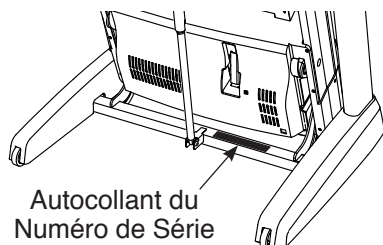


NordicTrack[®] **ELITE 1500**

N° du Modèle NETL19714.3

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



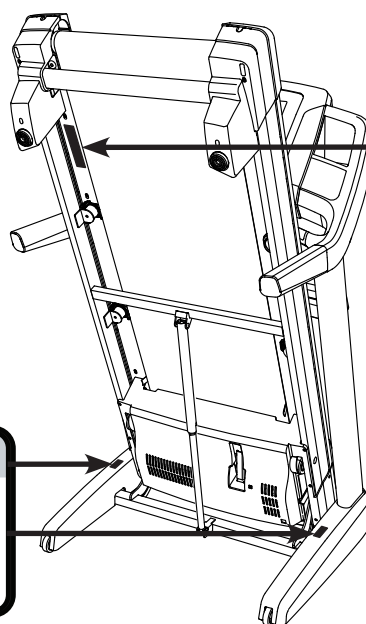
www.iconeurope.com

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 DU TORSE	15
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	16
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	26
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	27
CONSEILS POUR L'EXERCICE	30
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 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.
- Avant de plier le tapis de course à la position de rangement, l'inclinaison doit être mise à zéro.

• 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 du 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 de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Le tapis de course n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées, ou informées sur l'utilisation de l'appareil, par une personne responsable de leur sécurité.
4. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
5. 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.
6. 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. 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 aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
8. Gardez toujours les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
9. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 160 kg.
10. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
11. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice. Ne portez pas des 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. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
12. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit relié à la terre (référez-vous à la page 16). 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 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 prise sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET RÉOLUTION D'UN PROBLÈME à la page 27 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
16. 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 à la page 18). Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.

17. Montez toujours sur les repose-pieds quand vous allumez ou éteignez la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
18. Quand une personne marche sur le tapis de course, le bruit de l'appareil augmente.
19. Gardez vos doigts, cheveux et vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.
20. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
21. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs comme 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 de votre rythme cardiaque durant l'exercice.
22. Ne laissez pas le tapis de course allumé sans surveillance. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) (voir le schéma page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
23. N'essayez 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 26.) Vous devez être capable de soulever 20 kg pour déplacer le tapis de course.
24. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
25. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'appareil.
26. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
27. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé.
28. **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. Seul un représentant de service autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
29. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NORDICTRACK® ELITE 1500. Le tapis de course ELITE 1500 offre un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces. De plus, lorsque vous ne vous entraînez pas, ce tapis de course unique se plie et prend ainsi la moitié de la place occupée par d'autres tapis de course.

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

avez des questions après avoir lu ce manuel, 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.

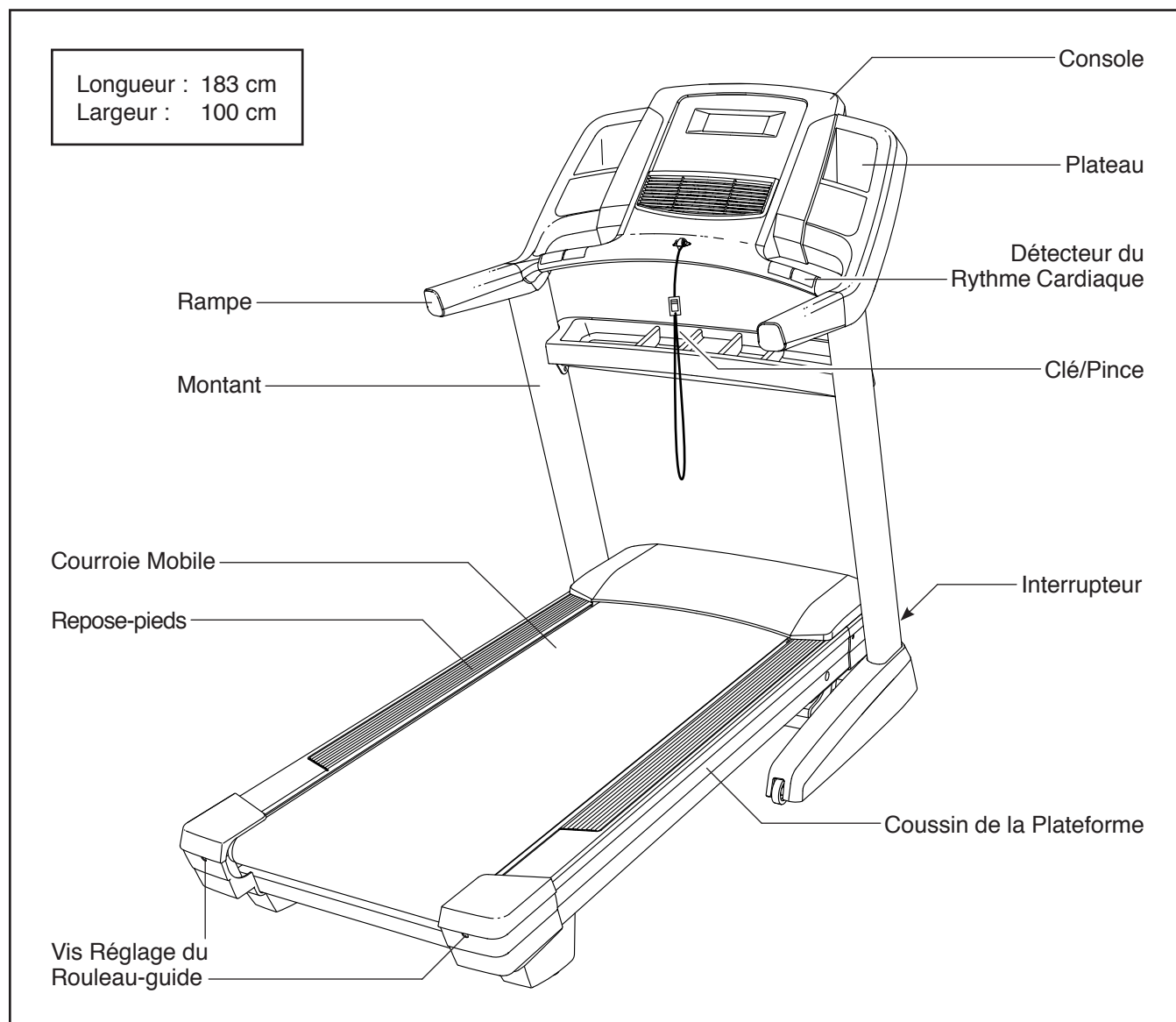
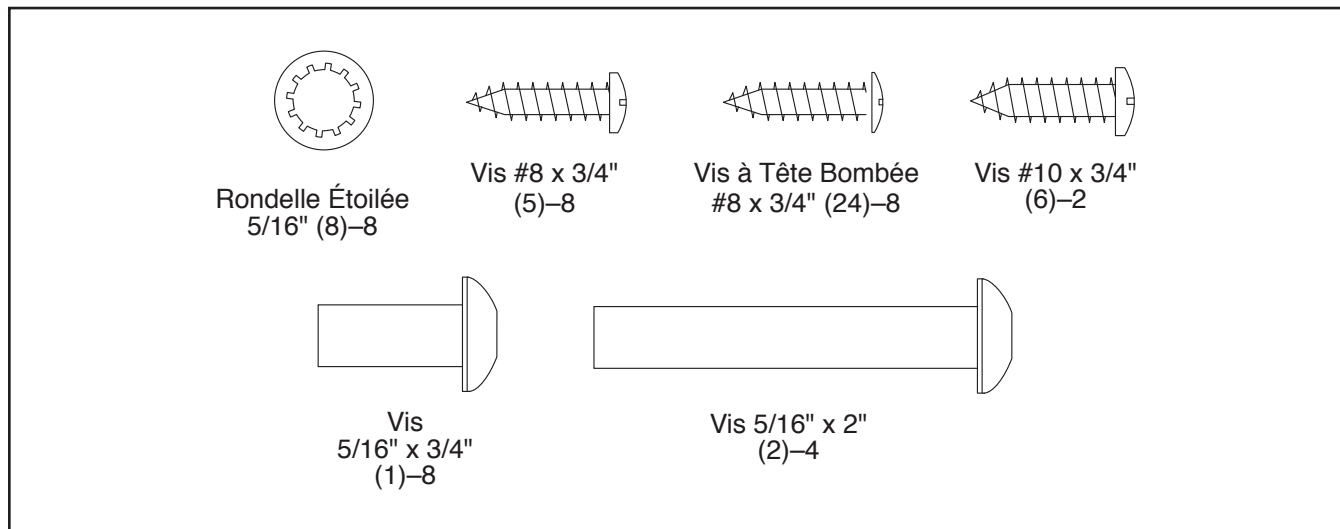


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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

- Il faut être deux personnes pour effectuer l'assemblage.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Durant le transport, il est possible qu'une substance grasse se dépose sur les surfaces du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant sur le tapis de course, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.
- Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».

- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.

- L'assemblage requiert les outils suivants :

la clé hexagonale incluse



une clé à molette



un tournevis cruciforme



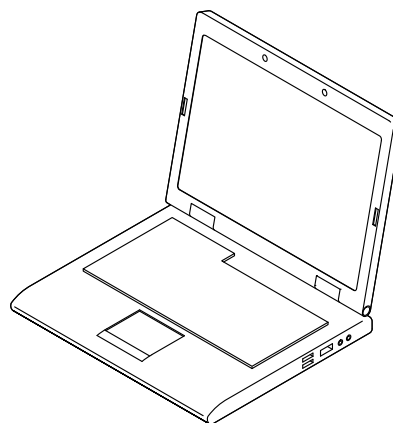
Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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.

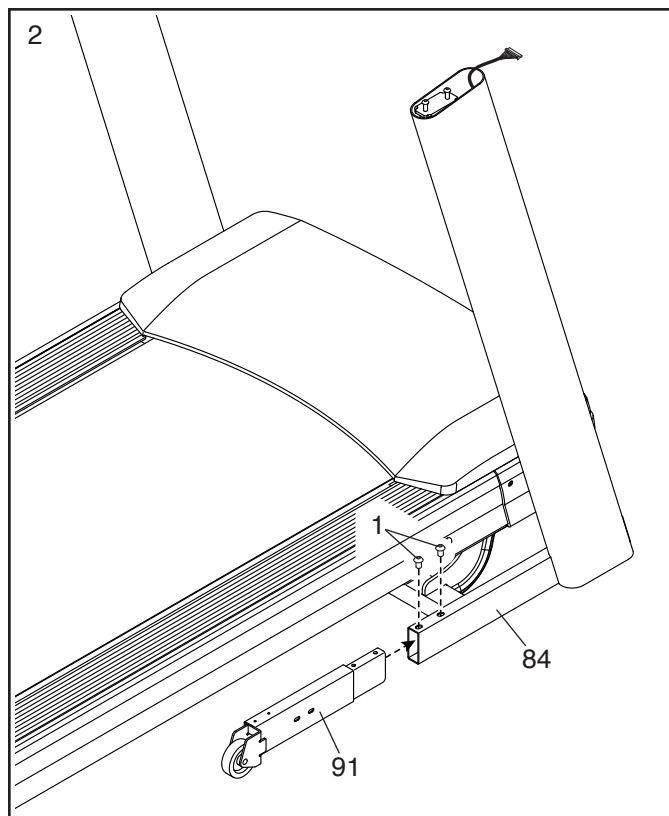
1



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

Identifiez la Jambe d'Extension Droite (91). Attachez la Jambe d'Extension Droite sur le Montant (84) droit à l'aide de deux Vis 5/16" x 3/4" (1). **Vissez les deux Vis quelques tours chacune avant de les serrer complètement.**

Attachez la Jambe d'Extension Gauche (non illustrée) sur le Montant (84) gauche de la même manière.

