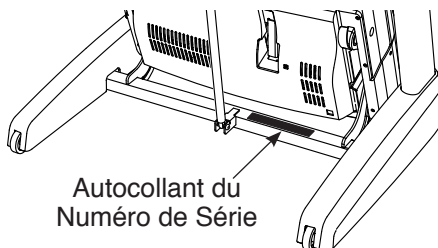


NordicTrack **ELITE 2500**

N°. du Modèle NETL24714.2

N°. de Série _____

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



Autocollant du
Numéro de Série

SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

Site Internet : www.iconsupport.eu

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11

Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

Fax : +33 (0) 1305 62 730

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

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



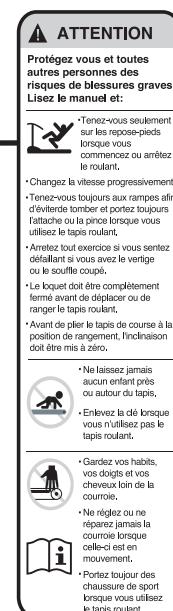
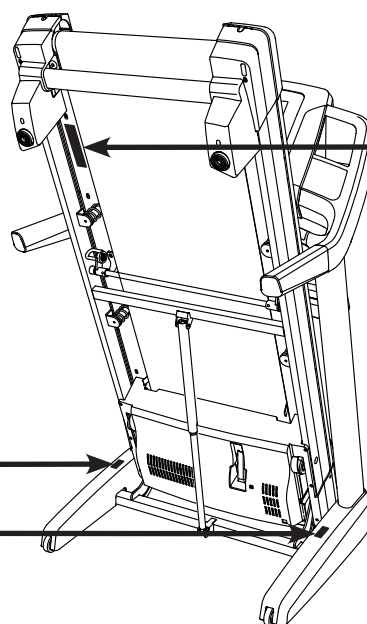
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE	15
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	16
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	29
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	30
CONSEILS POUR L'EXERCICE	33
LISTE DES PIÈCES	34
SCHÉMA DÉTAILLÉ	36
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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

Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué. Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



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. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du tapis de course soient correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu 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. N'utilisez le tapis de course que 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. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
6. Installez le tapis de course sur une surface nivelée, avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté de l'appareil. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui obstrue les événements. Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
8. Gardez les enfants de moins de 13 ans et les animaux de compagnie à l'écart du tapis de course en tout temps.
9. Le tapis de course ne devrait pas être utilisé par des personnes ayant un poids de plus de 181 kg.
10. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
11. Portez des vêtements sport appropriés lors de 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 pour les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis de course en ayant les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes seules ou des sandales.*
12. Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 16) sur un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
13. Si un cordon prolongateur doit être utilisé, n'utilisez qu'un cordon 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. N'actionnez jamais 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 l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Voir la section ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 30, 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 18). Portez toujours la pince lors de l'utilisation du tapis de course.
16. Tenez-vous toujours debout sur les repose-pieds pour démarrer ou arrêter la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.

17. Quand une personne marche sur le tapis de course, le bruit de l'appareil augmente.
18. Gardez doigts, cheveux et vêtements à l'écart de la courroie mobile en mouvement.
19. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement pour éviter les changements de vitesse brusques.
20. 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 n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.
21. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, pousser l'interrupteur à la position Off (arrêt) (voir le schéma à la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débrancher le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course est inutilisé.
22. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Voir **ASSEMBLAGE** à la page 7 et **COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE** à la page 29.) Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.
23. Pour plier ou déplacer le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
24. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en glissant des objets sous l'avant ou l'arrière de l'appareil.
25. N'introduisez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
26. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé.
27. **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.
28. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, 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 2500. L'ELITE 2500 offre une gamme de caractéristiques conçues de manière à rendre vos exercices plus efficaces et agréables. De plus, lorsque vous ne vous exercez pas, ce tapis de course unique peut être replié de façon à occuper moins de la moitié de l'espace au sol qu'occupent 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.

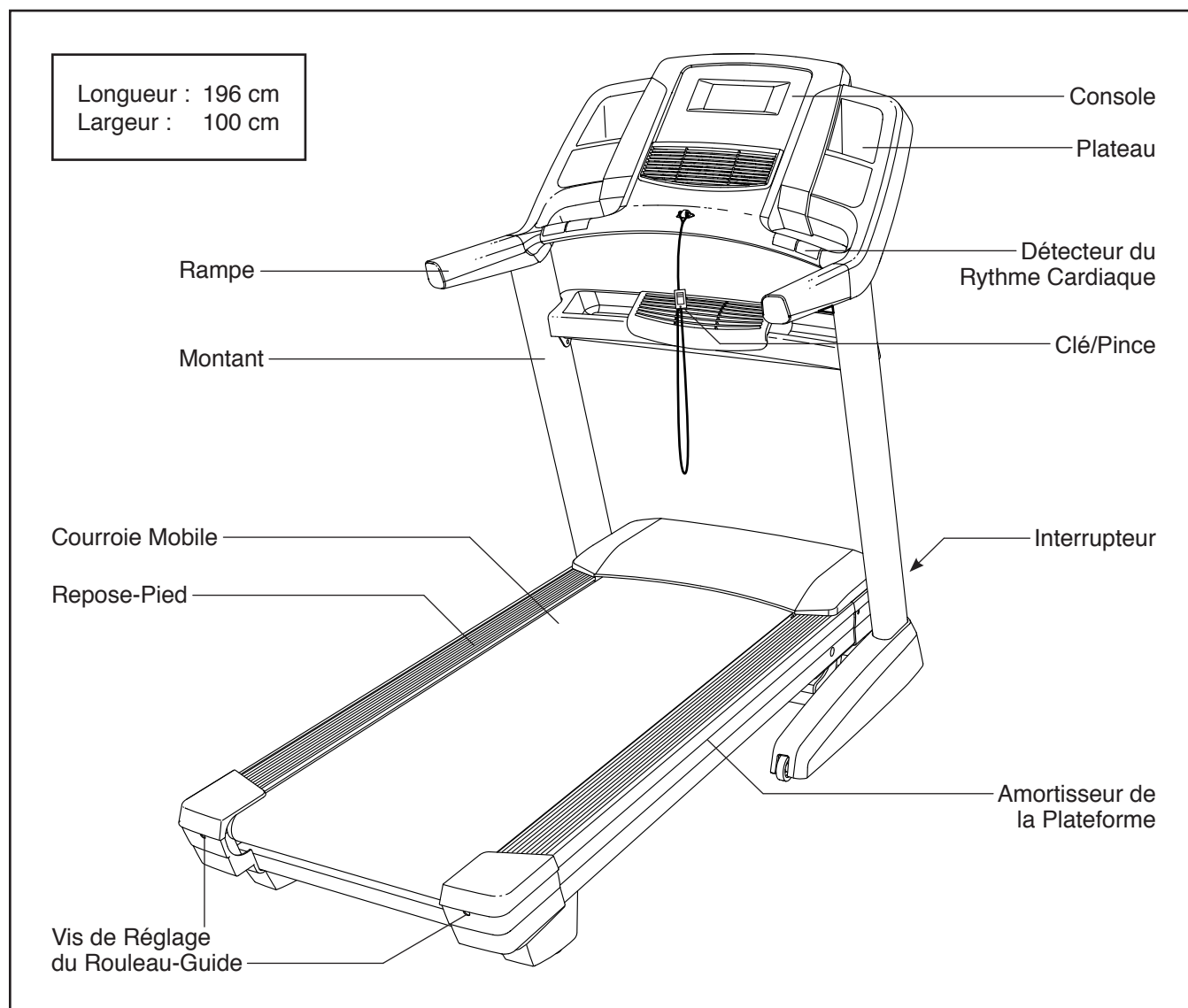
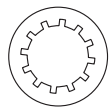
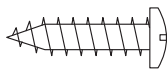


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

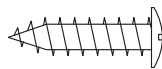
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire 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.**



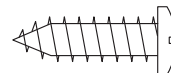
Rondelle Étoilée
5/16" (8)–8



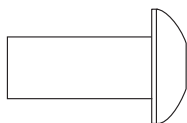
Vis #8 x 3/4"
(5)–8



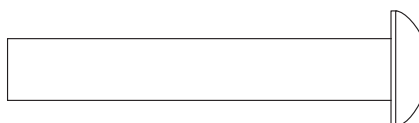
Vis à Tête Bombée
#8 x 3/4" (24)–8



Vis #10 x 3/4"
(6)–2



Vis 5/16" x 3/4"
(1)–8



Vis 5/16" x 2"
(2)–4

ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
- Après l'expédition, il est possible qu'une substance graisseuse apparaisse à la surface du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a une substance graisseuse sur le tapis de course, délogez-la à l'aide d'un linge doux et d'un nettoyant léger non abrasif.
- Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces du côté droit l'indication « R » ou « Right ».

- Pour l'illustration des petites pièces, voir la page 6.

- L'assemblage requiert les outils suivants :

la clé hexagonale incluse



une clé à molette



un tournevis à pointe cruciforme

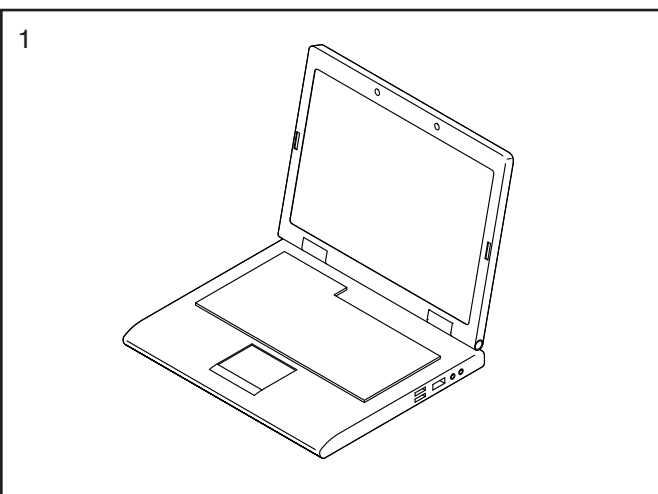


Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

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

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

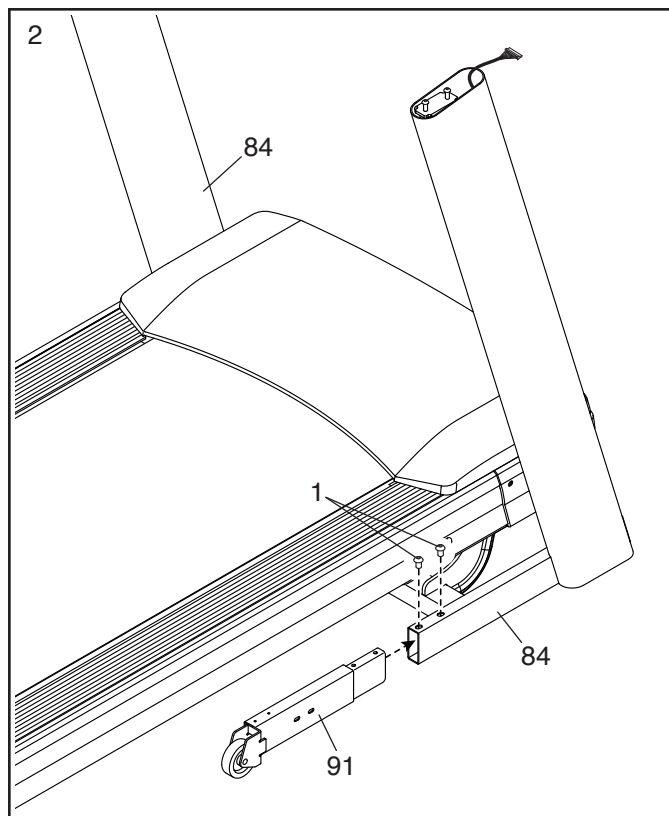
Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.



