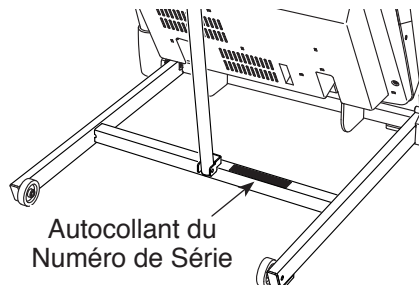


NordicTrack T 7.2

N°. du Modèle NETL79811.1

N°. de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

Site Internet : www.iconsupport.eu

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11

Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

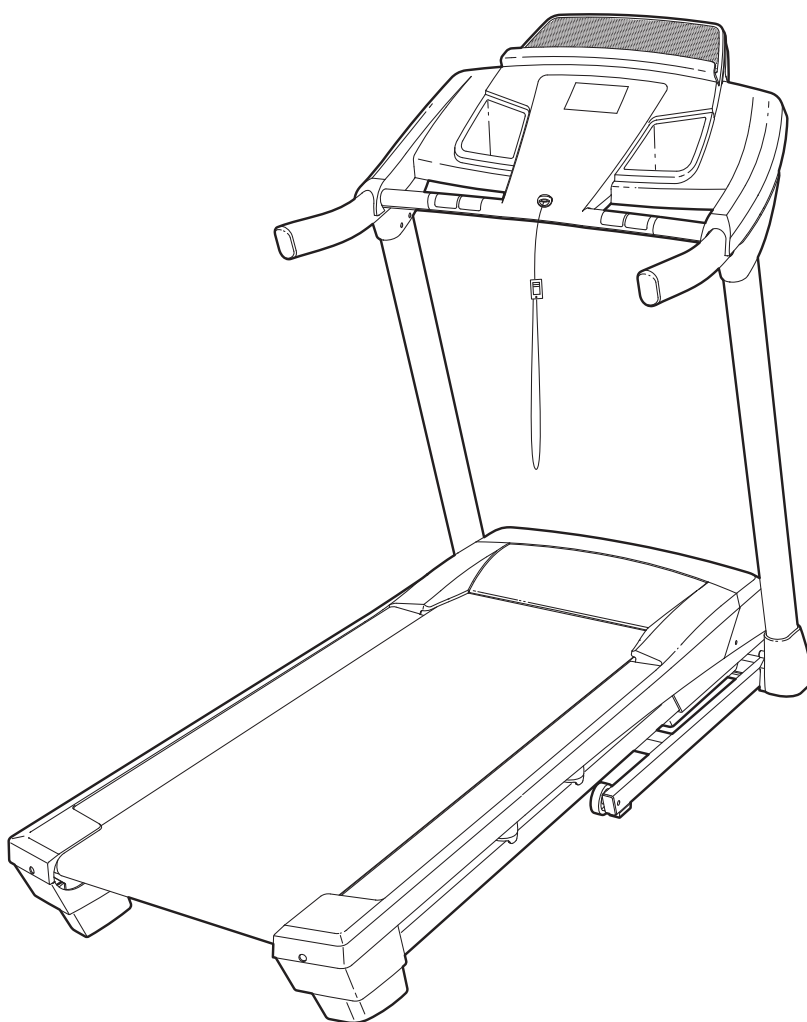
Fax : +33 (0) 1305 62 730

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

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



www.iconeurope.com

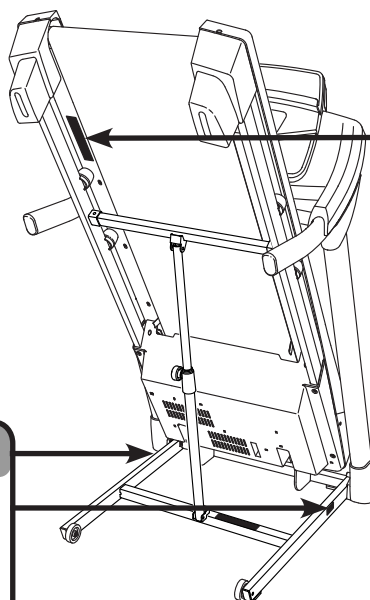
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	16
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	24
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	25
CONSEILS POUR L'EXERCICE	28
LISTE DES PIÈCES	30
SCHÉMA DÉTAILLÉ	32
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 la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- *Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillir, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- *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 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. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du tapis de course soient correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
3. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite dans ce manuel.
4. 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.
5. 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.
6. 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 de sol.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart du tapis de course en tout temps.
9. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par les personnes dont le poids excède 136 kg.
10. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
11. Portez de vêtements sport appropriés pendant 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*
12. Branchez le cordon d'alimentation (reportez-vous à la page 16) sur un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
13. Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
14. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart de toute surface chauffante.
15. 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 l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Voir la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 25, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
16. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence, puis en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18).
17. 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.

18. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse soudains.
19. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures de la rythme cardiaque. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
20. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, pousser l'interrupteur à la position d'arrêt (voir le schéma à la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débrancher le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course est inutilisé.
21. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. Voir **ASSEMBLAGE** à la page 7 et **COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE** à la page 24.) Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.
22. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
23. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
24. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
25. **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.
26. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et re-tournez à la normale.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course de NORDICTRACK® T7.2. Le tapis de course T7.2 offre une gamme impressionnante de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements à domicile plus efficaces et agréables.

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.

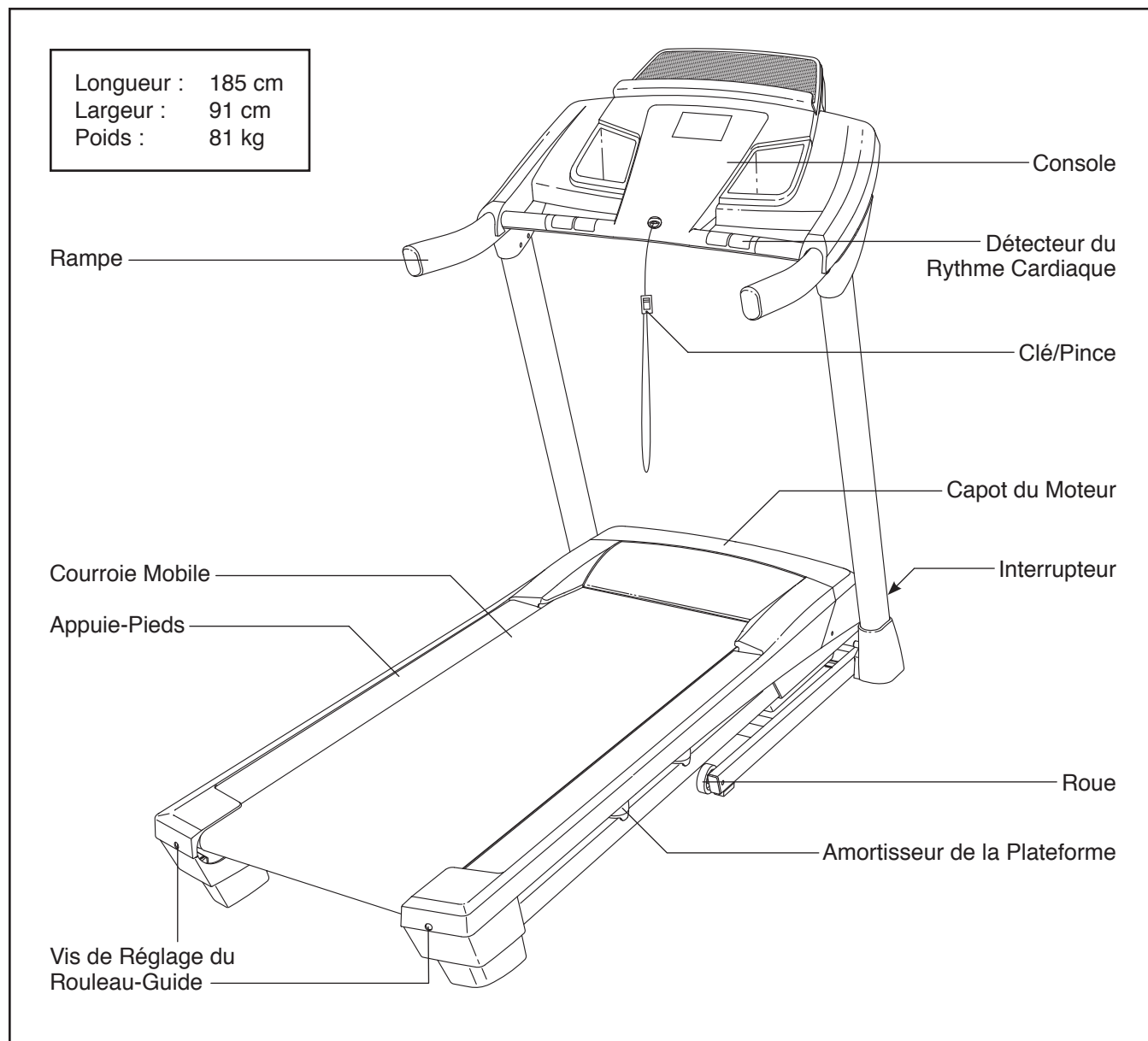
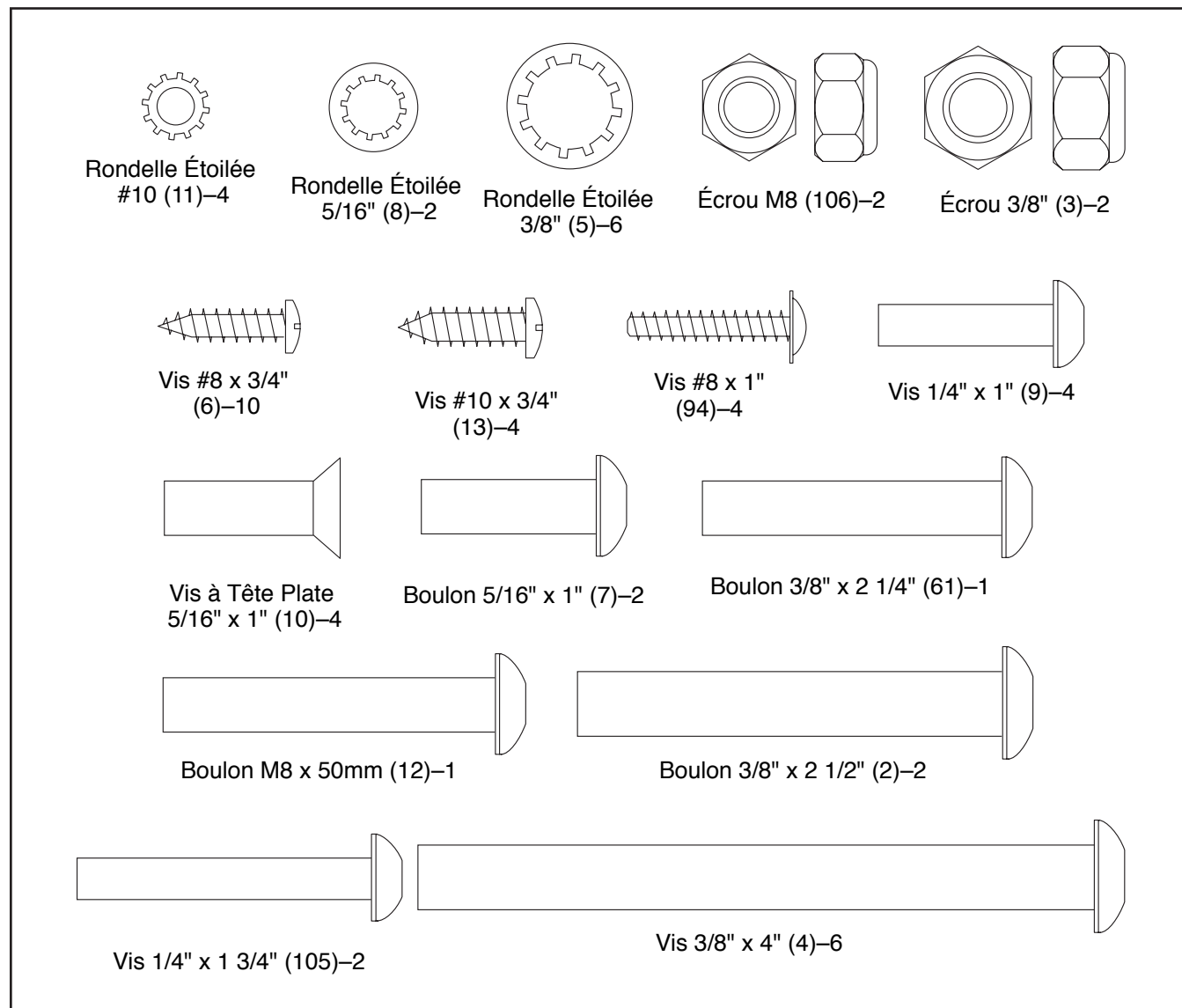
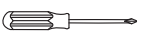


