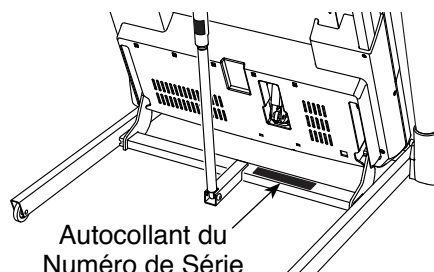


NordicTrack C80i

N°. du Modèle NETL79815.0

N°. de Série _____

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



Autocollant du
Numéro de Série

SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

Site Internet : www.iconsupport.eu

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11

Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

Fax : +33 (0) 1305 62 730

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

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

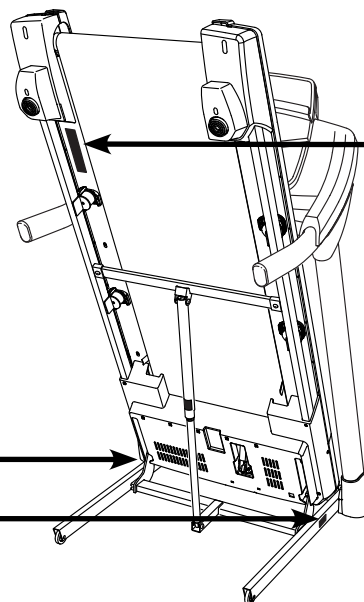
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	16
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	25
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	26
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	29
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, voir la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.

⚠ ATTENTION

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



⚠ ATTENTION

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

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

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
4. Ce tapis de course est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le tapis de course dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le tapis de course dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
6. Placez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
8. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
9. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 136 kg.
10. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
11. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements avec support athlétique sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
12. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit relié à la terre (voir la page 16). Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
13. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
14. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
15. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Voir la section ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES page 26 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
16. Veuillez lire attentivement, comprendre et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.
17. Montez toujours sur les repose-pieds quand vous allumez ou éteignez la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.
18. Quand une personne marche sur le tapis de course, le bruit de l'appareil augmente.

19. Gardez vos doigts, cheveux et vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.
20. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
21. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre rythme cardiaque durant l'exercice.
22. Ne laissez pas le tapis de course allumé sans surveillance. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur sur la position d'arrêt (voir le schéma page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
23. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Voir les sections ASSEMBLAGE à la page 7, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 25.) Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.
24. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
25. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
26. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
27. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. Seul un technicien autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
28. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course NORDICTRACK® C80I. Le tapis de course C80I offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez

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

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

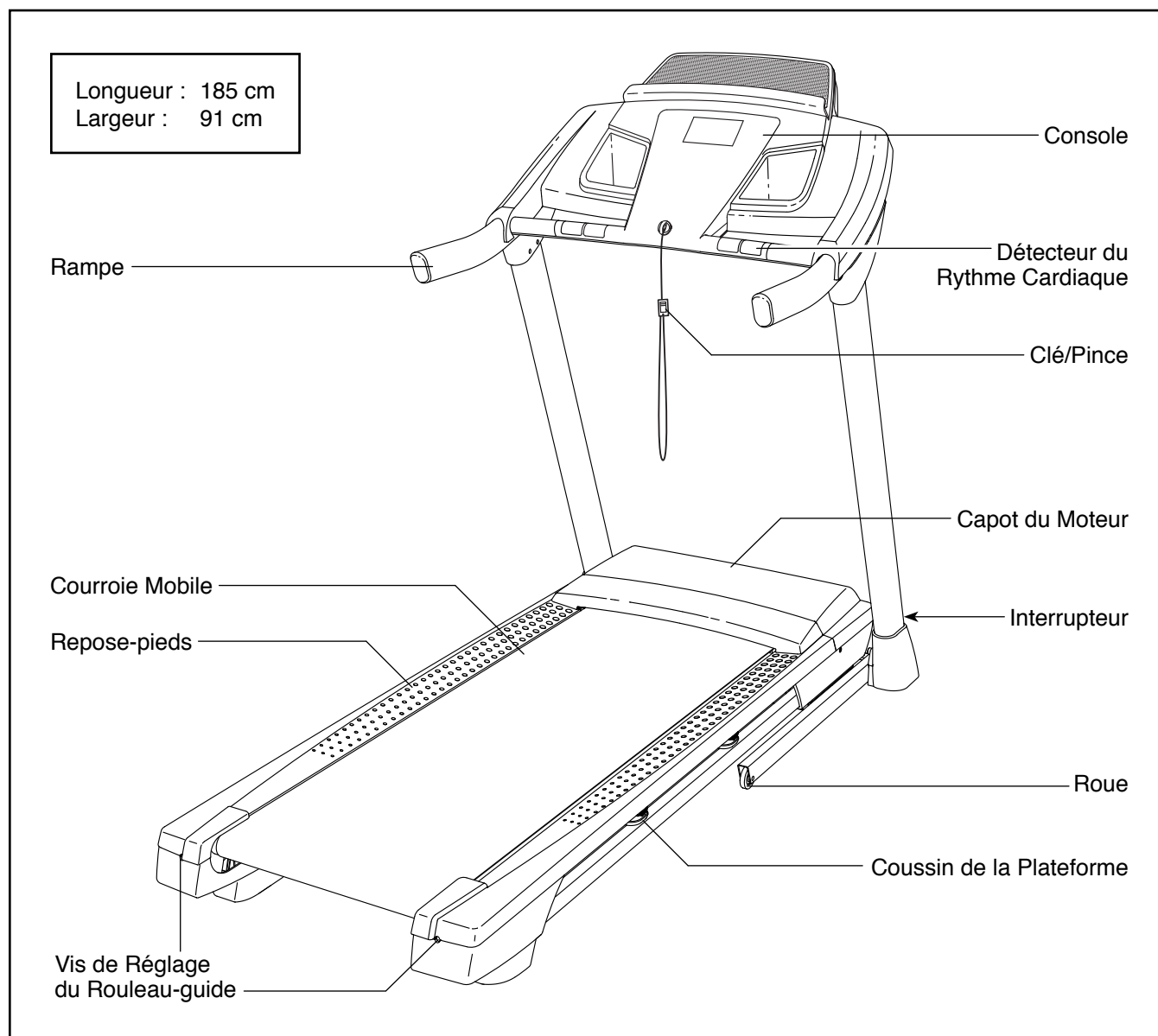
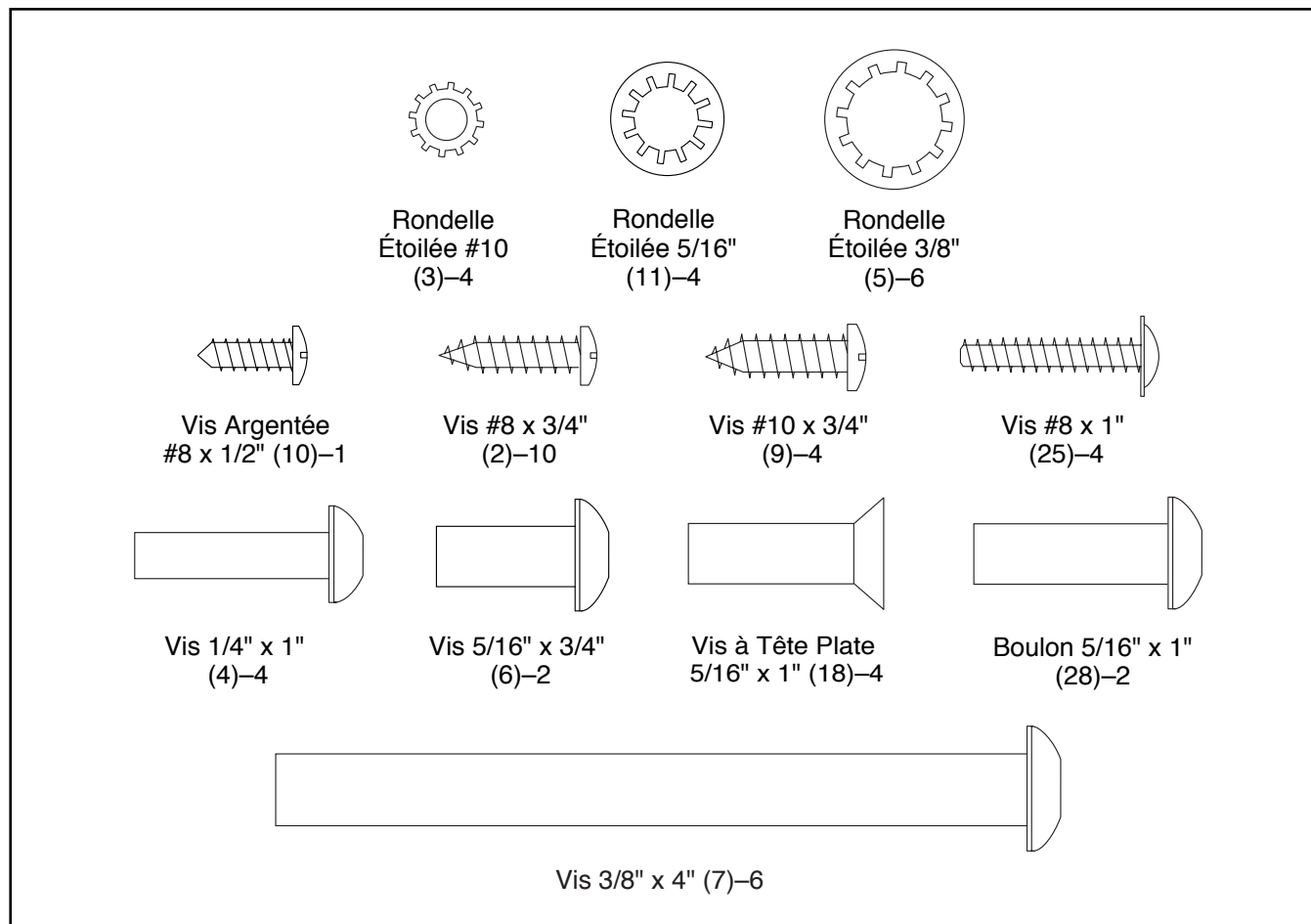


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Durant le transport, il est possible que du lubrifiant se dépose sur les surfaces du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant sur le tapis de course, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.
- Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».

