

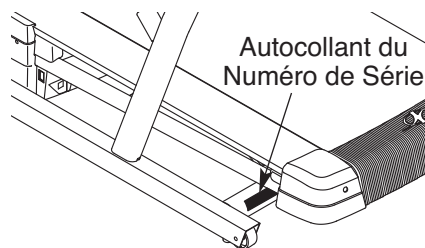
NordicTrack[®]

INCLINE *X3* **Interactive** **TRAINER**

N°. du Modèle NETL15708.0

N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

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

(33) 0810 121 140

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

Courriel :
sav.fr@iconeurope.com

Site internet :
www.iconsupport.eu

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



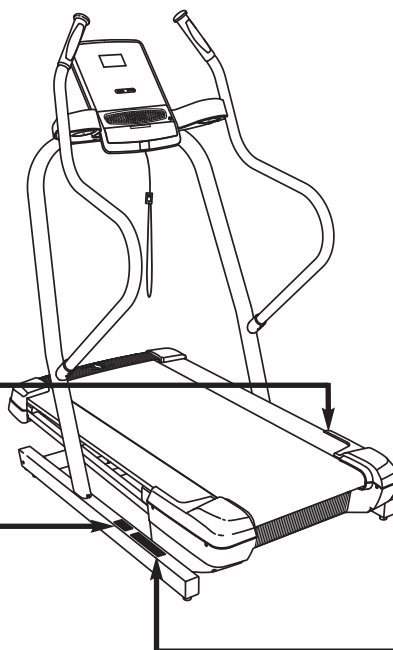
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	12
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE	20
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	21
CONSEILS POUR L'EXERCICE	24
LISTE DES PIÈCES	26
SCHÉMA DÉTAILLÉ	28
COMMANDE DE 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 défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.

- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.

- 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 inclinable. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Avant de commencer ce programme d'exercices ou n'importe quel autre, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes présentant des problèmes de santé préexistants.
2. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course inclinable sont suffisamment informés de toutes les mises en garde et précautions.
3. Utilisez le tapis de course inclinable uniquement comme décrit.
4. Installez le tapis de course inclinable sur une surface plane, avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. Évitez de placer le tapis de course inclinable à des endroits où il pourrait bloquer des bouches de ventilation. Afin d'éviter d'endommager le plancher ou la moquette, installez une natte en dessous du tapis de course inclinable.
5. Gardez le tapis de course inclinable à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course inclinable dans un garage, ni dans un patio couvert ni près de l'eau.
6. N'utilisez pas le tapis de course inclinable dans des endroits où des produits aérosols sont utilisés ou dans des endroits où de l'oxygène est administré.
7. Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés du tapis de course inclinable.
8. Le tapis de course inclinable ne devrait être utilisé que par des personnes pesant moins de 115 kg.
9. Ne jamais permettre plus d'une personne à la fois sur le tapis de course inclinable.
10. Lors de l'utilisation du tapis de course inclinable, portez des vêtements de sport appropriés. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient s'accrocher dans le tapis de course inclinable. Des vêtements avec support athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course inclinable pieds nus, en chaussettes uniquement ou en sandales.*
11. Lorsque vous branchez le cordon d'alimentation (reportez-vous à la page 12), branchez-le à un circuit relié à la terre. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit.
12. Si un cordon prolongateur est nécessaire, utilisez uniquement un cordon à 3 conducteurs de calibre 1 mm² et long de 1,5 m maximum.
13. Maintenir le cordon d'alimentation éloigné de surfaces chauffées.
14. Ne jamais bouger la courroie mobile quand le tapis de course inclinable est éteint. N'utilisez pas le tapis de course inclinable si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagée, ou si le tapis de course inclinable ne fonctionne pas correctement. (Reportez-vous à la section « LOCALISATION D'UN PROBLÈME » à la page 21, si le tapis de course inclinable ne fonctionne pas correctement.)
15. Veuillez lire attentivement les procédures d'arrêt d'urgence et tester ce dernier avant d'utiliser le tapis de course inclinable (reportez-vous à la section « COMMENT ALLUMER L'APPAREIL » à la page 14).
16. Ne démarrez jamais le tapis de course inclinable si vous êtes debout sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lorsque vous utilisez le tapis de course inclinable.

17. Le tapis de course inclinable est capable d'atteindre des vitesses élevées. Réglez la vitesse par petits incréments afin d'éviter des augmentations soudaines de la vitesse.
18. Le détecteur cardiaque n'est pas un instrument médical. De nombreux facteurs, tels que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins sûre. Le détecteur cardiaque n'est qu'un matériel d'exercice vous permettant de déterminer les tendances générales de votre fréquence cardiaque.
19. Ne jamais laisser le tapis de course inclinable sans surveillance pendant le fonctionnement. Toujours enlever la clé, débrancher le cordon d'alimentation et mettre l'interrupteur [reset/off] (initialisation/éteint) sur la position « off » (éteint) lorsque le tapis de course inclinable n'est pas utilisé. (Reportez-vous à l'illustration de pour l'emplacement.)
20. N'essayez pas de déplacer le tapis de course inclinable avant qu'il ne soit monté correctement. (Reportez à la section « ASSEMBLAGE » à la page 6, et à la section « COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE » à la page 20.) Vous devez être capable de soulever sans problème 20 kg pour déplacer le tapis de course inclinable.
21. Évitez de modifier l'inclinaison du tapis de course inclinable en plaçant des objets en dessous de celui-ci.
22. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course inclinable.
23. Ne jamais insérer ni laisser tomber d'objet dans aucun des orifices du tapis de course inclinable.
24. **DANGER :** toujours débrancher le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course inclinable et avant d'entreprendre les procédures d'entretien et de réglage décrites dans le présent manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un réparateur agréé ne vous demande de le faire. Les procédures d'entretien autres que celles indiquées dans le présent manuel ne devraient être accomplies que par un réparateur agréé.
25. Le tapis de course inclinable est conçu pour un usage domestique uniquement. Évitez de l'utiliser dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
26. Un excès d'exercices peut entraîner des blessures graves voire le décès. Si vous vous sentez défaillir ou si vous ressentez une douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et revenez au calme.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

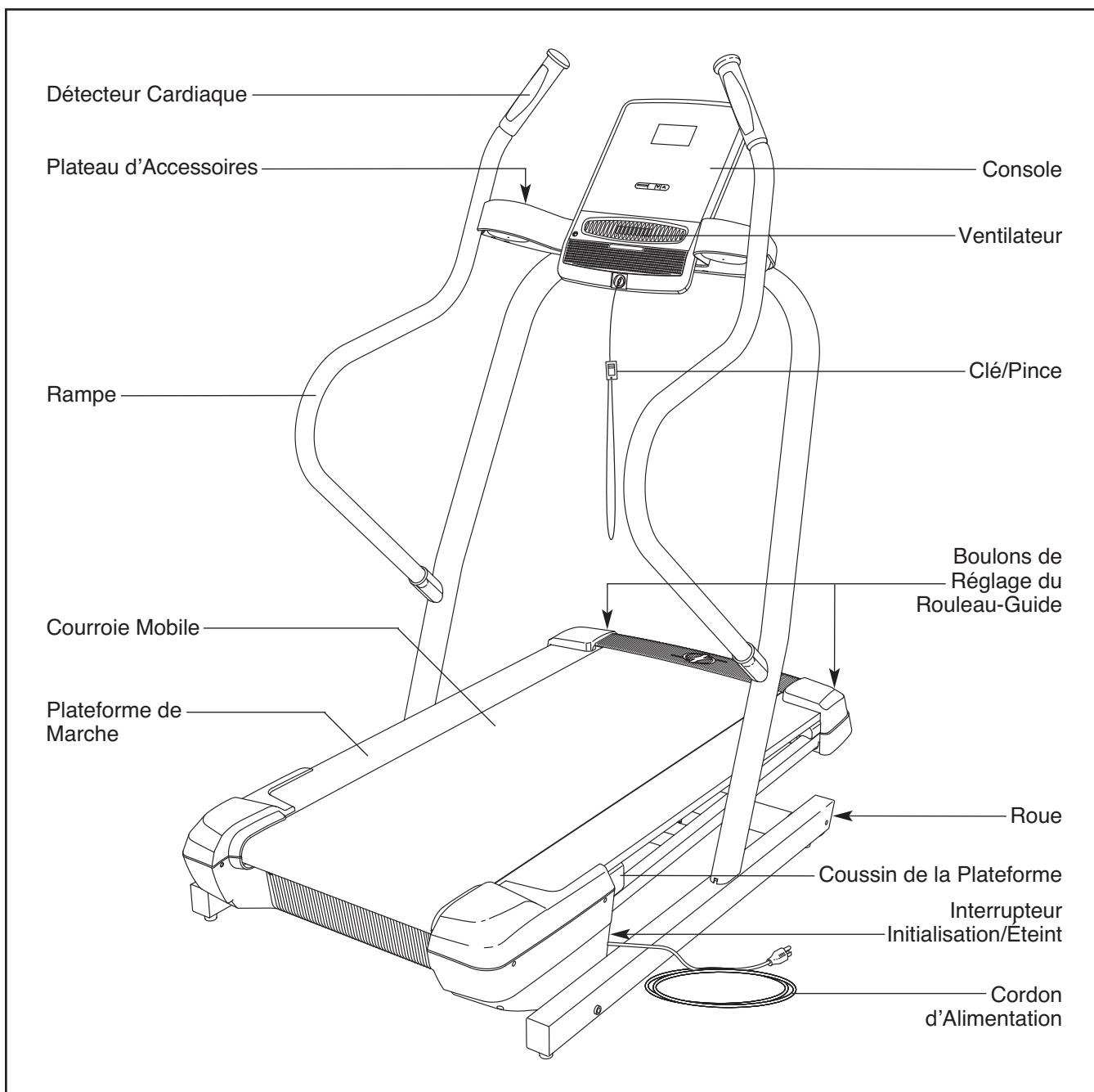
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course inclinable révolutionnaire NordicTrack® INCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE. Ce INCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE tapis de course inclinable interactif offre un ensemble impressionnant de fonctions conçues pour rendre plus efficaces et plus agréables vos entraînements à la maison.

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

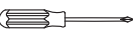
manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués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

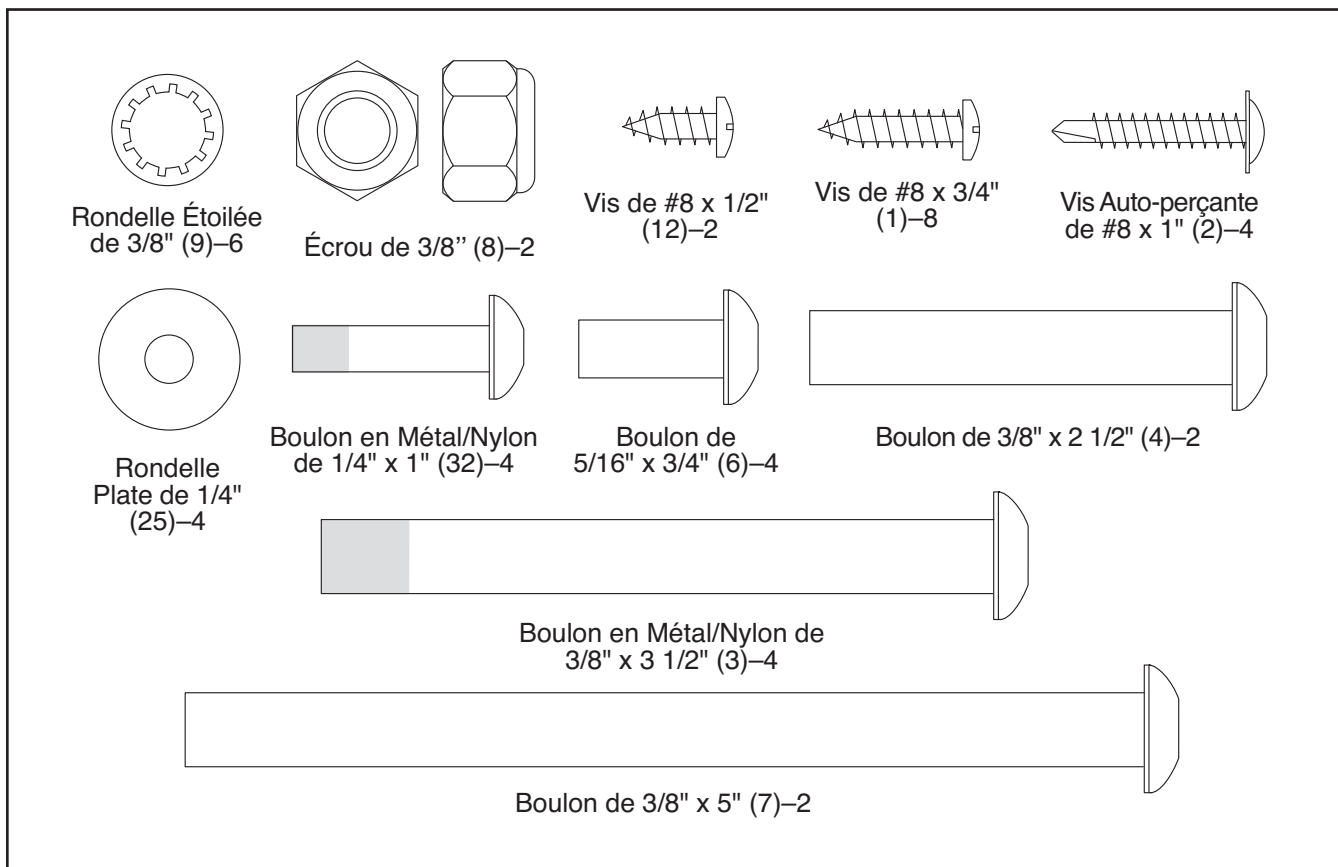


ASSEMBLAGE

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  et votre propre tournevis cruciforme  et clé à molette .

