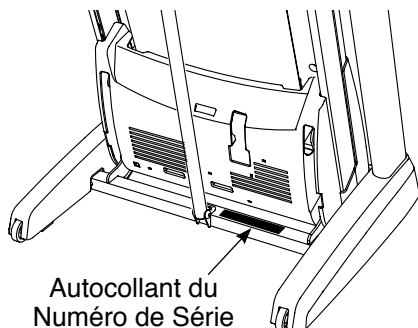


NordicTrack T 22.0

N° du Modèle NETL22711.0

N° de Série _____

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



QUESTIONS ?

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

(33) 0810 121 140

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

Courriel :
sav.fr@iconeurope.com

Site internet :
www.iconsupport.eu

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

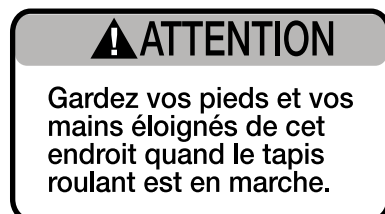


TABLE DES MATIÈRES

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	27
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	28
CONSEILS POUR L'EXERCICE	31
LISTE DES PIÈCES	34
SCHÉMA DÉTAILLÉ	36
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



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

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

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable d'informer correctement tous les utilisateurs de ce tapis de course de tous les avertissements et toutes les précautions.
3. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite.
4. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
5. Installez le tapis de course sur une surface à niveau, avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui entrave les événements. Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart du tapis de course en tout temps.
8. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 159 kg.
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
10. Portez de vêtements de sport appropriés pendant l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes ou des sandales.*
11. Branchez le cordon d'alimentation (reportez-vous à la page 14) sur un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
12. Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois broches de calibre 14 d'une longueur maximale de 1,5 m (1 mm²).
13. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart de toute surface chauffante.
14. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est hors fonction. 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 à la page 28, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
15. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16).
16. Ne mettez jamais le tapis de course en marche en ayant les pieds posés sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.

17. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse soudains.
18. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures de la fréquence cardiaque. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.
19. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Retirez la clé, débranchez le cordon d'alimentation et poussez l'interrupteur d'alimentation à la position d'arrêt [OFF] chaque fois que le tapis de course est inutilisé. (Voir le schéma de la page 5 pour connaître l'emplacement de l'interrupteur d'alimentation.)
20. Ne tentez pas d'élever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il soit proprement assemblé. (Voir ASSEMBLAGE à la page 6, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 27.) Vous devez être en mesure de soulever sans danger un poids de 20 kg pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.
21. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
22. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
23. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
24. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
25. Ce tapis de course est destiné à l'usage à domicile seulement. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
26. Les exercices surmenés peuvent provoquer de graves blessures ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NORDICTRACK® T22.0 Le tapis de course T22.0 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.

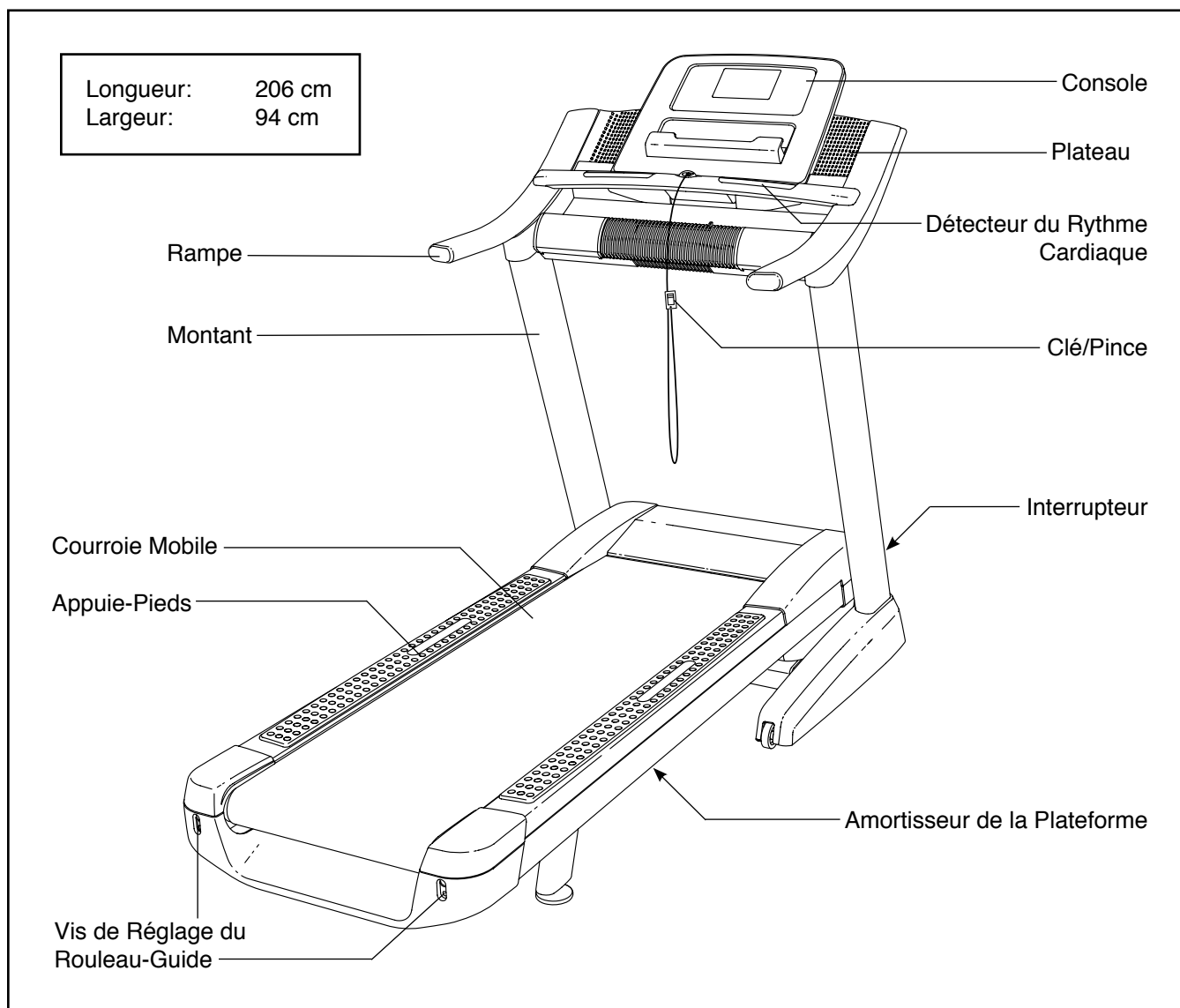
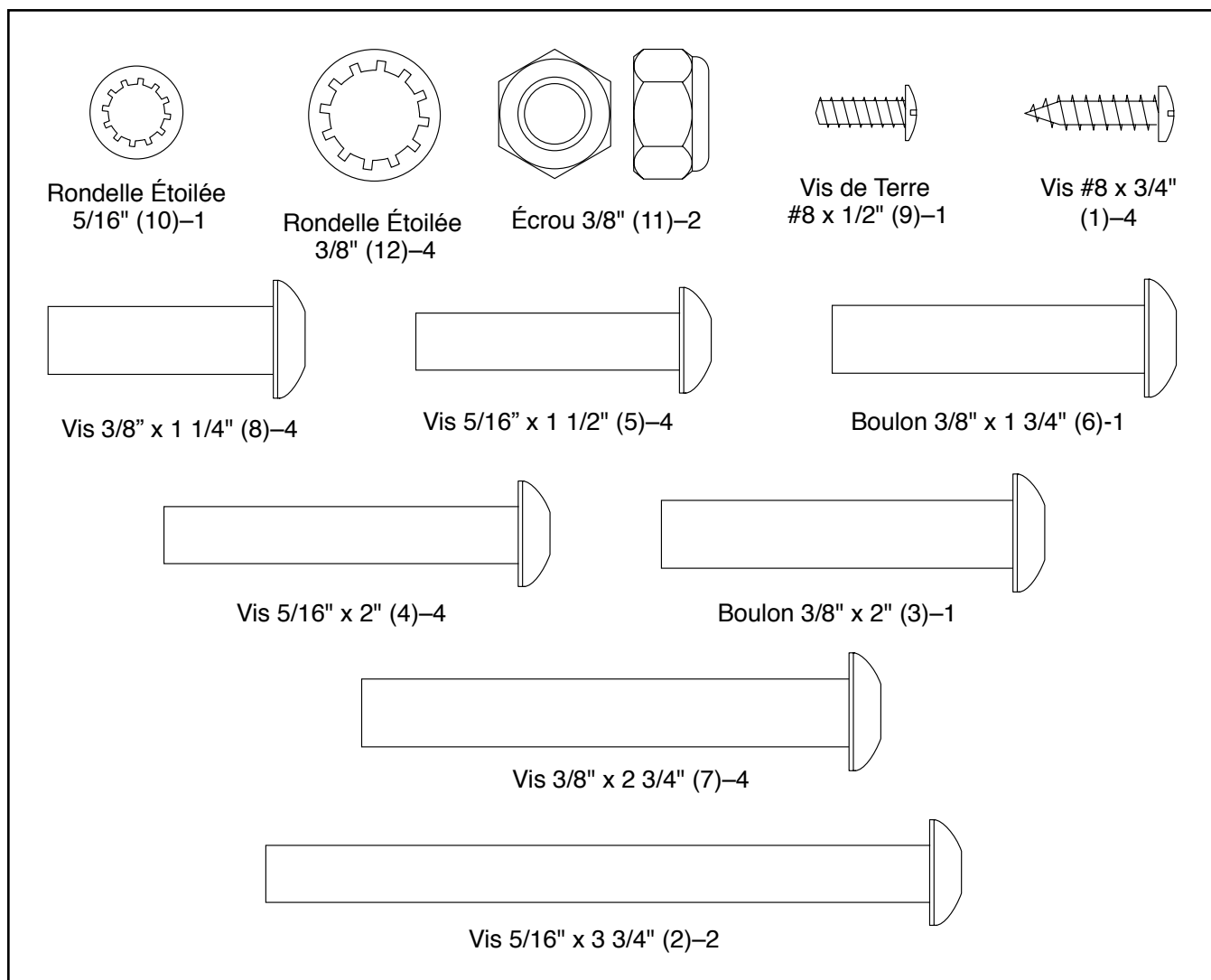


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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 :

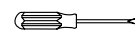
le clé hexagonale incluse



une clé anglaise



un tournevis cruciforme



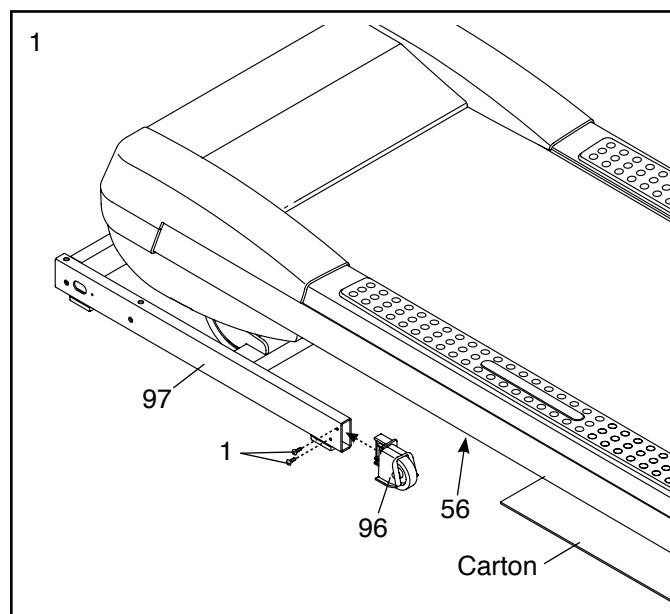
Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage.

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).

