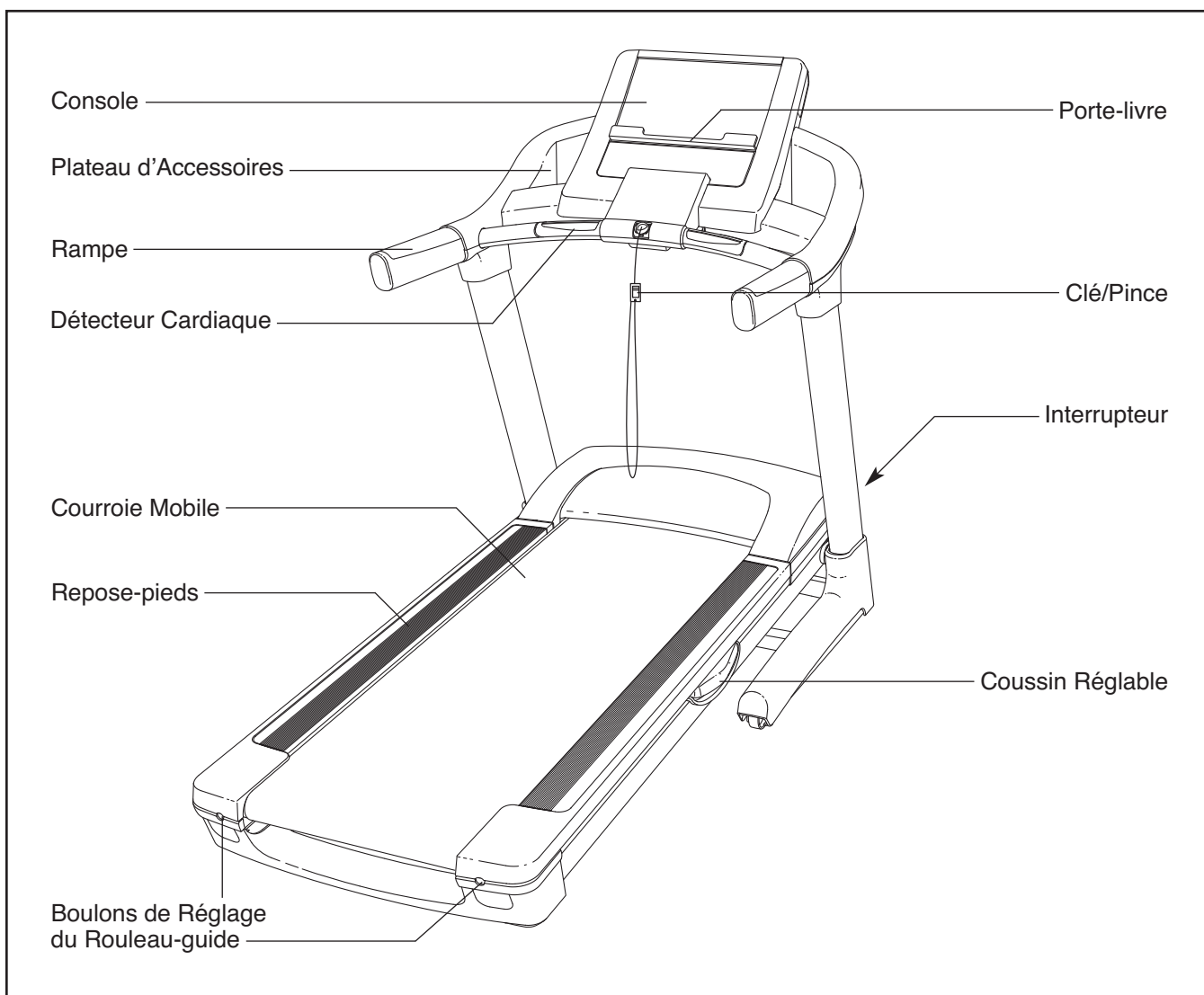
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NordicTrack® T17.0. Le tapis de course T17.0 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.

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

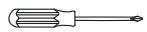
vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de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

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

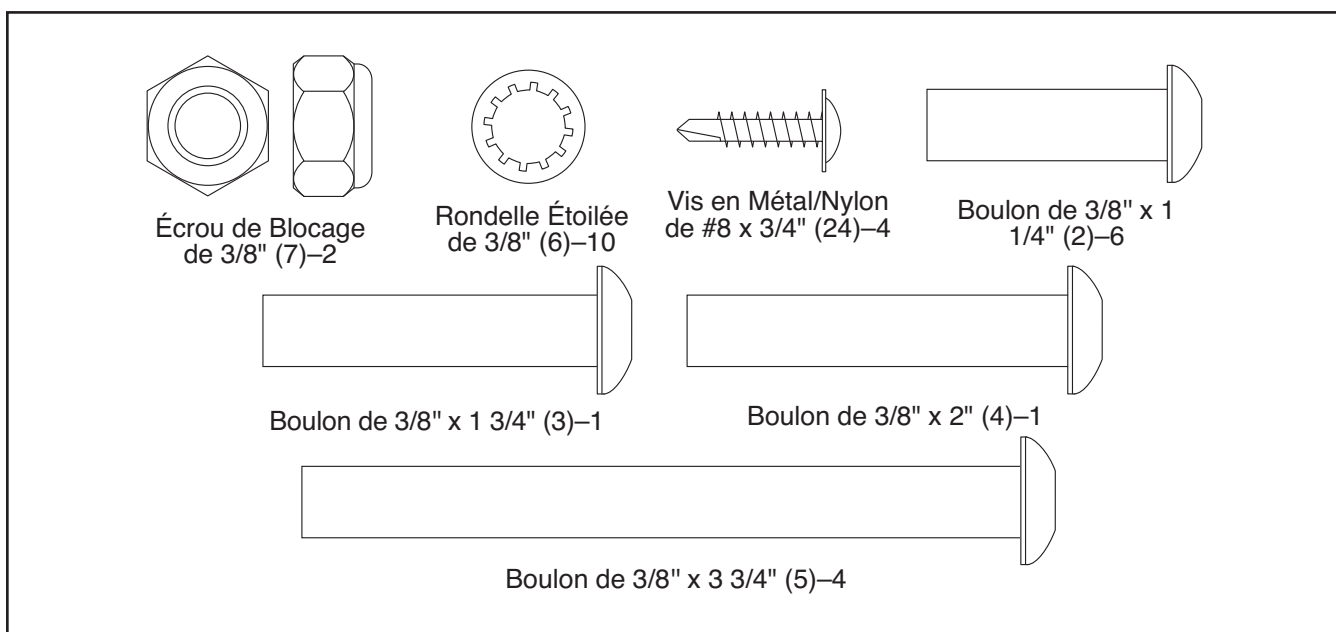


ASSEMBLAGE

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

L'assemblage requiert les clés hexagonales incluses  **ainsi qu'un tournevis cruciforme** , **et une clé à molette** .

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.**



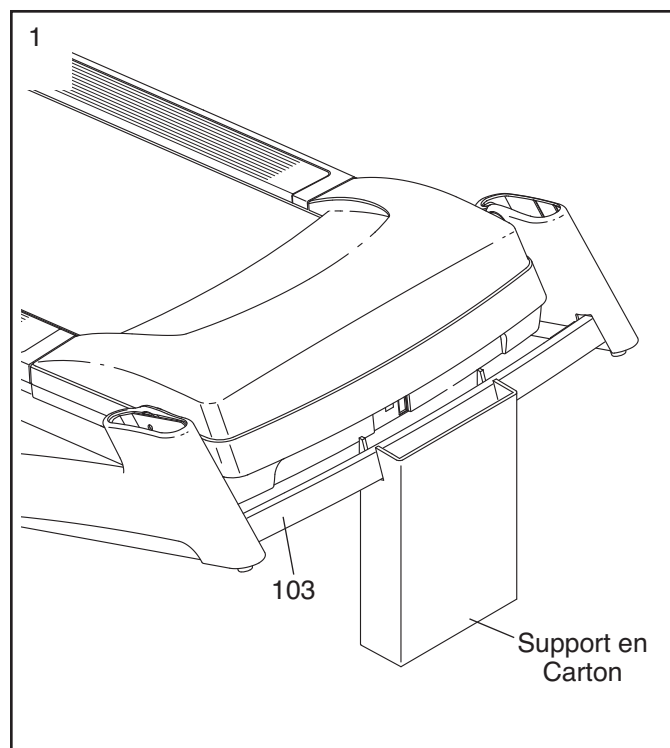
1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez l'avant du tapis de course et insérez la barre transversale de la Base (103) dans les fentes des supports en carton comme sur le schéma.

Demandez à la deuxième personne de tenir le tapis de course jusqu'à l'étape 3 de l'assemblage pour que l'appareil ne tombe pas vers l'avant ou vers l'arrière.

⚠ AVERTISSEMENT :

la chute vers l'avant ou vers l'arrière du tapis de course peut causer des blessures graves. Une deuxième personne doit soutenir le tapis de course jusqu'après la fin de l'étape 3 de l'assemblage pour empêcher que le tapis de course ne bouge, bascule ou tombe.



2. Identifiez le Montant Droit (92) sur lequel se trouve un autocollant avec le mot « Right » (L ou Left indique gauche ; R ou Right indique droite).

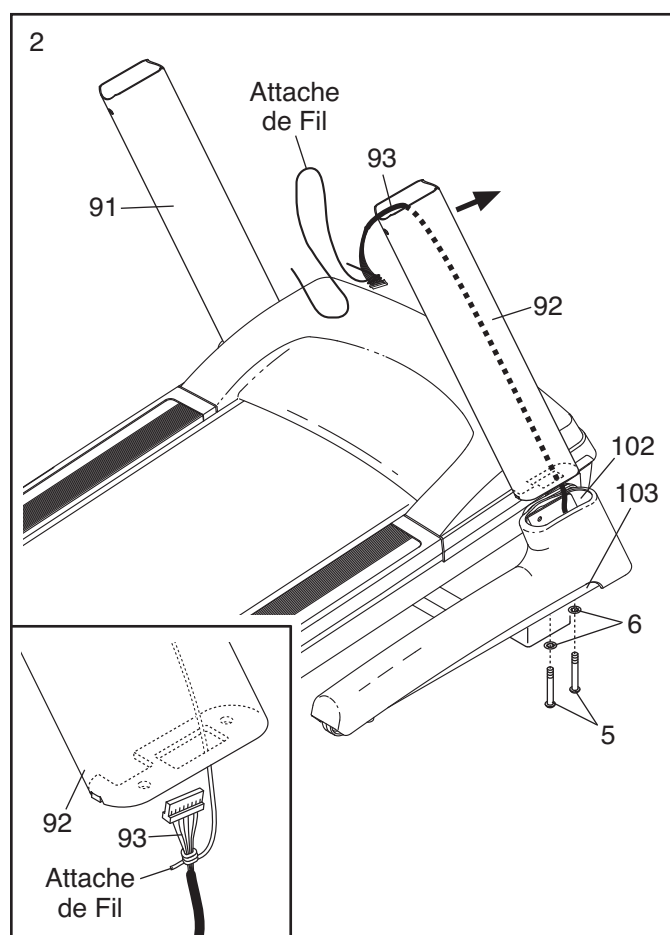
Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant Droit (92) près de la Boîtier Base (102).