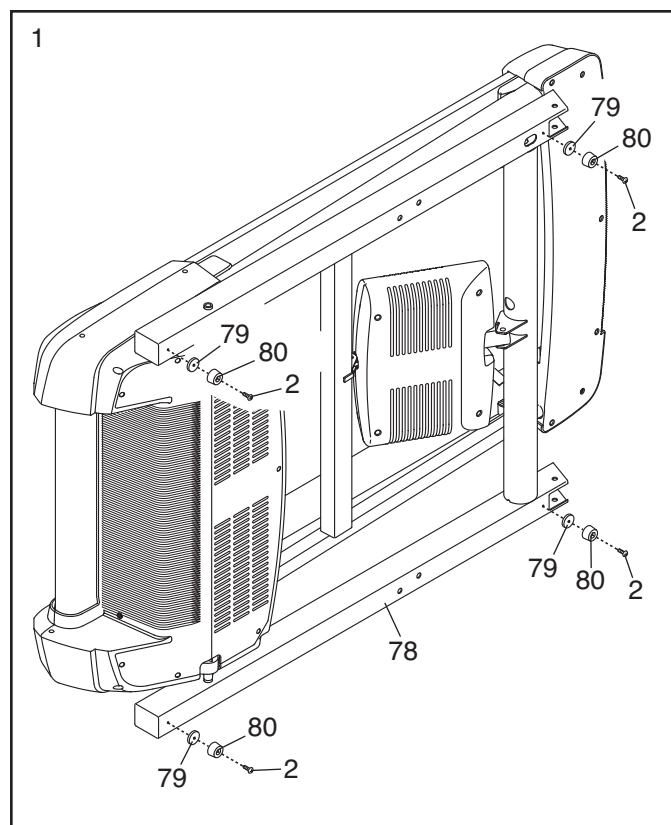
Utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les pièces de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est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

Avec l'aide d'une autre personne, inclinez doucement le tapis de course inclinable sur le côté gauche. Demandez à cette autre personne de retenir le tapis de course inclinable afin de l'empêcher de basculer.

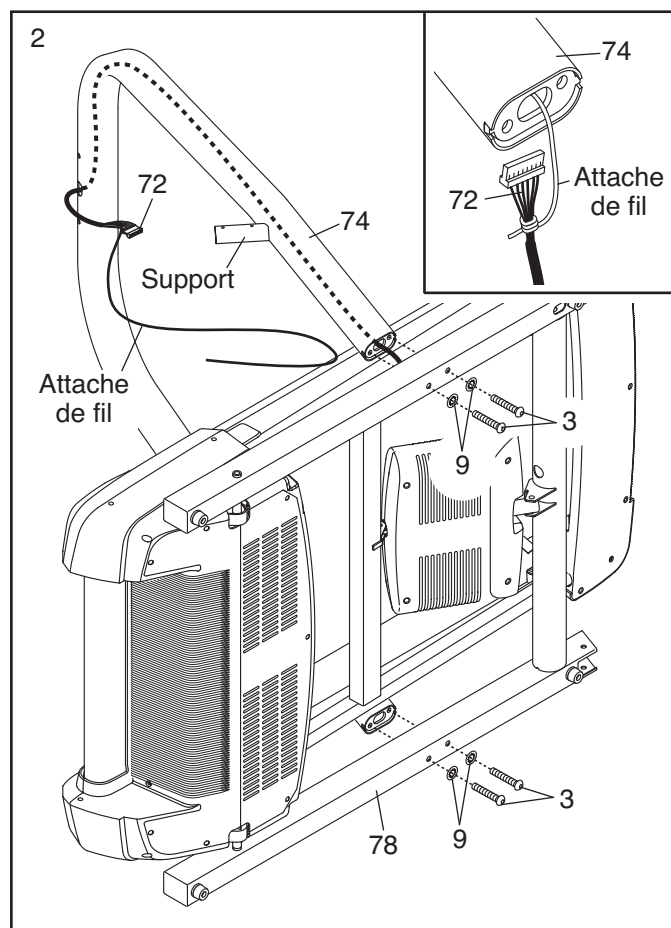
Fixez quatre Pieds de la Base (80) et quatre Bagues d'Espacement des Pieds de la Base (79) à la Base (78) à l'aide de quatre Vis Autoperçantes de #8 x 1" (2). **Veillez à ne pas trop serrer les Vis Autoperçantes.**



2. Tenez le Montant (74) près du tapis de course inclinable, avec les supports du Montant orienté comme indiqué.

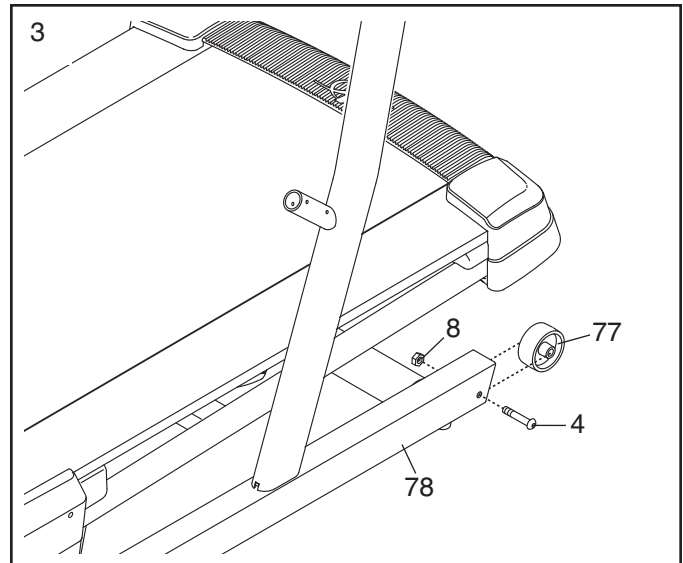
Voir le dessin en médaillon. Attachez l'attache de fil du Montant (74) autour de l'extrémité du Fil du Montant (72). Puis, tirez l'autre extrémité de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil du Montant traverse entièrement le Montant.

Fixez le Montant (74) à la Base (78) à l'aide de quatre Boulons en Métal/Nylon de 3/8" x 3 1/2" (3) et de quatre Rondelles Etoilées de 3/8" (9). **Démarrez le serrage des quatre boulons avant de les serrer complètement. Veillez à ne pas pincer le Fil du Montant (72).**



3. Avec l'aide d'une autre personne, basculez doucement le tapis de course inclinable afin que la Base (78) soit à plat sur le sol.

Fixez une Roue (77) de chaque côté de la Base (78) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 1/2" (4) et d'un Écrou de 3/8" (8) (n'est illustré qu'un seul côté).

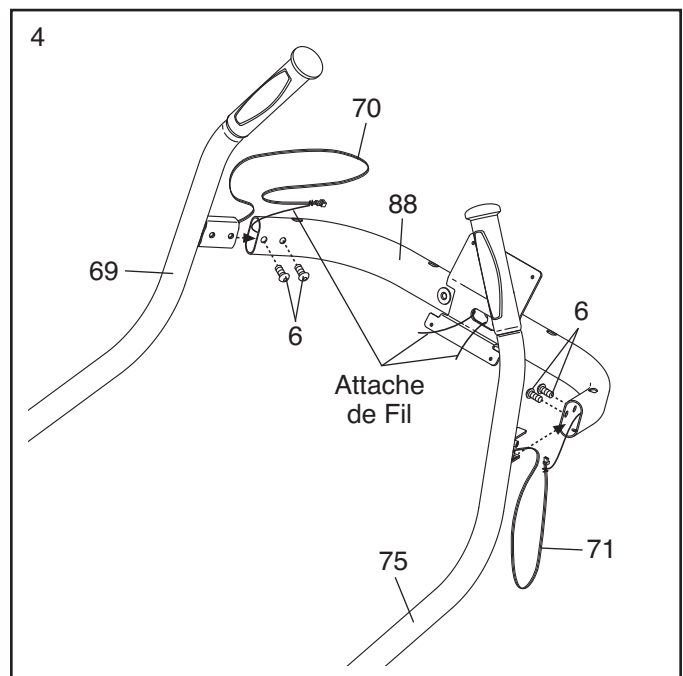


4. Demandez à une autre personne de tenir la Rampe Gauche (69) située près du Support (88). Localisez l'attache de fil située à l'intérieur de l'Etrier. Attachez l'attache de fil autour du Fil du Détecteur de Pouls Gauche (70).

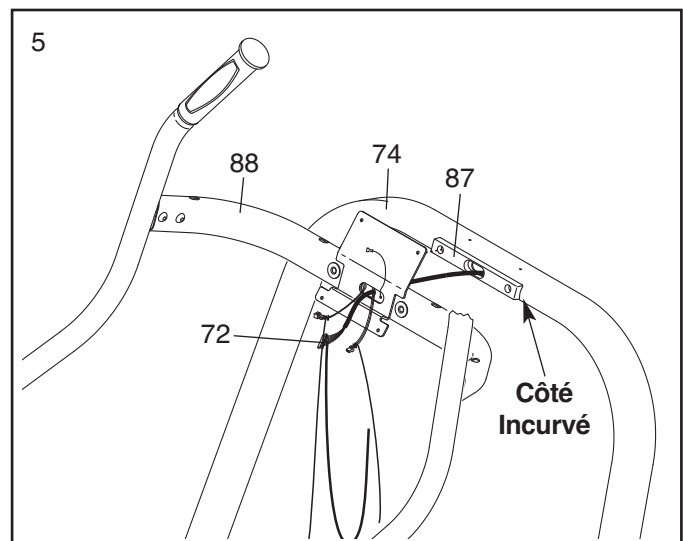
Tirez l'autre extrémité de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil du Détecteur de Pouls Gauche (70) sorte du trou situé au centre le Support (88). En même temps, faites glisser la Rampe Gauche (69) à l'intérieur de l'Etrier. **Veillez à ne pas pincer le Fil du Détecteur de Pouls Gauche.**

Fixez la Rampe Gauche (69) à le Support (88) à l'aide de deux Boulons de 5/16" x 3/4" (6); **ne serrez pas encore complètement les Boulons.**

Répétez cette étape avec la Rampe Droite (75) et le Fil du Détecteur de Pouls Droit (71).



