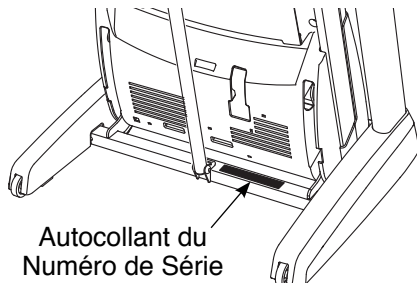


NordicTrack T 20.0

N° du Modèle NETL19711.2

N° de Série _____

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



Autocollant du
Numéro de Série

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

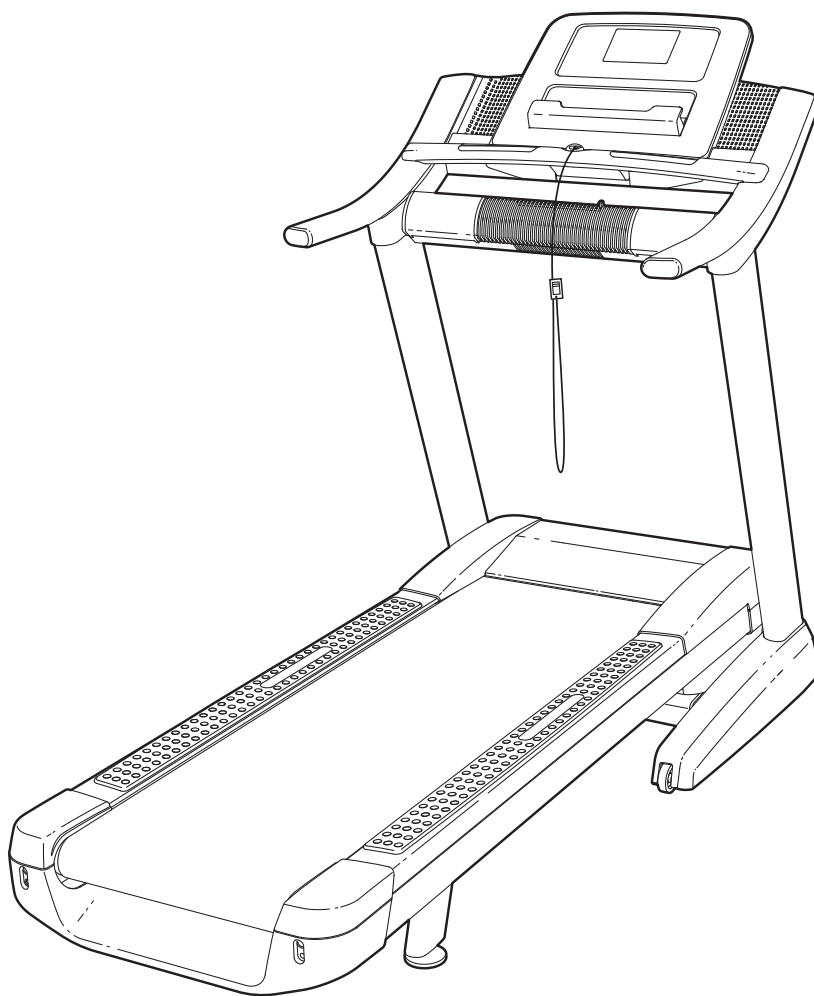
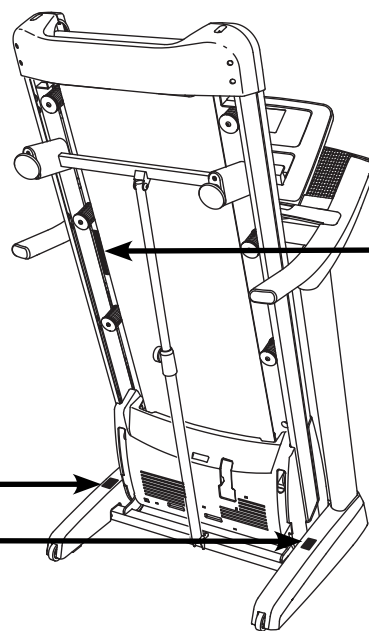


TABLE DES MATIÈRES

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	13
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	14
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	24
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	25
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	28
LISTE DES PIÈCES	30
SCHÉMA DÉTAILLÉ.....	32
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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 défaillir, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- *Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- *L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.
- *Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.
- *Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- *Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- *Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- *Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de 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. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont correctement informés de toutes les précautions.
3. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
4. Utilisez et gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le tapis de course dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
5. Placez 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 de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Placez un tapis sous l'appareil pour protéger votre sol ou votre moquette.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Maintenez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
8. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 159 kg.
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements avec support athlétique sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
11. Lorsque vous branchez le cordon d'alimentation (référez-vous à la page 14), branchez-le dans un circuit relié à la terre. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit.
12. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement un cordon à 3 conducteurs de calibre 1 mm² et d'une longueur maximale de 1,5 m.
13. Gardez le cordon d'alimentation et le suppresseur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.
14. Ne déplacez jamais la courroie mobile quand le tapis de course est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement (voir la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME page 25 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
15. Veuillez lire attentivement, comprendre et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 16).
16. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
17. Lorsqu'une personne marche sur le tapis de course, l'intensité sonore de l'appareil s'accroît.

18. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements brusques de vitesse.
19. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs, tels les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre rythme cardiaque durant l'exercice.
20. Ne laissez jamais le tapis de course allumé sans surveillance. Retirez la clé, débranchez le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur d'alimentation sur la position d'arrêt [OFF] quand vous n'utilisez pas le tapis de course. (Référez-vous au schéma page 5 pour voir l'emplacement de l'interrupteur d'alimentation.)
21. N'essayez pas de lever, baisser ou déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas complètement assemblé. (Voir les sections **ASSEMBLAGE** page 7 et **COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE** page 24.) Vous devez être capable de soulever 20 kg sans risque pour lever, baisser ou déplacer le tapis de course.
22. Quand vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
23. Ne laissez jamais tomber et 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 d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
26. Ce tapis de course est conçu pour une utilisation privée uniquement. N'utilisez pas le tapis de course dans un cadre commercial, locatif, ou institutionnel.
27. Un excès d'exercice peut provoquer des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et reposez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NORDICTRACK® T20.0. Le tapis de course T20.0 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.

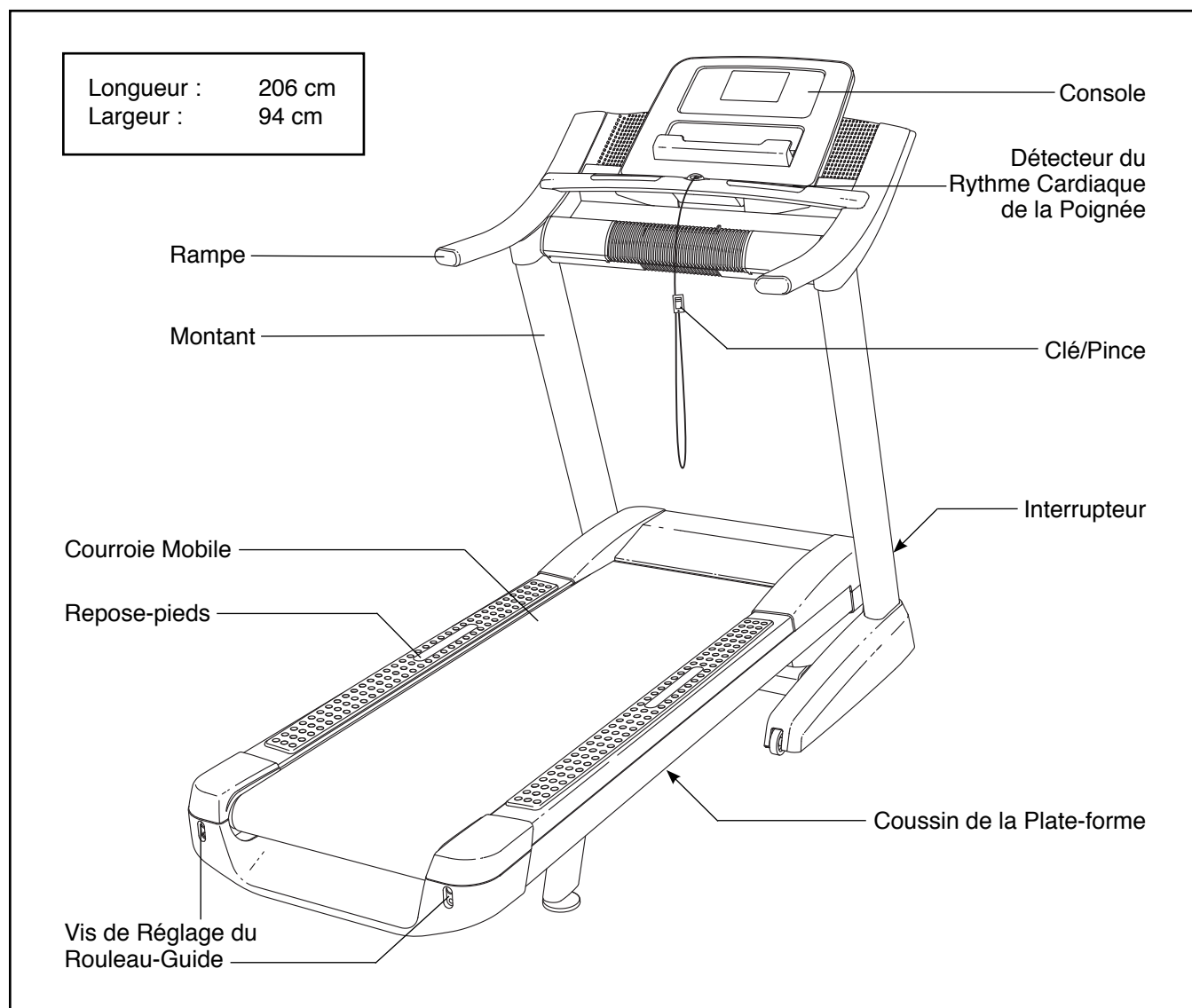
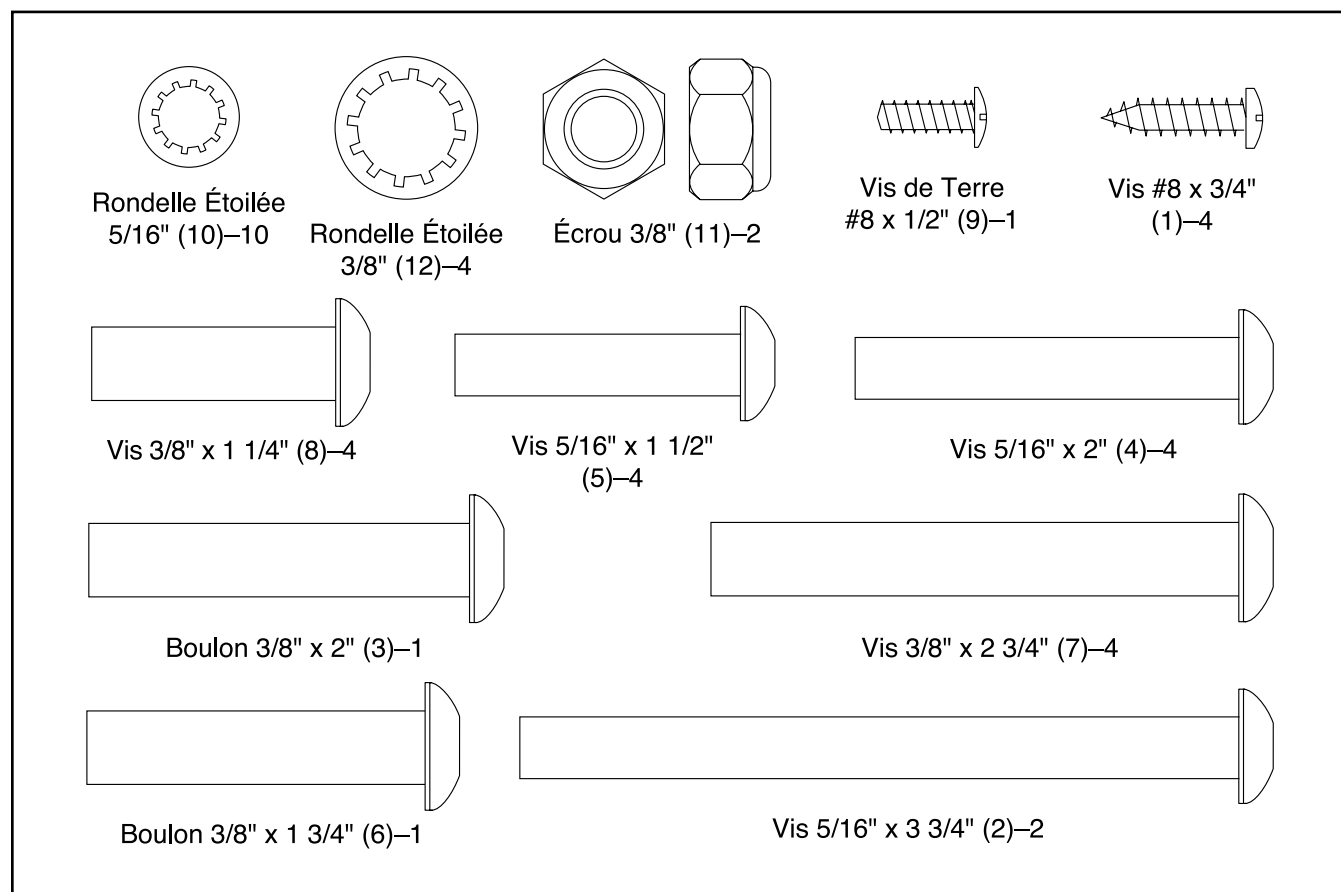


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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 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.
- 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. 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.