Référez-vous au schéma encadré. Attachez solidement l'attache de fil qui se trouve sur la partie inférieure du Montant Droit autour du bout du Fil du Montant (93). Ensuite, tirez l'autre bout de l'attache de fil vers le haut du Montant Droit jusqu'à ce que le Fil du Montant passe dans toute la longueur du Montant Droit.

Tirez doucement sur le Fil du Montant (93) quand vous placez le Montant Droit (92) sur la Base (103), dans le Boîtier Droit de la Base (102). **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant.**

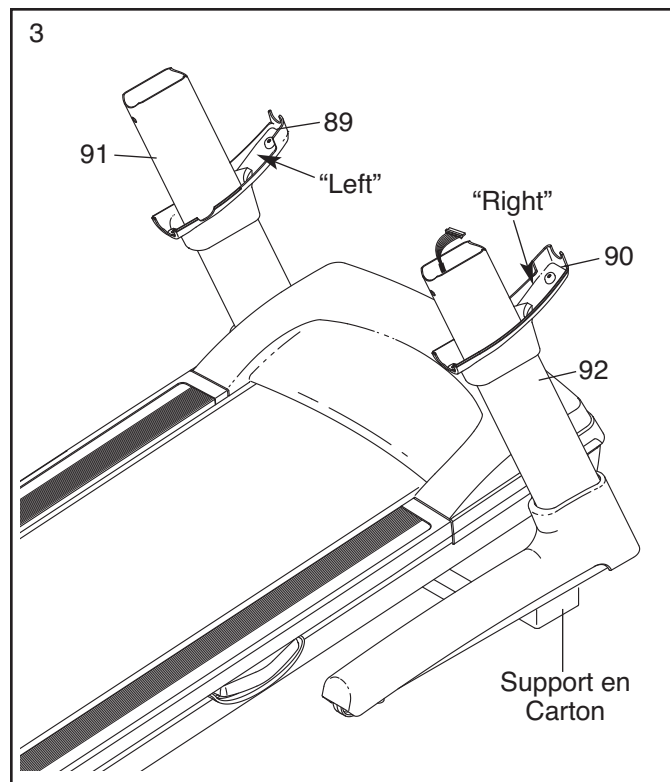
Attachez le Montant Droit (92) sur la Base (103) à l'aide de deux Boulons de 3/8" x 3 3/4" (5) et deux Rondelles Étoilées de 3/8" (6). Remarque : il sera peut-être nécessaire de faire légèrement basculer la partie supérieure des Montants vers l'avant quand vous vissez les Boulons dans les Montants. **Ne serrez pas encore complètement les Boulons.**

Attachez le Montant Gauche (91) de la même manière. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.



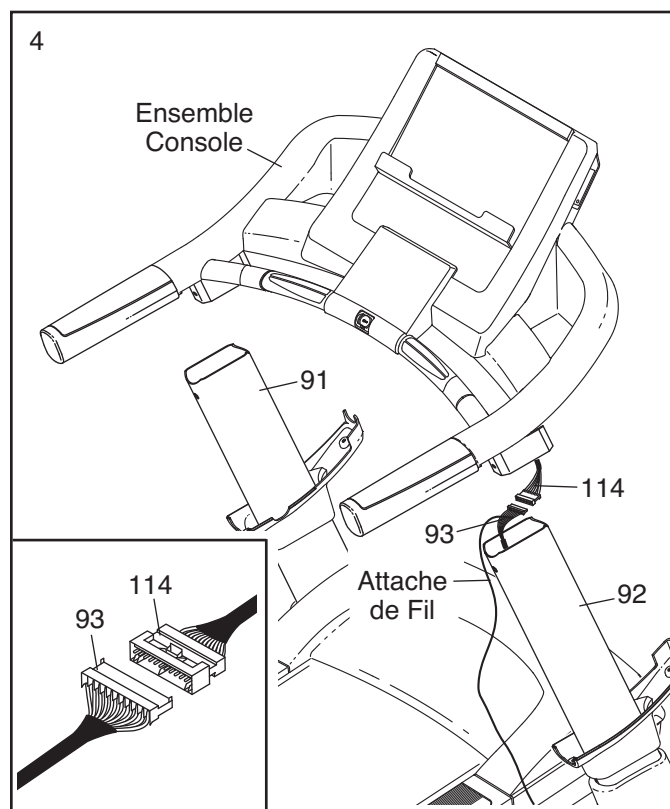
3. Avec l'aide d'une deuxième personne, enlevez, en l'abaissant, le tapis de course hors du support en carton. Le support en carton sera utilisé de nouveau lors de l'étape 9 de l'assemblage.

Identifiez le Manchon du Montant Droit (90) et le Manchon du Montant Gauche (89) ; les Manchons du Montant portent des autocollants avec les mots « Right » et « Left » pour les identifier (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Glissez le Manchon du Montant Droit sur le Montant Droit (92) et le Manchon du Montant Gauche sur le Montant Gauche (91).

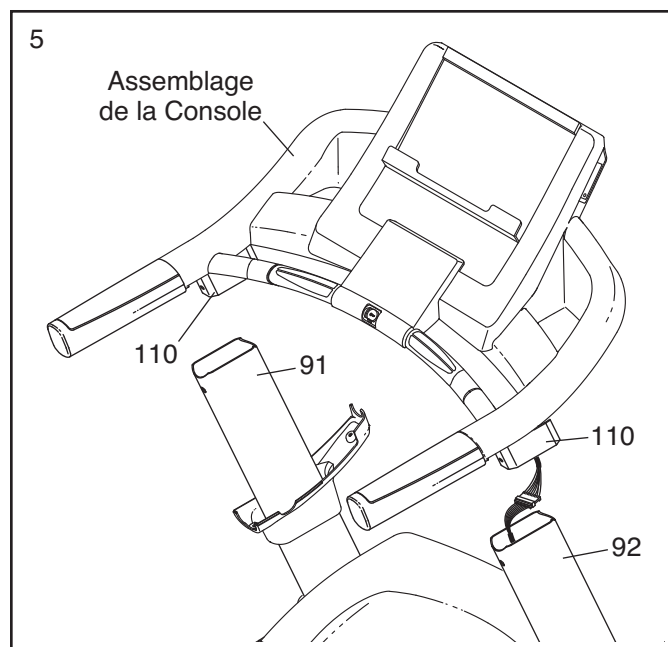


4. Demandez à une deuxième personne de tenir l'assemblage de la console près des Montants (91, 92).

Branchez le Fil du Montant (93) sur le Fils de la Console (114). **Référez-vous au schéma encadré. Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND ELLE EST ALLUMÉE.** Retirez l'attache-fil du Fil du Montant. Insérez les connecteurs vers le bas dans le Montant Droit (92).

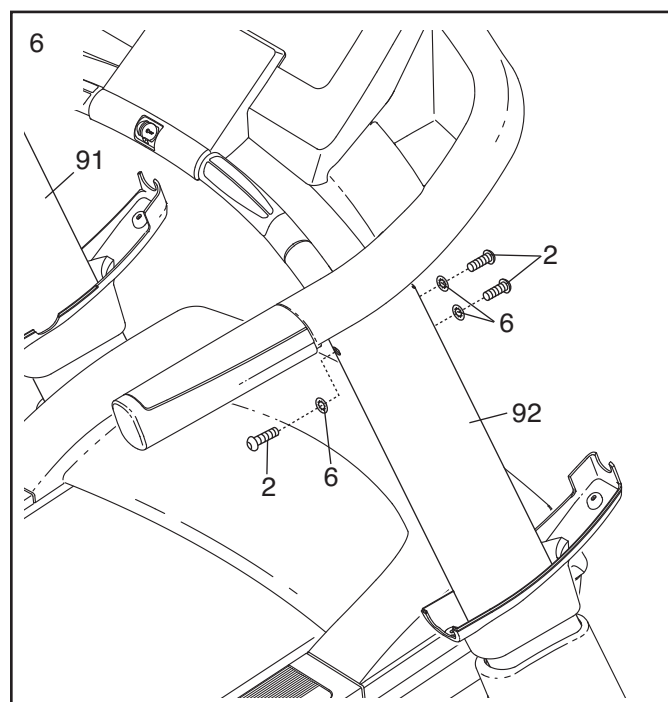


5. Ensuite, insérez les supports de la Rampe (110) dans les Montants (91, 92). **Assurez-vous qu'aucun des fils n'est pincé.**



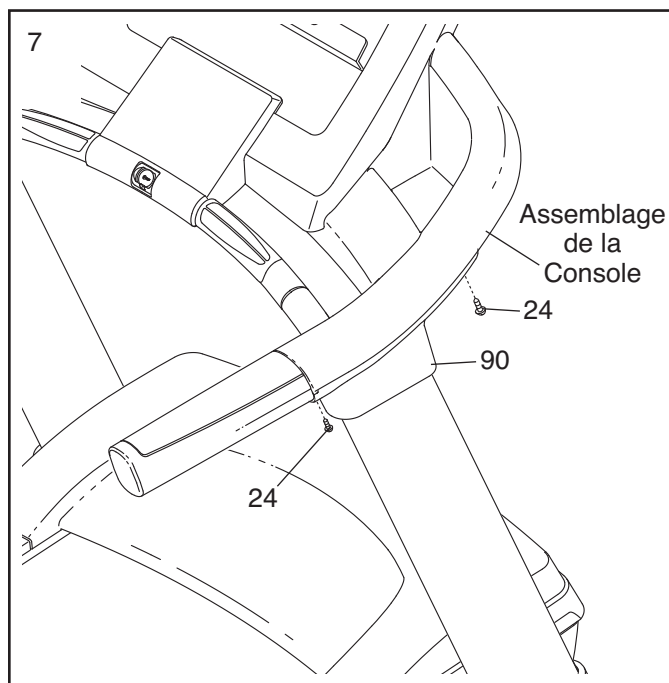
6. Serrez de quelques tours trois Boulons de 3/8" x 1 1/4" (2) avec trois Rondelles Étoilées de 3/8" (6) dans le Montant Droit (92) ; **ne serrez pas encore complètement les Boulons.**

Répétez cette étape avec le Montant Gauche (91). Ensuite, serrez fermement les six Boulons de 3/8" x 1 1/4" (2).



7. Glissez le Manchon du Montant Droit (90) vers le haut contre l'assemblage de la console. Attachez le Manchon du Montant Droit à l'aide de deux Vis en Métal/Nylon de #8 x 3/4" (24).

Attachez le Manchon du Montant Gauche (non-illustré) sur l'assemblage de la console de la même manière.