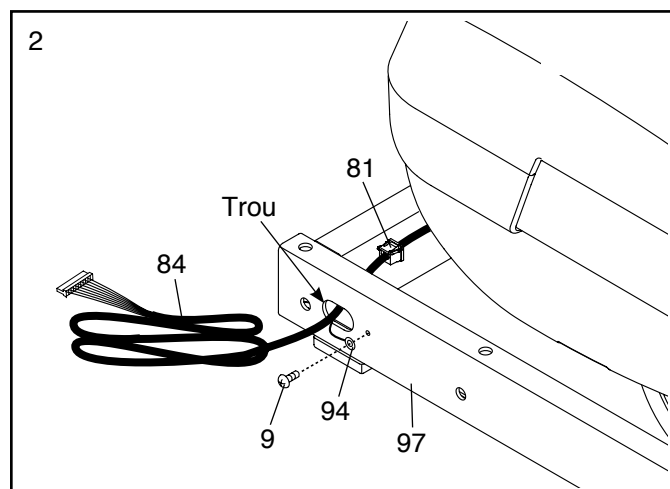
Attachez l'Embout de la Roulette Droite (non-illustré) sur le côté droit de la Base (97) de la même manière.



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).

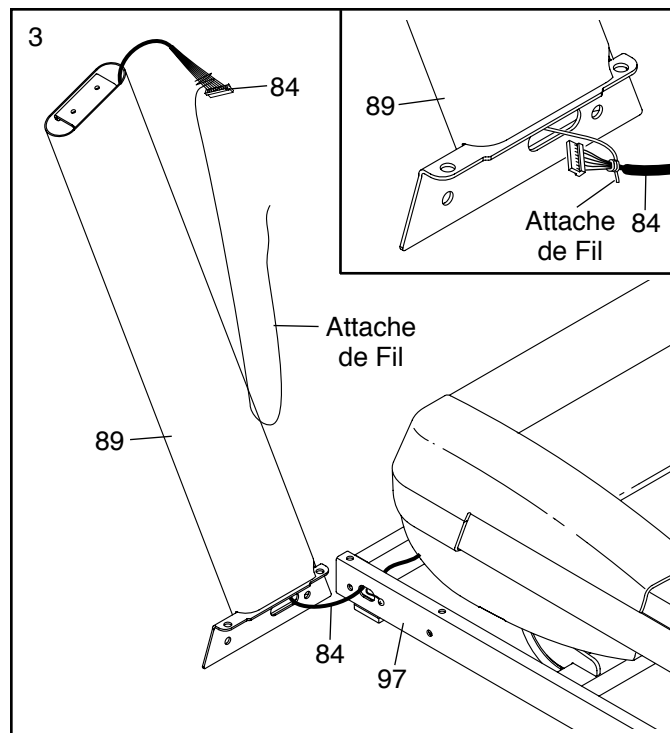
Attachez le Fil de Terre de la Base (94) sur la Base (97) à l'aide d'une Vis de Terre #8 x 1/2" (9).

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).

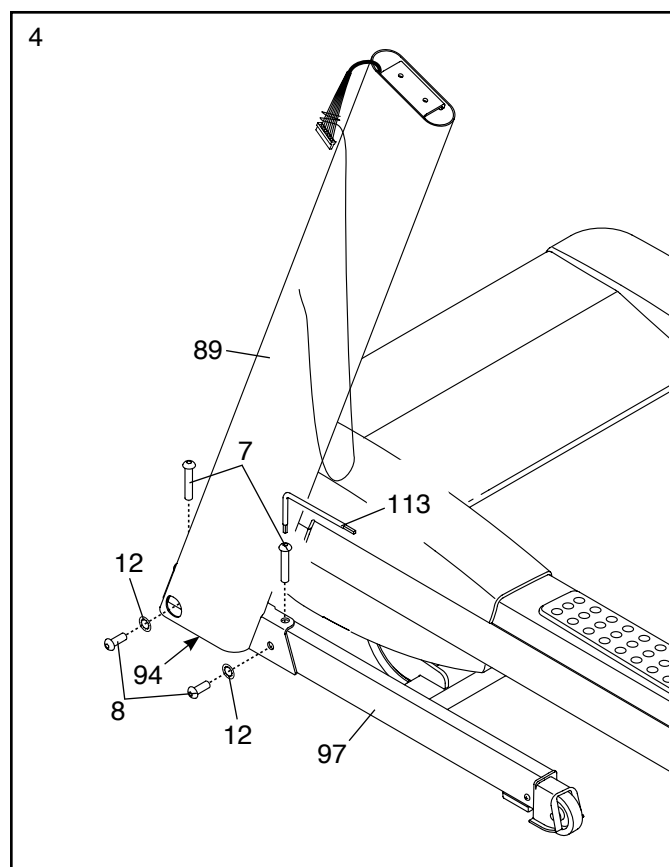
Voir le schéma en médaillon. Liez fermement l'attache de fil à l'intérieur du Montant Gauche (89) autour du bout du Fil du Montant (84). Ensuite, tirez l'autre bout de l'attache de fil jusqu'à acheminer le Fil du Montant hors du Montant Gauche.



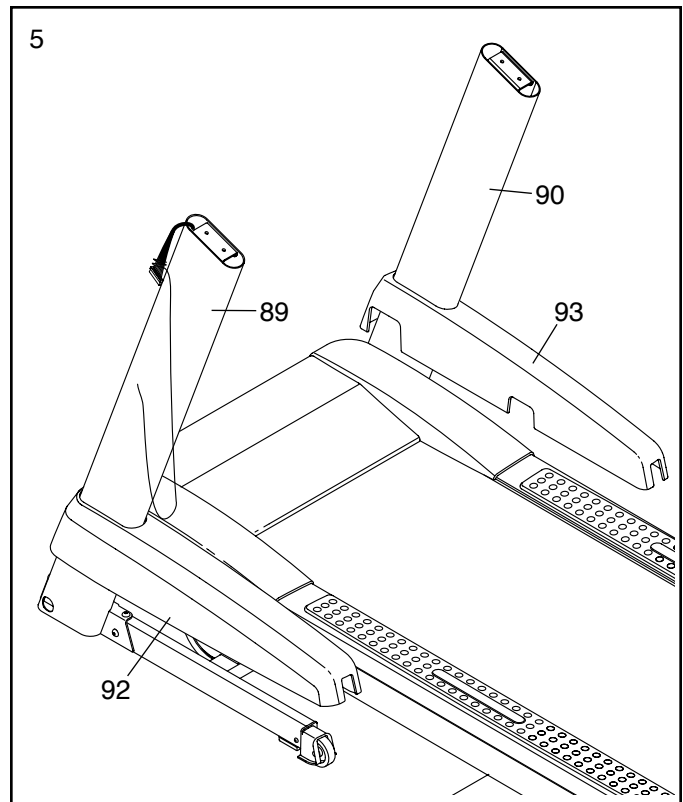
4. Tenez le Montant Gauche (89) contre la Base (97). **Faites attention de ne pas pincer les fils.** Si nécessaire, placez le Fil de Terre de la Base (94) dans le trou sur le côté du Montant Gauche. Ensuite, insérez deux Vis 3/8" x 2 3/4" (7) et deux Vis 3/8" x 1 1/4" (8) avec deux Rondelles Étoilées 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.

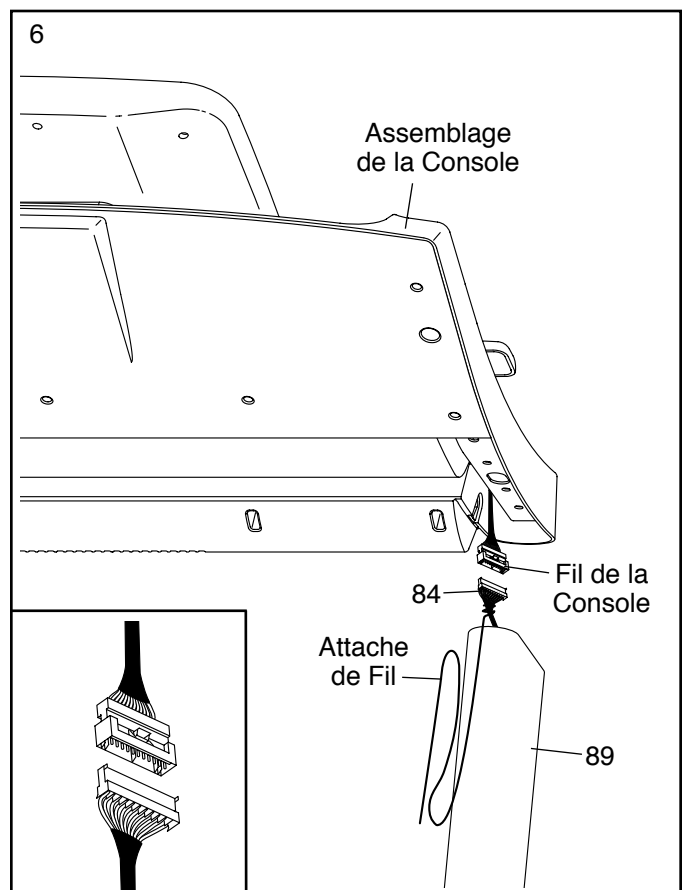


5. Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (92, 93). Glissez le Boîtier Gauche de la Base sur le Montant Gauche (89). Glissez le Boîtier Droit de la Base sur le Montant Droit (90). **N'enfoncez pas encore en place les Boîtiers de la Base.**



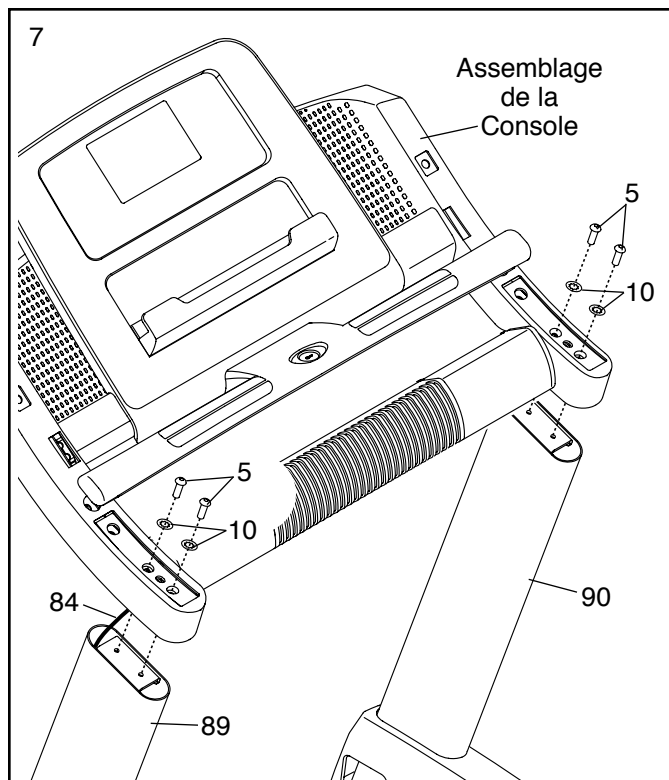
6. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console près du Montant Gauche (89).

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).**

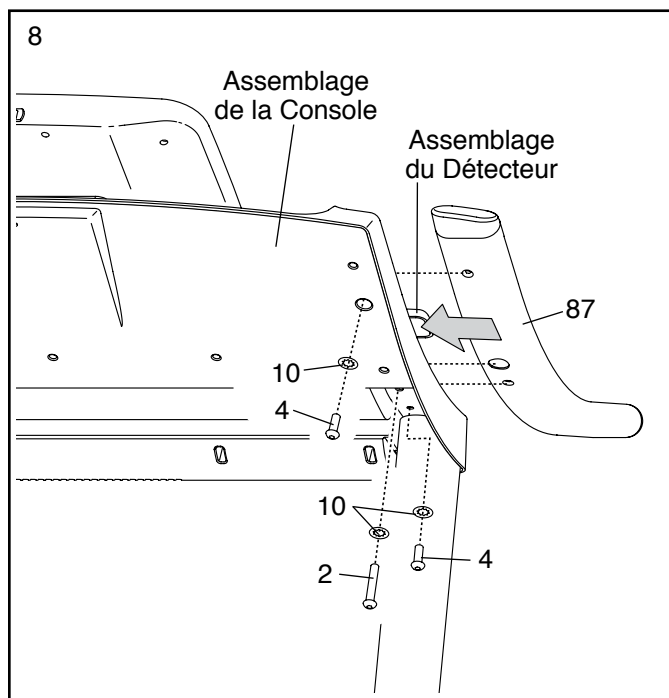
Attachez l'assemblage de la console à l'aide de quatre Vis 5/16" x 1 1/2" (5) et quatre Rondelles Étoilées 5/16" (10). **Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune, puis serrez-les toutes.**



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.

