

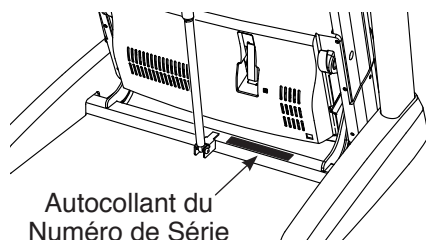
# **NordicTrack**<sup>®</sup>

## COMMERCIAL 2950

N° du Modèle NETL29716.0

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](http://www.iconsupport.eu)

**Courriel :** [csfr@iconeurope.com](mailto:csfr@iconeurope.com)

#### FRANCE

**Téléphone :** 0811 98 00 11

**Fax :** 01 30 56 27 30

#### BELGIQUE

**Téléphone :** 0800 58 095

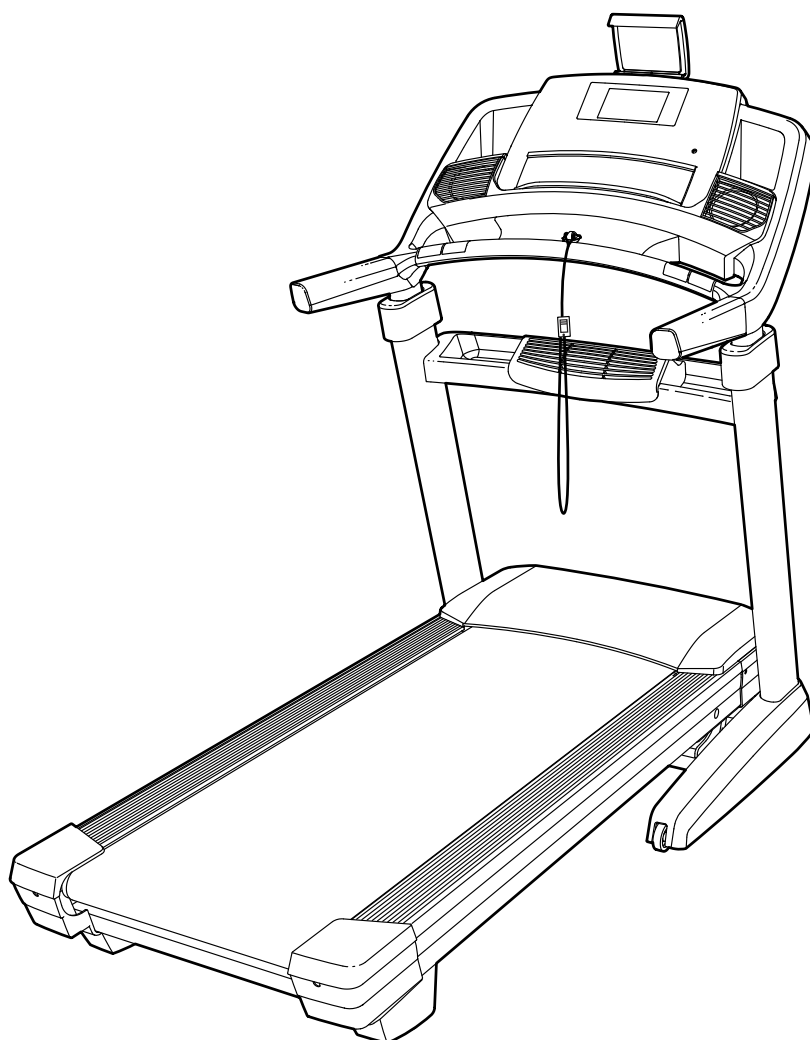
**Fax :** +33 (0) 1305 62 730

**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



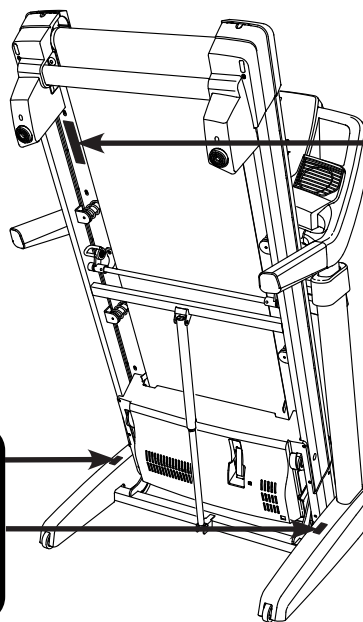
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# TABLE DES MATIÈRES

|                                                        |               |
|--------------------------------------------------------|---------------|
| EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT . . . . . | 2             |
| PRÉCAUTIONS IMPORTANTES . . . . .                      | 3             |
| AVANT DE COMMENCER . . . . .                           | 5             |
| TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES . . . . .          | 6             |
| ASSEMBLAGE . . . . .                                   | 7             |
| LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE . . . . .    | 15            |
| COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE . . . . .          | 16            |
| COMMENT CHANGER DE MODÈLE DE CONSOLE . . . . .         | 17            |
| COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE . . . . . | 31            |
| ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES . . . . .         | 32            |
| CONSEILS POUR L'EXERCICE . . . . .                     | 35            |
| LISTE DES PIÈCES . . . . .                             | 38            |
| SCHÉMA DÉTAILLÉ . . . . .                              | 40            |
| 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, voir la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



**! ATTENTION**

Gardez vos pieds et vos mains éloignés de cet endroit quand le tapis de course est en marche.

**ATTENTION**

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



 • Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le roulant.

- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.

- Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillant si vous avez le vertige ou le souffle coupé.

- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.

- Avant de plier le tapis de course à la position de rangement, l'inclinaison doit être mise à zéro.



 • Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.



 • Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.



- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.



- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.

- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

Le mot et les logos BLUETOOTH® sont des marques enregistrées de Bluetooth SIG, Inc.  
et sont sous licence. Google Maps est une marque de Google Inc.  
NORDICTRACK est une marque déposée d'ICON Health & Fitness, Inc.

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠ AVERTISSEMENT :** pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de décharges électriques et de blessures, veuillez lire toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que toutes les mises en garde sur votre tapis de course avant de l'utiliser. ICON décline toute responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Le tapis de course n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées de l'utilisation de l'appareil, par une personne responsable de leur sécurité.
4. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le tapis de course dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
6. Placez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 60 cm de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
8. Gardez toujours les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
9. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 135 kg.
10. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
11. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements de sport avec support sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
12. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit mis à la terre (voir page 16). Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
13. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>) d'une longueur maximale de 1,5 m.
14. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
15. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. N'utilisez pas le tapis de course si le cordon d'alimentation et/ou la prise sont endommagés, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 32 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
16. Veuillez lire attentivement, comprendre et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.
17. Montez toujours sur les repose-pieds quand vous allumez ou éteignez la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.

18. Quand une personne marche sur le tapis de course, le bruit de l'appareil augmente.
19. Gardez vos doigts, cheveux et vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.
20. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Réglez la vitesse par petits incréments afin d'éviter des augmentations soudaines de la vitesse.
21. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un instrument médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre rythme cardiaque durant l'exercice.
22. Ne laissez pas le tapis de course allumé sans surveillance. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) (voir le schéma à la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur), et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
23. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Référez-vous aux sections ASSEMBLAGE à la page 7, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 31). Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.
24. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
25. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'appareil.
26. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
27. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé.
28. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un technicien autorisé ne vous demande de le faire. Seul un technicien autorisé peut effectuer des réglages qui ne sont pas décrits dans ce manuel.
29. 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**

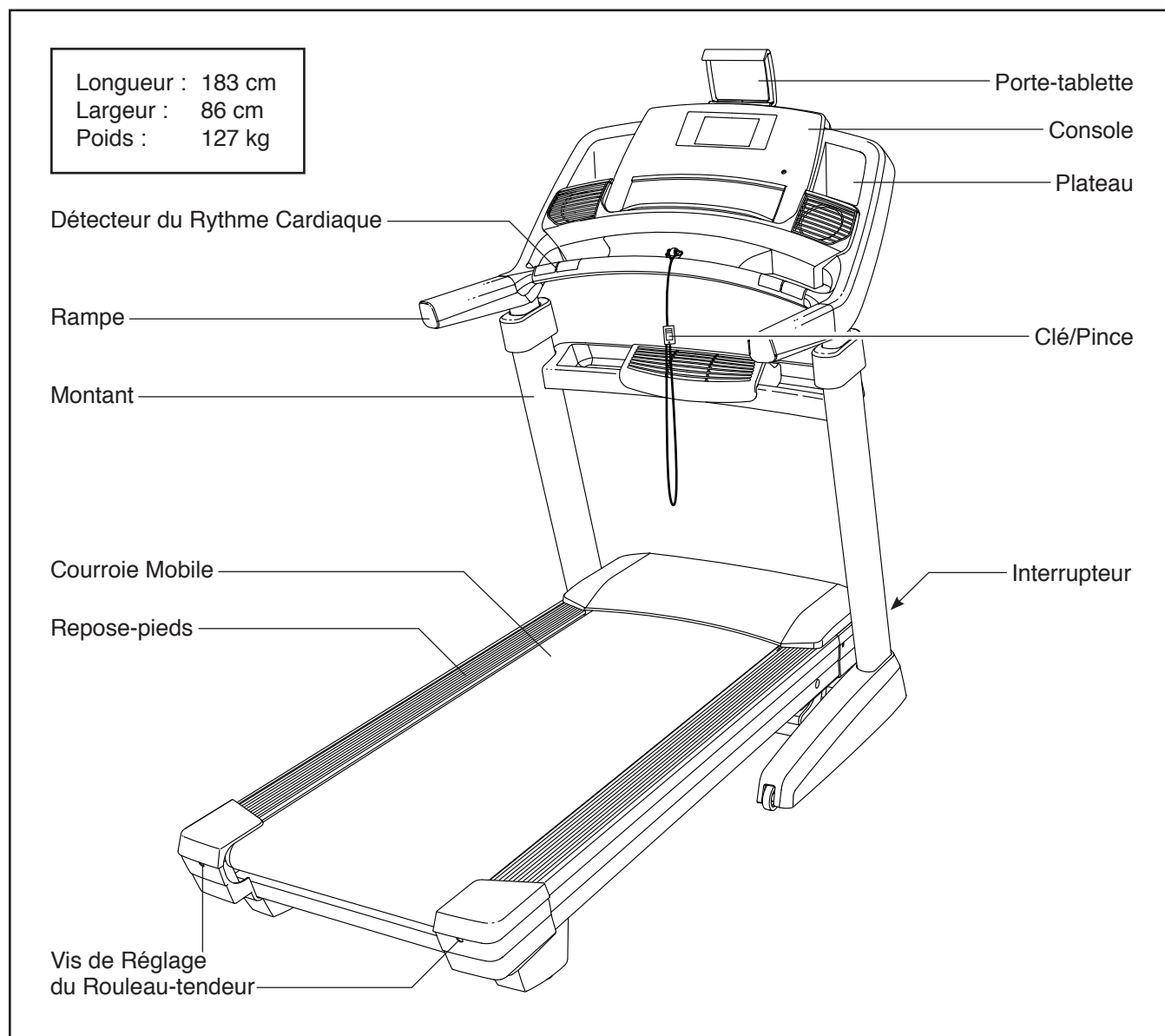
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NORDICTRACK® COMMERCIAL 2950. Le tapis de course COMMERCIAL 2950 offre un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces. De plus, lorsque vous ne vous entraînez pas, ce tapis de course unique se plie et prend ainsi la moitié de la place occupée par d'autres tapis de course.

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

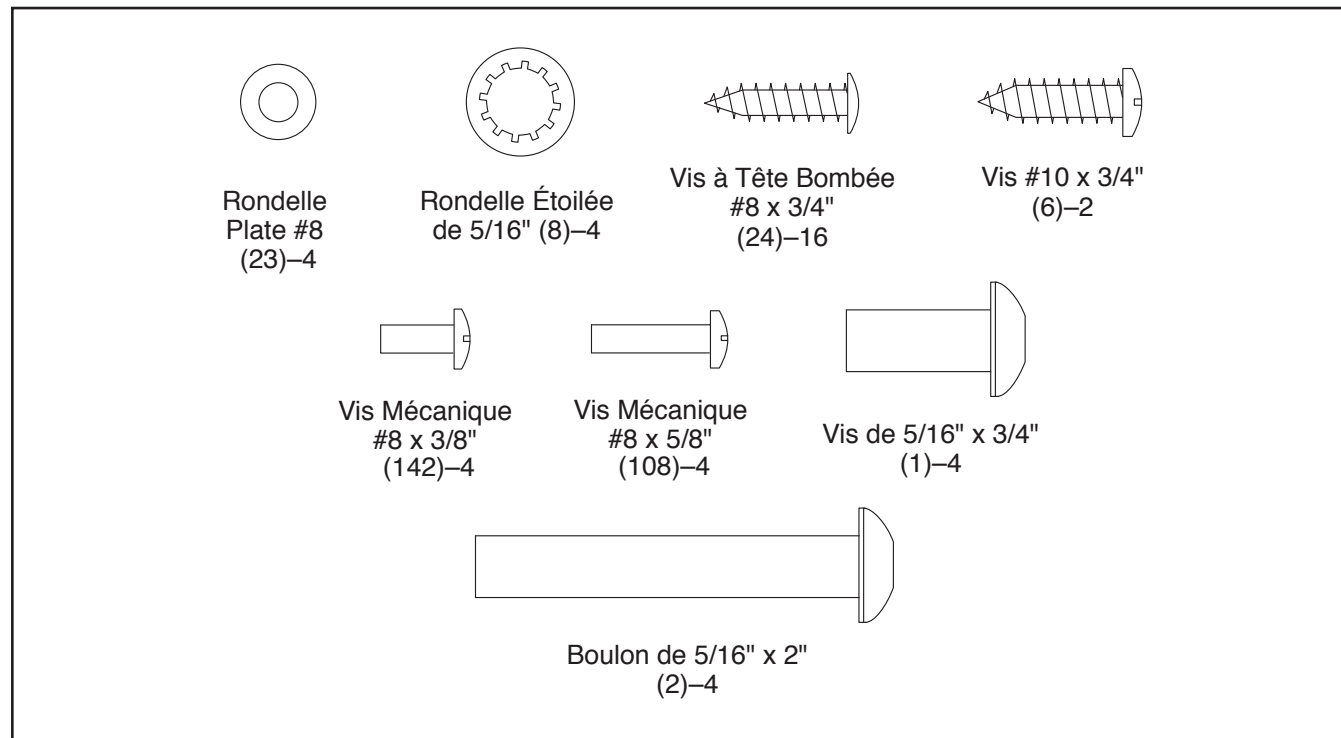
avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez voir la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du 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

Voir les schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**



# ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Durant le transport, il est possible que du lubrifiant se dépose sur les pièces externes du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant sur le tapis de course, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.

- Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces du côté droit portent l'indication « R » ou « Right ».

- Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage :

la clé hexagonale incluse



une clé à molette



un tournevis cruciforme



un tournevis à pointe standard

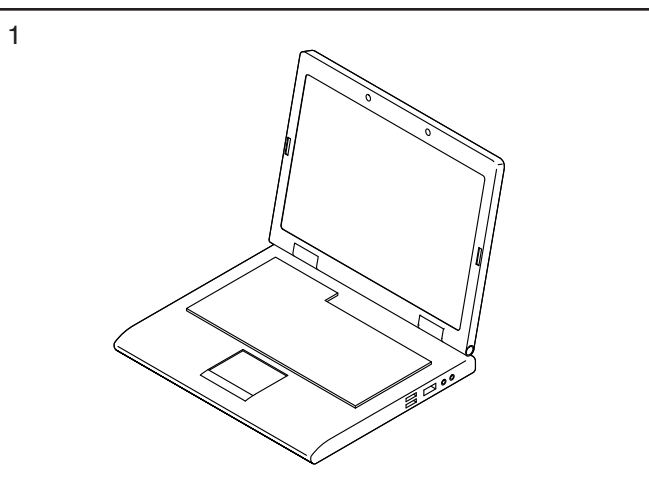


Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

## 1. Accédez au [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) sur votre ordinateur afin d'enregistrer votre produit.

