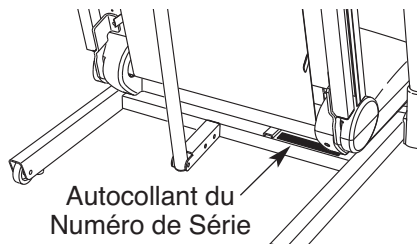


NordicTrack T 7.0

N°. du Modèle NETL81810.0

N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

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

(33) 0810 121 140

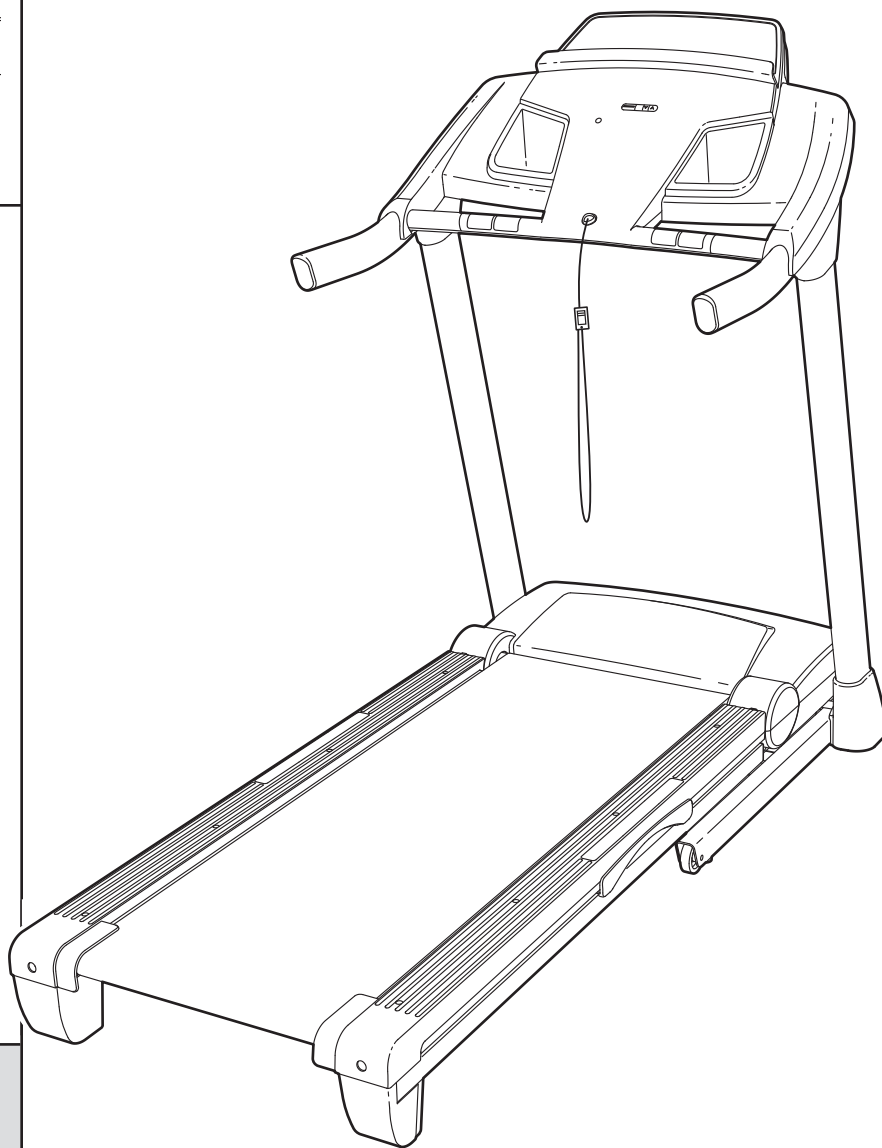
du lundi au jeudi, de 9h00 à 13h00
et de 14h00 à 18h00, et le ven-
dredi de 14h00 à 17h00 (à
l'exception des jours fériés)

Courriel : sav.fr@iconeurope.com

Site internet :
www.iconsupport.eu

ATTENTION

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



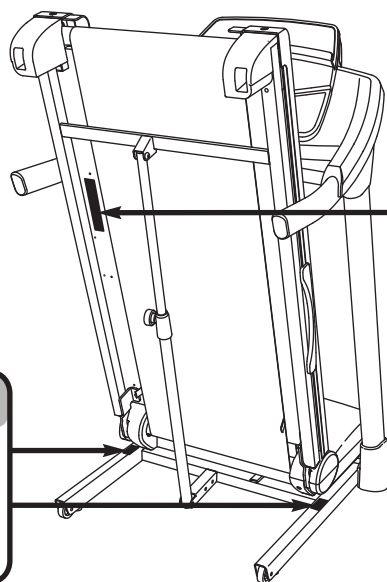
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
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

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 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.
- L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.
- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable d'informer correctement tous les utilisateurs de ce tapis de course de tous les avertissements et toutes les précautions.
3. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite.
4. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
5. Installez le tapis de course sur une surface à niveau, avec au moins 2,4 m (8 pieds) d'espace à l'arrière et 0,6 m (2 pieds) 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.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.
8. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par une personne dont le poids dépasse 135 kg (300 livres).
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport appropriés lors de l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements avec support athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes ou des sandales.*
11. Branchez le cordon d'alimentation (reportez-vous à la page 16) sur un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
12. Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois broches de calibre 14 d'une longueur maximale de 1,5 m (5 pieds).
13. Gardez le cordon d'alimentation loin de toute surface chauffante.
14. Ne déplacez jamais la courroie mobile quand l'appareil est hors fonction. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir la section « LOCALISATION D'UN PROBLÈME » à la page 25, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
15. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18).
16. Ne mettez jamais le tapis de course en marche en ayant les pieds posés sur la courroie de marche. Tenez toujours les rampes lors de l'emploi du tapis de course.

17. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Modifiez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse soudains.
18. Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures de la fréquence cardiaque. Le détecteur cardiaque ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.
19. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, débrancher le cordon d'alimentation et pousser l'interrupteur d'alimentation à la position d'arrêt [OFF] lorsque le tapis de course est inutilisé. (Voir le schéma de la page 5 pour connaître l'emplacement de l'interrupteur d'alimentation.)
20. Ne tentez pas d'élever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il soit proprement assemblé. (Voir ASSEMBLAGE à la page 6, 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 (45 livres) pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.
21. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
22. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
23. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
24. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans le manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
25. Ce tapis de course est destiné à l'usage à domicile seulement. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
26. L'exercice par surmenage peut provoquer des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