- Pour identifier les petites pièces, voir la page 6.
- Vous aurez besoin de l'outil suivant pour l'assemblage :

les clés hexagonales incluses



une clé à molette



un tournevis cruciforme



une paire de ciseaux



des pinces à bec



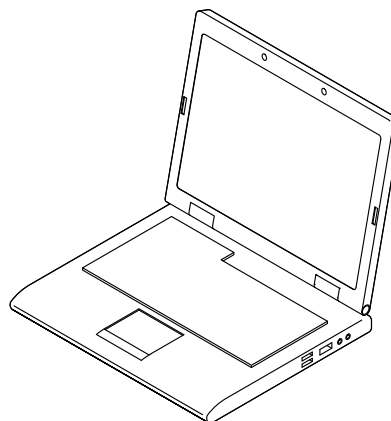
Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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

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

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

1

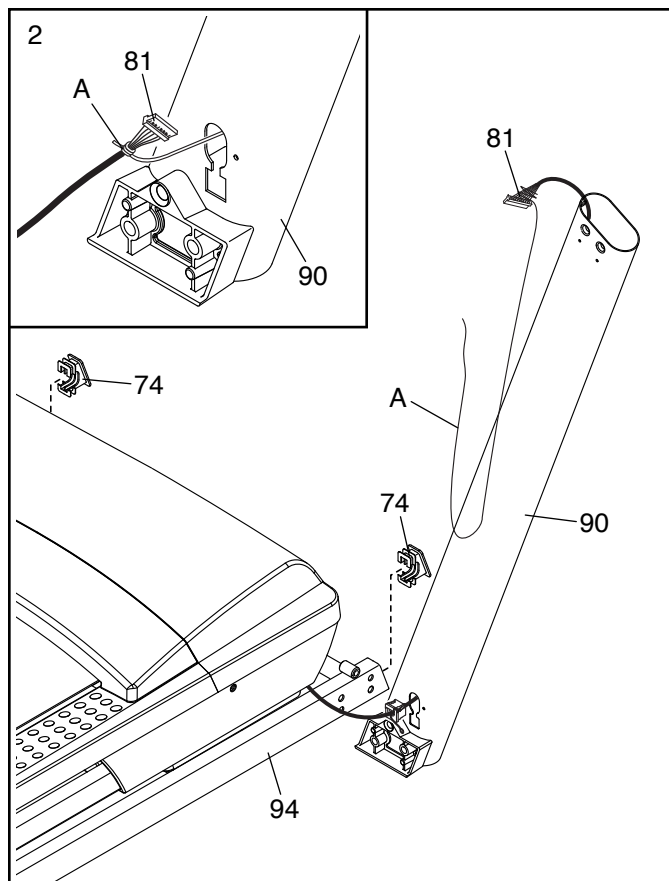


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Enfoncez un Embout de la Base (74) sur chaque côté de la Base (94).

Identifiez le Montant Droit (90). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (94).

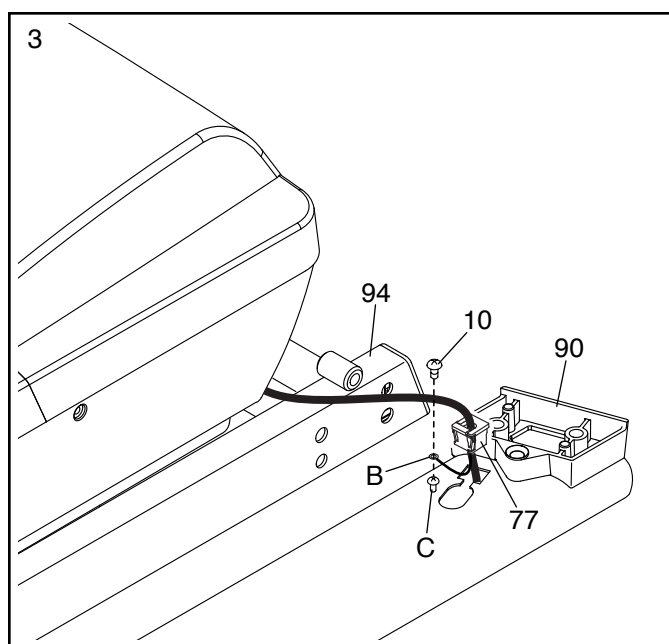
Voir le schéma encadré. Attachez fermement l'attache de fil (A) se trouvant à l'intérieur du Montant Droit (90) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure du Montant Droit alors que vous tirez l'autre extrémité de l'attache de fil hors du Montant Droit, vers le haut.



3. Couchez le Montant Droit (90) près de la Base (94). Enfoncez le Passe-fil (77) dans le trou carré sur le Montant Droit. **Faites attention de ne pas pincer le fil de terre (B).**

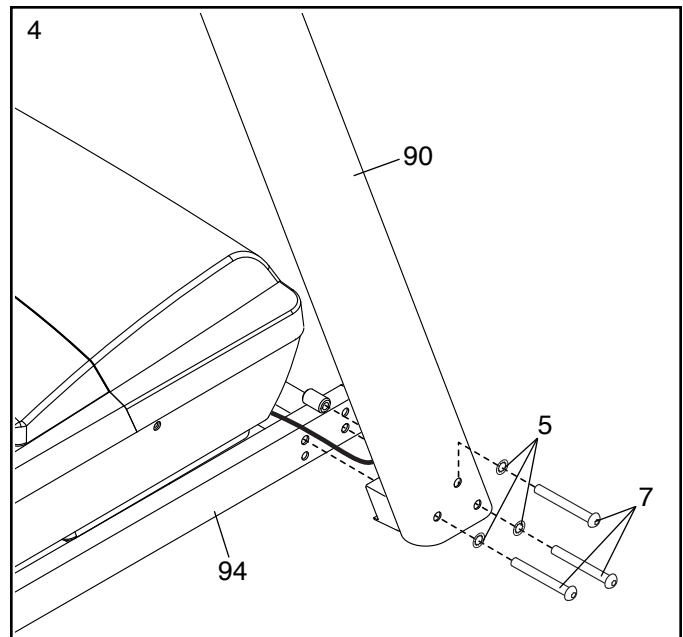
S'il y a une vis (C) pré-attachée sur le Montant Droit (90), retirez-la et jetez-la.

Ensuite, attachez le fil de terre (B) sur le Montant Droit (90) à l'aide d'une Vis Argentée #8 x 1/2" (10).



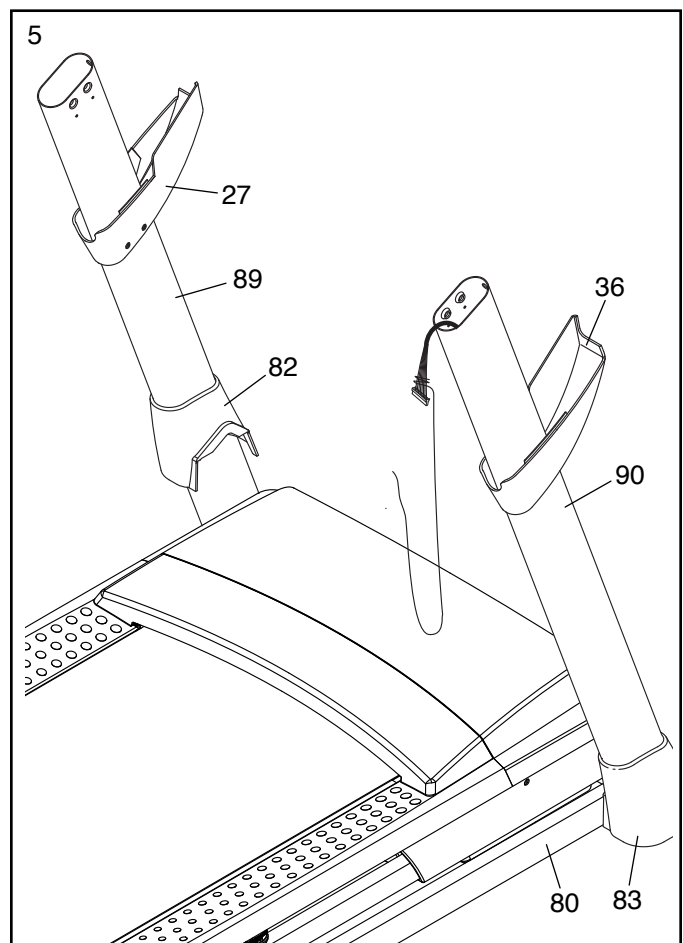
4. Tenez le Montant Droit (90) contre la Base (94).
Faites attention de ne pas pincer les fils.
Vissez de quelques tours seulement trois Vis 3/8" x 4" (7) avec trois Rondelles Étoilées 3/8" (5) dans le Montant Droit et la Base ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Attachez le Montant Gauche (non illustré) de la même manière. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.



5. Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83). Glissez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base dans les Montants Gauche et Droit (89, 90) comme sur le schéma.

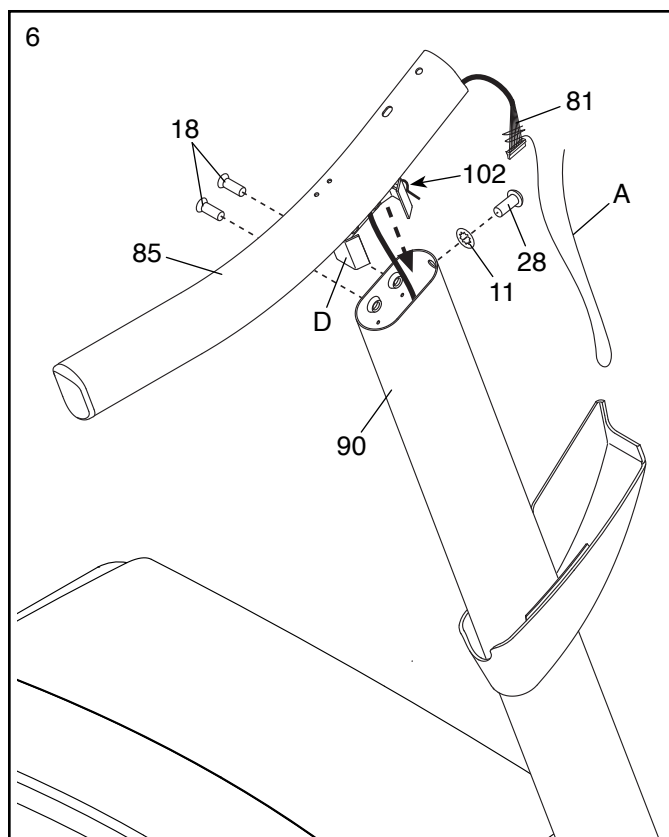
Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit du Montant (27, 36). Glissez les Boîtiers Gauche et Droit du Montant sur les Montants Gauche et Droit (89, 90) comme sur le schéma.



6. Identifiez la Rampe Droite (85). Retirez l'attache de l'Écrou à Cage 5/16" (102). Si nécessaire, enfoncez de nouveau l'Écrou à Cage en place.