- Pour vous aider à identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
- Les outils suivants seront peut-être nécessaires pour l'assemblage :

le clé hexagonale incluse



une clé anglaise



un tournevis cruciforme



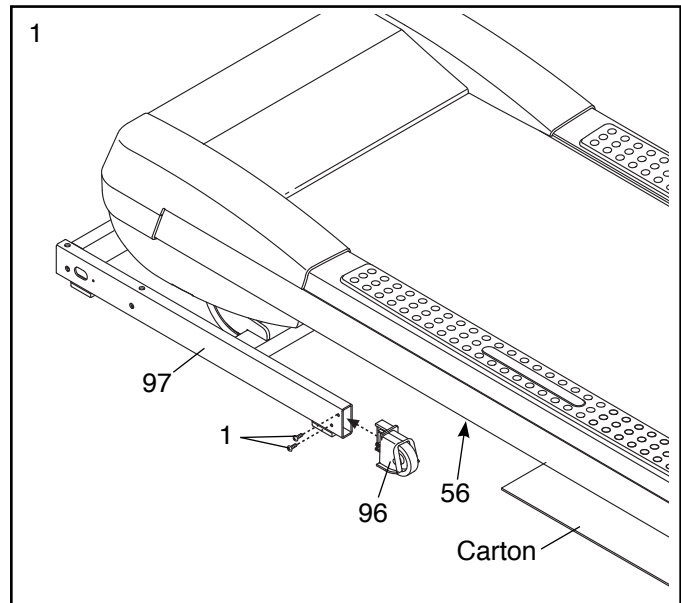
Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage.

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

Placez un morceau de carton sous l'arrière du Cadre (56) pour protéger votre sol ou votre moquette.

Attachez l'Embout de la Roulette Gauche (96) sur la Base (97) à l'aide de deux Vis #8 x 3/4" (1).

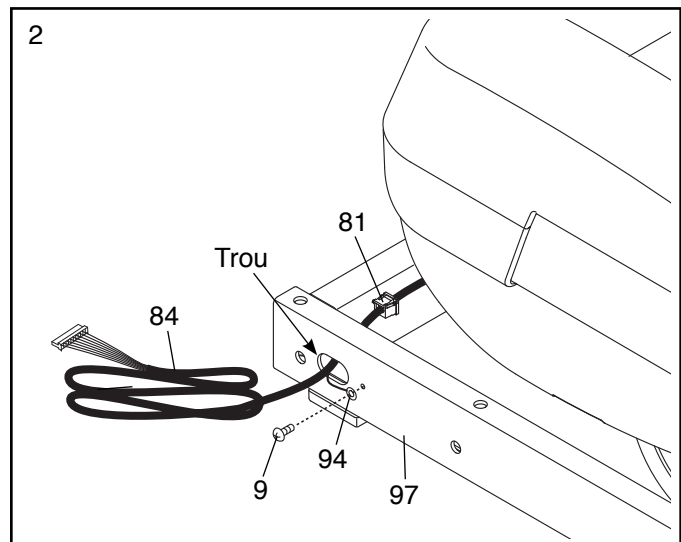
Attachez l'Embout de la Roulette Droite (non-illustré) sur le côté droit de la Base (97) de la même manière.



2. Faites passer le Fil du Montant (84) et le Fil de Terre de la Base (94) dans le trou indiqué sur la Base (97).

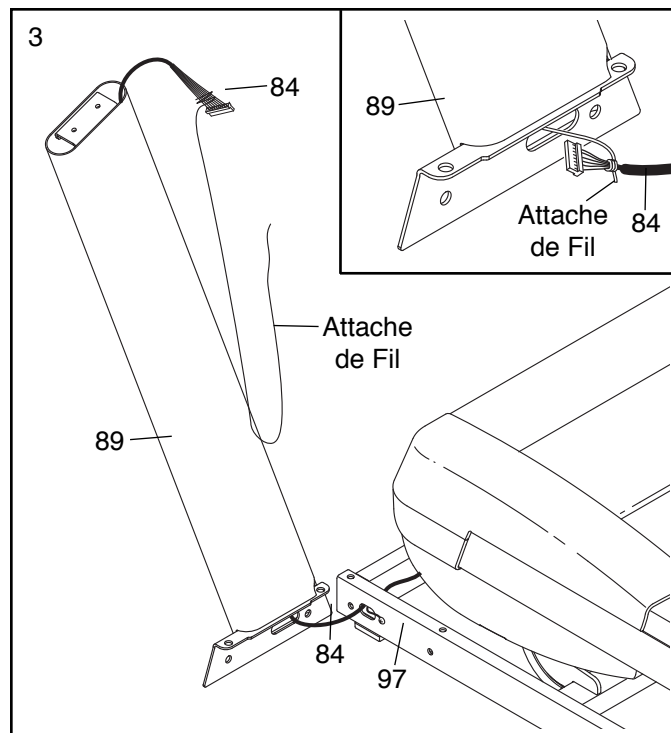
Attachez le Fil de Terre de la Base (94) sur la Base (97) à l'aide d'une Vis de Terre #8 x 1/2" (9).

Enfoncez le Passe-fil (81) dans le trou carré sur la Base (97).



3. Identifiez le Montant Gauche (89), sur lequel se trouve un autocollant avec le mot « Left » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant Gauche près de la Base (97).

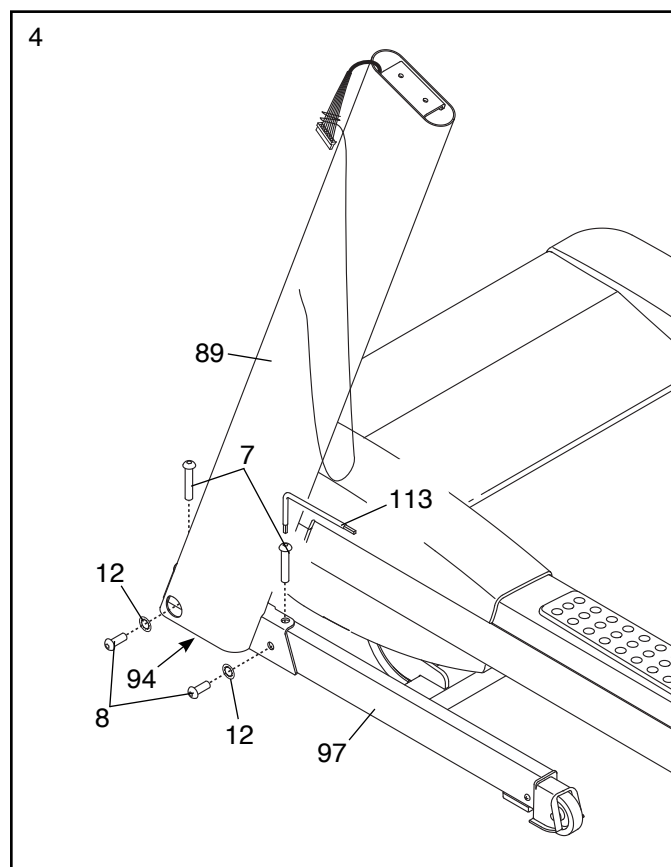
Voir le schéma en médaillon. Liez fermement l'attache de fil à l'intérieur du Montant Gauche (89) autour du bout du Fil du Montant (84). Ensuite, tirez l'autre bout de l'attache de fil jusqu'à acheminer le Fil du Montant hors du Montant Gauche.



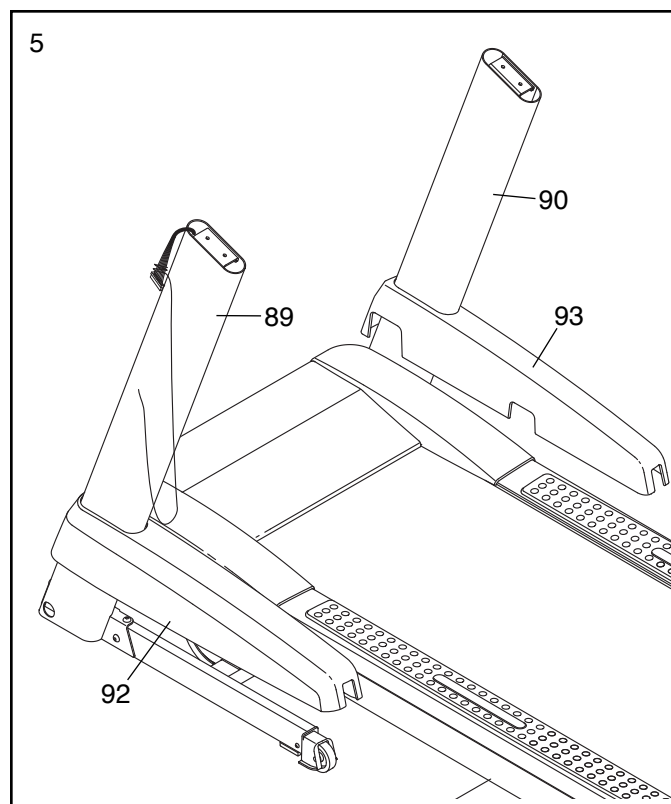
4. Tenez le Montant Gauche (89) contre la Base (97). **Faites attention de ne pas pincer les fils.** Si nécessaire, placez le Fil de Terre de la Base (94) dans le trou sur le côté du Montant Gauche. Ensuite, insérez deux Vis 3/8" x 2 3/4" (7) et deux Vis 3/8" x 1 1/4" (8) avec deux Rondelles Étoilées 3/8" (12) 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 la tête des Vis touche le Montant Gauche (89) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.** Remarque : il sera peut-être utile d'utiliser la Petite Clé Hexagonale (113) sur la Vis indiquée.