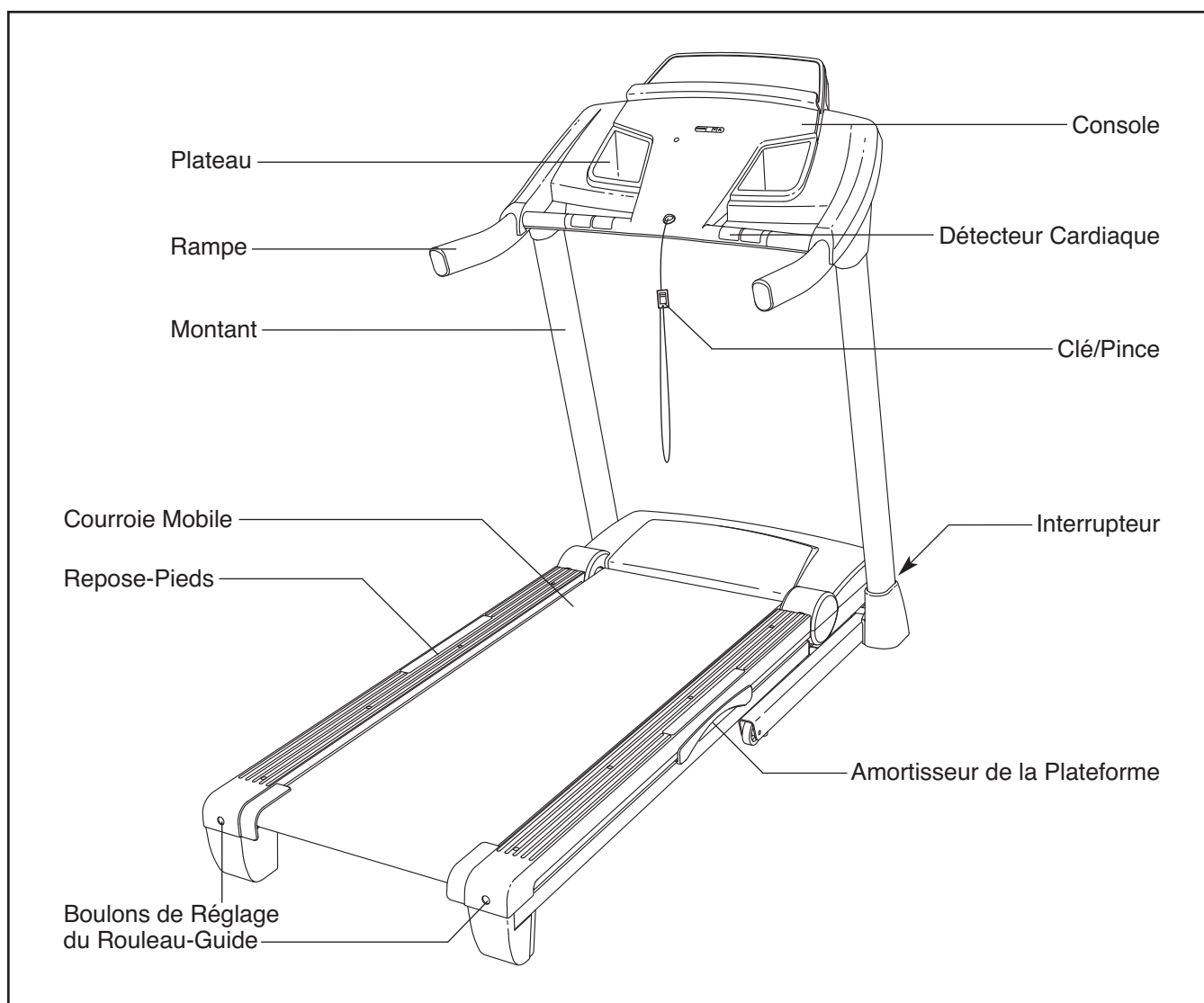
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NordicTrack® T7.0. Le tapis de course T7.0 offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et plus efficaces. Et quand vous ne vous en servez pas, le tapis de course peut être plié, prenant ainsi moitié moins de place au sol qu'un tapis de course traditionnel.

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

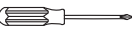
vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de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

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

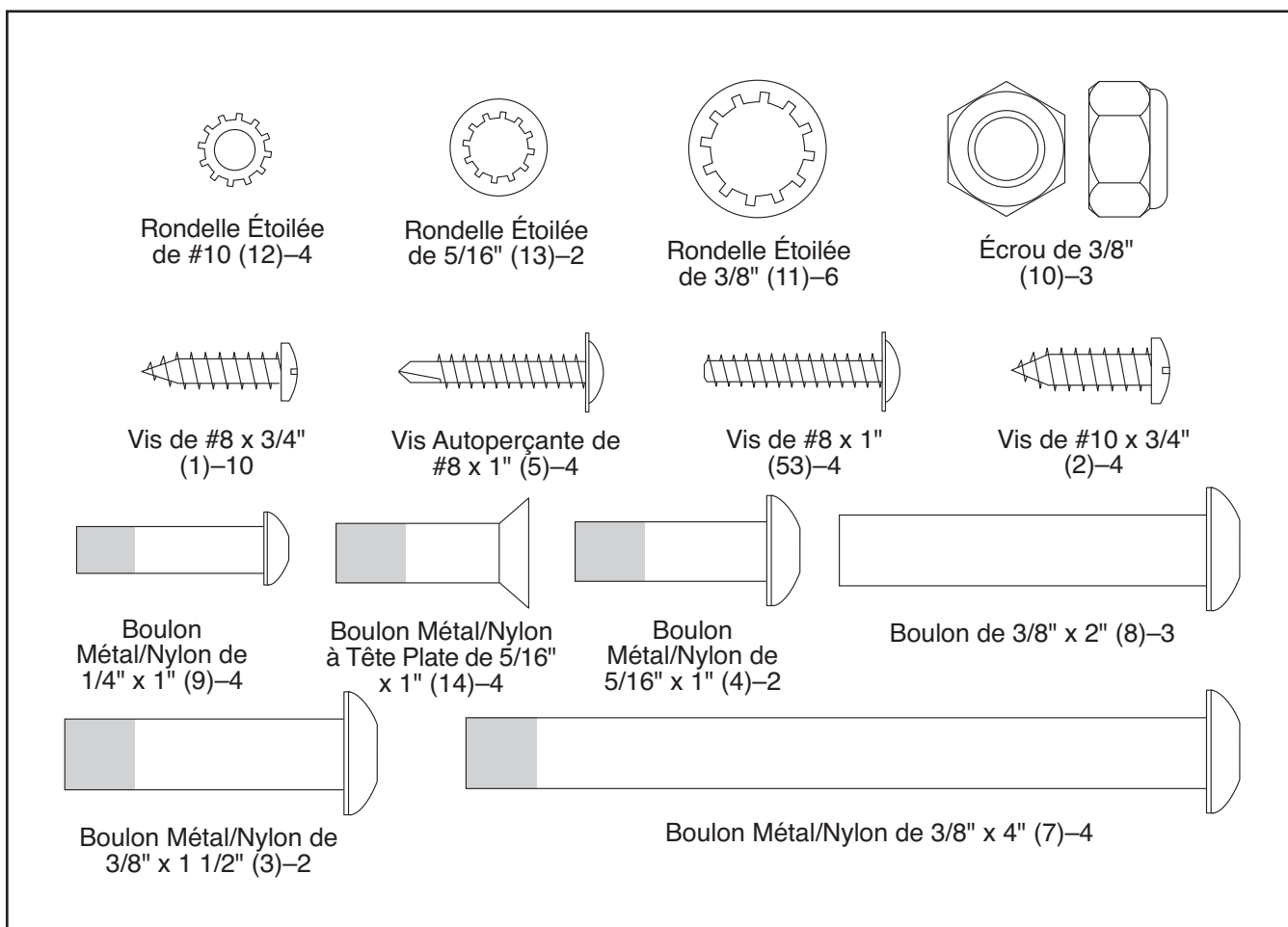


ASSEMBLAGE

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

L'assemblage requiert les clés hexagonales incluses  **et vos propres tournevis cruciforme**  **, clé à molette**  **, maillet en caoutchouc**  **et ciseaux**  .

