

NordicTrack T 23.0

N° du Modèle NETL18711.5

N° de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service à la Clientèle (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site Internet : www.iconsupport.eu
Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11
Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095
Fax : +33 (0) 1305 62 730

du lundi au vendredi, de 8h à 20h ; le samedi, de 9h à 13h

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

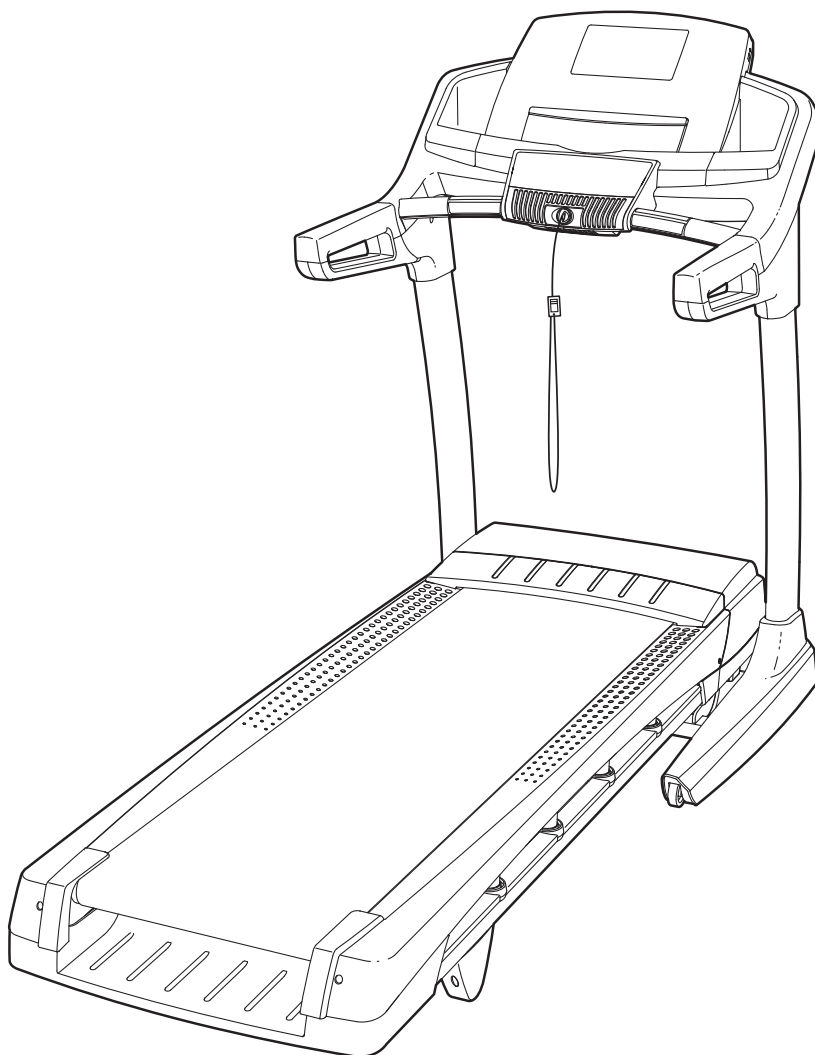


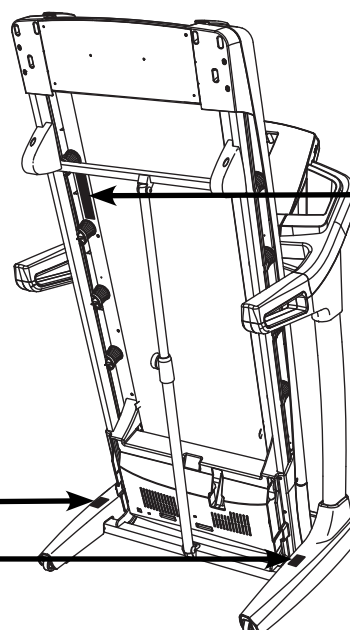
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE	16
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	17
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	30
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	31
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	33
LISTE DES PIÈCES	34
SCHÉMA DÉTAILLÉ.....	36
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement.

Si un autocollant est manquant ou illisible, 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 brûlures, d'incendies, de décharges électriques et de blessures, veuillez lire toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que toutes les mises en garde sur votre tapis de course avant de l'utiliser. ICON décline toute responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
3. Utilisez uniquement le tapis de course de la manière décrite.
4. Le tapis de course est conçu uniquement pour un usage à domicile. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, sur une terrasse couverte ou près d'une source d'eau.
6. Installez le tapis de course sur une surface plane, avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. Ne placez pas le tapis d'inclinaison sur une surface qui pourrait bloquer les ouvertures de ventilation. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart du tapis de course en tout temps.
9. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 159 kg.
10. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
11. Portez de vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
12. Branchez le cordon d'alimentation (référez-vous à la page 17) sur un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
13. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
14. Gardez le cordon d'alimentation et le surpresseur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.
15. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche est endommagé(e), ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section DÉPANNAGE page 31 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
16. Veuillez lire attentivement, comprendre et tester les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 19).
17. N'allumez jamais le tapis de course quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lorsque vous utilisez le tapis de course.
18. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.

19. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs, tels les mouvements de l'utilisateur, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque durant l'exercice.
20. Ne laissez jamais le tapis de course sans surveillance quand il est allumé. Retirez toujours la clé, débranchez le cordon et placez l'Interrupteur sur la position OFF (voir le schéma page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur) quand vous n'utilisez pas le tapis de course.
21. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Référez-vous aux sections **ASSEMBLAGE** page 7 et **COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE** page 29). Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.
22. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
23. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
24. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
25. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. Les réparations autres que celles décrites dans ce manuel doivent être effectuées uniquement par un représentant de service autorisé.
26. Un excès d'exercices peut entraîner des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NORDICTRACK® T23.0. Le tapis de course T23.0 offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et plus efficaces. Et quand vous ne vous en servez pas, le tapis de course peut être plié, prenant ainsi moitié moins de place au sol qu'un tapis de course traditionnel.

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

avez des questions après avoir lu ce manuel, 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.

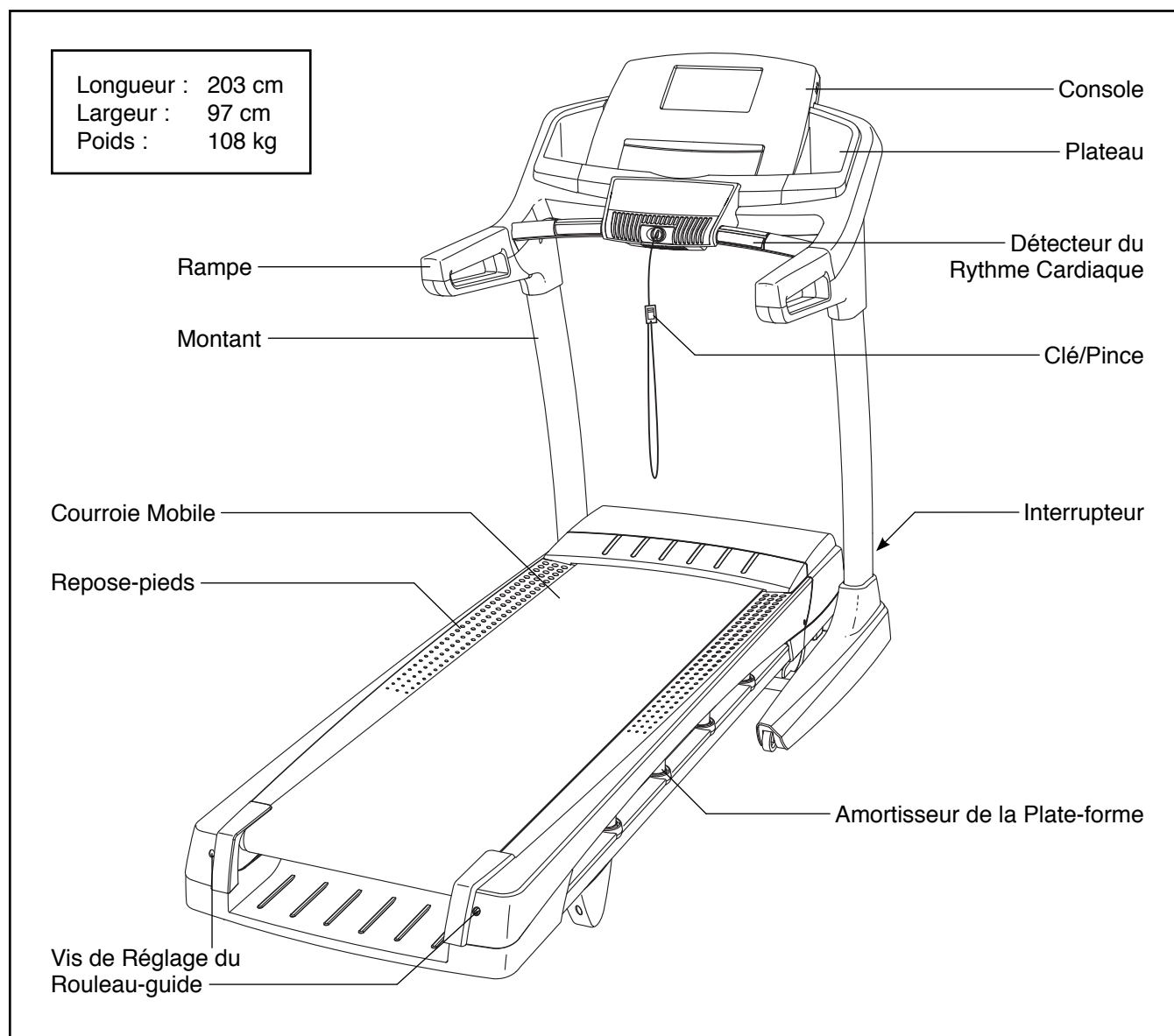
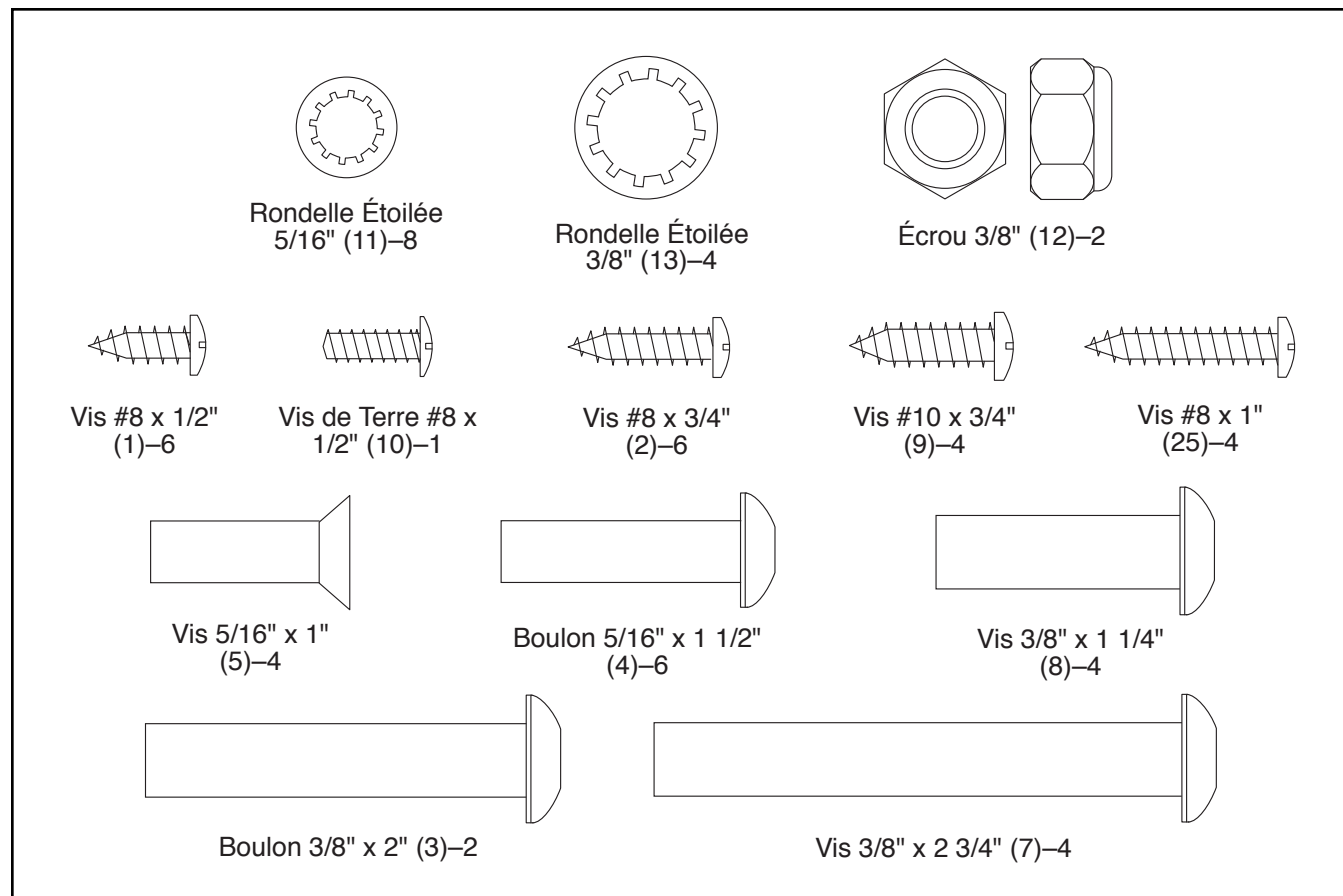
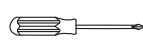


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au 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-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**



ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
 - Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
 - Après le transport, il est possible qu'une substance graisseuse apparaisse sur l'extérieur du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a une substance graisseuse sur le tapis de course, essuyez-la à l'aide d'un linge doux et d'un nettoyant doux non abrasif.
 - Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».
 - Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
 - L'assemblage requiert les outils suivants :
 - les clés hexagonales incluses 
 - une clé à molette 
 - un tournevis cruciforme 
- Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Accédez au www.iconsupport.eu sur votre ordinateur afin d'enregistrer votre produit.