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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

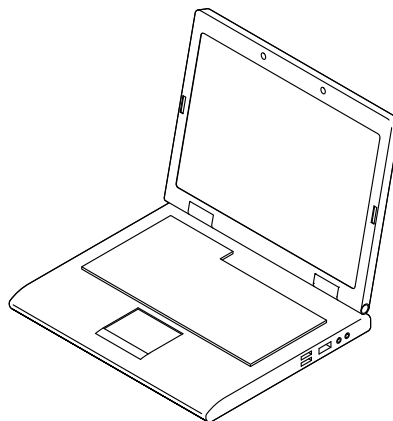
- L'assemblage requiert la participation de deux personnes
 - Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
 - Après l'expédition, il est possible qu'une substance graisseuse apparaisse à la surface du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a présence de substance graisseuse sur le tapis de course, délogez-la à l'aide d'un linge doux et d'un nettoyant léger non abrasif.
 - Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».
 - Pour l'illustration des petites pièces, voir la page 6.
 - L'assemblage requiert les outils suivants :
 - les clés hexagonales incluses 
 - une clé à molette 
 - un tournevis à pointe cruciforme 
 - des ciseaux 
 - une pince fine 
- Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

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

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

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

1



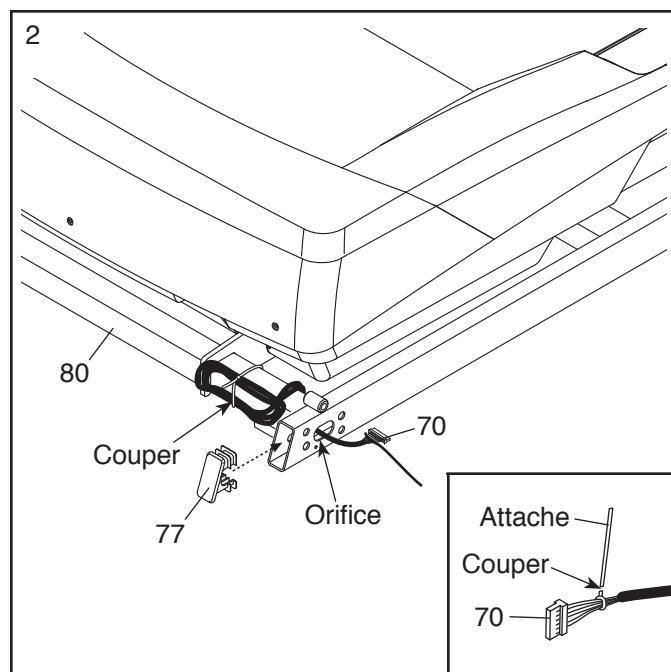
2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Localisez le Fil du Montant (70) enroulé autour de l'avant de la Base (80). Coupez l'attache en plastique liant le Fil du Montant. Ensuite, acheminez le Fil du Montant dans la Base et hors de l'orifice indiqué.

Enfoncez un Embout de la Base (77) dans chaque côté de la Base (80).

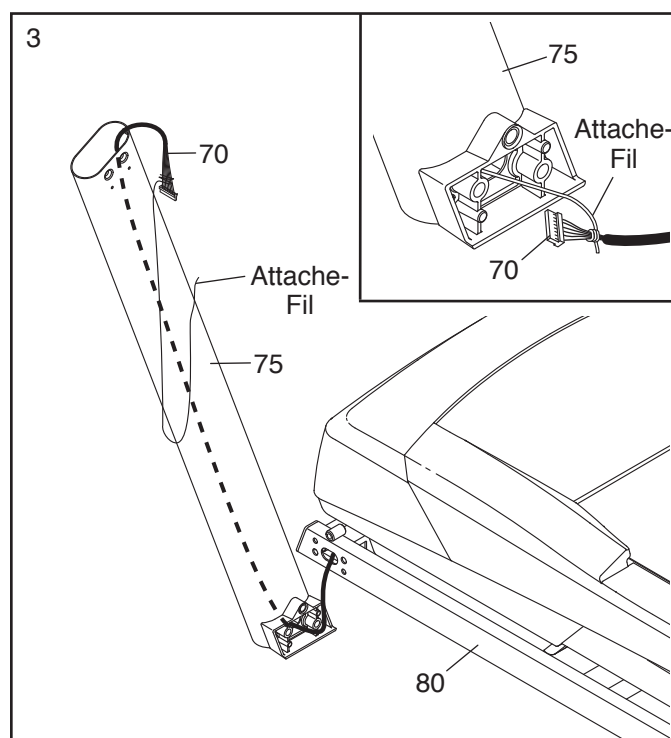
Reportez-vous au schéma en encadré.

Coupez l'attache en plastique près du Fil du Montant (70). **Prenez soin de ne pas abîmer le Fil du Montant.**



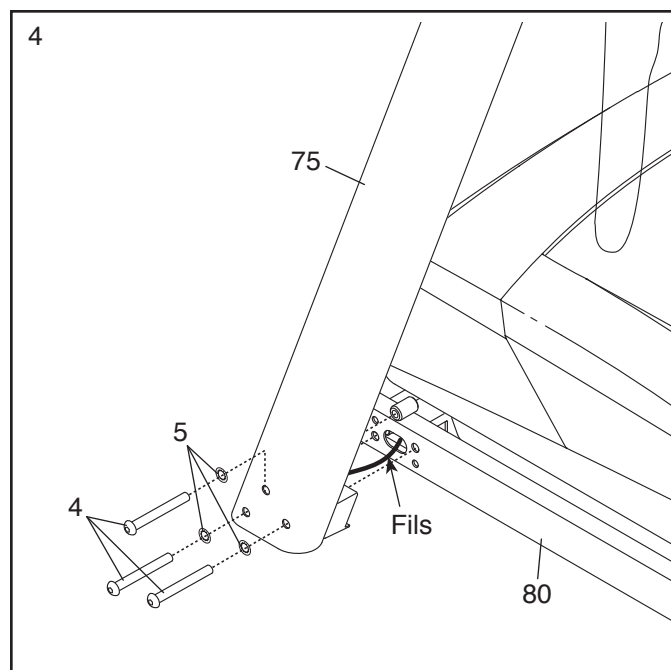
3. Identifiez le Montant Gauche (75). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Gauche près de la Base (80).

Reportez-vous au schéma en encadré. Liez fermement l'attache-fil dans le Montant Gauche (75) autour de l'extrémité du Fil du Montant (70). Ensuite, introduisez le Fil du Montant dans l'extrémité inférieure du Montant Gauche à mesure que vous tirez l'autre extrémité de l'attache-fil hors de l'extrémité supérieure du Montant.



4. Tenez le Montant Gauche (75) contre la Base (80). **Veillez à ne coincer aucun fil.** Vissez partiellement trois Vis 3/8" x 4" (4) accompagnées de trois Rondelles Étoilées 3/8" (5) dans le Montant Gauche et la Base ; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

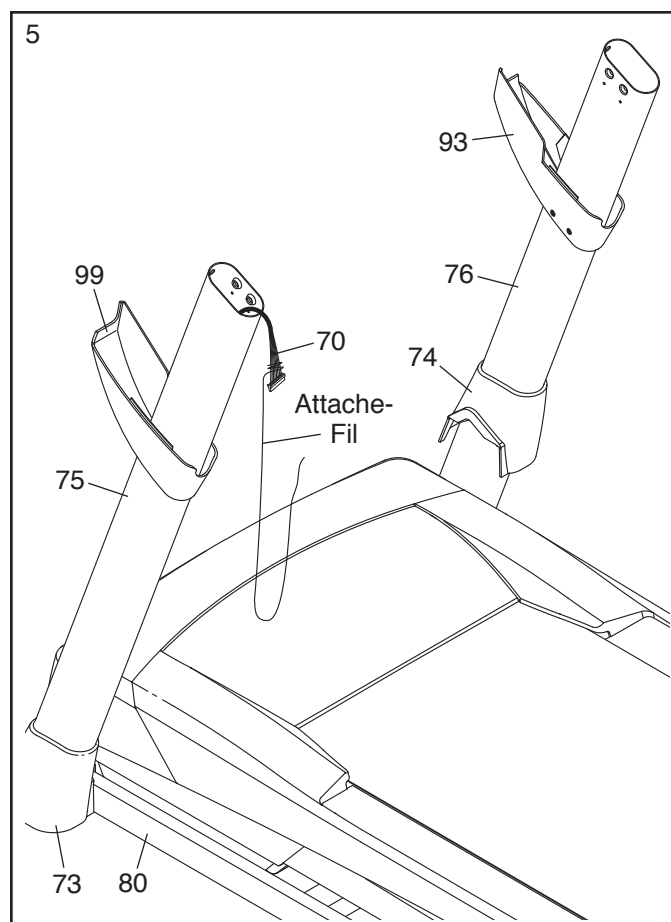
Attachez le Montant Droit (non illustré) de la même manière. Remarque : le côté droit est dépourvu de fils.



5. Identifiez les Couvre-Base Gauche et Droit (73, 74). Glissez les Couvre-Base Gauche et Droit sur les Montants Gauche et Droit (75, 76) tel qu'il est illustré.

Identifiez les Couvre-Montants Gauche et Droit (99, 93). Glissez les Couvre-Montants Gauche et Droit sur les Montants Gauche et Droit (75, 76) tel qu'il est illustré.

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

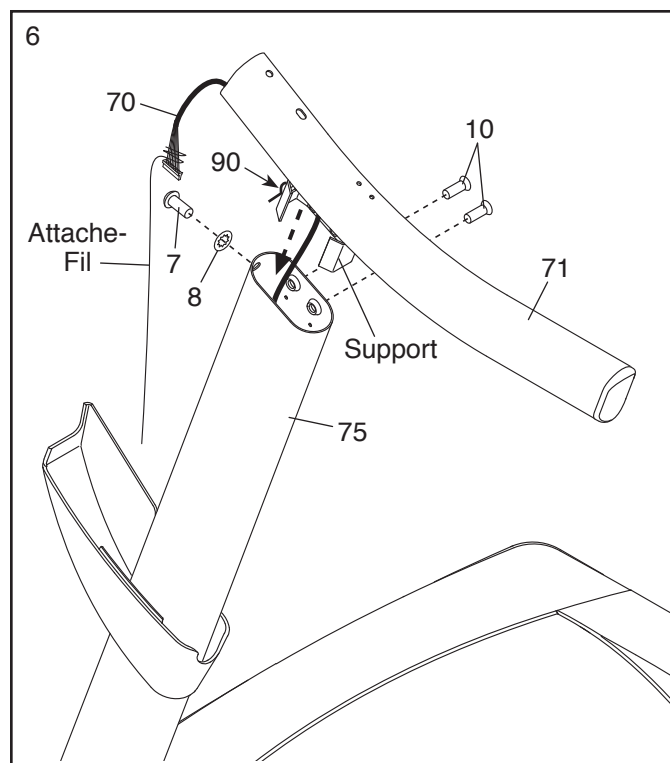


6. Identifiez la Rampe Gauche (71). Retirez l'Écrou à Cage 5/16" (90). Au besoin, pressez l'Écrou à Cage pour le réinstaller.