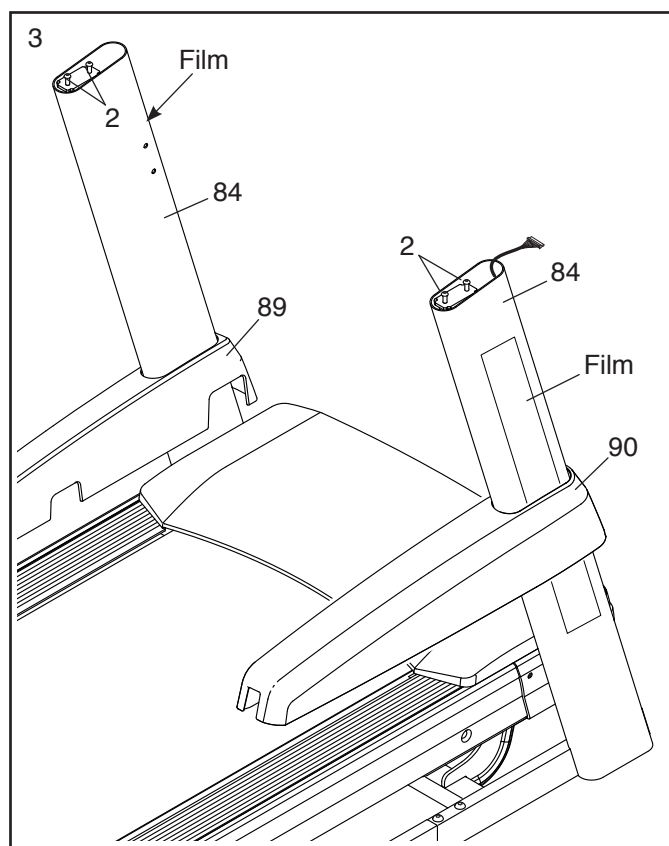


3. **Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit du Montant (89, 90).**

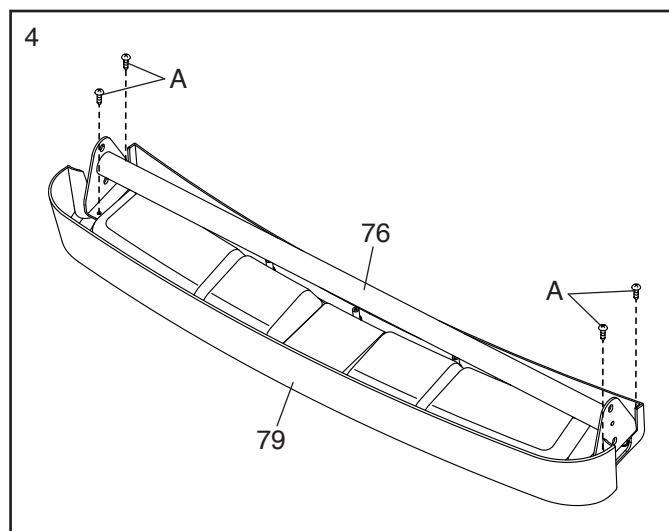
Glissez le Boîtier du Montant Droit (90) sur le Montant (84) droit, puis glissez le Boîtier du Montant Gauche (89) sur le Montant gauche. Ensuite, enfoncez les Boîtiers du Montant vers le bas jusqu'à se qu'ils s'enclenchent en place avec un bruit sec.

Retirez et mettez de côté les quatre Vis de 5/16" x 2" (2) indiquées.

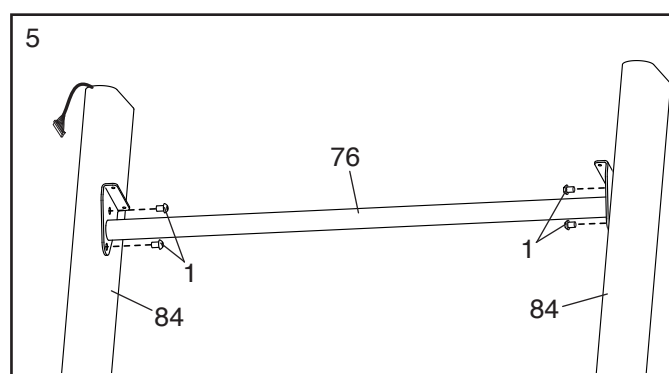
Si un film en plastique recouvre les auto-collants sur les Montants (84), retirez doucement le film.



4. Retirez et jetez les quatre vis indiquées (A). Retirez le Plateau (79) de la Barre Transversale du Montant (76).

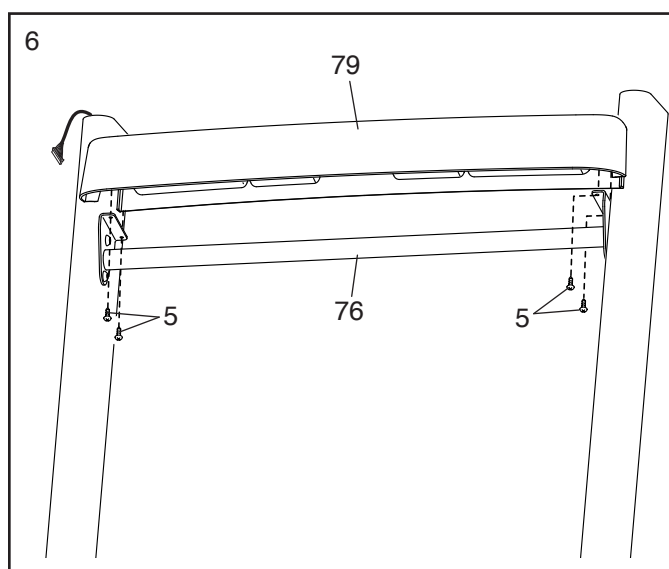


5. Glissez doucement la Barre Transversale du Montant (76) entre les Montants (84). Attachez la Barre Transversale du Montant à l'aide de quatre Vis 5/16" x 3/4" (1). **Vissez les quatre Vis quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



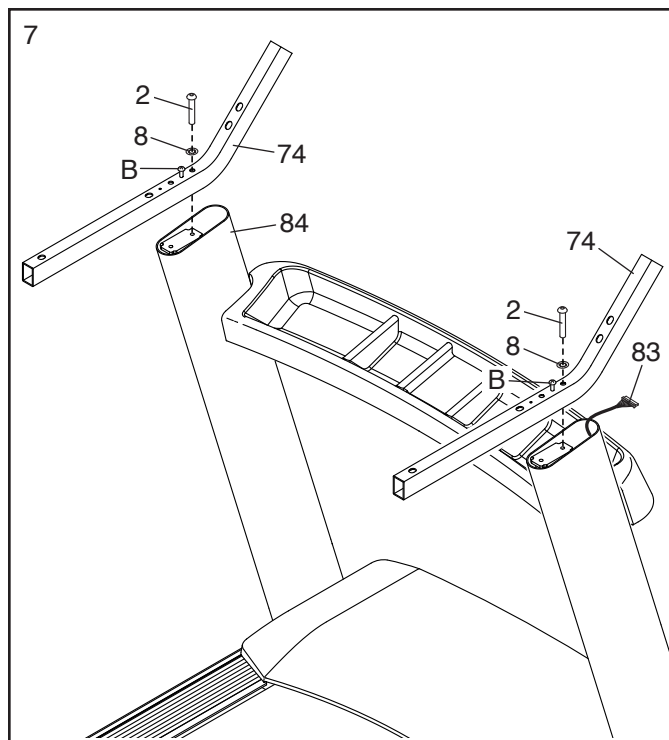
6. Identifiez les trois Vis #8 x 3/4" (5). **IMPORTANT : ne confondez pas les Vis #8 x 3/4" avec les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24). Les têtes des Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" sont plus plates.**

Attachez le Plateau (79) sur la Barre Transversale du Montant (76) à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (5). **Vissez les quatre Vis quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



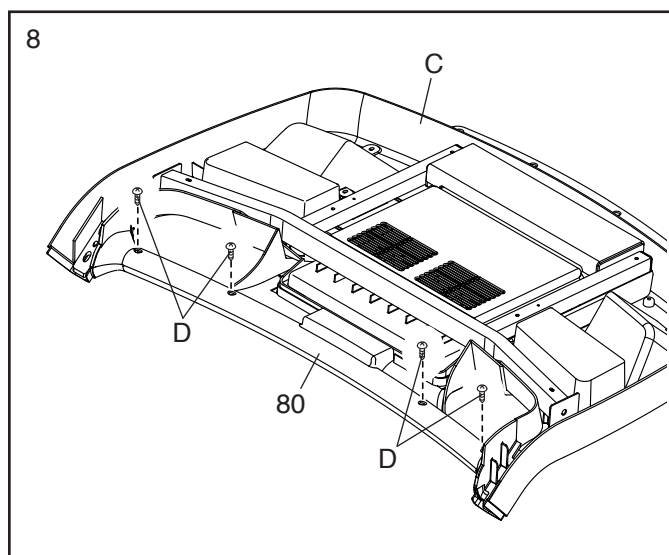
7. Attachez les deux Rampes (74) sur les Montants (84) à l'aide des deux Vis 5/16" x 2" (2) que vous avez retiré lors de l'étape 3, et deux Rondelles Étoilées 5/16" (8). **Ne serrez pas encore complètement les Vis. Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (83) sur le côté droit.**

Ensuite, retirez et jetez les deux vis indiquées (B).



8. Placez l'assemblage de la console (C) face vers le sol sur une surface douce pour ne pas la rayer.

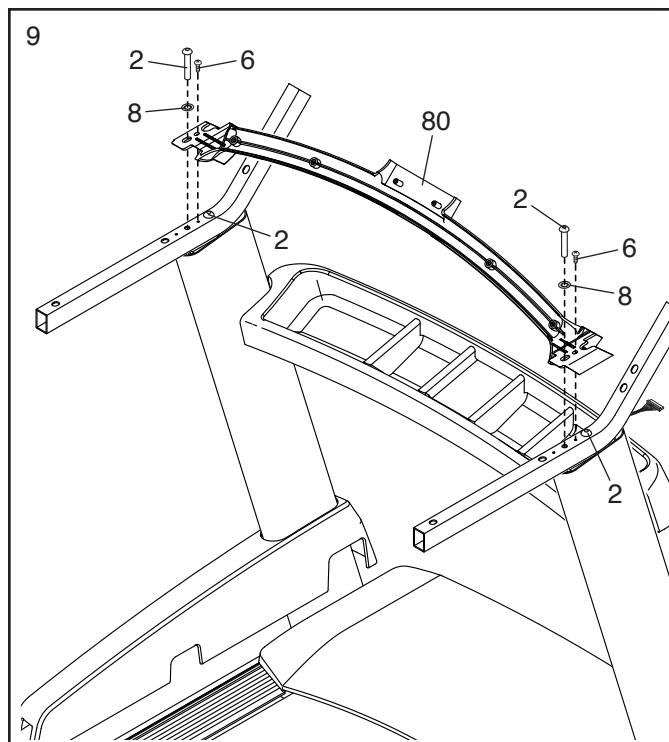
Retirez et jetez les quatre vis (D) indiquées. Ensuite, retirez la Barre Transversale du Détecteur (80).



9. **IMPORTANT** : pour ne pas abimer la Barre Transversale du Détecteur (80), n'utilisez pas d'outils électriques et ne serrez pas excessivement les Vis #10 x 3/4" (6) ou les Vis 5/16" x 2" (2).

