



Station Universelle pour iPod®

T12_{si}

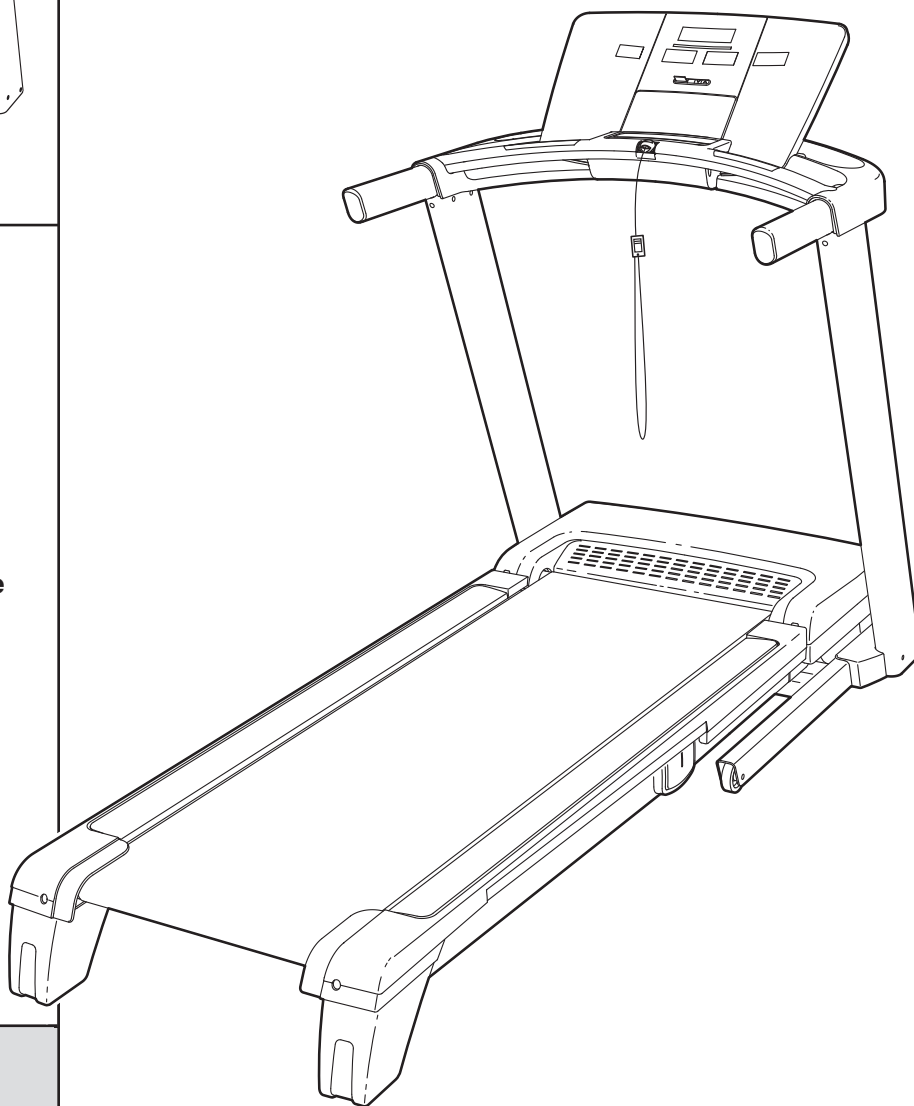
N°. du Modèle NETL14909.0

N°. de Série _____

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



MANUEL DE L'UTILISATEUR



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.



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 POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



⚠ ATTENTION :

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

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillir, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.
- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre tapis de course. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis de course des avertissements et des précautions importantes 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 plane en prévoyant au moins 2,4 m (8 pieds) d'espacement à l'arrière et 0,6 m (2 pieds) de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui entrave les événements. Placez un tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement de sol.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur et à l'écart de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le tapis de course dans un garage ou sur une terrasse couverte, ni près de l'eau.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.
8. Le tapis de course ne peut être utilisé par des personnes dont le poids excède 136 kg (300 livres).
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois accéder au 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. Les vêtements de 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 ou en ne portant que des chaussettes ou des sandales.*
11. Branchez le cordon d'alimentation (reportez-vous à la page 13) sur un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit.
12. Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois broches de calibre 14 d'une longueur maximale de 1,5 m (5 pieds).
13. Gardez le cordon d'alimentation loin de toute surface chauffante.
14. Ne déplacez jamais la courroie mobile lorsque l'appareil est hors fonction. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, 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 et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15).
16. Ne mettez jamais le tapis de course en marche les pieds posés sur la courroie de marche. Tenez toujours les rampes lors de l'emploi du tapis de course.

17. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Réglez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements brusques de la vitesse.
18. Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures de la fréquence cardiaque. Le détecteur cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque à titre d'aide à l'exercice.
19. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Retirez la clé, débranchez le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur initialisation/éteint [RESET/OFF] à la position d'éteint lorsque le tapis de course n'est pas utilisé. (Reportez-vous au schéma de la page 5 pour connaître l'emplacement d'interrupteur).
20. Ne tentez pas d'élever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il soit proprement assemblé. (Voir ASSEMBLAGE à la page 6 et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 24.) Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg (45 livres) afin d'élever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course.
21. Quand vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement maintient fermement le cadre en position de rangement.
22. N'insérez pas d'objets dans les ouvertures du tapis de course.
23. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
24. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans le manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
25. Ce tapis de course est destiné à l'usage à domicile seulement. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

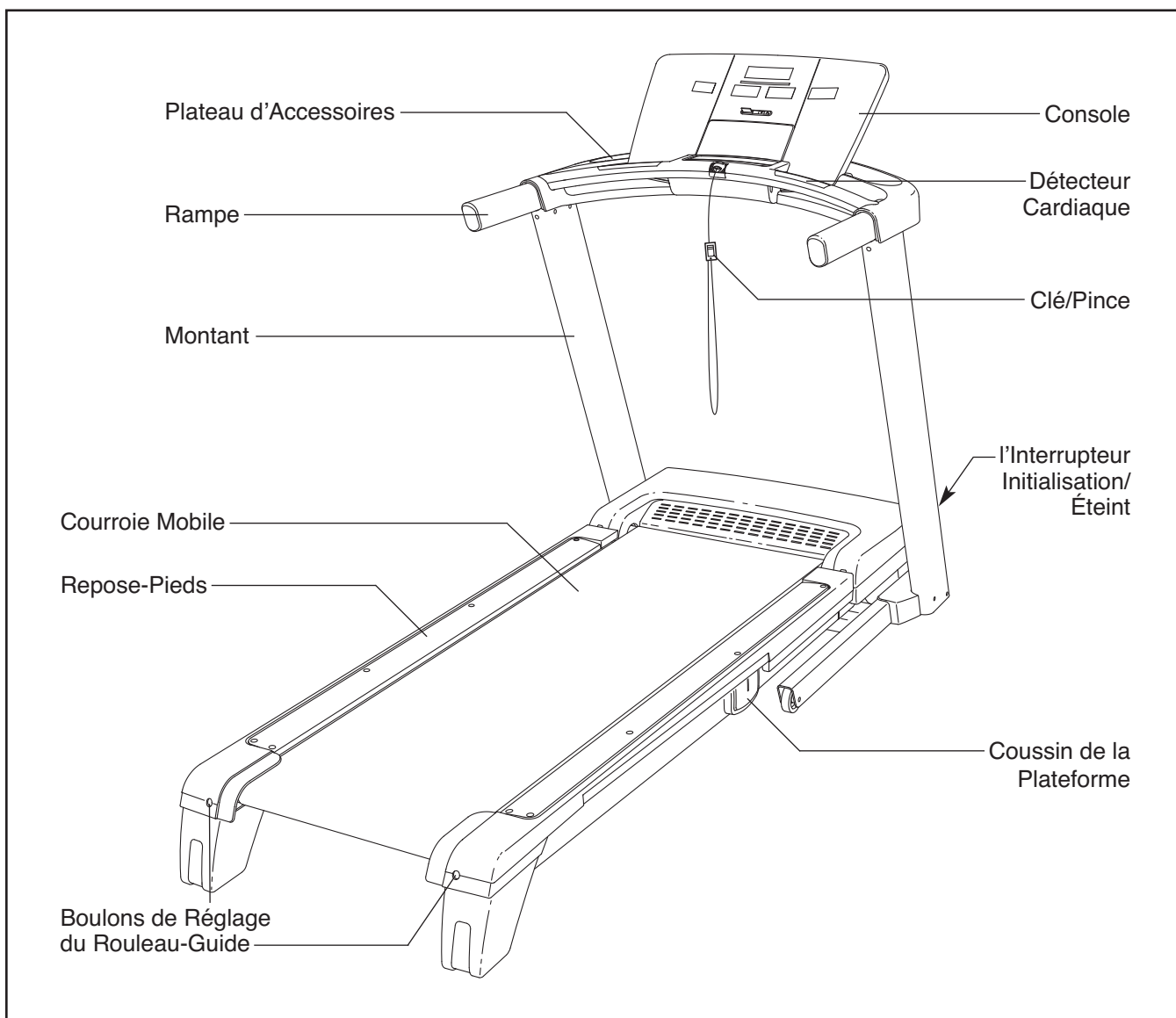
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire T12si de NordicTrack® à station universelle pour iPod. Le tapis de course T12si à station universelle pour iPod offre une gamme de caractéristiques destinées à rendre vos exercices à domicile plus agréables et efficaces. De plus, lorsque vous ne vous exercez pas, ce tapis de course unique se replie de façon à occuper moins de la moitié de l'espace qu'occupent les autres tapis de course.

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

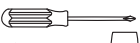
avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant 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.

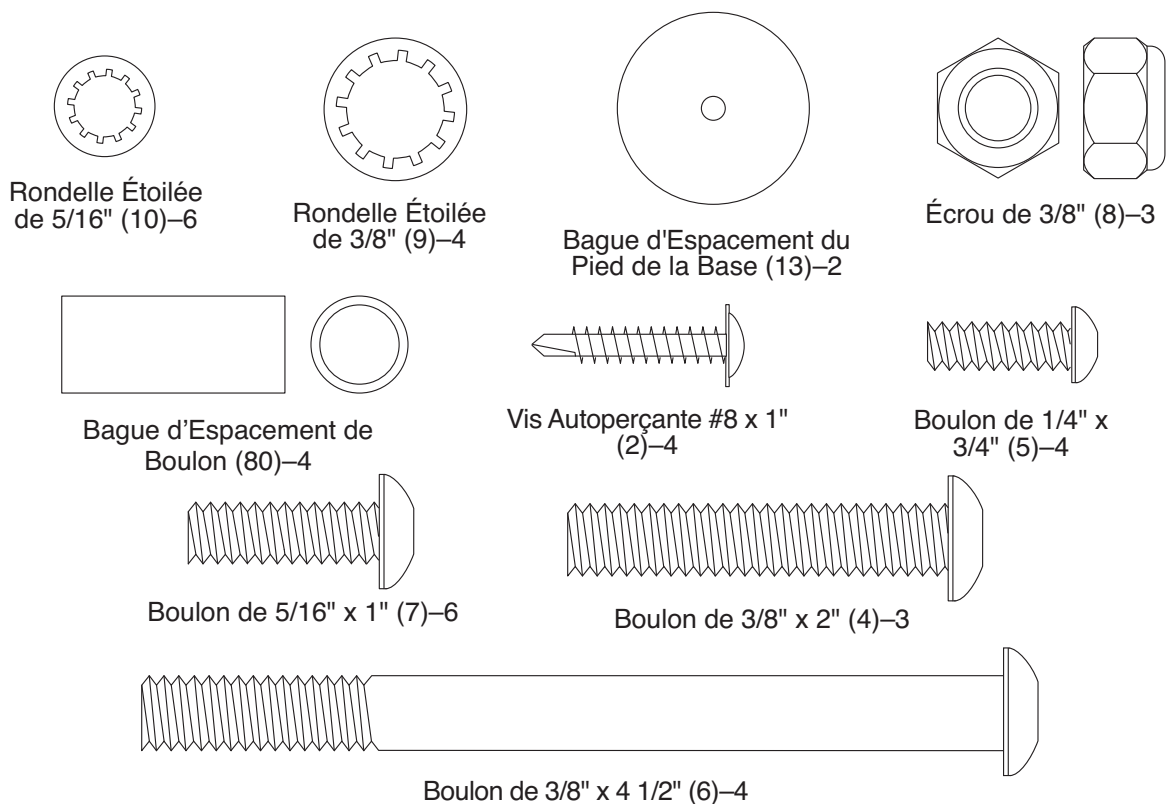


ASSEMBLAGE

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.