Tenez la Rampe Gauche (71) près du Montant Gauche (75). Reliez fermement l'attache-fil dans la Rampe Gauche à l'extrémité du Fil du Montant (70). Ensuite, tirez le Fil du Montant à travers le support au bas de la Rampe Gauche et hors de l'extrémité de la Rampe.

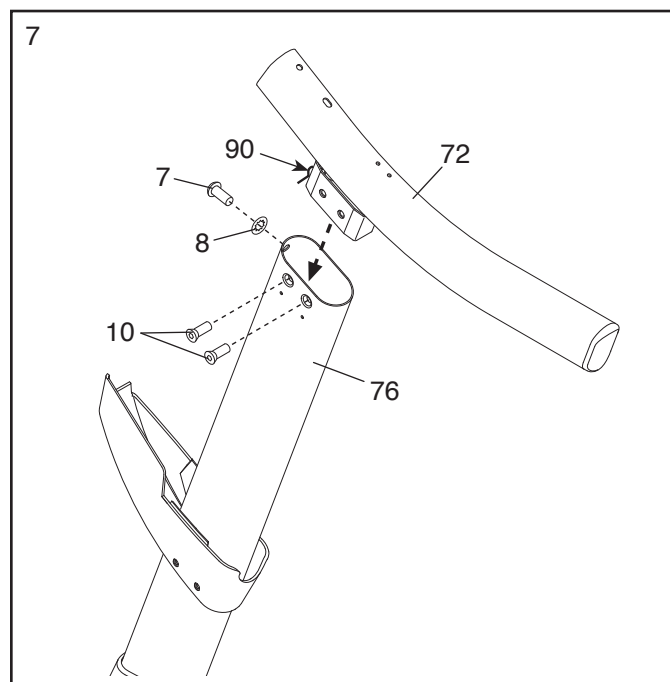
Attachez la Rampe Gauche (71) au Montant Gauche (75) à l'aide d'un Boulon 5/16" x 1" (7), d'une Rondelle Étoilée 5/16" (8) et de deux Vis à Tête Plate 5/16" x 1" (10) tel qu'il est illustré.

Engagez le Boulon et les Vis, sans toutefois les serrer à ce moment.



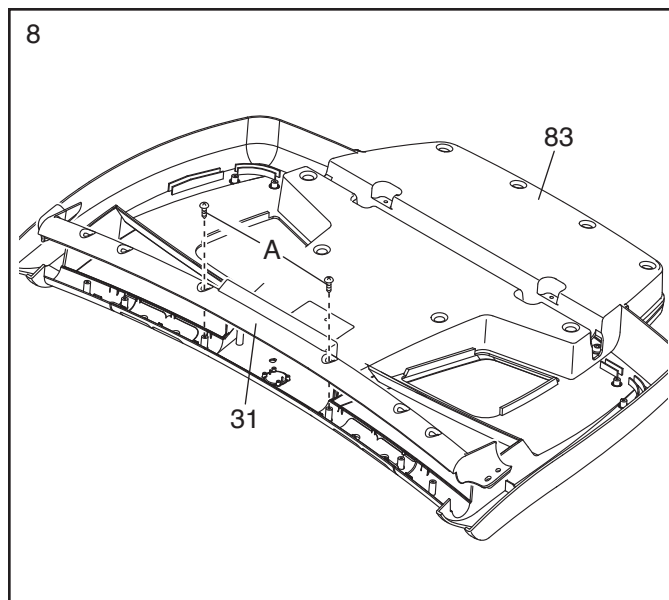
7. Retirez l'Écrou à Cage 5/16" (90). Au besoin, pressez l'Écrou à Cage pour le réinstaller.

Attachez la Rampe Droite (72) au Montant Droit (76) à l'aide d'un Boulon 5/16" x 1" (7), d'une Rondelle Étoilée 5/16" (8) et de deux Vis à Tête Plate 5/16" x 1" (10) tel qu'il est illustré. **Engagez le Boulon et les Vis à Tête Plate, sans toutefois les serrer à ce moment.**



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

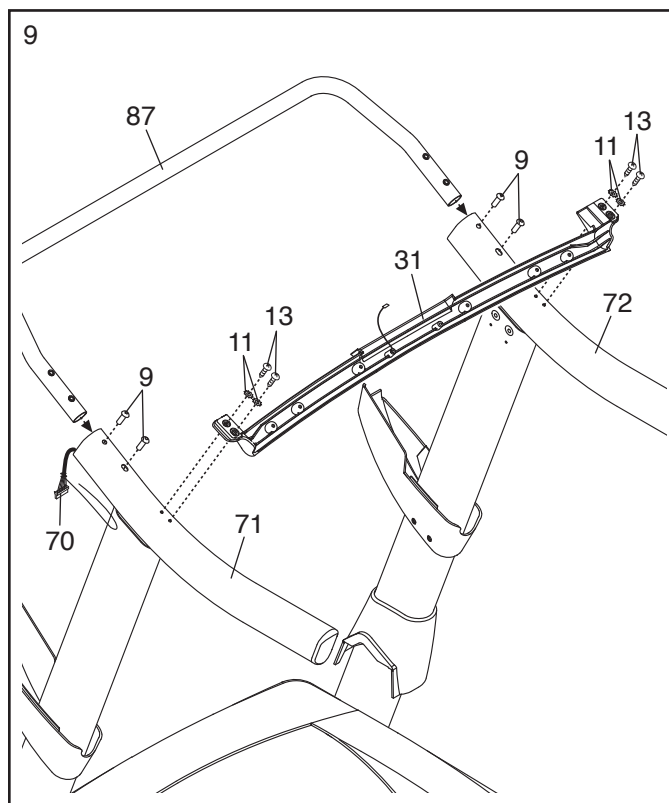
Retirez les deux vis (A) de la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (31). Retirez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque. Jetez les vis.



9. **IMPORTANT : pour éviter d'abîmer la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (31), n'utilisez aucun outil à commande mécanique et ne serrez pas à l'excès les Vis #10 x 3/4" (13).**

Orientez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (31) tel qu'il est illustré. Engagez une Vis #10 x 3/4" (13) avec une Rondelle Étoilée #10 (11) dans chaque extrémité de la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque et chacune des Rampes (71, 72). Ensuite, engagez une autre Vis #10 x 3/4" et Rondelle Étoilée #10 dans chaque extrémité de la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque. **Engagez chacune des quatre Vis avant de les serrer.**

Enfoncez le Cadre de la Console (87) dans les Rampes (71, 72). Attachez le Cadre de la Console à l'aide de quatre Vis 1/4" x 1" (9). **Engagez chacune des quatre Vis avant de les serrer. Prenez soin de ne pas coincer le Fil du Montant (70).**

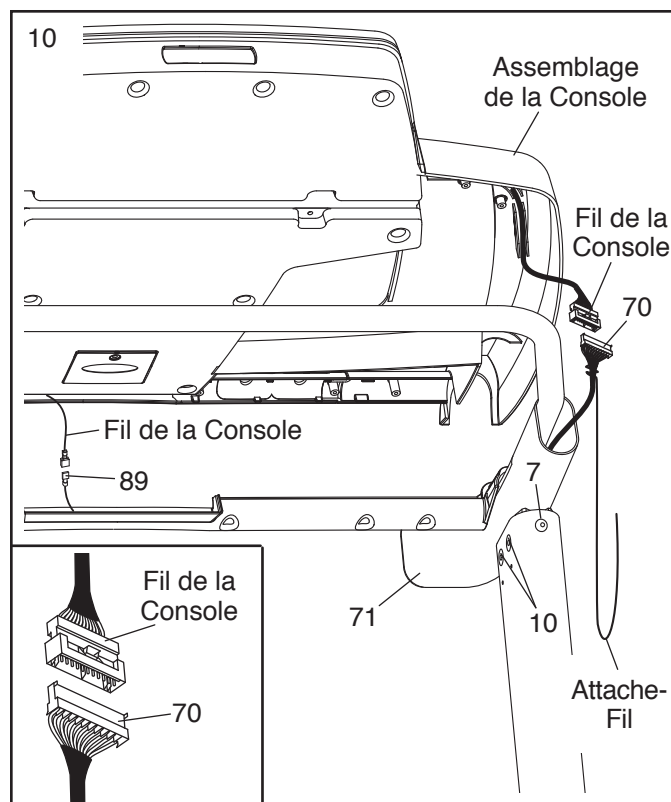


10. Serrez fermement les deux Boulons 5/16" x 1" (7) et les quatre Vis à Tête Plate 5/16" x 1" (10) (un seul côté est illustré).

À l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console près de la Rampe Gauche (71) et de la Rampe Droite (non illustrée).

Reliez le fil de mise à la terre issu de l'assemblage de la console au Fil de Mise à la Terre de la Console (89).

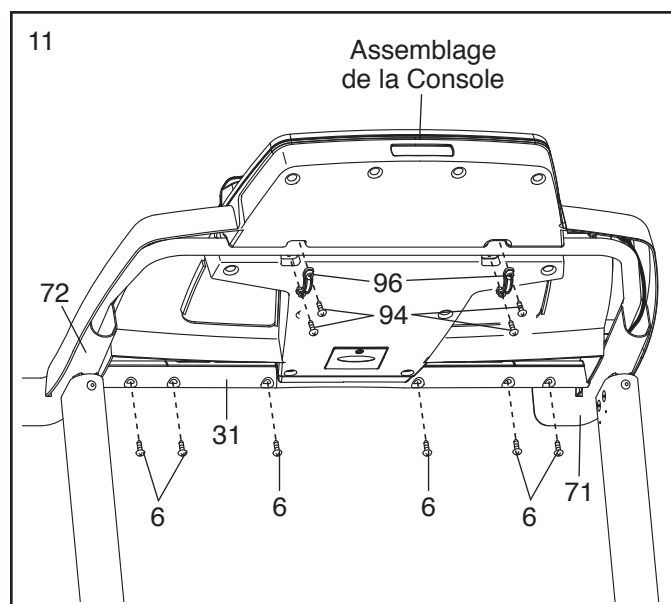
Reliez ensuite le Fil du Montant (70) au fil de la console. **Reportez-vous au schéma en-cadré. Les connecteurs doivent glisser aisément l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayez. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE,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



11. Installez l'assemblage de la console sur les Rampes Gauche et Droite (71, 72). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est coin-cé.** Introduisez le Fil du Montant (non illustré) dans la Rampe Gauche et les fils de mise à la terre (non illustrés) dans l'assemblage de la console.

