

NordicTrack[®]

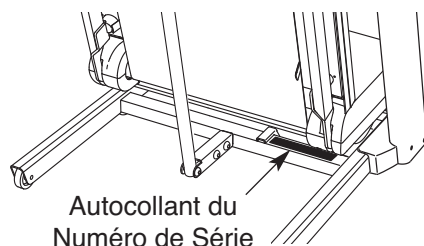
Avec une Station Universelle pour iPod

C 2500

N°. du Modèle NETL14807.1

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, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

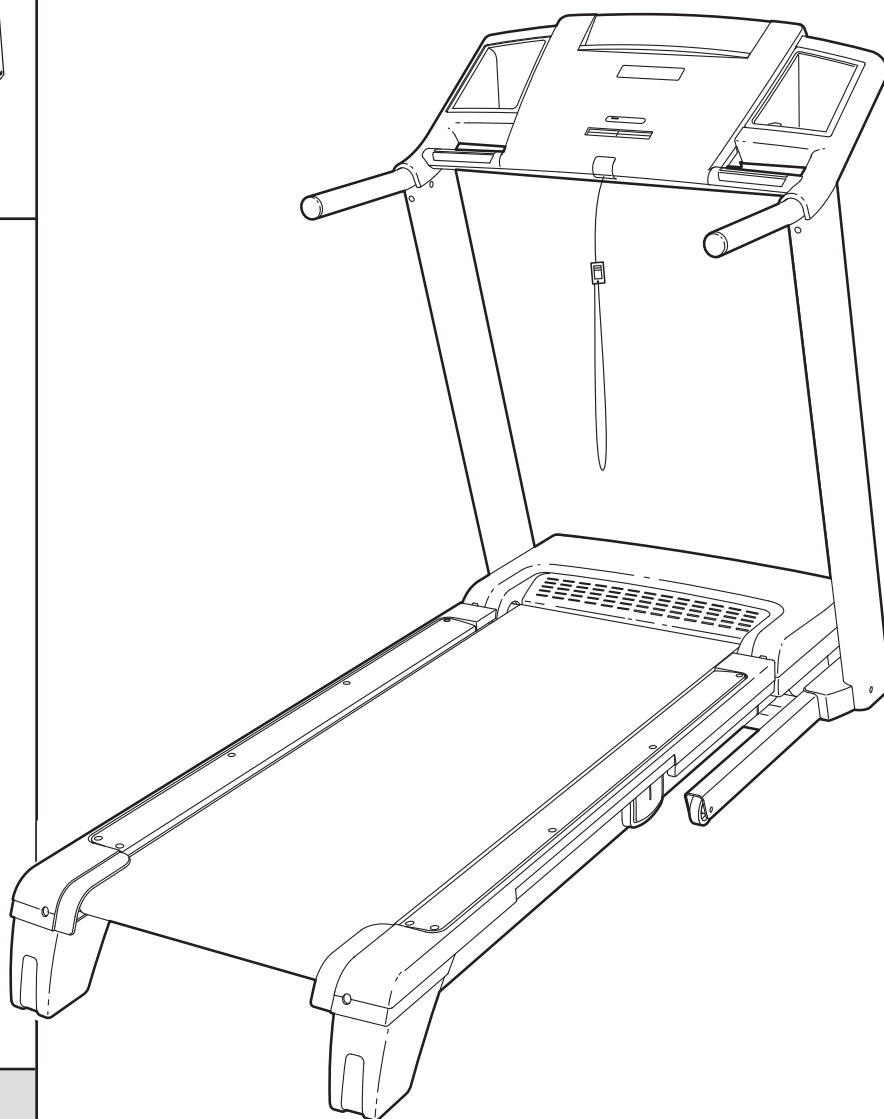
email : sav.fr@iconeurope.com

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.



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	24
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	26
CONSEILS POUR L'EXERCICE	29
LISTE DES PIÈCES	30
SCHÉMA DÉTAILLÉ	32
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION RELATIVE AU RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés sur cette page sont collés aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel, et commandez un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



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

- *Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
- *Changez la vitesse progressivement.
- *Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- *Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillir, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- *Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- *L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.

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

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

- *Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.

- *Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.

- *Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ ATTENTION : 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 le tapis de course, avant d'utiliser votre tapis de course. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Tout particulièrement les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis de course des avertissements et des conseils importants qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
3. Utilisez le tapis de course selon les usages décrits.
4. Installez le tapis de course sur une surface plate avec au moins 2,4 m d'espace derrière le tapis de course et 0,6 m de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis de course.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis de course dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course où des produits aérosols 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 peut supporter plus de 147 kg (325 lbs.).
9. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Les vêtements de 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.*
11. Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 12) dans un éliminateur de surtensions (non-inclus) et branchez l'éliminateur de surtensions dans un circuit mis à terre capable de supporter 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur ce circuit. N'utilisez pas de rallonge.
12. Si vous avez besoin d'une rallonge, n'utilisez qu'une rallonge tout usage d'une longueur de 1,5 m maximum.
13. Gardez le cordon d'alimentation loin de toute surface chaude.
14. Ne déplacez jamais la courroie mobile quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner 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. (Voir LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 26 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
15. Veuillez lire attentivement les procédures d'arrêt d'urgence et les tester avant d'utiliser le tapis de course (reportez-vous au COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 15).
16. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez-vous toujours aux rampes lors de l'emploi du tapis de course.
17. Le tapis de course peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.

18. Les détecteurs cardiaque ne sont pas appareils médicaux. De nombreux facteurs, tels les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Les détecteurs ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
19. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et placez le coupe-circuit remise à zéro/etéint sur la position off lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant. (Voir le schéma page 5 pour localiser le coupe-circuit.)
20. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis de course avant que ce dernier ne soit assemblé. (Référez-vous à L'ASSEMBLAGE à la page 6, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 24.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis de course, vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté.
21. Quand vous rangez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.
22. N'insérez pas d'objet dans les ouvertures du tapis de course.
23. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
24. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, 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 ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
25. Ce tapis de course est conçu pour un usage à titre personnel. Le tapis de course ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

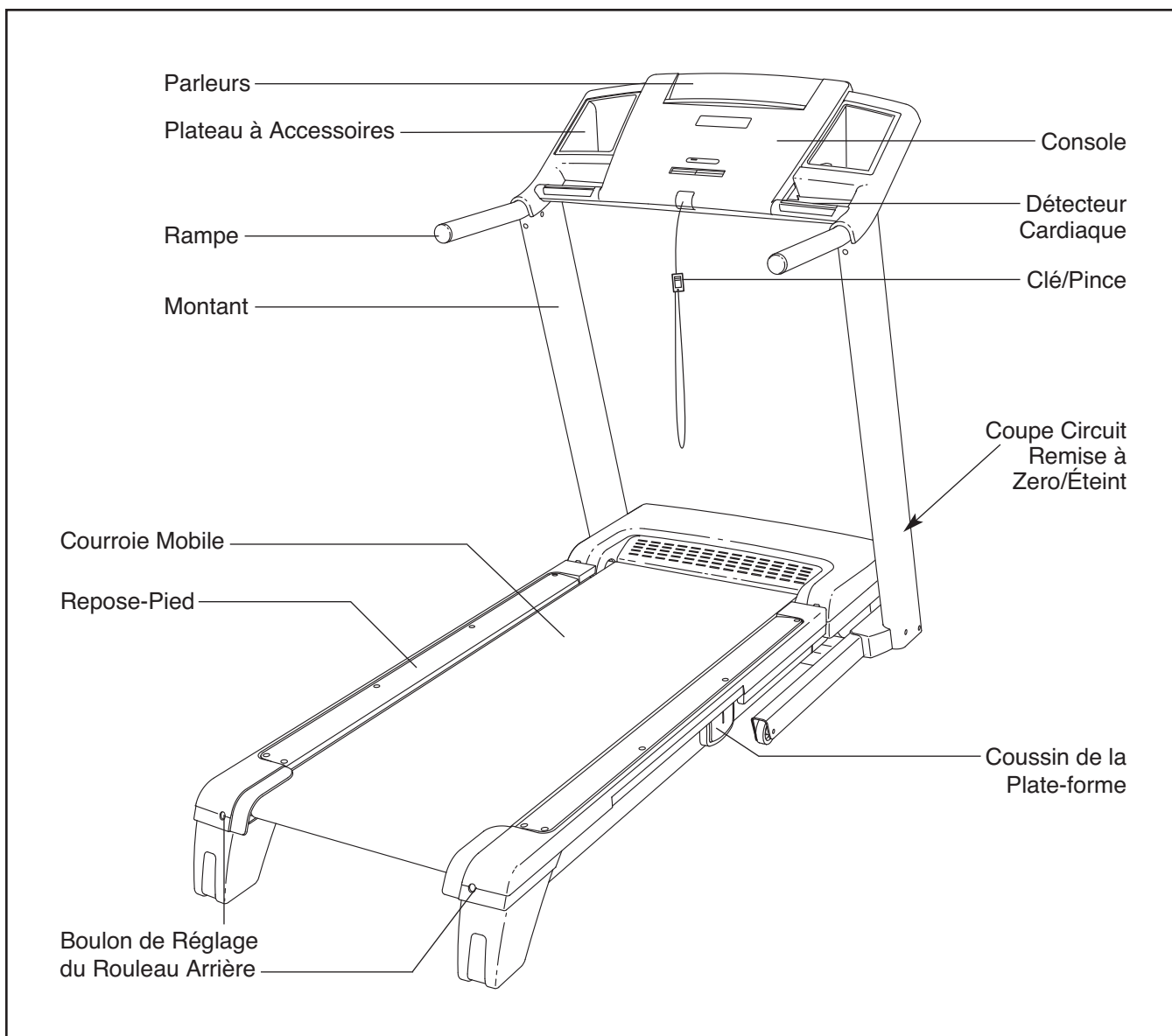
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NordicTrack® C 2500 équipé de la station d'accueil Universal Dock pour iPod®. Le tapis de course C 2500 offre une palette de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices à la maison plus agréables et plus efficaces. De plus lorsque que vous ne vous exercez pas, l'exceptionnel C 2500 peut être plié prenant ainsi moins de la moitié d'espace que les autres tapis de course.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous

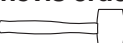
avez des questions après avoir lu ce manuel, reportez-vous à la page couverture avant de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de communiquer avec nous. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page couverture avant de ce manuel.

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

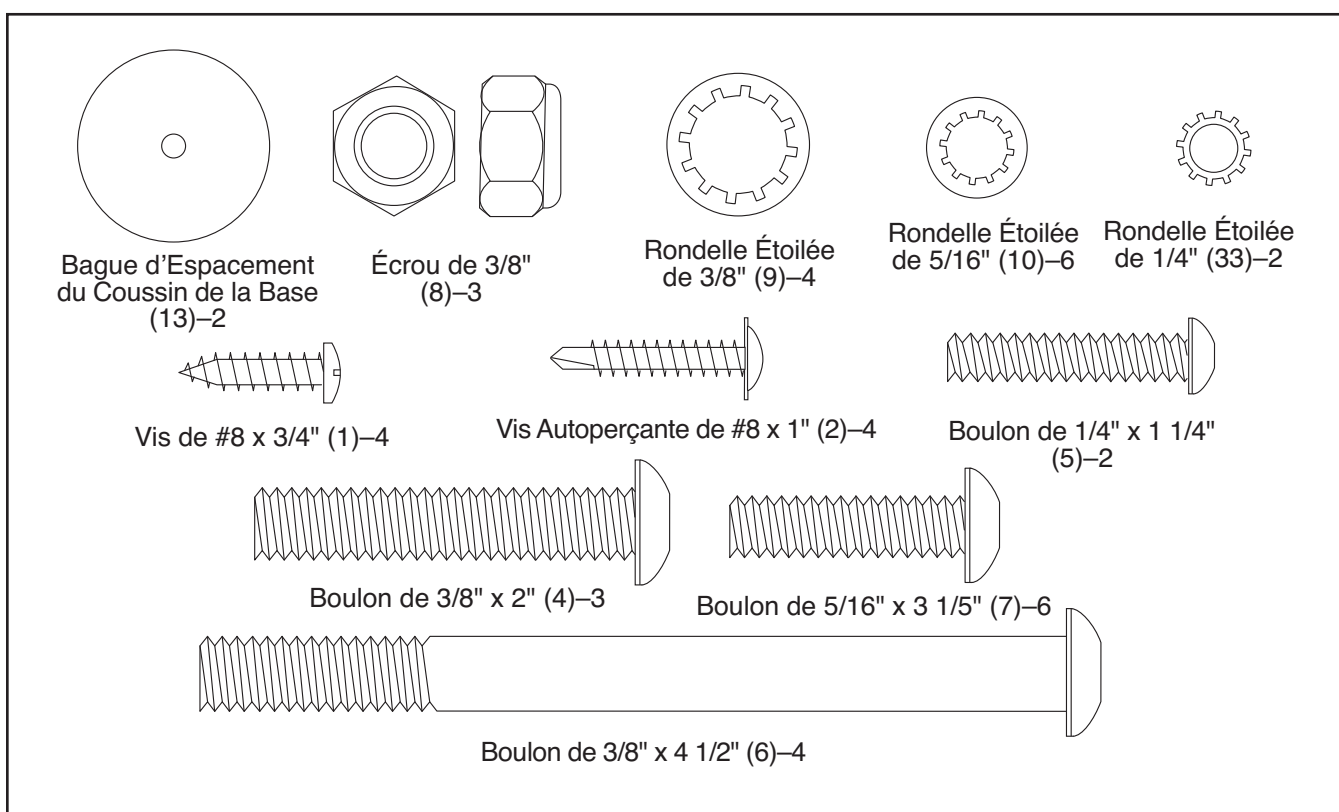


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis de course. Remarque : le dessous de la courroie mobile du tapis de course est enduite d'un lubrifiant très efficace. Il se peut que durant l'expédition une petite quantité de lubrifiant se soit transférée sur le dessus de la courroie mobile ou sur le carton d'emballage. Ceci n'affecte pas la performance du tapis de course. S'il y a du lubrifiant sur la courroie mobile, nettoyez avec un chiffon doux et un détergent non-abrasif.