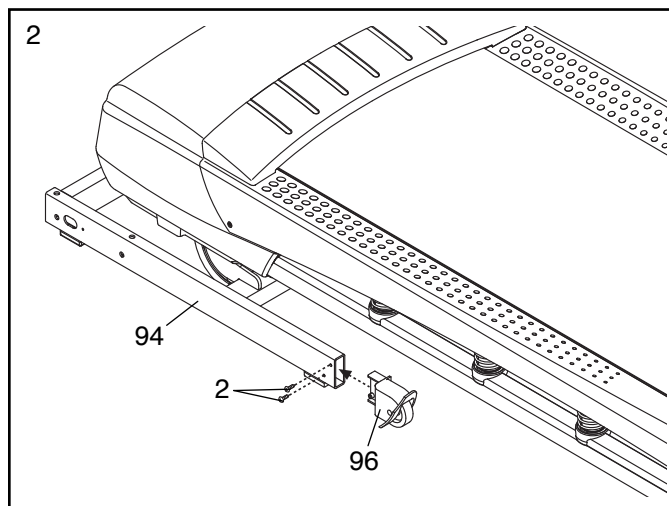
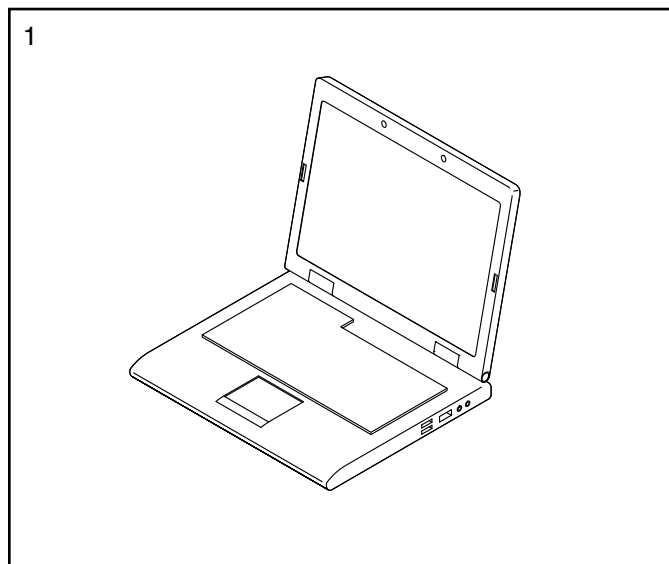
- pour activer votre garantie
- pour vous épargner du temps lors d'une communication avec le Service à la Clientèle
- pour nous permettre de vous informer des mises à niveaux et des offres

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

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

Attachez l'Embout de la Roue Gauche (96) sur le côté gauche de la Base (94) à l'aide de deux Vis #8 x 3/4" (2).

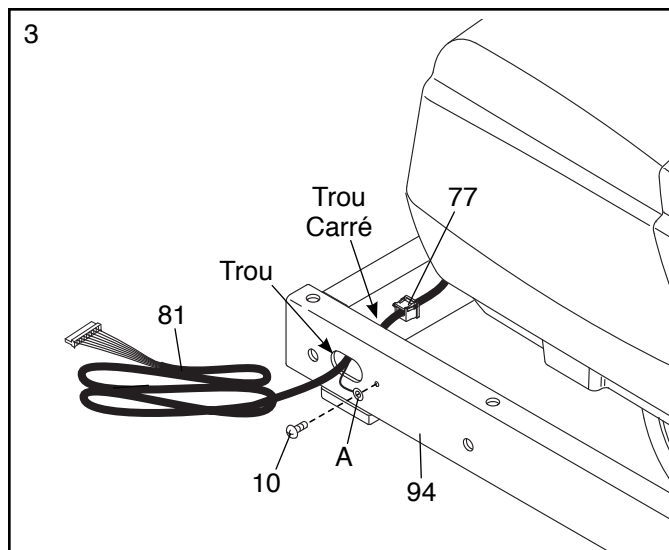
Attachez l'Embout de la Roue Droite (non illustrée) sur le côté droit de la Base (94) de la même manière.



3. Tirez le Fil du Montant (81) et le fil de terre de la base (A) hors du trou indiqué sur la Base (94).

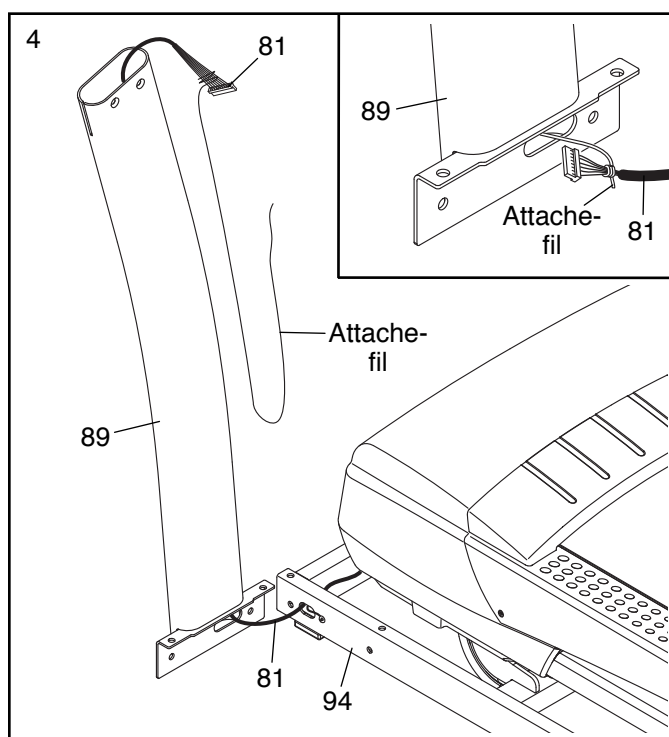
Attachez le fil de terre de la base (A) sur la Base (94) à l'aide d'une Vis de Terre #8 x 1/2" (10).

Ensuite, enfoncez le Passe-fil (77) dans le trou carré sur la Base (94).



4. Identifiez le Montant Gauche (89). Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant Gauche près de la Base (94).

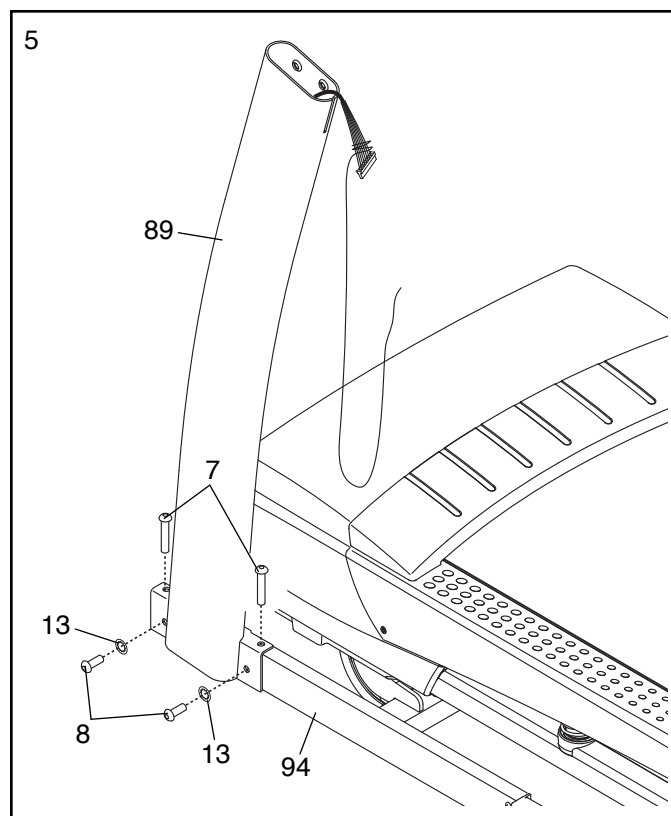
Référez-vous au schéma encadré. Attachez l'extrémité inférieure de l'attache-fil sur le Montant Gauche (89) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache-fil jusqu'à acheminer le Fil du Montant hors du Montant Gauche.



5. Tenez le Montant Gauche (89) contre la Base (94). **Faites attention de ne pas pincer les fils.** Insérez deux Vis 3/8" x 2 3/4" (7) et deux Vis 3/8" x 1 1/4" (8) à l'aide de deux Rondelles Étoilées 3/8" (13) dans le Montant Gauche.

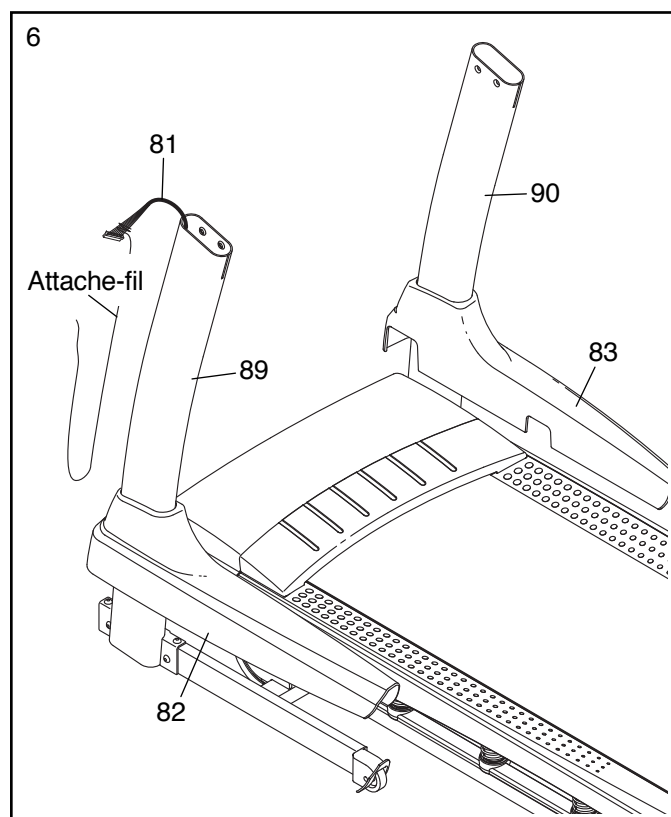
Serrez de quelques tours les Vis 3/8" x 2 3/4" (7) et les Vis 3/8" x 1 1/4" (8) jusqu'à ce que les têtes des Vis touchent le Montant Gauche (89) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

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



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

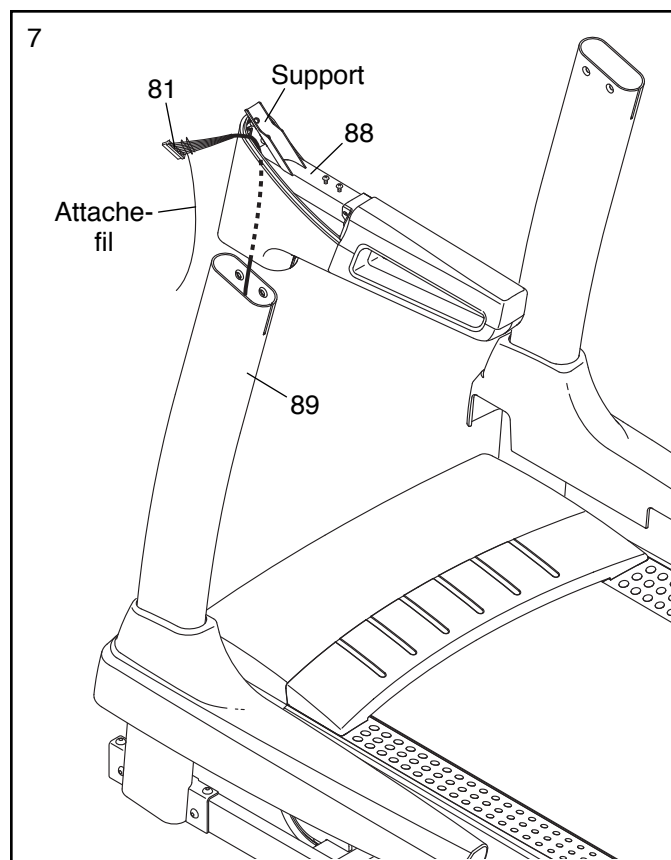
Retirez l'attache-fil du Fil du Montant (81).



7. Identifiez la Rampe Gauche (88), et tenez-la près du Montant Gauche (89).

Attachez fermement l'attache-fil à l'intérieur de la Rampe Gauche (88) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache-fil jusqu'à acheminer le Fil du Montant hors de la Rampe Gauche.

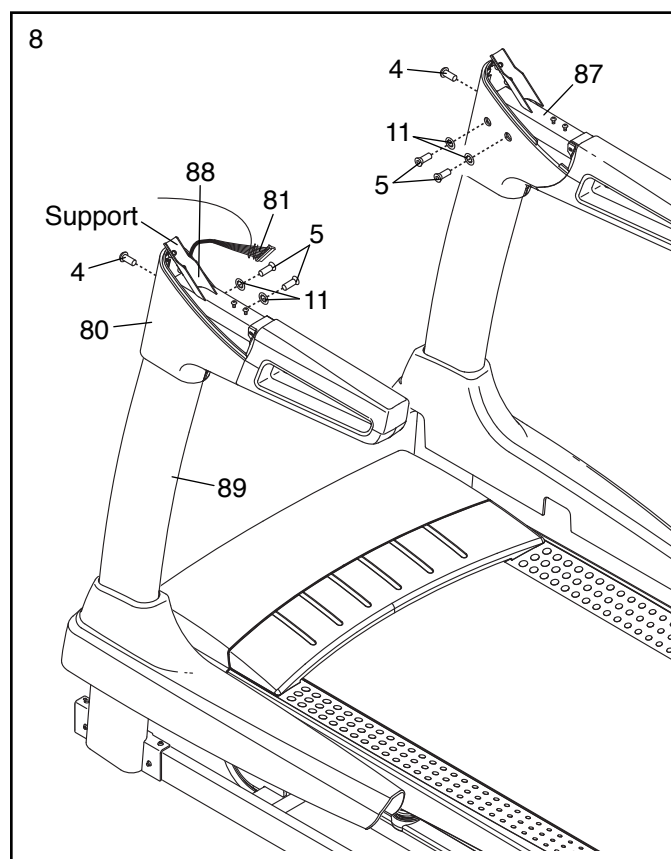
Assurez-vous que le Fil du Montant est bien positionné sur le côté gauche du support indiqué.