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

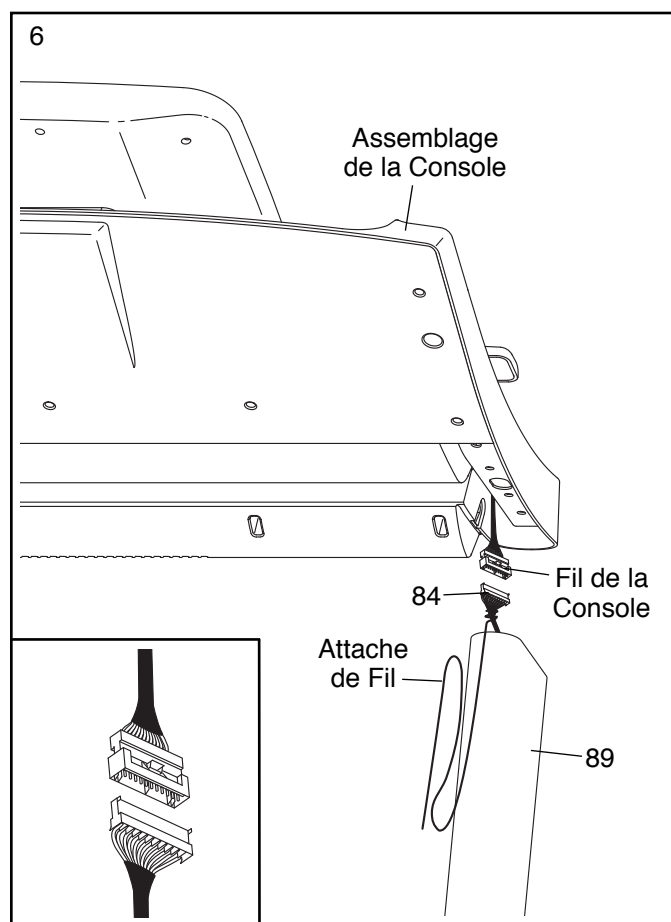


5. Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (92, 93). Glissez le Boîtier Gauche de la Base sur le Montant Gauche (89). Glissez le Boîtier Droit de la Base sur le Montant Droit (90).
N'enfoncez pas encore en place les Boîtiers de la Base.



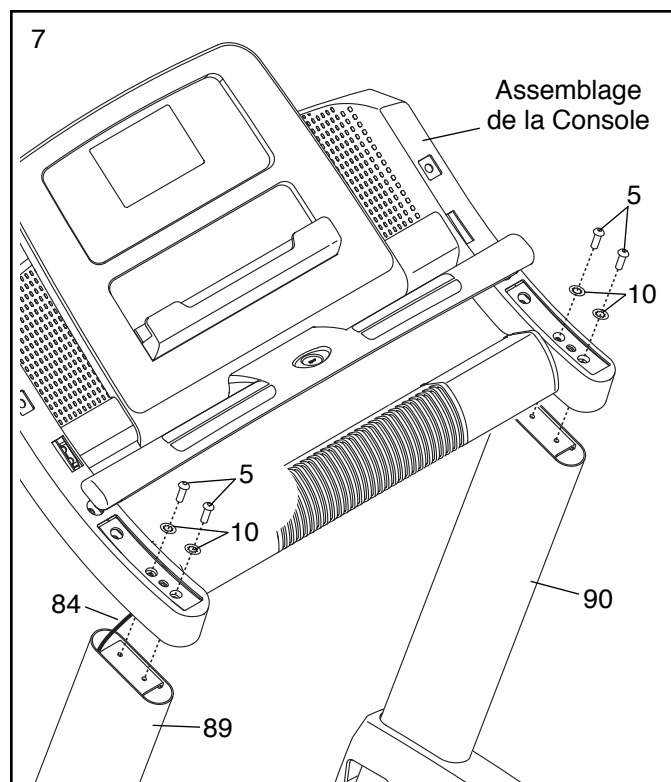
6. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console près du Montant Gauche (89).

Branchez le Fil du Montant (84) dans le fil de la console. **Référez-vous au schéma en médaillon.** Les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec. Si ce n'est pas le cas, tournez l'un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE RISQUE DE S'ENDOMMAGER QUAND VOUS L'ALLUMEZ.** Ensuite, retirez l'attache du Fil du Montant.



7. Insérez les fils dans le Montant Gauche (89) alors que vous placez l'assemblage de la console sur les Montants Gauche et Droit (89, 90). **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (84).**

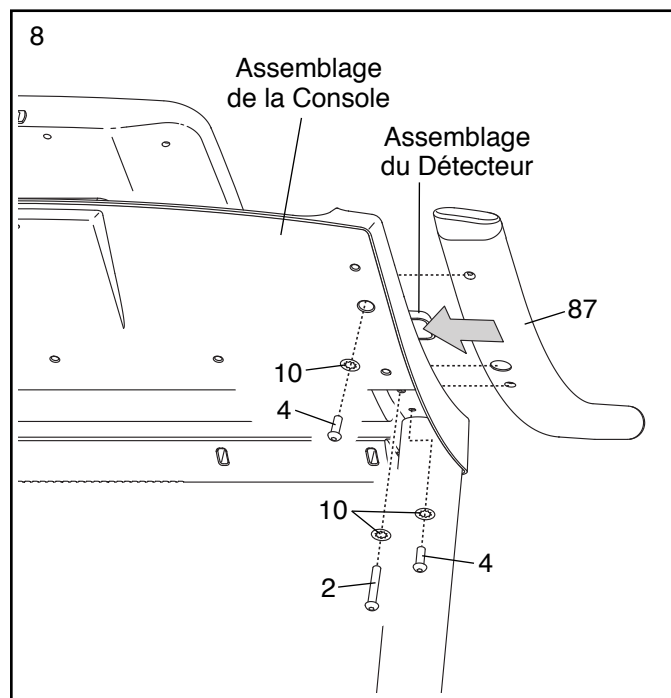
Attachez l'assemblage de la console à l'aide de quatre Vis 5/16" x 1 1/2" (5) et quatre Rondelles Étoilées 5/16" (10). **Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune, puis serrez-les toutes.**



8. Identifiez la Rampe Gauche (87) sur laquelle se trouve un autocollant avec le mot « Left » (L ou Left indique gauche ; R ou Right indique droite). Glissez la Rampe Gauche entre l'assemblage de la console et l'assemblage du détecteur.

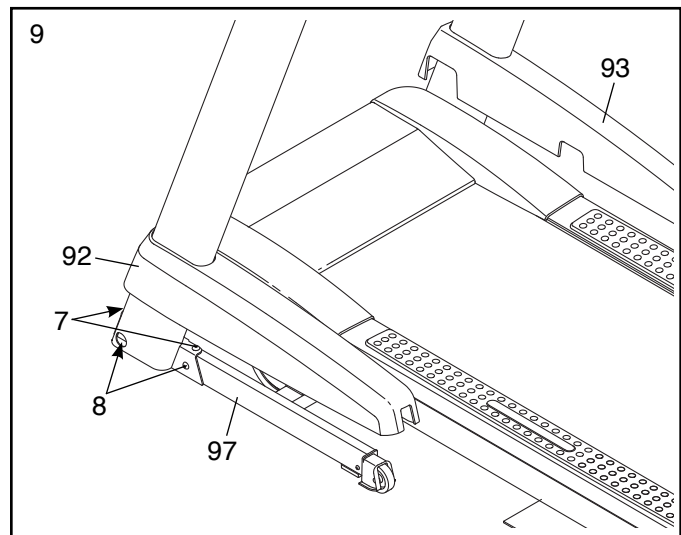
Attachez la Rampe Gauche (87) à l'aide de deux Vis 5/16" x 2" (4), une Vis 5/16" x 3 3/4" (2), et trois Rondelles Étoilées 5/16" (10), comme sur le schéma. Vissez les trois Vis de quelques tours, puis serrez-les toutes.

Attachez la Rampe Droite (non-illustrée) sur l'assemblage de la console, comme décrit ci-dessus.



9. Serrez fermement les quatre Vis 3/8" x 2 3/4" (7), puis serrez les quatre Vis 3/8" x 1 1/4" (8) (seul un côté est illustré).

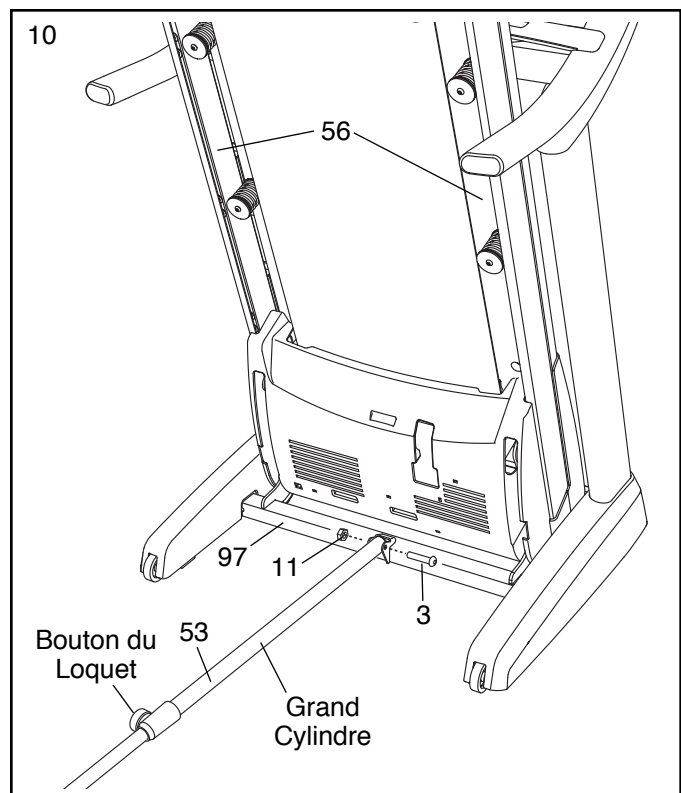
Enfoncez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (92, 93) sur la Base (97) jusqu'à ce qu'ils s'enclenchent en place avec un bruit sec.



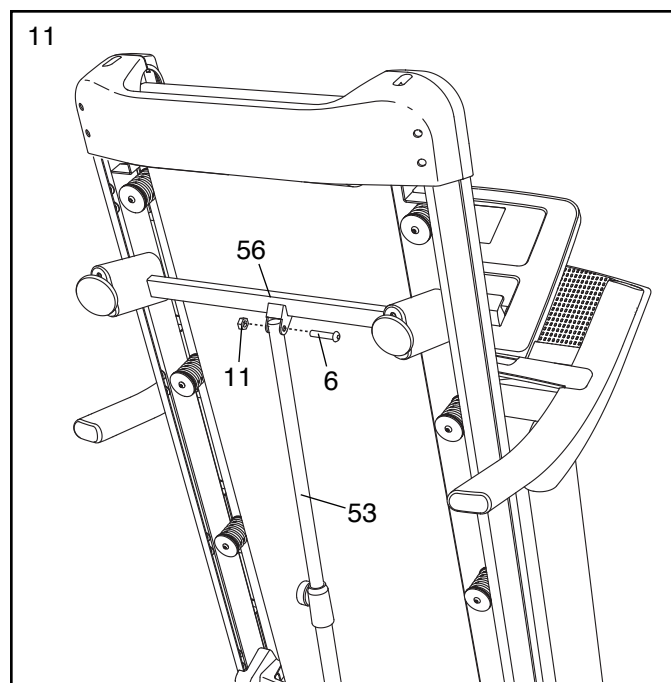
10. Soulevez le Cadre (56) jusqu'à la position illustrée. **Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 12.**

Orientez le Loquet de Rangement (53) de manière à ce que le grand cylindre et le bouton du loquet soient orientés comme sur le schéma.

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (53) sur la Base (97) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 2" (3) et d'un Écrou 3/8" (11).



11. Attachez la partie supérieure du Loquet de Rangement (53) sur le Cadre (56) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 1 3/4" (6) et d'un Écrou 3/8" (11).