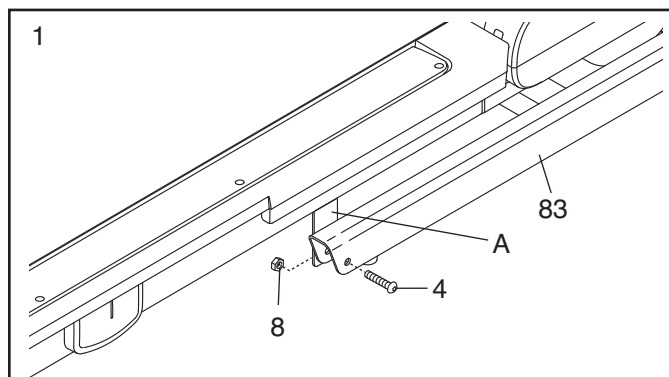
L'assemblage requiert les clés hexagonales  **incluses et votre propre tournevis cruciforme**  **, clé à molette**  **, pince à becs**  **, et maillet en caoutchouc**  **.**

Identifiez les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma se réfère au numéro clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES, à la fin de ce manuel. Le nombre après la parenthèse est la quantité requise pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez si les pièces sont déjà attachées. Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage. Matériel additionnel peut être inclus.**



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

Retirez l'Écrou de 3/8" (8), le Boulon de 3/8" x 2" (4), et le support de transport (A) de la Base (83). **Répétez cette étape sur l'autre côté du tapis de course.** Jetez les supports d'emballage. Les boulons et les écrous seront utilisés aux étapes 3 et 6.



- Assisté d'une autre personne, faites basculer délicatement le tapis de course sur le côté gauche. Pliez partiellement le Cadre (56) afin que le tapis de course soit plus stable ; **ne pliez pas encore complètement le Cadre.**

Retirez et jetez les deux boulons (A) indiqués et le support de transport (B).

Coupez les liens attachant le Fil du Montant (38) à la Base (83). Repérez l'attache située dans le trou indiqué dans la Base, et utilisez-la pour tirer le Fil du Montant hors du trou.

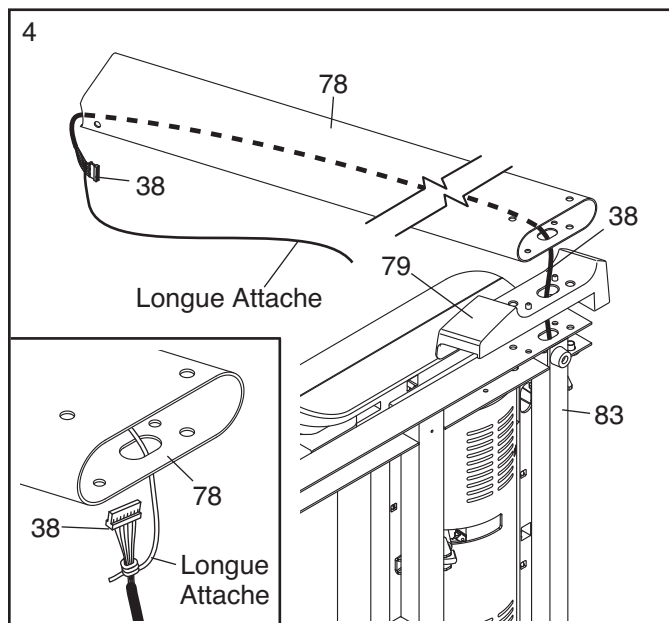
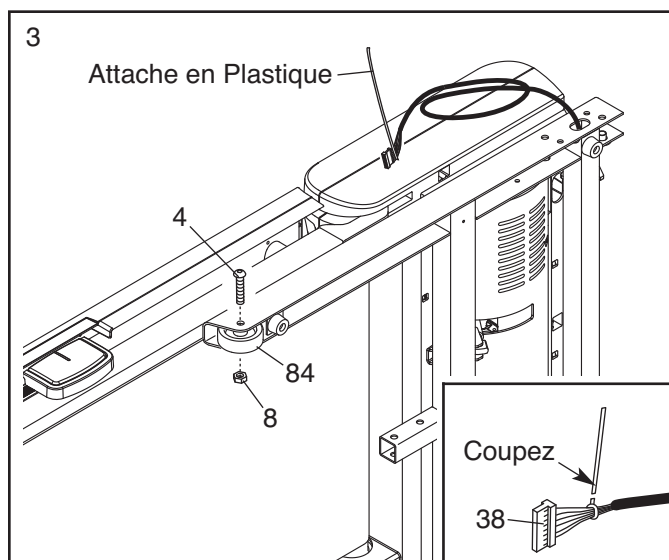
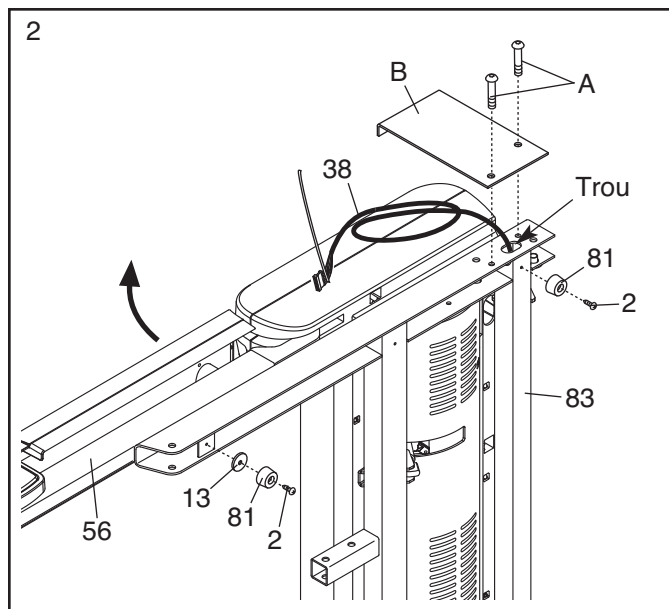
Fixez un Coussin de la Base (81) à la Base (83) dans l'emplacement indiqué à l'aide d'une Bague d'Espacement du Coussin de la Base (13) et d'une Vis Autoperçante de #8 x 1" (2). Puis, fixez un autre Coussin de la Base (81) avec uniquement une Vis Autoperçante de #8 x 1" (2).

- Référez-vous au schéma encadré. Coupez l'attache en plastique près du Fil du Montant (38).

Attachez une Roue (84) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (4) et l'Écrou de 3/8" (8) que vous venez de retirer à l'étape 1. **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; la Roue doit tourner librement.**

- Localisez le Montant Droit (78) ainsi que la Bague d'Espacement du Montant Droit (79) portant des autocollants. Insérez le Fil du Montant (38) à travers la Bague d'Espacement du Montant Droit, comme indiqué.

Voir le dessin en médaillon. Attachez fermement la longue attache du Montant Droit (78) autour de l'extrémité du Fil du Montant (38). Avec l'aide d'une autre personne, tenez le Montant Droit près de la Base (83). Puis, tirez l'autre extrémité de la longue attache jusqu'à ce que le Fil du Montant traverse entièrement le Montant Droit.



5. Placez la Bague d'Espacement du Montant Droit (79) sur la Base (83). **Veillez à ne pas pincer le Fil du Montant (38).** Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez une Bague d'Espacement du Boulon (80) à l'intérieur de l'extrémité inférieure du Montant Droit (78). Insérez un Boulon de 3/8" x 4 1/2" (6) avec une Rondelle Etoilée de 3/8" (9) dans le Montant Droit et la Bague d'Espacement du Boulon. **Répétez cette étape avec une deuxième Bague d'Espacement du Boulon (80), un deuxième Boulon de 3/8" x 4 1/2" (6), et une deuxième Rondelle Etoilée de 3/8" (9).** Ensuite, placez le Montant Droit sur la Bague d'Espacement du Montant Droit.

Serrez partiellement les Boulons 3/8" x 4 1/2" (6). **Ne serrez pas encore complètement les Boulons.**

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

Retirez et jetez les deux boulons (A) indiqués et le support de transport (B).

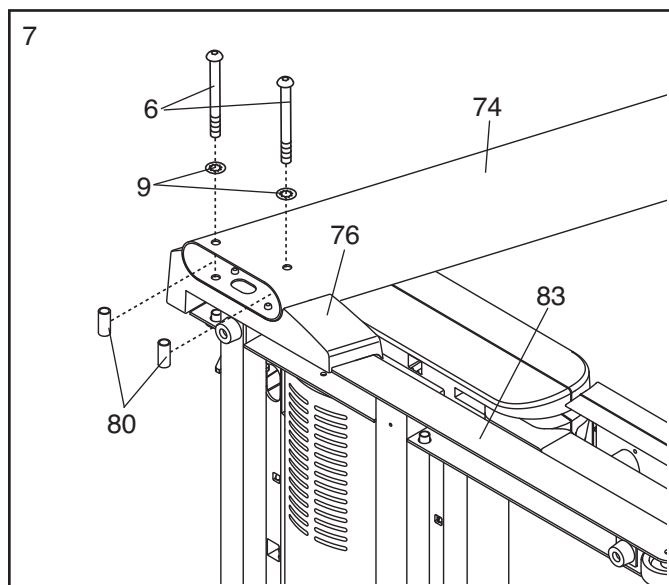
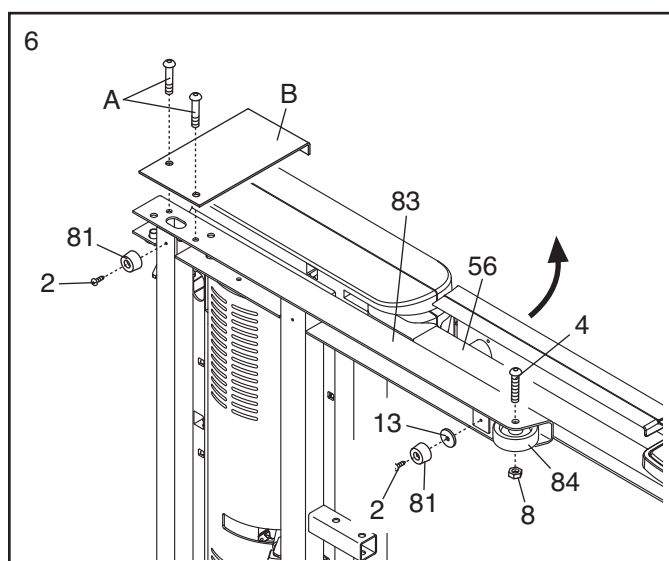
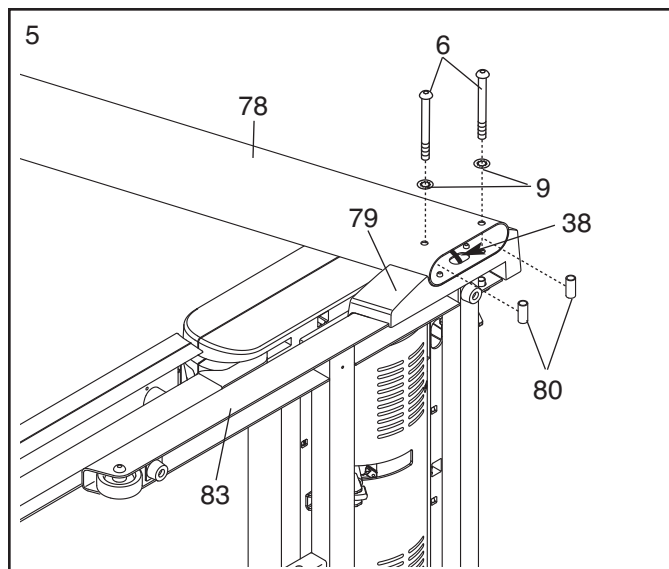
Attachez un Coussin de la Base (81) sur la Base (83), à l'endroit indiqué, à l'aide d'une Vis Autoperçante de #8 x 1" (2) et une Bague d'Espacement du Coussin de la Base (13). Ensuite, attachez un Coussin de la Base (81) supplémentaire à l'aide d'une vis autoperçante de #8 x 1" (2) seulement.

Attachez une Roue (84) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (4) et de l'Écrou de 3/8" (8) que vous venez de retirer à l'étape 1. **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; la Roue doit pouvoir tourner librement.**

7. Placez la Bague d'Espacement du Montant Gauche (76) sur la Base (83). Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez une Bague d'Espacement du Boulon (80) à l'intérieur de l'extrémité inférieure du Montant Gauche (74). Insérez un Boulon de 3/8" x 5" (6) avec une Rondelle Etoilée de 3/8" (9) dans le Montant Gauche et la Bague d'Espacement du Boulon. **Répétez cette étape avec une deuxième Bague d'Espacement du Boulon (88), un deuxième Boulon de 3/8" x 4 1/2" (6), et une deuxième Rondelle Etoilée de 3/8" (9).** Ensuite, placez le Montant Gauche sur la Bague d'Espacement du Montant Gauche.

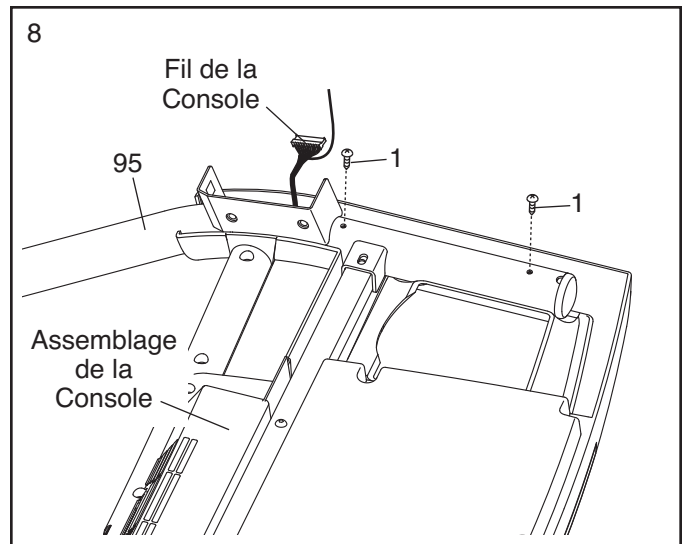
Serrez partiellement les Boulons 3/8" x 4 1/2" (6). **Ne serrez pas encore complètement les Boulons.**

Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez le tapis de course de manière à ce que la Base (83) soit à plat sur le sol.