Attachez l'assemblage de la console à la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (31) à l'aide de six Vis #8 x 3/4" (6). **Engagez chacune des six Vis avant de les serrer.**

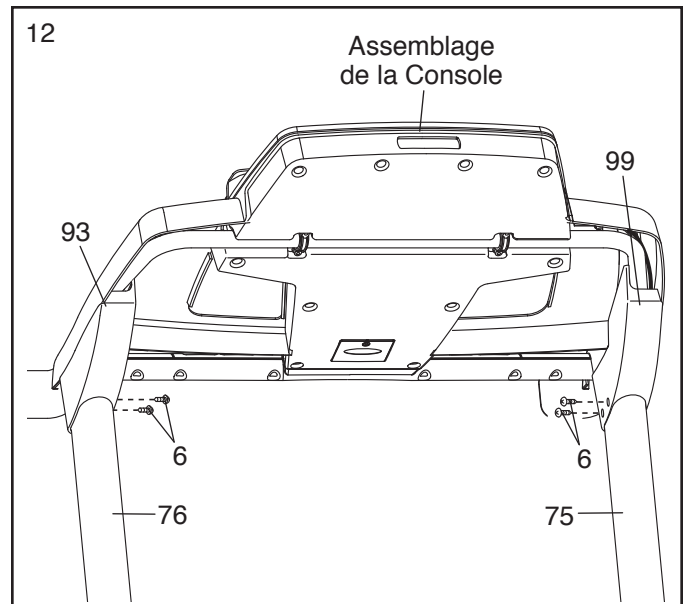
Attachez les deux Brides de la Console (96) à l'assemblage de la console à l'aide de quatre Vis #8 x 1" (94).



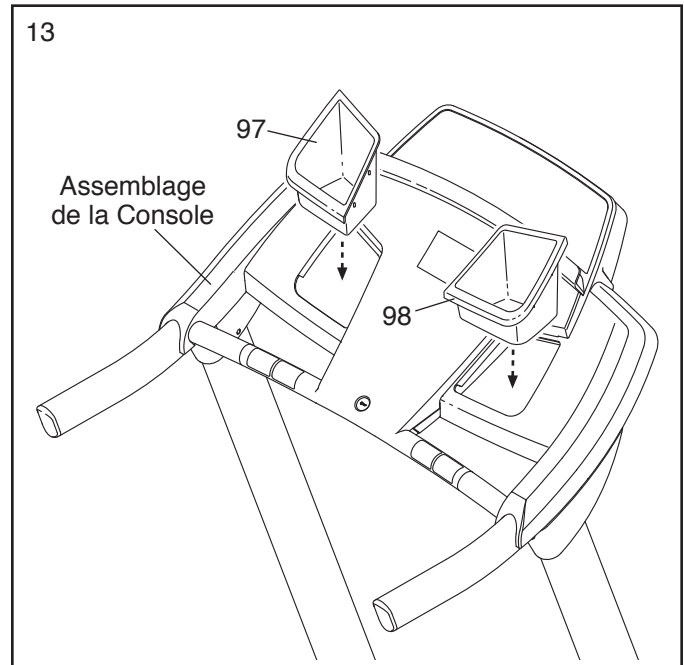
12. Tenez le Couver-Montant Droit (93) contre l'assemblage de la console. Alignez les orifices du Couver-Montant Droit sur les orifices du Montant Droit (76). Attachez le Couver-Montant Droit à l'aide de deux Vis #8 x 3/4" (6).

Attachez le Couver-Montant Gauche (99) au Montant Gauche (75) de la même manière.

Reportez-vous à l'étape 3. Resserrez fermement l'ensemble des six Vis 3/8" x 4" (4).

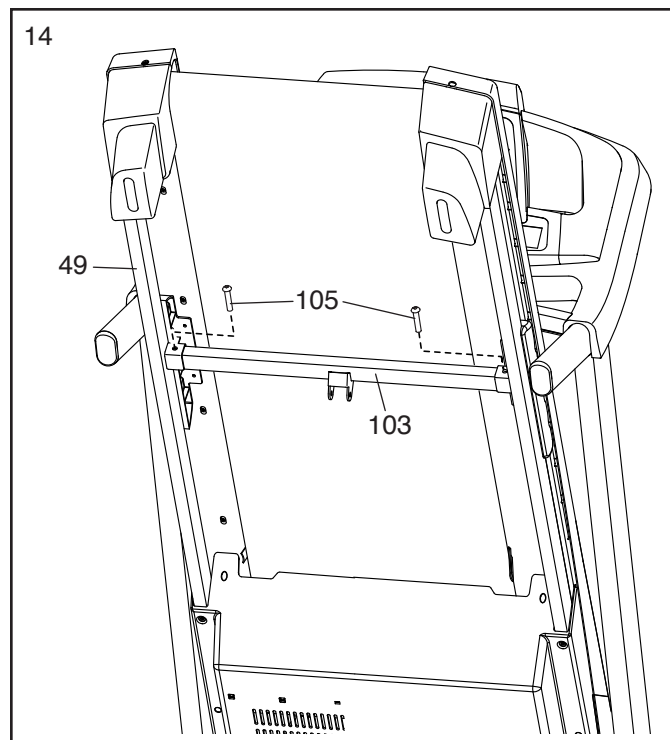


13. Si nécessaire, enfoncez le Plateau Gauche (97) et le Plateau Droit (98) dans l'assemblage de la console.



14. Élevez le Cadre (49) jusqu'à la position indiquée.
Demandez à une autre personne de tenir le Cadre durant les trois prochaines étapes d'assemblage.

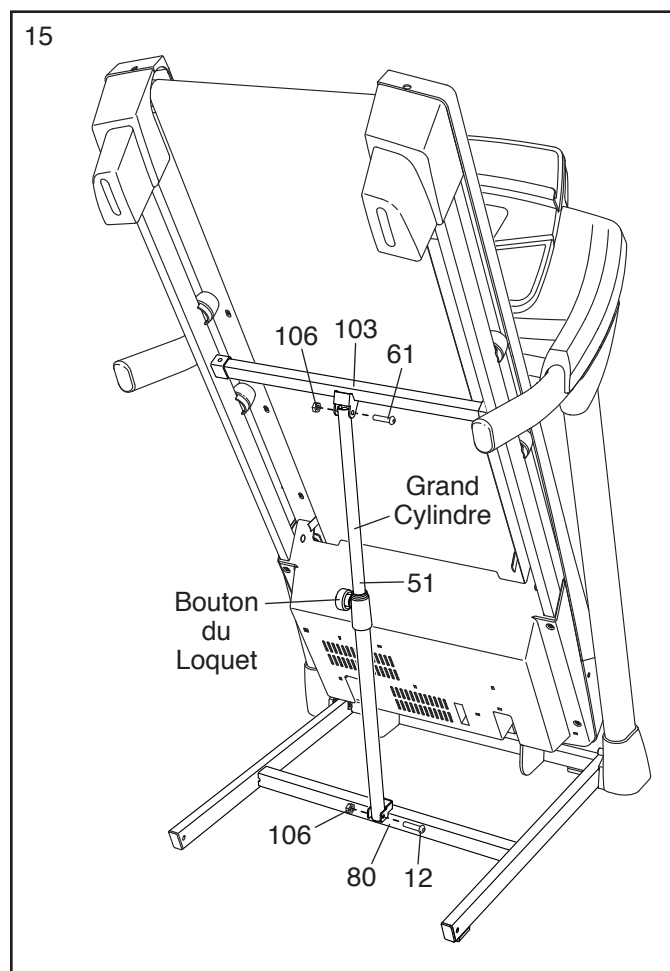
Attachez la Barre Transversale du Loquet (103) sur le Cadre (49) à l'aide de deux Vis 1/4" x 1 3/4" (105).



15. Orientez le Loquet de Rangement (51) de manière à ce que le grand cylindre et le bouton du loquet soient orientés comme sur le schéma.

Attachez l'extrémité inférieure du Loquet de Rangement (51) au Base (80) à l'aide d'un Boulon M8 x 50mm (12) et d'un Écrou M8 (106).

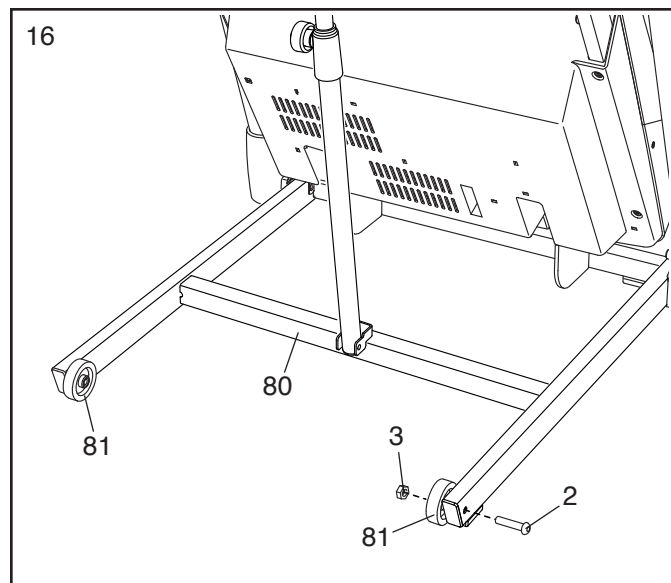
Attachez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (51) à la Barre Transversale du Loquet (103) à l'aide d'un Boulon M8 x 45mm (61) et d'un Écrou M8 (106).



16. Attachez une Roue (81) à la Base (80) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 2 1/2" (2) et d'un Écrou 3/8" (3). **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès ; la Roue doit tourner librement.**

Attachez l'autre Roue (81) de l'autre côté de la Base (80) de la même façon.

Abaissez le Cadre (non illustré) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 24).



17. **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 excédentaires. Rangez la clé hexagonale incluse dans un en-droit sûr ; la clé est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 26 et 27).

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

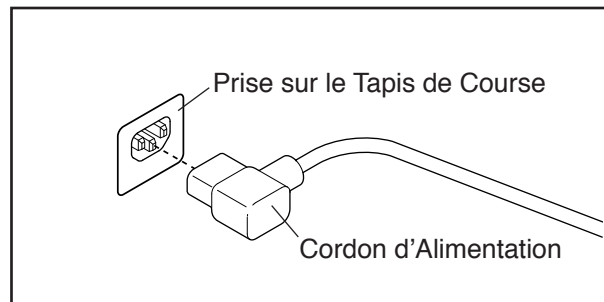
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

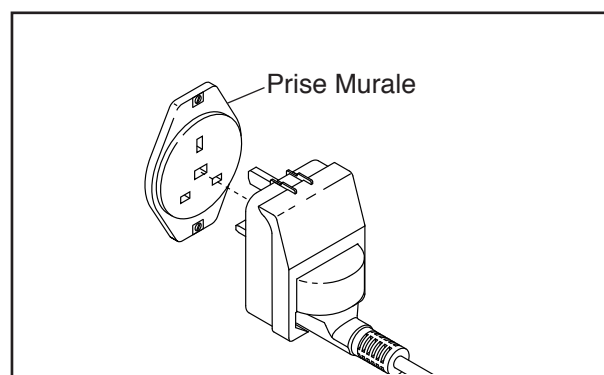
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre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