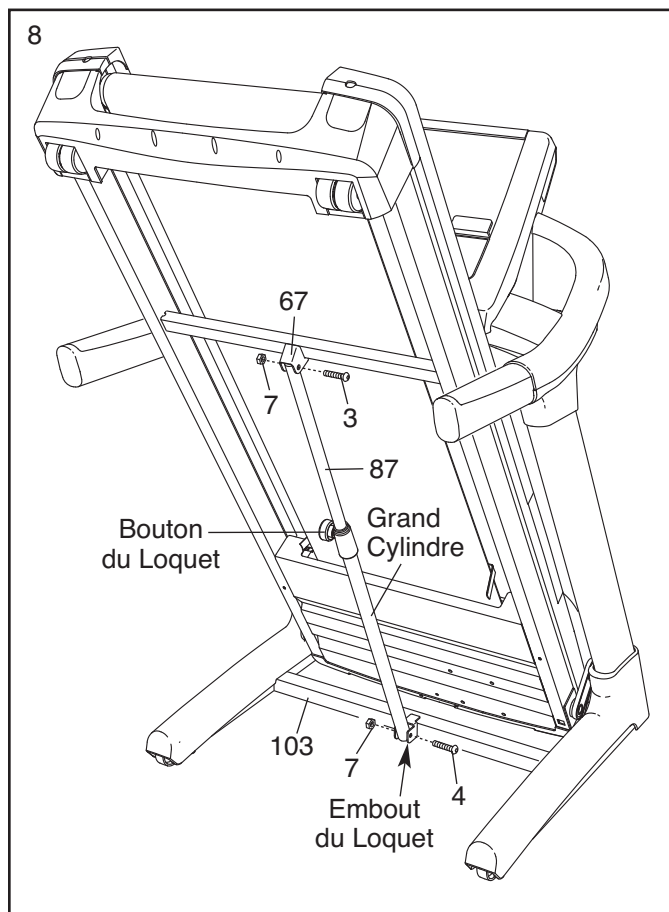
8. Soulevez le Cadre (67) jusqu'à la position illustrée. **Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de cette étape.**

Orientez le Loquet de Rangement (87) de manière à ce que le grand cylindre et le bouton du loquet soient dans la position illustrée.

Retirez l'attache de la partie supérieure du Loquet de Rangement (87). Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement sur le support sur la Cadre (67) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 1 3/4" (3) et d'un Écrou de Blocage de 3/8" (7).

Retirez l'attache de la partie supérieure du Loquet de Rangement (87). Les trous sur l'embout du loquet doivent rester alignés avec les trous sur le Loquet de Rangement. **Assurez-vous que l'embout du loquet est à l'intérieur du Loquet de Rangement.** Attachez le Loquet de Rangement sur le support sur la Base (103) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (4) et d'un Écrou de Blocage de 3/8" (7). Remarque : il sera peut-être nécessaire de déplacer le Cadre vers l'avant et l'arrière pour aligner le Loquet de Rangement avec le support.

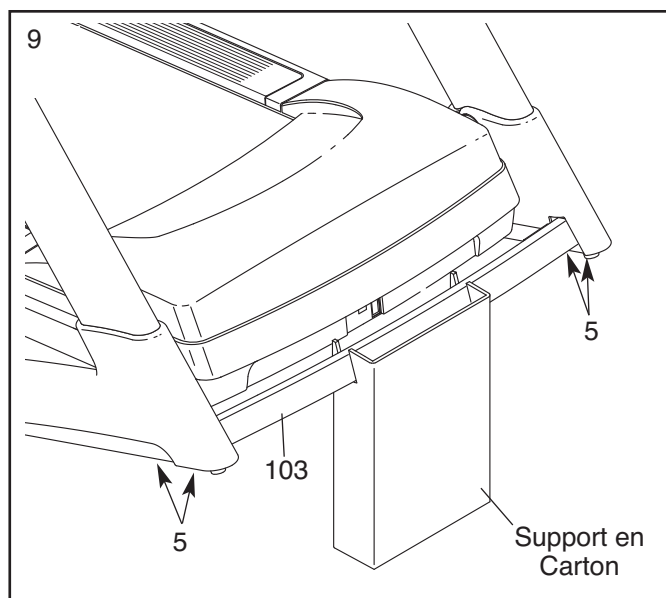
Baissez le Cadre (67) (voir COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER page 23).



9. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez l'avant du tapis de course et insérez la barre transversale de la Base (103) dans les fentes sur les supports en carton comme sur le schéma. **La deuxième personne maintiendra le tapis de course pour l'empêcher de glisser vers l'avant ou l'arrière.**

Serrez les quatre Boulons de 3/8" x 3 3/4" (5) fermement.

Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez le tapis de course hors du support en carton.

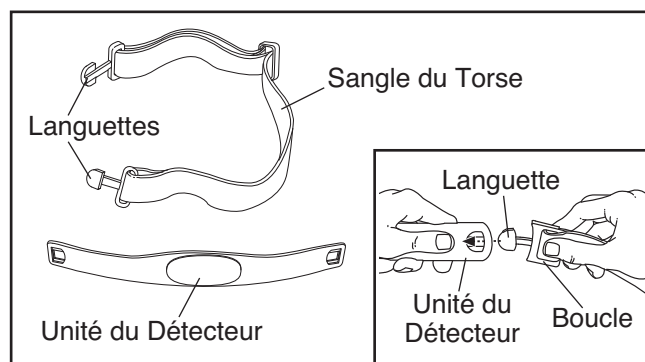


10. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Conservez les clés hexagonales fournies dans un endroit sûr ; l'une des clés hexagonales est conçue pour régler la courroie mobile (voir les pages 25 et 26). **Placez un tapis sous l'appareil pour protéger votre sol ou votre moquette. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**

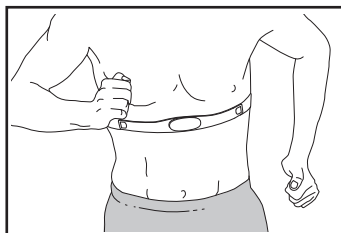
COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE

COMMENT PORTER LE DETECTEUR 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. Replacez 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 (120° F) ou inférieures à -10° C (15° 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.**

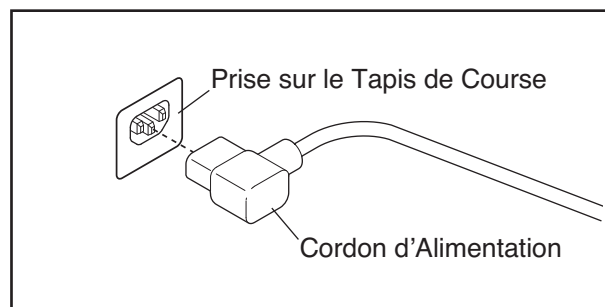
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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.**

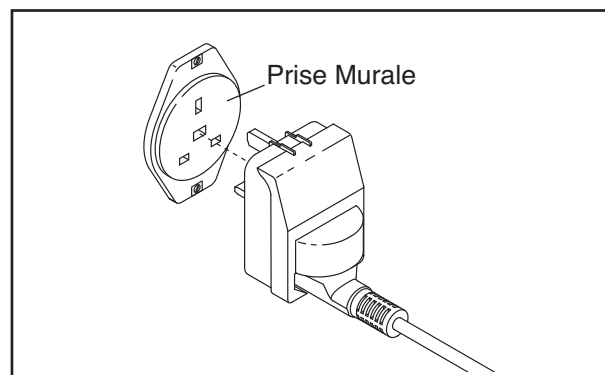
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre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

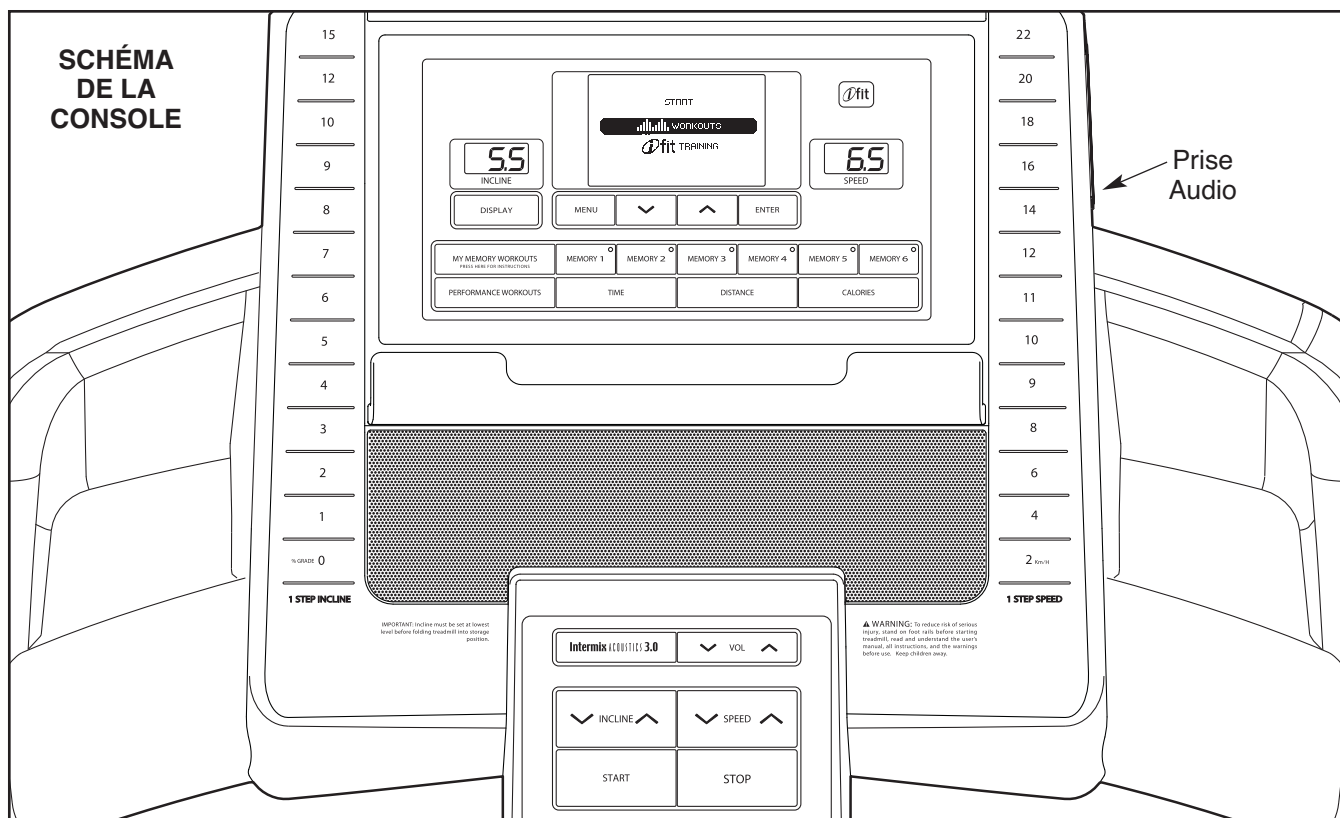
Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

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

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez modifier la vitesse du tapis de course d'une simple pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console vous fournit des données continues sur votre entraînement. Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque de la poignée ou du détecteur cardiaque du torse (voir la page 12 pour plus d'information sur le détecteur cardiaque du torse).