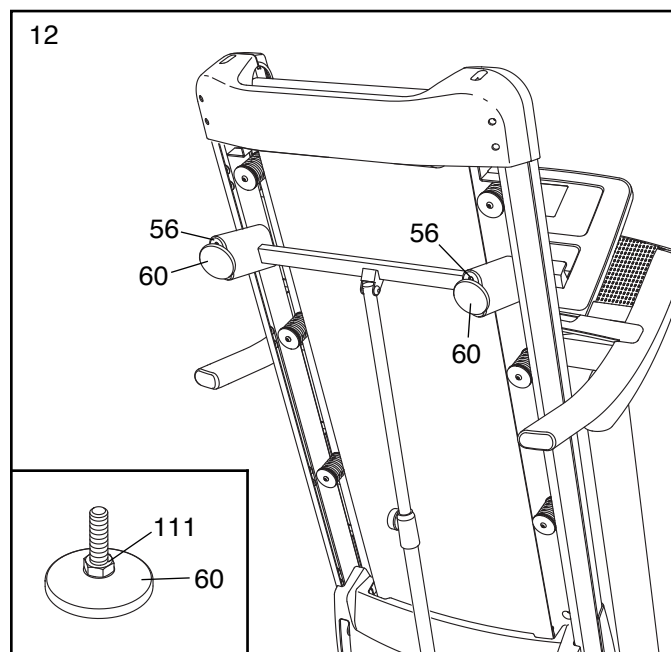


12. Retirez les emballages de la partie inférieure du Cadre (56).

Voir le schéma en médaillon. Assurez-vous que les Écrous du Pied de Nivellement Arrière 1/2" (111) soient vissés jusqu'au bout sur le Pied de Nivellement Arrière (60). Ensuite, tournez les deux Pieds de Nivellement Arrière jusqu'au bout dans le Cadre (56).

Baissez le Cadre (56) (référez-vous à la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER page 24).

Si un des Pieds de Nivellement Arrière (60) n'est pas à plat sur le sol, tournez le Pied de Nivellement Arrière jusqu'à ce qu'il touche le sol, puis serrez l'Écrou du Pied de Nivellement Arrière 1/2" (111) contre le Cadre (56).



13. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.**

S'il y a des feuilles de plastique sur les autocollants du tapis de course, enlevez-les. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Conservez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr ; la clé hexagonale est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 26 et 27).

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

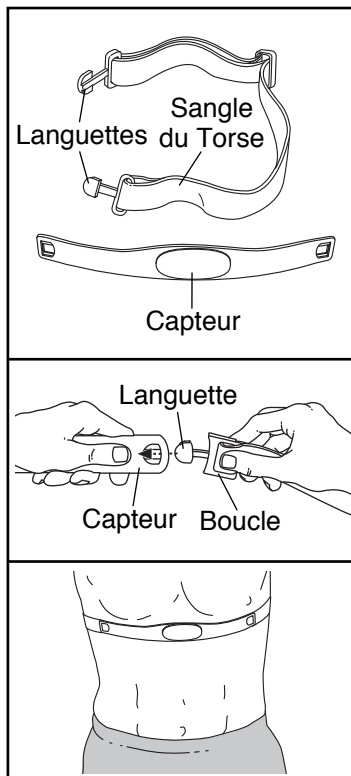
Le détecteur du rythme cardiaque comporte une sangle du torse et un capteur. Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités du capteur, comme sur le schéma. Ensuite, enfoncez l'extrémité du capteur sous la boucle de la sangle du torse. La languette devrait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

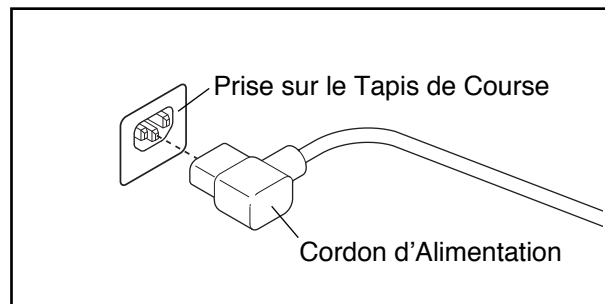
Cet appareil doit être branché à la terre. Si un mauvais fonctionnement ou une panne survenait, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi les risques de chocs électriques. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec un conducteur de 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.

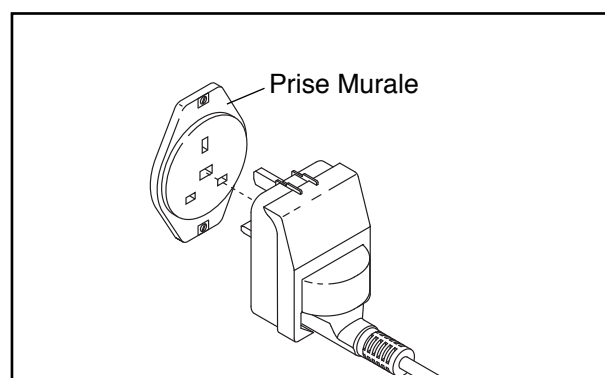
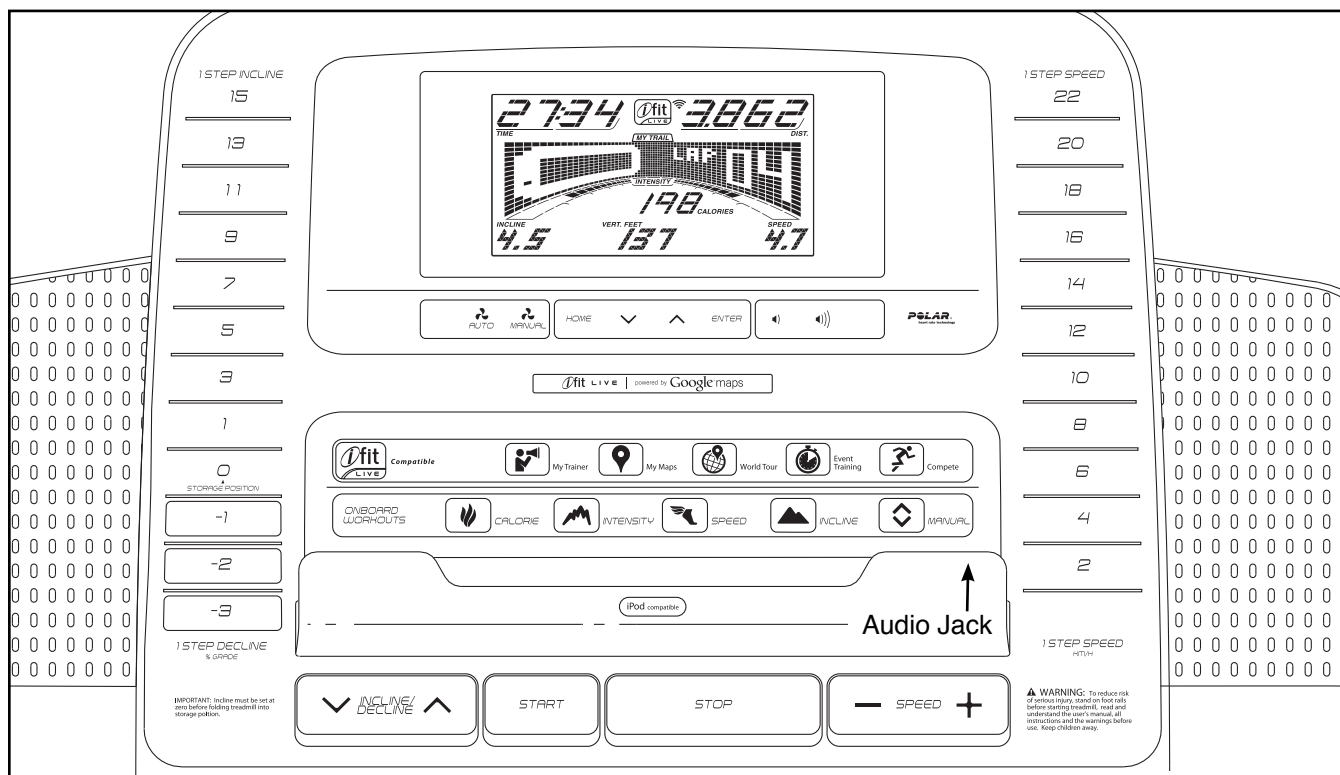


SCHÉMA DE LA CONSOLE



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.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. En 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 votre entraînement. Vous pouvez aussi mesurer votre rythme cardiaque à l'aide détecteur du rythme cardiaque manuel ou du torse.

De plus, la console est équipée de vingt-quatre entraînements prédéfinis : six entraînements de calories, six entraînements d'intensité, six entraînements de vitesse et six entraînements d'inclinaison. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course tout en vous apportant des informations utiles pour une séance d'exercice efficace.

La console comporte également le mode révolutionnaire iFit Live. Ce mode permet au tapis de course de communiquer avec votre réseau Wi-Fi via un module iFit Live en option. Avec le mode iFit Live, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos

propres entraînements, suivre vos résultats, affronter d'autres coureurs et accéder à bien d'autres fonctionnalités. **Pour acheter un module iFit Live, allez sur le site Internet www.iFit.com ou appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel.**

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

Pour allumer l'appareil, allez à la page 16. Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 16. Pour utiliser un entraînement prédéfini, allez à la page 19. Pour utiliser un entraînement iFit Live, allez à la page 20. Pour utiliser le mode d'information, allez à la page 22. Pour utiliser le système audio de la console, allez à la page 23.

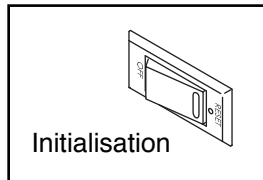
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION page 22. Pour plus de simplicité, toutes les directives dans ce manuel font références aux kilomètres.

IMPORTANT : s'il y a des feuilles en plastique sur la console, enlevez-les. Pour éviter d'endommager la plate-forme de marche, portez des chaussures de sport quand vous utilisez le tapis de course. Lors de la première utilisation du tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile, et centrez-la si nécessaire (référez-vous à la page 27).

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

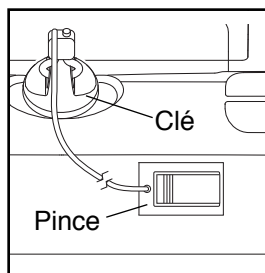
IMPORTANT : si le tapis de course a été entreposé dans une pièce froide, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 14). Ensuite, localisez l'interrupteur d'alimentation du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur d'alimentation sur la position d'initialisation [RESET].



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage « démo » que l'on utilise lorsque le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les écrans s'allument immédiatement après avoir branché le cordon d'alimentation et placé l'interrupteur d'alimentation en position d'initialisation, c'est que le tapis de course est en mode démo. Pour désactiver de mode démo, maintenez enfoncée la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les écrans restent allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION page 22 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course. Localisez la pince attachée à la clé et glissez la pince sur votre ceinture. Enfoncez la clé dans la console. Après quelques minutes, les écrans s'allument.



IMPORTANT : lors d'une situation d'urgence, la clé pourra être tirée hors de la console, entraînant 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 tirée hors de la console, ajustez la position de la pince.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le mode manuel.

Si le mode manuel est sélectionné, appuyez sur le bouton Manuel [MANUAL] de la console.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

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

Si vous appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile se met à tourner à raison de 2 km/h. À mesure que vous vous entraînez, vous pouvez changer la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la Vitesse. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change de 0,1 km/h ; lorsque vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étapes de 0,5 km/h. Remarque : quand vous appuyez sur une touche, la courroie mobile prend quelques instants pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées de la Vitesse, la vitesse de la courroie mobile varie graduellement jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée. Pour sélectionner une vitesse à virgule (comme 4,8 km/h), appuyez sur deux touches numérotées successivement. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 4,8 km/h, appuyez sur la touche 4 puis immédiatement sur la touche 8.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Le temps se met à clignoter sur l'écran. Pour redémarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche d'augmentation de la Vitesse.

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

Pour modifier l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison/Déclinaison [INCLINE/DECLINE], ou sur une des touches numérotées de l'inclinaison/Déclinaison [1 STEP INCLINE/DECLINE]. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, le tapis de course se réglera graduellement jusqu'à l'inclinaison sélectionnée.

5. Suivez votre progression sur les écrans.

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

- Le temps [TIME] écoulé
- La distance [DISTANCE] parcourue en marchant ou en courant
- La barre d'intensité [INTENSITY] de l'entraînement
- La quantité approximative de calories [CALORIES] que vous avez brûlées
- Le niveau d'inclinaison [INCLINE] du tapis de course
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale [VERT. FEET]
- La vitesse [SPEED] de la courroie mobile
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6 page 18)
- La matrice

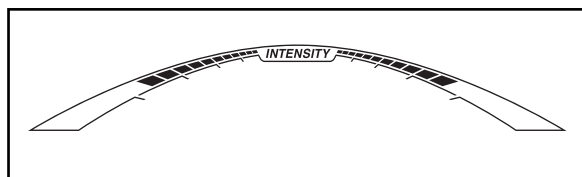
La matrice comporte divers onglets. Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Entrer [ENTER] jusqu'à afficher l'onglet voulu.

