

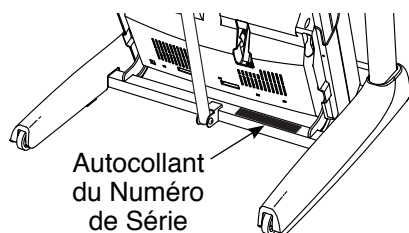
NordicTrack[®]

PRO 3000

N°. du Modèle NETL30713.0

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

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11

Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

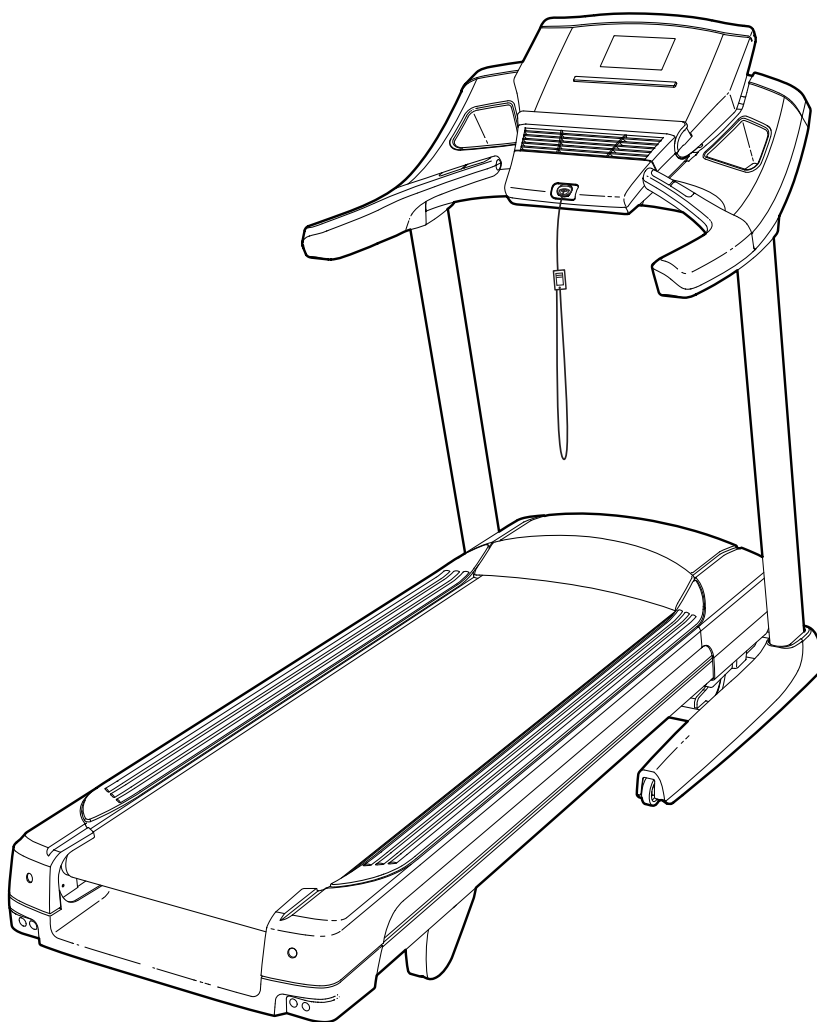
Fax : +33 (0) 1305 62 730

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

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



www.iconeurope.com

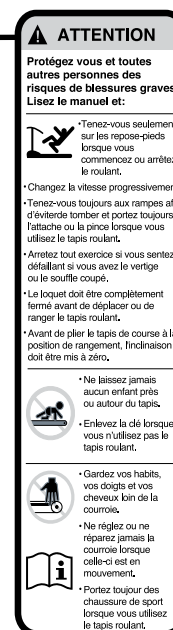
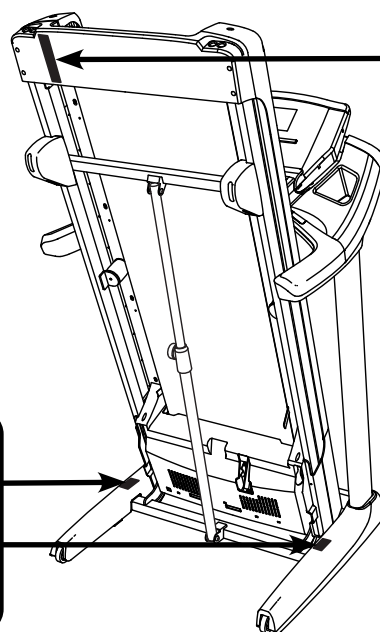
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE	7
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE	13
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	14
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE.....	31
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	32
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	34
LISTE DES PIÈCES	37
SCHÉMA DÉTAILLÉ.....	39
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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

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



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
4. 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.
5. Placez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
8. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 181 kg.
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements avec support athlétique sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
11. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit mis à la terre (référez-vous à la page 14). Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
12. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
13. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
14. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 32 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
15. 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 16).
16. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
17. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.

18. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre rythme cardiaque durant l'exercice.
19. Ne laissez pas le tapis de course allumé sans surveillance. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur d'alimentation sur la position d'arrêt (voir le schéma page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
20. 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.
21. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
22. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
23. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
24. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. Seul un représentant de service autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
25. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NORDICTRACK® PRO 3000. Le tapis de course PRO 3000 offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces. De plus, lorsque vous ne vous entraînez pas, ce tapis de course unique se plie et prend ainsi la moitié de la place occupée par d'autres tapis de course.

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

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

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

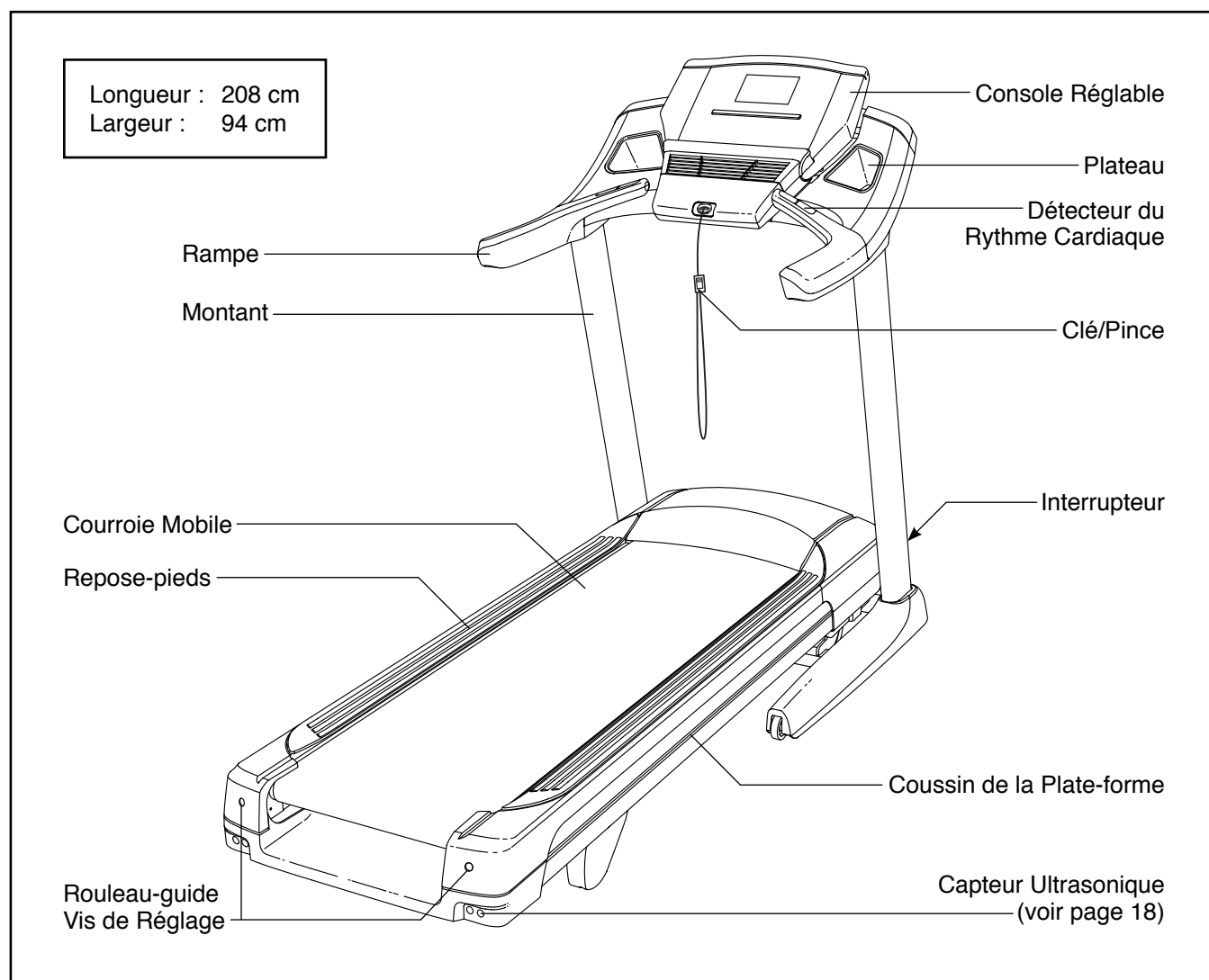
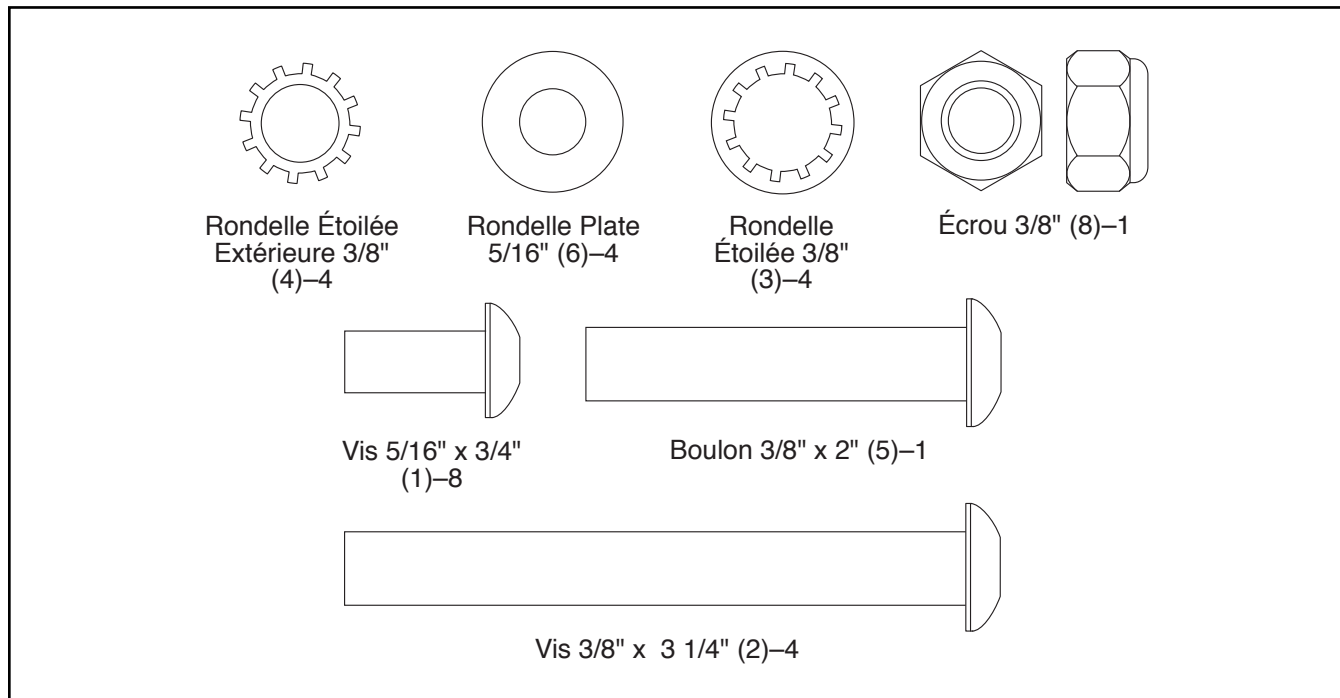


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler cet appareil.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage, sauf les emballages des montants. 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 surfaces du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant sur le tapis de course, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.
- Les pièces portant l'indication « L » ou « Left » font référence au côté gauche, et les pièces

portant l'indication « R » ou « Right » font référence au côté droit.

- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
- Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage :

les clés hexagonales
incluses



une clé à molette



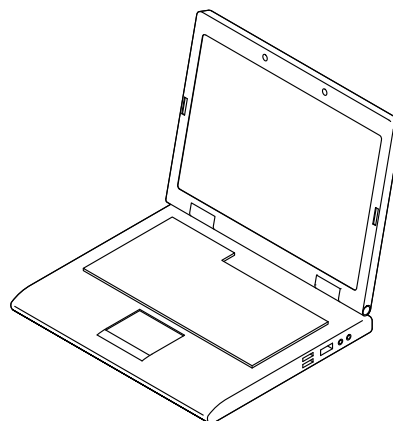
Pour ne pas endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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

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

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

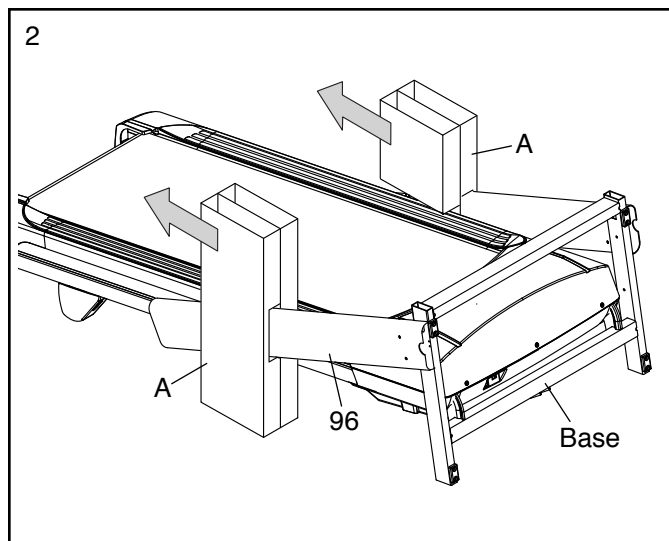
1



2. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché. **Il est impératif d'assembler le tapis de course à l'endroit où il sera utilisé.** S'il y a une sangle autour du tapis de course, retirez-la.

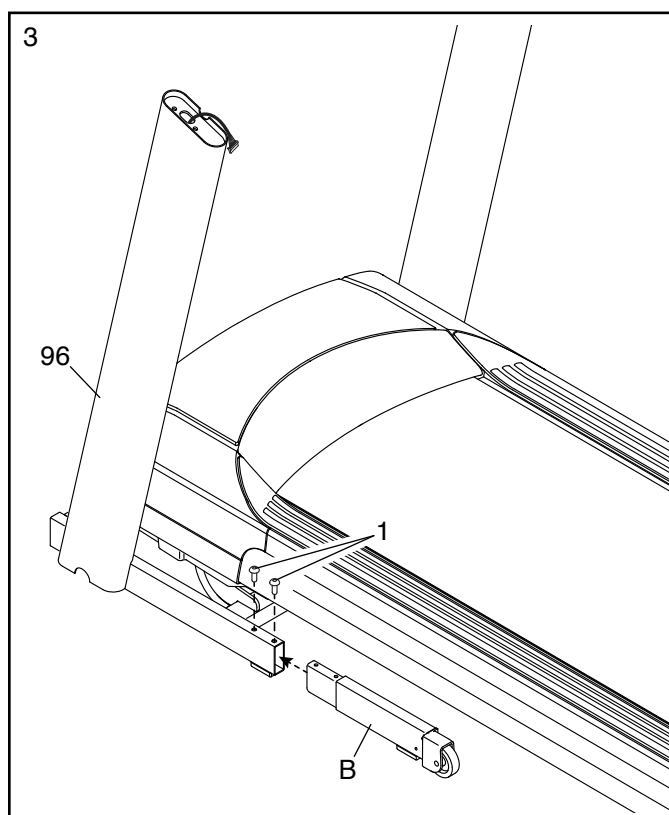
Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez fermement les deux Montants (96) et retirez le matériel d'emballage (A) **en même temps**.

Ensuite, soulevez les Montants (96) jusqu'à la verticale de manière à ce que la base des Montants soit à plat sur le sol. **Faites attention de ne pas pincer les fils.**



3. Identifiez l'assemblage de la jambe de la base gauche (B). Insérez l'assemblage de la jambe de la base gauche dans le Montant (96) gauche. Attachez l'assemblage de la jambe de la base gauche à l'aide de deux Vis 5/16" x 3/4" (1). **Serrez fermement les quatre vis.**

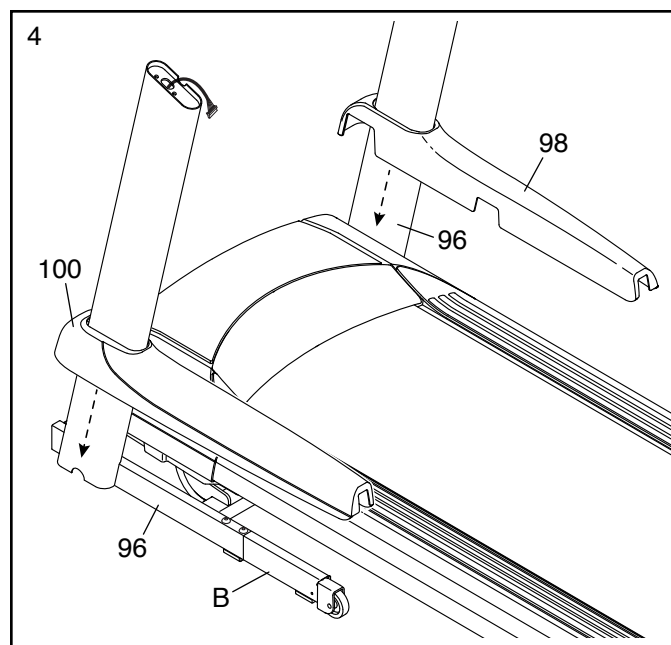
Attachez l'assemblage de la jambe de la base droite (non illustrée) sur le Montant (96) droit de la même manière.



4. Identifiez le Boîtier du Montant Gauche (100) et le Boîtier du Montant Droit (98).

Faites glisser le Boîtier du Montant Gauche (100) sur le Montant (96) gauche. Enfoncez le Boîtier du Montant Gauche dans la partie inférieure du Montant gauche et dans l'assemblage de la jambe de la base gauche (B) jusqu'à ce qu'il s'enclenche en place avec un bruit sec.

Attachez le Boîtier du Montant Droit (98) sur le Montant (96) droit de la même manière.



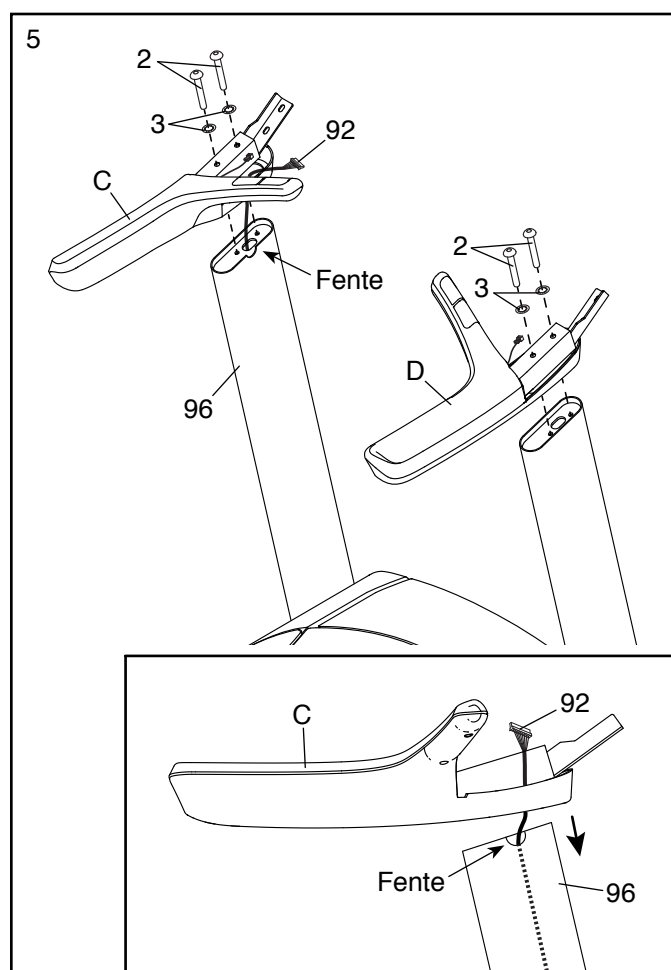
5. Coupez l'attache en plastique qui maintient le Fil du Montant (92).

Identifiez l'assemblage de la rampe gauche (C). Tenez l'assemblage de la rampe gauche près du Montant (96) gauche. Introduisez le Fil du Montant (92) dans l'ouverture en bas de l'assemblage de la rampe gauche.

Référez-vous au schéma encadré. Enfoncez l'assemblage de la rampe gauche (C) dans le Montant (96) gauche. **Faites attention de ne pas coincer le Fil du Montant (92).** Assurez-vous que le Fil du Montant est placé dans la fente en haut du Montant gauche.

Attachez l'assemblage de la rampe gauche (C) sur le Montant (96) gauche à l'aide de deux Vis 3/8" x 3 1/4" (2) et deux Rondelles Étoilées 3/8" (3).

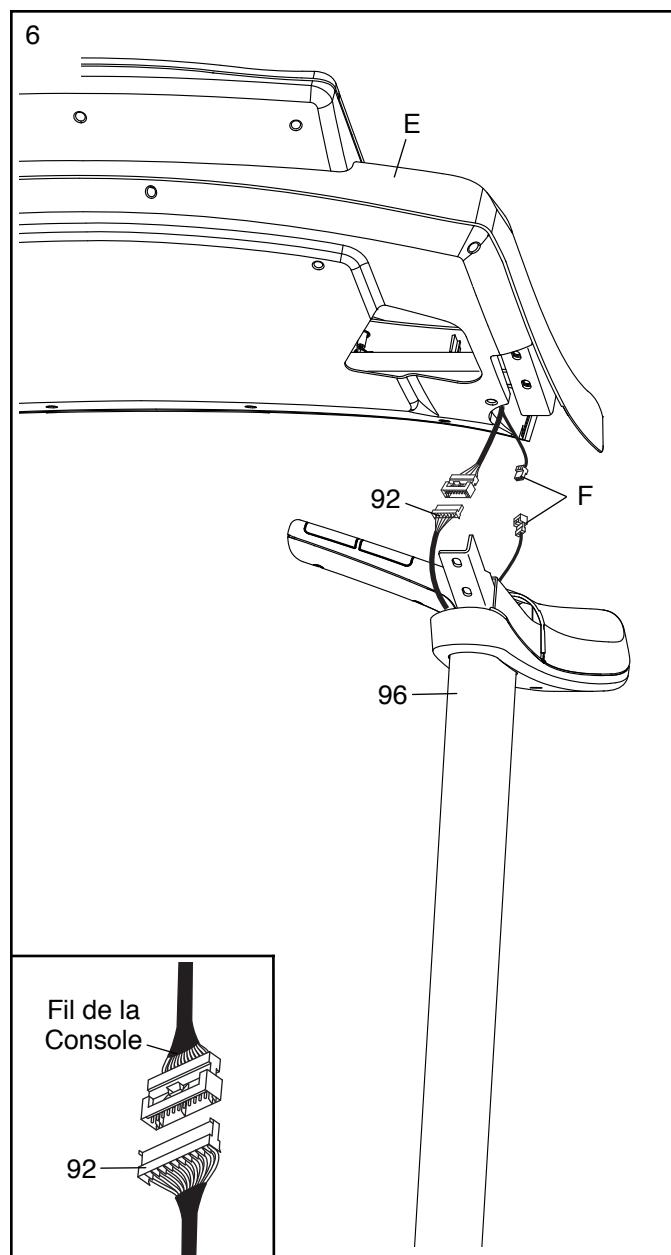
Attachez l'assemblage de la rampe droite (D) de la même manière. **Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.**



6. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console (E) près des Montants (96).

