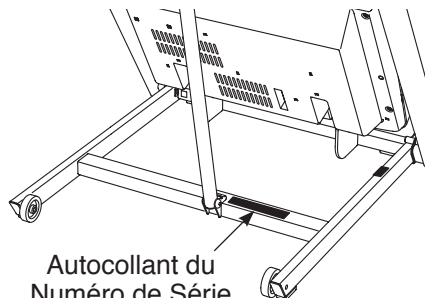


NordicTrack T 8.0

N°. du Modèle NETL79711.0

N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

du lundi au jeudi, de 9h00 à 13h00
et de 14h00 à 18h00, et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés)

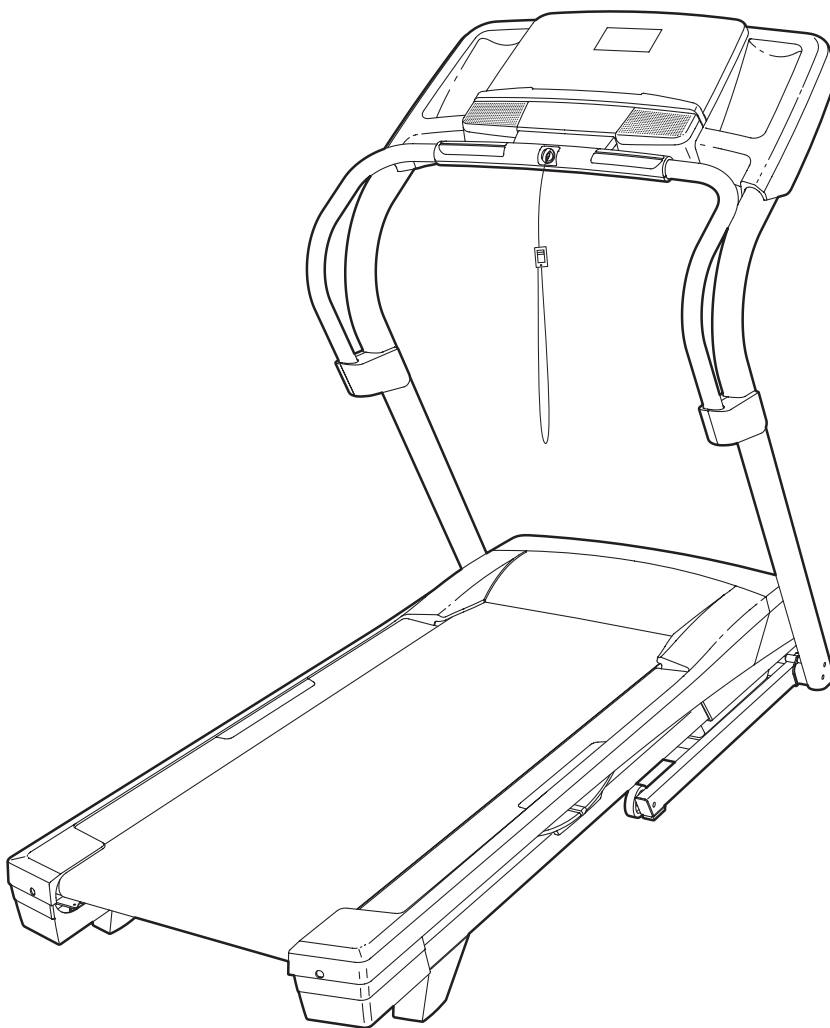
Courriel :
sav.fr@iconeurope.com

Site internet :
www.iconsupport.eu

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



www.iconeurope.com

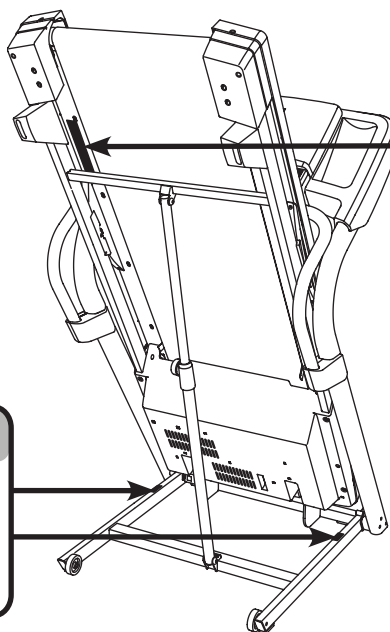
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER.	5
ASSEMBLAGE.	6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES.	13
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	22
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	23
CONSEILS POUR L'EXERCICE.	26
LISTE DES PIÈCES	27
SCHÉMA DÉTAILLÉ.	28
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.



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

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou le pinces lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillir, si vous avez le vertige ou le souffle court.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.
- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable d'informer correctement tous les utilisateurs de ce tapis de course de tous les avertissements et toutes les précautions.
3. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite.
4. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
5. Installez le tapis de course sur une surface à niveau, avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui entrave les événements. Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart du tapis de course en tout temps.
8. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par les personnes dont le poids excède 136 kg.
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
10. Portez des vêtements sport appropriés lors de l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes ou des sandales.*
11. Branchez le cordon d'alimentation (reportez-vous à la page 13) sur un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
12. Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois broches de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
13. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart de toute surface chauffante.
14. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est hors fonction. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 23, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
15. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15).
16. Ne mettez jamais le tapis de course en marche en ayant les pieds posés sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.
17. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse soudains.

18. El monitor du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures de la fréquence cardiaque. El monitor du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
19. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Retirez la clé, débranchez le cordon d'alimentation et poussez l'interrupteur à la position d'arrêt [OFF] chaque fois que le tapis de course est inutilisé. (Voir le schéma de la page 5 pour connaître l'emplacement de l'interrupteur.)
20. Ne tentez pas d'élever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Voir ASSEMBLAGE à la page 6, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 22.) Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.
21. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
22. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
23. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
24. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
25. Ce tapis de course est destiné à l'usage à domicile seulement. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
26. Un excès d'exercice physique peut entraîner des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

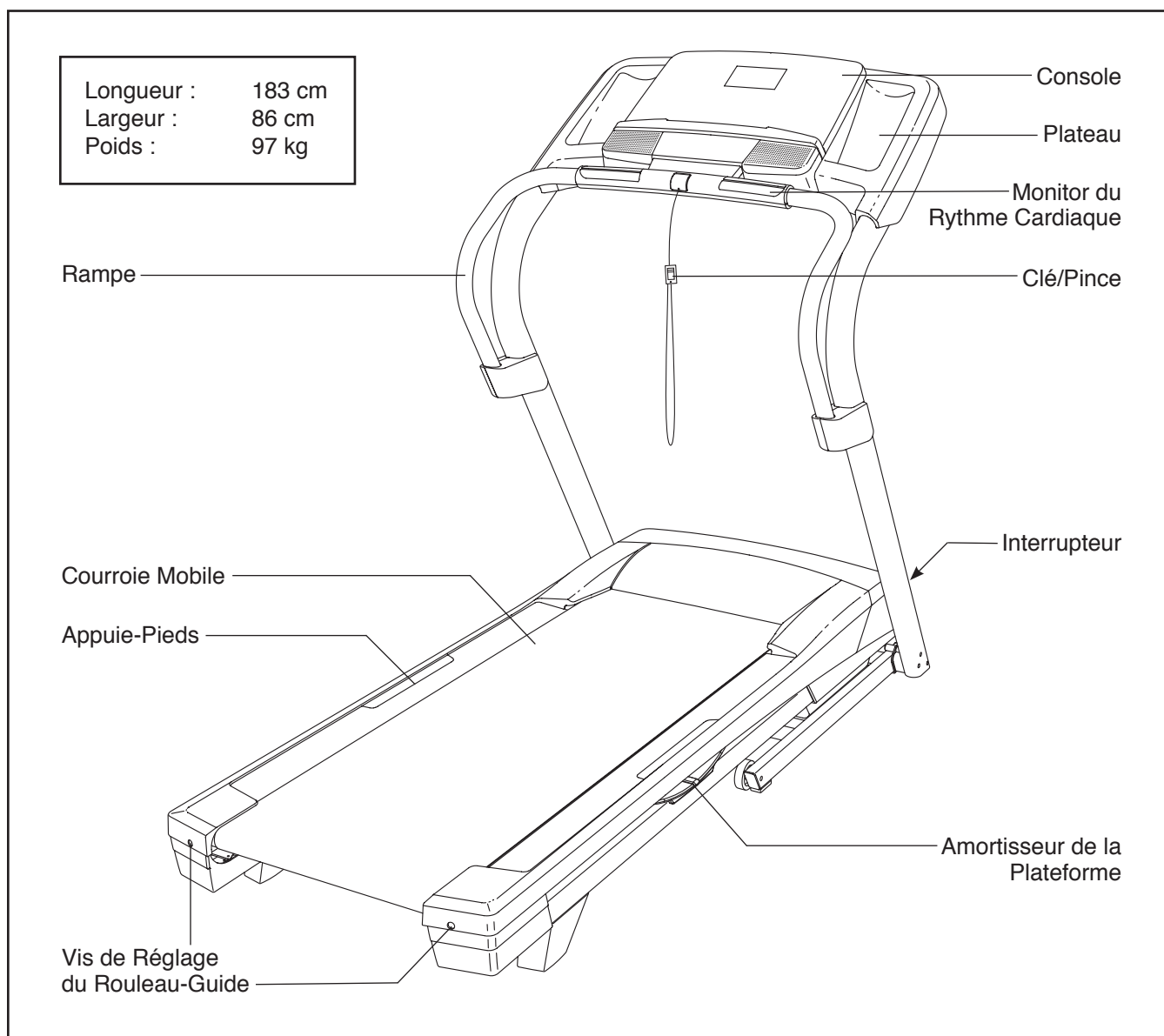
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NORDICTRACK® T8.0. Le tapis de course T8.0 offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et plus efficaces. Et quand vous ne vous en servez pas, le tapis de course peut être plié, prenant ainsi moitié moins de place au sol qu'un tapis de course traditionnel.

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

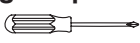
vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de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