L'onglet Inclinaison [INCLINE] affiche un graphique des niveaux d'inclinaison pour l'entraînement. Un nouveau segment apparaît à la fin de chaque minute. L'onglet Vitesse [SPEED] affiche un graphique des vitesses programmées pour l'entraînement.

L'onglet Mon Parcours [MY TRAIL] affiche une piste représentant 400 m (1/4 de mile). Alors que vous vous entraînez, un rectangle blanc qui clignote indique votre progression. L'onglet Mon Parcours affiche également le nombre de tours que vous effectuez.

L'onglet Calories [CALORIES] affiche la quantité approximative des calories que vous avez brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité des calories brûlées durant un segment donné.

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



Appuyez sur la touche Debut [HOME] pour revenir au menu par debut (référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION page 22 pour définir le menu par debut. Si nécessaire besoin, appuyez de nouveau sur la touche Debut.

Lorsqu'un module iFit Live sans-fil est connecté, le symbole Wi-Fi indique la puissance du signal dans la partie supérieure de l'écran. Quatre arcs indiquent une puissance de signal maximale.

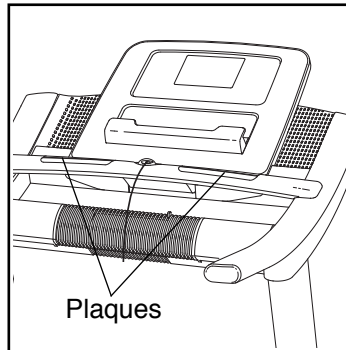


Pour réinitialiser les écrans, appuyez sur la touche Arrêt, retirez la clé, puis réintroduisez la clé.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Remarque : si vous utilisez simultanément le détecteur du rythme cardiaque de la poignée et le détecteur du rythme cardiaque du torse, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque correctement. Pour obtenir de l'information sur le détecteur du rythme cardiaque du torse, allez à la page 13.

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

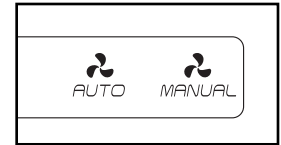


Pour mesurer votre rythme cardiaque, **tenez-vous sur les repose-pieds** et saisissez la barre du détecteur du rythme cardiaque en appuyant vos paumes contre les plaques métalliques. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, continuez à tenir les plaques métalliques pendant environ 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur peut fonctionner à différentes vitesses et comporte un mode automatique. Quand vous sélectionnez le mode auto, la vitesse du ventilateur augmente et diminue automatiquement suivant l'augmentation et la diminution de la vitesse de la courroie mobile.

Appuyez sur la touche Manuel [MANUAL] du ventilateur pour choisir la vitesse du ventilateur ou l'éteindre. Appuyez sur la touche Auto [AUTO] du ventilateur pour sélectionner le mode Auto ou pour éteindre le ventilateur.



Faites pivoter le levier du ventilateur vers le haut ou vers le bas pour diriger l'air du ventilateur.

Si le ventilateur est en marche quand la courroie mobile s'immobilise, le ventilateur s'éteindra automatiquement après quelques minutes.

8. Après avoir terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

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

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, placez l'interrupteur d'alimentation sur la position Éteint [OFF] puis débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette consigne, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 16.

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez sur la touche Calories [CALORIES], Intensité [INTENSITY], Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE] jusqu'à ce que l'entraînement désiré apparaisse sur l'écran.

Quand vous sélectionnez un programme prédéfini, l'écran affiche la durée, la distance et le nom de l'entraînement. Après quelques secondes, l'écran affiche la vitesse maximale et l'inclinaison maximale programmées. De plus, un graphique de la vitesse de l'entraînement apparaîtra sur la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de Calories, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affichera avec le nom de l'entraînement.

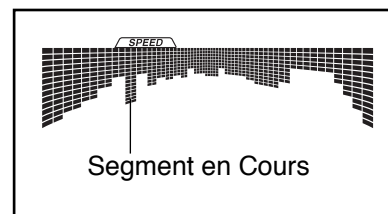
3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Marche [START] ou la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur les premières vitesse et inclinaison programmées pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

Durant l'entraînement, les graphiques des onglets de la vitesse et de l'inclinaison indiqueront votre progression.

Le segment clignotant du graphique représente le segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique la vitesse ou l'inclinaison du segment en cours.



À la fin de chaque segment, une série de tonalités se fera entendre et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si une vitesse et/ou une inclinaison différente est programmée pour le segment suivant, la vitesse et/ou l'inclinaison clignote sur l'écran pour vous prévenir, puis le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et/ou l'inclinaison programmée pour le segment suivant.

L'entraînement continuera de cette façon jusqu'à ce que le dernier segment du graphique clignote sur l'écran et jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt.

Remarque : l'objectif en termes de calories est une estimation du nombre de calories que vous aurez brûlées durant l'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 durant l'entraînement, la quantité de calories que vous brûlerez sera affectée.

Si à un moment quelconque de l'entraînement, la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop faible, vous pouvez les changer manuellement en appuyant sur les touches de la Vitesse ou de l'Inclinaison ; **cependant, lorsque le nouveau segment de l'entraînement commence, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.**

Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Le temps se met à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile se mettra à tourner à 2 km/h. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 page 17. L'écran affiche le temps restant plutôt que le temps écoulé.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 18.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 18.

7. Après avoir terminé vos exercices, enlevez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 18.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT LIVE

Remarque : pour utiliser un entraînement iFit Live, vous devez avoir le module iFit Live en option. **Pour acheter un module iFit Live, allez sur le site Internet www.iFit.com ou appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel.** Vous devez aussi avoir accès à un ordinateur avec un port USB et une connexion Internet. De plus, vous devez avoir accès à un réseau Wi-Fi avec un routeur 802.11b compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). Vous devez aussi être enregistré sur iFit.com.

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 16.

2. Introduisez le module iFit Live dans la console.

Pour introduire le module iFit Live dans la console, suivez les instructions incluses avec le module iFit Live.

IMPORTANT : pour satisfaire aux exigences en matière de sécurité, l'antenne et le transmetteur du module iFit Live doivent se trouver à une distance de sécurité minimale de 20 cm de toute personne, et ne doivent pas être proches ou branchés à une autre antenne ou à un autre transmetteur.

3. Sélectionnez un utilisateur.

Si plus d'un utilisateur est inscrit, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran principal d'iFit Live. Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Entrer [ENTER] pour sélectionner un utilisateur.

4. Sélectionnez un entraînement iFit Live.

Pour sélectionner un entraînement iFit Live, appuyez sur l'une des touches iFit Live [IFIT LIVE]. Avant de pouvoir télécharger des entraînements, vous devez les ajouter à votre liste sur www.iFit.com.

Appuyez sur la touche iFit LIVE pour télécharger l'entraînement suivant sur votre liste d'attente. Appuyez sur la touche Mon Entraîneur [MY TRAINER], Mes Cartes [MY MAPS], Tour du Monde [WORLD TOUR] ou Entraînement pour une Course [EVENT TRAINING] pour télécharger l'entraînement suivant du type voulu depuis votre liste d'attente. Appuyez sur la touche Entrer en Compétition [COMPETE] pour participer à une course que vous avez programmée antérieurement. **Pour plus d'information concernant les entraînements iFit Live, visitez le site Internet www.iFit.com.** Remarque : s'il n'y a pas d'entraînement du type sélectionné dans votre liste d'attente, l'entraînement suivant dans votre liste d'attente se téléchargera.

Quand vous sélectionnez un entraînement iFit Live, l'écran affiche la durée, la distance et le nom de l'entraînement. L'écran affiche aussi le nombre approximatif de calories à brûler. Après quelques secondes, l'écran affiche la vitesse et l'inclinaison maximales de l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran effectuera un décompte de départ.

Remarque : chaque touche iFit Live peut aussi vous donner accès à deux entraînements de démonstration. Pour utiliser les entraînements de démonstration, retirez le module iFit Live de la console et appuyez sur une des touches iFit Live.

5. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 3 pages 19 et 20.

Pendant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera pas à pas. Vous pouvez sélectionner un réglage audio pour votre entraîneur personnel (référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION page 22).

Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, appuyez sur la touche Arrêt [STOP].

Le temps se met à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Marche [START] ou la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED]. La courroie mobile commencera à tourner à la vitesse programmée pour le premier segment de l'entraînement. Dès que le segment suivant commence, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

6. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 page 17.

L'onglet Mon Parcours [MY TRAIL] affiche un plan du parcours que vous parcourez en marchant ou en courant, ou il affichera une piste et le nombre de tours que vous effectuez.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Compétition [COMPETITION] affiche votre progression dans la course. Pendant votre course, la ligne supérieure de la matrice affiche ce que vous avez déjà accompli. Les autres lignes afficheront vos quatre meilleurs adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 18.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 18.

9. Après avoir terminé vos exercices, enlevez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 18.

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

LE MODE D'INFORMATION

La console comporte un mode d'information qui enregistre les données du tapis de course et vous permet de sélectionner une unité de mesure.

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

L'écran temps affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.

L'écran distance affiche le nombre total de kilomètres (ou miles) parcourus par la courroie mobile.

L'écran inférieur affiche le statut sur le module iFit Live. Si un module iFit Live est connecté, l'écran affiche les mots *WIFI MODULE* (module wi-fi). Si un module USB est connecté, l'écran affiche les mots *USB/SD MODULE* (module usb/sd). Si aucun module n'est connecté, l'écran affiche les mots *NO IFIT MODULE* (pas de module ifit).

Quand le mode d'information est sélectionné, la matrice affiche plusieurs écrans en option. Appuyez sur la touche de diminution à côté de la touche Entrer [ENTER] pour sélectionner chacun des écrans suivants :

1. **UNITS** : pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche Entrer. Pour afficher la distance en miles, sélectionnez *ENGLISH*. Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez *METRIC*.
2. **DÉMO** : la console comporte un mode d'affichage Démo que l'on utilise lorsque le tapis de course est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est activé, la console fonctionne normalement quand vous branchez le cordon d'alimentation électrique, placez l'interrupteur d'alimentation en position réarmement, et insérez la clé dans la console. Néanmoins, lorsque vous enlevez la clé, les écrans restent allumés, bien que les touches ne fonctionnent pas. Si le mode démo est activé, l'indication Marche apparaît sur la matrice. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez sur la touche de diminution de la Vitesse.

3. **CONTRAST LVL** : appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de l'Inclinaison [INCLINE] pour régler le niveau de contraste de l'écran.

Si un module est connecté, vous pourrez aussi peut-être sélectionner l'écran suivant :

4. **TRAINER VOICE** : pour activer ou désactiver la voix de l'entraîneur personnel, appuyez sur la touche Entrer.

Si un module iFit Live est connecté, vous pourrez aussi peut-être sélectionner les écrans suivants :

5. **DEFAULT MENU** : le menu par défaut apparaît lorsque la clé est introduite dans la console ou que vous appuyez sur la touche Debut [HOME]. Appuyez plusieurs fois sur la touche Entrer pour sélectionner le mode manuel ou le mode iFit Live en tant que menu par défaut.
6. **CHECK WIFI STATUS** : appuyez sur la touche Entrer pour vérifier l'état de votre module iFit Live. L'écran inférieur affiche le numéro de version du logiciel, le réseau SSID, le type d'encryption du réseau, le statut de la connexion, la puissance du signal Wi-Fi, l'adresse IP du module, le nombre d'utilisateurs enregistré et leurs noms, les résultats du verrouillage DNS et le statut du serveur iFit Live.
7. **ENV/REC DONNÉES** : pour envoyer et recevoir des entraînements, des journaux d'entraînement et des mises à jour, appuyez sur la touche Entrer. Quand le processus est terminé, les mots *TRANSFERS DONE* (transferts ok) apparaissent sur l'écran.