Branchez le Fil du Montant (92) dans le fil de la console. **Référez-vous au schéma encadré. Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.**

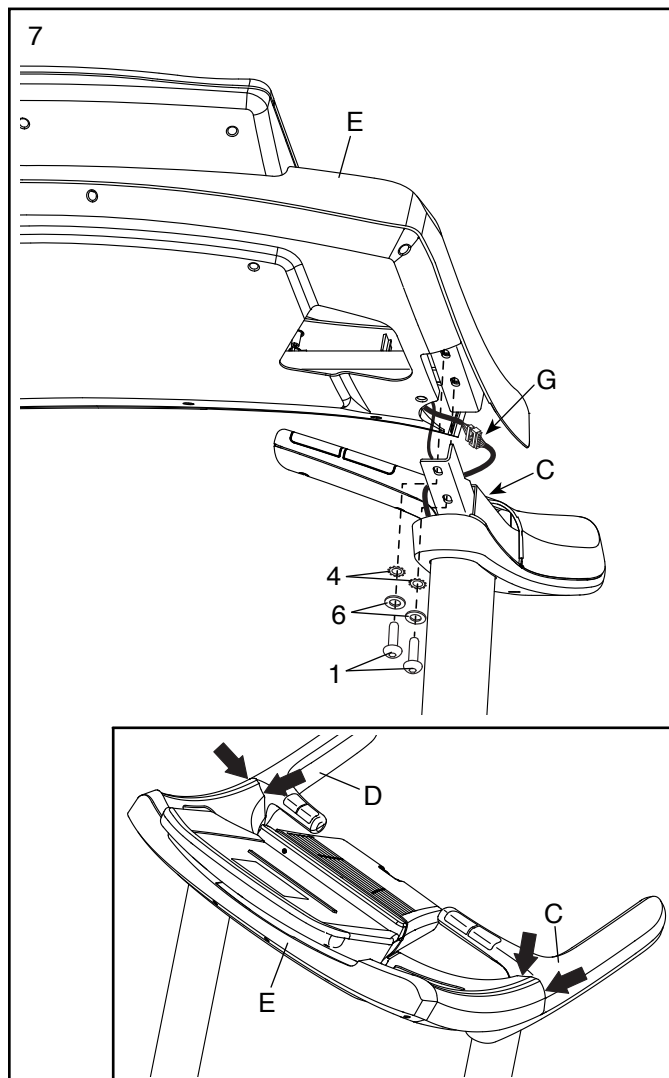
Ensuite, branchez les fils du détecteur (F).
Assurez-vous de brancher également les fils du détecteur sur le côté droit (non illustré).



7. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console (E) près de l'assemblage de la rampe gauche (C). Placez les fils (G) de manière à ce qu'ils ne soient pas pincés quand vous placez l'assemblage de la console sur l'assemblage de la rampe gauche. **Faites attention de ne pas pincer les fils.**

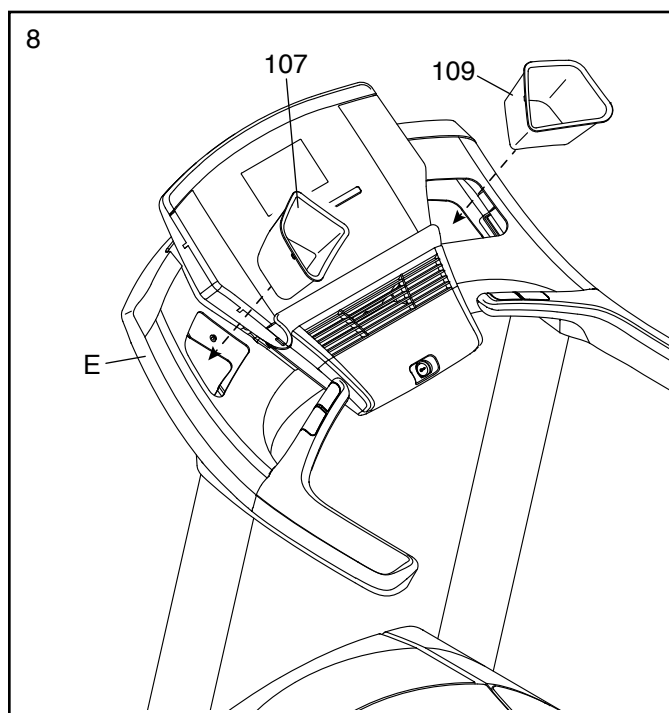
Référez-vous au schéma encadré. Assurez-vous que l'assemblage de la console (E) est aligné contre les assemblages des rampes (C, D) aux endroits indiqués par les flèches.

Attachez l'assemblage de la console (E) sur les assemblages des rampes (C, D) à l'aide de quatre Vis 5/16" x 3/4" (1), quatre Rondelles Plates 5/16" (6), et quatre Rondelles Étoilées Extérieure 3/8" (4) comme sur le schéma (seul un côté est illustré). **Vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de toutes les serrer.**



8. Identifiez les Plateaux Gauche et Droit (107, 109).

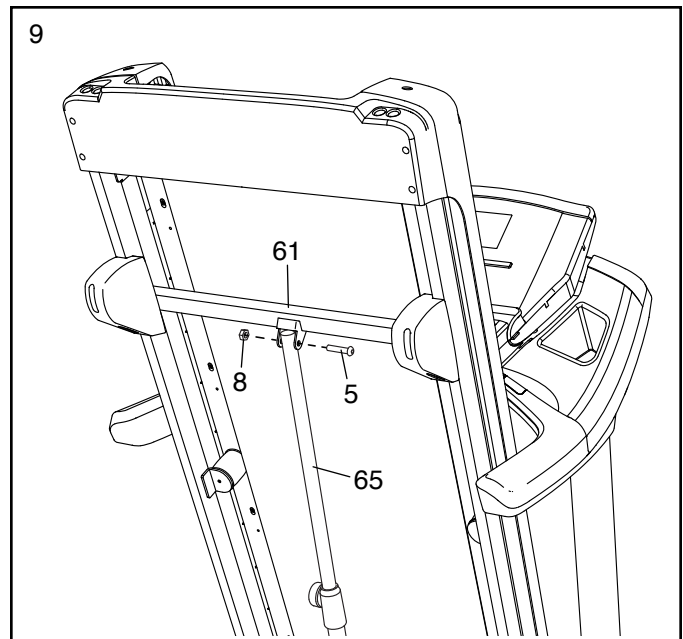
Enfoncez les Plateaux Gauche et Droit (107, 109) dans l'assemblage de la console (E).



9. Soulevez le Cadre (61) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de cette étape.**

Alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (65) avec les trous sur le support du Cadre (61). Attachez le Loquet de Rangement à l'aide du Boulon 3/8" x 2" (5) et de l'Écrou 3/8" (8). **Serrez fermement l'Écrou 3/8"**.

Baissez le Cadre (61) comme décrit à la page 31.



10. **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. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Gardez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une de ces clés vous servira à ajuster la courroie mobile (voir page 33).

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

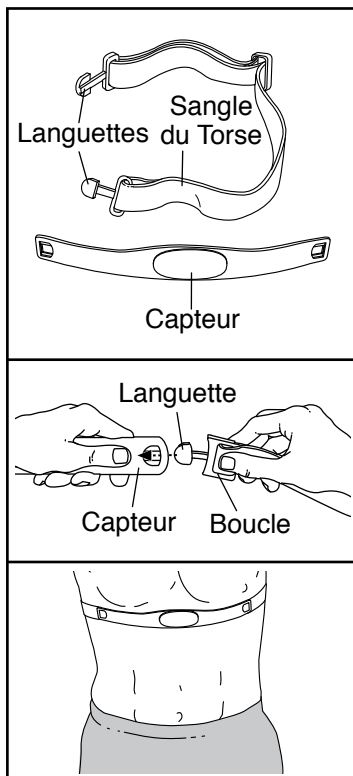
Le détecteur du rythme cardiaque comporte une sangle du torse et un capteur. Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités du capteur, comme sur le schéma. Ensuite, enfoncez l'extrémité du capteur sous la boucle de la sangle du torse. La languette devrait être alignée avec l'avant du capteur.

Le détecteur du rythme cardiaque doit être porté sous vos vêtements, serré contre votre peau. Attachez le détecteur du rythme cardiaque autour de votre torse à la hauteur indiquée sur le schéma. Assurez-vous que le logo est placé vers l'avant et à l'endroit. Ensuite, insérez l'autre extrémité de la sangle du torse dans le capteur. Si nécessaire, réglez la longueur de la sangle.

Soulevez le capteur de votre peau, de quelques centimètres, et localisez les deux surfaces des électrodes qui sont recouvertes de rainures. À l'aide de solution saline comme de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Replacez ensuite le capteur contre votre torse.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Séchez complètement le capteur avec une serviette douce après chaque utilisation. L'humidité peut maintenir le capteur activé, ce qui use prématurément la pile.
- Rangez le détecteur du rythme cardiaque dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le détecteur du rythme cardiaque dans un sac en plastique ou dans tout autre récipient qui retient l'humidité.



- N'exposez pas le détecteur du rythme cardiaque aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes de temps ; ne l'exposez pas non plus à des températures supérieures à 50° C ou inférieures à -10° C.
- Ne pliez pas et n'étirez pas excessivement le capteur quand vous utilisez ou quand vous rangez le détecteur du rythme cardiaque.
- Pour nettoyer le capteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Essuyez ensuite le capteur avec un chiffon doux et humide, puis séchez-le complètement avec une serviette douce. N'utilisez jamais de l'alcool ou des produits nettoyants abrasifs ou chimiques pour nettoyer le capteur. Lavez la sangle du torse à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement, suivez les étapes ci-dessous.

- Assurez-vous que vous portez le détecteur du rythme cardiaque comme décrit à gauche. Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre torse.
- Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, humidifiez les surfaces des électrodes.
- Pour que la console affiche votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une longueur de bras de la console.
- S'il y a un couvercle de la pile au dos du capteur, remplacez la pile par une pile neuve du même type.
- Le détecteur du rythme cardiaque est conçu pour être utilisé par des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture du rythme cardiaque peuvent être dus à des conditions médicales telles que les contractions prématurées des ventricules, la tachycardie, et l'arythmie.
- Le fonctionnement du détecteur du rythme cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques causées par des lignes électriques de haute tension et d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de placer votre appareil dans un endroit différent.