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

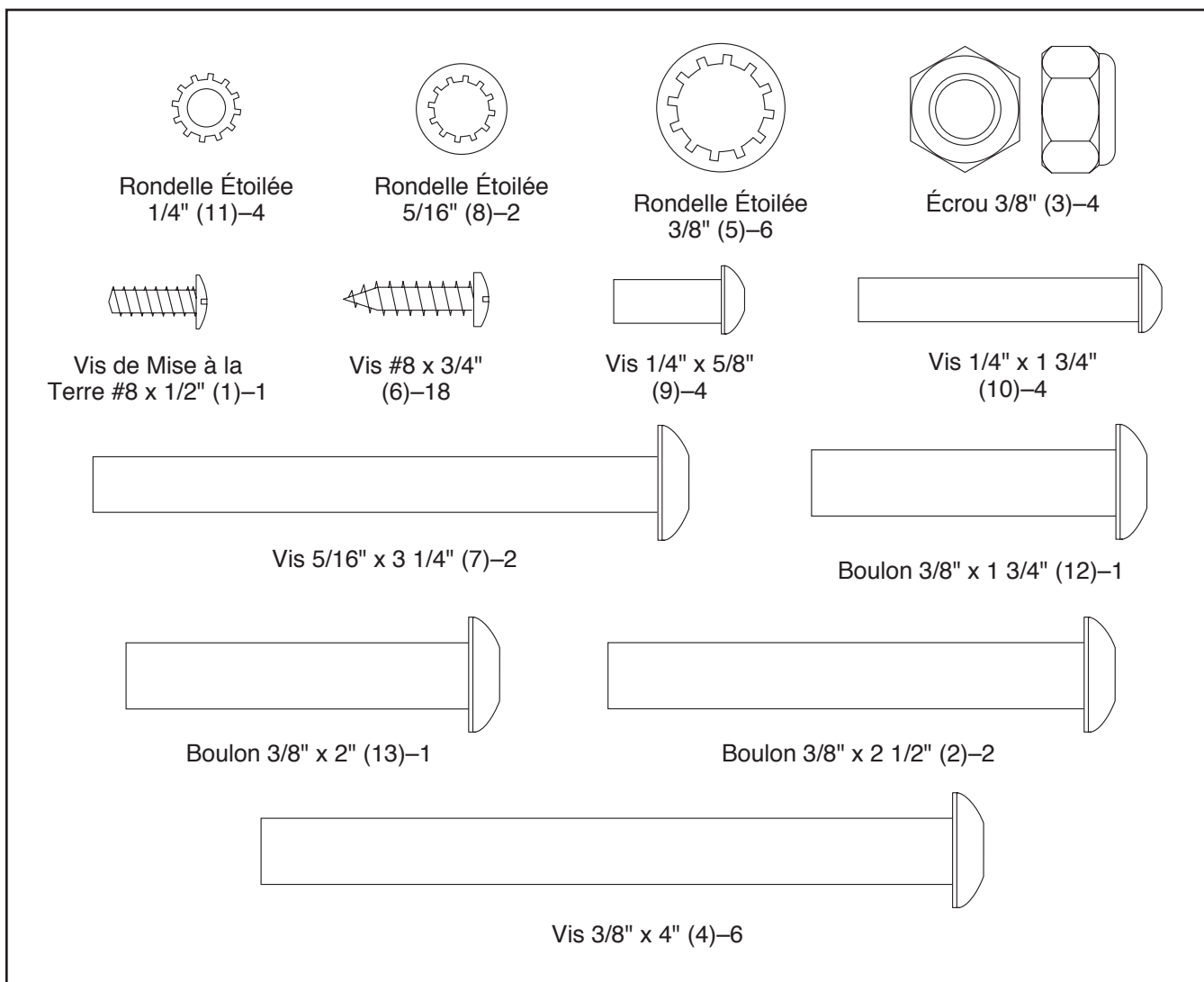


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et retirez tous les emballages. **Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.** Remarque : la face cachée de la courroie mobile du tapis de course est enduite d'un lubrifiant de haute performance. Il peut arriver que du lubrifiant tombe sur la face visible de la courroie mobile ou sur les emballages durant le transport. Ceci est normal et n'affectera pas les performances du tapis de course. Si du lubrifiant s'est posé sur la face visible de la courroie mobile, essuyez la courroie avec un chiffon doux et un produit de nettoyage ménager non-abrasif.

L'assemblage requiert la clé hexagonale comprise  et vos propres tournevis à pointe cruciforme , clé à molette , ciseaux  et pince fine .

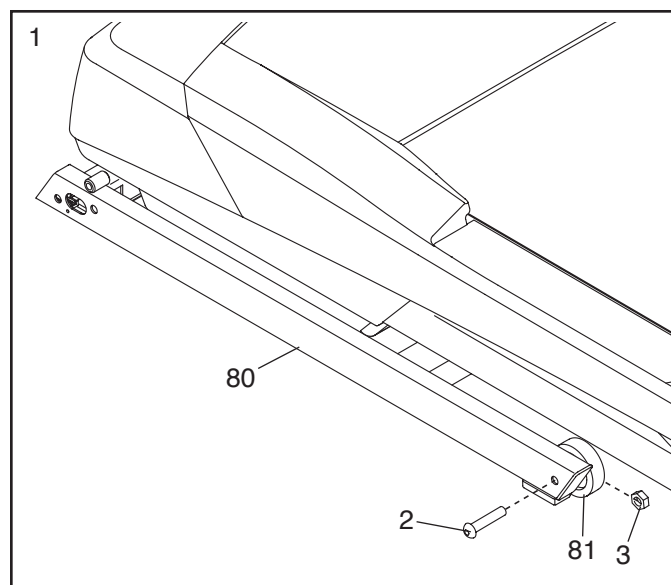
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire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



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

Fixez une Roulette (81) à la Base (80) à l'aide d'un Boulon $3/8'' \times 2\ 1/2''$ (2) et d'un Écrou $3/8''$ (3). **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès ; la Roulette doit tourner librement.**

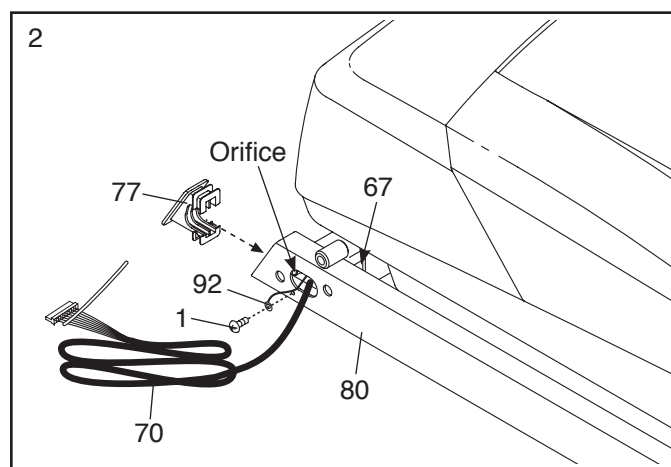
Fixez l'autre Roulette (non illustrée) de l'autre côté de la Base (80) de la même façon.



2. Coupez les attaches en plastique reliant le Fil du Montant (70) à la Base (80). Tirez le Fil du Montant et le Fil de Mise à la Terre de la Base (92) à travers l'orifice indiqué de la Base.

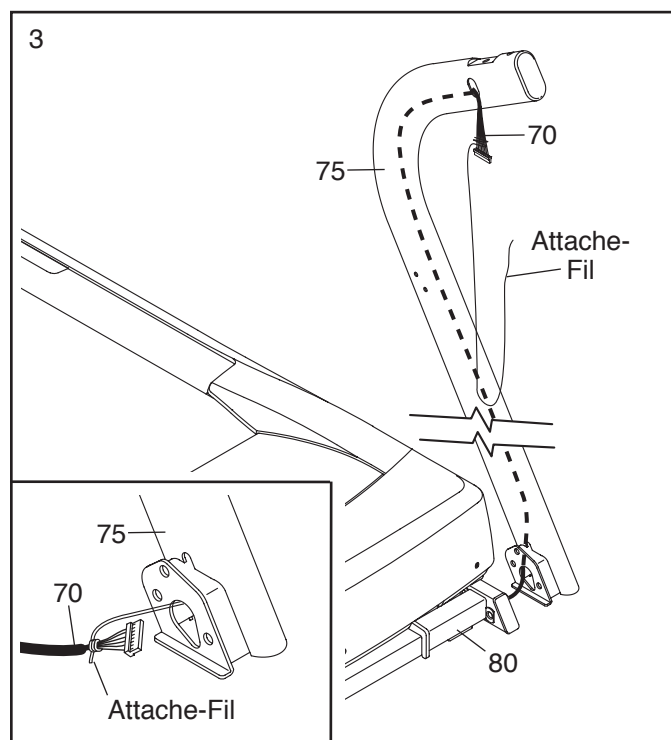
Fixez le Fil de Mise à la Terre de la Base (92) à la Base (80) à l'aide d'une Vis de Mise à la Terre #8 x $1/2''$ (1).

Enfoncez un Embout de la Base (77) sur chaque côté de la Base (80). Enfoncez le Passe-Fil (67) à l'intérieur de l'orifice carré de la Base.



3. Identifiez le Montant Gauche (75), qui affiche « Left » ou « L » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Gauche près de la Base (80).

Reportez-vous au schéma encadré. Liez fermement l'attache-fil à l'intérieur du Montant Gauche (75) autour de l'extrémité du Fil du Montant (70). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache-fil jusqu'à acheminer le Fil du Montant hors du Montant Gauche.

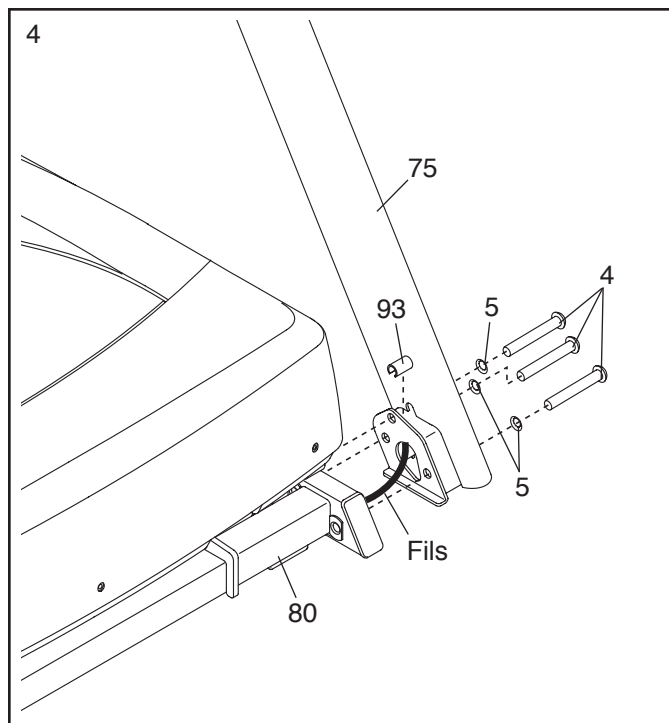


4. Tenez le Montant Gauche (75) contre la Base (80). **Veillez à ne coincer aucun fil.** Introduisez une Vis 3/8" x 4" (4) accompagnée d'une Rondelle Étoilée 3/8" (5) dans l'orifice supérieur du Montant Gauche.

Introduisez partiellement la Vis 3/8" x 4" (4) à travers le Montant Gauche (75). Ensuite, glissez une Bague d'Espacement de Vis (93) sur l'extrémité de la Vis. Ensuite, vissez partiellement la Vis dans la Base (80).

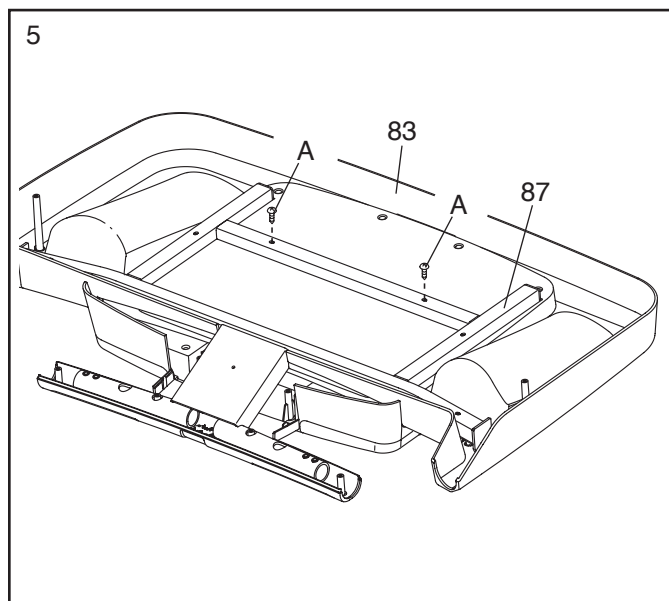
Vissez partiellement deux autres Vis 3/8" x 4" (4) avec deux Rondelles Étoilées 3/8" (5) dans le Montant Gauche (75) ; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

Fixez le Montant Droit (non illustré) de la même manière. Remarque : le côté droit est dépourvu de fils.