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

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO DE LA CONSOLE

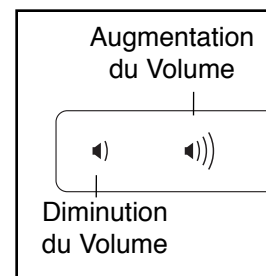
Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les haut-parleurs stéréo de la console, vous devez brancher votre lecteur MP3, lecteur de CD, ou tout autre lecteur audio portable dans la prise audio de la console.

Branchez une des extrémités de votre câble audio dans la prise audio sur le côté de la console. Branchez l'autre extrémité dans la prise de votre lecteur MP3, lecteur de CD, ou tout autre lecteur audio portable.

Assurez-vous que le câble audio est complètement enfoncé.

Ensuite, appuyez sur la touche de Lecture [PLAY] de votre lecteur MP3, lecteur de CD ou tout autre lecteur audio portable. Réglez le volume de votre lecteur portable ou appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution du volume de la console.

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

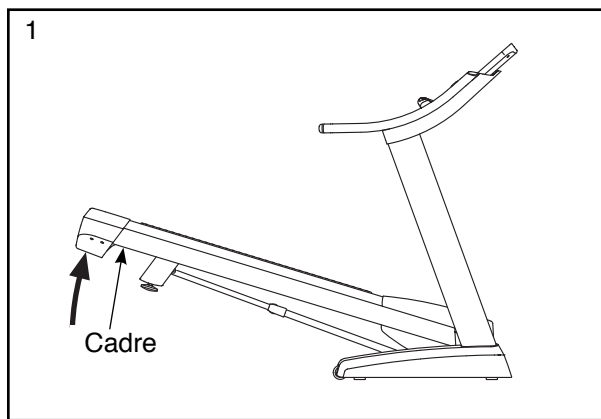


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

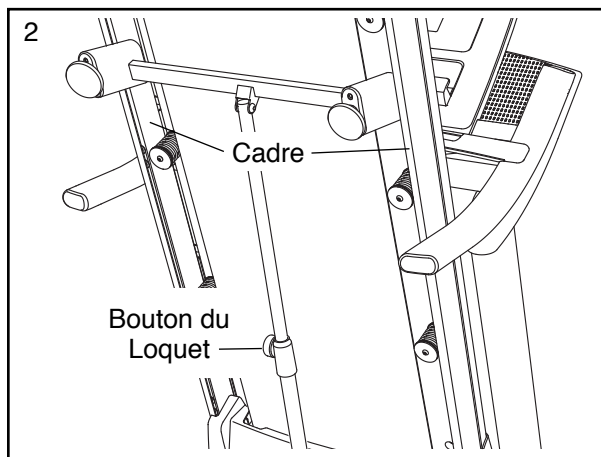
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour ne pas endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur 0% avant de plier le tapis de course. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION :** vous devez être capable de soulever sans risque 20 kg pour redresser, baisser, ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez fermement le cadre métallique à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION :** pliez les jambes et gardez le dos droit.



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

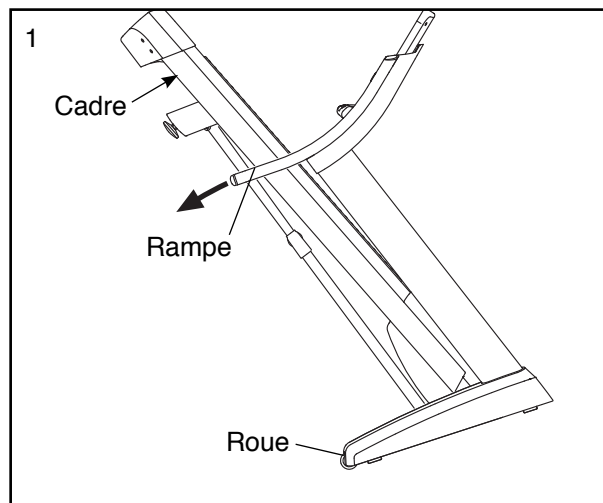


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course dans sa position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30° C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme décrit à gauche. **ATTENTION :** assurez-vous que le bouton du loquet est bien verrouillé en position de rangement. Le déplacement du tapis de course peut nécessiter deux personnes.

1. Tenez le cadre et une des rampes, puis placez un pied contre une roulette.



2. Tirez en arrière sur la rampe jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roulettes, puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit désiré. **ATTENTION :** ne déplacez jamais le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière, ne tirez pas le cadre et ne déplacez le tapis de course sur une surface irrégulière.
3. Placez un pied contre une des roulettes, puis baissez doucement le tapis de course.

COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

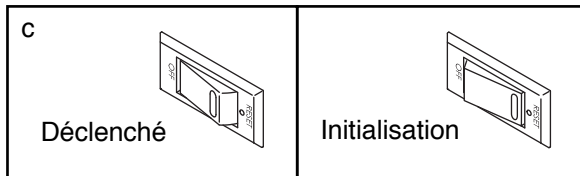
1. **Voir le schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main droite. Ensuite, tirez le bouton du loquet vers la gauche. **IMPORTANT :** ne tournez pas le bouton du loquet. Si nécessaire, poussez le cadre légèrement vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas de quelques centimètres, puis relâchez le bouton du loquet.
2. **Voir le schéma 1 à gauche.** Tenez fermement le cadre métallique à deux mains, puis baissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION :** ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique, et faites attention de ne pas laisser tomber le cadre sur le sol. 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 14). 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 d'alimentation 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 d'alimentation, attendez cinq minutes, puis renforcez l'interrupteur.



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

- Vérifiez l'interrupteur d'alimentation (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.

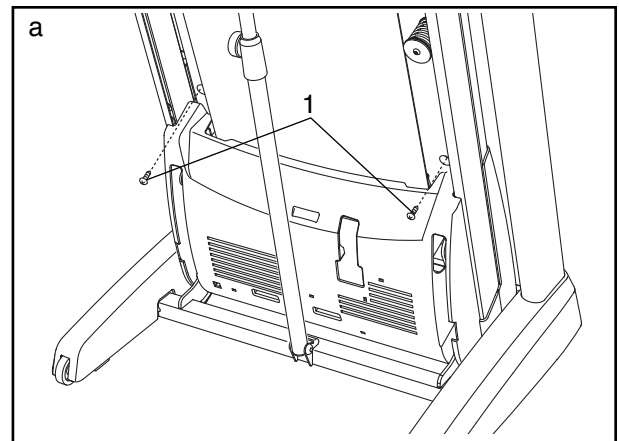
SYMPTÔME : les écrans de la console restent en fonction lorsque la clé est retirée de la console

- 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, maintenez la touche Arrêt [STOP] enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours en fonction, voyez la rubrique LE MODE D'INFORMATION de la page 22 pour désactiver le mode démo.

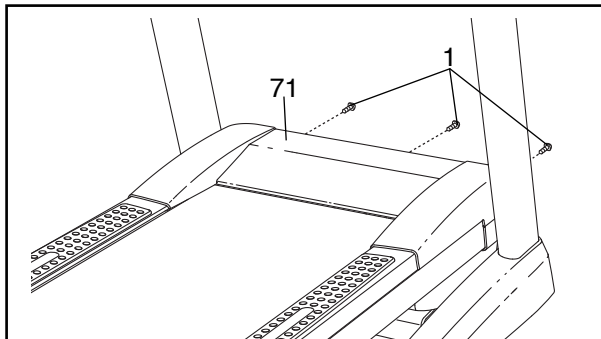
SYMPTÔME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Placez le tapis de course en position de rangement (voir COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE page 24).

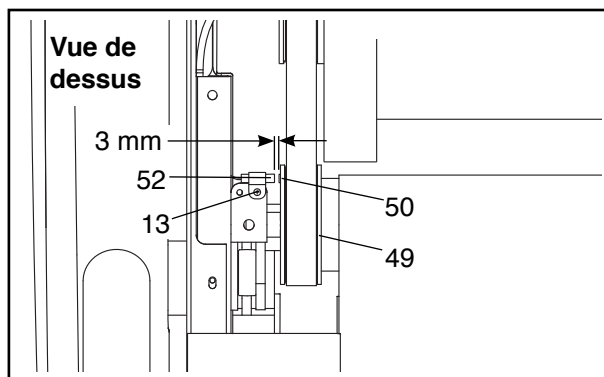
Ensuite, retirez les deux Vis #8 x 3/4" (1) indiquées.



Baissez le tapis de course (voir COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER page 24). Ensuite, retirez les deux Vis #8 x 3/4" (1) indiquées. Retirez doucement le Capot du Moteur (71) en le faisant pivoter.



Localisez le Capteur Magnétique (52) et l'Aimant (50) du côté gauche de la Poulie (49). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'intervalle entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, dévissez la Vis Autoperçante #8 x 3/4" (13), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Ensuite, attachez de nouveau le Capot du Moteur (non-illustré) à l'aide des cinq Vis #8 x 3/4" (non-illustrées) et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de la vitesse est correcte.



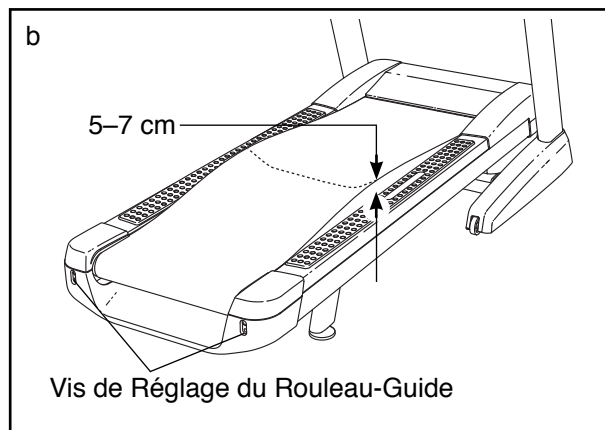
SYMPTÔME : le changement d'inclinaison du tapis de course ne s'effectue pas correctement.

- a. Maintenez enfoncées la touche Arrêt [STOP] et la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED], introduisez la clé dans la console, puis relâchez la touche Arrêt et la touche d'augmentation de la Vitesse. Appuyez sur la touche Arrêt puis sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison [INCLINE]. Le tapis de course s'élèvera automatiquement au niveau maximum d'inclinaison puis retournera au niveau minimum. Ceci permettra un recalibrage du système d'inclinaison. Si le système d'inclinaison ne se calibre pas, appuyez

sur la touche Arrêt, puis appuyez de nouveau sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison. Lorsque le système d'inclinaison a été calibré, enlevez la clé de la console.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit lorsque vous marchez dessus.

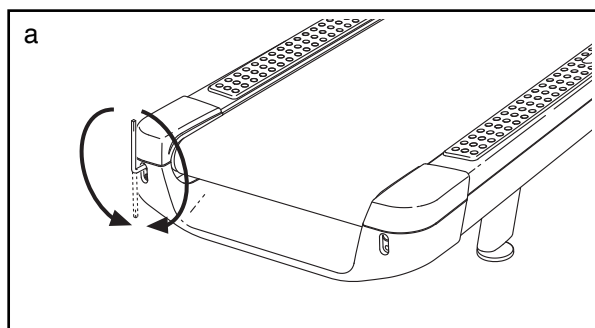
- a. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement un cordon à 3 conducteurs de calibre 1 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, la performance du tapis de course risque de diminuer et la courroie mobile risque de s'endommager. Enlevez la clé et **DÉBRANCHEZ 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 pouvez soulever les rebords de la courroie de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Veillez à maintenir la courroie mobile 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 procédé jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



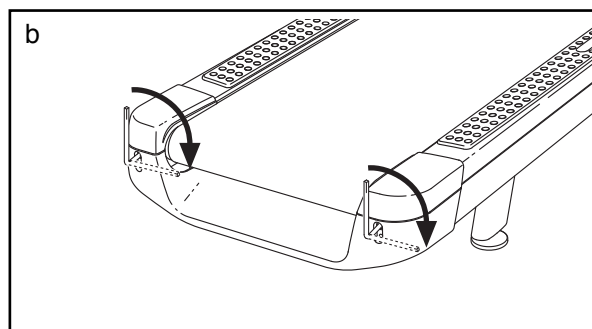
- c. Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant de haute performance. **IMPORTANT : n'appliquez jamais de silicone en spray ou d'autres substances sur la courroie mobile ou la plate-forme de marche, à moins qu'un technicien de service autorisé ne vous le demande. De telles substances peuvent détériorer la courroie mobile et causer une usure excessive.** Si vous pensez que la courroie a besoin d'être lubrifiée, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.
- d. Si la courroie mobile continue à ralentir lorsque vous marchez dessus, référez-vous à la page de couverture du manuel.