- activez votre garantie
- gagnez du temps si vous avez besoin de contacter le Service à la Clientèle plus tard
- pour nous permettre de vous informer des mises à jours et des offres

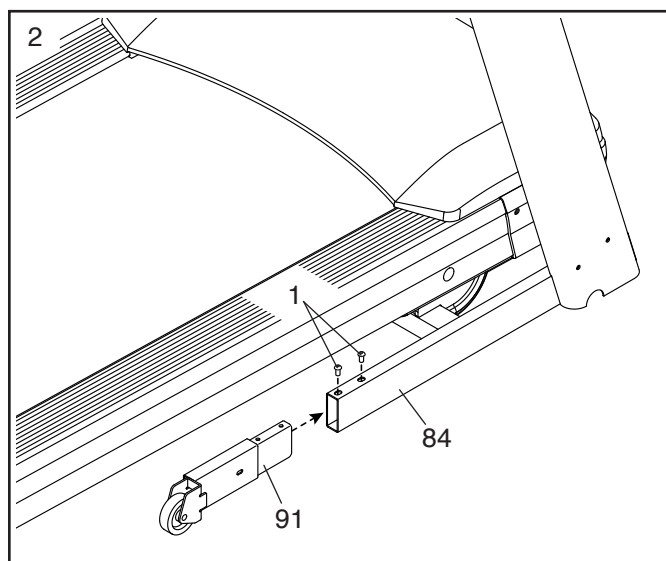
Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.



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

Identifiez la Jambe d'Extension Droite (91). Fixez la Jambe d'Extension Droite au Montant (84) droit à l'aide de deux Vis de 5/16" x 3/4" (1) ; **vissez les deux Vis quelques tours chacune avant de les serrer.**

**Fixez la Jambe d'Extension Gauche (non illustrée) au Montant gauche (non illustré) de la même manière.**

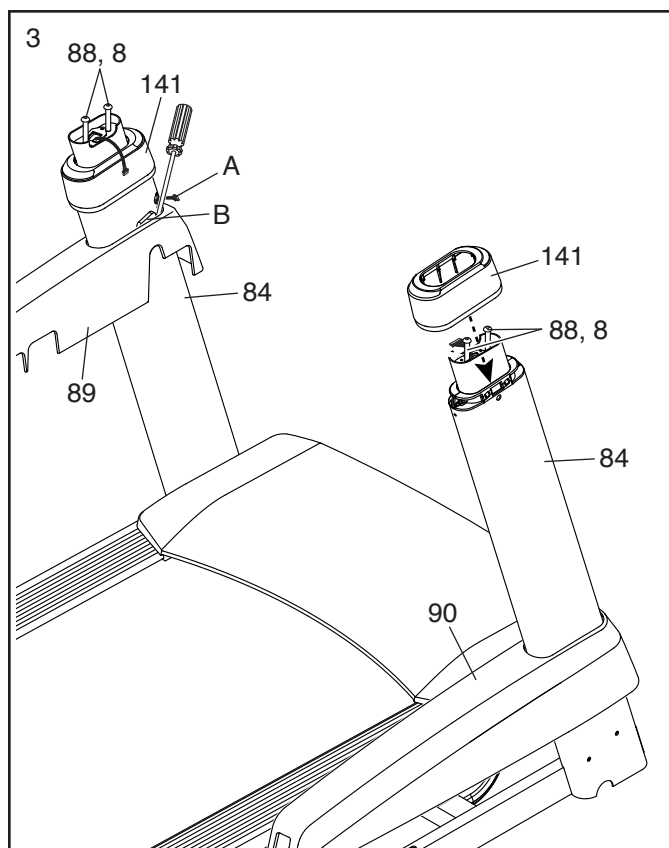


3. Insérez le fil du ventilateur (A) dans le Montant (84) gauche.

Ensuite, faites glisser le Boîtier Gauche de la Base (89) sur le Montant (84) gauche, puis faites glisser le Boîtier Droit de la Base (90) sur le Montant droit. **Conseil : il vous faudra peut-être utiliser un tournevis à pointe standard pour éloigner le Boîtier Gauche de la Base du Montant gauche afin que le Boîtier Gauche de la Base puisse glisser au-dessus de la plaque soudée (B).** Ensuite, enfoncez les Boîtiers de la Base jusqu'à se qu'ils s'enclenchent en place avec un bruit sec.

Puis, faites glisser les Boîtiers des Montants (141) sur les Montants (84) jusqu'à se qu'ils s'enclenchent en place avec un bruit sec.

**Retirez et gardez ensuite les quatre Vis de 5/16" x 3" (88) et les Rondelles Étoilées de 5/16" (8).**



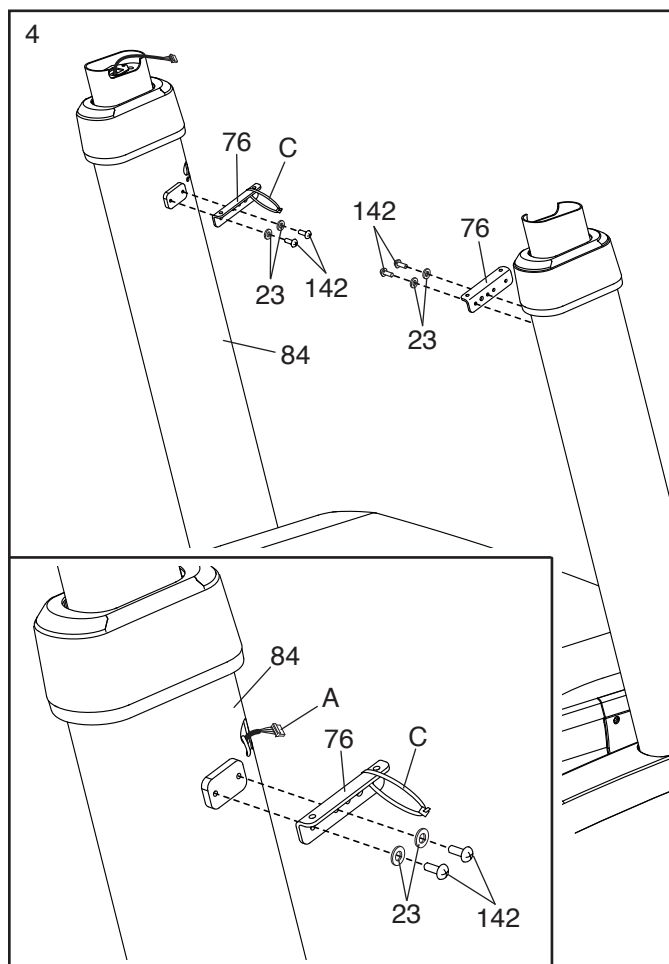
4. Repérez le Support du Plateau (76) gauche, qui possède une attache (C).

**IMPORTANT : pour ne pas abîmer le Support du Plateau (76), n'utilisez pas d'outils électriques.**

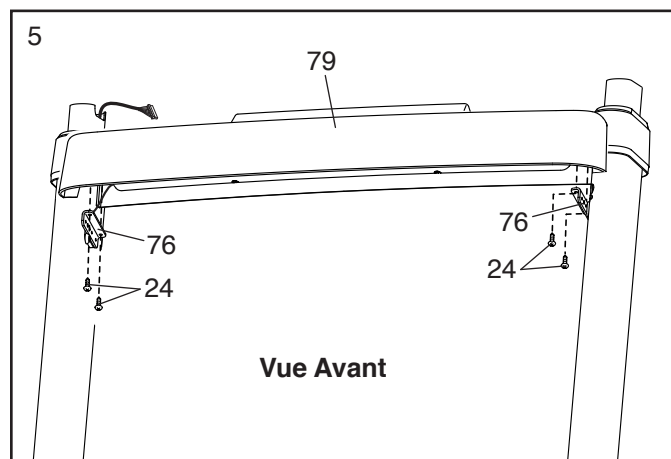
Fixez le Support du Plateau (76) droit au Montant (84) gauche à l'aide de deux Vis Mécaniques #8 x 3/8" (142) et de deux Rondelles Plates #8 (23). **IMPORTANT : référez-vous au schéma encadré. Assurez-vous que le Support du Plateau est bien fixé avec les Vis Mécaniques à travers les trous indiqués.**

**Fixez le Support du Plateau (76) droit comme décrit ci-dessus.** Remarque : il n'y a pas d'attache sur le Support du Plateau droit.

**Référez-vous au schéma encadré.** Tirez l'extrémité du fil du ventilateur (A) hors du Montant (84) gauche.

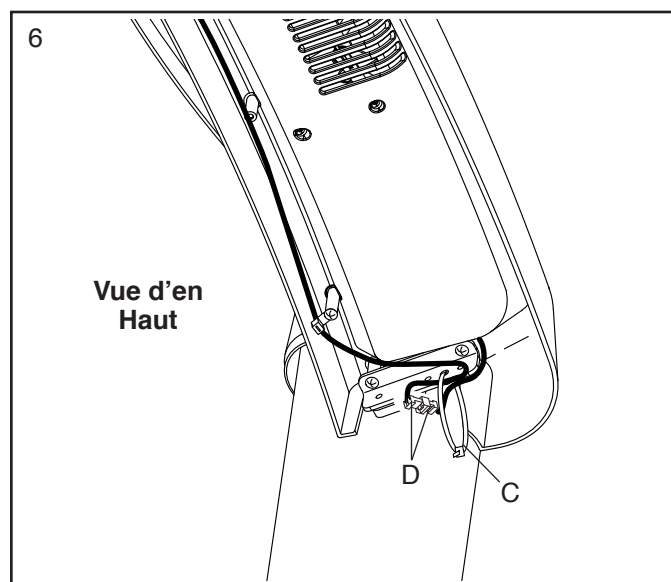


5. Fixez le Plateau (79) aux Supports du Plateau (76) gauche et droit à l'aide de quatre Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24) ; **vissez les quatre Vis à Tête Bombées quelques tours chacune avant de les serrer. Évitez de pincer les fils.**



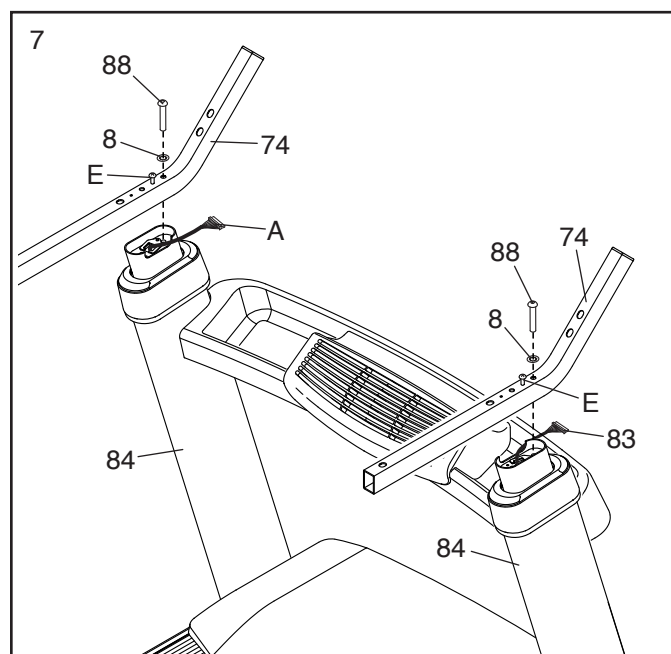
6. Branchez les deux fils du ventilateur (D). **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMUREZ.**

Ensuite, insérez les connecteurs à travers l'attache bouclée (C) comme illustré. Puis, serrez l'attache et coupez l'excédent d'attache.



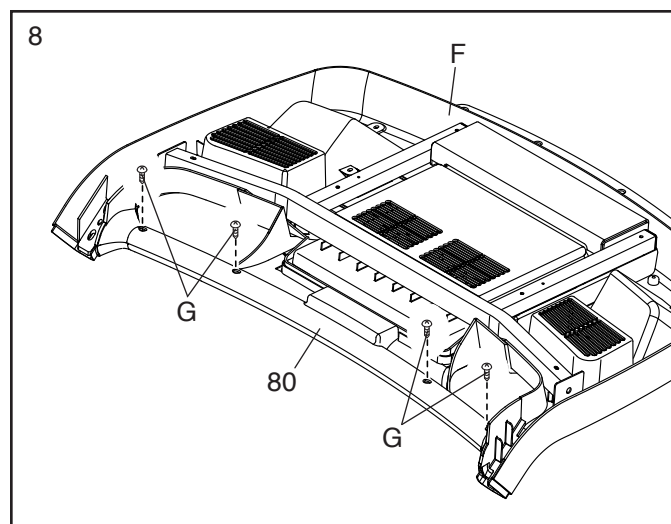
7. Fixez les deux Rampes (74) aux Montants (84) gauche et droit à l'aide des deux Vis de 5/16" x 3" (88) et des deux Rondelles Étoilées de 5/16" (8) retirées à l'étape 3. **Ne serrez pas encore complètement les Vis. Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (83) ni le fil du ventilateur (A).** Positionnez les fils dans les encoches comme illustré.

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



8. Déposez l'assemblage de la console (F) face contre terre sur une surface lisse qui ne risque pas de rayer l'assemblage.

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

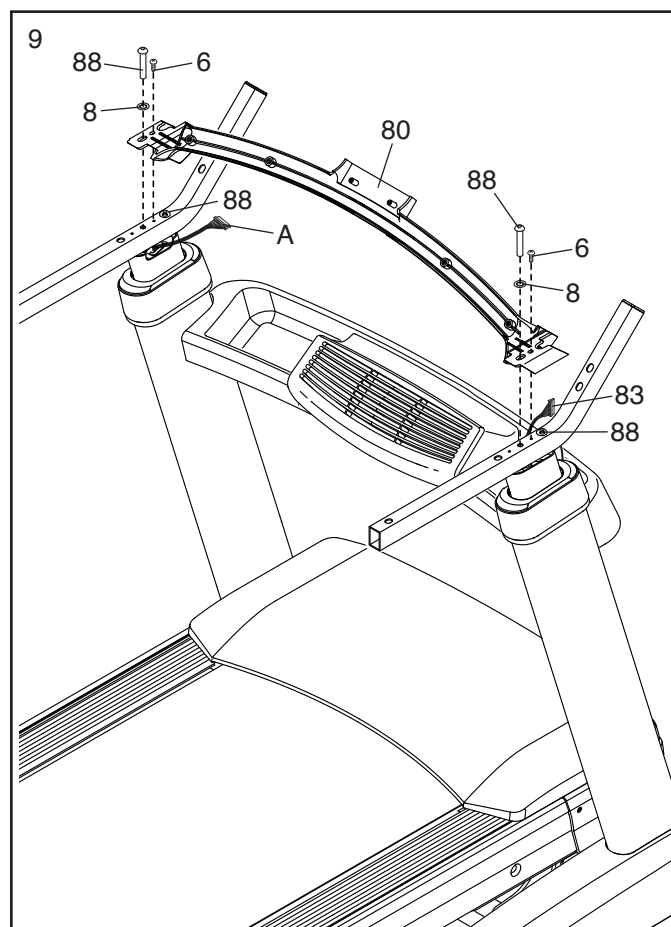


9. **IMPORTANT** : pour ne pas abimer la Barre Transversale du Détecteur (80), n'utilisez pas d'outils électriques et ne serrez pas excessivement les Vis #10 x 3/4" (6) ou les Vis de 5/16" x 3" (88).

