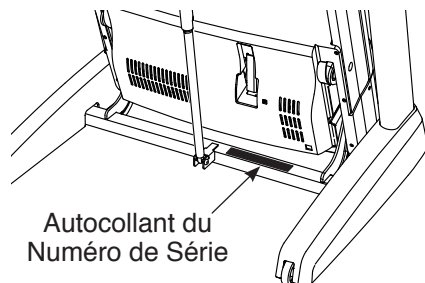


NordicTrack[®] **ELITE 4000**

N°. du Modèle NETL30914.3

N°. de Série _____

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



Autocollant du
Numéro de Série

SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

Site Internet : www.iconsupport.eu
Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11
Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

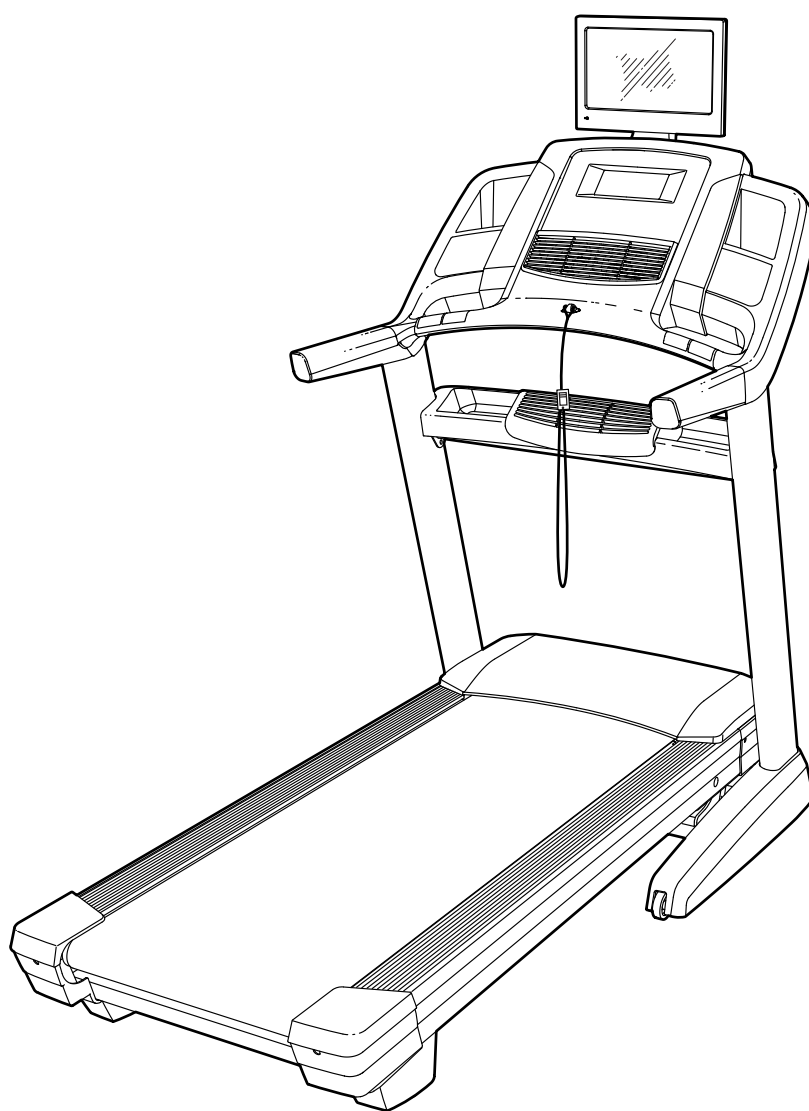
Téléphone : 0800 58 095
Fax : +33 (0) 1305 62 730

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

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



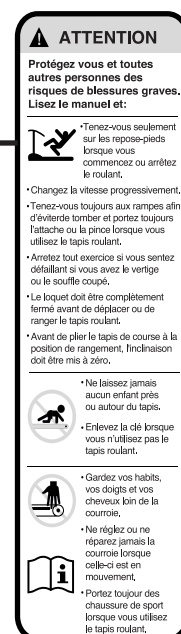
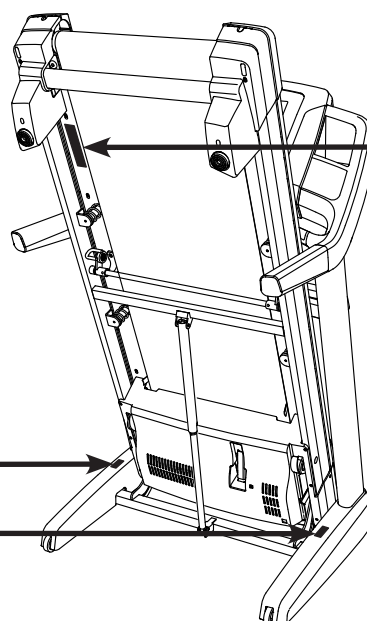
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	6
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	7
ASSEMBLAGE	8
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE	20
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	21
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	39
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	40
CONSEILS POUR L'EXERCICE	44
LISTE DES PIÈCES	45
SCHÉMA DÉTAILLÉ	47
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. 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. Le tapis de course n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées, ou informées sur l'utilisation de l'appareil, par une personne responsable de leur sécurité.
4. 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 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.
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 181 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 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.*
12. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit relié à la terre (référez-vous à la page 21). 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 1 mm² 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. 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 ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 40 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 23). Portez toujours la pince lors de l'utilisation du 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 s'intensifie.
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. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
21. 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 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 (voir le schéma page 6 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 8, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 39). 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. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le tapis de course 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 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.
29. 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.
30. Ne rangez pas la TV dans une pièce où la température peut descendre sous -40° C ou monter au-dessus de 60° C. Ne faites pas fonctionner la TV dans une pièce où la température peut descendre sous -5° C ou monter au-dessus de 32° C.
31. Pour protéger le tapis de course et la TV durant les orages électriques, débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale et débranchez le câble. Cela évitera tout dommage causé par la foudre et les surtensions électriques.
32. Si le tapis de course est connecté à une antenne ou à un système de TV câblée, assurez-vous que l'antenne et le système du câble sont reliés à la terre pour assurer une protection contre les surtensions électriques et les décharges d'électricité statique. La réglementation sur l'électricité dans votre région fournit des informations sur les mâts paratonnerres et leurs structures de support, la mise à la terre du fil d'entrée de courant d'une unité de décharge, la taille des fils de mise à la terre, l'emplacement de l'unité de décharge de l'antenne, le branchement des électrodes de mise à la terre et les spécifications pour les électrodes de mise à la terre.
33. Un système d'antenne extérieure ne doit pas être placé à proximité de lignes électriques aériennes, ou d'éclairage électrique, ou de circuits électriques, ou dans un endroit où

l'antenne pourrait tomber sur de telles lignes ou circuits électriques. Lors de l'installation d'un système d'antenne extérieur, soyez prudent et évitez de toucher de telles lignes ou circuits électriques, tout contact pouvant être fatal.

34. Pour réduire les risques de chocs électriques, ne retirez pas le couvercle ni le panneau arrière de la TV. Aucune pièce à l'intérieur n'est destinée à l'entretien par l'utilisateur. Confiez toute réparation à un technicien compétent.

35. Après toute tâche d'entretien ou de réparation du tapis de course ou de la TV, demandez au technicien d'effectuer des essais de sécurité pour vérifier que l'appareil fonctionne de façon appropriée.

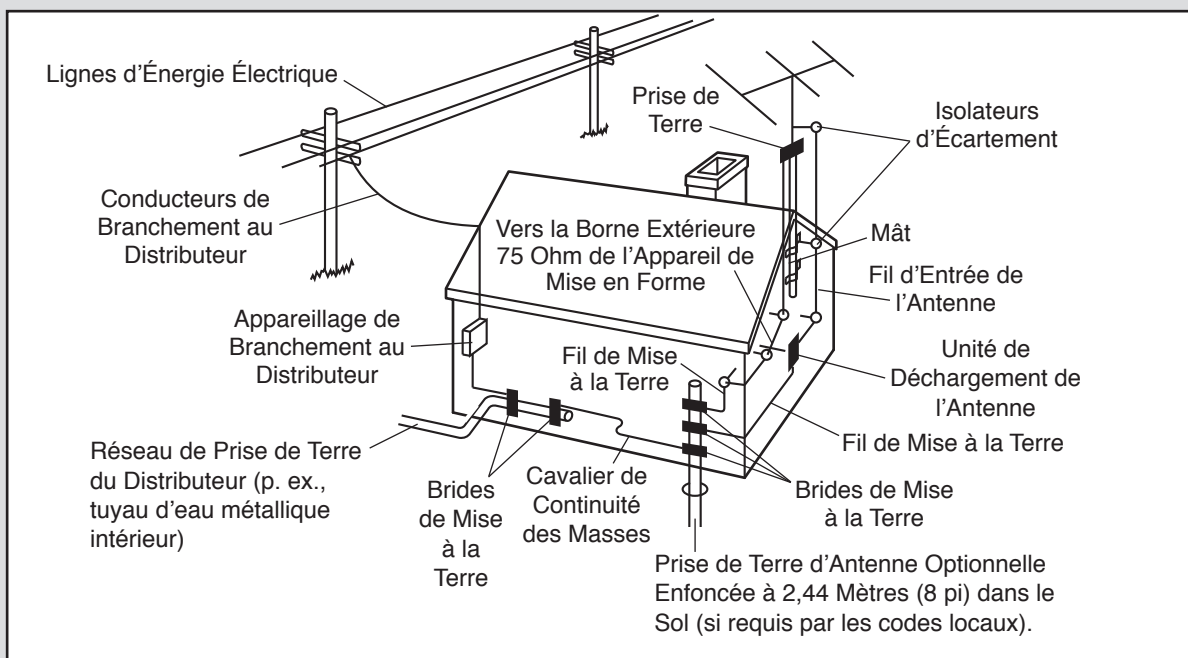
36. Utilisez du fil en cuivre N° 10 AWG (5,3 mm²), ou du fil en aluminium N° 8 AWG (8,4 mm²), ou du fil en acier cuivré ou en bronze N° 17 AWG (1,0 mm²) ou de taille supérieure comme fil de terre.

37. Attachez les fils d'entrée d'une antenne et les fils de terre à la maison avec des socles d'isolation espacés de 1,22 m à 1,83 m.

38. Installez une unité de décharge d'antenne aussi près que possible de l'endroit où les fils d'entrée entrent dans la maison.

39. Utilisez un fil cavalier de taille égale ou supérieure à un fil en cuivre N° 6 AWG (13,3 mm²), ou un fil équivalent, quand une électrode de mise à la terre d'une antenne est utilisée. Consultez la réglementation locale.

40. Remarque destinée à l'installateur de la TV câblée : la réglementation locale qui définit les règles de mise à la terre spécifie que le câble de mise à la terre doit être branché sur le système de mise à la terre du bâtiment, aussi proche que possible du point d'entrée du câble.



GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NORDICTRACK® ELITE 4000. Le tapis de course ELITE 4000 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 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.

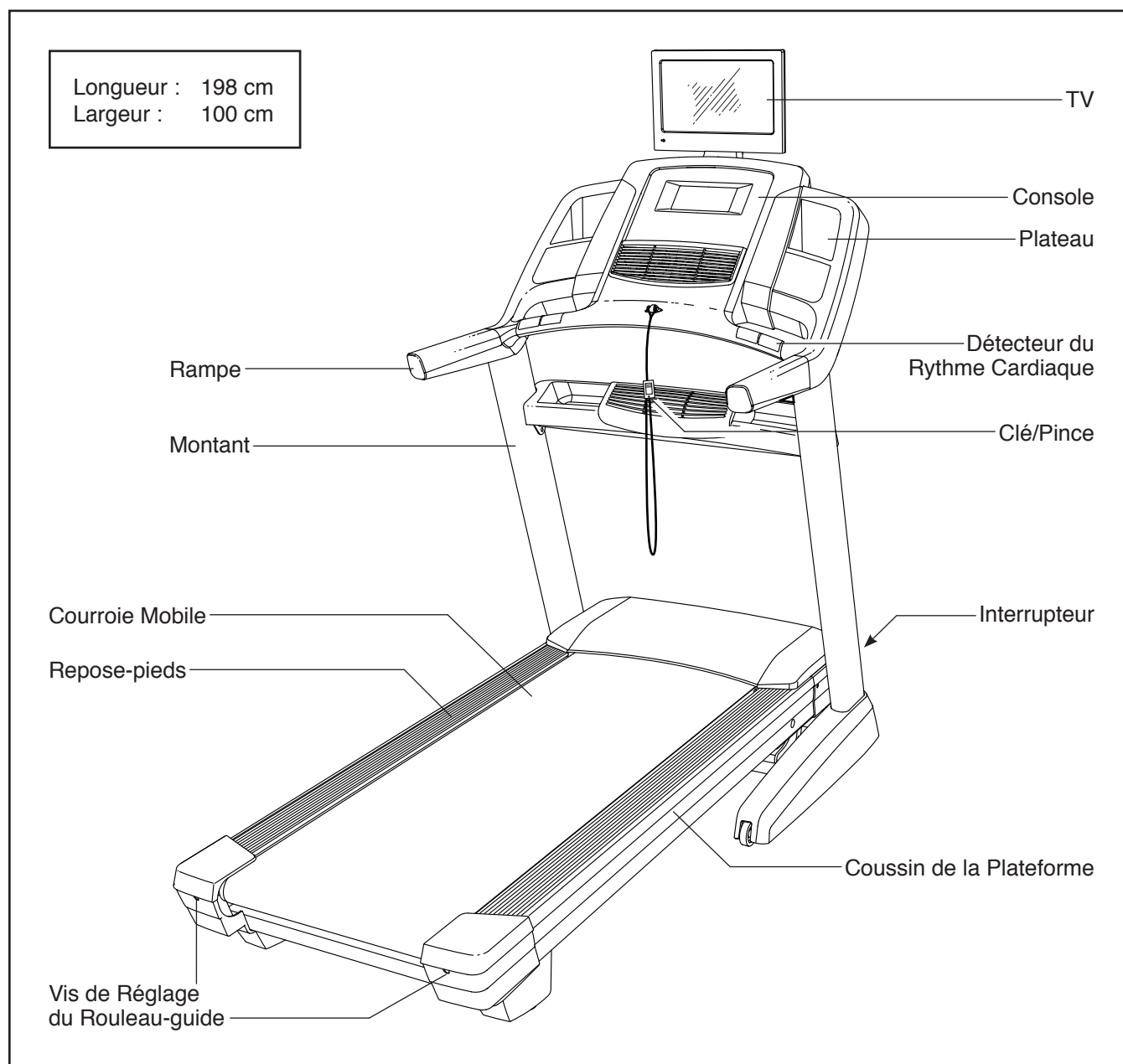
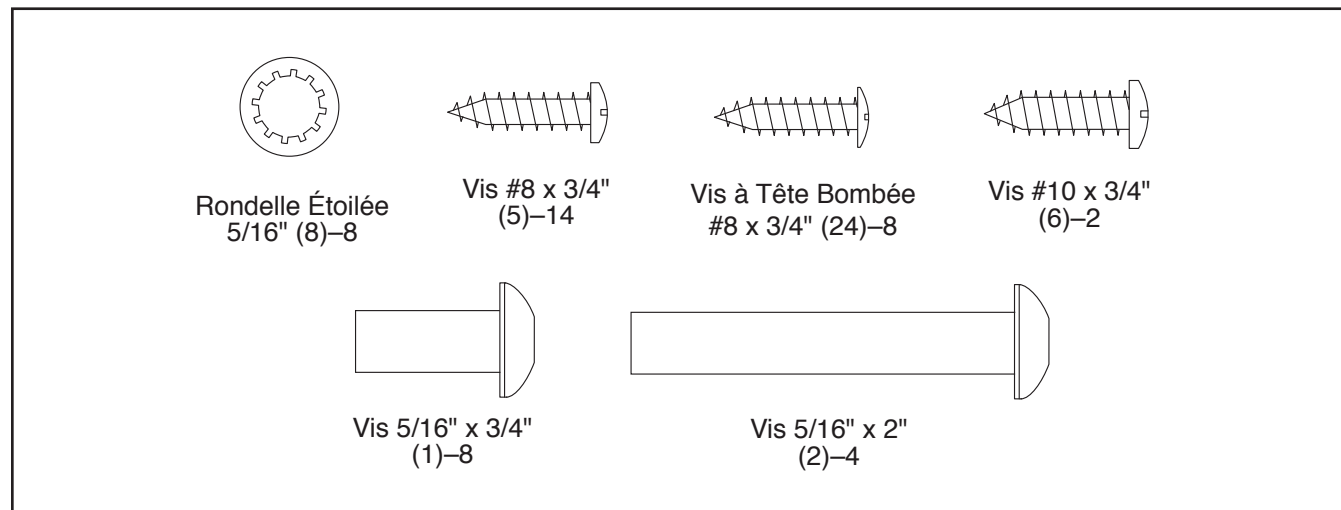


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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 effectuer l'assemblage.
- 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 qu'une substance grasse 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 gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».

- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 7.

- L'assemblage requiert les outils suivants :

la clé hexagonale incluse



une clé à molette



un tournevis cruciforme

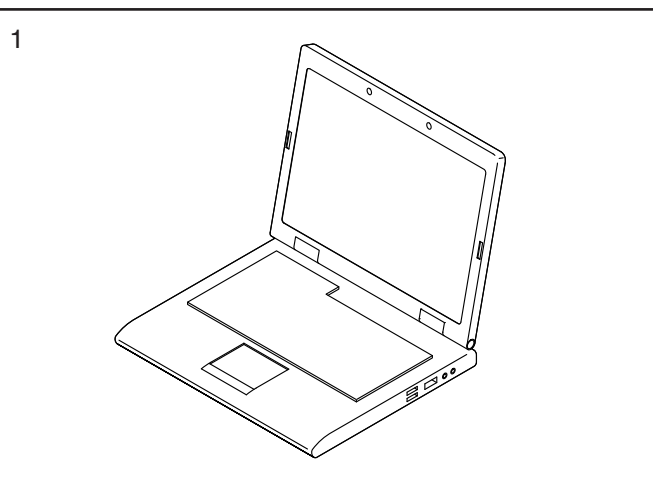


Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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

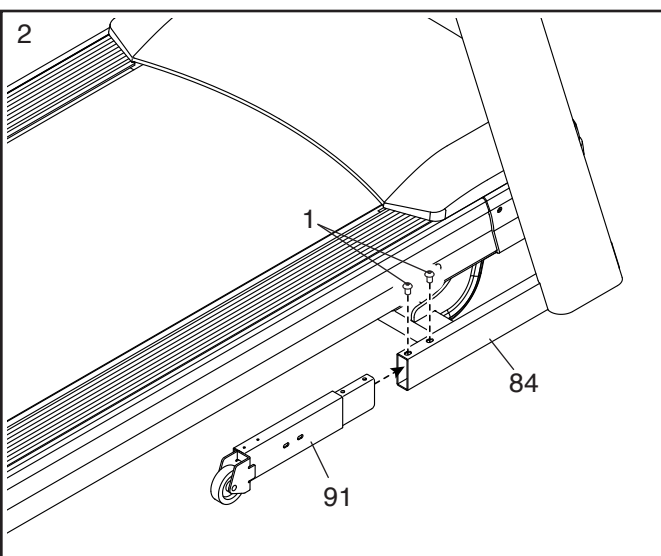
Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.



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

Identifiez la Jambe d'Extension Droite (91). Attachez la Jambe d'Extension Droite sur le Montant (84) droit à l'aide de deux Vis 5/16" x 3/4" (1). **Vissez les deux Vis de quelques tours chacune avant de les serrer complètement.**

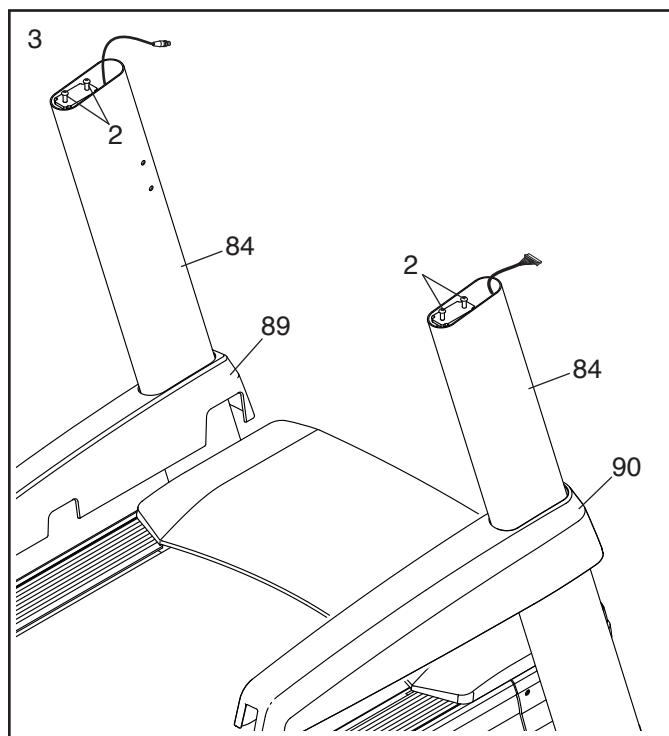
Attachez la Jambe d'Extension Gauche (non illustrée) sur le Montant (84) gauche de la même manière.



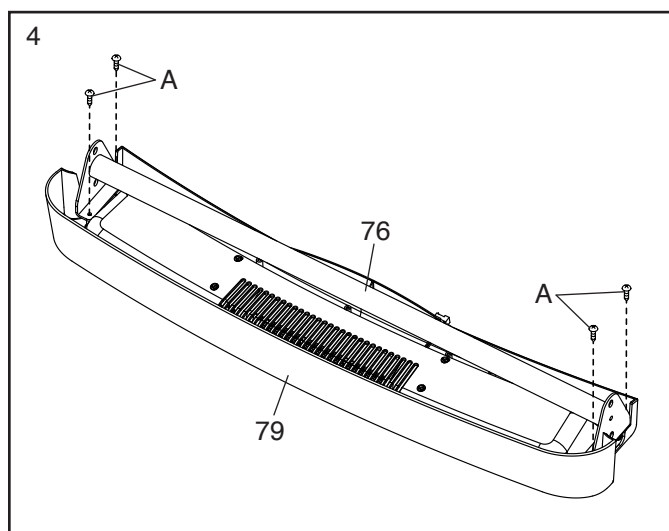
3. Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit du Montant (89, 90).

Glissez le Boîtier Gauche du Montant (89) sur le Montant (84) gauche, puis glissez le Boîtier Droit du Montant (90) sur le Montant droit. N'enfoncez pas encore les Boîtiers du Montant en place.

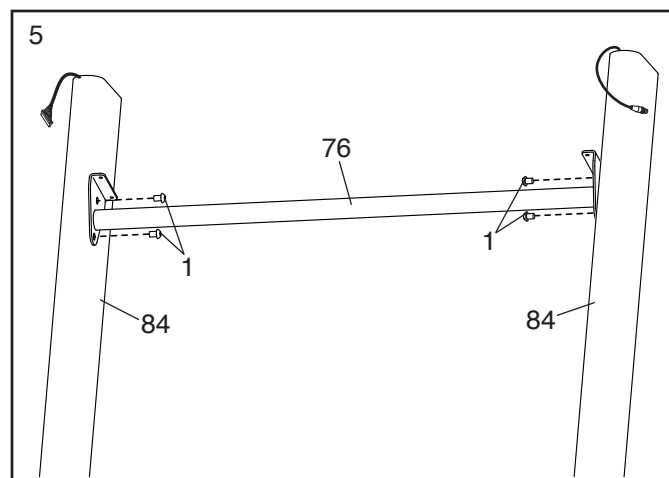
Ensuite, retirez et mettez de côté les quatre Vis 5/16" x 2" (2) indiquées.



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



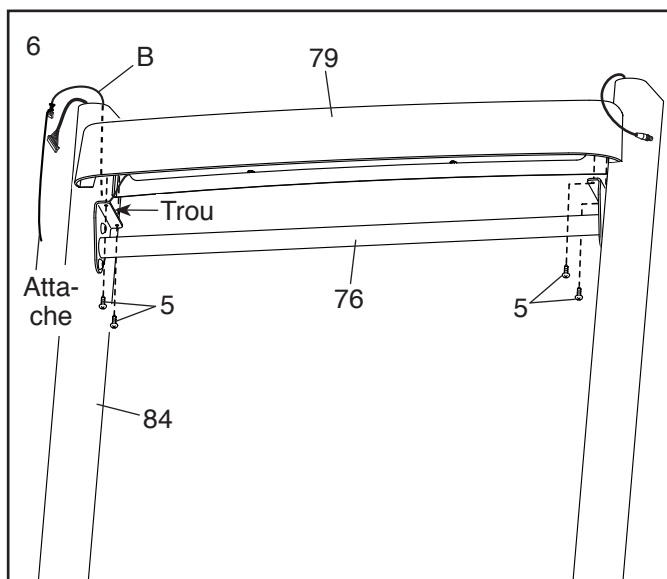
5. Glissez doucement la Barre Transversale du Montant (76) entre les Montants (84). Attachez la Barre Transversale du Montant à l'aide de quatre Vis 5/16" x 3/4" (1). **Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



6. Tenez le Plateau (79) près du Montant (84) droit. Enroulez l'attache se trouvant dans le trou sur le côté du Montant autour du bout du fil du ventilateur (B). Enfilez le fil du ventilateur dans le trou, puis faites-le sortir par le haut du Montant. Ensuite, retirez l'attache.

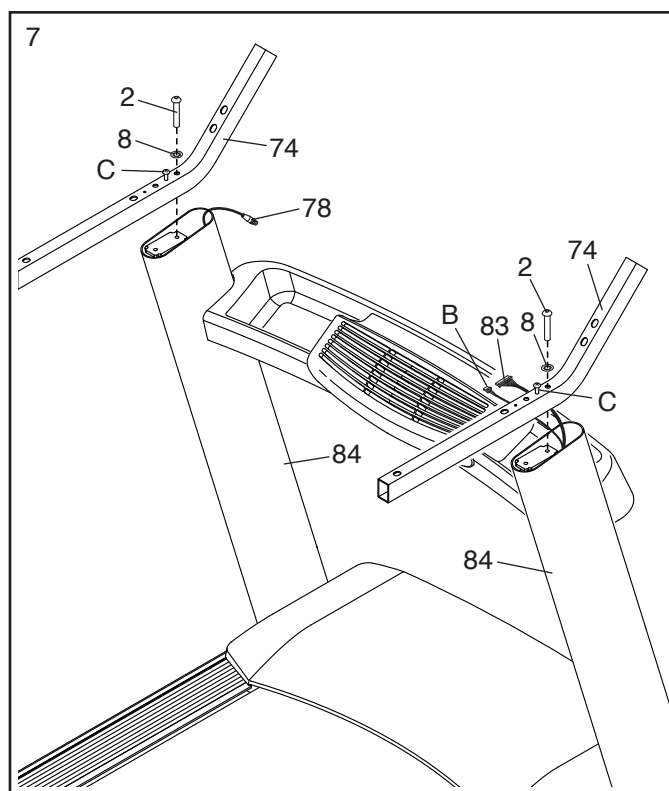
Identifiez les Vis #8 x 3/4" (5). **IMPORTANT : ne confondez pas les Vis #8 x 3/4" avec les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24). Les têtes des Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" sont plus plates.**

Attachez le Plateau (79) sur la Barre Transversale du Montant (76) à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (5). **Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



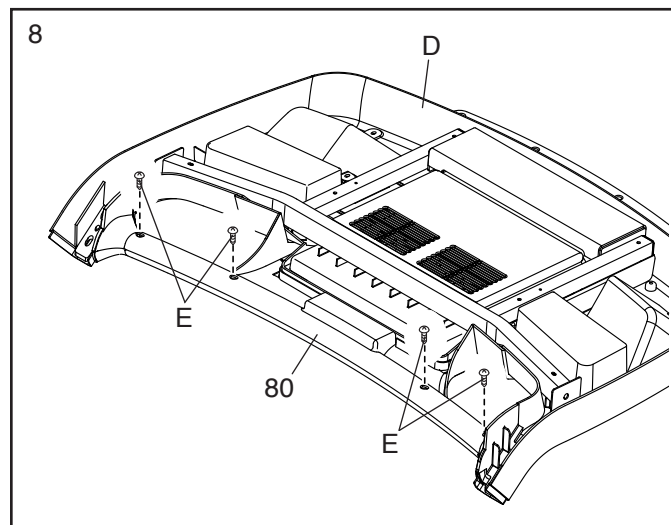
7. Attachez les deux Rampes (74) sur les Montants (84) à l'aide des deux Vis 5/16" x 2" (2) que vous avez retirées lors de l'étape 3, et deux Rondelles Étoilées 5/16" (8). **Ne serrez pas encore complètement les Vis. Faites attention de ne pas pincer le Câble Coaxial du Montant (78), le Fil du Montant (83), ou le fil du ventilateur (B).** Placez les fils comme sur le schéma.

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



8. Placez l'assemblage de la console (D) face contre terre sur une surface douce pour ne pas la rayer.

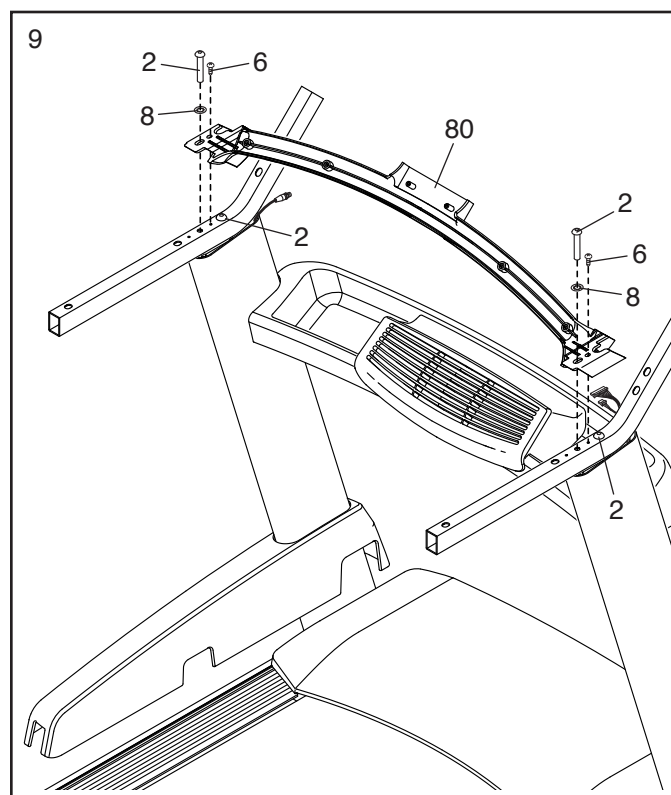
Retirez et jetez les quatre vis (E) indiquées. Ensuite, retirez la Barre Transversale du Détecteur (80).