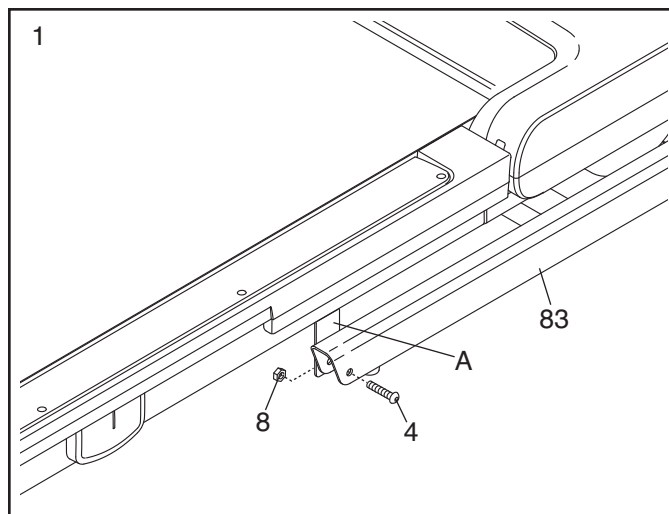
L'assemblage requiert les clés hexagonales  incluses ainsi que vos propres tournevis cruciforme , clé à molette , pinces coupantes  et maillet en caoutchouc .

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 : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachées sur une pièce à assembler. Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, 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.**

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 le côté gauche du tapis de course.** Jetez les supports de transport. Les Boulons et les Écrous seront utilisés aux étapes 3 et 6.

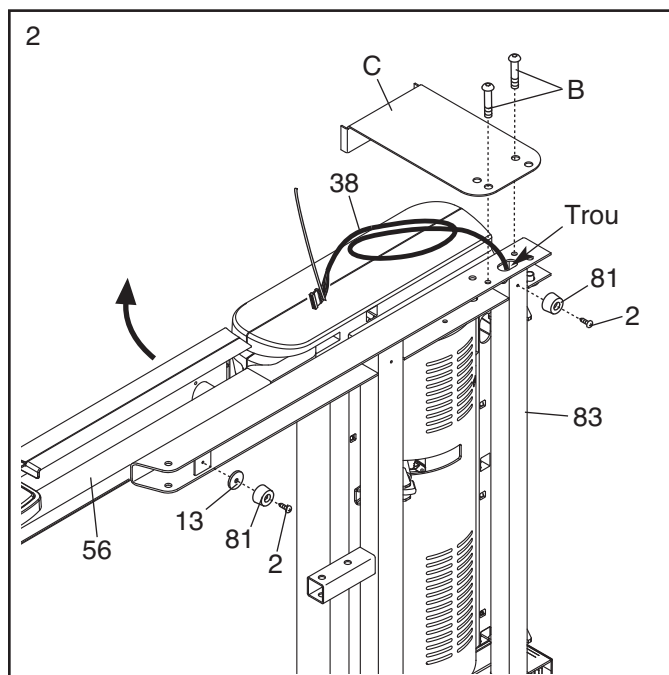


2. Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer doucement le tapis de course sur son côté gauche. Repliez en partie la Cadre (56) de façon à stabiliser davantage le tapis de course ; **ne repliez pas complètement le Cadre à ce moment.**

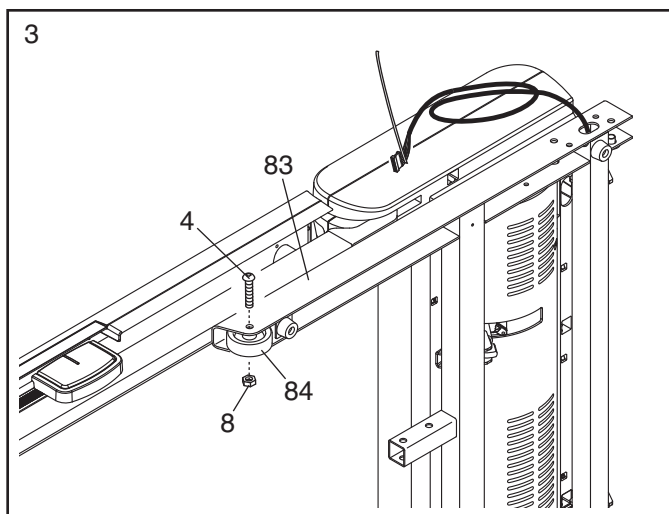
Retirez et jetez les deux boulons indiqués (B) et le support de transport (C).

Coupez les attaches de transport fixant le Fil du Montant (38) à la Base (83). Repérez une attache dans le trou indiqué de la Base et utilisez-la pour retirer le Fil du Montant hors du trou.

Fixez un Pied de la Base (81) à la Base (83) à l'endroit indiqué à l'aide d'une Vis Autoperçante #8 x 1" (2) et d'une Bague d'Espacement du Pied de la Base (13). Ensuite, fixez un autre Pied de la Base (81) à l'aide seulement d'une Vis Autoperçante #8 x 1" (2).



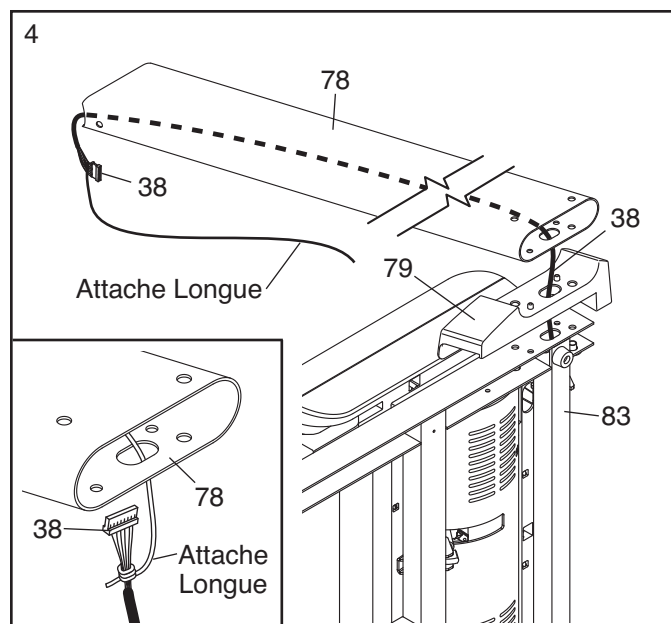
3. Fixez une Roue (84) à l'aide du Boulon de 3/8" x 2" (4) et de l'Écrou de 3/8" (8) retirés à l'étape 1. **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; la Roue doit pouvoir tourner librement.**



4. Localisez le Montant Droit (78) ainsi que la Bague d'Espacement du Montant Droit (79) portant des autocollants indiquant « Right » (L ou Left pour la gauche ; R ou Right pour la droite).

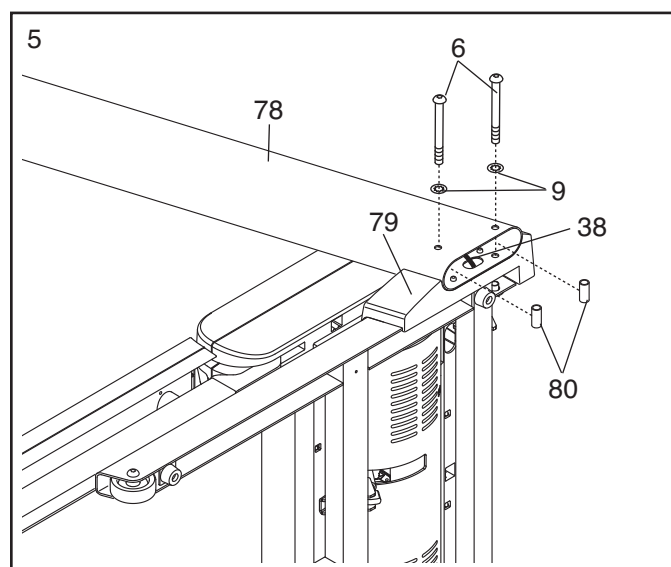
Introduisez le Fil du Montant (38) dans la Bague d'Espacement du Montant Droit (79), tel qu'il est indiqué. Installez la Bague d'Espacement du Montant Droit sur la Base (83). **Prenez soin à ne pas coincer le Fil du Montant.**

Demandez à une personne de tenir le Montant Droit (78) près de la Base (83). **Reportez-vous au schéma en encadré.** Reliez fermement l'attache longue située dans le Montant Droit en l'enroulant fermement autour de l'extrémité du Fil du Montant (38). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache longue jusqu'à ce que le Fil du Montant soit complètement acheminé hors du Montant.



5. Tenez une Bague d'Espacement de Boulon (80) à l'intérieur de l'extrémité inférieure du Montant Droit (78). Introduisez un Boulon de 3/8" x 4 1/2" (6) accompagné d'une Rondelle Étoilée de 3/8" (9) dans le Montant Droit et la Bague d'Espace-ment de Boulon. **Répétez ce processus avec une autre Bague d'Espacement de Boulon (80), un autre Boulon de 3/8" x 4 1/2" (6) et une autre Rondelle Étoilée de 3/8" (9).** Ensuite, installez le Montant Droit à l'intérieur de la Bague d'Espacement du Montant Droit (79). **Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (38).**

Serrez en partie les deux Boulons de 3/8" x 4 1/2" (6) ; **ne serrez pas complètement les Boulons à ce moment.**

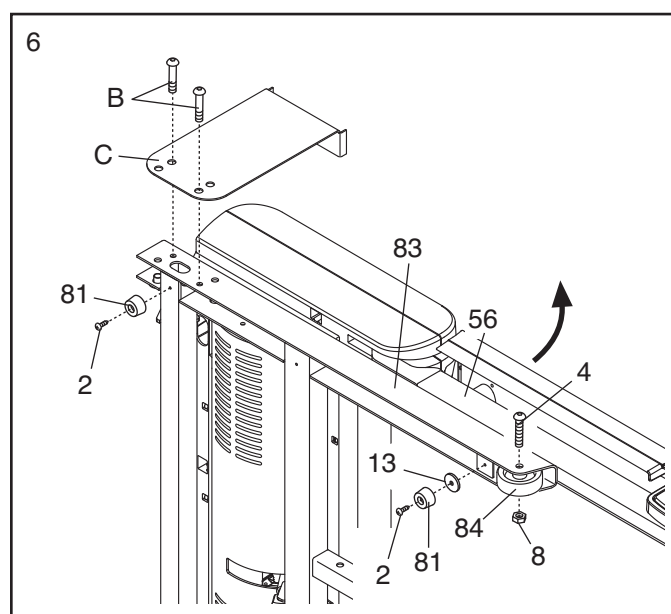


6. Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer doucement le tapis de course sur son côté droit. Repliez en partie la Cadre (56) de façon à stabiliser davantage le tapis de course ; **ne repliez pas complètement le Cadre à ce moment.**

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

Fixez un Pied de la Base (81) à la Base (83) à l'endroit indiqué à l'aide d'une Vis Auto-perçante #8 x 1" (2) et d'une Bague d'Espace-ment du Pied de la Base (13). Ensuite, fixez un autre Pied de la Base (81) à l'aide seulement d'une Vis Auto-perçante #8 x 1" (2).

Fixez une Roue (84) à l'aide du Boulon de 3/8" x 2" (4) et de l'Écrou de 3/8" (8) retirés à l'étape 1. **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; la Roue doit pouvoir tourner librement.**



7. Installez la Bague d'Espacement du Montant Gauche (76) sur la Base (83). Tenez une Bague d'Espacement de Boulon (80) à l'intérieur de l'extrémité inférieure du Montant Gauche (74). Introduisez un Boulon de 3/8" x 4 1/2" (6) accompagné d'une Rondelle Étoilée de 3/8" (9) dans le Montant Gauche et la Bague d'Espacement de Boulon. **Répétez ce processus avec une autre Bague d'Espacement de Boulon (80), un autre Boulon de 3/8" x 4 1/2" (6) et une autre Rondelle Étoilée de 3/8" (9).** Ensuite, installez le Montant Gauche dans la Bague d'Espacement du Montant Gauche.