Orientez la Barre Transversale du Détecteur (80) comme sur le schéma. Fixez la Barre Transversale du Détecteur à l'aide des deux Vis de 5/16" x 3" (88) et des deux Rondelles Étoilées de 5/16" (8) retirées à l'étape 3, et deux Vis #10 x 3/4" (6) ; **vissez les quatre Vis quelques tours chacune avant de les serrer.**

**Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (83) ni le fil du ventilateur (A). Positionnez les fils dans les encoches comme illustré.**

**Ensuite, serrez les deux autres Vis de 5/16" x 3" (88).**

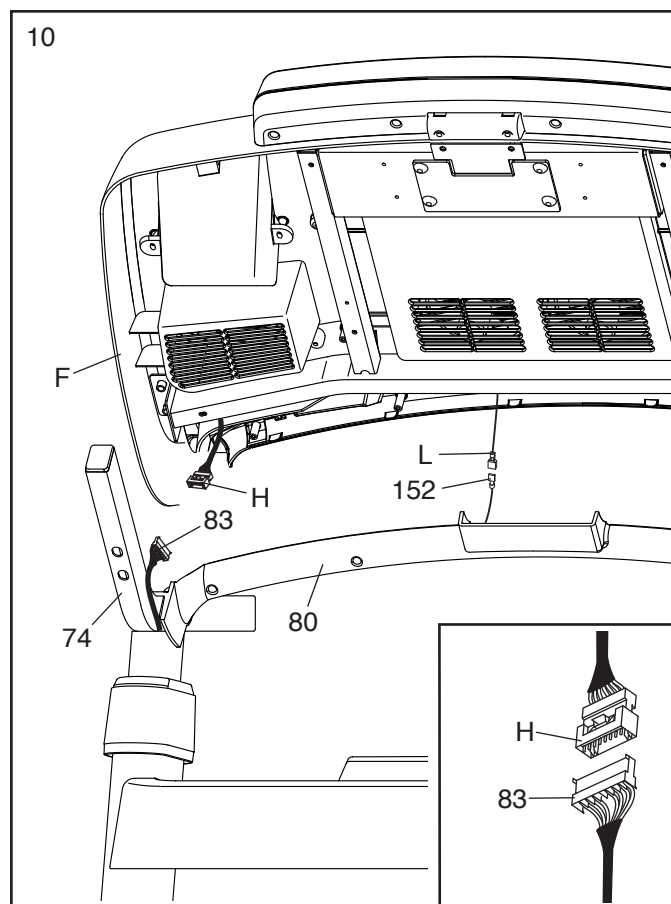


10. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console (F) près des Rampes (74).

Branchez le fil de terre (L) de l'assemblage de la console (F) dans le Fil de Terre de la Console (152) sur la Barre Transversale du Détecteur (80).

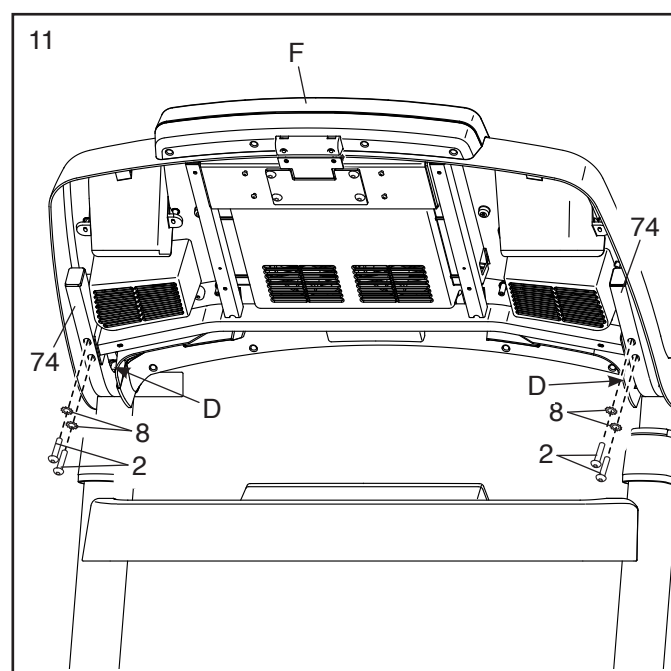
**Référez-vous au schéma encadré.** Branchez le Fil du Montant (83) au fil de la console (H). **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES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

Ensuite, branchez les deux fils du ventilateur (non illustrés) sur le côté gauche.

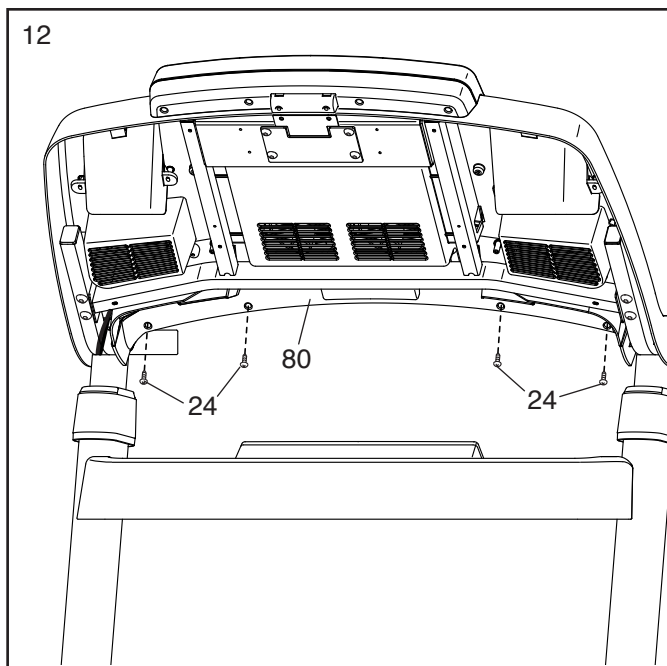


11. Fixez l'assemblage de la console (F) aux Rampes (74) à l'aide de quatre Vis de 5/16" x 2" (2) et de quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (8) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de les serrer. Veillez à ne pas pincer les fils.** Remarque : les fils doivent être positionnés entre les Rampes et l'assemblage de la console en plastique.

Ensuite, insérez les fils (D) vers le haut dans l'assemblage de la console (F).

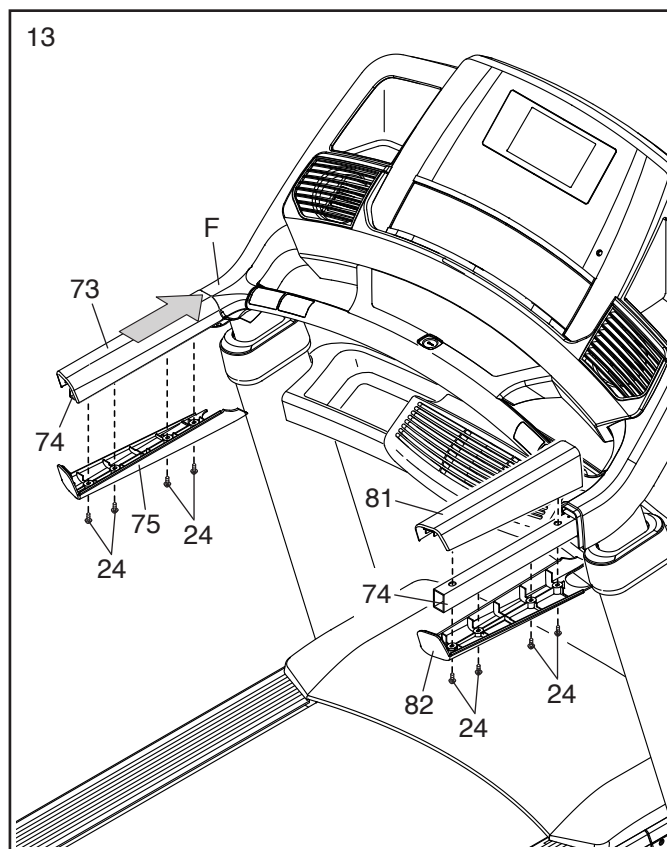


12. Vissez de quelques tours quatre Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24) dans la Barre Transversale du Détecteur (80), puis serrez-les ; **évitez de trop serrer les Vis à Tête Bombée.**



13. Placez le Boîtier Supérieur de la Rampe Gauche (73) sur la Rampe (74) gauche. Vissez quatre Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24) dans le Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche (75), la Rampe gauche, et le Boîtier Supérieur de la Rampe Gauche. Faites glisser les Boîtiers Inférieur et Supérieur de la Rampe Gauche vers l'avant contre l'assemblage de la console (F) comme sur le schéma. **Ensuite, serrez les quatre Vis à Tête Bombée.**

**Fixez les Boîtiers Supérieur et Inférieur de la Rampe Droite (81, 82) à la Rampe (74) droite de la même manière.**



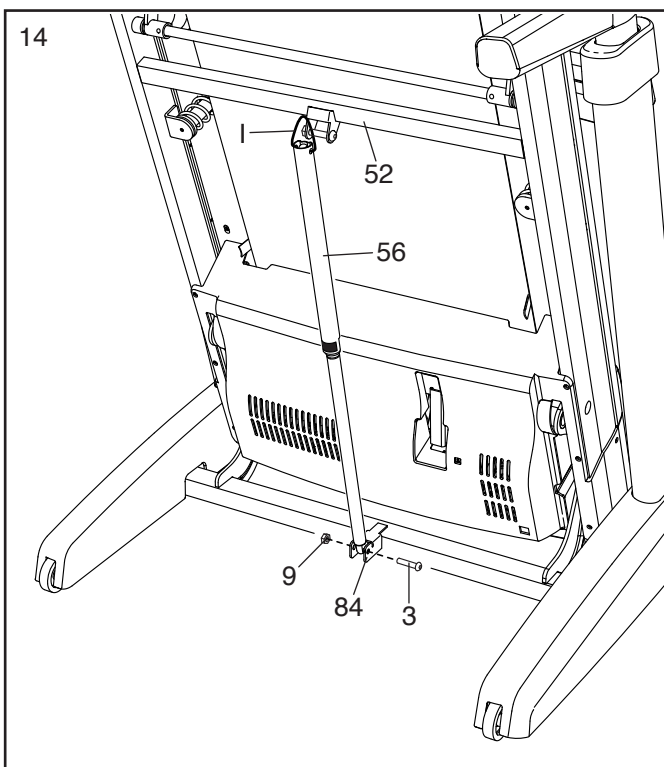
14. Soulevez le Cadre (52) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 15.**

Retirez l'Écrou de 5/16" (9) ainsi que le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (3) du support des Montants (84).

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

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

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

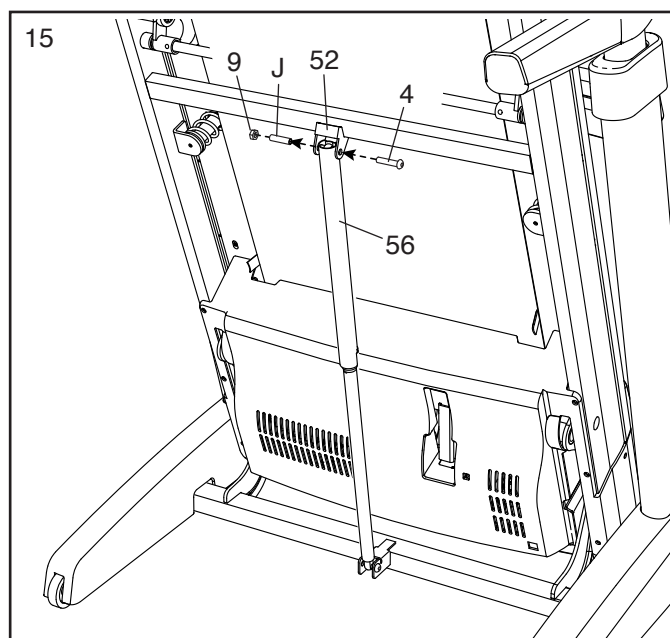


15. Retirez l'Écrou de 5/16" (9) ainsi que le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (4) du support du Cadre (52).

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

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

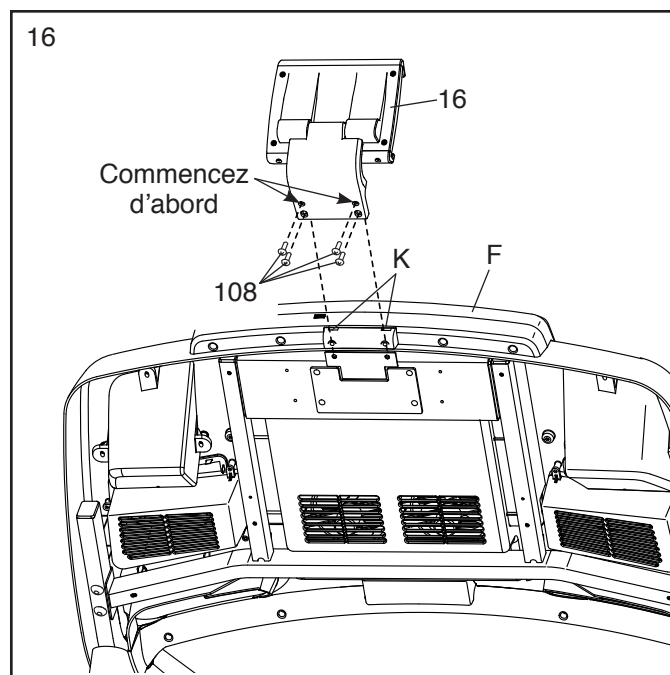
Ensuite, baissez le Cadre (52) (voir la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 31).



16. Enfoncez les deux languettes du Porte-tablette (16) dans les fentes (K) de l'assemblage de la console (F).

Fixez le Porte-tablette (16) à l'aide de quatre Vis Mécaniques #8 x 5/8" (108). **Remarque :** commencez par visser de quelques tours les deux Vis Mécaniques du haut, puis vissez les deux Vis Mécaniques du bas. Évitez de trop serrer les Vis Mécaniques.

**IMPORTANT :** le Porte-tablette (16) est conçu pour accueillir la plupart des tablettes de taille normale. Ne placez pas d'autre appareil électronique ou d'autre objet dans le Porte-tablette.