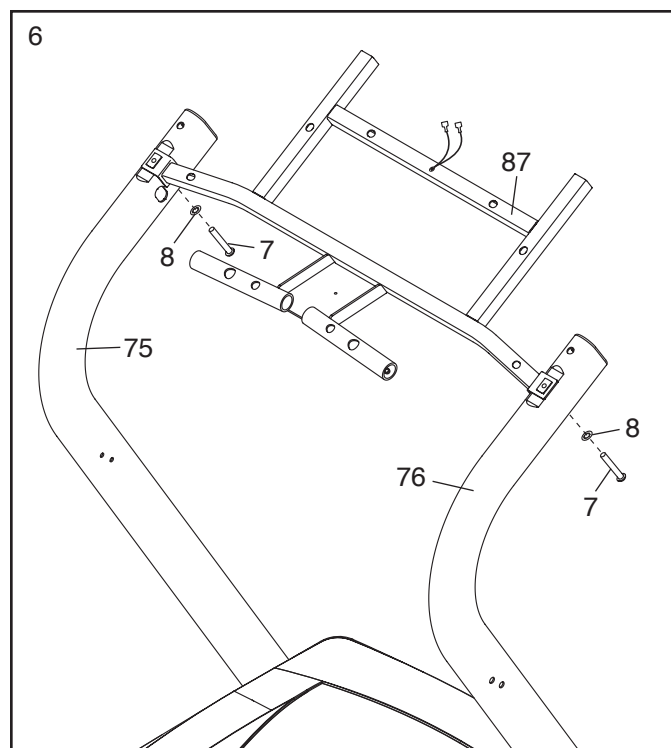


5. Placez la Base de la Console (83) face contre terre sur une surface douce qui ne risque pas de l'égratigner.

Retirez les deux Vis (A) du Cadre de la Console (87). Retirez le Cadre de la Console. Jetez les Vis.



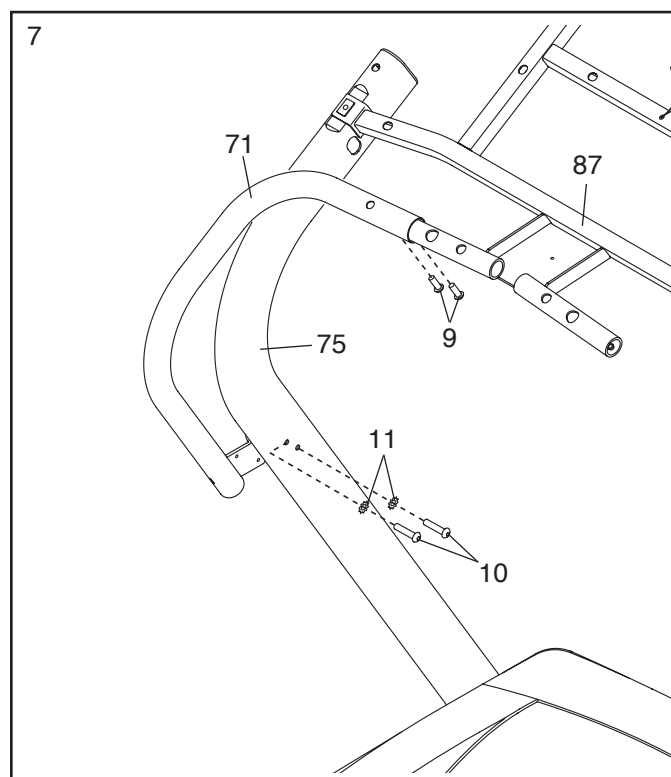
6. Fixez le Cadre de la Console (87) aux Montants Gauche et Droit (75, 76) à l'aide de deux Vis $5/16'' \times 3 \frac{1}{4}''$ (7) et deux Rondelles Étoilées $5/16''$ (8) ; **ne vissez pas complètement les Vis à ce moment.**



7. Introduisez l'extrémité supérieure de la Rampe Gauche (71) dans le tube du Cadre de la Console (87). Tenez l'extrémité inférieure contre le Montant Gauche (75).

Fixez la Rampe Gauche (71) à l'aide de deux Vis $1/4'' \times 1 \frac{3}{4}''$ (10), deux Rondelles Étoilées $1/4''$ (11) et deux Vis $1/4'' \times 5/8''$ (9) tel qu'il est indiqué ; **ne serrez pas les Vis à ce moment.**

Fixez la Rampe Droite (non illustrée) comme il est décrit ci-dessus.



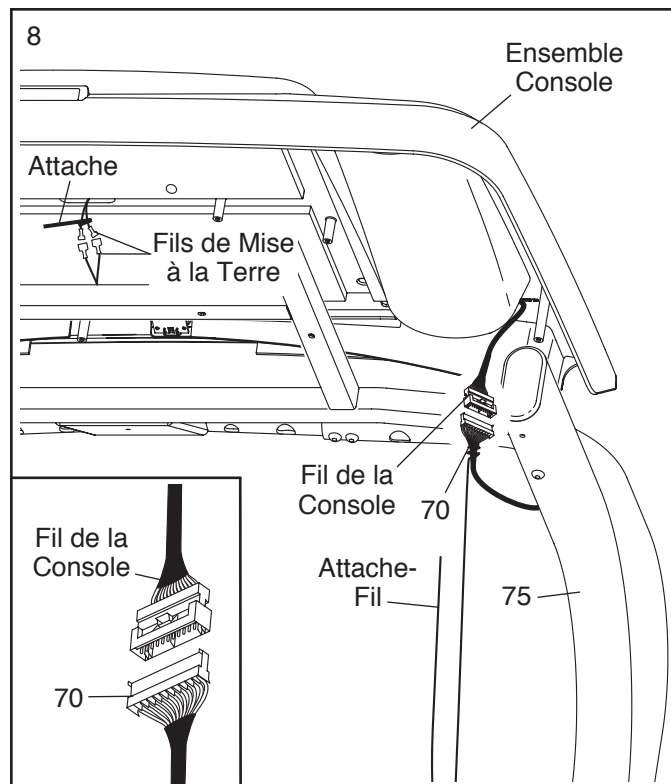
8. Repérez l'attache-fil dans l'ensemble console. Utilisez l'attache pour tirer les fils de mise à la terre hors de l'orifice de l'ensemble console.

À l'aide d'une autre personne, tenez l'ensemble console près du Montant Gauche (75).

Reliez le Fil du Montant (70) au fil de la console. **Reportez-vous au schéma encadré. Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayez. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHÉ.**

Retirez l'attache-fil du Fil du Montant (70).

Raccordez les fils de mise à la terre et retirez l'attache.



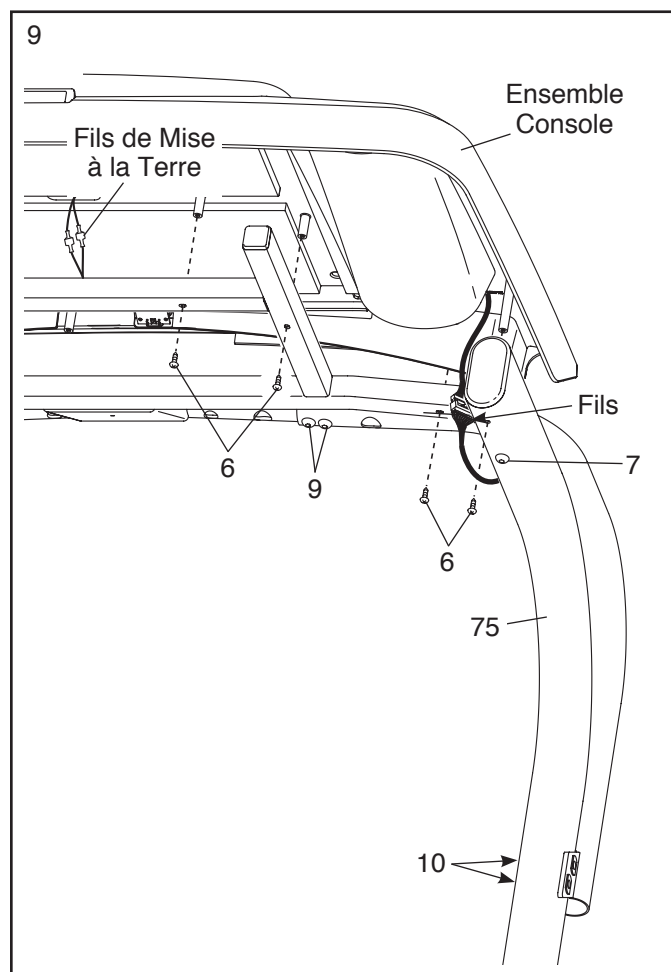
9. Introduisez les fils de mise à la terre dans l'ensemble console à mesure que vous posez l'ensemble sur les Montants Gauche (75) et Droit (non illustré). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est coincé.**

Fixez l'ensemble console à l'aide de huit Vis #8 x 3/4" (6) (quatre sont illustrées) ; **engagez toutes les Vis, puis serrez chacune d'elles. Ne serrez pas les Vis à l'excès.**

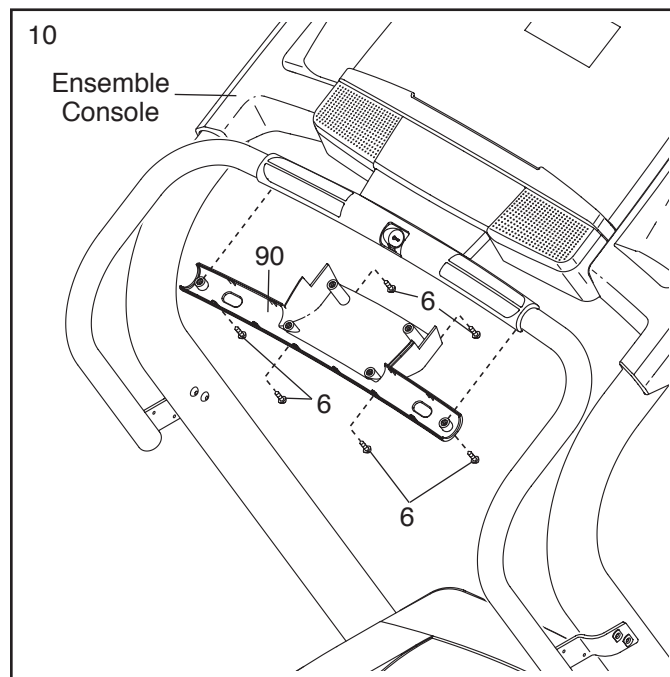
Insérez les fils à l'intérieur du Montant Gauche (75).

Vissez à fond les dix Vis (7, 9 et 10) (un seul côté est illustré).

Reportez-vous à l'étape 4. Vissez complètement les six Vis 3/8" x 4" (4).



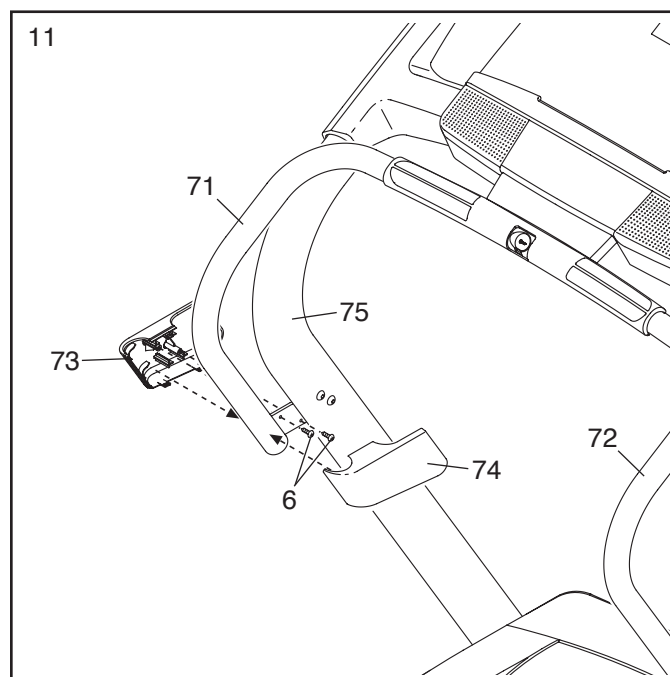
10. Fixez le Dessous de la Barre du Détecteur Cardiaque (90) à l'ensemble console à l'aide de six Vis #8 x 3/4" (6) ; **engagez toutes les Vis, puis serrez chacune d'elles. Ne serrez pas les Vis à l'excès.**



11. Fixez le Couvre-Rampe Gauche (73) à l'extrémité inférieure de la Rampe Gauche (71) à l'aide de deux Vis #8 x 3/4" (6). **Veillez à ne pas serrer les Vis à l'excès.**

Enfoncez l'un sur l'autre le Couvre-Rampe Gauche (73) et le Couvre-Rampe Droit (74) autour de la Rampe Gauche (71) et du Montant Gauche (75).