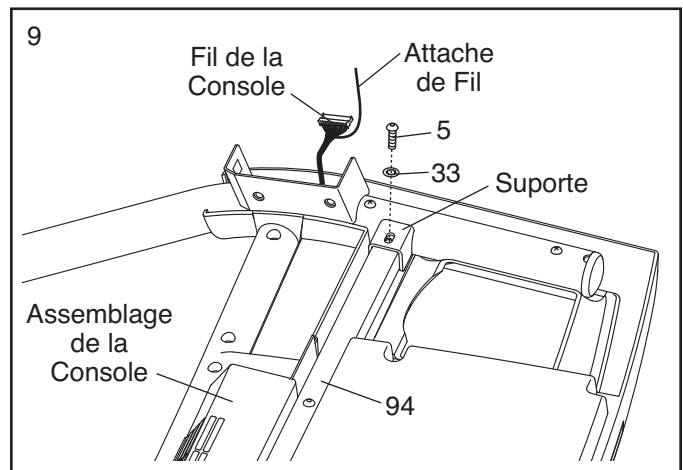
8. Placez l'assemblage de la console à l'envers sur une surface douce pour éviter de la rayer. Tenez la Rampe Droite (95) près de l'ensemble console. Puis, insérez le fil de la console à l'intérieur du grand trou de la Rampe Droite et faites-le sortir au sommet comme indiqué. Si nécessaire, utilisez une pince à bec effilé pour vous aider à enlever le fil de la console.

Fixez la Rampe Droite (95) et la Rampe Gauche (non indiquée) à l'aide de quatre Vis de #8 x 3/4" (1) (deux sont indiquées). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé. Vissez légèrement les quatre Vis avant de les serrer complètement ; mais, évitez de trop les serrer.**



9. Vissez un Boulon de 1/4" x 1 1/4" (5) avec une Rondelle Etoilée de 1/4" (33) dans le support et la Barre Transversale de la Rampe (94) de chaque côté de l'ensemble console (qu'un seul côté n'est indiqué).

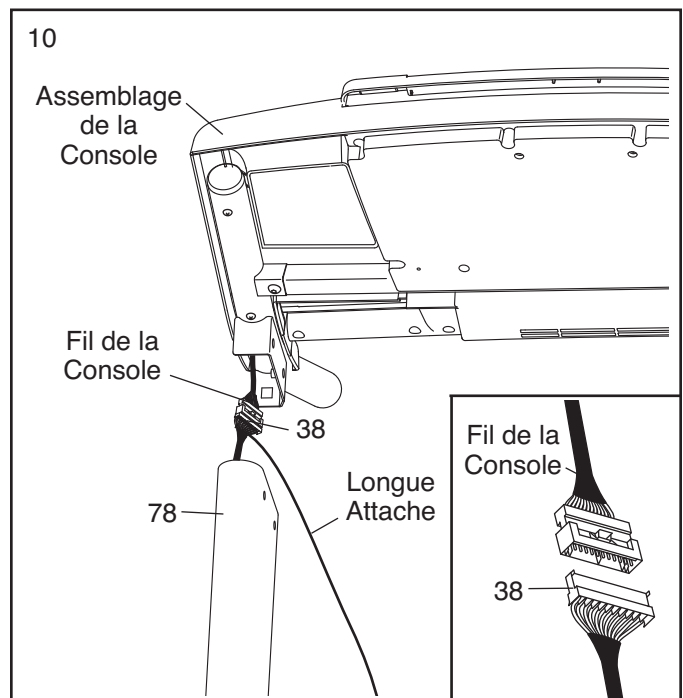
Enlevez le fil d'attache du fil de la console.



10. Enlevez la longue attache du Fil du Montant (38).

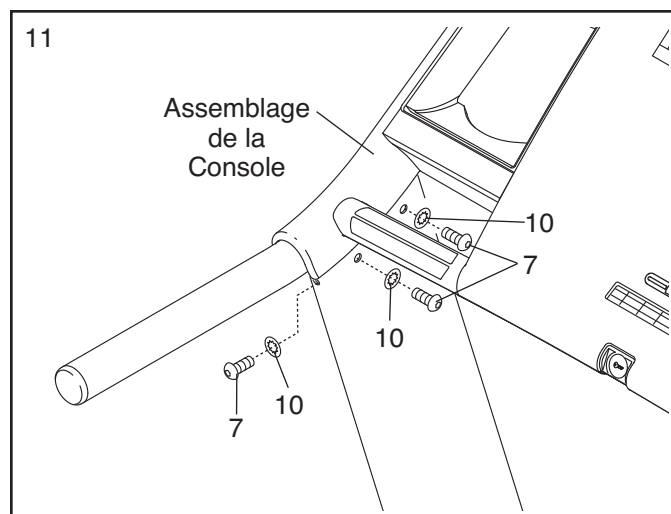
Demandez à une deuxième personne de tenir l'assemblage de la console près du Montant Droit (78) et le Montant gauche (non illustré). Attachez le Fil du Montant (38) au fil de la console. **Référez-vous à l'illustration en cartouche. Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si les connecteurs ne glissent pas facilement l'un dans l'autre et ne s'enclenchent pas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND ELLE EST ALLUMÉE.**

Placez l'assemblage de la console sur le Montant Droit (78) et le Montant Gauche (non-illustré). **Faites attention de ne pas pincer les fils.**

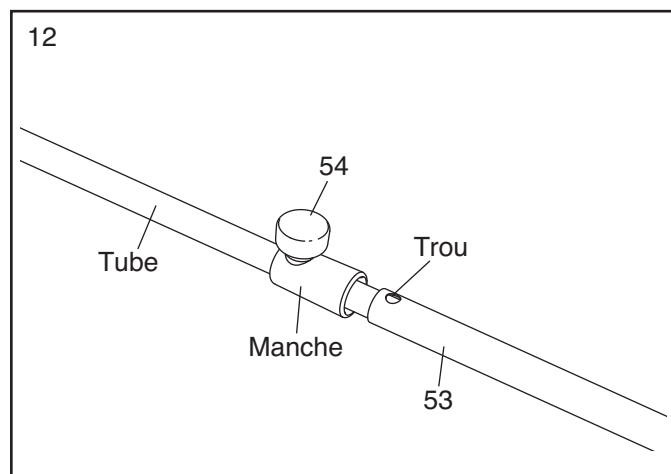


11. Attachez l'assemblage de la console à l'aide de six Boulons de 5/16" x 1 1/4" (7) et six Rondelles Etoilées de 5/16" (10) (seuls trois sont illustrés).

Référez-vous aux étapes 5 et 7. Serrez les Boulons de 3/8" x 4 1/2" (6).



12. Localisez le Loquet de Rangement (53). Enlevez l'attache de l'extrémité du tube. Assurez-vous que le manchon a bien couléssé au-dessus du trou indiqué et que le Bouton du Loquet (54) est bien verrouillé dans le trou indiqué. **Tirez le manchon pour vous assurer qu'il est bien verrouillé en place.**



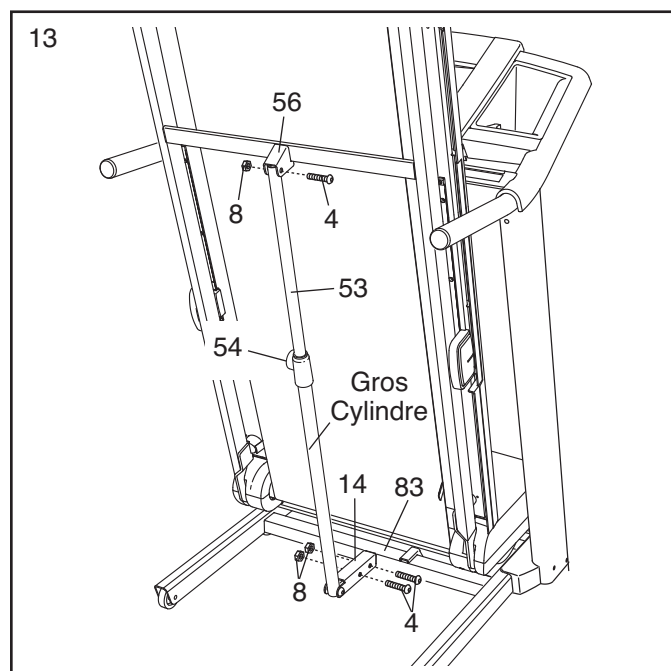
13. Soulevez le Cadre (56) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de cette étape.**

Orientez le Loquet de Rangement (53) de sorte que le grand cylindre et le Bouton du Loquet (54) soient dans les positions indiquées.

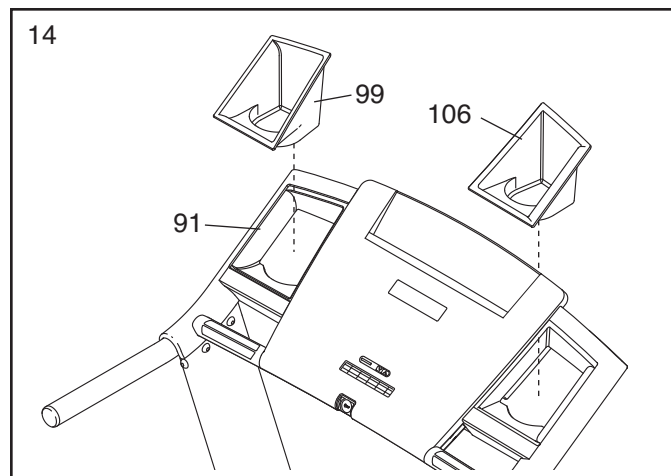
Fixez le Support du Loquet (14) et le Loquet de Rangement (53) à la Base (83) à l'aide de deux Boulons de 3/8" x 2" (4) et de deux Ecrous de 3/8" (8).

Fixez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (53) au support du Cadre (56) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (4) et d'une Écrou de 3/8" (8). Note : il se peut qu'il soit nécessaire de déplacer le Cadre vers l'avant et vers l'arrière afin d'aligner le Loquet de Rangement avec le support.

Abaissez le Cadre (56) (référez-vous à la section COMMENT DEPLIER LE TAPIS DE COURSE à la page 25).



14. Enfoncez le Plateau à Accessoires Gauche (99) ainsi que le Plateau à Accessoires Droit (106) à l'intérieur de la Base de la Console (91).

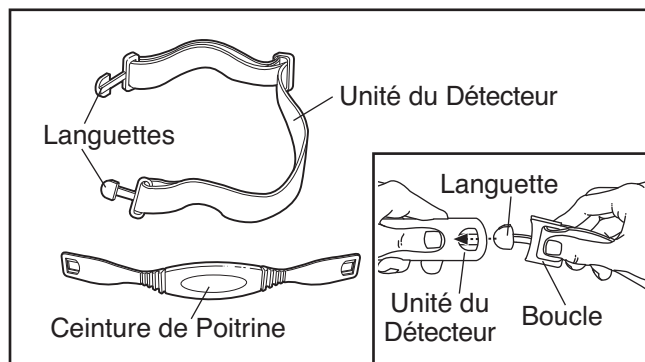


15. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course comportent des feuilles de plastique transparent, enlevez celles-ci. Placez un tapis sous l'appareil pour protéger votre plancher ou votre tapis de course. Remarque: il est possible que des pièces de quincaillerie additionnelles aient été ajoutées. Rangez la clé hexagonale dans un endroit sûr. La clé hexagonale sert à ajuster la courroie mobile (voir les pages 27 et 28).

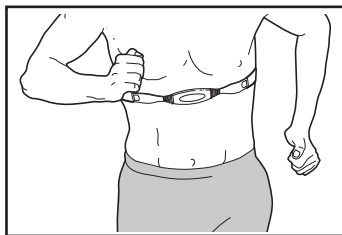
COMMENT UTILISER LE CAPTEUR CARDIAQUE DU TORSE

COMMENT PORTER LE CAPTEUR CARDIAQUE

Le détecteur cardiaque comporte deux éléments : la sangle et le détecteur cardiaque (voir le schéma ci-dessous). Enfoncez la languette sur une extrémité de la sangle dans le trou sur un des côtés de l'unité du détecteur, comme illustré sur le schéma en médaillon. Enfoncez l'extrémité de l'unité du détecteur sous la boucle sur la sangle du torse. La languette devrait être alignée avec l'avant de l'unité du détecteur.



Ensuite, placez le détecteur autour de votre abdomen, juste sous votre poitrine, et attachez l'autre extrémité de la sangle au capteur. Ajustez la longueur de la sangle si cela est nécessaire. Le détecteur devrait être placé sous vos vêtements, touchant 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 à l'endroit.



Soulevez le détecteur de votre peau de quelques pouces et localisez les deux surfaces des électrodes sur l'intérieur du détecteur. Les surfaces des électrodes sont les deux rectangles creux. A l'aide de solution saline tel que 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 DU DETECTEUR

- Séchez complètement le détecteur après chaque utilisation. Le détecteur est activé quand les électrodes sont mouillées et que le détecteur est porté ; le détecteur s'éteint quand il n'est pas porté et que les électrodes sont sèches. Si le détecteur n'est pas séché après chaque utilisation, il restera allumé même s'il n'est pas utilisé, utilisant ainsi les piles.
- Rangez le détecteur cardiaque dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le détecteur cardiaque dans

un sac en plastique ou tout autre récipient qui retient l'humidité.

- N'exposez pas le moniteur aux rayons directs du soleil pendant des longues périodes de temps ; ne l'exposez pas non plus à des températures au-dessus de 50° C ou au-dessous de -10° C.
- Ne pliez ou n'étirez pas l'unité du détecteur cardiaque quand vous la rangez.
- Nettoyez l'unité du détecteur cardiaque avec un chiffon humide—n'utilisez jamais de l'alcool, des nettoyants abrasifs ou chimiques. La ceinture peut être lavée à la main et séchée à l'air.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Les instructions contenues dans les pages suivantes expliquent comment le détecteur cardiaque du torse est utilisé avec la console. Si le détecteur cardiaque ne fonctionne pas correctement, essayez les étapes ci-dessous.

- Assurez-vous que vous portez le détecteur cardiaque du torse comme décrit à gauche. Remarque : si le capteur ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite ci-dessus, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre abdomen.
- A l'aide de solution saline tel que de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez 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 pouls, l'utilisateur ne doit être plus loin de la console que la longueur de son bras.**
- Le détecteur cardiaque est conçu pour être utilisé par des personnes qui ont 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, tachycardia, et arrhythmia.
- Le fonctionnement du détecteur 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.
- La pile CR2032 doit peut être remplacée (voir la page 28).