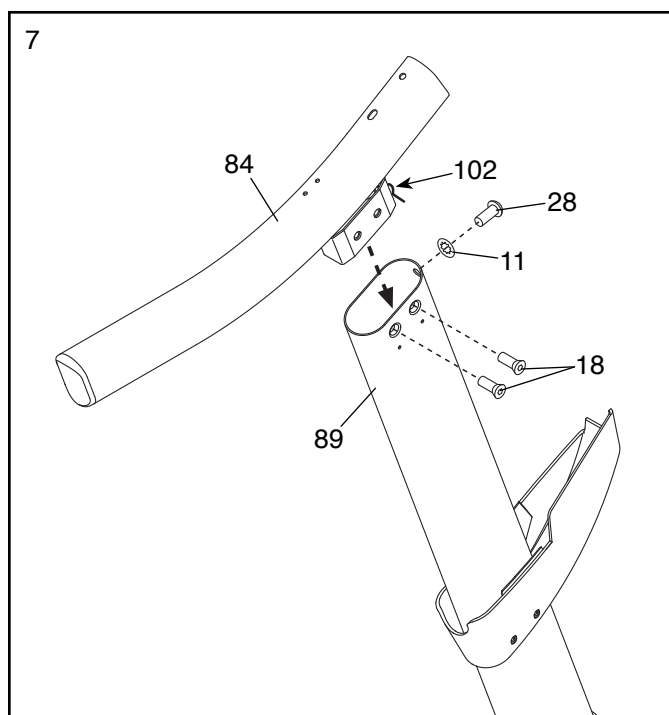
Tenez la Rampe Droite (85) près du Montant Droit (90). Attachez fermement l'attache de fil (A) se trouvant à l'intérieur de la Rampe Droite autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, enfiler le Fil du Montant dans le support (D) sous la Rampe Droite et faites-le ressortir par l'extrémité de la Rampe Droite.

Attachez la Rampe Droite (85) sur le Montant Droit (90) à l'aide d'un Boulon 5/16" x 1" (28), une Rondelle Étoilée 5/16" (11), et deux Vis à Tête Plate 5/16" x 1" (18) comme sur le schéma ; **ne serrez pas encore complètement le Boulon et les Vis à Tête Plate.**



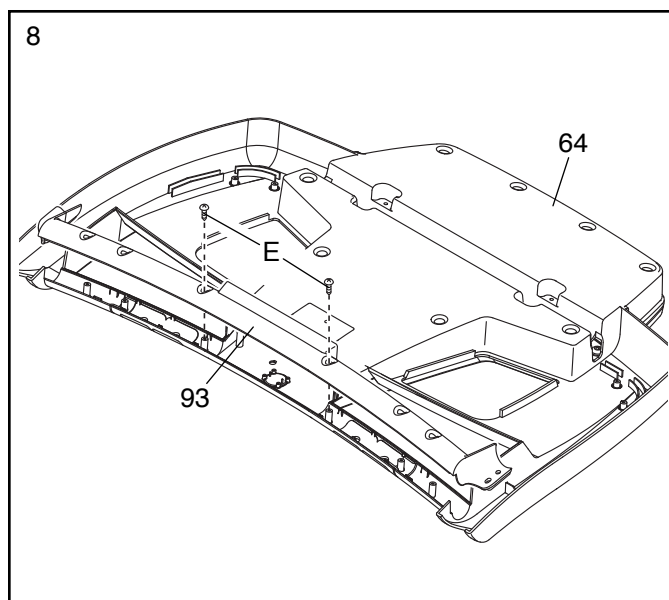
7. Retirez l'attache de l'Écrou à Cage 5/16" (102) sur la Rampe Gauche (84). Si nécessaire, enfoncez de nouveau l'Écrou à Cage en place.

Attachez la Rampe Gauche (84) sur le Montant Gauche (89) à l'aide d'un Boulon 5/16" x 1" (28), une Rondelle Étoilée 5/16" (11) et deux Vis à Tête Plate 5/16" x 1" (18) comme sur le schéma ; **ne serrez pas encore complètement le Boulon et les Vis à Tête Plate.**



8. Placez la Base de la Console (64), la face vers le bas, sur une surface douce pour ne pas la rayer.

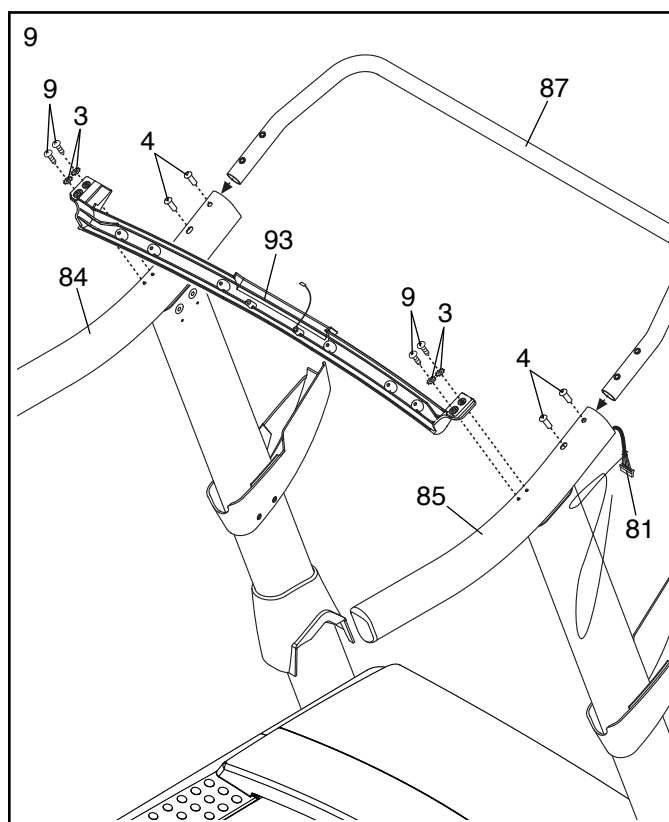
Retirez et jetez les deux vis (E) indiquées. Ensuite, retirez la Barre Transversale du Détecteur (93).



9. **IMPORTANT : pour ne pas abimer la Barre Transversale du Détecteur (93), n'utilisez pas d'outils électriques et ne serrez pas excessivement les Vis #10 x 3/4" (9).**

Orientez la Barre Transversale du Détecteur (93) comme sur le schéma. Vissez de quelques tours une Vis #10 x 3/4" (9) avec une Rondelle Étoilée #10 (3) de chaque côté de la Barre Transversale du Détecteur et des Rampes (84, 85). Ensuite, vissez de quelques tours une autre Vis #10 x 3/4" avec une Rondelle Étoilée #10 de chaque côté de la Barre Transversale du Détecteur ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

Enfoncez le Cadre de la Console (87) dans les Rampes (84, 85). Attachez le Cadre de la Console à l'aide de quatre Vis 1/4" x 1" (4) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer. Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (81).**

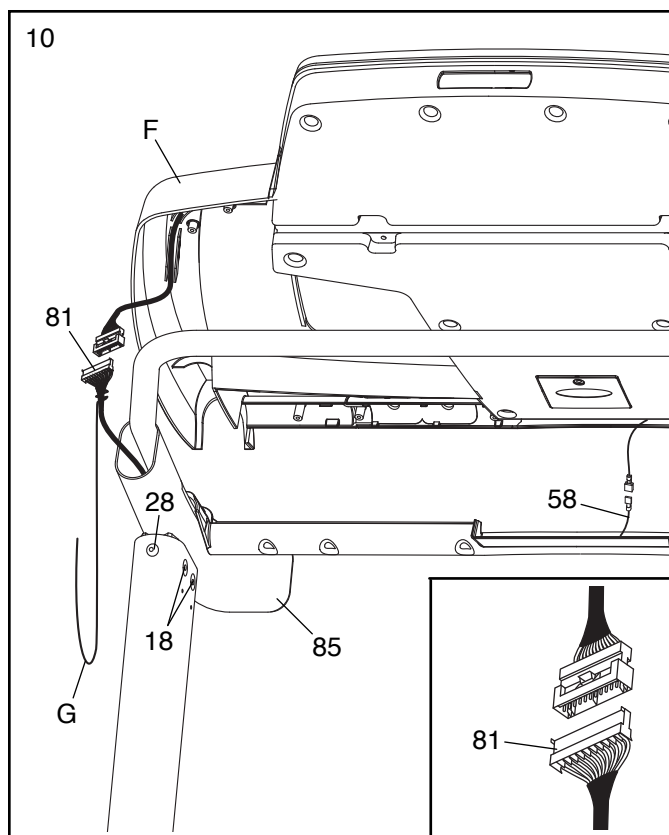


10. **Serrez fermement les deux Boulons 5/16" x 1" (28) ainsi que les quatre Vis à Tête Plate 5/16" x 1" (18) (un seul côté est illustré).**

Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console (F) près de la Rampe Droite (85) et de la Rampe Gauche (non illustrée).

Branchez les fils de terre de l'assemblage de la console (F) dans le Fil de Terre de la Console (58).

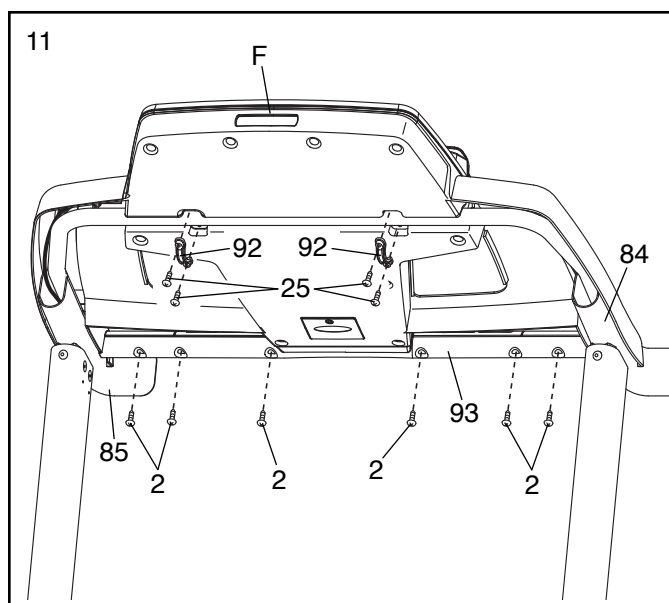
Voir le schéma encadré. Branchez le Fil du Montant (81) dans le fil de la console. **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.** Ensuite, retirez l'attache de fil (G) du Fil du Montant.



11. Placez l'assemblage de la console (F) sur les Rampes Gauche et Droite (84, 85). **Assurez-vous que les fils ne sont pas pincés.** Insérez l'excédant de Fil du Montant (non illustré) dans la Rampe Droite, et les fils de terre (non illustrés) dans l'assemblage de la console.

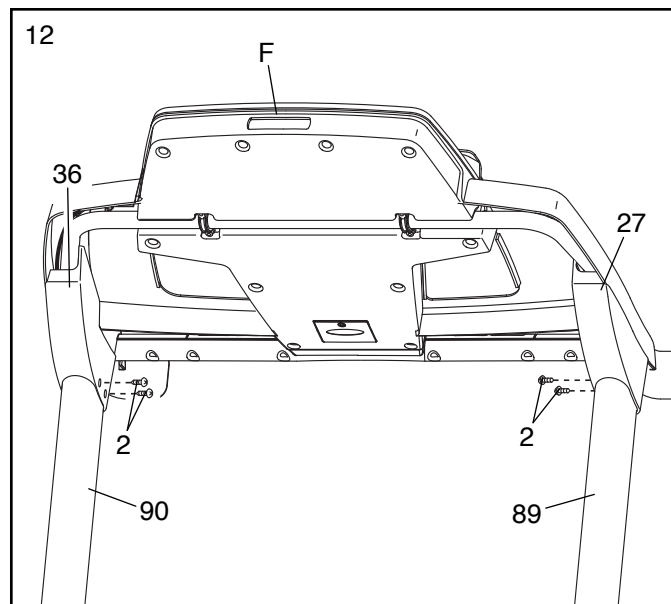
Attachez l'assemblage de la console (F) sur la Barre Transversale du Détecteur (93) à l'aide de six Vis #8 x 3/4" (2) ; **vissez les six Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

Attachez les deux Pincles de la Console (92) sur l'assemblage de la console (F) à l'aide de quatre Vis #8 x 1" (25).