SYMPTÔME : la courroie mobile se désaxe ou glisse lorsque vous marchez dessus.

- a. **Si la courroie mobile n'est pas centrée**, retirez la clé de la console puis **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie mobile s'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 s'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 à 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 procédé jusqu'à ce que la courroie mobile soit recentrée.



- b. **Si la courroie mobile glisse lorsque vous marchez dessus**, retirez la clé de la console puis **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 pouvez soulever les rebords de la courroie mobile de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Veillez à maintenir la courroie mobile 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 procédé jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement centrée.



SYMPTÔME : des lignes traversent l'écran de la console

- a. Si des lignes apparaissent sur l'écran de la console, référez-vous à la section **LE MODE D'INFORMATION** page 22, puis réglez le niveau de contraste de l'écran.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous 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

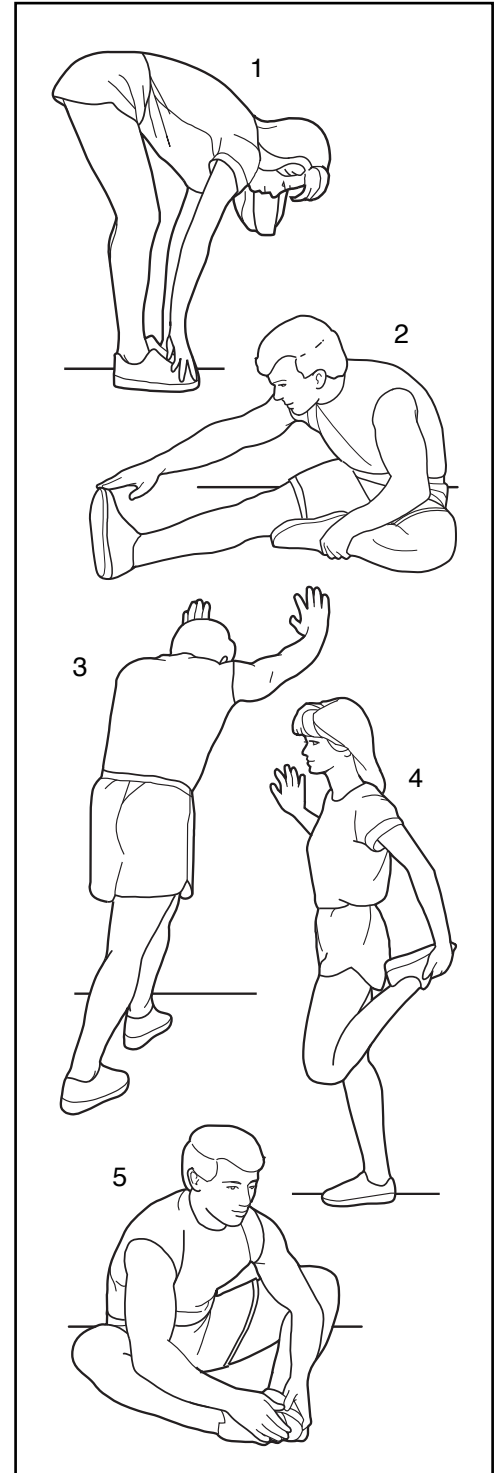
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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 NETL19711.2 R1114A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	74	Vis #8 x 3/4"	51	1	Pince du Capteur Magnétique
2	2	Vis 5/16" x 3 3/4"	52	1	Capteur Magnétique
3	1	Boulon 3/8" x 2"	53	1	Loquet de Rangement
4	4	Vis 5/16" x 2"	54	1	Moteur de Traction
5	4	Vis 5/16" x 1 1/2"	55	1	Courroie du Moteur
6	1	Boulon 3/8" x 1 3/4"	56	1	Cadre
7	4	Vis 3/8" x 2 3/4"	57	1	Plinthe du Cadre Droit
8	4	Vis 3/8" x 1 1/4"	58	6	Coussin de la Plate-forme
9	10	Vis de Terre #8 x 1/2"	59	2	Passe-fil de la Plate-forme
10	10	Rondelle Étoilée 5/16"	60	2	Pied de Nivellement Arrière
11	2	Écrou 3/8"	61	1	Rouleau du Tendeur
12	4	Rondelle Étoilée 3/8"	62	1	Coussin du Repose-pied Droit
13	20	Vis Autoperçante #8 x 3/4"	63	1	Clé Hexagonale
14	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"	64	1	Clé/Pince
15	10	Vis #10 x 3/4"	65	1	Boîtier du Cadre Arrière
16	2	Vis de Réglaage du Rouleau-Guide	66	2	Embout du Pied de Nivellement Arrière
17	1	Boulon à Tête Hexagonale 3/8" x 2"	67	—	(Non Utilisé)
18	2	Boulon de Roue 3/8" x 2"	68	1	Base du Repose-pied Droit
19	8	Attache de Câble	69	1	Embout Droit du Cadre
20	2	Vis #8 x 1 3/4"	70	2	Embout de la Rampe
21	9	Vis #8 x 7/16"	71	1	Capot du Moteur
22	2	Vis de Moteur 5/16"	72	1	Plaque du Capot
23	2	Boulon 1/2" x 2 1/2"	73	2	Bague d'Espaceement du Cadre d'Inclinaison
24	2	Boulon 3/8" x 1"	74	1	Moteur d'Inclinaison
25	2	Boulon à Épaulement 5/16" x 1 3/4"	75	1	Cadre d'Inclinaison
26	2	Boulon 5/16" x 1 1/4"	76	2	Bague d'Espaceement du Cadre
27	16	Vis 5/16" x 3 1/4"	77	1	Contrôleur
28	1	Vis 1/4" x 1"	78	2	Montant du Capot
29	1	Rondelle Étoilée 1/4"	79	1	Plaque de Composantes Électroniques
30	4	Rondelle Étoilée #10	80	1	Cordon d'Alimentation
31	2	Rondelle Plate 5/16"	81	1	Passe-fil
32	6	Rondelle 5/16"	82	1	Interrupteur d'Alimentation
33	2	Écrou 1/2"	83	1	Panneau Ventral
34	6	Écrou de Blocage 3/8"	84	1	Fil du Montant
35	10	Écrou 5/16"	85	1	Embout Supérieur de la Rampe Gauche
36	3	Pince du Capot	86	1	Embout Supérieur de la Rampe Droite
37	1	Embout Gauche du Cadre	87	1	Rampe Gauche
38	2	Pièce du Repose-pied	88	1	Rampe Droite
39	1	Coussin du Repose-pied Gauche	89	1	Montant Gauche
40	1	Base du Repose-pied Gauche	90	1	Montant Droit
41	1	Plinthe du Cadre Gauche	91	2	Autocollant d'Attention
42	8	Support de la Plate-forme	92	1	Boîtier Gauche de la Base
43	1	Autocollant d'Avertissement du Loquet	93	1	Boîtier Droit de la Base
44	1	Plate-forme de Marche	94	1	Fil de Terre de la Base
45	1	Courroie Mobile	95	1	Sangle du Torse
46	2	Guide de la Courroie	96	1	Embout de la Roulette Gauche
47	2	Coussin Avant			
48	4	Attache de Fil			
49	1	Rouleau de Traction/Poulie			
50	1	Aimant			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
97	1	Base	112	2	Rondelle Plate 3/8"
98	4	Coussinet de la Base	113	1	Petite Clé Hexagonale
99	1	Unité du Détecteur	114	1	Vis #6 x 3/8"
100	1	Embout de la Roulette Droite	115	1	Cordon d’Alimentation pour le Royaume-Uni
101	2	Roulette	116	1	Réceptacle
102	1	Base de la Console	117	2	Bague du Moteur
103	1	Console	118	1	Support du Filtre
104	1	Dos de la Console	119	1	Filtre
105	1	Assemblage du Ventilateur	120	1	Isolateur du Moteur
106	2	Bague d’Espacement de la Rampe	121	1	Vis à Métaux #8 x 3/4"
107	1	Cadre de la Console	122	1	Écrou #8
108	1	Boîtier Supérieur de la Barre du Détecteur	123	1	Boîte en Ferrite
109	1	Fil de Terre du Détecteur	124	1	Support de Mise à Terre
110	1	Boîtier Inférieur de la Barre du Détecteur	125	4	Rondelle Étoilée #8
111	2	Écrou du Pied de Nivellement Arrière 1/2"	126	4	Vis #8 x 1 1/4"
			*	—	Manuel de l’Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle NETL19711.2 R1114A