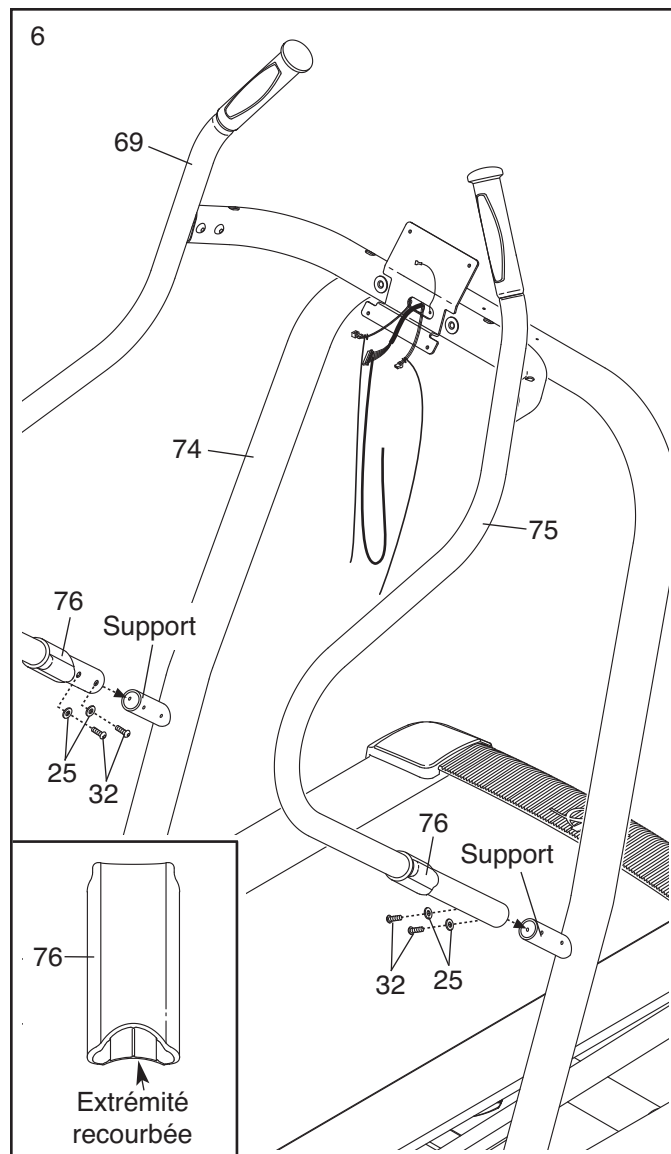
5. Tenez la Bague d'Espacement de l'Etrier (87) près du Montant (74). **Assurez-vous que le côté incurvé de la Bague d'Espacement de l'Etrier fait face au Montant.** Demandez à une autre personne de tenir l'Etrier (88) près du Montant. Insérez le Fil du Montant (72) à travers la Bague d'Espacement de l'Etrier ainsi qu'à travers l'Etrier.



6. Faites glisser les deux Couvercles de la Rampe (76) sur les extrémités inférieures des Rampes Gauche et Droite (69, 75). **Voir le dessin en médaillon. Assurez-vous que l'extrémité recourbée de chaque Couvercle de la Rampe fait face au Montant (74).**

Faites glisser les deux extrémités inférieures des Rampes (69, 75) sur les supports du Montant (74).

Fixez chaque Rampe (69, 75) au Montant (74) à l'aide de deux Boulons en Métal/Nylon de 1/4" x 1" (32) et de deux Rondelles Plates de 1/4" (25) ; **ne serrez pas encore complètement les Boulons en Métal/Nylon.**

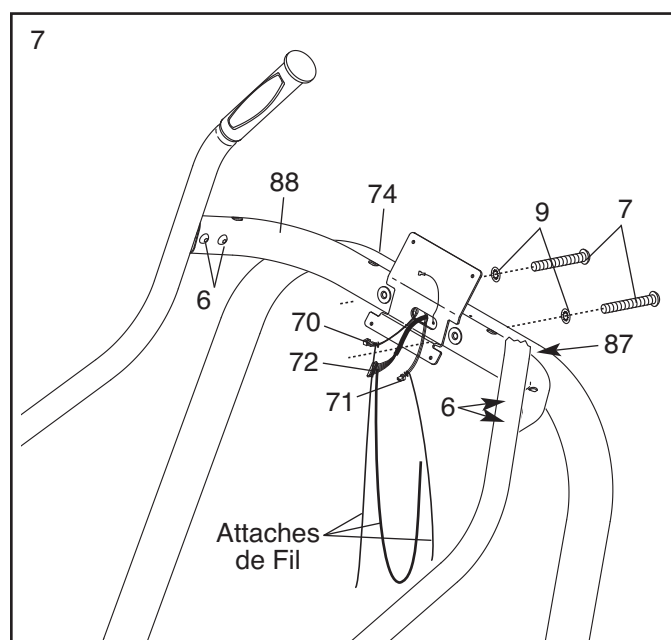


7. Fixez l'Etrier (88) et la Bague d'Espacement de l'Etrier (87) au Montant (74) à l'aide de deux Boulons de 3/8" x 5" (7) et de deux Rondelles Etoilées de 3/8" (9). **Serrez fermement les Boulons.**

Enlevez les attaches du Fil du Montant (72) et des Fils du Détecteur de Poulx (70, 71).

Serrez fermement les Boulons de 5/16" x 3/4" (6).

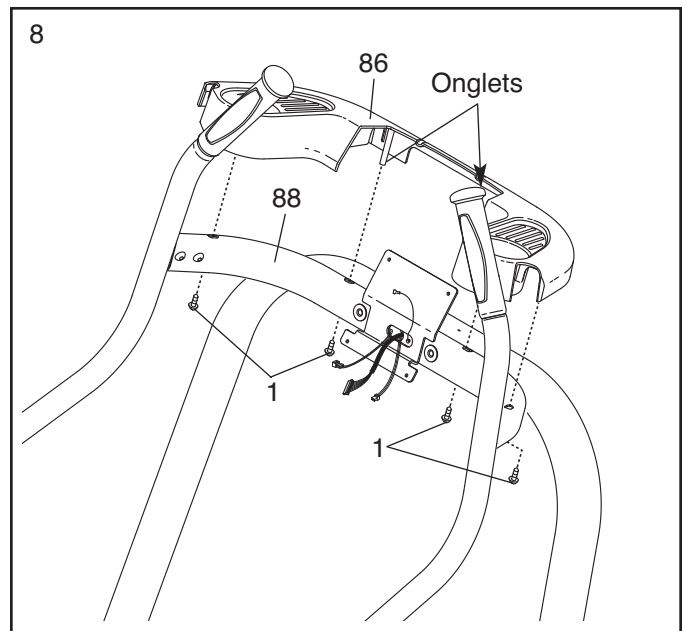
Reportez-vous à l'étape 6. Serrez fermement les Boulons en Métal/Nylon de 1/4" x 1" (32), et faites glisser les Couvercles de la Rampe (76) vers le bas au-dessus des Boulons et contre le Montant (74).



8. Faites glisser le Plateau à Accessoires (86) par-dessus du Support (88). Insérez partiellement les deux onglets indiqués puis partiellement les autres onglets. Ensuite, insérez entièrement les onglets. **Veillez à ne pas casser les onglets.**

Fixez le Plateau à Accessoires (86) au Support (88) à l'aide de quatre Vis de #8 x 3/4" (1).

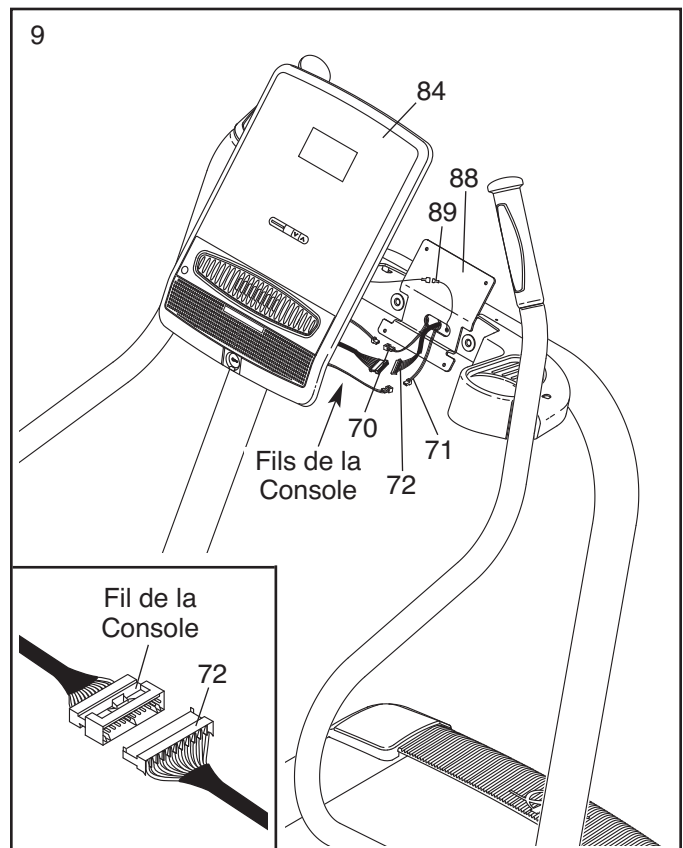
Vissez légèrement toutes les Vis avant de les serrer complètement. Évitez de trop serrer les Vis.



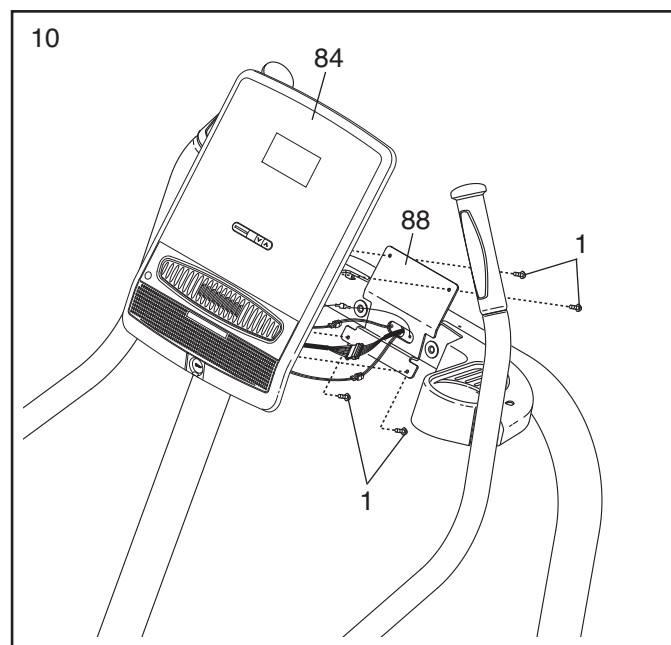
9. Demandez à une personne de tenir la Console (84) près du Support (88).

Branchez le Fil du Montant (72), les Fils du Détecteur de Pouls Gauche et Droit (70, 71), et le Fil de Mise à la Terre de la Console (89) aux fils qui sortent de la Console (84). **Voir le dessin en médaillon. Les connecteurs devraient glisser ensemble facilement et se mettre en place avec un bruit sec.** Dans le cas contraire, tournez l'un des connecteurs et essayez à nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIES CORRECTEMENT, LA CONSOLE RISQUE DE S'ENDOMMAGER AU MOMENT DE LA MISE SOUS TENSION.**

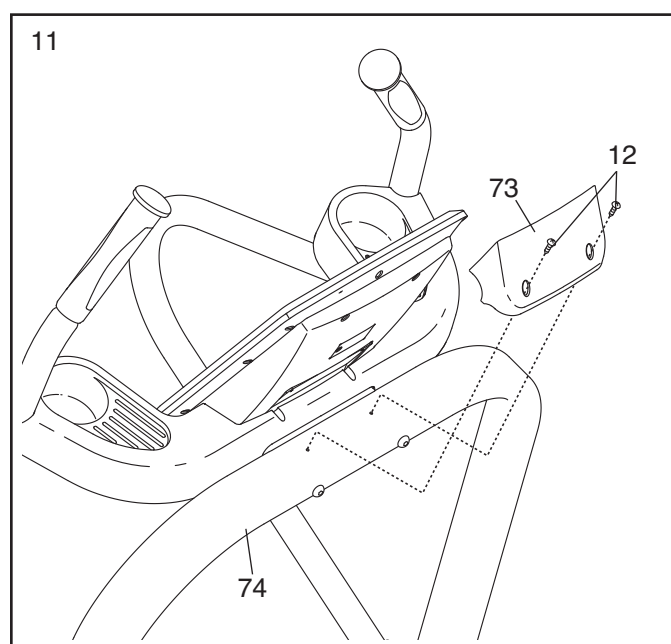
Insérez l'excédent de fil dans la Console (84).