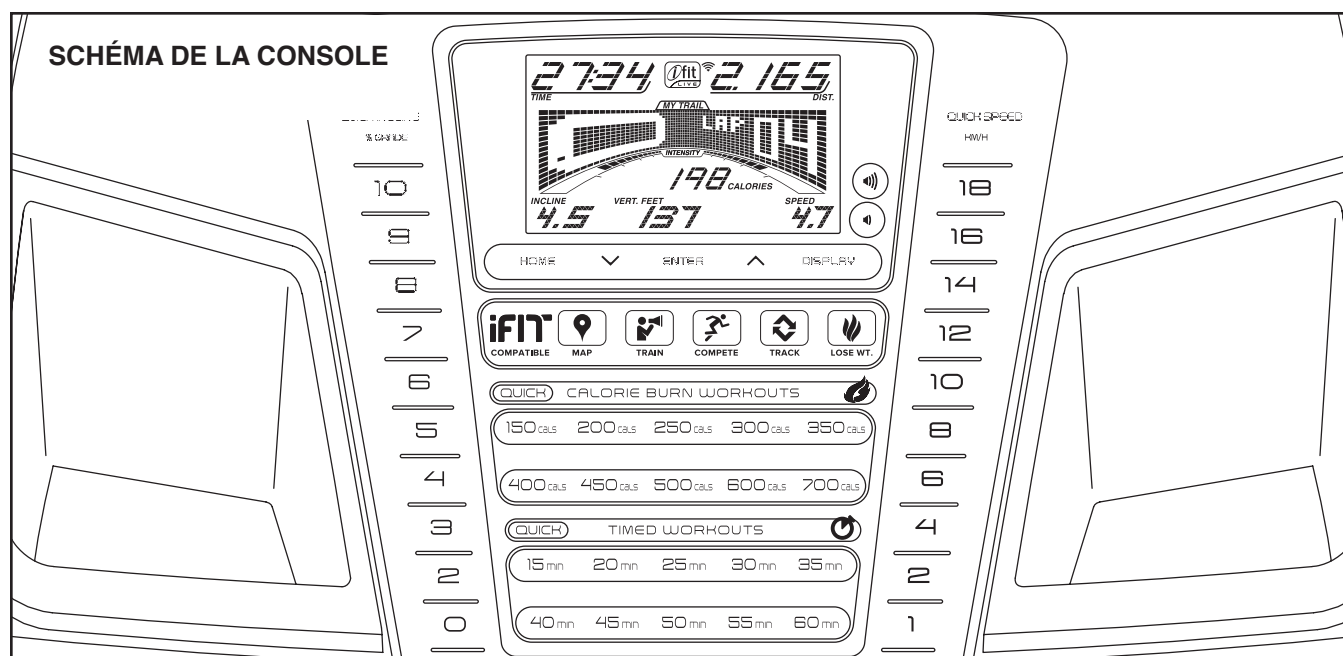
Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

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



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





COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre une impressionnante gamme de fonctionnalités destinées à rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être modifiées par appui sur une touche. Pendant que vous vous exercez, la console affiche des données instantanées sur l'exercice. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur de rythme cardiaque de la poignée.

De plus, la console propose vingt entraînements intégrés : dix entraînements une touche d'élimination des calories et dix entraînements une touche minutes. 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 qui permet au tapis de course de communiquer sur votre réseau sans fil par le biais d'un module iFit en option. Le mode iFit permet de télécharger des entraînements personnalisés, de créer vos propres entraînements, de

suivre les résultats de votre entraînement, d'affronter d'autres utilisateurs iFit et d'accéder à bien d'autres fonctions. **Pour acheter une carte de module iFit en tout temps, accédez au www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.**

Vous pouvez même écouter vos musiques ou livres sonores d'entraînement préférés, grâce à la chaîne audio stéréophonique de première qualité.

Pour allumer l'appareil, voir la page 18. **Pour utiliser le mode manuel**, voir la page 18. **Pour utiliser la chaîne audio stéréophonique**, voir la page 20. **Pour utiliser un entraînement intégré**, allez à la page 21. **Pour effectuer un entraînement iFit**, voir la page 22. **Pour utiliser le mode d'information**, voir la page 23.

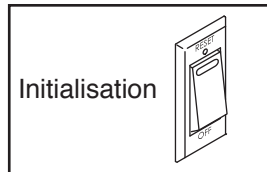
IMPORTANT : si la console est recouverte d'une pellicule en plastique, retirez la pellicule. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez-la au besoin (reportez-vous à la page 27).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour connaître l'unité de mesure sélectionnée, ou pour changer d'unité de mesure, reportez-vous à la rubrique LE MODE D'INFORMATION de la page 23. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux kilomètres.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

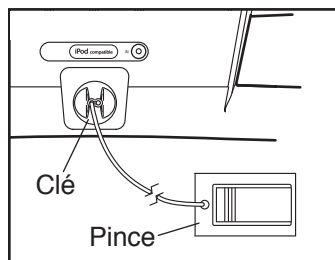
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à de basses températures, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 16). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est à la position Reset (d'initialisation).



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 poussé en position de réinitialisation, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêter) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans demeurent en fonction, reportez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 23 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 première fois que vous introduisez la clé dans la console, l'appareil s'élèvera jusqu'au degré d'inclinaison maximum pour ensuite retourner au degré d'inclinaison minimum.

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.

L'introduction de la clé dans la console sélectionne le mode manuel. Si un entraînement prédéfini a été sélectionné, retirez la clé de la console, puis réintroduisez-la.

3. Lancez la courroie mobile.

Pour lancer la courroie mobile, pressez la touche Start (démarrer), la touche Speed (vitesse) d'augmentation ou l'une des touches Quick Speed (vitesse une touche) numérotées.

Suivant l'appui sur la touche Start ou Speed d'augmentation, la courroie mobile s'engage à raison de 2 km/h. Pendant l'exercice, pressez les touches Speed d'augmentation et de diminution pour changer la vitesse de la courroie, au besoin. 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 les touches, il se peut que la courroie mobile n'atteigne la vitesse du réglage sélectionné qu'après un moment.

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

Pour immobiliser la courroie mobile, pressez la touche Stop (arrêter). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour relancer la courroie mobile, pressez la touche Start ou Speed d'augmentation.

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

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, pressez la touche Incline (inclinaison) d'augmentation ou de diminution ou l'une des touches Quick Incline (inclinaison une touche) numérotées. Suivant l'appui sur l'une des touches, le tapis de course s'inclinera graduellement selon le 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 écoulé
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- La barre d'intensité de l'entraînement
- La quantité approximative des calories que vous avez brûlées
- Le degré d'inclinaison du tapis de course
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale
- La vitesse de la courroie mobile
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6 à la page 20)
- La matrice

La matrice comporte divers onglets. Pressez les touches d'augmentation et de diminution près de la touche Enter (entrée) ou la touche Display (afficher) jusqu'à afficher l'onglet voulu.

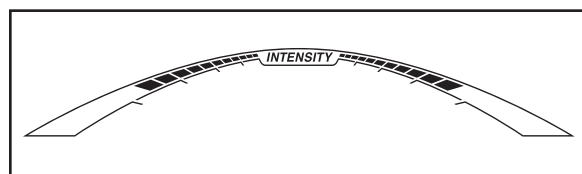
L'onglet Incline (inclinaison) affichera un graphique des réglages d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaîtra au bout de chaque minute.

L'onglet Speed (vitesse) affichera un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement.

L'onglet My Trail (mon sentier) affichera une piste représentant 400 m (1/4 de mile). Au cours de l'exercice, le rectangle clignotant affichera votre progression. L'onglet My Trail affichera également le nombre de tours que vous effectuez.

L'onglet 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.



Pressez la touche Home (accueil) pour revenir au mode par défaut (voir LE MODE D'INFORMATION à la page 23 pour régler le mode par défaut). Pressez de nouveau la touche Home, au besoin.

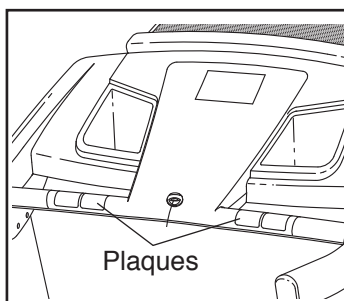
Lorsqu'un module sans fil iFit est connecté, le symbole du sans-fil affiche dans la partie supérieure de l'écran la force du signal de votre sans-fil. L'affichage de quatre arcs indique la puissance de signal maximale.



Pour réinitialiser les écrans, pressez la touche Stop (arrêter), retirez la clé, puis réintroduisez la clé.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque, retirez les pellicules en plastique des plaques métalliques, s'il y a lieu. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **tenez-vous debout sur les appuie-pieds** et tenez les plaques métalliques pendant environ dix secondes – évitez 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 rythme cardiaque. **Pour une lecture plus précise de la rythme cardiaque, tenez les plaques pendant 15 secondes.**

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

Montez sur les appuie-pieds, pressez la touche Stop (arrêter) et **réglez l'inclinaison du tapis de course au degré minimum. 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 : sans cette précaution, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO STÉRÉOPHONIQUE

Pour jouer de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio avec deux prises mâles de 3,5 mm (non inclus) dans la prise sur la console et dans la prise jack de votre lecteur MP3, lecteur de CD ou un autre lecteur portable ; **assurez-vous que le câble audio est bien enfoncé. Remarque : vous pouvez vous procurer un câble audio dans les magasins vendant du matériel électronique.**

Ensuite, pressez la touche de lecture de votre lecteur audio portable. Réglez l'intensité sonore de votre lecteur audio portable ou pressez 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 CD sur le sol ou sur une autre surface plane, au lieu de la console.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, pressez l'une des touches Quick Calorie Burn Workouts (entraînements une touche d'élimination des calories) ou Quick Timed Workouts (entraînements une touche minutés).

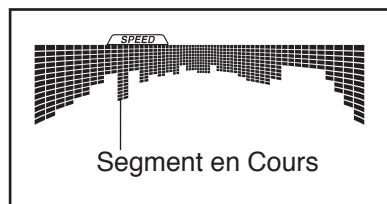
Lors de la sélection d'un entraînement intégré, l'écran affiche la durée, la distance, le nom, le réglage d'inclinaison maximale et le réglage de vitesse maximale de l'entraînement. De plus, un graphique des réglages de vitesse de l'entraînement apparaîtra à la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement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

3. Commencez l'entraînement.

Pressez la touche Start (démarrer) ou la touche Speed (vitesse) d'augmentation 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 progression. 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 tonalités 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 auto-matiquement 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 que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. 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 Speed (vitesse) ou Incline (inclinaison) ; **toutefois, au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages de vitesse et d'inclinaison du segment suivant.**

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, pressez la touche Stop (arrêter). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, pressez la touche Start ou Speed d'augmentation. 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 19. Lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran affiche la période restante de l'entraînement plutôt que le temps écoulé.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 20.

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

Voir l'étape 7 à la page 20.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Remarque : pour effectuer un entraînement iFit, vous devez posséder un module iFit optionnel. **Pour acheter une carte de module iFit en tout temps, accédez au www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.** Vous devez également avoir accès à un ordinateur doté d'un port USB et d'une connexion Internet. De plus, vous devez 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 page 18.

2. Introduisez le module iFit dans la console.

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

IMPORTANT : pour respecter les exigences de conformité à l'égard de l'exposition, l'antenne et le transmetteur du module iFit 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 principal. Pressez la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Enter (entrée) pour sélectionner un utilisateur.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

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

Pour télécharger un entraînement iFit de votre programme, pressez le bouton Map (plan), Train (s'entraîner) ou Lose Wt. (perdre du poids) pour télécharger le prochain entraînement d'un type donné du programme. Pour compétitionner dans une course que vous aurez préalablement planifiée, pressez le bouton Compete (compétitionner).

Pour effectuer de nouveau un entraînement iFit récent tiré de votre programme, pressez d'abord la touche Track (piste). Puis, pressez les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner l'entraînement voulu. Pressez ensuite la touche Enter pour commencer l'entraînement.

Remarque : pour être en mesure de télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre programme sur iFit.com.

Pour plus d'informations à propos des entraînements iFit, veuillez accéder au www.iFit.com.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit, 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 peut également lancer deux entraînements de démonstration. Pour effectuer les entraînements de démonstration, retirez le module iFit de la console et pressez l'une des touches iFit.