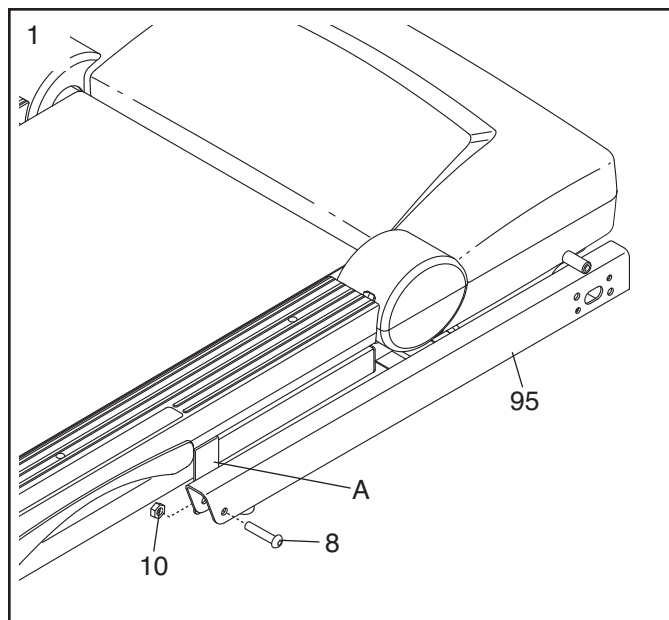
Utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les pièces de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : certaines petites pièces ont peut-être été assemblées. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage. Des pièces de rechange sont parfois incluses.**



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

Retirez l'Écrou de 3/8" (10), le Boulon de 3/8" x 2" (8) et le support de transport (A) de la Base (95). **Répétez cette étape de l'autre côté du tapis de course.**

Les Écrous de 3/8" (10) et Boulons de 3/8" x 2" (8) seront utilisés aux étapes d'assemblage 3 et 6. Jetez les supports de transport.



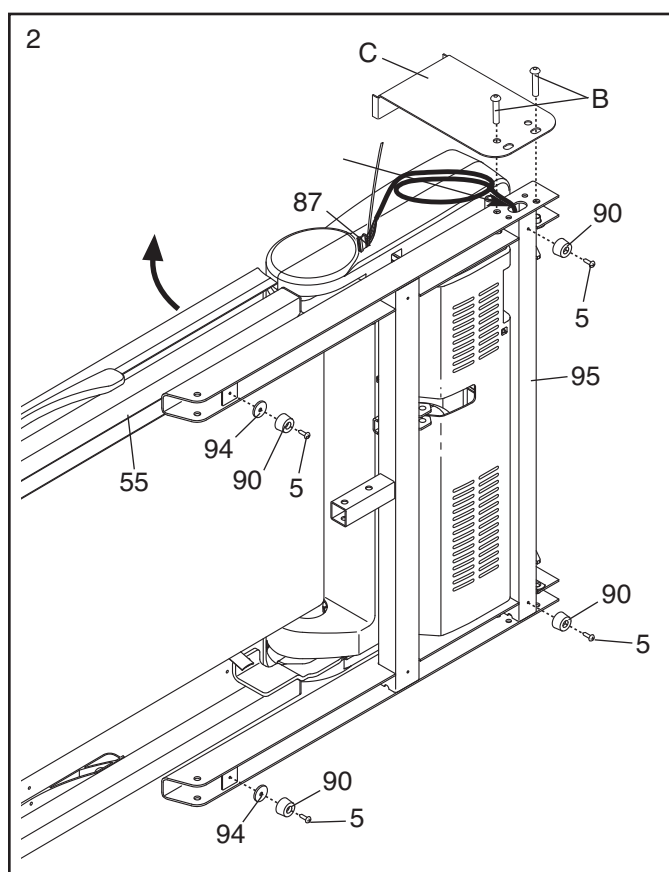
2. Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer doucement le tapis de course sur son côté gauche. Pliez en partie la Cadre (55) de façon à stabiliser davantage le tapis de course ; **ne pliez pas complètement le Cadre à ce moment.**

Retirez et jetez les deux boulons indiqués (B) et le support de transport (C).

Coupez l'attache de transport qui relie le Fil du Montant (87) à la Base (95). Localisez une attache en plastique dans l'orifice indiqué de la Base et utilisez-la pour retirer le Fil du Montant hors de l'orifice.

Fixez deux Pieds de la Base (90) à la Base (95) aux endroits indiqués à l'aide de deux Vis Autoperçantes de #8 x 1" (5) et deux Bagues d'Espacement du Pied de la Base (94).

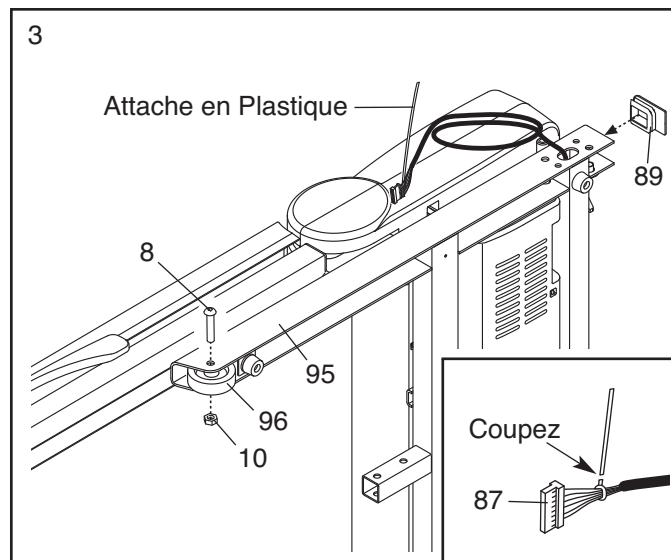
Ensuite, fixez les deux autres Pieds de la Base (90) à l'aide de deux Vis Autoperçantes de #8 x 1" (5).



3. **Reportez-vous au schéma encadré.** Coupez l'attache en plastique près du Fil du Montant (87).

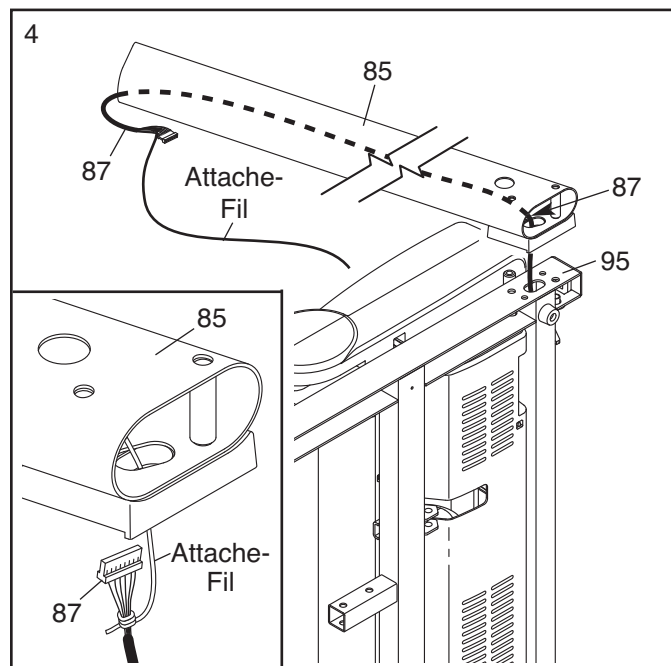
Fixez une Roulette (96) à la Base (95) à l'aide du Boulon de 3/8" x 2" (8) et de l'Écrou de 3/8" (10) retirés à l'étape 1. **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès ; la Roulette doit tourner librement,**

Insérez un Embout de la Base (89) dans la Base (95).