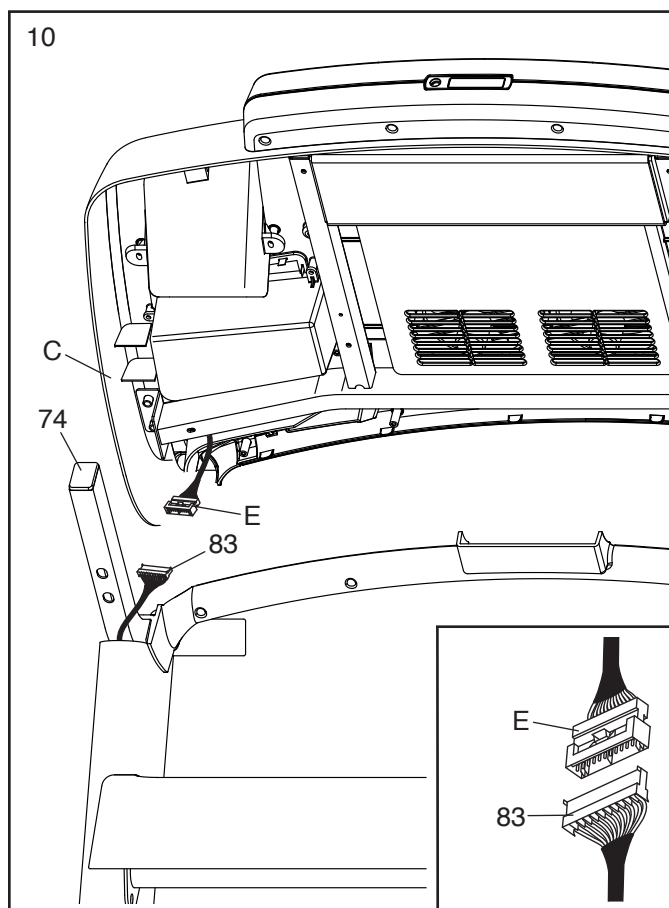
Orientez la Barre Transversale du Détecteur (80) comme sur le schéma. Attachez le Barre Transversale du Détecteur à l'aide de deux des quatre Vis 5/16" x 2" (2) que vous avez retiré à l'étape 3, deux Rondelles Étoilées 5/16" (8), et deux Vis #10 x 3/4" (6). **Vissez les quatre Vis quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

Ensuite, serrez les deux autres Vis 5/16" x 2" (2).



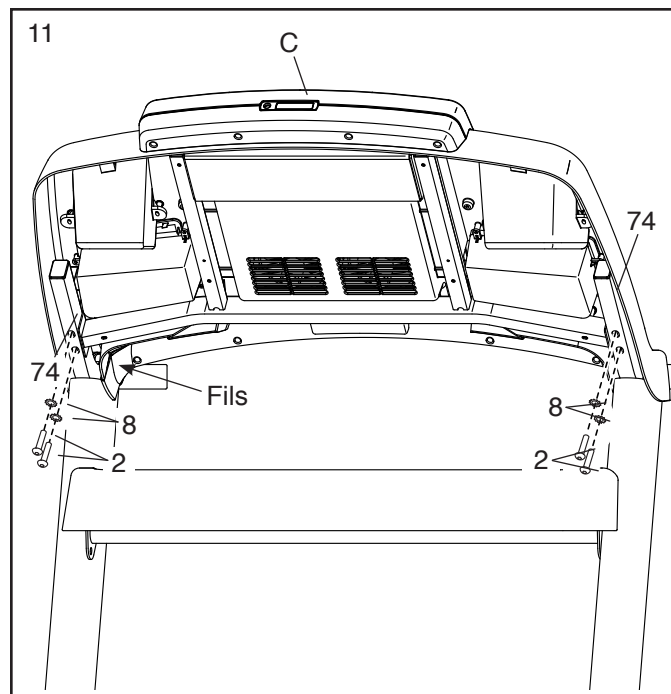
10. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console (C près des Rampes (74).

Référez-vous au schéma encadré. Branchez le Fil du Montant (83) dans le fil de la console (E). Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place. Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.** Ensuite, retirez les attaches de fil du Fil du Montant.



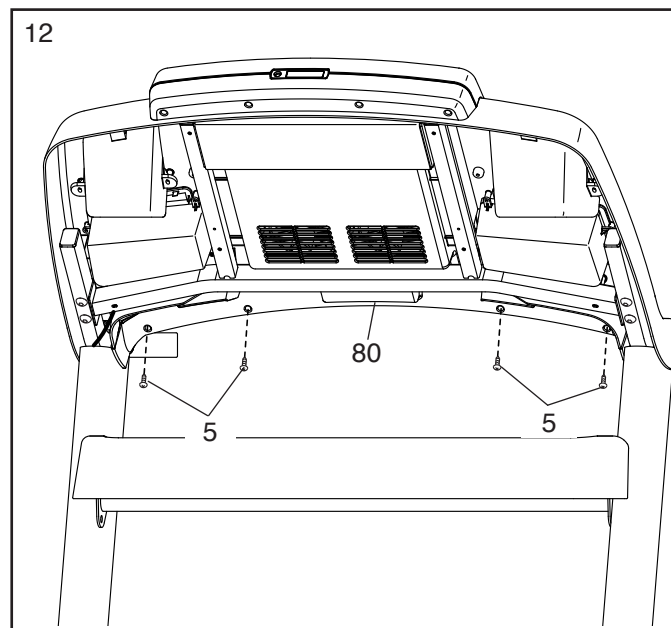
11. Attachez l'assemblage de la console (C) sur les Rampes (74) à l'aide de quatre Vis 5/16" x 2" (2) et quatre Rondelles Étoilées 5/16" (8). **Vissez les quatre Vis quelques tours chacune avant de toutes les serrer. Faites attention de ne pas pincer les fils.**

Insérez les fils vers le haut dans l'assemblage de la console (C).



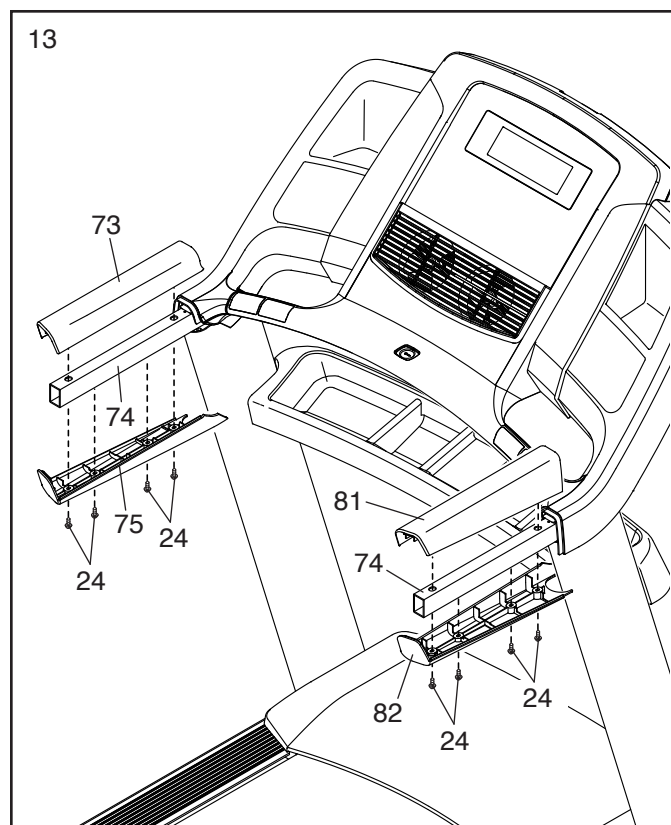
12. Identifiez les trois Vis #8 x 3/4" (5). **IMPORTANT : ne confondez pas les Vis #8 x 3/4" avec les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24). Les têtes des Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" sont plus plates.**

Vissez de quelques tours quatre Vis #8 x 3/4" (5) dans la Barre Transversale du Détecteur (80), puis serrez-les toutes. **Faites attention de ne pas trop serrer les Vis.**



13. Placez le Boîtier Supérieur de la Rampe Droite (81) sur la Rampe (74) droite. Attachez le Boîtier Inférieur de la Rampe Droite (82) sur la Rampe et sur le Boîtier Supérieur de la Rampe Droite à l'aide de quatre Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24). **Vissez les quatre Vis à Tête Bombée quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

Attachez les Boîtiers Supérieur et Inférieur de la Rampe Gauche (73, 75) sur la Rampe (74) gauche comme décrit ci-dessus.



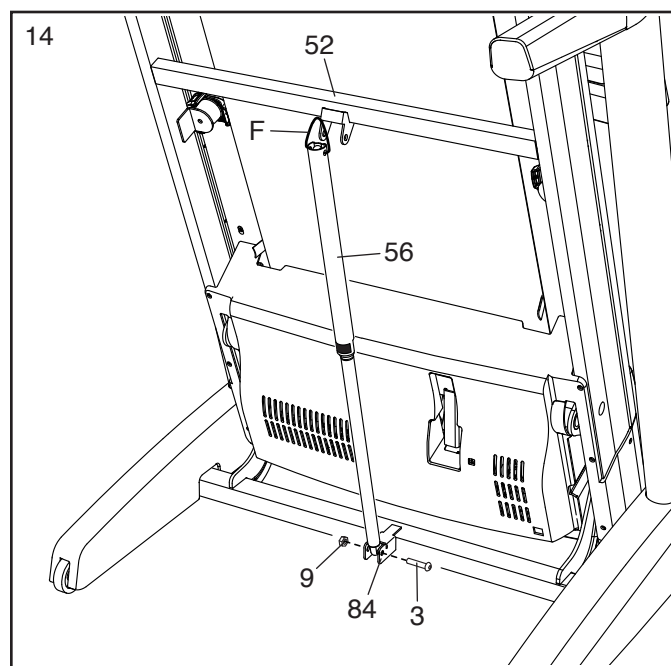
14. Soulevez le Cadre (52) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 15.**

Retirez l'Écrou de 5/16" (9) et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (3) du support du Montant (84).

Ensuite, orientez le Loquet de Rangement (56) comme sur le schéma.

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (56) au support sur le Montant (84) à l'aide du Boulon de 5/16" x 1 3/4" (3) et de l'Écrou de 5/16" (9).

Ensuite, soulevez le Loquet de Rangement (56) jusqu'à la verticale, puis retirez l'attache (F).

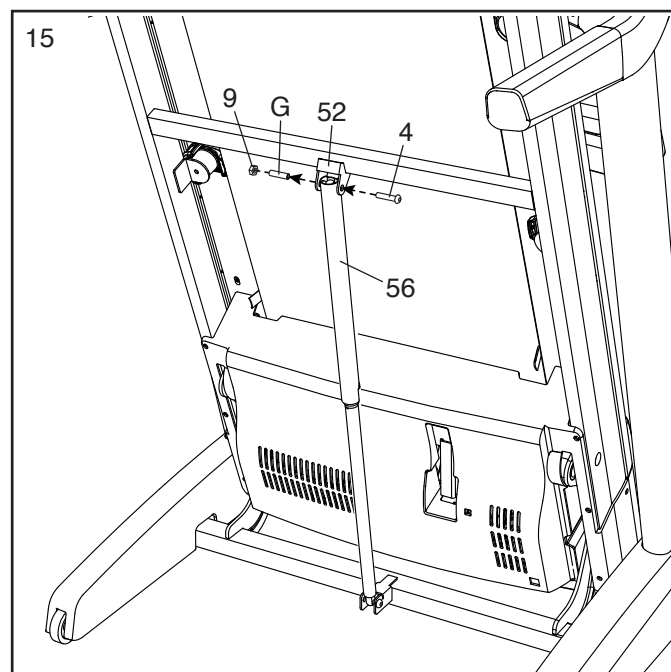


15. Retirez l'Écrou de 5/16" (9) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (4) du support sur le Cadre (52)

Alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (56) avec le support sur le Cadre (52), puis insérez le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (4) dans le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (G) du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espacement.**

Ensuite, serrez l'Écrou de 5/16" (9) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (4). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; le Loquet de Rangement (56) doit pouvoir pivoter.**

Ensuite, baissez le Cadre (52) (voir la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 26).