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 5/16" x 2" (2).

Orientez la Barre Transversale du Détecteur (80) comme sur le schéma. Attachez le Barre Transversale du Détecteur à l'aide de deux des Vis 5/16" x 2" (2) que vous avez retirées à l'étape 3, deux Rondelles Étoilées 5/16" (8), et deux Vis #10 x 3/4" (6). **Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

Ensuite, serrez les deux autres Vis 5/16" x 2" (2).

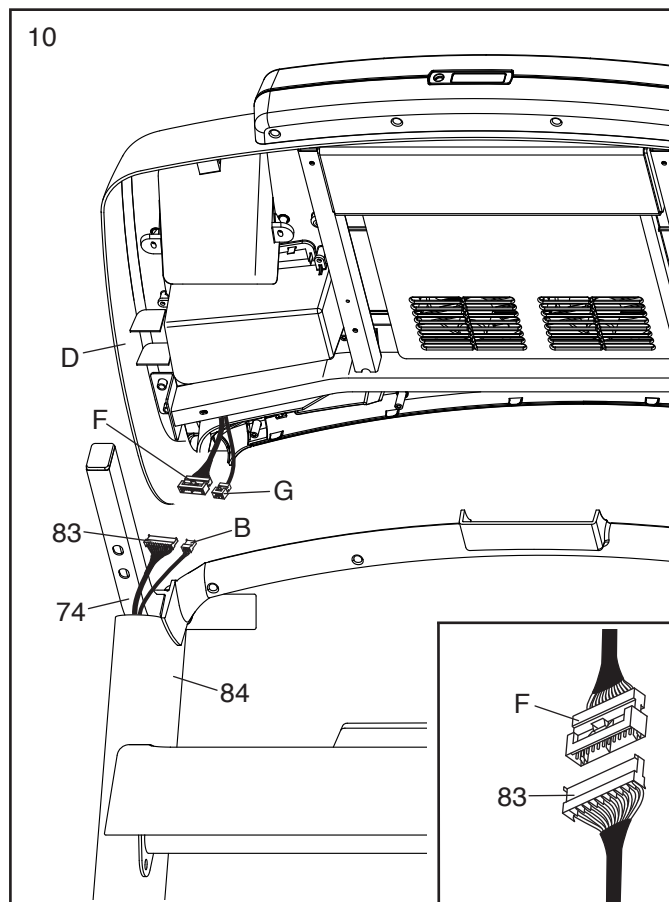


10. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console (D) près des Rampes (74).

Référez-vous au schéma encadré. Branchez le Fil du Montant (83) dans le fil de la console (F). 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.**

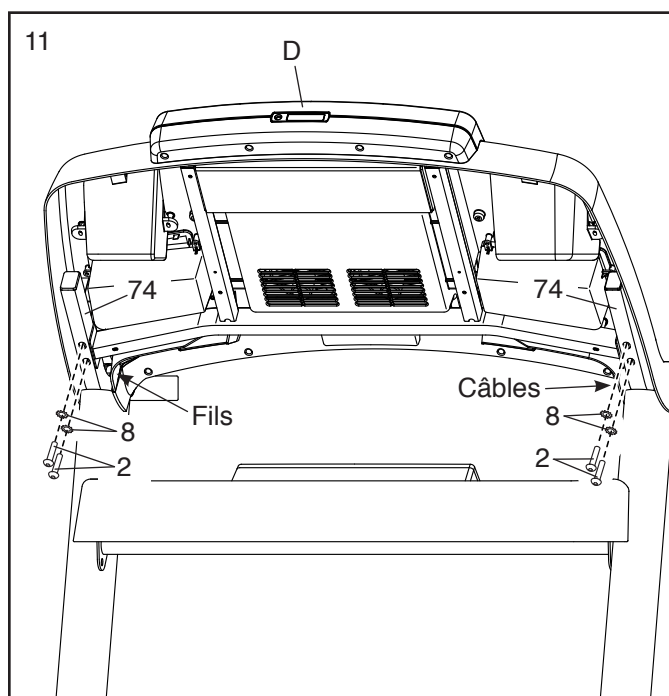
Ensuite, branchez les fils du ventilateur (B, G) l'un dans l'autre. Ensuite, retirez toutes les attaches de fil se trouvant sur le Fil du Montant (83) et les fils du ventilateur.

Branchez les deux câbles coaxiaux de l'autre côté (non illustré). Insérez l'excès de câble et de fil du ventilateur dans le Montant (84).



11. Attachez l'assemblage de la console (D) sur les Rampes (74) à l'aide de quatre Vis 5/16" x 2" (2) et quatre Rondelles Étoilées 5/16" (8). **Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer. Faites attention de ne pas pincer les fils et les câbles.**

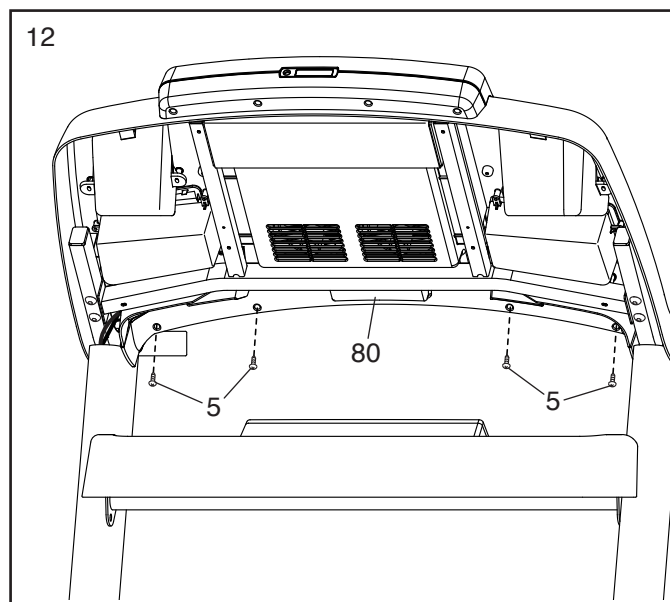
Insérez les fils et les câbles vers le haut dans l'assemblage de la console (D).



12. Identifiez les trois Vis #8 x 3/4" (5).

IMPORTANT : ne confondez pas les Vis #8 x 3/4" avec les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24). Les têtes des Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" sont plus plates.

Vissez de quelques tours quatre Vis #8 x 3/4" (5) dans la Barre Transversale du Détecteur (80), puis serrez-les toutes. **Faites attention de ne pas trop serrer les Vis.**

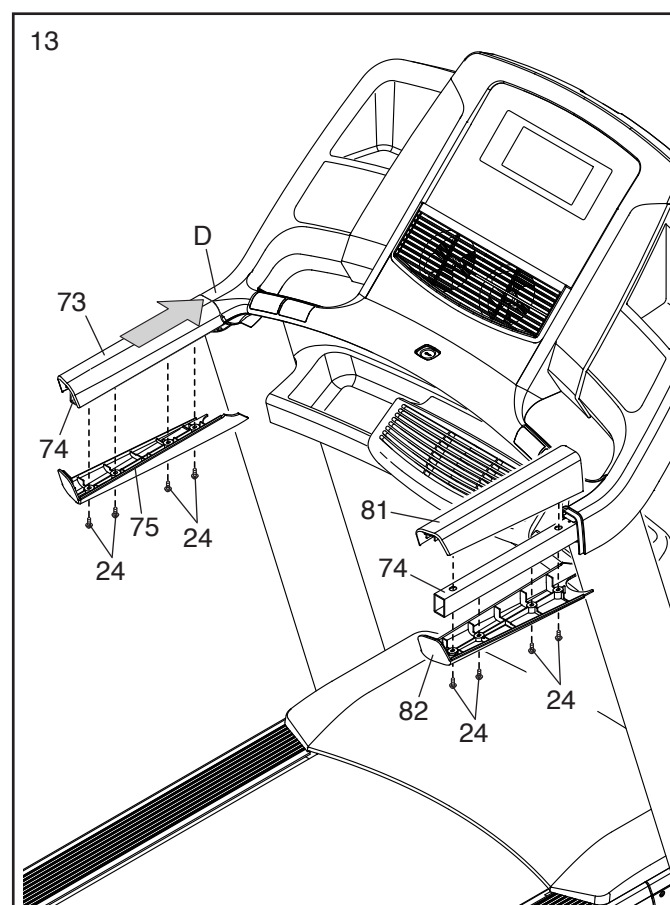


13. Identifiez les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24).

IMPORTANT : ne confondez pas les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" avec les Vis #8 x 3/4" (5). Les têtes des Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" sont plus plates.

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. Glissez les Boîtiers Inférieur et Supérieur de la Rampe Gauche vers l'avant contre l'assemblage de la console (D) comme sur le schéma. Serrez les quatre Vis.

Attachez les Boîtiers Supérieur et Inférieur de la Rampe Droite (81, 82) sur la Rampe (74) droite de la même manière.



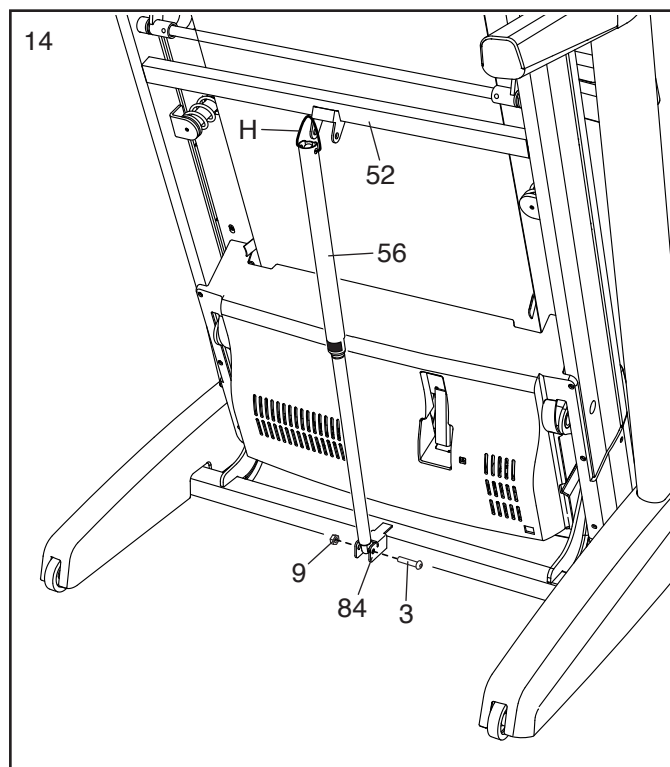
14. Soulevez le Cadre (52) jusqu'à la position illustrée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 15.**

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

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

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (56) sur le support sur la base du Montant (84) à l'aide d'un Boulon 5/16" x 1 3/4" (3) et d'un Écrou 5/16" (9).

Soulevez le Loquet de Rangement (56) jusqu'à la verticale. Ensuite, retirez et jetez l'attache (H).

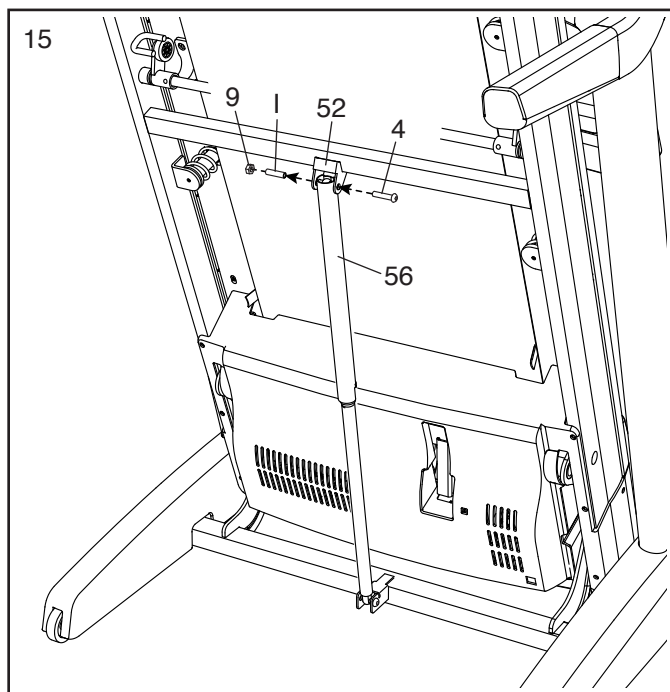


15. Retirez l'Écrou 5/16" (9) et le Boulon 5/16" x 2 1/4" (4) du support sur le Cadre (52).

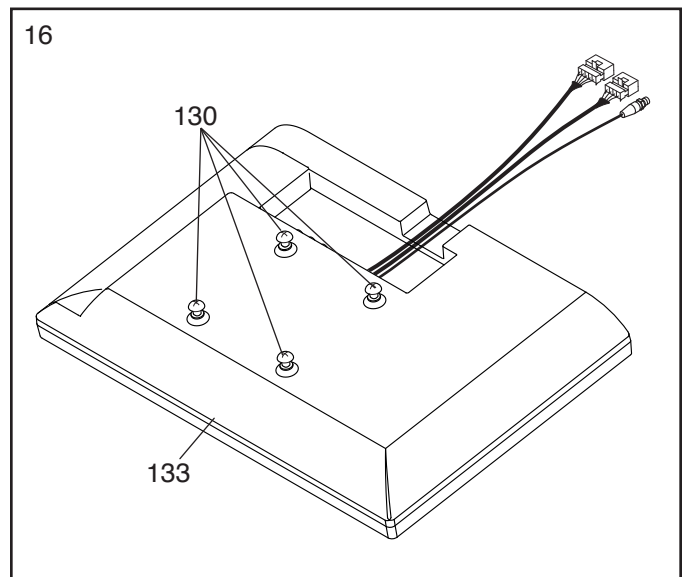
Alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (56) avec le support sur le Cadre (52), puis insérez le Boulon 5/16" x 2 1/4" (4) dans le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (I) du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espacement.**

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

Baissez le Cadre (52) (référez-vous à la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 39).



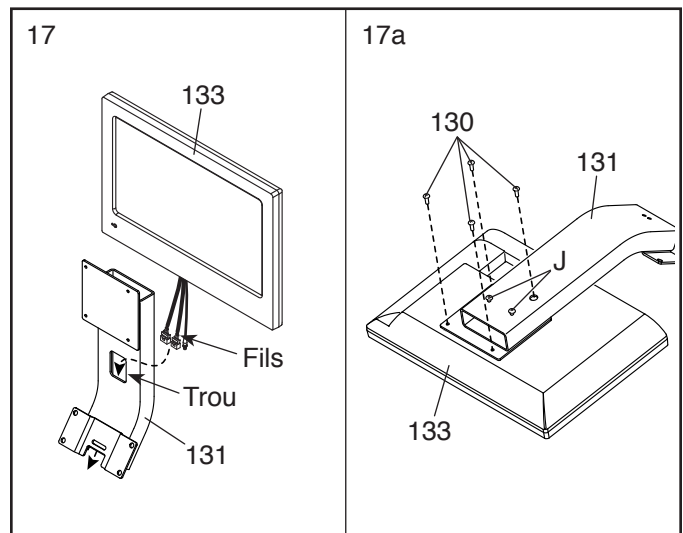
16. Placez la TV (133) face vers le sol sur une surface douce pour ne pas la rayer. Retirez les quatre Vis M4 x 12mm (130) et mettez-les de côté.