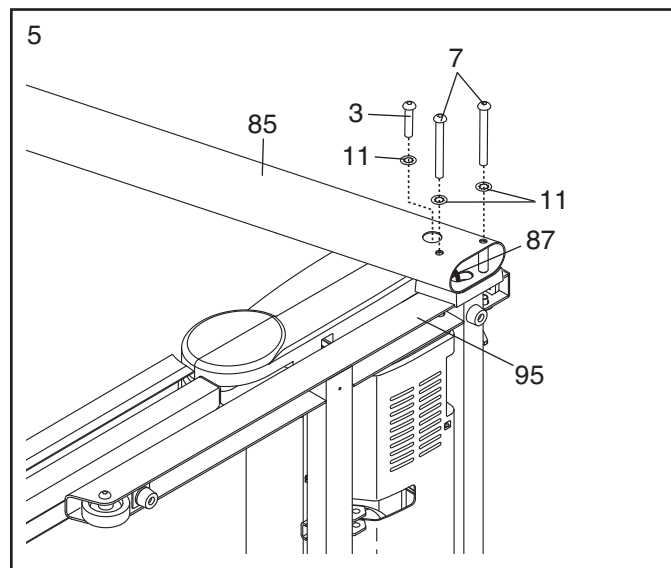
4. Identifiez le Montant Droit (85), qui porte un autocollant indiquant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Tenez le Montant Droit près de la Base (95), tel qu'il est illustré.

Reportez-vous au schéma encadré. Fixez fermement l'attache-fil à l'intérieur du Montant Droit (85) autour de l'extrémité du Fil du Montant (87). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache-fil jusqu'à ce que le Fil du Montant soit complètement acheminé hors du Montant Droit.



5. Tenez le Montant Droit (85) contre la Base (95). **Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (87).** Introduisez deux Boulons Métal/Nylon de 3/8" x 4" (7) et un Boulon Métal/Nylon de 3/8" x 1 1/2" (3) accompagnés de trois Rondelles Étoilées de 3/8" (11) dans le Montant Droit.

Serrez les Boulons Métal/Nylon de 3/8" x 4" (7) et le Boulon Métal/Nylon de 3/8" x 1 1/2" (3) jusqu'à ce que les têtes des Boulons Métal/Nylon touchent le Montant Droit (85) ; **ne serrez pas complètement les Boulons Métal/Nylon à ce moment.**

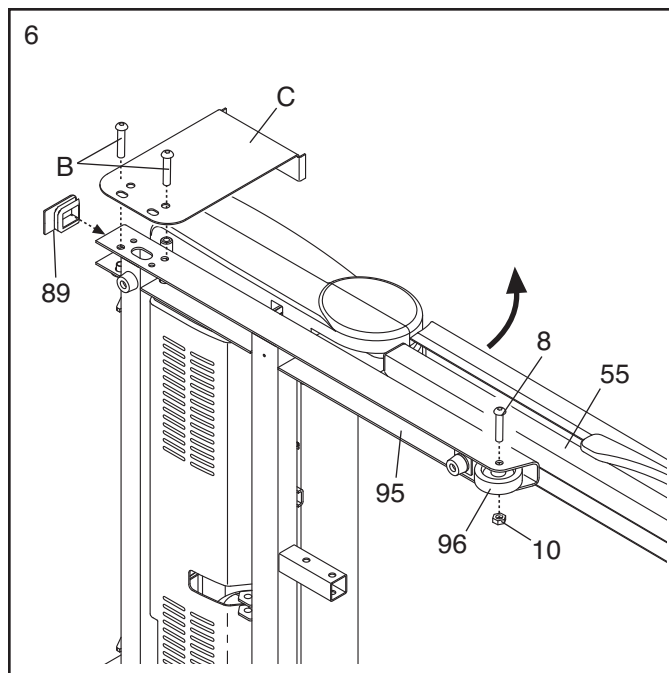


6. Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer doucement le tapis de course sur son côté droit. Pliez en partie la Cadre (55) de façon à stabiliser davantage le tapis de course ; **ne pliez pas complètement le Cadre à ce moment.**

Retirez et jetez les deux boulons indiqués (B) et le support de transport (C).

Fixez une Roulette (96) à la Base (95) à l'aide du Boulon de 3/8" x 2" (8) et de l'Écrou de 3/8" (10) retirés à l'étape 1. **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès ; la Roulette doit tourner librement,**

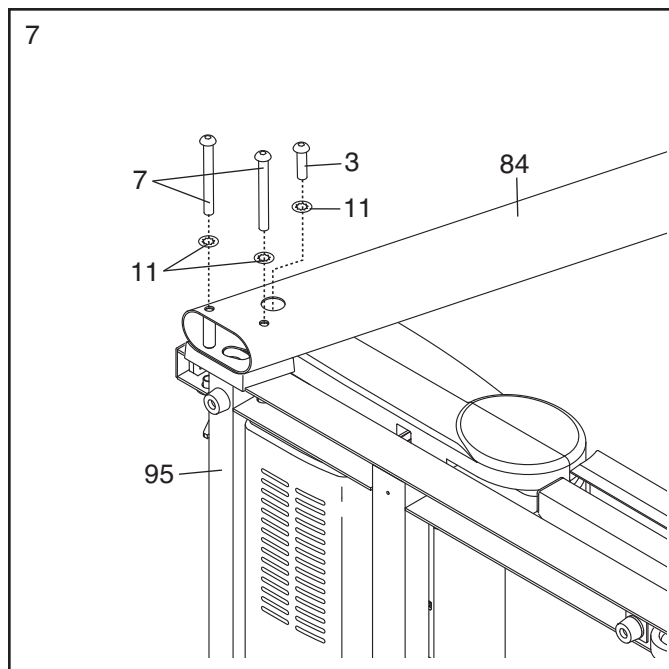
Insérez un Embout de la Base (89) dans la Base (95).



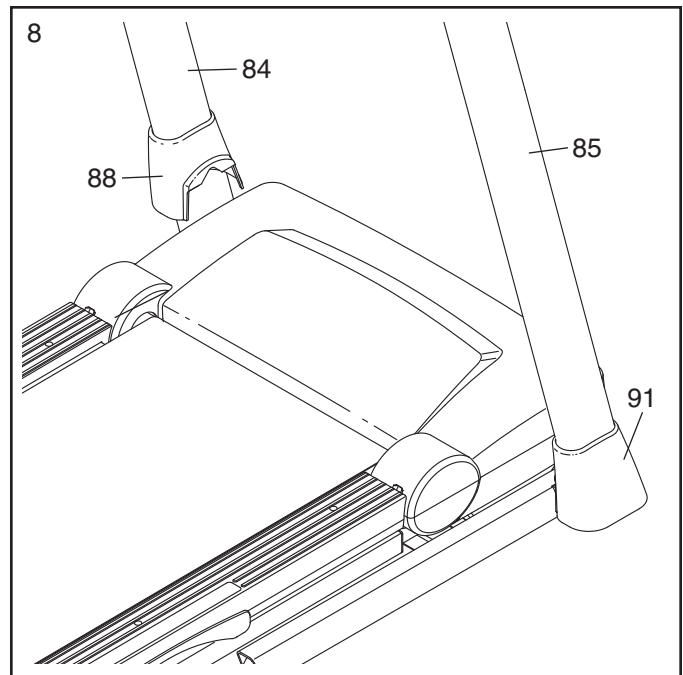
7. Tenez le Montant Gauche (84) contre la Base (95). Introduisez deux Boulons Métal/Nylon de 3/8" x 4" (7) et un Boulon Métal/Nylon de 3/8" x 1 1/2" (3) accompagnés de trois Rondelles Étoilées de 3/8" (11) dans le Montant Gauche.