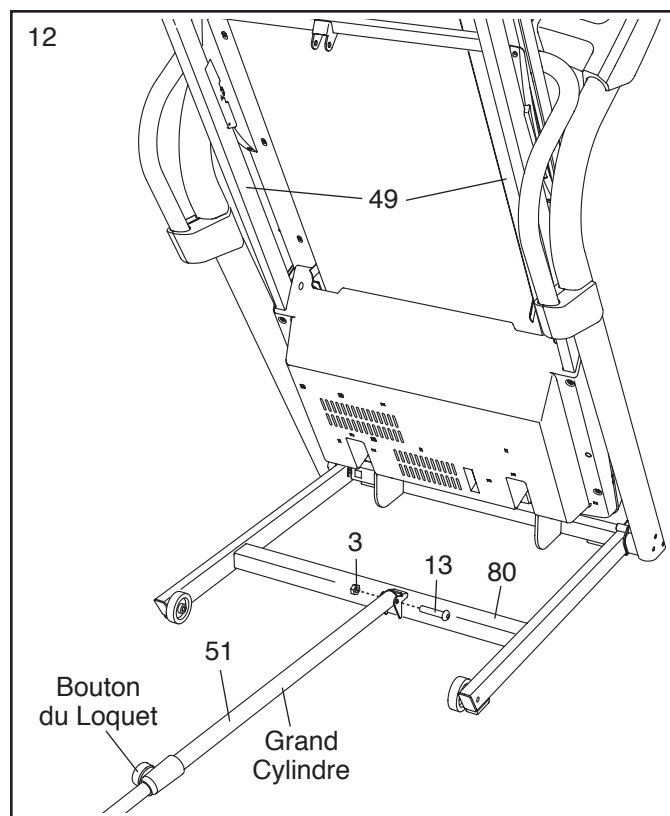
Fixez les autres Couvre-Rampes (non illustrés) autour de la Rampe Droite (72) tel qu'il est décrit plus haut.



12. Élevez le Cadre (49) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 13.**

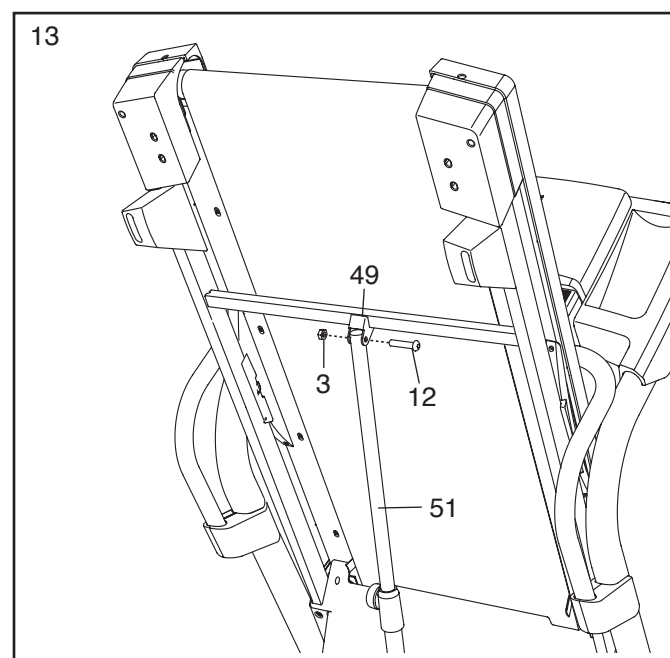
Orientez le Loquet de Rangement (51) de sorte à situer le grand cylindre et le bouton du loquet dans les positions indiquées.

Fixez l'extrémité inférieure du Loquet de Rangement (51) à la Base (80) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 2" (13) et d'un Écrou 3/8" (3).



13. Fixez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (51) au Cadre (49) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 1 3/4" (12) et d'un Écrou 3/8" (3).

Abaissez le Cadre (49) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 22).



14. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si des pellicules en plastique recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. Remarque : il peut y avoir des pièces de visserie excédentaires. Conservez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr; la clé hexagonale est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 24 et 25).

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

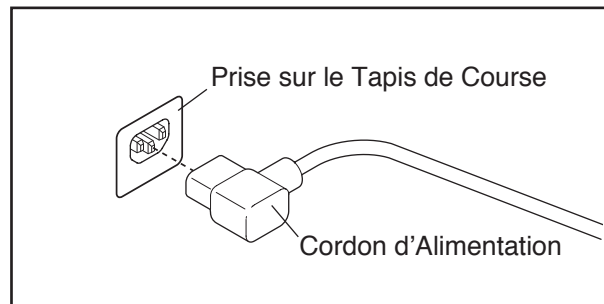
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

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

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

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



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

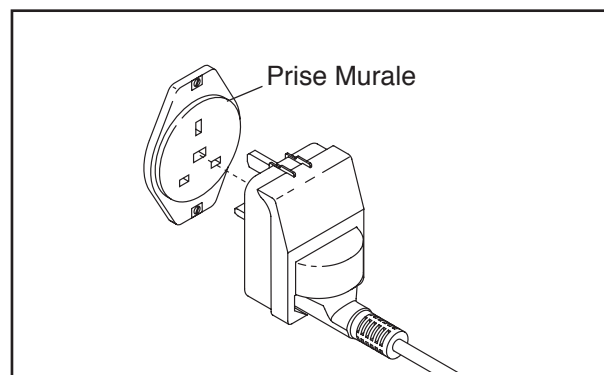
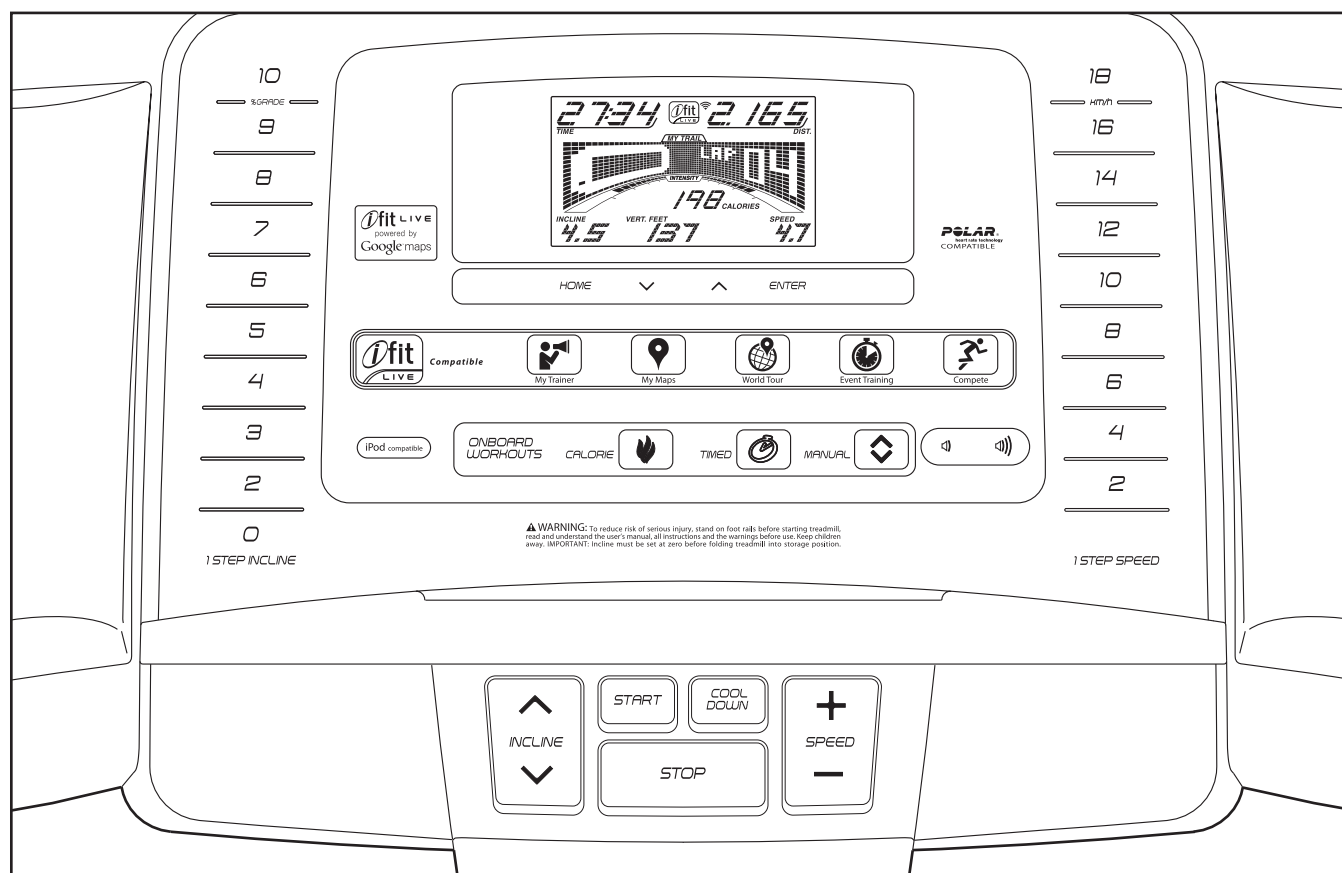


SCHÉMA DE LA CONSOLE



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 du tapis de course offre une vaste gamme de fonctionnalités destinées à rendre vos entraînements plus efficaces et agréables. En mode manuel, il est possible de changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course par simple appui sur une touche. Pendant que vous vous exercez, la console affiche des données instantanées sur l'exercice. Vous pouvez aussi mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide de la sonde manuelle de fréquence cardiaque ou el monitor du rythme cardiaque en option.

De plus, la console comporte seize entraînements intégrés—huit entraînements d'élimination des calories et huit entraînements minutés. Chaque entraînement commande automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace.

La console comporte également un mode iFit Live qui permet au tapis de course de communiquer sur votre réseau sans fil par le biais d'un module iFit Live en option. Avec le mode iFit Live, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de votre entraînement, affronter d'autres coureurs et accéder à bien d'autres fonctions. **Pour acheter une carte de module iFit Live en tout temps, visitez le www.iFIT.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce manuel.**

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

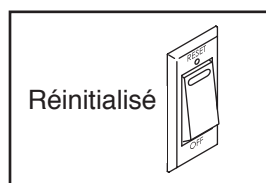
Pour mettre en marche l'appareil, voir la page 15.
Pour utiliser le mode manuel, voir la page 15. **Pour utiliser le mode de retour à la normale**, voir la page 17. **Pour effectuer un entraînement intégré**, voir la page 18. **Pour effectuer un entraînement iFIT Live**, voir la page 19. **Pour utiliser la chaîne audio stéréophonique**, voir la page 20. **Pour acheter el monitor du rythme cardiaque en option**, voir la page 20. **Pour utiliser le mode d'information**, voir la page 21.