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

Localisez la Jambe Prolongatrice Droite (91). Attachez la Jambe Prolongatrice Droite au Montant (84) droit à l'aide de deux Vis 5/16" x 3/4" (1). **Engagez les deux Vis, et serrez ensuite chacune d'elles.**

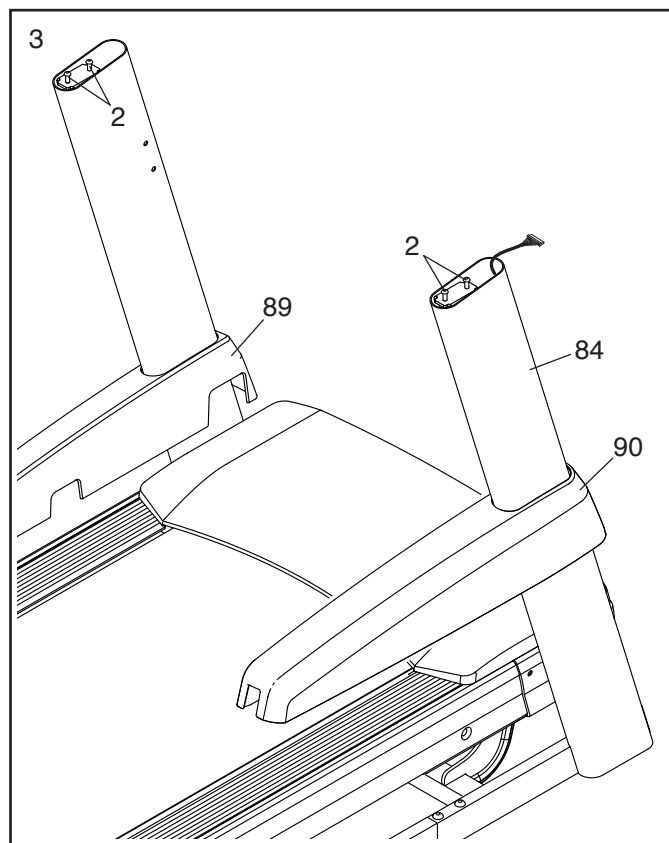
Attachez la Jambe Prolongatrice Gauche (non illustrée) au Montant (84) gauche de la même façon.



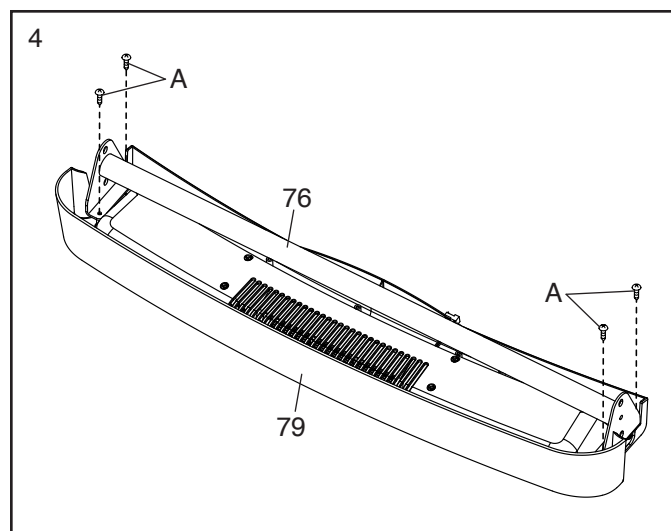
3. **Identifiez les Boîtiers du Montant Gauche et Droit (89, 90).**

Faites glisser le Boîtier du Montant Gauche (89) sur le Montant (84) gauche et le Boîtier de Montant Droit (90) sur le Montant droit. Ensuite, enfoncez les Boîtiers de Montant de sorte à les encliquer en place.

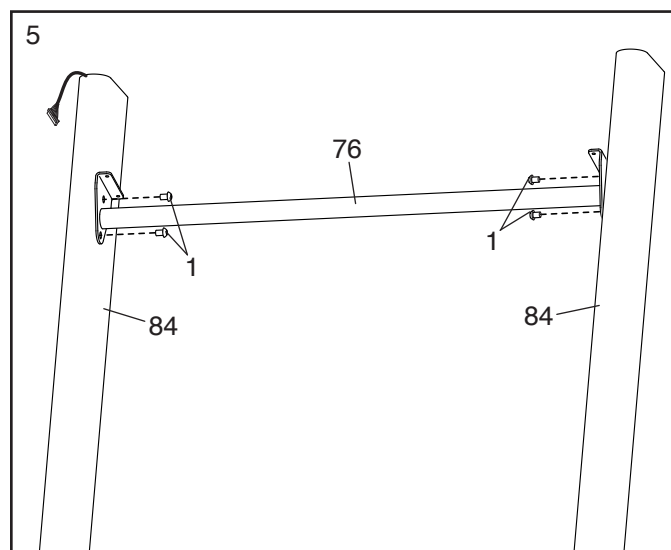
Retirez et conservez les quatre Vis 5/16" x 2" (2) indiquées.



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



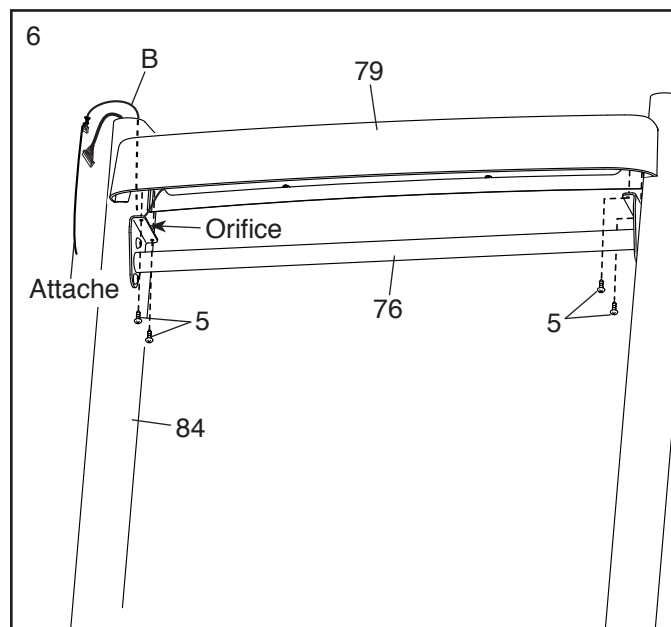
5. Faites glisser avec précaution la Barre Transversale du Montant (76) entre les Montants (84). Attachez la Barre Transversale du Montant à l'aide de quatre Vis 5/16" x 3/4" (1). **Engagez l'ensemble des quatre Vis, et serrez ensuite chacune d'elles.**



6. Tenez le Plateau (79) près du Montant (84) droit. Enroulez l'attache dans l'orifice du côté du Montant droit autour de l'extrémité du fil du ventilateur (B). Tirez ensuite le fil du ventilateur à l'intérieur de l'orifice et hors du dessus du Montant droit. Retirez ensuite l'attache.

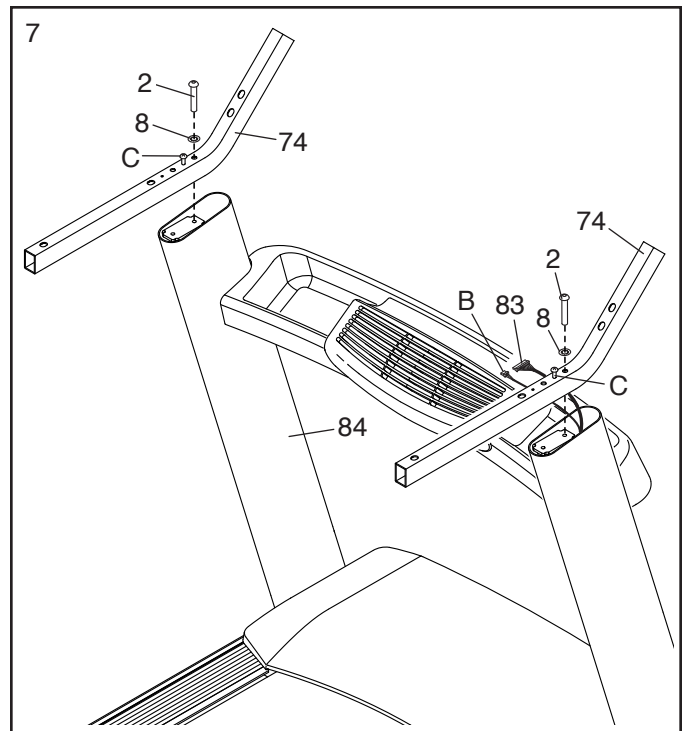
Identifiez les Vis #8 x 3/4" (5). **IMPORTANT : ne confondez pas les Vis #8 x 3/4" et les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24). Les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" affichent une tête plus plate.**

Attachez le Plateau (79) à la Barre Transversale du Montant (76) à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (5). **Engagez l'ensemble des quatre Vis, et serrez ensuite chacune d'elles.**



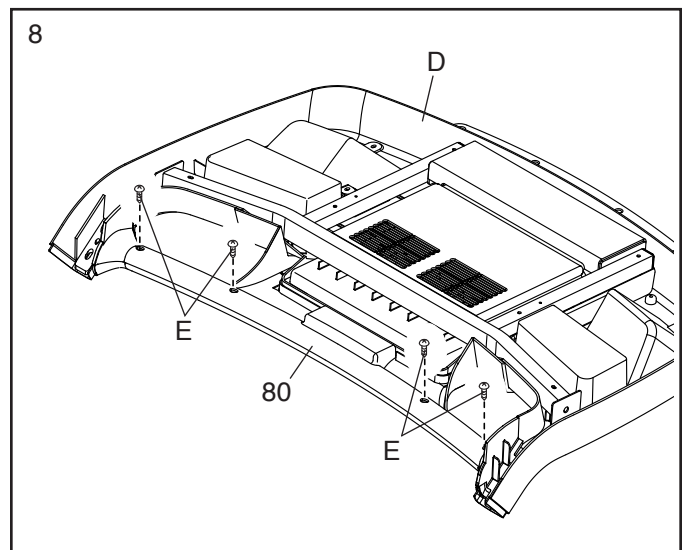
7. Attachez les deux Rampes (74) aux Montants (84) à l'aide de deux des Vis 5/16" x 2" (2) retirées à l'étape 3 et deux Rondelles Étoilées 5/16" (8). **Ne serrez pas complètement les Vis à ce moment. Prenez soin de ne pas coincer le Fil du Montant (83) ou le fil du ventilateur (B) du côté droit. Positionnez les fils tel qu'illustré.**

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



8. Déposez l'assemblage de la console (D) face contre terre sur une surface douce afin d'éviter de rayer l'assemblage.

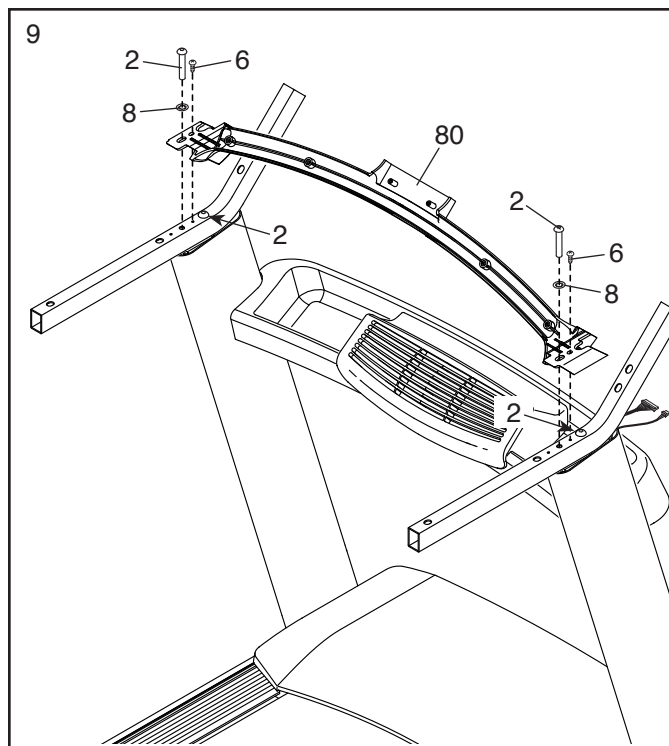
Retirez et jetez les quatre vis (E) indiquées.
Retirez ensuite la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (80).



9. **IMPORTANT : pour éviter d'abîmer la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (80), n'utilisez aucun outil à commande mécanique et ne serrez pas à l'excès les Vis #10 x 3/4" (6) ou les Vis 5/16" x 2" (2).**

Orientez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (80) tel qu'illustré. Attachez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque à l'aide de deux des Vis 5/16" x 2" (2) retirées à l'étape 3, de deux Rondelles Étoilées 5/16" (8) et de deux Vis #10 x 3/4" (6). **Engagez l'ensemble des quatre Vis, et serrez ensuite chacune d'elles.**

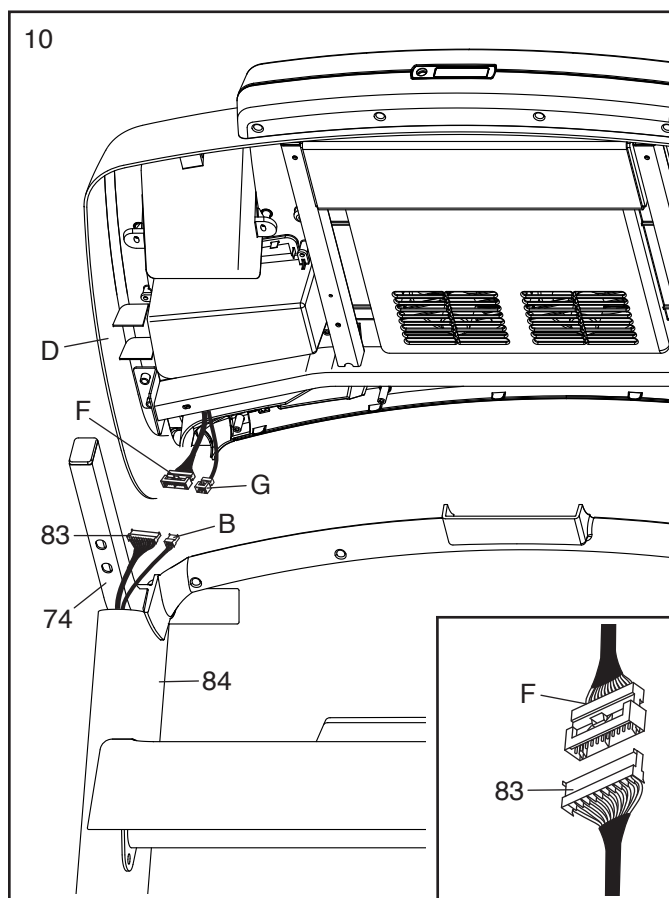
Serrez ensuite les deux autres Vis 5/16" x 2" (2).