De plus, la console est équipée de vingt-huit entraînements de performance : quatorze entraînements de temps, six entraînements de distance et huit entraînements de calories. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'une séance d'exercice efficace. Vous pouvez même créer vos propres entraînements personnalisés et les enregistrer pour un usage ultérieur.

La console est également équipée du mode iFit Live qui permet au tapis de course de communiquer avec votre réseau sans fil via un module iFit Live en option. Grâce au mode d'entraînement iFit, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, enregistrer les résultats de vos entraînements et accéder à de nombreuses fonctionnalités. **Pour acheter une carte de module iFit Live à tout moment, visitez le site Internet www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone sur la couverture de ce manuel.**

Vous pouvez même écouter vos musiques d'entraînement préférées ou des livres audio grâce au système audio stéréo de la console.

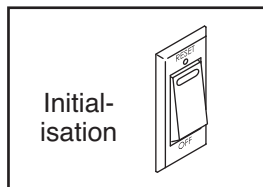
Pour allumer la console, allez à la page 15. Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 15. Pour utiliser un entraînement de performance, allez à la page 17. Pour créer et utiliser un entraînement personnalisé, allez aux pages 19 à 20. Pour utiliser le mode d'entraînement iFit, allez à la page 21. Pour utiliser le mode d'information, allez à la page 21. Pour utiliser le système stéréo, allez à la page 22.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'un film en plastique, retirez-le. Pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de la première utilisation du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez-la courroie si nécessaire (référez-vous à la page 26).

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

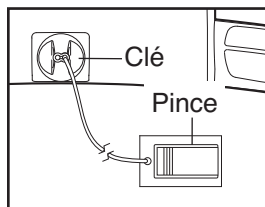
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 13). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur se trouve sur la position d'initialisation.



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode d'affichage « démo » conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les écrans s'allument quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur sur la position d'initialisation, cela signifie que le mode « démo » est activé. Pour désactiver le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les écrans restent allumés, référez-vous à la section **LE MODE D'INFORMATION** page 21 pour désactiver le mode « démo ».

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince fixée à la clé et glissez-la sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, enfoncez la clé dans la console.



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

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section **LE MODE D'INFORMATION** page 21. **Par souci de simplicité, toutes les instructions dans ce manuel font référence à des kilomètres.**

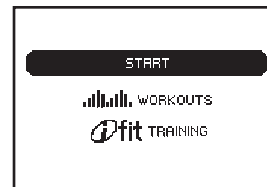
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Enfoncez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le mode manuel.

Chaque fois que vous enfoncez la clé dans la console, le menu principal apparaît. Pour sélectionner le mode manuel, utilisez les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Entrer [ENTER] et sélectionnez l'option **START** (Marche). Appuyez sur la touche Entrer. Si vous avez sélectionné un entraînement ou le mode iFit Live, appuyez sur la touche Menu [MENU] pour revenir au menu principal.



3. Mettez la courroie mobile en marche.

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

Si vous appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commence à tourner à 2 km/h. À mesure que vous vous entraînez, vous pouvez changer la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la Vitesse. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, la vitesse change de 0,1 km/h ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 km/h.

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

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour redémarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche, la touche d'augmentation de la Vitesse, ou sur une des touches numérotées de la Vitesse.

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

Pour modifier l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison [INCLINE], ou sur l'une des touches numérotées de l'Inclinaison [1 STEP INCLINE]. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, le tapis de course changera petit à petit son inclinaison pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.

5. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez votre progression sur l'écran.

La console propose plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine la nature des informations affichées concernant votre entraînement. Pour sélectionner le mode d'affichage désiré, appuyez sur la touche Affichage [DISPLAY] ou sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Entrer.

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

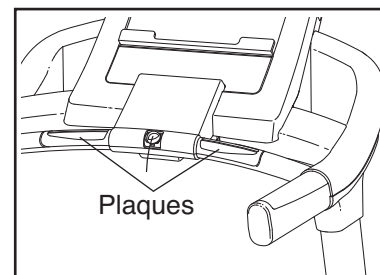
- L'inclinaison du tapis de course [INCLINE].
- La vitesse de la courroie mobile [SPEED].
- La distance parcourue en marchant ou en courant [DISTANCE].
- Le temps écoulé [TIME].
- Votre cadence en minutes par kilomètre [PACE].
- Le nombre approximatif de calories brûlées [CALORIES].
- Votre rythme cardiaque [PULSE] (référez-vous à l'étape 6 sur cette page).

Quel que soit le mode d'affichage sélectionné, la vitesse et l'inclinaison apparaissent sur les affichages de la vitesse et de l'inclinaison.

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

Remarque : si vous utilisez simultanément le détecteur cardiaque du torse et le détecteur cardiaque de la poignée, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque correctement. Pour plus d'informations sur le détecteur cardiaque du torse, référez-vous à la page 12.

Avant d'utiliser le détecteur cardiaque de la poignée, retirez les feuilles de plastique transparent sur les plaques métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds et saisissez les plaques métalliques ; évitez de bouger les mains.** Lorsque votre pouls est détecté, un ou deux tirets apparaissent et votre rythme cardiaque est ensuite affiché. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant 15 secondes.**

7. Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt et **sélectionnez le niveau d'inclinaison le plus bas. L'inclinaison doit être réglée sur le niveau le plus bas lorsque vous pliez le tapis de course en position de rangement. Si vous ne suivez pas cette consigne, vous risquez d'endommager le tapis de course.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, placez l'interrupteur sur la position d'éteint [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 UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE PERFORMANCE

1. Enfoncez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez un entraînement de performance.

Si vous avez sélectionné le mode manuel, un entraînement, ou le mode iFit Live, appuyez sur la touche Menu [MENU] pour revenir au menu principal.

Pour sélectionner un programme de performance, utilisez les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Entrer [ENTER] et sélectionner l'option *WORKOUTS* (entraînements). Appuyez sur la touche Entrer. Ensuite, sélectionnez l'option *PERFORMANCE* et appuyez sur la touche Entrer. Ensuite, sélectionnez la catégorie d'entraînement désirée et appuyez sur la touche Entrer. Vous pouvez aussi appuyer sur la touche Temps [TIME], la touche Distance [DISTANCE] ou la touche Calories [CALORIES].

Ensuite, sélectionnez l'entraînement désiré. L'écran affiche le nom, la durée, la vitesse maximale, l'inclinaison maximale et un graphique des vitesses programmées pour l'entraînement. Remarque : lorsqu'un entraînement de distance est sélectionné, la durée de l'entraînement n'apparaît pas sur l'écran.

3. Commencez l'entraînement.

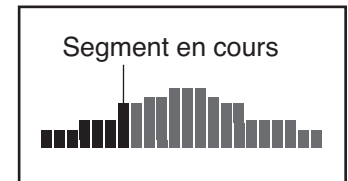
Appuyez sur la touche Entrer [ENTER] pour commencer l'entraînement. Peu de temps après, le tapis de course se règle automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison programmée pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

Le graphique affiche votre progression durant l'entraînement. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DIS-

PLAY] pour afficher le graphique. Le segment de graphique qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique la vitesse du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités se fait entendre. Si une vitesse et/ou une inclinaison différente est programmée pour le segment suivant, le tapis de course se réglera automatiquement sur la nouvelle vitesse et/ou inclinaison programmée.

L'entraînement se poursuivra de cette façon jusqu'à ce que le dernier segment du graphique commence à clignoter et que le segment prenne fin. À ce moment, la courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt.



Remarque : l'objectif en termes de calorie pour chaque entraînement de perte de poids est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez au cours de la séance d'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlez dépend de votre poids. De plus, si vous changez la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement, le nombre de calories brûlées sera affecté.

Si la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop faible durant l'entraînement, vous pouvez les modifier en appuyant sur les touches de la Vitesse [SPEED] ou de l'Inclinaison [INCLINE] ; **toutefois, au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.**

Pour arrêter l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour redémarrer l'entraînement, appuyez sur la touche Marche ou

sur la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile se mettra à tourner à 2 km/h. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

4. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 page 16.

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

Référez-vous à l'étape 6 page 16.

6. Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 7 page 16.

COMMENT CRÉER UN PROGRAMME DE MÉMOIRE PERSONNALISÉ

1. Enfoncez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez un entraînement de mémoire personnalisé.

Pour sélectionner un programme de mémoire personnalisé, utilisez les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Entrer [ENTER] et sélectionnez l'option *WORKOUTS* (entraînement). Appuyez sur la touche Entrer. Ensuite, sélectionnez l'option *MEMORY* (mémoire) et appuyez sur la touche Entrer. Vous pouvez aussi appuyer sur les touches Mémoire [MEMORY].

Utilisez les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner le programme désiré. Quand vous sélectionnez un entraînement, l'écran affiche le nom, la durée, la vitesse maximale, l'inclinaison maximale, ainsi qu'un graphique des vitesses de l'entraînement.

Si l'entraînement de mémoire personnalisé a déjà été programmé, l'écran affichera un graphique avec des segments de différentes tailles. Référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN PROGRAMME DE MÉMOIRE PERSONNALISÉ page 20.

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison peuvent être programmées pour chaque segment.

3. Mettez la courroie mobile en marche, puis programmez les vitesses et inclinaisons désirées.

Appuyez sur la touche Entrer pour commencer l'entraînement. Peu de temps après, la courroie mobile

se met en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Pour programmer une vitesse et une inclinaison pour le premier segment, ajustez tout simplement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en appuyant sur les touches de la Vitesse [SPEED] et de l'Inclinaison [INCLINE].

À la fin du premier segment, une série de tonalités se fait entendre et la vitesse et l'inclinaison actuelles sont alors enregistrées dans la mémoire.

Programmez une vitesse et une inclinaison pour le deuxième segment comme décrit ci-dessus. Continuez à programmer la vitesse et l'inclinaison jusqu'à 40 segments.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, appuyez deux fois sur la touche Arrêt [STOP]. L'entraînement de mémoire personnalisé est alors enregistré dans la mémoire.

4. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 page 16.

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

Référez-vous à l'étape 6 page 16.

6. Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 7 page 16.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME DE MÉMOIRE PERSONNALISÉ

1. Enfoncez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez un entraînement de mémoire personnalisée.

Pour sélectionner un programme de mémoire personnalisée, utilisez les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Entrer [ENTER] et sélectionnez l'option *WORKOUTS* (entraînements). Appuyez sur la touche Entrer. Ensuite, sélectionnez l'option *MEMORY* (mémoire) et appuyez sur la touche Entrer. Vous pouvez aussi appuyer sur les touches Mémoire [MEMORY].