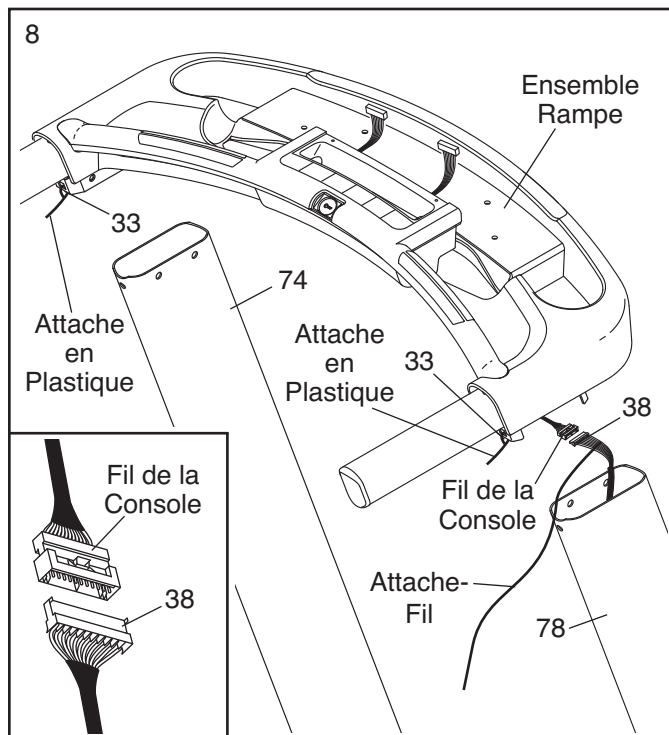
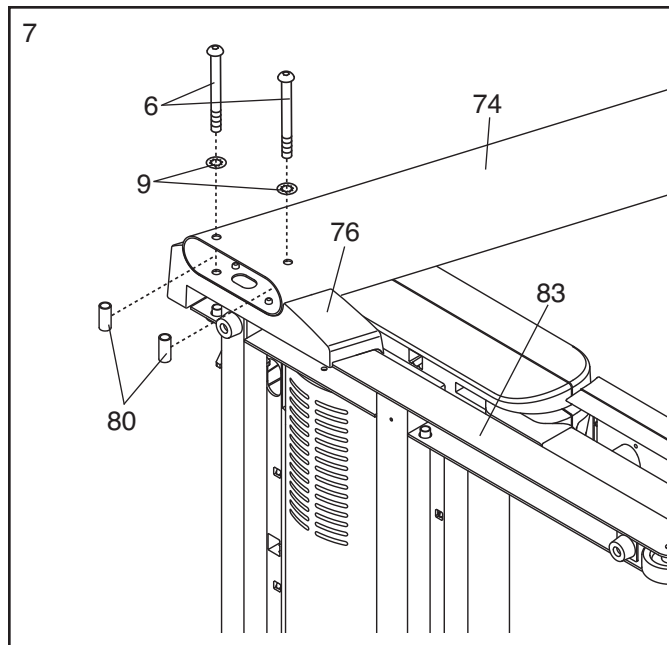
Serrez en partie les deux Boulons de 3/8" x 4 1/2" (6) ; **ne serrez pas complètement les Boulons à ce moment.**

Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer le tapis de course de manière à poser la Base (83) à plat sur le sol.

8. Retirez les attaches en plastique de l'ensemble rampe. Au besoin, enfoncez les Écrous à Cage de 5/16" (33) en place.

Demandez à une personne de tenir l'ensemble rampe près des Montants (74, 78). Reliez le Fil du Montant (38) au fil de la console. **Reportez-vous au schéma en encadré. Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre de façon qu'ils s'emboîtent complètement.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIES CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ETRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE SOUS TENSION.**

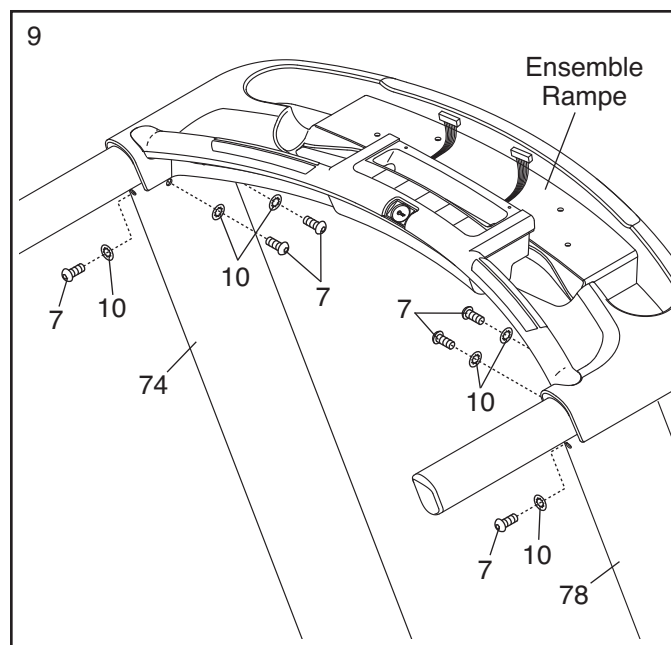
Retirez l'attache-fil du Fil du Montant (38).



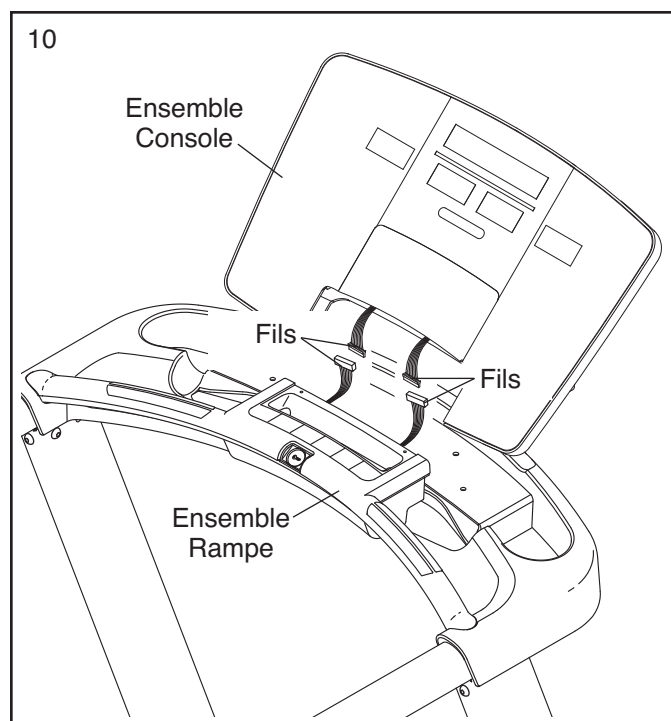
9. Placez l'ensemble rampe sur les Montants (74, 78). **Veillez à ne coincer aucun des fils.**

Fixez l'ensemble rampe aux Montants (74, 78) à l'aide de six Boulons de 5/16" x 1" (7) et six Rondelles Étoilées de 5/16" (10), tel qu'illustré.

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



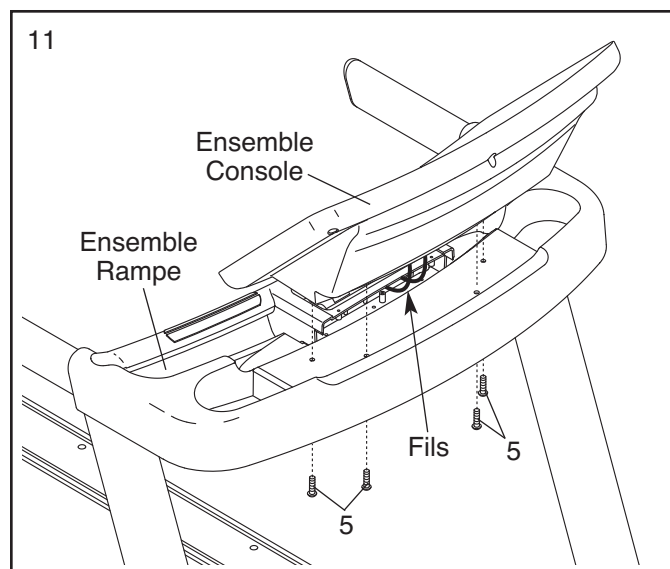
10. Demandez à une autre personne de tenir l'ensemble console près de l'ensemble rampe. Reliez les deux fils de l'ensemble console aux deux fils de l'ensemble rampe. **Voir l'encadré de l'étape 8. Les connecteurs doivent glisser l'un dans l'autre aisément et s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIES CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE SOUS TENSION.**



11. Introduisez les fils de l'ensemble console dans l'ensemble rampe.

Fixez l'ensemble console à l'ensemble rampe à l'aide de quatre Boulons de 1/4" x 3/4" (5).

Veillez à ne coincer aucun des fils.



12. Branchez le cordon d'alimentation (voir page 13) et introduisez la clé dans la console. Appuyez sur la touche de diminution de l'inclinaison INCLINE de la console jusqu'à obtenir l'inclinaison minimale. **Retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation.**

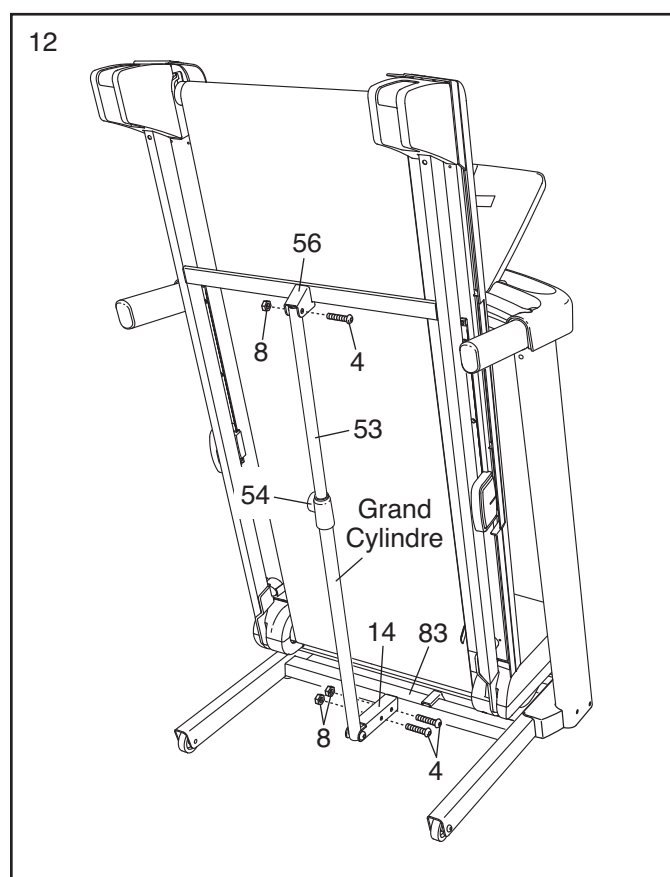
Élevez le Cadre (56) jusqu'à la position montrée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de cette étape.**

Orientez le Loquet de Rangement (53) de sorte à situer le grand cylindre et le Bouton du Loquet (54) 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 deux Écrous 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'un Écrou de 3/8" (8). Remarque : il peut être nécessaire de déplacer le Cadre vers l'avant et vers l'arrière afin d'aligner le Loquet de Rangement sur le support.

Abaissez le Cadre (56) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 25).

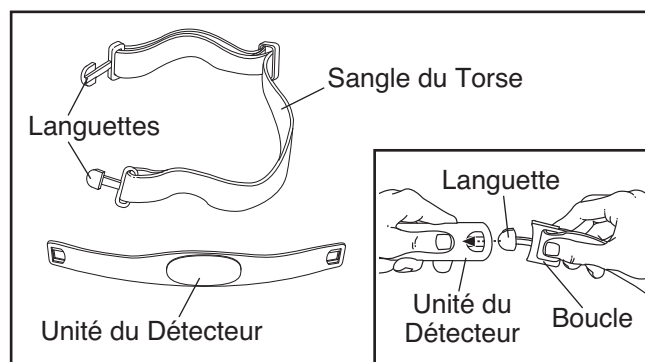


13. **Assurez-vous que toutes les pièces sont adéquatement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si des pellicules en plastique transparent recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Placez un tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. Remarque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

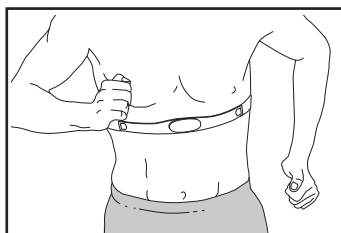
COMMENT UTILISER LE DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE

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 est 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 enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou quelque'autre substance sur la courroie mobile ou sur la plate-forme de marche. Ces substances pourraient endommager la courroie et causer de l'usure extrême.**

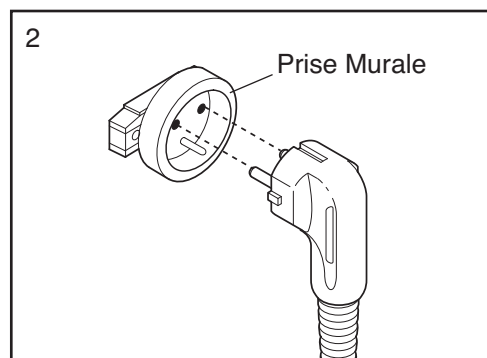
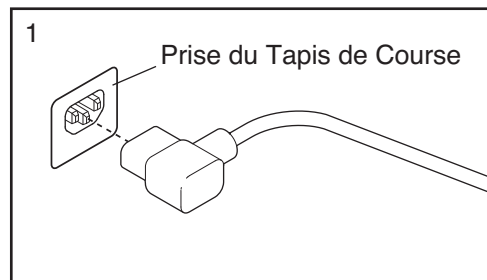
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être branché sur une prise reliée à la terre. S'il arrivait que cet appareil ne fonctionne pas bien ou tombe en panne, le fait d'être branché sur une prise de terre fournit une sortie de moindre résistance au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Cet appareil 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.

