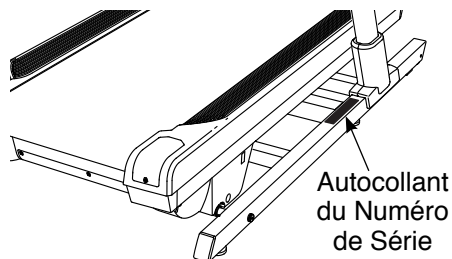


NordicTrack[®] **X9i** INCLINE TRAINER

N° du Modèle NETL29714.1

N° de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

Site Internet : www.iconsupport.eu

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11

Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

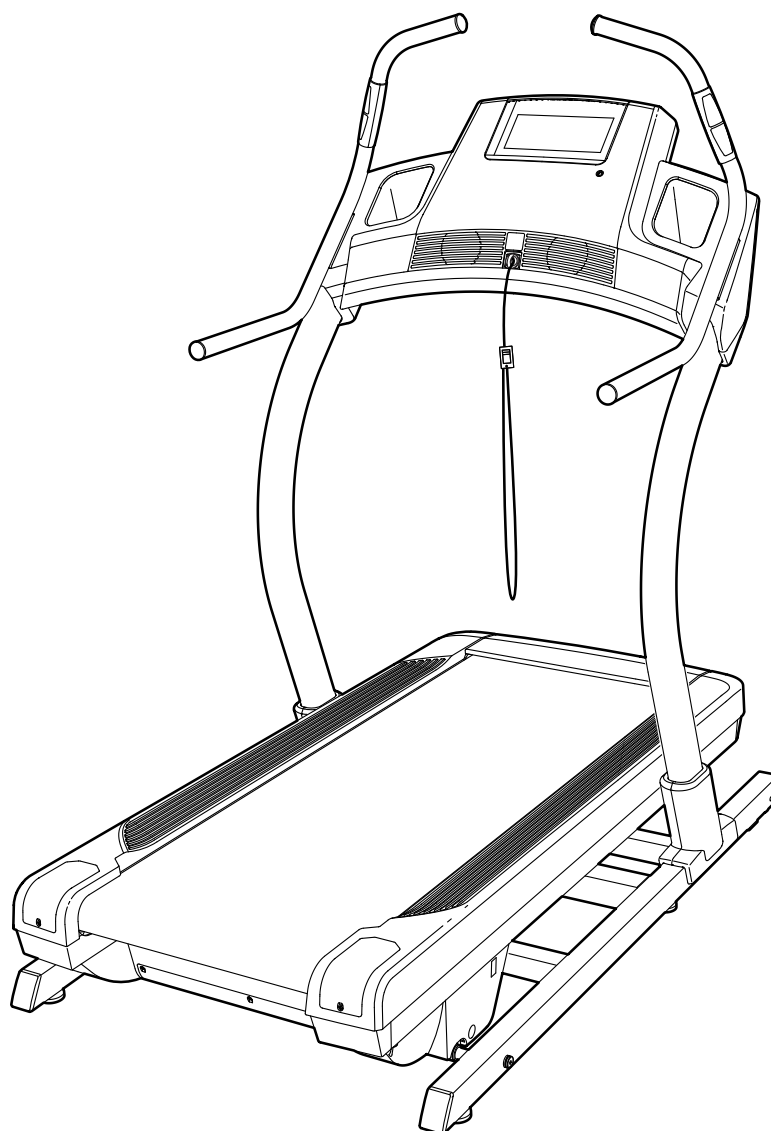
Fax : +33 (0) 1305 62 730

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

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



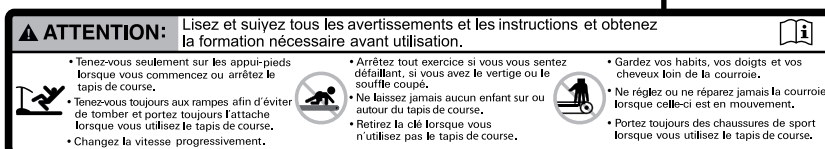
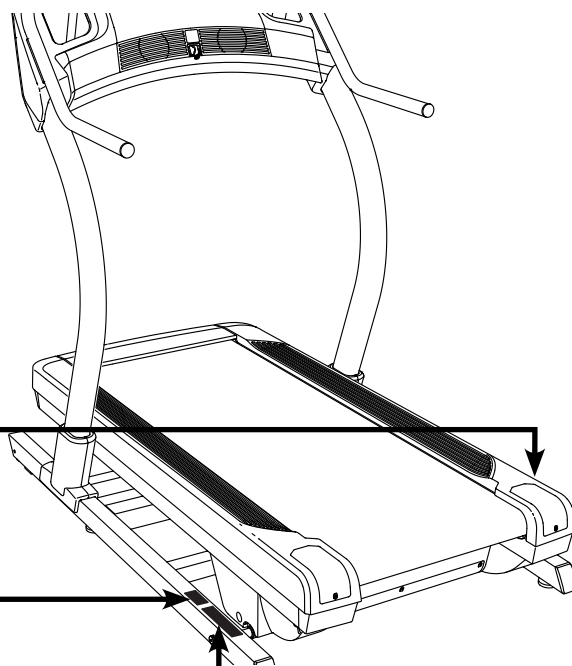
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE	11
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE	12
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE	27
ENTRETIEN ET SOLUTIONS	28
CONSEILS POUR L'EXERCICE	31
LISTE DES PIÈCES	33
SCHÉMA DÉTAILLÉ	35
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



ATTENTION : pour diminuer le risque de blessures graves, lisez toutes les précautions et instructions de ce manuel, ainsi que tous les avertissements indiqués sur votre tapis de course inclinable avant d'utiliser ce dernier. 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 de l'tapis de course inclinable 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. N'utilisez l'tapis de course inclinable que de la manière décrite dans ce manuel.
4. L'tapis de course inclinable est conçu pour l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas l'tapis de course inclinable à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. Gardez l'tapis de course inclinable à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas l'tapis de course inclinable dans un garage ou sur une terrasse couverte, ni près de l'eau.
6. Installez l'tapis de course inclinable sur une surface plane en prévoyant au moins 2,4 m d'espacement à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. N'installez pas l'tapis de course inclinable sur une surface qui entrave les événements. Placez un tapis sous l'tapis de course inclinable pour protéger le revêtement du sol.
7. Ne faites pas fonctionner l'tapis de course inclinable dans une pièce où des produits aérosol sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'tapis de course inclinable en tout temps.
9. L'tapis de course inclinable ne devrait pas être utilisé par des personnes ayant un poids de plus de 159 kg.
10. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois de prendre place sur l'tapis de course inclinable.
11. Portez des vêtements sport appropriés lors de l'utilisation de l'tapis de course inclinable. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'tapis de course inclinable. 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 l'tapis de course inclinable les pieds nus, en ne portant que des chaussettes ou en sandales.*
12. Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 12) 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.
15. N'actionnez jamais la courroie mobile lorsque l'appareil est hors fonction. Ne faites pas fonctionner l'tapis de course inclinable si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, ou si l'tapis de course inclinable ne fonctionne pas correctement. (Voir la section ENTRETIEN ET SOLUTIONS à la page 28, si l'tapis de course inclinable ne fonctionne pas correctement).

16. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser l'tapis de course inclinable (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 14). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course inclinable.
17. Montez toujours sur les repose-pieds quand vous allumez ou éteignez la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course inclinable.
18. Quand une personne marche sur le tapis de course inclinable, le bruit de l'appareil augmente.
19. Gardez vos doigts, cheveux et vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.
20. L'tapis de course inclinable peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement pour éviter les changements de vitesse brusques.
21. 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.
22. Ne laissez pas l'tapis de course inclinable en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, pousser l'Interrupteur à la position Off (d'arrêt) (voir le schéma à la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débrancher le cordon d'alimentation lorsque l'tapis de course inclinable est inutilisé.
23. Ne tentez pas de déplacer l'tapis de course inclinable avant qu'il soit correctement assemblé. (Voir ASSEMBLAGE à la page 7 et COMMENT PLIER ET DÉPLACER L'EXERCISEUR INCLINABLE à la page 27.) Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg pour élever, abaisser ou déplacer l'tapis de course inclinable.
24. N'introduisez aucun objet dans les ouvertures de l'tapis de course inclinable.
25. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course inclinable chaque fois qu'il est utilisé.
26. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer l'tapis de course inclinable et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans le 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.
27. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire 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 l'avant-gardiste NORDICTRACK® X91 INTERACTIVE INCLINE TRAINER. Le X91 X91 INTERACTIVE INCLINE TRAINER offre une gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos séances d'entraînement à domicile plus agréables et efficaces.

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

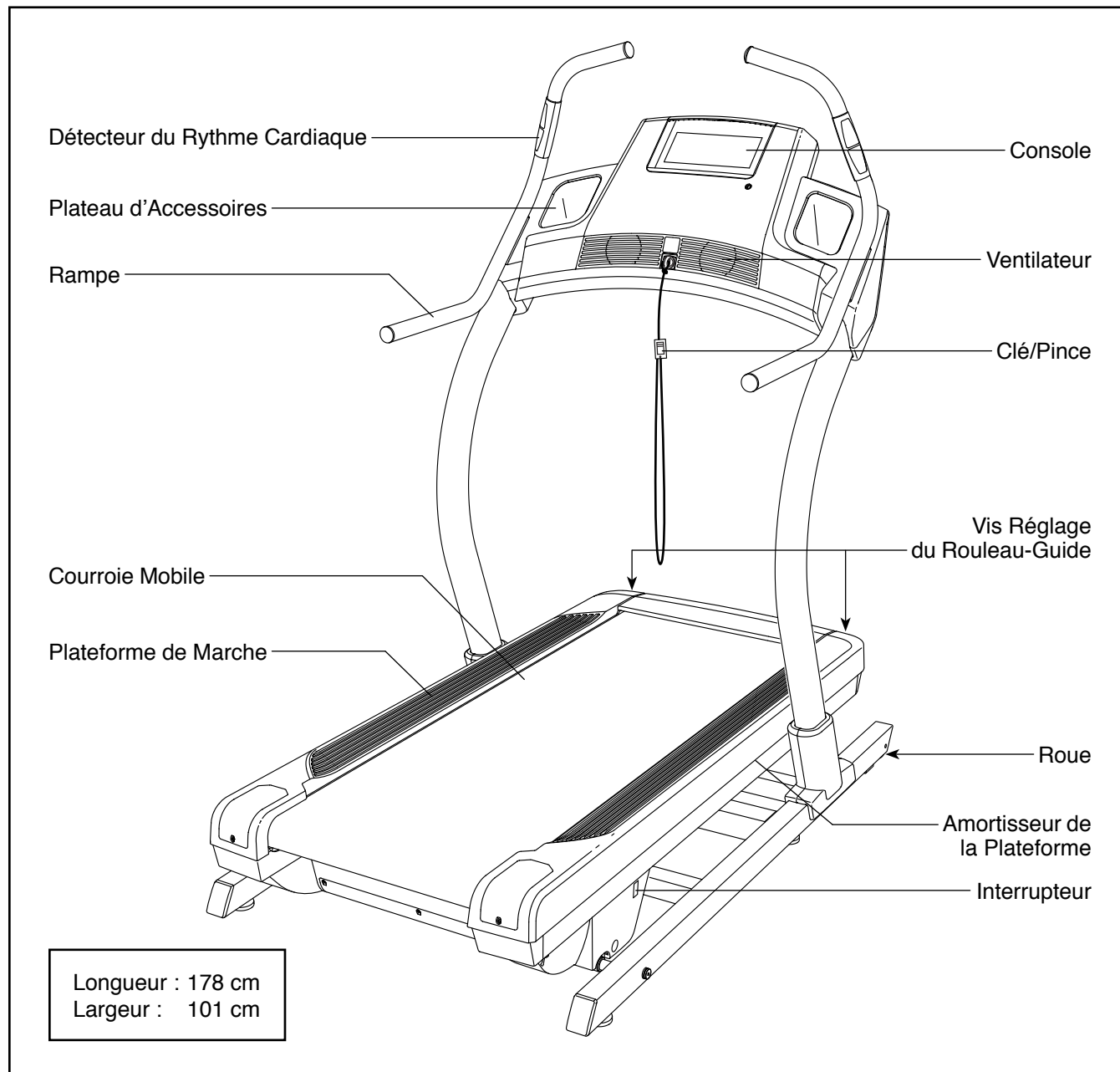
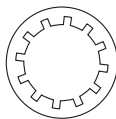
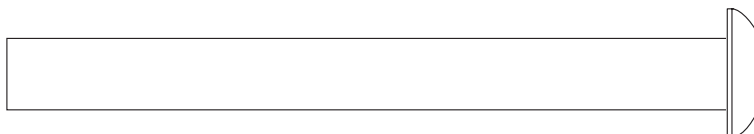