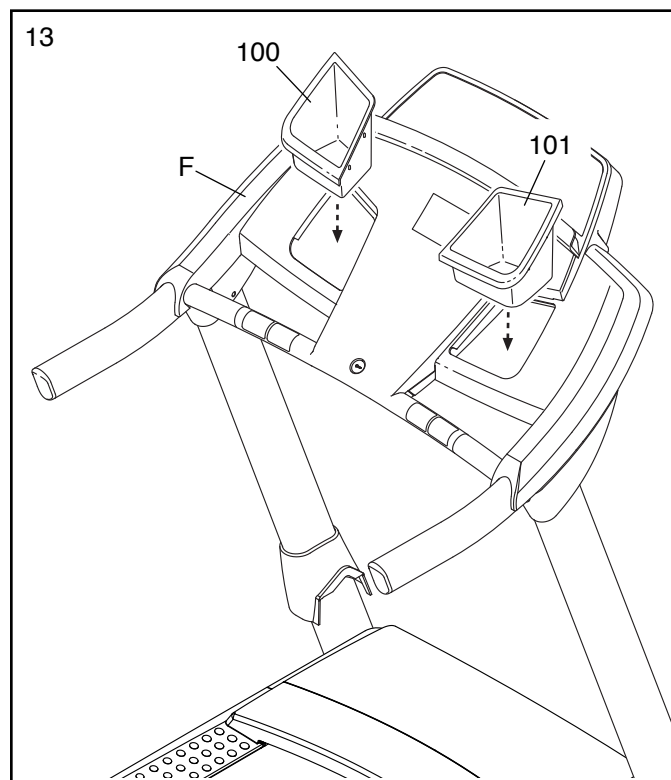


12. Tenez le Boîtier Gauche du Montant (27) contre l'assemblage de la console (F). Alignez les trous sur le Boîtier Gauche du Montant avec les trous sur le Montant Gauche (89). Attachez le Boîtier de la Rampe Gauche à l'aide de deux Vis #8 x 3/4" (2).

Attachez le Boîtier Droit du Montant (36) sur le Montant Droit (90) de la même manière.

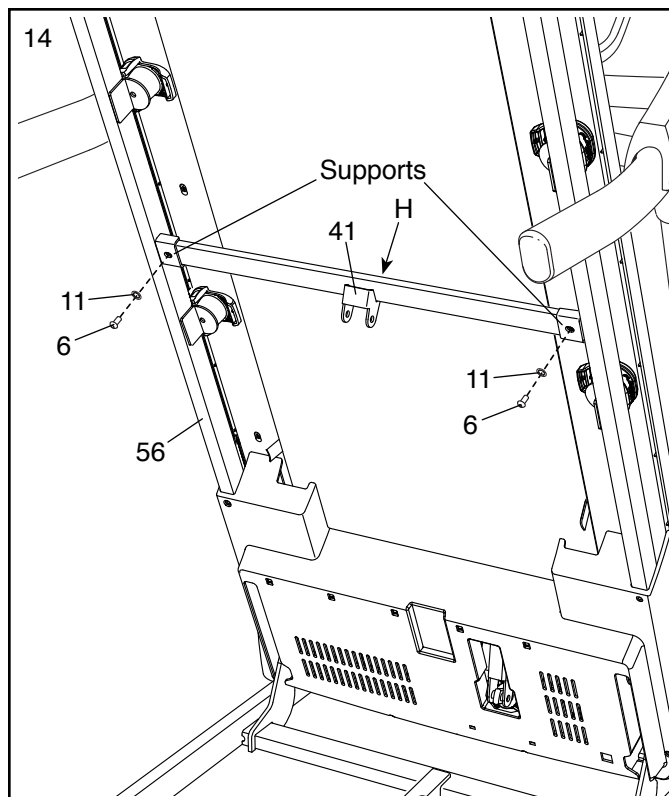


13. Si nécessaire, enfoncez le Plateau Gauche (100) et le Plateau Droit (101) sur l'assemblage de la console (F).



14. Soulevez le Cadre (56) jusqu'à la position verticale. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 16.**

Orientez la Barre Transversale du Loquet (41) comme sur le schéma. **Assurez-vous que l'autocollant (H) avec le texte « This side towards belt » (ce côté vers la courroie) est en face du tapis de course.** Attachez la Barre Transversale du Loquet sur les supports sur le Cadre (56) à l'aide de deux Vis 5/16" x 3/4" (6) et deux Rondelles Étoilées 5/16" (11).

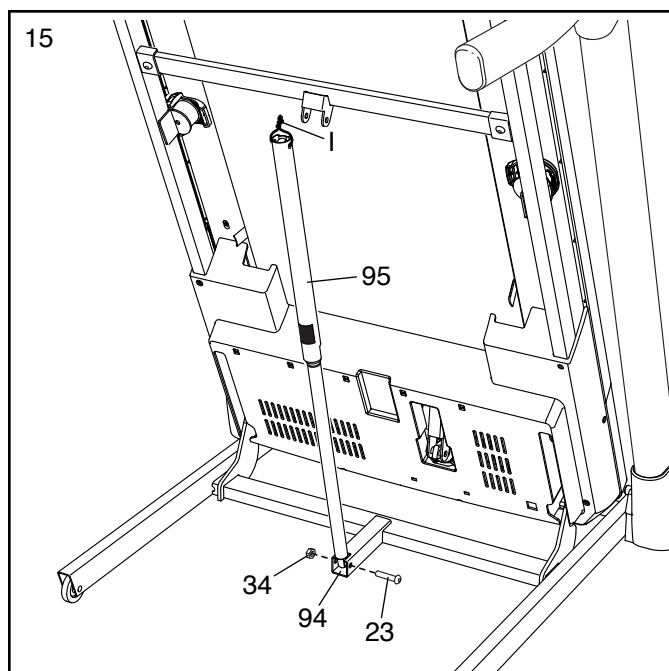


15. Retirez l'Écrou 5/16" (34) et le Boulon 5/16" x 1 3/4" (23) du support sur la Base (94).

Ensuite, orientez le Loquet de Rangement (95) comme sur le schéma.

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (95) sur le support sur la Base (94) à l'aide du Boulon 5/16" x 1 3/4" (23) et de l'Écrou 5/16" (34).

Ensuite, soulevez le Loquet de Rangement (95) jusqu'à la verticale, puis retirez l'attache (I).

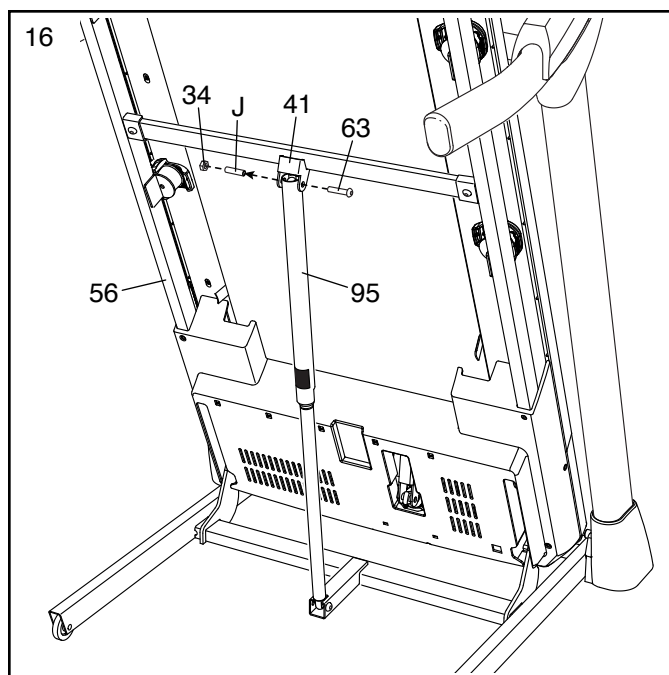


16. Retirez l'Écrou 5/16" (34) et le Boulon 5/16" x 2 1/4" (63) du support sur la Barre Transversale du Loquet (41).

Alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (95) avec le support sur la Barre Transversale du Loquet (41), puis insérez le Boulon 5/16" x 2 1/4" (63) dans le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (J) du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espacement.**

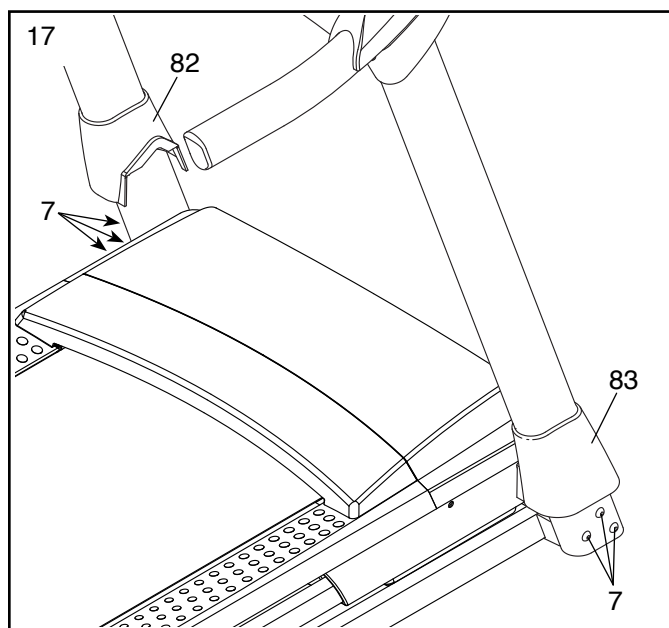
Ensuite, serrez l'Écrou 5/16" (34) sur le Boulon 5/16" x 2 1/4" (63) ; **ne serrez pas excessivement l'Écrou car le Loquet de Rangement (95) doit pouvoir pivoter.**

Ensuite, baissez le Cadre (56) (voir la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 25).



17. **Serrez fermement les six Vis 3/8" x 4" (7).**

Ensuite, glissez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83) vers le bas.



18. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Pour ne pas endommager la console, protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr ; elle vous servira pour ajuster la courroie mobile (voir les pages 27 et 28). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

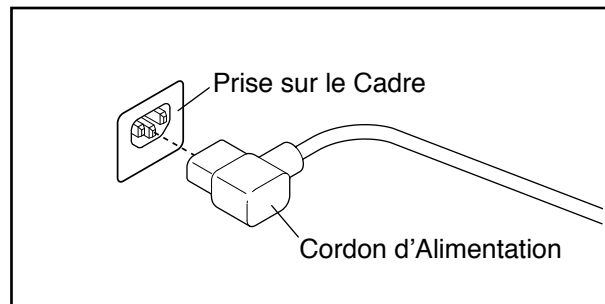
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

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

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

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



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

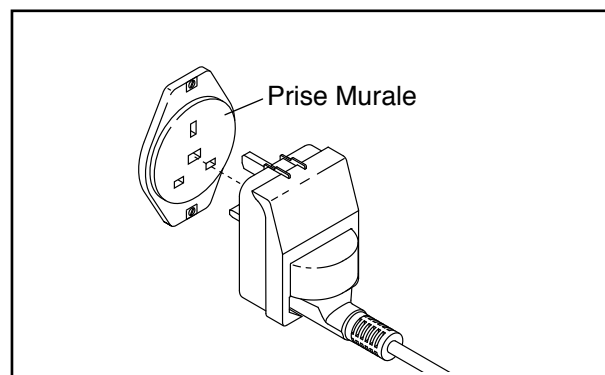
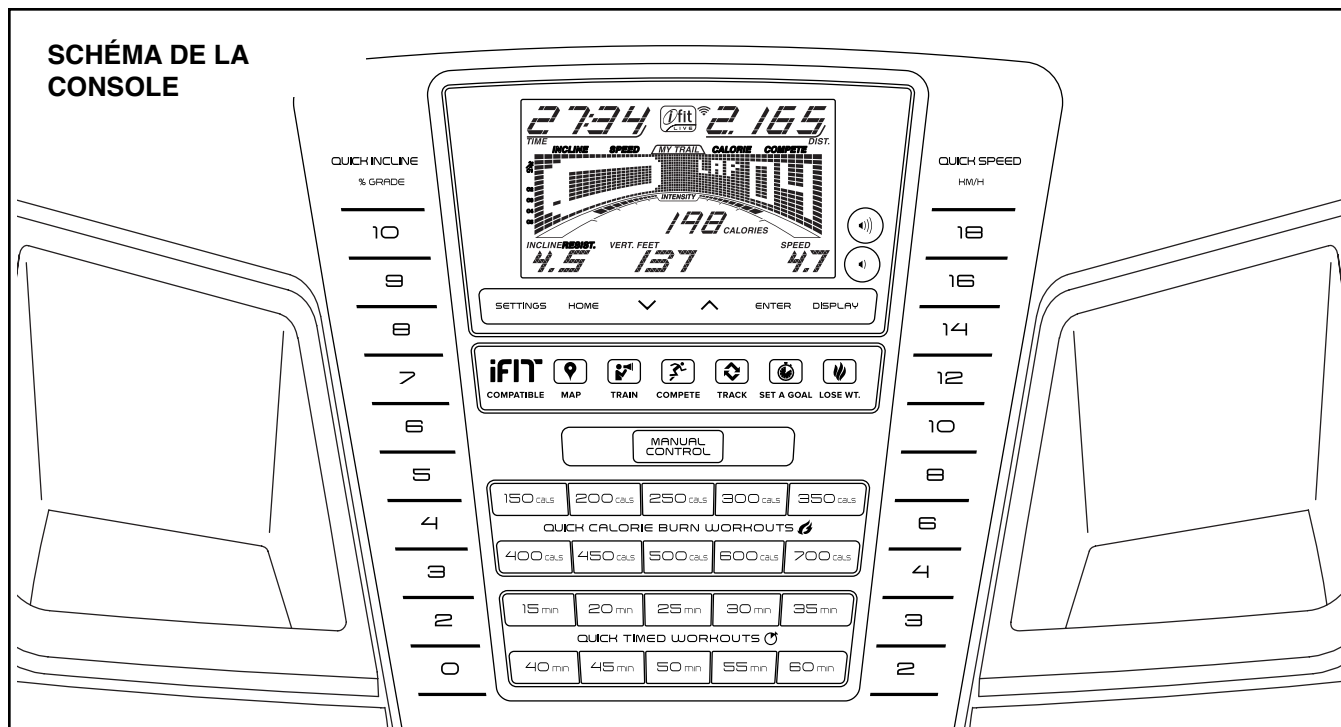


SCHÉMA DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console de pointe du tapis de course offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

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

De plus, la console est équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'une séance d'entraînement efficace.

La console est également équipée du mode iFit qui permet au tapis de course de communiquer avec votre réseau Wi-Fi par le biais d'un module iFit en option. Le mode iFit vous permet de télécharger des entraînements personnalisés, de créer vos propres entraînements, de suivre les résultats de vos

entraînements, de vous mesurer à d'autres utilisateurs iFit et d'accéder à bien d'autres options. **Pour acheter un module iFit à tout moment, visitez le site Internet www.iFit.com ou appelez notre Service à la Clientèle (voir la couverture du manuel).**

Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres audio préférés durant l'entraînement grâce au système audio de la console.

Pour allumer l'appareil, voir la page 18. Pour utiliser le mode manuel, voir la page 18. Pour utiliser un entraînement intégré, voir la page 20. Pour utiliser un entraînement iFit, voir la page 21. Pour utiliser un entraînement avec un objectif personnalisé, voir la page 22. Pour utiliser le système audio de la console, voir la page 23. Pour utiliser le mode des réglages, voir la page 24.

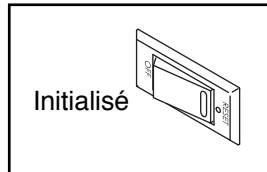
IMPORTANT : si la console est recouverte d'un film en plastique transparent, retirez le film. Pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie si nécessaire (voir la page 28).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir la section LE MODE DES RÉGLAGES à la page 24. Par souci de clarté, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

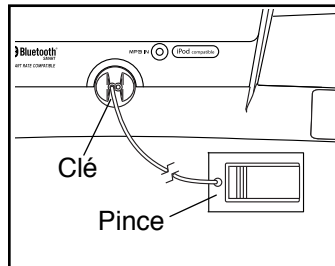
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 16). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est placé sur la position d'initialisation Reset (initialisé).



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les affichages s'allument quand le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est placé sur la position Reset, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les affichages sont toujours allumés, voir la section LE MODE DES RÉGLAGES à la page 24 pour désactiver le mode démo.

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



Les affichages s'allument peu de temps après. **IMPORTANT :** dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé n'est pas tirée hors de la console, réglez la position de la pince. Remarque : la première fois que vous insérez la clé dans la console, le tapis de course s'inclinera jusqu'au niveau le plus haut, puis retournera au niveau d'inclinaison le plus bas.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Quand vous allumez la console, le mode manuel est sélectionné automatiquement. Si vous avez sélectionné un entraînement intégré, appuyez sur la touche Manual Control (contrôle manuel).

3. Mettez la courroie mobile en marche.

Pour mettre en marche la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (marche), la touche d'augmentation de Speed (vitesse) ou sur l'une des touches numérotées Quick Speed (vitesse une touche).

Si vous appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de Speed, la courroie mobile se met à tourner à 2 km/h. Alors que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Speed pour changer la vitesse de la courroie comme vous le désirez. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, la vitesse change de 0,1 km/h ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 km/h. Remarque : quand vous appuyez sur la touche, la courroie mobile peut prendre quelques instants pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées Quick Speed, la courroie mobile change petit à petit de vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à cliquer sur l'écran. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de Speed.

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

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

5. Suivez votre progression sur l'écran.

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

- Le temps écoulé
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- La barre d'intensité de l'entraînement
- Le nombre approximatif de calories brûlées
- Le niveau 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 propose plusieurs onglets d'affichage. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer) ou appuyez sur la touche Display (affichage) jusqu'à ce que l'onglet de votre choix soit affiché.

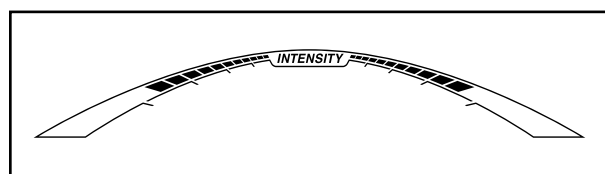
L'onglet Incline affiche un graphique des niveaux d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaît toutes les minutes.

L'onglet Speed affiche un graphique des vitesses de l'entraînement.

L'onglet My Trail (mon parcours) affiche une piste représentant 400 m (1/4 de mile). Alors que vous vous entraînez, le rectangle clignotant indique votre progression. L'onglet My Trail affiche également le nombre de tours que vous effectuez.

L'onglet Calorie affiche la quantité approximative de calories 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 par heure.

Alors que vous vous entraînez, la barre d'intensité de l'entraînement indique le niveau d'intensité approximatif de votre effort.



Appuyez sur la touche Home (accueil) pour revenir au menu par défaut (voir la section LE MODE DES RÉGLAGES à la page 24 pour définir le menu par défaut). Si nécessaire, appuyez de nouveau sur la touche Home (accueil).

Lorsqu'un module iFit sans fil est connecté, le symbole du Wi-Fi affiche la puissance de votre signal dans la partie supérieure de l'écran. Quatre arcs indiquent la puissance maximale du signal.



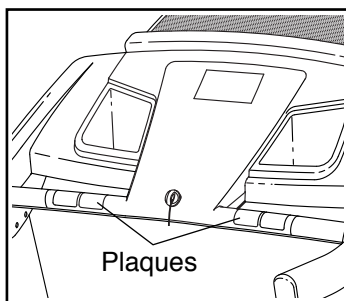
Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Stop (arrêt), retirez la clé de la console puis réinsérez-la.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur du rythme cardiaque manuel, ou le détecteur du rythme cardiaque du torse en option (**voir la page 23 pour des informations sur le détecteur du rythme cardiaque du torse en option**). Remarque : la console est compatible avec les détecteurs du rythme cardiaque intelligents de type BLUETOOTH®.

Remarque : si vous utilisez les deux détecteurs en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de façon exacte.

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



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et tenez les plaques métalliques sur la barre du détecteur pendant environ dix secondes ; **évit**ez de bouger les mains. Dès que votre pouls est détecté, un symbole en forme de cœur se met à clignoter sur l'écran des calories à chaque battement, un ou deux tirets apparaissent, puis votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant environ 15 secondes.**

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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Stop et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau zéro. L'inclinaison doit être réglée sur le niveau zéro, où vous risquez d'endommager le tapis de course lorsque vous le pliez en position de rangement.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composantes électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez sur une des touches Quick Calorie Burn Workouts (entraînements pour brûler des calories une touche) ou sur une des touches Quick Timed Workouts (entraînements chronométrés une touche).

Quand vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche la durée, la distance, le nom, la vitesse maximale et l'inclinaison maximale de l'entraînement. De plus, un graphique des niveaux de vitesse de l'entraînement apparaît sur la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calorie, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affiche à côté du nom de l'entraînement.