IMPORTANT : si des pellicules en plastique recouvrent la console, retirez les pellicules. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie au besoin (reportez-vous à la page 25).

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

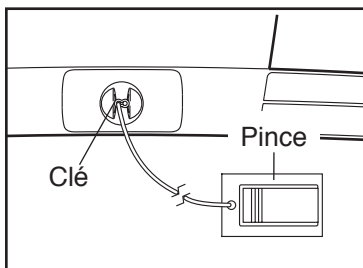
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à de basses températures, prévoyez une période de réchauffement du tapis à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composantes électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 13). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position de réinitialisation.



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans s'activent dès que le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est amené à la position de réinitialisation, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Arrêter [STOP] enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans demeurent en fonction, reportez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 21 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, posez les pieds sur les appuie-pieds du tapis de course. Repérez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, introduisez la clé dans la console. Les écrans s'activeront peu de temps après. **IMPORTANT** : en cas d'urgence, la clé peut être retirée de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai à l'aide de la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.



Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour connaître la nature de l'unité de mesure sélectionnée, voir la rubrique LE MODE D'INFORMATION à la page 21. Par souci de clarté, toutes les directives dans ce manuel renvoient aux kilomètres.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Reportez-vous à COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Si le mode manuel n'est pas sélectionné, appuyez sur la touche Manuel [MANUAL] de la console.

3. Lancez la courroie mobile.

Pour lancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Démarrer [START], la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] ou l'une des touches de Vitesse Rapide [QUICK SPEED] numérotées.

Suivant l'appui sur la touche Démarrer ou d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile s'engage à raison de 2 Km/H. À mesure que vous entraînez, vous pouvez changer la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la Vitesse. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse varie de l'ordre de 0,1 Km/H ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0,5 Km/H. Remarque : après l'appui sur la touche, il est possible que la courroie mobile n'atteigne la vitesse du réglage sélectionné qu'après un certain temps.

Suivant l'appui sur l'une des touches de Vitesse Rapide numérotées, la vitesse de la courroie mobile varie graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné.

Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêter [STOP]. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Démarrer ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse.

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

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison [INCLINE] ou l'une des touches d'Inclinaison Rapide [QUICK INCLINE] numérotées. Suivant l'appui sur l'une des touches, le tapis de course s'inclinera graduellement jusqu'au réglage sélectionné.

5. Suivez votre progression aux écrans.

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

- Le temps [TIME] écoulé.
- La distance [DISTANCE] parcourue en marchant ou en courant
- La barre d'intensité [INTENSITY] de l'entraînement
- La quantité approximative des calories [CALORIES] que vous avez brûlées
- Le degré d'inclinaison [INCLINE] du tapis de course
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale [VERT. FEET]
- La vitesse [SPEED] de la courroie mobile
- Votre fréquence cardiaque (voir l'étape 6 à la page 17)
- La matrice

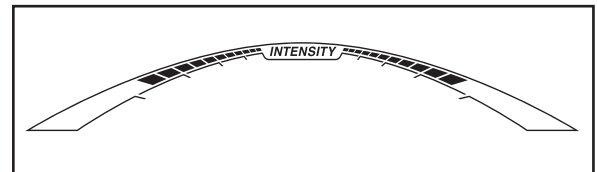
La matrice comporte divers onglets. Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Entrée [ENTER] jusqu'à afficher l'onglet voulu.

L'onglet Inclinaison affichera un graphique des réglages de l'inclinaison de l'entraînement. Un

nouveau segment apparaîtra au bout de chaque minute. L'onglet Vitesse [SPEED] affichera un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement. L'onglet Ma Piste [MY TRAIL] affichera une piste représentant 400 m (1/4 de mile). Au cours de l'exercice, le rectangle clignotant affichera votre progression. L'onglet Ma Piste affichera également le nombre de tours que vous effectuez.

L'onglet Calorie [CALORIE] affichera la quantité approximative des calories que vous avez brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant un segment donné. Remarque : lorsque l'onglet Calorie est sélectionné, l'écran des calories affiche le nombre approximatif de calories brûlées à l'heure.

Pendant votre exercice, la barre de degré d'intensité de l'entraînement indique le degré d'intensité approximatif de l'exercice.



Appuyez sur la touche Accueil [HOME] pour revenir au mode par défaut (voir LE MODE D'INFORMATION à la page 21 pour régler le mode par défaut). Au besoin, appuyez de nouveau sur la touche Accueil.

Lorsqu'un module sans fil iFit Live est connecté, le symbole du sans-fil affiche dans la partie supérieure de l'écran la force du signal de votre sans-fil. L'affichage de quatre arcs indique la puissance de signal maximale.

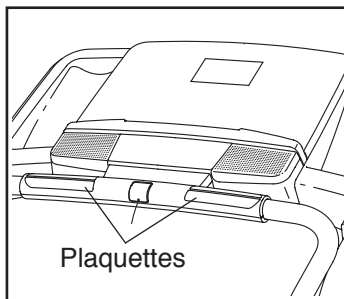


Pour réinitialiser les écrans, appuyez sur la touche Arrêter, retirez la clé, puis réintroduisez la clé.

6. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Remarque : si vous utilisez simultanément la sonde manuelle de fréquence cardiaque et el monitor du rythme cardiaque du torse en option, la console ne pourra pas afficher la fréquence cardiaque correctement. Pour obtenir de l'information sur el monitor du rythme cardiaque du torse, voir la page 20.

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



Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous debout sur les appuie-pieds et saisissez la barre du capteur cardiaque en appuyant vos paumes contre les plaquettes métalliques**—évittez de déplacer vos mains. Dès que votre pouls est capté, un petit symbole cardiaque clignote à l'écran inférieur droit et un ou deux tirets apparaissent, suivis de l'affichage de votre fréquence cardiaque. **Pour une lecture plus précise de la fréquence cardiaque, tenez les plaquettes pendant 15 secondes.**

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

Montez sur les appuie-pieds, appuyez sur la touche Arrêter et **sélectionnez le réglage d'inclinaison minimum du tapis de course.** **L'inclinaison doit être réglée au minimum, sinon le tapis de course risque d'être endommagé lors du pliage pour le rangement.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, poussez l'interrupteur à la position d'arrêt [OFF] et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne prenez pas cette précaution, les composants électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément.**

LE MODE DE RETOUR À LA NORMALE

Pour sélectionner le mode de retour à la normale, appuyez sur la touche Retour à la Normale [COOL DOWN]. Puis, appuyez sur la touche Démarrer [START]. La courroie mobile s'engagera à raison de 4 Km/H. Après quelques minutes, la courroie ralentira jusqu'à s'immobiliser.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez à répétition sur la touche Calories [CALORIES] ou la touche Minuté [TIMED] jusqu'à afficher à l'écran l'entraînement voulu.

Lors de la sélection d'un entraînement intégré, l'écran affiche la durée, la distance, le nom, le réglage d'inclinaison maximale et le réglage de vitesse maximale de l'entraînement. De plus, un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement apparaîtra à la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calories, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affichera dans le nom de l'entraînement.

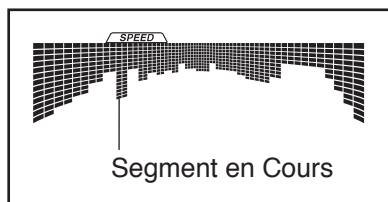
3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Démarrer [START] ou la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] pour commencer l'entraînement. Peu de temps après l'appui sur la touche, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages initiaux de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

Durant l'entraînement, les graphiques des onglets de la vitesse et de l'inclinaison représenteront votre progres-

sion. Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de to-



nalités retentira et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si un nouveau réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison est programmé pour le segment suivant, le tapis de course adoptera automatiquement la nouvelle vitesse ou inclinaison du réglage.

L'entraînement se poursuivra ainsi jusqu'à ce que le dernier segment du graphique commence à clignoter et que le segment prenne fin. À ce moment, la courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt.

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

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas durant l'entraînement, vous pouvez l'annuler en appuyant sur les touches de Vitesse ou d'Inclinaison [INCLINE] ; **toutefois, au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages de la vitesse et de l'inclinaison de ce segment.**

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Arrêter [STOP]. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Démarrer ou d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile s'engagera à raison de 2 Km/H. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour ce segment.

4. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 16. L'écran affiche le temps restant plutôt que le temps écoulé.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 17.

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

Voir l'étape 7 à la page 17.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT LIVE

Remarque : pour effectuer un entraînement iFit Live, vous devez recourir à un module iFit Live optionnel. **Pour acheter une carte de module iFit Live en tout temps, visitez le www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce manuel.** Vous devez également avoir accès à un ordinateur doté d'un port USB et d'une connexion Internet. De plus, vous devez aussi avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). L'inscription à titre de membre sur iFit.com est également requise.

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

2. Introduisez le module iFit Live dans la console.

Pour introduire le module iFit Live, consultez les directives accompagnant le module iFit Live.

IMPORTANT : pour respecter les exigences de conformité à l'égard de l'exposition, l'antenne et le transmetteur du module iFit Live doivent être situés à non moins de 20 cm des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

3. Sélectionnez un utilisateur.

Si plus d'un utilisateur est inscrit, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran iFit Live principal. Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Entrée [ENTER] pour sélectionner un utilisateur.

4. Sélectionnez un entraînement iFit Live.

Pour sélectionner un entraînement iFit Live, appuyez sur l'une des touches iFit Live [IFIT LIVE]. Pour être en mesure de télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre programme sur www.iFit.com.

Appuyez sur la touche iFit Live pour télécharger l'entraînement suivant de votre programme. Appuyez sur la touche Mon Entraîneur [MY TRAINER], Mes Cartes [MY MAPS], Tournée Mondiale [WORLD TOUR] ou Entraînement d'Événement [EVENT TRAINING] pour télécharger l'entraînement suivant du type voulu depuis votre programme. Appuyez sur la touche Compétitionner [COMPETE] pour participer à une course que vous avez programmée antérieurement. **Pour plus d'informations à propos des entraînements iFit Live, veuillez accéder au www.iFit.com.**

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit Live, l'écran affiche la durée de l'entraînement, la distance que vous parcourrez en marchant ou en courant ainsi que le nombre approximatif des calories que vous brûlerez. L'écran peut également afficher le nom de l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran effectuera un décompte de départ.

Remarque : chaque touche iFit Live peut également actionner deux entraînements de démonstration. Pour effectuer les entraînements de démonstration, retirez le module iFit Live de la console et appuyez sur l'une des touches iFit Live.

5. Commencez l'entraînement.

Voir l'étape 3 à la page 18.

Pendant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera durant l'entraînement. Vous pouvez choisir un réglage audio destiné à l'entraîneur personnel (voir LE MODE D'INFORMATION à la page 21).

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Arrêter [STOP]. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Démarrer [START] ou d'augmentation de la Vitesse [SPEED]. La courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse du réglage du premier segment de l'entraînement. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour ce segment.

6. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 16.

L'onglet Ma Piste [MY TRAIL] affichera un plan du sentier que vous parcourez en marchant ou en courant, ou il affichera une piste et le nombre de tours que vous effectuez.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Compétitionner affiche votre progression dans la course. Pendant votre course, la ligne supérieure de la matrice affiche ce que vous avez déjà accompli. Les autres lignes afficheront vos quatre meilleurs adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

7. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 17.

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

Voir l'étape 7 à la page 17.

Pour plus d'informations sur le mode iFit Live, visitez le www.iFit.com.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO STÉRÉOPHONIQUE

Pour écouter de la musique ou des livres sonores par l'entremise des haut-parleurs stéréo de la console, vous devez relier votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio portable à la console.