5. Commencez l'entraînement.

Voir l'étape 3 à la page 21.

Pendant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera durant l'entraînement.

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, pressez la touche Stop (arrêter). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, pressez la touche Start ou Speed d'augmentation. 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 19.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Compete (compétitionner) affichera votre progression dans la course. Pendant la course, la ligne supérieure de la matrice affichera 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 rythme cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 20.

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

Voir l'étape 7 à la page 20.

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

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.

1. Sélectionnez le mode d'information.

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche Stop (arrêter) en introduisant la clé dans la console, puis relâchez la touche. Lorsque le mode d'information est sélectionné, les données suivantes s'affichent :

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

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

La section inférieure de l'écran affichera l'état d'un module iFit. Si un module iFit est connecté, l'écran indiquera WIFI MODULE (module sans fil) 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).

2. Sélectionnez les écrans facultatifs.

Lorsque le mode d'information est sélectionné, la matrice affiche un certain nombre d'écrans facultatifs. Pressez la touche de diminution située au-dessus de la touche Enter (entrée) pour sélectionner les écrans suivants :

UNITS (unités) : pour changer d'unité de mesure, pressez la touche Enter (entrée). Pour afficher la distance en miles, sélectionnez ENGLISH. Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez METRIC.

DEMO(démo) : 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 activés, tandis que les touches elles seront désactivées. Si le mode démo est activé, l'indication ON (en marche) apparaît à la matrice. Pour activer ou désactiver le mode démo, pressez la touche Enter (entrée).

CONTRAST LVL (degré de contraste) : pressez les touches Incline (inclinaison) d'augmentation et de diminution pour régler le degré de contraste de l'écran.

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

TRAINER VOICE (voix de l'entraîneur) : pour activer ou désactiver la voix de l'entraîneur personnel, pressez la touche Enter.

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

DEFAULT MENU (menu par défaut) : le menu par défaut apparaît lorsque la clé est introduite dans la console ou la touche accueil est pressée. Pressez à répétition la touche Enter (entrée) pour sélectionner l'écran principal manuel ou l'écran iFit en tant que menu par défaut.

CHECK WIFI STATUS (vérifier l'état du sans-fil) : pressez la touche Enter pour vérifier l'état du module iFit. 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.

SEND/OBTAIN DATA (transmettre/recevoir des données) : pour transmettre et recevoir des données d'entraînement, de registre d'entraînement et de mise à jour, pressez la touche Enter (entrée). À la fin du processus, l'indication TRANSFERS DONE (transferts terminés) apparaîtra à l'écran.

3. Quittez le mode d'information.

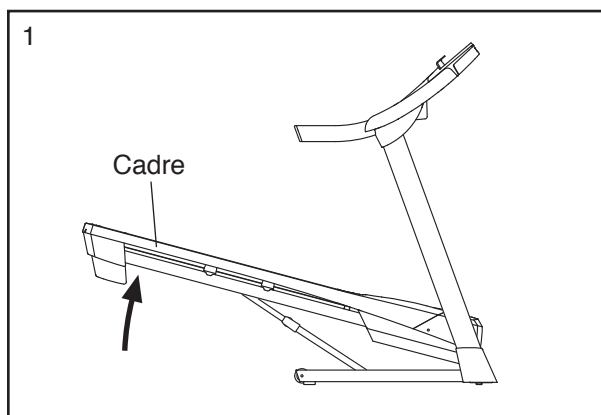
Pour quitter le mode d'information, retirez la clé de la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

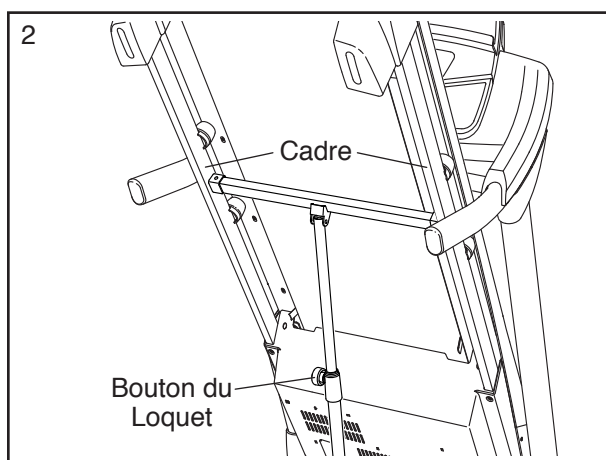
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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** : veillez à ce que le bouton du loquet soit verrouillé en place.

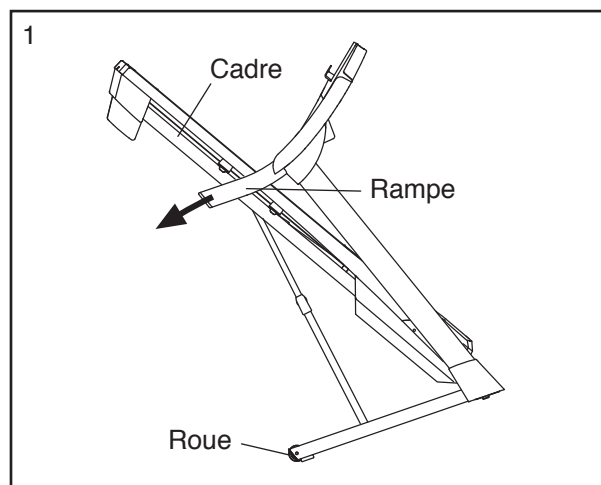


Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 30°C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme il est décrit à gauche. **ATTENTION** : veillez à ce que le bouton du loquet soit 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 roue.



2. Faites basculer la rampe vers l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course repose sur les roues, 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 l'appareil sur une surface irrégulière.
3. Placez un pied contre une roue et abaissez avec précaution le tapis de course.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

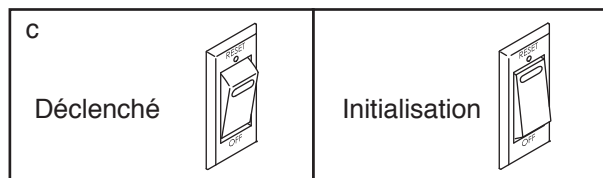
1. Reportez-vous au schéma 2. Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course de la main droite comme il est illustré. Ensuite, tirez le bouton du loquet vers la gauche et maintenez-le ainsi. **IMPORTANT** : ne tournez pas le bouton du loquet. Au besoin, poussez le cadre légèrement vers l'avant. Faites 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. Déterminez le symptôme correspondant et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, re-portez-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 sur une prise de courant correctement mise à la terre (voir page 16). Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'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 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 illustré, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.



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

- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.
- Vérifiez que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé 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.

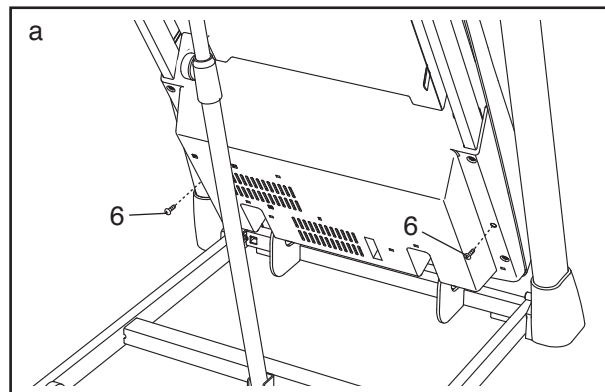
SYMPTÔME : les écrans de la console restent en fonction lorsque la clé est retirée de la console

- 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 Stop (arrêter) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours en fonction, voyez la rubrique LE MODE D'INFORMATION de la page 23 pour désactiver le mode démo.

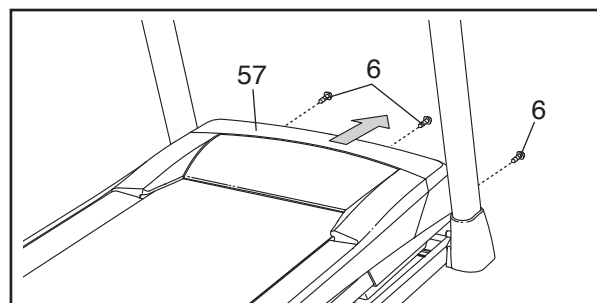
SYMPTÔME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Pliez le tapis de course en position de rangement (reportez-vous à la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 24).

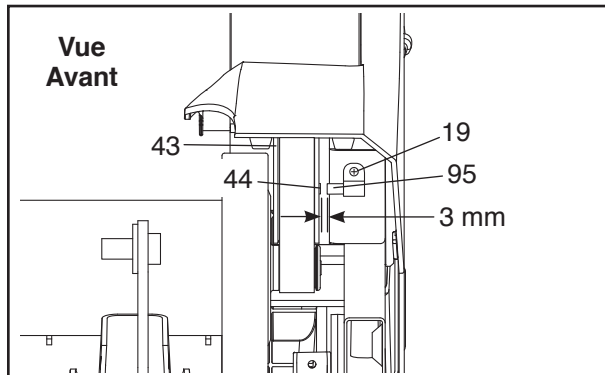
Puis, enlevez les deux Vis #8 x 3/4" (6) indiquées.



Baissez tapis de course (voir COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER page 24). Retirez les trois Vis #8 x 3/4" (6) indiquées. 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 aligner l'Aimant et 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. Ré-installez 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 pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



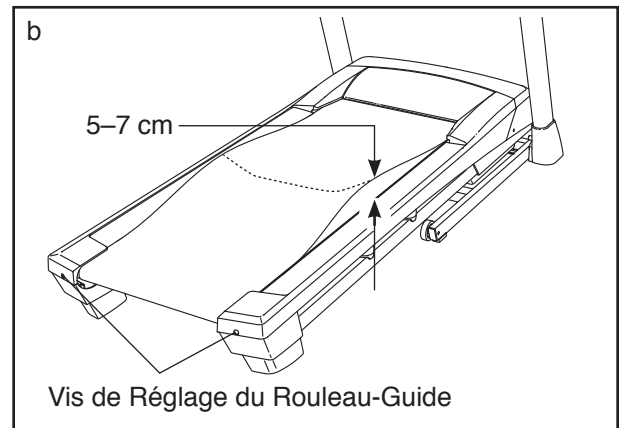
SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- a. Maintenez enfoncées les touches Stop (arrêter) et Speed (vitesse) d'augmentation, introduisez la clé dans la console et relâchez ensuite les touches. Pressez la touche Stop et ensuite la touche Inclinaison (inclinaison) d'augmentation ou de diminution. Le tapis de course atteindra automatiquement le degré maximum d'inclinaison, puis reviendra au degré minimum. Ceci permettra de réétalonner le mécanisme d'inclinaison. Si le mécanisme d'inclinaison n'engage pas l'étalonnage, pressez de nouveau la touche Stop, puis de nouveau la touche Inclinaison d'augmentation ou de diminution. Lorsque l'inclinaison est réétalonnée, retirez la clé de la console.

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

- a. Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.