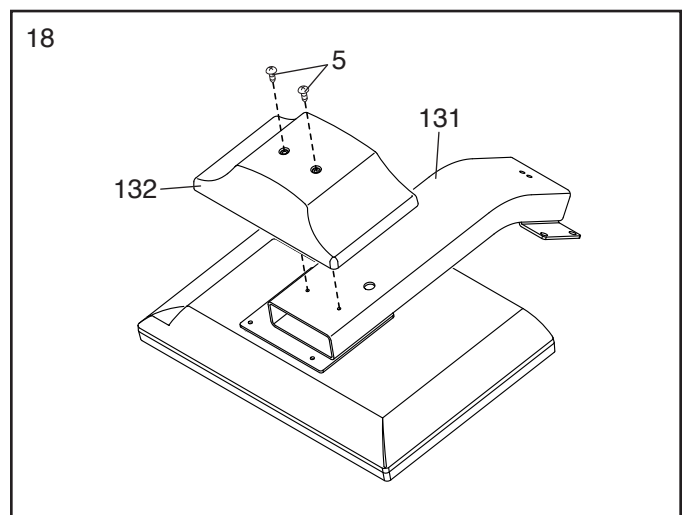
17. Insérez les fils et le câble coaxial de la TV (133) dans le trou sur le Support de la TV (131) comme sur le schéma.

Référez-vous au schéma 17a. Attachez le Support de la TV (131) sur la TV (133) à l'aide des quatre Vis M4 x 12mm (130) que vous avez retiré lors de l'étape 16.

Retirez et jetez les deux vis (J) indiquées.



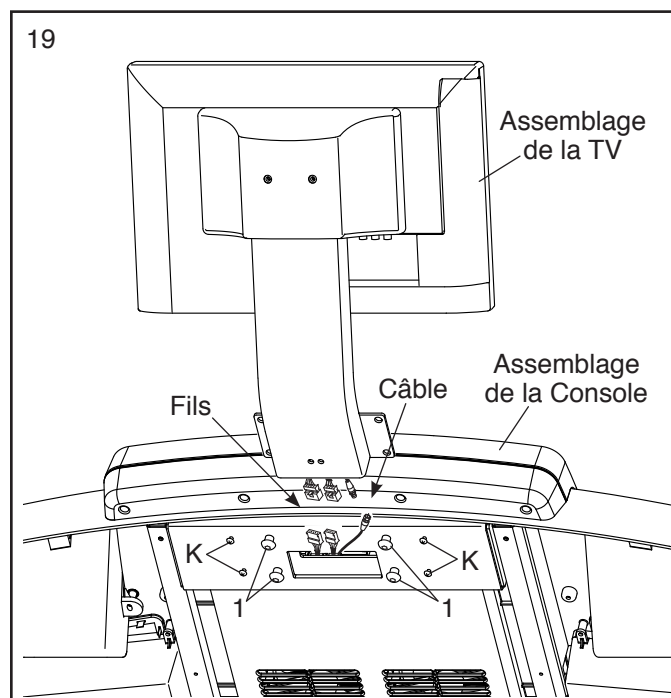
18. Attachez le Boîtier Supérieur de Protection de la TV (132) sur le Support de la TV (131) à l'aide de deux Vis #8 x 3/4" (5).



19. Retirez et jetez les quatre vis (K) indiquées.

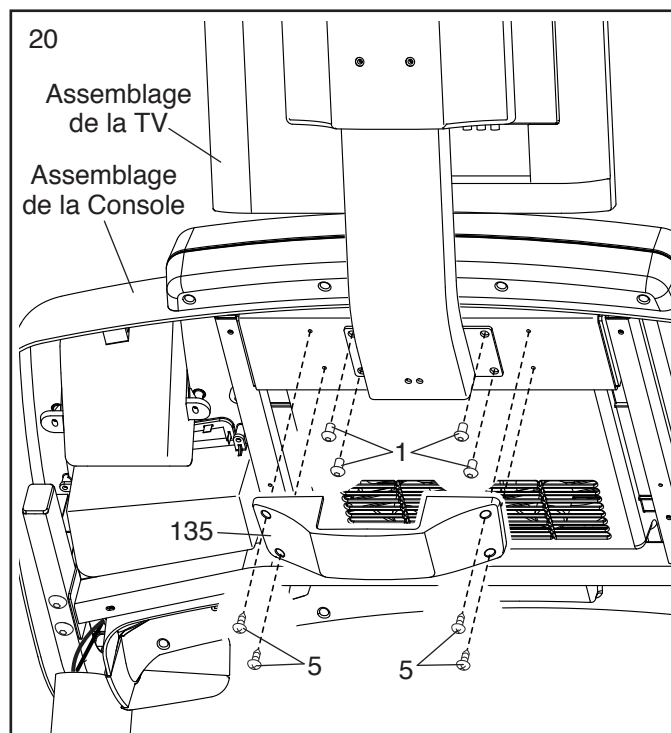
Retirez les quatre Vis 5/16" x 3/4" (1) et mettez-les de côté.

Tenez l'assemblage de la TV près de l'assemblage de la console. Branchez les deux fils et le câble coaxial sortant de l'assemblage de la TV dans les deux fils et le câble coaxial sortant de l'assemblage de la console. Insérez l'excès de fils et du câble dans l'assemblage de la console.



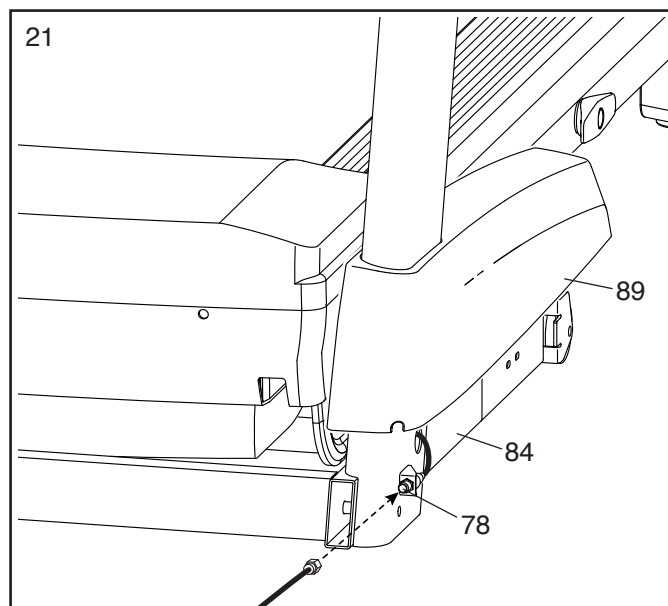
20. Attachez l'assemblage de la TV sur l'assemblage de la console à l'aide des quatre Vis 5/16" x 3/4" (1) que vous avez retirées lors de l'étape 19. **Faites attention de ne pas pincer les fils.** Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.

Attachez le Boîtier Inférieur du Support de la TV (135) à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (5). **Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer. Faites attention de ne pas trop serrer les Vis.**



21. Soulevez le Boîtier du Montant Gauche (89) et branchez le câble coaxial sortant du mur (ou d'un boîtier de système de TV câblée) dans le Câble Coaxial du Montant (78).

Ensuite, enfoncez le Boîtier du Montant Gauche (89) et le Boîtier Droit du Montant (non illustré) sur les Montants (84) jusqu'à ce qu'ils s'emboîtent avec un bruit sec.

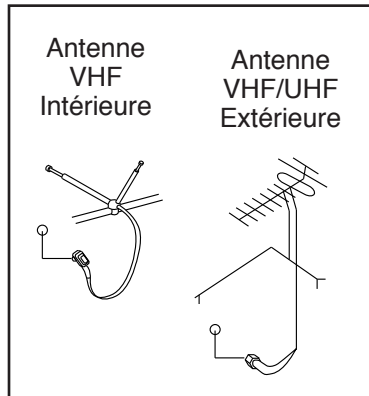


22. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Pour ne pas endommager la console, protégez le tapis d'inclinaison des rayons directs du soleil. Gardez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une de ces clés vous servira à ajuster la courroie mobile (voir les pages 41 et 42). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

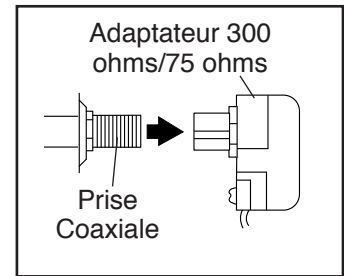
Avant de faire fonctionner la TV, vous devez brancher une antenne ou un câble coaxial de TV câblée dans la prise d'entrée coaxiale, un câble AV dans la prise d'entrée audio/vidéo, ou un câble HDMI dans la prise d'entrée HDMI. Remarque : utilisez un câble coaxial de TV câblée pour brancher une source externe comme un boîtier de câble, un boîtier de satellite, un magnétoscope ou le câble analogique. Aucun câble, antenne, adaptateur ou câble HDMI n'est fourni.

COMMENT BRANCHER UNE ANTENNE

Placez une antenne VHF intérieure ou une antenne VHF/UHF extérieure à l'endroit désiré. Les antennes extérieures sont soumises à des intempéries qui peuvent diminuer la qualité du signal. Inspectez votre antenne extérieure et les fils d'entrée avant de raccorder l'antenne.



2. Enfoncez l'adaptateur 300 ohms/75 ohms dans la prise coaxiale sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation.

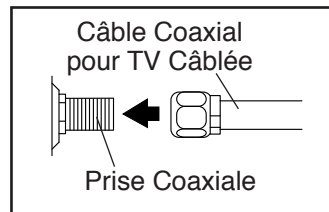


COMMENT CONNECTER UNE SOURCE EXTERNE À L'AIDE D'UN CÂBLE COAXIAL

1. Branchez une extrémité d'un câble coaxial de TV câblée dans la prise de sortie coaxiale de votre source externe.
2. Branchez le cordon d'alimentation de votre source externe. Référez-vous au manuel de l'utilisateur de votre source externe pour des instructions de mise à la terre.
3. Branchez le câble coaxial de TV câblée dans la prise coaxiale sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Référez-vous au schéma à gauche.

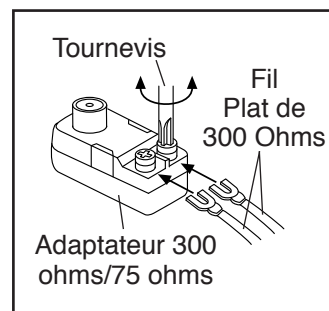
Câble Coaxial pour TV Câblée

1. Branchez le câble coaxial de TV câblée sortant de l'antenne dans la prise coaxiale sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation.



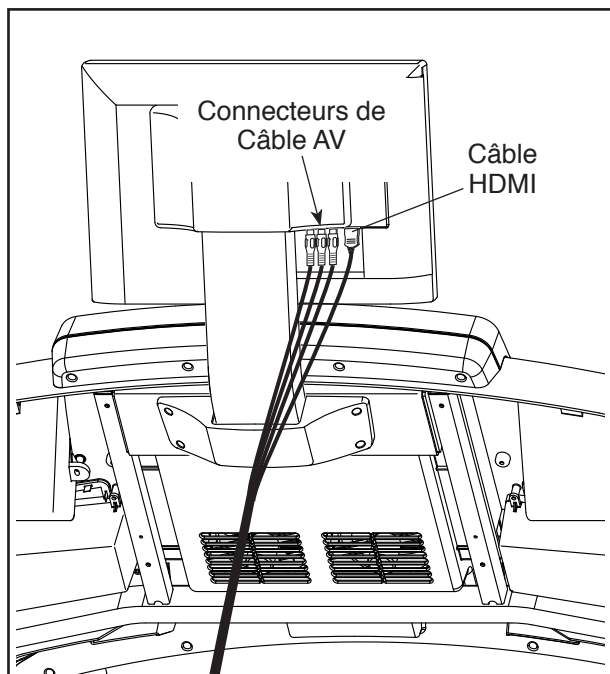
Fil Plat de 300 Ohms

1. Branchez le fil plat de 300 ohms sortant de l'antenne dans un adaptateur 300 ohms/75 ohms.



COMMENT BRANCHER UN MAGNÉTOSCOPE, UN LECTEUR DVD OU UN AUTRE APPAREIL À L'AIDE D'UN CÂBLE AV

1. Branchez les trois fiches d'une extrémité d'un câble RCA AV dans votre magnétoscope, lecteur DVD ou un autre appareil.
2. Branchez le cordon d'alimentation de votre appareil. Référez-vous au manuel de l'utilisateur de votre magnétoscope, lecteur DVD ou tout autre appareil pour des instructions de mise à la terre.
3. Branchez le câble RCA AV dans la prise d'entrée audio/vidéo sur la TV, comme sur le schéma ci-dessous.



COMMENT BRANCHER UN LECTEUR DVD OU BLU-RAY, OU UN AUTRE APPAREIL À L'AIDE D'UN CÂBLE HDMI

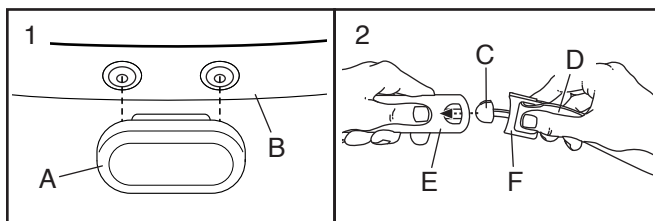
1. Branchez une extrémité d'un câble HDMI dans votre lecteur DVD ou Blu-ray, ou un autre appareil.
2. Branchez le cordon d'alimentation de votre appareil. Référez-vous au manuel de l'utilisateur de votre lecteur DVD, Blu-ray ou tout autre appareil pour des instructions de mise à la terre.
3. Branchez l'autre extrémité du câble HDMI dans la prise d'entrée HDMI sur la TV, comme sur le schéma à gauche.

IMPORTANT : ne branchez aucun appareil dans le port USB sur le côté de la TV.

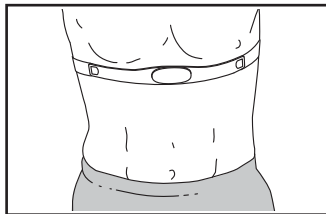
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE

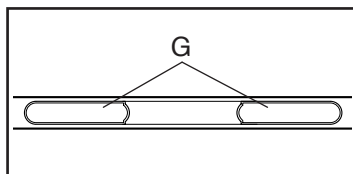
Si votre détecteur du rythme cardiaque ressemble au détecteur illustré sur le schéma 1, enfoncez le transmetteur (A) dans les attaches sur la sangle du torse (B). Si votre détecteur du rythme cardiaque ressemble au détecteur illustré sur le schéma 2, enfoncez la languette (C) sur la sangle du torse (D)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



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



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



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

ENTRETIEN

- Séchez complètement les électrodes avec une serviette douce après chaque utilisation. L'humidité peut maintenir le détecteur activé, ce qui réduit la durée de vie de la pile.
- Rangez le détecteur du rythme cardiaque dans un endroit sec et tiède. Ne rangez pas le détecteur du rythme cardiaque dans un sac en plastique ou tout autre emballage qui retient l'humidité.
- Le détecteur du rythme cardiaque ne doit pas être exposé aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes ; il ne doit pas non plus être exposé à des températures supérieures à 50° C (122°F) ou inférieures à -10° C (14°F).
- Ne pliez pas et ne tendez pas excessivement le détecteur du rythme cardiaque quand vous l'utilisez ou le rangez.
- Pour nettoyer le transmetteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Ensuite, essuyez le transmetteur avec un chiffon humide, puis séchez-le complètement avec une serviette douce. N'utilisez jamais d'alcool ou des produits chimiques ou abrasifs pour nettoyer le transmetteur. Lavez la sangle à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

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

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

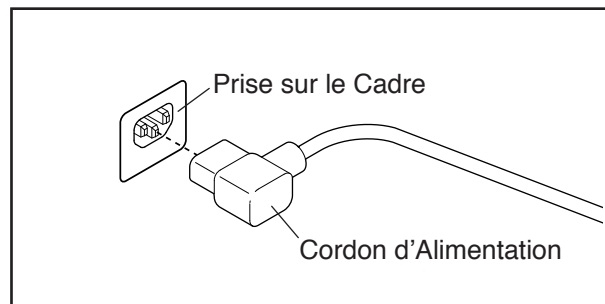
Cet appareil doit être branché à la terre. Si un mauvais fonctionnement ou une panne survenait, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi les risques de chocs électriques. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec un conducteur de 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.