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

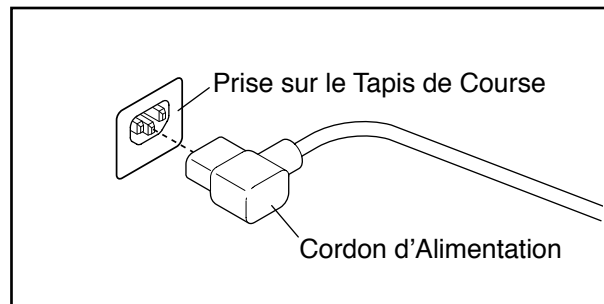
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

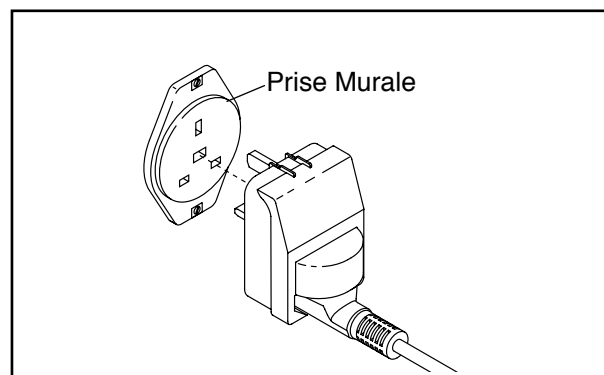
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre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

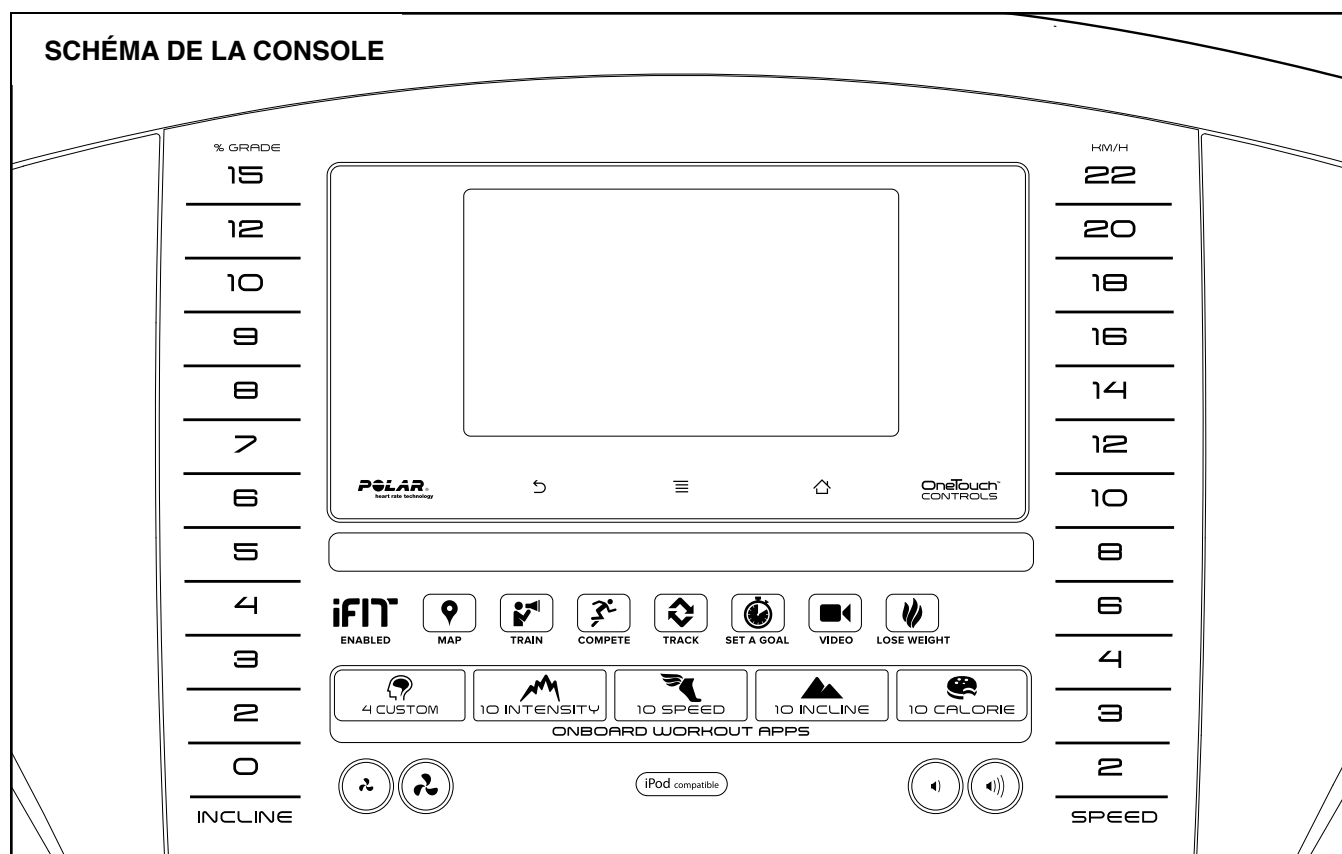
Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

1. Branchez la partie indiquée du cordon d'alimentation dans la prise sur le tapis de course.



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





COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Localisez les messages d'avertissement en anglais sur la console. Les mêmes avertissements en d'autres langues se trouvent sur la feuille des autocollants incluse. Collez l'autocollant d'avertissement en français sur la console.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console de pointe offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. La console est également équipée de la technologie révolutionnaire iFit qui permet à la console de communiquer avec votre réseau sans fil. Avec la technologie iFit, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de votre entraînement et accéder à bien d'autres options. **Visitez le site Internet www.iFit.com pour obtenir tous les détails.**

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. De plus, vous pouvez définir des objectifs en termes de calories, temps, distance ou cadence.

La console offre aussi des entraînements à personnaliser qui vous permettent de créer vos propres entraînements et de les enregistrer dans la mémoire de la console pour les utiliser plus tard.

Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche.

Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque sur les poignées ou du détecteur du rythme cardiaque du torse.

Vous pouvez même naviguer sur Internet ou écouter votre musique ou vos livres audio préférés tout en vous entraînant.

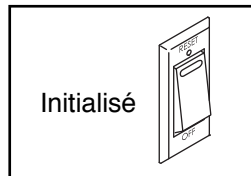
Pour allumer l'appareil, allez à la page 16. Pour apprendre à utiliser l'écran tactile, allez à la page 16. Pour configurer la console, allez à la page 17.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour voir 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 ALLUMER L'APPAREIL

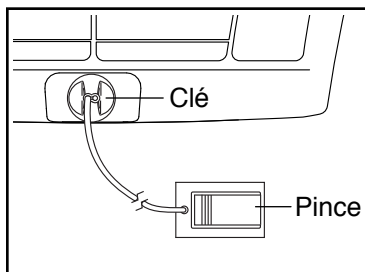
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 14). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est placé sur la position d'initialisation Reset.



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si le mode démo est activé, les écrans affichent un présentation quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur d'alimentation sur la position Reset, avant d'insérer la clé dans la console. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à l'étape 7 à la page 27.

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



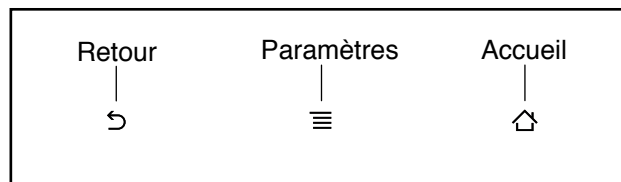
écrans s'allument peu de temps après. **IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé n'est pas tirée hors de la console, réglez la position de la pince.**

Remarque : la console peut prendre une minute avant d'être prête à l'utilisation.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

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

- La console fonctionne de façon similaire aux autres tablettes. Glissez le doigt sur l'écran pour déplacer certaines images, telles que les affichages lors d'un entraînement (voir l'étape 5 à la page 19). 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. Il est inutile d'appuyer fortement 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 visualiser plus de caractères, touchez le bouton Alt. Touchez de nouveau le bouton Alt pour revenir au clavier des chiffres. Pour revenir au clavier des lettres, touchez le bouton ABC. Pour afficher 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 ces boutons sur la console pour naviguer sur la tablette. Touchez le bouton de retour pour revenir au menu précédent. Touchez le bouton de l'accueil pour revenir au menu principal. Appuyez sur la touches des paramètres pour voir le menu des paramètres.



COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

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

1. Établissez une connexion avec votre réseau sans fil.

Remarque : pour accéder à Internet, télécharger des entraînements iFit Live et utiliser d'autres fonctionnalités de la console, vous devez être connecté à un réseau sans fil. 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 l'étape 2 à la page 28 et sélectionnez le mode d'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 28 et calibrez le système d'inclinaison du tapis d'inclinaison.

4. Créez un compte iFit.

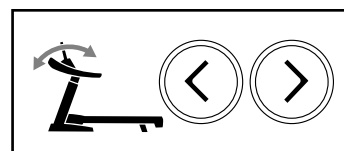
Touchez le bouton du globe dans le coin inférieur gauche de l'écran puis touchez le bouton iFit.

Remarque : pour plus de détails sur le fonctionnement du navigateur, référez-vous à la page 30. Le navigateur s'ouvrira sur la page d'accueil de iFit.com. Touchez le bouton Register (s'inscrire) dans le coin supérieur droit de l'écran.

Le navigateur s'ouvre sur la page d'enregistrement de iFit.com. Touchez le bouton Buy Now (acheter maintenant) pour ouvrir un compte iFit. Si vous avez un code d'activation, sélectionnez l'option de l'activation par code. Ensuite, suivez les indications sur l'écran pour vous inscrire sur iFit.

5. Réglez l'angle de la console.

Appuyez sur les touches d'inclinaison de la console pour régler l'angle de la console comme vous le désirez.



Vous pouvez enregistrer jusqu'à quatre paramètres d'inclinaison de la console pour les différents utilisateurs du tapis de course. Pour enregistrer le paramètre actuel de l'inclinaison de la console, appuyez sur la touche Memory (mémoire), puis appuyez sur une des touches User (utilisateur).

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

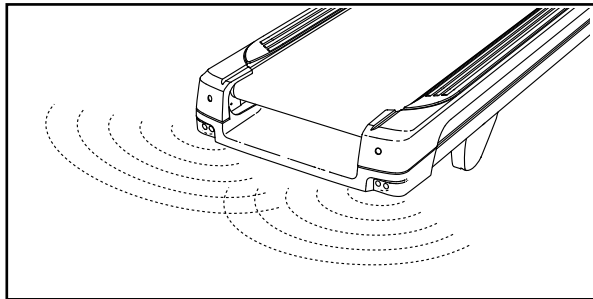
Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 18. **Pour utiliser un entraînement intégré**, allez à la page 21. **Pour utiliser un entraînement avec un objectif personnalisé**, allez à la page 22. **Pour créer un entraînement personnalisé**, allez à la page 23. **Pour utiliser un entraînement personnalisé**, allez à la page 23. **Pour utiliser un entraînement iFit**, allez à la page 25.

Pour utiliser le mode des paramètres de l'appareil, allez à la page 26. **Pour utiliser le mode d'entretien**, allez à la page 28. **Pour utiliser le mode du réseau sans fil**, allez à la page 29. **Pour utiliser le système audio de la console**, allez à la page 30. **Pour utiliser le navigateur Internet**, allez à la page 30.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'une feuille en plastique transparent, retirez la feuille. Pour ne pas abîmer la plate-forme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile et centrez la courroie si nécessaire (voir la page 33).

Remarque : le tapis de course est équipé d'un capteur ultrasonique qui détecte un objet derrière lui. (Pour allumer ou éteindre le capteur ultrasonique, référez-vous aux étapes 1 et 2 à la page 26, et l'étape 12 à la page 27).

Si le capteur ultrasonique détecte un objet, un ou plusieurs messages apparaissent sur l'écran pour vous prévenir. Si l'objet se trouve dans la zone la plus proche du tapis de course, la courroie mobile s'arrête automatiquement.



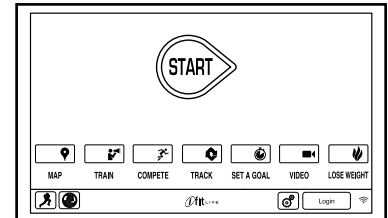
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez le tapis d'inclinaison, le menu principal apparaît sur l'écran après le démarrage de la console.



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. La courroie mobile se met alors à tourner à 2 km/h.