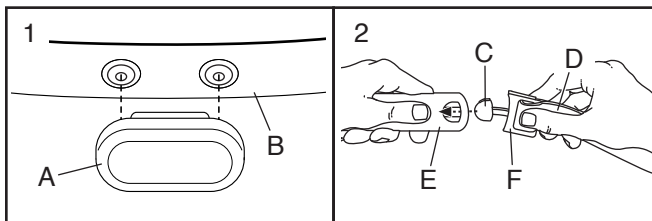


16. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Pour ne pas endommager la console, protégez le tapis d'inclinaison des rayons directs du soleil. Gardez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une de ces clés vous servira à ajuster la courroie mobile (voir les pages 28 et 29). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

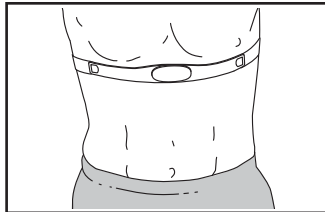
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE

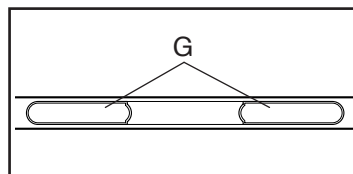
Si votre détecteur du rythme cardiaque ressemble au détecteur illustré sur le schéma 1, enfoncez le transmetteur (A) dans les attaches sur la sangle du torse (B). Si votre détecteur du rythme cardiaque ressemble au détecteur illustré sur le schéma 2, enfoncez la languette (C) sur la sangle du torse (D) dans une des extrémités du transmetteur (E). Ensuite, enfoncez l'extrémité du transmetteur sous la boucle (F) sur la sangle du torse ; la languette doit être alignée avec le transmetteur.



Ensuite, placez le détecteur du rythme cardiaque autour de votre torse à l'endroit indiqué ; le détecteur doit se trouver sous vos vêtements, bien serré contre votre peau. Assurez-vous que le logo est à l'endroit. Ensuite, attachez l'autre extrémité de la sangle du détecteur. Réglez la longueur de la sangle, si nécessaire.



Ensuite, tirez le transmetteur et la sangle du torse à quelques centimètres de votre corps et trouvez les deux électrodes (G).



Mouillez les deux électrodes à l'aide d'une solution saline comme de la salive ou du liquide pour lentilles de contact. Ensuite, remplacez le transmetteur et la sangle du torse contre votre poitrine.

ENTRETIEN

- Séchez complètement les électrodes avec une serviette douce après chaque utilisation. L'humidité peut maintenir le détecteur activé, ce qui réduit la durée de vie de la pile.

- Rangez le détecteur du rythme cardiaque dans un endroit sec et tiède. Ne rangez pas le détecteur du rythme cardiaque dans un sac en plastique ou tout autre emballage qui retient l'humidité.
- Le détecteur du rythme cardiaque ne doit pas être exposé aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes ; il ne doit pas non plus être exposé à des températures supérieures à 50° C ou inférieures à -10° C.
- Ne pliez pas et ne tendez pas excessivement le détecteur du rythme cardiaque quand vous l'utilisez ou le rangez.

- Pour nettoyer le transmetteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Ensuite, essuyez le transmetteur avec un chiffon humide, puis séchez-le complètement avec une serviette douce. N'utilisez jamais d'alcool ou des produits chimiques ou abrasifs pour nettoyer le transmetteur. Lavez la sangle à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

- Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement quand il est porté comme décrit à gauche, baissez-le ou montez-le sur votre torse.
- Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas jusqu'à ce que vous commenciez à transpirer, humidifiez de nouveau les surfaces des électrodes.
- Pour que la console puisse afficher votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une distance de bras de la console.
- S'il y a un couvercle de pile à l'arrière du transmetteur, remplacez la pile avec une pile neuve du même type.
- Le détecteur du rythme cardiaque est conçu pour fonctionner sur des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture du rythme cardiaque peuvent être causés par certaines pathologies telles que les extrasystoles ventriculaires (ESV), les accès de tachycardie ou l'arythmie.
- Le fonctionnement du détecteur du rythme cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques provenant des lignes de haute tension ou d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de déplacer votre appareil de fitness.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

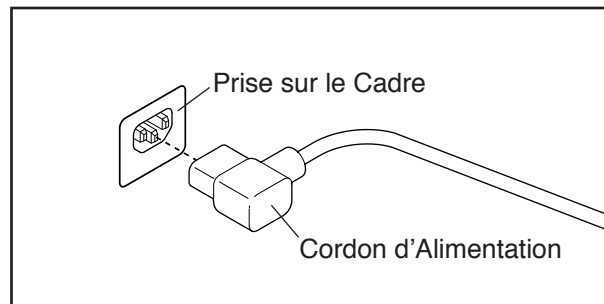
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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 cadre.



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

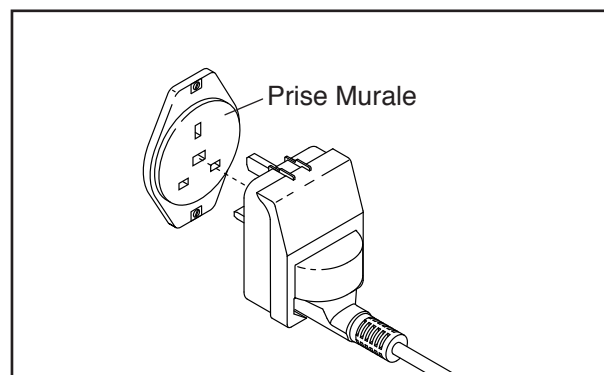
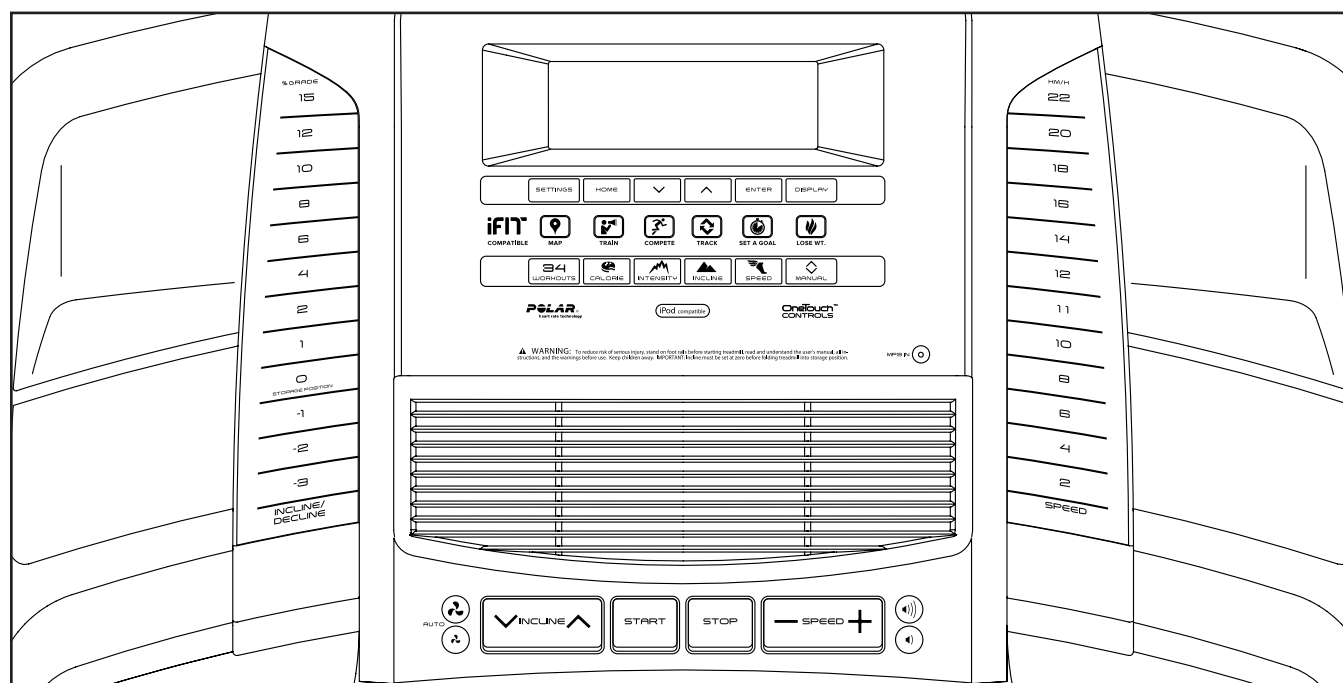


SCHÉMA DE LA CONSOLE



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 de nombreuses fonctionnalités impressionnantes conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. 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 entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque manuel ou du détecteur du rythme cardiaque du torse.

De plus, la console est équipée d'une sélection d'entraînements intégrés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'une séance d'entraînement efficace.

La console est également équipée du mode iFit qui permet au tapis de course de communiquer avec votre réseau Wi-Fi par le biais d'un module iFit en option. Le mode iFit vous permet de télécharger des entraînements personnalisés, de créer vos propres entraînements, de suivre les résultats de vos entraînements, de vous mesurer à d'autres utilisateurs

iFit et d'accéder à bien d'autres options. **Pour acheter un module iFit à tout moment, visitez le site Internet www.iFit.com ou appelez notre Service à la Clientèle (voir la couverture du manuel).**

Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres audio préférés durant l'entraînement grâce au système audio de la console.

Pour allumer l'appareil, allez à la page 18. Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 18. Pour utiliser un entraînement intégré, allez à la page 20. Pour utiliser un entraînement avec un objectif personnalisé, allez à la page 21. Pour utiliser un entraînement de rythme cardiaque, allez à la page 22. Pour utiliser un entraînement iFit, allez à la page 23. Pour utiliser le système audio de la console, allez à la page 24. Pour utiliser le mode des paramètres, allez à la page 24.

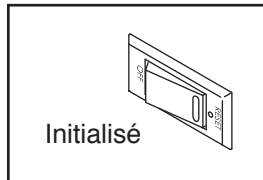
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section LE MODE DES PARAMÈTRES à la page 24. Par souci de clarté, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'une feuille en plastique transparent, retirez la feuille. Pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile et centrez la courroie si nécessaire (voir la page 28).

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.

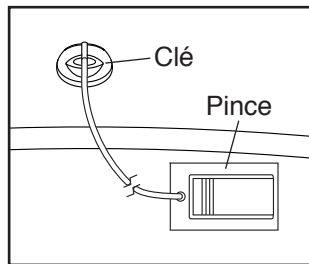
Branchez le cordon d'alimentation (voir page 16). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation).



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 les écrans s'allument quand le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est placé sur la position d'initialisation, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans restent allumés, référez-vous à la section LE MODE DES PARAMÈTRES à la page 24 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console. Les écrans s'allument peu de temps après. **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 n'est pas tirée hors de la console, réglez 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 n'est pas sélectionné, appuyez sur la touche Manual (manuel) de la console.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

Pour mettre en marche la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (marche), la touche d'augmentation de la vitesse ou sur l'une des touches Speed (vitesse) numérotées de 2 à 22.