Utilisez les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner le programme désiré. Quand vous sélectionnez un entraînement, l'écran affiche le nom, la durée, la vitesse maximale, l'inclinaison maximale, ainsi qu'un graphique des vitesses de l'entraînement.

Remarque : si l'écran affiche un graphique plat, référez-vous à la section COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT DE MÉMOIRE PERSONNALISÉ page 19.

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

Appuyez sur la touche Entrer pour commencer l'entraînement. Un moment après avoir appuyé sur le bouton, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison que vous avez programmées au préalable. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Le graphique affiche votre progression durant l'entraînement. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY] pour afficher le graphique. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique la vitesse du segment en cours.

À la fin du premier segment d'une minute de l'entraînement, une série de tonalités se fait entendre. Si une vitesse et/ou une inclinaison différente est programmée pour le deuxième segment, la vitesse

et/ou l'inclinaison apparaît sur l'écran pendant quelques instants pour vous prévenir, puis le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le deuxième segment.

L'entraînement se poursuivra de cette façon jusqu'à ce que le dernier segment du graphique commence à clignoter et que le segment prenne fin. À ce moment, la courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt.

Si vous le souhaitez, vous pouvez reconfigurer l'entraînement pendant que vous l'utilisez. **Pour changer la vitesse ou l'inclinaison du segment en cours**, appuyez simplement sur les touches de la Vitesse [SPEED] ou de l'Inclinaison [INCLINE]. Lorsque le segment en cours s'achève, les nouveaux paramètres sont enregistrés dans la mémoire. **Pour prolonger la durée de l'entraînement**, attendez jusqu'à la fin de l'entraînement. Appuyez ensuite sur la touche Marche [START] puis programmez une vitesse et une inclinaison pour autant de segments supplémentaires que vous le désirez. Les programmes de mémoire personnalisés peuvent avoir jusqu'à 40 segments. Lorsque vous avez ajouté les segments souhaités, appuyez deux fois sur la touche Arrêt [STOP]. **Pour réduire la durée de l'entraînement**, appuyez deux fois sur la touche Arrêt quand vous désirez que l'entraînement prenne fin.

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Marche. La courroie mobile se déplacera à 2 km/h. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

4. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 page 16.

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

Référez-vous à l'étape 6 page 16.

6. Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 7 page 16.

COMMENT UTILISER LE MODE D'ENTRAÎNEMENT iFIT

Le module iFit Live en option permet à votre tapis de course de communiquer avec votre réseau sans fil et débloque de nouvelles fonctionnalités. Par exemple, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, enregistrer les résultats de vos entraînements et accéder à de nombreuses fonctionnalités. **Pour acheter une carte de module iFit Live à tout moment, visitez le site Internet www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone sur la couverture de ce manuel.** Vous devez avoir un module iFit Live pour utiliser le mode d'entraînement iFit.

Pour utiliser le mode d'entraînement iFit, utilisez les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Entrer [ENTER] pour sélectionner l'option IFIT TRAINING (entraînement iFit). Appuyez sur la touche Entrer.

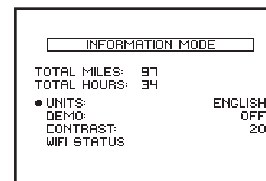
Pour plus d'informations sur le mode iFit Live, visitez le site Internet www.iFit.com. Remarque : pour utiliser un module iFit Live, vous devez avoir accès à un ordinateur relié à Internet et muni d'un port USB. Vous devez posséder votre propre réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b avec diffusion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

LE MODE D'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 d'information vous permet également de choisir entre les miles et les kilomètres pour mesurer la distance, et d'activer ou désactiver le mode « démo ». Vous pouvez aussi régler le niveau de contraste de l'écran et visionner le statut du module iFit Live en option.

Pour sélectionner le mode d'information, appuyez sur la touche Arrêt [STOP], enfoncez la clé dans la console, puis lâchez la touche Arrêt. Quand le mode d'information est sélectionné, les informations suivantes apparaissent sur l'écran :

L'écran affiche le nombre total de miles « parcouru » par la courroie mobile ainsi que le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.



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

La console est équipée d'un mode d'affichage « démo » conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode « démo » est activé, la console fonctionne normalement lorsque vous branchez le cordon d'alimentation, que vous placez l'interrupteur d'alimentation sur la position d'initialisation, et que vous enfoncez la clé dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, les écrans restent allumés, mais les touches ne fonctionnent pas. Si le mode « démo » est activé, le mot *ON* (allumé) s'affiche sur l'écran quand le mode d'information est activé. Pour activer ou désactiver le mode « démo », appuyez sur la touche de diminution de la Vitesse.

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

L'écran affiche si un accessoire est branché dans la console. Si le module iFit Live est branché, l'écran affiche les mots *WIFI STATUS* (statut Wi-fi). Si un module USB est connecté, l'écran affiche les mots *USB STATUS* (status USB). Si rien n'est branché, l'écran affiche les mots *NO MODULE DETECTED* (aucun Module Détecté).

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

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO STÉRÉOPHONIQUE

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les enceintes stéréo de la console, vous devez brancher votre lecteur MP3, votre lecteur de CD, ou tout autre lecteur portable sur la console. Localisez le câble audio et branchez-le dans la prise audio située sur le côté de la console. Ensuite, branchez l'autre extrémité dans la prise de votre lecteur MP3, de votre lecteur de CD, ou de tout autre lecteur portable. **Assurez-vous que le câble audio est complètement enfoncé.**

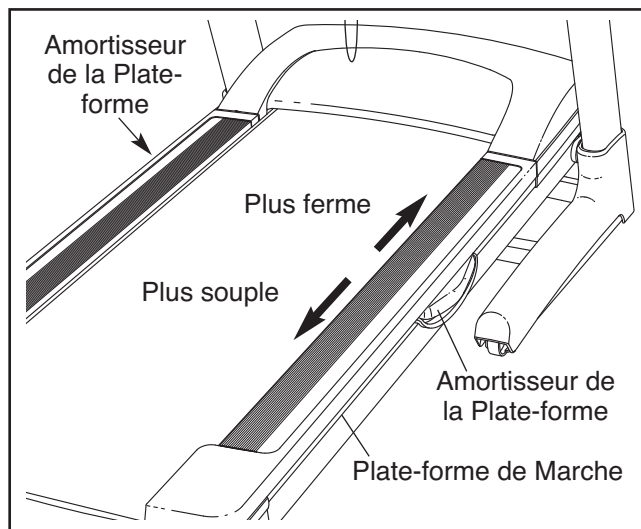
Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3, de votre lecteur de CD ou de tout autre lecteur portable. Réglez le volume de votre lecteur ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution du Volume [VOL] sur la console.

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

COMMENT AJUSTER LE SYSTÈME D'AMORTISSEMENT

Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. Le tapis de course possède un système d'amortissement qui réduit l'impact lorsque vous marchez ou courez sur le tapis de course. Pour une plate-forme de marche plus ferme, descendez du tapis de course et glissez les amortisseurs de la plate-forme vers l'avant du tapis de course. Pour une plate-forme de marche plus souple, glissez les coussins de la plate-forme vers l'arrière du tapis de course.

Remarque : vérifiez que les deux amortisseurs sont ajustés au même niveau de fermeté. Plus vite va le tapis de course, ou plus vous pesez, plus le tapis doit être ferme.



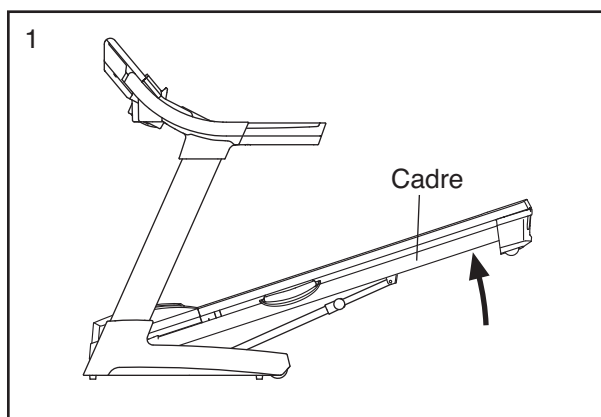
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

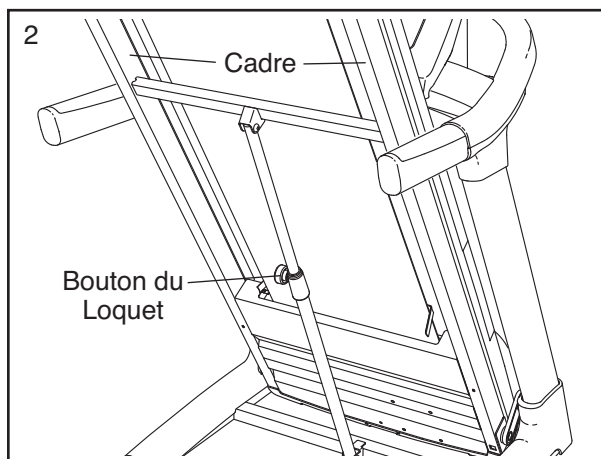
Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau le plus bas avant de plier le tapis de course. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.

ATTENTION : vous devez être capable de soulever sans risque 20 kg pour soulever, baisser 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. 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 en place.**

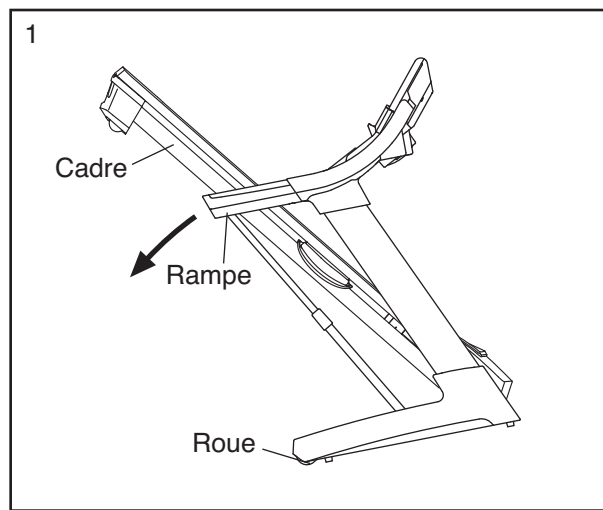


Placez un tapis sous l'appareil pour protéger votre sol ou votre moquette. Protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course dans sa position de rangement dans une pièce dont la température peut dépasser 30 °C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme il est décrit à gauche. **ATTENTION : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé dans la position de rangement. 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 BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

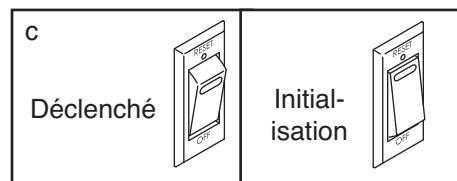
1. **Voir le schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche ; si nécessaire, poussez légèrement le cadre vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas sur quelques centimètres et relâchez le bouton du loquet.
2. **Voir le schéma 1 à gauche.** Tenez le tapis de course fermement des deux mains et baissez-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 :**
- a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement reliée à la terre (voir page 13). 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).
 - b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.
 - c. 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 :**
- a. Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.
 - b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes puis rebranchez-le.
 - c. Retirez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
 - d. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

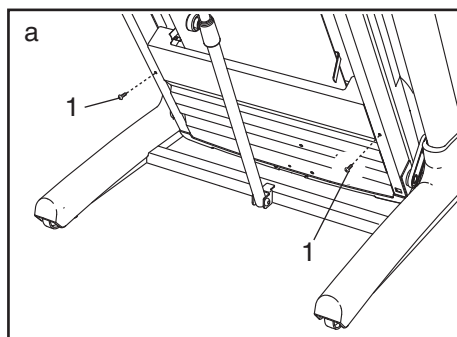
PROBLÈME : les affichages de la console restent allumés quand vous retirez la clé de la console

- SOLUTION :**
- a. 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 21 pour éteindre le mode « démo ».