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

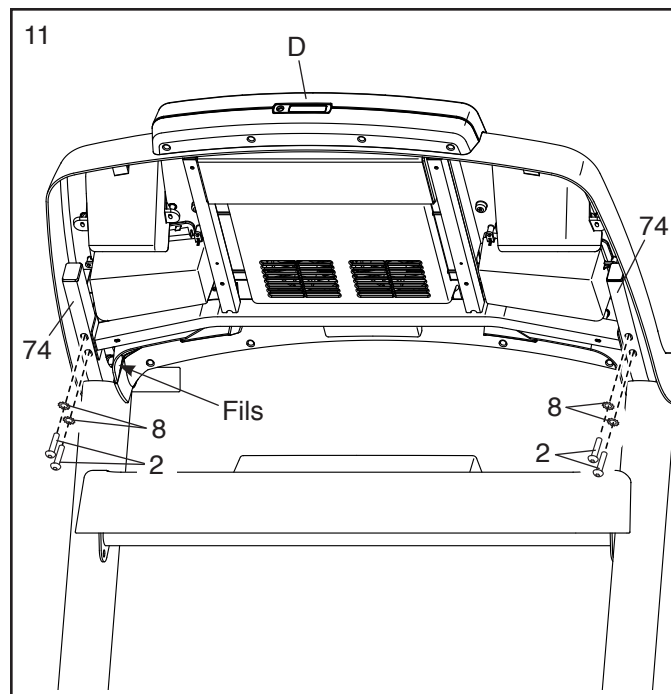
Reportez-vous au schéma encadré. Reliez le Fil du Montant (83) au fil de la console (F). **Les connecteurs devraient s'enfoncer aisément l'un dans l'autre de façon à s'encliqueter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et essayez. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHÉ.**

Reliez les deux fils du ventilateur (B, G)
Retirez ensuite toute attache de fil restante du Fil du Montant (83) et des fils du ventilateur.
Introduisez l'excédent des fils du ventilateur dans le Montant (84).



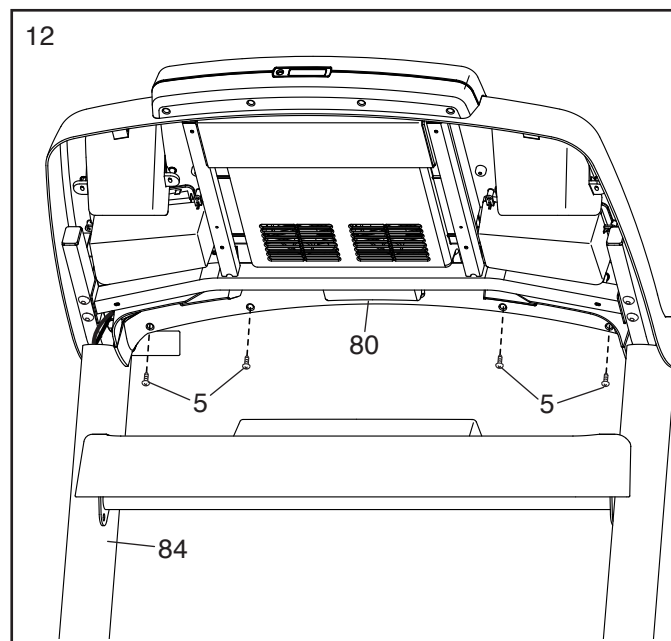
11. Attachez l'assemblage de la console (D) aux Rampes (74) à l'aide de quatre Vis 5/16" x 2" (2) et quatre Rondelles Étoilées 5/16" (8). **Engagez l'ensemble des quatre Vis, et serrez ensuite chacune d'elles. Prenez soin de ne coincer aucun des fils.**

Introduisez les fils vers le haut dans l'assemblage de la console (D).



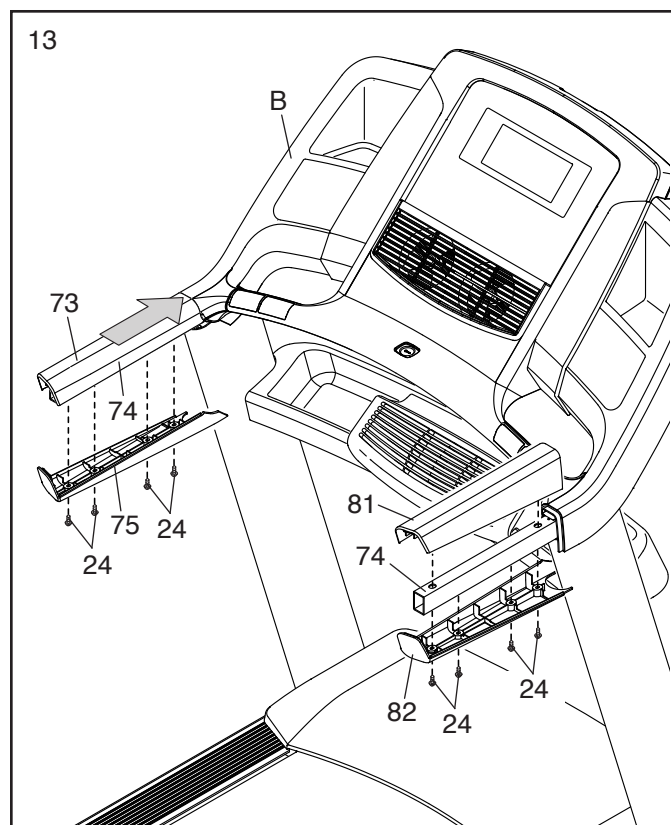
12. Identifiez les Vis #8 x 3/4" (5). **IMPORTANT : ne confondez pas les Vis #8 x 3/4" et les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24). Les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" affichent une tête plus plate.**

Engagez quatre Vis #8 x 3/4" (5) dans la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (80), et serrez ensuite chacune d'elles. **Prenez soin de ne pas serrer les Vis à l'excès.**



13. Posez le Boîtier Supérieur Gauche de la Rampe (73) sur la Rampe (74) gauche. Engagez quatre Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24) dans le Boîtier Inférieur Gauche de la Rampe (75), la Rampe gauche et le Boîtier Supérieur Gauche de la Rampe. Ensuite, faites glisser vers l'avant les Boîtiers Supérieur et Inférieur Gauches de la Rampe jusqu'à contre l'assemblage de la console (B) tel qu'illustré. Serrez ensuite chacune des quatre Vis. **IMPORTANT : ne confondez pas les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" et les Vis #8 x 3/4" (5). Les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" affichent une tête plus plate.**

Attachez les Boîtiers Supérieur et Inférieur Droits de la Rampe (81, 82) à la Rampe (74) droite tel que décrit ci-dessus.

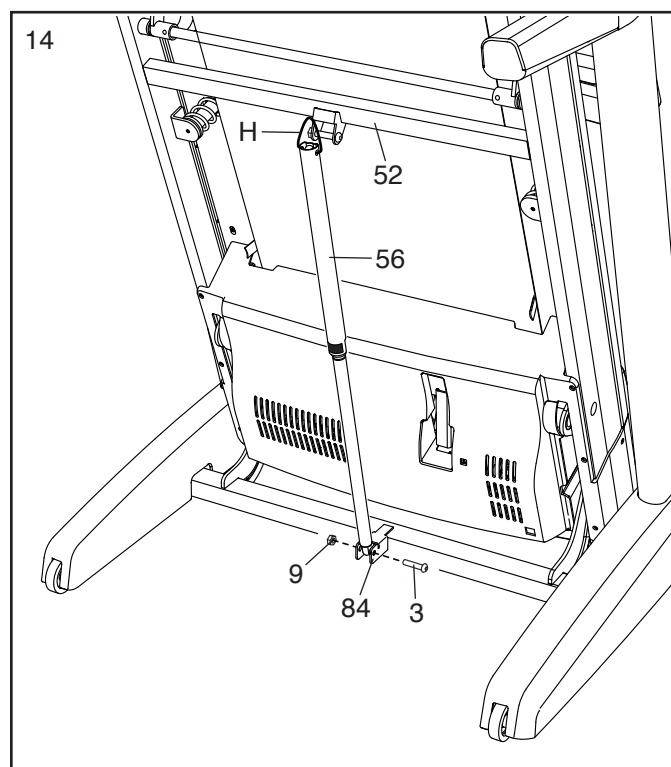


14. Élevez le Cadre (52) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 15.**

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

Ensuite, orientez le Loquet de Rangement (56) comme sur le schéma. Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement sur le support sur les Montants (84) à l'aide du Boulon 5/16" x 1 3/4" (3) et de l'Écrou 5/16" (9).

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

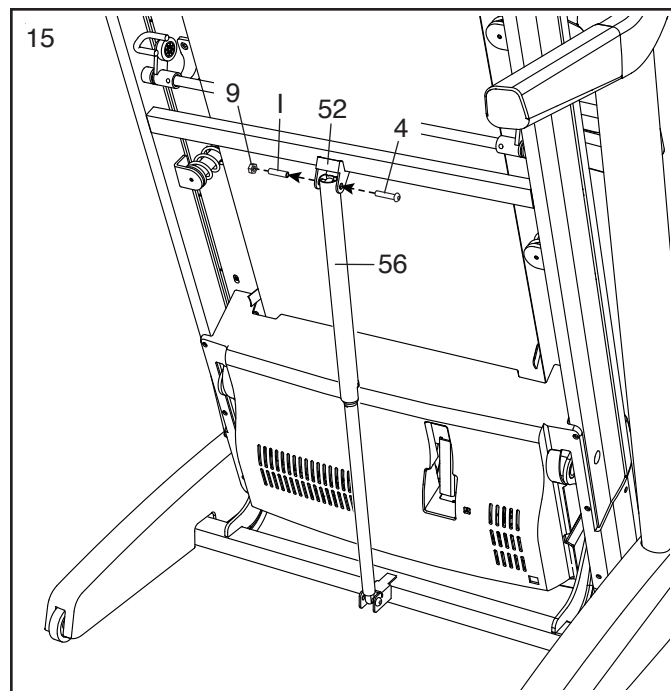


15. Retirez l'Écrou 5/16" (9) et le Boulon 5/16" x 2 1/4" (4) du support sur le Cadre (52).

Alignez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (56) sur le support du Cadre (52). Insérez le Boulon 5/16" x 2 1/4" (4) dans le support. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (I) de l'autre côté. Jetez la bague d'espacement.**

Attachez le Loquet de Rangement (56) à l'aide du Boulon 5/16" x 2 1/4" (4) et d'un Écrou 5/16" (9). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; le Loquet de Rangement doit pouvoir pivoter.**

Ensuite, baissez le Cadre (52) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 29).

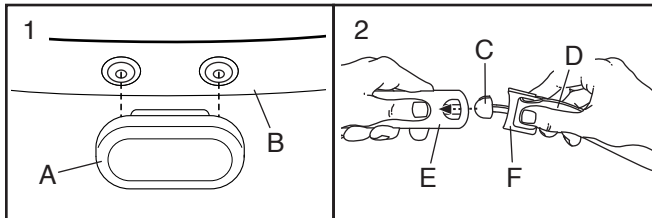


16. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si des pellicules en plastique recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol. Pour éviter d'endommager la console, gardez le tapis de course à l'abri de l'ensoleillement direct. Conservez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une de ces clés est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 31 et 32). Remarque : il peut y avoir des pièces excédentaires.