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

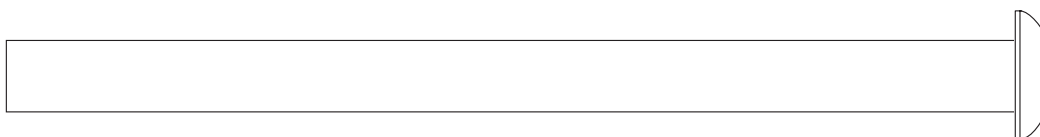
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire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



3/8" Rondelle Étoilée (3)–8



3/8" x 3 3/4" Vis (2)–2



3/8" x 5 1/4" Vis (1)–2

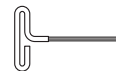
ASSEMBLAGE

- 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 extérieure de l'tapis de course inclinable. Ceci est normal. S'il y a présence de substance graisseuse sur l'tapis de course inclinable, délogez-la à l'aide d'un linge doux et d'un nettoyant léger non abrasif.

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

- L'assemblage requiert les outils suivants :

les clés hexagonales incluses

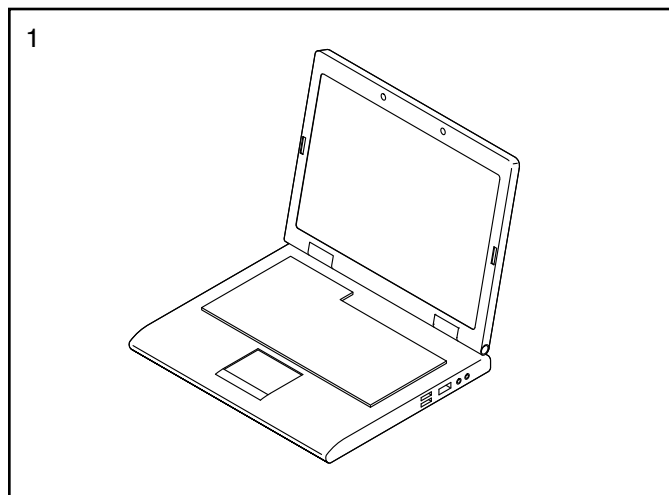


Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

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

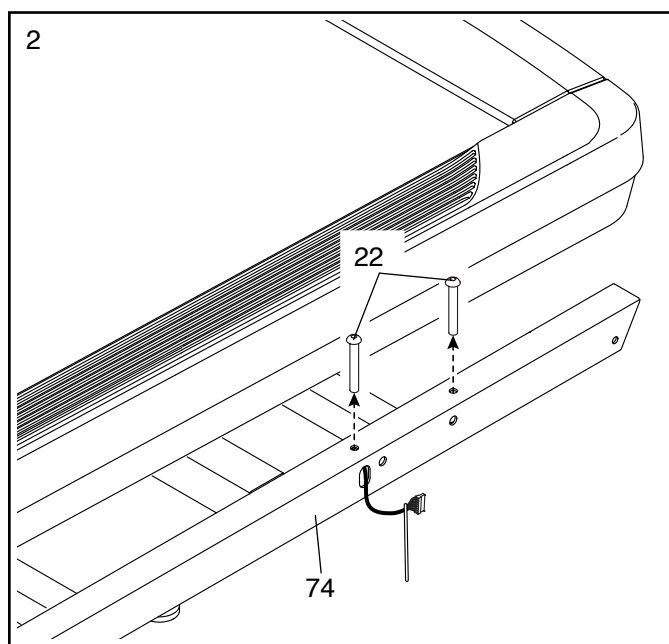
- pour activer votre garantie
- pour vous épargner du temps lors d'une communication avec le Service à la Clientèle
- pour nous permettre de vous informer des mises à niveaux et des offres

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.

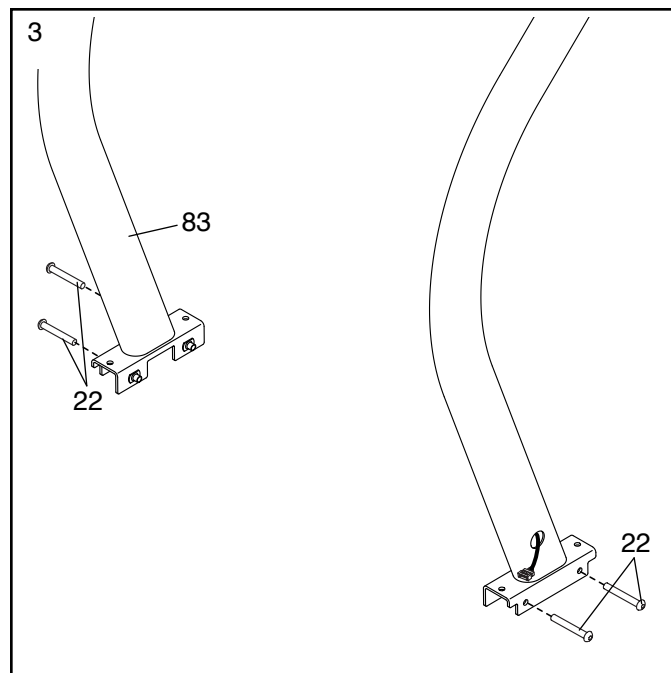


2. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.

Retirez les quatre Vis 3/8" x 2 3/4" (22) de la Base (74) (un seul côté est illustré). **Conservez les Vis.**



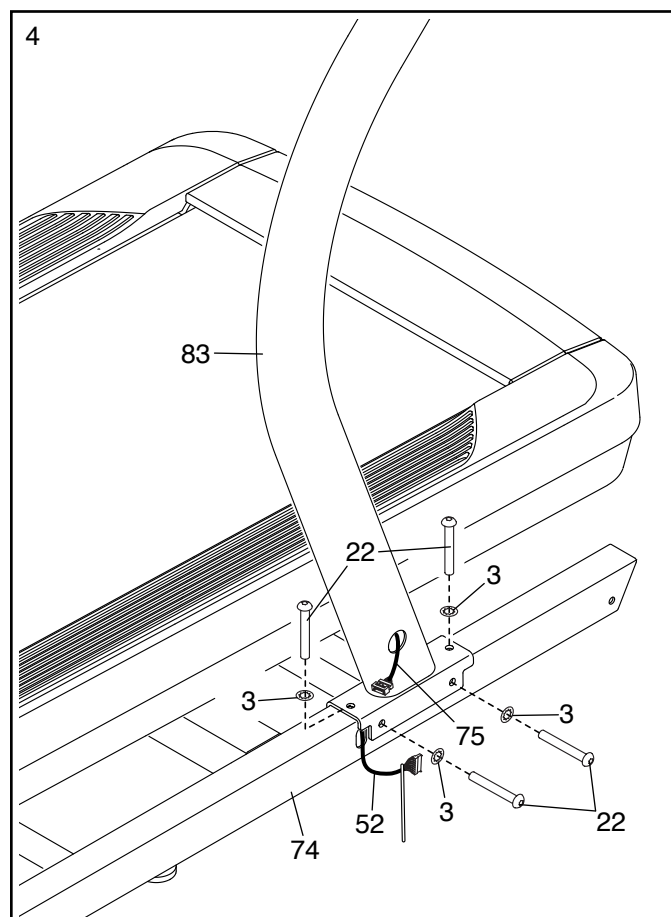
3. Retirez les quatre Vis 3/8" x 2 3/4" (22) hors des Montants (83). **Conservez les Vis.**



4. Posez les Montants (83) sur la Base (74). **Veillez à ce que l'orifice avec le Fil du Montant (75) soit situé au côté droit.**

Attachez le Montant (83) à la Base (74) à l'aide de quatre des Vis 3/8" x 2 3/4" (22) tout juste retirées et quatre Rondelles Étoilées 3/8" (3). **Assurez-vous que le Fil de la Base (52) n'est pas coincé. Ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

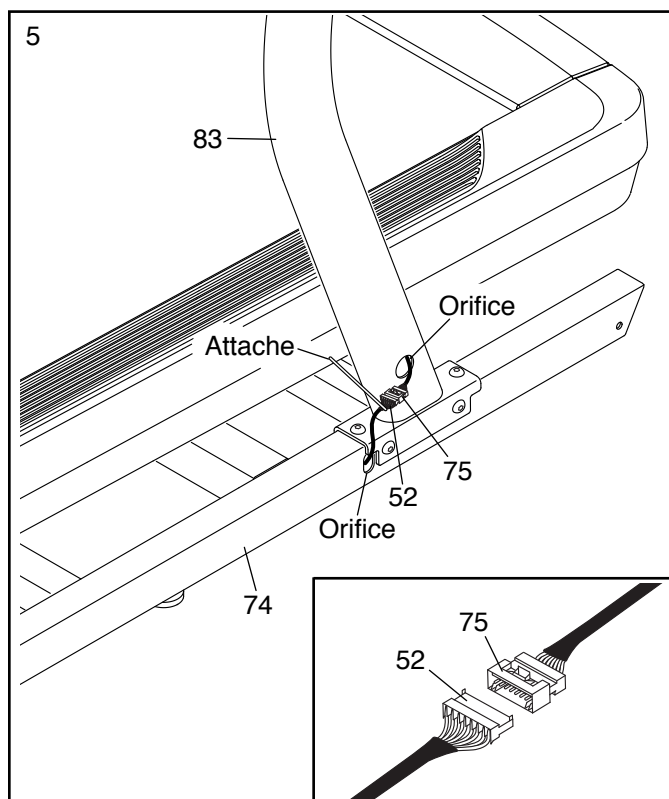
Attachez le Montant gauche (non illustré) de la même manière. Remarque : le côté gauche ne comporte aucun fil. **Vissez complètement l'ensemble des huit Vis 3/8" x 2 3/4" (22).**



5. Reliez le Fil de la Base (52) au Fil du Montant (75).

Reportez-vous au schéma encadré. Les connecteurs doivent glisser aisément l'un dans l'autre de façon à s'emboîter. Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayez. SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHÉ.