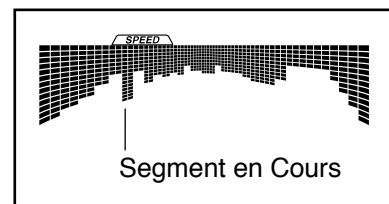
3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche d'augmentation de Speed (vitesse) pour commencer l'entraînement. Quand vous appuyez sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison programmées pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

Durant l'entraînement, les graphiques sur les onglets de la vitesse et de l'inclinaison illustrent votre progression.

Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote indique la vitesse ou l'inclinaison du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentit et le segment suivant du graphique se met à clignoter. Si une vitesse et une inclinaison différentes sont programmées pour le segment suivant, le tapis de course se réglera automatiquement sur la nouvelle vitesse et la nouvelle inclinaison programmées.



L'entraînement continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment qui clignote. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt.

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

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop faible à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches de Speed ou de Incline (inclinaison) ; **cependant, quand le segment suivant commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.**

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de Speed. La courroie mobile se met alors à tourner à 2 km/h. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

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, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 20.

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

Voir l'étape 7 à la page 20.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Remarque : pour utiliser un entraînement iFit, vous devez être équipé du module iFit en option. **Pour acheter un module iFit à tout moment, visitez le site Internet www.iFit.com ou contactez notre Service à la Clientèle au numéro de téléphone indiqué sur la couverture du manuel.** Vous devez également avoir accès à un ordinateur avec un port USB et une connexion Internet. De plus, vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). Vous devez également être inscrit sur iFit.com.

1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. Insérez le module iFit dans la console.

Pour insérer le module iFit, voir les instructions incluses avec le module iFit.

IMPORTANT : pour respecter les normes de sécurité concernant l'exposition aux ondes, l'antenne et le transmetteur du module iFit doivent être placés à une distance minimale de 20 cm des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

3. Sélectionnez un utilisateur.

Si plusieurs utilisateurs sont inscrits, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran principal d'iFit. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (entrer) pour sélectionner un utilisateur.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour sélectionner un entraînement iFit, appuyez sur l'une des touches iFit. Avant de pouvoir télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur www.iFit.com.

Pour télécharger un entraînement iFit depuis votre liste d'attente, appuyez sur la touche Map (carte), Train (s'entraîner) ou Lose Wt. (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant de ce type dans votre liste d'attente. Pour participer à une course que vous avez préalablement planifiée, appuyez sur la touche Compete (compétition).

Pour effectuer de nouveau un entraînement iFit récent dans votre liste d'attente, appuyez sur la touche Track (répéter l'entraînement)). Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner l'entraînement voulu. Appuyez ensuite sur la touche Enter pour commencer l'entraînement.

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

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

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit, l'écran affiche la durée de l'entraînement, la distance que vous parcourrez en marchant ou en courant et le nombre approximatif de calories que vous brûlerez. L'écran peut également afficher le nom de l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran affiche un compte à rebours jusqu'au départ de la course.

Remarque : chaque touche iFit vous donne accès à deux entraînements de démonstration. Pour utiliser les entraînements de démonstration, retirez le module iFit de la console et appuyez sur l'une des touches iFit.

5. Commencez l'entraînement.

Voir l'étape 3 à la page 20.

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

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche d'augmentation de Speed (vitesse). La courroie mobile se met alors à tourner à la vitesse programmée pour le premier segment de l'entraînement. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

6. Suivez votre progression sur l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 19.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Compete (compétition) affiche votre progression dans la course. Pendant la course, la ligne supérieure de la matrice affiche la distance déjà parcourue. Les autres lignes affichent vos quatre meilleurs adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 20.

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

Voir l'étape 7 à la page 20.

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

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. Sélectionnez un entraînement avec un objectif personnalisé.

Pour sélectionner un entraînement avec un objectif personnalisé, appuyez sur la touche Set A Goal (définir un objectif). Ensuite, pour sélectionner un entraînement de calorie, de temps ou de distance, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer), puis appuyez sur la touche Enter. Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter pour sélectionner un objectif.

Pour sélectionner la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement, appuyez sur les touches Speed (vitesse) et Incline (inclinaison). L'écran affiche alors la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

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

L'entraînement fonctionnera de la même manière que le mode manuel (voir la page 18), et il prendra fin quand vous avez atteint l'objectif que vous avez défini. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt.

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

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 19.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

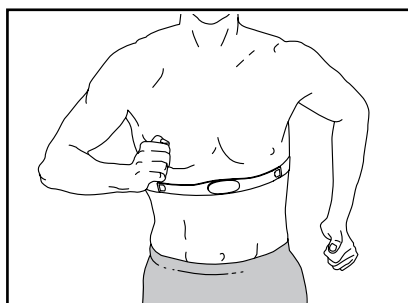
Voir l'étape 6 à la page 20.

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

Voir l'étape 7 à la page 20.

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme



cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur du rythme cardiaque du torse en option vous permettra de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous permettra ainsi d'atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter un détecteur du rythme cardiaque du torse, voir la page de couverture de ce manuel pour contacter le Service à la Clientèle.**

Remarque : la console est compatible avec les détecteurs du rythme cardiaque intelligents de type BLUETOOTH.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO DE LA CONSOLE

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant que vous vous

entraînez, branchez un câble audio à deux bouts mâles de 3,5 mm (non inclus) dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur MP3 ou de votre lecteur de CD ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque : vous pouvez acheter un câble audio dans un magasin vendant des appareils électroniques.**

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

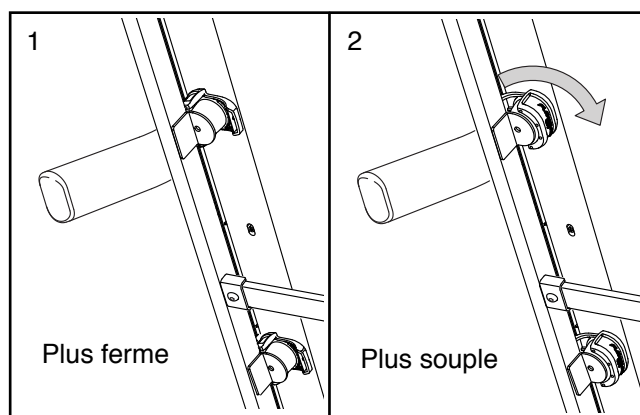
Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que le CD saute, placez le lecteur de CD sur le sol ou sur une autre surface plane plutôt que sur la console.

COMMENT RÉGLER LE SYSTÈME D'AMORTISSEMENT

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

Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. Pour régler les coussins amortisseurs, vous aurez peut-être besoin de plier le tapis de course dans sa position de rangement (voir la section COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE à la page 25).

Pour une plateforme plus ferme, placez le coussin dans la position sur le schéma 1 ; pour une plateforme plus souple, placez le coussin dans la position sur le schéma 2. Réglez les autres coussins de la même manière. **Remarque : assurez-vous que les coussins sur le côté droit et le côté gauche du tapis de course sont placés sur la même position. Plus vous courez rapidement sur le tapis de course, ou plus votre poids est élevé, plus la plateforme de marche doit être ferme.**



LE MODE DES RÉGLAGES

La console est équipée d'un mode des réglages qui enregistre les données du tapis de course et vous permet de personnaliser les réglages de la console.

1. Sélectionnez le mode des réglages.

Pour sélectionner le mode des réglages, appuyez sur la touche Settings (réglages). Lorsque le mode des réglages est sélectionné, les informations suivantes s'affichent :

L'affichage du temps indique le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.

L'affichage de la distance indique le nombre total de kilomètres ou de miles parcourus par la courroie mobile.

La section inférieure de l'écran affiche l'état d'un module iFit.

2. Sélectionnez les affichages en option.

Lorsque le mode des réglages est sélectionné, la matrice affiche des données en option. Appuyez sur la touche de diminution à côté de la touche Enter (entrer) pour afficher les données suivantes :

UNITS (unité de mesure) : pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche Enter. Pour afficher la distance en miles, sélectionnez l'option ENGLISH (anglais). Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez l'option METRIC (métrique).

DEMO (mode de démonstration) : la console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est activé, la console fonctionne normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que l'interrupteur est placé sur la position Reset (initialisé), et que la clé est insérée dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, l'écran reste allumé et les touches ne fonctionnent pas. Si le mode démo est activé, l'indication ON (marche) apparaît sur la matrice. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez sur la touche Enter.

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

Lorsqu'un module iFit est connecté, les options suivantes peuvent également être sélectionnées :

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

DEFAULT MENU (menu par défaut) : le menu par défaut apparaît quand vous insérez la clé dans la console ou que vous appuyez sur la touche Home (accueil). Appuyez sur la touche Enter pour sélectionner le menu principal du mode manuel ou le menu iFit en tant que menu par défaut.

CHECK WIFI STATUS (vérification de l'état du Wi-Fi) : appuyez sur la touche Enter pour vérifier l'état du module iFit. L'écran inférieur affiche le numéro de version du logiciel, le réseau SSID, le type de cryptage du réseau, l'état de la connexion, la puissance du signal sans fil, l'adresse IP du module, le nombre d'utilisateurs inscrits et leurs noms, les résultats de la recherche DNS, et l'état du serveur iFit.

SEND/RECEIVE DATA (envoyer et recevoir des données) : pour envoyer et recevoir des entraînements, des journaux d'entraînement et des mises à jour, appuyez sur la touche Enter. À la fin du processus, l'indication TRANSFERS DONE (transferts effectués) apparaît sur l'écran.

3. Quittez le mode des réglages.

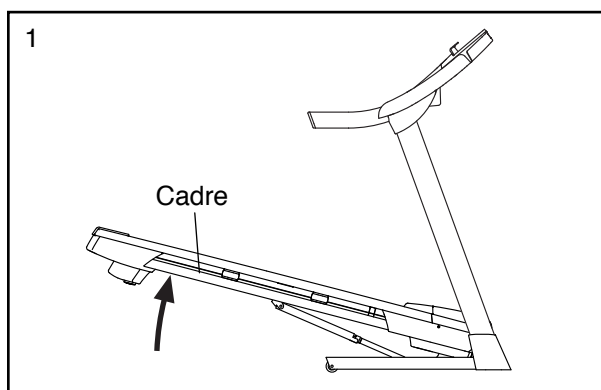
Pour quitter le mode des réglages, appuyez sur la touche Settings.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

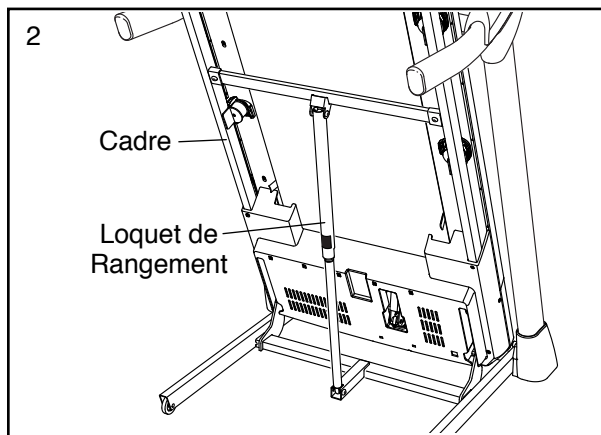
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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

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



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

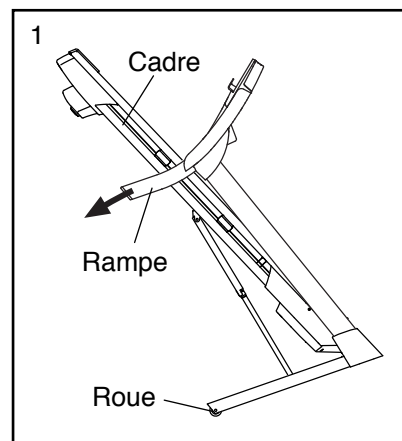


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Le tapis de course doit aussi être protégé des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30° C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

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

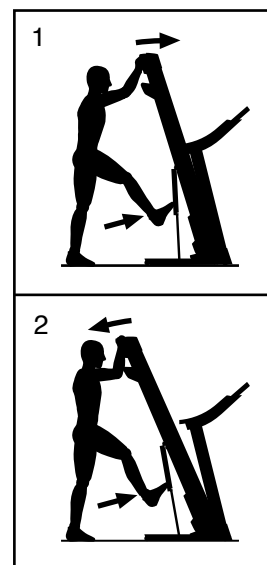
1. Tenez le cadre et l'une des rampes, puis placez un pied contre une roue.