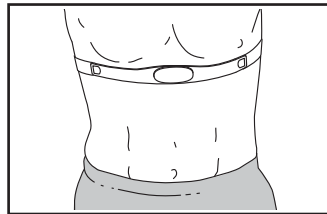
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE

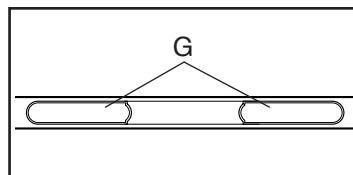
Si votre détecteur du rythme cardiaque ressemble au détecteur illustré sur le schéma 1, enfoncez le transmetteur (A) dans les attaches sur la sangle du torse (B). Si votre détecteur du rythme cardiaque ressemble au détecteur illustré sur le schéma 2, enfoncez la languette (C) sur la sangle du torse (D) 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

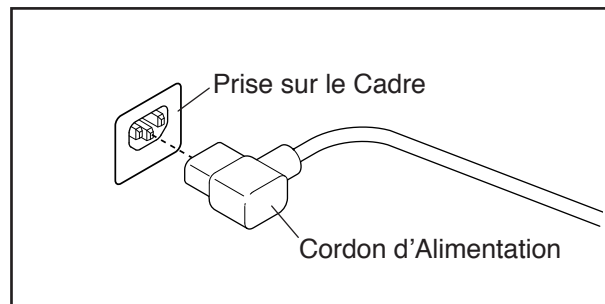
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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.**

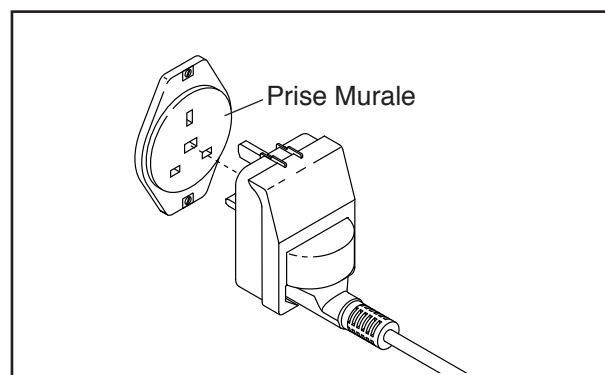
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre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

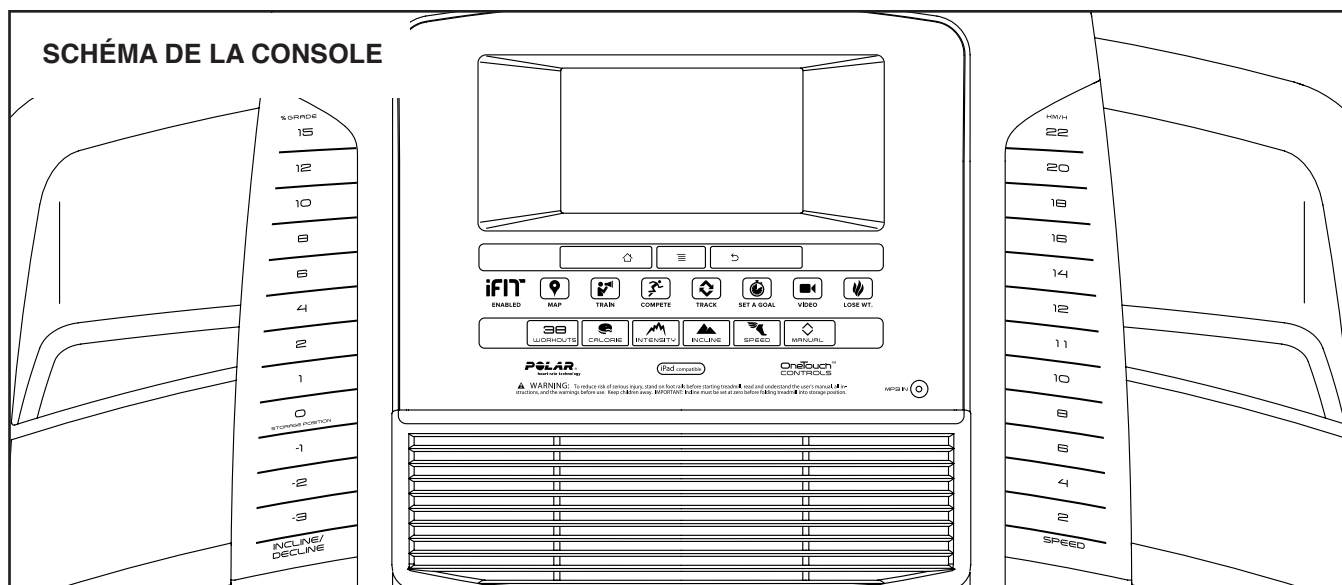
Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

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.





RÉALISEZ VOS OBJECTIFS DE MISE EN FORME SUR IFIT.COM

Grâce au nouveau matériel compatible iFit, un éventail de caractéristiques sont à votre portée sur iFit.com pour réaliser vos objectifs de mise en forme :



Exercez-vous depuis n'importe où au monde avec les cartes Google personnalisables.



Téléchargez des entraînements conçus pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels.



Suivez vos progrès en vous mesurant à d'autres utilisateurs dans la communauté iFit.



Téléversez les résultats de votre entraînement sur le nuage iFit et suivez votre progression.



Établissez des objectifs de perte de calories, de temps ou de distance pour vos entraînements.



Visionnez des vidéos haute définition de simulations d'entraînement.



Choisissez parmi divers programmes d'entraînements de perte de poids à télécharger.

Accédez à [iFit.com](https://www.ifit.com) pour en savoir plus.

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

Cette console perfectionnée offre une gamme de fonctions conçues de manière à rendre vos entraînements plus agréables et plus efficaces.

En mode manuel, il est possible de changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course par simple pression d'une touche. Pendant que vous vous exercez, la console affiche des données instantanées sur l'exercice. Vous pouvez également mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée ou du détecteur du rythme cardiaque du torse.

De plus, la console comporte une sélection d'entraînements intégrés. Chaque entraînement commande automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace. Il est possible en outre d'établir un objectif de calories, de temps, de distance ou de cadence.

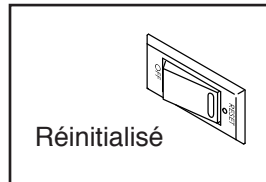
Vous pouvez même naviguer sur Internet ou écouter votre musique ou vos livres sonores préférés durant l'entraînement grâce à la chaîne audio de la console.

Pour mettre en marche l'appareil, voir la page 18.
Pour apprendre à utiliser l'écran tactile, voir la page 18.
Pour configurer la console, voir la page 19.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à de basses températures, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

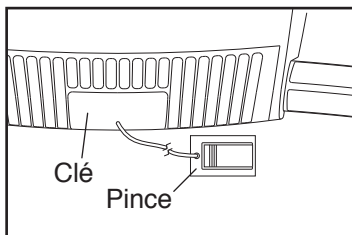
Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 16). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position Reset (réinitialisation).



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si le mode démo est activé, l'écran affichera une présentation de démonstration après le branchement du cordon d'alimentation et l'appui sur l'interrupteur d'alimentation jusqu'à la position Reset, avant l'introduction de la clé. Pour désactiver le mode démo, reportez-vous à l'étape 7 de la page 25.

Ensuite, tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course. Localisez la pince reliée à la clé et glissez-la sur la taille de votre vêtement de façon à la fixer solidement. Ensuite, introduisez la clé dans la console.

Remarque : il peut s'écouler une minute avant que la console soit prête à utiliser. **IMPORTANT :** en cas d'urgence, la clé peut être retirée 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 ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.



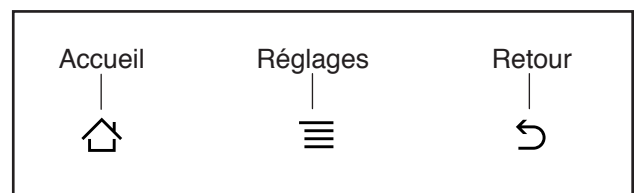
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir l'étape 4 à la page 25. Pour la concision, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux kilomètres.

IMPORTANT : avant d'utiliser le tapis de course, effectuez les tâches suivantes pour veiller à ce que la console affiche correctement le degré d'inclinaison de l'appareil : pressez d'abord une fois la touche d'augmentation de l'inclinaison. Pressez ensuite la touche de diminution de l'inclinaison ou la touche Quick Incline (inclinaison une touche) pour régler le tapis de course au degré le plus inférieur. Une fois le cadre immobilisé, le tapis de course est prêt à l'utilisation.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

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

- La console fonctionne de façon similaire aux autres tablettes. Faites glisser votre doigt sur l'écran ou effleurez ce dernier pour y déplacer certaines images, comme les affichages d'un entraînement (voir l'étape 5 à la page 20). Cependant, il n'est pas possible d'agrandir ou de rétrécir à l'aide des doigts les éléments qu'affiche l'écran.
- L'écran n'est pas sensible à la pression. Il est donc inutile de presser fortement sa surface.
- Pour saisir des données dans une boîte textuelle, touchez la boîte pour afficher un clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères au clavier, touchez le bouton ?123. Pour afficher plus de caractères, touchez le bouton Alt. Touchez de nouveau le bouton Alt pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier alphabétique, touchez le bouton ABC. Pour afficher une majuscule, touchez le bouton affichant une flèche vers le haut. Pour utiliser des caractères majuscules multiples, touchez de nouveau le bouton fléché. Pour revenir au clavier des minuscules, touchez une troisième fois le bouton fléché. Pour effacer le dernier caractère, touchez le bouton portant une flèche pointant vers l'arrière et un X.
- Utilisez les touches de la console pour naviguer sur la tablette. Pressez la touche d'accueil pour revenir au menu principal. Pressez la touche des réglages pour accéder au menu principal des réglages (voir la page 24). Pressez la touche de retour pour revenir à l'écran précédent.



COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant la toute première utilisation du tapis de course, configurez la console.

1. Établissez une connexion sur votre réseau sans fil.

Remarque : afin d'accéder à Internet, de télécharger les entraînements iFit et d'utiliser plusieurs autres fonctions de la console, une connexion sur un réseau sans fil doit être établie. Reportez-vous à COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL à la page 27 pour connecter la console sur votre réseau sans fil.

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

Reportez-vous d'abord à l'étape 1 de la page 24 et à l'étape 2 à la page 27, puis sélectionnez le mode de maintenance. Ensuite, reportez-vous à l'étape 3 à la page 27 et vérifiez la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

3. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison.

Reportez-vous à l'étape 4 à la page 27 et étalonnez le mécanisme d'inclinaison du tapis de course.

4. Créez un compte iFit.

Touchez le bouton du globe situé près du coin inférieur gauche de l'écran et touchez le bouton iFit.

Remarque : pour des détails concernant le déplacement dans le navigateur, voir la page 26. Le navigateur affichera la page d'accueil du iFit.com. Suivez les directives du site Web pour vous inscrire sur iFit.

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

Pour utiliser le mode manuel, voir la page 19.
Pour effectuer un entraînement intégré, voir la page 21.
Pour effectuer un entraînement à objectif personnalisable, voir la page 22.
Pour effectuer un entraînement de prise du pouls, voir la page 23.
Pour effectuer un entraînement iFit, voir la page 23.

Pour utiliser le mode des réglages du matériel, voir la page 24. **Pour utiliser la chaîne audio**, voir la page 26. **Pour utiliser le navigateur Internet**, voir la page 26. **Pour utiliser le mode de maintenance**, voir la page 27. **Pour utiliser le mode de réseau sans fil**, voir la page 27.

IMPORTANT : si des pellicules en plastique recouvrent la console, retirez-les. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie au besoin (voir la page 32).

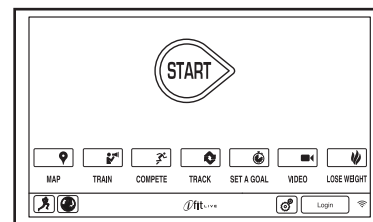
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18. **Remarque : il peut s'écouler une minute avant que la console soit prête à utiliser.**

2. Sélectionnez le menu principal.

Lors de la mise en marche, le menu principal s'affiche suivant le démarrage de la console. Touchez le bouton d'accueil au coin inférieur gauche de l'écran (non illustré ici) pour revenir en tout temps au menu principal.



3. Démarrez la courroie mobile et réglez la vitesse.

Touchez le bouton Start (démarrer) ou pressez la touche Start de la console pour démarrer la courroie mobile. Vous pouvez également presser la touche Manual (manuel) de la console, puis toucher ensuite le bouton Resume (reprendre) à l'écran. La courroie mobile s'engagera à raison de 2 km/h. **Pendant l'exercice, pressez les touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse) pour changer la vitesse de la courroie mobile, au besoin.** Chaque fois qu'une touche est pressée, le réglage de la vitesse change par tranche 0,1 km/h ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, le réglage change plus rapidement.

Après l'appui sur l'une des touches de vitesse numérotées, la vitesse de la courroie mobile varie graduellement jusqu'à correspondre au réglage sélectionné.

Pour immobiliser la courroie mobile, pressez la touche Stop (arrêt). Pour redémarrer la courroie mobile, pressez la touche Start.