Retirez ensuite l'attache du Fil de la Base (52) et introduisez les fils dans les orifices du Montant (83) droit et de la Base (74).

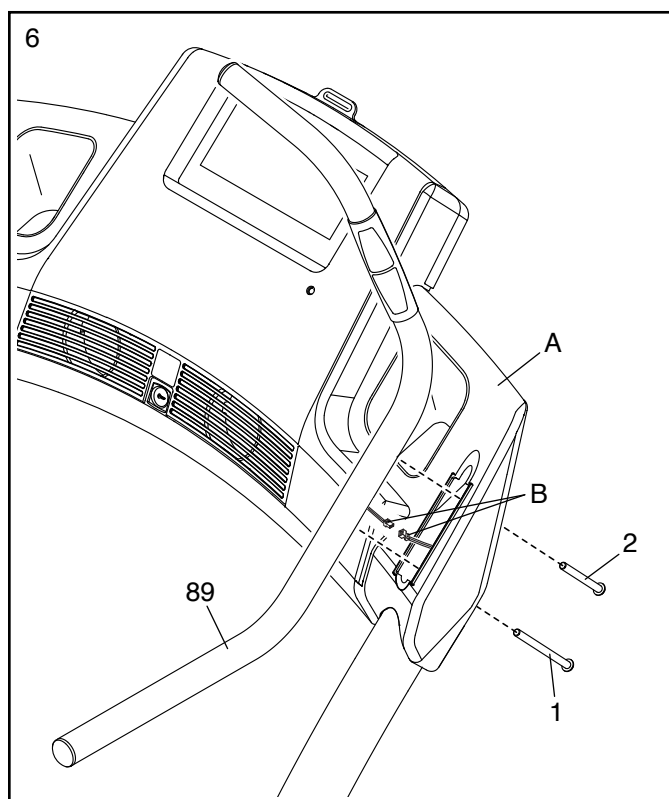


6. Identifiez la Rampe Droite (89). Tenez la Rampe Droite près du côté droit de l'assemblage de la console (A) et branchez les deux fils du détecteur cardiaque (B).

Installez la Rampe Droite (89) sur l'assemblage de la console (A). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est coincé.**

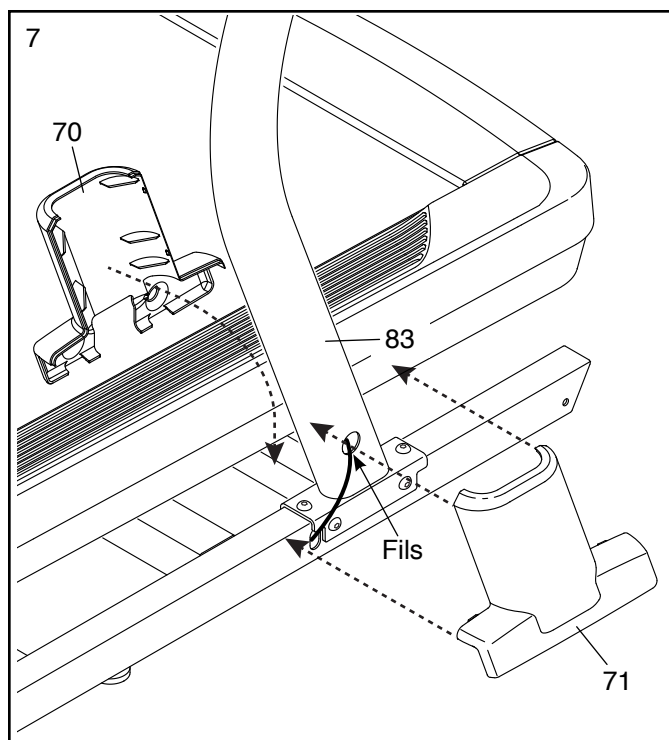
Attachez la Rampe Droite (89) à l'aide d'une Vis $3/8'' \times 5 \frac{1}{4}''$ (1) et d'une Vis $3/8'' \times 3 \frac{3}{4}''$ (2). **Engagez les deux Vis avant d'en serrer l'une ou l'autre.**

Attachez la Rampe Gauche (non illustrée) de la même manière.



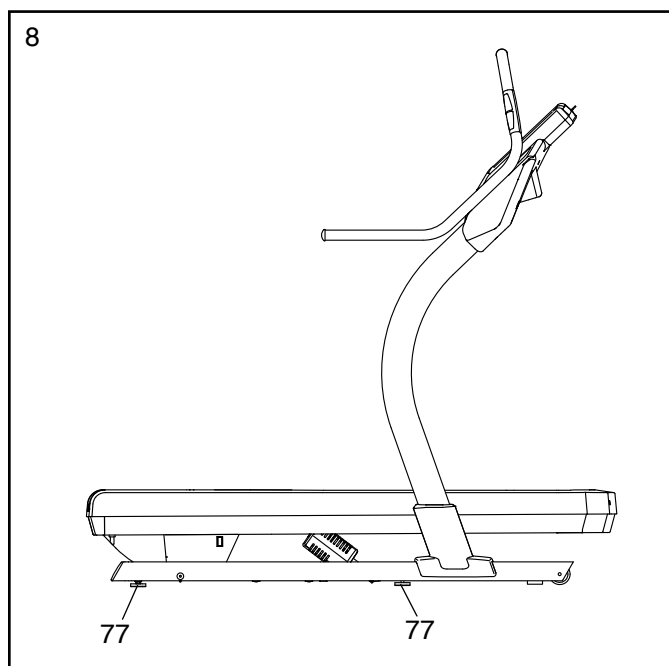
7. Faites glisser le Boîtier Interne Droit du Montant (70) sur l'extrémité inférieure du Montant (83) droit. Pressez le Boîtier Externe Droit du Montant (71) contre le Boîtier Interne Droit du Montant jusqu'à l'emboîter en place. **Assurez-vous qu'aucun fil n'est coincé.**

Attachez le Boîtier Interne Gauche du Montant et le Boîtier Externe Gauche du Montant (non illustrés) de la même manière.
Remarque : le côté gauche est dépourvu de fils.



8. Au besoin, déplacez l'tapis de course inclinable vers l'endroit voulu (voir COMMENT DÉPLACER L'EXERCISEUR INCLINABLE à la page 27).

Une fois l'tapis de course inclinable situé à l'endroit où il sera utilisé, veillez à ce que l'appareil soit fermement appuyé au sol. Si l'tapis de course inclinable oscille même légèrement, tournez le Pied de Nivellement (77) selon le besoin jusqu'à éliminer le balancement.

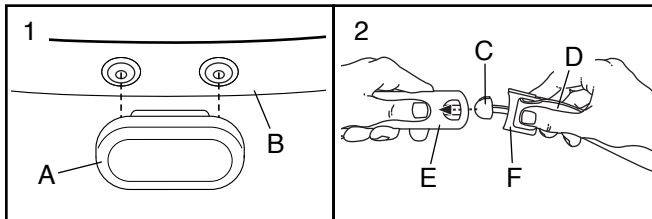


9. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser l'tapis de course inclinable.** Conservez les clés hexagonales comprises dans un endroit sûr. Le réglage de la courroie mobile s'effectue à l'aide de l'une des clés hexagonales (voir la page 29). Placez un tapis sous l'tapis de course inclinable pour protéger le revêtement du sol. Pour éviter d'endommager console, gardez l'tapis de course inclinable à l'abri de l'ensoleillement direct.

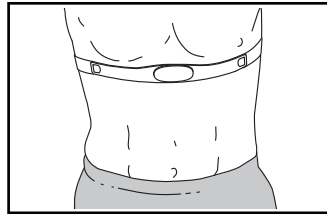
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE

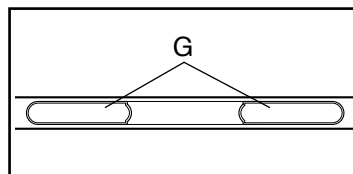
Si votre détecteur du rythme cardiaque ressemble au détecteur illustré sur le schéma 1, enfoncez le transmetteur (A) dans les attaches sur la sangle du torse (B). Si votre détecteur du rythme cardiaque ressemble au détecteur illustré sur le schéma 2, enfoncez la languette (C) sur la sangle du torse (D) 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 (122°F) ou inférieures à -10° C (14°F).
- 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 INCLINABLE

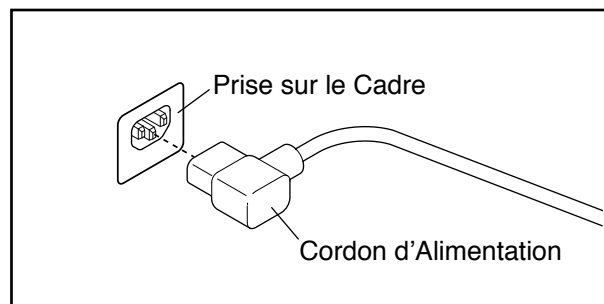
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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.**

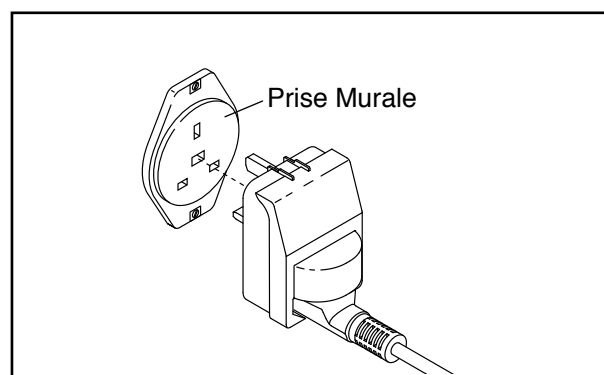
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre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

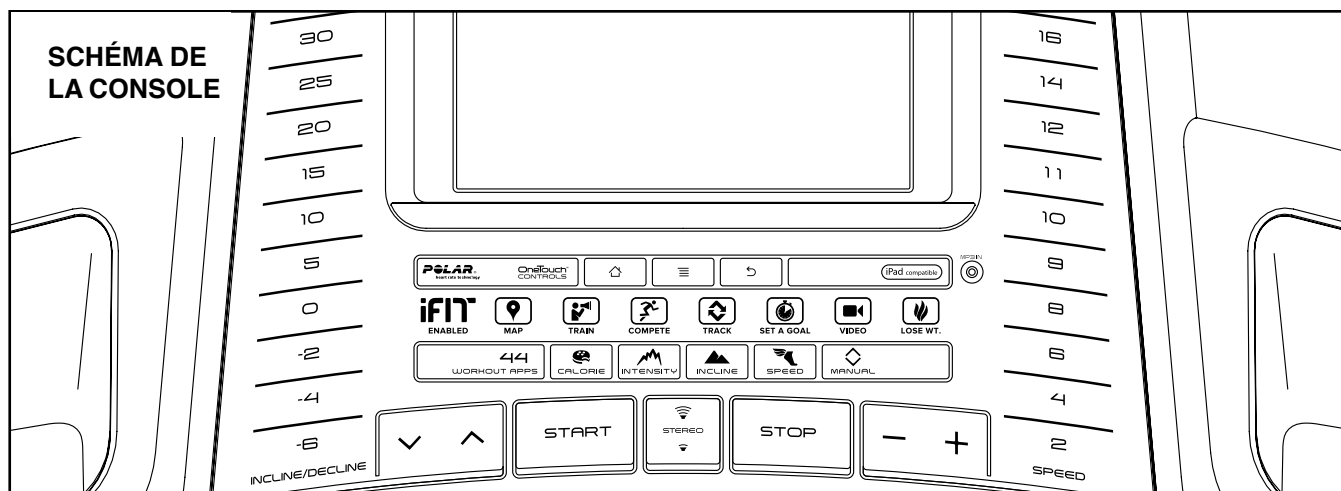
Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

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.