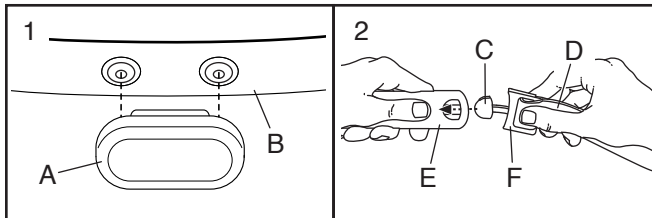


17. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Pour ne pas endommager la console, protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Rangez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une de ces clés vous servira pour ajuster la courroie mobile (voir pages 33 et 34). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

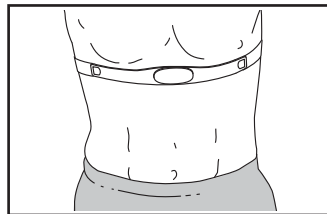
# LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE

## COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE

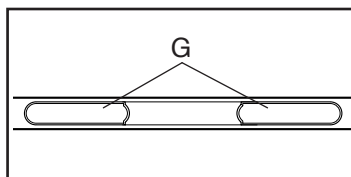
Si votre détecteur du rythme cardiaque ressemble au détecteur illustré sur le schéma 1, enfoncez le transmetteur (A) dans les attaches sur la sangle du torse (B). Si votre détecteur du rythme cardiaque ressemble au détecteur illustré sur le schéma 2, enfoncez la languette (C) sur la sangle du torse (D)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



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



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



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

## ENTRETIEN

- Séchez complètement les électrodes avec une serviette douce après chaque utilisation. L'humidité peut maintenir le détecteur activé, ce qui réduit la durée de vie de la pile.
- Rangez le détecteur du rythme cardiaque dans un endroit sec et tiède. Ne rangez pas le détecteur du rythme cardiaque dans un sac en plastique ou tout autre emballage qui retient l'humidité.
- Le détecteur du rythme cardiaque ne doit pas être exposé aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes ; il ne doit pas non plus être exposé à des températures supérieures à 50°C ou inférieures à -10°C.
- Ne pliez pas et ne tendez pas excessivement le détecteur du rythme cardiaque quand vous l'utilisez ou le rangez.
- Pour nettoyer le transmetteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Ensuite, essuyez le transmetteur avec un chiffon humide, puis séchez-le complètement avec une serviette douce. N'utilisez jamais d'alcool ou des produits chimiques ou abrasifs pour nettoyer le transmetteur. Lavez la sangle à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

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

# COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

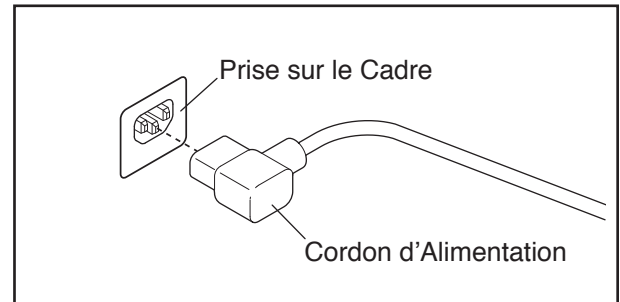
## COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être branché à la terre. Si un mauvais fonctionnement ou une panne survenait, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi les risques de chocs électriques. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec un conducteur de terre et une prise de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon recommandé par le fabricant.**

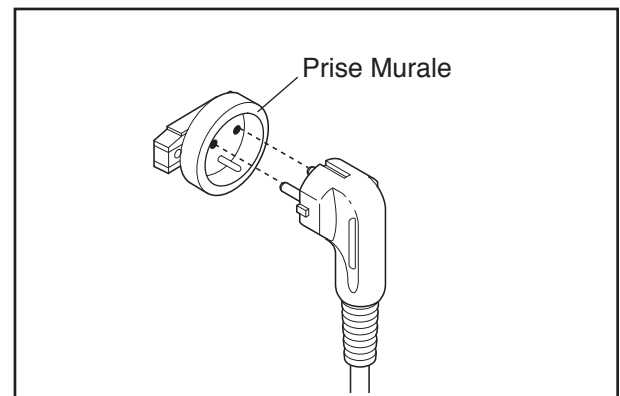
**⚠ DANGER :** un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne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

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

1. Branchez la partie indiquée du cordon d'alimentation dans la prise sur le cadre.



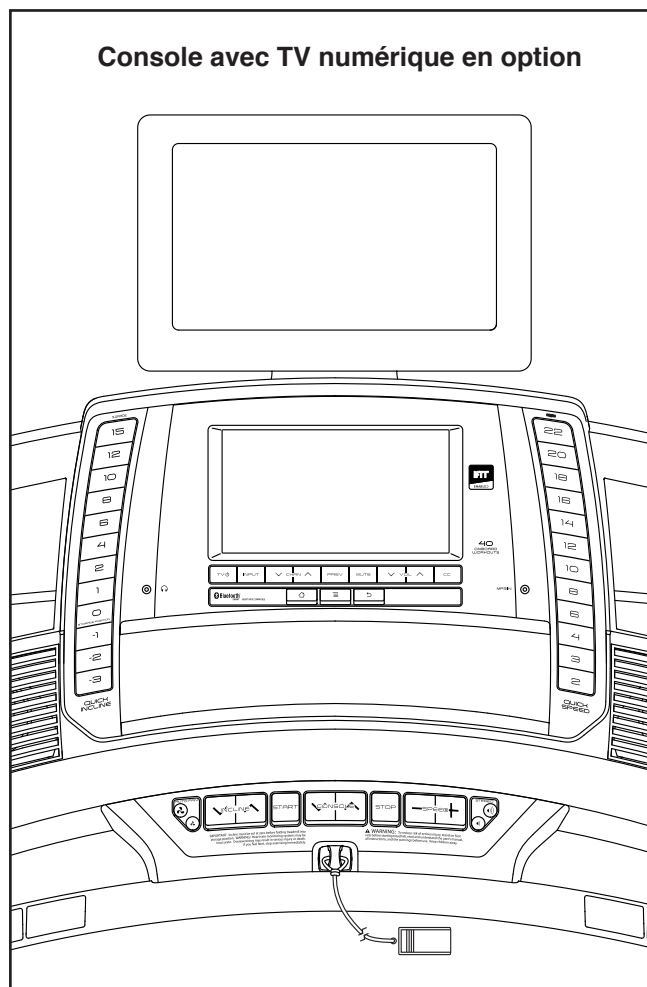
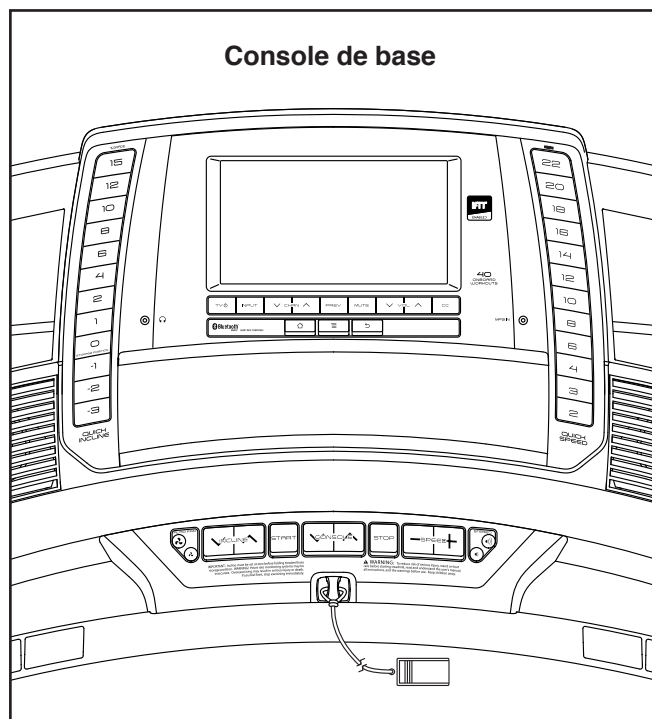
2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale appropriée qui est installée conformément aux normes locales.

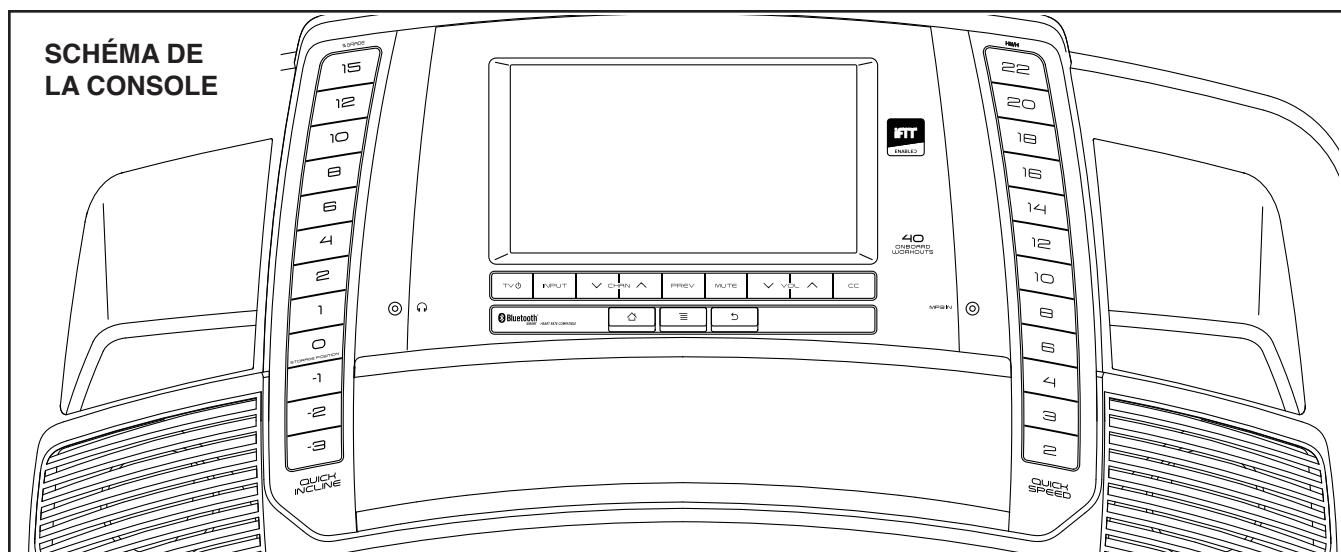


# COMMENT CHANGER DE MODÈLE DE CONSOLE

La console de votre tapis de course a été configurée pour fonctionner avec une TV numérique de 17 pouces (voir le schéma ci-dessous). Pour en savoir plus sur les caractéristiques de la console, référez-vous à la page 18. Pour en savoir plus sur les fonctionnalités de la TV numérique, référez-vous au manuel de l'utilisateur inclus avec la TV. **Remarque : la rangée de boutons sous la TV numérique ne fonctionne qu'avec la TV.** La console de base n'est pas équipée d'une TV numérique.

Pour changer de console quand vous le souhaitez, référez-vous à la page de couverture de ce manuel et contactez notre Service à la Clientèle.





## ATTEIGNEZ VOS OBJECTIFS DE MISE EN FORME AVEC iFIT.COM

Grâce à votre nouvel appareil compatible avec la technologie iFit, vous avez maintenant accès à un éventail de fonctionnalités sur iFit.com pour atteindre vos objectifs de mise en forme.



Courrez dans le monde entier grâce aux cartes "Google Maps" à personnaliser.



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



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



Chargez les résultats de vos entraînements dans le cloud iFit et suivez vos résultats.



Fixez-vous des objectifs pour vos entraînements en termes de calories brûlées, de durée ou de distance.



Regardez des vidéos en haute définition avec des simulations d'entraînements.



Choisissez et téléchargez des entraînements de perte de poids.

Visitez le site [iFit.com](https://www.ifit.com) pour en savoir plus.

## CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. De plus, vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque intégré ou de la ceinture cardiaque.

De plus, la console est équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'une séance d'entraînement efficace. Vous pouvez aussi vous fixer des objectifs en termes de calories brûlées, de durée, de distance ou de cadence.

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

**Pour allumer l'appareil**, référez-vous à la page 19. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 19. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 20.

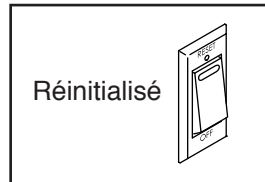
## COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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.

## COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

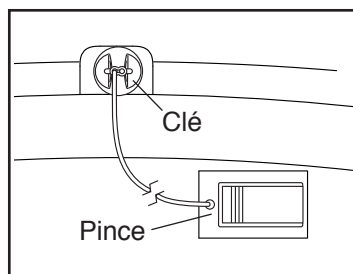
**IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.**

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



**IMPORTANT : la console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration ("mode démo") conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si le mode démo est activé, l'écran affiche une présentation de démonstration lorsque vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur sur la position Reset avant que vous n'insériez la clé dans la console. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à l'étape 7 à la page 26.**

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Localisez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console.



**Remarque : la console peut prendre une minute avant d'être prête à l'utilisation. IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant doucement de quelques pas ; si la clé n'est pas tirée hors de la console, réglez la position de la pince.**

**IMPORTANT : avant d'utiliser le tapis de course, suivez les étapes suivantes pour vous assurer que la console affiche le niveau d'inclinaison correct : tout d'abord, appuyez une fois sur la touche d'augmentation de l'inclinaison. Ensuite, appuyez soit sur la touche de diminution de l'inclinaison, soit sur la touche Quick Incline (inclinaison une touche) la plus basse pour que l'inclinaison soit réglée sur le niveau le plus bas. Quand le cadre ne bouge plus, le tapis de course est prêt à l'utilisation.**

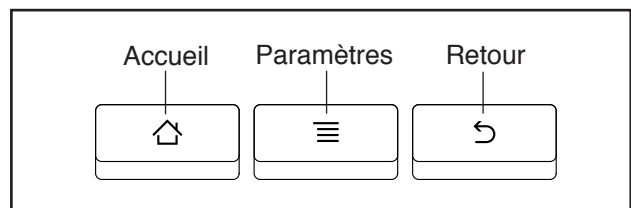
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à l'étape 4 à la page 26. Par souci de clarté, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

## COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

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

- La console fonctionne de la même manière que les autres tablettes. Faites glisser le doigt sur l'écran pour déplacer certaines images, telles que les affichages lors d'un entraînement (voir l'étape 5 à la page 21). Cependant, vous ne pouvez pas agrandir ou rétrécir l'image sur l'écran à l'aide de vos doigts.
- L'écran ne réagit pas aux changements de pression. Vous n'avez pas besoin d'appuyer fort sur l'écran.
- Pour taper des informations dans une boîte de texte, touchez la boîte de texte pour voir le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, touchez le bouton ?123. Pour voir plus de caractères, touchez le bouton Alt. Touchez de nouveau le bouton Alt pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, touchez le bouton ABC. Pour utiliser une majuscule, touchez le bouton avec une flèche dirigée vers le haut. Pour utiliser des caractères majuscules multiples, touchez de nouveau le bouton avec la flèche. Pour revenir au clavier des minuscules, touchez une troisième fois le bouton avec la flèche. Pour effacer le dernier caractère, touchez le bouton avec une flèche dirigée vers l'arrière et un X.

Utilisez les boutons sur la console pour naviguer sur la tablette. Appuyez sur la touche d'accueil pour revenir au menu principal. Appuyez sur la touche des paramètres pour accéder au menu principal des paramètres (voir page 26). Appuyez sur la touche de retour pour revenir à l'écran précédent.



## COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

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

### 1. Connectez-vous à votre réseau sans fil.

Remarque : pour accéder à Internet, télécharger des entraînements iFit et utiliser d'autres fonctionnalités de la console, vous devez être connecté à un réseau sans fil. Référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL à la page 29 pour connecter la console à votre réseau sans fil.

### 2. Vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

Tout d'abord, référez-vous à l'étape 1 à la page 26 et à l'étape 2 à la page 28 et sélectionnez le mode de l'entretien. Ensuite, référez-vous à l'étape 3 à la page 28 et vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

### 3. Calibrez le système d'inclinaison.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 30 et calibrez le système d'inclinaison du tapis de course.

### 4. Créez un compte iFit.

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

Remarque : pour plus de détails sur le fonctionnement du navigateur, référez-vous à la page 28. Le navigateur s'ouvre sur la page d'accueil de iFit.com. Suivez les instructions sur le site Internet pour créer votre compte iFit. Si vous avez un code d'activation, sélectionnez l'option de l'activation par code.

Vous pouvez maintenant utiliser la console pour vos entraînements. Les pages suivantes décrivent les différents entraînements et les autres fonctionnalités de la console.

**Pour utiliser le mode manuel**, lisez cette page. **Pour utiliser un entraînement intégré**, référez-vous à la page 22. **Pour utiliser un entraînement avec un objectif personnalisé**, référez-vous à la page 23. **Pour utiliser un entraînement iFit**, référez-vous à la page 24.