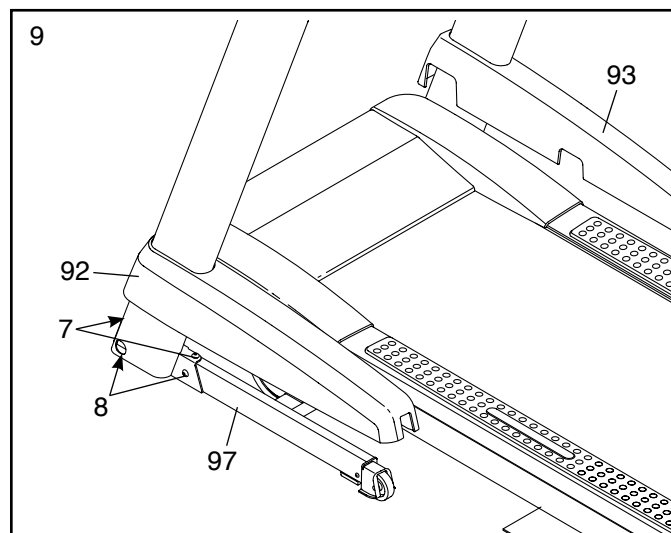
Attachez la Rampe Gauche (87) à l'aide de deux Vis 5/16" x 2" (4), une Vis 5/16" x 3 3/4" (2), et trois Rondelles Étoilées 5/16" (10), comme sur le schéma. **Vissez les trois Vis de quelques tours, puis serrez-les toutes.**

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).

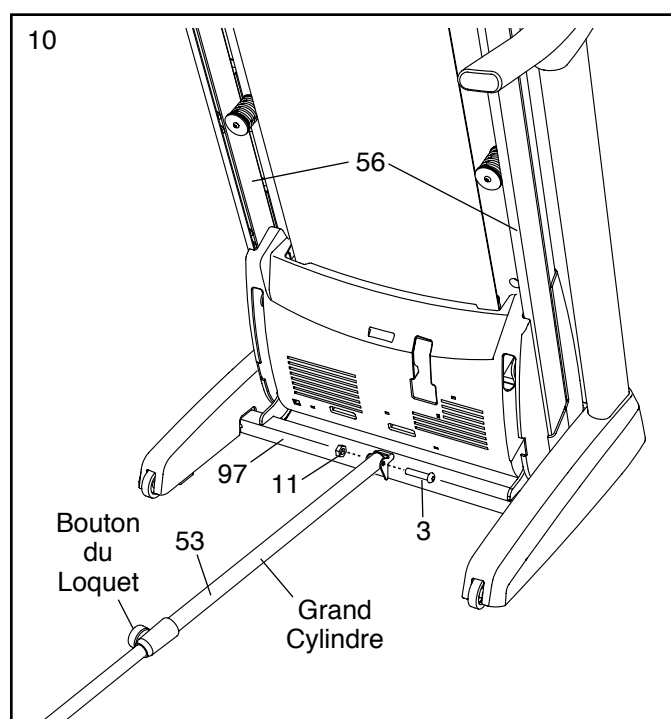
Enfoncez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (92, 93) sur la Base (97) jusqu'à ce qu'ils s'enclenchent en place avec un bruit sec.



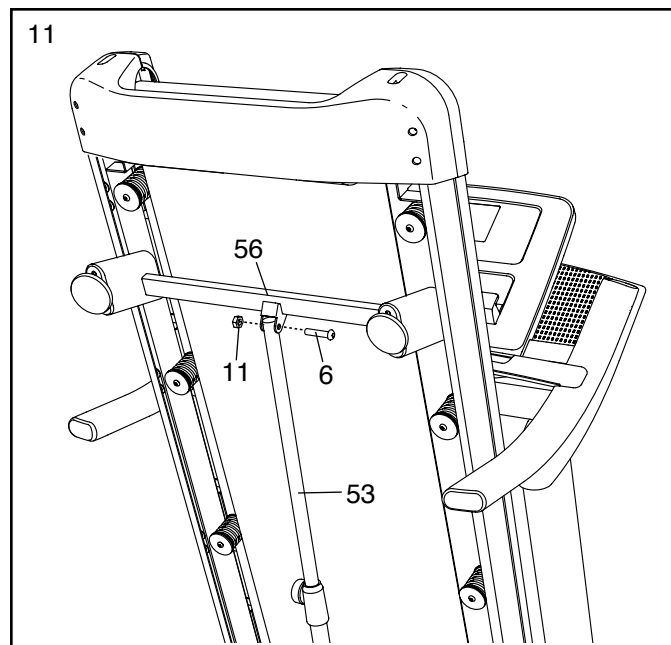
10. Soulevez le Cadre (56) jusqu'à la position illustrée. **Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 12.**

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). Remarque : il sera peut-être nécessaire de déplacer le Cadre vers l'avant et vers l'arrière pour aligner le Loquet de Rangement avec le Cadre.

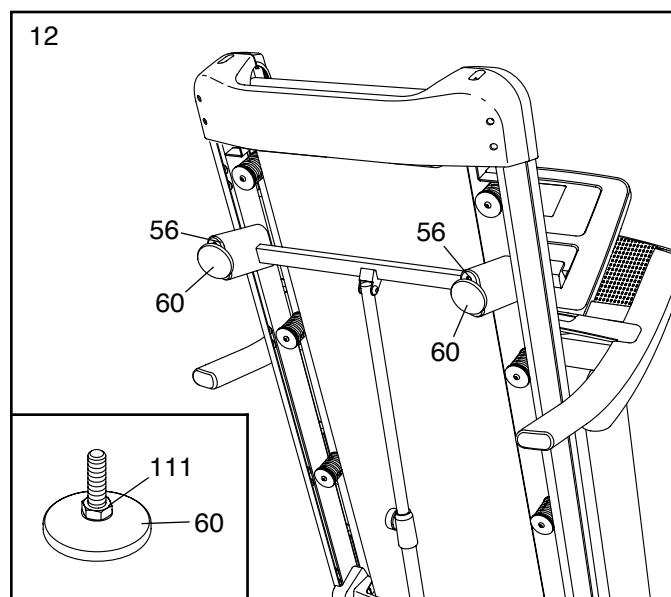


12. Retirez les emballages de la partie inférieure du Cadre (56).

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 ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER page 27).

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).

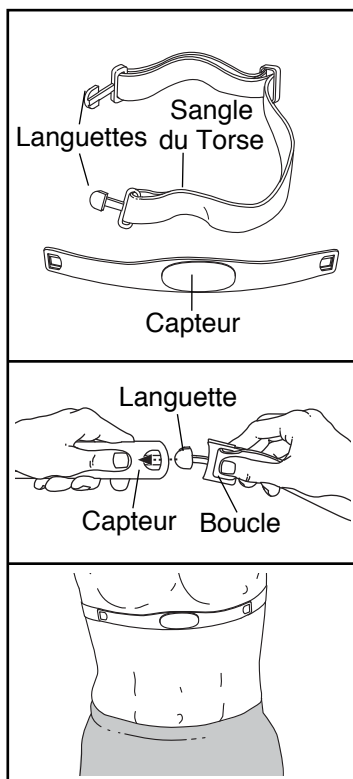


13. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** S'il y a des feuilles de plastique sur les autocollants du tapis de course, enlevez-les. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Remarque : des pièces supplémentaires 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 29 et 30).

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

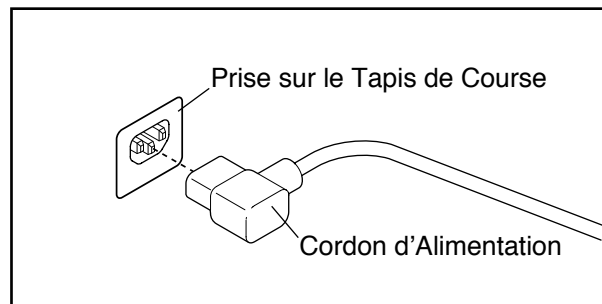
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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.

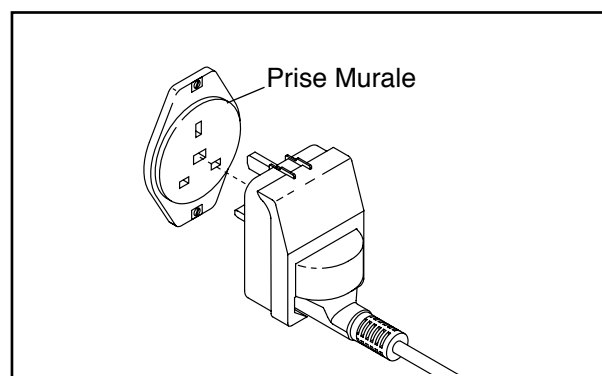
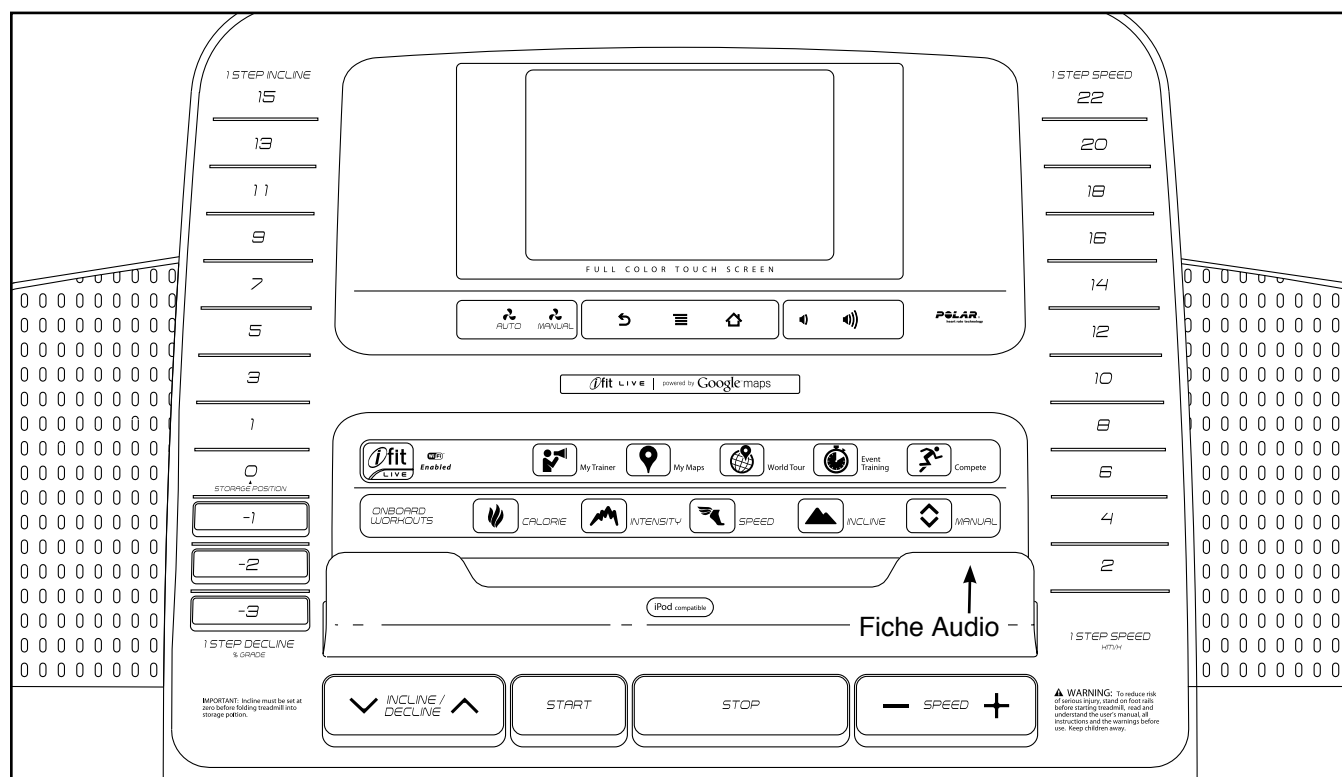


SCHÉMA DE LA CONSOLE



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 une vaste gamme de caractéristiques destinées à rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. La console offre également la technologie d'avant-garde iFit Live qui permet au tapis de course de communiquer sur votre réseau sans fil. Grâce à la technologie iFit Live, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, consulter les résultats de vos entraînements et accéder à de nombreuses autres fonctions. **Visitez le site Internet www.iFit.com pour des informations complètes.**

De plus, la console est équipée d'une sélection d'entraînements prédéfinis : huit entraînements de calories, huit entraînements d'intensité, huit entraînements de vitesse, huit entraînements d'inclinaison, et six entraînements iFit Live de démonstration. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course et vous guide tout au

long d'une séance d'entraînement efficace. Vous pouvez aussi programmer un objectif en termes de temps, de distance, de calories ou de cadence.