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.

RÉALISEZ VOS OBJECTIFS DE MISE EN FORME AVEC iFIT.COM

Grâce à votre nouveau matériel d'exercice activé iFit, un éventail de fonctions 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.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

Cet tapis de course inclinable perfectionné offre une gamme de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus agréables et plus efficaces.

En mode manuel, il est possible de changer la vitesse et l'inclinaison de l'tapis de course inclinable 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 règle automatiquement la vitesse et l'inclinaison de l'tapis de course inclinable 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.

Il est également possible d'utiliser votre tablette pour gérer la vitesse et l'inclinaison de l'tapis de course inclinable ou pour accéder aux entraînements.

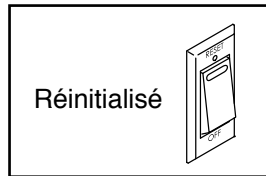
Vous pouvez même naviguer sur Internet ou écouter votre musique ou vos livres sonores préférés durant l'entraînement grâce à la chaîne audio de la console.

Pour mettre en marche l'appareil, voir la page 14.
Pour apprendre à utiliser l'écran tactile, voir la page 14. **Pour configurer la console**, voir la page 15.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

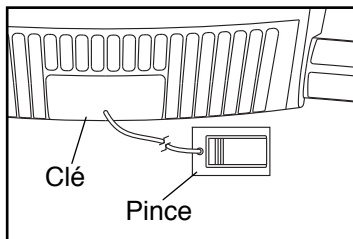
IMPORTANT : si l'tapis de course inclinable a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composantes électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 12). Ensuite, localisez l'Interrupteur du cadre de l'tapis de course inclinable situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'Interrupteur à la position de Reset (réinitialisation).



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition de l'tapis de course inclinable 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 jusqu'à la position de réinitialisation, avant l'introduction de la clé. Pour désactiver le mode démo, reportez-vous à l'étape 7 de la page 22.

Ensuite, tenez-vous debout sur les repose-pieds de l'tapis de course inclinable. Localisez la pince reliée à la clé et glissez-la à 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.**

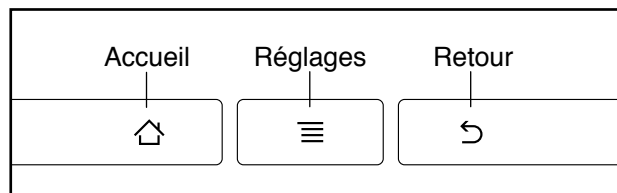


Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir l'étape 4 à la page 22. Pour la concision, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux kilomètres.

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 16). 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 sur le 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 dirigée vers le haut. Pour utiliser des caractères majuscules multiples, touchez de nouveau le bouton fléché. Pour revenir au clavier des minuscules, touchez une troisième fois le bouton fléché. Pour effacer le dernier caractère, touchez le bouton portant une flèche pointant vers l'arrière et un X.
- Utilisez les 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 21). Pressez la touche de retour pour revenir à l'écran précédent.



COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant l'utilisation initiale de l'tapis de course inclinable, 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 25 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 21 et à l'étape 2 de la page 24, puis sélectionnez le mode de maintenance. Ensuite, reportez-vous à l'étape 3 de la page 24 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 24 et étalonnez le mécanisme d'inclinaison de l'tapis de course inclinable.

4. Créez un compte iFit.

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

Le navigateur affichera la page d'accueil du iFit.com. Suivez les directives du site Web pour vous inscrire sur iFit. Remarque : pour des détails concernant le déplacement dans le navigateur, voir la page 23.

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 présente page. **Pour effectuer un entraînement intégré**, voir la page 17. **Pour effectuer un entraînement à objectif personnalisable**, voir la page 19. **Pour effectuer un entraînement de prise du pouls**, voir la page 20. **Pour effectuer un entraînement iFit**, voir la page 20.

Pour utiliser le mode des réglages du matériel, voir la page 21. **Pour utiliser la chaîne audio**, voir la page

23. **Pour utiliser le navigateur Internet**, voir la page 23. **Pour utiliser le mode de maintenance**, voir la page 24. **Pour utiliser le mode de réseau sans fil**, voir la page 25. **Pour utiliser la console avec votre tablette**, voir la page 26.

IMPORTANT : si des pellicules en plastique recouvrent la console, retirez-les. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures d'athlète propres lorsque vous utilisez l'tapis de course inclinable. Lors de l'utilisation initiale de l'tapis de course inclinable, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie au besoin (voir la page 29).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 14. **Remarque : il peut s'écouler une minute avant que la console soit prête à fonctionner.**

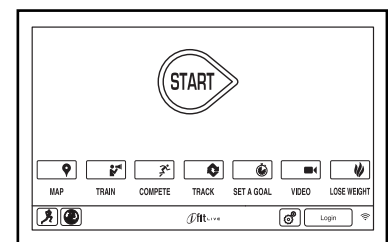
2. Sélectionnez le menu principal.

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 pour revenir en tout temps au menu principal.

3. Faites démarrer la courroie mobile et réglez la vitesse.

Touchez le bouton Start (démarrer) ou pressez la touche Start de la console pour actionner la courroie mobile. Vous

pouvez également presser la touche Manual (manuel) de la console, puis toucher ensuite le bouton Resume (repandre) 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, 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 relancer la courroie mobile, pressez la touche Start.

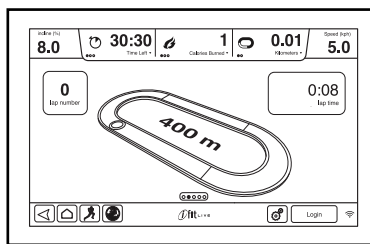
4. Changez l'inclinaison de l'tapis de course inclinable, au besoin.

Pour changer l'inclinaison de l'tapis de course inclinable, pressez les touches d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison) ou l'une des touches Incline/Dcline (incliner/redresser) numérotées. Chaque fois que l'une des touches est pressée, l'inclinaison change graduellement jusqu'à correspondre à l'inclinaison du 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 24).

5. Suivez vos progrès 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 l'tapis de course inclinable, l'écran peut afficher les données suivantes sur l'entraînement :

- Le degré d'inclinaison de l'tapis de course inclinable
- 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 de votre 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)

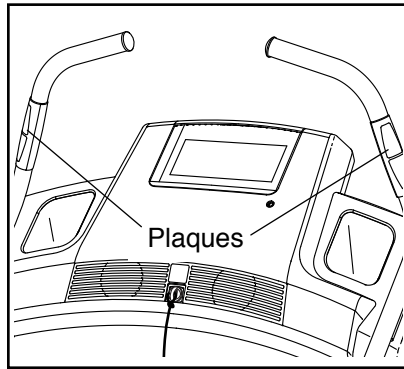
Au besoin, réglez l'intensité sonore en pressant les touches de hausse et de baisse de l'intensité sonore de la console.

Pour interrompre l'entraînement, touchez l'un des boutons du menu à l'écran ou pressez la touche Stop de la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume ou pressez la touche 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 : lorsque 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 11.

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.

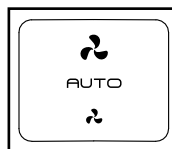


Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous debout sur les repose-pieds** et appuyez les paumes de vos mains contre les plaques pendant environ dix secondes ; **évit**ez de déplacer vos mains. Une fois votre pouls détecté, la fréquence cardiaque s'affiche. **Pour la lecture la plus exacte de 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 les touches d'augmentation et de diminution du ventilateur pour en sélectionner le régime ou le mode automatique, ou pour désactiver le ventilateur.



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.

Une fois terminée l'utilisation de l'tapis de course inclinable, poussez l'Interrupteur à la position Off (d'arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation.

IMPORTANT : Les composantes électriques de l'tapis de course inclinable risquent de s'user prématurément si cette directive n'est pas suivie.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. **Introduisez la clé dans la console.**

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 14.

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. 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 divers 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. 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, l'tapis de course inclinable 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. 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 (et) de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas, vous pouvez l'annuler manuellement en pressant les touches Speed (vitesse) ou Incline (inclinaison). **Si vous pressez une touche Speed**, vous pouvez ensuite régler manuellement la vitesse (voir l'étape 3 à la page 15). **Si vous pressez une touche Incline**, vous pouvez ensuite régler manuellement l'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 16). **Pour revenir au réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison programmé de l'entraînement**, touchez le bouton Follow Workout (suivre l'entraînement).

Pour interrompre l'entraînement, touchez le bouton noir 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 ou pressez la touche Start (démarrer). Pour mettre fin à l'entraînement, touchez le bouton End Workout (cesser l'entraînement).

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

4. Suivez vos progrès aux écrans.

Reportez-vous à l'étape 5 de la page 16. 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 17.

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 7 de la page 17.

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

Reportez-vous à l'étape 8 de la page 17.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À OBJECTIF PERSONNALISABLE

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 14.

2. Sélectionnez le menu principal.

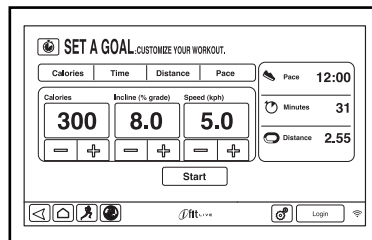
Reportez-vous à l'étape 2 de la page 15.

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 des calories que vous brûlerez durant l'entraînement.



4. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start (démarrer) 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.

L'entraînement se déroulera comme dans le mode manuel (voir la page 15).

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 des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel des calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids.

5. Suivez vos progrès aux écrans.

Reportez-vous à l'étape 5 de la page 16.

6. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 6 de la page 17.

7. Activez le ventilateur, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 7 de la page 17.

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

Reportez-vous à l'étape 8 de la page 17.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE RYTHME CARDIAQUE

Les entraînements de prise du pouls déterminent automatiquement la vitesse et l'inclinaison de l tapis de course inclinable 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 du rythme cardiaque du torse fourni.