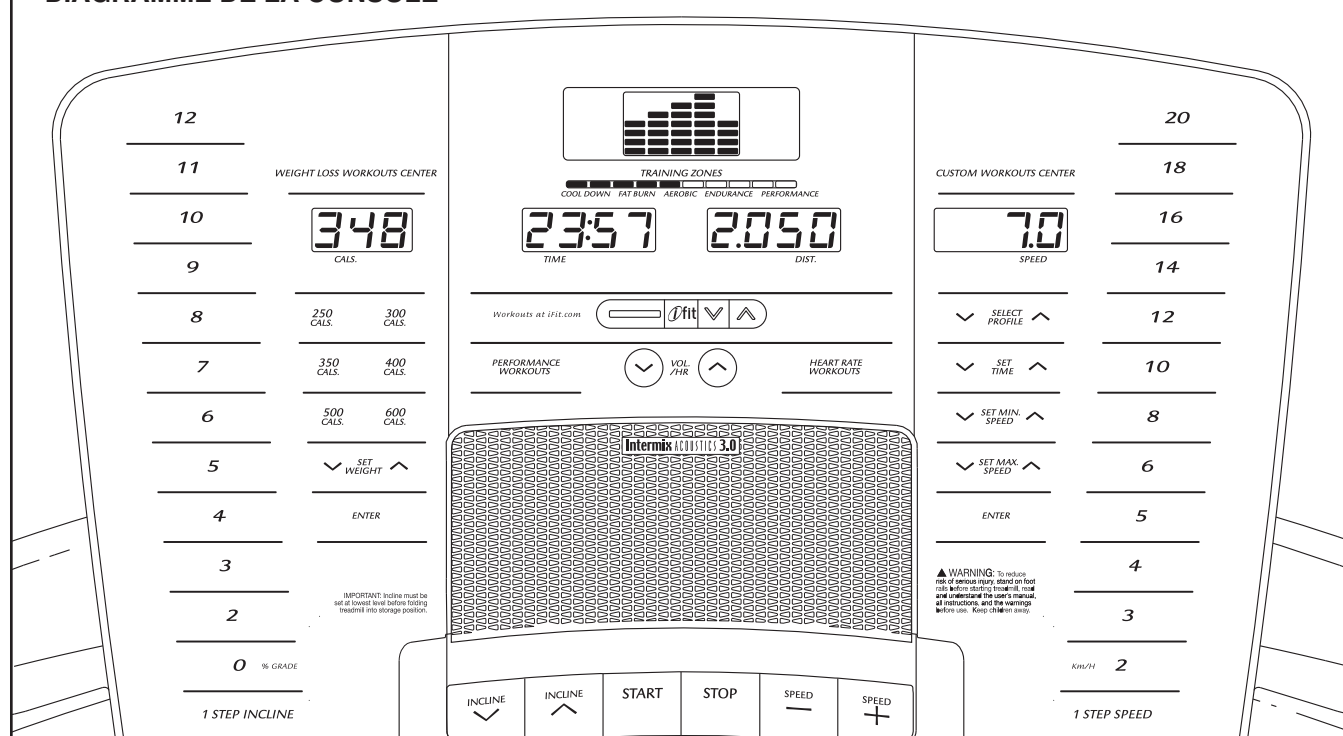
Référez-vous au schéma numéro 1. Branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation dans la prise qui se trouve sur le tapis de course. Référez-vous au schéma numéro 2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale correctement installée et reliée à la terre conformément aux ordonnances et aux codes locaux.

IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipées d'un IMCT.



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

DIAGRAMME DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre une vaste gamme de fonctionnalités destinées à rendre vos entraînements plus efficaces et agréables. Quand le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être modifiées d'une pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche en continu des données sur l'entraînement. Vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide du capteur cardiaque de la poignée ou du détecteur cardiaque du torse (voir la page 12 pour des informations sur le détecteur cardiaque du torse).

Par ailleurs, la console comporte douze entraînements préenregistrés : six entraînements de performance et six entraînements de perte de poids. Chaque entraînement commande automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace. La console offre également deux entraînements de fréquence cardiaque qui commandent la vitesse et l'inclinaison du tapis de course afin que vous mainteniez votre fréquence cardiaque près des valeurs réglées. Il est même possible de créer vos propres entraînements personnalisés.

La console comporte également le nouveau système d'entraînement interactif iFit. Le système iFit permet à la

console d'accepter les cartes d'entraînement interactif iFit qui proposent des entraînements conçus de manière à vous aider à atteindre des objectifs de mise en forme précis. Par exemple, débarrassez-vous de kilos indésirables à l'aide d'un entraînement de perte de poids sur huit semaines, ou exercez-vous en vue d'une course sur longue distance avec l'entraînement marathon. Les entraînements iFit commandent automatiquement la vitesse du tapis de course pendant que la voix d'un entraîneur personnel vous guide à chacune des étapes de votre entraînement. Les cartes iFit sont vendues séparément. **Pour acheter des cartes iFit en tout temps, visitez le www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce manuel. Les cartes iFit sont aussi disponibles chez certains marchands.**

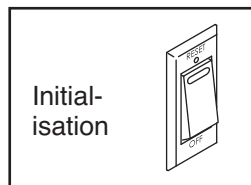
Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres sonores préférés durant l'entraînement grâce à la chaîne audio de la console. Cet appareil a été conçu pour fonctionner expressément avec un iPod et le promoteur a certifié que l'appareil est conforme aux normes de rendement d'Apple.

Pour allumer l'appareil, voir la page 15. Pour utiliser le mode manuel, voir la page 15. Pour effectuer un entraînement de performance, voir la page 17. Pour effectuer un entraînement de fréquence cardiaque, voir la page 18. Pour utiliser le poste d'entraînement de perte de poids, voir la page 19. Pour utiliser le poste d'entraînement personnalisé, voir la page 20. Pour utiliser une carte iFit, voir la page 21. Pour utiliser le mode information, voir la page 22. Pour utiliser la chaîne audio, voir la page 23.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

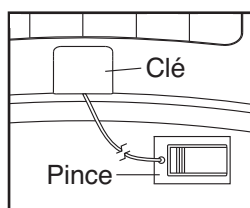
IMPORTANT : si le tapis de course a été entreposé dans une pièce froide, laissez-le revenir à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette consigne, les affichages de la console et d'autres composants électriques peuvent être endommagés.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 13). Localisez l'interrupteur initialisation/éteint [RESET/OFF] sur le tapis de course, près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur initialisation/éteint sur la position Initialisation.



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 initialisation/éteint sur la position « Initialisation ». Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt [STOP] de la console pendant quelques secondes. Si les affichages restent allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 22 pour éteindre le mode « démo ».

Ensuite, placez-vous sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince attachée sur la clé (voir le schéma à la droite) et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, enfoncez la clé dans la console. Après quelques instants, l'écran s'allume.



IMPORTANT : en cas d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console se qui entraînera l'arrêt progressif de la courroie mobile. Testez la pince en vous éloignant doucement de quelques pas en arrière jusqu'à ce que la clé sorte de la console. Si la clé ne sort pas de la console, ajustez la pince.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou kilomètres. Pour connaître la nature de l'unité de mesure sélectionnée ou pour changer d'unité de mesure, voir LE MODE D'INFORMATION à la page 22. **Par souci de clarté, toutes les instructions de ce manuel renvoient aux kilomètres.**

IMPORTANT : si la console est recouverte d'un film plastique transparent, retirez-le. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures d'athlète propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du

tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie mobile au besoin (reportez-vous à la page 28).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Reportez-vous à COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Chaque fois que la clé est introduite dans la console, le mode manuel est sélectionné. Si un entraînement a été sélectionné, appuyez à répétition sur la touche Entraînement de Performance [PERFORMANCE WORKOUTS] jusqu'à ce qu'il n'y ait que des zéros d'affichés aux écrans.

3. Lancez la courroie mobile et réglez la vitesse.

Pour lancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche [START], la touche d'augmentation sous Vitesse [SPEED] ou l'une des touches Vitesse Rapide numérotées sous [1 STEP SPEED].

Si vous appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation Vitesse, la courroie mobile s'engagera à raison de 2 Km/H. Pendant l'exercice, il est possible de changer la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches d'augmentation ou de diminution Vitesse près de la touche Marche. Pour chaque appui sur l'une ou l'autre touche, le réglage de la vitesse variera de 0,1 Km/H ; si la touche est maintenue enfoncée, le réglage de la vitesse variera par tranches de 0,5 km/h. Si l'une des touches Vitesse Rapide numérotées est appuyée, la vitesse de la courroie mobile augmente graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche, la touche d'augmentation sous Vitesse ou l'une des dix touches numérotées au-dessus de Vitesse Rapide.

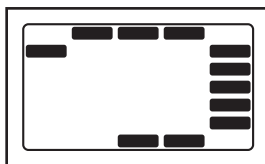
4. Changez l'inclinaison du tapis de course au besoin.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution d'inclinaison [INCLINE] ou sur l'une des touches d'Inclinaison Rapide au-dessus de 1 STEP INCLINE. Chaque fois que l'une des touches est appuyée, l'inclinaison varie graduellement jusqu'à atteindre l'inclinaison du réglage sélectionné.

5. Suivez vos progrès aux écrans.

La matrice— Lorsque le mode manuel est sélectionné, la matrice affiche une piste de 402 mètres (un quart de mile).

Pendant l'exercice, les indicateurs entourant de la piste s'illuminent à tour de rôle jusqu'à ce que toute la piste soit illuminée. La piste s'éteindra ensuite et les indicateurs recommenceront à s'illuminer successivement.



L'écran Temps

[TIME]— affiche le temps écoulé.

Remarque : lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran affiche la période restante plutôt que le temps écoulé de l'entraînement.



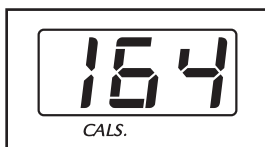
L'écran Distance

[DIST.]— peut afficher la distance parcourue en marchant ou en courant.



L'écran Poste d'Entraînements de Perte de Poids [WEIGHT LOSS WORKOUTS CENTER]

— peut afficher le nombre approximatif des calories que vous aurez brûlées, l'inclinaison du tapis de course, votre fréquence cardiaque et votre poids.

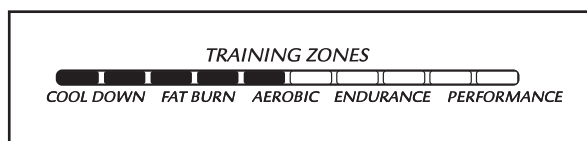


L'écran Poste d'Entraînements Personnalisés [CUSTOM WORKOUTS CENTER]

— affichera la vitesse de la courroie mobile. Lorsque le poste d'entraînements personnalisés est utilisé, l'écran affichera également le nombre, la durée, le réglage de la vitesse minimum et le réglage de la vitesse maximum de l'entraînement.



Pendant votre exercice, la barre des degrés d'intensité indique le degré approximatif de l'intensité de votre exercice.

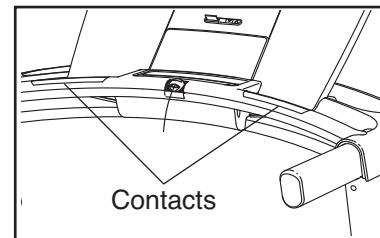


Pour réinitialiser les écrans, appuyez sur la touche Arrêt [STOP], retirez la clé de la console, puis réintroduisez-la dans la console.

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

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

Avant d'utiliser le détecteur cardiaque de la poignée, retirez les pellicules en plastique transparent des surfaces de contact métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous sur les repose-pieds** et saisissez les surfaces de contact métalliques de la rampe—**évittez de déplacer vos mains.** Tenez les surfaces de contact pendant environ dix secondes. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de la fréquence cardiaque, tenez les surfaces de contact 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 **réglez l'inclinaison du tapis de course à l'inclinaison minimale. L'inclinaison doit se situer au réglage minimum, sinon le tapis de course risque d'être endommagé lors du pliage pour le rangement.** Ensuite, retirez la clé de la console et mettez-la dans un endroit sûr.

Quand vous avez terminé votre entraînement sur le tapis de course, placez l'interrupteur initialisation/éteint [RESET/OFF] sur la position « éteint » puis débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne faites pas cela, les composants électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément.**

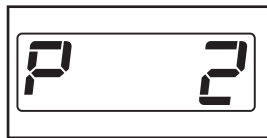
COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT DE PERFORMANCE

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

2. Sélectionnez un entraînement de performance.

Pour sélectionner un entraînement de performance, appuyez à répétition sur la touche Entraînement de Performance [PERFORMANCE WORKOUTS] jusqu'à l'affichage à l'écran de l'entraînement désiré.