Alors que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la vitesse pour changer la vitesse de la courroie mobile comme vous le désirez. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, la vitesse change de 0,1 km/h ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 km/h.

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

Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start.

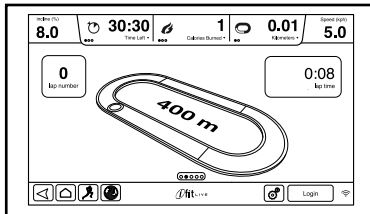
4. Changez l'inclinaison du tapis de course comme vous le désirez.

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

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.

La console offre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine la nature des données d'entraînement affichées. Pour sélectionner le mode d'affichage désiré, touchez ou glissez le doigt sur l'écran. Il est également possible de visualiser d'autres informations en touchant les boîtes rouges sur l'écran.



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

- Le niveau d'inclinaison du tapis de course
- Le temps écoulé
- Le temps restant (Remarque : le mode manuel n'est pas équipé de l'option du temps restant.)
- Le nombre approximatif de calories brûlées
- Le nombre approximatif de calories brûlées par heure
- La distance parcourue en marchant ou en courant

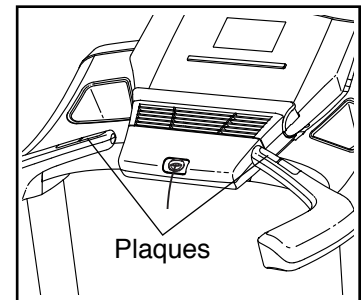
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale
- La vitesse de la courroie mobile
- Une piste représentant 400 m (1/4 de mile)
- Votre cadence en minutes par kilomètre
- Le numéro du tours de piste en cours
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6 à la page suivante)

Pour suspendre l'entraînement, touchez un des boutons du menu sur 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). Pour arrêter l'entraînement, touchez le bouton End Workout (arrêter l'entraînement).

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Remarque : si vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque manuel et le détecteur du torse en même temps, la console ne peut pas afficher votre rythme cardiaque de façon exacte. Pour plus d'informations concernant le détecteur du rythme cardiaque du torse, référez-vous à la page 13.

Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque manuel, retirez le film plastique qui recouvre les plaques métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



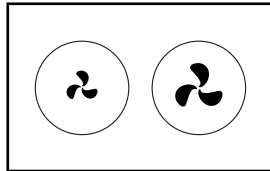
Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et saisissez la barre du détecteur en appuyant la paume de vos mains contre les plaques métalliques ; **évit**ez de bouger les mains. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

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

Appuyez sur la touche d'augmentation du ventilateur pour augmenter la vitesse du ventilateur. Si vous appuyez une fois sur la touche d'augmentation du ventilateur

quand il est sur la vitesse maximale, le mode automatique sera sélectionné. Appuyez plusieurs fois sur la touche de diminution du ventilateur pour baisser la vitesse du ventilateur ou l'éteindre.



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

Montez sur la plate-forme 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 apparaîtra sur l'écran. Après avoir consulté le résumé de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pouvez également être en mesure d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options sur 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 d'alimentation sur la position Off (d'arrêt) 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 16.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

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

Ensuite, sélectionnez l'entraînement désiré. L'écran affiche alors le nom, la durée estimée et la distance de l'entraînement. L'écran affiche aussi le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement et un graphique des niveaux de résistance de l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

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

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

Durant l'entraînement, le graphique illustre 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 l'inclinaison du segment en cours. Le graphique supérieur représente la vitesse du segment en cours.

Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

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 sur l'écran. Après avoir consulté le

résumé de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pouvez également être en mesure d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options sur l'écran.

Si la vitesse et/ou l'inclinaison sont trop élevées ou trop faibles à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez les changer en utilisant les touches de la vitesse et de l'inclinaison. **Si vous appuyez sur une touche de la Speed**, vous pouvez contrôler manuellement la vitesse (voir l'étape 3 à la page 18). **Si vous appuyez sur une touche de Incline**, vous pouvez contrôler manuellement l'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 19). **Pour revenir à la vitesse et à l'inclinaison programmées**, regardez d'abord le graphique. Ensuite, touchez le bouton Follow Workout (suivre l'entraînement).

Pour suspendre l'entraînement, touchez le bouton de retour ou le bouton d'accueil dans le coin inférieur gauche de l'écran, ou appuyez sur la touche Stop (arrêt) sur l'écran. 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 du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépend de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis d'inclinaison durant l'entraînement, cela change aussi le nombre de calories que vous brûlez.

4. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 19. L'écran peut également afficher un graphique des niveaux de la vitesse et de l'inclinaison de l'entraînement.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 20.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 20.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 20.

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 16.

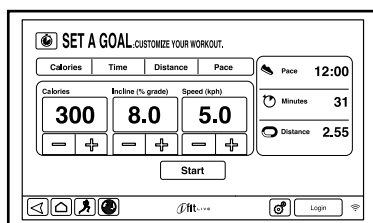
2. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 à la page 18.

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 ou la touche Set A Goal sur la console.

Pour définir un objectif de calorie, de durée, de distance ou de 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.

Appuyez sur la touche Start (marche) pour démarrer l'entraînement. Quelques instants après avoir

appuyé sur la touche, la courroie mobile se met à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement fonctionne de la même manière que le mode manuel (voir les pages 18 à 20).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous ayez atteint l'objectif défini. La courroie mobile ralentira à ce moment jusqu'à l'arrêt, et un résumé de l'entraînement apparaîtra sur l'écran. Après avoir consulté le résumé de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pouvez également être en mesure d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options sur l'écran.

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

5. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 19.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 20.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 20.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 20.

COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez un entraînement personnalisé.

Pour sélectionner un entraînement personnalisé, appuyez sur la touche Custom (personnalisé).

Sélectionnez l'entraînement désiré dans le menu des entraînements personnalisés. Ensuite, touchez le bouton Record New (enregistrer nouveau).

3. Commencez l'entraînement.

Chaque entraînement est divisé en segments. Vous pouvez programmer une vitesse et une inclinaison pour chaque segment.

Pour programmer une vitesse pour le premier segment, réglez tout simplement la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches Speed (vitesse).

Pour programmer une inclinaison pour le premier segment, réglez tout simplement l'inclinaison du tapis de course en appuyant sur les touches Incline (inclinaison) numérotées.

À la fin du premier segment, l'entraînement enregistre la vitesse et l'inclinaison en cours.

Programmez une vitesse et une inclinaison pour le deuxième segment, comme décrit ci-dessus.

Continuez à vous entraîner aussi longtemps que vous le désirez. Appuyez ensuite sur la touche Stop (arrêt) pour terminer l'entraînement. L'entraînement que vous créez est alors enregistré dans la mémoire.

Un résumé de l'entraînement apparaît alors sur l'écran. Après avoir consulté le résumé de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pouvez également être en mesure d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options sur l'écran.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 20.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez un entraînement personnalisé.

Pour sélectionner un entraînement personnalisé, appuyez sur la touche Custom (personnalisé).

Sélectionnez l'entraînement désiré dans le menu des entraînements personnalisés. Ensuite, touchez le bouton Repeat (répéter).

Remarque : pour créer un entraînement personnalisé, touchez le bouton Record New (enregistrer nouveau). Référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ à gauche.

L'écran affiche le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affiche également le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (marche) pour démarrer l'entraînement.

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

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

Si la vitesse et/ou l'inclinaison sont trop élevées ou trop faibles à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez les changer en utilisant les touches de la vitesse et de l'inclinaison. **Si vous appuyez sur une touche de la Speed**, vous pouvez contrôler manuellement la vitesse (voir l'étape 3 à la page 18). **Si vous appuyez sur une touche de Incline**, vous pouvez contrôler manuellement l'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 19). **Pour revenir à la vitesse et à l'inclinaison programmées**, regardez tout d'abord le graphique. Ensuite, touchez le bouton Follow Workout (suivre l'entraînement).

Remarque : l'objectif de calories est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépend de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis d'inclinaison durant l'entraînement, cela change aussi le nombre de calories que vous brûlez.

Pour suspendre l'entraînement, touchez le bouton de retour ou le bouton d'accueil en bas de l'écran. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume (reprendre). Pour mettre fin à l'entraînement, touchez le bouton End Workout (arrêter l'entraînement).

L'entraînement continuera de cette façon jusqu'à la fin du dernier segment. Un résumé de l'entraînement apparaît alors sur l'écran. Après avoir consulté le résumé de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pouvez également être en mesure d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options sur l'écran.

4. Modifiez l'entraînement, si désiré.

Si vous le désirez, vous pouvez modifier l'entraînement. Référez-vous à la section COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ à la page 23.

5. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 19.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 20.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 20.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 20.

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 être inscrit sur iFit.com.

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 à la page 18.

3. Connectez-vous à votre compte iFit.

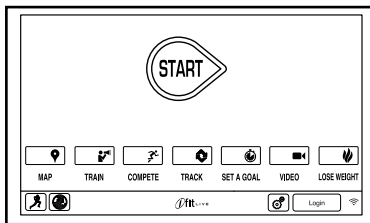
Si vous ne l'avez pas encore fait, touchez le bouton Login (ouvrir une session) pour vous connecter à votre compte iFit. L'écran vous demandera d'indiquer vos nom d'utilisateur et mot de passe iFit.com. Entrez-les et touchez le bouton Login. Touchez le bouton Cancel (annuler) pour quitter l'écran d'ouverture de session.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour télécharger un entraînement iFit depuis votre liste d'attente, appuyez sur la touche Map (carte),

Train (s'entraîner), 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 planifiée, appuyez sur la touche Compete (compétition). Pour afficher l'historique de vos entraînements, appuyez sur la touche Track (parcours). Pour sélectionner un entraînement avec un objectif personnalisé, appuyez sur la touche Set A Goal (définir un objectif) (voir page 22). Remarque : vous pouvez aussi appuyez sur une des touches iFit sur la console.



Pour changer d'utilisateur sur un compte, touchez le bouton de l'utilisateur dans le coin inférieur droit de l'écran.

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

Pour plus d'informations sur les entraînements iFit, visitez le site Internet 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 le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran effectuera un compte à rebours avant le départ.

5. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 3 à la page 21.

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

6. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 page 19. L'écran pourra également afficher une carte du parcours sur lequel vous marchez ou courez.

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

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 20.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 20.

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

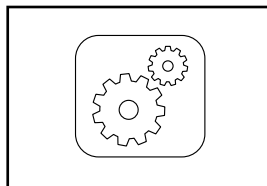
Référez-vous à l'étape 8 à la page 20.

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

COMMENT UTILISER LE 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 16). Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 à la page 18). Ensuite, touchez le bouton des engrenages dans le coin inférieur droit de l'écran pour sélectionner le menu principal des paramètres.



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

Dans le menu principal des paramètres, 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.

3. Sélectionnez une langue.

Pour sélectionner une langue, touchez le bouton Language (langue) et sélectionnez la langue désirée. 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 activée.

4. Sélectionnez l'unité de mesure.

Touchez le bouton US/Metric pour voir quelle unité de mesure est sélectionnée. Sélectionnez une unité de mesure, si désiré. Ensuite, 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. Ensuite, touchez le bouton de retour.

6. Sélectionner une heure pour la 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. Ensuite, 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 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 d'alimentation est placé sur la position d'initialisation Reset, 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). Ensuite, touchez le bouton de retour sur l'écran.

8. Activer ou désactiver 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). Ensuite, 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 ou Disable. Ensuite, 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, si désiré. Touchez le bouton Safety Key (clé de sécurité). Pour désactiver la clé, touchez la case à cocher Disable. **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.

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

Remarque : si un code d'accès est activé, la console vous invitera régulièrement à entrer ce 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. Activez ou désactivez l'option de zone de sécurité.