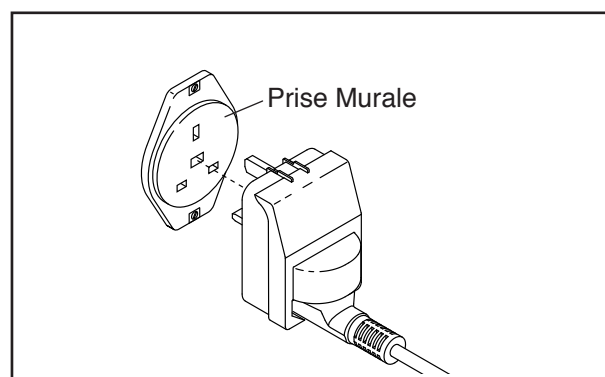
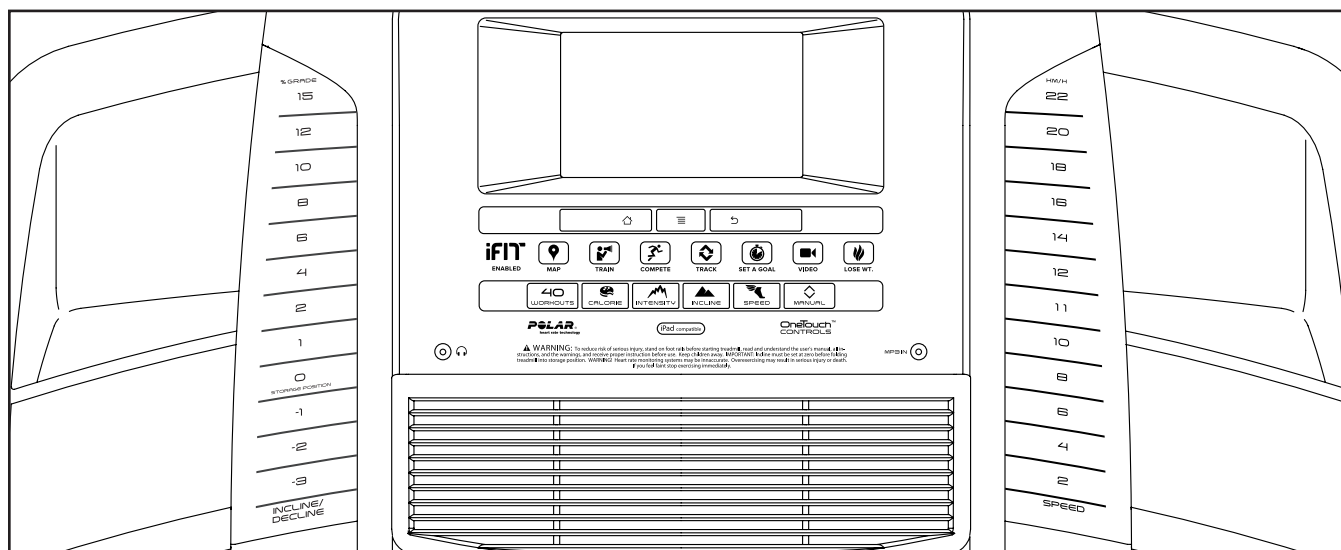


SCHÉMA DE LA CONSOLE



ATTEIGNEZ VOS OBJECTIFS DE MISE EN FORME AVEC iFIT.COM

Grâce à votre nouvel appareil compatible avec la technologie iFit, vous avez accès à de nombreux outils sur iFit.com pour atteindre vos objectifs de mise en forme :



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



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



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



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



Fixez-vous des objectifs de perte de calories, de durée ou de distance pour vos entraînements.



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



Choisissez et téléchargez des programmes d'entraînements de perte de poids.

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.

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.

De plus, la console est équipée d'une sélection 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 d'entraînement, de distance parcourue ou de cadence maintenue.

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

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

Pour allumer l'appareil, allez à la page 23. Pour apprendre à utiliser l'écran tactile, allez à la page 23. Pour configurer la console, allez à la page 24.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

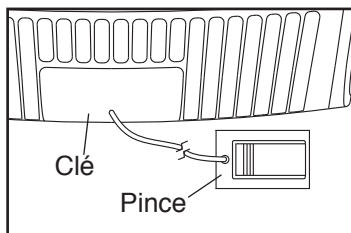
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran de la console ou d'autres composantes électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 21). 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 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 30.

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.



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 de quelques pas avec précaution ; si la clé n'est pas tirée hors de la console, réglez la position de la pince.

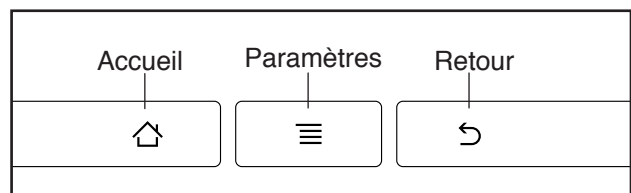
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour voir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à l'étape 4 à la page 30. Par souci de clarté, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'une tablette avec un écran tactile en 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 25). 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 des chiffres. Pour revenir au clavier des minuscules, touchez une troisième fois le bouton avec la flèche. 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. Touchez le bouton de l'accueil pour revenir au menu principal. Appuyez sur la touche des paramètres pour accéder au menu principal des paramètres (voir la page 30). 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. Établissez une connexion avec 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 33 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 30 et l'étape 2 à la page 32 et sélectionnez le mode de l'entretien. Ensuite, référez-vous à l'étape 3 à la page 32 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 33 et calibrez le système d'inclinaison du tapis de course.

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 32. Le navigateur s'ouvre sur la page d'accueil de iFit.com. Suivez les indications sur le site Internet pour créer votre compte iFit. Si vous avez un code d'activation, sélectionnez l'option d'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, allez à la page 24. **Pour utiliser un entraînement intégré**, allez à la page 26. **Pour utiliser un entraînement avec un objectif personnalisé**, allez à la page 27. **Pour utiliser un entraînement avec le détecteur cardiaque**, allez à la page 28. **Pour utiliser un entraînement iFit**, allez à la page 29.

Pour utiliser le mode des paramètres de l'appareil, allez à la page 30. **Pour utiliser le système audio de la console**, allez à la page 31. **Pour utiliser le navigateur Internet**, allez à la page 32. **Pour utiliser le mode de l'entretien**, allez à la page 32. **Pour utiliser le mode du réseau sans fil**, allez à la page 33.

Pour faire fonctionner la TV numérique, allez à la page 34. **Pour utiliser le mode de divertissement**, allez à la page 35. **Pour utiliser la télécommande**, allez à la page 35. **Pour configurer la TV**, allez à la page 36. **Pour résoudre un problème avec la TV numérique**, allez à la page 42.

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, vérifiez l'alignement de la courroie mobile et centrez la courroie si nécessaire (voir la page 41).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

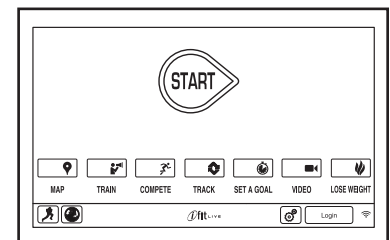
1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 23. **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 après le démarrage de la console.

Touchez le bouton d'accueil en bas à gauche sur 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 appuyez sur la touche Manual (manuel) sur la console, puis sur le bouton Resume (reprendre) sur l'écran. 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 comme vous le désirez. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change de 0,1 km/h ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change plus rapidement.

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

Remarque : quand l'inclinaison est réglée sous 0%, vous ne pourrez pas sélectionner les vitesses les plus élevées.

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.

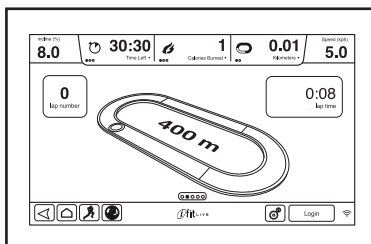
Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison, ou sur l'une des touches de l'inclinaison numérotées. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison du tapis de course se règle graduellement sur l'inclinaison sélectionnée.

Remarque : si la courroie mobile tourne à une vitesse élevée et que vous réglez l'inclinaison sous 0%, la courroie mobile peut ralentir automatiquement.

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 33).

5. Suivez votre progression sur l'écran.

La console offre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine quelles données sont



affichées. Pour sélectionner le mode d'affichage désiré, touchez ou glissez le doigt sur l'écran. Vous pouvez également visualiser d'autres informations en touchant les boîtes rouges de l'écran.

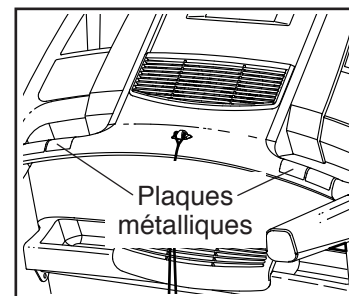
Alors que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran peut afficher les données suivantes sur votre entraînement :

- Le niveau d'inclinaison du tapis de course
- Le temps écoulé
- Le temps restant (Remarque : le mode manuel n'est pas équipé de l'option du compte à rebours 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
- Le numéro du tours de piste en cours
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6)

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 pourra 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 20.

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.

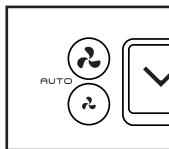


Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et tenez la barre du détecteur en appuyant la paume de vos mains contre les plaques métalliques ; **évit**ez de bouger les mains. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de 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 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 sur la console. 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. 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 23.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez sur la touche Calorie, Intensity (intensité), Incline (inclinaison) ou Speed (vitesse) 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 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.

Touchez le bouton Start Workout (commencer l'entraînement) pour commencer 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 glisser 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.

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 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 Speed (vitesse) et de Incline (l'inclinaison). **Si vous appuyez sur une touche de la vitesse**, vous pouvez alors contrôler manuellement la vitesse (voir l'étape 3 à la page 25). **Si vous appuyez sur une des touches de l'inclinaison**, vous pouvez contrôler manuellement l'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 25). **Pour revenir à la vitesse et/ou à l'inclinaison programmées**, touchez le bouton Follow Workout (suivre l'entraînement).

Pour suspendre l'entraînement, touchez le bouton de retour ou le bouton d'accueil en bas à gauche sur l'écran, ou appuyez sur la touche Stop (arrêt) sur 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 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 de course durant l'entraînement, cela change aussi le nombre de calories que vous brûlez.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 25. 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 25.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 26.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 26.

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 23.

2. Sélectionnez le menu principal.

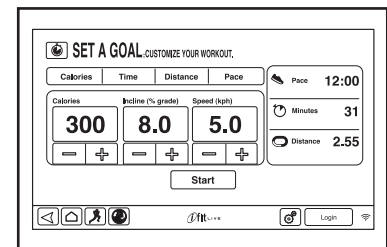
Référez-vous à l'étape 2 à la page 24.

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 sélectionner 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 la page 24).

L'entraînement continue jusqu'à ce que vous ayez atteint l'objectif défini. 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.

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 sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 25.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 25.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 26.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 26.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE RYTHME CARDIAQUE

Les entraînements de rythme cardiaque contrôlent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course pour maintenir votre rythme cardiaque proche d'un niveau défini, tout au long de l'entraînement. Remarque : vous devez porter un détecteur du rythme cardiaque du torse pour utiliser un entraînement de rythme cardiaque.

1. Mettez le détecteur du rythme cardiaque du torse inclus.

Pour plus d'informations concernant le détecteur du rythme cardiaque du torse, référez-vous à la page 20.

2. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 23.

3. Sélectionnez un entraînement avec le détecteur cardiaque.

Pour sélectionner un entraînement avec le détecteur cardiaque, touchez le bouton du coureur en bas à gauche sur l'écran. Ensuite, touchez le bouton du rythme cardiaque sur l'écran.

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

4. Entrez votre rythme cardiaque maximal.

Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner votre rythme cardiaque maximal. Vous pouvez aussi régler la vitesse maximale et la durée de l'entraînement. Remarque : pour déterminer votre rythme cardiaque maximal, consultez votre médecin ou un livre de référence sur le sujet conseillé par votre médecin.

5. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start Workout (commencer l'entraînement) sur l'écran 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.

6. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 25.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 26.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 26.

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 33). 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 23.

2. Sélectionnez le menu principal.

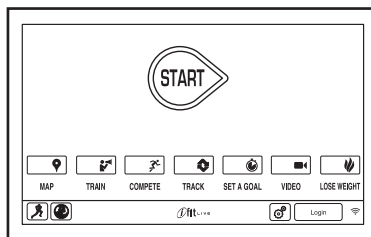
Référez-vous à l'étape 2 à la page 24.

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 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, 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



vos 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. Remarque : vous pouvez aussi appuyez sur une des touches iFit sur la console.

Pour participer à une course que vous avez préalablement planifiée, appuyez sur la touche Compete (compétition). Pour afficher Workout History (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 la page 27). 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 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.

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 26.

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

6. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 25. L'écran peut 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 25.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 26.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 26.

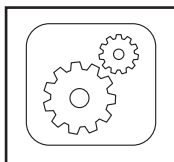
Pour plus d'information sur le mode iFit, visitez le site Internet www.iFit.com.

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 23). Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 à la page 24).

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 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 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, 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 sur l'écran.

6. Sélectionnez l'heure de la mise à jour.

Pour sélectionner l'heure de 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 Reset (initialisation), 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. 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). 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 fonctionnalité 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 le bouton 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. Configurez la durée du délais avant la remise à zéro.

La console est équipée d'une remise à zéro 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 délais avant la remise à zéro automatique, touchez le bouton Safety Screen Timeout (délais avant remise à zéro) pour voir une liste des durées. Ensuite, sélectionnez la durée de votre choix. Ensuite, touchez le bouton de retour sur l'écran.

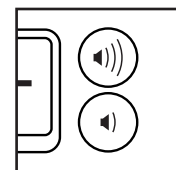
13. Quittez le mode des paramètres de l'appareil.

Pour quitter le mode des paramètres de l'appareil, touchez le bouton de retour sur l'écran ou appuyez sur la touche des paramètres sur la console.

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 3,5mm (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.

Pour écouter l'audio de la TV numérique avec vos écouteurs personnels, branchez vos écouteurs dans la prise des écouteurs de la console. Remarque : cette prise audio fonctionne uniquement pour la sortie audio.