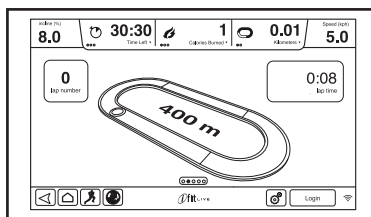
4. Changez l'inclinaison du tapis de course, au besoin.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, pressez les touches d'augmentation et de diminution Incline (inclinaison) ou l'une des touches Incline/Decline (inclinaison/redressement) numérotées. Chaque fois que l'une des touches est pressée, l'inclinaison change graduellement jusqu'à correspondre au réglage sélectionné.

Remarque : lors du réglage initial de l'inclinaison, le mécanisme d'inclinaison doit d'abord être étalonné (voir l'étape 4 à la page 27).

5. Suivez votre progression aux écrans.

La console permet de choisir entre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine la nature des données d'entraînement affichées. Pour sélectionner le mode d'affichage voulu, effleurez ou faites défiler l'écran. Il est également possible d'afficher d'autres informations en touchant les boîtes rouges à l'écran.



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

- Le degré d'inclinaison du tapis de course
- Le temps écoulé
- Le temps restant (Remarque : le mode manuel ne prévoit pas le compte à rebours du temps restant.)
- Le nombre approximatif des calories que vous avez brûlées
- Le nombre approximatif des calories que vous brûlez à l'heure

- La distance parcourue en marchant ou en courant
- Le nombre de mètres parcourus en ascension verticale
- La vitesse de la courroie mobile
- Une piste représentant 400 m (1/4 de mile)
- Votre cadence en minutes par kilomètre
- Le numéro du tour en cours
- Votre fréquence cardiaque (voir l'étape 6)

Au besoin, réglez l'intensité sonore en pressant les touches de l'intensité sonore de la console.

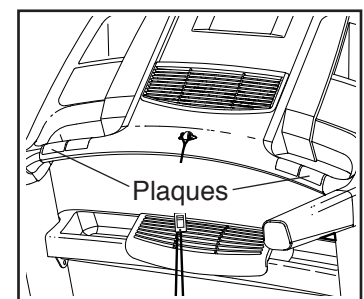
Pour interrompre l'entraînement, touchez l'un des boutons du menu ou pressez la touche Stop (arrêt) de la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume (reprendre) ou Start. Pour mettre fin à la séance d'entraînement, touchez le bouton End Workout (cesser l'entraînement).

6. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Remarque : si vous utilisez simultanément le détecteur du rythme cardiaque de la poignée et le détecteur du rythme cardiaque du torse, la console ne pourra pas afficher avec exactitude la fréquence cardiaque. Pour obtenir de l'information sur le détecteur du rythme cardiaque du torse, voir la page 15.

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

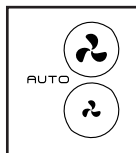
Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous debout sur les repose-pieds** et appuyez les paumes de vos mains contre les plaques pendant environ dix secondes ; **évitez de déplacer vos mains**. Une fois votre pouls détecté, la fréquence cardiaque s'affiche. **Pour la lecture la plus exacte de la fréquence cardiaque, maintenez les plaques pendant environ 15 secondes.**



7. Activez le ventilateur, au besoin.

Le ventilateur comporte divers régimes de ventilation et un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, le régime du ventilateur augmente ou diminue automatiquement selon que la vitesse de la courroie mobile augmente ou diminue.

Pressez à répétition la touche du petit ventilateur pour choisir un régime du ventilateur ou désactiver ce dernier. Pressez la touche du grand ventilateur pour choisir un régime du ventilateur ou le mode automatique.



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

Montez sur la plateforme de marche et touchez le bouton d'accueil à l'écran ou pressez la touche Stop de la console. Une description de l'entraînement apparaîtra à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Il est possible que vous puissiez enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, poussez l'interrupteur à la position Off (arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation.

IMPORTANT : sans cette précaution, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, pressez la touche Calorie, Intensity (intensité), Speed (vitesse) ou Incline (inclinaison) de la console. Remarque : vous pouvez également toucher le bouton du coureur à l'écran pour sélectionner le menu des entraînements.

Sélectionnez ensuite 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.

3. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start Workout (commencer l'entraînement) pour commencer l'entraînement. Un moment après le toucher du bouton, la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

Durant l'entraînement, le graphique représentera votre progression. Pour afficher le graphique, effleurez ou faites défiler l'écran. Le trait vertical 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 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. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Il est possible que vous puissiez enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran.

Si à tout moment durant l'entraînement le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas, vous pouvez l'annuler manuellement en pressant les touches Speed ou Incline. **Si vous pressez une touche Speed**, vous pouvez ensuite régler manuellement la vitesse (voir l'étape 3 à la page 19). **Si vous pressez une touche Incline**, vous pouvez ensuite régler manuellement l'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 20). **Pour revenir au réglage de vitesse ou d'inclinaison programmé de l'entraînement**, touchez le bouton Follow Workout (suivre l'entraînement).

Pour interrompre l'entraînement, touchez le bouton de retour ou le bouton d'accueil au coin inférieur gauche de l'écran, ou pressez la touche Stop de la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume (reprendre) ou pressez la touche Start (démarrer) de la console. Pour mettre fin à l'entraînement, touchez le bouton End Workout (cesser l'entraînement).

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

4. Suivez votre progression aux écrans.

Reportez-vous à l'étape 5 de la page 20. L'écran peut également afficher un graphique des réglages de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 6 de la page 20.

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 7 de la page 21.

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

Reportez-vous à l'étape 8 de la page 21.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À OBJECTIF PERSONNALISABLE

1. Introduisez la clé dans la console.

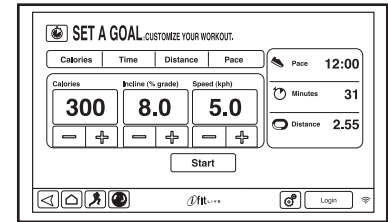
Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. Sélectionnez le menu principal.

Reportez-vous à l'étape 2 de la page 19.

3. Sélectionnez un entraînement à objectif personnalisable.

Pour sélectionner un entraînement à objectif personnalisable, touchez le bouton Set A Goal (établir un objectif) à l'écran ou pressez la touche Set A Goal de la console.



Pour établir un objectif de calories, de temps, de distance ou de cadence, touchez le bouton Calories, Time (temps), Distance ou Pace (cadence). Puis, touchez les boutons d'augmentation et de diminution à l'écran pour établir un objectif de calories, de temps, de distance ou de cadence et pour choisir la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. L'écran affichera la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

4. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start (démarrer) pour commencer l'entraînement. Un moment après le toucher du bouton, la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement se déroulera comme dans le mode manuel (voir les pages 19 à 21).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif établi. La courroie mobile ralentira à ce moment jusqu'à l'arrêt, et un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Il est possible que vous puissiez enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran.

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

5. Suivez votre progression aux écrans.

Reportez-vous à l'étape 5 de la page 20.

6. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 6 de la page 20.

7. Activez le ventilateur, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 7 de la page 21.

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

Reportez-vous à l'étape 8 de la page 21.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT DU POULS

Les entraînements de prise du pouls déterminent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course pour maintenir votre fréquence cardiaque près d'une fréquence cible durant l'exercice. Remarque : vous devez porter un détecteur du rythme cardiaque du torse pour effectuer un entraînement de prise du pouls.

1. Portez le détecteur de rythme cardiaque du torse inclus.

Pour plus d'informations sur le détecteur du rythme cardiaque du torse, voir la page 15.

2. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

3. Sélectionnez un entraînement de prise du pouls.

Pour sélectionner un entraînement de prise du pouls, touchez le bouton du coureur au coin inférieur gauche de l'écran. Touchez ensuite le bouton Heart Rate (fréquence cardiaque) à l'écran.

Ensuite, touchez l'onglet Performance ou Endurance à l'écran.

4. Entrez votre fréquence cardiaque maximale.

Touchez les boutons d'augmentation ou de diminution pour entrer votre fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez également choisir la vitesse et la durée maximales de l'entraînement. Remarque : pour déterminer votre fréquence cardiaque maximale, consultez votre médecin ou une personne recommandée par un médecin.

5. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start Workout (commencer l'entraînement) à l'écran pour commencer l'entraînement. Un moment après le toucher du bouton, la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

6. Suivez votre progression aux écrans.

Reportez-vous à l'étape 5 de la page 20.

7. Activez le ventilateur, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 7 de la page 21.

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

Reportez-vous à l'étape 8 de la page 21.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

Remarque : pour effectuer un entraînement iFit, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (voir COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL à la page 27). Un compte iFit est également requis.

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. Sélectionnez le menu principal.

Reportez-vous à l'étape 2 de la page 19.

3. Ouvrez une session sur votre compte iFit.

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

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour télécharger un entraînement iFit de votre programme, touchez le bouton Map (plan),

Train (s'entraîner) Video (vidéo) ou Lose Weight (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant correspondant du programme. Remarque : il pourrait être possible d'accéder à des entraînements de démonstration par le biais de ces options, même si vous n'êtes pas connecté sur un compte iFit.

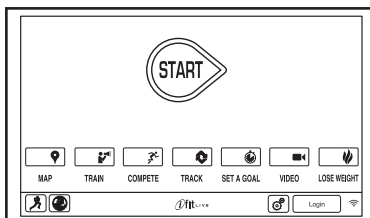
Pour compétitionner dans une course que vous aurez préalablement planifiée, touchez le bouton Compete (compétitionner). Pour afficher votre Workout History (historique d'entraînement), touchez le bouton Track. Pour sélectionner un entraînement à objectif personnalisable, touchez le bouton Set A Goal (établir un objectif) (voir la page 22). Remarque : vous pouvez également presser l'une des touches iFit de la console.

Pour changer d'utilisateur sur le même compte, touchez le bouton de l'utilisateur situé près du coin inférieur droit de l'écran.

Pour être en mesure de télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre programme sur iFit.com.

Pour plus d'informations à propos des entraînements iFit, veuillez accéder au www.iFit.com.

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



5. Commencez l'entraînement.

Reportez-vous à l'étape 3 de la page 21.

Pendant certains entraînements, il est possible qu'un guide audio vous accompagne durant l'entraînement.

6. Suivez votre progression aux écrans.

Reportez-vous à l'étape 5 de la page 20. Il est également possible que l'écran affiche un plan de la piste sur laquelle vous marchez ou courez.

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

7. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 6 de la page 20.

8. Activez le ventilateur, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 7 de la page 21.

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

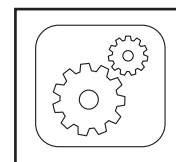
Reportez-vous à l'étape 8 de la page 21.

Pour plus d'informations sur le mode iFit, accédez au www.iFit.com.

COMMENT UTILISER LE MODE DES RÉGLAGES DU MATÉRIEL

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Introduisez la clé dans la console (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18). Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 de la page 19). Puis, touchez le bouton des engrenages situé près du coin inférieur droit de l'écran pour sélectionner le menu principal des réglages.



2. Sélectionnez le mode des réglages du matériel.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Equipment Settings (réglages du matériel). Remarque : faites défiler ou effleurez l'écran pour parcourir la liste des options vers le haut ou vers le bas, au besoin.

3. Sélectionnez une langue.

Pour sélectionner une langue, touchez le bouton Language (langue) et sélectionnez la langue voulue. Ensuite, touchez le bouton de retour à l'écran pour revenir au mode des réglages du matériel. Remarque : il est possible que cette fonctionnalité ne soit pas activée.

4. Sélectionnez l'unité de mesure.

Touchez le bouton US/Metric pour afficher l'unité de mesure sélectionnée. Changez d'unité de mesure, au besoin. Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

5. Sélectionnez un fuseau horaire.

Touchez le bouton Timezone (fuseau horaire). Sélectionnez votre fuseau horaire pour synchroniser la console sur l'heure locale. Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

6. Sélectionnez une heure de mise à jour.

Pour sélectionner une heure de mise à jour automatique de la console, touchez le bouton Update Time (heure de mise à jour), puis sélectionnez l'heure voulue. Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

IMPORTANT : vous devez quand même débrancher le cordon d'alimentation après avoir utilisé le tapis de course. Fixez l'heure de mise à jour à un moment où vous utilisez habituellement le tapis de course et où vous serez en mesure de débrancher le cordon d'alimentation suivant une mise à jour.

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

La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Pendant que le mode démo est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, l'interrupteur, placé à la position de Reset (réinitialisation) et la clé, introduite dans la console. Cependant, si la clé est retirée, l'écran affichera une présentation de démonstration.