Le tapis de course est équipé de capteurs ultrasoniques qui peuvent détecter les objets trop proches de l'arrière de l'appareil, comme les enfants et les animaux domestiques.

Pour activer ou désactiver le capteur de zone de sécurité, touchez d'abord le bouton Safety Zone (zone de sécurité). Ensuite, touchez la case à cocher Enable ou Disable. Ensuite, 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.

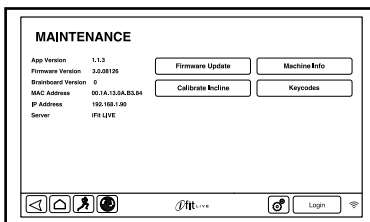
COMMENT UTILISER LE MODE D'ENTRETIEN

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

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

2. Sélectionnez le mode d'entretien.

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



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

3. 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 devrait commencer 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 d'alimentation sur la position off (éteint). Attendez plusieurs secondes puis placez l'interrupteur d'alimentation sur la position d'initialisation. 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 (calibrage de 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 d'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 lors du 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. Quittez le mode d'entretien.

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

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 du réseau sans fil, 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 à cocher du Wi-Fi est coché d'une coche verte. Si ce n'est pas le cas, touchez l'option du menu Wi-Fi une fois et attendez quelques secondes. La console se met alors à chercher les réseaux sans fil à sa portée.

4. Paramétrez 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 d'une coche verte, 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 le bouton 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 visualiser le mot de passe à mesure 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 16.

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, appuyez sur la touche de retour sur la console pour revenir au mode du réseau sans fil.

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 sont sensibles à la casse.

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

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

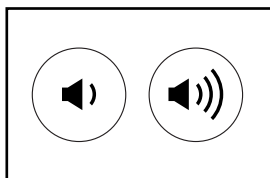
5. Quittez le mode du réseau sans fil.

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

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO DE LA CONSOLE

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

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



si vous utilisez un lecteur de CD portable et que le CD saute, placez le lecteur de CD sur le sol ou sur une autre surface plane plutôt que sur la console.

COMMENT UTILISER LE NAVIGATEUR INTERNET

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

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

Pour revenir à la page Web précédente, appuyez sur la touche de retour de la console ou touchez le bouton Browser Back (retour navigateur) sur l'écran. Pour quitter le navigateur, appuyez sur la touche d'accueil de la console ou touchez le bouton Return (retour) sur l'écran.

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

Remarque : pendant que vous utilisez le navigateur, les touches de la vitesse, de l'inclinaison, du ventilateur et du volume fonctionneront toujours, mais les touches des entraînements seront désactivées.

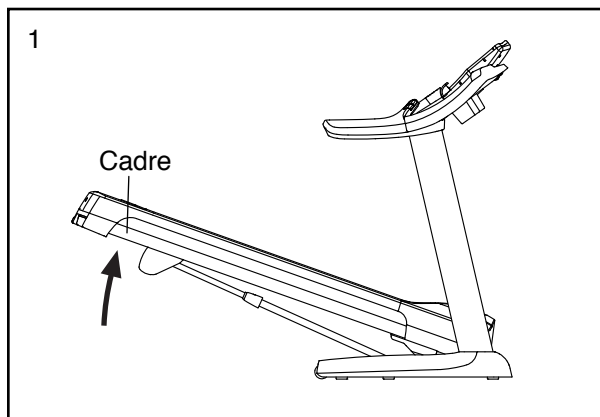
Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site Internet support.iFit.com pour obtenir de l'aide.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

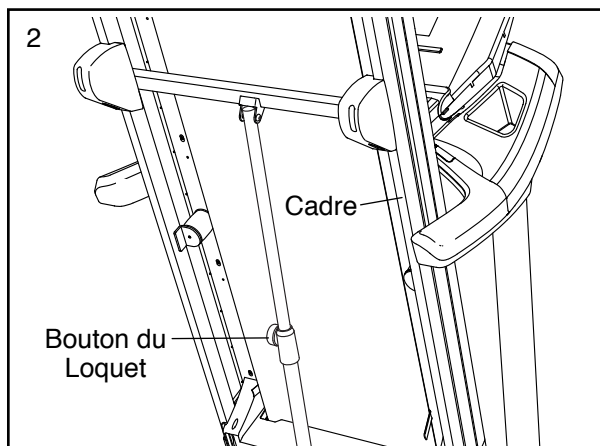
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

pour éviter d'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 le cadre métallique fermement 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.**

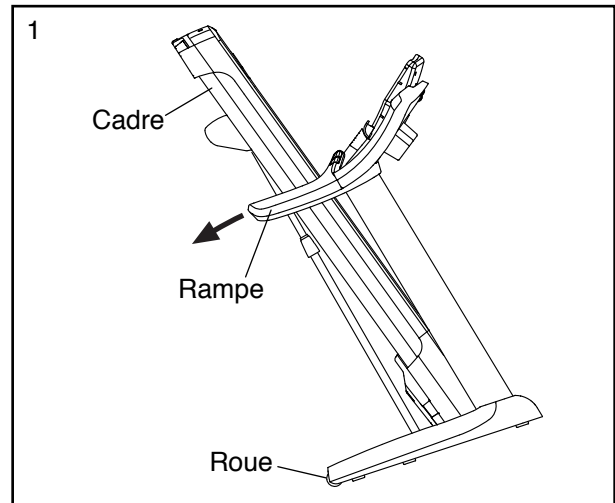


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30° C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

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

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



2. Tirez la rampe vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roulettes, 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 roulette puis baissez le tapis de course avec précaution.

COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

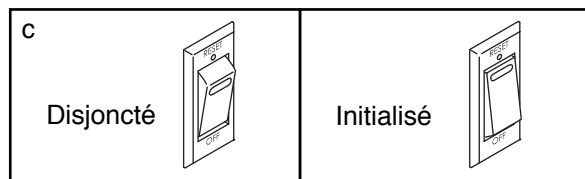
1. **Référez-vous au schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main droite. Ensuite, tirez le bouton du loquet vers la gauche. **IMPORTANT : ne tournez pas le bouton du loquet.** Si nécessaire, poussez le cadre légèrement vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas, de quelques centimètres, puis lâchez le bouton du loquet.
2. **Référez-vous au schéma 1 à gauche.** Tenez le tapis de course fermement des deux mains et baissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique et ne le laissez pas tomber jusqu'au sol. Pliez les jambes et gardez le dos droit.**

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement mise à la terre (voir page 15). Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme sur le schéma, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.



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

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

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

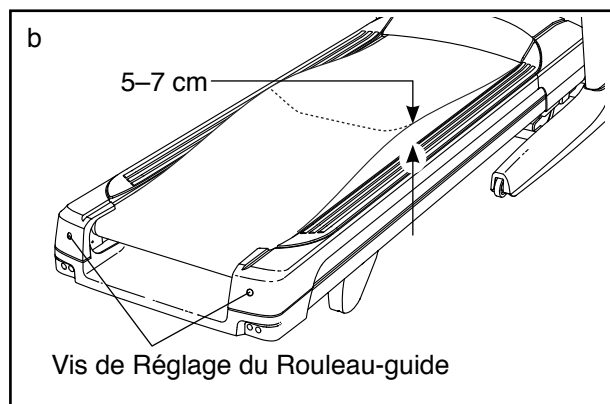
- La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si l'écran affiche une présentation de démonstration lorsque la clé est retirée, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si le mode démo est toujours activé, référez-vous à l'étape 7 à la page 27 pour désactiver le mode démo.

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

- Calibrez le système d'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 28).

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

- a. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever les rebords de la courroie mobile de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme 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.

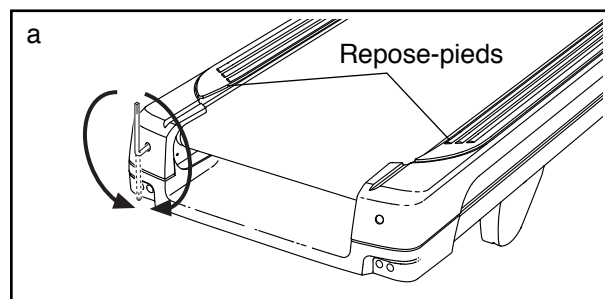


- c. Votre tapis de course est équipée d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plate-forme de marche, à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire.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

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

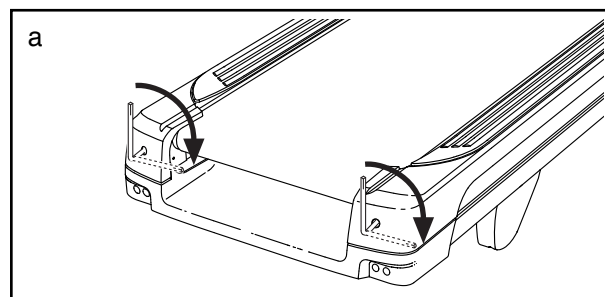
IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.