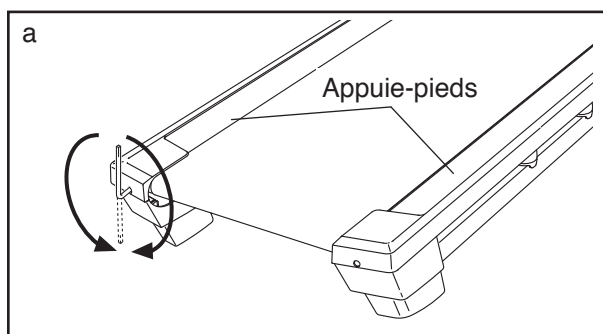
- b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens anti-horaire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



- c. Votre tapis de course comporte 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.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours lorsqu'on y accède, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

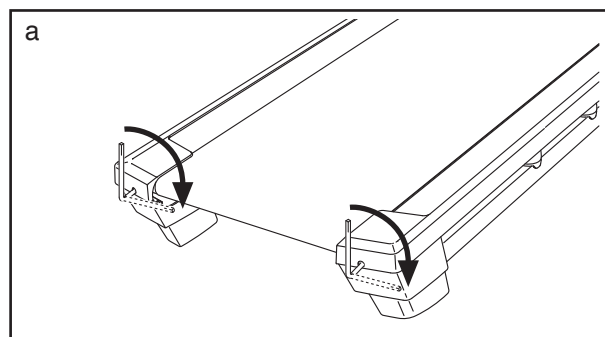
SYMPTÔME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les appuie-pieds. **IMPORTANT :** si la courroie mobile frotte contre les appuie-pieds, elle risque d'être endommagée.

- a. Retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile est décalée sur la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-guide gauche dans le sens horaire sur 1/2 tour ; si la courroie mobile est décalée sur la droite, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens antihoraire sur 1/2 tour. Prenez garde de 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.



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

- 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 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. Prenez soin 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.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

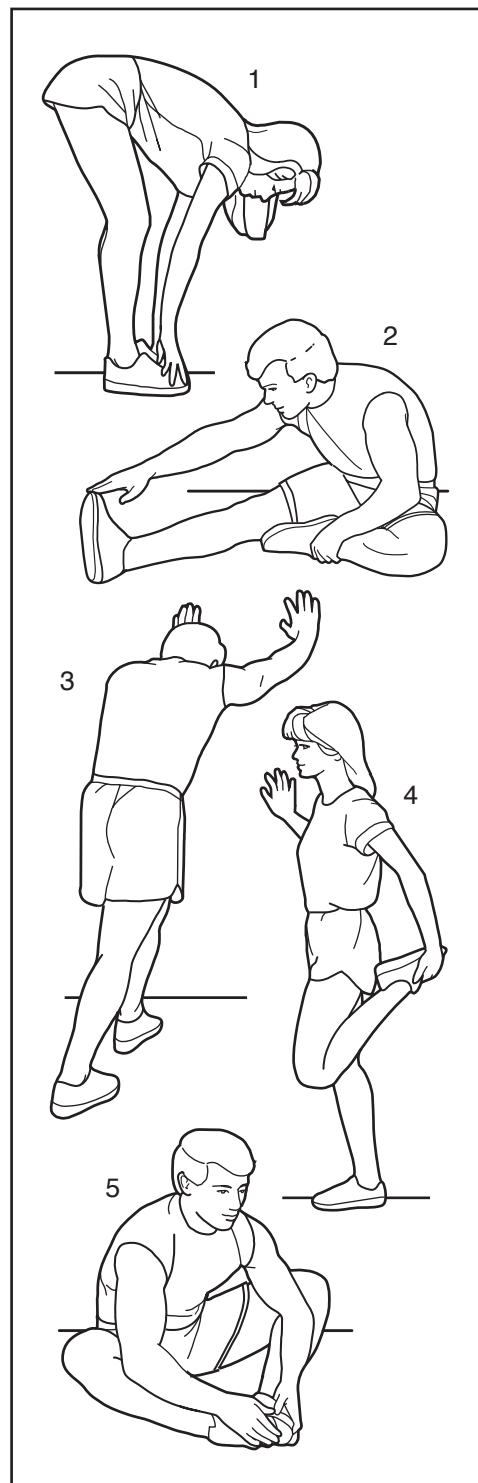
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle NETL79811.1 R0513A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	10	Vis de Mise à la Terre #8 x 1/2"	50	1	Appuie-Pied Droit
2	2	Boulon 3/8" x 2 1/2"	51	1	Loquet de Rangement
3	2	Écrou 3/8"	52	1	Pied Arrière Droit
4	6	Vis 3/8" x 4"	53	1	Pied Arrière Gauche
5	6	Rondelle Étoilée 3/8"	54	6	Vis #8 x 1/2"
6	36	Vis #8 x 3/4"	55	1	Support du Filtre
7	2	Boulon 5/16" x 1"	56	1	Rouleau-Guide
8	2	Rondelle Étoilée 5/16"	57	1	Capot du Moteur
9	4	Vis 1/4" x 1"	58	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
10	4	Vis à Tête Plate 5/16" x 1"	59	1	Cadre d'Inclinaison
11	4	Rondelle Étoilée #10	60	1	Moteur d'Inclinaison
12	1	Boulon M8 x 50mm	61	1	Boulon 3/8" x 2 1/4"
13	4	Vis #10 x 3/4"	62	1	Contrôleur
14	2	Vis 1/4" x 2 1/2"	63	3	Attache-Fil
15	2	Boulon 3/8" x 1 3/8"	64	1	Plaque du Panneau Ventral
16	2	Boulon 1/2" x 2 1/4"	65	1	Interrupteur
17	2	Écrou 1/2"	66	1	Cordon d'Alimentation
18	3	Bride du Capot	67	1	Passe-Fil
19	21	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	68	1	Panneau Ventral
20	2	Boulon 3/8" x 1 1/2"	69	2	Embout du Montant
21	4	Écrou de Blocage 3/8"	70	1	Fil du Montant
22	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	71	1	Rampe Gauche
23	2	Vis 1/4" x 3/8"	72	1	Rampe Droite
24	4	Vis du Guide de la Courroie	73	1	Couvre-Base Gauche
25	2	Boulon 5/16" x 1 1/4"	74	1	Couvre-Base Droit
26	2	Écrou à Collerette 5/16"	75	1	Montant Gauche
27	2	Boulon 5/16" x 1 3/4"	76	1	Montant Droit
28	2	Rondelle 5/16"	77	4	Embout de la Base
29	2	Écrou 5/16"	78	2	Autocollant d'Avertissement
30	1	Rondelle Protectrice 1/4"	79	4	Coussinet de la Base
31	1	Barre Transversale du Détecteur Cardiaque	80	1	Base
32	1	Vis 1/4" x 1 3/4"	81	2	Roue
33	8	Vis Autoperçante #8 x 1"	82	1	Clé/Pince
34	5	Rondelle Étoilée #8	83	1	Base de la Console
35	1	Filtre	84	1	Logement du Module
36	4	Amortisseur de la Plateforme	85	2	Bague du Moteur
37	1	Appuie-Pied Gauche	86	1	Console
38	1	Autocollant d'Avertissement du Loquet	87	1	Cadre de la Console
39	1	Plateforme de Marche	88	1	Portillon d'Accès
40	1	Courroie Mobile	89	1	Fil de Mise à la Terre de la Console
41	2	Guide-Courroie	90	2	Écrou à Cage 5/16"
42	2	Bague d'Espacement en Caoutchouc	91	2	Attache-Fil de la Console
43	1	Rouleau/Poulie de Traction	92	1	Isolateur du Moteur
44	1	Aimant	93	1	Couvre-Montant Droit
45	1	Bride du Capteur Magnétique	94	4	Vis #8 x 1"
46	1	Courroie du Moteur de Traction	95	1	Capteur Magnétique
47	1	Moteur de Traction	96	2	Bride de la Console
48	2	Bague d'Espacement du Cadre	97	1	Plateau Gauche
49	1	Cadre	98	1	Plateau Droit
			99	1	Couvre-Montant Gauche

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
100	2	Bague d'Espacement du Coussinet de la Base	104	2	Petit Amortisseur
101	1	Support de Mise à la Terre	105	2	Vis 1/4" x 1 3/4"
102	1	Prise	106	2	Écrou M8
103	1	Barre Transversale du Loquet	*	—	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle NETL79811.1 R0513A