10. Fixez la Console (84) à la plaque située sur le Support (88) à l'aide de quatre Vis de #8 x 3/4" (1). **Veillez à ne pas pincer les fils. Vissez légèrement les quatre Vis avant de les serrer complètement. Evitez de trop serrer les Vis.**



11. Fixez le Couvercle de la Console (73) au sommet du Montant (74) à l'aide de deux Vis de #8 x 1/2" (12). **Evitez de trop serrer les Vis.**



12. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course inclinable.** Gardez dans un endroit sûr les clés hexagonales incluses. Une des clé shexagonales est utilisée pour régler la courroie mobile (reportez-vous aux pages 22 et 23). **Pour éviter d'endommager votre plancher ou votre moquette, placez une natte sous le tapis de course inclinable.**

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE PRÉ-LUBRIFIÉE

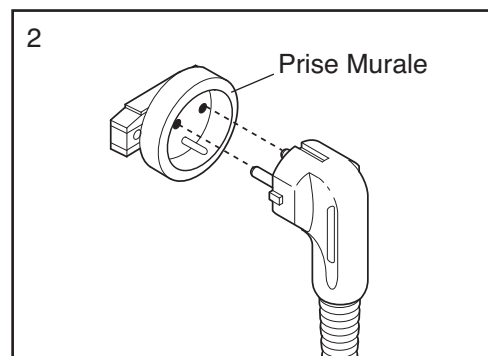
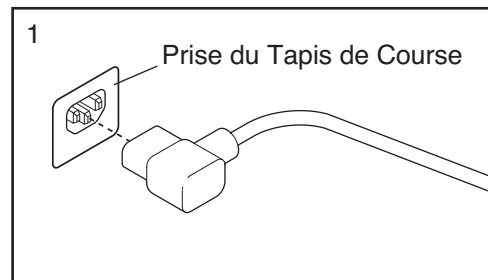
Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou quelque'autre substance sur la courroie mobile ou sur la plate-forme de marche. Ces substances pourraient endommager la courroie et causer de l'usure extrême.**

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.

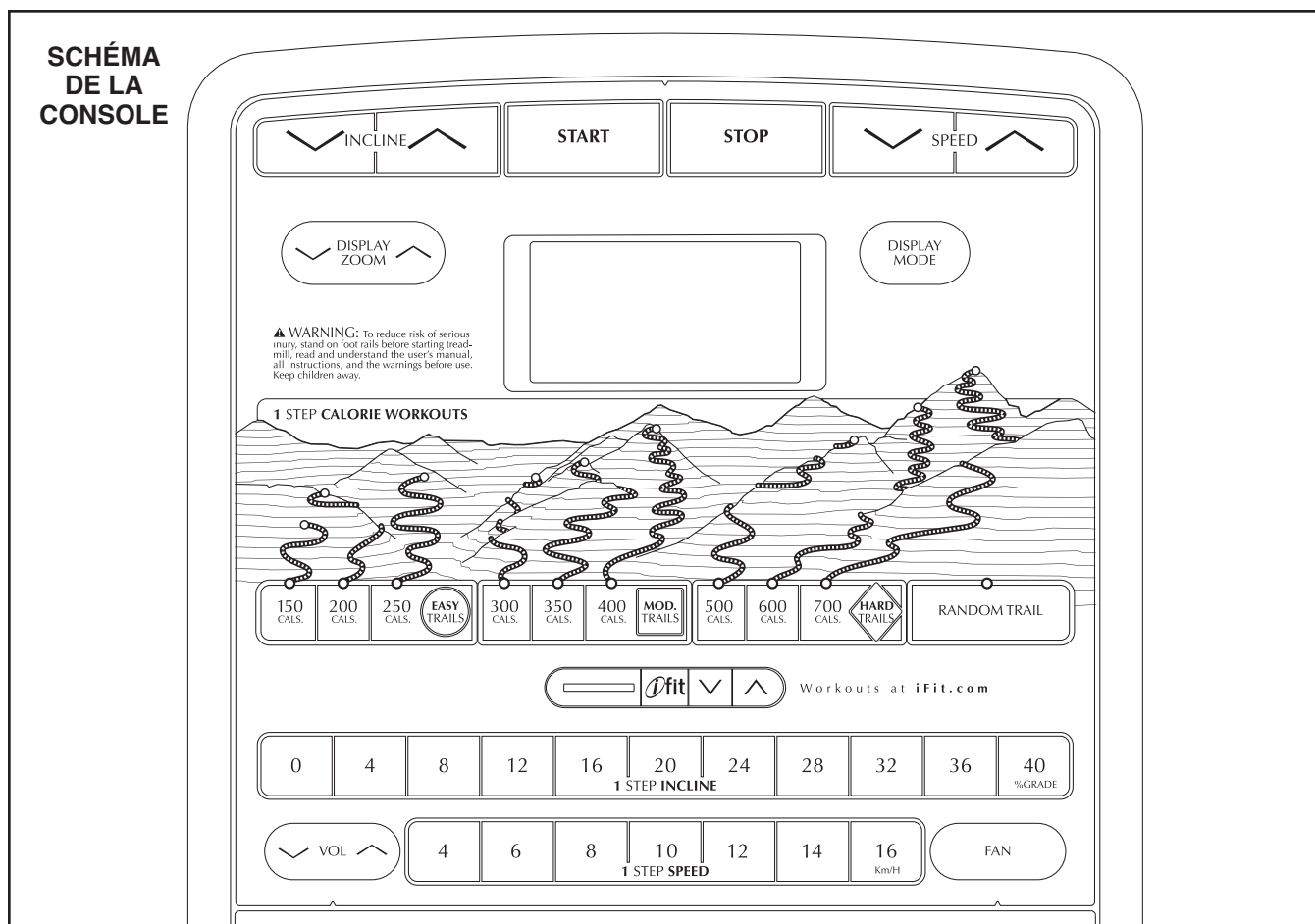
IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé avec un cordon d'alimentation recommandé par le fabricant.

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.



⚠ 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.

SCHÉMA 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.

FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console du tapis de course inclinable offre une vaste gamme de fonctionnalités destinées à rendre vos entraînements plus efficaces et agréables. Quand le mode manuel de la console est sélectionné, il est alors possible de modifier la vitesse et l'inclinaison du tapis de course inclinable au simple toucher d'un bouton. Au fur et à mesure que vous pratiquez vos exercices, la console affiche en continu des informations concernant vos exercices. Et, vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur de pouls de la poignée.

En plus, la console offre en outre neuf entraînements pour la perte de calories en 1 étape. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course inclinable tout en vous apportant des informations utiles pour une séance d'exercice efficace. Vous pourrez même utiliser le générateur d'entraînements aléatoires afin d'obtenir un nouvel entraînement à chaque séance d'exercices.

La console possède également le nouveau système d'entraînement interactif iFit. Le système iFit permet à la console d'accepter des cartes d'entraînements interactifs iFit comportant des entraînements conçus pour vous aider à atteindre des objectifs de fitness spécifiques. Les entraînements iFit contrôlent automatiquement le tapis de course inclinable pendant que la voix d'un entraîneur personnel vous aide au cours de chaque étape de votre entraînement. Les cartes iFit sont vendues séparément. **Pour acheter des cartes iFit, reportez-vous à la page de couverture de ce manuel.**

Vous pouvez également écouter votre musique d'entraînement préférée ou vos livres audio grâce au système audio stéréo premium de la console, pendant votre séance de mise en forme.

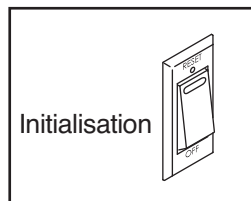
Pour allumer l'appareil, reportez-vous à la page 14. **Pour utiliser le mode manuel,** reportez-vous à la page 14. **Pour utiliser un entraînement pour la perte de calories en 1 étape,** reportez-vous à la page 16. **Pour utiliser un entraînement aléatoire,** reportez-vous à la page 17. **Pour utiliser une carte iFit,** reportez-vous à la page 18. **Pour utiliser le mode information,** reportez-vous à la page 19. **Pour utiliser le système audio stéréo,** reportez-vous à la page 19.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : Si le tapis de course inclinable a été exposé à des températures froides, laissez-le revenir à la température ambiante avant de le mettre sous tension. Autrement, les écrans de la console ou d'autres composants électriques risquent de s'endommager.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 12).

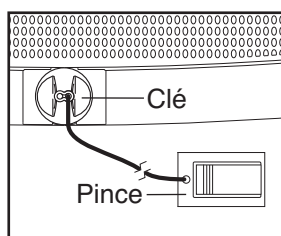
Ensuite, localisez l'interrupteur Initialisation/Éteint [RESET/OFF] situé sur le cadre du tapis de course inclinable près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur se trouve sur la position « initialisation ».



IMPORTANT : La console comporte un mode d'affichage « Démo » que l'on utilise lorsque le tapis de course inclinable est exposé dans une boutique. Si les écrans s'allument immédiatement après avoir branché le cordon d'alimentation et enclenché l'interrupteur « initialisation/éteint » en position initialisation, alors le tapis de course est certainement en mode démo. Pour désactiver de mode « Démo », maintenez enfoncée la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les écrans demeurent allumés, reportez-vous à la section « LE MODE INFORMATION » à la page 19 pour désactiver le mode démo. Si la console est en mode démo, l'inclinaison augmentera automatiquement jusqu'au niveau maximum d'inclinaison.

Puis, tenez-vous debout sur la plate-forme de marche du tapis de course inclinable. Récupérez la pince fixée à la clé (voir le schéma à droite) et agrafez la pince à votre vêtement au niveau de la taille. Puis, insérez la clé dans la console. Après quelques minutes, les écrans s'allumeront.

IMPORTANT : Lors d'une situation d'urgence, la clé pourra être enlevée de la console pour le ralentissement et l'arrêt de la courroie mobile. Testez la pince en faisant doucement quelques pas en arrière, si la clé n'est pas enlevée de la console, ajustez la position de la pince.



IMPORTANT : Si un film transparent recouvre la console, retirez-le. Pour éviter d'endommager la plateforme de marche, portez des chaussures de sport lors de l'utilisation du tapis de course inclinable. Lors de la première utilisation du tapis de course inclinable, vérifiez l'alignement de la courroie mobile, et centrez-la si nécessaire (reportez-vous à la page 23).

Remarque : La console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour connaître quelle unité de mesure est sélectionnée, reportez-vous à la section « LE MODE INFORMATION » à la page 19. Par souci de simplicité, toutes les instructions dans ce manuel font référence à des kilomètres.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Reférez-vous à la section « COMMENT ALLUMER L'APPAREIL » à gauche. Si nécessaire, appuyez sur les touches Inclinaison [INCLINE] pour diminuer l'inclinaison jusqu'au niveau minimum d'inclinaison.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Chaque fois que la clé est introduite dans la console, le mode manuel est sélectionné. Si vous avez sélectionné un entraînement, appuyez plusieurs fois sur n'importe quelle touche jusqu'à ce que les mots Contrôle Manuel [MANUAL CONTROL] apparaissent à l'écran.

3. Lancez la courroie mobile et réglez la vitesse.

Pour lancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Démarrage [START], la touche d'augmentation de Vitesse [SPEED], ou sur l'une des touches de Niveau de Vitesse [1 STEP SPEED] numérotées 1 à 10.

Quand vous appuyez sur la touche Démarrage ou sur la touche d'augmentation de Vitesse, la courroie mobile se met à tourner à 2 Km/H. Au fur et à mesure que vous pratiquez votre exercice, changez la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de Vitesse situées près de la touche Démarrage. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change de 0,1 Km/H ; si vous maintenez enfoncée la touche, la vitesse change par incrément de 0,5 Km/H. Si vous appuyez sur l'une des touches numérotées de vitesse Niveau de Vitesse, la courroie mobile changera graduellement sa vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt. Pour redémarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche Démarrage, la touche d'augmentation de Vitesse, ou sur l'une des touches de vitesse numérotées de Niveau de Vitesse.