**Pour utiliser le mode des paramètres de l'appareil**, référez-vous à la page 26. **Pour utiliser le système audio de la console**, référez-vous à la page 27. **Pour utiliser le navigateur Internet**, référez-vous à la page 28. **Pour utiliser le mode de l'entretien**, référez-vous à la page 28. **Pour utiliser le mode de divertissement**, référez-vous à la page 29. **Pour utiliser le mode du réseau sans fil**, référez-vous à la page 29.

**IMPORTANT : si la console est recouverte d'une feuille en plastique transparent, retirez la feuille. Pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement ; centrez la courroie si nécessaire (voir page 34).**

## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

### 1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19. **Remarque : la console peut prendre une minute avant d'être prête à l'utilisation.**

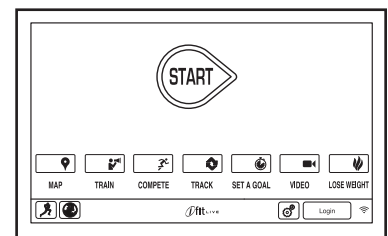
### 2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez le tapis de course, le menu principal apparaît sur l'écran dès que la console est active. Touchez le bouton d'accueil dans le coin inférieur gauche de l'écran (non illustré ici) pour revenir au menu principal à tout moment.

### 3. Mettez la courroie mobile en marche et réglez la vitesse.

Touchez le bouton Start (marche) sur l'écran ou appuyez sur la touche Start de la console pour mettre en marche la

courroie mobile. Vous pouvez aussi appuyer sur la touche Manual (contrôle manuel) sur la console, puis sur le bouton Resume (reprendre) sur l'écran.



La courroie mobile se mettra alors à tourner à 2 Km/H. Pendant l'entraînement appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la vitesse pour changer à volonté la vitesse de la courroie. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, la vitesse change de 0,1 Km/H ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par incrément de 0,5 Km/H.

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

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche "Start"

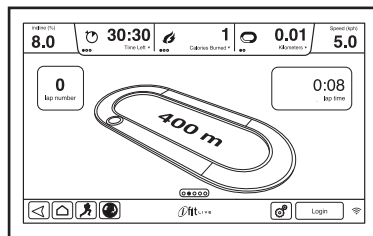
#### 4. Changez l'inclinaison du tapis de course, le cas échéant.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison, ou sur l'une des touches numérotées Quick Incline (inclinaison une touche). Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison du tapis de course se règle graduellement sur l'inclinaison sélectionnée.

Remarque : la première fois que vous réglez l'inclinaison, vous devez d'abord calibrer le système d'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 28).

#### 5. Suivez votre progression à l'écran.

La console offre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine quelles données de votre entraînement sont affichées. Pour sélectionner le mode d'affichage désiré, touchez ou glissez le doigts sur l'écran. Vous pouvez également visualiser d'autres informations en touchant les boîtes rouges de l'écran.



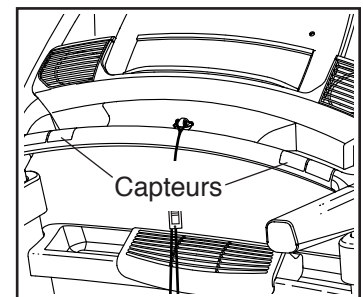
Pendant que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran peut afficher les données suivantes sur votre entraînement :

- Le niveau d'inclinaison du tapis de course
- Le temps écoulé
- Le temps restant (le mode manuel n'est pas équipé de l'option du compte à rebours du temps restant)
- La quantité approximative de calories brûlées
- La quantité approximative de calories brûlées par heure
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale (VM)
- La vitesse de la courroie mobile
- Une piste représentant 400 m (1/4 de mile)
- Votre cadence
- Le numéro du tours de piste en cours
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6)

#### 6. Mesurez votre rythme cardiaque, le cas échéant.

**Remarque : si vous utilisez le détecteur de rythme cardiaque manuel et la ceinture cardiaque en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de façon exacte.** Pour plus d'information sur la ceinture cardiaque, référez-vous à la page 15. Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques BLUETOOTH® Smart.

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

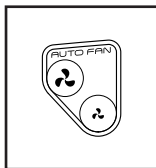


Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et tenez les capteurs métalliques avec la paume de vos mains pendant environ dix secondes ; **évit**ez de bouger les **mains**. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les capteurs pendant au moins 15 secondes.**

## 7. Allumez le ventilateur, le cas échéant.

Le ventilateur offre plusieurs vitesses de ventilation et un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmente ou diminue proportionnellement à la vitesse de la courroie mobile.

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



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

Montez sur la plateforme de marche et touchez le bouton d'accueil ou le bouton de retour sur l'écran, ou appuyez sur la touche Stop (arrêt) sur la console. Un résumé de l'entraînement apparaît alors à l'écran. Après avoir consulté le résumé de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous aurez peut-être également la possibilité d'enregistrer ou de 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 avez terminé votre entraînement, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.

**IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composantes électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

### 1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19.

### 2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, touchez d'abord le bouton du coureur à l'écran.

Sélectionnez ensuite l'entraînement voulu. L'écran affiche alors le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affiche aussi la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant l'entraînement et un graphique des niveaux de résistance de l'entraînement.

### 3. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start Workout (commencer l'entraînement) pour commencer l'entraînement. Quelques minutes après avoir touché le bouton, la courroie mobile se met à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

Durant l'entraînement, le graphique affiche votre progression. Pour afficher le graphique, touchez ou faites glissez votre doigt sur l'écran. Le trait vertical coloré représente le segment en cours de l'entraînement. Le graphique inférieur représente le niveau d'inclinaison du segment en cours. Le graphique supérieur représente la vitesse du segment en cours.

À la fin du premier segment de l'entraînement, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

L'entraînement continue de cette façon jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt, puis un résumé de l'entraînement s'affiche à l'écran. Après avoir consulté le résumé de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous aurez peut-être également la possibilité d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran.

Si la vitesse et/ou l'inclinaison sont trop élevées ou trop faibles durant l'entraînement, vous pourrez les changer en utilisant les touches de Speed (vitesse) et de l'inclinaison. **Si vous appuyez sur une touche de Speed**, vous pourrez alors contrôler manuellement la vitesse (voir l'étape 3 à la page 20). **Si vous appuyez sur une touche de Incline (inclinaison)**, vous pourrez contrôler manuellement l'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 21). **Pour revenir à la vitesse et/ou à l'inclinaison programmées**, 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 appuyez sur la touche Stop (arrêt) de la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume (reprendre) ou appuyez sur la touche Start (marche) de la console. Pour mettre fin à l'entraînement, touchez le bouton End Workout (arrêter l'entraînement).

**Remarque : l'objectif de calories est une estimation de la quantité de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. La quantité réelle de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement, cela change aussi la quantité de calories que vous brûlez.**

#### 4. Suivez votre progression à l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 21. L'écran peut également afficher un graphique des niveaux de la vitesse et de l'inclinaison de l'entraînement.

#### 5. Mesurez votre rythme cardiaque, le cas échéant.

Référez-vous à l'étape 6 page 21.

#### 6. Allumez le ventilateur, le cas échéant.

Référez-vous à l'étape 7 page 22.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 22.

### COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF PERSONNALISÉ

#### 1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19.

#### 2. Sélectionnez le menu principal.

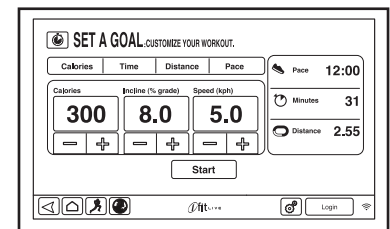
Référez-vous à l'étape 2 page 20.

#### 3. Sélectionnez un entraînement avec un objectif personnalisé.

Pour sélectionner un entraînement avec un objectif personnalisé, touchez le bouton Set A Goal (définir un objectif) sur l'écran.

Pour définir un objectif de calorie, temps, distance ou cadence, touchez le bouton Calories, Time (temps), Distance ou

Pace (cadence). Ensuite, touchez les boutons d'augmentation et de diminution sur l'écran pour sélectionner un objectif de calories, de durée, de distance ou de cadence, et pour sélectionner la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. L'écran affiche la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.



#### 4. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start (marche) pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir touché le bouton, la courroie mobile se met à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement fonctionnera de la même manière que le mode manuel (voir pages 20 à 22).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous ayez atteint l'objectif enregistré. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt, puis un résumé de l'entraînement s'affiche sur l'écran. Après avoir consulté le résumé de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous aurez peut-être également la possibilité d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran.

**Remarque : l'objectif de calories est une estimation de la quantité de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. La quantité réelle de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids.**

**5. Suivez votre progression à l'écran.**

Référez-vous à l'étape 5 à la page 21.

**6. Mesurez votre rythme cardiaque, le cas échéant.**

Référez-vous à l'étape 6 à la page 21.

**7. Allumez le ventilateur, le cas échéant.**

Référez-vous à l'étape 7 à la page 22.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 22.

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Remarque : pour utiliser un entraînement iFit, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (voir la section COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL à la page 29). Vous devez également avoir un compte iFit.

**1. Insérez la clé dans la console.**

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19.

**2. Sélectionnez le menu principal.**

Référez-vous à l'étape 2 à la page 20.

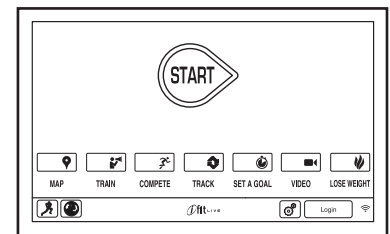
**3. Connectez-vous à votre compte iFit.**

Si vous ne l'avez pas encore fait, touchez le bouton Login (ouvrir une session) pour vous connecter à votre compte iFit Live. L'écran vous demandera 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 depuis votre liste d'attente, touchez le bouton Map (carte), Train (s'en-

traîner), Video ou Lose Weight (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant de ce type dans votre liste d'attente. Remarque : vous pourrez peut-être accéder à des entraînements de démonstration grâce à ces options, même si vous n'êtes pas connecté à votre compte iFit.



Pour participer à une course que vous avez préalablement ajouté à votre liste d'attente, touchez le bouton Compete (compétition). Pour afficher l'historique de vos entraînements, touchez le bouton Track (suivi). Pour sélectionner un entraînement avec un objectif personnalisé, touchez le bouton Set A Goal (définir un objectif) sur l'écran.

Pour changer d'utilisateur sur un compte, touchez le bouton de l'utilisateur en bas à droite sur l'écran.

Avant de pouvoir télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur iFit.com.

**Pour plus d'information sur les entraînements iFit, visitez le site Internet [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

Quand vous sélectionnez un entraînement iFit, l'écran affiche le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affiche également la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran affiche un compte à rebours jusqu'au départ de la course.

## **5. Commencez l'entraînement.**

Référez-vous à l'étape 3 à la page 22.

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

## **6. Suivez votre progression à l'écran.**

Référez-vous à l'étape 5 à la page 21. L'écran peut également afficher une carte de votre parcours.

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 des autres utilisateurs iFit par rapport à vous.

## **7. Mesurez votre rythme cardiaque, le cas échéant.**

Référez-vous à l'étape 6 à la page 21.

## **8. Allumez le ventilateur, le cas échéant.**

Référez-vous à l'étape 7 à la page 22.

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

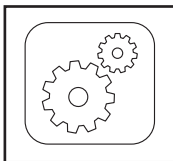
Référez-vous à l'étape 8 à la page 22.

**Pour plus d'information sur le mode iFit, visitez le site Internet [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

## COMMENT UTILISER LE MODE DES PARAMÈTRES DE L'APPAREIL

### 1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Insérez la clé dans la console (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19). Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 à la page 20). Ensuite, touchez le bouton des engrenages en bas à droite sur l'écran pour sélectionner le menu principal des paramètres. Vous pouvez aussi appuyez sur une des touches des paramètres sur la console.



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

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Equipment Settings (paramètres de l'appareil). Remarque : glissez ou tapotez l'écran pour faire défiler les options vers le haut ou vers le bas, si nécessaire.

### 3. Sélectionnez une langue.

Pour sélectionner une langue, touchez le bouton Language (langue) et sélectionnez la langue de votre choix. Ensuite, touchez le bouton de retour sur l'écran pour revenir au mode des paramètres de l'appareil. Remarque : cette fonctionnalité n'est peut-être pas disponible.

### 4. Sélectionnez l'unité de mesure.

Touchez le bouton US/Metric pour voir quelle unité de mesure est sélectionnée. Sélectionnez une unité de mesure, le cas échéant. Enfin, touchez le bouton de retour sur l'écran.

### 5. Sélectionnez un fuseau horaire.

Touchez le bouton Timezone (fuseau horaire). Sélectionnez votre fuseau horaire pour que la console soit synchronisée avec votre fuseau horaire. Enfin, touchez le bouton de retour sur l'écran.

### 6. Sélectionnez une heure de mise à jour.

Pour sélectionner une heure pour la mise à jour automatique de la console, touchez le bouton Update Time (heure de la mise à jour) et sélectionnez l'heure désirée. Enfin, touchez le bouton de retour sur l'écran.

**IMPORTANT : vous devez toujours débrancher le cordon d'alimentation après avoir utilisé le tapis de course. Programmez l'heure de la mise à jour à une heure où vous utilisez normalement le tapis de course et où vous serez disponible pour débrancher le cordon d'alimentation après la mise à jour.**

### 7. Activez ou désactivez l'affichage du mode démo.

La console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration (mode démo) conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est activé, la console fonctionne normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que l'interrupteur est placé sur la position Reset (réinitialisé), et que la clé est insérée dans la console. Cependant, lorsque vous retirez la clé de la console, l'écran affiche une présentation de démonstration.

Pour activer ou désactiver le mode démo, touchez d'abord le bouton Demo Mode (mode démo). Ensuite, touchez la case à cocher On (allumé) ou Off (éteint). Enfin, touchez le bouton de retour sur l'écran.

### 8. Activez ou désactivez le navigateur Internet.

Pour activer ou désactiver le navigateur Internet, touchez d'abord le bouton Browser (navigateur). Ensuite, touchez la case à cocher Enable (activer) ou Disable (désactiver). Enfin, touchez le bouton de retour sur l'écran.

## 9. Activez ou désactivez la vue de la rue.

Durant certains entraînements, l'écran peut afficher une carte. Pour activer ou désactiver l'option de la vue de la rue sur les cartes, touchez d'abord le bouton Street View (vue de la rue). Ensuite, touchez la case à cocher Enable (activer) ou Disable (désactiver). Enfin, touchez le bouton de retour sur l'écran.

## 10. Activez ou désactivez la clé.

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

Vous pouvez désactiver la clé pour que le tapis de course puisse fonctionner sans l'utilisation de la clé, le cas échéant. Touchez le bouton Safety Key (clé de sécurité). Pour désactiver la clé, touchez la case à cocher Disable (désactiver). **ATTENTION : lisez l'avertissement de sécurité affiché sur l'écran avant de désactiver la clé.** Pour réactiver la clé, touchez la case à cocher Enable (activer).

## 11. Activez ou désactivez un code d'accès.

Pour la sécurité des enfants, la console est équipée d'un code d'accès de sécurité qui limite l'accès du tapis de course aux personnes autorisées.

Touchez le bouton Passcode (code d'accès). Pour activer un code d'accès, touchez la case à cocher Enable (activer). Ensuite, entrez un code d'accès de votre choix à 4 chiffres. Touchez le bouton Save (enregistrer) pour utiliser ce code d'accès. Touchez le bouton Cancel (annuler) pour revenir au mode des paramètres de l'appareil et ne pas utiliser le code d'accès. Pour désactiver le code d'accès, touchez la case à cocher Disable (désactiver).