8. Attachez la Rampe Gauche (88) sur le Montant Gauche (89) à l'aide de deux Vis 5/16" x 1" (5), deux Rondelles Étoilées 5/16" (11) et un Boulon 5/16" x 1 1/2" (4). **Ne serrez pas encore les Vis et le Boulon.**

Attachez la Rampe Droite (87) de la même manière.

Faites glisser le Fil du Montant (81) sur le côté droit du support indiqué. **Faites attention de ne pas coincer le Fil du Montant entre le Boîtier Extérieur de la Rampe Gauche (80) et le support.**

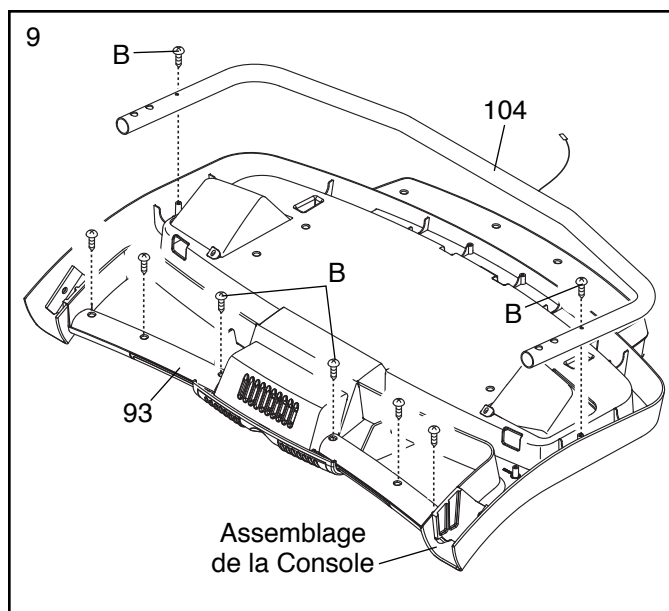


9. Placez l'assemblage de la console sur une surface douce pour ne pas la rayer, la face vers le bas.

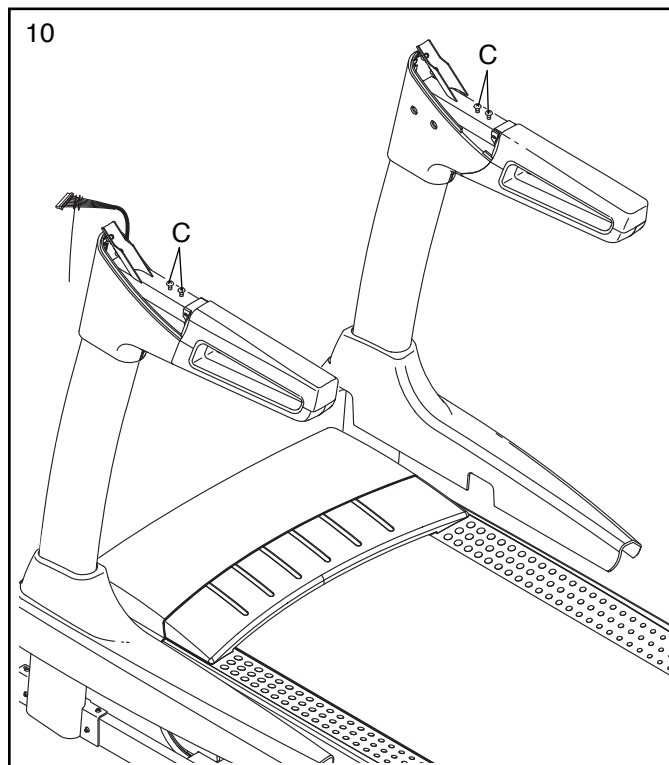
Retirez les vis (B) qui attachent la Barre Transversale (93). Remarque : il y a peut-être moins de vis que sur le schéma.

Ensuite, enlevez la Barre Transversale (93) en la soulevant. Ensuite, retirez les deux vis (B) qui attachent le Cadre de la Console (104).

Jetez les vis (B).

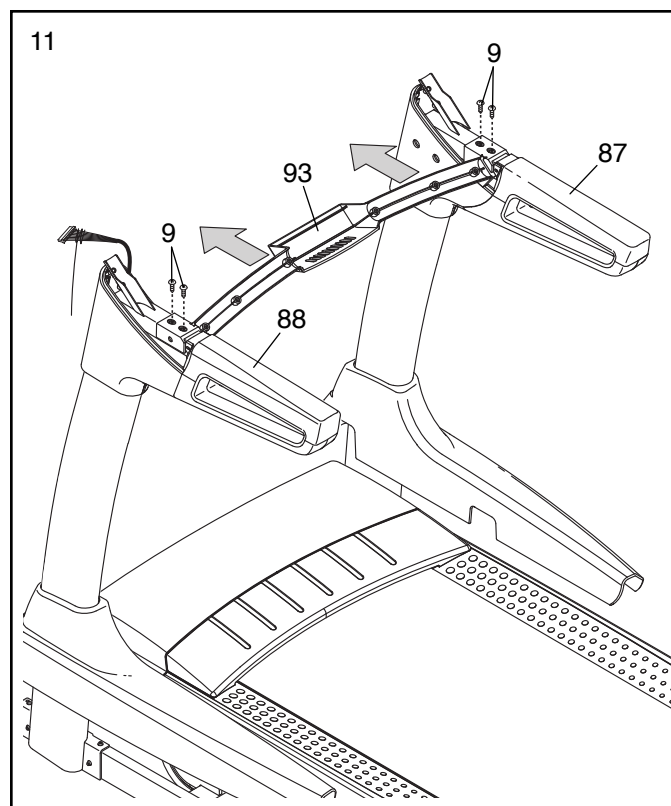


10. Retirez et jetez les quatre vis (C) indiquées.

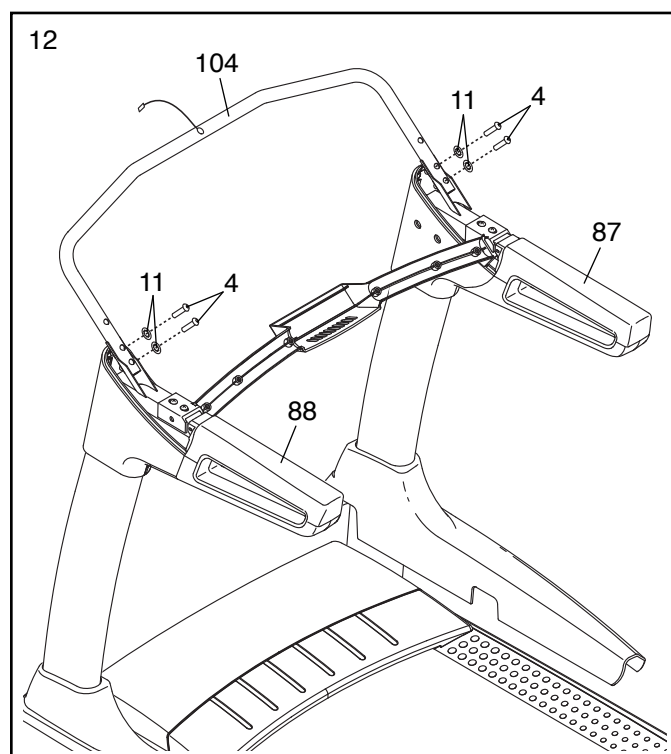


11. **IMPORTANT** : pour éviter d'abîmer la Barre Transversale (93), n'utilisez pas d'outils électriques et ne serrez pas excessivement les Vis #10 x 3/4" (9).

Orientez la Barre Transversale (93) comme sur le schéma. Vissez les quatre Vis #10 x 3/4" (9) jusqu'à mi-chemin dans les Rampes (87, 88). Ensuite, glissez la Barre Transversale aussi loin que possible. Ensuite, serrez les quatre Vis.



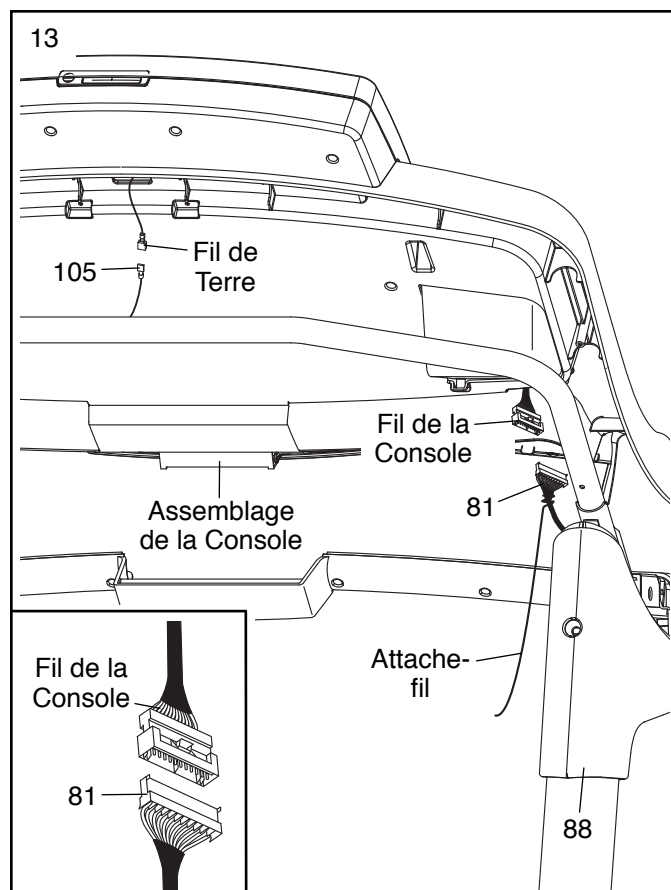
12. Attachez le Cadre de la Console (104) sur les Rampes (87, 88) à l'aide quatre Boulons 5/16" x 1 1/2" (4) et quatre Rondelles Étoilées 5/16" (11).



13. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console près de la Rampe Gauche (88).

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

Branchez le fil de terre qui sort de l'assemblage de la console sur le Fil de Terre de la Console (105), puis insérez les fils dans le trou dans l'assemblage de la console.

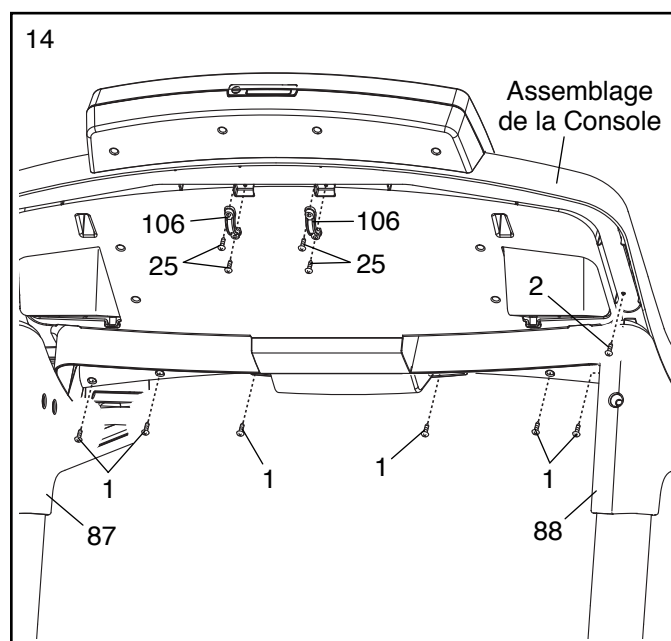


14. Placez l'assemblage de la console sur les Rampes Droite et Gauche (87, 88). **Faites attention de ne pas pincer les fils.** Insérez l'excédent du Fil du Montant (non illustré) à l'intérieur de la Rampe Gauche.

Attachez l'assemblage de la console à l'aide de six Vis #8 x 1/2" (1) et deux Vis #8 x 3/4" (2) (un seul côté est illustré). **Vissez chacune des huit Vis de quelques tours avant de toutes les serrer.**

Ensuite, attachez les deux Pinces de la Console (106) sur l'assemblage de la console à l'aide de quatre Vis #8 x 1" (25).

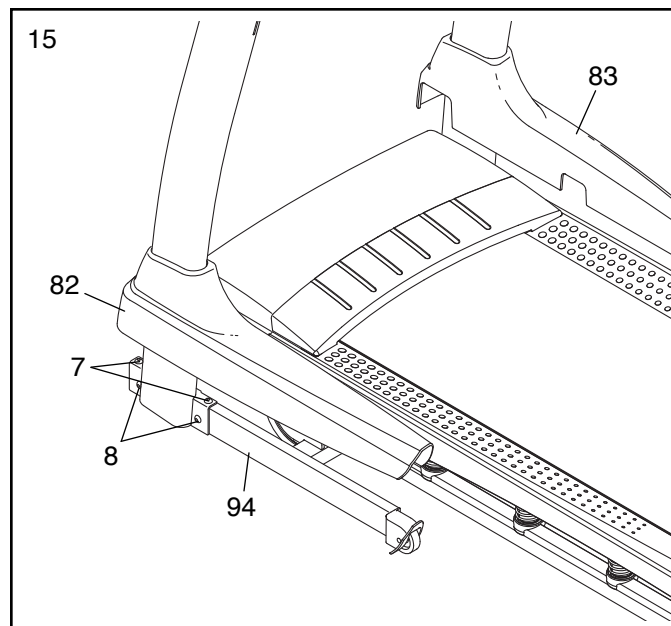
Référez-vous à l'étape 8. Serrez complètement les quatre Vis 5/16" x 1" (5) et les deux Boulons 5/16" x 1 1/2" (4).