En mode manuel, il est possible de changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression du doigt.

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

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

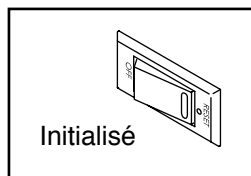
Pour allumer l'appareil, allez à la page 16. Pour apprendre à utiliser l'écran tactile, allez à la page 16. Pour configurer la console, allez à la page 17.

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 l'étape 4 à la page 23. Par souci de simplicité, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

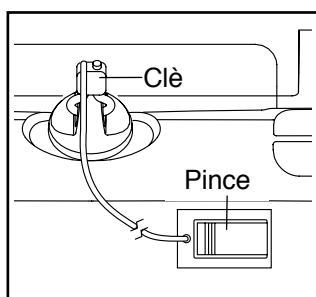
IMPORTANT : si le tapis de course a été entreposé dans une pièce froide, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composantes électriques.

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



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage de démonstration conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si le mode démo est activé, l'écran affiche une présentation de démonstration quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur sur la position d'initialisation avant d'enfoncer la clé dans la console. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à l'étape 5 page 23.

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

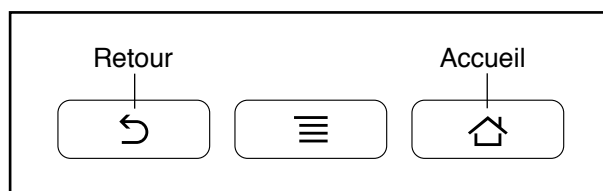


Remarque : la console peut prendre une minute pour être prête à l'emploi. IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai à l'aide de la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé n'est pas tirée hors de la console, réglez la position de la pince.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

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

- La console fonctionne de la même manière que les autres tablettes. Vous pouvez glisser ou taper légèrement le doigt sur l'écran pour déplacer certaines images de l'écran, comme les affichages lors d'un entraînement (voir l'étape 5 page 18). Cependant, il n'est pas possible d'agrandir ou de rétrécir à l'aide des doigts les éléments affichés sur l'écran.
- L'écran ne réagit pas aux variations de pression. Il est inutile d'appuyer fortement sur l'écran.
- Pour taper des informations dans une boîte textuelle, touchez la boîte textuelle pour visualiser un clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, appuyez sur la touche ?123. Pour visualiser plus de caractères, appuyez sur la touche Alt. Appuyez de nouveau sur la touche Alt pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, appuyez sur la touche ABC. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche avec une flèche vers le haut. Pour utiliser plusieurs majuscules d'affilée, appuyez de nouveau sur la touche avec la flèche vers le haut. Pour revenir au clavier en minuscule, appuyez sur la touche avec la flèche une troisième fois. Pour effacer le dernier caractère, appuyez sur la touche avec une flèche pointant vers l'arrière et un X.
- Utilisez les touches de la console illustrées ci-dessous pour naviguer sur la tablette. Appuyez sur la touche de retour pour revenir à l'écran précédent. Appuyez sur la touche accueil pour revenir au menu principal. Remarque : la touche centrale ne fonctionne pas.



COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

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

1. Établissez une connexion sur votre réseau sans fil.

Remarque : pour accéder à Internet, télécharger des entraînements iFit Live et utiliser d'autres fonctionnalités de la console, vous devez être connecté à un réseau sans fil (Wi-Fi). Référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL page 25 pour connecter la console à votre réseau sans fil.

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

Référez-vous tout d'abord à l'étape 1 page 23 et l'étape 2 page 24 pour sélectionner le mode d'entretien. Ensuite, référez-vous à l'étape 3 page 24 pour vérifier la disponibilité des mises à jour du logiciel.

3. Calibrez le système d'inclinaison.

Référez-vous à l'étape 4 page 24 et calibrez le système d'inclinaison du tapis de course.

4. Créez un compte iFit Live.

Remarque : il est possible que le site Internet www.iFit.com ne s'affiche pas dans votre langue.

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

Remarque : pour plus d'informations sur la navigation dans le navigateur, référez-vous à la page 26. Le navigateur affiche la page d'accueil de iFit.com. Appuyez sur la touche Enregistrement [REGISTER] en haut à droite de l'écran.

Le navigateur affiche la page d'enregistrement de iFit.com. Touchez la boîte textuelle pour afficher le clavier. Glissez votre doigt vers le haut ou vers le bas de l'écran pour visualiser le haut ou le bas de la page.

Ensuite, entrez un nom d'utilisateur, un mot de passe et votre adresse de courrier électronique. Entrez le code d'activation indiqué sur le dépliant iFit Live accompagnant le tapis de course. Touchez le menu du Point de Vente pour une liste des options ; ensuite, touchez le lieu où vous avez acheté votre appareil. Touchez les mots Décharge Médicale [MEDICAL DISCLAIMER], lisez le texte de décharge de responsabilité médicale, appuyez sur la touche J'accepte, puis cochez la case de décharge de responsabilité médicale. Ensuite, appuyez sur la touche de Confirmation du Code d'Activation [CONFIRM ACTIVATION CODE].

Entrez les informations personnelles requises. Quand vous avez entré toutes les informations, appuyez sur la touche Terminer [FINISH]. Ensuite, appuyez sur la touche accueil sur la console pour sortir du navigateur.

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

Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 18. **Pour utiliser un entraînement prédéfini**, allez à la page 20. **Pour utiliser un entraînement avec un objectif**, allez à la page 21. **Pour utiliser un entraînement iFit Live**, allez à la page 22.

Pour utiliser le mode des paramètres de l'appareil, allez à la page 23. **Pour utiliser le mode d'entretien**, allez à la page 24. **Pour utiliser le mode du réseau sans fil**, allez à la page 25. **Pour utiliser le système audio de la console**, allez à la page 26. **Pour utiliser le navigateur Internet**, allez à la page 26.

IMPORTANT : si un film en plastique recouvre la console, retirez-le. Pour ne pas endommager la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de la première utilisation du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie si nécessaire (voir la page 30).

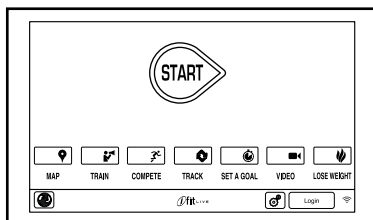
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 16. **Remarque : la console peut prendre une minute pour être prête à l'emploi.**

2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez l'appareil, le menu principal apparaît une fois que la console est opérationnelle.



3. Mettez la courroie mobile en marche, puis réglez la vitesse.

Appuyez sur la touche Marche [START] sur l'écran ou sur la touche Marche de la console pour mettre la courroie mobile en marche. Vous pouvez aussi appuyer sur la touche Manuel [MANUAL] de la console, puis appuyez sur la touche Continuer [RESUME] sur l'écran. La courroie mobile commence à tourner à 2 km/h. Alors que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme vous le désirez en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la Vitesse [SPEED]. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, la vitesse change de 0,1 km/h ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 km/h.

Si vous appuyez sur l'une des touches numérotées de la Vitesse 1 Étape [1 STEP SPEED], la courroie mobile changera graduellement sa vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche.

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

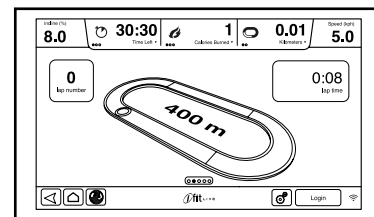
Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison ou sur l'une des touches numérotées de l'Inclinaison 1 Étape [1 STEP INCLINE/DECLINE]. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, l'inclinaison change graduellement jusqu'à atteindre l'inclinaison du réglage sélectionné.

Remarque : la première fois que vous changez l'inclinaison du tapis de course, vous devez d'abord calibrer le système d'inclinaison (voir l'étape 4 page 24).

5. Suivez votre progression.

La console propose plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage sélectionné détermine

les informations de votre entraînement qui sont affichées. Pour sélectionner le mode d'affichage désiré, tapez ou déplacez l'écran (voir page 16). Il est également possible de visualiser d'autres informations en touchant aux boîtes rouges sur l'écran.

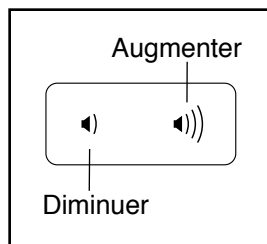


Alors que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran peut afficher les données suivantes sur votre entraînement :

- Le niveau d'inclinaison [INCLINE(%)] du tapis de course
- Le temps écoulé [TIME ELAPSED]
- Le temps restant [TIME LEFT] (Remarque : le mode manuel n'est pas équipé d'un mode de temps restant)
- La quantité approximative de calories [CALORIES BURNED] que vous avez brûlées
- La quantité approximative de calories que vous avez brûlées par heure [CALORIES PER HOUR]
- La distance [KILOMETERS] que vous avez parcourue en marchant ou en courant
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale [VERTICAL METERS]
- La vitesse [SPEED] de la courroie mobile
- Une piste représentant 400 m (1/4 de mile)
- Votre cadence [PACE] en minutes par kilomètre
- Votre nombre actuel de tours [LAP NO.]
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6)

Les affichages en haut de l'écran peuvent indiquer deux types d'informations. Touchez chaque écran jusqu'à ce que l'information désirée s'affiche.

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

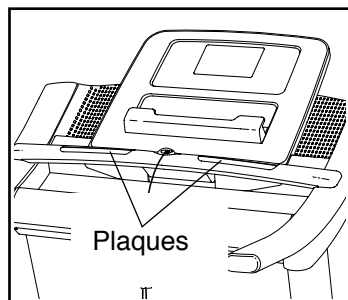


Pour interrompre l'entraînement, touchez l'une des touches du menu ou appuyez sur la touche Arrêt de la console. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Continuer ou sur la touche Marche. Pour mettre fin à votre séance d'entraînement, appuyez sur la touche Fin de l'Entraînement [END WORKOUT].

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Remarque : si vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée et le détecteur du rythme cardiaque en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque avec précision. Pour plus d'informations sur le détecteur du rythme cardiaque, référez-vous à la page 13.

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

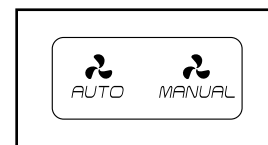


Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et tenez la barre du détecteur avec la paume de vos mains sur les plaques métalliques pendant environ dix secondes. **Évitez de bouger les mains.** Dès que votre rythme cardiaque est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche sur l'écran. **Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, tenez les plaques pendant 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur comporte plusieurs réglages de vitesse ainsi qu'un mode automatique. Quand le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmente et diminue automatiquement suivant l'augmentation et la diminution de la vitesse de la courroie mobile.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Manuel [MANUAL] du ventilateur pour choisir une vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre. Appuyez plusieurs fois sur la touche Automatique [AUTO] du ventilateur pour sélectionner le mode automatique.



8. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, 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 0%.** L'inclinaison doit être sur 0% sans quoi le tapis de course peut être endommagé lors du pliage dans la position de rangement. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, placez l'interrupteur sur la position d'arrêt [OFF] et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composants électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Sélectionnez le menu des Entraînements [WORKOUTS].

Voir l'étape 2 à la page 18.

3. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, touchez le bouton Tout Terrain [ALL-TERRAIN], le bouton Performance [PERFORMANCE] ou le bouton Brûler des Calories [CALORIE BURN] à l'écran. Remarque : si vous touchez le bouton Performance, trois autres options d'entraînement apparaissent à l'écran. Touchez le bouton de retour à l'écran pour visualiser l'écran précédent. Vous pouvez également appuyer sur la touche Calorie [CALORIE], Intensité [INTENSITY], Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE] de la console.

Puis, sélectionnez l'entraînement voulu. L'écran affichera le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affichera également le nombre approximatif des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement et un graphique des réglages d'inclinaison de l'entraînement.

4. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Commencer l'Entraînement [START WORKOUT] pour commencer l'entraînement. Peu de temps après le toucher du bouton, la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

Durant l'entraînement, le graphique représentera votre progression. Touchez les boutons Écran [DISPLAY] d'augmentation et de diminution pour visualiser le graphique. Le trait coloré indiquera le segment en cours de l'entraînement. Le graphique inférieur représente le réglage d'inclinaison du segment en cours. Le graphique supérieur représente le réglage de vitesse du segment en cours.

À la fin du premier segment de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages de vitesse et (ou) d'inclinaison du segment suivant.

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie mobile ralentira à ce moment jusqu'à l'arrêt, et une description de l'entraînement s'affichera à l'écran. Pendant que la description de l'entraînement s'affiche, touchez le bouton Fin [FINISH].

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

Pour interrompre l'entraînement, touchez l'un des boutons du menu ou appuyez sur la touche Arrêt [STOP] de la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Reprendre [RESUME] ou le bouton Marche [START]. Pour mettre fin à l'entraînement, touchez le bouton Terminer l'Entraînement [END WORKOUT].

Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlez dépendra de votre poids. De plus, le réglage manuel de la vitesse ou de l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement modifiera le nombre des calories que vous brûlerez.

5. Suivez votre progression.

Voir l'étape 5 des pages 18 et 19. L'écran peut également afficher un graphique des réglages de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement.

6. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 19.

7. Activez le ventilateur, au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 19.

8. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 19.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF

1. Introduisez la clé dans la console.

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

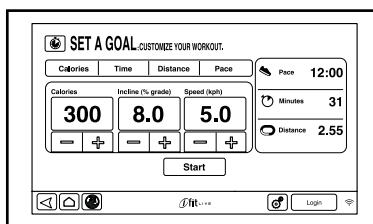
2. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 page 18.

3. Sélectionnez un entraînement avec un objectif.

Pour sélectionner un entraînement avec un objectif, appuyez sur la touche Définir un Objectif [SET A GOAL] sur l'écran.

Pour définir un objectif en termes de durée, de distance, de calories ou de cadence, appuyez sur la touche



Temps [TIME], Distance [DISTANCE], Calories [CALORIES] ou Cadence [PACE]. Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution sur l'écran pour sélectionner une durée, une distance, des calories ou une cadence, et pour sélectionner la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. L'écran affichera la durée et la distance de l'entraînement ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez pendant l'entraînement.

4. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Marche [START] pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile se met en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement fonctionne de la même manière que le mode manuel (voir les pages 18 et 19).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif que vous avez défini. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt complet, et un résumé de votre entraînement apparaîtra sur l'écran. Après avoir consulté le résumé de votre entraînement, appuyez sur la touche Terminer [FINISH] pour revenir au menu principal. Vous pourrez aussi peut-être sauvegarder ou publier vos résultats à l'aide d'une des options sur l'écran.

Remarque : l'objectif en termes de calories est une estimation du nombre de calories que vous pourrez brûler durant l'entraînement. La quantité réelle de calories brûlées dépendra de votre métabolisme.

5. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 page 18.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 19.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 19.

8. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 19.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT LIVE

Remarque : pour utiliser un entraînement iFit Live, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL page 25). Un compte iFit.com est également requis.

1. Introduisez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le menu principal.

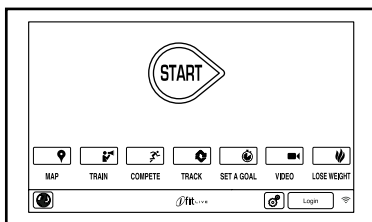
Référez-vous à l'étape 2 page 18.

3. Connectez-vous à votre compte iFit Live.

Si vous ne l'avez pas déjà fait, appuyez sur la touche Connexion [LOGIN] pour vous connecter à votre compte iFit Live. L'écran vous demandera alors d'entrer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe. Entrez-les et appuyez sur la touche Soumettre [SUBMIT]. Appuyez sur la touche Annuler [CANCEL] pour sortir de l'écran de connexion.

4. Sélectionnez un entraînement iFit Live.

Pour sélectionner un entraînement iFit Live de démonstration, ou pour télécharger un entraînement dans votre liste d'attente, appuyez sur la touche Carte [MAP], Entraînement [TRAIN], Vidéo [VIDEO] ou Perte de Poids [LOSE WEIGHT] pour télécharger l'entraînement suivant de ce type dans votre liste d'attente. Remarque : vous pourrez peut-être accéder à des entraînements de démonstration par le biais de ces options, même si vous ne vous connectez pas à un compte iFit Live.



Pour courir dans une course que vous avez déjà planifiée, appuyez sur la touche Entrer en Compétition [COMPETE]. Pour voir l'Histoire de vos Entraînements [WORKOUT HISTORY], appuyez sur la touche Historique [TRACK]. Pour utiliser un entraînement avec un objectif, appuyez sur la touche Définir un Objectif [SET A GOAL] (voir page 21). Remarque : vous pouvez également appuyer sur l'une des touches iFit Live de la console.

Pour changer d'utilisateur sur le même compte, appuyez sur la touche de l'utilisateur situé en bas à droite de l'écran.

Pour être en mesure de télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur iFit.com.

Pour plus d'informations sur les entraînements iFit Live, allez sur le site Internet www.iFit.com.

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

5. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 4 page 20.

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

6. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 pages 18 et 19. L'écran peut aussi afficher une carte de la route sur laquelle vous marchez ou courez.

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

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 19.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 19.

9. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 19.

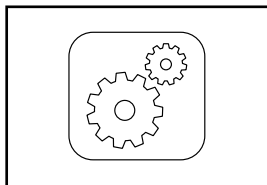
Pour plus d'informations sur les entraînements iFit Live, allez sur le site Internet www.iFit.com.

COMMENT UTILISER LE MODE DES PARAMÈTRES DE L'APPAREIL

La console comporte un mode des paramètres de l'appareil qui permet de sélectionner une langue et une unité de mesure, d'activer ou de désactiver l'affichage du mode démo, et d'activer ou de désactiver la clé.

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Insérez la clé dans la console (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 16). Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 page 18). Ensuite, appuyez sur la touche avec des engrenages à côté du coin inférieur droit de l'écran pour sélectionner le menu principal des paramètres.



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

Dans le menu principal des paramètres, appuyez sur la touche Paramètres de l'Appareil [EQUIPMENT SETTINGS].

3. Sélectionner une langue.

Pour sélectionner une langue, appuyez sur la touche Langue [LANGUAGE] et sélectionnez la langue désirée. Ensuite, appuyez sur la touche de retour sur l'écran pour revenir au mode des paramètres de l'appareil. Remarque : cette fonction n'est peut-être pas disponible sur votre appareil.

4. Sélectionnez une unité de mesure.

Appuyez sur la touche US/Métrique [US/METRIC] pour visualiser l'unité de mesure sélectionnée. Si nécessaire, changez l'unité de mesure. Ensuite, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

5. Activer ou désactiver le mode d'affichage démo.

La console comporte un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est activé, la console fonctionne normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que

l'interrupteur est placé sur la position d'initialisation, et que la clé est insérée dans la console. Cependant, lorsque la clé est retirée, l'écran affiche une présentation de démonstration.

Pour activer ou désactiver le mode d'affichage démo, appuyez sur la touche Mode Démo [DEMO MODE]. Ensuite, appuyez sur la case Allumé [ON] ou la case Éteint [OFF]. Appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

6. Activez ou désactivez la clé.

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

Vous pouvez désactiver la clé pour que le tapis de course puisse fonctionner sans la clé, si vous le désirez. Appuyez sur la touche Clé de Sécurité [SAFETY KEY]. Pour désactiver la clé, touchez la case Désactiver [DISABLE]. **ATTENTION : lisez l'avertissement de sécurité affiché sur l'écran avant de désactiver la clé.** Pour activer de nouveau la clé, appuyez sur la case Activer [ENABLE].

7. Activez ou désactivez un code d'accès.

La console est équipée d'une sécurité enfant conçue pour empêcher une utilisation non autorisée du tapis de course.

Appuyez sur la touche Code d'Accès [PASSCODE]. Pour activer un code d'accès, appuyez sur la touche Activer. Ensuite, entrez un code d'accès de 4 chiffres de votre choix. Appuyez sur la touche Enregistrer [SAVE] pour utiliser ce code. Appuyez sur Annuler [CANCEL] pour revenir au mode des paramètres de l'appareil et ne pas utiliser de code d'accès. Pour désactiver le code d'accès, appuyez sur la case Désactiver.

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

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

Pour sortir du mode des paramètres de l'appareil, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

COMMENT UTILISER LE MODE D'ENTRETIEN

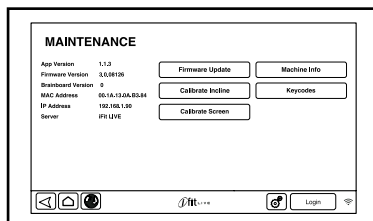
La console est équipée d'un mode d'entretien qui vous permet de mettre à jour le logiciel de la console, de calibrer l'inclinaison du tapis de course, de calibrer l'écran, de consulter des informations techniques et de voir le code d'une touche.

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 page 23.

2. Sélectionnez le mode d'entretien.

Dans le menu principal des paramètres, appuyez sur la touche Entretien [MAINTENANCE] pour entrer dans le mode d'entretien.



L'écran principal du mode d'entretien affiche des informations sur le modèle et la version du tapis de course.

3. Mettez à jour le logiciel de la console.

Pour de meilleurs résultats, téléchargez régulièrement les mises à jour du logiciel.

Appuyez sur la touche Mise à Jour du Logiciel [FIRMWARE UPDATE] pour vérifier la disponibilité de mises à jour du logiciel sur votre réseau sans fil. La mise à jour débutera automatiquement.

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

Remarque : si vous ne pouvez pas mettre à jour le logiciel de la console sur votre réseau sans fil, la mise à jour peut s'effectuer par clé USB. Accédez au site Internet www.iFit.com sur un ordinateur et téléchargez la mise à jour du logiciel la plus récente sur une clé USB. Retirez avec précaution la clé USB de votre ordinateur et introduisez-la dans le port USB sur le côté de la console. Si la console est dans l'application iFit Live, la mise à jour devrait débuter automatiquement.

L'écran affiche la progression de la mise à jour. La mise à jour terminée, le tapis de course s'éteint puis se rallume. Si ce n'est pas le cas, placez l'interrupteur sur la position éteint [OFF]. Attendez quelques secondes, puis mettez l'interrupteur sur

la position d'initialisation. Remarque : la console peut prendre quelques minutes pour être opérationnelle.

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

Appuyez sur la touche Calibrer l'Inclinaison [CALIBRATE INCLINE]. Ensuite, appuyez sur la touche Commencer [BEGIN] pour calibrer le système d'inclinaison. Le tapis de course s'élèvera automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison maximal et s'abaissera jusqu'au niveau d'inclinaison minimal, puis reviendra à la position de départ. Ceci permettra un calibrage du système d'inclinaison. Appuyez sur la touche Annuler [CANCEL] pour retourner au mode d'entretien. Quand le système d'inclinaison est calibré, appuyez sur la touche Terminer [FINISH].

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

5. Calibrez l'écran.

Si l'écran n'est pas correctement calibré, il sera difficile d'appuyer sur les touches appropriées sur l'écran.

Pour calibrer l'écran, appuyez sur la touche Calibrer l'Écran [CALIBRATE SCREEN]. Une petite cible apparaît sur l'écran. Touchez le centre de la cible. Ensuite, touchez le reste des cibles. Après plusieurs secondes, la console quittera le mode de calibrage.

6. Visualisez des données sur l'appareil.

Appuyez sur la touche Info Appareil [MACHINE INFO] pour visualiser des données sur votre tapis de course. La visualisation des données terminée, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

7. Trouvez des codes d'accès.

Cette option est destinée aux techniciens de service pour définir si une touche fonctionne correctement.

8. Quittez le mode d'entretien.

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

COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL

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

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 page 23.

2. Sélectionnez le mode du réseau sans fil.

Dans le menu principal des paramètres, appuyez sur la touche du Réseau Sans Fil [WIRELESS NETWORK] pour entrer dans le mode du réseau sans fil.

3. Activez la Wi-Fi.

Assurez-vous que la case Wi-Fi est cochée en vert. Si ce n'est pas le cas, appuyez sur l'option Wi-Fi du menu et attendez quelques secondes. La console cherchera les réseaux sans fil disponibles.