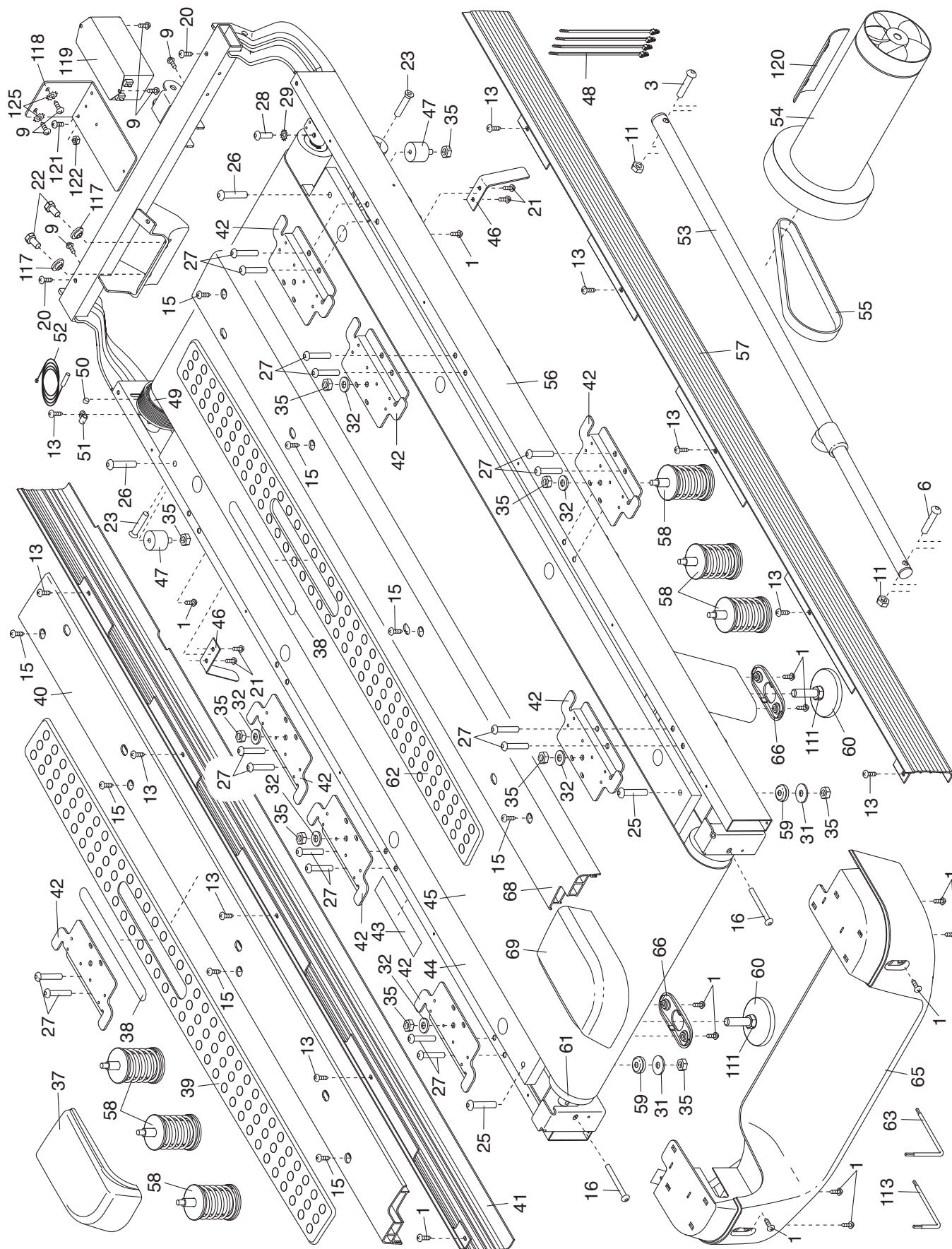
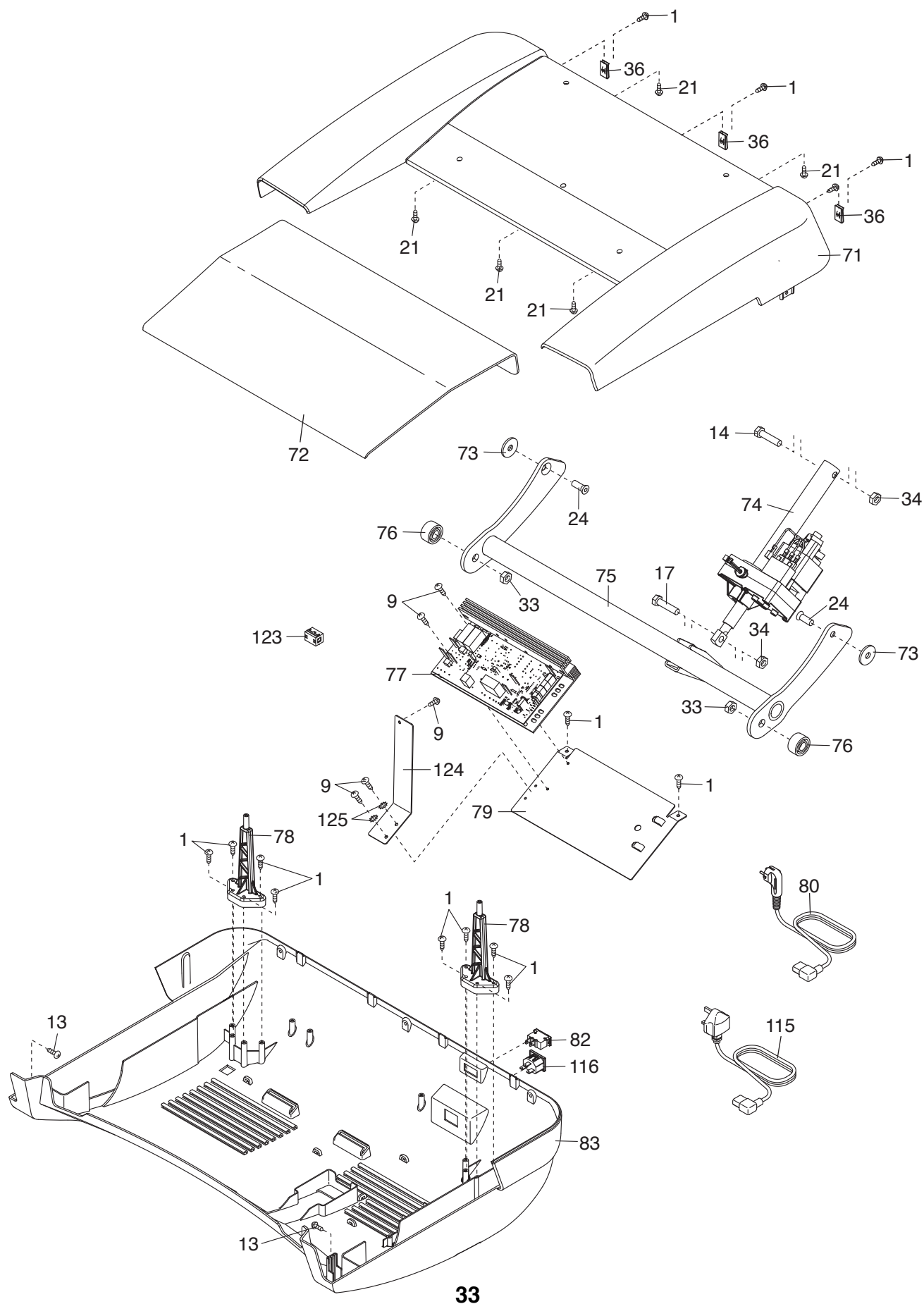


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle NETL19711.2 R1114A



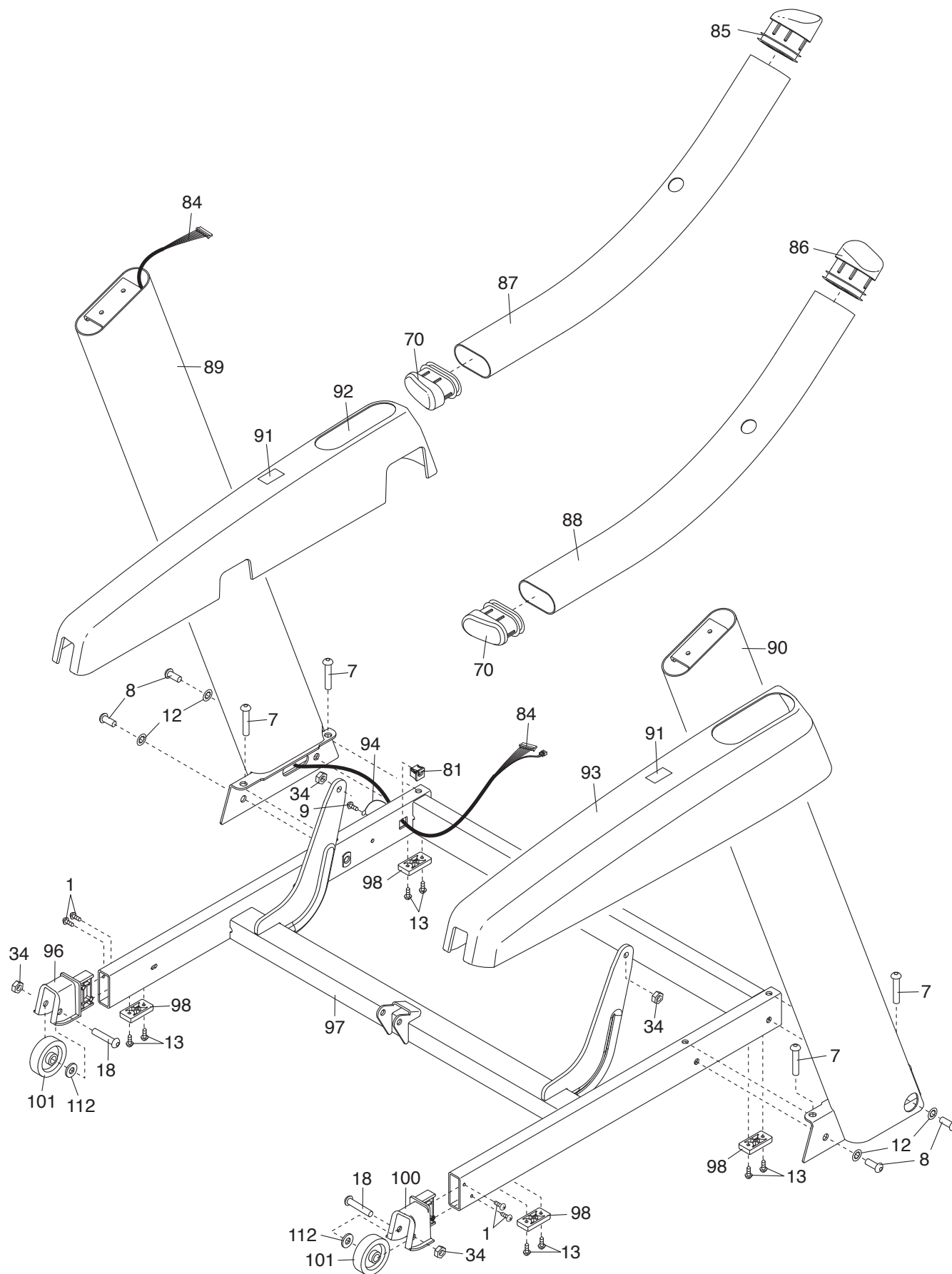
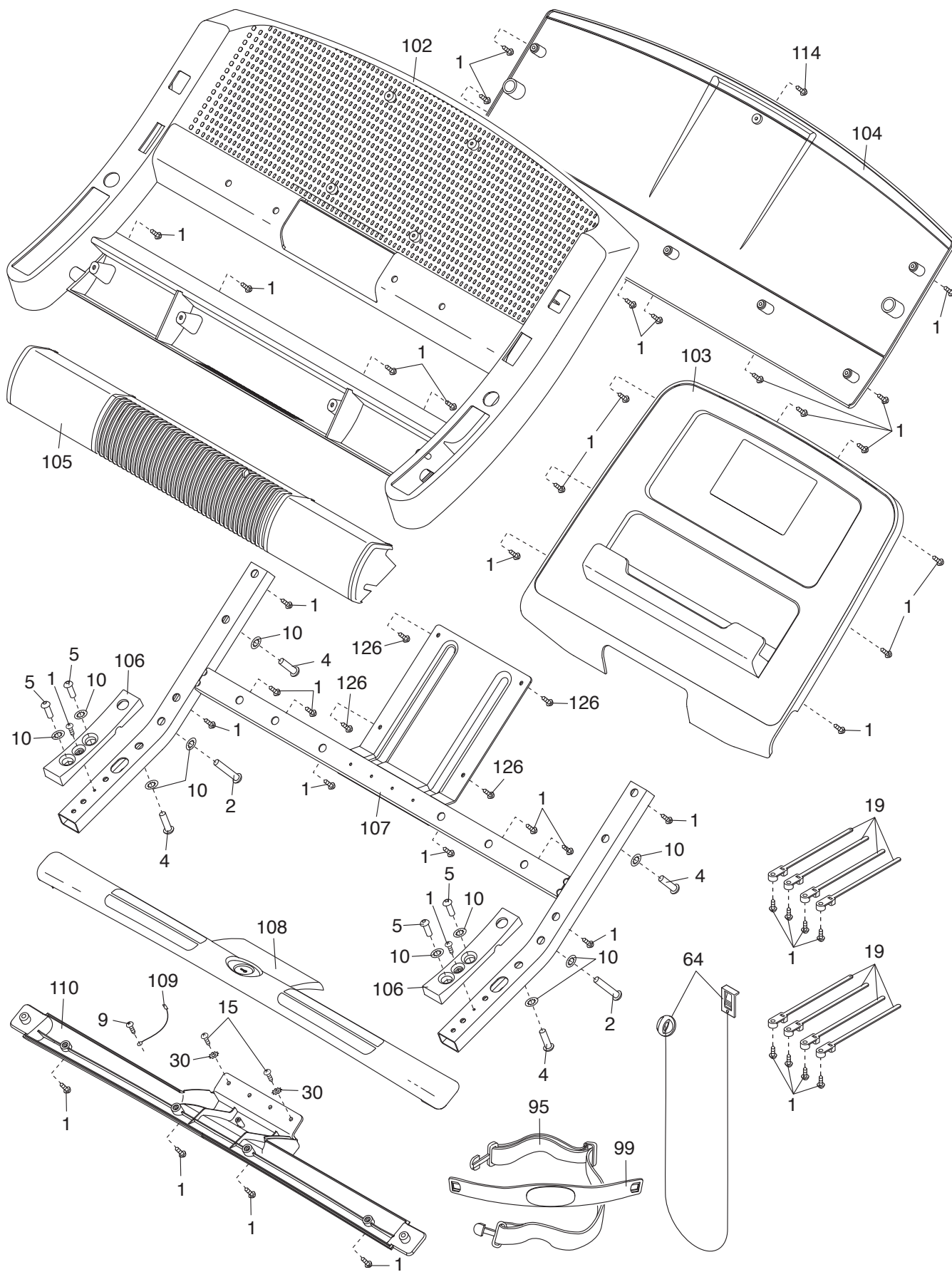


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N°. du Modèle NETL19711.2 R1114A



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.