Remarque : si un code d'accès est activé, la console vous invitera régulièrement à entrer ce code. La console restera verrouillée jusqu'à ce que le code d'accès soit entré correctement.

**IMPORTANT : si vous avez oublié votre code d'accès, entrez le code d'accès passe-partout suivant pour déverrouiller la console : 1985.**

## 12. Programmez un délai de ré-initialisation.

La console est équipée d'une ré-initialisation automatique de l'écran ; si les boutons ne sont pas touchés et que la courroie mobile ne tourne pas pendant un certain temps, la console se remet automatiquement à zéro.

Pour choisir la durée du délai avant la remise à zéro automatique, touchez le bouton Safety Screen Timeout (délai de ré-initialisation) pour voir une liste de durées. Ensuite, sélectionnez le délai de votre choix. Touchez le bouton de retour sur l'écran.

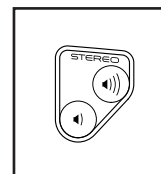
## 13. Quittez le mode des paramètres de l'appareil

Pour quitter le mode des paramètres de l'appareil, touchez le bouton de retour sur l'écran.

## COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO DE LA CONSOLE

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les enceintes de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur audio personnel ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque : vous pouvez acheter un câble audio dans un magasin vendant des appareils électroniques.**

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



## 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 ouvrir le navigateur, touchez le bouton du globe en bas à gauche sur l'écran. Ensuite, sélectionnez un site Internet.

Pour naviguer avec le navigateur Internet, appuyez sur les touches retour, actualisation et page suivante sur l'écran. Pour quitter le navigateur Internet, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 19.

Pour entrer une adresse Internet différente dans la barre URL, glissez votre doigt vers le bas de l'écran pour voir la barre URL, si nécessaire. Ensuite, touchez la barre URL, entrez l'adresse à l'aide du clavier et touchez le bouton Go (aller).

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

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

## COMMENT UTILISER LE MODE DE L'ENTRETIEN

### 1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 26.

### 2. Sélectionnez le mode de l'entretien.

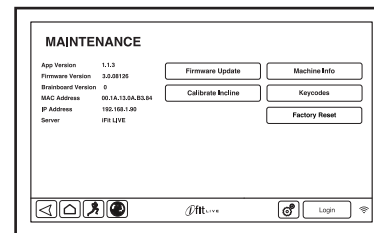
Dans le menu principal des paramètres, touchez le bouton Maintenance (entretien) pour entrer dans le mode de l'entretien.

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

### 3. Mise à jour du logiciel de la console.

**Pour les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour.**

Touchez le bouton Firmware Update (mise à jour du logiciel) pour vérifier si des mises à jour sont disponibles. La mise à jour commence automatiquement.



**Pour ne pas endommager le tapis de course, n'éteignez pas l'appareil et ne retirez pas la clé de la console pendant une mise à jour du logiciel.**

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le tapis de course s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint). Attendez plusieurs secondes puis placez l'interrupteur sur la position Reset (réinitialisé). Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

Remarque : de temps en temps, une mise à jour peut entraîner des changements dans le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer votre expérience.

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

Touchez le bouton Calibrate Incline (calibrer l'inclinaison). Ensuite, touchez le bouton Begin (commencer) pour calibrer le système d'inclinaison. Le tapis de course se soulèvera alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis reviendra au niveau minimal. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. Touchez le bouton Cancel (annuler) pour revenir au mode de l'entretien. Lorsque le système d'inclinaison est calibré, touchez le bouton Finish (fin).

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

#### 5. Visualisez des données sur l'appareil.

Touchez le bouton Machine Info (information sur l'appareil) pour voir des informations sur votre tapis de course. Après avoir consulté les informations, touchez le bouton de retour sur l'écran.

#### 6. Trouvez les codes d'identification.

Le bouton Keycodes (codes d'identification) est conçu pour être utilisé par les techniciens de service pour s'assurer qu'un bouton fonctionne correctement.

#### 7. Rétablir les paramètres d'usine.

Pour rétablir les paramètres d'usine, touchez le bouton Factory Reset (paramètres d'usine) sur l'écran.

#### 8. Quitter le mode de l'entretien.

Pour quitter le mode de l'entretien, touchez le bouton de retour sur l'écran.

### COMMENT UTILISER LE MODE DE DIVERTISSEMENT

La console est équipée d'un mode de divertissement qui vous permet de contrôler la TV numérique en option. Si vous avez acheté la TV numérique, référez-vous au manuel inclus avec la TV pour voir comment utiliser le mode de divertissement pour configurer la TV.

### COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL

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

#### 1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 26.

#### 2. Sélectionnez le mode du réseau sans fil.

Dans le menu principal des paramètres, touchez le bouton Wireless Network (réseau sans fil) pour entrer dans le mode du réseau sans fil.

#### 3. Activez le Wi-Fi.

Assurez-vous que la case du Wi-Fi est cochée en vert. Si ce n'est pas le cas, touchez une fois l'option du menu Wi-Fi et attendez quelques secondes. La console se met alors à chercher les réseaux sans fil à sa portée.

#### 4. Configurez et gérez une connexion avec un réseau sans fil.

Quand le Wi-Fi est activé, l'écran affiche une liste des réseaux disponibles. Remarque : la liste des réseaux sans fil peut prendre quelques secondes pour apparaître.

Assurez-vous que la case à cocher sur l'option du menu de notification du réseau est cochée en vert, pour que la console puisse vous notifier qu'un réseau sans fil est à portée et disponible.

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

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

Une boîte de dialogue vous demandera si vous voulez vous connecter au réseau sans fil. Touchez le bouton Connect (connecter) pour établir la connexion ou Cancel (annuler) pour revenir à la liste des réseaux. Si le réseau exige un mot de passe, touchez la boîte de texte du mot de passe. Un clavier apparaît sur l'écran. Pour voir le mot de passe alors que vous le tapez, touchez la case à cocher Show Password (afficher le mot de passe).

Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 19.

Lorsque la console est connectée à votre réseau sans fil, l'option du menu Wi-Fi en haut de l'écran affiche le mot CONNECTED (connecté). Ensuite, touchez le bouton de retour sur l'écran pour revenir au mode des paramètres de l'appareil.

Pour rompre une connexion avec un réseau sans fil, sélectionnez le réseau et touchez ensuite le bouton Forget (oublier).

Si vous avez des problèmes pour établir une connexion avec un réseau crypté, assurez-vous que votre mot de passe est correct. Remarque : les mots de passe tiennent compte des majuscules.

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

**Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site Internet [support.ifit.com](http://support.ifit.com) pour obtenir de l'aide.**

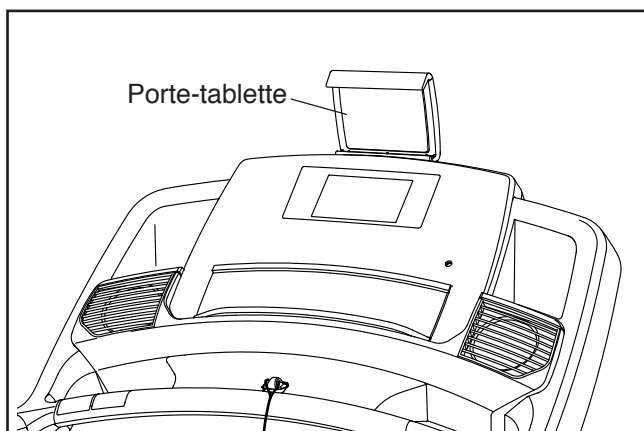
## 5. Quittez le mode du réseau sans fil.

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

## COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

**IMPORTANT : le porte-tablette est conçu pour accueillir la plupart des tablettes de taille normale. Ne placez pas d'autre appareil électronique ou d'autre objet dans le porte-tablette.**

Pour installer une tablette dans le porte-tablette, placez le rebord inférieur de la tablette dans la gouttière. Ensuite, tirez la pince sur le rebord supérieur de la tablette. **Assurez-vous que la tablette est bien maintenue en place dans le porte-tablette.** Suivez ces étapes dans le sens inverse pour sortir la tablette du porte-tablette.

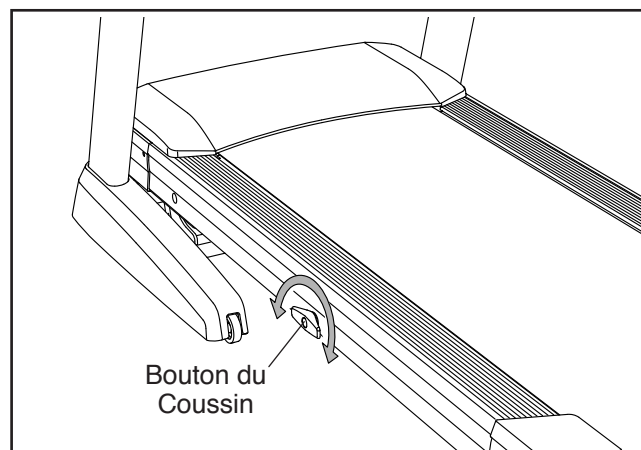


## COMMENT RÉGLER LE SYSTÈME D'AMORTISSEMENT

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

**Retirez la clé de la console et DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.**

**Pour une plateforme de marche plus ferme**, tournez le bouton du coussin dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un demi tour, jusqu'à ce qu'il s'enclenche en place. **Pour une plateforme de marche plus souple**, tournez le bouton du coussin dans le sens des aiguilles d'une montre, un demi tour, jusqu'à ce qu'il s'enclenche 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.**

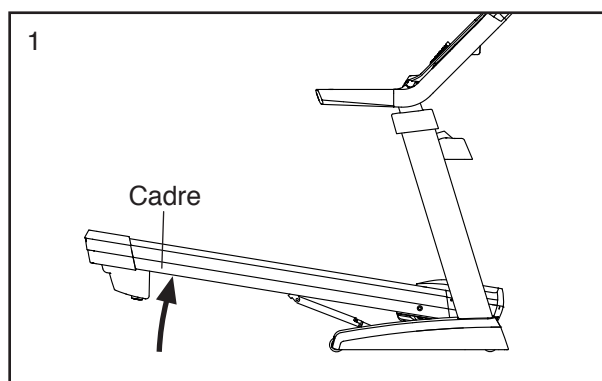


# COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

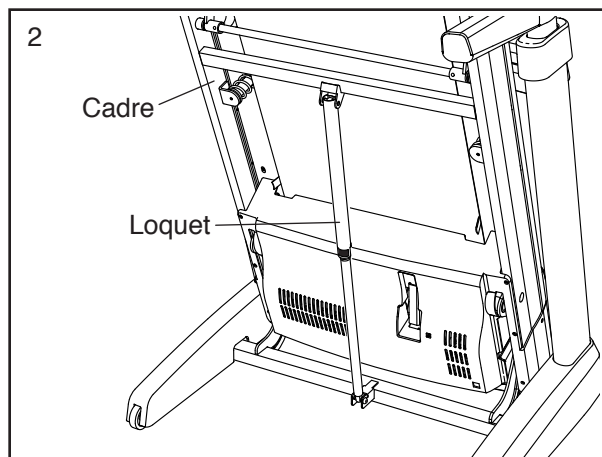
## COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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

1. Tenez fermement le cadre métallique à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit.



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

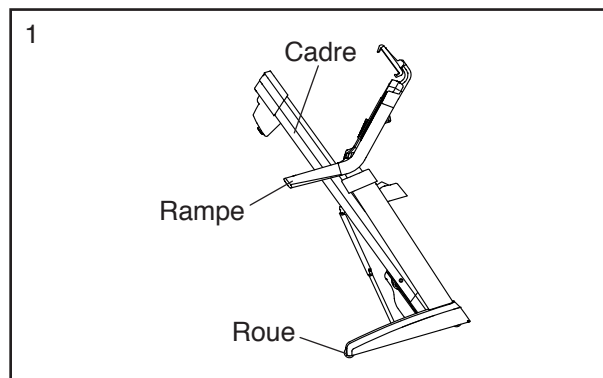


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Le tapis de course doit se trouver dans un endroit à l'abri des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30°C.

## COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

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

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

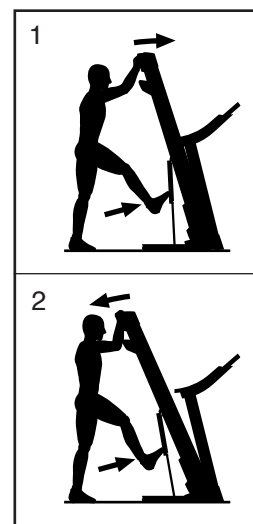


2. Tirez la rampe vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roues, puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit désiré. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière ; ne tirez pas sur le cadre ; et ne déplacez pas le tapis de course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

3. Placez un pied contre une roue, puis baissez le tapis de course avec précaution.

## COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

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



# ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

## ENTRETIEN

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

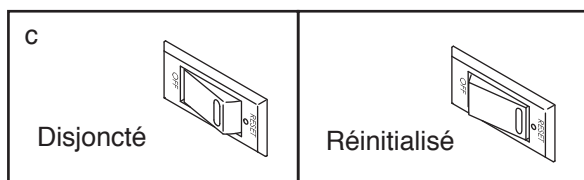
Nettoyez régulièrement le tapis de course et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation**. Ensuite, nettoyez les pièces externes du tapis de course avec un chiffon humide et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

## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

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

### PROBLÈME : l'appareil ne s'allume pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement mise à la terre (voir page 16). Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme sur le schéma, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.



### PROBLÈME : l'appareil s'éteint durant l'utilisation

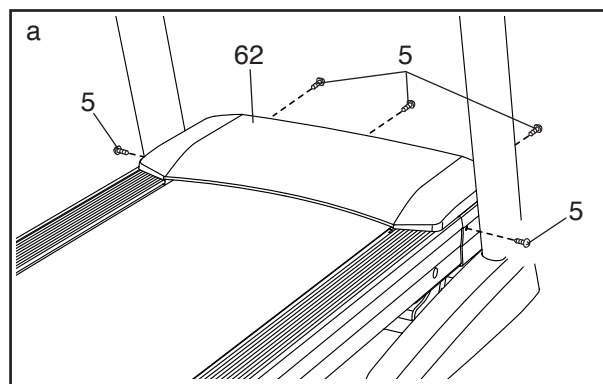
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c à gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez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

### PROBLÈME : les affichages de la console restent allumés lorsque la clé est retirée de la console

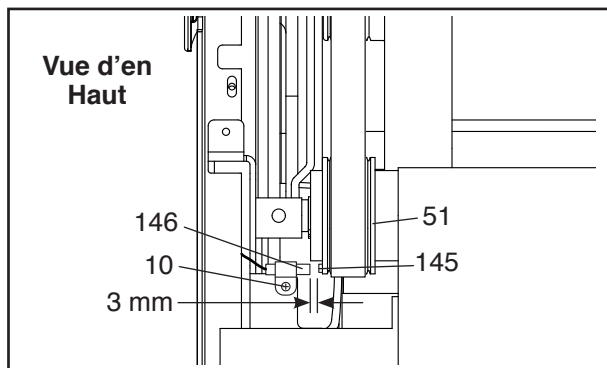
- La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les affichages restent allumés lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si le mode démo est toujours activé, référez-vous à l'étape 7 à la page 26 pour désactiver le mode démo.

### PROBLÈME : les données affichées sur la console ne sont pas correctes

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Retirez les cinq Vis #8 x 3/4" (5). Retirez doucement le Capot du Moteur (62) en le faisant pivoter.