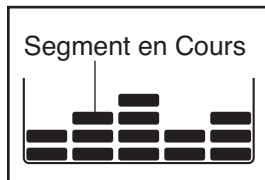
Lorsqu'un entraînement de performance est sélectionné, l'écran affiche le nom, la durée, le réglage de la vitesse maximum et le réglage de l'inclinaison maximum de l'entraînement. En plus, un profil des réglages de la vitesse de l'entraînement défilera sur la matrice.

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

3. Commencez l'entraînement.

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

Durant l'entraînement, le profil affichera vos progrès. Le segment clignotant du profil représente le segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment cligno-



tant indique le réglage de la vitesse du segment en cours. À la fin de chacun des segments, une série de tonalités se fera entendre, puis le segment suivant du profil commencera à clignoter. Si un autre réglage de vitesse ou d'inclinaison est programmé pour le segment suivant, ce réglage de vitesse ou d'inclinaison clignotera aux écrans pendant quelques secondes, puis le tapis de course adoptera automatiquement ce réglage de vitesse ou d'inclinaison.

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

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

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche d'augmentation Marche ou Vitesse. La courroie mobile commencera à se déplacer à 2 Km/H. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement aux réglages de la vitesse et de l'inclinaison programmés pour ce segment.

4. Suivez vos progrès aux écrans.

Reportez-vous à l'étape 5 de la page 16.

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

Reportez-vous à l'étape 6 de la page 16.

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

Reportez-vous à l'étape 7 de la page 16.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

⚠ ATTENTION : si vous avez des problèmes cardiaques ou si vous avez plus de 60 ans et été inactif pendant un certain temps, n'effectuez pas les entraînements de fréquence cardiaque. Si vous prenez régulièrement des médicaments, consultez votre médecin pour connaître l'impact de ces derniers sur votre fréquence cardiaque lors de l'entraînement.

1. Portez le détecteur cardiaque du torse.

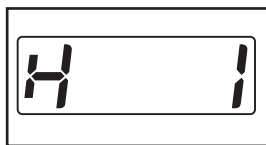
Pour obtenir de meilleurs résultats, portez un détecteur cardiaque du torse lors de l'entraînement de fréquence cardiaque. Reportez-vous à la page 12 pour plus d'informations sur le détecteur cardiaque du torse.

2. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

3. Sélectionnez un entraînement de fréquence cardiaque.

Pour sélectionner l'un des deux entraînements de fréquence cardiaque, appuyez à répétition sur la touche Entraînements de Fréquence Cardiaque [HEART RATE WORKOUTS]. Lorsqu'un entraînement de fréquence cardiaque est sélectionné, la durée, le nom et la fréquence cardiaque cible de l'entraînement s'affichent aux écrans. En plus, un profil des réglages de fréquence cardiaque de l'entraînement défile sur la matrice.



4. Entrez un réglage de fréquence cardiaque cible.

Le réglage de la fréquence cardiaque cible maximum de l'entraînement s'affichera à l'écran Weight Loss Workouts Center. Au besoin, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution VOL./HR pour changer le réglage de la fréquence cardiaque cible maximum (**voir INTENSITÉ DE L'EXERCICE à la page 29**). Remarque : si vous changez le réglage de la fréquence cardiaque cible maximum, le niveau global d'intensité de l'entraînement variera.

5. Commencez l'entraînement.

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

Les entraînements de fréquence cardiaque sont divisés en segments d'une minute. Une fréquence cardiaque cible est programmée pour chaque segment. Remarque : une même fréquence cardiaque cible peut être programmée pour des segments consécutifs.

Pour chaque segment de l'entraînement, la console compare votre fréquence cardiaque à celle du réglage de la fréquence cardiaque cible du segment. Si votre fréquence cardiaque est trop lente ou trop rapide par rapport à la fréquence cardiaque cible programmée, la vitesse ou l'inclinaison augmenteront ou diminueront automatiquement pour ramener votre fréquence cardiaque près de la fréquence cardiaque cible.

Si votre pouls n'est pas capté durant l'entraînement, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course ne s'adapteront pas automatiquement. Si tel est le cas, reportez-vous à la page 12.

Suivant la fin du premier segment de l'entraînement, une série de tonalités se fera entendre et tous les réglages de fréquence cardiaque seront décalés d'une colonne vers la gauche. Si un réglage différent de vitesse ou d'inclinaison est programmé pour le segment suivant, ce réglage de vitesse ou d'inclinaison s'affiche à l'écran. L'entraînement se poursuivra ainsi jusqu'à ce que se termine le dernier segment de l'entraînement. À ce moment, la courroie de marche ralentira jusqu'à l'arrêt.

Si les réglages de la vitesse ou de l'inclinaison sont trop élevés ou trop bas, vous pouvez changer l'intensité de l'entraînement à tout moment en appuyant sur les touches Vitesse ou Inclinaison [INCLINE] ; **par contre, lorsque la console compare votre fréquence cardiaque à la fréquence cardiaque cible pour le segment en cours, la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course pourront changer afin de ramener votre fréquence cardiaque plus près de la fréquence cardiaque cible programmée.**

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Marche. La courroie mobile commencera à se déplacer à 0,6 Km/H ; **cependant, lorsque la console compare votre fréquence cardiaque à la fréquence cardiaque cible programmée pour le segment en cours, la vitesse ou l'inclinaison pourront changer afin de ramener votre fréquence cardiaque plus près de la fréquence cardiaque cible programmée.**

6. Suivez vos progrès aux écrans.

Reportez-vous à l'étape 5 de la page 16.

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

Reportez-vous à l'étape 7 de la page 16.

COMMENT UTILISER LE POSTE D'ENTRAÎNEMENT DE PERTE DE POIDS

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

2. Sélectionnez un entraînement de perte de poids.

Pour sélectionner un entraînement de perte de poids, appuyez sur la touche 250 Cals., 300 Cals., 350 Cals., 400 Cals., 500 Cals. ou 600 Cals. Lorsqu'un entraînement de perte de poids est sélectionné, l'écran affiche le nombre approximatif des calories que vous brûlerez, ainsi que la durée et le réglage de vitesse maximum de l'entraînement. En plus, un profil des réglages de la vitesse de l'entraînement défilera sur la matrice.

Ensuite, le réglage du poids actuel s'affichera à l'écran. Si vous n'avez pas entré votre poids, appuyez à répétition sur les touches d'augmentation ou de diminution Entrez le Poids [SET WEIGHT] pour entrer votre poids. Appuyez sur la touche Entrer [ENTER] située sous les touches Entrez le Poids. Remarque : votre poids peut être affiché en kilogrammes ou en livres. Pour connaître la nature de l'unité de mesure sélectionnée ou changer d'unité de mesure, voir LE MODE D'INFORMATION à la page 22.

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

3. Commencez l'entraînement.

L'entraînement de perte de poids se déroulera comme un entraînement de performance (voir l'étape 3 à la page 17).

4. Suivez vos progrès aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 16. L'écran situé sous WEIGHT LOSS WORK-OUT CENTER affichera le nombre des calories restantes de l'entraînement.



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

Reportez-vous à l'étape 6 de la page 16.

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

Reportez-vous à l'étape 7 de la page 16.

COMMENT UTILISER LE POSTE D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

2. Sélectionnez le poste d'entraînement personnalisé.

Pour utiliser un Poste d'Entraînement Personnalisé, appuyez sur la touche Sélectionnez le Profil [SELECT PROFILE].

Sélectionnez le profil d'entraînement désiré en appuyant à répétition sur les touches d'augmentation ou de diminution de Sélectionnez le Profil. Appuyez ensuite sur la touche Entrer [ENTER] située sous les touches Sélectionnez le Vitesse Maximale [SET MAX. SPEED]. Remarque : si vous n'appuyez pas sur la touche Entrer [ENTER], l'écran passera à la sélection suivante au bout de quelques secondes.

Ensuite, sélectionnez la période d'entraînement désirée en appuyant à répétition sur les touches d'augmentation ou de diminution de Sélectionnez le Temps [SET TIME]. Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.

Sélectionnez votre vitesse d'entraînement minimum et appuyant à répétition sur la touche d'augmentation ou de diminution de Sélectionnez le Vitesse Minimale [SET MIN. SPEED]. Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.

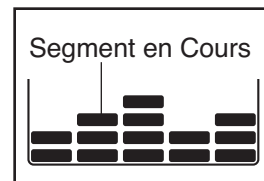
Ensuite, sélectionnez votre période d'entraînement maximum en appuyant à répétition sur les touches d'augmentation ou de diminution de Sélectionnez le Vitesse Maximale. Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.

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

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Marche [START] pour commencer l'entraînement. Peu de temps après l'appui sur la touche, la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Durant l'entraînement, le profil affichera vos progrès. Le segment clignotant du profil représente le segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de la vitesse du segment en cours. À la fin de chacun des segments, une série de tonalités se fera entendre, puis le segment suivant du profil commencera à clignoter. Les nouveaux réglages de vitesse et d'inclinaison s'afficheront à l'écran pendant quelques secondes et le tapis de course adoptera les nouveaux réglages de vitesse et d'inclinaison.



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

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler le réglage 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 programmées de ce segment.**

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche d'augmentation Marche ou Vitesse. La courroie mobile commencera à se déplacer à 2 Km/H. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement aux réglages de la vitesse et de l'inclinaison programmés pour ce segment.

4. Suivez vos progrès aux écrans.

Reportez-vous à l'étape 5 de la page 16.

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

Reportez-vous à l'étape 6 de la page 16.

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

Reportez-vous à l'étape 7 de la page 16.

COMMENT UTILISER UNE CARTE IFIT

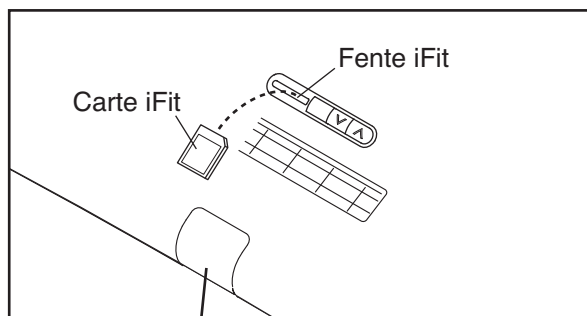
Les cartes iFit sont vendues séparément. Pour acheter des cartes iFit, visitez le www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce manuel. Les cartes iFit sont aussi disponibles dans certains magasins.

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL 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 manière que les surfaces de contact métalliques soient dirigées vers le sol et pénètrent la fente.



Ensuite, sélectionnez un entraînement iFit en appuyant sur la touche d'augmentation ou de diminution iFit. Lorsqu'un entraînement iFit est sélectionné, l'écran affiche le nom, la durée et le réglage de vitesse maximum de l'entraînement. De plus, un profil des réglages de la vitesse de l'entraînement apparaîtra à l'écran.

Chaque entraînement iFit est divisé en plusieurs segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : un même réglage de vitesse ou d'inclinaison peut être programmé pour des segments consécutifs.

3. Commencez l'entraînement.

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

Un entraîneur personnel vous guidera au long de l'entraînement.

Si la vitesse ou l'inclinaison pour le segment en cours est trop élevée ou trop basse, vous pouvez annuler manuellement les réglages en appuyant sur la touche Vitesse ou Inclinaison [INCLINE]. **Toutefois, au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour le segment suivant.**

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Marche. La courroie mobile se mettra en marche. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour le segment suivant.

4. Suivez vos progrès aux écrans.

Reportez-vous à l'étape 5 de la page 16.

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

Reportez-vous à l'étape 7 de la page 16.

ATTENTION : enlevez toujours les cartes iFit de la fente iFit lorsque vous ne les utilisez pas.

LE MODE INFORMATION

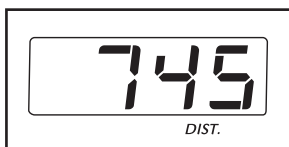
La console offre un mode d'information qui enregistre le nombre total des heures d'utilisation du tapis de course et la distance totale parcourue par la courroie mobile. Le mode information vous permet aussi de sélectionner le mile ou le kilomètre comme unité de mesure de la distance et d'activer ou de désactiver le mode démo.

Pour sélectionner le mode information, appuyez sur la touche Arrêt [STOP] tout en introduisant la clé dans la console et relâchez ensuite la touche Arrêt. Lorsque le mode information est sélectionné, les informations suivantes s'affichent :

L'écran affichera le nombre total des heures d'utilisation du tapis de course.



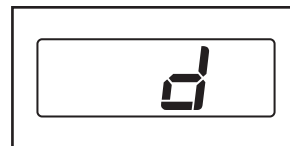
L'écran affiche aussi le total des kilomètres (ou miles) parcourus par la courroie mobile.



Le symbole kilométrique « M » ou le symbole du mile anglais « E » apparaîtra à l'écran. Appuyez sur la touche d'augmentation Vitesse [SPEED] pour changer d'unité de mesure, au besoin.