15. Serrez fermement les deux Vis $3/8"$ x $2\ 3/4"$ (7) sur le côté gauche du tapis de course. Serrez les deux Vis $3/8"$ x $1\ 1/4"$ (8).

Répétez cette étape sur le côté droit du tapis de course.

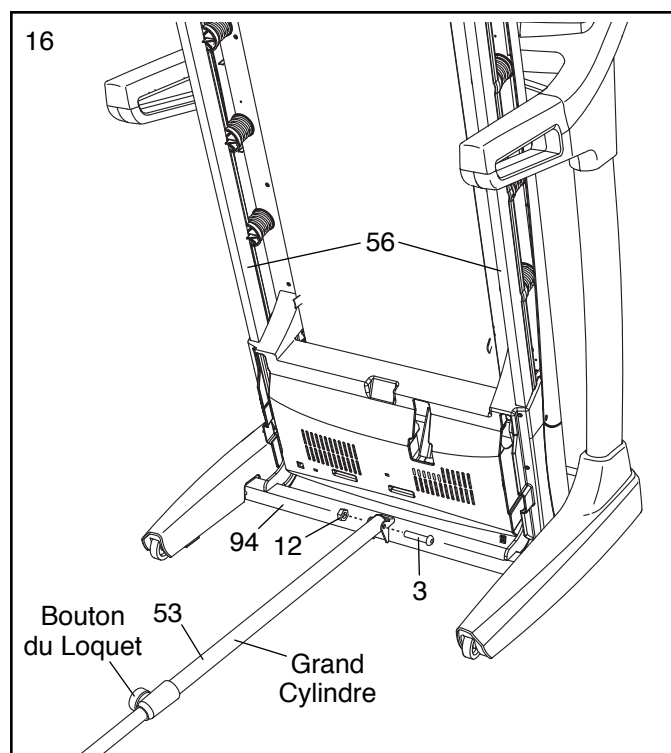
Enfoncez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83) dans la Base (94) jusqu'à ce qu'ils s'enclenchent en place.



16. Soulevez le Cadre (56) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 17.**

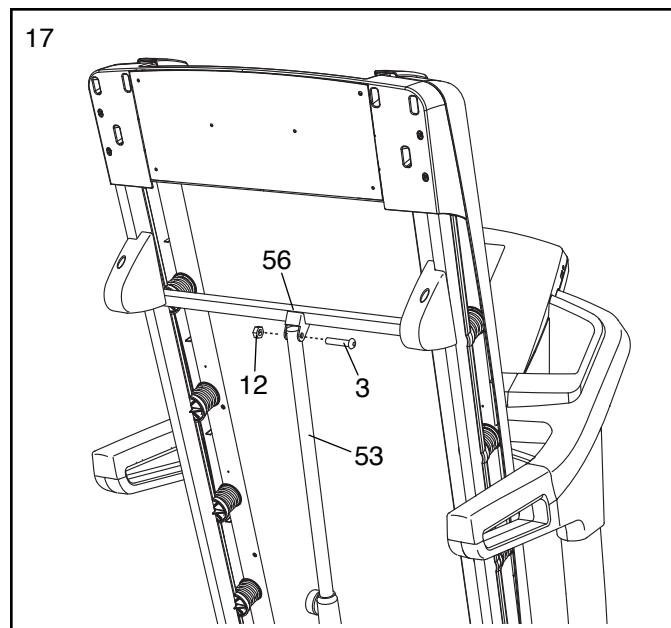
Orientez le Loquet de Rangement (53) de manière à situer le grand cylindre et le bouton du loquet dans les positions illustrées.

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (53) sur la Base (94) à l'aide d'un Boulon $3/8"$ x $2"$ (3) et d'un Écrou $3/8"$ (12).



17. Attachez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (53) sur le Cadre (56) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 2" (3) et d'un Écrou 3/8" (12).

Référez-vous à la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER page 30. Baissez le Cadre (56).



18. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si un film en plastique recouvre les autocollants du tapis de course, retirez le film. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Conservez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une des clés hexagonales est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les page 32).

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

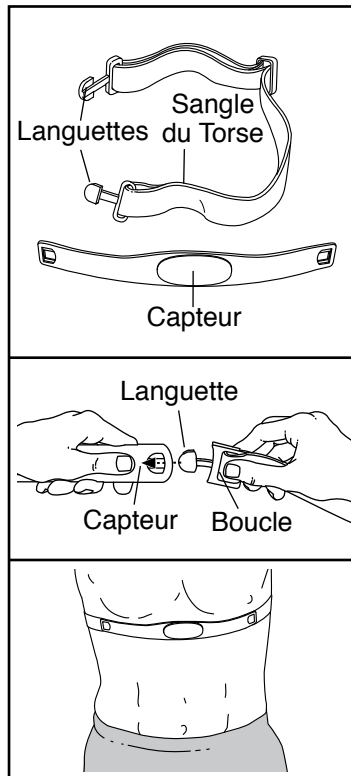
Le détecteur du rythme cardiaque comporte une sangle du torse et un capteur. Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités du capteur, comme sur le schéma. Ensuite, enfoncez l'extrémité du capteur sous la boucle de la sangle du torse. La languette devrait être alignée avec l'avant du capteur.

Le détecteur du rythme cardiaque doit être porté sous vos vêtements, serré contre votre peau. Attachez le détecteur du rythme cardiaque autour de votre torse à la hauteur indiquée sur le schéma. Assurez-vous que le logo est placé vers l'avant et à l'endroit. Ensuite, insérez l'autre extrémité de la sangle du torse dans le capteur. Si nécessaire, réglez la longueur de la sangle.

Soulevez le capteur de votre peau, de quelques centimètres, et localisez les deux surfaces des électrodes qui sont recouvertes de rainures. À l'aide de solution saline comme de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Remplacez ensuite le capteur contre votre torse.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Séchez complètement le capteur avec une serviette douce après chaque utilisation. L'humidité peut maintenir le capteur activé, ce qui use prématurément la pile.
- Rangez le détecteur du rythme cardiaque dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le détecteur du rythme cardiaque dans un sac en plastique ou dans tout autre récipient qui retient l'humidité.



- N'exposez pas le détecteur du rythme 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 ou inférieures à -10° C.
- Ne pliez pas et n'étirez pas excessivement le capteur quand vous utilisez ou quand vous rangez le détecteur du rythme cardiaque.
- Pour nettoyer le capteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Essuyez ensuite le capteur avec un chiffon doux et humide, puis séchez-le complètement avec une serviette douce. N'utilisez jamais de l'alcool ou des produits nettoyants abrasifs ou chimiques pour nettoyer le capteur. Lavez la sangle du torse à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement, suivez les étapes ci-dessous.

- Assurez-vous que vous portez le détecteur du rythme cardiaque comme décrit à gauche. Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre torse.
- Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, humidifiez les surfaces des électrodes.
- Pour que la console affiche votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une longueur de bras de la console.
- S'il y a un couvercle de la pile au dos du capteur, remplacez la pile par une pile neuve du même type.
- Le détecteur du rythme cardiaque est conçu pour être utilisé par des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture 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 du rythme 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 appareil dans un endroit différent.

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

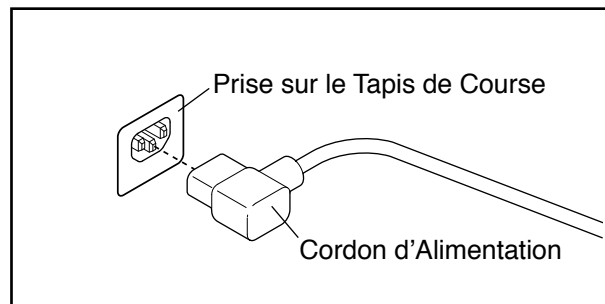
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

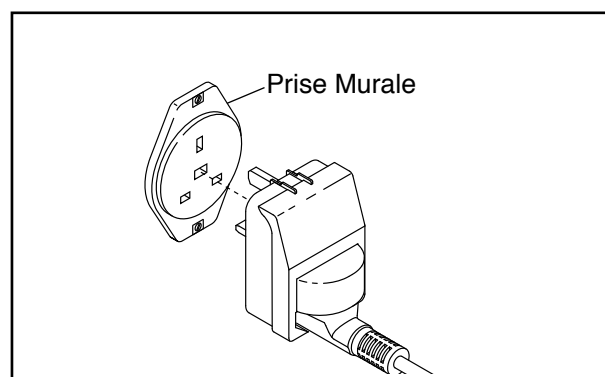
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre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

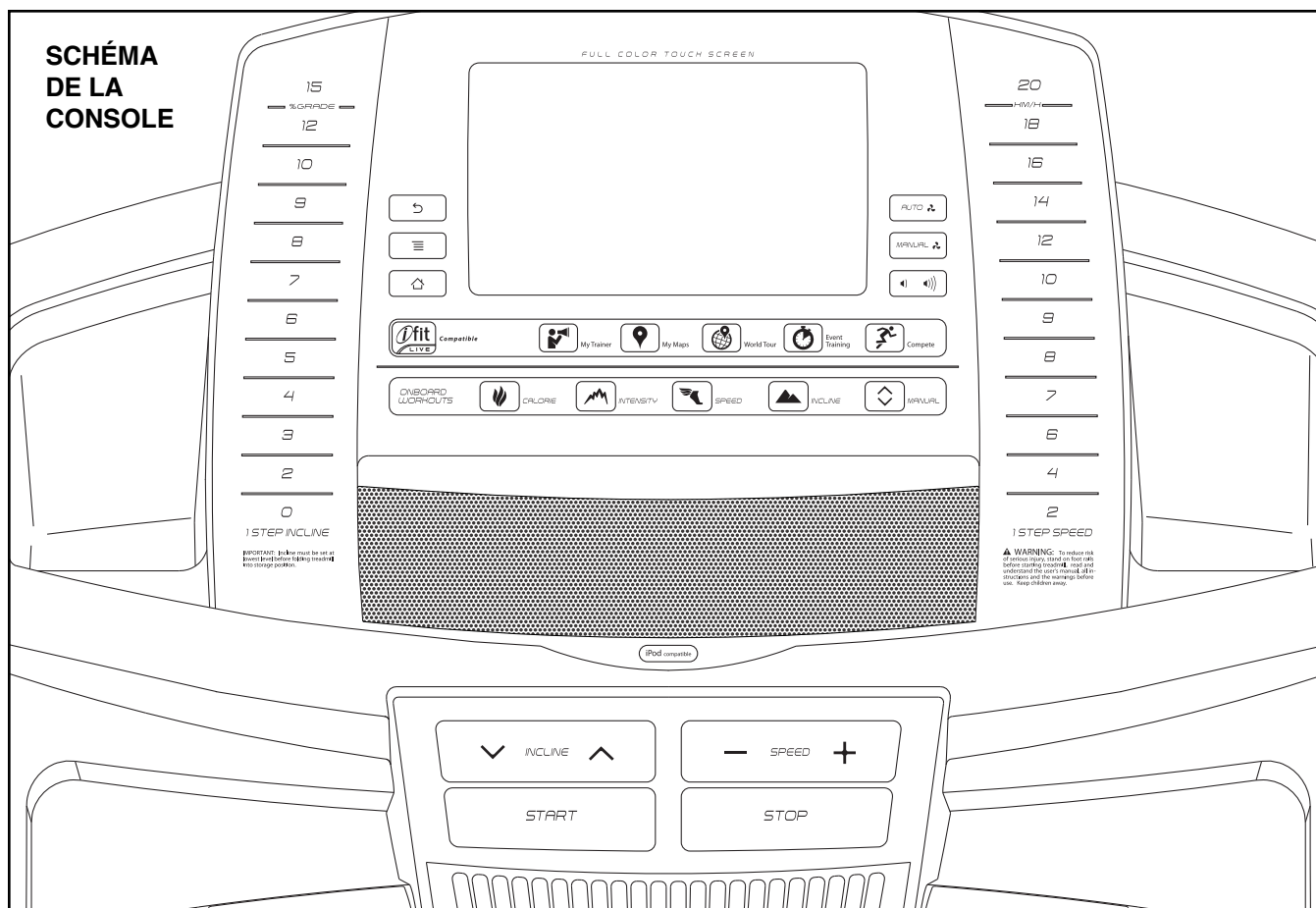
Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

1. Branchez la partie indiquée du cordon d'alimentation dans la prise sur le tapis de course.



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





COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables. Elle est équipée de la technologie révolutionnaire iFit qui permet au tapis de course de communiquer avec votre réseau sans fil. Grâce à la technologie iFit, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, consulter les résultats de vos entraînements et accéder à de nombreuses autres fonctionnalités. **Visitez le site www.iFit.com pour obtenir plus de détails.**

De plus, la console comporte divers entraînements intégrés, dont huit entraînements de calories, huit entraînements d'intensité, huit entraînements de vitesse, huit entraînements d'inclinaison et six entraînements de démonstration iFit. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et

l'inclinaison du tapis de course tout en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace. De plus, vous pouvez fixer un objectif en termes de calories, de temps, de distance ou de cadence.

Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche.

Pendant que vous vous exercez, la console affiche des données instantanées sur l'exercice. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque manuel ou du détecteur du rythme cardiaque du torse.

Vous pouvez même naviguer sur Internet ou écouter votre musique ou vos livres audio préférés tout en vous entraînant grâce au système audio de la console.

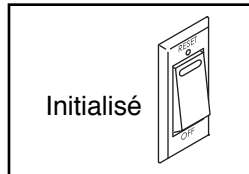
Pour allumer l'appareil, allez à la page 19. Pour apprendre à utiliser l'écran tactile, allez à la page 19. Pour configurer la console, allez à la page 20.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour trouver quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à l'étape 4 page 26. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux kilomètres.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

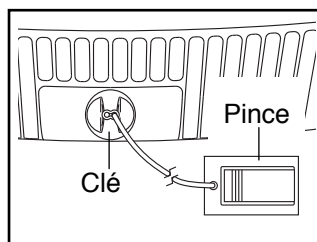
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 17). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est placé sur la position Reset (initialisation).