4. Établissez et gérez une connexion sans fil.

Quand la Wi-Fi est activée, l'écran affiche une liste des réseaux disponibles. Remarque : la liste des réseaux sans fil peut prendre quelques secondes pour s'afficher. Assurez-vous que la case de l'option du menu de Notification du Réseau est cochée en vert pour que la console puisse vous aviser qu'un réseau sans fil est disponible.

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

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

Une boîte d'information vous demandera si vous souhaitez établir une connexion avec le

réseau sans fil. Appuyez sur la touche Connexion [CONNECT] pour établir la connexion ou appuyez sur la touche Cancel [CANCEL] pour annuler et revenir à la liste des réseaux. Si le réseau exige un mot de passe, touchez la case d'entrée du mot de passe. Un clavier apparaît sur l'écran. Pour visualiser le mot de passe à mesure qu'il est entré, touchez la case à cocher Afficher le Mot de Passe [SHOW PASSWORD].

Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE page 16.

Quand la console est connectée au réseau sans fil, l'option du menu Wi-Fi en haut de l'écran affiche le mot *CONNECTED* (connecté). Ensuite, appuyez sur la touche de retour sur la console pour revenir au mode du réseau sans fil.

Pour vous déconnecter d'un réseau sans fil, sélectionnez le réseau sans fil et appuyez sur la touche Oublier [FORGET].

Si vous avez des problèmes à établir une connexion avec un réseau crypté, assurez-vous de l'exactitude de votre mot de passe. Remarque : les mots de passe sont sensibles aux majuscules et minuscules.

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

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

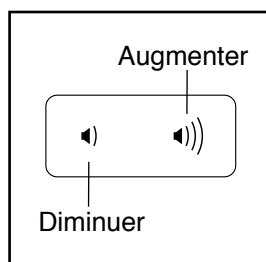
5. Sortez du mode du réseau sans fil.

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

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour jouer de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio avec deux prises mâles de 3,5 mm (non inclus) dans la prise sur la console et dans la prise jack de votre lecteur MP3, lecteur de CD ou un autre lecteur portable ; **assurez-vous que le câble audio est bien enfoncé. Remarque : vous pouvez vous procurer un câble audio dans les magasins vendant du matériel électronique.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur portable. Ensuite, réglez le volume de votre lecteur portable ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de 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 de le mettre sur la console.

Remarque : le port USB sur le côté de la console n'est destiné qu'aux mises à jour du logiciel.

COMMENT UTILISER LE NAVIGATEUR INTERNET

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

Pour lancer le navigateur, appuyez sur la touche du globe en haut à gauche de l'écran. Ensuite, sélectionnez un site Internet.

Pour revenir à la page Internet précédente, appuyez sur la touche de retour sur la console ou sur la touche de Retour sur l'Écran [BROWSER BACK]. Pour quitter le navigateur, appuyez sur la touche d'accueil sur la console ou sur la touche de retour sur l'écran. Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE page 16.

Pour entrer une autre adresse dans la barre URL, glissez d'abord votre doigt sur l'écran vers le bas pour visualiser la barre URL, si nécessaire. Ensuite, touchez la barre URL, entrez l'adresse à l'aide du clavier et appuyez sur la touche Aller [GO].

Remarque : quand vous utilisez le navigateur, les touches de la vitesse, de l'inclinaison, du ventilateur et du volume fonctionnent toujours, mais les touches des entraînements sont désactivées.

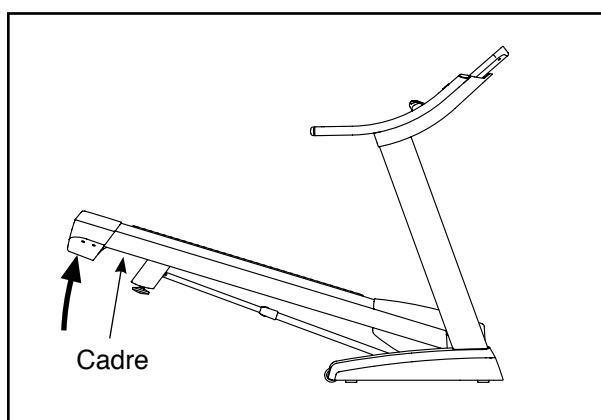
Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site Internet www.iFit.com/support pour obtenir de l'aide.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

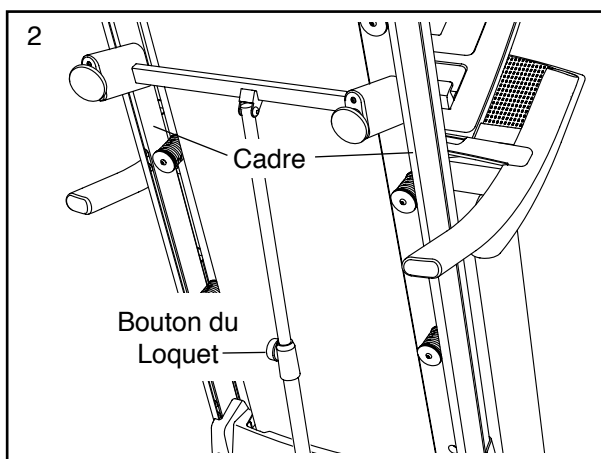
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison à zéro pour cent avant de plier le tapis de course. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

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



2. Élevez 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 en place.

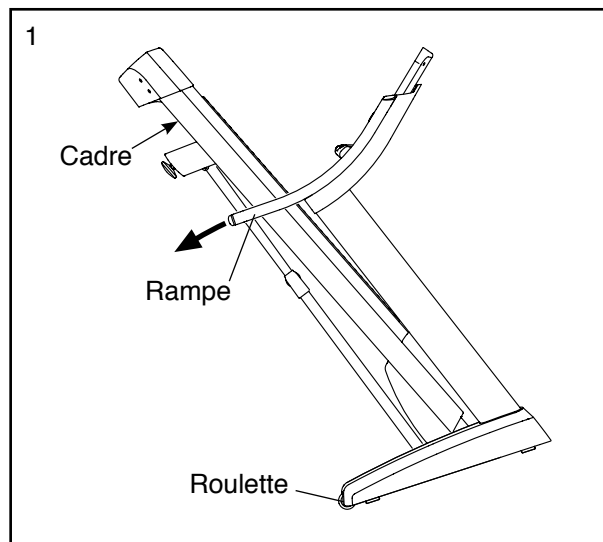


Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 30 °C.

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 à la position de rangement. Le déplacement du tapis de course peut requérir la participation de deux personnes.

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



2. Faites basculer la rampe vers l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course puisse rouler sur les roulettes, puis déplacez-le jusqu'à l'emplacement voulu. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.
3. Placez un pied contre une roulette et abaissez avec précaution le tapis de course.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

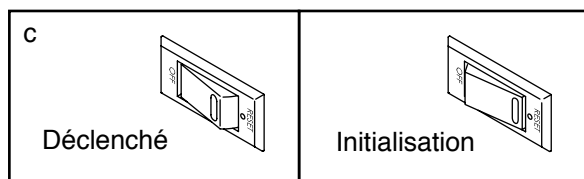
1. **Reportez-vous au schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main droite. Ensuite, tirez le bouton du loquet vers la gauche. **IMPORTANT** : ne tournez pas le bouton du loquet. Au besoin, poussez le cadre légèrement vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas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

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale mise à la terre (voir page 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.

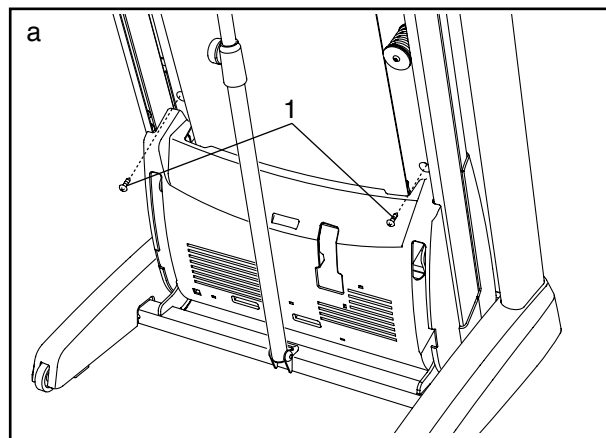
SYMPTÔME : les écrans de la console restent en fonction lorsque la clé est retirée de la console

- 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 l'étap 5 de la page 25 pour désactiver le mode démo.

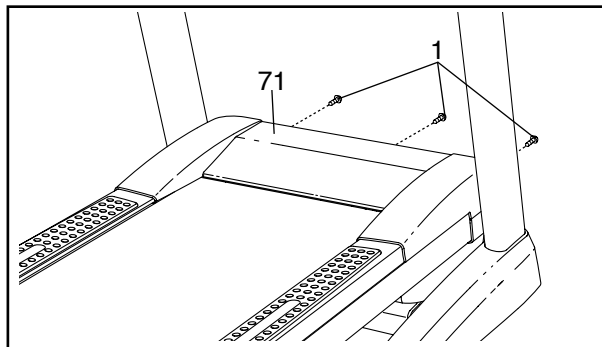
SYMPTÔME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- 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 à la page 27).

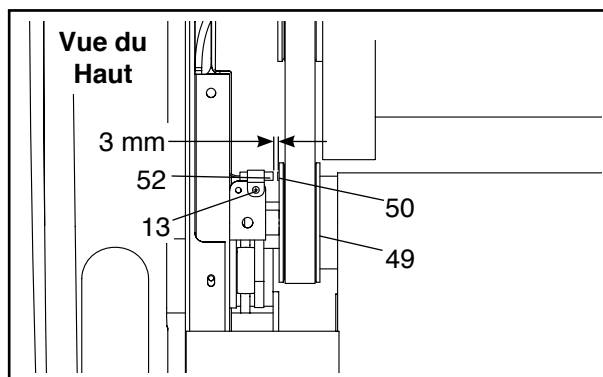
Ensuite, retirez les deux Vis #8 x 3/4" indiquées (1).



Abaissez le tapis de course (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 27). Retirez les trois Vis #8 x 3/4" (1). Retirez le Capot du Moteur (71) en le faisant pivoter avec précaution.



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 sur le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Au besoin, dévissez la Vis Autoperçante #8 x 3/4" (13), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez 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 quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.

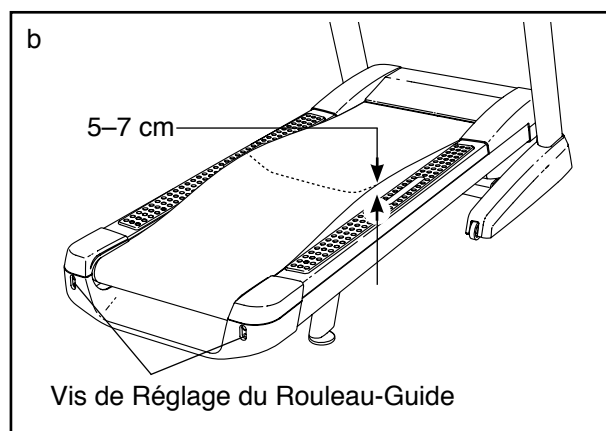


SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- Étalonnez le système d'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 24).

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit lors de la marche sur l'appareil.

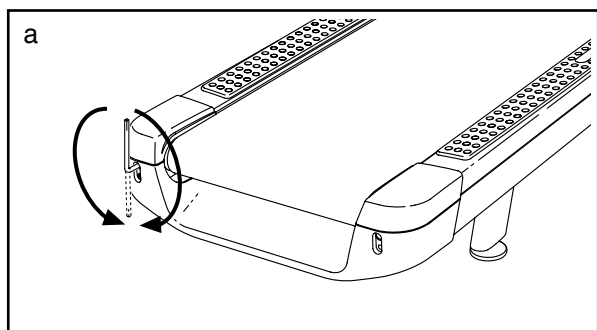
- Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois broches de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie mobile. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm de la plateforme de marche. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



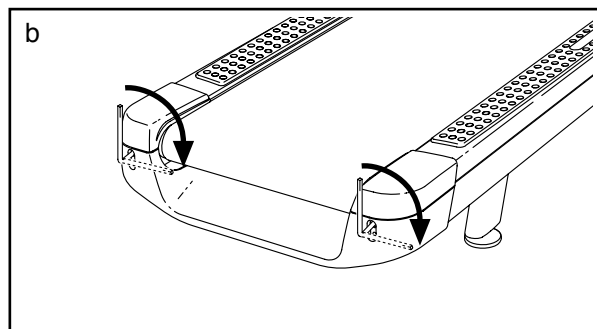
- Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ni d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de support autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et hâter l'usure.** Si vous soupçonnez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, reportez-vous à la couverture avant du manuel.
- Si la courroie mobile ralentit toujours lorsqu'on y accède, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

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

- a. **Si la courroie mobile n'est pas centrée**, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie mobile est décalée vers la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-guide gauche dans le sens horaire sur 1/2 tour; **si la courroie mobile est décalée vers la droite**, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens antihoraire sur 1/2 tour. Prenez garde à ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- b. **Si la courroie dérape lorsqu'on y accède**, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm de la plateforme de marche. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



SYMPTÔME : le mode iFit Live ne fonctionne pas correctement

- a. Si le mode iFit Live ne fonctionne pas correctement, veillez à ce que le tapis de course bénéficie du plus récent micrologiciel disponible (voir l'étape 3 à la page 24).