La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition en magasin du tapis de course. Pendant que le mode démo est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, l'interrupteur initialisation/éteint [RESET/ OFF] est poussé à la position de réinitialisation et la clé est introduite dans la console. Cependant, lorsque la clé est retirée, les écrans conserveront l'affichage, mais les touches seront désactivées. Si le mode démo est activé, la lettre « d » apparaîtra à l'écran lors de la sélection du mode information. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez sur la touche de diminution Vitesse.



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

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Cet appareil a été conçu pour fonctionner expressément avec un iPod et le promoteur a certifié que l'appareil est conforme aux normes de rendement d'Apple. Pour écouter de la musique ou des livres sonores par l'entremise de la chaîne audio de la console, vous devez relier votre iPod, lecteur CD ou autre lecteur audio portable à la prise audio ou la station d'accueil universelle pour iPod intégrée. La station d'accueil universelle pour iPod intégrée chargera votre iPod pendant que vous l'utilisez.

Pour utiliser le câble audio, repérez le câble audio et branchez-le dans la prise audio située près du haut-parleur. Ensuite, raccordez le câble audio à une prise du iPod, du lecteur CD ou d'un autre lecteur audio portable. **Assurez-vous que le câble audio est inséré à fond.**

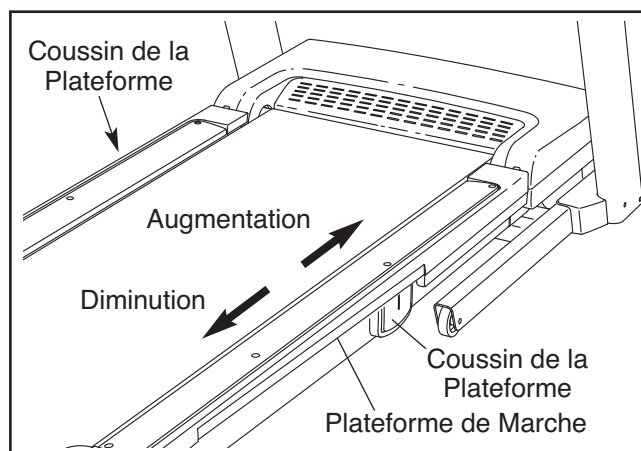
Pour utiliser la station pour iPod intégrée, vous devez utiliser un connecteur iFit universel pour iPod (non compris). **Pour acheter un connecteur iFit universel pour iPod, veuillez composer le numéro de téléphone indiqué sur la page couverture avant de ce manuel.** Branchez une extrémité dans la station universelle pour iPod intégrée près du haut-parleur et l'autre extrémité dans votre iPod. **Assurez-vous que le connecteur iFit universel pour iPod est inséré complètement.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur iPod, lecteur CD ou autre lecteur audio portable. Ensuite, réglez l'intensité sonore de votre lecteur audio portable ou appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution VOL./HR de 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 RÉGLER LE DISPOSITIF D'AMORTISSEMENT

Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. Le tapis de course comporte un dispositif d'amortissement qui atténue les chocs de la marche ou de la course. Pour raffermir la plateforme de marche, descendez du tapis de course et glissez les amortisseurs vers l'avant du tapis de course. Pour diminuer la fermeté, descendez du tapis de course et glissez les amortisseurs de la plateforme vers l'arrière du tapis de course. **Remarque : assurez-vous que les deux amortisseurs sont réglés au même degré de fermeté. Plus vous courez rapidement sur le tapis de course, ou plus votre poids est élevé, plus la plateforme de marche doit être ferme.**



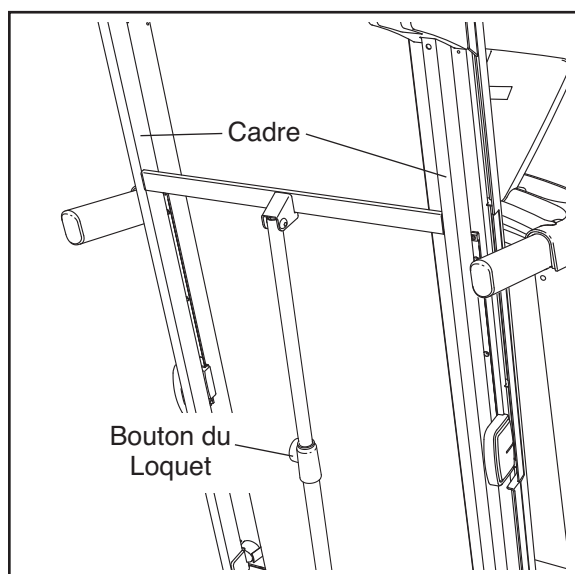
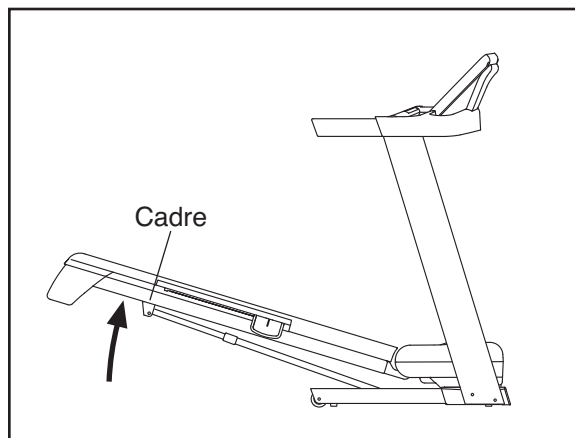
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGEMENT

Avant de plier le tapis de course, réglez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si vous ne suivez pas cette directive, vous risquez d'abîmer le tapis de course lors du pliage. Retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être en mesure de soulever 20 kg (45 livres) pour soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez fermement le cadre métallique à l'endroit indiqué par la flèche à droite. **ATTENTION** : afin de réduire les risques de blessures, ne soulevez pas le tapis de course à l'aide des repose-pieds en plastique. Assurez-vous de plier les genoux et de garder le dos droit en élevant le cadre. Élevez le tapis de course jusqu'à mi-chemin environ de la position verticale.
2. Élevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet soit verrouillé à la position de rangement. **Assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé à la position de rangement.**

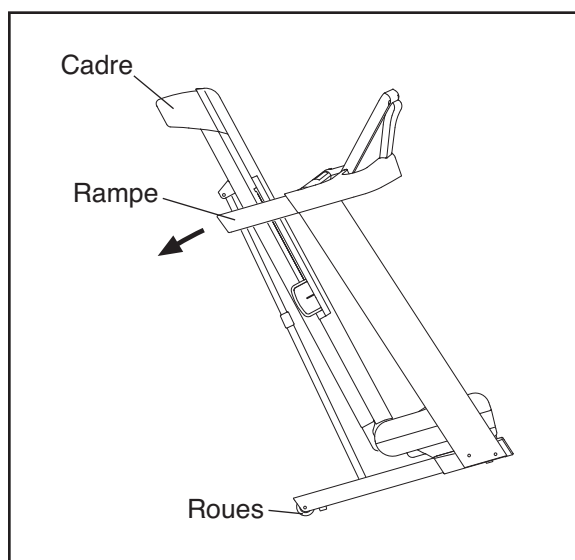
Placez un tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course dans la position de rangement à températures supérieures à 30 °C (85 °F).



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

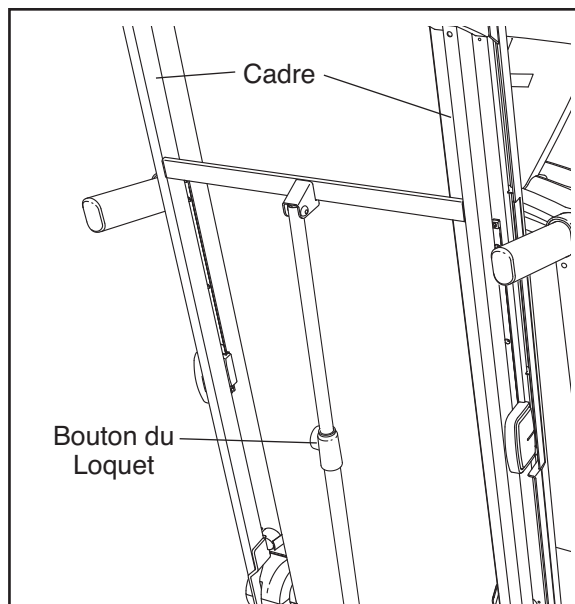
Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le en position de rangement, comme il est décrit ci-dessus. **Assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé à la position de rangement.**

1. Tenez une rampe et le cadre et placez un pied contre l'une des roues.
2. Faites basculer le tapis de course vers arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues. Déplacez avec précaution le tapis de course jusqu'à l'endroit désiré. **Ne déplacez jamais le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière. Pour diminuer les risques de blessures, faites preuve de grande prudence lors du déplacement du tapis de course. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course sur une surface inégale. Ne retenez pas le cadre en le tirant vers l'arrière.**
3. Placez un pied sur l'une des roues et abaissez avec précaution le tapis de course jusqu'à sa position de rangement.

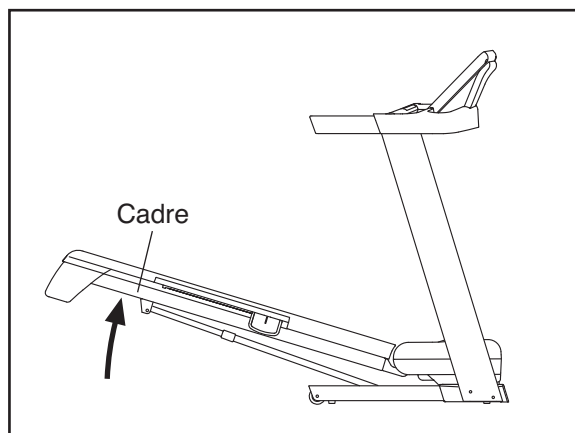


COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

1. Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course de la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche et maintenez-le ainsi. Il peut être nécessaire de pousser le cadre vers l'avant pendant que vous tirez le bouton vers la gauche. Faites tourner le cadre vers le bas et relâchez le bouton du loquet.



2. Tenez le tapis de course fermement des deux mains, et abaissez-le jusqu'au sol. ATTENTION : n'empoignez pas seulement les repose-pieds en plastique et ne laissez pas chuter le cadre au sol. Pliez les jambes et gardez le dos droit

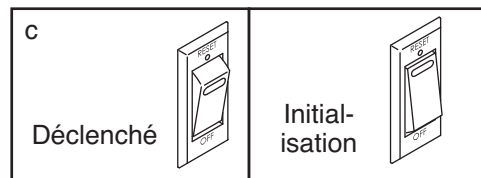


LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes rencontrés avec le tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme qui s'applique à votre situation puis suivez les étapes correspondantes. Si une assistance supplémentaire est nécessaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas

- SOLUTION :**
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement reliée à la terre (voir page 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). **IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises RCD.**
 - Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.
 - Vérifiez l'interrupteur initialisation/éteint [RESET/OFF] sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de son socle, comme illustré, le coupe-circuit s'est déclenché. Pour remettre le coupe-circuit en marche, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.



PROBLÈME : le tapis de course s'éteint durant l'utilisation

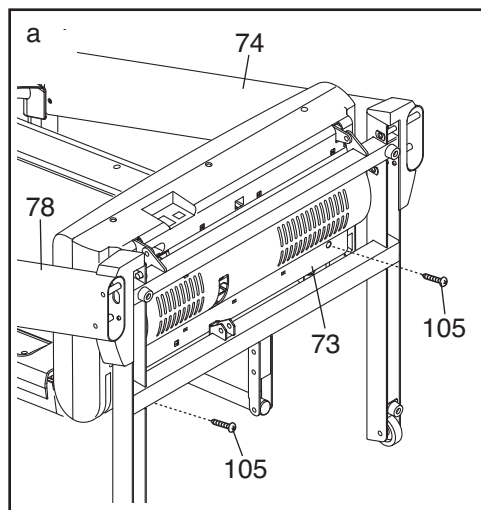
- SOLUTION :**
- Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint (voir le schéma ci-dessus). Si le coupe-circuit s'est déclenché, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.
 - Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes puis rebranchez-le.
 - Retirez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
 - Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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

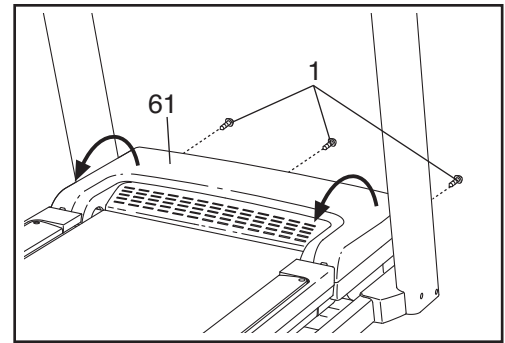
- SOLUTION :**
- La console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé en magasin. Si les affichages restent allumés quand vous retirez la clé de la console, le mode « démo » est probablement allumé. Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les affichages sont toujours allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 22 pour éteindre le mode « démo ».