Serrez les Boulons Métal/Nylon de 3/8" x 4" (7) et le Boulon Métal/Nylon de 3/8" x 1 1/2" (3) jusqu'à ce que les têtes des Boulons Métal/Nylon touchent le Montant Gauche (84) ; **ne serrez pas complètement les Boulons Métal/Nylon à ce moment.**

Avec l'aide d'une autre personne, inclinez le tapis de course de manière à poser la Base (95) à plat sur le sol.



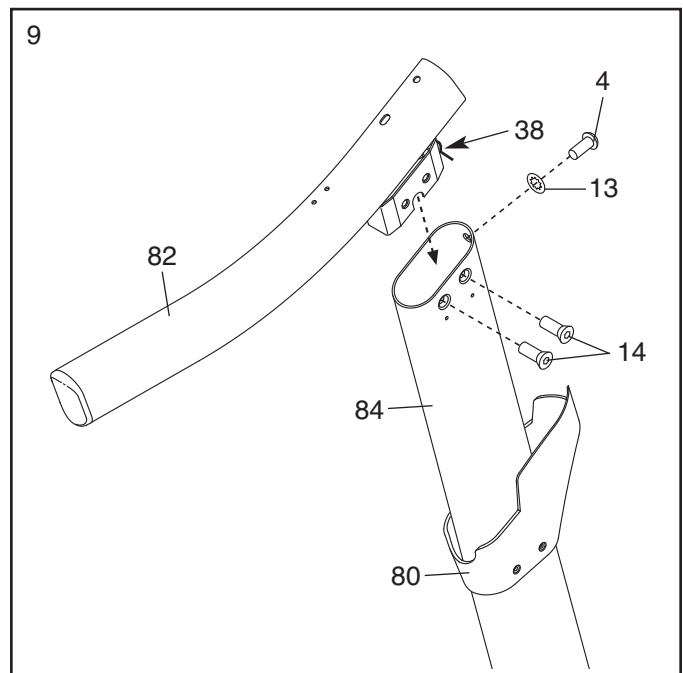
8. Identifiez le Couver-Base Gauche (88) et le Couver-Base Droit (91). Glissez le Couver-Base Gauche sur le Montant Gauche (84) et le Couver-Base Droit sur le Montant Droit (85).



9. Identifiez le Couvercle du Montant Gauche (80).
Glissez le Couvercle du Montant Gauche sur le
Montant Gauche (84).

Identifiez la Rampe Gauche (82). Retirez l'attache du support de la Rampe Gauche. Au besoin, enfoncez les Écrous à Cage de 5/16" (38) en place.

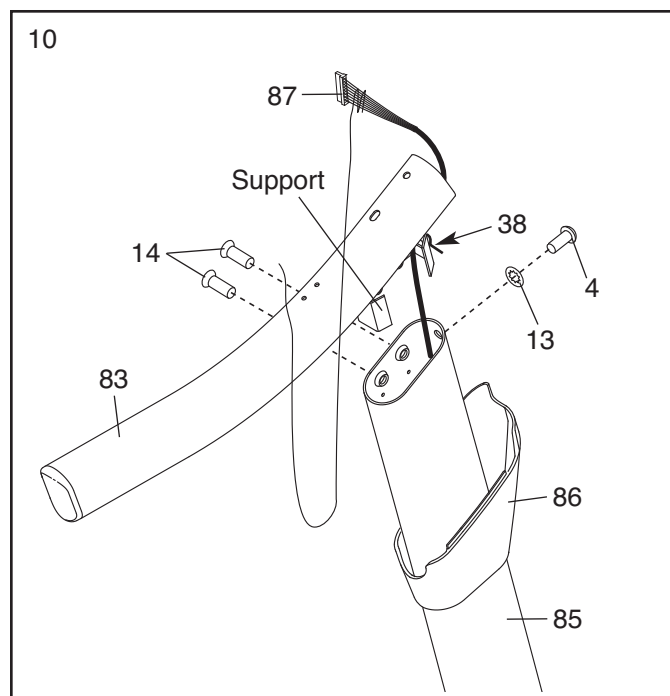
Fixez la Rampe Gauche (82) au Montant Gauche (84) à l'aide de deux Boulons Métal/Nylon à Tête Plate de 5/16" x 1" (14) et d'un Boulon Métal/Nylon de 5/16" x 1" (4) avec une Rondelle Étoilée de 5/16" (13), tel qu'il est illustré. **Ne serrez pas complètement les Boulons Métal/Nylon à ce moment.**



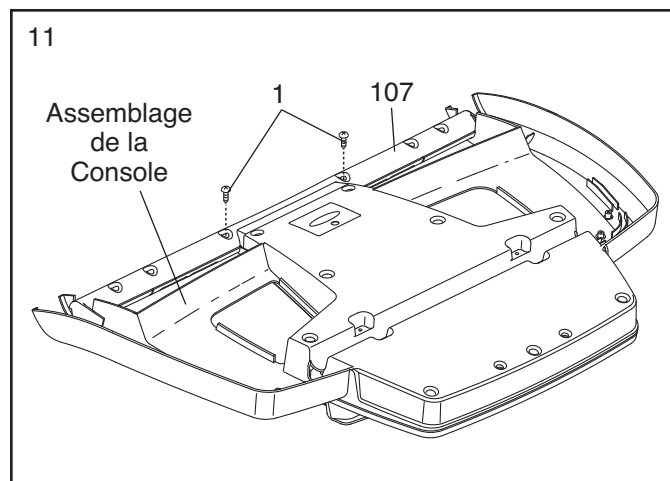
10. Glissez le Couvercle du Montant Droit (86) sur le Montant Droit (85). Retirez l'attache du support de la Rampe Droite. Au besoin, enfoncez les Écrous à Cage de 5/16" (38) en place.

Tenez la Rampe Droite (83) près du Montant Droit (85). Insérez le Fil du Montant (87) à travers le support au bas de la Rampe Droite. Tirez le Fil du Montant hors de l'extrémité de la Rampe Droite.

Fixez la Rampe Droite (83) au Montant Droit (85) à l'aide de deux Boulons Métal/Nylon à Tête Plate de 5/16" x 1" (14) et d'un Boulon Métal/Nylon de 5/16" x 1" (4) avec une Rondelle Étoilée de 5/16" (13), tel qu'il est illustré. **Ne serrez pas complètement les Boulons Métal/Nylon à ce moment.**



11. Déposez l'assemblage de la console face contre terre sur une surface douce afin d'éviter d'égratigner l'assemblage de la console. Retirez les deux Vis de #8 x 3/4" (1). Soulevez la Barre Transversale (107).



12. **IMPORTANT** : pour éviter d'abîmer la Barre Transversale (107), n'utilisez aucun outil à commande mécanique et ne serrez pas à l'excès les Vis de #10 x 3/4" (2).