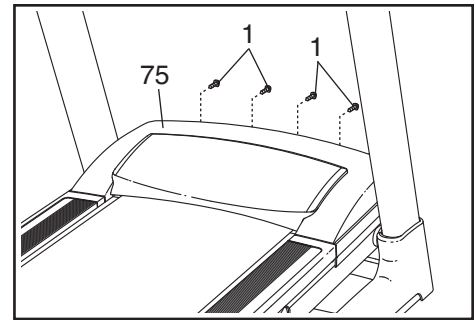
PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- SOLUTION :**
- a. Retirez la clé de la console et **DEBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Ensuite, placez le tapis de course dans sa position de rangement (voir COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE page 23).

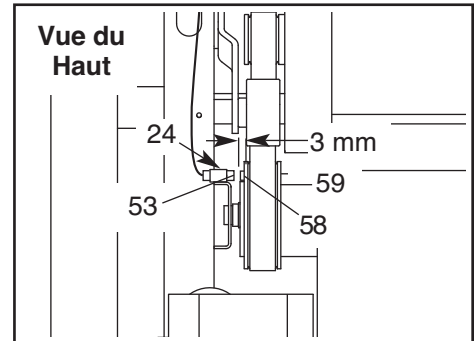
Ensuite, enlevez les deux Vis de #8 x 3/4" (1) indiquées.



Baissez le tapis de course (Voir COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER page 23). Enlevez les quatre Vis de #8 x 3/4" (1) indiquées, puis enlevez le Capot du Moteur (75).



Ensuite, trouvez le Capteur Magnétique (53) et l'Aimant (58) à gauche de la Poulie (59). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, dévissez la Vis en Métal/Nylon de #8 x 3/4" (24), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Ensuite, réattachez le Capot du Moteur (non-illustré) à l'aide des six Vis en Métal/Nylon de #8 x 3/4" (non-illustrées). Faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de la vitesse est cohérente.



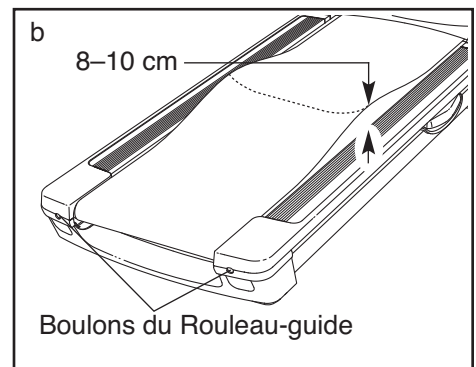
PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

SOLUTION : a. Appuyez sur la touche Arrêt [STOP] et la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED], enfoncez la clé dans la console puis lâchez la touche Arrêt et la touche d'augmentation de la Vitesse. Appuyez sur la touche Arrêt puis sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison [INCLINE]. Le tapis de course atteindra automatiquement le niveau d'inclinaison le plus haut, puis retournera au niveau le plus bas. Ceci permettra de réétalonner le système d'inclinaison. Si le dispositif d'inclinaison n'est pas réétalonné, appuyez de nouveau sur la touche Arrêt, puis appuyez de nouveau sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison. Lorsque l'inclinaison est réétalonnée, retirez la clé de la console.

PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus.

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.

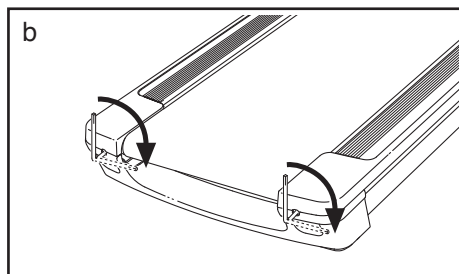
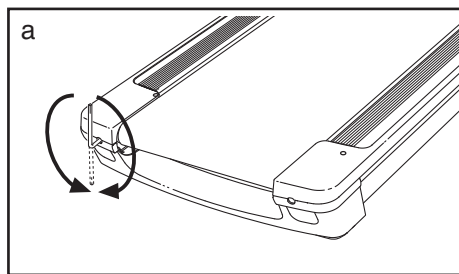
b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale incluse, tournez les deux boulons de réglage du rouleau-guide dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Lorsque la courroie mobile est bien serrée, vous pourrez soulever les rebords de la courroie mobile de 8 à 10 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, enfoncez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



c. Si la courroie continue à ralentir quand vous marchez dessus, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : la courroie n'est pas centrée ou glisse quand on marche dessus.

- SOLUTION :**
- a. Si la courroie mobile n'est pas centrée, retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau-guide gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/2 tour ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez le boulon du rouleau-guide gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/2 tour. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, enfoncez 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.
- b. Si la courroie glisse quand vous marchez dessus, retirez d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale incluse, tournez les deux boulons du rouleau-guide dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Lorsque la courroie mobile est bien serrée, vous pourrez soulever les rebords de la courroie mobile de 8 à 10 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, enfoncez 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.



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

- SOLUTION :**
- a. Si des lignes apparaissent sur l'écran de la console, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION page 21 et réglez le niveau du 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 étirez—ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

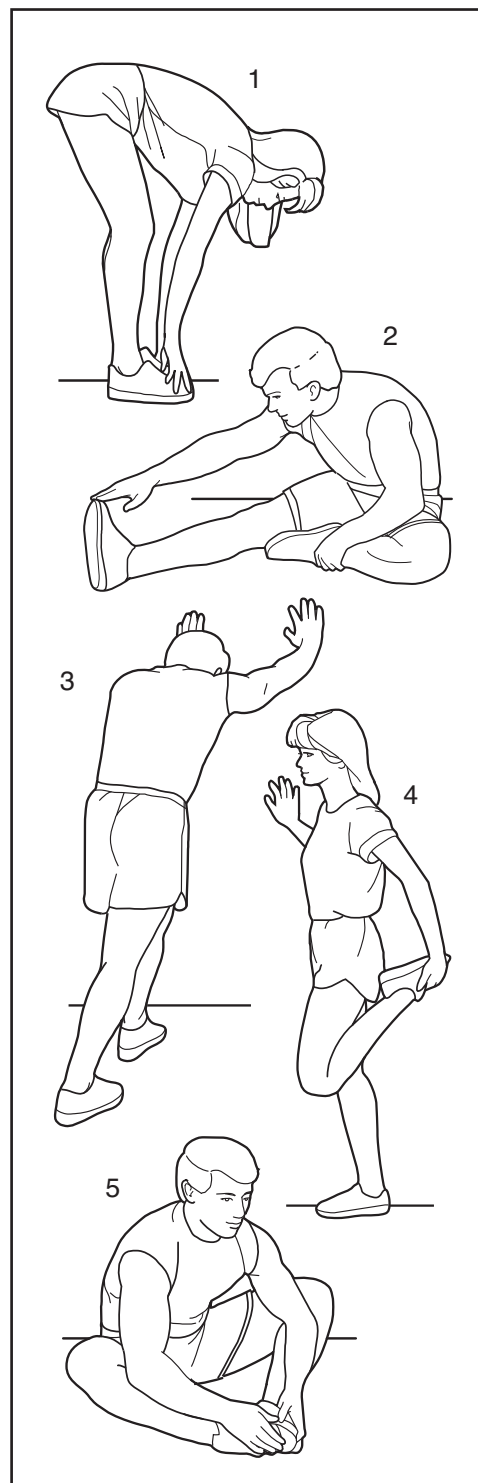
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NETL14710.0

R0910A

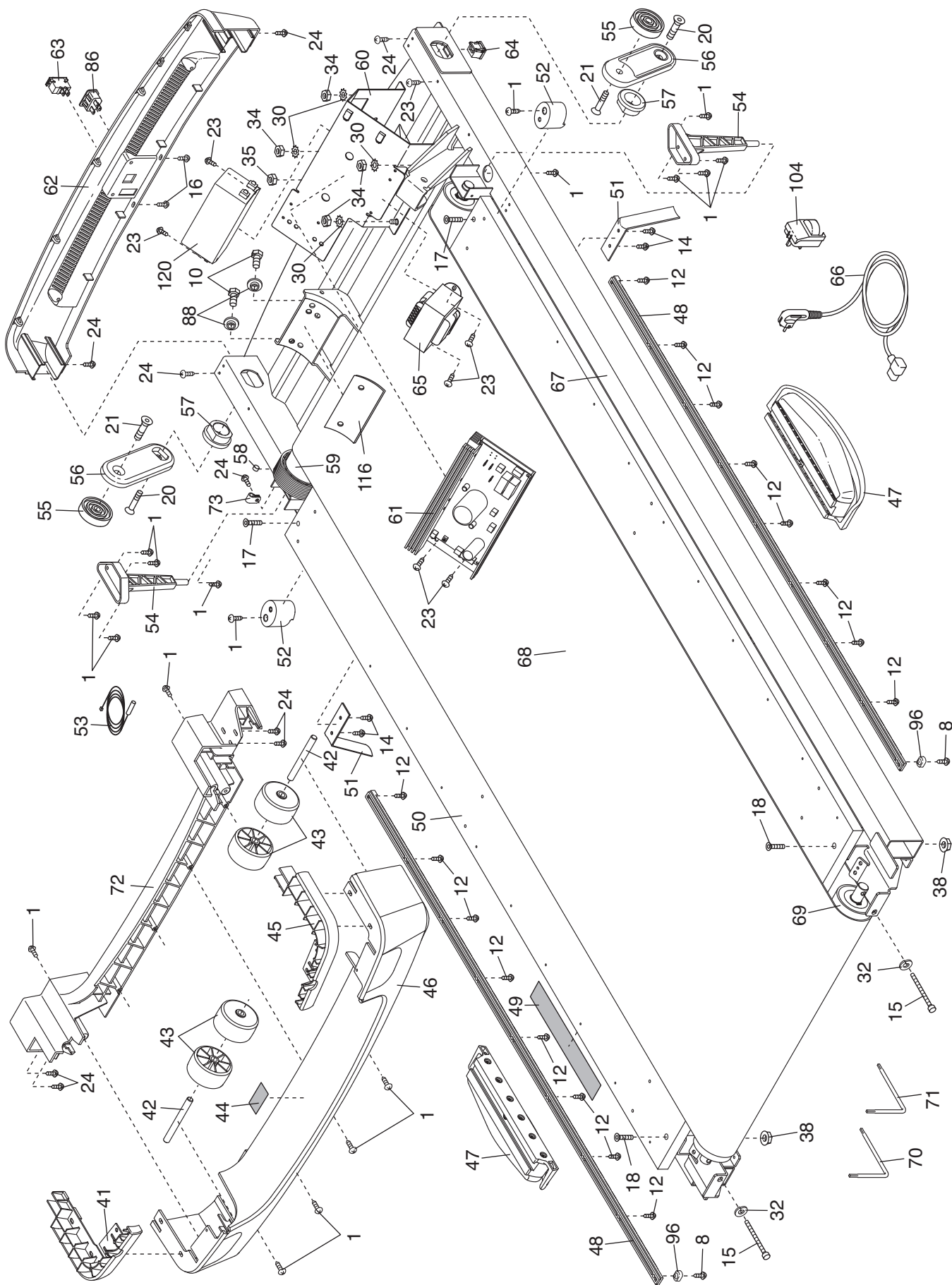
Pour localiser les pièces ci-dessous, reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ représenté vers la fin de ce manuel.