PROBLEME : l'écran de la console ne fonctionne pas correctement

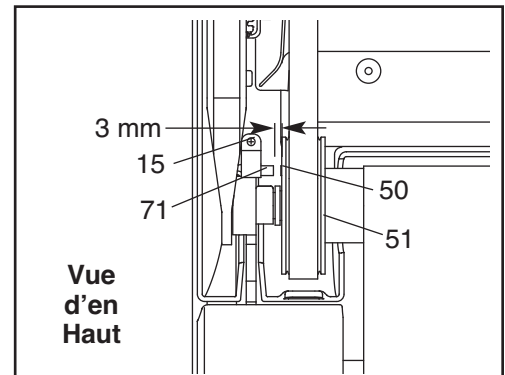
- SOLUTION :**
- Retirez la clé de la console et **DEBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer doucement les Montants vers le bas (74, 78). Il est possible que deux Vis du Capot (105) fixent la partie inférieure du Panneau Ventral (73). Si tel est le cas, retirez-les. Remarque : un tournevis à pointe cruciforme avec une tige de 13 cm (5") de long est requis. Élevez les Montants à la verticale.



Retirez les trois Vis #8 x 3/4" (1) puis enlevez doucement le Capot du Moteur (61) en le faisant pivoter.



Localisez le Capteur Magnétique (71) et l'Aimant (50) du côté gauche de la Poulie (51). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné sur le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm (1/8").** Si nécessaire, dévissez la Vis du Capteur Magnétique de 3/4" (15), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot (non illustré) à l'aide des Vis #8 x 3/4" (non illustrées). Si nécessaire, réinstallez les Vis #8 x 2" (non illustrées). Faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



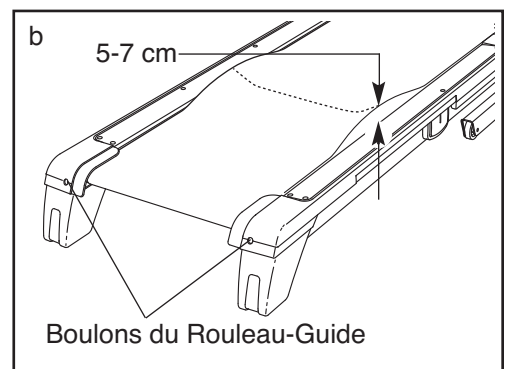
PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

SOLUTION : a. Pendant que la clé est introduite dans la console, appuyez sur l'une des touches Inclinaison [INCLINE]. **Pendant que l'inclinaison change, enlevez la clé.** Après quelques secondes, réintroduisez la clé. Le tapis de course s'élèvera automatiquement au niveau d'inclinaison maximum et retournera ensuite au niveau minimum. Ce processus permettra de calibrer à nouveau le système d'inclinaison.

PROBLÈME : le tapis de course ralentit lorsqu'on y accède.

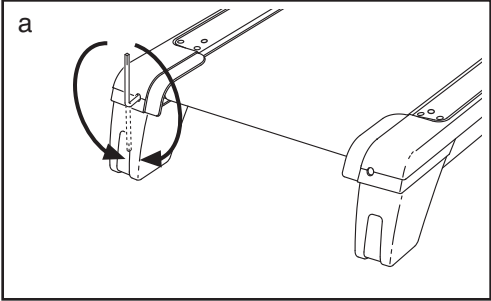
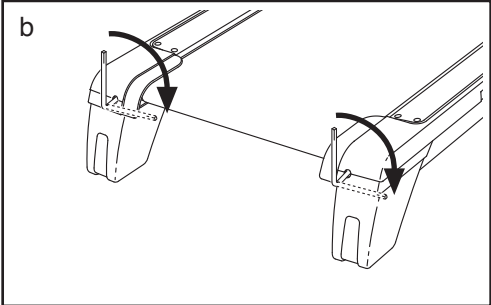
SOLUTION : a. Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois broches de calibre 14 d'une longueur maximale de 1,5 m (5 pieds).

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



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

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

- SOLUTION :**
- a. Si la courroie mobile n'est pas centrée, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau-guide gauche dans le sens horaire sur 1/2 tour ; si la courroie mobile est décalée vers la droite, tournez le boulon du rouleau-guide gauche dans le sens antihoraire sur 1/2 tour. Assurez-vous de ne pas serrer la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.
- 
- Diagram a shows a side view of the treadmill's belt and the left guide roller. A curved arrow indicates the direction to turn the adjustment bolt on the roller. A dashed line shows the belt's position relative to the center of the roller.
- b. Si la courroie dérape lorsqu'on y accède, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons du rouleau-guide dans le sens horaire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des rebords de la courroie peut être soulevé de façon à créer un écart de 5 à 7 cm (2 à 3 po) entre la plateforme de marche et la courroie. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.
- 
- Diagram b shows a side view of the treadmill's belt and the guide rollers. Two curved arrows indicate the direction to turn the adjustment bolts on both the left and right rollers. A dashed line shows the belt's position relative to the center of the rollers.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NETL14909.0

R0909A

Pour identifier les pièces ci-dessous, reportez-vous au SCHEMA DETAILLE présenté vers la fin de ce manuel.

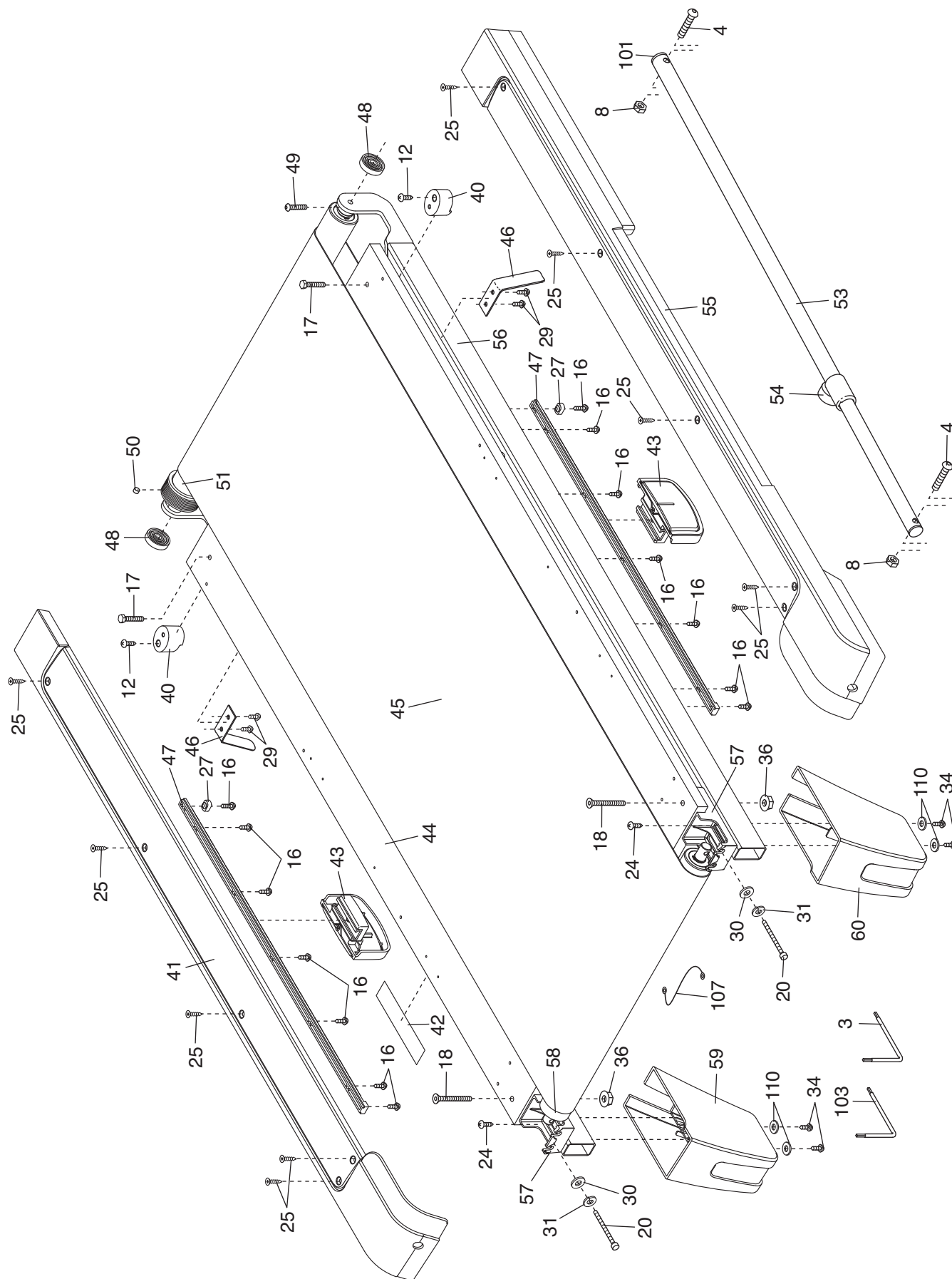
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	10	Vis #8 x 3/4"	47	2	Glissière du Coussin
2	4	Vis Autoperçante #8 x 1"	48	2	Bague d'Espacement du Cadre
3	1	Clé Hexagonale	49	3	Pino de 1/4" x 1"
4	6	Boulon de 3/8" x 2"	50	1	Aimant
5	4	Boulon de 1/4" x 3/4"	51	1	Poulie/Rouleau de Traction
6	4	Boulon de 3/8" x 4 1/2"	52	1	Attache-Fil de 15 1/2"
7	6	Boulon de 5/16" x 1"	53	1	Loquet de Rangement
8	8	Écrou de 3/8"	54	1	Bouton du Loquet
9	4	Rondelle Étoilée de 3/8"	55	1	Repose-Pied Droit
10	6	Rondelle Étoilée de 5/16"	56	1	Cadre
11	5	Vis Autoperçante de #8 x 3/4"	57	2	Support du Rouleau-Guide
12	22	Vis #8 x 1/2"	58	1	Rouleau-Guide
13	2	Bague d'Espacement du Pied de la Base	59	1	Pied Arrière Gauche
14	1	Support de Loquet	60	1	Pied Arrière Droit
15	1	Vis du Capteur Magnétique de 3/4"	61	1	Capot du Moteur
16	14	Vis #8 x 3/4"	62	1	Courroie de Traction
17	2	Boulon de 1/4" x 1"	63	1	Bague d'Espacement du Moteur
18	2	Boulon Métal/Nylon de 5/16" x 4 1/4"	64	1	Moteur de Traction
19	2	Boulon de 3/8" x 1"	65	1	Cadre d'Élévation
20	2	Boulon du Rouleau-Guide	66	2	Attache-Fil
21	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	67	1	Fil de Mise à la Terre du Contrôleur
22	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	68	1	Cordon d'Alimentation
23	2	Boulon de 3/8" x 1"	69	1	Adaptateur du Cordon d'Alimentation
24	15	Vis de Mise à la Terre de 1/2"	70	1	Contrôleur
25	10	Vis #12 x 1 1/4"	71	1	Capteur Magnétique
26	2	Boulon du Moteur	72	1	Serre-joint du Capteur Magnétique
27	2	Butée d'Amortissement	73	1	Panneau Ventral
28	1	Interrupteur Initialisation/Éteint	74	1	Montant Gauche
29	4	Vis #8 x 0,44	75	1	Moteur d'Inclinaison
30	8	Rondelle Plate de 1/4"	76	1	Bague d'Espacement du Montant Gauche
31	2	Rondelle Fendue de 1/4"	77	1	Pince de Ferrite
32	1	Filtre	78	1	Montant Droit
33	2	Écrou à Cage de 5/16"	79	1	Bague d'Espacement du Montant Droit
34	4	Vis #8 x 1 3/4"	80	4	Bague d'Espacement de Boulon
35	1	Câble Audio	81	4	Pied de la Base
36	2	Écrou à Collet de 5/16"	82	2	Autocollant d'Avertissement
37	3	Pince du Capot	83	1	Base
38	1	Fil du Montant	84	2	Roue
39	1	Fil de Mise à Terre du Cadre d'Élévation	85	2	Attache Détachable
40	2	Isolateur	86	9	Attache de 8"
41	1	Repose-Pied Gauche	87	1	Porte d'Accès
42	1	Autocollant d'Avertissement	88	4	Écrou en « U »
43	2	Coussin de la Plateforme	89	1	Console
44	1	Plateforme de Marche	90	1	Carénage
45	1	Courroie Mobile	91	1	Base de la Console
46	2	Guide de la Courroie	92	2	Attache en Plastique
			93	1	Fils d'Inclinaison