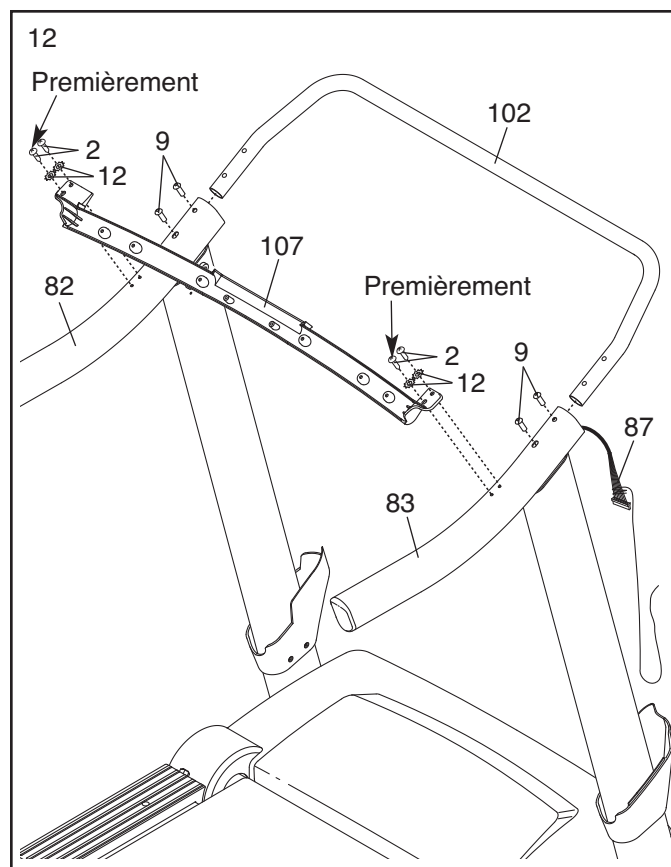
Orientez la Barre Transversale (107) comme il est illustré. Fixez la Barre Transversale aux Rampes (82, 83) à l'aide de quatre Vis de #10 x 3/4" (2) et quatre Rondelles Étoilées de #10 (12) ; **ne serrez pas les Vis à ce moment.**

Enfoncez le Cadre de la Console (102) dans les Rampes (82, 83). Fixez le Cadre de la Console à l'aide de quatre Boulons Métal/Nylon de 1/4" x 1" (9) ; **ne serrez pas les Boulons Métal/Nylon à ce moment. Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (87).**

Serrez une Vis de #10 x 3/4" (2) à chacune des extrémités de la Barre Transversale (107) ; ne serrez pas les Vis à l'excès.

Ensuite, serrez l'autre Vis de #10 x 3/4" (2) dans chacune des extrémités de la Barre Transversale.

Serrez les quatre Boulons Métal/Nylon de 1/4" x 1" (9).

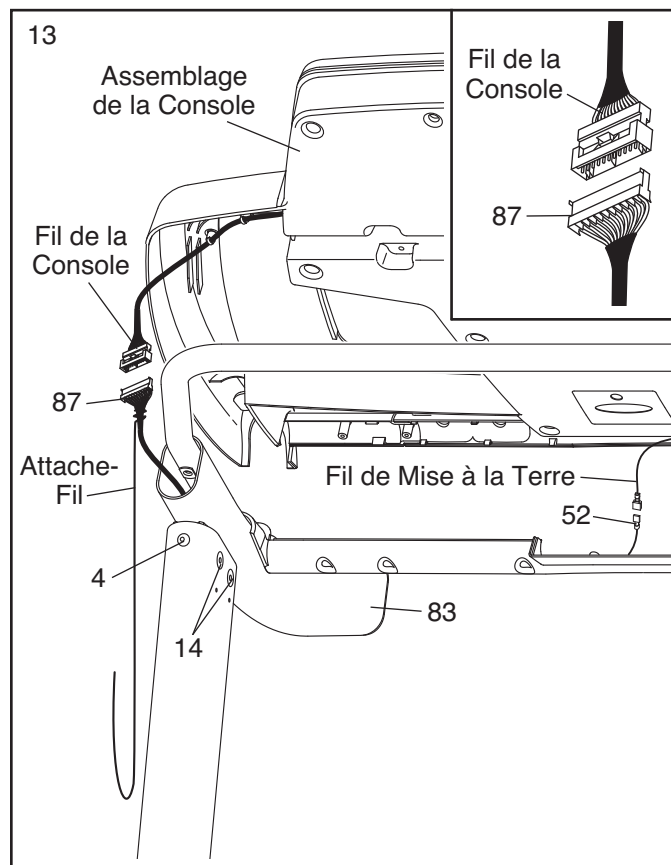


13. Serrez fermement deux Boulons Métal/Nylon de 5/16" x 1" (4) et les quatre Boulons Métal/Nylon à Tête Plate de 5/16" x 1" (14) (un seul côté est illustré).

Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console près de la Rampe Droite (83) et de la Rampe Gauche (non illustrée).

Reliez le Fil du Montant (87) au fil de la console. Reportez-vous au schéma encadré. **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayer. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHÉ.** Retirez l'attache-fil du Fil du Montant.

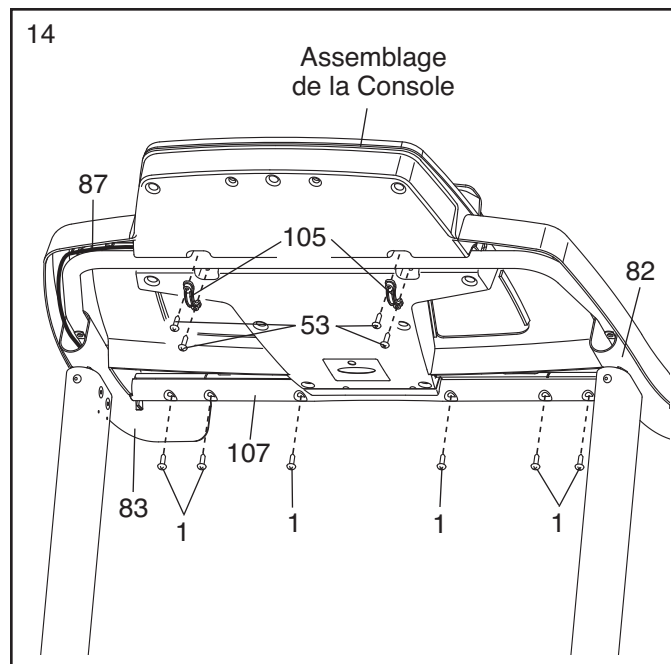
Reliez le fil de mise à la terre issu de l'assemblage de la console au Fil de Mise à la Terre de la Console (52).



14. Installez l'assemblage de la console sur les Rampes Gauche et Droite (82, 83). **Veillez à ne coincer aucun des fils.** Insérez l'excédent du Fil du Montant (87) à l'intérieur de la Rampe Droite.

Fixez l'assemblage de la console à la Barre Transversale (107) à l'aide de six Vis de #8 x 3/4" (1). **Engagez chacune des six Vis, puis serrez chacune d'elles.**

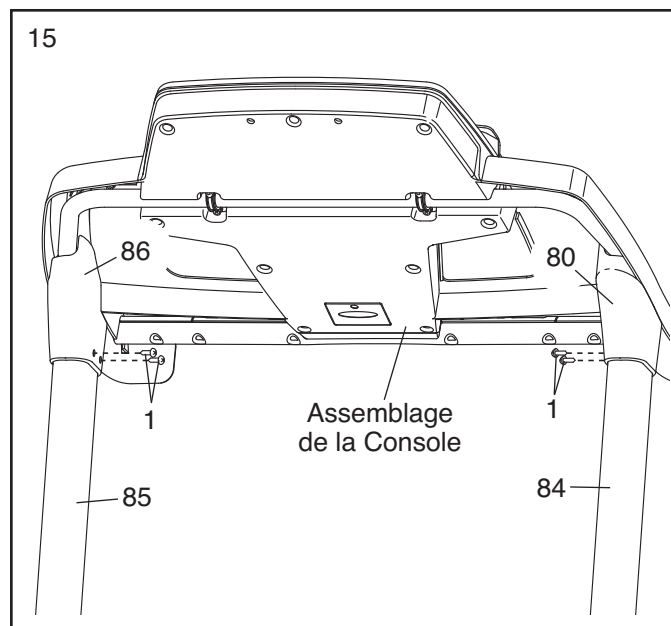
Fixez les deux Brides de la Console (105) à l'assemblage de la console à l'aide de quatre Vis de #8 x 1" (53).