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

COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

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



ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

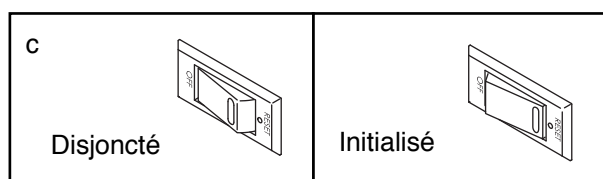
Nettoyez régulièrement le tapis de course et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation**. Ensuite, nettoyez les pièces externes du tapis de course avec un chiffon humide et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

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

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

PROBLÈME : l'appareil ne s'allume pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement reliée à la terre (voir la page 16). Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 1 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme sur le schéma, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.



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

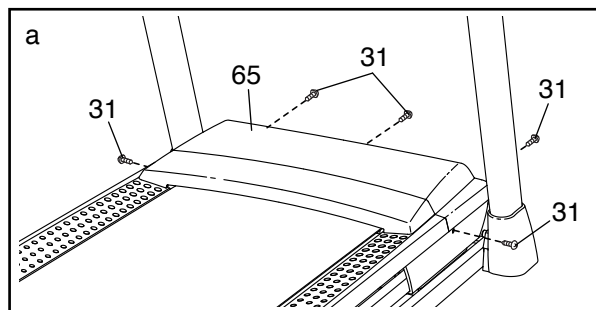
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c à gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez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

PROBLÈME : les affichages de la console restent allumés quand vous retirez la clé de la console

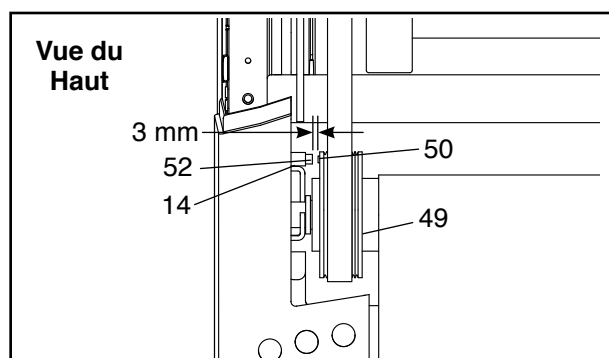
- La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les affichages restent allumés lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les affichages sont toujours allumés, voir la section LE MODE DES RÉGLAGES à la page 24 pour désactiver le mode démo.

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

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Ensuite, retirez les cinq Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (31) et enlevez doucement le Capot du Moteur (65) en le faisant pivoter.



Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (52) et l'Aimant (50) à gauche de la Poulie (49). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant et le Capteur Magnétique soient alignés. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, dévissez la Vis Autoperçante #8 x 3/4" (14), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



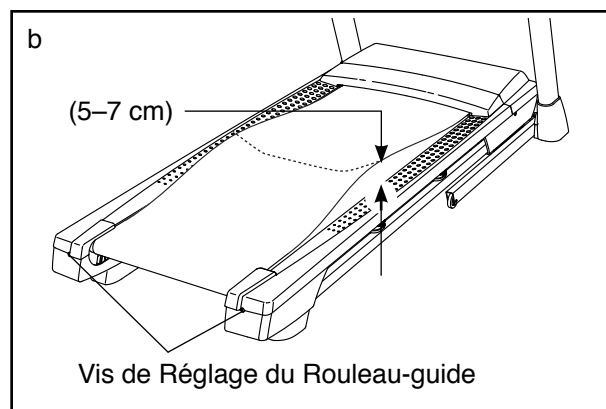
PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

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

PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

- Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 1 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.

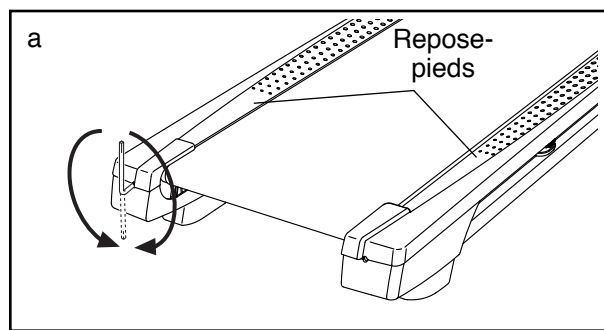
- Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 5 à 7 cm au-dessus 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.



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

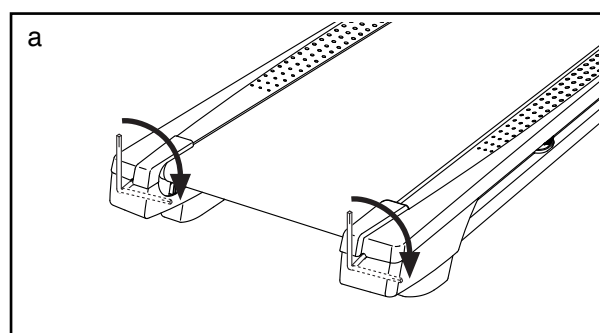
PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les repose-pieds. IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.

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



PROBLÈME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus

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



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 NETL79815.0 R0315A

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

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
99	1	Réceptacle	104	1	Logement du Module
100	1	Plateau Gauche	105	2	Coussin de la Base
101	1	Plateau Droit	106	1	Rondelle Étoilée 1/4"
102	2	Écrou à Cage 5/16"	*	—	Manuel de l'Utilisateur
103	1	Panneau d'Accès			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NETL79815.0 R0315A