Si vous appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de la vitesse, la courroie mobile se met à tourner à 2 km/h. Alors que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la vitesse pour changer la vitesse de la courroie comme vous le désirez. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change de 0,1 km/h ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change plus rapidement. Remarque : quand vous appuyez sur la touche, la courroie mobile peut prendre quelques instants pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Si vous appuyez sur une des touches Speed numérotées, la vitesse de la courroie mobile change graduellement pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de la vitesse.

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 Incline (l'inclinaison), ou sur l'une des touches de l'inclinaison numérotées. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison du tapis de course se règle graduellement sur l'inclinaison sélectionnée.

5. Suivez votre progression 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 temps écoulé
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- La barre d'intensité de l'entraînement
- Le nombre approximatif de calories brûlées
- Le niveau d'inclinaison du tapis de course
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale
- La vitesse de la courroie mobile
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6).
- La matrice

La matrice propose plusieurs onglets d'affichage. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer) jusqu'à ce que l'onglet de votre choix soit affiché.

L'onglet Incline (inclinaison) affiche un graphique des niveaux d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaît toutes les minutes. L'onglet Speed (vitesse) affiche un graphique des vitesses de l'entraînement.

L'onglet My Trail (mon parcours) affiche une piste représentant 400 m (1/4 mile). Alors que vous vous entraînez, le rectangle clignotant indique votre progression. L'onglet My Trail affiche également le nombre de tours que vous effectuez.

L'onglet Calorie affiche la quantité approximative de calories brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant un segment donné. Lorsque l'onglet Calorie est sélectionné, l'écran des calories affiche le nombre approximatif des calories brûlées par heure.

Alors que vous vous entraînez, la barre d'intensité de l'entraînement indique le niveau d'intensité approximatif de votre effort.



Appuyez sur la touche Home (accueil) pour revenir au menu par défaut (référez-vous à la section LE MODE DES PARAMÈTRES à la page 24 pour définir le menu par défaut). Si nécessaire, appuyez de nouveau sur la touche Home.

Lorsqu'un module iFit sans fil est connecté, le symbole du Wi-Fi en haut de l'écran affiche la puissance de votre signal Wi-Fi. Quatre arcs indiquent la puissance de signal maximale.

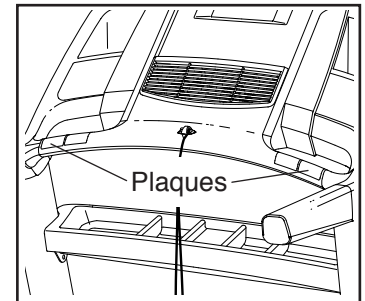


Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Stop, retirez la clé de la console puis réinsérez-la.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Remarque : si vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque manuel et le détecteur du torse en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de façon exacte. Pour plus d'informations concernant le détecteur du rythme cardiaque du torse, référez-vous à la page 15.

Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque manuel, retirez les feuilles en plastique qui recouvrent les plaques métalliques sur la barre du détecteur.



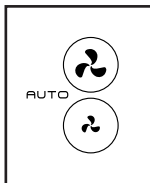
De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.

Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et saisissez la barre du détecteur en appuyant la paume de vos mains contre les plaques métalliques ; **évit**ez de bouger les mains. Dès que votre pouls est détecté, un symbole en forme de cœur se met à clignoter sur l'écran des calories à chaque battement, un ou deux tirets apparaissent, puis votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques 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 pour suivre la vitesse de la courroie mobile.

Appuyez sur la touche avec un petit ventilateur pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre. Appuyez sur la touche avec un grand ventilateur pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour choisir le mode automatique.



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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Stop et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau zéro. L'inclinaison doit être réglée sur le niveau zéro 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.

Enfin, 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 UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

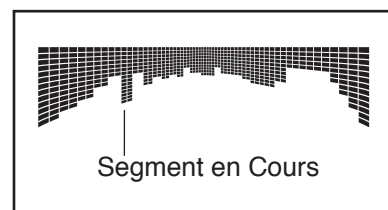
Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez sur la touche Calorie, Incline (inclinaison) Intensity (intensité), ou Speed (vitesse), jusqu'à ce que l'entraînement désiré s'affiche sur l'écran.

Quand vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. De plus, un graphique des niveaux de vitesse de l'entraînement apparaît sur la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calorie, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affiche à côté du nom de l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche d'augmentation de la Speed (vitesse) pour commencer l'entraînement. Quand vous appuyez sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur la première vitesse et la première 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 la même inclinaison peuvent être programmées pour des segments consécutifs.



Durant l'entraînement, les graphiques sur les onglets de la vitesse et de l'inclinaison illustrent votre progression. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote indique la vitesse ou l'inclinaison du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentit et le segment suivant du graphique se met à clignoter. Si une nouvelle vitesse et une nouvelle inclinaison sont programmées pour le segment suivant, la nouvelle vitesse et la nouvelle inclinaison apparaissent sur l'écran pendant quelques minutes, puis le tapis de course se règle automatiquement sur la nouvelle vitesse et la nouvelle inclinaison.

L'entraînement continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment qui clignote. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt.

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 dépend de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement, cela change aussi le nombre de calories que vous brûlez.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop faible à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches de la vitesse ou de l'inclinaison ; **cependant, quand le segment suivant commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.**

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de la vitesse. La courroie mobile se met alors à tourner à 2 km/h. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 19. Si vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche le temps restant plutôt que le temps écoulé.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 19.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 20.

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

Voir l'étape 8 à la page 20.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. Sélectionnez un entraînement avec un objectif personnalisé.

Pour sélectionner un entraînement avec un objectif personnalisé, appuyez sur la touche Set A Goal (définir un objectif).

Appuyez sur la touche Set A Goal pour sélectionner un objectif de calorie, de durée ou de distance. Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer) pour sélectionner un objectif. Appuyez sur les touches Speed (vitesse) et Incline (inclinaison) pour sélectionner la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. L'écran affiche la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (marche) pour démarrer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile se met à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement fonctionnera de la même manière que le mode manuel (voir la page 18), et il prendra fin quand vous avez atteint l'objectif que vous avez défini. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt.

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 dépend de divers facteurs, dont votre poids.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 19.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 19.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 20.

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

Voir l'étape 8 à la page 20.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE RYTHME CARDIAQUE

Les entraînements de rythme cardiaque contrôlent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course pour maintenir votre rythme cardiaque proche d'un niveau défini, tout au long de l'entraînement. Remarque : vous devez porter un détecteur du rythme cardiaque du torse pour utiliser un entraînement de rythme cardiaque.

1. Mettez le détecteur du rythme cardiaque du torse inclus.

Pour plus d'information concernant le détecteur du rythme cardiaque du torse, référez-vous à la page 15.

2. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

3. Sélectionnez un entraînement avec le détecteur cardiaque.

Pour sélectionner un entraînement avec un objectif de rythme cardiaque, appuyez sur la touche Set A Goal (définir un objectif) sur la console.

Pour sélectionner un entraînement de rythme cardiaque pour la perte de poids, ou un entraînement de rythme cardiaque pour la performance, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer), puis appuyez sur la touche Enter.

4. Entrez la durée de l'entraînement.

Utilisez les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter pour choisir la durée de l'entraînement, puis appuyez sur la touche Enter.

5. Entrez votre rythme cardiaque maximal.

Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter pour sélectionner votre rythme cardiaque maximal. Remarque : pour déterminer votre rythme cardiaque maximal, consultez votre médecin ou un livre de référence sur le sujet conseillé par votre médecin.

6. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (marche) pour démarrer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile se met à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

7. Entrez une vitesse d'échauffement.

L'entraînement commence avec un échauffement de 2 minutes. La vitesse d'échauffement par défaut est de 3 km/h. Pour entrer une vitesse d'échauffement différente, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la vitesse, ou appuyez sur une des touches numérotées de la vitesse. Remarque : la vitesse de l'entraînement augmentera suivant la vitesse d'échauffement choisie.

8. Suivez votre progression sur les écrans.

Voir l'étape 5 à la page 19.

9. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 20.

10. Entrez une vitesse de retour à la normale.

L'entraînement se termine avec une période de retour à la normale de 2 minutes. La vitesse de retour à la normale par défaut est de 3 km/h. Pour entrer une vitesse de retour à la normale différente, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la vitesse, ou appuyez sur une des touches numérotées de la vitesse.

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

Voir l'étape 8 à la page 20.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFit

Remarque : pour utiliser un entraînement iFit, vous devez être équipé du module iFit en option. **Pour acheter un module iFit à tout moment, visitez le site Internet www.iFit.com ou appelez notre Service à la Clientèle (voir la couverture du manuel).** Vous devez également avoir accès à un ordinateur avec un port USB et une connexion Internet. De plus, vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). Vous devez également être inscrit sur iFit.com.

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. Insérez le module iFit dans la console.

Pour insérer le module iFit, référez-vous aux instructions incluses avec le module iFit.

IMPORTANT : pour respecter les normes de sécurité concernant l'exposition aux ondes, l'antenne et le transmetteur du module iFit doivent être placés à une distance minimale de 20 cm des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

3. Sélectionnez un utilisateur.

Si plusieurs utilisateurs sont inscrits, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran principal d'iFit. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (entrer) pour sélectionner un utilisateur.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour sélectionner un entraînement iFit, appuyez sur l'une des touches iFit. Avant de pouvoir télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur www.iFit.com.

Appuyez sur la touche iFit pour télécharger l'entraînement suivant dans votre liste d'attente. Appuyez sur la touche Map (carte), Train (s'entraîner) ou Lose Wt. (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant de ce type depuis votre liste d'attente. Appuyez sur la touche Compete (participer à une course) pour participer à une course que

vous avez préalablement programmée. Appuyez sur la touche Track (parcours) pour utiliser de nouveau un entraînement récent. **Pour plus d'information sur les entraînements iFit, visitez le site Internet www.iFit.com.** Remarque : s'il n'y a pas d'entraînements du type sélectionné dans votre liste d'attente, l'entraînement suivant de la liste sera téléchargé.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit, l'écran affiche la durée de l'entraînement, la distance que vous parcourrez en marchant ou en courant et le nombre approximatif de calories que vous brûlerez. L'écran peut également afficher le nom de l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran effectuera un compte à rebours avant le départ.

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

5. Commencez l'entraînement.

Voir à l'étape 3 à la page 20.

Durant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel peut vous guider pas à pas. Vous pouvez paramétrer la voix de votre entraîneur audio (voir la section LE MODE DES PARAMÈTRES à la page 24).

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche d'augmentation de la vitesse. La courroie mobile se met alors à tourner à la vitesse programmée pour le premier segment de l'entraînement. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

6. Suivez votre progression sur l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 19.

L'onglet My Trail (mon parcours) peut afficher une carte du parcours que vous parcourrez, ou une piste et le nombre de tours que vous effectuez.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Competition (compétition) affiche votre progression dans la course. Pendant la course, la ligne supérieure de la matrice affiche la distance déjà parcourue. Les autres lignes affichent vos quatre meilleurs adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 19.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 20.

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

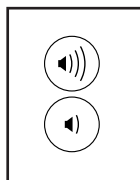
Voir l'étape 8 à la page 20.

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

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO DE LA CONSOLE

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio à deux bouts mâles de 3,5mm (non inclus) dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur MP3 ou votre lecteur de CD ; assurez-vous que le câble est bien enfoncé. **Remarque : pour acheter un câble audio, rendez-vous dans un magasin vendant des appareils électroniques.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou le bouton de réglage du volume de votre lecteur.



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 plane plutôt que sur la console.

LE MODE DES PARAMÈTRES

La console est équipée d'un mode des paramètres qui enregistre les données du tapis de course et vous permet de personnaliser les paramètres de la console.