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si le mode démo est activé, l'écran affichera une présentation de démonstration quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur sur la position d'initialisation avant d'insérer la clé dans la console. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à l'étape 7 page 26.

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



IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé ne sort pas de la console, réglez la position de la pince.

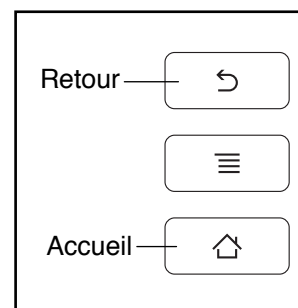
Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'une tablette avec un écran tactile polychrome. Les informations suivantes vous aideront à vous familiariser avec la technologie de pointe de la tablette.

- La console fonctionne de façon similaire aux autres tablettes. Vous pouvez glisser ou taper légèrement le doigt sur l'écran pour déplacer certaines images sur l'écran, comme les affichages dans un entraînement (voir l'étape 5 page 21). Cependant, il n'est pas possible d'agrandir ou de rétrécir l'image en glissant vos doigts sur l'écran.
- L'écran ne réagit pas aux variations de pression. Il est inutile d'appuyer fortement sur l'écran.
- Pour taper des données dans une boîte textuelle, touchez la boîte textuelle pour visualiser un clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, touchez le bouton ?123. Pour visualiser plus de caractères, touchez le bouton Alt. Touchez de nouveau le bouton Alt pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, touchez le bouton ABC. Pour afficher une majuscule, touchez le bouton avec une flèche dirigée vers le haut. Pour utiliser des caractères majuscules multiples, touchez de nouveau le bouton fléché. Pour revenir au clavier des minuscules, touchez une troisième fois le bouton fléché. Pour effacer le dernier caractère, touchez le bouton portant une flèche pointant vers l'arrière et un X.

- Utilisez les boutons illustrés sur la console pour naviguer sur la tablette. Appuyez sur la touche de retour pour revenir à l'écran précédent. Appuyez sur le bouton Paramètres pour accéder au menu principal des paramètres (voir page 26). Touchez sur le bouton d'Accueil pour revenir au menu principal.



COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant d'utiliser le tapis de course pour la première fois, vous devez configurer la console.

1. Connectez-vous à votre réseau sans fil.

Remarque : pour accéder à Internet, télécharger les entraînements iFit et utiliser d'autres fonctionnalités de la console, vous devez vous connecter à un réseau sans fil. Référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL page 28 pour connecter la console à votre réseau sans fil.

2. Vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

Référez-vous d'abord à l'étape 1 page 26 et à l'étape 2 page 27, puis sélectionnez le mode d'entretien. Ensuite, référez-vous à l'étape 3 page 27 et vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

3. Calibrez le système d'inclinaison.

Référez-vous à l'étape 4 page 27 et calibrez le système d'inclinaison du tapis de course.

4. Créez un compte iFit.

Touchez le bouton du globe en bas à gauche sur l'écran, puis touchez le bouton iFit.

Remarque : pour voir comment naviguer dans le navigateur, allez à la page 29. Le navigateur s'ouvre à la page d'accueil de iFit.com. Touchez le bouton Register (s'inscrire) en haut à droite sur l'écran.

Le navigateur s'ouvre sur la page d'enregistrement de iFit.com. Touchez le bouton Buy Now (Acheter maintenant) pour ouvrir un compte iFit. Si vous avez un code d'activation, sélectionnez l'option Code Activation (Activation par code). Ensuite, suivez les indications sur l'écran pour vous inscrire pour votre programme iFit.

La console est maintenant prête à être utilisée pour vos entraînements. Les pages suivantes expliquent les divers entraînements et les autres caractéristiques de la console.

Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 21.

Pour utiliser un entraînement intégré, allez à la page 23. **Pour utiliser un entraînement avec un objectif**, allez à la page 24. **Pour utiliser un entraînement iFit**, allez à la page 25.

Pour utiliser le mode des paramètres de l'appareil, allez à la page 26. **Pour utiliser le mode d'entretien**, allez à la page 27. **Pour utiliser le mode du réseau sans fil**, allez à la page 28. **Pour utiliser le système audio de la console**, allez à la page 29. **Pour utiliser le navigateur Internet**, allez à la page 29.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'un film en plastique transparent, retirez-le. Pour ne pas endommager la plate-forme de marche, portez des chaussures sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie si nécessaire (voir la page 32).

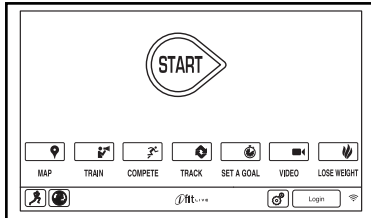
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 19. **Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.**

2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez la console, le menu principal s'affiche. Touchez le bouton d'accueil en haut à gauche de l'écran (non illustré ici) pour revenir à tout moment au menu principal.



3. Mettez la courroie mobile en marche et réglez la vitesse.

Touchez le bouton Start (dé part) sur l'écran ou appuyez sur la touche Start de la console pour mettre la courroie mobile en marche. Vous pouvez appuyer sur la touche Manual (manuel) sur la console, puis touchez le bouton Resume (reprendre) sur l'écran. La courroie mobile se mettra à tourner à 2 Km/H. Alors que vous vous entraînez, vous pouvez changer la vitesse de la courroie mobile comme vous le désirez en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la Speed (vitesse). Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, la vitesse change de 0,1 Km/H ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 Km/H.

Si vous appuyez sur une des touches 1 Step Speed (vitesse 1 étape), la courroie mobile changera petit à petit de vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start.

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

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison ou sur l'une des touches 1 Step Incline (inclinaison 1 étape). Chaque

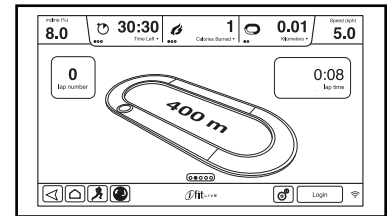
fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison change graduellement jusqu'à atteindre l'inclinaison sélectionnée.

Remarque : la première fois que vous réglez l'inclinaison, vous devez calibrer le système d'inclinaison (voir l'étape 4 page 27).

5. Suivez votre progression.

La console offre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine quelles

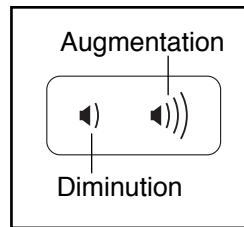
informations sur votre entraînement sont affichées. Pour sélectionner le mode d'affichage désiré, touchez ou glissez votre doigt sur l'écran. Il est également possible de visualiser d'autres informations en touchant les boîtes rouges sur l'écran.



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

- Le niveau d'inclinaison du tapis de course
- Le temps écoulé
- Le temps restant (Remarque : le mode manuel n'est pas équipé d'un mode de temps restant).
- La quantité approximative de calories que vous avez brûlées
- La quantité approximative de calories que vous avez brûlées par heure
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale
- La vitesse de la courroie mobile
- Une piste représentant 400 m
- Votre cadence en minutes par kilomètre
- Le numéro du tour en cours
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6)

Si désiré, réglez le volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console.

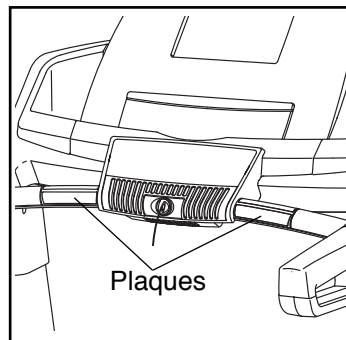


Pour suspendre l'entraînement, touchez l'un des boutons du menu ou appuyez sur la touche Stop sur la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume ou Start. Pour mettre fin à l'entraînement, touchez le bouton End Workout (terminer l'entraînement).

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Remarque : si vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque manuel et le détecteur du rythme cardiaque du torse en même temps, la console ne pourra pas afficher correctement votre rythme cardiaque. Pour plus d'information sur le détecteur du rythme cardiaque du torse, référez-vous à la page 16.

Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque, retirez le film en plastique des plaques métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.

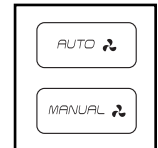


Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et tenez les plaques avec la paume de vos mains pendant environ dix secondes ; **évit**ez de bouger vos mains. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, tenez les plaques pendant environ 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur offre plusieurs vitesses de ventilation et un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmente ou diminue automatiquement en fonction de la vitesse de la courroie mobile.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Manual (manuel) du ventilateur pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre. Appuyez sur la touche Auto (automatique) du ventilateur pour sélectionner le mode de ventilation automatique.



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

Montez sur la plate-forme de marche et touchez le bouton d'accueil sur l'écran, ou appuyez sur la touche Stop (arrêt) de la console. Une description de l'entraînement apparaîtra sur l'écran. Après avoir consulté la description, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pouvez également être en mesure d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options sur l'écran. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, placez l'Interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.

IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composantes électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez sur la touche Calorie, Intensity (intensité), Speed (vitesse) ou Incline (inclinaison) sur la console. Remarque : vous pouvez aussi toucher la touche du coureur sur l'écran pour sélectionner le menu des Workouts (entraînements).

Ensuite, sélectionnez l'entraînement désiré. L'écran affichera le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affichera également le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement et un graphique des niveaux d'inclinaison pour l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start Workout (lancer l'entraînement) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après avoir touché le bouton, la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en plusieurs segments. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et la même inclinaison peuvent être programmées pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, le graphique affichera votre progression. Pour afficher le graphique, touchez ou glissez votre doigt sur l'écran. Le trait vertical coloré indiquera le segment en cours de l'entraînement. Le graphique inférieur représente l'inclinaison du segment en cours. Le graphique supérieur représente la vitesse du segment en cours.

À la fin du premier segment de l'entraînement, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie mobile ralentira à ce moment jusqu'à l'arrêt, et une description de l'entraînement s'affichera à l'écran. Après avoir consulté la description, touchez le bouton Finish

(fin) pour revenir au menu principal. Vous pouvez également être en mesure d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options sur l'écran.

Si la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop faible à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez les modifier en appuyant sur les touches de la Speed et de Incline. **Si vous appuyez sur une touche Speed**, vous pouvez alors contrôler manuellement la vitesse (voir l'étape 3 page 21). **Si vous appuyez sur une touche Incline**, vous pouvez alors contrôler manuellement l'inclinaison (voir l'étape 4 page 21). **Pour revenir à la vitesse et à l'inclinaison programmées, regardez tout d'abord le graphique.** Ensuite, touchez le bouton Follow Workout (suivre l'entraînement).

Pour interrompre l'entraînement, touchez le bouton noir ou le bouton d'accueil en bas à gauche sur l'écran, ou appuyez sur la touche Stop (arrêt) de la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume (reprendre) ou appuyez sur la touche Start (départ) de la console. Pour mettre fin à l'entraînement, touchez le bouton End Workout (terminer l'entraînement).

Remarque : l'objectif de calories est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement, le nombre de calories brûlées sera différent.

4. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 page 21. L'écran peut également afficher un graphique des vitesses et des inclinaisons de l'entraînement.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 22.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 22.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 22.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le menu principal.

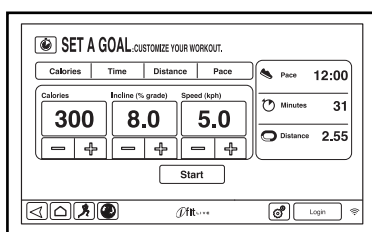
Référez-vous à l'étape 2 page 21.

3. Sélectionnez un entraînement avec un objectif.

Pour sélectionner un entraînement avec un objectif, touchez le bouton Set a Goal (établir un objectif) sur l'écran.

Pour définir un objectif de calories, de temps, de distance ou de cadence, touchez le bouton Calories, Time (temps), Distance ou

Pace (cadence). Ensuite, touchez les boutons d'augmentation et de diminution sur l'écran pour sélectionner un objectif de calories, de temps, de distance ou de cadence, et pour sélectionner la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. L'écran affichera la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.



4. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start (départ) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après avoir touché le bouton, la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement se déroulera de la même manière que le mode manuel (voir les pages 21 et 22).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif établi. La courroie mobile ralentira à ce moment jusqu'à l'arrêt, et une description de l'entraînement s'affichera à l'écran. Après avoir consulté la description, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pouvez également être en mesure d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options sur l'écran.

Remarque : l'objectif de calories est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids.

5. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 page 21.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 22.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 22.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 22.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

Remarque : pour effectuer un entraînement iFit, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL page 28). Un compte iFit.com est également requis.

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 page 21.

3. Ouvrez une session sur votre compte iFit.

Si cela n'est pas déjà fait, touchez le bouton Login (connecter) pour accéder à votre compte iFit. Il vous sera demandé d'indiquer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe iFit.com. Entrez-les et touchez le bouton Login. Touchez le bouton Cancel (annuler) pour quitter l'écran d'ouverture de session.

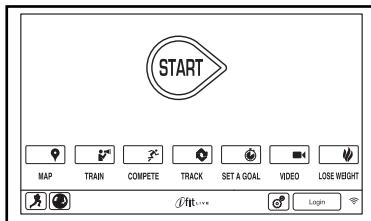
4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour télécharger un entraînement iFit de votre liste d'attente, touchez le bouton Map (carte),

Train (s'entraîner), Video (vidéo) ou Lose Weight (perdre du poids) pour télécharger le prochain entraînement de ce type dans votre liste d'attente. Remarque : vous pouvez accéder à des entraînements de démonstration par le biais de ces options, même si vous n'êtes pas connecté sur un compte iFit.

Pour participer à une course que vous avez préalablement planifiée, touchez le bouton Compete (entrer en compétition). Pour afficher votre Workout History (historique de vos entraînements), touchez le bouton Track (piste). Pour sélectionner un entraînement avec un objectif, touchez le bouton Set A Goal (définir un objectif) (voir page 24). Remarque : vous pouvez également appuyer sur l'une des touches iFit sur la console.

Pour changer d'utilisateur sur le même compte,



touchez le bouton User (nom d'utilisateur) en bas à droite sur l'écran.