Pour obtenir plus d'informations sur le détecteur du rythme cardiaque du torse, voir la page 11.

2. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 14.

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) 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.

6. Suivez vos progrès aux écrans.

Reportez-vous à l'étape 5 de la page 16.

7. Activez le ventilateur, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 7 de la page 17.

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

Reportez-vous à l'étape 8 de la page 17.

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 25). Un compte iFit est également requis.

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 14.

2. Sélectionnez le menu principal.

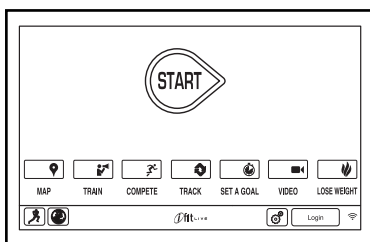
Reportez-vous à l'étape 2 de la page 15.

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 le prochain entraînement du programme correspondant. 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 historique d'entraînement, touchez le bouton Track (piste). Pour sélectionner un entraînement d'objectif personnalisable, touchez le bouton Set A Goal (établir un objectif) (voir la page 19).

Remarque : vous pouvez également presser l'une des touches iFit de la console pour sélectionner un entraînement iFit.

Pour changer d'utilisateur sur le même compte iFit, 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 des 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 18.

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

6. Suivez vos progrès aux écrans.

Reportez-vous à l'étape 5 de la page 16. 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 17.

8. Activez le ventilateur, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 7 de la page 17.

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

Reportez-vous à l'étape 8 de la page 17.

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

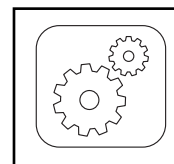
COMMENT UTILISER LE MODE DES RÉGLAGES DU MATÉRIEL

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Introduisez la clé dans la console (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 14).

Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 à la page 15). 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 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 l'tapis de course inclinable. Choisissez une heure de mise à jour qui corresponde à un moment où vous utilisez habituellement l'tapis de course inclinable 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 de l'tapis de course inclinable 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 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 inclinable.

Vous pouvez désactiver la clé de sorte à permettre l'utilisation de l'tapis de course inclinable 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 comporte un code d'accès de protection des enfants destiné à prévenir l'emploi de l'tapis de course inclinable 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 Reset Screen Timeout (réinitialisation d'écran de sûreté) pour afficher une liste de périodes. Ensuite, sélectionnez le délai voulu. Touchez le bouton de retour à l'écran.

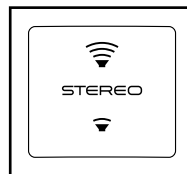
13. Quittez le mode des réglages du matériel.

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 14.

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, visitez le support.iFit.com pour obtenir de l'aide.

COMMENT UTILISER LE MODE DE MAINTENANCE

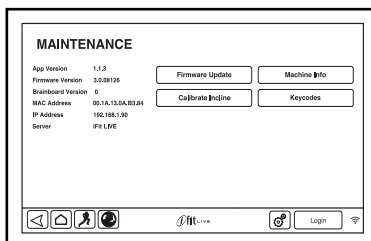
1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Reportez-vous à l'étape 1 de la page 21.

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 de l'tapis de course inclinable.



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 (actualisation du micrologiciel) pour vérifier la disponibilité de mises à jour du micrologiciel sur votre réseau sans fil. L'actualisation débutera automatiquement.

Pour éviter d'endommager l'tapis de course inclinable, 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, l'tapis de course inclinable se mettra hors fonction, puis de nouveau en fonction. Si tel n'est pas le cas, poussez l'Interrupteur à la position Off (d'arrêt). Attendez plusieurs secondes et poussez ensuite l'Interrupteur à la position de 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 mécanisme d'inclinaison de l'tapis de course inclinable.

Touchez le bouton Calibrate Incline (étalonner l'inclinaison). Ensuite, touchez le bouton Begin (début) pour étalonner le mécanisme d'inclinaison. L'tapis de course inclinable 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 les animaux de compagnie, les pieds et les objets à l'écart de l'tapis de course inclinable lors de l'étalonnage du mécanisme d'inclinaison. En cas d'urgence, retirez la clé hors 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 inclinable. Après 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 21.

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 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 du réseau (Network) 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 14.

Lorsque la console est 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, visitez le support.iFit.com pour obtenir de l'aide.

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 UTILISER LA CONSOLE AVEC VOTRE TABLETTE

Remarque : pour connecter votre tablette sur la console, vous devez accéder à un réseau sans fil (voir la page 25). Un compte iFit et une appli iFit sont également requis. **Accédez au www.iFit.com pour établir un compte iFit ou accédez à App StoreSM ou Google Play^{MD} pour acheter et télécharger l'appli iFit pour iPod ou l'appli iFit pour Android.**

1. Établissez une connexion sans fil sur la console.

Reportez-vous à la page 25. Remarque : la console et votre tablette doivent être connectées sur le même réseau sans fil.

2. Accédez à l'appli iFit de votre tablette et ouvrez votre compte iFit.

3. Établissez une connexion sans fil sur votre tablette.

Connectez votre tablette sur le réseau sans fil choisi à l'étape 1. Touchez le bouton de connexion de votre tablette. Pressez ensuite la touche Stop (arrêt) de la console pour confirmer que vous utiliserez la tablette pour commander l'tapis de course inclinable.

4. Commandez l'tapis de course inclinable à partir de votre tablette.

Une fois établie une connexion sans fil entre votre tablette et la console, vous pouvez commander l'tapis de course inclinable à l'aide des options de la tablette. À partir de la tablette, vous pouvez accéder à des entraînements, ainsi que régler la vitesse et l'inclinaison. **Remarque : une fenêtre contextuelle masquera l'écran de la console, mais les touches de cette dernière demeureront fonctionnelles en plus des commandes de la tablette.**

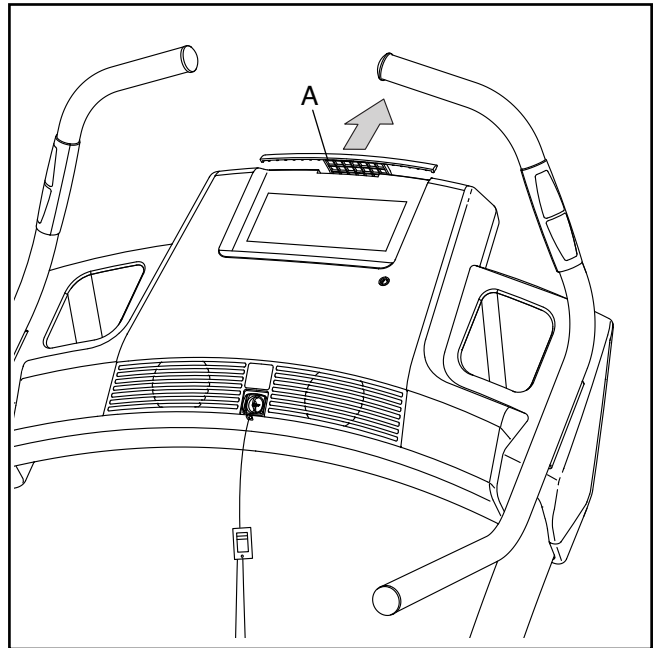
5. Fermez la session et quittez l'appli iFit.

Pour cesser d'utiliser votre tablette, touchez le lien au coin supérieur droit de cette dernière pour fermer la session.

Pour plus d'informations sur l'appli iFit , accédez au www.iFit.com.

COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

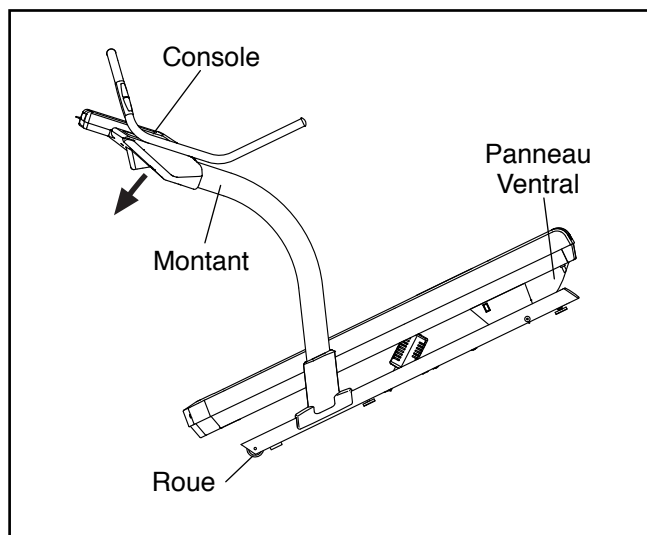
Fixez votre tablette à la console durant l'utilisation de l'tapis de course inclinable. Tirez le porte-tablette (A) vers le haut et posez la tablette sur la console. Le porte-tablette maintiendra ensuite votre tablette en place.



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE

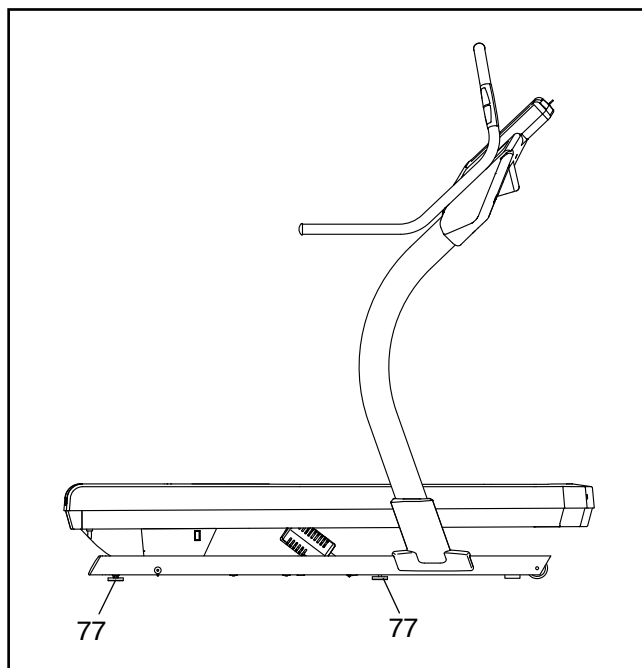
Avant de déplacer l'tapis de course inclinable, introduisez la clé dans la console, réglez l'appareil au niveau d'inclinaison maximum et débranchez le cordon d'alimentation.

Étant donné la taille et le poids de l'tapis de course inclinable, son déplacement requiert la participation de deux ou trois personnes. Tenez les montants fermement près de la console. Faites basculer l'tapis de course inclinable vers arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues. **ATTENTION : pour diminuer le risque de blessures et d'endommagement de l'tapis de course inclinable, n'utilisez pas le panneau ventral en plastique pour soulever l'appareil. Ne tirez pas la console.**



Faites rouler avec précaution l'tapis de course inclinable sur les roues jusqu'à l'endroit souhaité et abaissez-le à la l'horizontale. **ATTENTION : pour diminuer les risques de blessures, faites preuve de grande prudence lors du déplacement de l'tapis de course inclinable. Ne tentez pas de déplacer l'tapis de course inclinable sur des surfaces irrégulières.**

Veillez à ce que l'tapis de course inclinable soit fermement posé au sol. Si l'tapis de course inclinable oscille même légèrement, tournez le Pied de Nivellement (77) selon le besoin jusqu'à éliminer le balancement.