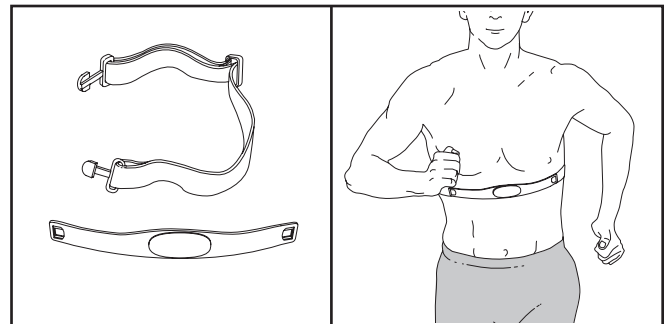
Pour utiliser la prise MP3, localisez le câble audio inclus, puis branchez-le dans la prise MP3. Ensuite, reliez le câble audio à une prise du lecteur MP3, du lecteur CD ou d'un autre lecteur audio portable. **Assurez-vous que le câble audio est introduit à fond.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio portable. Réglez l'intensité sonore de votre lecteur audio portable ou appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution du volume de la console.

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

EL MONITOR DU RYTHME CARDIAQUE EN OPTION

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de conserver la fréquence cardiaque appropriée durant vos entraînements. El monitor du rythme cardiaque du torse en option vous permettra de surveiller en continu votre fréquence cardiaque pendant l'exercice afin de vous aider à atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. **Pour acheter el monitor du rythme cardiaque en option, reportez-vous à la couverture avant du manuel.**



LE MODE D'INFORMATION

La console comporte un mode d'information qui enregistre les données du tapis de course et vous permet de sélectionner une unité de mesure.

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche Arrêter [STOP] tout en introduisant la clé dans la console et relâchez ensuite la touche. Lorsque le mode d'information est sélectionné, les données suivantes s'affichent :

L'écran du temps [TIME] indiquera le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.

L'écran de la distance [DISTANCE] indiquera le nombre total de kilomètres (ou miles) parcourus par la courroie mobile.

L'écran inférieur affichera l'état d'un module iFit Live. Si un module iFit Live est connecté, l'écran indiquera *WIFI MODULE* (module WiFi). Si un module USB est connecté, l'écran indiquera *USB/SD MODULE* (module USB/SD). Si aucun module n'est connecté, l'écran indiquera *NO IFIT MODULE* (aucun module iFit).

Lorsque le mode d'information est sélectionné, la matrice affiche un certain nombre d'écrans facultatifs. Appuyez sur la touche de diminution située près de la touche Entrée [ENTER] pour sélectionner les écrans suivants :

1. **UNITS** : pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche Entrée. Pour afficher la distance en miles, sélectionnez *ENGLISH* (anglais). Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez *METRIC* (métrique).
2. **DEMO** : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Pendant que le mode démo est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, l'interrupteur d'alimentation, placé à la position de réinitialisation et la clé, introduite dans la console. Cependant, lors du retrait de la clé, les écrans demeureront actifs, tandis que les touches seront désactivées. Si le mode démo est activé, l'indication *ON* (marche) apparaît à la matrice. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez sur la touche Entrée.

3. **CONTRAST LVL** : appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de l'Inclinaison [INCLINE] pour régler le degré de contraste de l'écran.

Lorsqu'un module est connecté, l'écran suivant peut également être sélectionné :

4. **TRAINER VOICE** : pour activer ou désactiver la voix de l'entraîneur personnel, appuyez sur la touche Entrée.

Lorsqu'un module iFit Live est connecté, les écrans suivants peuvent également être sélectionnés :

5. **DEFAULT MENU** : le menu par défaut apparaît lorsque la clé est introduite dans la console ou la touche Accueil [HOME] est pressée. Appuyez à répétition sur la touche Entrée pour sélectionner l'écran principal manuel ou l'écran iFit Live en tant que menu par défaut.
6. **CHECK WIFI STATUS** : appuyez sur la touche Entrée pour vérifier l'état du module iFit Live. L'écran inférieur affichera le numéro de version logicielle, le SSID du réseau, le type de cryptage réseau, l'état de la connexion, la force du signal sans fil, l'adresse IP du module, le nombre d'utilisateurs inscrits et leurs noms, les résultats de détection DNS et l'état du serveur iFit Live.
7. **SEND/OBTAIN DATA** : pour transmettre et recevoir des données d'entraînement, de registre d'entraînement et de mise à jour, appuyez sur la touche Entrée. À la fin du processus, l'indication *TRANSFERS DONE* (transferts terminés) apparaîtra à l'écran.

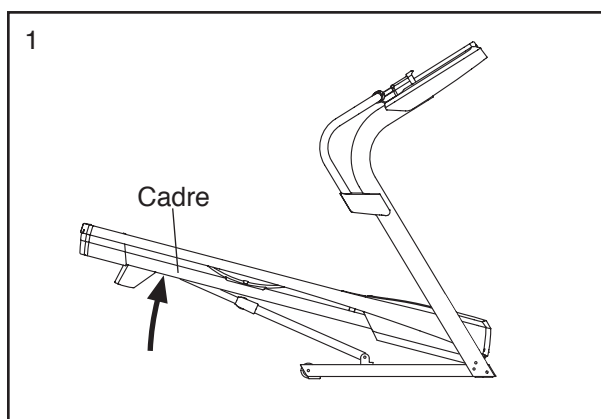
Pour quitter le mode d'information, retirez la clé de la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

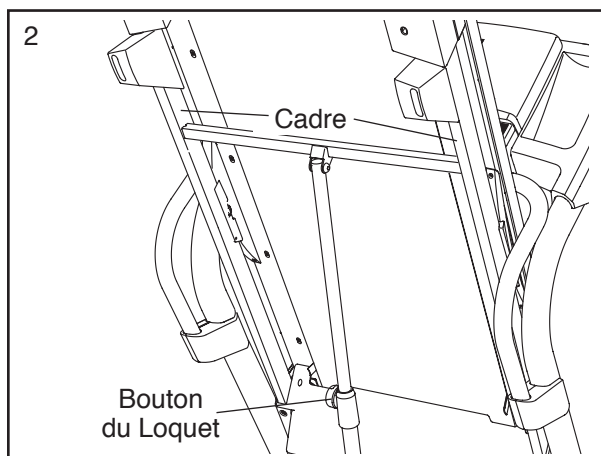
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison à la position la plus inférieure avant de plier l'appareil. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

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



2. Élevez 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 en place.

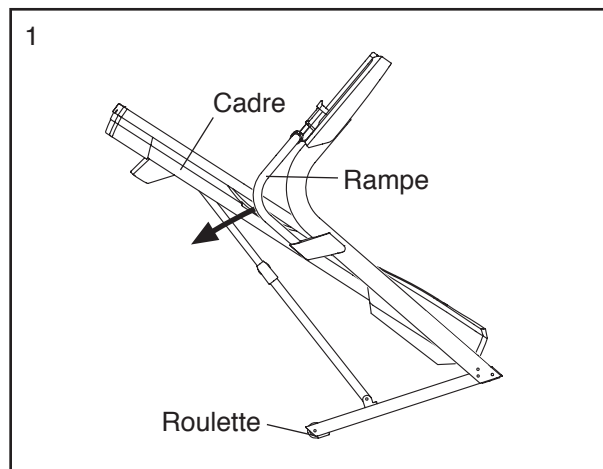


Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 30° C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme il est décrit à gauche. **ATTENTION** : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé à la position de rangement. Le déplacement du tapis de course peut requérir la participation de deux personnes.

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



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

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

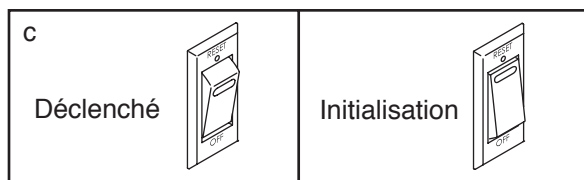
1. **Reportez-vous au schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main droite. Ensuite, tirez le bouton du loquet vers la gauche. **IMPORTANT** : ne tournez pas le bouton du loquet. Au besoin, poussez le cadre légèrement vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas sur quelques centimètres et relâchez le bouton du loquet.
2. **Reportez-vous au schéma 1 à gauche.** Tenez le tapis de course fermement des deux mains et abaissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les appuie-pieds en plastique et ne laissez pas chuter le cadre. Pliez les jambes et gardez le dos droit.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes de tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes simples ci-dessous. Identifiez le symptôme manifesté et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale mise à la terre (voir page 14). Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois broches 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 introduite dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Si le disjoncteur émerge de l'appareil tel qu'il est indiqué, l'interrupteur s'est déclenché. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renfoncez l'interrupteur.



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

- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes, puis renfoncez l'interrupteur.
- Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé hors de la console, puis réintroduisez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, reportez-vous à la couverture avant de ce manuel.

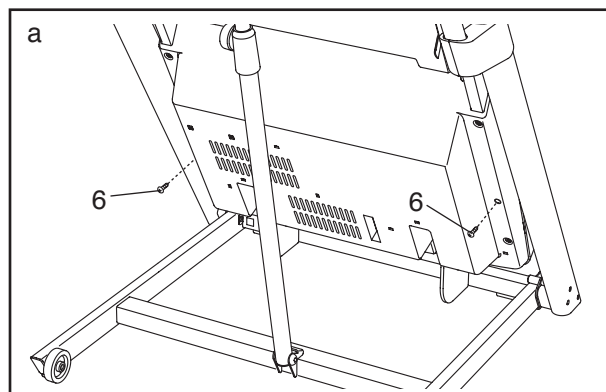
SYMPTÔME : les écrans de la console restent en fonction lorsque la clé est retirée de la console

- La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans demeurent en fonction lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Arrêter [STOP] enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours en fonction, voyez la rubrique LE MODE D'INFORMATION de la page 21 pour désactiver le mode démo.

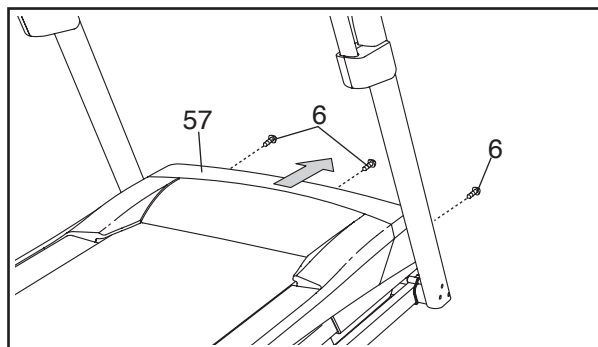
SYMPTÔME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Disposez le tapis de course dans sa position de rangement (voir COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE à la page 22).

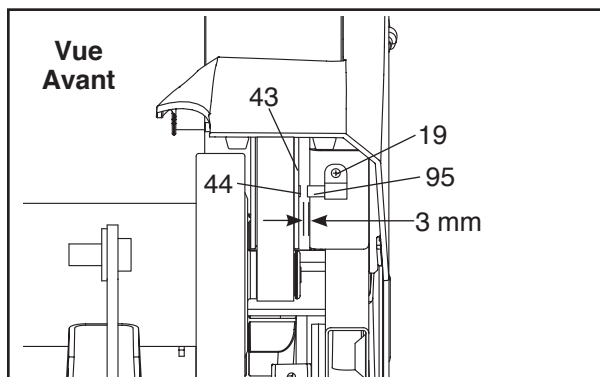
Ensuite, retirez les deux Vis #8 x 3/4" (6) indiquées.



Abaissez le tapis de course (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 22). Retirez les trois Vis #8 x 3/4" (6). Délogez le Capot du Moteur (57) en le glissant avec précaution.