Remarque : pour pouvoir télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur iFit.com.

Pour plus d'informations à propos des entraînements iFit, visitez le site Internet www.iFit.com.

Lorsqu'un entraînement iFit est sélectionné, l'écran affiche le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affiche également le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran affiche un compte à rebours avant le départ.

5. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 3 page 23.

Durant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera pas à pas.

6. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 page 21. L'écran peut aussi afficher une carte du parcours que vous suivez en marchant ou en courant.

Durant un entraînement de compétition, l'écran affiche les vitesses des coureurs et les distances qu'ils ont parcourues. L'écran affiche également le nombre de secondes d'avance ou de retard qu'ils ont par rapport à vous.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 22.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 22.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 22.

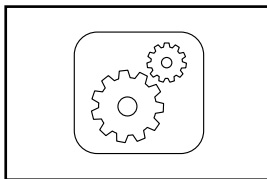
Pour plus d'informations sur le mode iFit, visitez le site Internet www.iFit.com.

COMMENT UTILISER LE MODE DES PARAMÈTRES DE L'APPAREIL

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Insérez la clé dans la console (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 19). Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 page 21).

Touchez le bouton des engrenages en bas à droite sur l'écran pour sélectionner le menu principal des paramètres.



2. Sélectionnez le mode des paramètres de l'appareil.

Dans le menu principal des paramètres, touchez le bouton Equipment Settings (Équipement paramètres).

3. Sélectionnez une langue.

Pour sélectionner une langue, touchez le bouton Language (langue) et sélectionnez la langue désirée. Ensuite, touchez le bouton de retour sur l'écran pour revenir au mode des paramètres de l'appareil. Remarque : cette fonctionnalité n'est peut-être pas disponible.

4. Sélectionnez l'unité de mesure.

Touchez le bouton US/Metric (US/métrique) pour visualiser l'unité de mesure sélectionnée. Changez d'unité de mesure, si désiré. Ensuite, touchez le bouton de retour sur l'écran.

5. Sélectionnez un créneau horaire.

Touchez le bouton Timezone (fuseau horaire). Sélectionnez votre créneau horaire pour que la console se synchronise avec votre créneau horaire. Ensuite, touchez le bouton de retour sur l'écran.

6. Sélectionner une heure pour la mise à jour.

Pour sélectionner une heure pour des mises à jour automatiques de la console, touchez le bouton Update Time (Heure pour la mise à jour), puis sélectionnez l'heure de votre choix. Ensuite, touchez sur le bouton retour à l'écran.

IMPORTANT: Vous devez continuer à débrancher le cordon d'alimentation après l'utilisation du tapis de course. Réglez l'heure de mise à jour sur une heure où vous utilisez normalement le tapis de course et où vous êtes disponible pour débrancher le cordon d'alimentation après une mise à jour.

7. Activez ou désactivez l'affichage en mode démo.

La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que l'interrupteur est placé sur la position Reset (initialisation), et que la clé est insérée dans la console. Cependant, lorsque la clé est retirée de la console, l'écran affiche une présentation de démonstration.

Pour activer ou désactiver le mode d'affichage démo, touchez d'abord le bouton Demo Mode (mode démo). Ensuite, touchez la case à cocher On (marche) ou Off (éteint). Ensuite, touchez le bouton de retour sur l'écran.

8. Activer ou désactiver le navigateur Internet.

Pour activer ou désactiver le navigateur Internet, touchez d'abord le bouton Browser (Navigateur). Puis, touchez la case à cocher Enable (Activé) ou Disable (Désactivé). Ensuite, touchez le bouton retour à l'écran.

9. Activer ou désactiver l'affichage des rues.

Durant certains entraînements, l'écran peut afficher une carte. Pour activer ou désactiver la fonctionnalité affichage des rues des cartes, touchez d'abord le bouton Street View (Affichage des rues). Puis, touchez la case à cocher Enable ou Disable. Ensuite, touchez le bouton précédent à l'écran.

10. Activez ou désactivez la clé.

Remarque : cette option n'est peut-être pas activée sur votre tapis de course.

Vous pouvez désactiver la clé pour que le tapis de course puisse fonctionner sans la clé, si désiré. Touchez le bouton Safety Key (clé de sécurité). Pour désactiver la clé, touchez la case à cocher Disable.

ATTENTION : lisez l'avertissement de sécurité affiché sur l'écran avant de désactiver la clé. Pour réactiver la clé, touchez la case à cocher Enable.

11. Activez ou désactivez un code d'accès.

La console est équipée d'une sécurité enfant, sous la forme d'un code d'accès, conçue pour empêcher une utilisation non autorisée du tapis de course.

Touchez le bouton Passcode (code d'accès). Pour activer un code d'accès, touchez la case Activer pour la cocher. Ensuite, entrez un code d'accès de 4 chiffres de votre choix. Touchez le bouton Save (sauvegarder) pour utiliser ce code d'accès. Touchez le bouton Cancel (annuler) pour revenir au mode des paramètres de l'appareil et ne pas utiliser un code

d'accès. Pour désactiver le code d'accès, touchez la case à cocher Disable.

Remarque : si un code d'accès est activé, la console vous demandera régulièrement d'entrer le code d'accès. La console restera bloquée jusqu'à ce que le code d'accès correct soit entré. **IMPORTANT : si vous oubliez le code d'accès, entrez le code d'accès suivant pour débloquer la console : 1985.**

12. Définissez un délai d'affichage de sécurité.

La console est équipée d'une réinitialisation automatique de l'écran, si aucun bouton n'est touché ou appuyé et la courroie mobile ne bouge pas pendant un certain temps, la console se réinitialise automatiquement.

Pour définir le délai d'attente avant la réinitialisation automatique de la console, touchez le bouton Safety Screen Timeout (Délai d'affichage de sécurité) pour afficher une liste de temps. Puis, sélectionnez le délai de votre choix. Touchez le bouton précédent à l'écran.

13. Quittez le mode des paramètres de l'appareil.

Pour quitter le mode des paramètres de l'appareil, touchez le bouton de retour sur l'écran.

COMMENT UTILISER LE MODE D'ENTRETIEN

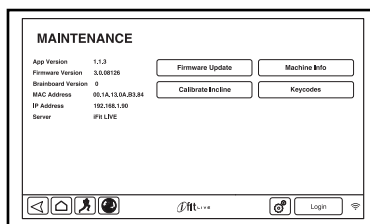
1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 page 26.

2. Sélectionnez le mode d'entretien.

Dans le menu principal des paramètres, touchez le bouton Maintenance (entretien) pour entrer dans le mode d'entretien.

L'écran principal du mode de maintenance affichera des informations sur le modèle et la version du tapis de course.



3. Actualisez le logiciel de la console.

Pour obtenir les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du logiciel.

Touchez le bouton Firmware Update (mise à jour logiciel) pour vérifier la disponibilité de mises à jour du logiciel sur votre réseau sans fil. La mise à jour débutera automatiquement.

Pour éviter d'endommager le tapis de course, n'éteignez pas l'appareil et ne retirez pas la clé de la console durant la mise à jour du logiciel.

L'écran affichera la progression de la mise à jour. La mise à jour terminée, le tapis de course s'éteindra, puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, placez l'Interrupteur sur la position éteint. Attendez quelques secondes, puis mettez l'Interrupteur en position Reset (Initialisation). Remarque : la console peut prendre plusieurs minutes avant d'être prête à l'utilisation.

Remarque : il peut arriver qu'une mise à jour du logiciel entraîne une légère variation dans le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues de sorte à améliorer votre expérience.

4. Calibrez le système d'inclinaison du tapis de course.

Touchez le bouton Calibrate Incline (calibrage inclin.). Ensuite, touchez le bouton Begin (commencer) pour calibrer le système d'inclinaison. Le tapis de course s'élèvera automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison maximal avant de s'abaisser jusqu'au niveau d'inclinaison minimal, puis il reviendra à la position de départ. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. Appuyez sur la touche Cancel (annuler) pour revenir au mode d'entretien. Lorsque le système d'inclinaison est calibré, touchez le bouton Finish (fin).

IMPORTANT : gardez les animaux domestiques, les pieds et les objets à l'écart du tapis de course lors du calibrage du système d'inclinaison. Dans une situation d'urgence, tirez la clé hors de la console pour interrompre le calibrage de l'inclinaison.

5. Visualisez des données sur l'appareil.

Touchez le bouton Machine Info (info appareil) pour visualiser des données sur votre tapis de course. La visualisation des données terminée, touchez le bouton de retour sur l'écran.

6. Trouvez les codes d'identification.

Le bouton Keycodes (codes clés) est destiné aux techniciens de service pour déterminer si un bouton donné fonctionne correctement.

7. Quittez le mode d'entretien.

Pour quitter le mode d'entretien, appuyez sur la touche de retour sur la console.

COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL

La console est équipée d'un mode de réseau sans fil qui permet d'établir une connexion avec un réseau sans fil.

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 page 26.

2. Sélectionnez le mode du réseau sans fil.

Dans le menu principal des paramètres, touchez le bouton Wireless Network (réseau sans fil) pour passer au mode du réseau sans fil.

3. Activez le Wi-Fi.

Assurez-vous que la case Wi-Fi est cochée avec une coche verte. Si ce n'est pas le cas, touchez l'option de menu Wi-Fi une fois et attendez quelques secondes. La console cherchera les réseaux sans fil à sa portée.

4. Réglez et gérez une connexion de réseau sans fil.

Lorsque le Wi-Fi est activé, l'écran affiche une liste des réseaux disponibles. Remarque : la liste des réseaux sans fil peut prendre quelques secondes pour apparaître.

Assurez-vous que la case de l'option du menu Network Notification (notification du réseau) est cochée d'une coche verte pour que la console puisse vous aviser qu'un réseau sans fil est à portée et disponible.

Remarque : vous devez utiliser votre propre réseau sans fil et un routeur 802.11 b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Lorsqu'une liste de réseaux apparaît, touchez le réseau voulu. Remarque : vous devrez connaître l'identifiant du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître le mot de passe.

Une boîte d'information vous demandera si vous souhaitez établir une connexion avec le réseau sans fil. Touchez le bouton Connect (connectez-vous au Wi-Fi) pour établir la connexion, ou le bouton Cancel (annuler) pour revenir à la liste des réseaux. Si le réseau exige un mot de passe, touchez la case du mot de passe. Un clavier apparaît alors sur l'écran. Pour visualiser le mot de passe alors que vous le tapez, touchez la case à cocher Show Password (afficher le mot de passe).

Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE page 19.

Lorsque la console est connectée à votre réseau sans fil, l'option de menu WiFi en au haut de l'écran affiche le mot CONNECTED (connecté). Ensuite, appuyez sur la touche de retour de la console pour revenir au mode du réseau sans fil.

Pour rompre une connexion avec un réseau sans fil, sélectionnez le réseau et touchez ensuite le bouton Forget (retirer).

Si vous avez des problèmes pour établir une connexion avec un réseau crypté, assurez-vous que votre mot de passe est correct. Remarque : les mots de passe sont sensibles à la casse.

Remarque : le mode iFit prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA et WPA2). Une connexion haut débit est recommandée ; les performances dépendent de la vitesse de connexion.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site Internet www.iFit.com/support pour obtenir de l'aide.

5. Quittez le mode du réseau sans fil.

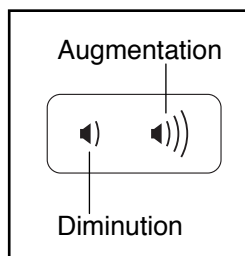
Pour quitter le mode du réseau sans fil, appuyez sur la touche de retour sur la console.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO DE LA CONSOLE

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les enceintes de la console, vous devez brancher votre lecteur MP3, lecteur de CD, ou tout autre lecteur audio à la console.

Branchez une des extrémités de votre câble audio dans la prise jack sur le côté de la console. Ensuite, branchez l'autre extrémité dans la prise de votre lecteur MP3, lecteur de CD, ou tout autre lecteur audio portable. **Assurez-vous que votre câble audio est complètement enfoncé.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3, lecteur de CD ou autre lecteur audio portable. Ensuite, réglez le volume de votre lecteur audio personnel ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution du Volume de la console.



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

COMMENT UTILISER LE NAVIGATEUR INTERNET

Remarque : pour utiliser le navigateur, vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11 b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Pour ouvrir le navigateur, touchez le bouton du globe situé en bas à gauche sur l'écran. Ensuite, sélectionnez un site Internet.

Pour naviguer avec le navigateur Internet, touchez les boutons précédent, actualiser, et Forward (suivant) à l'écran. Pour quitter le navigateur Internet, touchez le bouton retour à l'écran.

Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE page 19.

Pour entrer une autre adresse dans la barre URL, glissez d'abord votre doigt sur l'écran vers le bas pour visualiser la barre URL, si nécessaire. Ensuite, touchez la barre URL, entrez l'adresse à l'aide du clavier et touchez le bouton Go (aller).

Remarque : pendant que vous utilisez le navigateur, les touches de la vitesse, de l'inclinaison, du ventilateur et du volume fonctionneront toujours, mais les touches des entraînements seront désactivées.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site Internet www.iFit.com/support pour obtenir de l'aide.

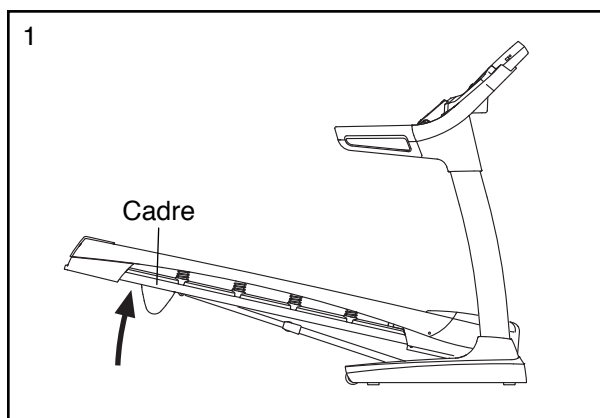
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

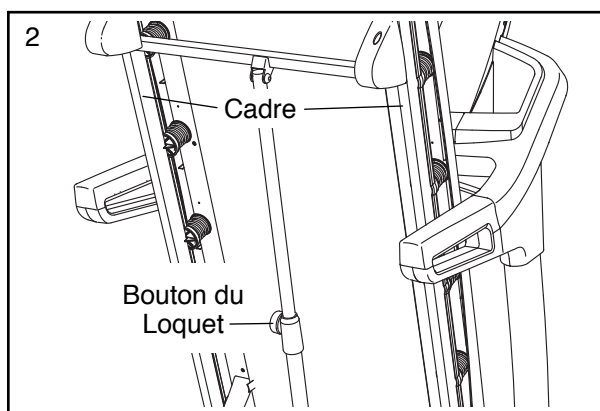
Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur la position la plus basse avant de plier l'appareil. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.