Pour activer ou désactiver le mode d'affichage démo, touchez d'abord le bouton Demo Mode (mode démo). Puis, touchez la case à cocher On (en fonction) ou Off (hors fonction). Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

8. Activez ou désactivez le navigateur Internet.

Pour activer ou désactiver le navigateur Internet, touchez d'abord le bouton Browser (navigateur). Puis, touchez la case à cocher Enable (activer) ou Disable (désactiver). Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

9. Activez ou désactivez la vue urbaine.

Durant certains entraînements, il est possible que l'écran affiche un plan. Pour activer ou désactiver la fonction des plans, touchez d'abord le bouton Street View (vue urbaine). Puis, touchez la case à cocher Enable ou Disable. Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

10. Activez ou désactivez la clé.

Remarque : il est possible que cette fonction ne soit pas activée sur votre tapis de course.

Vous pouvez désactiver la clé de sorte à permettre l'utilisation du tapis de course sans la clé. Touchez le bouton Safety Key (clé de sûreté). Pour désactiver la clé, touchez la case à cocher Disable.

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

11. Activez ou désactivez le code d'accès.

La console prévoit un code d'accès de protection des enfants destiné à prévenir l'utilisation du tapis de course par des utilisateurs non autorisés.

Touchez le bouton Passcode (code d'accès). Pour activer un code d'accès, touchez la case à cocher Enable. Ensuite, entrez un code d'accès à quatre caractères au choix. Touchez Save (enregistrer) pour utiliser ce code d'accès. Touchez Cancel (annuler) pour revenir au mode des réglages du matériel et renoncer au recours à un code d'accès. Pour désactiver le code d'accès, touchez la case à cocher Disable.

Remarque : si un code d'accès est activé, la console vous invitera régulièrement à entrer ce dernier. La console demeurera verrouillée jusqu'à l'entrée du code d'accès approprié. **IMPORTANT : si vous avez oublié votre code d'accès, entrez le code d'accès passe-partout suivant pour déverrouiller la console : 1985.**

12. Établissez un délai d'écran de sûreté.

La console comporte une fonction d'autoréinitialisation de l'écran : si aucun bouton n'est touché et aucune touche n'est pressée, et que la courroie mobile demeure immobile durant une période établie, la console se réinitialise d'elle-même.

Pour établir le délai d'autoréinitialisation de la console, touchez le bouton Safety Screen Timeout (délai d'écran de sûreté) pour afficher une liste de périodes. Ensuite, sélectionnez le délai voulu. Touchez le bouton de retour à l'écran.

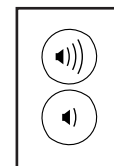
13. Quittez le mode des réglages du matériel.

Pour quitter le mode des réglages du matériel, touchez le bouton de retour à l'écran.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores par l'entremise de la chaîne audio stéréophonique de la console, reliez à l'aide d'un câble audio à deux fiches mâles de 3,5 mm (non inclus) la prise de la console à une prise de votre lecteur MP3 ou lecteur CD ; **veillez à ce que le câble audio soit complètement introduit.** Remarque : pour vous procurer un câble audio, voyez un marchand local de fournitures électroniques.

Ensuite, pressez la touche de lecture de votre lecteur audio portable. Réglez l'intensité sonore à l'aide des touches de hausse ou de baisse de l'intensité sonore de la console ou de la commande d'intensité sonore de votre lecteur audio portable.



Si vous utilisez un lecteur CD portable et que la lecture est erratique, posez le lecteur au sol ou sur une autre surface plane.

COMMENT UTILISER LE NAVIGATEUR INTERNET

Remarque : pour utiliser le navigateur, 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).

Pour lancer le navigateur, touchez le bouton du globe situé près du coin inférieur gauche de l'écran. Ensuite, sélectionnez un site Web.

Pour parcourir le navigateur Internet, touchez les boutons Back (retour), Refresh (actualiser) et Forward (avant) à l'écran. Pour quitter le navigateur Internet, touchez le bouton Return (retour) à l'écran.

Pour utiliser le clavier, voir COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 18.

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

Remarque : pendant que vous utilisez le navigateur, les touches de vitesse, d'inclinaison, du ventilateur et de l'intensité sonore fonctionneront toujours, mais non les touches des entraînements.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces directives, accédez au support.iFit.com pour de l'assistance.

COMMENT UTILISER LE MODE DE MAINTENANCE

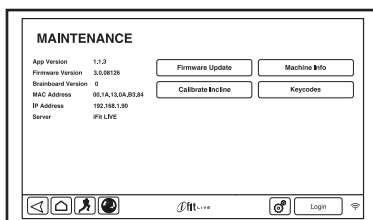
1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Reportez-vous à l'étape 1 de la page 24.

2. Sélectionnez le mode de maintenance.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Maintenance pour passer au mode de maintenance.

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



3. Actualisez le micrologiciel de la console.

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

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

Pour éviter d'endommager le tapis de course, ne mettez pas l'appareil hors fonction et ne retirez pas la clé durant la mise à jour du micrologiciel.

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le tapis de course se mettra hors fonction, puis de nouveau en fonction. Si tel n'est pas le cas, poussez l'interrupteur à la position Off (arrêt). Attendez plusieurs secondes et poussez ensuite l'interrupteur à la position Reset (réinitialisation). Remarque : il peut s'écouler quelques minutes avant que la console soit prête à utiliser.

Remarque : il est possible qu'une mise à jour du micrologiciel modifie légèrement le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues de sorte à améliorer le processus d'exercice.

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

Touchez le bouton Calibrate Incline (étalonner l'inclinaison). Ensuite, touchez le bouton Begin (début) pour étalonner le mécanisme d'inclinaison. Le tapis de course s'élèvera automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison maximum avant de s'abaisser au niveau minimum, puis il reviendra à la position de départ. Ceci permettra d'étalonner le mécanisme d'inclinaison. Pressez la touche Cancel (annuler) pour revenir au mode de maintenance. Une fois le mécanisme d'inclinaison étalonné, touchez le bouton Finish (terminer).

IMPORTANT : gardez animaux de compagnie, pieds et objets à l'écart du tapis de course lors de l'étalonnage du mécanisme d'inclinaison. En cas d'urgence, retirez la clé de la console pour interrompre l'étalonnage de l'inclinaison.

5. Affichez les données sur l'appareil.

Touchez le bouton Machine Info (info sur l'appareil) pour afficher des données sur votre tapis de course. Après la consultation des données, touchez le bouton de retour à l'écran.

6. Localisez les codes d'identification.

Le bouton Keycodes (codes d'identification) est destiné aux techniciens souhaitant vérifier qu'un bouton donné fonctionne correctement.

7. Quittez le mode de maintenance.

Pour quitter le mode de maintenance, touchez le bouton de retour à l'écran.

COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL

La console comporte un mode de réseau sans fil qui permet d'établir une connexion sur un réseau de ce type.

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Reportez-vous à l'étape 1 de la page 24.

2. Sélectionnez le mode de réseau sans fil.

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

3. Activez le sans-fil (Wi-Fi).

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

4. Configurez et gérez la connexion de réseau sans fil.

Lorsque le sans-fil est activé, l'écran affiche une liste des entraînements disponibles. Remarque : il peut s'écouler plusieurs secondes avant qu'apparaisse la liste des réseaux sans fil.

Veillez à ce que la case à cocher de l'option du menu de notification de Network (réseau) affiche une coche verte afin que la console puisse vous signaler qu'un réseau sans fil est à portée et disponible.

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

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

Une boîte d'information vous demandera si vous souhaitez établir une connexion sur le réseau sans fil. Touchez le bouton Connect (connecter) pour établir la connexion ou le bouton Cancel (annuler) pour revenir à la liste des réseaux. Si le réseau exige un mot de passe, touchez le bouton d'entrée du mot de passe. Un clavier apparaîtra à l'écran. Pour afficher le mot de passe à mesure qu'il est entré, touchez la case à cocher Show Password (afficher le mot de passe).

Pour utiliser le clavier, voir COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 18.

Une fois la console connectée sur votre réseau sans fil, l'option de menu WiFi en tête de l'écran affiche l'indication CONNECTED (connecté). Ensuite, touchez le bouton de retour de l'écran pour revenir au mode du réseau sans fil.

Pour rompre une connexion sur un réseau sans fil, sélectionnez le réseau en question et touchez ensuite le bouton Forget (ignorer).

Si vous éprouvez des problèmes à établir une connexion sur un réseau crypté, assurez-vous de l'exactitude de votre mot de passe. Remarque : les mots de passe sont sensibles à la casse.

Remarque : le mode iFit prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA et WPA2). Une connexion à bande large est recommandée ; le rendement dépend de la vitesse de la connexion.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces directives, accédez au support.iFit.com pour de l'assistance.

5. Quittez le mode de réseau sans fil.

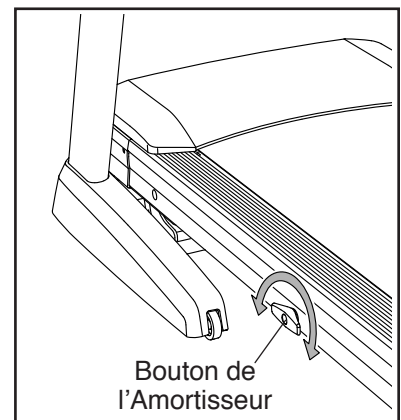
Pour quitter le mode de réseau sans fil, touchez le bouton de retour à l'écran.

COMMENT RÉGLER LE DISPOSITIF D'AMORTISSEMENT

Le tapis de course comporte un dispositif d'amortissement qui atténue les chocs de la marche ou de la course.

Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.

Pour plus de fermeté, tournez le bouton de l'amortisseur d'un demi-tour dans le sens antihoraire jusqu'à le sentir se verrouiller en place. Pour moins de fermeté, tournez le bouton de l'amortisseur d'un demi-tour dans le sens horaire jusqu'à le sentir se verrouiller en place. **Remarque : plus vous courez rapidement sur le tapis de course, ou plus votre poids est élevé, plus la plateforme de marche doit être ferme.**

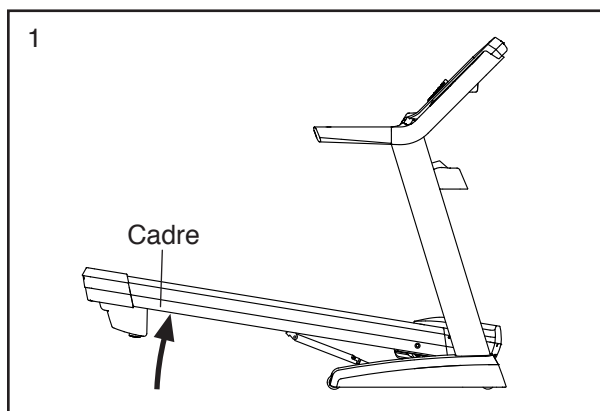


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

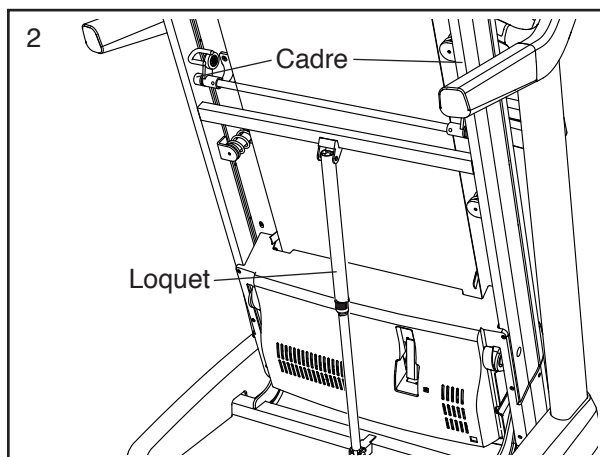
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison à zéro avant de plier l'appareil. 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 métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre en saisissant les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit.



2. Élevez le cadre jusqu'à ce que le loquet de rangement soit verrouillé en position de rangement. **ATTENTION** : assurez-vous que le loquet de rangement est bloqué.

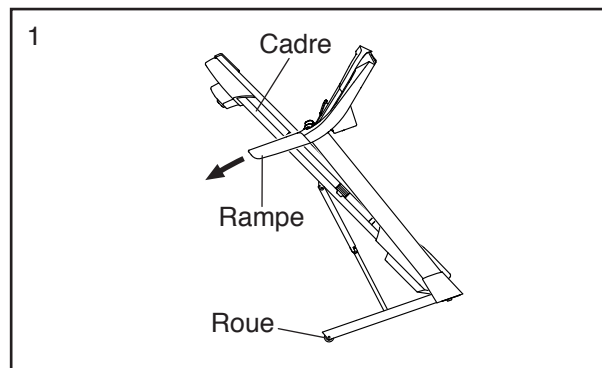


Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course à l'ensoleillement direct. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 30° C.

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.