4. Changez à volonté l'inclinaison du tapis de course inclinable.

Pour modifier l'inclinaison du tapis de course inclinable, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de l'inclinaison ou sur l'une des touches Niveau d'inclinaison numérotées 0 à 40. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison s'ajuste graduellement jusqu'à atteindre le réglage d'inclinaison sélectionné. **Remarque : Au fur et à mesure que l'inclinaison augmentera, la vitesse maximale du tapis de course inclinable diminuera. Lorsque l'inclinaison sera comprise entre 0% et 15%, la vitesse maximale sera de 16 Km/H ; lorsque l'inclinaison sera comprise entre 15,5% et 25%, la vitesse maximale sera de 12,8 Km/H ; lorsque l'inclinaison sera comprise entre 25,5% et 35%, la vitesse maximale sera de 8 Km/H ; et lorsque l'inclinaison sera comprise entre 35,5% et 40%, la vitesse maximale sera de 4,8 Km/H.**

5. Suivez votre progression à l'écran.

Lorsque le mode manuel est sélectionné, la console propose quatre modes d'affichage. Le mode d'affichage sélectionné détermine les informations d'entraînement qui seront affichées. Appuyez plusieurs fois sur la touche Mode d'Affichage [DISPLAY MODE] pour sélectionner le mode d'affichage souhaité.

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

- Le temps [TIME] écoulé.
- La distance parcourue en marchant ou en courant.
- Le nombre de mètres [METERS] que vous avez parcourus lors de votre ascension.
- La quantité approximative de calories que vous avez brûlées par heure.
- La vitesse [SPEED] de la courroie mobile.
- Le niveau d'inclinaison [INCLINE] du tapis de course inclinable.
- La quantité approximative de calories que vous avez brûlées.
- Votre fréquence cardiaque. Remarque : Votre fréquence cardiaque ne peut être affichée que pendant l'utilisation du détecteur de pouls de la poignée (reportez-vous à l'étape 6).

Indépendamment du mode d'affichage sélectionné, le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison apparaîtra à l'écran pendant quelques secondes chaque fois que vous changez le réglage.

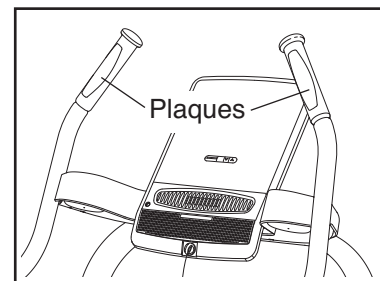
Vous pouvez, le cas échéant, régler le volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de Volume [VOL] de la console.

Pour réinitialiser la console, appuyez sur la touche Arrêt [STOP], enlevez la clé puis ré-introduisez-la.

6. Mesurez votre fréquence cardiaque, le cas échéant.

Avant d'utiliser le détecteur cardiaque de la poignée, enlevez les feuilles de plastique sur les plaques métalliques, si nécessaire. Et assurez-vous également que vos mains sont propres.

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous debout sur la plate-forme de marche et tenez les plaques métalliques**



sur la rampe pendant environ dix secondes—évit
ez de bouger les mains. Dès que votre pouls aura été détecté, votre fréquence cardiaque s'affichera. **Pour une lecture plus précise de votre fréquence cardiaque, continuez à tenir les plaques métalliques pendant environ 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Le ventilateur comporte des réglages de vitesse rapides et lents. Appuyez plusieurs fois sur la touche Ventilateur [FAN] pour sélectionner une vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre. Remarque : Si le ventilateur est en marche au moment de l'arrêt de la courroie mobile, le ventilateur s'éteindra automatiquement après quelques minutes.

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

«Montez sur la plate-forme de marche, puis appuyez sur la touche « Stop ».. Puis, enlevez la clé de la console et rangez-la en lieu sûr. Si la console est en mode démo, (reportez-vous à la section « LE MODE INFORMATION » à la page 19), l'inclinaison augmentera automatiquement jusqu'au niveau maximum d'inclinaison.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course inclinable, mettez l'interrupteur Initialisation/Éteint [RESET/OFF] sur la position éteint, puis débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : Autrement, les composants électriques du tapis de course inclinable risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT POUR LA PERTE DE CALORIES EN 1 ÉTAPE

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir l'étape 1 à la page 14.

2. Sélectionnez un entraînement pour la perte de calories en 1 étape.

Pour sélectionner un entraînement pour la perte de calories en 1 étape, appuyez sur la touche Entraînements pour la Perte de Calories en 1 Étape [1 STEP CALORIE WORKOUTS] jusqu'à ce que le nom de l'entraînement apparaisse à l'écran et que le voyant situé en bas de la piste souhaitée s'allume.

Lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran affiche une piste sur le versant d'une montagne.

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

3. Lancez la courroie mobile.

Appuyez sur la touche Démarrage [START] pour commencer l'entraînement. Quelques secondes après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course inclinable se met en mouvement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

A la fin du premier segment de l'entraînement, une série de tonalités se fait entendre. Si un autre réglage de vitesse et/ou d'inclinaison est programmé pour le deuxième segment, le réglage de vitesse et/ou d'inclinaison apparaîtra à l'écran pendant un moment pour vous prévenir, et le tapis de course inclinable adoptera automatiquement les réglages de vitesse et d'inclinaison du segment suivant.

L'entraînement se poursuivra ainsi jusqu'à ce que vous atteigniez la fin de la piste affichée à l'écran. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt.

Si à un moment quelconque de l'entraînement, le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop faible, vous pouvez annuler celui-ci en appuyant sur les touches de Speed [VITESSE] ou de Inclinaison [INCLINE] ; **cependant, lorsque le nouveau segment démarrera, le tapis de course inclinable s'ajustera automatiquement aux réglages de la vitesse et de l'inclinaison de ce segment.**

Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour recommencer l'entraînement, appuyez sur le bouton Démarrage. La courroie mobile se met alors à tourner à 2 Km/H. Dès que le prochain segment de l'entraînement commence, le tapis de course inclinable se règle automatiquement sur les réglages de la vitesse et d'inclinaison pour ce segment.

Remarque : l'objectif calorie est une estimation de la quantité de calories que vous brûlerez au cours de la séance d'entraînement. La quantité réelle de calories que vous brûlerez dépendra de votre poids. En outre, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison de le tapis de course inclinable durant l'entraînement, la quantité de calories que vous brûlerez en sera affectée.

4. Suivez votre progression à l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 15. Lorsqu'un entraînement pour la perte de calories en 1 étape est sélectionné, la console propose quatre modes d'affichage. Appuyez plusieurs fois sur la touche Mode d'affichage [DISPLAY MODE] pour sélectionner le mode d'affichage souhaité.

L'écran affichera une image animée de la piste sur laquelle vous marchez ou courez. Le cercle au-dessus de la piste indiquera votre progression. Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution sous Agrandissement de l'Affichage [DISPLAY ZOOM] pour le zoom avant ou le zoom arrière. Dans l'écran qui affiche l'image animée d'un coureur, le profil de l'inclinaison représente le niveau d'inclinaison de la piste et le côté droit de l'écran affiche le nombre de mètres que vous avez parcourus lors de votre ascension.

Pour régler le contraste de l'écran, reportez-vous à la section « LE MODE INFORMATION » à la page 19.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 15.

6. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Voir l'étape 7 à la page 15.

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

Voir l'étape 8 à la page 15.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT ALÉATOIRE

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir l'étape 1 à la page 14.

2. Sélectionnez un entraînement aléatoire.

Pour sélectionner un entraînement aléatoire, appuyez sur la touche Piste aléatoire [RANDOM TRAIL]. Appuyez sur une des touches [1 STEP CALORIE WORKOUTS] pour sélectionner la quantité approximative de calories que vous souhaitez brûler. Le tapis de course inclinable créera un nouvel entraînement sur la base de réglages de vitesse et d'inclinaison aléatoires. Appuyez plusieurs fois sur la touche Entraînements pour la Perte de Calories en 1 Étape pour créer divers entraînements.

Lorsqu'un entraînement aléatoire sera sélectionné, l'écran affichera la durée de cet entraînement et le nombre de mètres que vous parcourrez lors de votre ascension. L'écran affichera également la piste.

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

3. Lancez la courroie mobile.

Appuyez sur la touche Démarrage [START] pour commencer l'entraînement. Quelques secondes après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course inclinable se met en mouvement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

A la fin du premier segment de l'entraînement, une série de tonalités se fait entendre. Si un réglage différent de la vitesse et/ou de l'inclinaison est programmé pour le deuxième segment, le réglage de la vitesse et/ou de l'inclinaison apparaîtra à l'écran pendant quelques secondes pour vous en avertir et le tapis de course inclinable s'ajustera automatiquement à ces réglages de la vitesse et de l'inclinaison.

L'entraînement se poursuivra ainsi jusqu'à ce que vous atteigniez la fin de la piste affichée à l'écran. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt.

Si à un moment quelconque de l'entraînement, le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop faible, vous pouvez annuler celui-ci en appuyant sur les touches de Vitesse [SPEED] ou de Inclinaison [INCLINE] ; cependant, lorsque le nouveau segment démarrera, le tapis de course inclinable s'ajustera automatiquement aux réglages de la

vitesse et de l'inclinaison de ce segment. Si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course inclinable durant l'entraînement, la durée de l'entraînement ainsi que le nombre de mètres que vous parcourrez lors de votre ascension en seront affectés.

Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, appuyez sur la touche Arrêt. Pour recommencer l'entraînement, appuyez sur le bouton Démarrage. La courroie mobile se met alors à tourner à 2 Km/H. Dès que le prochain segment de l'entraînement commence, le tapis de course inclinable se règle automatiquement sur les réglages de la vitesse et d'inclinaison pour ce segment.

Remarque : L'objectif calorie est une estimation de la quantité de calories que vous brûlerez au cours de la séance d'entraînement. La quantité réelle de calories que vous brûlerez dépendra de votre poids. En outre, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course inclinable durant l'entraînement, la quantité de calories que vous brûlerez en sera affectée.

4. Suivez votre progression à l'écran.

Lorsqu'un entraînement aléatoire est sélectionné, la console propose sept modes d'affichage. Appuyez plusieurs fois sur la touche Mode d'Affichage [DISPLAY MODE] ainsi que sur la touche Agrandissement de l'Affichage [DISPLAY ZOOM] pour sélectionner le mode de l'affichage souhaité. L'écran peut afficher le temps restant de l'entraînement, la distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant, la vitesse de la courroie mobile, l'inclinaison du tapis de course inclinable, la quantité approximative de calories que vous avez brûlées par heure, le nombre de mètres parcourus lors de votre ascension, la quantité approximative de calories que vous avez brûlées, le temps écoulé, une image animée d'un coureur, et la piste que vous marcherez.

Pour régler le contraste de l'écran, reportez-vous à la section « LE MODE INFORMATION » à la page 19.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 15.

6. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Voir l'étape 7 à la page 15.

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

Voir l'étape 8 à la page 15.

COMMENT UTILISER UNE CARTE IFIT

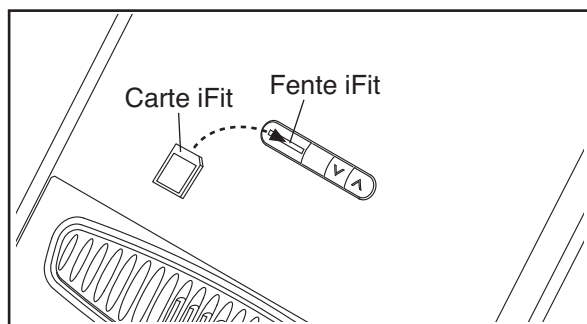
Pour acheter des cartes iFit, reportez-vous à la page de couverture de ce manuel.

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir l'étape 1 à la page 14.

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 les contacts métalliques de la carte iFit sont orientés vers le bas et sont bien introduits dans la fente iFit.