ATTENTION : vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez le cadre métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION :** ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit.



2. Soulevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet soit verrouillé en position de rangement. **ATTENTION :** assurez-vous que le bouton du loquet soit verrouillé en place.

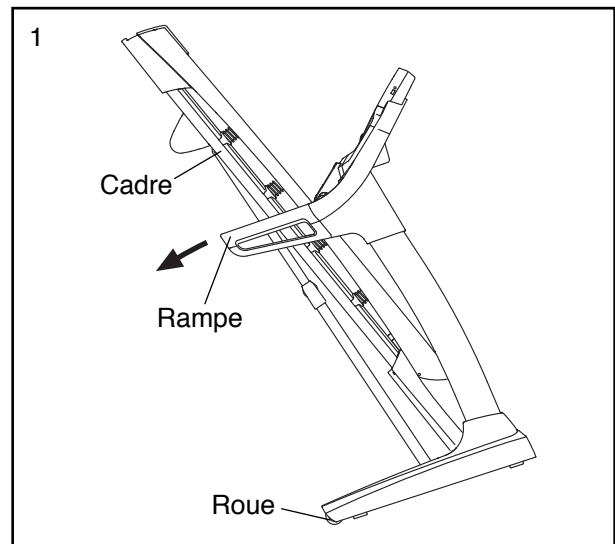


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30 °C (85 °F).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme il est décrit à gauche. **ATTENTION :** assurez-vous que le bouton du loquet soit verrouillé dans la position de rangement. Le déplacement du tapis de course peut requérir la participation de deux personnes.

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



2. Faites basculer la rampe vers l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course repose sur les roues, puis déplacez-le jusqu'à l'emplacement voulu. **ATTENTION :** ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre et ne déplacez pas l'appareil sur une surface irrégulière.
3. Placez un pied contre une roue et baissez doucement le tapis de course.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

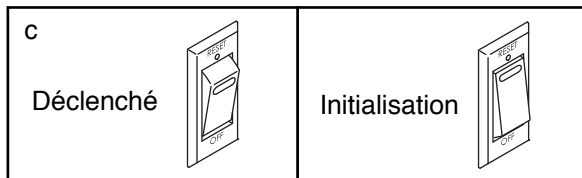
1. **Référez-vous au schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main droite. Ensuite, tirez le bouton du loquet vers la gauche. **IMPORTANT :** ne tournez pas le bouton du loquet. Si nécessaire, poussez le cadre légèrement vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas de quelques centimètres, puis lâchez le bouton du loquet.
2. **Référez-vous au schéma 1 à gauche.** Tenez le tapis de course fermement des deux mains et abaissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION :** ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique et ne laissez pas chuter le cadre. Pliez les jambes et gardez le dos droit.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes de tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes simples ci-dessous. Identifiez le symptôme manifesté et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale mise à la terre (voir page 17). Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois broches de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement introduite dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Si le disjoncteur émerge de l'appareil tel qu'il est indiqué, l'interrupteur s'est déclenché. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renforcez l'interrupteur.



SYMPTÔME : l'appareil se met hors fonction pendant l'utilisation

- Vérifiez l'Interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes, puis renforcez l'interrupteur.
- Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé hors de la console, puis réintroduisez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, reportez-vous à la couverture avant de ce manuel.

SYMPTÔME : les écrans de la console restent en fonction lorsque la clé est retirée de la console

- La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans demeurent en fonction lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à l'étape 7 page 26.

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

- Maintenez enfoncées la touche Stop (arrêt) et la touche d'augmentation de la Speed (vitesse), insérez la clé dans la console, puis relâchez la touche Stop et la touche d'augmentation de la Speed. Appuyez sur la touche Stop puis sur la touche d'augmentation ou de diminution d'Incline (l'inclinaison). Le tapis de course atteindra automatiquement le niveau d'inclinaison maximal, puis reviendra au niveau minimal. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. Si le calibrage du système d'inclinaison ne se met pas en route, appuyez de nouveau sur la touche Stop (arrêt), puis de nouveau sur la touche d'augmentation ou de diminution d'Incline. Lorsque le système d'inclinaison est calibré, retirez la clé de la console.

SYMPTÔME : le mode iFit ne fonctionne pas correctement

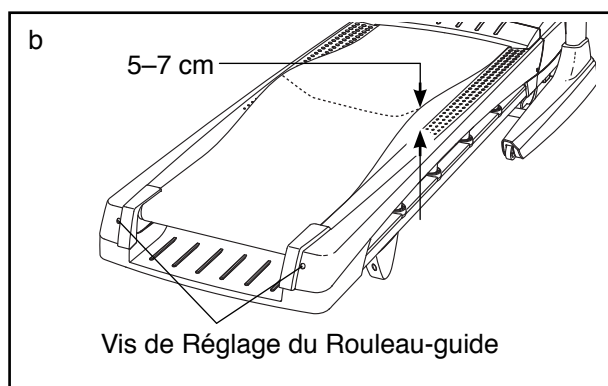
- Si le mode iFit ne fonctionne pas correctement, assurez-vous que le tapis de course fonctionne avec le logiciel le plus récent disponible (voir l'étape 3 page 27).

SYMPTÔME : le tapis d'inclinaison ne se connecte pas au réseau sans fil

- Assurez-vous que les paramètres du sans fil de votre console sont corrects (voir l'étape 4 page 28).
- Assurez-vous que les paramètres de votre réseau sans fil sont corrects.
- Si vous avez encore des questions, référez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

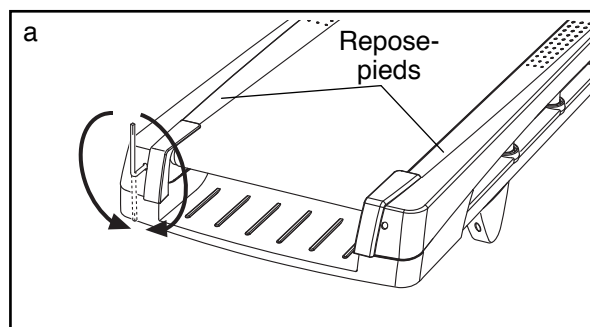
- a. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever les rebords de la courroie mobile de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



- c. Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plate-forme de marche à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et causer une usure excessive.** Si vous pensez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, référez-vous à la couverture avant du manuel.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, référez-vous à la couverture avant du manuel.

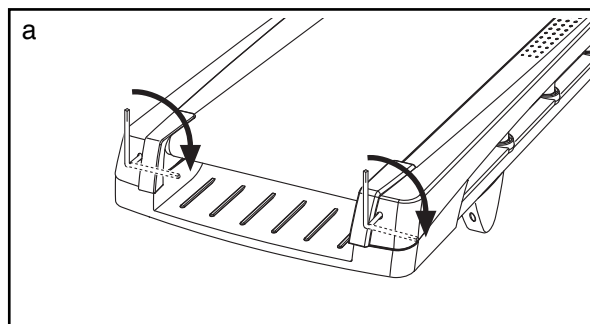
SYMPTÔME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les repose-pieds IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, la courroie mobile est peut-être endommagée.

- a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-guide gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/2 tour ; si la courroie mobile est décalée vers la droite, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/2 tour. Faites attention de ne pas trop tendre la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



SYMPTÔME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus

- a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever les rebords de la courroie mobile de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



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 NETL18711.5 R0713A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	14	Vis #8 x 1/2"	50	1	Aimant
2	69	Vis #8 x 3/4"	51	1	Attache du Capteur Magnétique
3	2	Boulon 3/8" x 2"	52	1	Capteur Magnétique
4	6	Boulon 5/16" x 1 1/2"	53	1	Loquet de Rangement
5	4	Vis 5/16" x 1"	54	1	Moteur de Traction
6	1	Sangle du Torse	55	1	Courroie du Moteur
7	4	Vis 3/8" x 2 3/4"	56	1	Cadre
8	4	Vis 3/8" x 1 1/4"	57	2	Pied Arrière
9	4	Vis #10 x 3/4"	58	1	Boîtier de l'Embout du Cadre
10	12	Vis de Terre #8 x 1/2"	59	4	Coussinet en Caoutchouc
11	8	Rondelle Étoilée 5/16"	60	1	Repose-pied Droit
12	2	Écrou 3/8"	61	1	Rouleau-guide
13	4	Rondelle Étoilée 3/8"	62	1	Embout du Cadre
14	13	Vis Autoperçante #8 x 3/4"	63	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison
15	2	Vis du Rouleau-guide	64	4	Vis M4,2 x 16mm
16	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"	65	1	Capot du Moteur
17	2	Boulon de Roue 3/8" x 1 3/4"	66	1	Garniture du Capot
18	2	Vis #8 x 1 3/4"	67	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
19	4	Vis #8 x 7/16"	68	3	Bride du Capot
20	2	Vis du Moteur 5/16"	69	1	Moteur d'Inclinaison
21	2	Boulon 1/2" x 2 1/4"	70	1	Cadre d'Inclinaison
22	2	Boulon 3/8" x 1"	71	2	Bague d'Espacement du Cadre
23	4	Boulon à Épaulement 5/16" x 1 3/4"	72	1	Contrôleur
24	1	Vis 1/4" x 1"	73	1	Plaque du Contrôleur
25	4	Vis #8 x 1"	74	2	Montant du Capot
26	1	Isolateur du Moteur	75	1	Interrupteur
27	1	Cordon d'Alimentation pour le Royaume-Uni	76	1	Cordon d'Alimentation
28	6	Rondelle Plate #8	77	1	Passe-fil
29	1	Boulon à Tête Hexagonale 3/8" x 2"	78	1	Panneau Ventral
30	4	Rondelle Plate 5/16"	79	1	Poignée de la Rampe Gauche
31	2	Écrou à Cage 5/16"	80	1	Boîtier Extérieur de la Rampe Gauche
32	2	Écrou 1/2"	81	1	Fil du Montant
33	6	Écrou de Blocage 3/8"	82	1	Boîtier Gauche de la Base
34	4	Écrou 5/16"	83	1	Boîtier Droit de la Base
35	1	Rondelle Étoilée 1/4"	84	1	Boîtier Intérieur de la Rampe Droite
36	8	Vis à Tête Plate 1/4" x 7/8"	85	1	Boîtier Intérieur de la Rampe Gauche
37	1	Boîtier Extérieur de la Rampe Droite	86	1	Poignée de la Rampe Droite
38	8	Boîtier Supérieur de l'Isolateur	87	1	Rampe Droite
39	8	Isolateur	88	1	Rampe Gauche
40	2	Boîtier Inférieur de l'Isolateur	89	1	Montant Gauche
41	8	Ressort de l'Isolateur	90	1	Montant Droit
42	1	Repose-pied Gauche	91	2	Autocollant d'Avertissement
43	1	Autocollant d'Avertissement	92	4	Coussinet de la Base
44	1	Plate-forme de Marche	93	1	Barre Transversale
45	1	Courroie Mobile	94	1	Base
46	2	Guide de la Courroie	95	1	Embout de la Roue Droite
47	2	Rail des Repose-pieds			
48	4	Attache-câble			
49	1	Rouleau/Poulie de Traction			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
96	1	Embout de Roue Gauche	107	1	Plateau Gauche
97	2	Roulette	108	1	Plateau Droit
98	1	Clé/Pince	109	1	Base de la Console
99	2	Attache-câble	110	1	Support de Butée d'Inclinaison
100	1	Support de Mise à la Terre	111	2	Bague du Moteur
101	1	Prise	112	1	Écrou #8
102	1	Détecteur	113	1	Boulon Mécanique #8 x 3/4"
103	1	Console	114	1	Support du Filtre
104	1	Cadre de la Console	115	1	Filtre
105	1	Fil de Terre de la Console	*	—	Manuel de l'Utilisateur
106	2	Bride de la Console			