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE PRÉ-LUBRIFIÉE

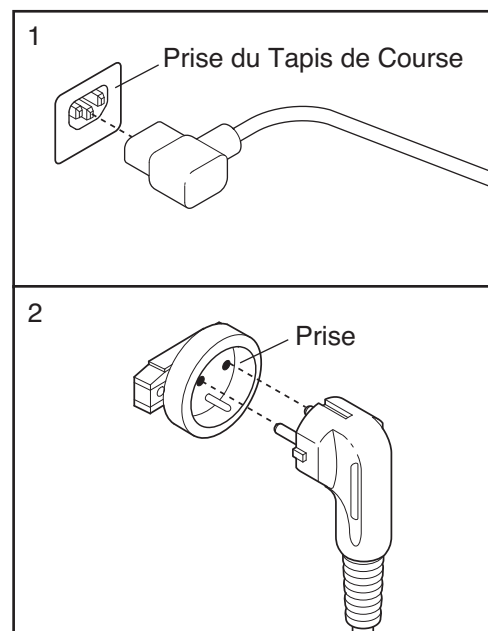
Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou quelque autre substance sur la courroie mobile ou sur la plateforme de support. Ces substances pourraient détériorer la courroie et causer de l'usure extrême.**

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

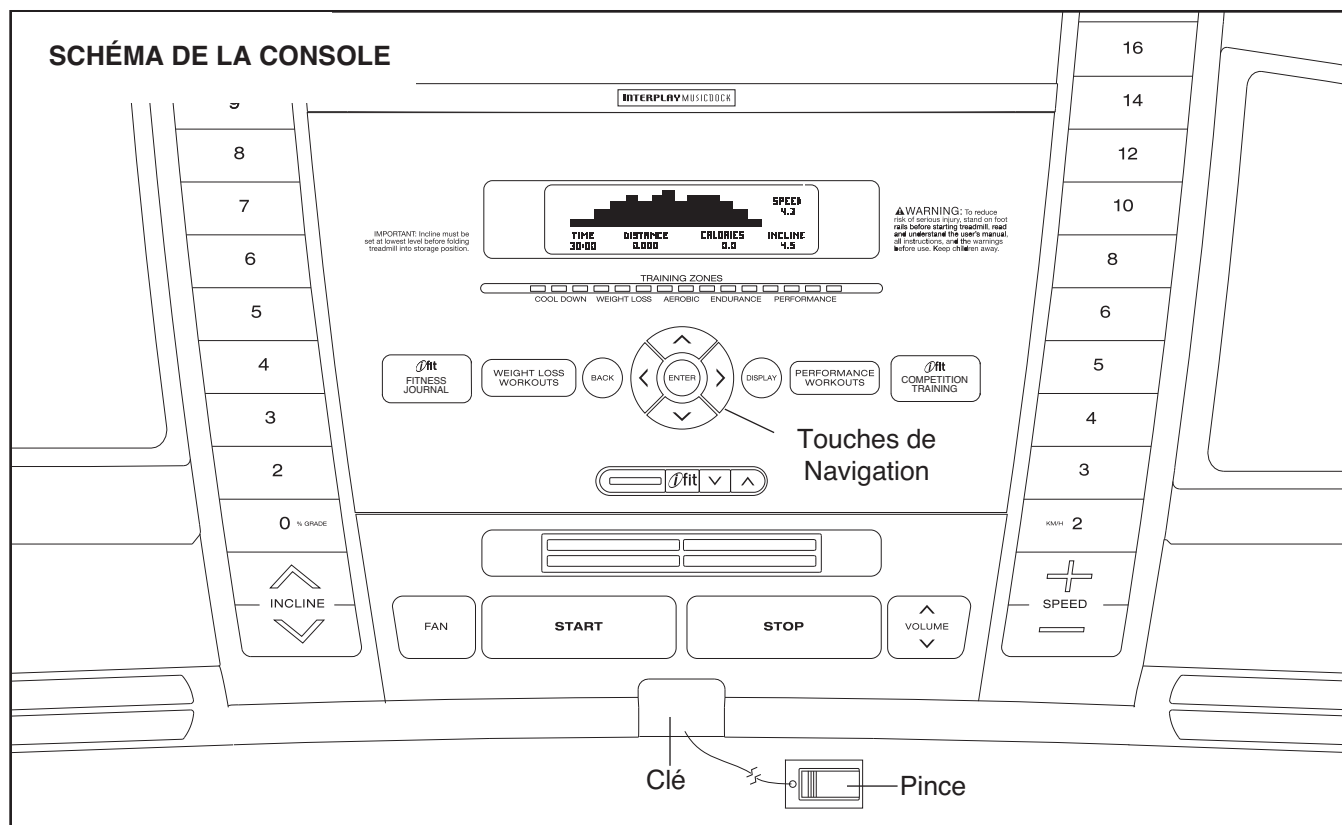
Cet appareil doit être branché sur une prise de terre. S'il arrivait que cet appareil ne fonctionne pas bien ou tombe en panne, le fait d'être branché sur une prise de courant de terre permet une résistance moindre au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Ce produit est équipé d'un cordon avec un conducteur de mise à la terre et d'une prise mise à la terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé avec un cordon d'alimentation recommandé par le fabricant.**

Référez-vous au dessin numéro 1. Branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation dans la prise qui se trouve sur le tapis de course.

Référez-vous au dessin numéro 2. Branchez le cordon d'alimentation dans la prise de courant qui est correctement installée et qui est mis à la terre conformément aux codes et aux ordonnances locales. **IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.**



⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut créer des risques de chocs électriques. Demandez l'aide d'un électricien qualifié si vous avez des doutes quant à l'installation du tapis de course. Ne modifiez pas la prise fournie avec le tapis de course. Si elle ne correspond pas à votre prise de courant, faites installer une prise de courant adéquate par un électricien qualifié.



PLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT

L'autocollant d'avertissement sur la console est en anglais. Cet avertissement est traduit en plusieurs langues sur la plaquette d'autocollants incluse. Collez l'autocollant en français sur la console.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

Cette console de tapis de course des plus novatrices offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Lorsque le mode manuel de la console est utilisé, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être modifiées d'une seule pression du doigt. Pendant que vous vous entraînez, la console fournit de façon continue des données sur l'entraînement. Vous pouvez même mesurer votre fréquence cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse en option (voir la page 12.)

De plus, la console est équipée de seize entraînements pré-enregistrés—huit entraînements de perte de poids et huit entraînements de performance. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course pour vous aider à vous entraîner efficacement.

La console comporte également un journal de condition physique iFit qui enregistre et stocke automatiquement des renseignements sur vos exercices et permet la visualisation de votre historique d'entraînement et le suivi de vos progrès.

La console possède également le nouveau système d'Entraînement Interactif iFIT. Le système iFIT permet à la console d'accepter des Cartes d'Entraînement Interactif iFIT comportant des programmes d'entraînement qui vous aident à atteindre des objectifs de fitness spécifiques. Les entraînements iFIT contrôlent automatiquement le tapis de course pendant que la voix d'un entraîneur personnel vous donne des instructions et vous encourage à travers chacune des étapes de votre entraînement. Par exemple, la perte de kilos indésirables à l'aide ou la préparation d'une course de fond. Des cartes iFIT sont disponibles indépendamment. **Pour l'achat de Cartes iFIT, composez le numéro de téléphone figurant sur la page de couverture de ce manuel.**

Vous pouvez même écouter vos musiques d'entraînement ou livres sonores préférés grâce à la chaîne audio stéréophonique. Ce produit a été conçu pour fonctionner particulièrement avec l'iPod et il a été certifié par le développeur comme respectant les normes de performances d'Apple.

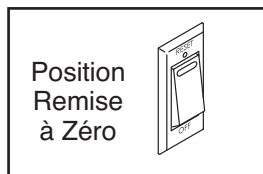
Pour allumer l'appareil, suivez les étapes à la page 15. **Pour personnaliser les réglages de la console**, allez à la page 15. **Pour utiliser le mode manuel**, allez à la page 16. **Pour utiliser un programme de perte de poids ou un programme de performance**, allez à la page 19. **Pour utiliser une carte iFIT**, allez à la page 21. **Pour voir le journal d'entraînement**, allez à la page 22. **Pour utiliser le mode information**, allez à la page 23. **Pour utiliser le système stéréo**, allez à la page 23.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : si le tapis de course a été entreposé à basse température, permettez-lui de revenir à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette consigne, les affichages de la console et d'autres composantes électriques peuvent être endommagés.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 13). Localisez le coupe-circuit remise à zéro/éteint [RESET/OFF] sur le tapis de course, à côté du cordon d'alimentation.

Assurez-vous que le coupe-circuit est dans la position remise à zéro.



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode démo, conçu pour être utilisé quand un tapis de course est exposé dans un magasin. Vous pouvez savoir que le mode « démo » est allumé si les affichages s'allument quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur sur la position Remise à zéro. Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt [STOP] de la console pendant plusieurs secondes. Si les affichages restent allumés, référez-vous à la section **MODE INFORMATION** à la page 23 pour éteindre le mode « démo ».

Placez-vous sur les repos-pieds du tapis de course. Trouvez la pince attachée sur la clé (voir le dessin à la page 14) et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, enfoncez la clé dans la console. Après quelques secondes, les affichages s'allument. **IMPORTANT :** dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui entraîne l'arrêt de la courroie mobile. Testez la pince en faisant quelques pas en arrière ; si la clé ne sort pas de la console, réglez la position de la pince.

Remarque : si une pellicule plastique recouvre la console, retirez la pellicule. Pour éviter d'endommager la plateforme de marche, portez toujours des chaussures d'athlétisme propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de la première utilisation du tapis de course, observez l'alignement de la courroie mobile et centrez la courroie au besoin (reportez-vous à la page 28).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en mile ou en kilomètre. Pour connaître la nature de l'unité de mesure sélectionnée, ou pour changer d'unité de mesure, reportez-vous à **LE MODE D'INFORMATION** de la page 23. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel font référence aux kilomètres.

COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

1. Introduisez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le mode réglages.

Pour sélectionner le mode manuel, appuyez sur la touche Entraînement de Compétition iFIT [iFIT COMPETITION TRAINING]. Sélectionnez l'option Réglages et appuyez sur la touche Entrer [ENTER].

Remarque : pour sortir du mode des réglages à tout moment, appuyez sur la touche Retour [BACK] jusqu'à ce que le mode manuel soit sélectionné (voir l'étape 3 à la page 16).

3. Entrez l'information sur l'utilisateur.

Appuyez sur les touches de Navigation jusqu'à ce qu'une flèche apparaisse à côté de l'option désirée. Ensuite, appuyez sur la touche Entrer. Un curseur clignotant apparaît dans un champ de l'écran. Pour entrer un chiffre ou une lettre au-dessus du curseur, appuyez sur les touches Navigation. Pour déplacer le curseur, appuyez sur la touche Entrer. Quand vous avez tapé les chiffres ou les lettres désirées dans les champs, appuyez de nouveau sur la touche Entrer. Répétez cette étape pour entrer toutes les informations souhaitées sur l'utilisateur.

4. Réglez la date et l'heure.

Effectuez les étapes ci-dessous pour personnaliser les réglages de la console.

Pour régler la date et l'heure, déplacez la flèche sur l'option *DATE/TIME* (Date/Heure) et appuyez sur la touche Entrer. La date et l'heure apparaissent alors sur l'écran.

Appuyez sur les touches Navigation pour déplacer le curseur jusqu'au champ que vous désirez modifier puis, appuyez de nouveau sur la touche Entrer. Pour entrer un chiffre ou une lettre au-dessus du curseur, appuyez sur les touches Navigation. Lorsque vous avez tapé les chiffres et les lettres désirés dans le champ, appuyez sur la touche Entrer. Répétez cette étape pour entrer toutes les informations souhaitées sur l'utilisateur. Appuyez sur la touche Retour pour revenir au mode réglages.

Quand vous avez terminé d'enregistrer les réglages, sélectionnez l'option *EXIT SETTINGS* (Sortie Réglages) et appuyez sur la touche Entrer.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

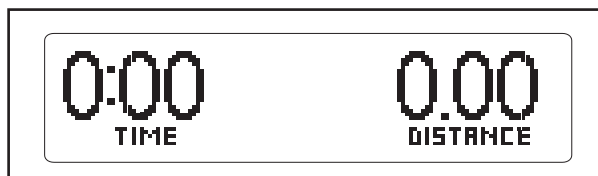
Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

2. Personnalisez les réglages de la console si vous le désirez.

Reportez-vous à la section COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 15.

3. Sélectionnez le mode manuel.

Quand la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel est sélectionné. Si vous avez sélectionné un programme, appuyez sur n'importe quelle touche de programme jusqu'à ce que seuls des zéros apparaissent sur l'écran.



4. Faites démarrer la courroie mobile et réglez la vitesse.

Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche [START], la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] ou une des touches numérotées de la vitesse de 2 à 20. Remarque: le tapis de course peut prendre quelques secondes pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Si vous appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commencera à tourner à 2 km/h [KM/H]. Alors que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme vous le désirez en appuyant sur les touches d'augmentation ou de diminution de la Vitesse. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse change de 0,1 k/h; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse changera par tranches de 0,5 k/h. Si vous appuyez sur l'une des dix touches de vitesse numérotées, la vitesse de la courroie de marche augmente graduellement jusqu'à atteindre le réglage de vitesse sélectionné.

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

5. Changez l'inclinaison du tapis de course selon votre choix.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison [INCLINE], ou sur une des touches d'Inclinaison numérotées de 0 à 12. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, l'inclinaison se règle doucement sur le niveau d'inclinaison sélectionné.

6. Suivez vos progrès à l'écran.

La console offre plusieurs options d'affichage. L'option d'affichage sélectionnée déterminera la nature des renseignements sur l'entraînement qui seront affichés. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY] pour sélectionner le mode d'affichage souhaité.

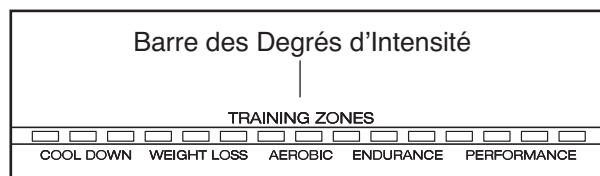
À mesure que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran peut afficher les renseignements suivants sur l'entraînement.

- Le temps [TIME] écoulé.
- La distance [DISTANCE] parcourue en marchant ou en courant.
- Le nombre approximatif des calories [CALORIES] que vous aurez brûlées.
- La vitesse [SPEED] de la courroie mobile.
- Le degré d'inclinaison [INCLINE] du tapis de course.
- Votre cadence [PACE], en minutes par mile ou minutes par kilomètre.
- Votre fréquence cardiaque. Remarque : votre fréquence cardiaque [PULSE] ne peut être affichée que si vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse en option.