Localisez le Capteur Magnétique (146) et l'Aimant (145) à gauche de la Poulie (51). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant et le Capteur Magnétique soient alignés. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, dévissez la Vis Autoperçante #8 x 3/4" (10), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des Vis #8 x 3/4" et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



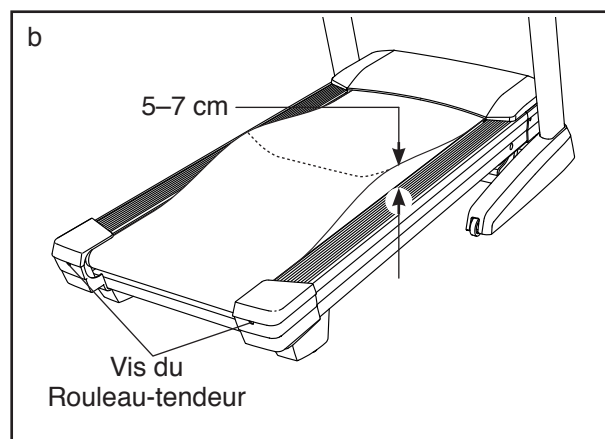
**PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement**

- a. Calibrez le système d'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 28). Quand le système d'inclinaison est calibré, retirez la clé de la console.

**PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on monte dessus**

- a. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>) d'une longueur maximale de 1,5 m.

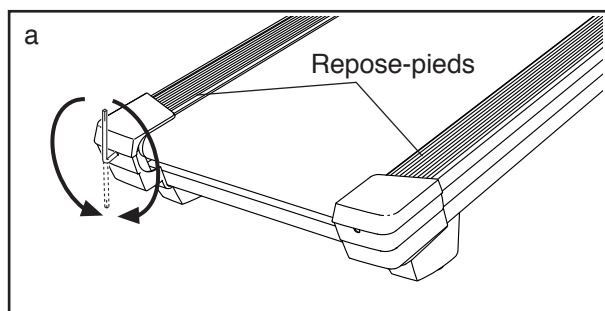
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile risque d'être endommagée. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-tendeur dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



- c. Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche, à moins qu'un technicien autorisé ne vous demande de le faire. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et en accélérer l'usure.** Si vous pensez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, référez-vous à la page de couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, référez-vous à la page de couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

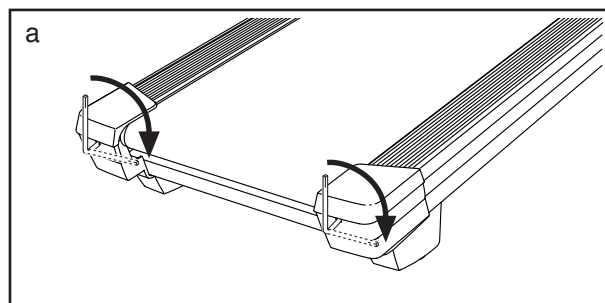
**PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les repose-pieds.**

- a. **IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque d'être endommagée.** Retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-tendeur gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, un demi tour ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez la vis du rouleau-tendeur gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un demi tour. Faites attention de ne pas trop tendre la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



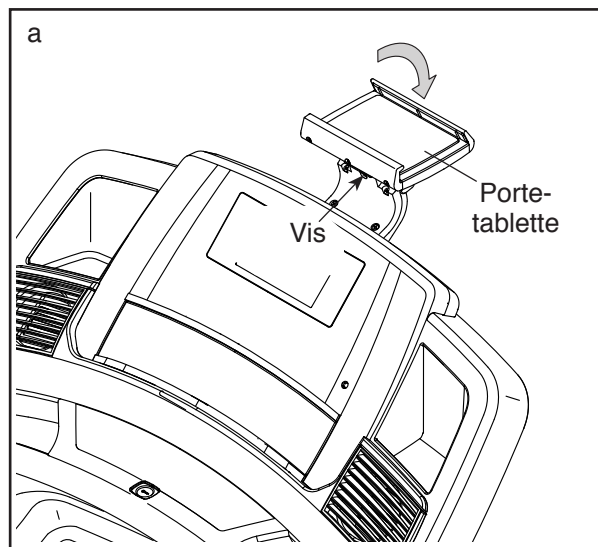
**PROBLÈME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus**

- a. Tout d'abord, retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-tendeur dans le sens des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



**PROBLÈME : le porte-tablette ne reste pas en place**

- a. Tournez le porte-tablette vers l'arrière. Ensuite, serrez légèrement la vis jusqu'à ce que le porte-tablette reste en place quand il est tourné dans la position souhaitée.



# CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

## INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

## CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

## FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

## SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

### 1. Étirement vers les Orteils

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

### 2. Étirement des Cuisses

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

### 3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

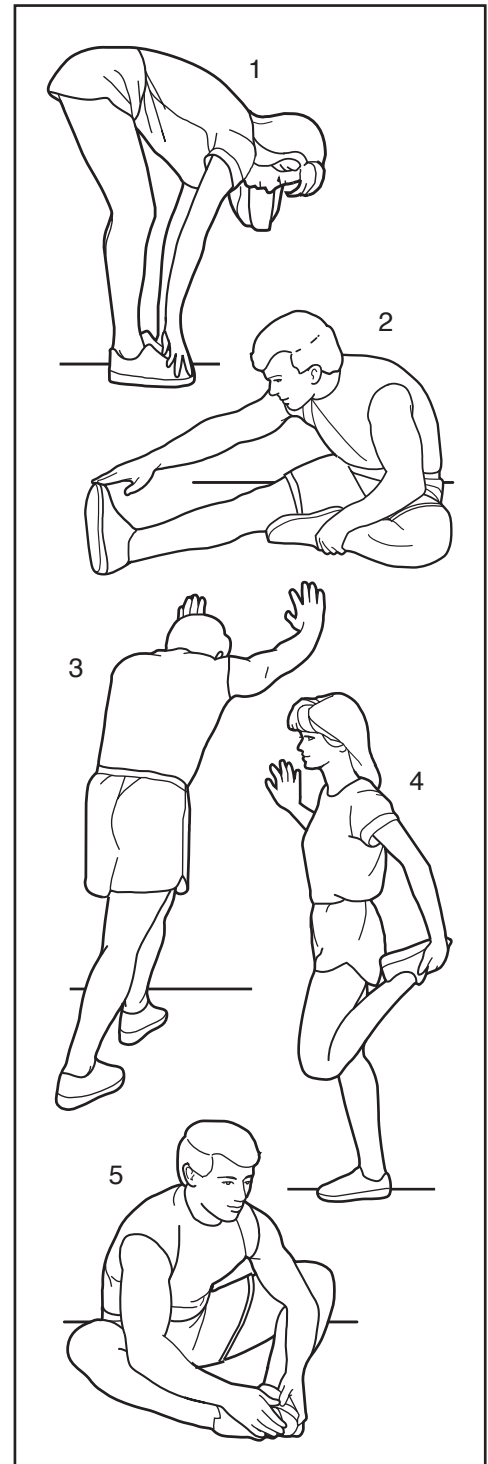
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

### 4. Étirement des Quadriceps

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

### 5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



---

## REMARQUES

# LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NETL29716.0 R0616A

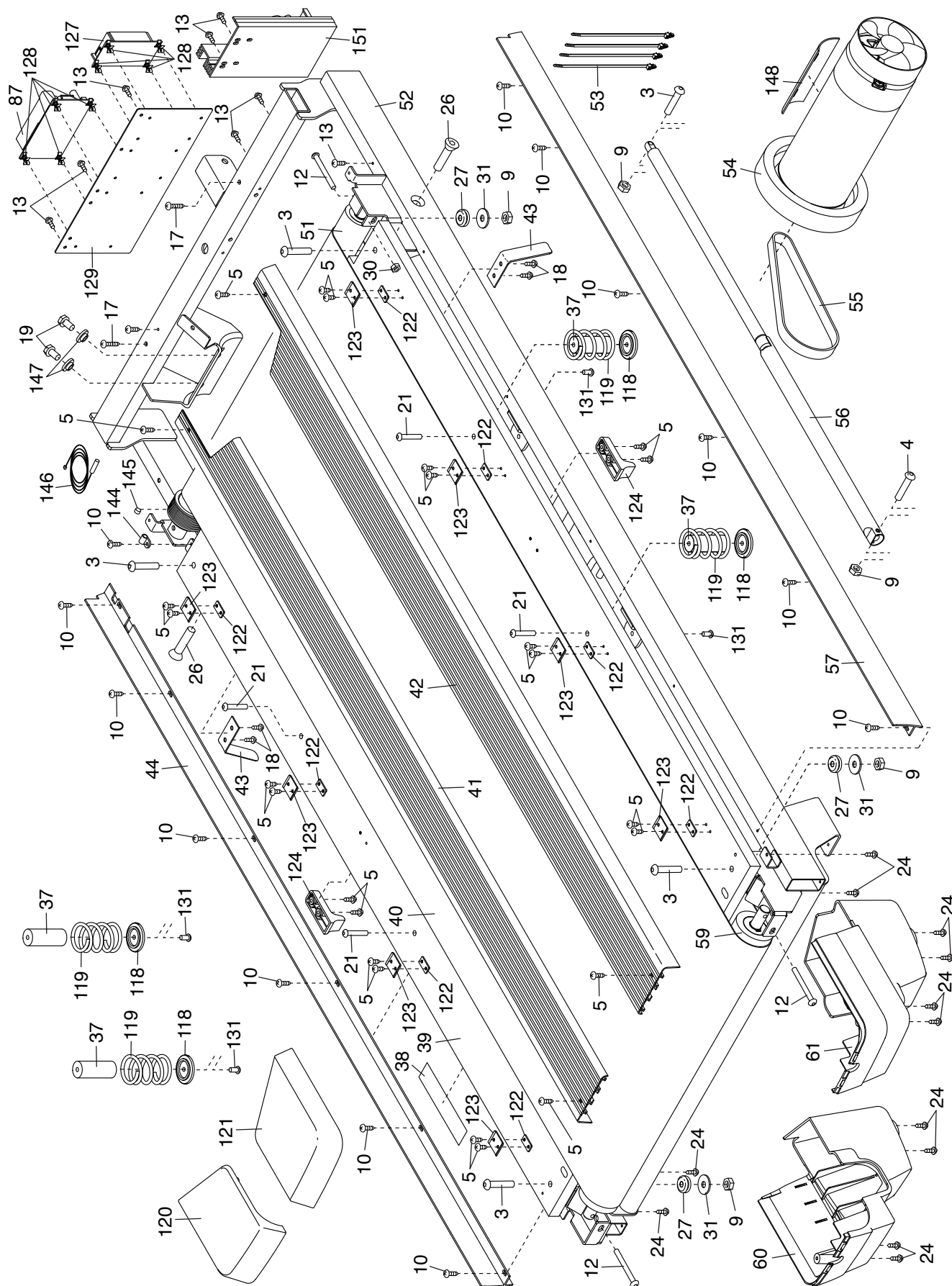
| N° | Qté. | Description                      | N°  | Qté. | Description                                |
|----|------|----------------------------------|-----|------|--------------------------------------------|
| 1  | 8    | Vis de 5/16" x 3/4"              | 53  | 4    | Attache                                    |
| 2  | 4    | Boulon de 5/16" x 2"             | 54  | 1    | Moteur de Traction                         |
| 3  | 5    | Boulon de 5/16" x 1 3/4"         | 55  | 1    | Courroie du Moteur                         |
| 4  | 1    | Boulon de 5/16" x 2 1/4"         | 56  | 1    | Loquet de Rangement                        |
| 5  | 65   | Vis #8 x 3/4"                    | 57  | 1    | Boîtier Droit du Cadre                     |
| 6  | 2    | Vis #10 x 3/4"                   | 58  | 2    | Base du Moteur du Montant                  |
| 7  | 2    | Bague de la Barre du Coussin     | 59  | 1    | Rouleau-tendeur                            |
| 8  | 8    | Rondelle Étoilée de 5/16"        | 60  | 1    | Embout Arrière Gauche                      |
| 9  | 6    | Écrou de 5/16"                   | 61  | 1    | Embout Arrière Droit                       |
| 10 | 21   | Vis Auto-perçante #8 x 3/4"      | 62  | 1    | Capot du Moteur                            |
| 11 | 16   | Vis #8 x 1/2"                    | 63  | 2    | Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison  |
| 12 | 3    | Vis de 1/4" x 2 1/2"             | 64  | 2    | Bague d'Espacement du Cadre                |
| 13 | 17   | Vis Argentée #8 x 1/2"           | 65  | 1    | Cadre d'Inclinaison                        |
| 14 | 1    | Boulon de 3/8" x 1 1/2"          | 66  | 1    | Moteur d'Inclinaison                       |
| 15 | 1    | Boulon de 3/8" x 2"              | 67  | 2    | Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison |
| 16 | 1    | Porte-tablette                   | 68  | 2    | Socle du Capot                             |
| 17 | 2    | Vis #8 x 1 3/4"                  | 69  | 1    | Cordon d'Alimentation                      |
| 18 | 4    | Vis du Guide-Courroie #8         | 70  | 1    | Réceptacle                                 |
| 19 | 2    | Boulon du Moteur de 5/16"        | 71  | 1    | Interrupteur                               |
| 20 | 2    | Rondelle de 3/8"                 | 72  | 1    | Panneau Ventral                            |
| 21 | 4    | Vis de 1/2" x 1/4"               | 73  | 1    | Boîtier Supérieur de la Rampe Gauche       |
| 22 | 2    | Boulon de 3/8" x 1 3/4"          | 74  | 2    | Rampe                                      |
| 23 | 4    | Rondelle Plate #8                | 75  | 1    | Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche       |
| 24 | 28   | Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"      | 76  | 2    | Support du Plateau                         |
| 25 | 1    | Grille du Ventilateur du Plateau | 77  | 2    | Embout du Cadre de la Console              |
| 26 | 2    | Boulon de 1/2" x 2"              | 78  | 1    | Boîtier du Fil                             |
| 27 | 4    | Amortisseur en Caoutchouc        | 79  | 1    | Plateau                                    |
| 28 | 2    | Boulon de 3/8" x 1"              | 80  | 1    | Barre Transversale du Détecteur            |
| 29 | 8    | Vis #6 x 1/2"                    | 81  | 1    | Boîtier Supérieur de la Rampe Droite       |
| 30 | 3    | Écrou de 1/4"                    | 82  | 1    | Boîtier Inférieur de la Rampe Droite       |
| 31 | 4    | Rondelle Plate de 5/16"          | 83  | 1    | Fil du Montant                             |
| 32 | 10   | Vis #8 x 3/8"                    | 84  | 1    | Montant                                    |
| 33 | 2    | Vis de 1/4" x 1/2"               | 85  | 3    | Autocollant de Précaution                  |
| 34 | 2    | Écrou de 1/2"                    | 86  | 4    | Passe-fil du Montant                       |
| 35 | 6    | Écrou de 3/8"                    | 87  | 1    | Bloc d'Alimentation 5.0A                   |
| 36 | 5    | Pince du Capot                   | 88  | 4    | Vis de 5/16" x 3"                          |
| 37 | 4    | Amortisseur                      | 89  | 1    | Boîtier Gauche de la Base                  |
| 38 | 1    | Autocollant d'Avertissement      | 90  | 1    | Boîtier Droit de la Base                   |
| 39 | 1    | Plateforme de Marche             | 91  | 1    | Jambe d'Extension Droite                   |
| 40 | 1    | Courroie Mobile                  | 92  | 2    | Roue Arrière                               |
| 41 | 1    | Repose-Pied Gauche               | 93  | 1    | Jambe d'Extension Gauche                   |
| 42 | 1    | Repose-Pied Droit                | 94  | 1    | Plateau Gauche                             |
| 43 | 2    | Guide-Courroie                   | 95  | 2    | Ventilateur                                |
| 44 | 1    | Boîtier Gauche du Cadre          | 96  | 1    | Console                                    |
| 45 | 2    | Guide Supérieur du Montant       | 97  | 4    | Bague en Plastique de 3/8"                 |
| 46 | 2    | Guide Inférieur du Montant       | 98  | 2    | Bague en Plastique de 1/2"                 |
| 47 | 2    | Moteur du Montant                | 99  | 2    | Enceinte                                   |
| 48 | 1    | Contrôleur                       | 100 | 1    | Base de la Console                         |
| 49 | 2    | Rondelle Étoilée #8              | 101 | 1    | Plateau Droit                              |
| 50 | 1    | Support du Contrôleur            |     |      |                                            |
| 51 | 1    | Rouleau de Traction/Poulie       |     |      |                                            |
| 52 | 1    | Cadre                            |     |      |                                            |