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 une piste sur le versant d'une montagne. En outre, l'écran affiche le nom, l'inclinaison maximale, la durée, et la vitesse maximale de l'entraînement.

Chaque entraînement iFit est divisé en plusieurs segments d'une minute. Un réglage de la vitesse et un réglage de l'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : La même vitesse et/ou inclinaison peut être programmée pour des segments consécutifs.

3. Lancez la courroie mobile.

Appuyez sur la touche Démarrage [START] pour démarrer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course inclinable se règle automatiquement sur les premiers réglages de vitesse et d'inclinaison pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

La voix d'un entraîneur personnel vous guidera tout au long de l'entraînement. L'entraînement iFit fonctionnera de la même façon qu'un entraînement aléatoire (reportez-vous à l'étape 3 à la page 17).

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison du segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez annuler celui-ci en appuyant sur les touches de Vitesse [SPEED] ou de Inclinaison [INCLINE] ; **cependant, lorsque le nouveau segment démarrera, le tapis de course inclinable s'ajustera automatiquement aux réglages de la vitesse et de l'inclinaison pour ce segment.**

Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour recommencer l'entraînement, appuyez sur le bouton Démarrage. La courroie mobile se met alors à tourner. Dès que le prochain segment de l'entraînement débutera, le tapis de course inclinable se réglera automatiquement sur les réglages de la vitesse et d'inclinaison pour ce segment.

4. Suivez votre progression à l'écran.

Lorsqu'un entraînement iFit est sélectionné, la console propose trois modes d'affichage. Appuyez plusieurs fois sur la touche Mode d'Affichage [DISPLAY MODE] pour sélectionner le mode d'affichage souhaité. L'écran peut afficher le temps restant dans la séance d'entraînement, la distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant, la vitesse de la courroie mobile, l'inclinaison du tapis de course inclinable, la quantité approximative de calories que vous avez brûlées par heure, le nombre de mètres que vous avez parcourus lors de votre ascension ainsi que la quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution sous Agrandissement de l'Affichage [DISPLAY ZOOM] pour le zoom avant ou le zoom arrière.

5. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Voir l'étape 7 à la page 15.

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

Voir l'étape 8 à la page 15.

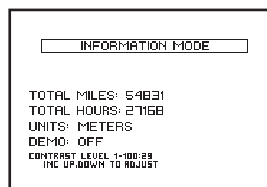
AVERTISSEMENT : Enlevez toujours les cartes iFit de la fente iFit lorsque vous ne les utilisez pas.

LE MODE INFORMATION

La console offre un mode d'information qui enregistre le nombre total des heures d'utilisation du tapis de course inclinable et la distance totale parcourue par la courroie mobile. Le mode Information vous permet également de choisir entre « miles » et « kilomètres » pour mesurer la distance et pour activer ou désactiver le mode « Démo » de l'écran. Vous avez également la possibilité de régler le niveau de contraste de l'écran.

Pour sélectionner de mode Informations, maintenez enfoncée la touche Arrêt [STOP], introduisez la clé dans la console, puis relâchez la touche Arrêt. Quand le mode Informations est sélectionné, les informations suivantes apparaissent à l'écran :

L'écran indiquera également le nombre total d'heures de fonctionnement du tapis de course inclinable ainsi que le nombre total de kilomètres parcourus par la courroie mobile.



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

La console comporte un mode d'affichage « Démo » que l'on utilise lorsque le tapis de course inclinable est exposé dans une boutique. Lorsque le mode « Démo » est activé, la console fonctionne normalement quand vous branchez le cordon d'alimentation électrique, placez le disjoncteur en position réarmement, et insérez la clé dans la console. Néanmoins, lorsque vous enlevez la clé, les écrans demeurent allumés, bien que les touches ne fonctionnent pas. Si le mode « Démo » est activé, le mot *ON* (Activé) s'affiche à l'écran pendant la sélection du mode Information. Pour activer ou désactiver le mode « Démo », appuyez sur la touche de diminution de Vitesse. Remarque : Lorsque le tapis de course inclinable est en mode démo, l'inclinaison s'élève automatiquement jusqu'au niveau maximal d'inclinaison.

L'écran affichera également le niveau de contraste de l'écran. Pour régler le contraste de l'écran, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Inclinaison [INCLINE].

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

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO STÉRÉO

Pour écouter de la musique ou des livres audio grâce aux haut-parleurs stéréo de la console, vous devez brancher votre lecteur MP3, lecteur CD, ou tout autre lecteur audio à la console.

Repérez le câble audio. Branchez une des extrémités dans le jack d'écoute situé près des haut-parleurs. Puis, branchez le câble audio à une prise jack de votre lecteur MP3, lecteur CD, ou tout autre lecteur audio personnel. **Assurez-vous que le câble audio est bien branché.**

Ensuite, appuyez sur la touche Lecture de votre lecteur MP3, lecteur CD ou tout autre lecteur audio personnel. Puis, réglez le volume de votre lecteur audio personnel ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Volume [VOL] de la console.

Si vous utilisez un lecteur CD et que le son saute, placez alors le lecteur sur le sol ou sur une autre surface plane au lieu de le mettre sur la console.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE

Avant de déplacer le tapis de course inclinable, introduisez la clé dans la console, réglez l'appareil au niveau d'inclinaison maximum, retirez la clé de la console, et débranchez le cordon d'alimentation.

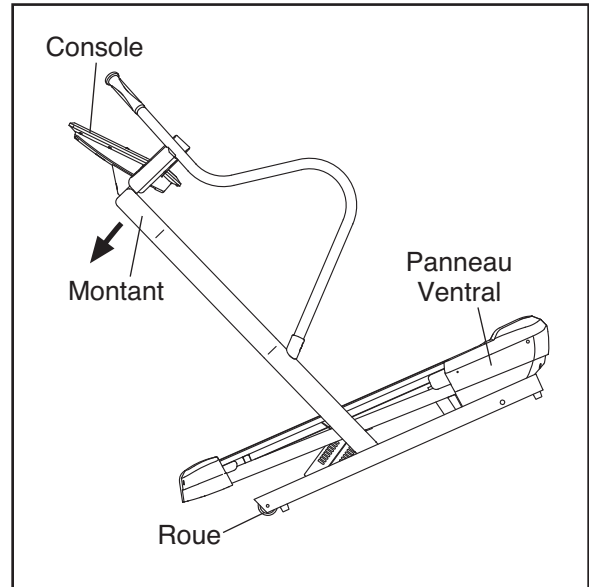
A cause de la taille et du poids du tapis de course inclinable, son déplacement requiert deux à trois personnes. Tenez le montant fermement près de la console.

Inclinez le tapis de course inclinable vers l'arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues. **AVERTISSEMENT :**

Pour réduire le risque d'endommager le tapis de course inclinable et pour éviter toute blessure, ne soulevez pas le tapis de course inclinable par le panneau ventral en plastique. Ne tirez pas sur la console. Faites rouler

doucelement le tapis de course inclinable jusqu'à l'emplacement souhaité puis abaissez-le en position horizontale.

AVERTISSEMENT : Pour réduire le risque de blessures, faites très attention lorsque vous déplacez le tapis de course inclinable. Évitez de déplacer le tapis de course inclinable sur des surfaces irrégulières.

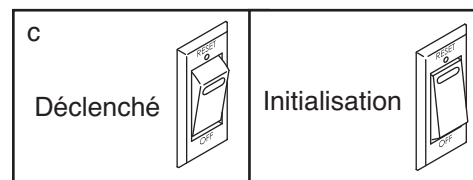


LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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 12). Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez uniquement un fil à 3 conducteurs de 1 mm² (taille 14) dont la longueur ne dépasse pas 1,5 m (5 pieds).
 - Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.
 - Vérifiez l'interrupteur 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

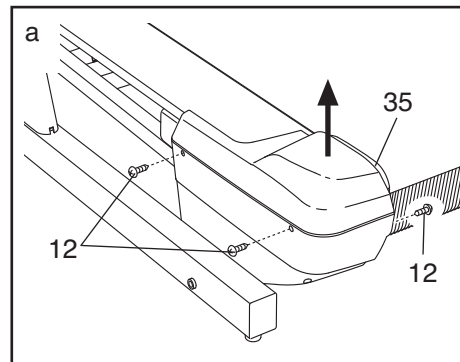
- SOLUTION :**
- Vérifiez l'interrupteur initialisation/éteint (voir le schéma ci-dessus). Si le coupe-circuit s'est déclenché, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.
 - Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez 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

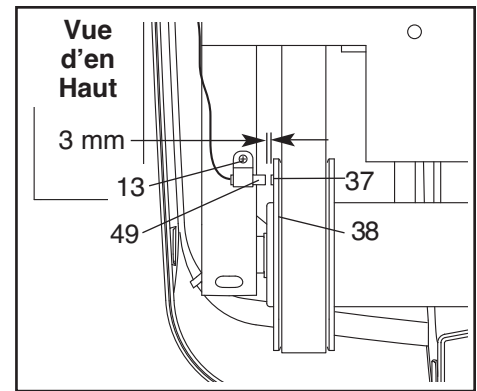
- SOLUTION :**
- La console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé en magasin. Si les affichages restent allumés quand vous retirez la clé de la console, le mode « démo » est probablement allumé. Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les affichages sont toujours allumés, référez-vous à la section LE MODE INFORMATION à la page 19 pour éteindre le mode « démo ».

PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- SOLUTION :**
- Enlevez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Puis, enlevez les trois Vis indiquées de #8 x 1/2" (12). Soulevez le Couvercle du Rouleau Gauche (35).



Repérez le Capteur Magnétique (49) et l'Aimant (37) du côté gauche de la Poulie (38). Faites tourner la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné sur le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'intervalle entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, desserrez, mais sans l'enlever, la Vis de Serrage de #8 x 3/4" (13). Bougez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Remplacez le Couvercle du Rouleau Gauche (non indiqué), puis faites fonctionner le tapis de course inclinable pendant quelques minutes pour trouver une lecture correcte de la vitesse.

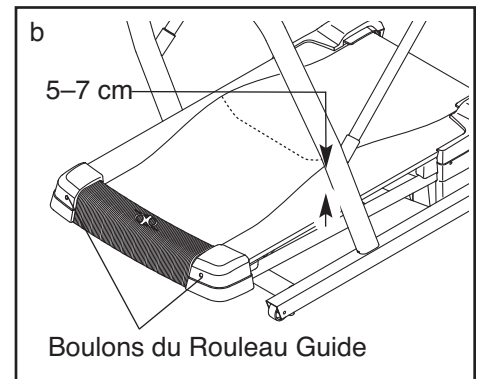


PROBLÈME : le changement de l'inclinaison du tapis de course inclinable ne s'effectue pas correctement

SOLUTION : a. Maintenez enfoncée la touche Arrêt [STOP] ainsi que la touche d'augmentation de Vitesse [SPEED], introduisez la clé dans la console, puis relâchez la touche Arrêt ainsi que la touche d'augmentation de Vitesse. Appuyez à nouveau sur le bouton Arrêt. Puis, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de Inclinaison [INCLINE]. Le tapis de course inclinable s'élèvera automatiquement au niveau maximum d'inclinaison puis retournera au niveau minimum. Ceci permettra un réétalonnage du système d'inclinaison. Si l'inclinaison ne se calibre pas, appuyez sur la touche Arrêt, puis appuyez à nouveau sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison. Lorsque l'inclinaison a été calibrée, enlevez la clé de la console.

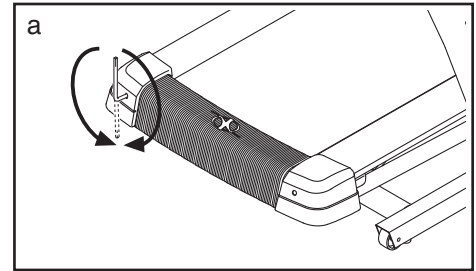
PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand vous marchez dessus

- SOLUTION :**
- a. Si un cordon prolongateur est nécessaire, utilisez uniquement un cordon à 3 conducteurs de calibre 1 mm² et long de 1,5 m maximum.
 - b. Si la courroie mobile est trop serrée, la performance du tapis de course inclinable risque de diminuer et la courroie mobile risque de s'endommager. Enlevez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. A l'aide de la clé hexagonale, tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et de 1/4 de tour, les deux boulons du rouleau guide. Lorsque la courroie mobile est correctement serrée, vous devriez être capable de soulever chaque bord de la courroie mobile de 8 à 10 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Veillez à maintenir la courroie mobile centrée. Puis, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis de course inclinable pendant quelques minutes. Répétez le procédé jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement serrée.
 - c. Si la courroie continue à ralentir quand vous marchez dessus, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel.