Remarque : quel que soit le mode d'affichage sélectionné, le réglage de la vitesse ou celui de l'inclinaison apparaîtra à l'écran pendant quelques secondes pour chaque modification du réglage. En plus, votre fréquence cardiaque apparaîtra à l'écran chaque fois que vous utilisez le détecteur cardiaque du torse ou le détecteur cardiaque de la poignée (Voir étape 7).

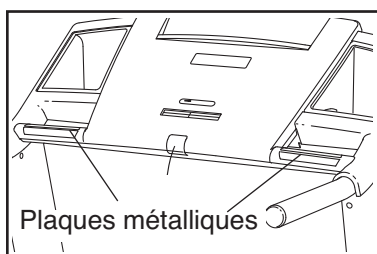
Pendant votre exercice, la barre des degrés d'intensité indique le degré approximatif de l'intensité de votre exercice. Si, par exemple, huit indicateurs de la barre sont allumés, la barre indique que le degré de votre intensité est idéal pour un exercice aérobique.



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

Vous pouvez mesurer votre pouls en utilisant soit le détecteur de pouls de la poignée ou le détecteur de pouls du torse. (référez-vous à la page 12 pour plus d'information sur le détecteur cardiaque du torse). Remarque : si vous portez le détecteur cardiaque du torse et tenez le détecteur cardiaque de la poignée simultanément, la console ne pourra pas afficher votre fréquence cardiaque de façon exacte.

Avant d'utiliser le détecteur cardiaque du torse, retirez le film plastique transparent qui recouvre les contacts métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous sur les repose-pieds** et saisissez les plaques métalliques de la rampe—**évit**ez de **déplacer vos mains**. Lorsque votre pouls sera détecté, votre fréquence cardiaque apparaîtra. **Pour la lecture la plus précise de votre fréquence cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant 15 secondes.**

8. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

Le ventilateur est équipé de deux vitesses : rapide et lente. Appuyez sur la touche Ventilateur [FAN] pour sélectionner une vitesse ou pour éteindre le ventilateur. Remarque : si vous n'éteignez pas le ventilateur quand la courroie de marche est arrêtée, le ventilateur s'éteint automatiquement après quelques minutes.

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

Montez sur les repose-pieds, pressez la touche d'arrêt [STOP] et **réglez l'inclinaison du tapis de course à la position minimale. L'inclinaison doit être réglée à la position minimale avant la fermeture du tapis de course en position de rangement, pour éviter le bris du tapis**. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous avez terminé d'utiliser le tapis de course, déplacez le disjoncteur de réinitialisation/d'arrêt à la position OFF (arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : l'omission de cette procédure risque de provoquer l'usure prématurée des composants électriques du tapis de course.**

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME DE PERTE DE POIDS OU DE PERFORMANCE

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 15.

2. Personnalisez les réglages de la console si vous le désirez.

Reportez-vous à la section COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 15.

3. Sélectionnez un programme de perte de poids ou un programme de performance.

Pour sélectionner un des huit programmes de perte de poids ou un des huit programmes de performance, appuyez sur la touche Programmes de Perte de Poids [WEIGHT LOSS WORKOUTS] ou Programmes de Performance [PERFORMANCE WORKOUTS] jusqu'à ce que le nom du programme désiré soit affiché sur l'écran. Remarque : pour revenir au menu précédent, appuyez sur la touche Retour [BACK].

Quand vous sélectionnez un programme de perte de poids ou un programme de performance, l'écran affiche le nom, la durée totale, l'inclinaison maximale et la vitesse maximale du programme. De plus un graphique de la vitesse de la courroie mobile apparaît sur l'écran.

Chaque entraînement préenregistré est divisé en 30 segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour les segments consécutifs du programme.

4. Appuyez sur la touche de mise en fonction Start pour commencer l'entraînement.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche de mise en fonction [START], le tapis de course atteindra automatiquement les premiers réglages de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Durant le programme, le graphique affiche votre progression. Le segment qui clignote représente le segment du programme en cours. La hauteur du segment qui clignote représente la vitesse programmée pour le segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentit et le segment suivant sur le graphique se met à clignoter ; la nouvelle vitesse ou inclinaison apparaît sur l'écran pour vous prévenir.

Le programme continue de cette manière jusqu'à ce que le dernier segment du graphique clignote sur l'écran et que le dernier segment se termine. La courroie mobile ralentie alors jusqu'à l'arrêt complet.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop basse, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE]. **Toutefois, quand le segment en cours termine, le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison pour ce segment.**

Pour arrêter le programme quelques instants, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour remettre le programme en route, appuyez sur la touche Arrêt ou la touche d'augmentation de Vitesse. La courroie mobile commencera à se déplacer à 2 km par heure. Quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmée pour le prochain segment.

5. Suivez vos progrès à l'écran.

Voir l'étape 6 aux pages 16 et 17.

Plutôt que d'afficher la cadence, l'écran affiche l'intensité de votre effort en Mets. Un Met est la quantité d'énergie utilisée quand vous êtes assis.

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

Reportez-vous à l'étape 7 de la page 17.

7. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

Voir l'étape 8 de la page 17.

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

Reportez-vous à l'étape 9 de la page 17.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT À LA COMPÉTITION iFIT

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 15.

2. Personnalisez les réglages de la console si vous le désirez.

Reportez-vous à la section COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 15.

3. Sélectionnez le programme d'Entraînement à la Compétition iFIT.

Pour sélectionner le programme d'Entraînement à la Compétition iFIT, appuyez sur la touche d'Entraînement à la Compétition iFIT [IFIT COMPETITION TRAINING]. Utilisez les touches Navigation pour sélectionner un compétiteur ou un groupe de quatre compétiteurs.

Si vous choisissez de vous mesurer à un groupe, sélectionnez l'option *RACE AGAINST A PACK* (Course contre un groupe) puis, appuyez sur la touche Entrer. Appuyez sur les touches Navigation pour sélectionner un niveau de difficulté et la durée de la course. Appuyez sur la touche Entrer [ENTER] après chaque sélection.

Si vous choisissez le courir contre un compétiteur, sélectionnez l'option *RACE A SINGLE OPPONENT* (Course contre un compétiteur) puis, appuyez sur la touche Entrer. Appuyez sur les touches Navigation haut, bas, gauche et droite pour sélectionner un compétiteur et la durée de la course. Appuyez sur la touche Entrer après chaque sélection.

Quelques instants après avoir sélectionné la durée de la course, la course commence. Tenez les rampes et commencez à marcher. Réglez la vitesse et l'inclinaison du tapis de course comme vous le désirez.

Le programme continue jusqu'à la fin de la course.

4. Suivez vos progrès à l'écran.

La console permet le choix entre plusieurs affichages. L'option d'affichage sélectionnée déterminera la nature des renseignements sur l'entraînement qui seront affichés. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY] pour sélectionner le mode d'affichage souhaité.

À mesure que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran peut afficher les renseignements suivants sur l'entraînement.

- L'écran peut aussi afficher une représentation animée d'un coureur. À mesure que vous augmentez ou diminuez la vitesse de la courroie mobile, le coureur augmentera ou diminuera son régime.
- La course en cours.
- Votre temps d'avance sur les autres coureurs ou de retard par rapport au coureur de tête, en secondes. Si vous êtes derrière les coureurs, l'écran affiche un nombre négatif de secondes.
- Votre placement dans la course.
- La vitesse de la courroie mobile. Remarque : appuyez sur la touche Entrer pour voir votre cadence en minutes par kilomètre ou minutes par mile. Appuyez de nouveau sur la touche Entrer pour voir la vitesse de la courroie mobile.
- Le degré d'inclinaison [INC] du tapis de course.
- Le nombre approximatif des calories [CALS] que vous aurez brûlées.
- La distance [DIST] parcourue en marchant ou en courant.

- Le temps [TIME] écoulé.
- Un graphique de l'inclinaison de la course.
- Le temps de récupération de vos adversaires (rec). Remarque : votre ligne dans la colonne de récupération indique le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées.
- La réserve d'énergie restant à vos adversaires.
- Les tactiques de vos adversaires.
- Une barre de statut montrant votre progression dans la course.
- Votre vitesse moyenne
- Votre rythme cardiaque [PULSE]. Remarque : Votre rythme cardiaque ne peut être affichée que pendant l'utilisation du détecteur cardiaque aux poignées ou le détecteur cardiaque du torse.

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

Reportez-vous à l'étape 7 de la page 17.

6. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

Voir l'étape 8 de la page 17.

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

Reportez-vous à l'étape 9 de la page 17.

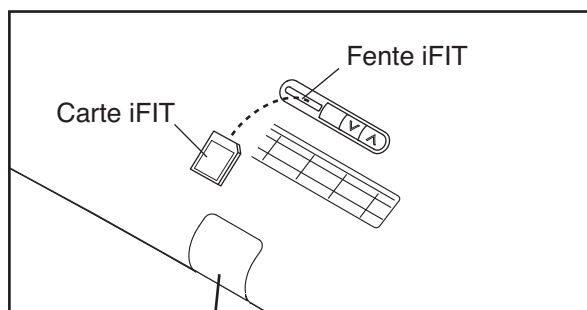
COMMENT UTILISER UNE CARTE IFIT

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 15.

2. Insérez une Carte iFIT et sélectionnez un entraînement.

Pour utiliser un entraînement iFIT, insérez une Carte iFIT dans la fente iFIT ; assurez-vous que la Carte iFIT est orientée de telle sorte que les contacts métalliques soient vers le haut et soient insérés dans la fente iFIT.



Ensuite, sélectionnez un programme iFIT en appuyant sur les touches iFIT haut et bas à côté de la fente iFIT. Quand un programme iFIT est sélectionné, l'écran affiche le nom, la durée, l'inclinaison maximale et la vitesse maximale du programme. De plus, un graphique représentant la vitesse durant l'entraînement apparaît sur l'écran.

Chaque programme iFIT est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour les segments consécutifs du programme.

3. Appuyez sur la touche de mise en fonction Start pour commencer l'entraînement.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche de mise en fonction [START], le tapis de course atteindra automatiquement les premiers réglages de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Durant l'entraînement en cours, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera au long de l'entraînement.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop basse, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE]. **Toutefois, à l'engagement du segment suivant, le tapis de course se réglera automatiquement sur les valeurs de vitesse et d'inclinaison de ce segment.**

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche d'arrêt Stop [STOP] ou la touche d'augmentation de Vitesse [SPEED]. La courroie mobile commencera à se déplacer à 2 k/h. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course se réglera automatiquement sur les valeurs de vitesse et d'inclinaison programmées pour ce segment.

4. Suivez vos progrès à l'écran.

Voir l'étape 6 aux pages 16 et 17.

5. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

Voir l'étape 8 de la page 17.

6. Quand vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Reportez-vous à l'étape 9 de la page 17.

ATTENTION : Enlevez toujours les Cartes iFIT de la fente iFIT lorsque vous ne les utilisez pas.

COMMENT VISUALISER LE JOURNAL D'ENTRAÎNEMENT

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

2. Sélectionnez le journal de condition physique.

Pour sélectionner le journal de condition physique, appuyez sur la touche Journal d'Entraînement iFIT [IFIT FITNESS JOURNAL]. La console récupérera à ce moment les renseignements emmagasinés du journal.

Remarque : pendant la visualisation du journal de condition physique, appuyez sur la touche de retour [BACK] à tout moment pour accéder au menu ou à l'affichage précédent.

Le journal de condition physique peut afficher les informations suivantes

Temps [TIME]—Le nombre total des heures que vous aurez consacrées à marcher ou à courir sur le tapis de course.

Distance [DISTANCE]—La distance totale que vous aurez parcourue à marcher ou à courir sur le tapis de course.

Calories [CALORIES]—Le nombre approximatif des calories que vous aurez brûlées.

Vitesse moyenne [AVG. SPD]—Votre vitesse moyenne de marche ou de course.

Cadence moyenne [AVG. PACE]—Votre cadence moyenne de marche ou de course en minutes par kilomètre ou par mille.

3. Visualisez les renseignements sur les exercices par année.

Lors de la sélection du journal de condition physique, les totaux annuels apparaissent à l'écran.

2009 TOTALS			
TIME	25	AUG. SPEED	4.5
DISTANCE	206	AUG. PACE	23:04
CALORIES	11,431		

Pour visualiser les renseignements sur les exercices d'une autre année, appuyez sur la Touche de navigation vers le haut et vers le bas pour changer d'année. Remarque : le journal de condition physique peut stocker des renseignements sur sept années différentes.

4. Visualisez les renseignements sur les exercices par mois.

Après quelques secondes, le menu de *VIEW MONTH* (visualisation du mois) apparaîtra à l'écran.

Pour visualiser des renseignements sur les exercices du mois, appuyez sur la Touche de navigation afin de mettre en évidence le mois désiré au côté droit de l'écran. Puis, appuyez sur la touche Entrer [ENTER]. Les renseignements sur les exercices du mois sélectionné apparaîtront à l'écran.

5. Visualisez les renseignements sur les exercices par semaine.

Après quelques secondes, le menu de *VIEW WEEK* (visualisation de la semaine) apparaîtra à l'écran.

Pour visualiser des renseignements sur les exercices de la semaine, appuyez sur la Touche de navigation afin de mettre en évidence la semaine désirée au côté droit de l'écran. Puis, appuyez sur la touche Entrer. Les renseignements sur les exercices de la semaine sélectionnée apparaîtront à l'écran.

6. Visualisez les renseignements sur les exercices par jour.

Après quelques secondes, le menu de *VIEW DAY* (visualisation du jour) apparaîtra à l'écran.

Pour visualiser des renseignements sur les exercices du jour, appuyez sur la Touche de navigation jusqu'à ce qu'une flèche apparaisse au-dessus du jour désiré au côté droit de l'écran. Puis, appuyez sur la touche Entrer. Les renseignements sur les exercices du jour sélectionné apparaîtront à l'écran.

7. Continuer la visualisation du journal de condition physique au choix.

Répétez les étapes 3 à 6 inclusivement pour visualiser les renseignements sur les exercices selon le choix de l'année, du mois, de la semaine ou du jour.

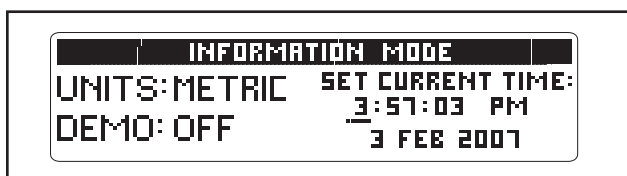
8. Quitter le journal de condition physique.