1. Sélectionnez le mode des paramètres.

Pour sélectionner le mode des paramètres, appuyez sur la touche Settings (paramètres). Quand le mode des paramètres est sélectionné, l'écran affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course, et le nombre total de kilomètres ou de miles parcourus par la courroie mobile.

2. Sélectionnez les affichages en option.

Lorsque le mode des paramètres est sélectionné, la matrice affiche plusieurs écrans en option. Appuyez sur la touche de diminution à côté de la touche Enter (entrer) pour afficher les données suivantes :

UNITS (unités) — Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche Enter. Pour afficher la distance en miles, sélectionnez l'option ENGLISH (anglais). Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez l'option METRIC (métrique).

DEMO (démonstration) — La console est équipée d'un mode d'affichage démonstration conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démonstration est activé, la console fonctionne 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, quand vous retirez la clé de la console, l'écran reste allumé et les touches ne fonctionnent pas. Si le mode démonstration est activé, l'indication On (en marche) apparaît sur la matrice. Pour activer ou désactiver le mode démonstration, appuyez sur la touche Enter.

CONTRAST LVL (niveau de contraste) —

Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de l'inclinaison pour régler le niveau de contraste de l'écran.

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

TRAINER VOICE (voix de l'entraîneur) — Pour activer ou désactiver la voix de l'entraîneur personnel, appuyez sur la touche Enter.

DEFAULT MENU (menu par défaut) — Le menu par défaut apparaît quand vous insérez la clé dans la console ou que vous appuyez sur la touche Home (accueil). Appuyez sur la touche Enter pour sélectionner le menu principal du mode manuel ou le menu iFit en tant que menu par défaut.

CHECK WIFI STATUS (vérifier l'état du Wi-Fi) —

Appuyez sur la touche Enter pour vérifier l'état du module iFit. L'écran inférieur affiche le numéro de version du logiciel, le réseau SSID, le type de cryptage du réseau, l'état de la connexion, la puissance du signal sans fil, l'adresse IP du module, le nombre d'utilisateurs inscrits et leurs noms, les résultats de la recherche DNS, et l'état du serveur iFit.

SEND/OBTAIN DATA (envoyer/recevoir des données) — Pour envoyer et recevoir des entraînements, des journaux d'entraînement et des mises à jour, appuyez sur la touche Enter. À la fin du processus, l'indication TRANSFERS DONE (transferts effectués) apparaît sur l'écran.

3. Quittez le mode des paramètres.

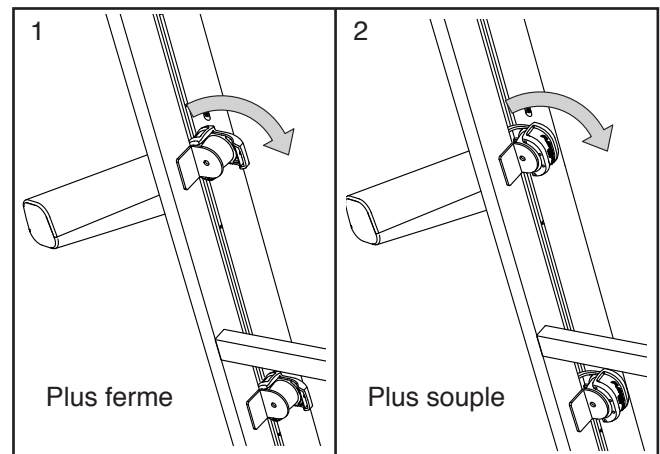
Pour quitter le mode des paramètres, retirez la clé de la console.

COMMENT RÉGLER LE SYSTÈME D'AMORTISSEMENT

Le tapis de course est équipé d'un système d'amortissement qui atténue les chocs de la marche ou de la course sur le tapis de course.

Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. Pour régler les coussins amortisseurs, vous aurez peut-être besoin de plier le tapis de course dans sa position de rangement (voir la section COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE à la page 26).

Pour une plateforme plus ferme, placez le coussin dans la position sur le schéma 1 ; pour une plateforme plus souple, placez le coussin dans la position sur le schéma 2. Réglez les autres coussins de la même manière. **Remarque : assurez-vous que les coussins sur le côté droit et le côté gauche du tapis de course sont placés sur la même position. plus vous courez rapidement sur le tapis de course, ou plus votre poids est élevé, plus la plateforme de marche doit être ferme.**

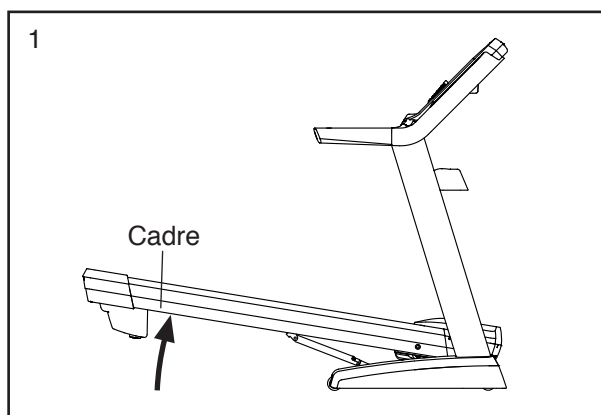


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

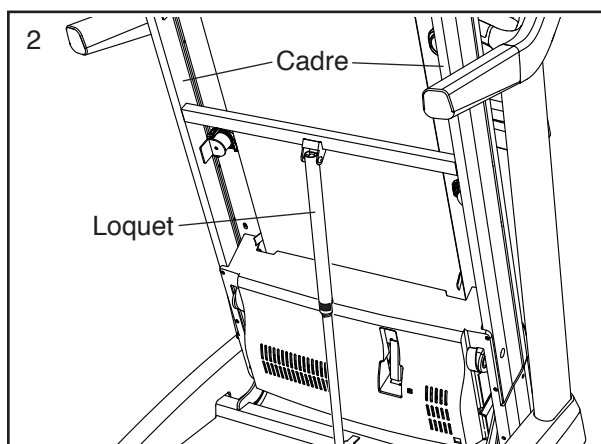
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour ne pas endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau zéro 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, baisser ou déplacer le tapis de course.**

1. Tenez fermement le cadre métallique 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 est verrouillé.**

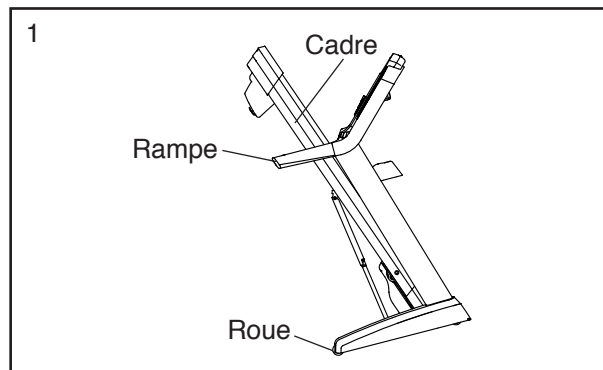


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Le tapis de course doit aussi être protégé des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30° C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme il est décrit à gauche. **ATTENTION : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé dans la position de rangement. Il faut être deux personnes pour déplacer le tapis de course.**

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

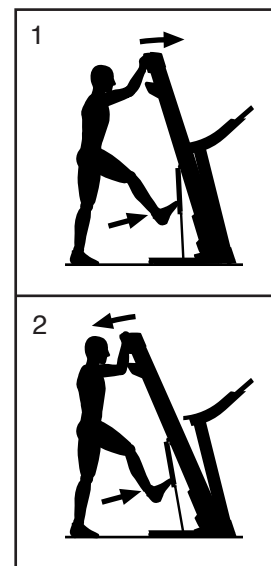


2. Tirez la rampe vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roues, puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit désiré. **ATTENTION : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre, et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.**

3. Placez un pied contre une roue et abaissez avec précaution le tapis de course.

COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Poussez la partie supérieure du cadre vers l'avant, et appuyez doucement sur le haut du loquet de rangement avec le pied en même temps.
2. Pendant que vous appuyez sur le loquet de rangement avec votre pied, tirez la partie supérieure du cadre vers vous.
3. Reculez et laissez le cadre descendre sur le sol.



ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier est important pour obtenir des performances optimales et limiter l'usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé.

Nettoyez régulièrement le tapis de course et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation**. Ensuite, nettoyez les pièces externes du tapis de course avec un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez pas de liquide directement sur le tapis de course. Pour ne pas endommager la console, gardez les liquides à l'écart.** Ensuite, séchez complètement le tapis de course avec une serviette douce.

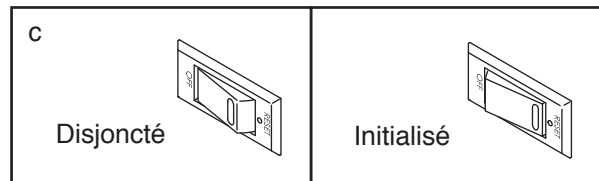
RÉSOLUTION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes de tapis de course peut être résolue en suivant les étapes simples ci-dessous. Identifiez le symptôme correspondant et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, référez-vous à la couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

SYMPTÔME : l'appareil ne s'allume pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement mise à la terre (voir la page 16). 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.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.

- Vérifiez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme sur le schéma, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.



SYMPTÔME : l'appareil s'éteint durant l'utilisation

- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé de la console, puis insérez-la de nouveau.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la couverture de ce manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

SYMPTÔME : l'écran de la console reste allumé lorsque la clé est retirée de la console

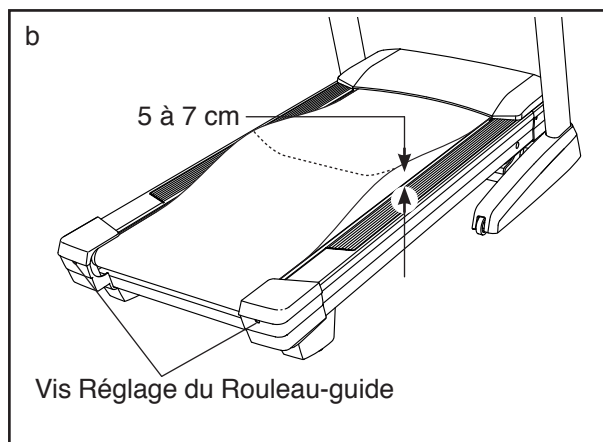
- La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si l'écran reste allumé lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si l'écran est toujours allumé, référez-vous à la section LE MODE DES PARAMÈTRES à la page 24 pour désactiver le mode démo.

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

- a. Maintenez enfoncées la touche Stop (arrêt) et la touche d'augmentation de la vitesse, insérez la clé dans la console, puis relâchez les touches Stop et d'augmentation de la vitesse. Ensuite, appuyez sur la touche Stop puis sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison. Le tapis de course se soulève alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis revient au niveau minimal. Ceci permet de calibrer le système d'inclinaison. Si le système d'inclinaison ne se calibre pas, appuyez de nouveau sur la touche Stop, puis de nouveau sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison. Lorsque l'inclinaison est calibrée, retirez la clé de la console.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

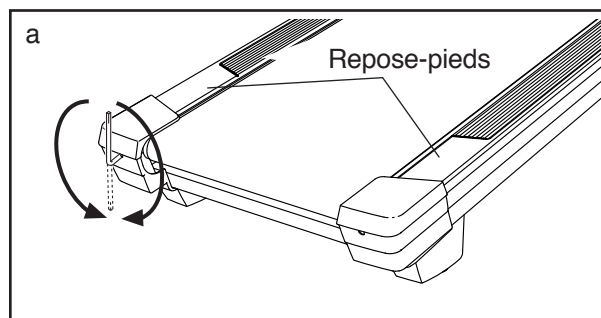
- a. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux Vis réglage du rouleau-guide dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un quart 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 plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste 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 plateforme 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 en accélérer l'usure.** Si vous pensez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, référez-vous à la couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, référez-vous à la couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

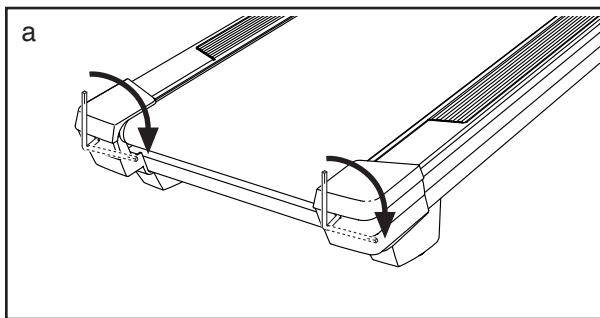
SYMPTÔME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les repose-pieds. IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.