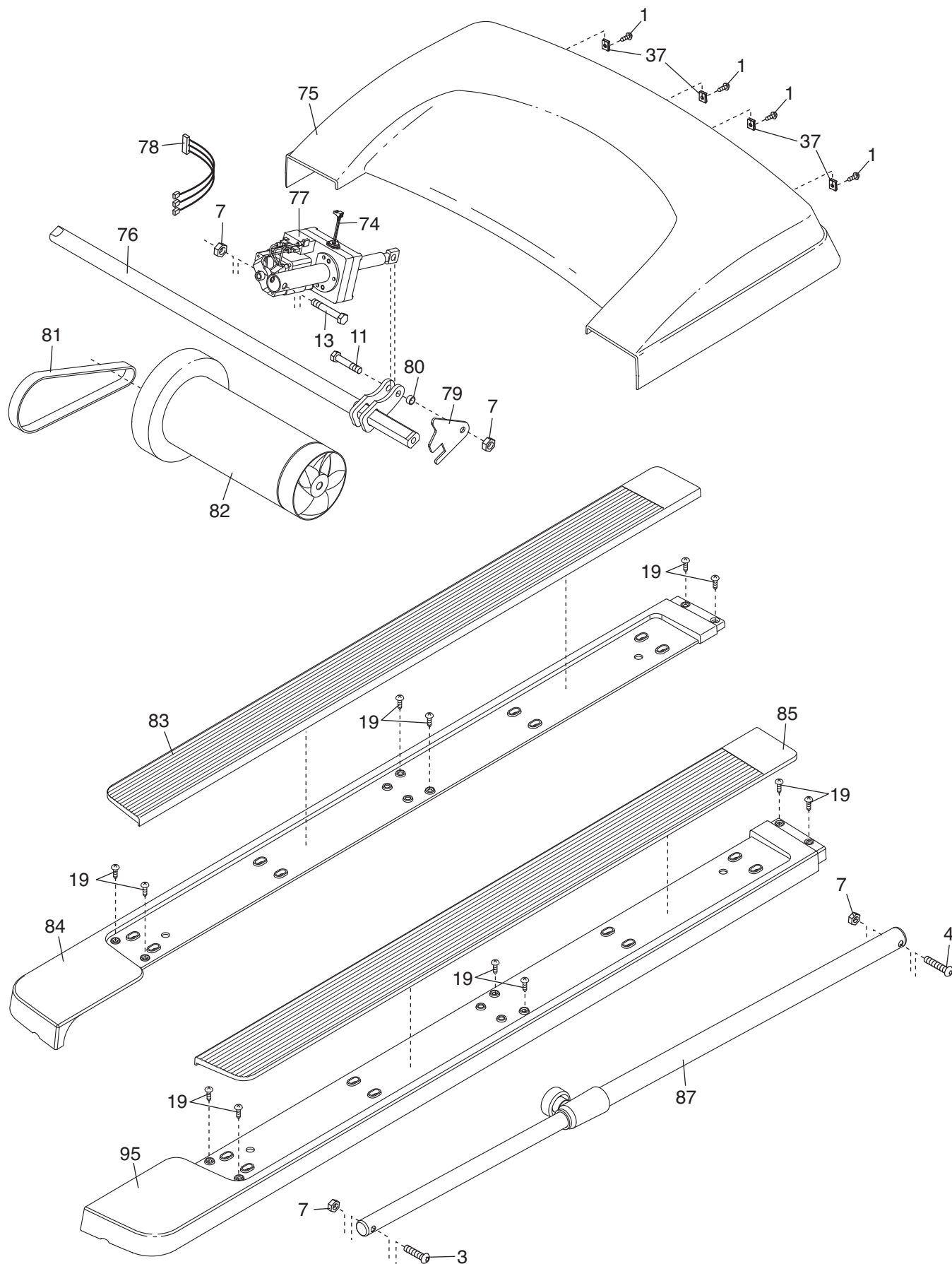
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	54	Vis de #8 x 3/4"	46	1	Pied Arrière
2	6	Boulon de 3/8" x 1 1/4"	47	2	Amortisseur de la Plate-forme
3	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	48	2	Glissière du Coussin
4	1	Boulon de 3/8" x 2"	49	1	Autocollant d'Avertissement
5	4	Boulon de 3/8" x 3 3/4"	50	1	Plate-forme de Marche
6	10	Rondelle Étoilée de 3/8"	51	2	Guide de la Courroie
7	8	Écrou de Blocage de 3/8"	52	2	Isolateur
8	2	Vis de #8 x 1"	53	1	Capteur Magnétique
9	2	Vis de #8 x 1/2"	54	2	Montage du Capot
10	2	Boulon du Moteur de Traction	55	2	Bague d'Espaceur du Bras d'Élévation
11	1	Boulon à Tête Hexagonale de 3/8" x 1 3/4"	56	2	Bras d'Élévation
12	16	Vis à Tête Plate de #8 x 3/4"	57	2	Bague d'Espaceur de la Barre d'Inclinaison
13	1	Boulon à Tête Hexagonale de 3/8" x 2"	58	1	Aimant
14	4	Vis du Guide-courroie de #8	59	1	Rouleau de Traction/Poulie
15	2	Boulon de 1/4" x 2 1/2"	60	1	Support du Système Électronique
16	16	Vis de #8 x 1/2"	61	1	Contrôleur
17	2	Boulon de 1/4" x 1 1/4"	62	1	Embout Avant
18	2	Boulon de 5/16" x 1 1/4"	63	1	Interrupteur
19	12	Vis de #12 x 1"	64	2	Passe-fil du Montant
20	2	Boulon de 3/8" x 3/4"	65	1	Transformateur
21	2	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	66	1	Cordon d'Alimentation
22	2	Boulon de 3/8" x 2 3/8"	67	1	Cadre
23	9	Vis à Tête de Rondelle de #8 x 1/2"	68	1	Courroie Mobile
24	15	Vis en Métal/Nylon de #8 x 3/4"	69	1	Rouleau-guide
25	4	Vis de #8 x 1"	70	1	Clé Hexagonale
26	8	Vis à Tête Cylindrique de #8 x 3/4"	71	1	Clé Hexagonale de 5/32"
27	1	Console	72	1	Pièce du Pied Arrière
28	4	Rondelle Étoilée de #8	73	1	Pince du Capteur Magnétique
29	4	Vis en Métal/Nylon de #8 x 1"	74	1	Fil du Capteur d'Inclinaison
30	4	Rondelle Étoilée de 1/4"	75	1	Capot du Moteur
31	1	Poignée Droite du Détecteur Cardiaque	76	1	Barre d'Inclinaison
32	2	Rondelle Fendue de 1/4"	77	1	Moteur d'Inclinaison
33	4	Bague d'Espaceur du Coussin de la Base	78	1	Fil du Moteur d'Inclinaison
34	4	Écrou de Verrouillage de 1/4"	79	1	Support d'Arrêt
35	1	Écrou de Verrouillage de #8	80	1	Bague d'Espaceur du Support d'Arrêt
36	1	Porte d'Accès	81	1	Courroie du Moteur de Traction
37	4	Bride du Capot	82	1	Moteur de Traction
38	2	Écrou à Collerette de 5/16"	83	1	Protection du Repose-pied Gauche
39	1	Poignée Gauche du Détecteur Cardiaque	84	1	Repose-pied Gauche
40	4	Attache du Boîtier de la Rampe	85	1	Protection du Repose-pied Droit
41	1	Pièce du Pied Gauche	86	1	Réceptacle
42	2	Essieu de la Roue Arrière	87	1	Loquet de Rangement
43	4	Roue Arrière	88	2	Bague du Moteur
44	4	Autocollant d'Avertissement	89	1	Manchon du Montant Gauche
45	1	Pièce du Pied Droit	90	1	Manchon du Montant Droit
			91	1	Montant Gauche
			92	1	Montant Droit