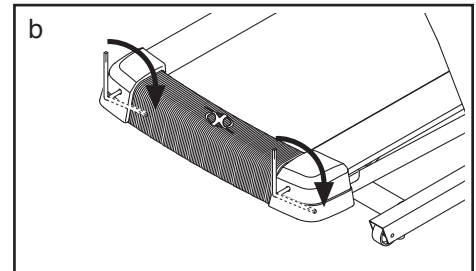


PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée ou glisse quand vous marchez dessus

SOLUTION : a. Si la courroie mobile n'est pas centrée, enlevez la clé puis **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau guide gauche dans le sens des aiguilles d'une montre 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 tendre la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et utilisez le tapis de course inclinable pendant quelques minutes. Répétez le procédé jusqu'à ce que la courroie mobile soit recentrée.



b. Si la courroie mobile glisse lorsque vous marchez dessus, enlevez d'abord la clé puis **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. A l'aide de la clé hexagonale, tournez dans le sens des aiguilles d'une montre et d'un quart de tour, les deux boulons du rouleau guide. Si la courroie mobile est correctement serrée, vous devriez être capable de soulever chaque bord de la courroie mobile de 8 à 10 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Veillez à maintenir la courroie mobile centrée. Puis, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez doucement sur le tapis de course inclinable pendant quelques minutes. Répétez le procédé jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement serrée.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

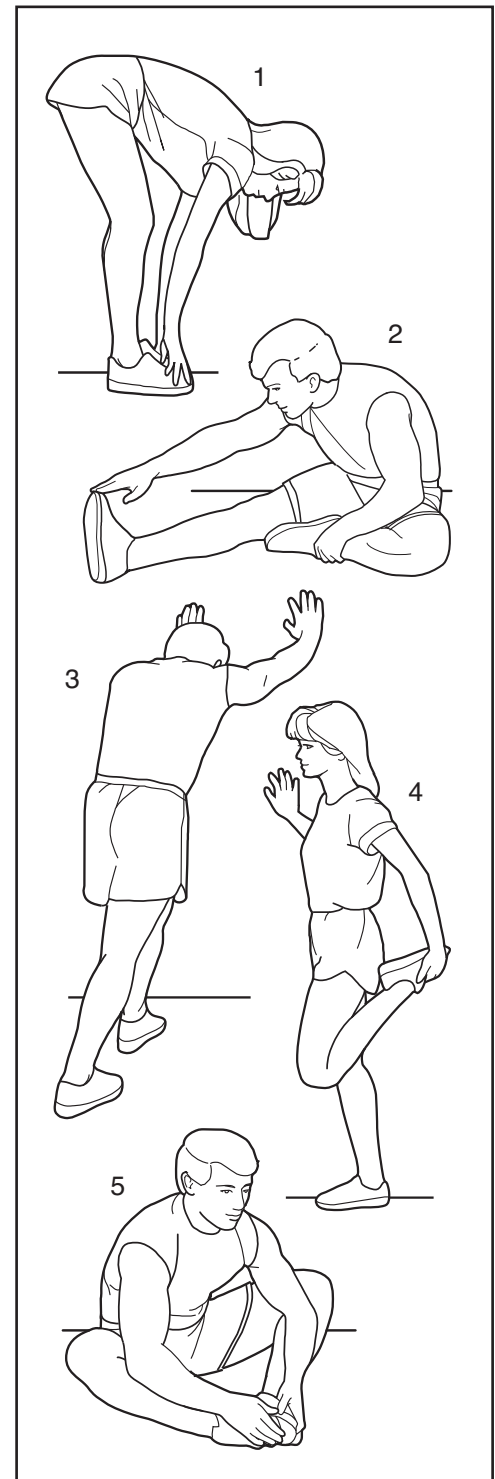
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NETL15708.0

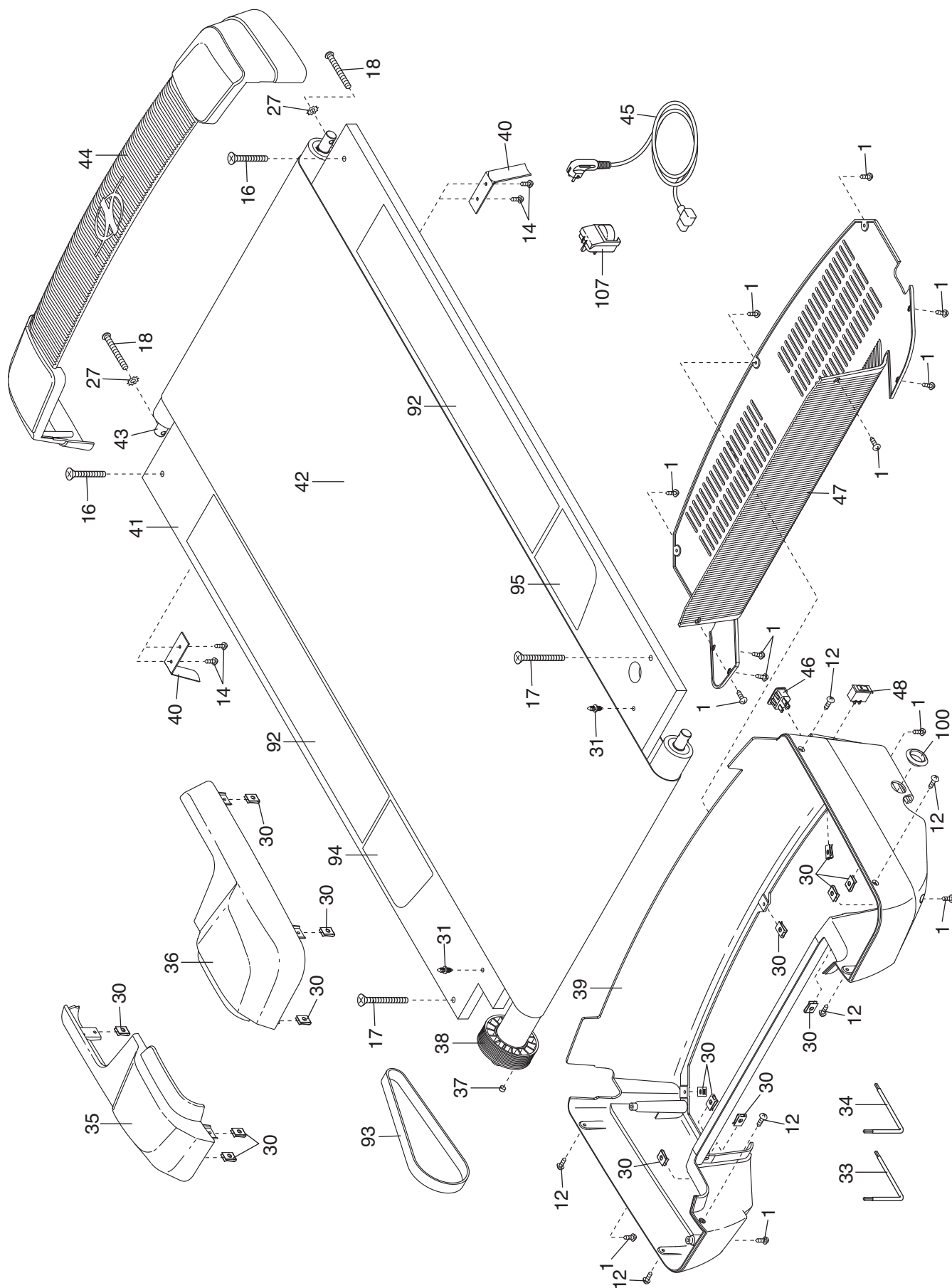
R0410A

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

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	36	Vis de #8 x 3/4"	51	1	Coussin Arrière Gauche
2	4	Vis Auto-perçante de #8 x 1"	52	1	Cadre
3	4	Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 3 1/2"	53	1	Plaque du Panneau Ventral
4	2	Boulon de 3/8" x 2 1/2"	54	1	Coussin Gauche Avant
5	1	Fil du Moteur d'Inclinaison	55	1	Panneau Ventral Avant
6	4	Boulon de 5/16" x 3/4"	56	1	Couvercle Supérieur du Moteur d'Inclinaison
7	2	Boulon de 3/8" x 5"	57	1	Couvercle Inférieur du Moteur d'Inclinaison
8	2	Écrou de 3/8"	58	1	Moteur d'Inclinaison
9	8	Rondelle Étoilée de 3/8"	59	1	Serre Fil
10	4	Vis de #6 x 1"	60	1	Plaque Électronique
11	8	Vis Auto-perçante de #8 x 3/4"	61	4	Espaceur en Plastique
12	11	Vis de #8 x 1/2"	62	1	Carte de circuit imprimé
13	1	Vis de Serrage de #8 x 3/4"	63	1	Contrôleur
14	4	Vis du Guide de la Courroie	64	1	Moteur de Traction
15	2	Vis de 1/4" x 1 1/2"	65	1	Mécanisme de Résistance
16	2	Boulon de 5/16" x 1 3/4"	66	4	Plaque du Détecteur de Pouls
17	2	Boulon de 5/16" x 1 3/4"	67	4	Logement de la Plaque du Pouls
18	2	Boulon de 1/4" x 2 1/2"	68	2	Poignée du Détecteur de Pouls
19	1	Boulon de 3/8" x 1"	69	1	Rampe Gauche
20	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	70	1	Fil du Détecteur de Pouls Gauche
21	2	Boulon de 3/8" x 4 1/4"	71	1	Fil du Détecteur de Pouls Droit
22	15	Vis de #8 x 1/2"	72	1	Fil du Montant
23	5	Boulon du Moteur	73	1	Couvercle de la Console
24	3	Rondelle Étoilée #8	74	1	Montant
25	4	Rondelle Plate de 1/4"	75	1	Rampe Droite
26	2	Attache Flexible	76	2	Couvercle de la Rampe
27	4	Rondelle Étoilée de 1/4"	77	2	Roue
28	4	Écrou de Verrouillage de 3/8"	78	1	Base
29	4	Écrou de 5/16"	79	4	Rondelle d'Espacement du Pied de la Base
30	15	Pince	80	4	Pied de la Base
31	2	Attache en Plastique	81	2	Autocollant d'Avertissement
32	4	Boulon en Métal/Nylon de 1/4" x 1"	82	1	Autocollant d'Avertissement
33	1	Clé Hexagonale	83	2	Embout de la Base
34	1	Clé Hexagonale de 5/32"	84	1	Console
35	1	Couvercle du Rouleau Gauche	85	1	Ventilateur de la Console
36	1	Couvercle du Rouleau Droit	86	1	Plateau à Accessoires
37	1	Aimant	87	1	Bague d'Espacement du Support
38	1	Rouleau/Poulie de Traction	88	1	Support
39	1	Panneau Ventral	89	1	Fil de Mise à la Terre de la Console
40	2	Guide de la Courroie	90	1	Porte d'Accès
41	1	Plateforme de Marche	91	1	Clé/Pince
42	1	Courroie Mobile	92	2	Autocollant de la Plateforme
43	1	Rouleau Guide	93	1	Courroie du Moteur
44	1	Capot Avant	94	1	Autocollant Gauche du Nom
45	1	Cordon d'Alimentation	95	1	Autocollant Droit du Nom
46	1	Réceptacle	96	1	Coussin Avant Droit
47	1	Couvercle du Panneau Ventral	97	1	Coussin Arrière Gauche
48	1	Disjoncteur Réarmement/Arrêt	98	2	Attache-Fil de 8"
49	1	Capteur Magnétique			
50	1	Serre-joint du Capteur Magnétique			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
99	8	Attache-Fil de 8"	106	1	Filtre
100	3	Passe-Fil Rond	107	1	Adaptateur du Cordon d’Alimentation
101	1	Autocollant d’Avertissement de l’Écran	108	1	Plaque du Moteur de Traction
102	1	Écran du Moteur	109	2	Isolateur du Moteur de Traction
103	1	Câble Audio	110	4	Rondelle en Caoutchouc
104	1	Câble du Détecteur d’Inclinaison	111	2	Rondelle Plate de 5/16"
105	1	Transformateur	*	—	Manuel de l’Utilisateur

Remarque : les spécifications sont sujettes à modification sans préavis. Pour obtenir des informations sur la façon de commander des pièces de rechange, reportez-vous au verso de ce manuel. *Ces pièces ne sont pas illustrées.