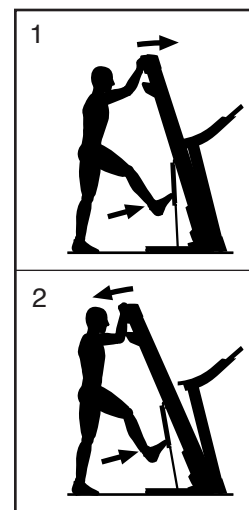
1. Tenez le cadre et l'une des rampes, puis placez votre pied contre une roue.



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

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

1. Poussez la partie supérieure du cadre vers l'avant, tout en appuyant doucement sur le haut du loquet de rangement avec votre pied.
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 jusqu'au 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 maintenez la courroie mobile propre et sèche. **Pressez d'abord l'interrupteur à la position Off (arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation.** Essuyez les pièces externes du tapis de course à l'aide d'un linge humide et d'un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez aucun liquide directement sur le tapis de course. Pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart des liquides.** Ensuite, asséchez soigneusement le tapis de course à l'aide d'une serviette.

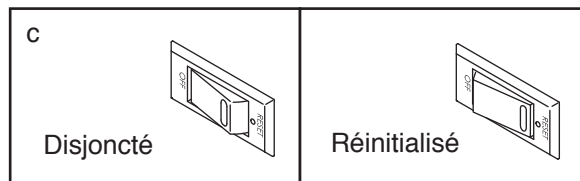
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les simples étapes ci-dessous. Déterminez le symptôme correspondant 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 sur une prise adéquatement mise à la terre (voir la page 16). Si un cordon prolongateur doit être utilisé, n'utilisez qu'un cordon à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m (5 pi).
- Une fois le cordon d'alimentation branché, assurez-vous que la clé est complètement introduite dans la console.

- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Si le disjoncteur émerge de l'appareil tel qu'illustré, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.



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

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

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

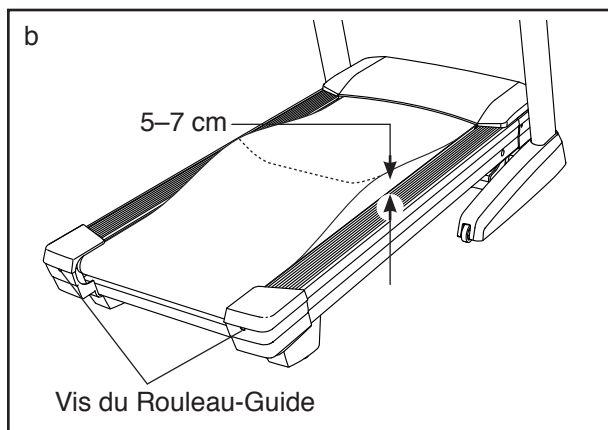
- La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans demeurent en fonction lorsque la clé est retirée, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours en fonction, reportez-vous à l'étape 7 de la page 25 pour désactiver le mode démo.

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

- a. Maintenez enfoncées les touches Stop et d'augmentation Speed (vitesse), introduisez la clé dans la console et relâchez ensuite les touches. Puis, pressez la touche Stop et ensuite la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison). Le tapis de course atteindra automatiquement le degré maximum d'inclinaison, puis reviendra au degré minimum. Ceci permettra de réétalonner le mécanisme d'inclinaison. Si le mécanisme d'inclinaison n'engage pas l'étalonnage, pressez de nouveau la touche Stop, puis de nouveau la touche d'augmentation ou de diminution Incline. Une fois le dispositif d'inclinaison réétalonné, retirez la clé de la console.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit lorsque l'on marche dessus

- a. Si un cordon prolongateur doit être utilisé, n'utilisez qu'un cordon à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens 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. Prenez soin 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.

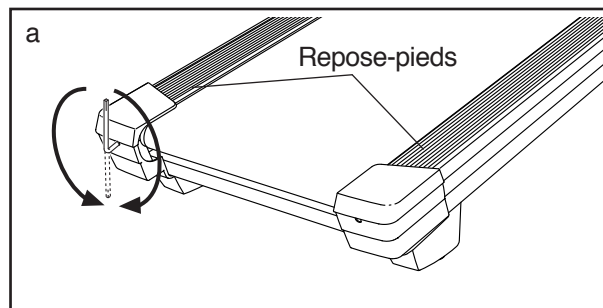


- c. Votre tapis de course comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. De telles substances 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.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours lorsque l'on marche dessus, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les repose-pieds

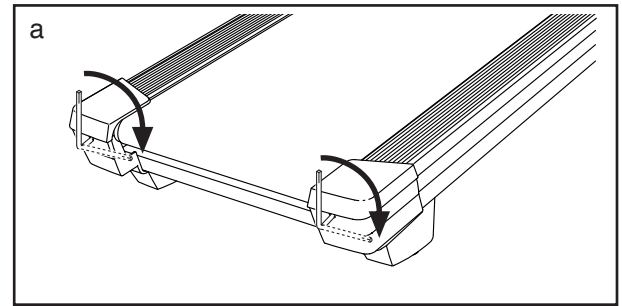
IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.

- a. Retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile est décalée sur 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 sur la droite, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens antihoraire sur 1/2 tour. Prenez soin de 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.



SYMPTÔME : la courroie mobile dérape lorsque l'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 du rouleau-guide dans le sens horaire 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. Prenez soin 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.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle NETL24714.2 R0915A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	8	Vis 5/16" x 3/4"	51	1	Rouleau de Traction/Poulie
2	8	Vis 5/16" x 2"	52	1	Cadre
3	1	Boulon 5/16" x 1 3/4"	53	4	Attache de Fil
4	1	Boulon 5/16" x 2 1/4"	54	1	Moteur de Traction
5	65	Vis #8 x 3/4"	55	1	Courroie du Moteur
6	2	Vis #10 x 3/4"	56	1	Loquet de Rangement
7	1	Vis Argentée #8 x 1/2"	57	1	Boîtier Droit du Cadre
8	8	Rondelle Étoilée 5/16"	58	1	Pince du Contrôleur
9	6	Écrou 5/16"	59	1	Rouleau-Guide
10	8	Vis Auto-perçante #8 x 3/4"	60	1	Pied Arrière Gauche
11	44	Vis #8 x 1/2"	61	1	Pied Arrière Droit
12	3	Vis 1/4" x 2 1/2"	62	1	Capot du Moteur
13	6	Vis à Métaux #8 x 1/2"	63	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
14	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"	64	2	Bague d'Espacement du Cadre
15	1	Boulon 3/8" x 2"	65	1	Cadre d'Inclinaison
16	1	Isolateur du Moteur	66	1	Moteur d'Inclinaison
17	2	Vis #8 x 1 3/4"	67	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison
18	4	Vis du Guide de Courroie #8	68	2	Monture du Capot
19	2	Boulon du Moteur 5/16"	69	1	Cordon d'Alimentation
20	4	Vis 5/16" x 1 3/4"	70	1	Passe-Fil du Cordon d'Alimentation
21	1	Vis 1/4" x 1 3/4"	71	1	Interrupteur
22	2	Boulon 3/8" x 1 3/4"	72	1	Panneau Ventral
23	4	Coussin de la Base	73	1	Boîtier Supérieur Gauche de la Rampe
24	8	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	74	2	Rampe
25	1	Grille du Ventilateur du Plateau	75	1	Boîtier Inférieur Gauche de la Rampe
26	2	Boulon 1/2" x 2 1/4"	76	1	Barre Transversale du Montant
27	4	Coussin en Caoutchouc	77	2	Embout du Cadre de la Console
28	2	Vis 3/8" x 1 1/4"	78	1	Réceptacle
29	8	Vis #6 x 1/2"	79	1	Plateau
30	4	Vis 1/4" x 3/4"	80	1	Barre Transversale du Détecteur Cardiaque
31	4	Rondelle Plate 5/16"	81	1	Boîtier Supérieur Droit de la Rampe
32	8	Vis #8 x 3/8"	82	1	Boîtier Inférieur Droit de la Rampe
33	3	Vis 1/4" x 1/2"	83	1	Fil du Montant
34	2	Écrou 1/2"	84	1	Montant
35	6	Écrou 3/8"	85	3	Autocollant d'Attention
36	5	Pince du Capot	86	1	Passe-Fil du Montant
37	4	Amortisseur	87	1	Écrou 1/4"
38	1	Autocollant d'Avertissement	88	2	Bague de la Tige de l'Amortisseur
39	1	Plateforme de Marche	89	1	Boîtier du Montant Gauche
40	1	Courroie Mobile	90	1	Boîtier du Montant Droit
41	1	Repose-Pied Gauche	91	1	Jambe Prolongatrice Droite
42	1	Repose-Pied Droit	92	2	Roue Arrière
43	2	Guide-Courroie	93	1	Jambe Prolongatrice Gauche
44	1	Boîtier Gauche du Cadre	94	1	Plateau Gauche
45	4	Bague 3/8"	95	2	Ventilateur
46	2	Rondelle de Butée 3/8"			
47	2	Rondelle de Butée 1/2"			
48	1	Contrôleur			
49	2	Rondelle Étoilée #8			
50	1	Support du Contrôleur			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
96	1	Console	111	2	Écrou 1/4"
97	1	Boîtier de l'Enceinte Acoustique Gauche	112	1	Poignée de Réglage
98	1	Grille de l'Enceinte Acoustique Gauche	113	1	Embout de la Poignée
99	2	Enceinte Acoustique	114	4	Bague de l'Amortisseur
100	1	Base de la Console	115	2	Support de la Tige de l'Amortisseur
101	1	Plateau Droit	116	1	Tige de l'Amortisseur
102	1	Grille de l'Enceinte Acoustique Droite	117	2	Roue de l'Amortisseur
103	1	Boîtier de l'Enceinte Acoustique Droite	118	4	Plaque de l'Amortisseur
104	1	Clé/Pince	119	4	Ressort de l'Amortisseur
105	2	Embout du Cadre de la Console	120	1	Embout Arrière Gauche
106	1	Cadre de la Console	121	1	Embout Arrière Droit
107	4	Attache de Fil	122	8	Plaque du Repose-Pied
108	2	Bague 1/2"	123	8	Embout Arrière Droit
109	1	Détecteur du Rythme Cardiaque du Torse	124	2	Butée de la Roue de l'Amortisseur
110	2	Boulon 1/4" x 1 1/2"	125	1	Ventilateur du Plateau
			126	1	Boîtier du Ventilateur du Plateau
			127	2	Bague du Moteur
			128	1	Filtre
			*	—	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 NETL24714.2 R0915A