Appuyez sur la touche Journal d'Entraînement iFIT pour sortir du journal d'entraînement à tout moment.

LE MODE INFORMATION

La console est équipée d'un mode information qui vous permet de sélectionner l'unité de mesure de la console et d'allumer et d'éteindre le mode démo. Vous pouvez aussi régler la date et l'heure.

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche d'arrêt [STOP] et introduisez la clé dans la console, puis relâchez la touche d'arrêt. Lorsque le mode d'information est sélectionné, les informations suivantes apparaissent à l'écran :



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

Remarque : la console offre un mode d'affichage de démonstration destiné à l'utilisation du tapis de course en salle de démonstration. Pendant le fonctionnement en mode de démonstration, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation sera branché, le disjoncteur de réinitialisation/d'arrêt passé à la position reset (réinitialisation) et la clé introduite dans la console. Cependant, lors du retrait de la clé, les affichages demeureront actifs, mais les touches n'auront aucun effet sur le fonctionnement. Si le mode de démonstration est en fonction, le mot *ON* (Allumé) apparaît à l'écran lorsque le mode d'information est sélectionné. Pour mettre en fonction ou hors fonction le mode de démonstration, appuyez sur la touche de vitesse [SPEED].

Vous pouvez aussi régler la date et l'heure. Pour régler la date et l'heure, référez-vous à l'étape 4 à la page 13.

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

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME STÉRÉO

Cet appareil est conçu tout particulièrement pour fonctionner avec votre iPod : il est certifié par le fabricant pour être conforme aux standards de performance de Apple. Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les enceintes stéréos de la console, vous devez brancher votre iPod, lecteur MP3, lecteur de CD ou tout autre lecteur audio sur la console à l'aide de la prise audio ou de la station d'accueil Apple Universal Dock pour iPod.

Pour utiliser la prise audio, localisez le câble audio et branchez-le dans la prise audio à côté des enceintes. Ensuite, branchez le câble audio dans la prise de votre lecteur MP3, lecteur CD ou tout autre lecteur audio.

Assurez-vous que le câble audio est complètement enfoncé.

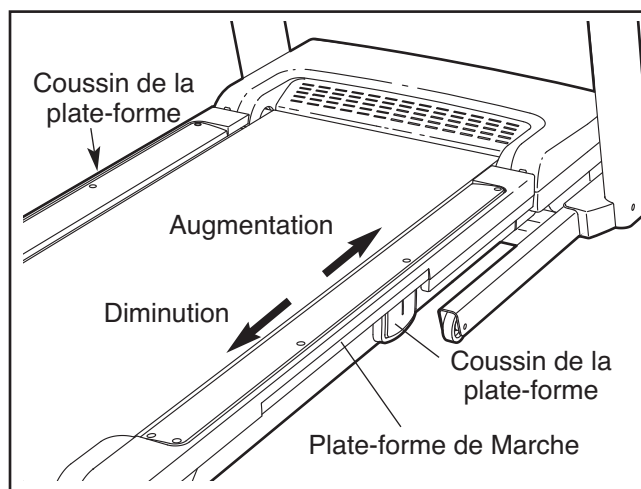
Pour utiliser la station d'accueil Apple Universal Dock pour iPod intégrée, vous avez besoin d'un câble Universal iPod Connector de iFIT. Branchez une extrémité dans la station d'accueil iPod intégrée près des enceintes et l'autre extrémité dans votre iPod. **Assurez-vous que le câble Universal iPod Connector de iFIT est complètement enfoncé. Pour acheter un câble Universal iPod Connector de iFIT, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel.**

Ensuite, appuyez sur la touche Lecture de votre iPod, lecteur MP3, lecteur de CD ou autre lecteur audio. Réglez le volume de votre lecteur audio ou appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution du Volume 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, au lieu de la console.

COMMENT REGLER LE SYSTÈME D'AMORTISSEMENT

Retirez la clé de la console et débranchez la cordon d'alimentation. Le tapis de course est équipé d'un système qui réduit les chocs lorsque vous marchez ou courez sur la plate-forme. Pour augmenter la fermeté de la plate-forme de marche, descendez du tapis de course et glissez les ajusteurs de coussins vers l'avant du tapis de course. Pour plus de souplesse, descendez du tapis de course et glissez les ajusteurs de coussins vers l'arrière du tapis de course. **Remarque : assurez-vous que les coussins sont réglés sur la même position. Plus vous courez vite ou plus vous pesez, plus la plate-forme de course devrait être ferme.**



COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

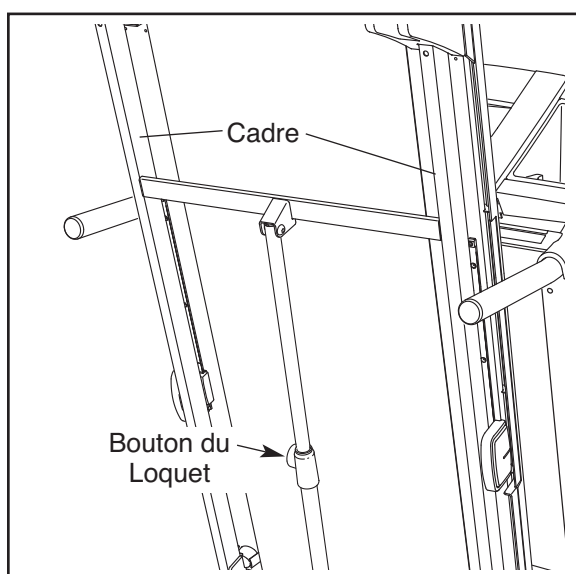
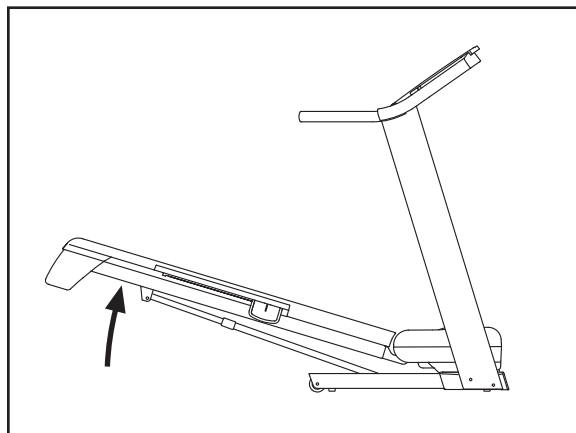
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis de course, ajustez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si l'inclinaison n'est pas réglée au niveau le plus bas, vous endommagerez le tapis de course de façon permanente. Débranchez ensuite le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever 20 kg (45 lbs.) pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Maintenez le cadre métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche de droite. **ATTENTION** : Pour diminuer les risques de blessures, ne soulevez pas le cadre à l'aide des repose-pied plastique. Assurez-vous que vos genoux sont pliés et que votre dos est droit quand vous soulevez le cadre—ne soulevez pas le cadre avec votre dos. Soulevez le tapis de course à mi-chemin de la position verticale.

2. Enlevez le cadre jusqu'à ce que le trou dans le cadre et le Bouton du loquet sont alignés. Libérez lentement le bouton du loquet. **Assurez-vous que la Bouton du loquet est insérée complètement au position enfermé.**

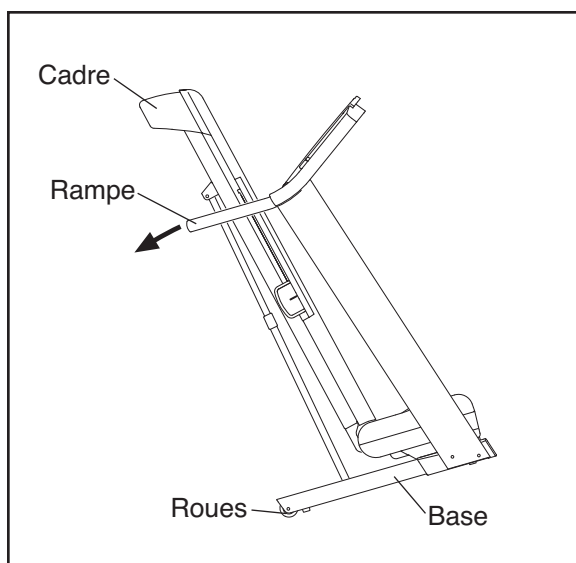
Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis de course. Eloignez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course dans sa position de rangement à des températures au dessus de 30°C (85°F).



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

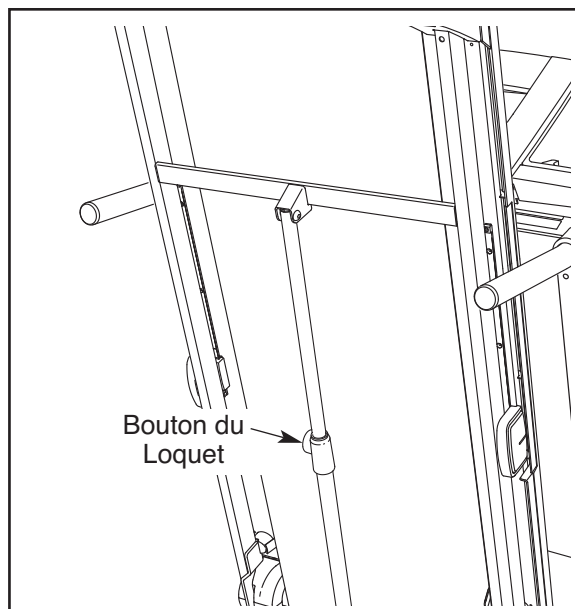
Pour déplacer le tapis de course, pliez-le en position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que la Bouton du loquet est insérée complètement au position enfermé.**

1. Tenez une rampe et placez votre autre main sur la plateforme. Placez un pied contre une des roues.
2. Renversez le tapis de course en arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues avant. **Avec précaution déplacez le tapis de course dans l'endroit désiré. Pour réduire tout risques de blessures, soyez très prudent quand vous déplacez le tapis de course. N'essayez pas de déplacer le tapis de course sur des surfaces inégales.**
3. Placez un pied sur la base et abaissez délicatement le tapis de course jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.

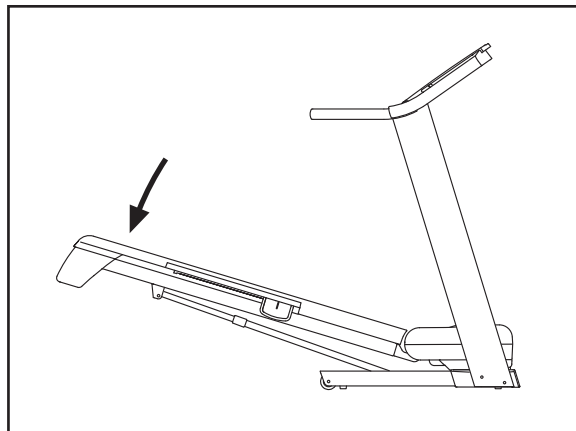


COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course avec votre main droite. Tirez le bouton de loquet vers la gauche et tenez-le ainsi. Il se peut qu'il soit nécessaire de pousser le cadre vers l'avant pendant que vous poussez le bouton du loquet vers la gauche. Faites pivoter le cadre vers le bas et libérez le bouton du loquet.



2. Tenez le tapis de course fermement des deux mains, et abaissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION : ne tenez pas uniquement les repose-pieds en plastique et ne laissez pas le cadre tomber sur le sol. Pliez vos genoux et gardez votre dos bien droit quand vous soulevez le cadre.**

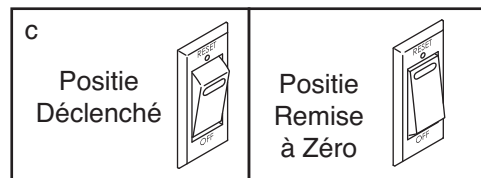


LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme correspondant et suivez les étapes recommandées. Si vous avez toujours des questions veuillez contacter le service à la clientèle.

PROBLÈME : Le tapis de course ne s'allume pas

- SOLUTION :**
- a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise mise à la terre. (Voir page 13.) Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez seulement un cordon de 1,5 m maximum. **IMPORTANT: le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.**
 - b. Le journal de condition physique peut afficher les informations suivantes sur les exercices effectués durant l'année en cours.
 - c. Vérifiez le coupe circuit remise à zero/éteint sur le tapis de course près du cordon d'alimentation. Si le coupe circuit dépasse de son socle comme illustré, le coupe circuit s'est déclenché. Pour le remettre en marche, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.



PROBLÈME : Le tapis de course s'éteint pendant l'emploi

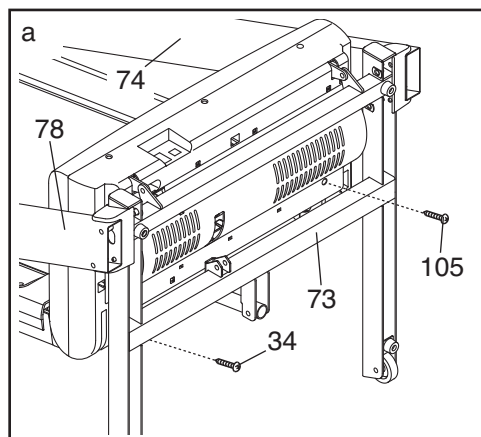
- SOLUTION :**
- a. Vérifiez le coupe circuit remise à zero/éteint sur le tapis de course près du cordon d'alimentation (voir le dessin ci-dessus). Si le coupe circuit s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur le coupe circuit.
 - b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes et branchez le cordon d'alimentation.
 - c. Enlevez 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

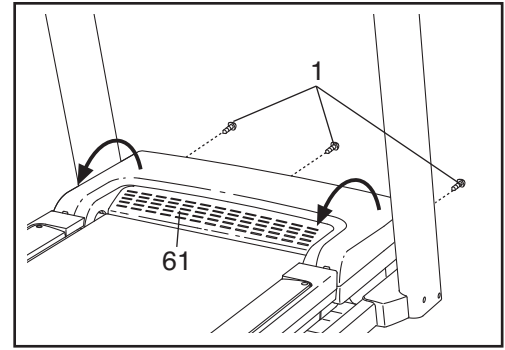
- SOLUTION:**
- a. La console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les affichages restent allumés quand vous retirez la clé, le mode « démo » est allumé. Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt pendant quelques secondes. Si les affichages restent allumés, référez-vous à la section LE MODE INFORMATION à la page 23 pour éteindre le mode « démo ».