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



SYMPTÔME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus

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



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

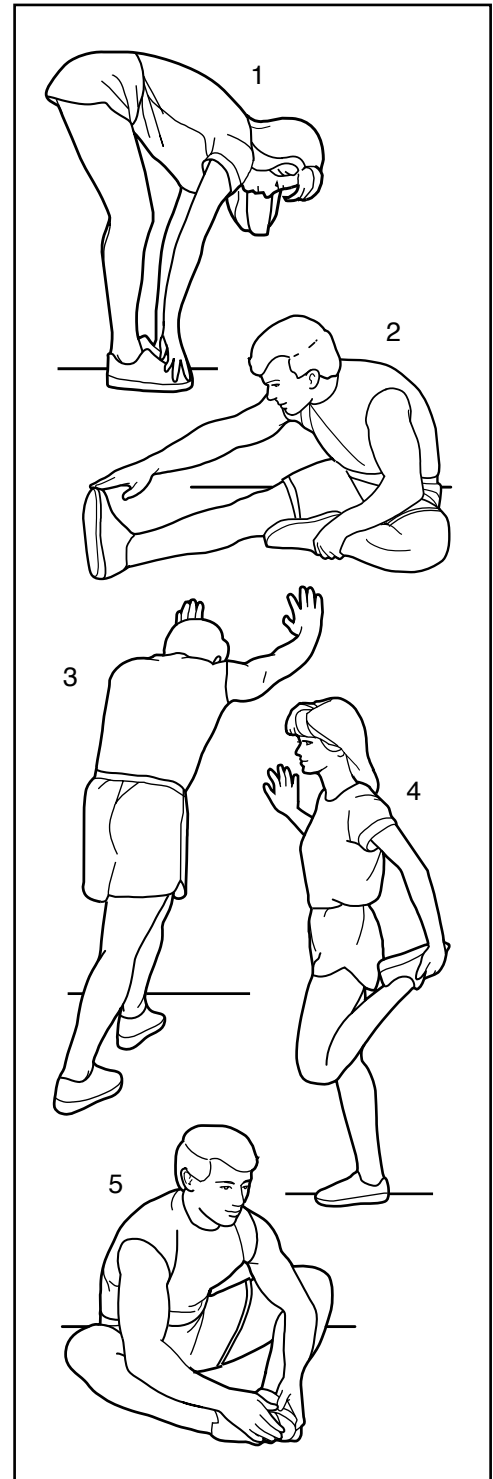
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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 NETL30713.0 R0813A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	8	Vis 5/16" x 3/4"	51	1	Rouleau-guide
2	4	Vis 3/8" x 3 1/4"	52	1	Autocollant d'Avertissement
3	4	Rondelle Étoilée 3/8"	53	1	Plate-forme de Marche
4	4	Rondelle Étoilée Extérieure 3/8"	54	1	Courroie Mobile
5	2	Boulon 3/8" x 2"	55	2	Guide de la Courroie
6	4	Rondelle Plate 5/16"	56	1	Pince du Capteur Magnétique
7	1	Détecteur du Rythme Cardiaque	57	1	Rouleau de Traction/Poulie
8	2	Écrou 3/8"	58	1	Aimant
9	13	Vis Auto-perçante #8 x 3/4"	59	1	Capteur Magnétique
10	79	Vis #8 x 3/4"	60	4	Attache de Fil
11	2	Vis 1/4" x 2 1/2"	61	1	Cadre
12	2	Boulon 3/8" x 1 3/4"	62	1	Boîtier Droit de la Base
13	13	Vis #8 x 1/2"	63	1	Moteur de Traction
14	12	Vis Auto-perçante à Tête de Rondelle #8 x 3/4"	64	1	Courroie du Moteur
15	2	Boulon 1/4" x 1 1/2"	65	1	Loquet de Rangement
16	1	Dos de la Base du Ventilateur	66	1	Pied Arrière Droit
17	2	Vis #8 x 1 3/4"	67	1	Capteur Arrière
18	4	Vis du Guide de la Courroie #8	68	1	Boîtier du Ventilateur
19	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"	69	1	Clé/Pince
20	1	Boulon 3/8" x 2"	70	1	Embout Arrière
21	1	Isolateur du Moteur	71	1	Pied Arrière Gauche
22	2	Vis du Moteur 5/16"	72	1	Repose-pieds Droit
23	2	Boulon 1/2" x 2 1/4"	73	1	Protection du Repose-pieds Droit
24	2	Boulon 3/8" x 1"	74	1	Capot du Moteur
25	4	Boulon 5/16" x 1 3/4"	75	1	Garniture du Capot
26	1	Vis 1/4" x 1 3/4"	76	1	Support d'Arrêt d'Inclinaison
27	4	Vis #8 x 1"	77	1	Moteur d'Inclinaison
28	9	Vis #8 x 5/8"	78	2	Rondelle du Cadre d'Inclinaison
29	12	Vis à Tête Cylindrique #8 x 1/2"	79	2	Pièce du Cadre d'Inclinaison
30	10	Vis #12 x 1"	80	1	Cadre d'Inclinaison
31	2	Boulon 1/4" x 3/4"	81	1	Contrôleur
32	2	Bague du Moteur	82	1	Plaque du Système Électronique
33	4	Vis #4 x 3/4"	83	10	Attache de Câble
34	1	Boulon Mécanique #8	84	2	Montant du Capot
35	1	Rondelle Étoilée 1/4"	85	1	Interrupteur
36	4	Rondelle 5/16"	86	1	Cordon d'Alimentation
37	2	Écrou 1/2"	87	1	Passe-fil
38	6	Écrou de Blocage 3/8"	88	1	Panneau Ventral
39	4	Écrou 5/16"	89	1	Boîtier de la Rampe Gauche
40	3	Écrou 1/4"	90	1	Rampe Gauche
41	1	Écrou #8	91	1	Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche
42	3	Pince du Capot	92	1	Fil du Montant
43	4	Passe-fil en Caoutchouc	93	1	Boîtier de la Rampe Droite
44	4	Vis #3 x 5/16"	94	1	Rampe Droite
45	4	Embout de l'Isolateur	95	1	Boîtier Inférieur de la Rampe Droite
46	2	Ressort de l'Isolateur	96	1	Montant
47	2	Isolateur	97	2	Autocollant d'Avertissement
48	1	Boîtier Gauche du Cadre	98	1	Boîtier du Montant Droit
49	1	Protection du Repose-pieds Gauche	99	1	Fil du Moteur d'Inclinaison
50	1	Repose-pieds Gauche	100	1	Boîtier du Montant Gauche

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
101	6	Coussin de la Base	114	8	Bague de la Console
102	1	Fil du Capteur Arrière	115	2	Fil de Terre de la Console
103	2	Jambe de la Base	116	1	Dos de la Base de la Console
104	1	Logement de la Roulette Gauche	117	1	Console
105	1	Logement de la Roulette Droite	118	1	Cadre de la Console
106	2	Roulette	119	1	Panneau d'Accès
107	1	Plateau Gauche	120	1	Dos de la Console
108	1	Base de la Console	121	1	Ventilateur
109	1	Plateau Droit	122	6	Rondelle Étoilée #8
110	1	Moteur de Réglage de la Console	123	1	Support du Système Électronique
111	1	Boîtier du Moteur de Réglage de la Console	124	1	Filtre
112	1	Cadre de la Base de la Console	125	1	Support de Mise à la Terre
113	2	Pince de la Console	126	1	Réceptacle
			*	—	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle NETL30713.0 R0813A