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 NETL18711.5 R0713A

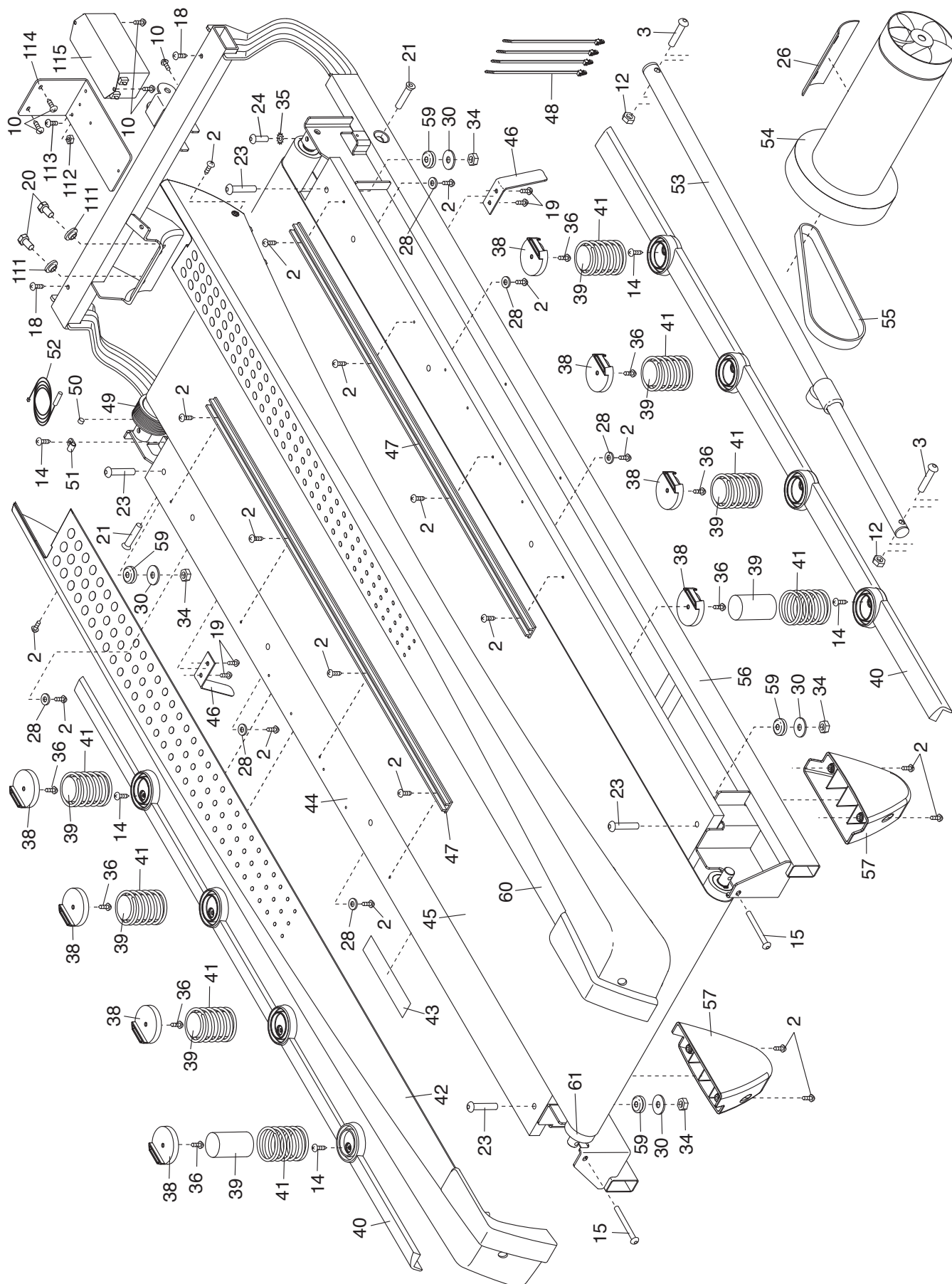


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle NETL18711.5 R0713A

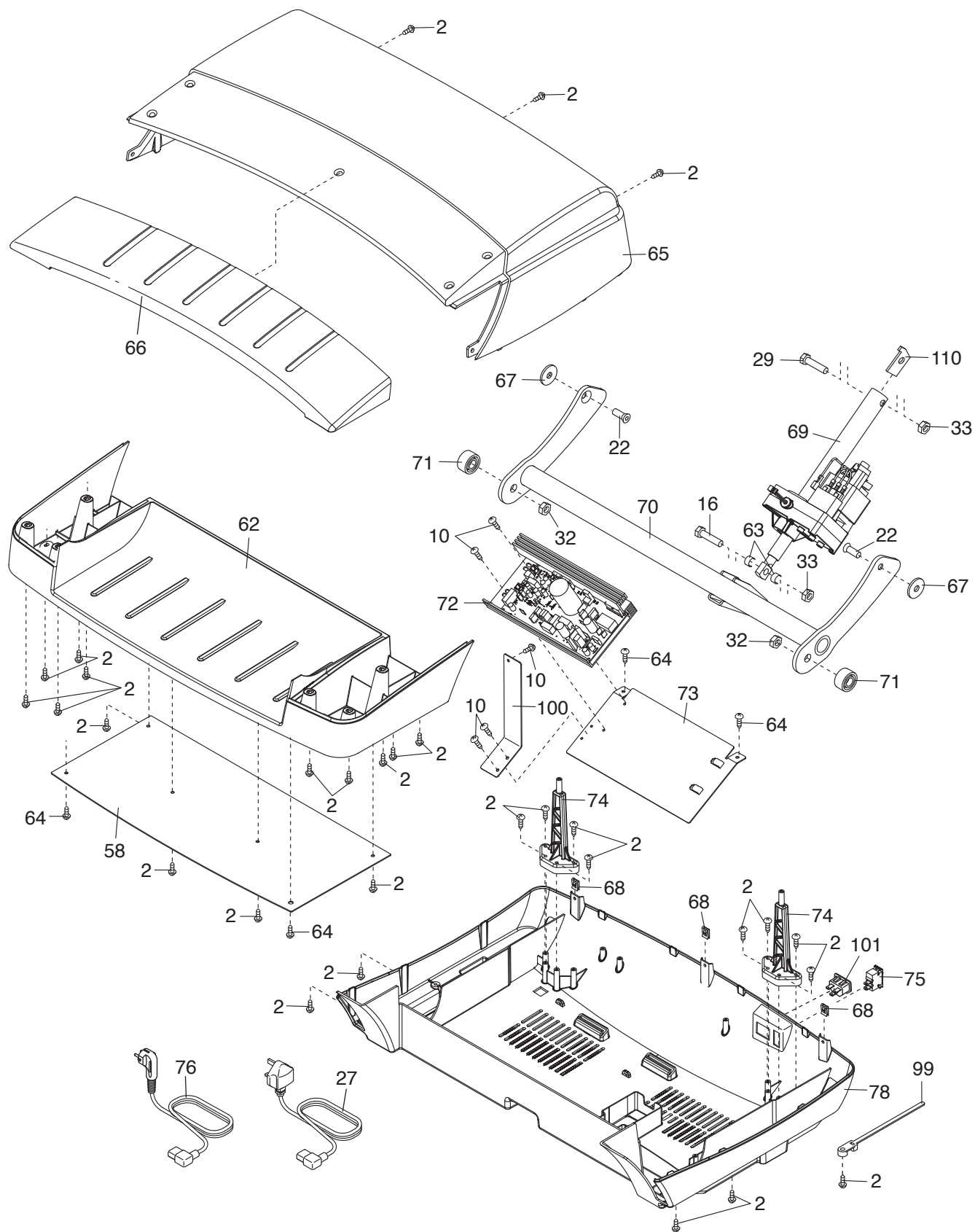


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle NETL18711.5 R0713A

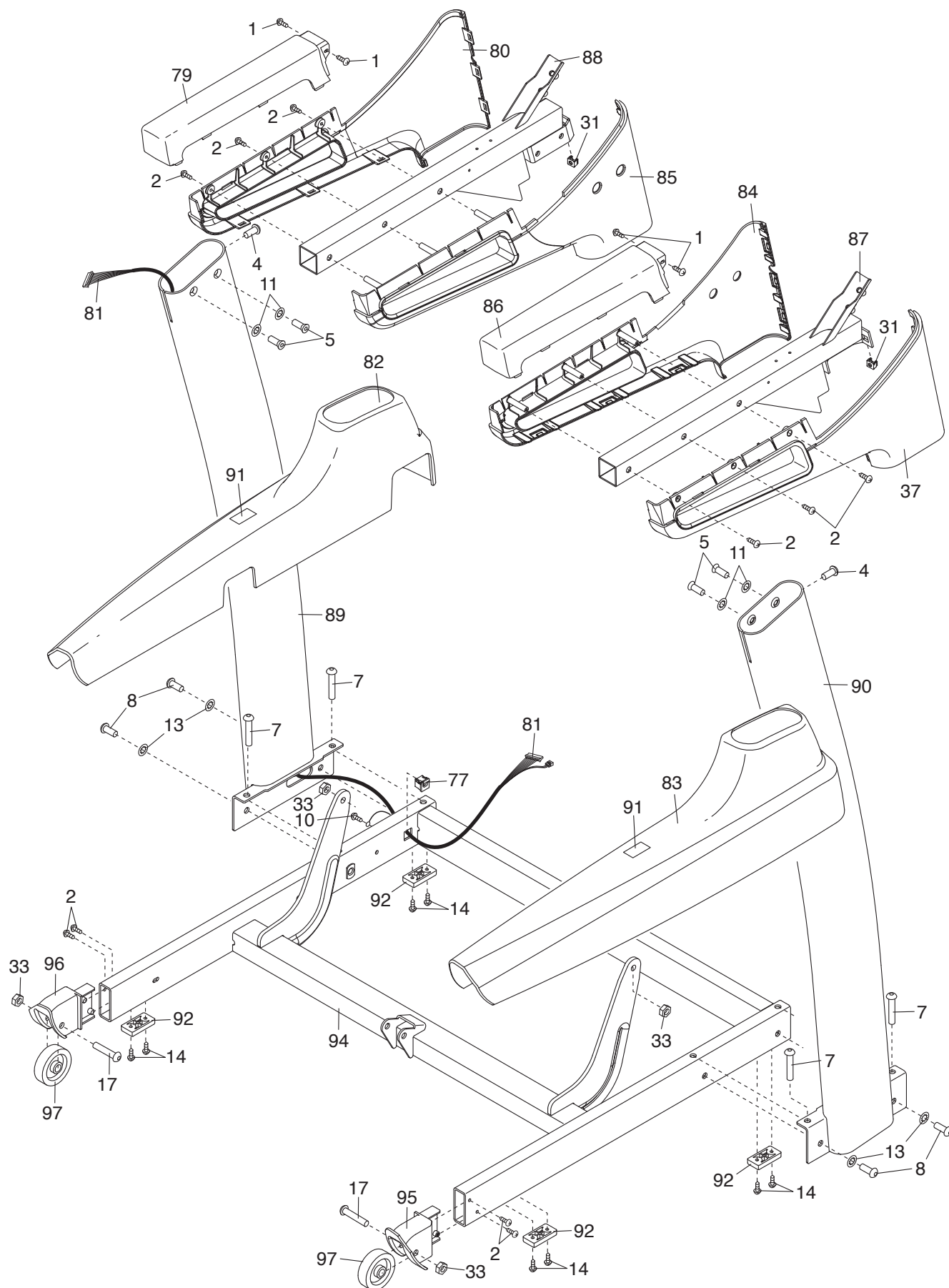
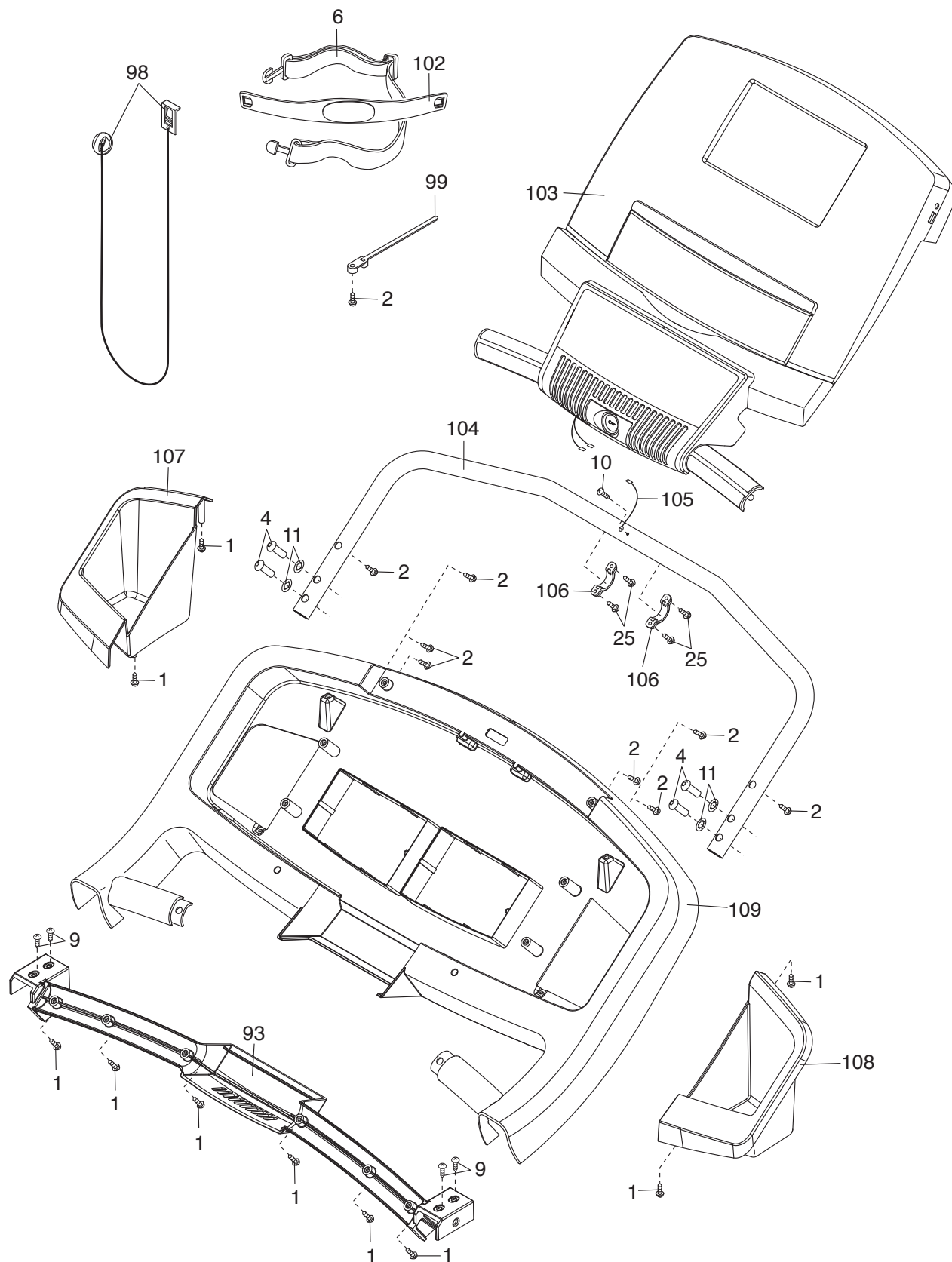


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N°. du Modèle NETL18711.5 R0713A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Afin de préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.

Veuillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