ENTRETIEN ET SOLUTIONS

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 inclinable chaque fois qu'il est utilisé.

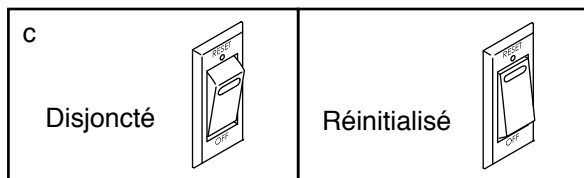
Nettoyez régulièrement l'tapis de course inclinable et maintenez la courroie mobile propre et sèche. **Pressez d'abord l'Interrupteur à la position Off (d'arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation.** Essuyez les pièces externes de l'tapis de course inclinable à l'aide d'un linge humide et d'un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez aucun liquide directement sur l'tapis de course inclinable. Pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart des liquides.** Ensuite, asséchez soigneusement l'tapis de course inclinable à l'aide d'une serviette douce.

SOLUTIONS

La plupart des problèmes de l'tapis de course inclinable peuvent être résolus en suivant les simples étapes 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

- Veillez à brancher le cordon d'alimentation sur une prise correctement mise à la terre (voir la page 12). 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.
- Une fois le cordon d'alimentation branché, assurez-vous que la clé est complètement introduite dans la console.
- Vérifiez l'Interrupteur de l'tapis de course inclinable 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

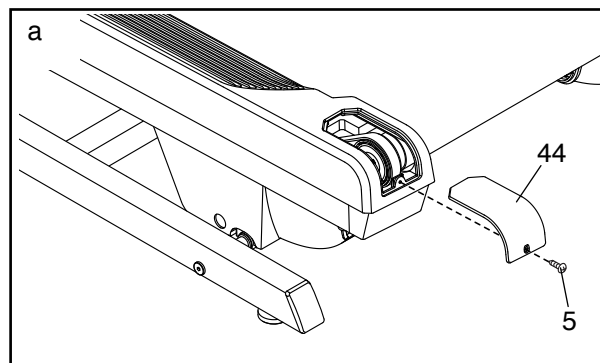
- Vérifiez l'Interrupteur (voir le schéma C à gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé de la console, puis réintroduisez-la.
- Si l'tapis de course inclinable 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

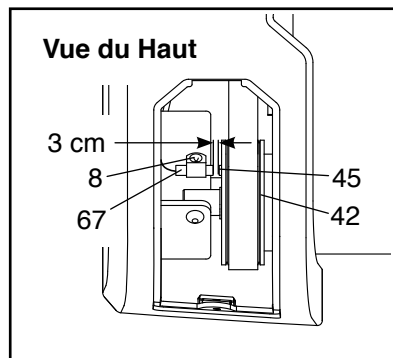
- La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition de l'tapis de course inclinable chez les marchands. Si l'écran demeure activé lorsque la clé est retirée, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, reportez-vous à l'étape 7 de la page 22.

SYMPTÔME : la console n'affiche pas correctement la vitesse et la distance

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Retirez ensuite la Vis #8 x 3/4" (5) indiquée, puis enlevez le Boîtier du Repose-Pieds Gauche (44).



Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (67) et l'Aimant (45) du côté gauche de la Poulie (42). Tournez la Poulie jusqu'à aligner l'Aimant et le Capteur Magnétique.

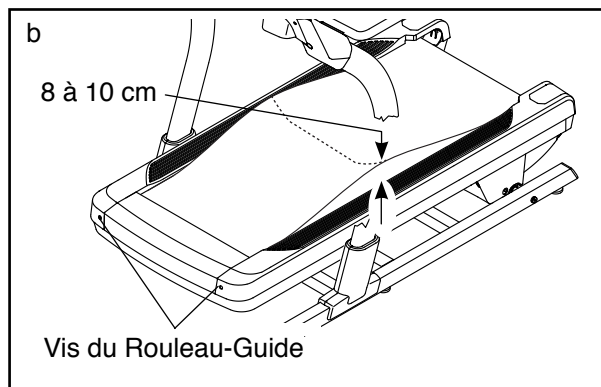


L'écart entre

l'Aimant et le Capteur Magnétique devrait être environ 3 mm. Au besoin, dévissez la Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (8), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez ensuite le Boîtier du Repose-Pieds Gauche à l'aide de la Vis #8 x 3/4" et faites fonctionner l'tapis de course inclinable durant quelques minutes pour vérifier que la lecture de la vitesse est exacte.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit lorsqu'on marche dessus

- 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.
- La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement de l'tapis de course inclinable et endommager la courroie mobile. Réglez d'abord l'inclinaison à 40 pour cent. Retirez ensuite la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux Vis réglage du rouleau-guide dans le sens 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 8 à 10 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 l'tapis de course inclinable pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.

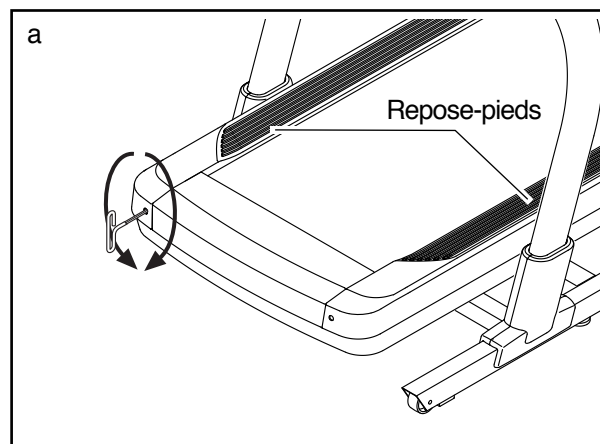


- La courroie mobile de votre tapis de course inclinable est enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. De telles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

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

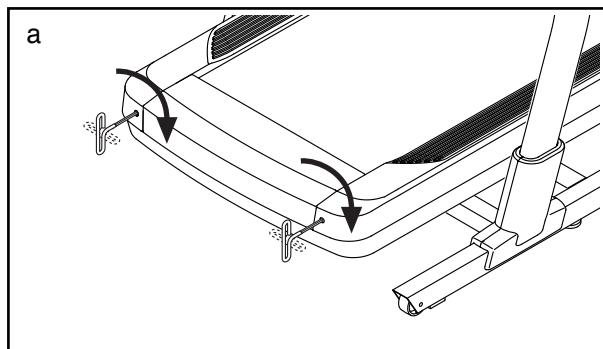
IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager

- 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 l'tapis de course inclinable pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



SYMPTÔME : la courroie mobile dérape lorsqu'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 8 à 10 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 l'tapis de course inclinable pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



SYMPTÔME : le mode iFit ne fonctionne pas correctement

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

SYMPTÔME : le changement de l'inclinaison de l'tapis de course inclinable ne s'effectue pas correctement

- a. Maintenez enfoncées les touches Stop et d'augmentation Speed, 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. L'tapis de course inclinable atteindra automatiquement le niveau d'inclinaison maximum pour ensuite revenir au niveau 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 : impossible de connecter l'tapis de course inclinable sur le réseau sans fil

- a. Assurez-vous que les réglages du sans-fil de votre console sont appropriés (voir 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 : impossible de connecter l'tapis de course inclinable sur ma tablette

- a. Assurez-vous que les réglages du sans-fil de la console sont appropriés (voir la page 25).
- b. Assurez-vous que les réglages de votre réseau sans fil sont appropriés.
- c. Veillez à ce que la console et votre tablette soient connectées sur le même réseau.
- d. Si vous avez encore des questions, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

AVERTISSEMENT : avant

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

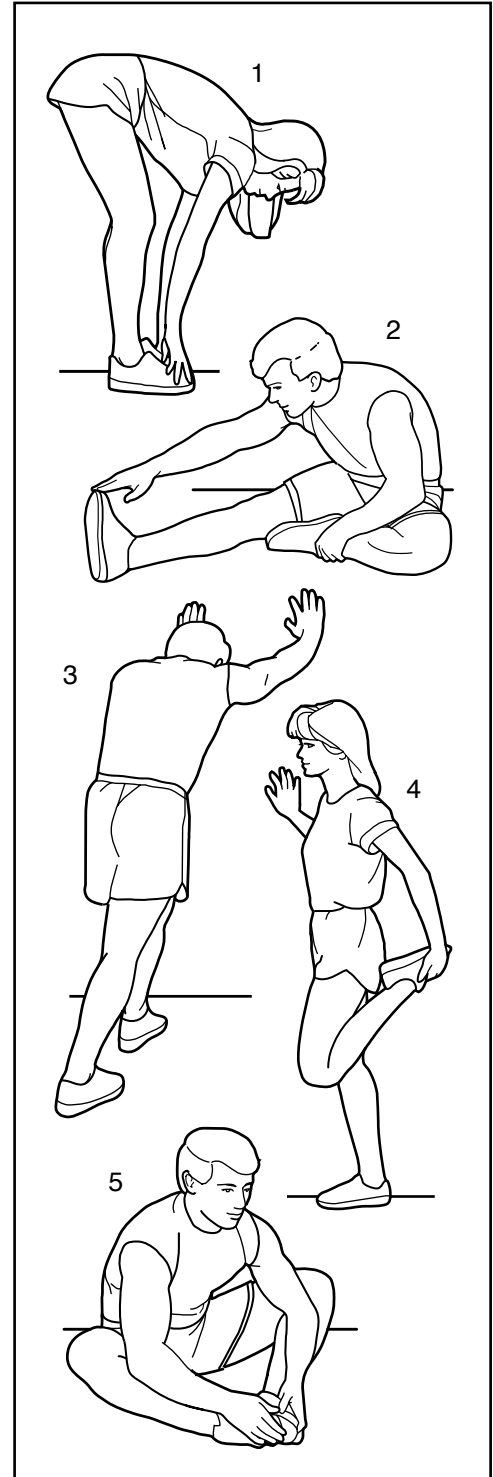
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