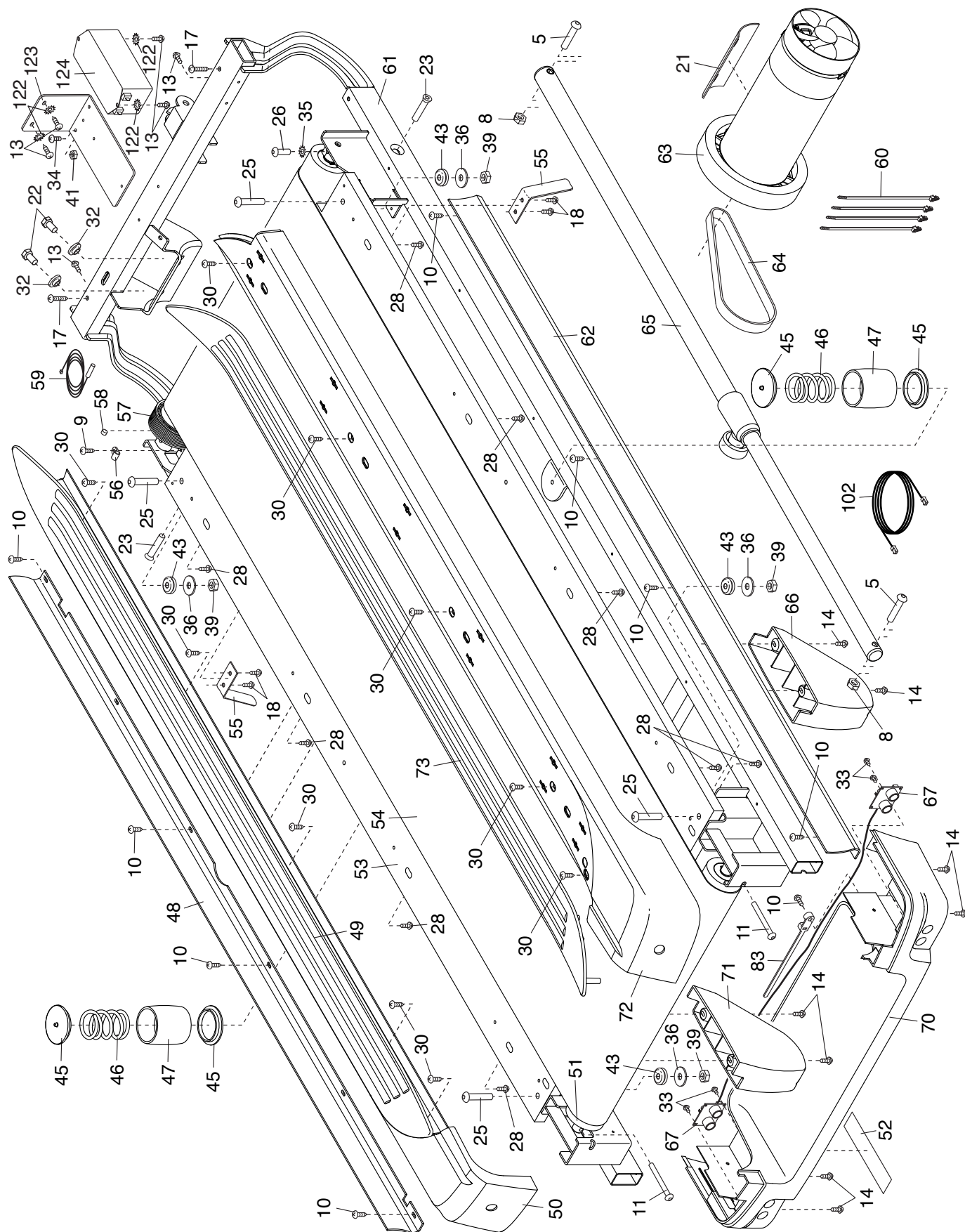


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle NETL30713.0 R0813A

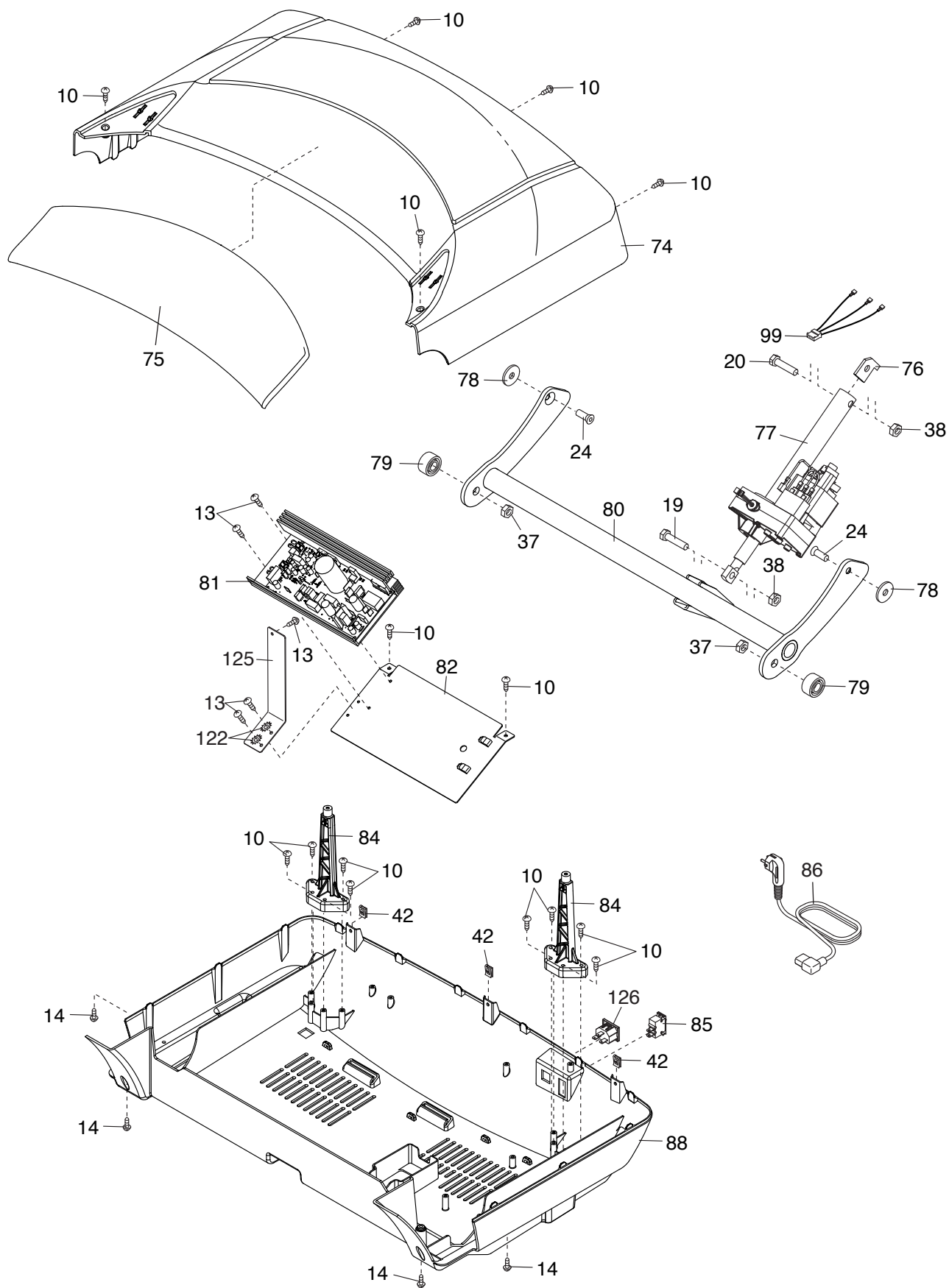
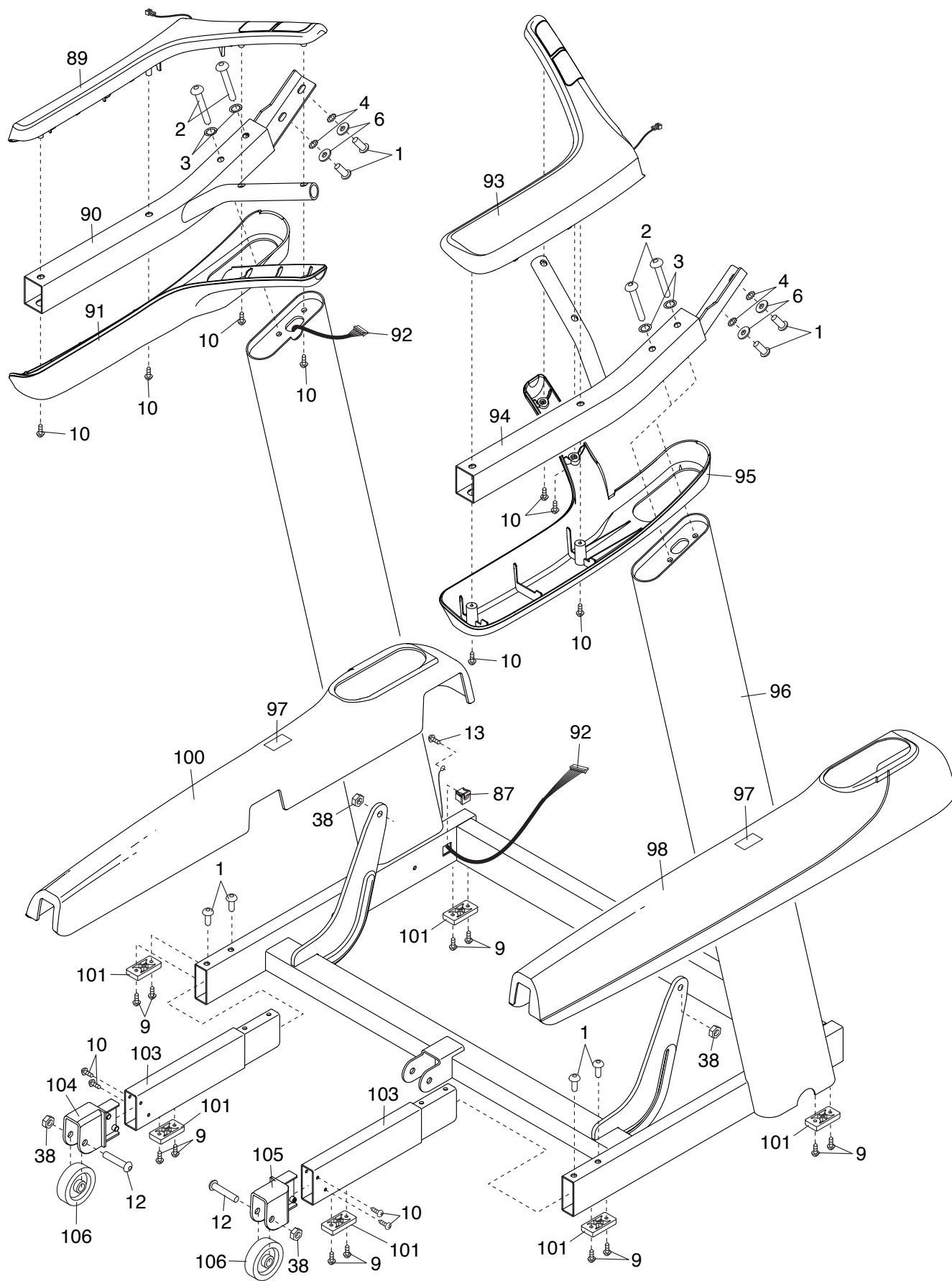
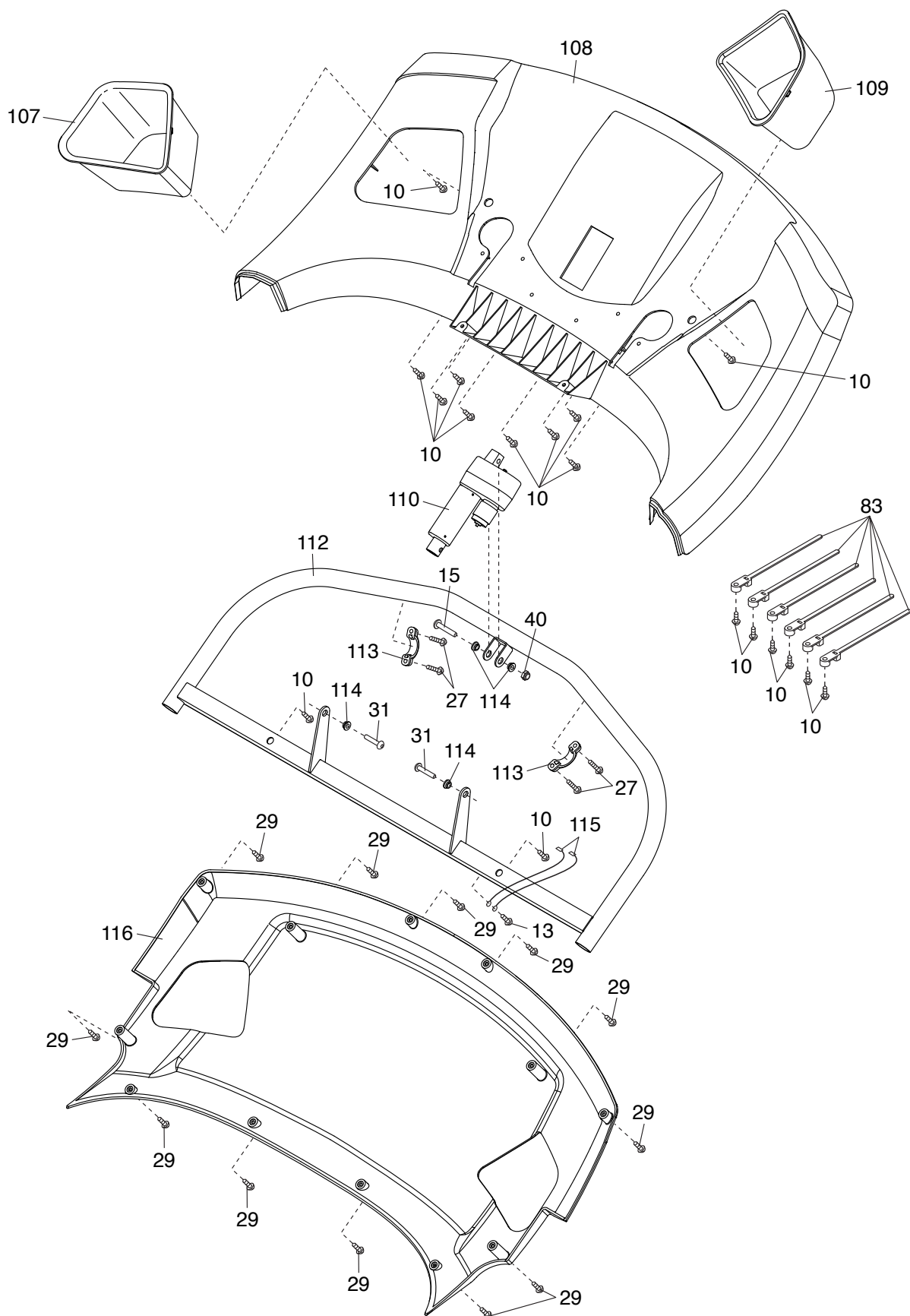
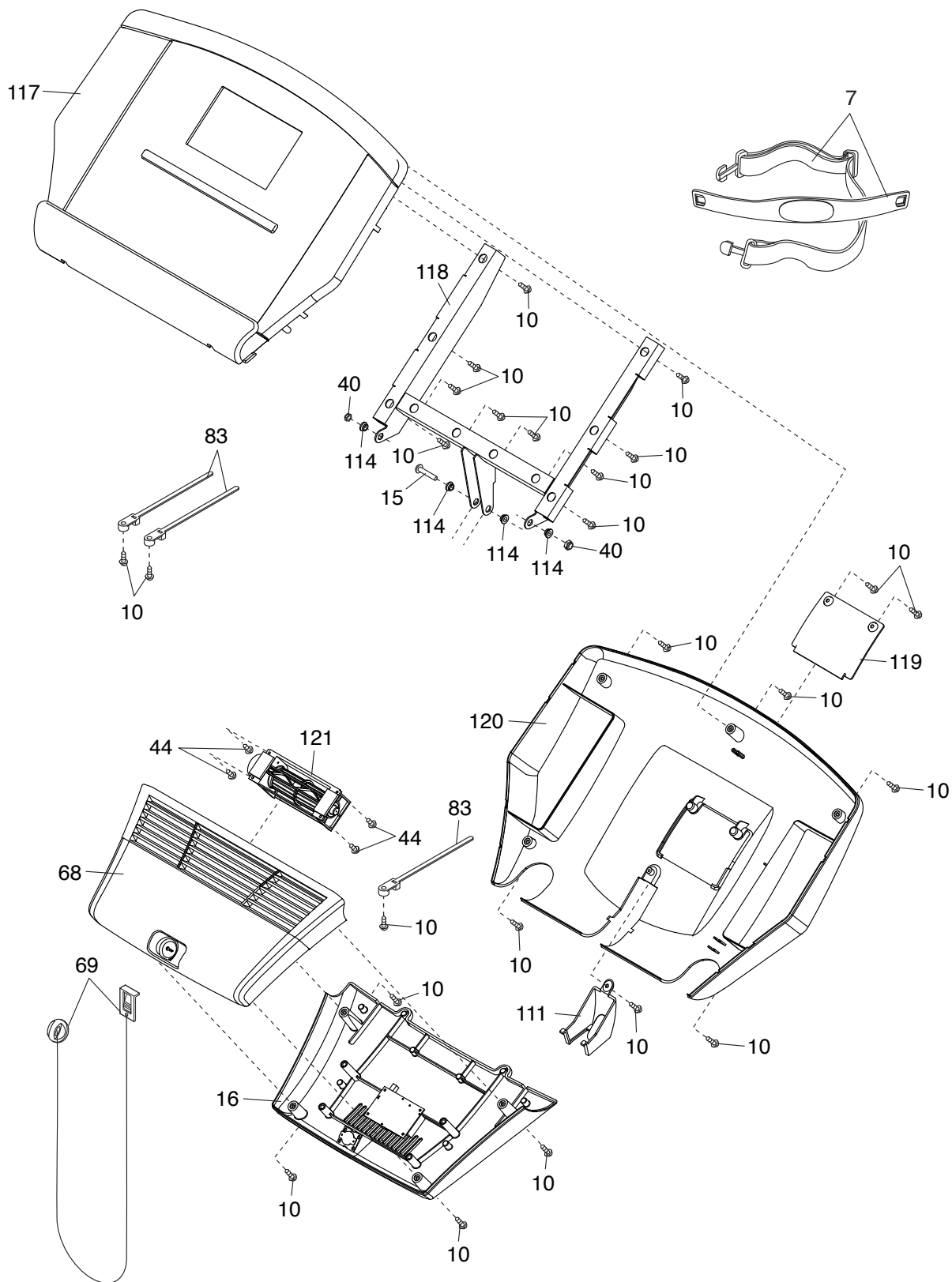


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle NETL30713.0 R0813A







POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

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

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