- a. Retirez d'abord la clé et **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, un demi 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, un demi 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 d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux Vis réglage du rouleau-guide dans le sens des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, les rebords de la courroie peuvent être soulevés de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste 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.



SYMPTÔME : des lignes apparaissent sur l'écran de la console

- a. Si des lignes apparaissent sur l'écran de la console, référez-vous à la section LE MODE DES PARAMÈTRES à la page 24 pour régler 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

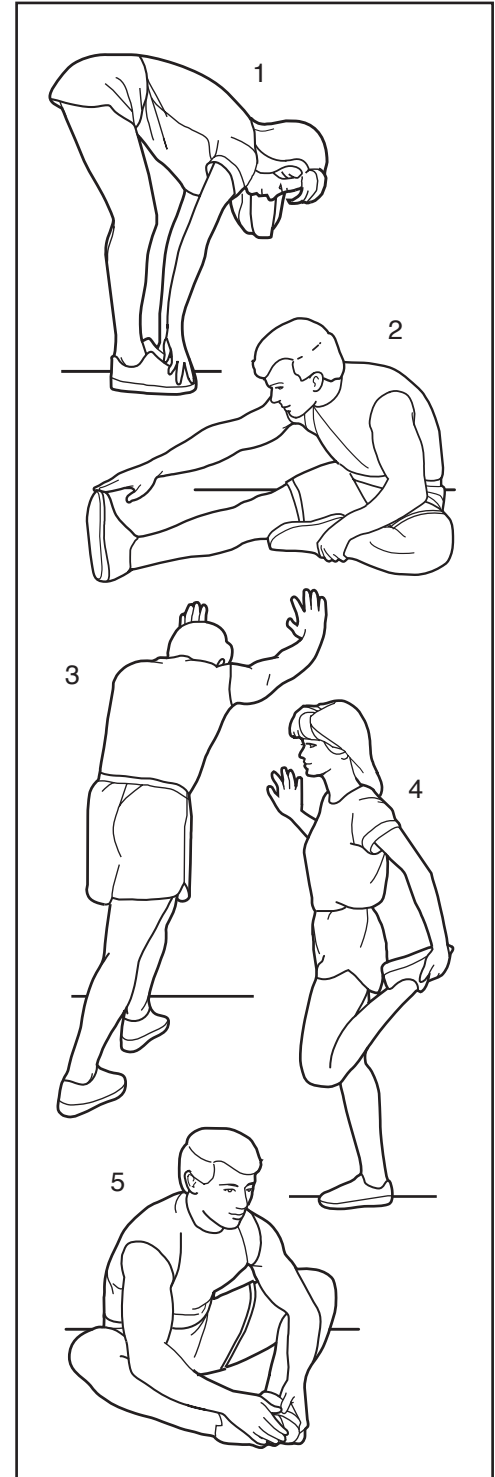
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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



REMARQUES

REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle NETL19714.3 R1215A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	8	Vis 5/16" x 3/4"	49	2	Rondelle Étoilée #8
2	8	Vis 5/16" x 2"	50	1	Support du Contrôleur
3	1	Boulon 5/16" x 1 3/4"	51	1	Rouleau de Traction/Poulie
4	1	Boulon 5/16" x 2 1/4"	52	1	Cadre
5	59	Vis #8 x 3/4"	53	4	Attache
6	2	Vis #10 x 3/4"	54	1	Moteur de Traction
7	1	Vis Argentée #8 x 1/2"	55	1	Courroie du Moteur
8	8	Rondelle Étoilée 5/16"	56	1	Loquet de Rangement
9	6	Écrou 5/16"	57	1	Boîtier Droit du Cadre
10	8	Vis Auto-perçante #8 x 3/4"	58	1	Isolateur du Moteur
11	32	Vis #8 x 1/2"	59	1	Rouleau-guide
12	3	Vis 1/4" x 2 1/2"	60	1	Embout Arrière Gauche
13	6	Vis Mécanique #8 x 1/2"	61	1	Embout Arrière Droit
14	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"	62	1	Capot du Moteur
15	1	Boulon 3/8" x 2"	63	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
16	2	Isolateur du Moteur	64	2	Bague d'Espacement du Cadre
17	2	Vis #8 x 1 3/4"	65	1	Cadre d'Inclinaison
18	4	Vis du Guide de la Courroie #8	66	1	Moteur d'Inclinaison
19	2	Boulon du Moteur de 5/16"	67	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison
20	4	Vis 5/16" x 1 3/4"	68	2	Socle du Capot
21	1	Pince du Contrôleur	69	1	Cordon d'Alimentation
22	2	Boulon 3/8" x 1 3/4"	70	1	Passe-fil
23	1	Écrou 1/4"	71	1	Interrupteur
24	8	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	72	1	Panneau Ventral
25	8	Vis #8 x 5/8"	73	1	Boîtier Supérieur de la Rampe Gauche
26	2	Boulon 1/2" x 2 1/4"	74	2	Rampe
27	4	Coussinet en Caoutchouc	75	1	Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche
28	2	Vis 3/8" x 1 1/4"	76	1	Barre Transversale du Montant
29	8	Vis #6 x 1/2"	77	2	Embout du Cadre de la Console
30	1	Détecteur du Rythme Cardiaque	78	1	Filtre
31	4	Rondelle Plate 5/16"	79	1	Plateau
32	2	Bague de 1/2"	80	1	Barre Transversale du Détecteur
33	8	Écrou 1/4"	81	1	Boîtier Supérieur de la Rampe Droite
34	2	Écrou 1/2"	82	1	Boîtier Inférieur de la Rampe Droite
35	6	Écrou 3/8"	83	1	Fil du Montant
36	5	Pince du Capot	84	1	Montant
37	4	Support de Réglage du Coussin	85	3	Autocollant d'Avertissement
38	1	Autocollant d'Avertissement	86	1	Passe-fil du Montant
39	1	Plateforme de Marche	87	1	Réceptacle
40	1	Courroie Mobile	88	4	Coussin de la Base
41	1	Repose-pieds Gauche	89	1	Boîtier du Montant Gauche
42	1	Repose-pieds Droit	90	1	Boîtier du Montant Droit
43	2	Guide de la Courroie	91	1	Jambe d'Extension Droite
44	1	Boîtier Gauche du Cadre			
45	4	Bague de 3/8"			
46	2	Rondelle de Friction de 3/8"			
47	2	Rondelle de Friction de 1/2"			
48	1	Contrôleur			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
92	2	Roue Arrière	101	1	Plateau Droit
93	1	Jambe d'Extension Gauche	102	1	Grille de l'Enceinte Droite
94	1	Plateau Gauche	103	1	Boîtier de l'Enceinte Droite
95	2	Ventilateur	104	1	Clé/Pince
96	1	Console	105	2	Embout du Cadre de la Console
97	1	Boîtier de l'Enceinte Gauche	106	1	Cadre de la Console
98	1	Grille de l'Enceinte Gauche	107	4	Attache de Fil
99	2	Enceinte	*	—	Manuel de l'Utilisateur
100	1	Base 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 NETL19714.3 R1215A