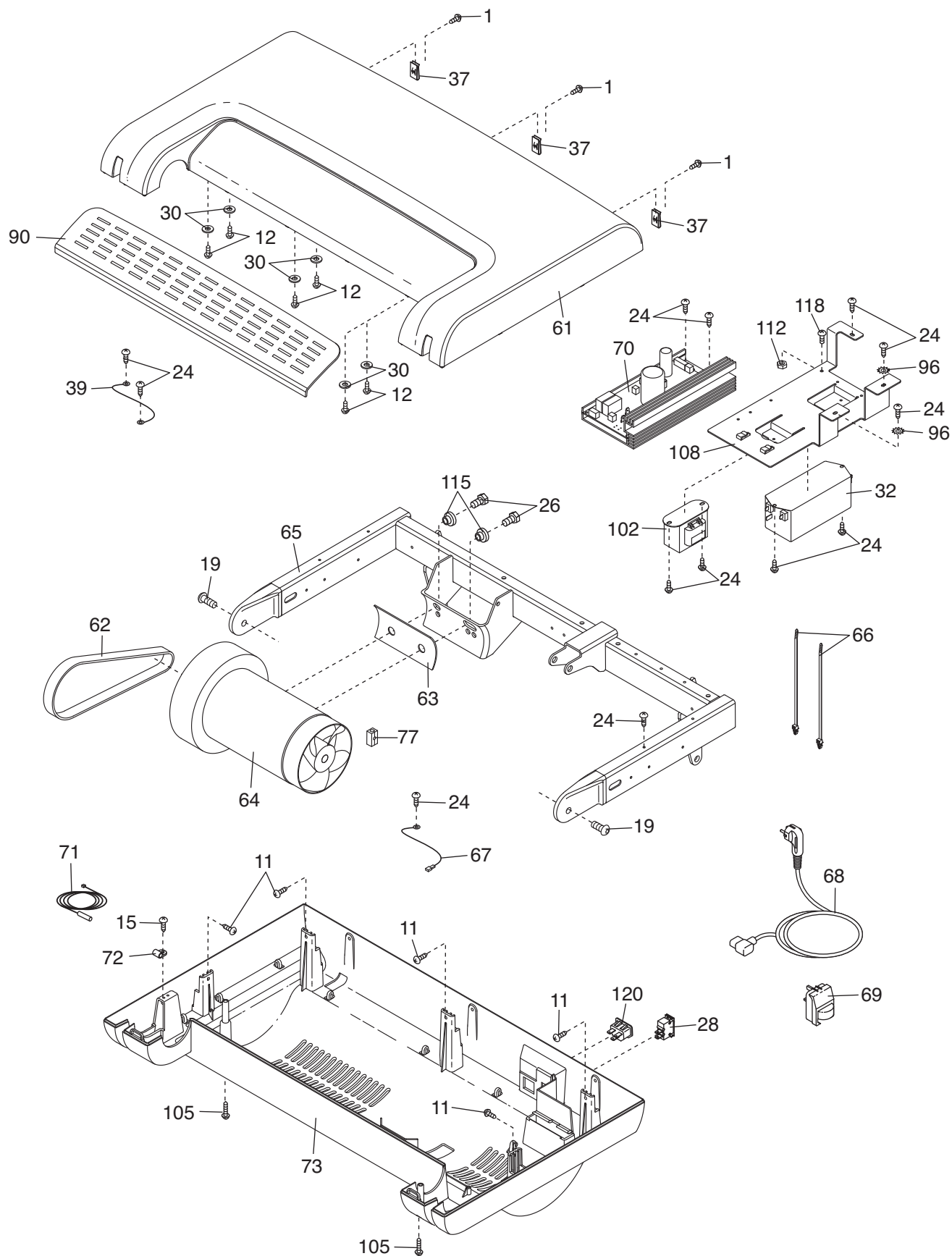
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
94	1	Dessus de la Barre du Pouls	114	1	Vis de Mise à la Terre de la Console #8 x 1/2"
95	1	Dessous de la Barre du Pouls	115	2	Isolateur du Moteur
96	4	Rondelle Étoilée #8	116	1	Sangle du Capteur du Torse
97	1	Non utilisée	117	1	Détecteur Cardiaque du Torse
98	2	Embout Arrière de la Rampe	118	1	Boulon de Mise à la Terre #8 x 3/4"
99	2	Embout Avant de la Rampe	119	1	Récepteur de Pouls de Torse
100	1	Clé/Pince	120	1	Réceptacle
101	1	Embout du Loquet	121	1	Rampe
102	1	Transformateur	122	1	Plateau
103	1	Clé Hexagonale de 5/32"	123	1	Fil de Mise à la Terre de la Barre du Pouls
104	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Élévation	124	1	Dos de la Console
105	2	Vis du Capot	*	—	Fil Bleu de 10" M/F
106	1	Garniture de la Rampe Droite	*	—	Fil Bleu de 8", 2F
107	1	Fil de Mise à la Terre du Cadre/Rouleau	*	—	Fil Noir de 4", 2F
108	1	Support du Système Électronique	*	—	Fil Noir de 4", M/F
109	8	Vis #8 x 5/8"	*	—	Fil Rouge de 4", M/F
110	4	Rondelle du Pied	*	—	Fil Blanc de 8", M/F
111	2	Écrou du Moteur d'Inclinaison de 3/8"	*	—	Fil Vert/Jaune de 4", F/R avec Autocollant
112	1	Écrou #8	*	—	Fil Vert/Jaune de 8", F/R
113	1	Garniture de la Rampe Droite	*	—	Manuel de l'Utilisateur

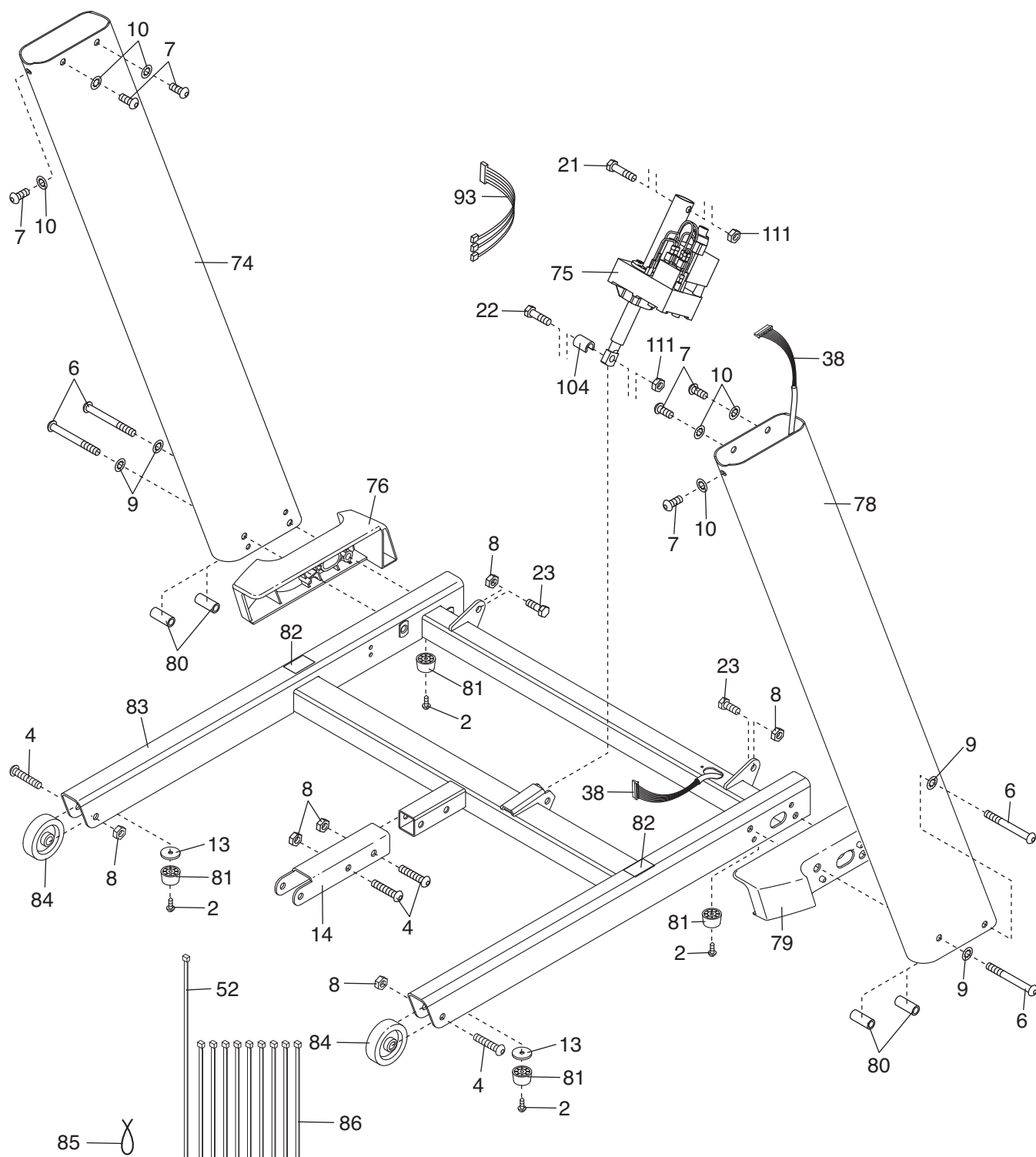
Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

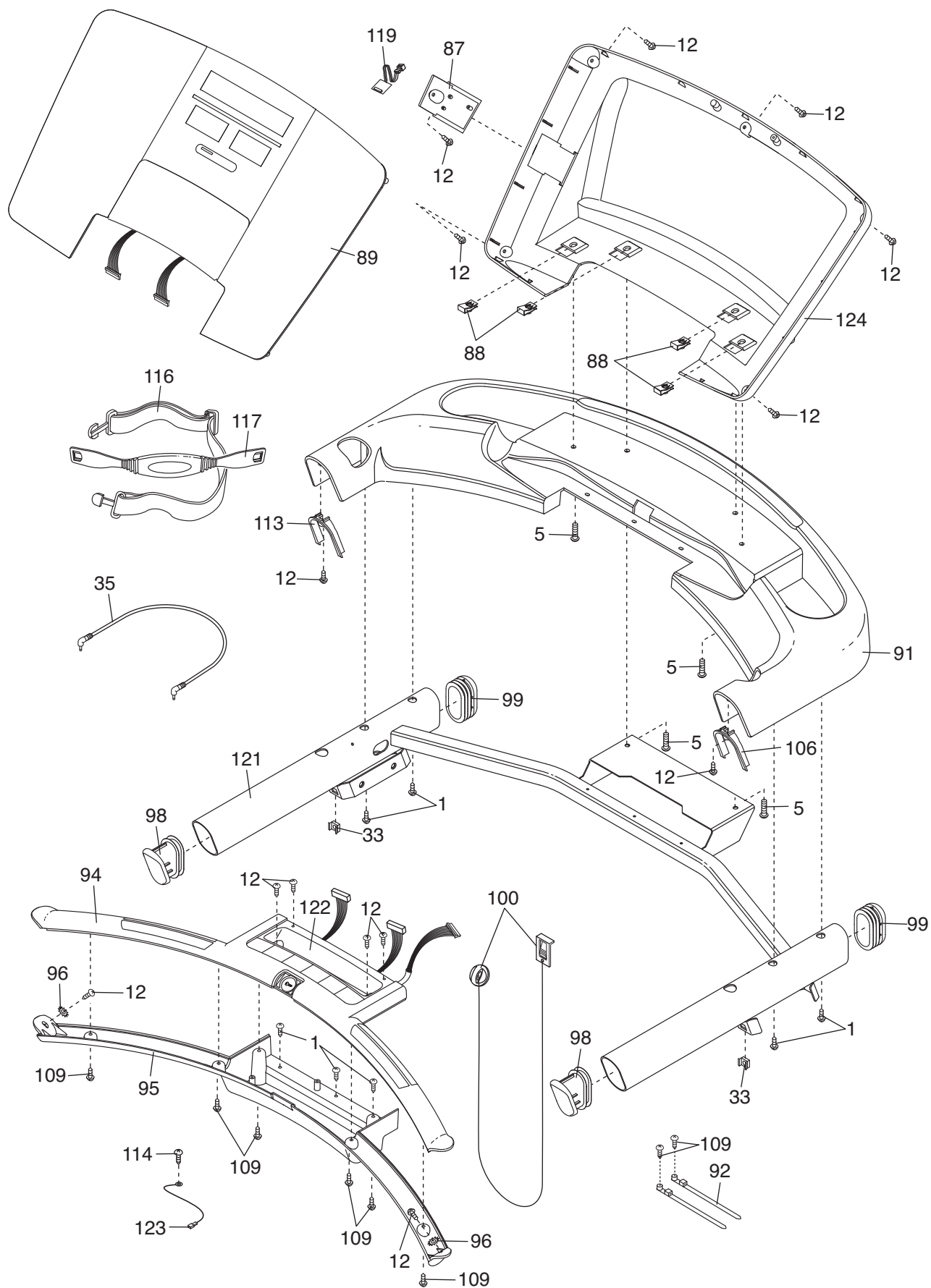
SCHÉMA DÉTAILLÉ A—N°. du Modèle NETL14909.0

R0909A









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.

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 d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