PROBLÈME : Les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

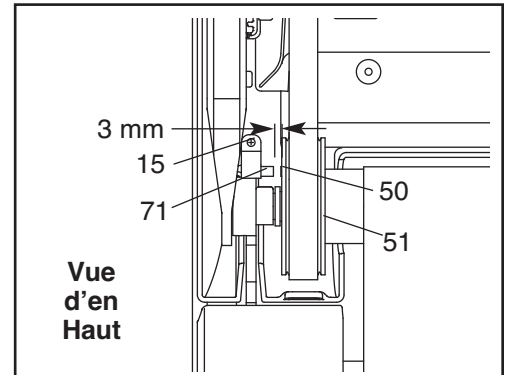
- SOLUTION :**
- a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez doucement les Montants (74, 78) jusqu'au sol. Il y a peut-être deux Vis de #8 x 2" (34) sous le Capot Ventral (73). Si c'est le cas, retirez-les. Remarque : vous aurez besoin d'un tournevis cruciforme avec une tige d'un moins 13 cm. (5 in.) Soulevez doucement les montants jusqu'à la position verticale.



Enlevez les trois Vis de #8 x 3/4" (1) puis enlevez avec précaution le Capot (61).



Localisez le Capteur Magnétique (71) et l'Aimant (50) sur le côté gauche de la Poulie (51). 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 3mm.** Si nécessaire, dévissez la Vis du Capteur Magnétique de 3/4" (15), déplacez légèrement le Capteur Magnétique puis revissez la Vis. Ré-attachez le Capot (non-illustré). Si nécessaire, baissez les Montants (non-illustrés), ré-attachez les Vis de #8 x 2" (non-illustrées) et soulevez les Montants. Faites tourner le tapis de course pendant quelques minutes pour vous assurer que la vitesse affichée est correcte.



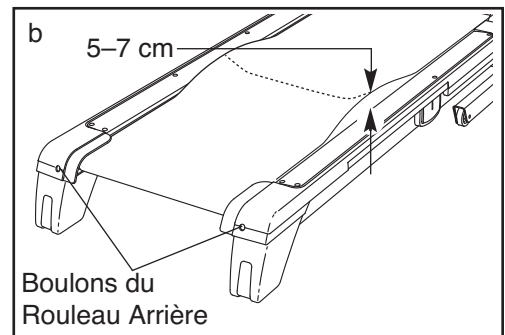
PROBLEME : L'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

SOLUTION : a. Maintenir les boutons de stop et d'augmentation de vitesse appuyés, insérez la clé dans la console, et relâchez ensuite les boutons de stop et d'augmentation de vitesse. Appuyez sur le bouton d'élévation ou diminution de l'inclinaison du tapis. Le tapis de course s'élèvera automatiquement au niveau d'inclinaison maximum et retournera ensuite au niveau minimum. De cette façon, le système d'inclinaison se recalibrera. Si la calibration de l'inclinaison ne s'effectue pas, appuyez à nouveau sur le bouton de stop et ensuite sur le bouton d'élévation ou de diminution de l'inclinaison du tapis. Lorsque l'inclinaison sera calibrée, retirez la clé de la console.

PROBLÈME : Le tapis de course ralentit durant l'usage

SOLUTION : a. Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez seulement un cordon de 1,5 m maximum.

b. Si la courroie mobile est trop tendue, la performance du tapis de course peut être diminuée et la courroie mobile peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. A l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie mobile serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5 à 7 cm de la plate-forme de marche.

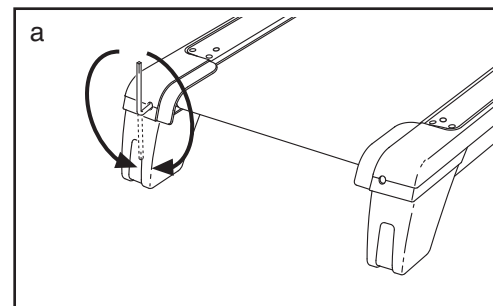


Assurez-vous que la courroie mobile est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis de course en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.

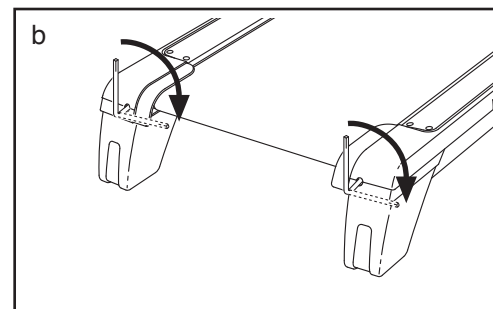
c. Si la courroie mobile ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée ou glisse quand vous marchez dessus

SOLUTION : a. **Si la courroie mobile n'est pas centrée**, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau arrière gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un demi tour ; **si la courroie mobile s'est décalée vers la droite**, tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'un demi tour. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez cette étape jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



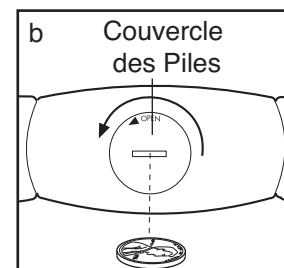
b. **Si la courroie glisse quand vous marchez dessus**, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5 à 7 cm de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit tendue correctement.



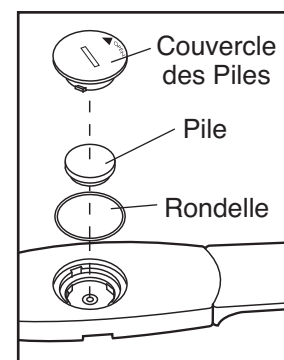
PROBLEME: Le détecteur de rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement

SOLUTION : a. Si le capteur cardiaque ne fonctionne pas correctement, référez vous à **COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR CARDIAQUE** à la page 12.

b. Si la ceinture du détecteur cardiaque ne fonctionne toujours pas correctement, changez la pile. Pour changer la pile, localisez le couvercle de la pile au dos de l'unité du moniteur. Insérez une pièce de monnaie et tournez le couvercle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre sur la position **OPEN** (ouvrir). Retirez le couvercle.



Retirez la vieille pile de l'unité du moniteur. Insérez une nouvelle pile CR2032, **en vous assurant que les lettres sont au-dessus**. **De plus**, assurez-vous que la rondelle en caoutchouc est placée correctement dans l'unité du moniteur. Refermez le couvercle de la pile et tournez- le dans la position fermée.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠ ATTENTION : consultez votre médecin avant de commencer ce programme, ou tout autre programme d'exercice. Ceci est tout 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. Divers facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est un outil pour l'exercice conçu pour vous fournir une idée générale des fluctuations de votre rythme cardiaque.

Les conseils suivants 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. Une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont aussi essentiels pour la réussite de votre programme.

INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé de la réussite est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité approprié. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse, pour brûler un maximum de 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 déterminer le niveau d'intensité approprié, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine supérieure). Les trois nombres au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre du bas est le rythme cardiaque approprié pour brûler de la graisse. Le nombre du milieu est le rythme cardiaque approprié pour brûler un maximum de graisse, et le nombre du 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 modérée pendant une période de temps soutenue. Durant les premières minutes d'effort, votre corps utilise *des calories de glucide* pour générer de l'énergie. Il faut plusieurs minutes d'effort pour que votre corps commence à puiser dans ses *calories de graisse* pour générer de l'énergie. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices pour que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du bas dans votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous de manière à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du milieu dans votre zone d'entraînement.

Des Exercices Aérobics— Si votre objectif est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez effectuer des exercices aérobics, une activité qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps soutenue. Pour des exercices aérobics, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du haut dans votre zone d'entraînement.

ENTRAÎNEMENT CONSEILLÉ

Un échauffement— Commencez votre entraînement par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Des exercices dans votre zone d'entraînement— Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes en maintenant 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 pendant vos exercices— ne retenez jamais votre souffle.

Le retour à la normale— Finissez votre entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les maux qui surviennent après l'exercice.

FREQUENCE DES EXERCICES

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 pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le désirez. Souvenez-vous que la clé du succès est de faire de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie de tous les jours.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NETL14807.1

R0909A

Pour identifier les pièces ci-dessous, référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel.

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	25	Vis de #8 x 3/4"	50	1	Aimant
2	4	Vis Autoperçante de #8 x 1"	51	1	Rouleau Avant/Poulie
3	1	Clé Hexagonale	52	1	Attache de Fil de 15 1/2"
4	6	Boulon de 3/8" x 2"	53	1	Loquet de Rangement
5	2	Boulon de 1/4" x 1 1/4"	54	1	Bouton du Loquet
6	4	Boulon de 3/8" x 4 1/2"	55	1	Repose-Pied Droit
7	6	Boulon de 5/16" x 1 1/4"	56	1	Cadre
8	8	Écrou de 3/8"	57	2	Support du Rouleau Arrière
9	4	Rondelle Étoilée de 3/8"	58	1	Rouleau Arrière
10	6	Rondelle Étoilée de 5/16"	59	1	Pied Arrière Gauche
11	5	Vis Autoperçante de #8 x 3/4"	60	1	Pied Arrière Droit
12	8	Vis de #8 x 1/2"	61	1	Capot
13	2	Bague d'Espaceur du Coussin de la Base	62	1	Courroie de Traction
14	1	Support de Loquet	63	1	Isolateur du Moteur
15	1	Vis du Capteur Magnétique de 3/4"	64	1	Moteur
16	14	Vis de #8 x 3/4"	65	1	Cadre d'Élévation
17	2	Boulon de 1/4" x 1"	66	2	Attache de Fil
18	2	Boulon de 5/16" x 4 1/4"	67	1	Fil de Mise à Terre Contrôleur
19	2	Boulon en Nylon de 3/8" x 1"	68	1	Cordon d'Alimentation
20	2	Boulon du Rouleau Arrière	69	1	Adaptateur du Cordon d'Alimentation
21	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	70	1	Contrôleur
22	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	71	1	Capteur Magnétique
23	2	Boulon de 3/8" x 1"	72	1	Attache du Capteur Magnétique
24	14	Vis de terre de 1/2"	73	1	Panneau Ventral
25	10	Vis de #12 x 1 1/4"	74	1	Montant Gauche
26	2	Boulon du Moteur	75	1	Moteur d'Inclinaison
27	2	Butée d'Amortissement	76	1	Bague d'Espaceur du Montant Gauche
28	1	Coupe-Circuit Remise à Zero/Éteint	77	1	Pince en Ferrite
29	4	Vis de #8 x .44	78	1	Montant Droit
30	2	Rondelle Plate de 1/4" x 3/4"	79	1	Bague d'Espaceur du Montant Droit
31	2	Rondelle de Verrouillage de 1/4"	80	4	Boulon de la Bague d'Espaceur
32	1	Filtre	81	4	Coussin de la Base
33	2	Rondelle Étoilée de 1/4"	82	2	Autocollant de Précaution
34	6	Vis de #8 x 2"	83	1	Base
35	1	Fil Audio	84	2	Roue
36	2	Ecrou à Collet de 5/16"	85	2	Attache Flexible
37	3	Pince du Capot	86	9	Attache de 8"
38	1	Fil du Montant	87	1	Porte d'Accès
39	1	Fil de Mise à Terre du Cadre d'Élévation	88	2	Écrou à Cage
40	2	Isolateur Avant	89	1	Console
41	1	Repose Pied Gauche	90	1	Carénage
42	1	Autocollant d'Avertissement	91	1	Base de la Console
43	2	Coussin de la Plate-forme	92	1	Attache en Plastique
44	1	Plate-Forme de Marche	93	1	Fils d'Inclinaison
45	1	Courroie Mobile	94	1	Barre Transversale de la Rampe
46	2	Guide de la Courroie	95	1	Rampe Droite
47	2	Glissière du Coussin	96	1	Rampe Gauche
48	2	Bague d'Espaceur du Cadre	97	1	Non utilisée
49	2	Bague d'Espaceur du Rouleau Avant			

N°.	Qté.	Description
98	4	Embout de la Rampe, en Bas
99	1	Plateau d'Accessoire Gauche
100	1	Clé/Pince
101	1	Fil de Terre de la Console
102	1	Transformateur
103	1	Clé Hexagonale de 5/32"
104	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Élévation
105	2	Embout du Loquet
106	1	Plateau d'Accessoire Droit
107	1	Cadre/Fil de Terre du Rouleau
108	1	Support du Système Électronique
109	6	Rondelle Plate de 1/4"
110	2	Rondelle Étoillée de #8
111	2	Écrou du Moteur d'Inclinaison de 3/8"
112	1	Écrou de #8
113	1	Ventilateur de la Console
114	4	Vis du Ventilateur de la Console
115	2	Bague du Moteur

N°.	Qté.	Description
116	1	Sangle du Détecteur du Torse
117	1	Détecteur Cardiaque du Torse
118	1	Boulon de terre de 3/4"
119	1	Récepteur de Pouls de Torse
120	1	Réceptacle
*	—	Fil Bleu de 10", M/F
*	—	Fil Bleu de 8", 2F
*	—	Fil Noir de 4", 2F
*	—	Fil Noir de 4", M/F
*	—	Fil Rouge de 4", M/F
*	—	Fil Blanc de 8", M/F
*	—	Fil Vert/Jaune de 4", F/Anneau, avec Autocollant
*	—	Fil Vert/Jaune de 8", F/Anneau
*	—	Manuel de l'Utilisateur

*Ces pièces ne sont pas illustrées.

Les spécifications sont sujettes à des changements sans préavis.