Localisez le Capteur Magnétique (95) et l'Aimant (44) du côté gauche de la Poulie (43). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné sur le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Au besoin, dévissez la Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (19), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des cinq Vis #8 x 3/4" (non illustrées), et faites fonctionner le tapis de course quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



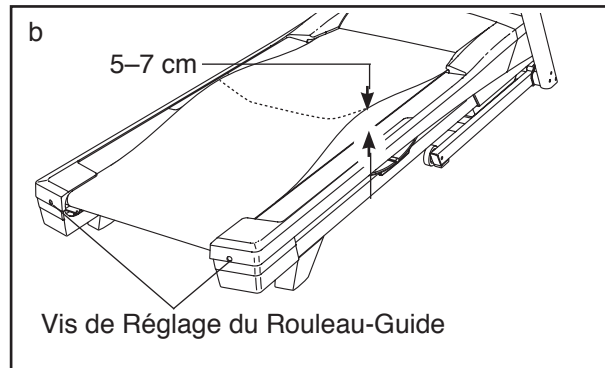
SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- Maintenez enfoncées les touches Arrêter [STOP] et d'augmentation de la Vitesse [SPEED], introduisez la clé dans la console et relâchez les deux touches. Puis, appuyez sur la touche Arrêter et ensuite sur la d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison [INCLINE]. Le tapis de course atteindra automatiquement le degré maximum d'inclinaison, puis retournera au degré minimum. Ceci permettra d'étalonner le système d'inclinaison.

Si le dispositif d'inclinaison n'est pas réétalonné, appuyez sur la touche Arrêter, puis appuyez de nouveau sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison. Lorsque le dispositif d'inclinaison est réétalonné, retirez la clé de la console.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit lors de la marche sur l'appareil.

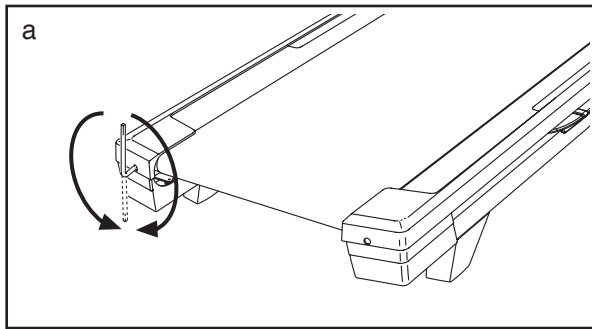
- Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois broches de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie mobile. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm de la plateforme de marche. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



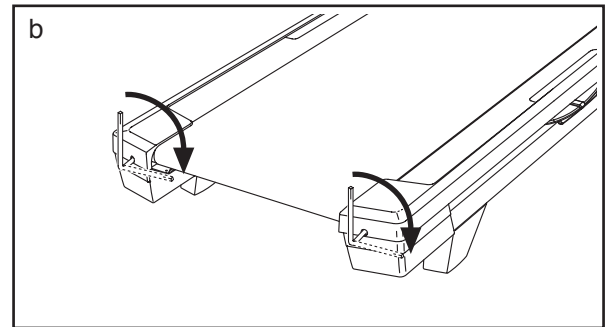
- Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de support autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et hâter l'usure.** Si vous soupçonnez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, reportez-vous à la couverture avant du manuel.
- Si la courroie mobile ralentit toujours lorsqu'on y accède, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : la courroie n'est pas centrée ou dérape lorsqu'on y accède.

- a. **Si la courroie mobile n'est pas centrée**, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie mobile est décalée vers la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-guide gauche dans le sens horaire sur 1/2 tour ; **si la courroie mobile est décalée vers la droite**, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens antihoraire sur 1/2 tour. Prenez garde à ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- b. **Si la courroie dérape lorsqu'on y accède**, 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 antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm de la plateforme de marche. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



SYMPTÔME : des lignes se tracent sur l'écran de la console

- a. Si l'écran de la console affiche des lignes, reportez-vous à LE MODE D'INFORMATION de la page 21 pour régler le degré de contraste de l'écran.

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 NETL79711.0 R0711A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	11	Vis de Mise à la Terre #8 x 1/2"	55	1	Embout de l'Appuie-Pied Gauche
2	2	Boulon 3/8" x 2 1/2"	56	1	Rouleau-Guide
3	6	Écrou 3/8"	57	1	Capot du Moteur
4	6	Vis 3/8" x 4"	58	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
5	6	Rondelle Étoilée 3/8"	59	1	Cadre d'Inclinaison
6	43	Vis #8 x 3/4"	60	1	Moteur d'Inclinaison
7	2	Vis 5/16" x 3 1/4"	61	1	Fil de Mise à la Terre du Contrôleur
8	2	Rondelle Étoilée 5/16"	62	1	Contrôleur
9	4	Vis 1/4" x 5/8"	63	3	Attache-Fil
10	4	Vis 1/4" x 1 3/4"	64	1	Plaque du Panneau Ventral
11	4	Rondelle Étoilée 1/4"	65	1	Interrupteur
12	1	Boulon 3/8" x 1 3/4"	66	1	Cordon d'Alimentation
13	1	Boulon 3/8" x 2"	67	1	Passe-Fil
14	2	Vis 1/4" x 2 1/2"	68	1	Panneau Ventral
15	2	Boulon 3/8" x 1 3/8"	69	2	Embout du Montant
16	2	Boulon 1/2" x 2 1/4"	70	1	Fil du Montant
17	2	Écrou 1/2"	71	1	Rampe Gauche
18	3	Bride du Capot	72	1	Rampe Droite
19	25	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	73	2	Couvre-Rampe Gauche
20	2	Boulon 3/8" x 1 1/2"	74	2	Couvre-Rampe Droite
21	2	Contre-Écrou 3/8"	75	1	Montant Gauche
22	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	76	1	Montant Droit
23	2	Vis 1/4" x 3/8"	77	4	Embout de la Base
24	4	Vis du Guide de la Courroie	78	2	Autocollant d'Avertissement
25	2	Boulon 5/16" x 1 1/4"	79	4	Coussinet de la Base
26	2	Écrou à Colletette 5/16"	80	1	Base
27	2	Boulon 5/16" x 1 3/4"	81	2	Roulette
28	2	Rondelle 5/16"	82	1	Clé/Pince
29	2	Écrou 5/16"	83	1	Base de la Console
30	1	Rondelle Protectrice 1/4"	84	1	Logement du Module
31	11	Vis #8 x 1/2"	85	1	Câble Audio
32	1	Vis 1/4" x 1 3/4"	86	1	Console
33	2	Écrou M6	87	1	Cadre de la Console
34	1	Clé Hexagonale	88	2	Embout du Cadre de la Console
35	1	Clé Hexagonale 5/32"	89	2	Fil de Mise à la Terre de la Console
36	2	Amortisseur de la Plateforme	90	1	Dessous de la Barre du Détecteur Cardiaque
37	1	Appuie-Pied Gauche	91	2	Attache-Fil de la Console
38	1	Autocollant du Loquet	92	1	Fil de Mise à la Terre de la Base
39	1	Plateforme de Marche	93	2	Bague d'Espacement de Vis
40	1	Courroie Mobile	94	8	Rondelle de la Plateforme
41	2	Guide de la Courroie	95	1	Capteur Magnétique
42	2	Bague d'Espacement en Caoutchouc	96	2	Isolateur de la Plateforme
43	1	Rouleau de Traction/Poulie	97	2	Boulon M6
44	1	Aimant	98	2	Boulon de l'Isolateur 1/4"
45	1	Bride du Capteur Magnétique	99	5	Rondelle Étoilée #8
46	1	Courroie du Moteur de Traction	100	1	Support de Composantes Électroniques
47	1	Moteur de Traction	101	1	Réceptacle
48	2	Bague d'Espacement du Cadre	102	1	Cordon d'Alimentation pour le RU
49	1	Cadre	103	1	Support du Filtre
50	1	Appuie-Pied Droit	104	1	Filtre
51	1	Loquet de Rangement	105	1	Isolateur du Moteur
52	1	Pied Arrière Droit	106	2	Bague du Moteur
53	1	Pied Arrière Gauche	*	—	Manuel de l'Utilisateur
54	1	Embout de l'Appuie-Pied Droit			

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Réferez-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 NETL79711.0 R0711A