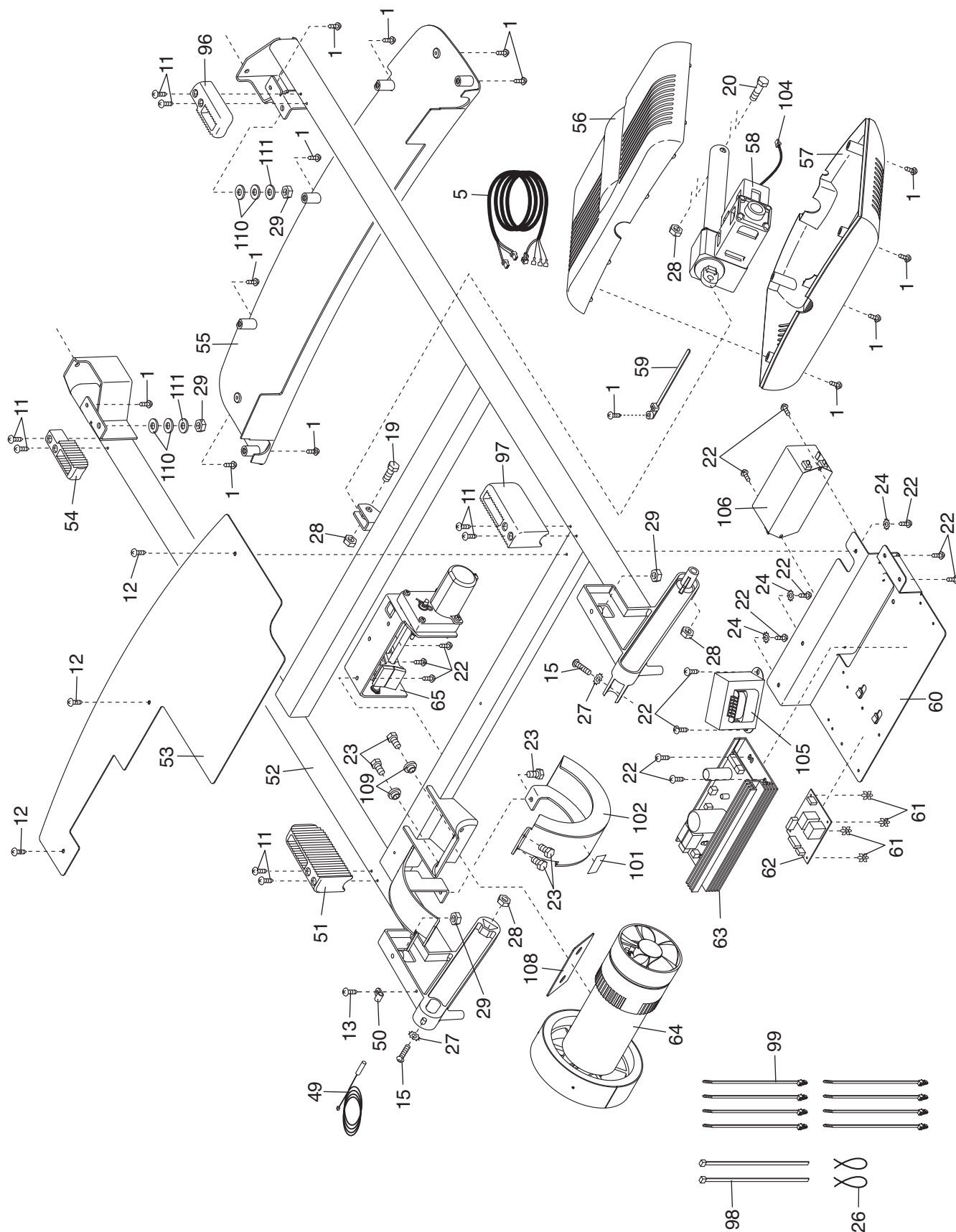
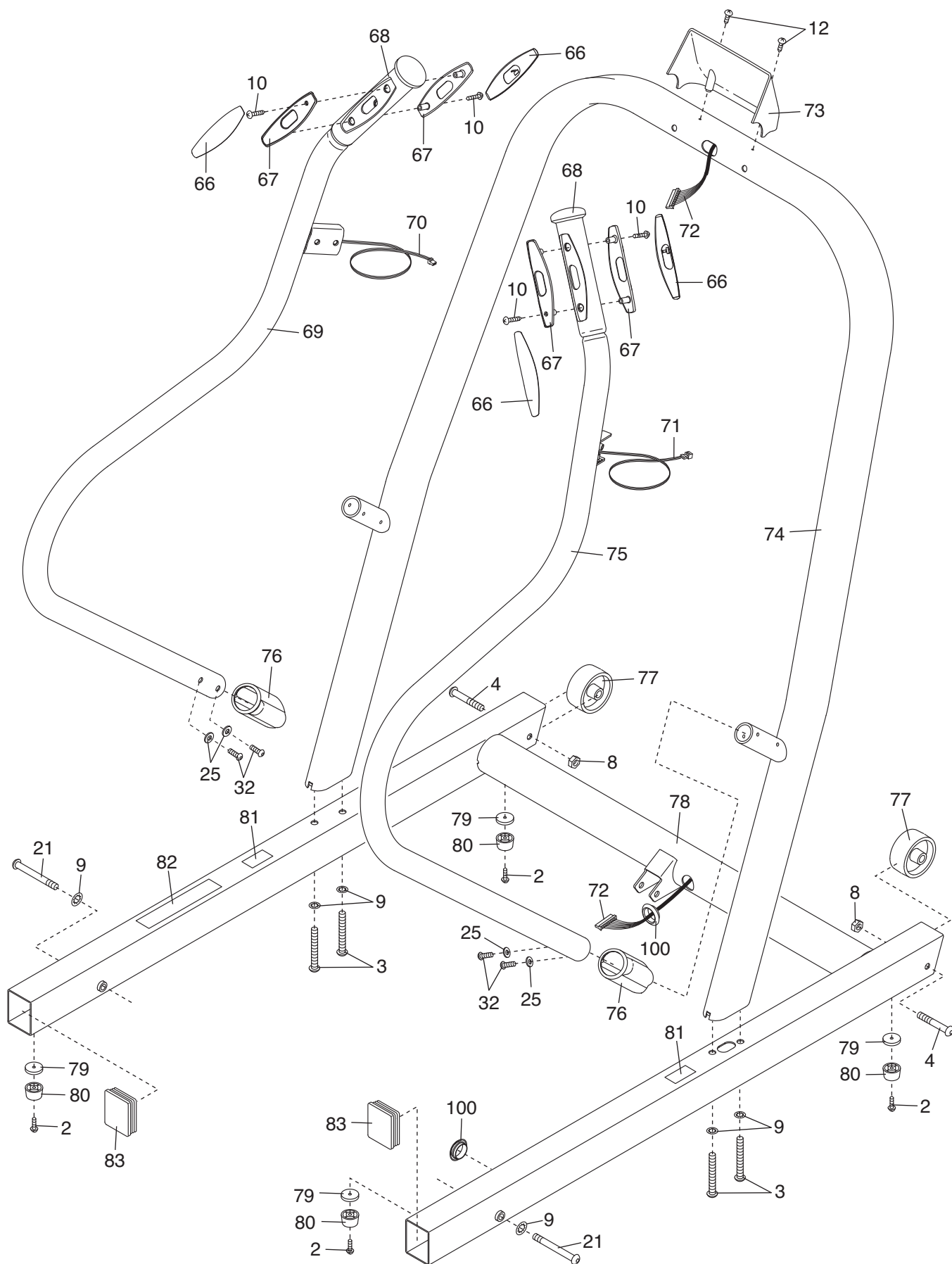
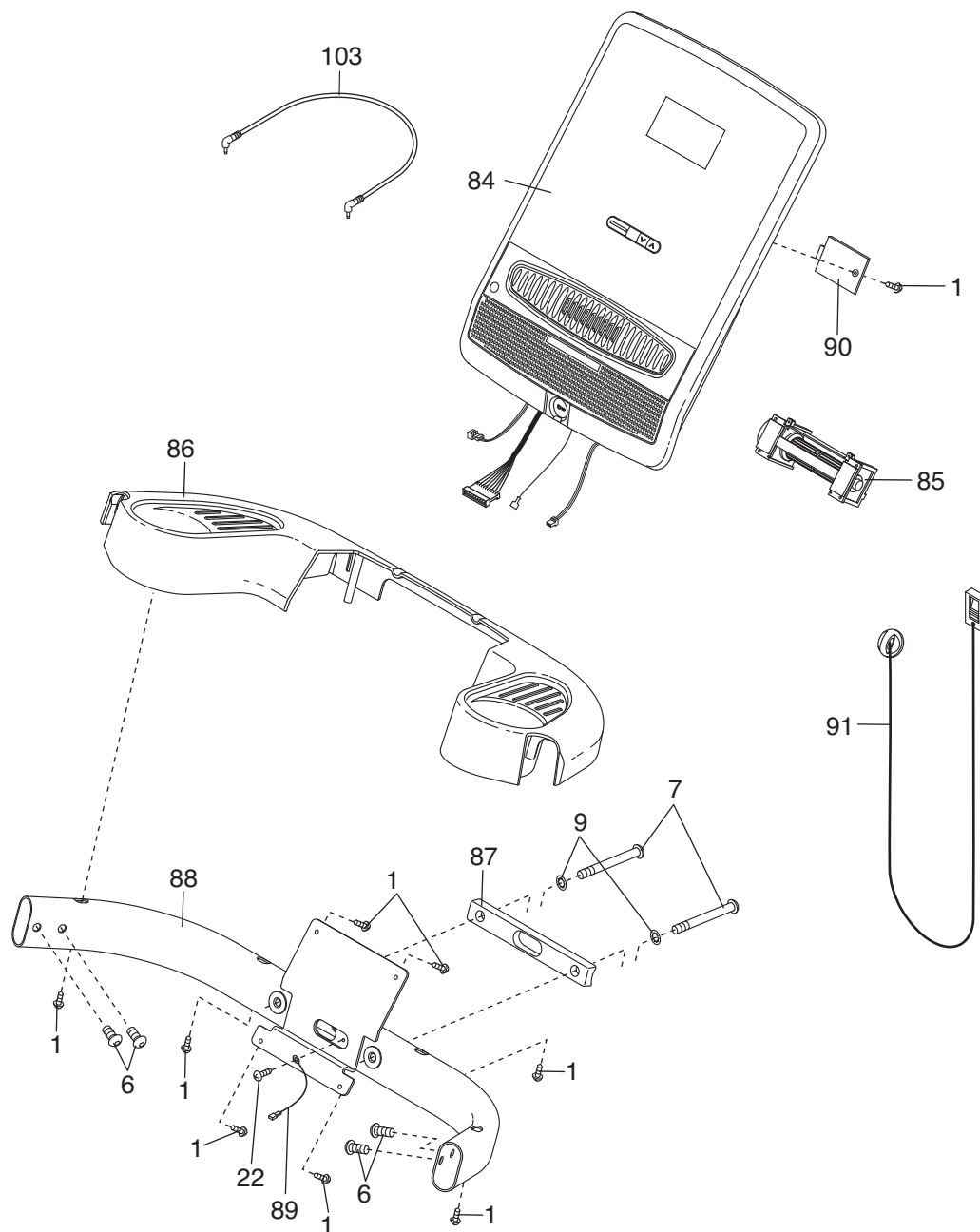


SCHÉMA DÉTAILLÉ C—N°. du Modèle NETL15708.0

R0410A





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.