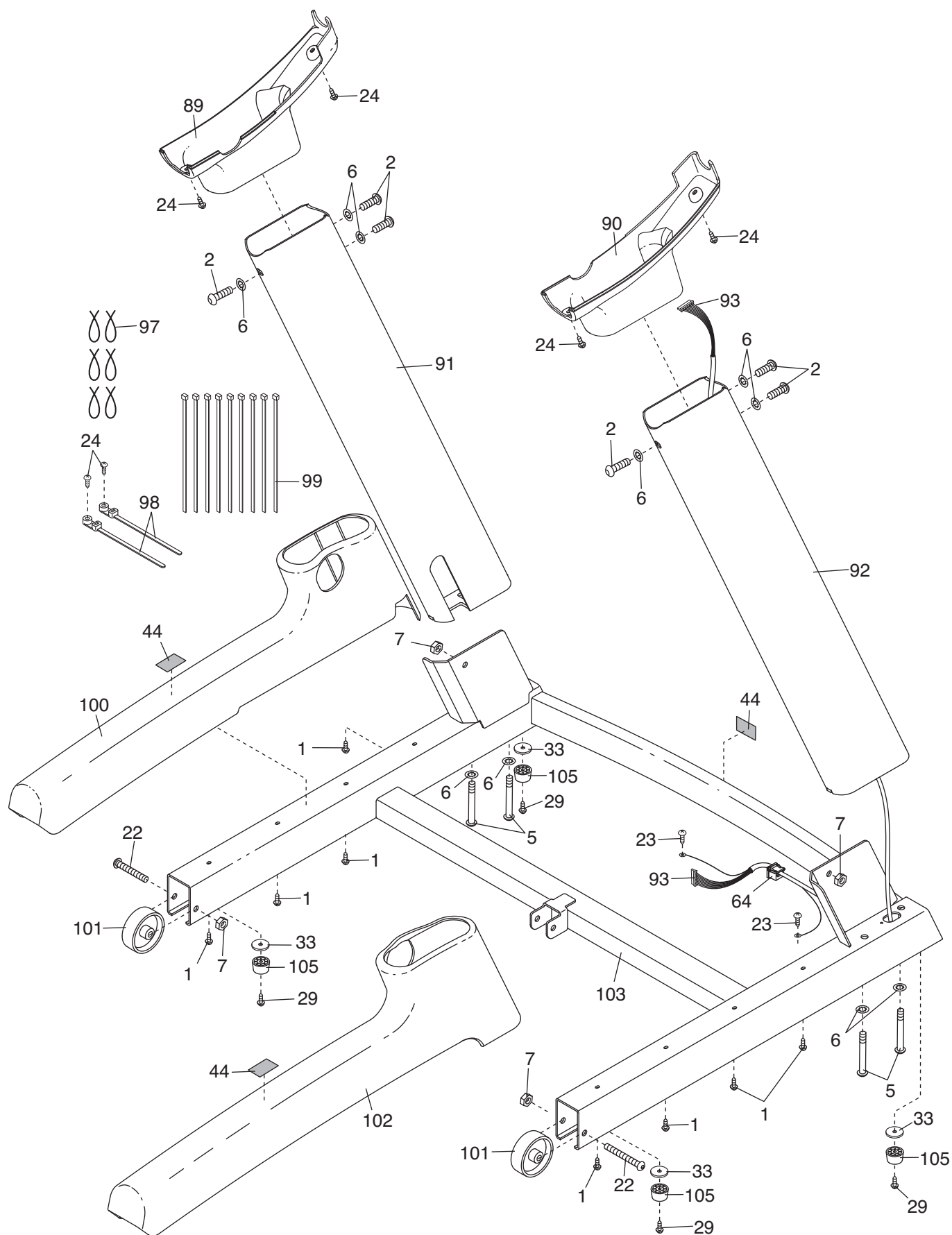
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
93	1	Fil du Montant	107	2	Fil de Terre de la Console
94	1	Clé/Pince	108	1	Plaque de la Console
95	1	Repose-pied Droit	109	2	Embout de la Rampe
96	2	Butée d'Amortissement	110	1	Rampe
97	6	Attache Détachable	111	2	Poignée de la Rampe
98	2	Pince de l'Attache	112	2	Pince de la Console
99	9	Attache en Plastique	113	1	Couvercle de l'Enceinte
100	1	Boîtier Gauche de la Base	114	1	Fil de la Console
101	2	Roue	115	1	Logement du Module
102	1	Boîtier Droit de la Base	116	1	Isolateur du Moteur
103	1	Base	117	1	Câble Audio
104	1	Adaptateur du Cordon d'Alimentation	118	1	Détecteur Cardiaque du Torse
105	4	Coussin de la Base	119	1	Sangle du Détecteur du Torse
106	1	Base de la Console	120	1	Filtre
			*	—	Manuel de l'Utilisateur

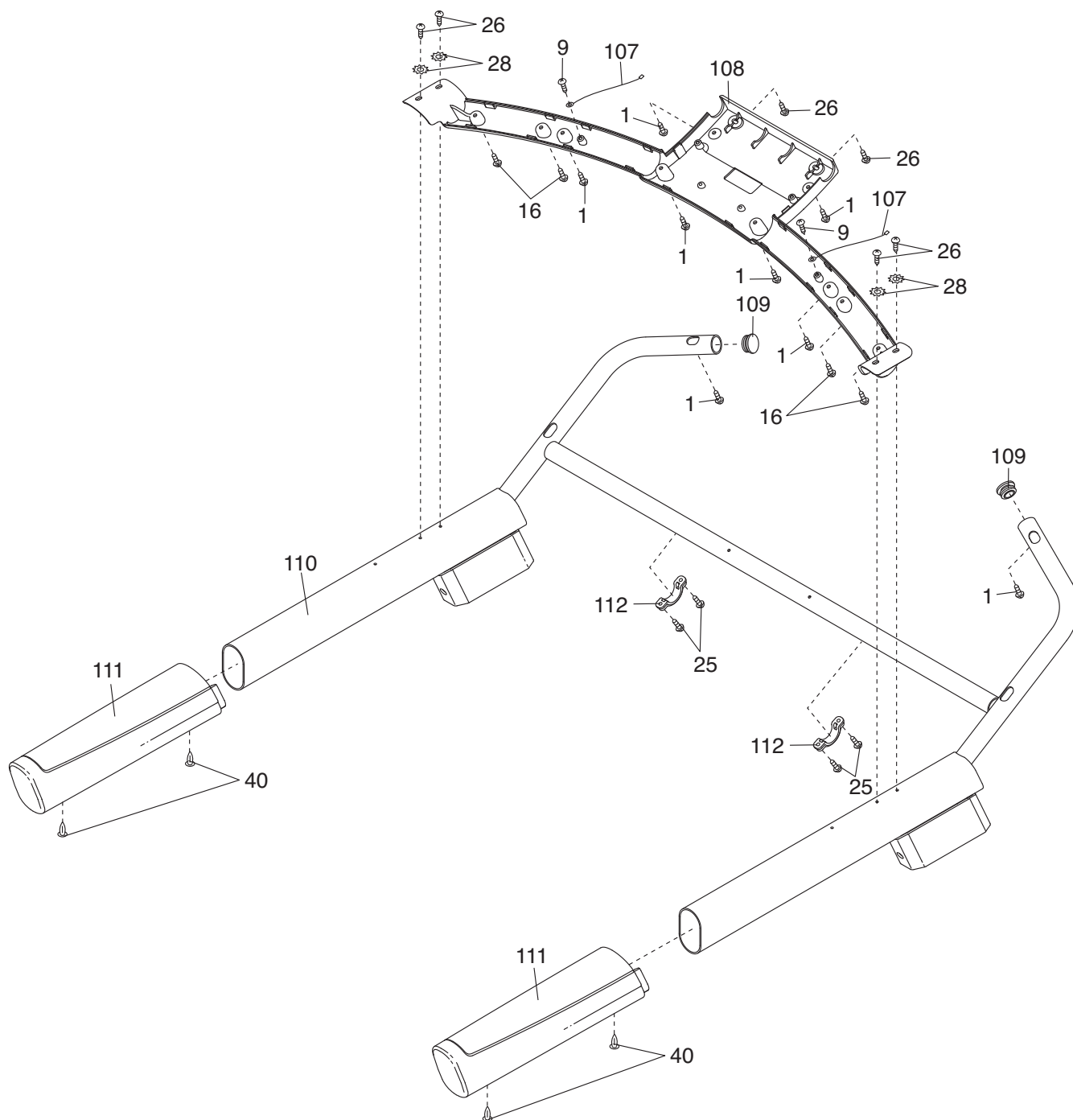
Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

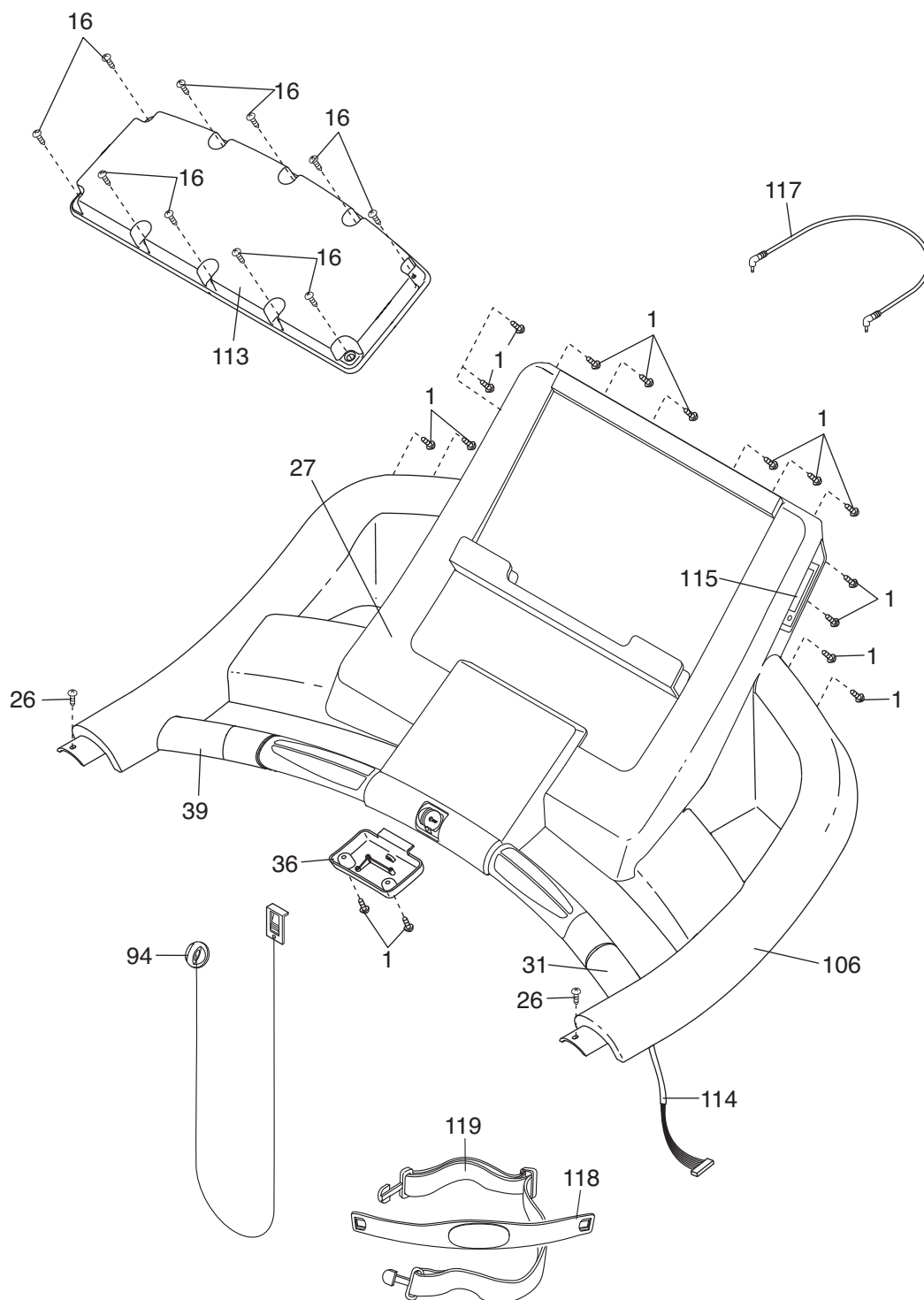
R0910A











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.