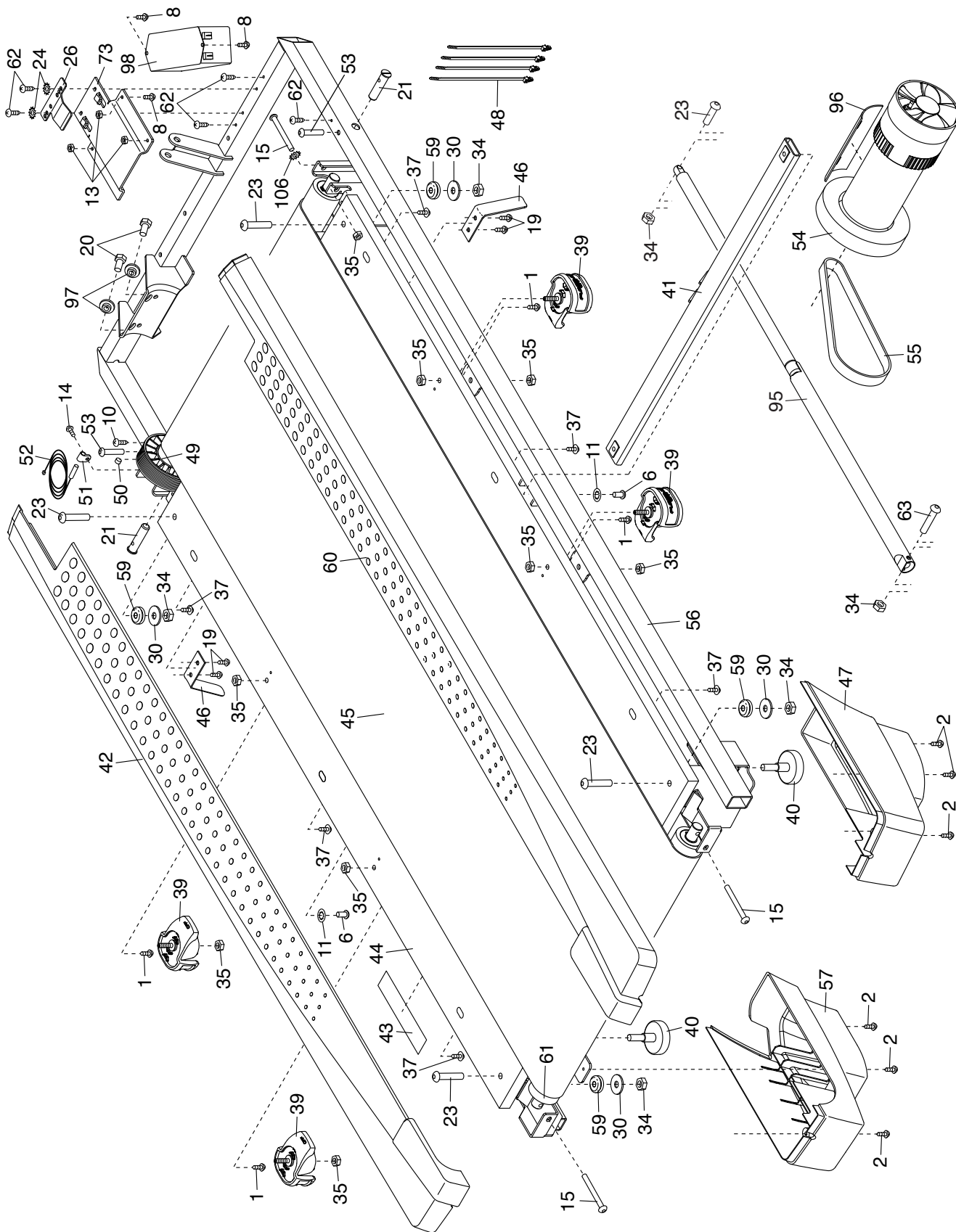


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NETL79815.0 R0315A

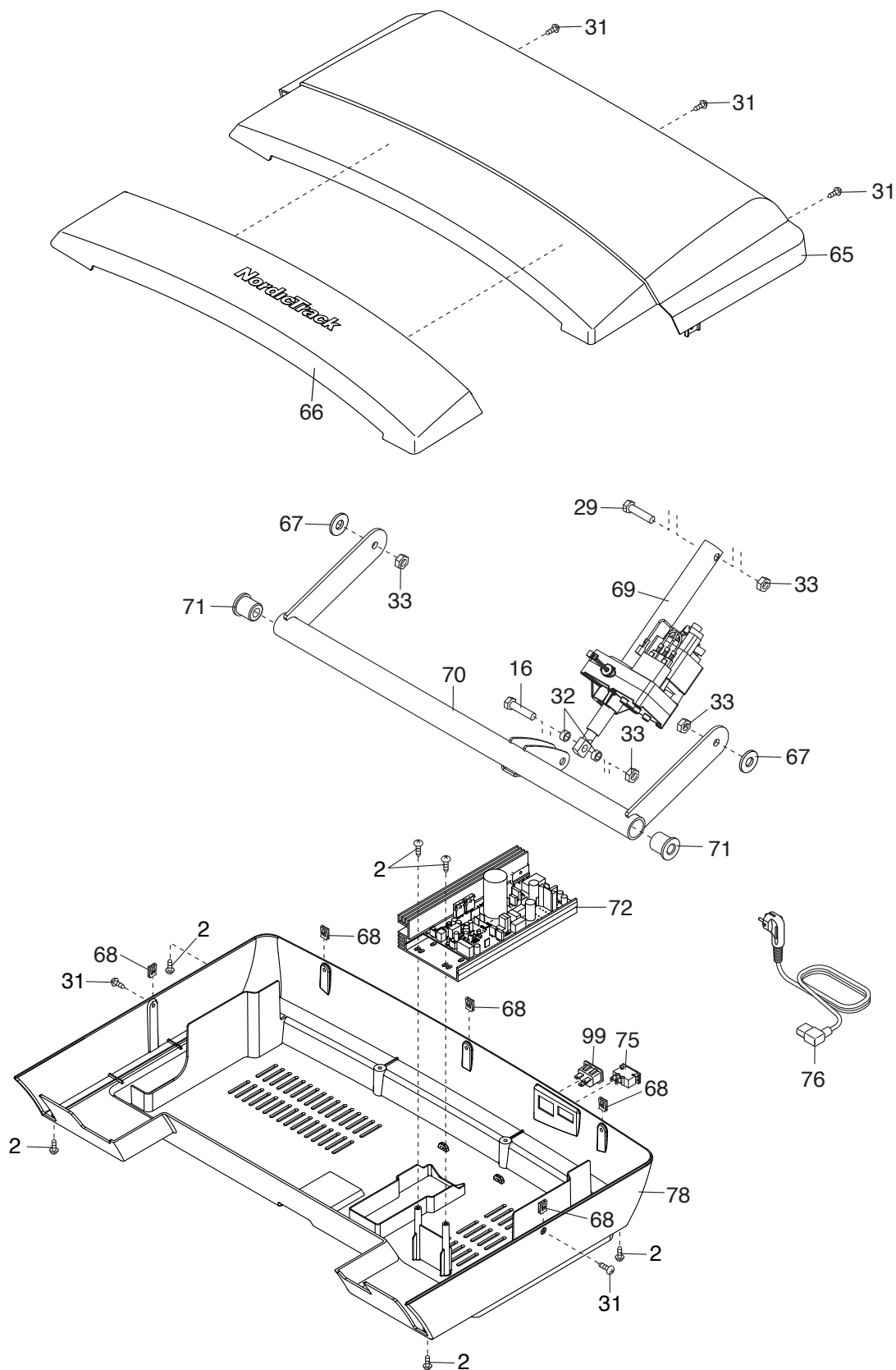
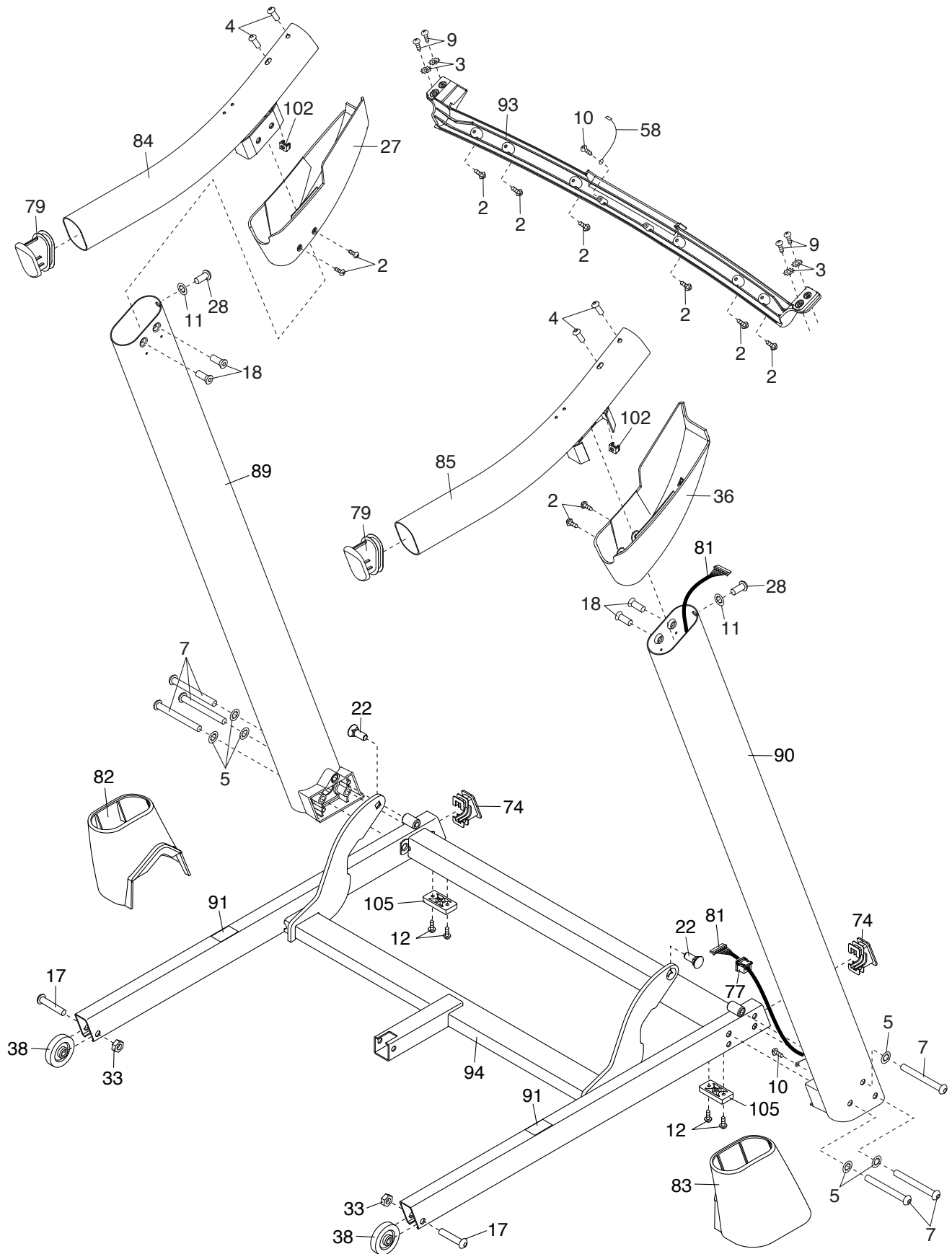
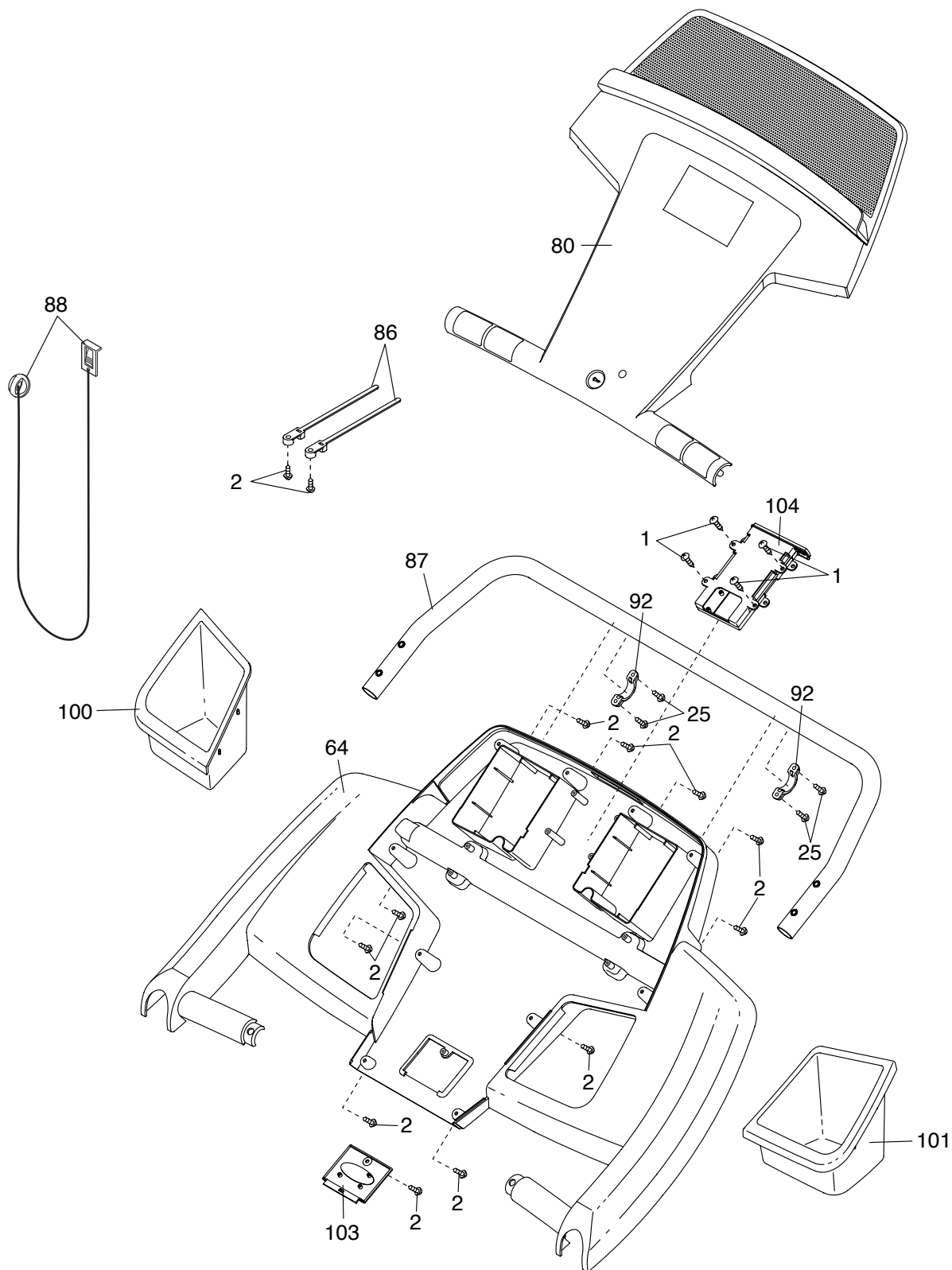


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle NETL79815.0 R0315A





POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

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

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