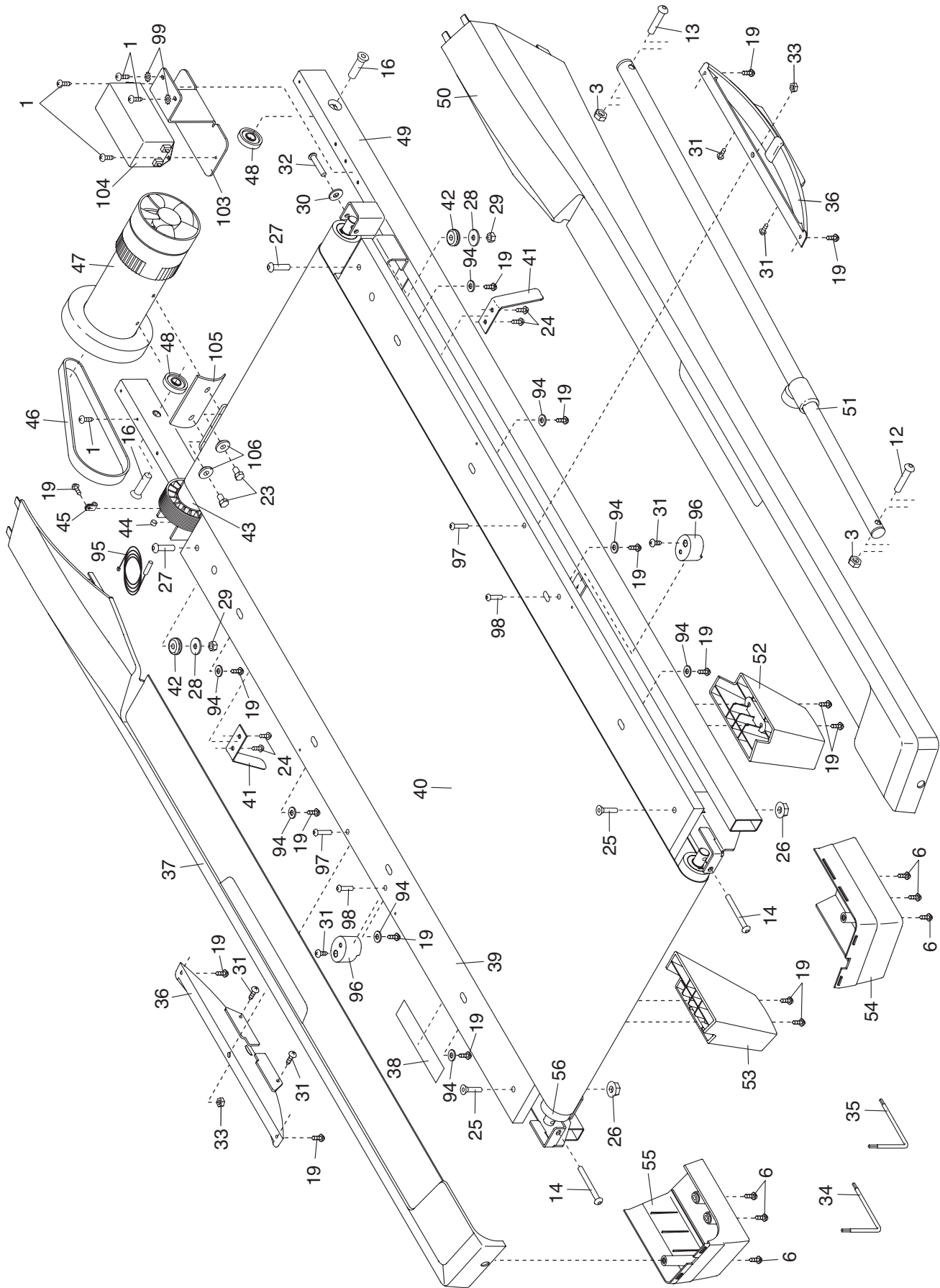


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle NETL79711.0 R0711A

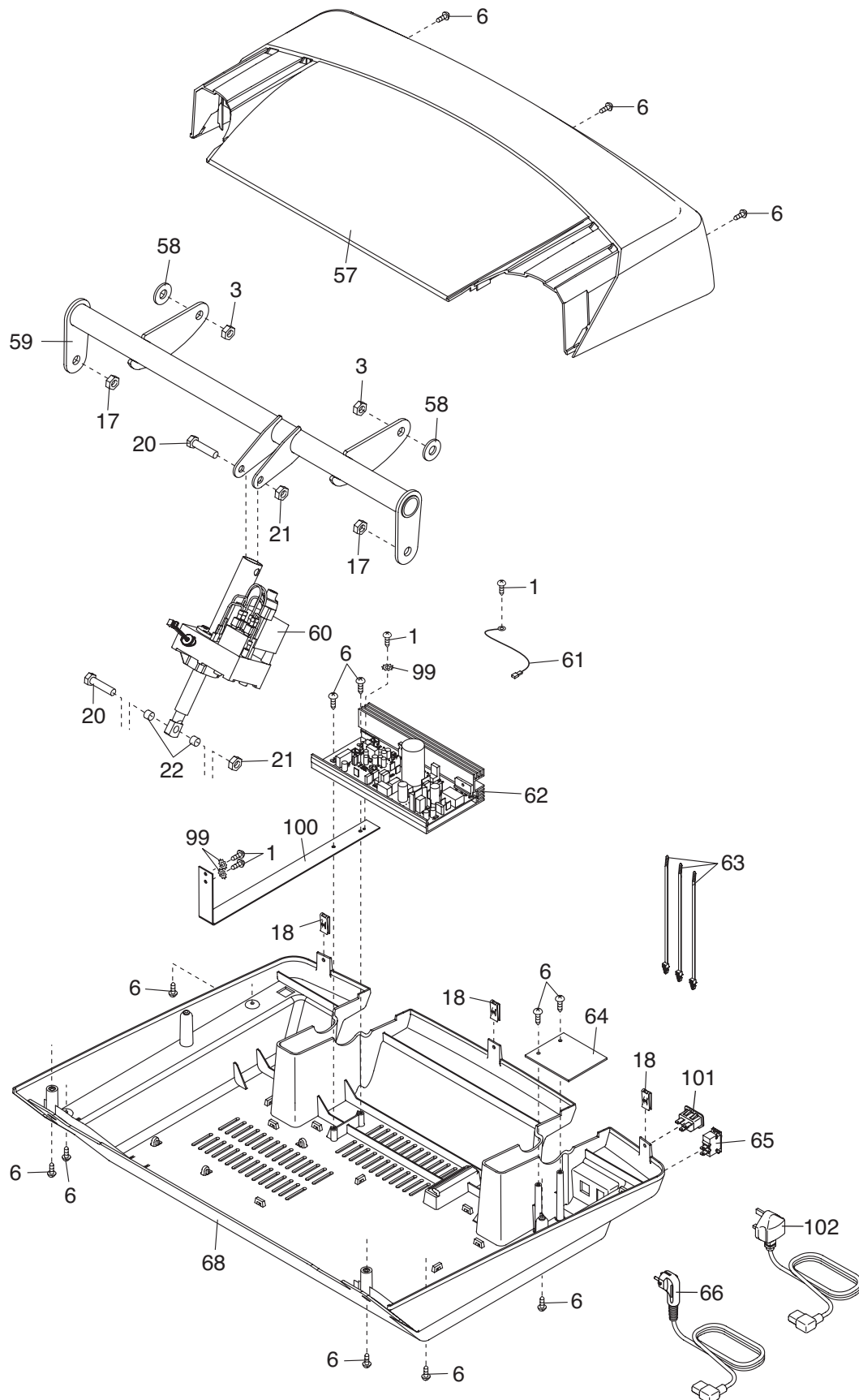


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle NETL79711.0 R0711A

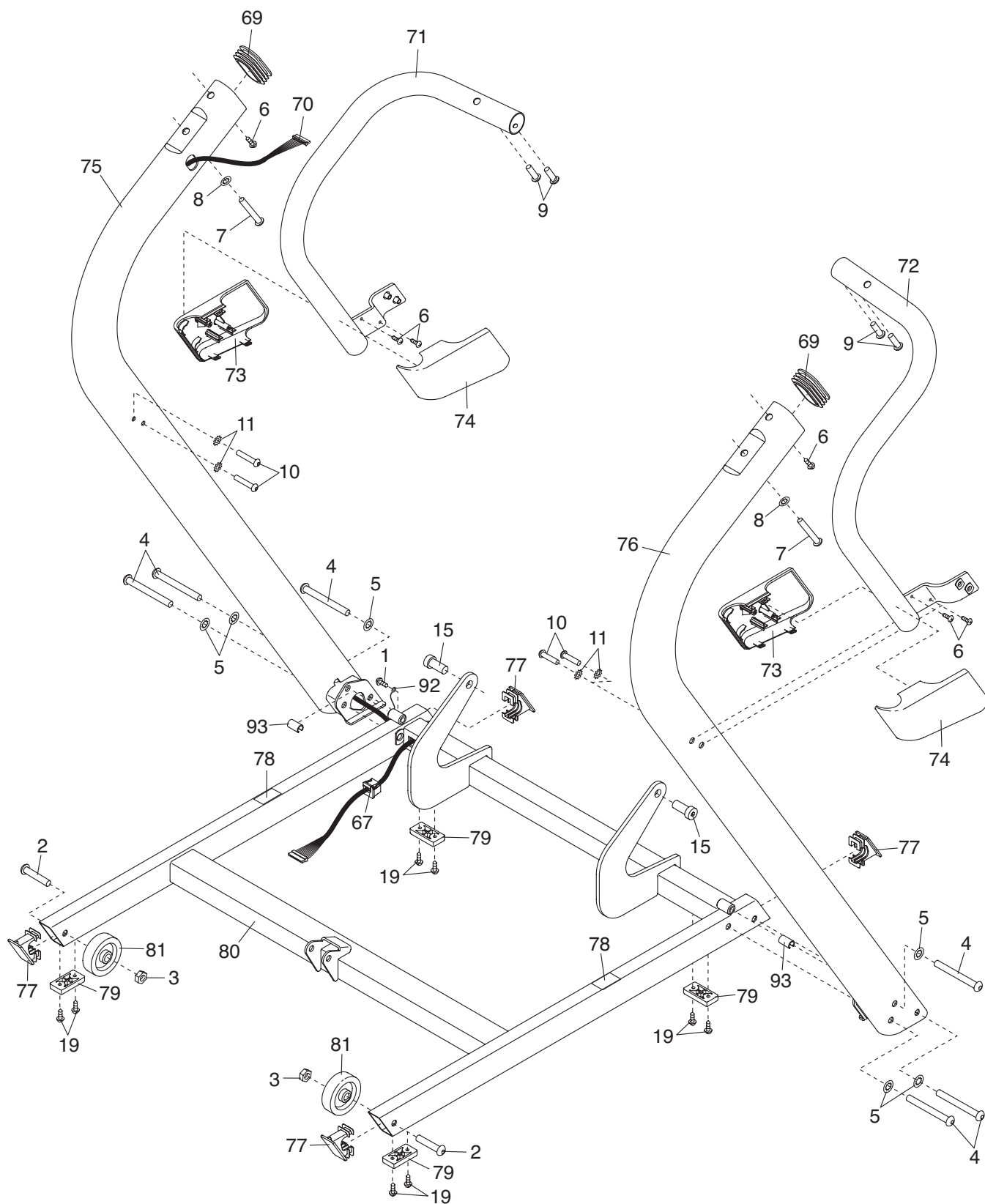
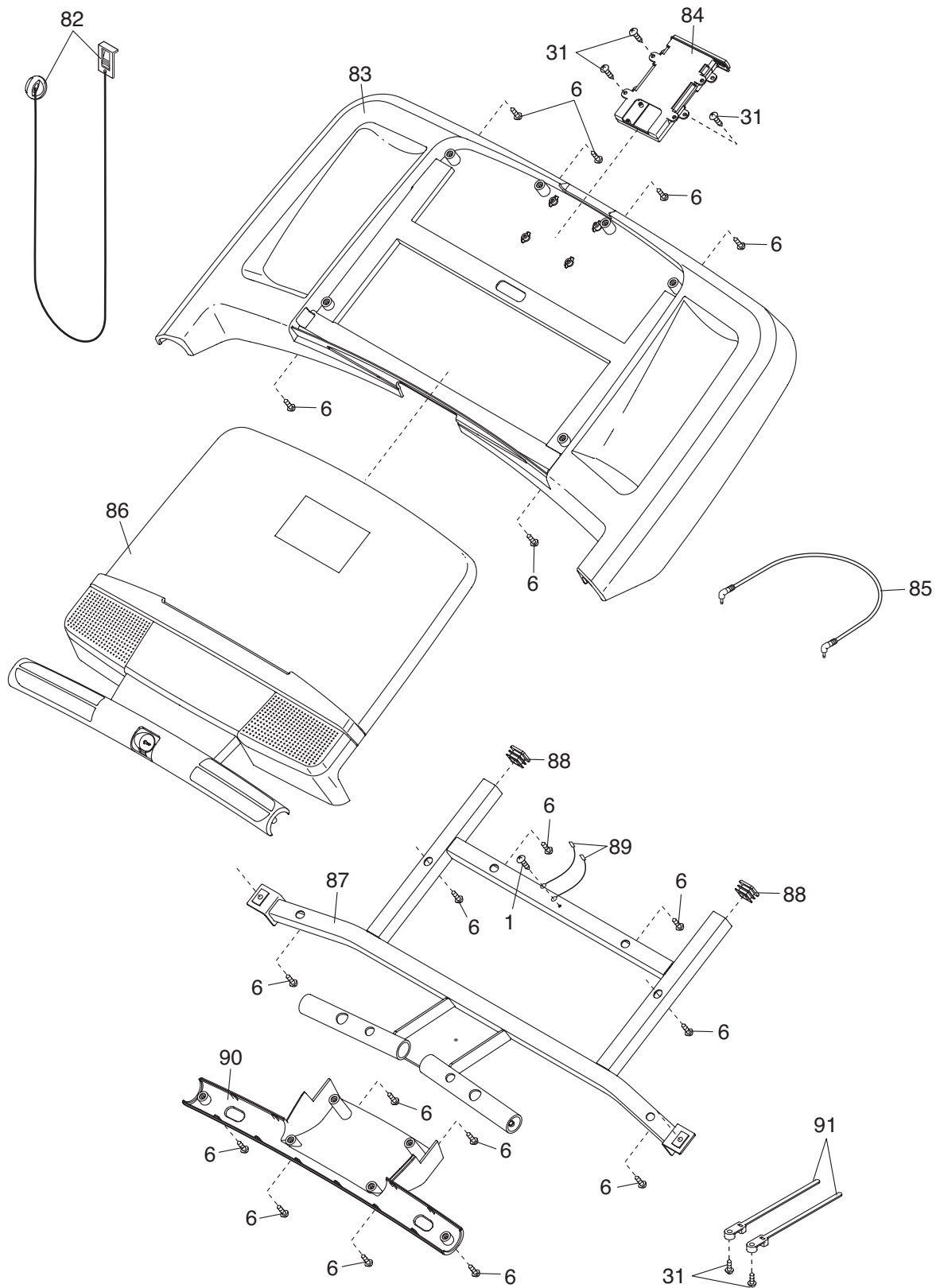


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N°. du Modèle NETL79711.0 R0711A



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.

Veillez 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.