SYMPTÔME : impossible de connecter le tapis de course sur le réseau sans fil

- a. Assurez-vous que les réglages sans fil de votre console sont appropriés (voir l'étape 4 à la page 25).
- b. Assurez-vous que les réglages de votre réseau sans fil sont appropriés.
- c. Si vous avez encore des questions, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : les boutons de l'écran ne fonctionnent pas correctement

- a. Si l'écran n'est pas correctement étalonné, il sera difficile de toucher les boutons appropriés qu'il affiche. Pour étalonner l'écran, voir l'étape 5 à la page 25.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠️ AVERTISSEMENT :

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

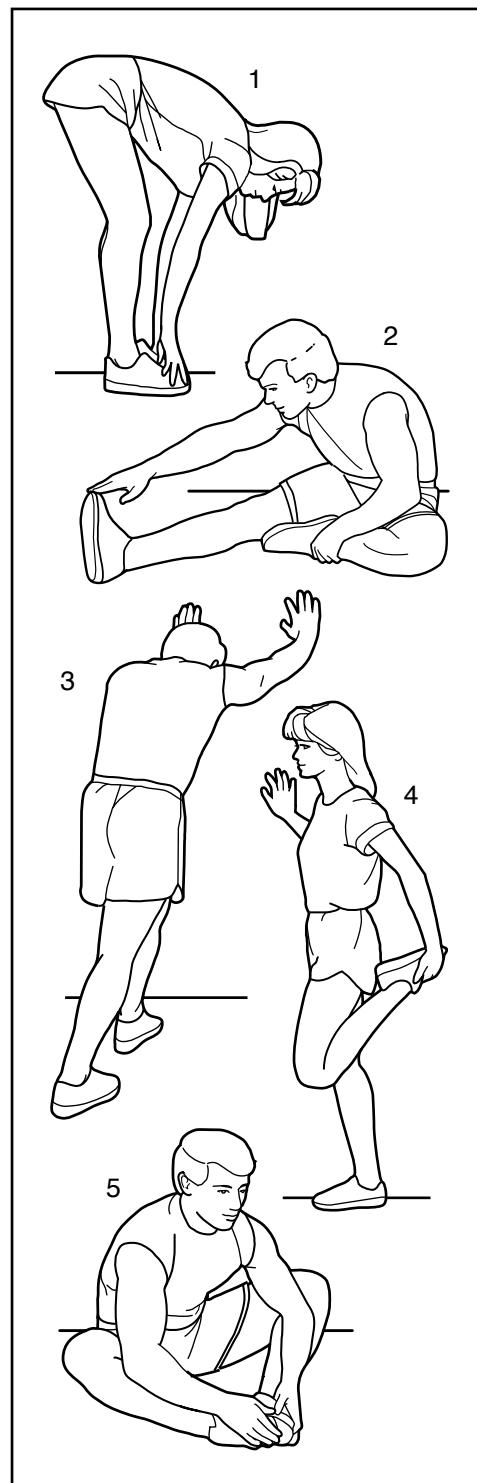
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle NETL22711.0 R0713A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	72	Vis #8 x 3/4"	52	1	Capteur Magnétique
2	2	Vis 5/16" x 3 3/4"	53	1	Loquet de Rangement
3	1	Boulon 3/8" x 2"	54	1	Moteur de Traction
4	4	Vis 5/16" x 2"	55	1	Courroie du Moteur
5	4	Vis 5/16" x 1 1/2"	56	1	Cadre
6	1	Boulon 3/8" x 1 3/4"	57	1	Plinthe du Cadre Droit
7	4	Vis 3/8" x 2 3/4"	58	6	Coussin de la Plate-forme
8	4	Vis 3/8" x 1 1/4"	59	2	Passe-fil de la Plate-forme
9	13	Vis de Terre #8 x 1/2"	60	2	Pied de Nivellement Arrière
10	10	Rondelle Étoilée 5/16"	61	1	Rouleau du Tendeur
11	2	Écrou 3/8"	62	1	Coussin du Repose-pied Droit
12	4	Rondelle Étoilée 3/8"	63	1	Petite Clé Hexagonale
13	29	Vis Auto-perçante #8 x 3/4"	64	1	Clé/Pince
14	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"	65	1	Boîtier du Cadre Arrière
15	4	Vis #10 x 3/4"	66	2	Embout du Pied de Nivellement Arrière
16	2	Vis de Réglage du Rouleau-Guide	67	4	Vis #8 x 1 1/4"
17	1	Boulon à Tête Hexagonale 3/8" x 2"	68	1	Base du Repose-pied Droit
18	2	Boulon de Roue 3/8" x 2"	69	1	Embout Droit du Cadre
19	8	Attache de Câble	70	2	Embout de la Rampe
20	2	Vis #8 x 1 3/4"	71	1	Capot du Moteur
21	9	Vis #8 x 7/16"	72	1	Plaque du Capot
22	2	Vis de Moteur 5/16"	73	2	Bague d'Espaceur du Cadre d'Inclinaison
23	2	Boulon 1/2" x 2 1/2"	74	1	Moteur d'Inclinaison
24	2	Boulon 3/8" x 1"	75	1	Cadre d'Inclinaison
25	2	Boulon à Épaule 5/16" x 1 3/4"	76	2	Bague d'Espaceur du Cadre
26	2	Boulon 5/16" x 1 1/4"	77	1	Contrôleur
27	16	Vis 5/16" x 3 1/4"	78	2	Montant du Capot
28	1	Vis 1/4" x 1"	79	1	Plaque de Composantes Électroniques
29	1	Rondelle Étoilée 1/4"	80	1	Cordon d'Alimentation
30	4	Rondelle Étoilée #10	81	1	Passe-fil
31	2	Rondelle Plate 5/16"	82	1	Interrupteur d'Alimentation
32	6	Rondelle 5/16"	83	1	Panneau Ventral
33	2	Écrou 1/2"	84	1	Fil du Montant
34	6	Écrou de Blocage 3/8"	85	1	Embout Supérieur de la Rampe Gauche
35	10	Écrou 5/16"	86	1	Embout Supérieur de la Rampe Droite
36	3	Pince du Capot	87	1	Rampe Gauche
37	1	Embout Gauche du Cadre	88	1	Rampe Droite
38	2	Pièce du Repose-pied	89	1	Montant Gauche
39	1	Coussin du Repose-pied Gauche	90	1	Montant Droit
40	1	Base du Repose-pied Gauche	91	3	Autocollant d'Attention
41	1	Plinthe du Cadre Gauche	92	1	Boîtier Gauche de la Base
42	8	Support de la Plate-forme	93	1	Boîtier Droit de la Base
43	1	Autocollant d'Avertissement du Loquet	94	1	Fil de Terre de la Base
44	1	Plate-forme de Marche	95	1	Sangle du Torse
45	1	Courroie Mobile	96	1	Embout de la Roulette Gauche
46	2	Guide de la Courroie	97	1	Base
47	2	Coussin Avant	98	4	Coussinet de la Base
48	4	Attache de Fil			
49	1	Rouleau de Traction/Poulie			
50	1	Aimant			
51	1	Pince du Capteur Magnétique			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
99	1	Détecteur	112	2	Rondelle Plate 3/8"
100	1	Embout de la Roulette Droite	113	1	Petite Clé Hexagonale
101	2	Roulette	114	1	Vis #6 x 3/8"
102	1	Base de la Console	115	1	Cordon d’Alimentation pour le Royaume-Uni
103	1	Console	116	1	Réceptacle
104	1	Dos de la Console	117	2	Bague du Moteur
105	1	Assemblage du Ventilateur	118	1	Support du Filtre
106	2	Bague d’Espaceement de la Rampe	119	1	Filtre
107	1	Cadre de la Console	120	1	Isolateur du Moteur
108	1	Boîtier Supérieur de la Barre du Détecteur	121	1	Vis à Métaux #8 x 3/4"
109	1	Fil de Terre du Détecteur	122	1	Écrou #8
110	1	Boîtier Inférieur de la Barre du Détecteur	123	1	Boîte en Ferrite
111	2	Écrou du Pied de Nivellement Arrière 1/2"	124	1	Support de Mise à Terre
			125	4	Rondelle Étoilée #8
			*	—	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 NETL22711.0 R0713A