LISTE DES PIÈCES

Modèle n° NETL29714.1 R0715A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	2	Vis 3/8" x 5 1/4"	48	1	Capot Avant
2	2	Vis 3/8" x 3 3/4"	49	8	Embout de l'Amortisseur
3	8	Rondelle Étoilée 3/8"	50	4	Ressort
4	2	Vis Autoperçante #8 x 3/4"	51	4	Amortisseur
5	76	Vis #8 x 3/4"	52	1	Fil de la Base
6	4	Vis du Guide-Courroie 3/8"	53	4	Coussin en Caoutchouc
7	3	Vis #8 x 1/2"	54	—	(Non utilisé)
8	1	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	55	1	Boîtier des Composants Électroniques
9	4	Vis à Tête à Rondelle #8 x 3/4"	56	1	Boîtier Supérieur du Moteur d'Inclinaison
10	6	Vis #8 x 5/8"	57	1	Support d'Arrêt d'Inclinaison
11	4	Vis 5/16" x 1 1/2"	58	1	Support Inférieur du Moteur d'Inclinaison
12	2	Vis 1/4" x 1/2"	59	4	Bague du Moteur d'Inclinaison
13	2	Vis 1/4" x 2 1/2"	60	1	Moteur d'Inclinaison
14	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"	61	1	Support des Composants Électroniques
15	1	Boulon 3/8" x 2"	62	1	Contrôleur
16	12	Pince du Capot	63	1	Résistance
17	9	Vis à Métaux #8 x 1/2"	64	1	Moteur de Traction
18	1	Vis 1/4" x 1 1/2"	65	1	Pince du Capteur Magnétique
19	1	Vis 1/4" x 2"	66	1	Cadre
20	2	Boulon du Moteur 5/16"	67	1	Capteur Magnétique
21	2	Vis 3/8" x 2 3/8"	68	1	Boîtier Externe Gauche du Montant
22	8	Vis 3/8" x 2 3/4"	69	1	Boîtier Interne Gauche du Montant
23	2	Rondelle Étoilée #8	70	1	Boîtier Interne Droit du Montant
24	2	Rondelle Étoilée 1/4"	71	1	Boîtier Externe Droit du Montant
25	4	Rondelle Plate 5/16"	72	2	Roue
26	4	Écrou 3/8"	73	2	Coussin de la Base
27	4	Écrou 5/16"	74	1	Base
28	1	Écrou 1/4"	75	1	Fil du Montant
29	2	Guide de la Courroie	76	2	Passe-Fil Rond
30	1	Plateforme de Marche	77	4	Pied de Nivellement
31	1	Courroie Mobile	78	2	Essieu
32	1	Repose-Pied Gauche	79	2	Embout de la Base
33	1	Repose-Pied Droit	80	1	Autocollant d'Avertissement
34	1	Rouleau-Guide	81	2	Autocollant d'Avertissement
35	1	Boîtier du Panneau Ventral	82	2	Pince de la Console
36	1	Panneau Ventral	83	1	Montant
37	1	Interrupteur	84	1	Fil de Mise à la Terre de la Console
38	2	Passe-Fil du Panneau Ventral	85	2	Courte Prise de la Rampe
39	1	Réceptacle	86	4	Embout de la Rampe
40	1	Cordon d'Alimentation	87	2	Assemblage du Détecteur du Rythme Cardiaque
41	7	Attache	88	2	Longue Prise de la Rampe
42	1	Rouleau de Traction/Poulie	89	1	Rampe Droite
43	1	Boîtier du Repose-Pied Droit			
44	1	Boîtier du Repose-Pied Gauche			
45	1	Aimant			
46	1	Courroie			
47	1	Boîtier du Capot Avant			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
90	1	Rampe Gauche	97	1	Détecteur du Rythme Cardiaque du Torse
91	1	Plateau Gauche	98	2	Bague du Pivot du Cadre
92	1	Base de la Console	99	2	Bague du Moteur
93	1	Console	100	1	Isolateur du Moteur
94	1	Plateau Droit	101	1	Filtre
95	1	Clé	*	–	Manuel de l'Utilisateur
96	1	Dos de la Console			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