COMMENT CHANGER L'ENTRÉE AUDIO

Pour sélectionner une source audio différente, touchez les notes de musique en bas de l'écran. Ensuite, choisissez une source audio depuis la liste. Remarque : sélectionnez l'option Personal TV (TV personnelle) pour écouter l'audio de la TV numérique.

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, touchez les boutons Back (précédent), Refresh (actualiser), et Forward (suivant) sur l'écran. Pour quitter le navigateur Internet, touchez le bouton Return (retour) sur l'écran.

Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 23.

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 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.

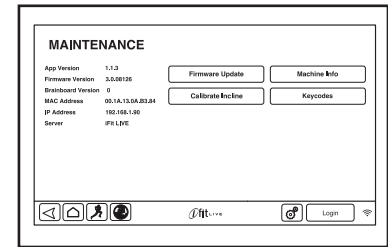
COMMENT UTILISER LE MODE DE L'ENTRETIEN

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 30.

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 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 sur la position Off (éteint). Attendez plusieurs secondes puis placez l'interrupteur sur la position Reset (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. Appuyez sur la touche 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 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 de l'entretien.

Pour quitter le mode de l'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 30.

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 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 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 (se 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 23.

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 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 FAIRE FONCTIONNER LA TV NUMÉRIQUE

Vous pouvez contrôler la TV numérique à l'aide des touches sur la console, avec les touches en haut de la TV numérique, ou à l'aide de la télécommande (voir page 35).

1. Allumez la TV numérique.

Pour allumer la TV numérique, appuyez sur le bouton d'allumage sur la TV.

2. Sélectionnez une source.

Pour sélectionner une source, appuyez sur la touche Source jusqu'à ce que l'option d'entrée audio/vidéo de votre choix apparaisse. Sélectionnez l'option TV pour le câble ou l'antenne, AV pour un appareil branché à la TV numérique avec un câble AV, ou HDMI pour un appareil branché avec un câble HDMI.

3. Sélectionnez la chaîne désirée.

Pour sélectionner la chaîne désirée, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Chain (chaîne), ou sur les touches du clavier numérique. Remarque : si vous appuyez sur la touche Key Pad (clavier numérique), un clavier à dix chiffres apparaît sur l'écran de la console. Touchez les chiffres pour accéder aux chaînes du câble désirées.

Quand vous appuyez sur les touches, un graphique apparaît sur l'écran pour indiquer quelle chaîne est sélectionnée.

Remarque : la TV numérique peut identifier et garder en mémoire toutes les chaînes câblées disponibles dans votre région (référez-vous à la section COMMENT CONFIGURER LES PARAMÈTRES DE LA TV à la page 36). Les touches d'augmentation et de diminution Chain (chaîne) ne sélectionnent que les chaînes mémorisées. Si un boîtier de TV satellite, un magnétoscope, un lecteur de DVD ou un lecteur Blu-ray est branché et utilisé comme source, la chaîne doit être changée sur le boîtier de TV satellite, le magnétoscope, le lecteur de DVD ou le lecteur Blu-ray.

4. Réglez le volume comme vous le désirez.

Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Vol pour régler le volume. Quand vous appuyez sur les touches, un graphique apparaît sur l'écran pour indiquer le volume sélectionné. Remarque : utilisez les touches d'augmentation et de diminution Vol en haut de la TV numérique si vous désirez régler uniquement le volume de la TV.

5. Coupez le son de la TV, si désiré.

Appuyez sur la touche Mute (coupure du son) pour couper le son sur la TV numérique. Appuyez de nouveau sur la touche ou réglez le volume pour remettre le son.

6. Affichez le sous-titrage.

Si le sous-titrage est disponible pour la série TV ou le film que vous regardez, vous pouvez afficher le sous-titrage de la bande son. Pour afficher le sous-titrage sur la TV numérique, appuyez sur la touche CC (référez-vous à l'étape 6 page 38 pour configurer les paramètres du sous-titrage).

7. Quand vous n'utilisez plus la TV numérique, éteignez-la.

Pour éteindre la TV numérique, appuyez sur la touche de mise en marche de la TV.

COMMENT UTILISER LE MODE DE DIVERTISSEMENT

La console est équipée d'un mode de divertissement qui vous permet d'accéder à une télécommande sur l'écran.

1. Accédez au menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 30.

2. Sélectionnez le mode de divertissement.

Dans le menu principal des paramètres, touchez le bouton Entertainment (divertissement) pour entrer dans le mode de divertissement.

3. Configurez les paramètres par défaut.

Appuyez sur la touche Default Settings (paramètres par défaut) et configurez une chaîne par défaut et un volume par défaut pour la TV numérique, si désiré.

4. Sélectionnez des paramètres personnalisés.

Appuyez sur la touche Custom Settings (paramètres personnalisés) pour accéder à une télécommande sur l'écran. Remarque : la télécommande sur l'écran fonctionne comme la télécommande incluse (lisez cette page pour apprendre à utiliser la télécommande).

5. Quittez le mode de divertissement.

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

COMMENT UTILISER LA TÉLÉCOMMANDE

La première fois que vous utilisez la télécommande, vous devez y installer des piles (référez-vous à la section COMMENT REMPLACER LES PILES DE LA TÉLÉCOMMANDE à la page 36).

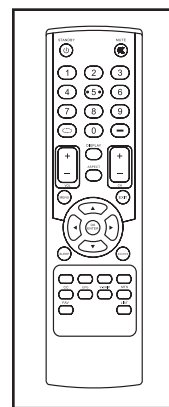
Ensuite, montez sur le tapis de course et tenez la télécommande près de la TV. Pointez la télécommande vers la TV.

Appuyez sur la touche de mise en marche (⏻). Après quelques instants, la TV s'allumera ou s'éteindra.

Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Vol (volume) pour régler le volume.

Appuyez sur la touche Mute (couper le son) pour allumer ou couper le son.

Appuyez sur les touches numérotées des chaînes et le bouton (←), ou les touches d'augmentation et de diminution CH (chaîne) pour sélectionner une chaîne.



Appuyez sur la touche de retour (↵) pour voir la chaîne précédente.

Appuyez sur la touche Menu pour voir le menu principal ou pour voir le menu précédent. Lisez cette page pour plus d'information sur le menu.

Appuyez sur les touches fléchées pour naviguer dans le menu. Appuyez sur la touche OK/Enter (ok/entrer) pour sélectionner une option dans le menu.

Appuyez sur la touche Exit (quitter) pour quitter un menu.

Appuyez sur la touche List (liste) pour voir une liste des chaînes. Si vous avez donné un nom à une chaîne, le menu affichera aussi le nom de la chaîne. Référez-vous à la page 37 pour voir comment donner des noms aux chaînes.

Appuyez sur la touche EPG (guide des programmes) pour voir le guide des programmes. Remarque : le guide des programmes est disponible uniquement quand vous regardez la télévision numérique ATSC.

Appuyez sur la touche Display (affichage) pour voir des informations sur le programme en cours, et sur le signal de diffusion.

Appuyez sur la touche CC (sous-titrage) pour allumer ou éteindre le sous-titrage. Référez-vous à l'étape 6 à la page 38 pour changer les paramètres du sous-titrage.

Appuyez sur la touche Source pour sélectionner la source audio/vidéo. Sélectionnez l'option TV pour la TV câblée ou une antenne, AV pour un appareil branché à la TV à l'aide d'une câble AV, ou HDMI pour un appareil branché à l'aide d'un câble HDMI.

Appuyez sur la touche MTS pour sélectionner l'anglais ou l'espagnol comme langue.

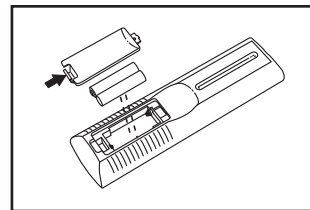
Appuyez sur la touche Aspect (format) pour sélectionner le format d'affichage : normal, large, cinéma ou zoom.

Appuyez sur la touche V-Chip (contrôle parental) pour configurer le contrôle parental.

Appuyez sur la touche Fav (favoris) pour sélectionner la liste des chaînes favorites. Référez-vous à l'étape 4 à la page 37 pour créer une liste des chaînes favorites.

COMMENT REMPLACER LES PILES DE LA TÉLÉCOMMANDE

Pour remplacer les piles, trouvez d'abord le couvercle des piles au dos de la télécommande. Appuyez sur l'agrafe du couvercle des piles et dégagez le couvercle.



Ensuite, retirez les piles usées de la télécommande, puis insérez deux nouvelles piles AAA. **Installez les piles conformément au schéma dans le compartiment des piles.** Ensuite, replacez le couvercle des piles sur la télécommande.

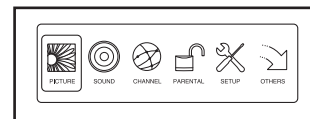
COMMENT CONFIGURER LES PARAMÈTRES DE LA TV

La TV est équipée d'un menu qui vous permet de configurer et personnaliser les paramètres de la TV.

Appuyez sur la touche Menu sur la télécommande, en haut de la TV, ou sur la télécommande sur l'écran (voir COMMENT UTILISER LE MODE DE DIVERTISSEMENT à la page 35) pour accéder au menu principal ou pour revenir au menu précédent. Appuyez sur la touche Exit (quitter) pour quitter le menu. Utilisez les touches fléchées pour naviguer à droite, à gauche, en haut et en bas dans un menu. Appuyez sur la touche OK/Enter (ok/entrer) pour sélectionner une option dans le menu.

1. Appuyez sur la touche MENU pour accéder au menu principal.

Pour sélectionner un des icônes dans le menu, appuyez sur les touches fléchées vers la



gauche et la droite sur votre télécommande jusqu'à ce que l'icône désiré soit soulignée. Sélectionnez l'option Picture (image) pour régler les paramètres de l'image. Sélectionnez Sound (son) pour régler les paramètres du son. Sélectionnez Channel (chaîne) pour régler les paramètres des chaînes. Sélectionnez Parental pour régler les paramètres du contrôle parental. Sélectionnez Setup (configuration) pour régler les paramètres de base de la TV. Sélectionnez Others (autres) pour régler les paramètres avancés de la TV. Pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche Menu.

2. Réglez les paramètres de l'image.

Le menu de l'image offre de nombreuses options pour régler l'image de la TV. Utilisez les touches fléchées pour naviguer parmi les divers réglages et personnaliser les réglages de l'image.

3. Réglez les paramètres du son.

Le menu du son offre de nombreuses options pour régler le contenu audio de la TV. Utilisez les touches fléchées pour naviguer parmi les divers réglages et personnaliser les réglages du son.

4. Réglez les paramètres des chaînes.

Le menu des chaînes permet de mémoriser des chaînes dans la mémoire de la TV et de sélectionner des paramètres pour les chaînes. Remarque : vous pouvez accéder à ce menu uniquement si la TV est sélectionnée comme source.

Tout d'abord, faites défiler le menu des chaînes jusqu'en bas et surlignez l'option Auto Channel Search (recherche automatique des chaînes). Appuyez sur la touche Enter (entrer) pour lancer la recherche automatique. La TV commence alors à rechercher toutes les chaînes disponibles dans votre région. Lorsqu'aucun signal n'est détecté sur une chaîne, la chaîne est sautée. Lorsqu'un signal est détecté, la chaîne est mémorisée et la chaîne suivante est sélectionnée. Ce processus continue jusqu'à la chaîne la plus élevée. La TV donne un numéro aux chaînes selon l'ordre dans lequel elles ont été trouvées. **N'enlevez pas la clé pendant que la TV recherche les chaînes.** Remarque : si une chaîne de télévision disparaît, recherchez de nouveau les chaînes.

Ensuite, sélectionnez Channel Settings (paramètres des chaînes) pour voir une liste des chaînes mémorisées par la TV. Sélectionnez une case à cocher dans la colonne Skip (sauter) et appuyez sur Enter pour que la TV ne mémorise pas une chaîne. Sélectionnez une case à cocher dans la colonne Favorite (favorites) pour ajouter la chaîne

à votre liste des chaînes favorites. Sélectionnez un nom dans la colonne Label (nom) pour changer le nom de la chaîne. Modifiez le nom en utilisant les touches fléchées.

Sélectionnez Channel List (liste des chaînes) pour voir une liste des chaînes mémorisées par la TV. Surlignez une chaîne et appuyez sur la touche Enter pour sélectionner la chaîne.

Sélectionnez Favorite List (liste des chaînes favorites) pour voir une liste de vos chaînes favorites. Remarque : vous devez tout d'abord sélectionner Favorite Channels (chaînes favorites) pour créer cette liste. Surlignez une chaîne et appuyez sur la touche Enter pour sélectionner la chaîne.

5. Réglez les paramètres du contrôle parental.

Le menu du contrôle parental vous permet de bloquer ou de permettre certains paramètres sur la TV.

Vous devez d'abord entrer un code parental de 4 chiffres ou lettres. **Remarque : le code parental par défaut est 0000.** Une fois que le code est entré, le menu du contrôle parental est débloqué.

Sélectionnez V-Chip (contrôle parental) pour contrôler les types de série TV et de film autorisés ou bloqués. Remarque : un cadenas indique qu'un type est bloqué ou autorisé.

Sélectionnez Change Password (changer le mot de passe) pour changer le code parental. Entrez l'ancien code parental une fois, puis entrez le nouveau code deux fois pour le confirmer. Vous devrez alors entrer le nouveau code parental pour entrer dans le menu du contrôle parental. **Remarque : si vous avez oublié votre code parental, entrez le code passe-partout suivant pour accéder aux menus bloqués : 1470.**

Sélectionnez Keypad Lock (blocage du clavier) pour bloquer le clavier.

Sélectionnez Source Lock (blocage de la source) pour bloquer une source audio/vidéo, comme la TV, AV ou HDMI.

6. Configurez les paramètres de base de la TV.

Le menu de configuration vous permet de régler les paramètres du sous-titrage, la langue utilisées dans les menus, et les paramètres de l'horloge.

Pour accéder au menu du sous-titrage, soulignez Closed Caption ou CC (sous-titrage), puis appuyez sur la touche Enter. Dans le menu du sous-titrage, réglez l'affichage du sous-titrage, le type de sous-titrage et les paramètres numériques et de style.

Sélectionnez Menu Language (langue des menus) pour changer la langue utilisée dans les menus.

Sélectionnez Clock (horloge) pour régler le créneau horaire de l'horloge de la TV, les paramètres automatiques, l'heure, le jour de la semaine et l'heure d'été/d'hiver.

7. Réglez les paramètres avancées de la TV.

Le menu Others (autres) propose plusieurs paramètres avancés pour la TV. Vous pouvez aussi rétablir les paramètres d'usine de la TV.

Sélectionnez Blue Back (fond bleu) pour que le fond d'écran de la TV devienne bleu quand il n'y a pas de signal.

Sélectionnez No Signal Power Off (arrêt sans signal) pour que la TV s'éteigne quand il n'y a pas de signal pendant 10 minutes.

Sélectionnez No Operation Power Off (arrêt sans activité) pour que la TV s'éteigne si aucun bouton n'est touché sur la télécommande, la télécommande sur l'écran, ou la console de contrôle de la TV pendant 3 heures.

Quand vous soulignez All Reset (remise à zéro complète), un avertissement apparaît sur l'écran. Lisez attentivement l'avertissement, puis appuyez sur la touche Enter (entrer) pour rétablir les paramètres d'usine de la TV. Remarque : toutes vos chaînes favorites, le nom des chaînes et les paramètres personnels seront tous effacés.