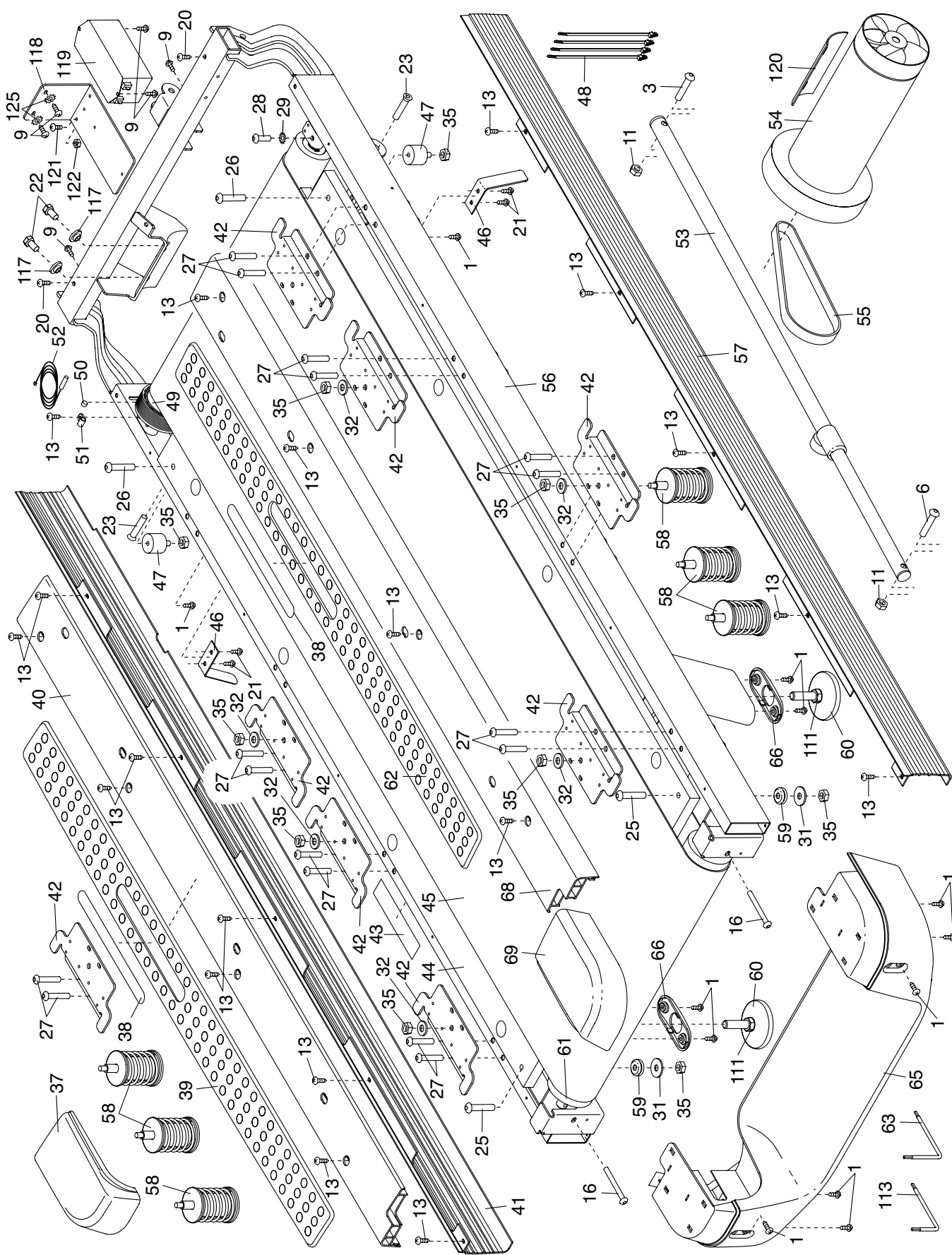


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle NETL22711.0 R0713A

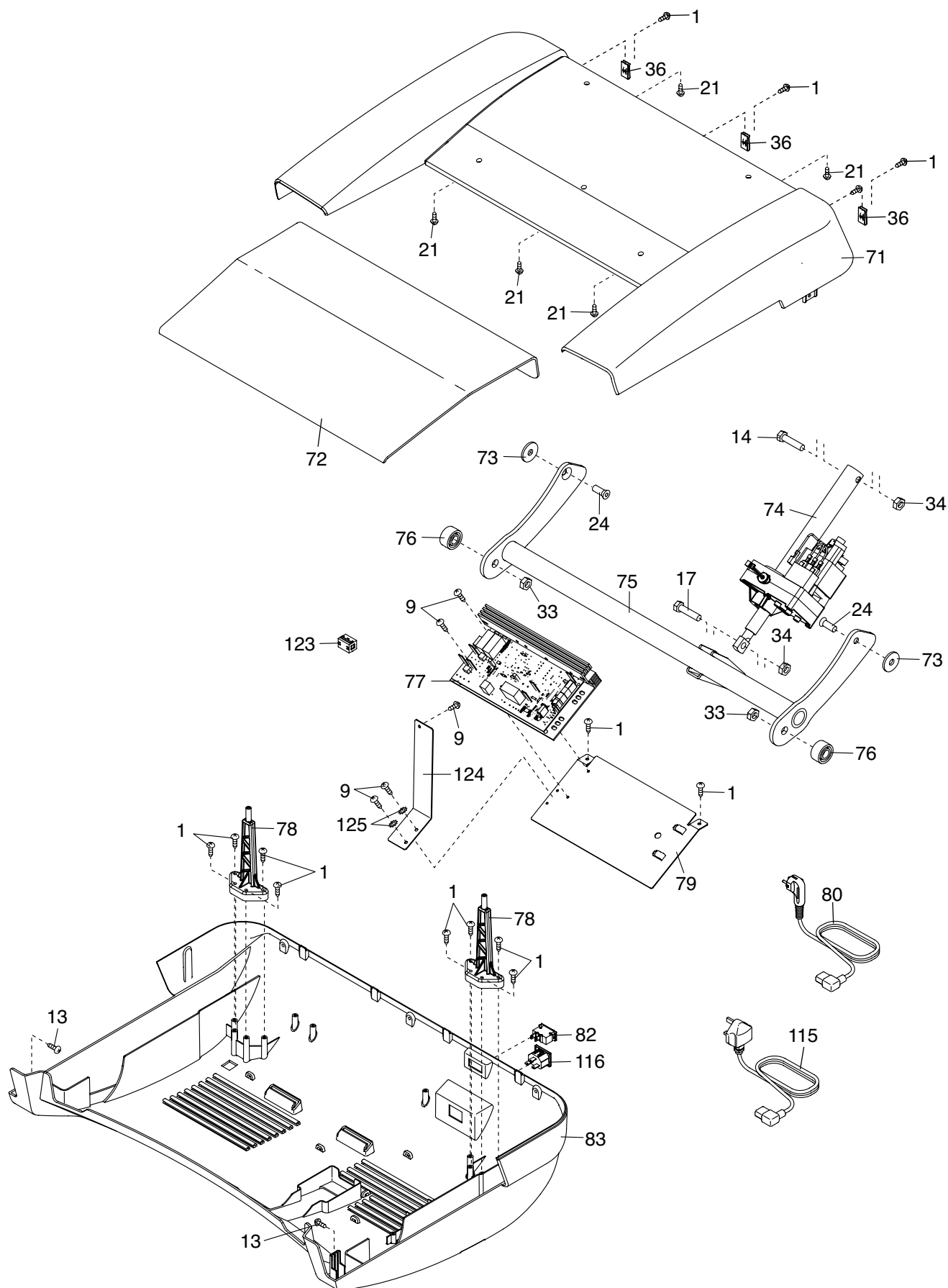


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle NETL22711.0 R0713A

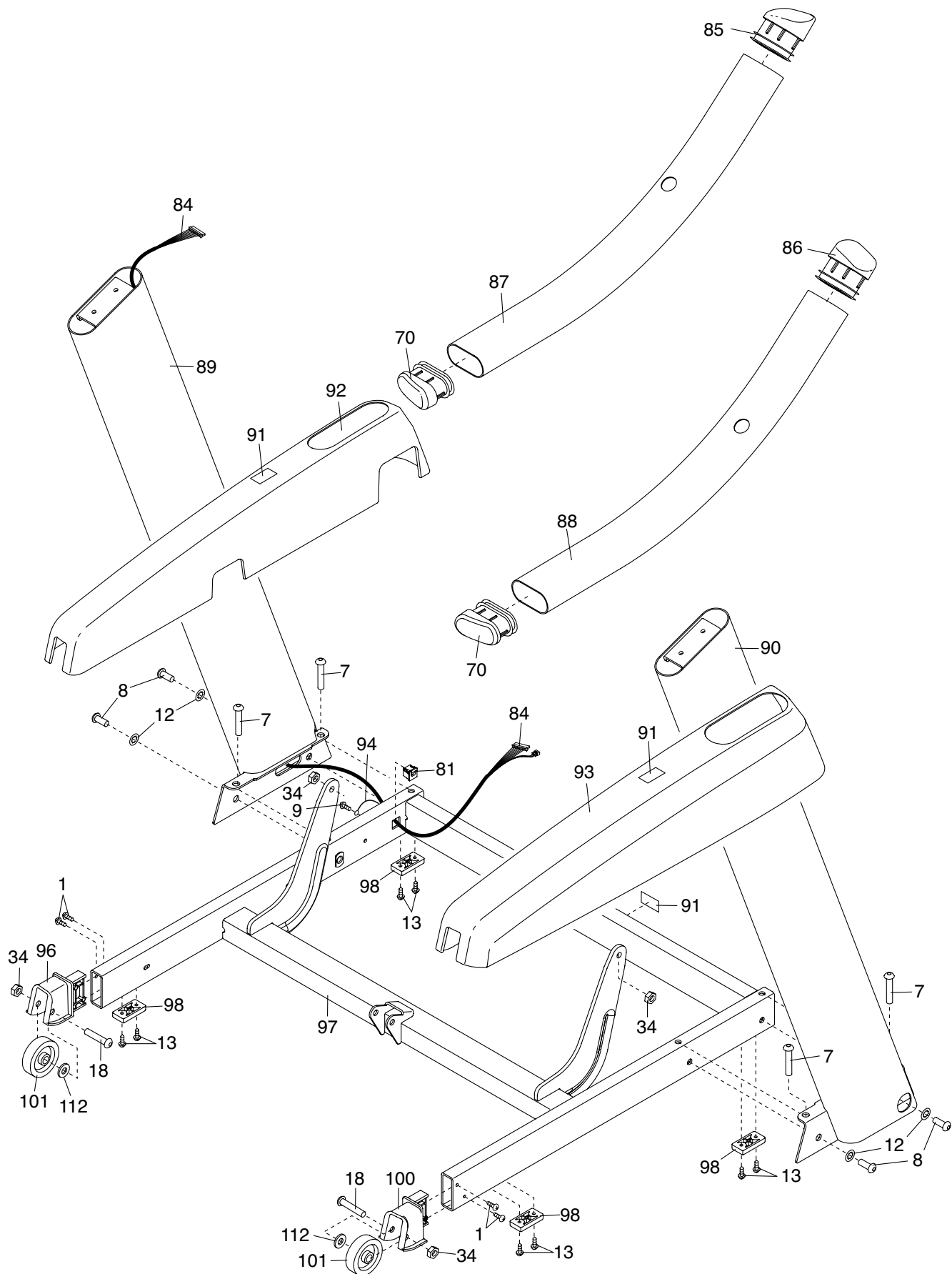
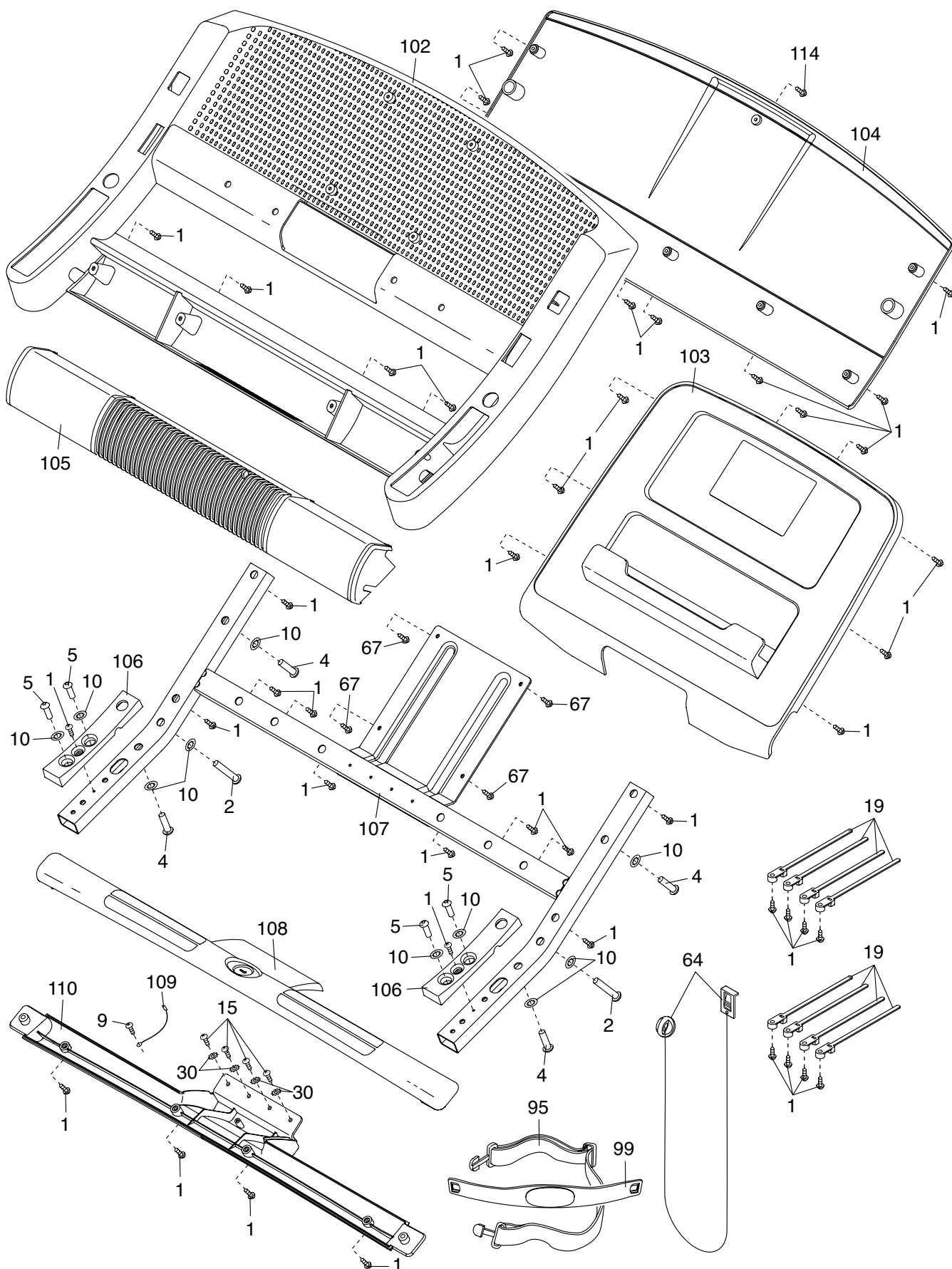


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N°. du Modèle NETL22711.0 R0713A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

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

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