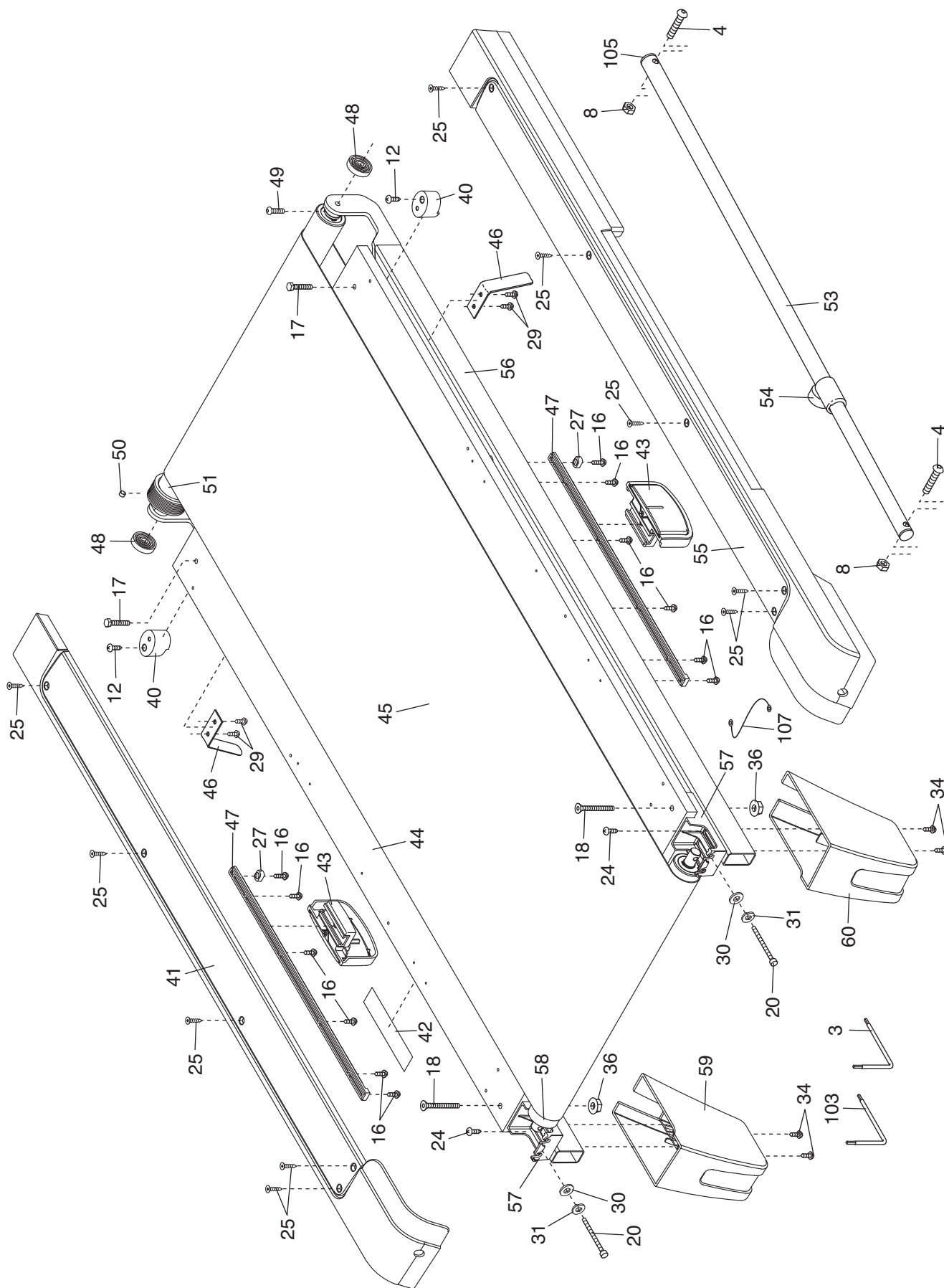
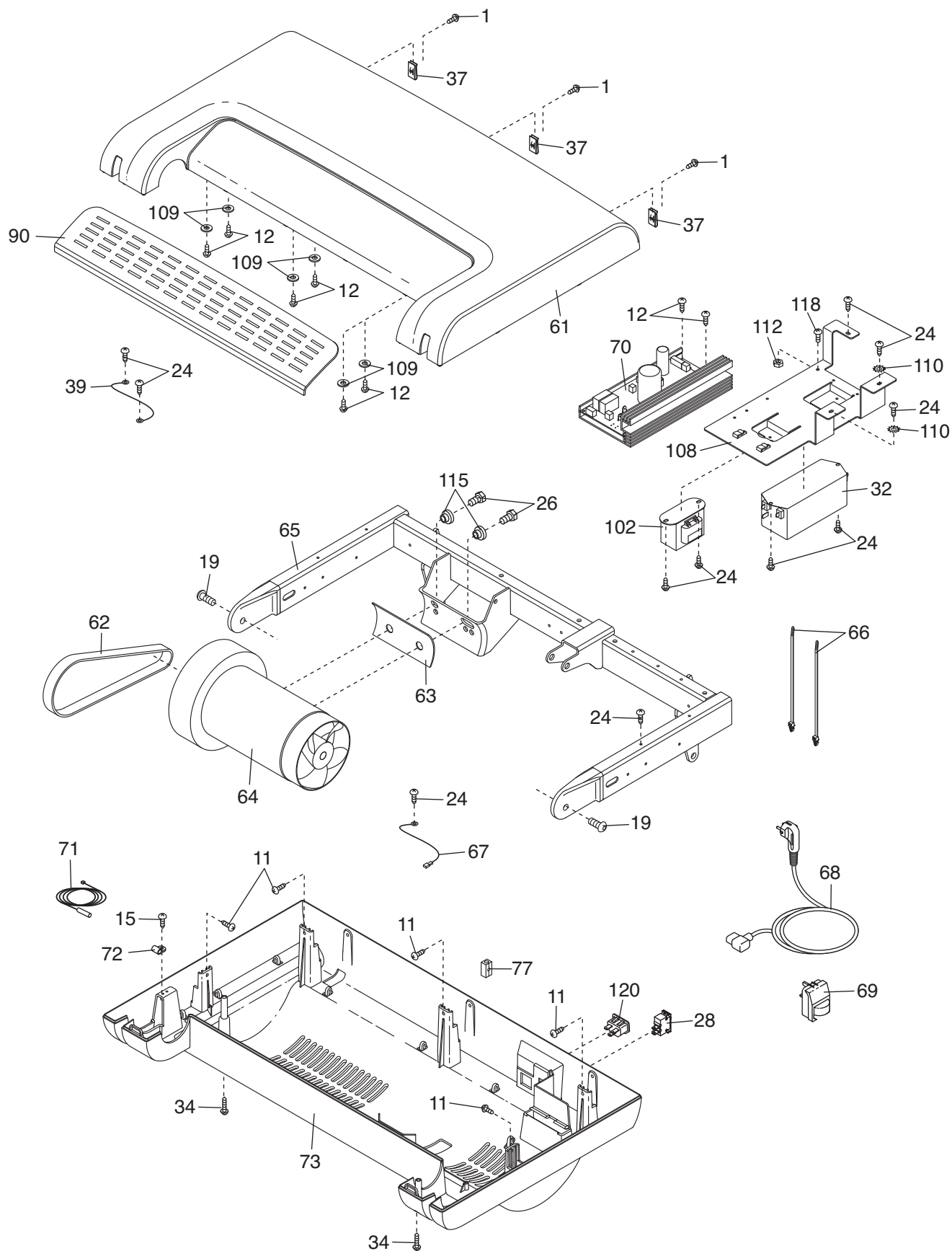


SCHÉMA DÉTAILLÉ B—N° du Modèle NETL14807.1

R0909A



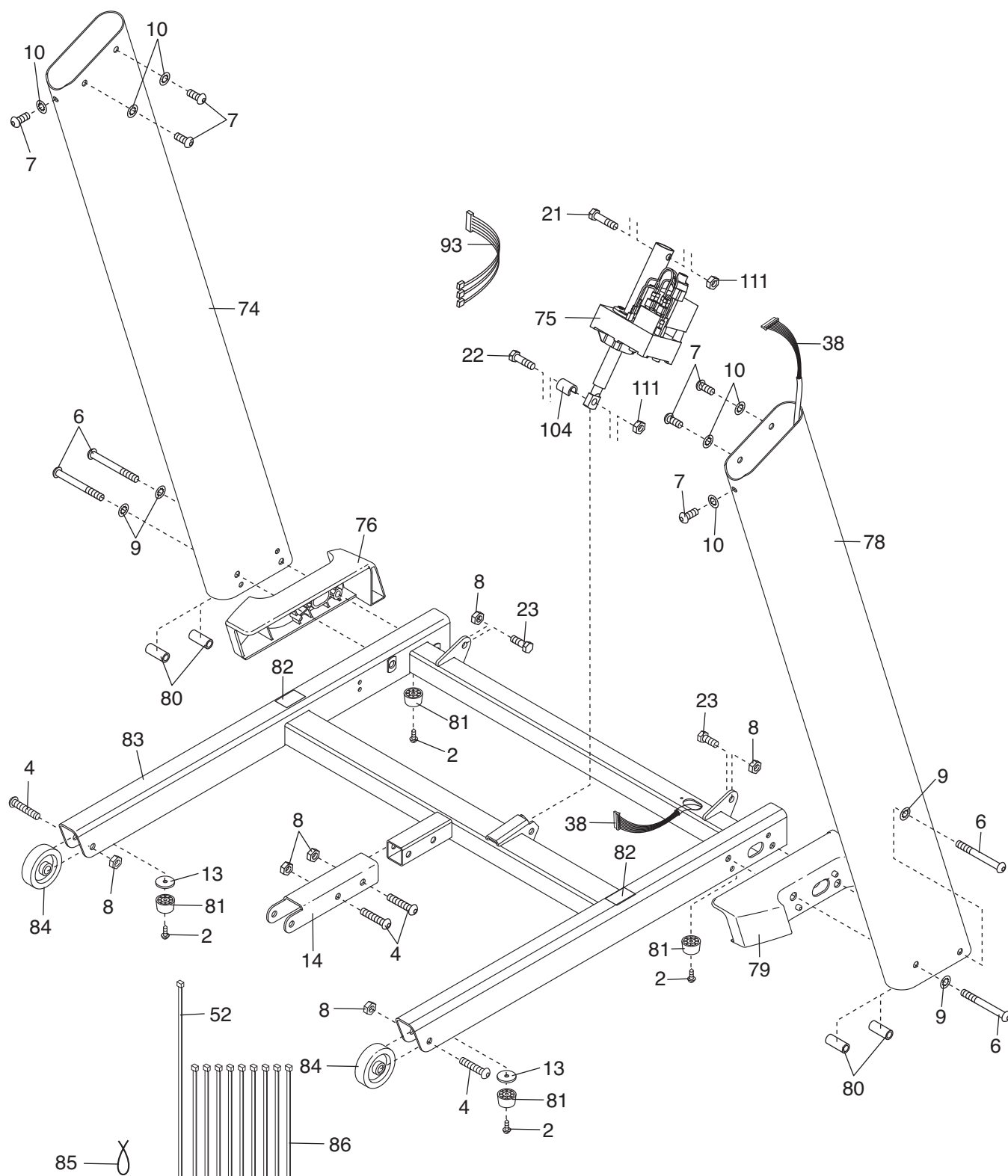
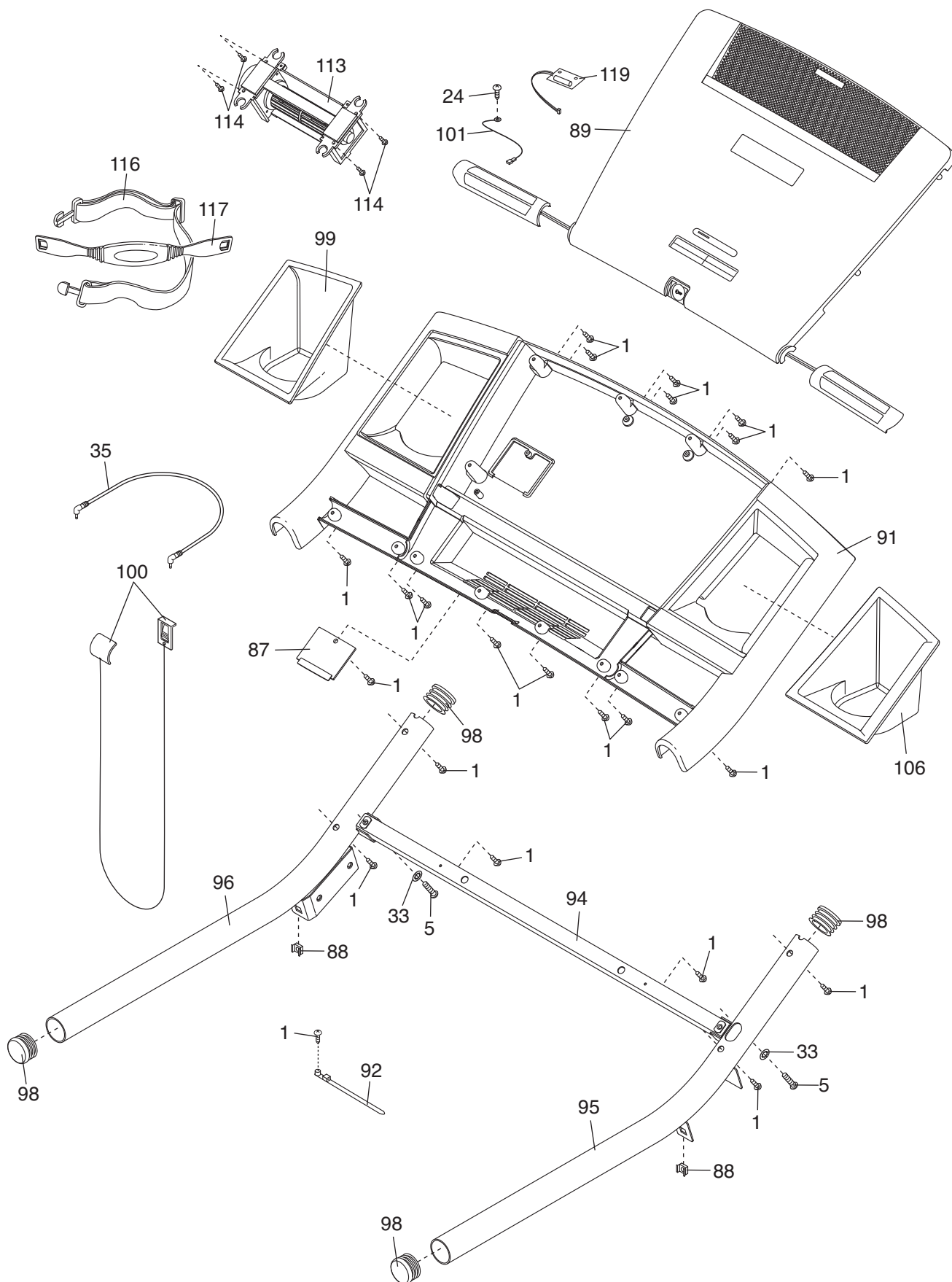


SCHÉMA DÉTAILLÉ D—N° du Modèle NETL14807.1

R0909A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour faciliter votre appel, 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) (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

INFORMATION RELATIVE AU RECYCLAGE

Ce produit électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets municipaux. Afin de préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.

Veillez 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 municipaux de votre localité ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