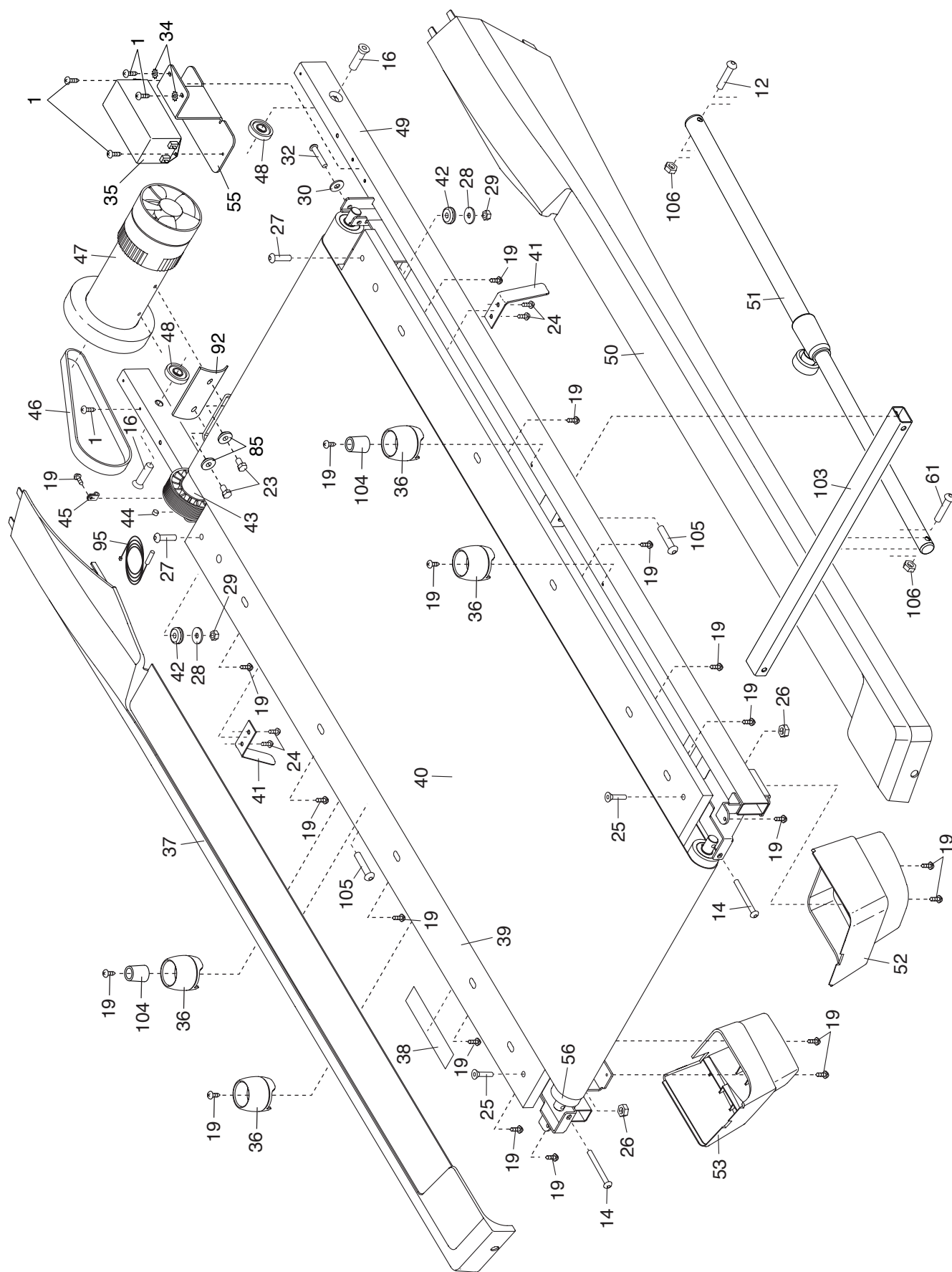


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle NETL79811.1 R0513A

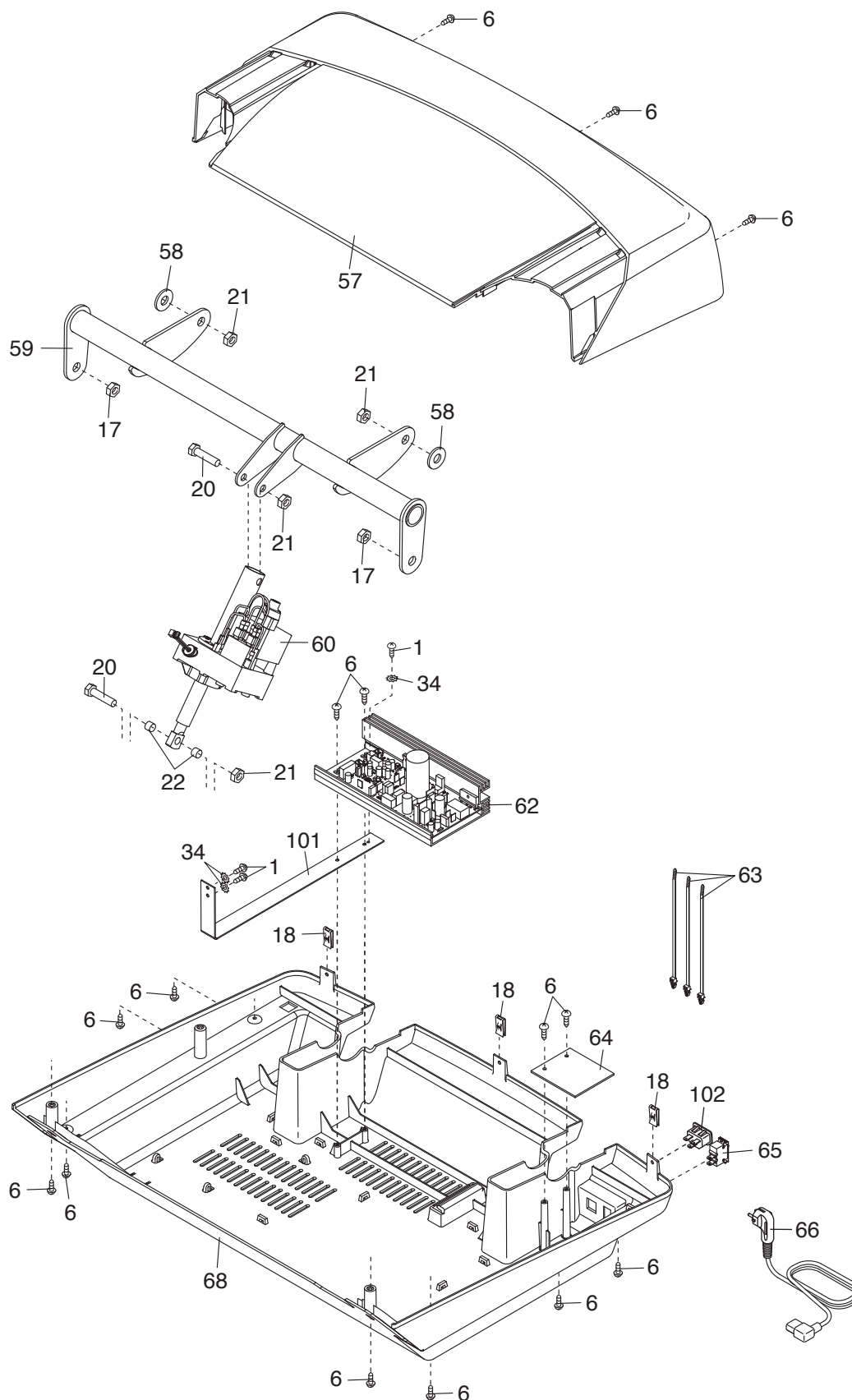
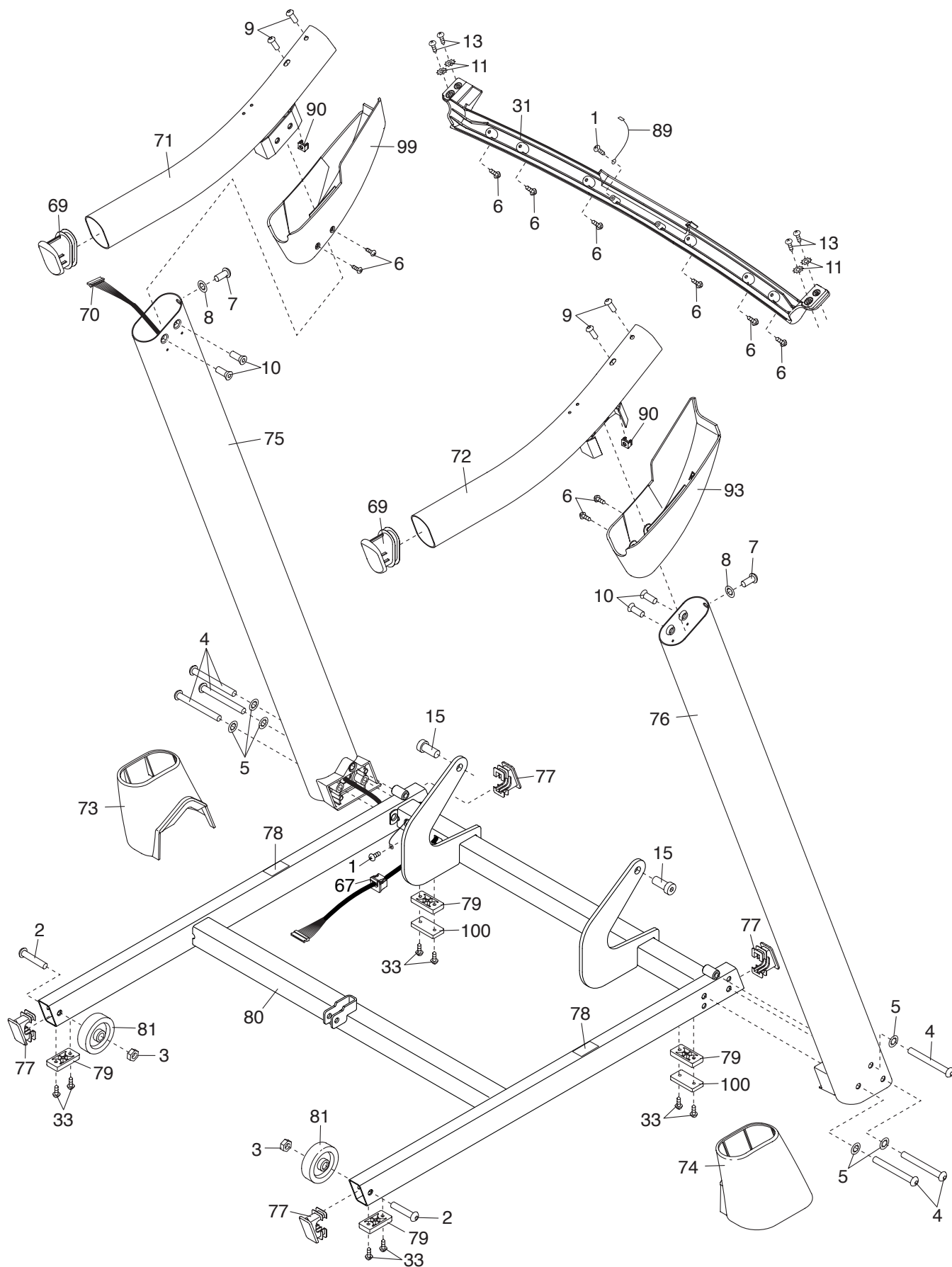
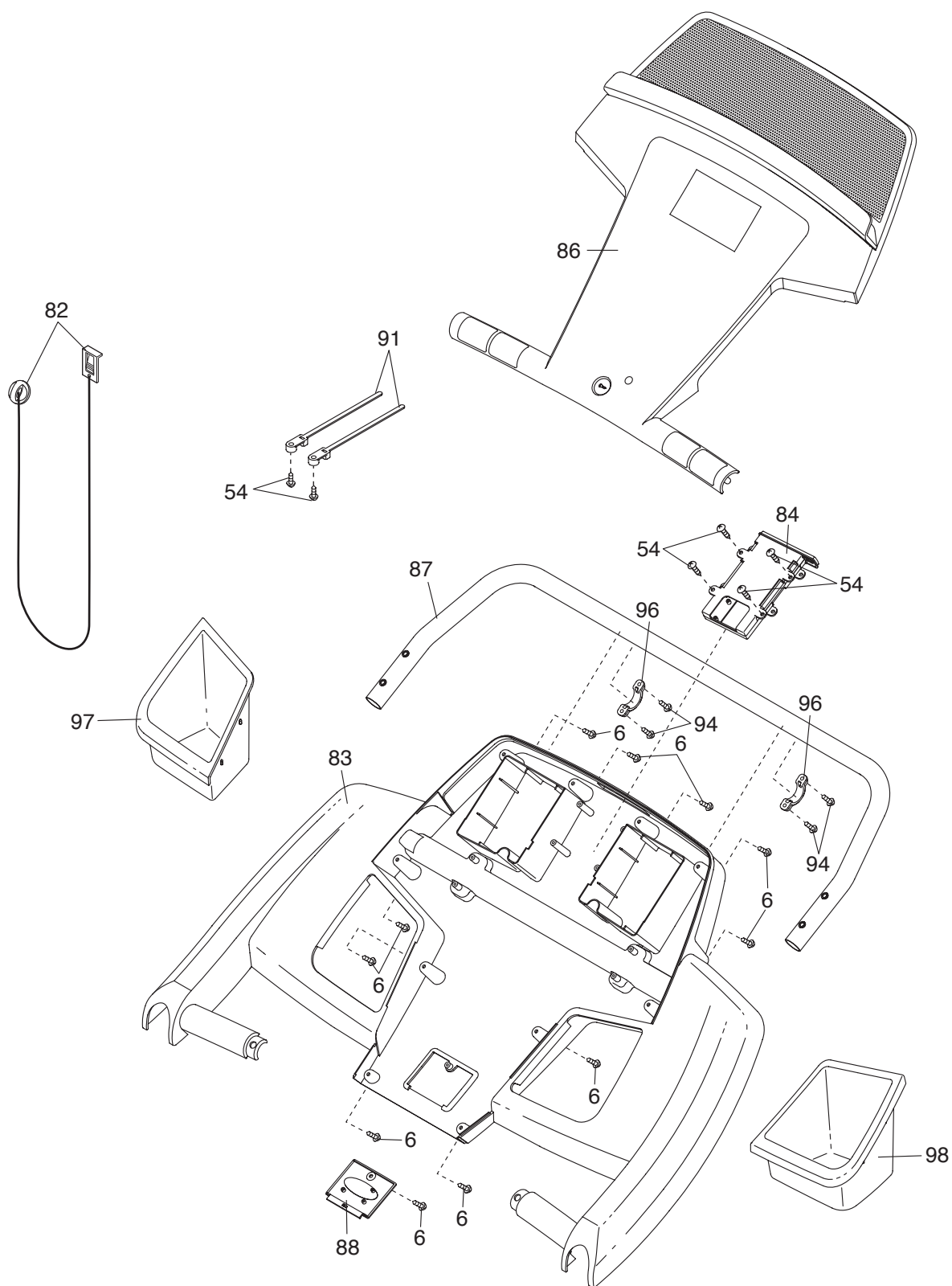


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle NETL79811.1 R0513A





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.