8. Quittez le menu.

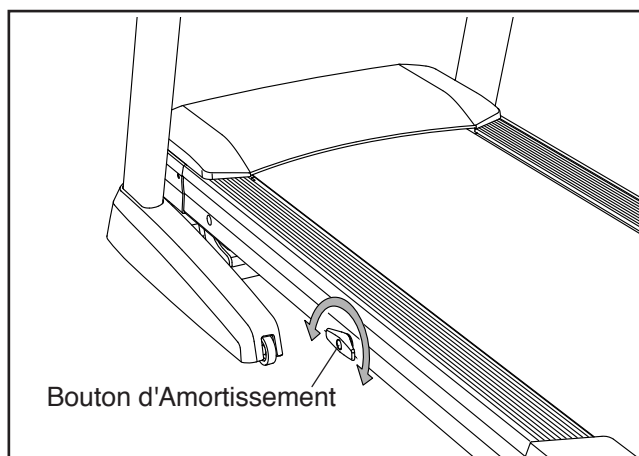
Quand vous avez terminé le réglage des paramètres, appuyez sur la touche Exit (quitter).

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

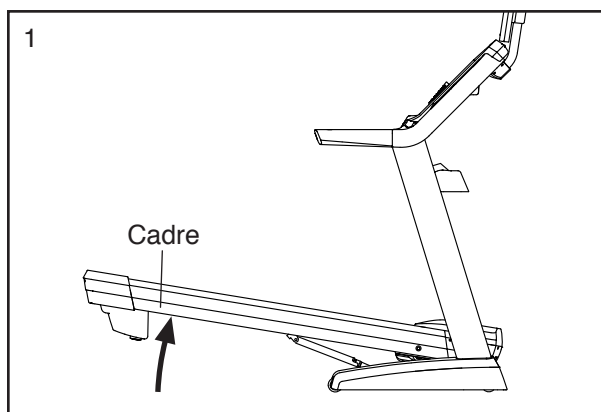


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

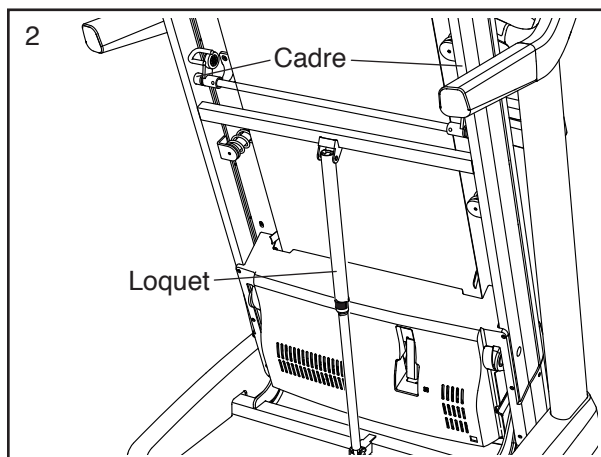
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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.**

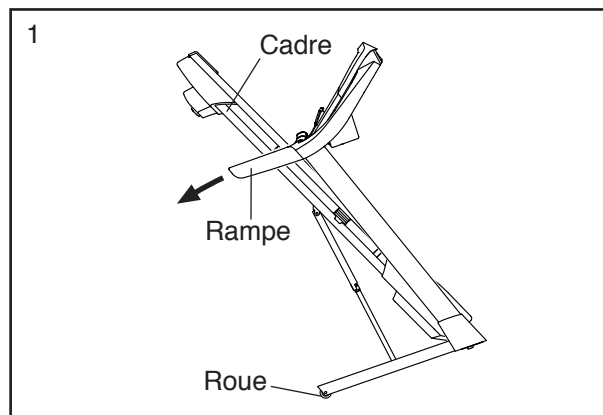


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Le tapis de course doit aussi être protégé des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30° C.

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. Le déplacement du tapis de course peut requérir la participation de deux personnes.**

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

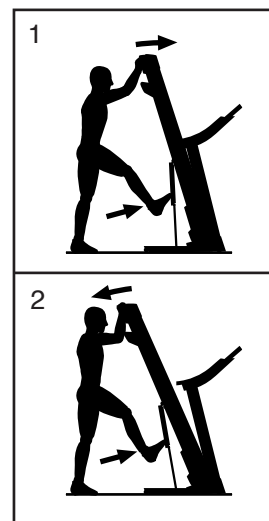


2. Tirez la rampe vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roulettes, puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit désiré. **ATTENTION : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre, et ne déplacez pas le tapis de course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

3. Placez un pied contre une roue et abaissez avec précaution le tapis de course.

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 sur le sol.



ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier est important pour des performances optimales et pour réduire l'usure. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que le tapis de course 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 d'inclinaison avec une chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez pas de liquide directement sur le tapis d'inclinaison. Pour ne pas endommager la console, gardez les liquides à l'écart.** Ensuite, séchez complètement le tapis de course avec une serviette douce.

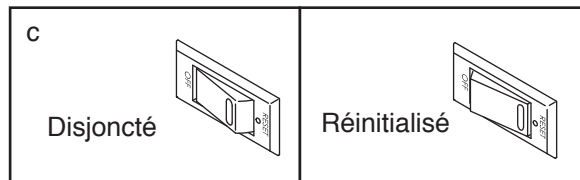
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes de tapis de course peut être résolue en suivant les étapes simples ci-dessous. Identifiez le 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 s'allume pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement mise à la terre (voir la page 21). 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 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

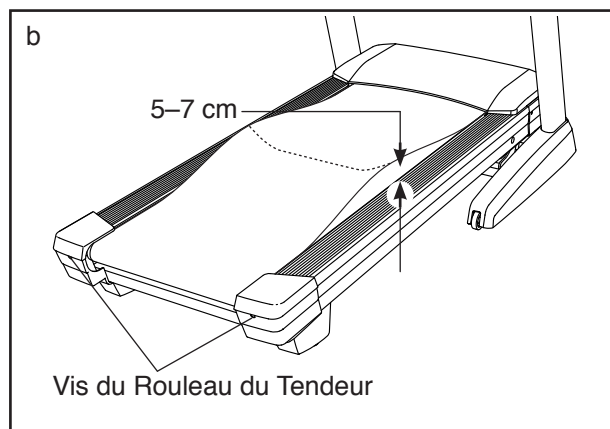
- La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si l'écran reste allumé lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si le mode démo est toujours activé, référez-vous à l'étape 7 à la page 30 pour désactiver le mode démo.

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

- a. Maintenez enfoncées la touche Stop (arrêt) et la touche d'augmentation de la vitesse, insérez la clé dans la console, puis relâchez les touches Stop et d'augmentation de la vitesse. Ensuite, appuyez sur la touche Stop puis sur la touche d'augmentation ou de diminution de Incline (l'inclinaison). Le tapis de course se soulève alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis revient au niveau minimal. Ceci permet de calibrer le système d'inclinaison. Si le système d'inclinaison ne se calibre pas, appuyez de nouveau sur la touche Stop, puis de nouveau sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison. Lorsque l'inclinaison est calibrée, retirez la clé de la console.

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, un quart 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 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.

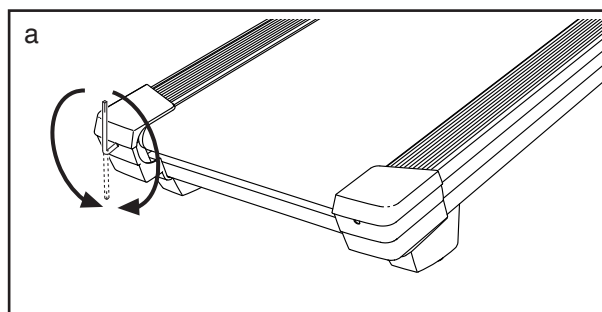


- c. Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche, à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. 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

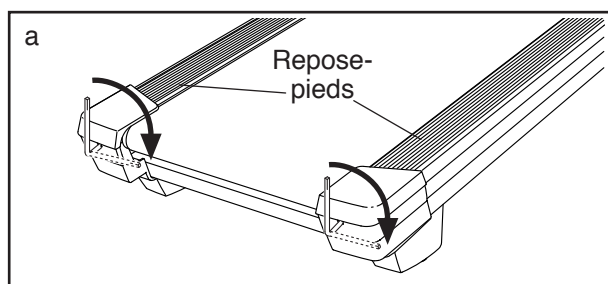
IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.

- 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 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.



SYMPTÔME : la TV numérique ne capte pas de signal audio/vidéo

- a. Assurez-vous que la source correcte est sélectionnée. Référez-vous à l'étape 2 à la page 34 pour sélectionner une source audio/vidéo.
- b. Assurez-vous que le câble de l'antenne, ou le câble de la TV câblée est bien branché sur le tapis de course. Référez-vous à la page 18 pour brancher un câble de TV câblée sur votre appareil.
- c. Faites une recherche pour un signal de diffusion TV. Référez-vous à l'étape 4 à la page 37 pour chercher un signal.

SYMPTÔME : une mauvaise réception de la TV numérique

- a. Assurez-vous que la TV numérique a été correctement paramétrée. Référez-vous à la section **COMMENT CONFIGURER LES PARAMÈTRES DE LA TV** à la page 36.
- b. Pour que la TV numérique fonctionne correctement, une bonne réception est nécessaire. Si vous utilisez une antenne extérieure, assurez-vous que celle-ci est correctement branchée et placée dans un endroit où la réception sera optimale. Référez-vous à la section **COMMENT BRANCHER UNE ANTENNE** à la page 18.
- c. Cherchez votre problème dans la liste ci-dessous, puis suivez les instructions correspondantes :
- Des points noirs ou des lignes horizontales, une image fuyante ou clignotante — En général, ceci est dû à des interférences causées par les systèmes d'allumage des voitures, des tubes cathodiques et d'autres appareils électriques. Essayez de changer la position de votre tapis de course ou des autres appareils électriques pour résoudre le problème.

- Images fantômes : ces images transparentes sont causées par un double signal TV : un signal direct et un signal réfléchi par des bâtiments élevés, des collines ou d'autres objets. Réorientez ou repositionnez l'antenne pour améliorer la réception.
- Écran bleu : si votre tapis de course est installé à la périphérie d'une zone de diffusion d'une station TV où le signal est faible, l'image peut être de mauvaise qualité, ou un écran bleu peut apparaître. Si le signal est faible, l'installation d'une antenne externe peut être nécessaire pour améliorer l'image.
- Image effacée : si des parties de l'image sont manquantes, que l'image bouge autour de l'écran ou que l'image s'efface, le signal est peut-être faible. Réorientez ou repositionnez l'antenne pour améliorer la réception. Assurez-vous que la TV numérique a été correctement paramétrée (référez-vous à la section COMMENT CONFIGURER LES PARAMÈTRES DE LA TV à la page 36). N'utilisez aucune une boîte de répartition.

Remarque : si un de ces problèmes survient lorsqu'un câble de TV câblée est branché, il est possible que le problème vienne du réseau de votre fournisseur de TV câblée.

SYMPTÔME : la TV numérique a besoin d'être nettoyée

- DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.**
Pour nettoyer la TV numérique, essuyez-la ainsi que son écran avec un chiffon doux et un peu de produit nettoyant doux. N'utilisez pas de chiffon à lustrer, de produit dissolvant ou contenant des détergents chimiques comme de l'alcool ou du benzène.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NETL30914.3 R1216A

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

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
99	2	Enceinte	120	1	Embout Arrière Gauche
100	1	Base de la Console	121	1	Embout Arrière Droit
101	1	Plateau Droit	122	8	Plaque du Rail du Repose-pieds
102	1	Grille de l'Enceinte Droite	123	8	Support du Rail du Repose-pieds
103	1	Boîtier de l'Enceinte Droite	124	2	Arrêt de la Roulette d'Amortissement
104	1	Clé/Pince	125	1	Plateau du Ventilateur
105	2	Embout du Cadre de la Console	126	1	Boîtier du Plateau du Ventilateur
106	1	Cadre de la Console	127	1	Bloc d'Alimentation
107	4	Attache de Fil	128	4	Socle
108	2	Bague 1/2"	129	1	Plaque du Bloc d'Alimentation
109	1	Détecteur du Rythme Cardiaque du Torse	130	4	Vis M4 x 12mm
110	2	Boulon 1/4" x 1 1/2"	131	1	Support de la TV
111	2	Écrou 1/4"	132	1	Boîtier Supérieur de Protection de la TV
112	1	Poignée de Réglage	133	1	TV
113	1	Embout de la Poignée	134	1	Boîtier de la TV
114	4	Bague d'Amortissement	135	1	Boîtier Inférieur du Support de la TV
115	2	Support de la Barre d'Amortissement	136	2	Bague du Moteur
116	1	Barre d'Amortissement	137	1	Filtre
117	2	Roulette d'Amortissement	138	1	Bague d'Espacement du Moteur
118	8	Plaque d'Amortissement	*	—	Manuel de l'Utilisateur
119	4	Ressort d'Amortissement			