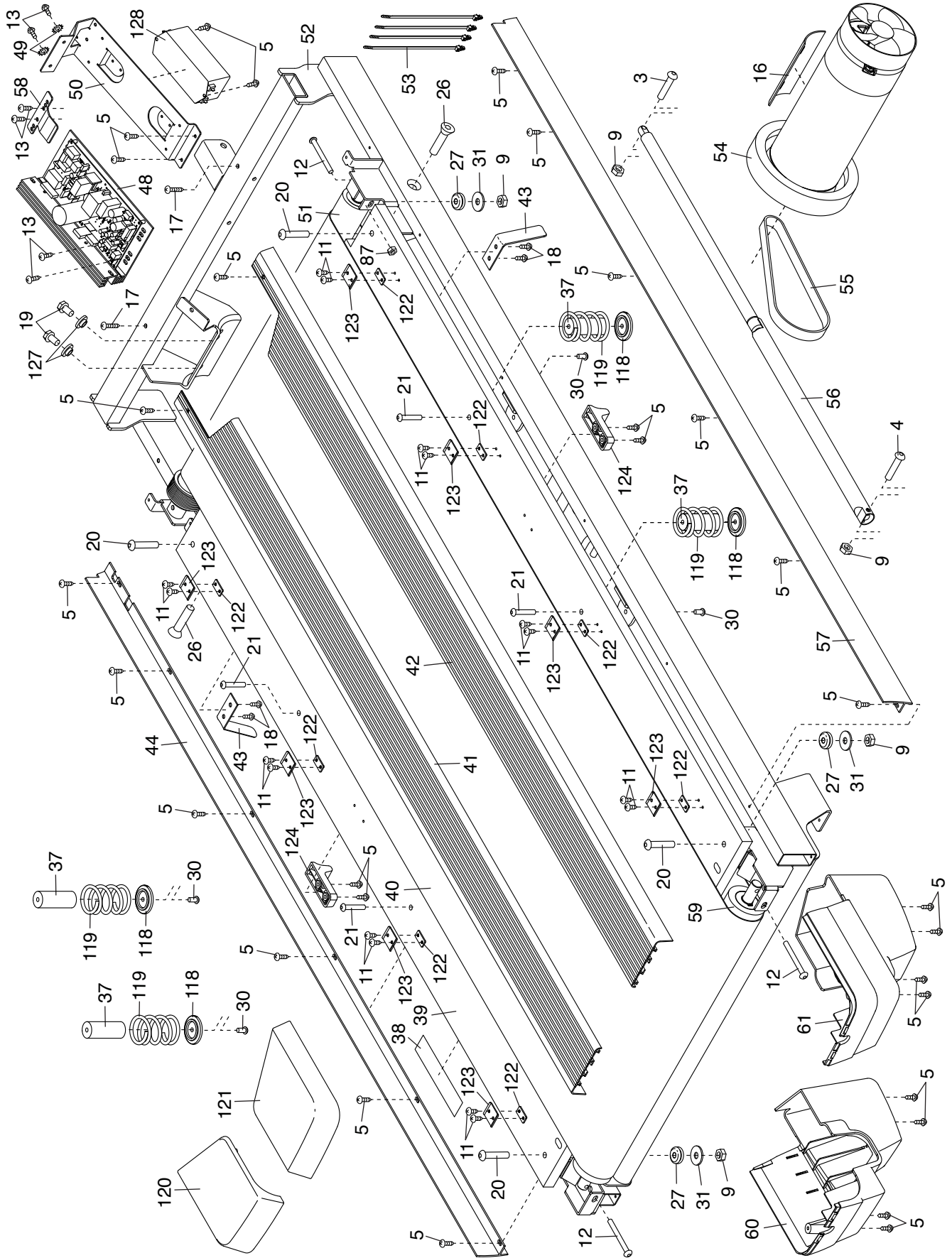


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle NETL24714.2 R0915A

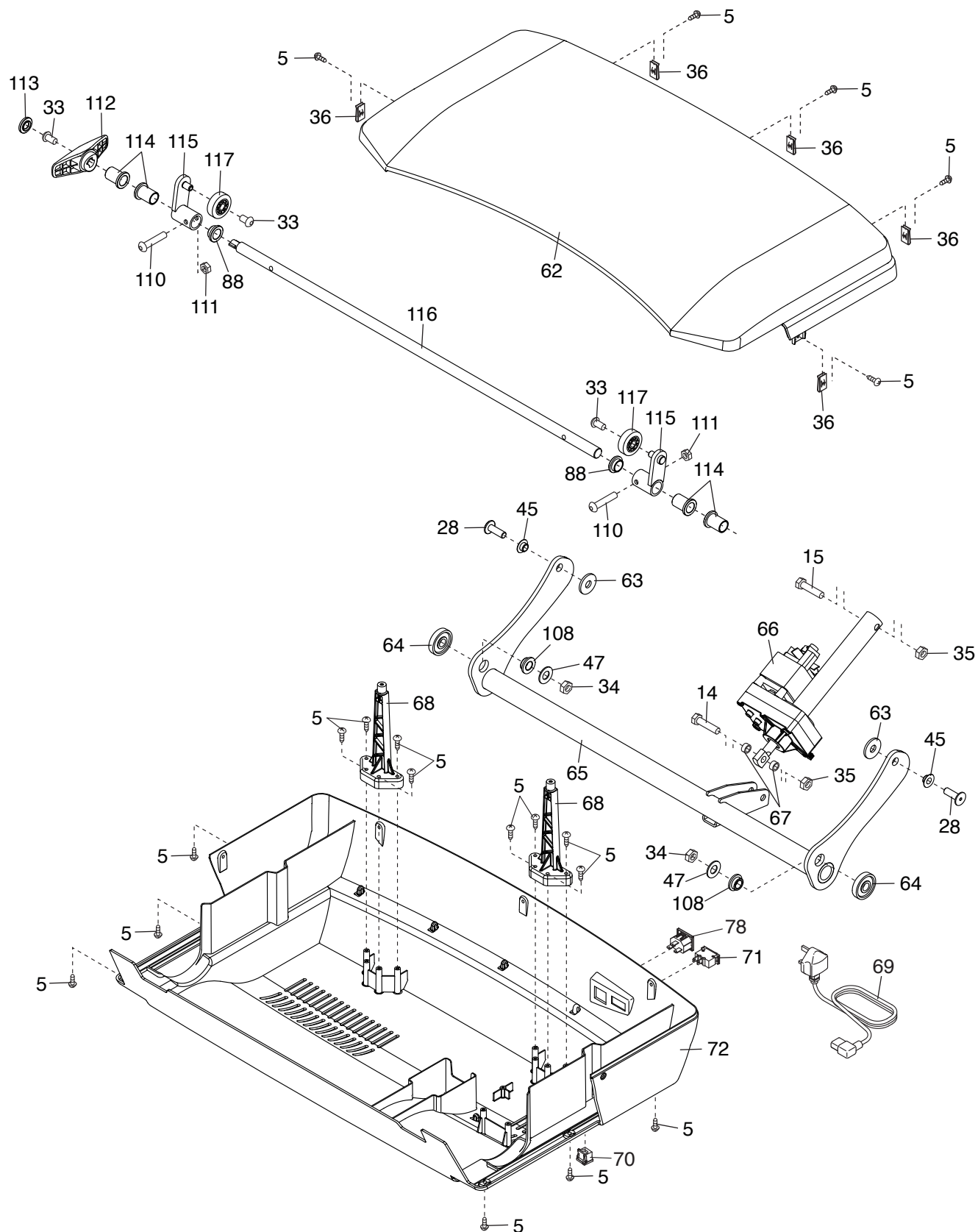


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle NETL24714.2 R0915A

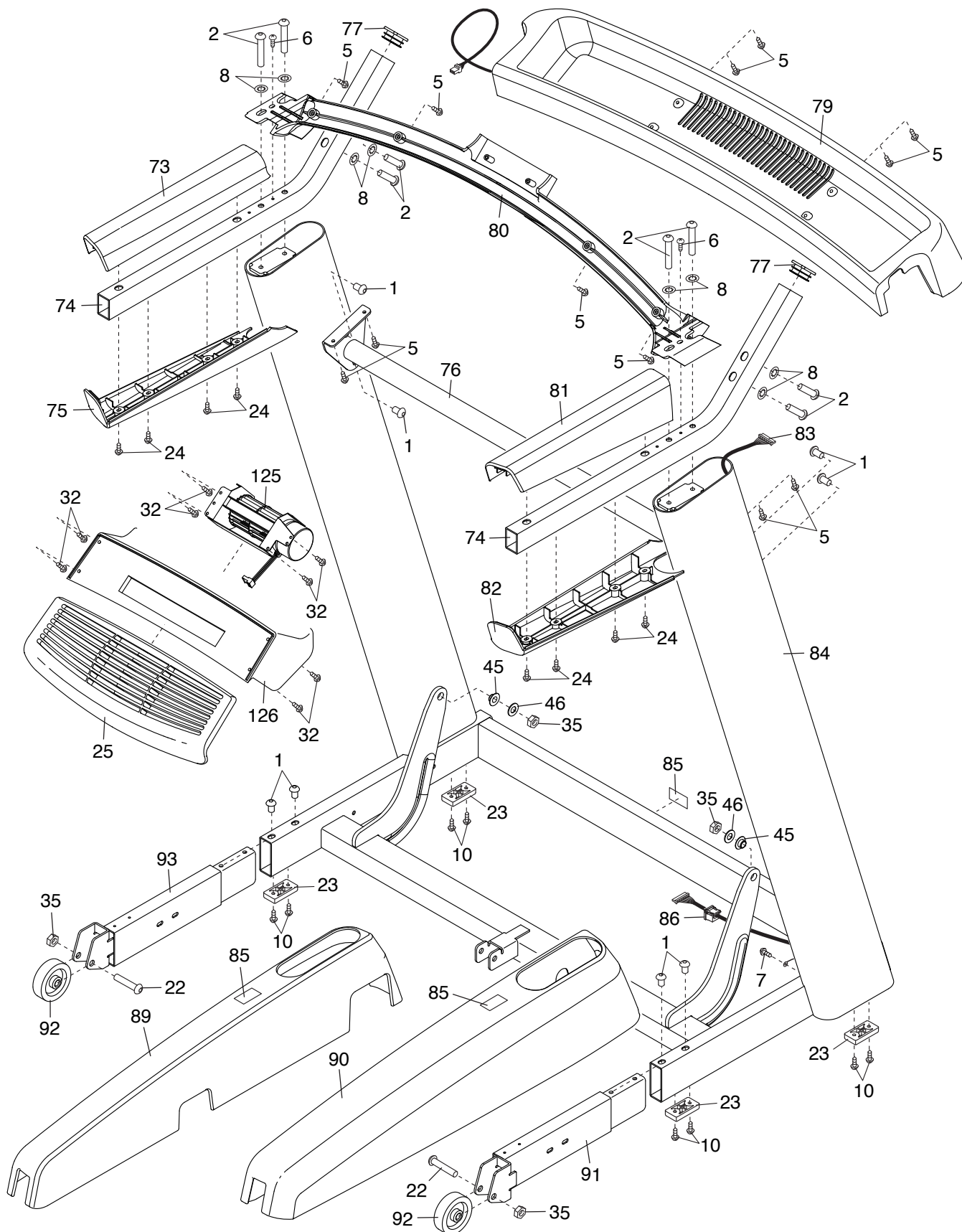
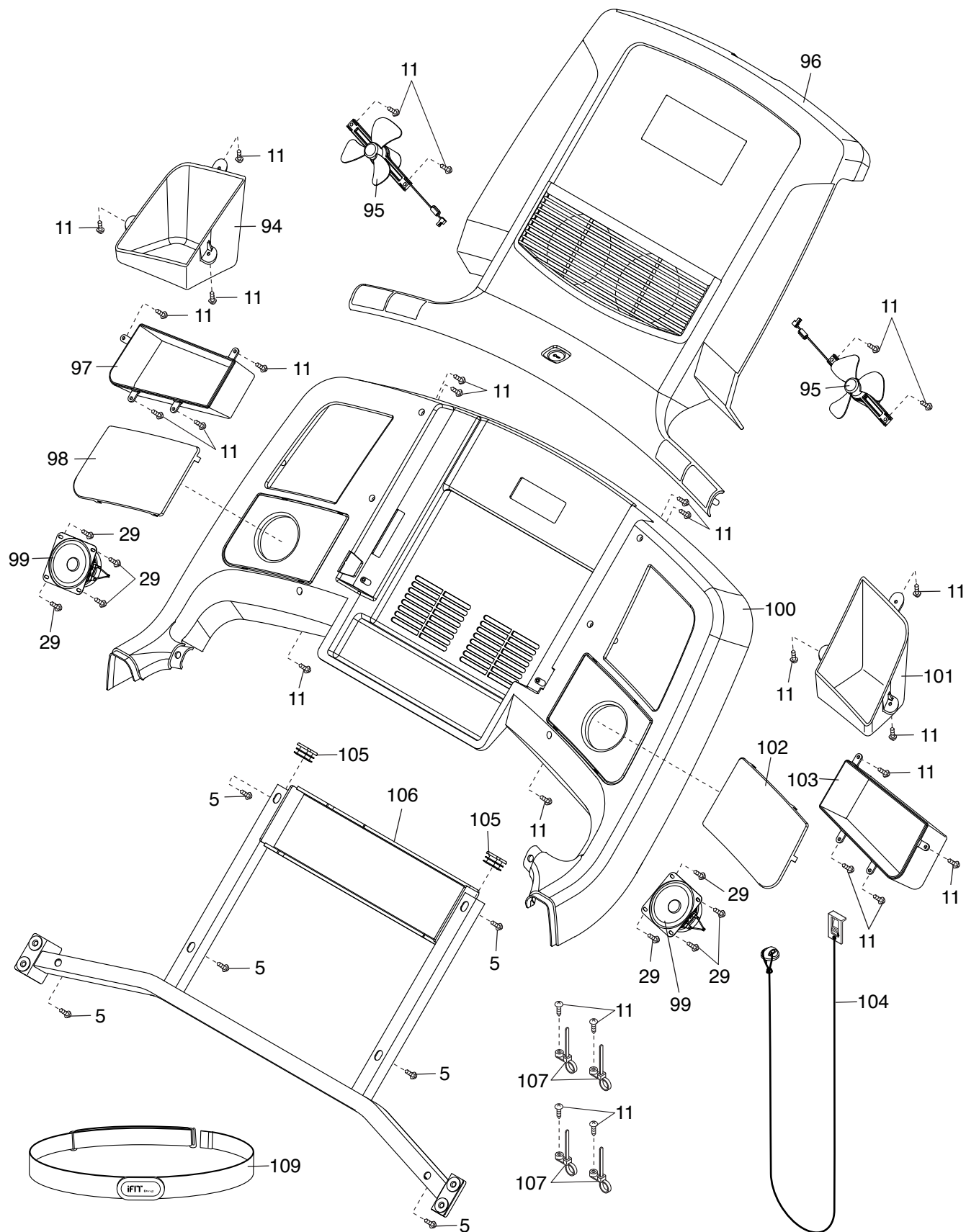


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N°. du Modèle NETL24714.2 R0915A



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.