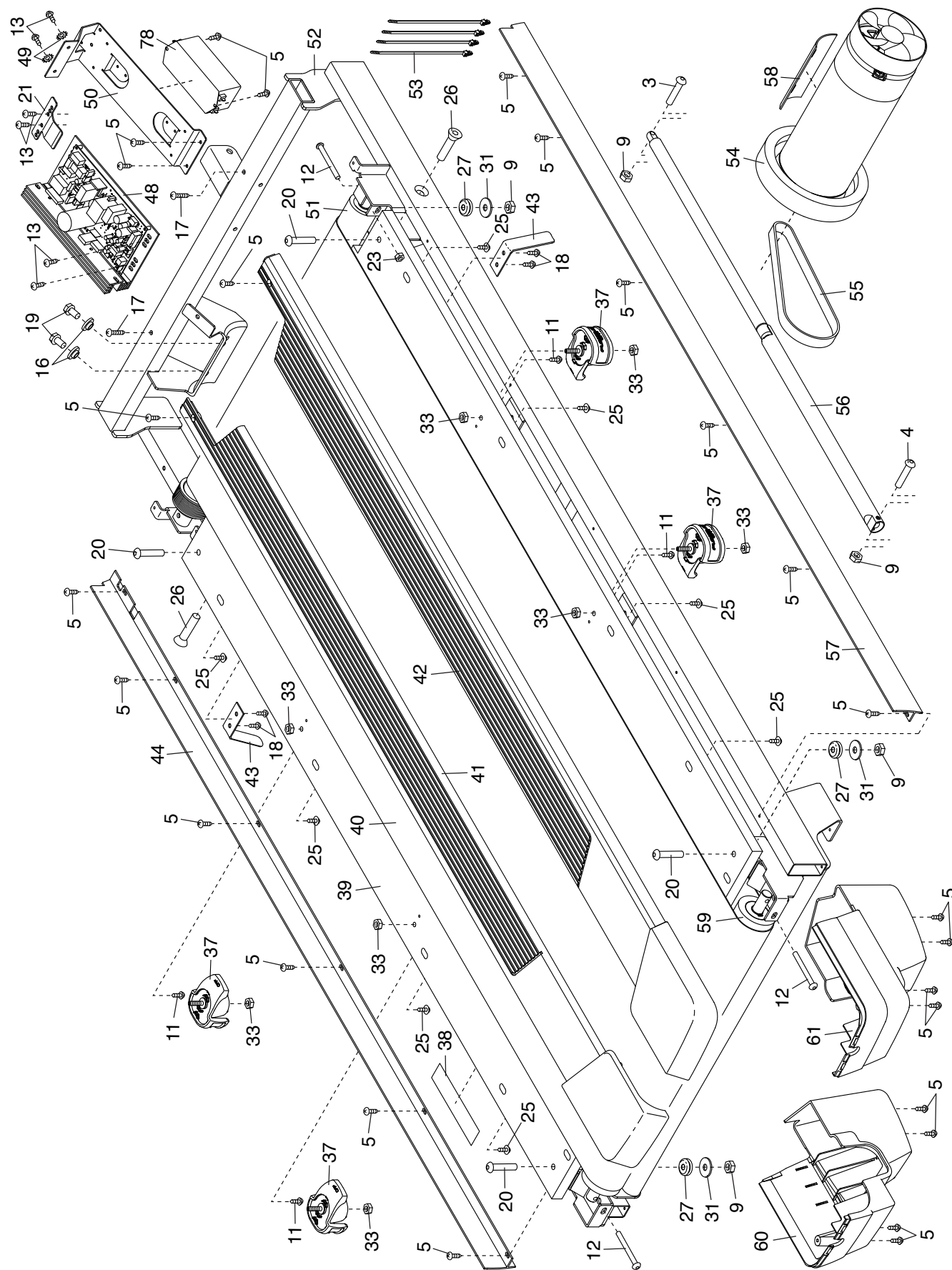


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle NETL19714.3 R1215A

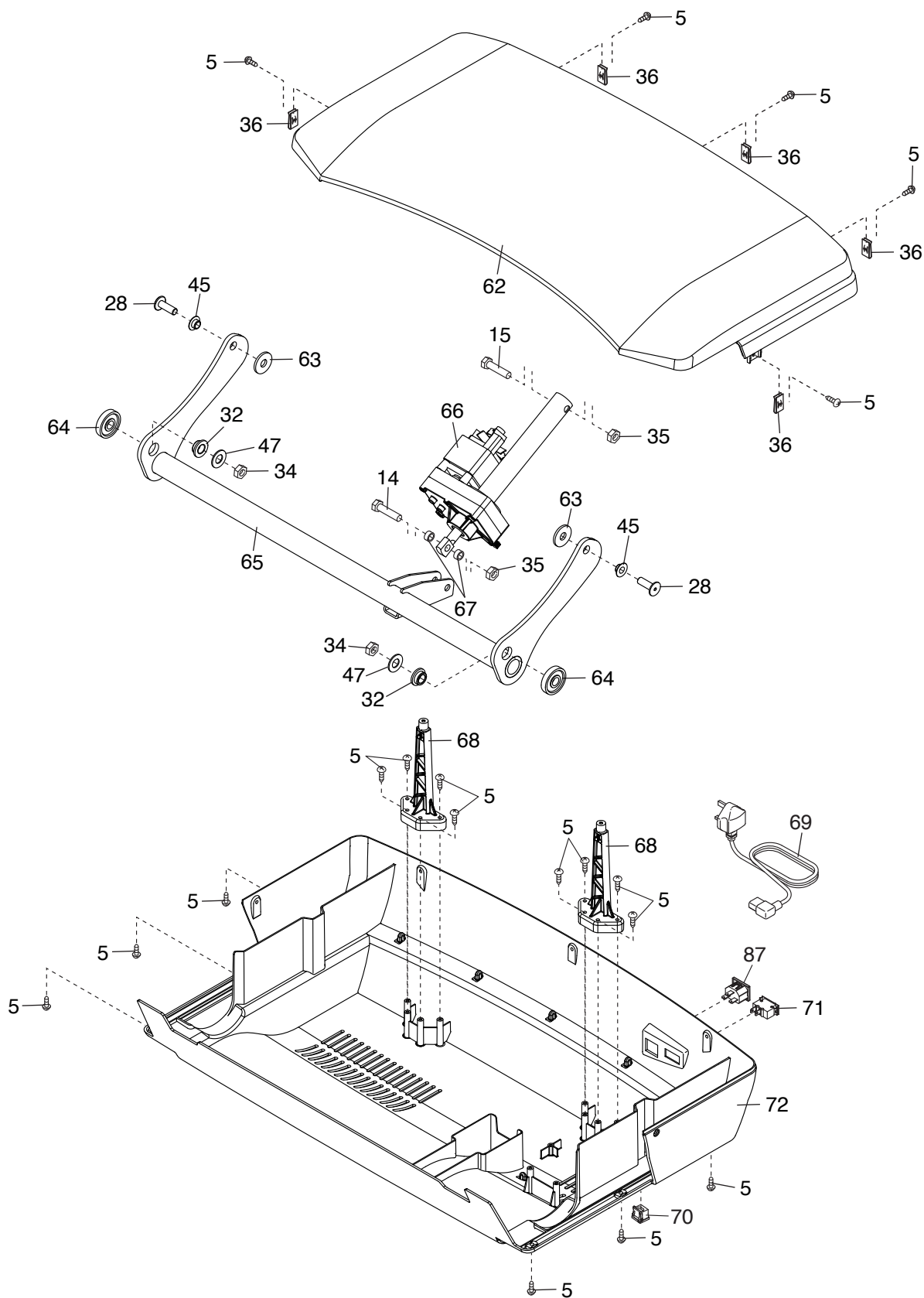


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle NETL19714.3 R1215A

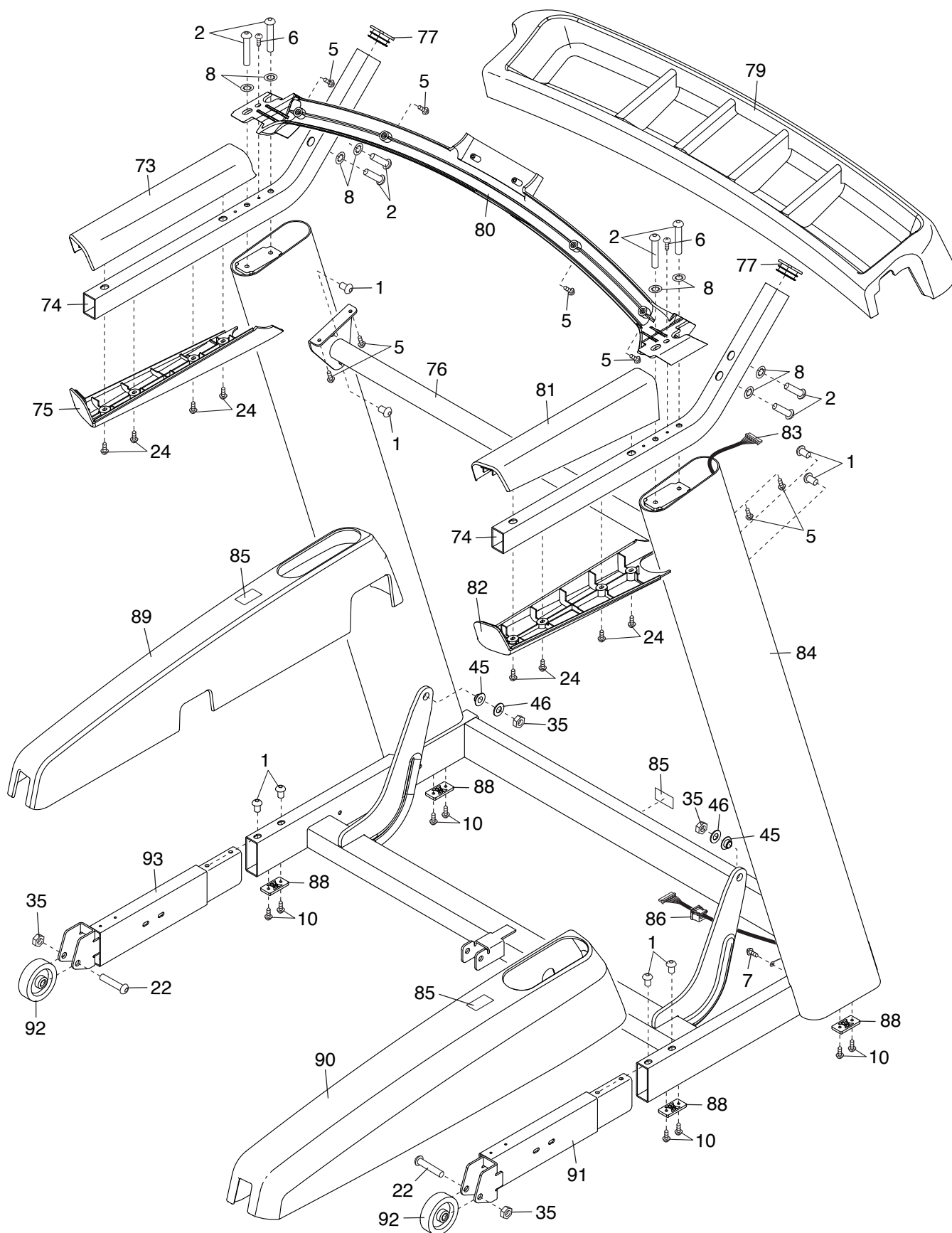
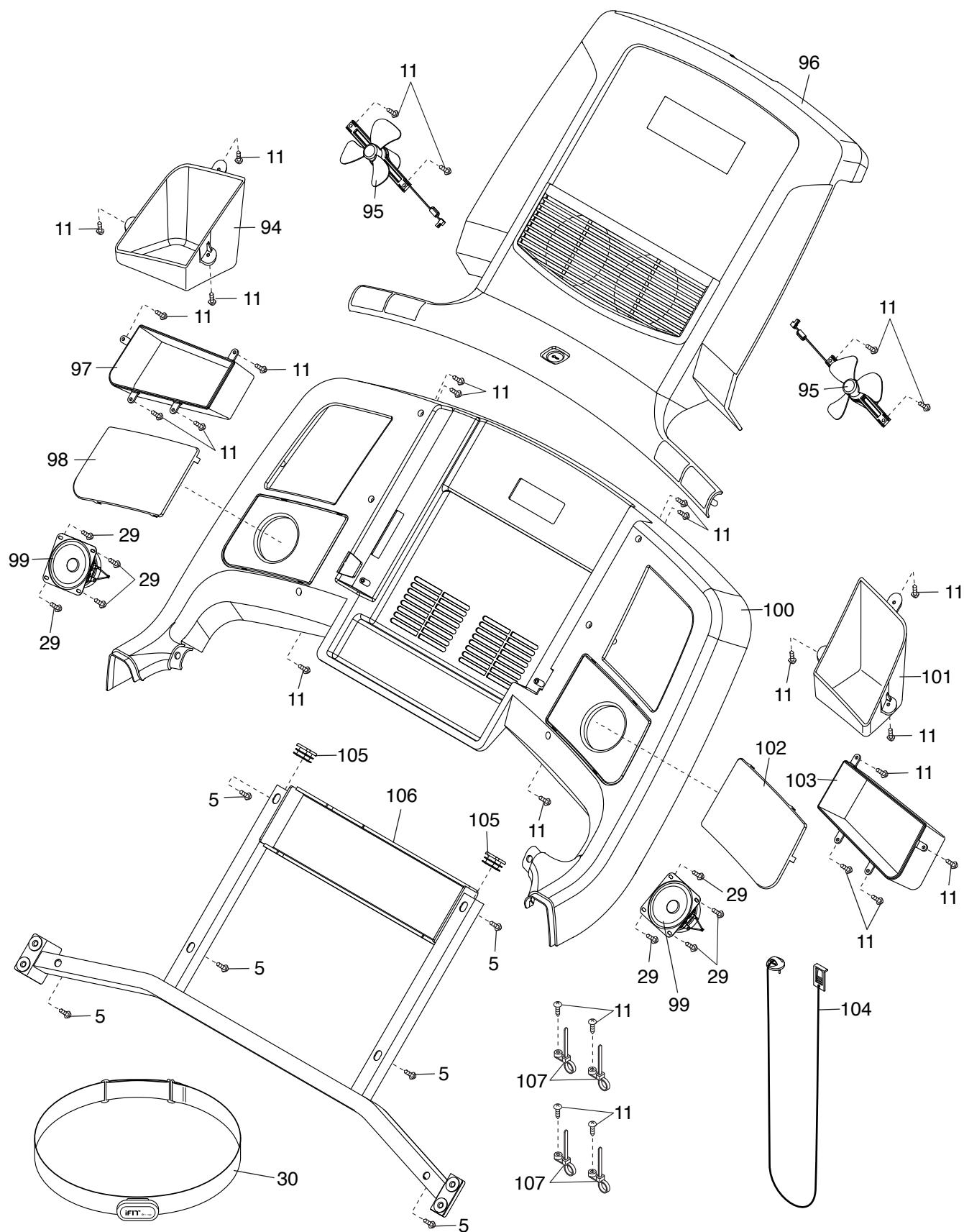


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N°. du Modèle NETL19714.3 R1215A



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.