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 NETL30914.3 R1216A

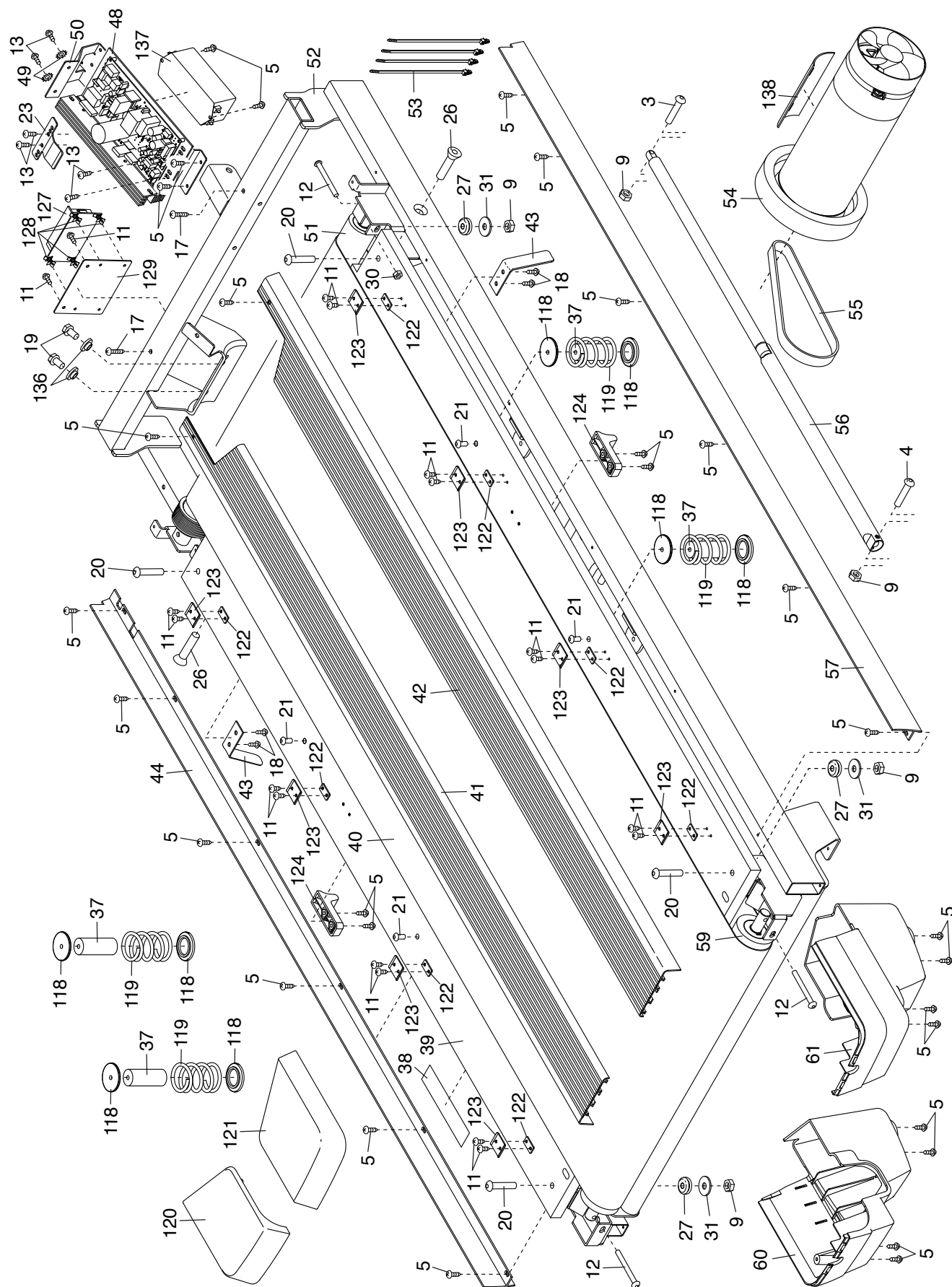


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NETL30914.3 R1216A

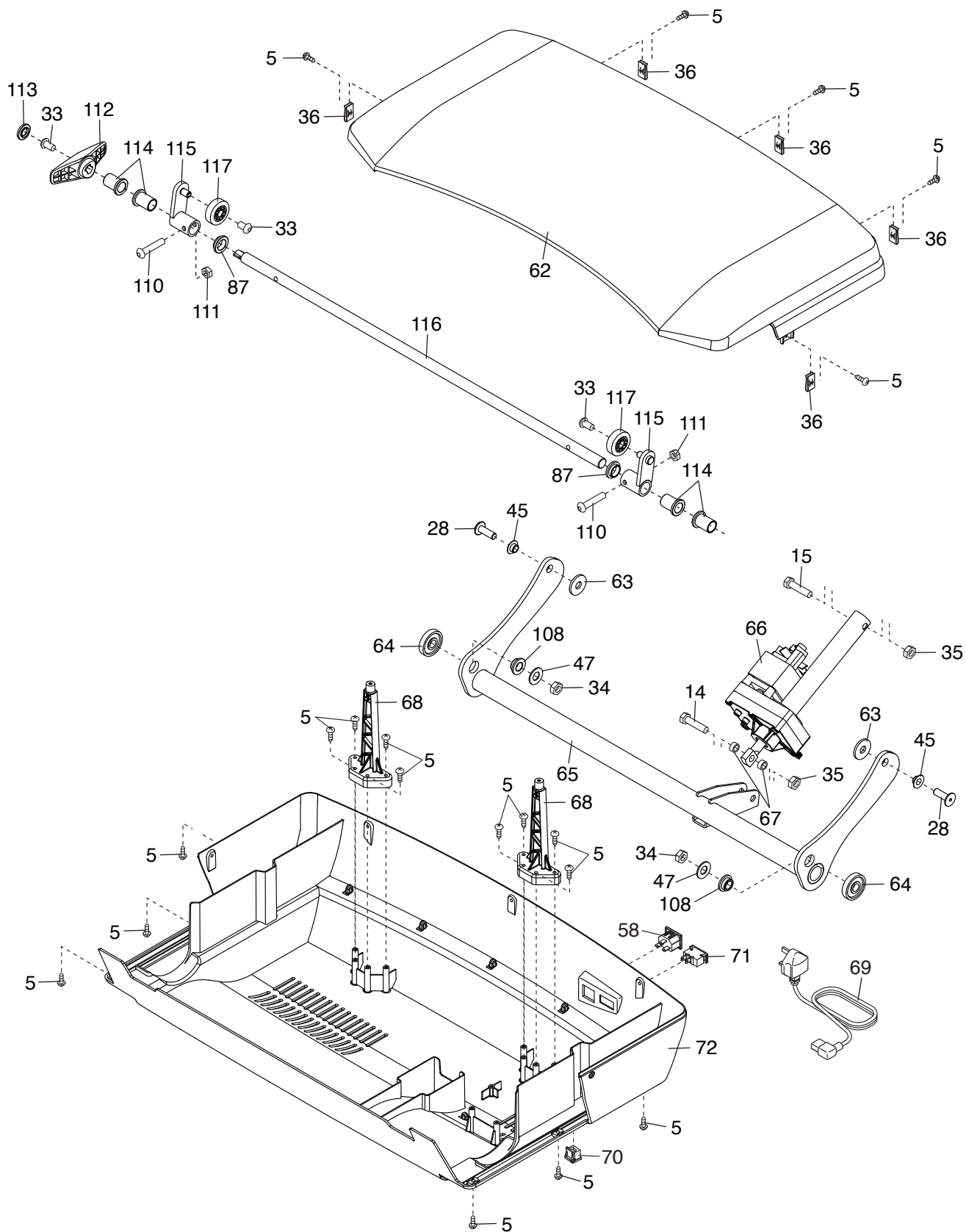
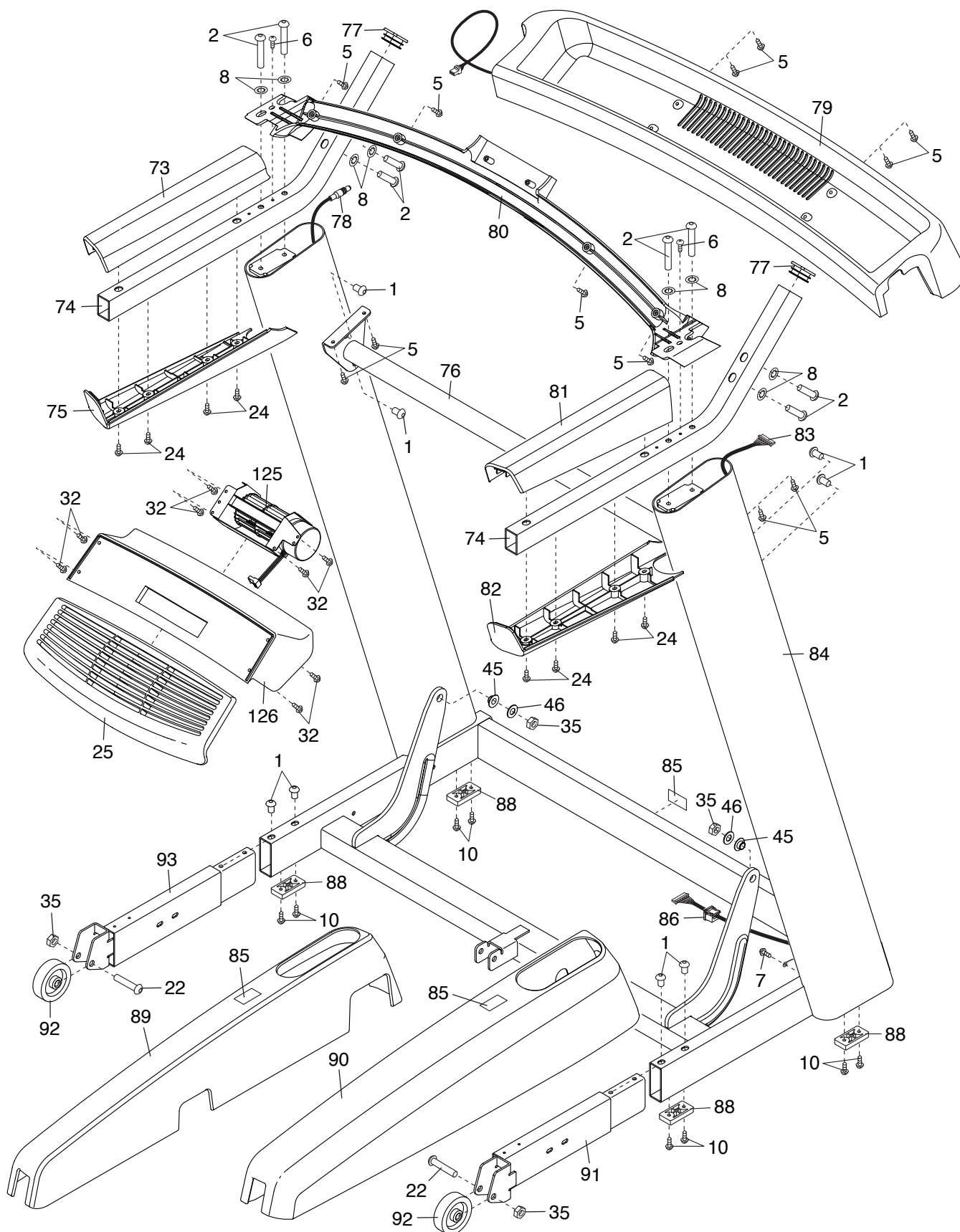
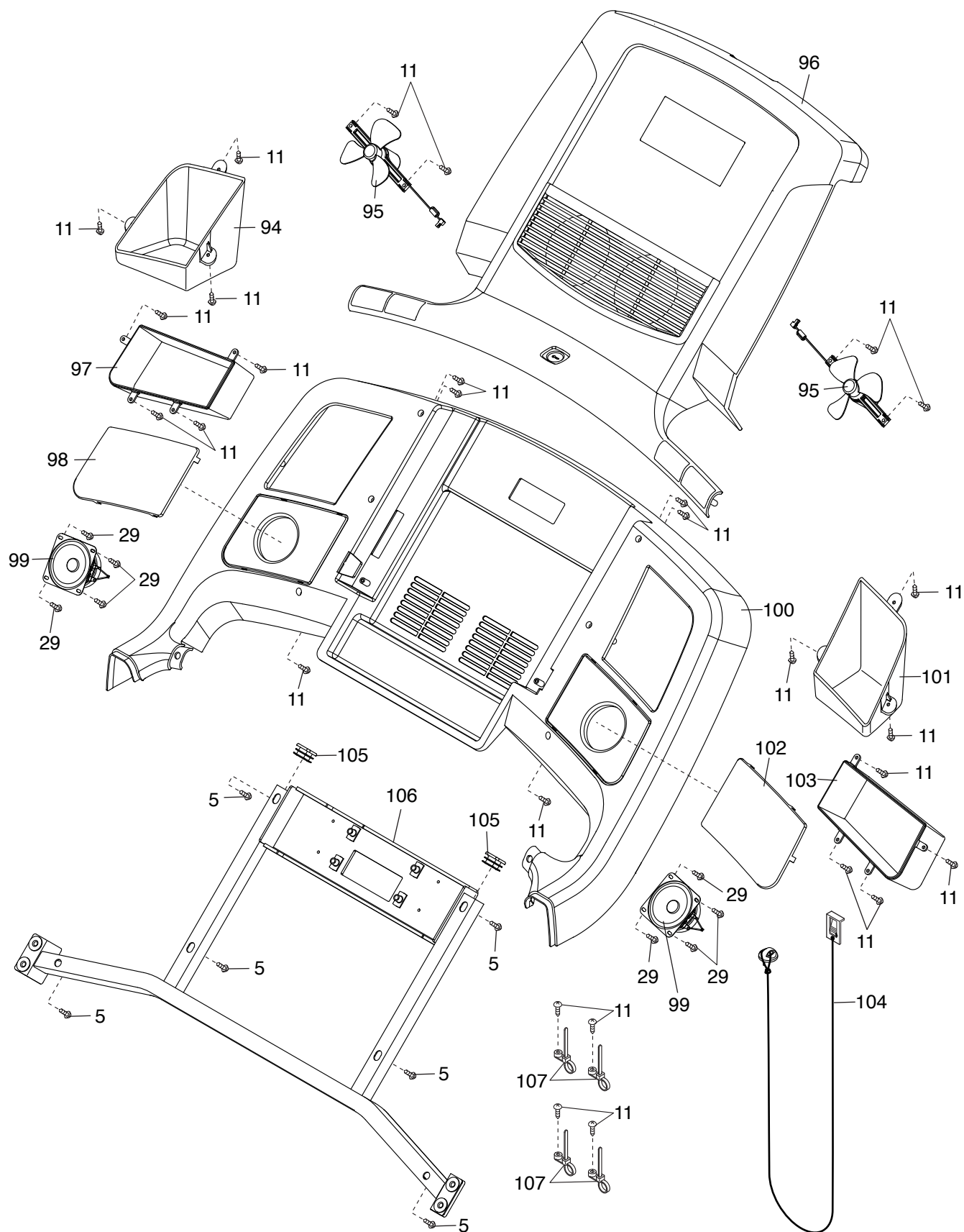
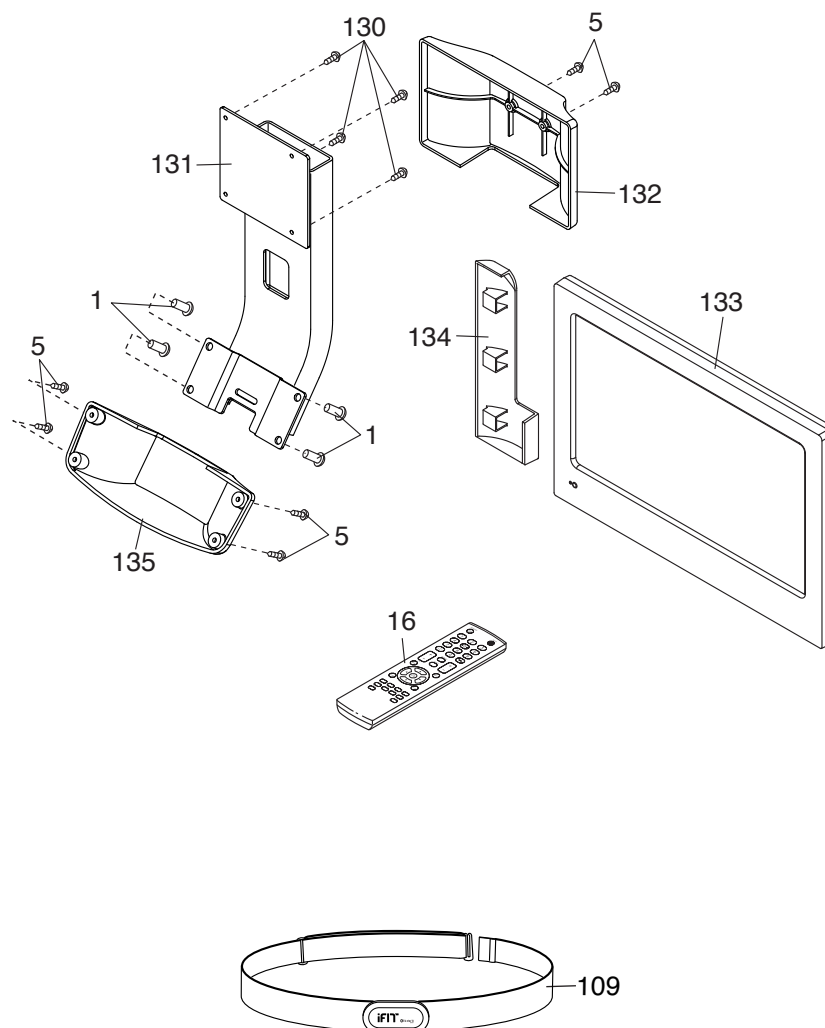


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle NETL30914.3 R1216A







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.