Modèle n° NETL29714.1 R0715A

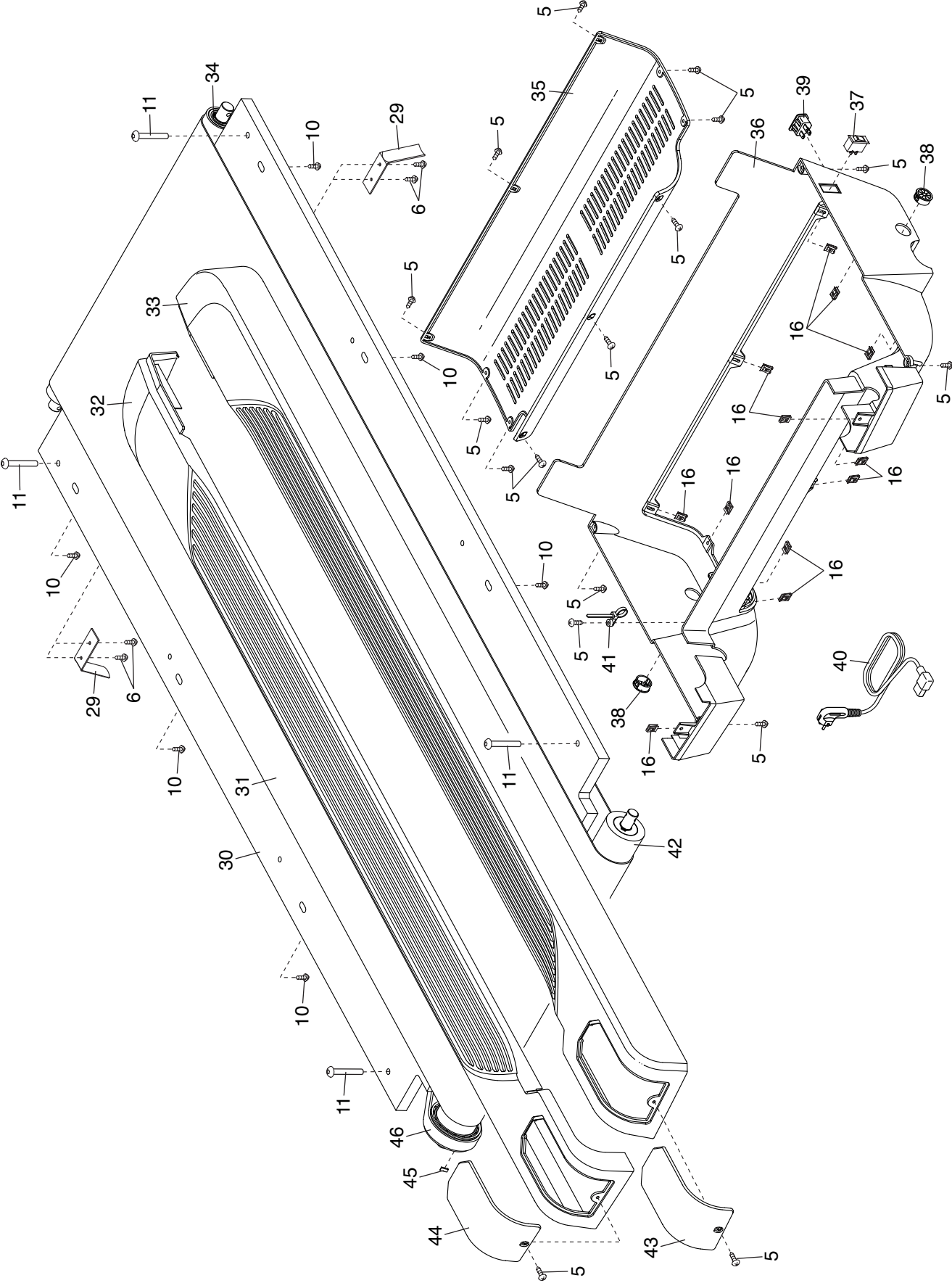


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

Modèle n° NETL29714.1 R0715A

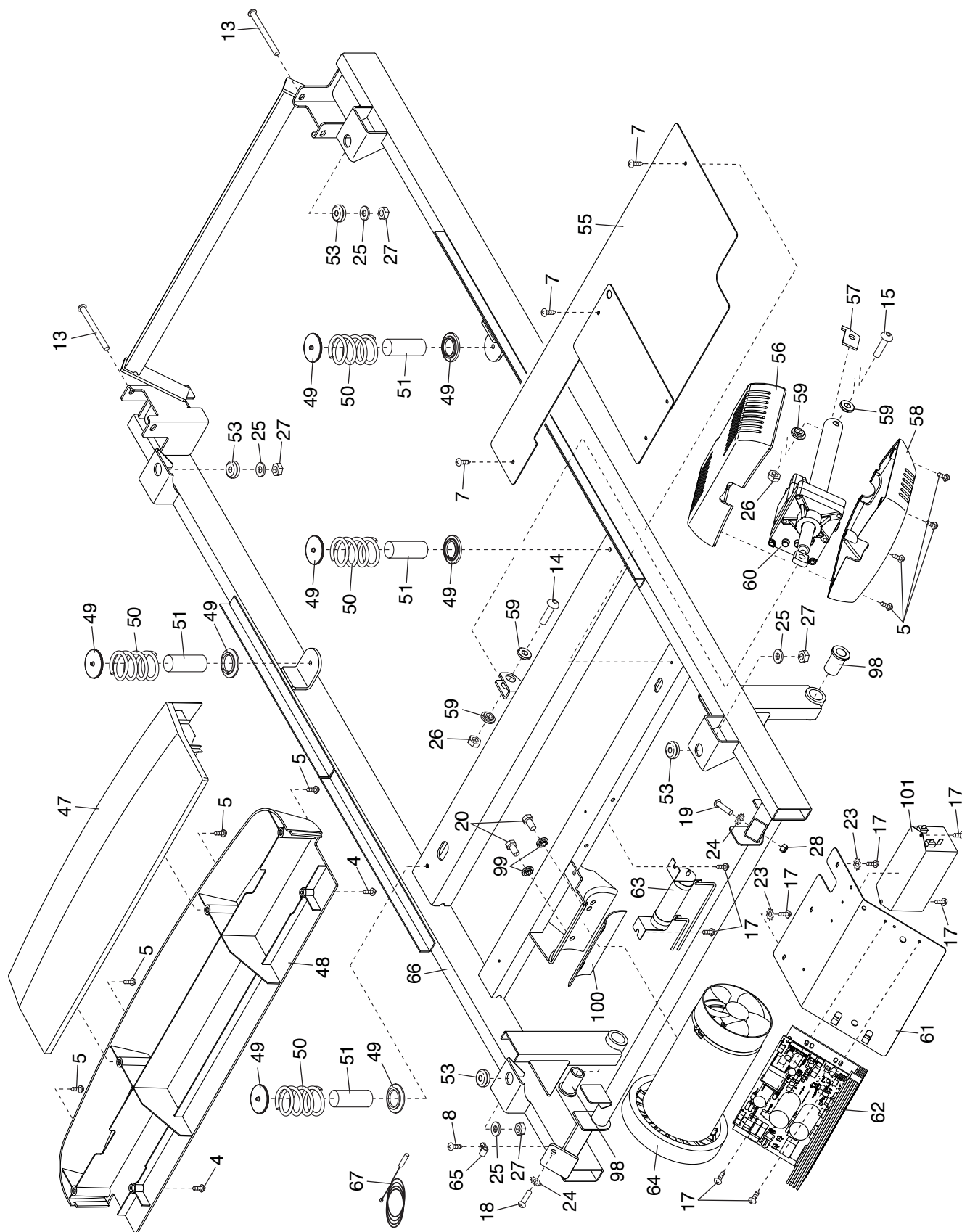
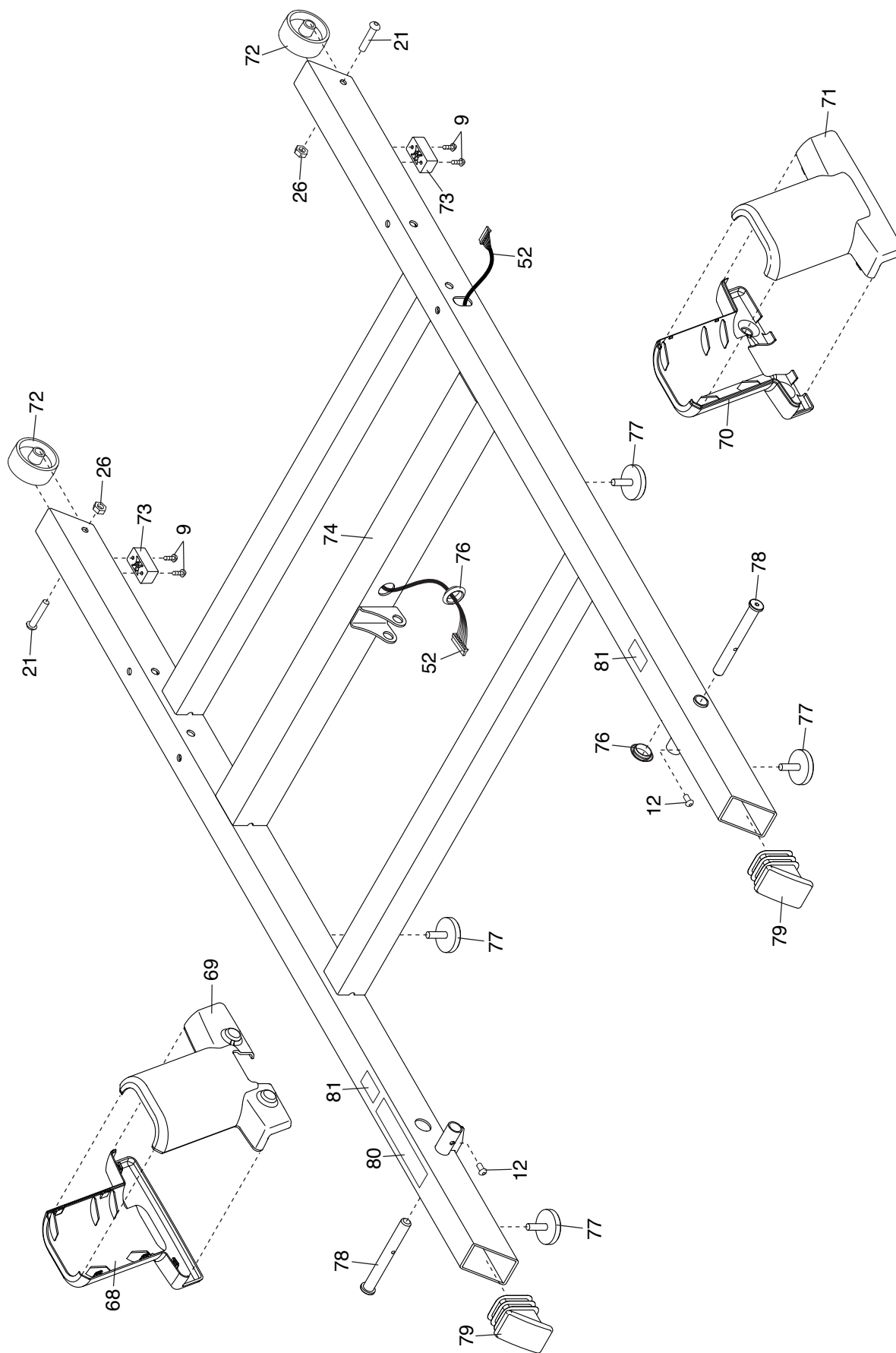
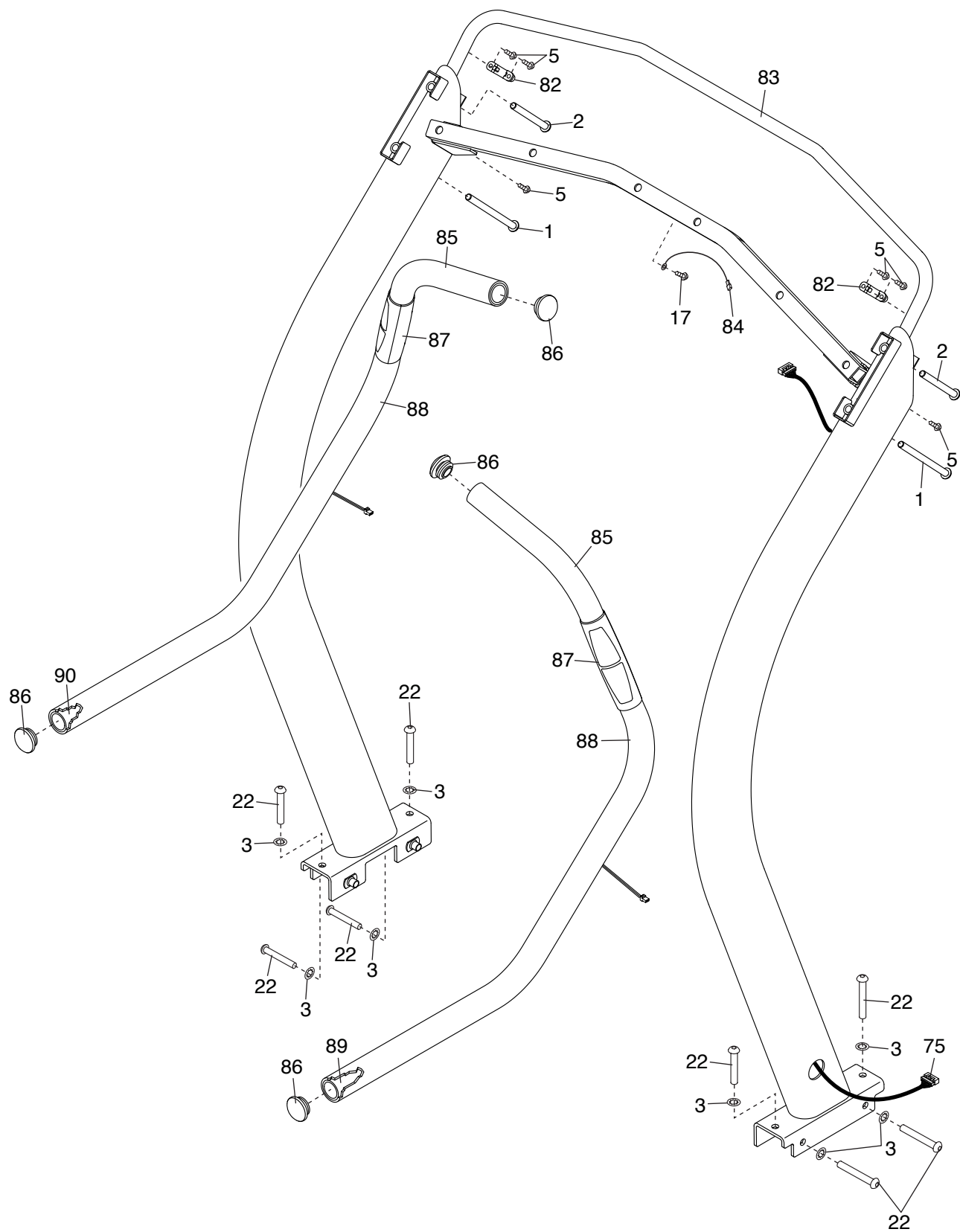
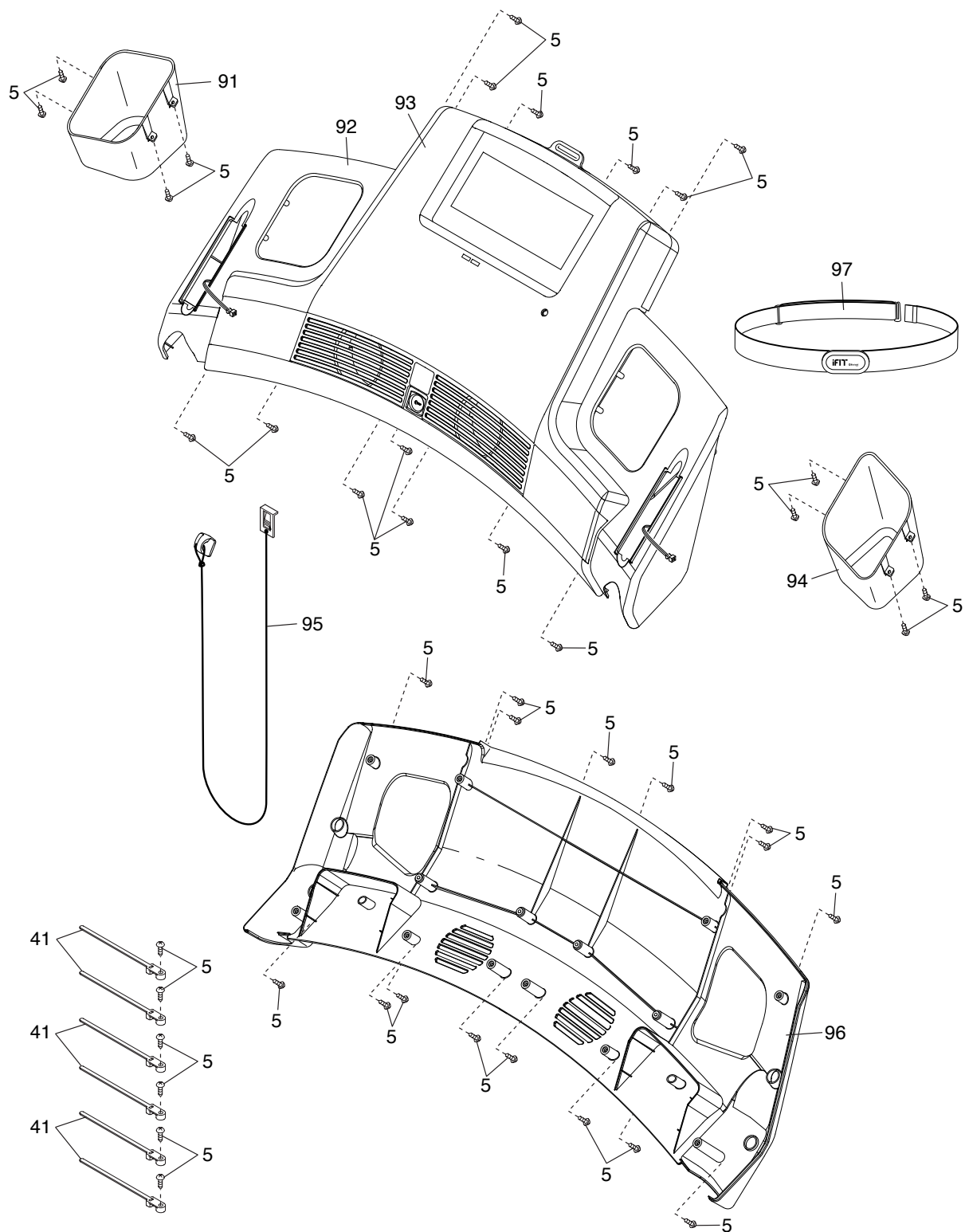


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

Modèle n° NETL29714.1 R0715A







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.