| N°  | Qté. | Description                       | N°  | Qté. | Description                             |
|-----|------|-----------------------------------|-----|------|-----------------------------------------|
| 102 | 2    | Rondelle de Friction de 1/2"      | 129 | 1    | Plaque du Bloc d’Alimentation           |
| 103 | 1    | Pince du Contrôleur               | 130 | 4    | Bague d’Espacement du Moteur du Montant |
| 104 | 1    | Clé/Pince                         | 131 | 4    | Vis de 1/4" x 3/4"                      |
| 105 | 2    | Embout du Cadre de la Console     | 132 | 2    | Vis de 1/4" x 1 1/2"                    |
| 106 | 1    | Cadre de la Console               | 133 | 2    | Vis de 1/4" x 1 5/8"                    |
| 107 | 4    | Attache de Fil                    | 134 | 8    | Vis de 1/4" x 1 3/2"                    |
| 108 | 4    | Vis Mécanique #8 x 5/8"           | 135 | 4    | Coussin de la Base                      |
| 109 | 1    | Ceinture Cardiaque                | 136 | 1    | Filtre                                  |
| 110 | 2    | Boulon de 1/4" x 1 1/2"           | 137 | 4    | Rondelle Plate de 9/32"                 |
| 111 | 1    | Écrou de 1/4"                     | 138 | 2    | Support du Passe-fil                    |
| 112 | 1    | Poignée de Réglage                | 139 | 1    | Montant Gauche                          |
| 113 | 1    | Embout de la Poignée              | 140 | 1    | Montant Droit                           |
| 114 | 4    | Bague du Coussin                  | 141 | 2    | Boîtier du Montant                      |
| 115 | 2    | Support de la Barre du Coussin    | 142 | 4    | Vis Mécanique #8 x 3/8"                 |
| 116 | 1    | Barre du Coussin                  | 143 | 2    | Rondelle de Friction de 3/8"            |
| 117 | 2    | Roue du Coussin                   | 144 | 1    | Pince                                   |
| 118 | 4    | Plaque du Coussin                 | 145 | 1    | Aimant                                  |
| 119 | 4    | Ressort du Coussin                | 146 | 1    | Capteur Magnétique                      |
| 120 | 1    | Embout Arrière Gauche             | 147 | 2    | Bague du Moteur                         |
| 121 | 1    | Embout Arrière Droit              | 148 | 1    | Isolateur du Moteur                     |
| 122 | 8    | Plaque du Repose-pieds            | 149 | 1    | Vis de 1/4" x 5/8"                      |
| 123 | 8    | Embout Arrière Droit              | 150 | 2    | Rondelle Ressort M10                    |
| 124 | 2    | Butoir de la Roue du Coussin      | 151 | 1    | Contrôleur                              |
| 125 | 1    | Ventilateur du Plateau            | 152 | 1    | Fil de Terre de la Console              |
| 126 | 1    | Boîtier du Ventilateur du Plateau | *   | —    | Manuel de l’Utilisateur                 |
| 127 | 1    | Bloc d’Alimentation 4.0A          |     |      |                                         |
| 128 | 12   | Socle                             |     |      |                                         |

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

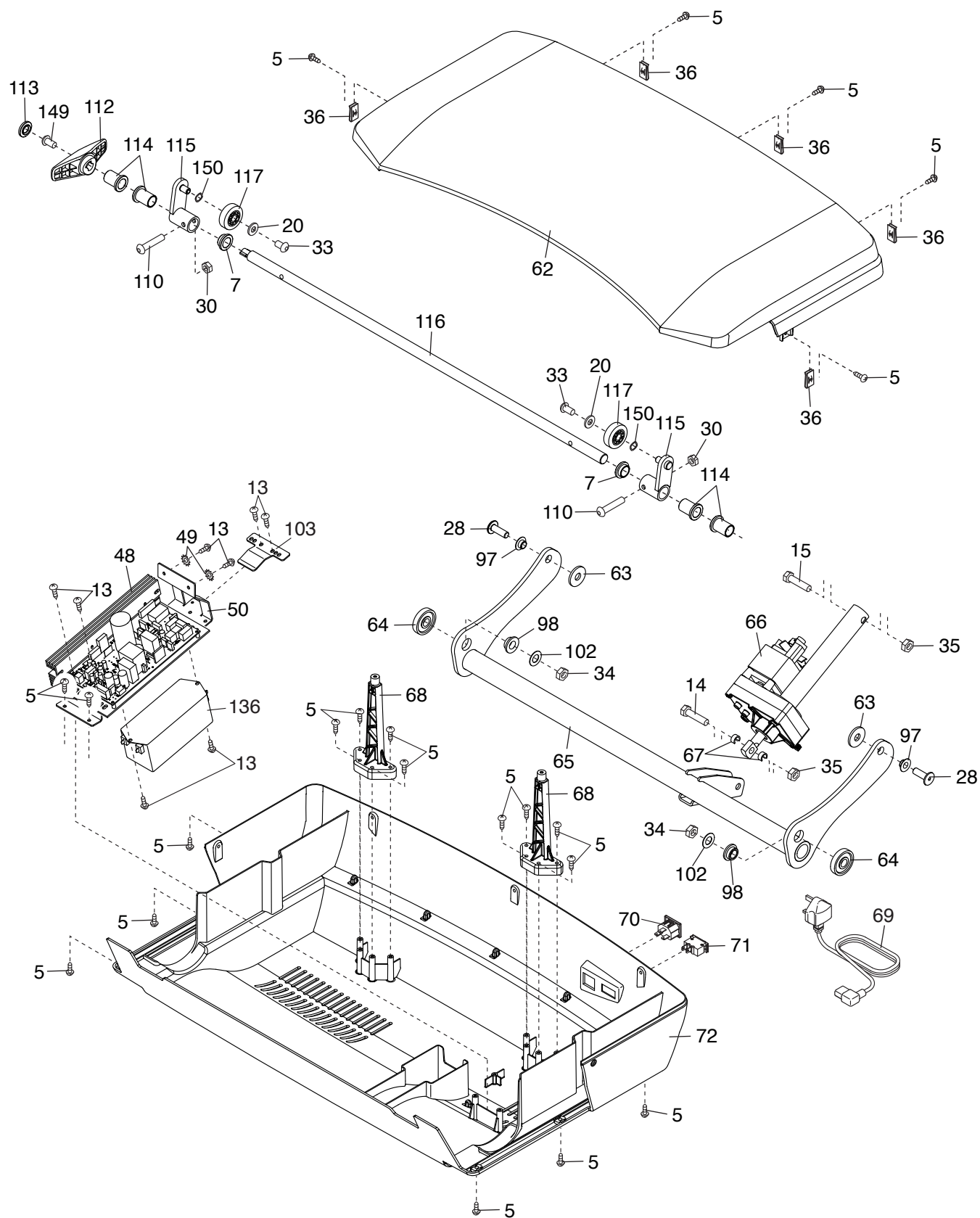
# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NETL29716.0 R0616A



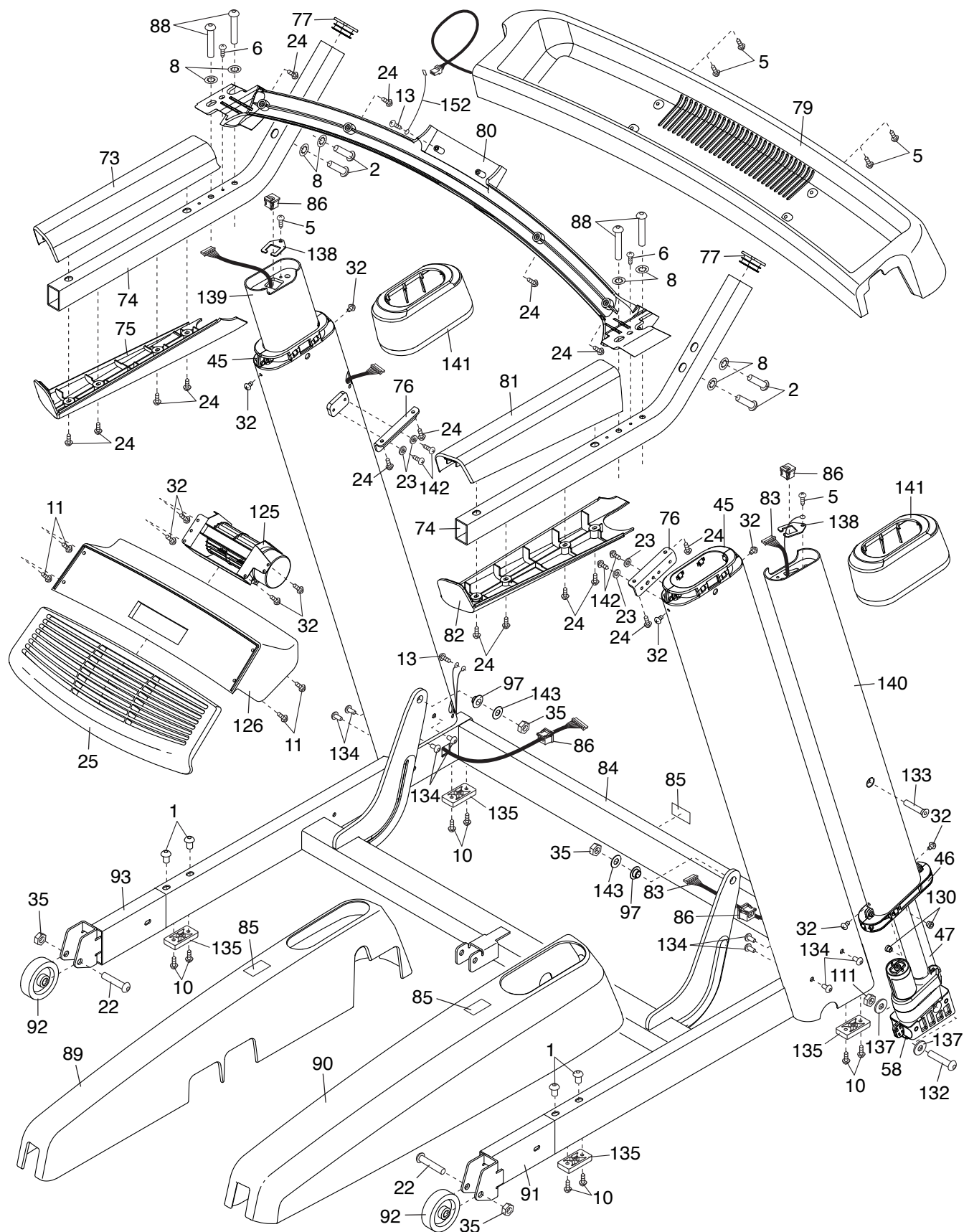
# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NETL29716.0 R0616A



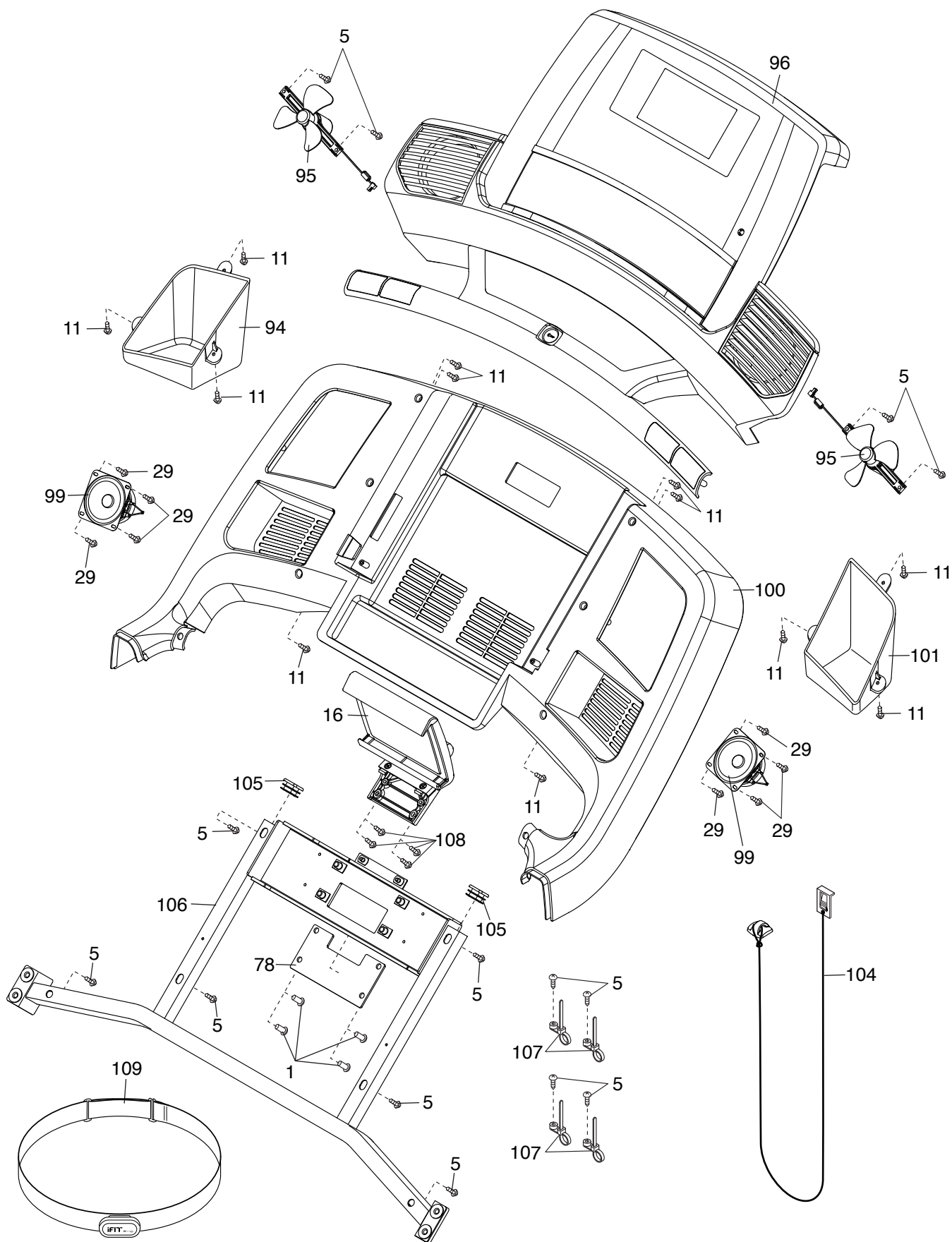
# SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle NETL29716.0 R0616A



## SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du Modèle NETL29716.0 R0616A



---

## POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, voir 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.