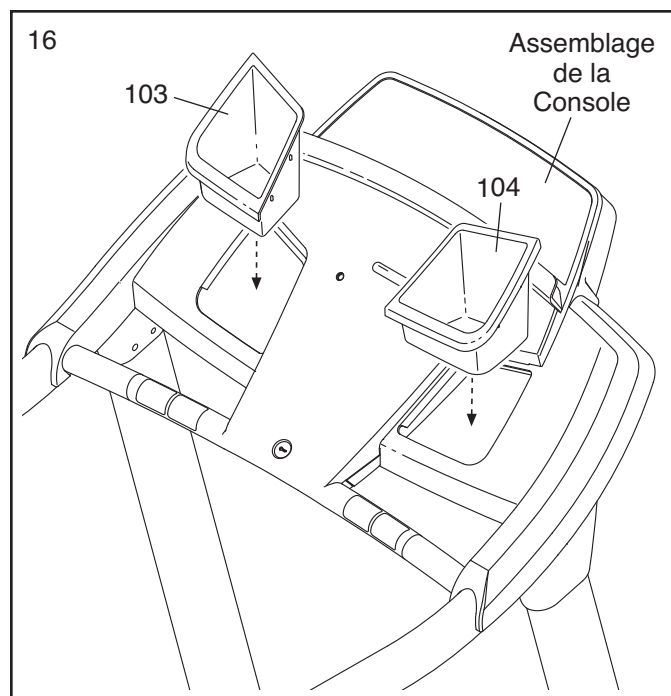
15. Tenez le Couvercle du Montant Droit (86) contre l'assemblage de la console. Alignez les orifices du Couvercle du Montant Droit sur les orifices du Montant Droit (85). Fixez le Couvercle du Montant Droit à l'aide de deux Vis de #8 x 3/4" (1).

Fixez le Couvercle du Montant Gauche (80) au Montant Gauche (84) de la même manière.

Voir les étapes 5 et 7. Serrez les Boulons Métal/Nylon de 3/8" x 4" (7) et les Boulons Métal/Nylon de 3/8" x 1 1/2" (3).



16. Si nécessaire, enfoncez le Plateau Gauche (103) et le Plateau Droit (104) dans l'assemblage de la console.



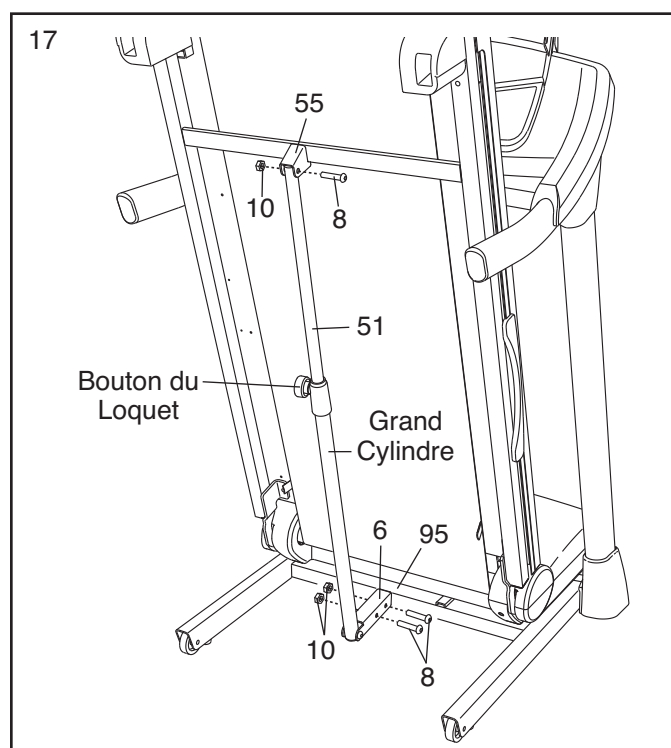
17. Élevez le Cadre (55) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de cette étape.**

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

Fixez le Support du Loquet (6) et le Loquet de Rangement (51) à la Base (95) à l'aide de deux Boulons de 3/8" x 2" (8) et deux Écrous de 3/8" (10).

Fixez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (51) au support du Cadre (55) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (8) et d'un Écrou de 3/8" (10). Remarque : il peut être nécessaire de mouvoir le Cadre vers l'avant et l'arrière afin d'aligner le Loquet de Rangement sur le support.

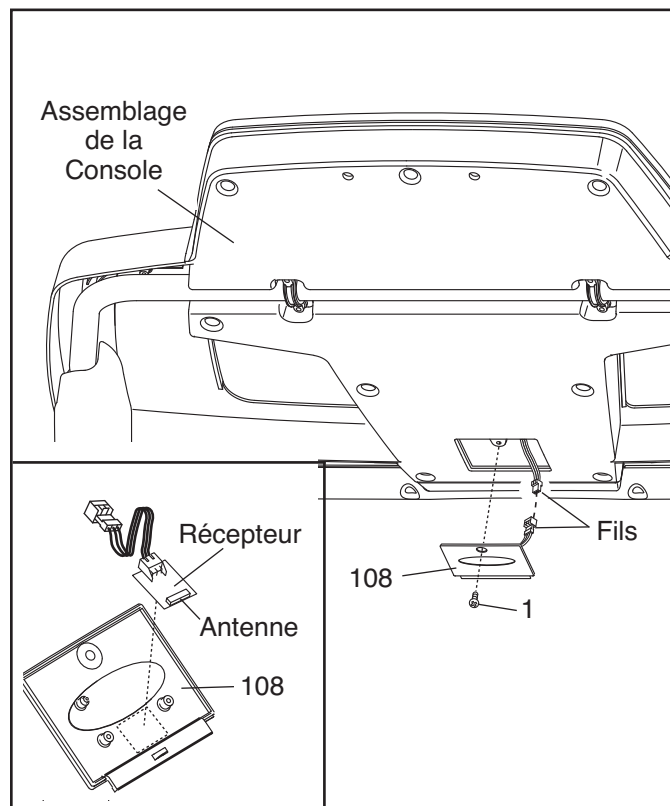
Abaissez le Cadre (55) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 24).



18. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si des pellicules en plastique recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. Remarque : il peut y avoir des pièces de fixation excédentaires. Conservez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; une des clés hexagonales est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 26 et 27).

Si vous avez acheté le détecteur de pouls du torse en option (voir page 23), suivez les étapes ci-dessous pour installer le récepteur inclus avec le détecteur de pouls du torse.

1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.** Enlevez la Vis de #8 x 3/4" (1) indiquée hors du Portillon d'Accès (108) situé à l'arrière du assemblage de la console.
2. **Voir le dessin en médaillon.** Puis, tenez le récepteur afin que l'antenne soit orientée comme indiqué. Enlevez le support papier du patin situé dans le bas du récepteur. Enfoncez le récepteur dans le Portillon d'Accès (108) dans l'emplacement indiqué.
3. Branchez le fil du récepteur au fil sortant du assemblage de la console. **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé.** Fixez à nouveau le Portillon d'Accès (108) à l'aide de la Vis de #8 x 3/4" (1). Débarrassez-vous des autres fils inclus avec le récepteur.



FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE PRÉ-LUBRIFIÉE

Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile recouverte d'un lubrifiant de haute performance. **IMPORTANT : n'appliquez jamais de silicone en spray ou toute autre substance sur la courroie mobile ou la plate-forme de marche. De telles substances peuvent détériorer la courroie mobile et entraîner une usure extrême.**

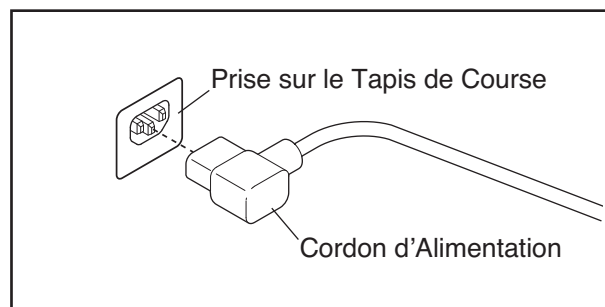
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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.**

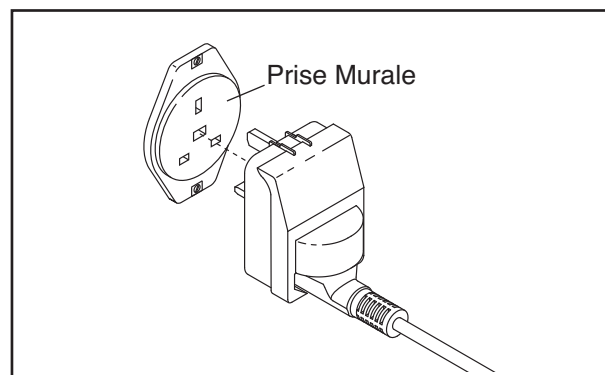
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre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

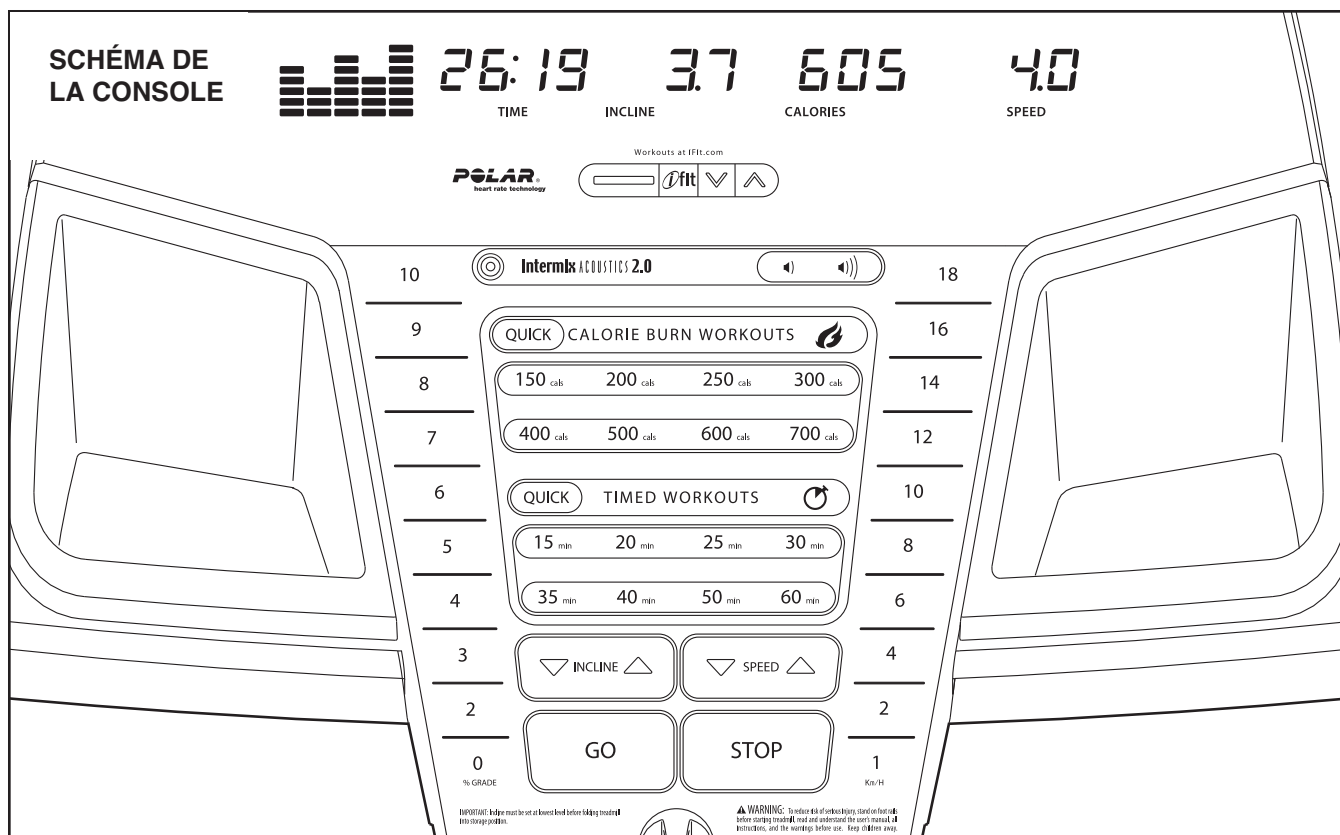
Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

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 vaste gamme de caractéristiques destinées à rendre vos entraînements plus efficaces et plus 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 même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse en option.

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

La console intègre également le système d'entraînement interactif iFit. Le système iFit accepte

les cartes iFit offrant des entraînements qui aident à atteindre des objectifs précis de mise en forme. Par exemple, perdez vos kilos en trop avec l'entraînement de perte de poids sur huit semaines. Les entraînements iFit commandent automatiquement le tapis de course. Les cartes iFit sont disponibles séparément. **Pour acheter des cartes iFit en tout temps, visitez le www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce manuel. Les cartes iFit sont aussi disponibles chez certains marchands.**

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

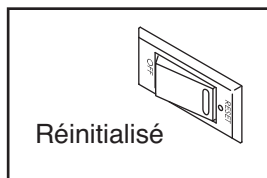
Pour allumer l'appareil, voir la page 18. Pour utiliser le mode manuel, voir la page 18. Pour effectuer un entraînement prédéfini, voir la page 21. Pour effectuer un entraînement iFit, voir la page 22. Pour utiliser le mode d'information, voir la page 23. Pour utiliser la chaîne audio stéréophonique, 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 d'athlète propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie au besoin (reportez-vous à la page 27).

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

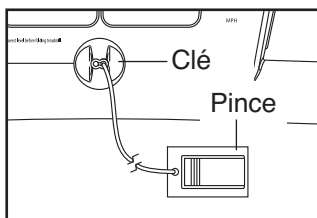
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement du tapis à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 16). Ensuite, localisez l'interrupteur d'alimentation du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur d'alimentation à la position de réinitialisation.



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans s'activent dès que le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur d'alimentation est amené à la position de réinitialisation, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez le bouton Arrêt [STOP] enfoncé 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 repose-pieds du tapis de course. Récupérez la pince reliée à la clé (voir le schéma à droite) et agrafez la pince à votre vêtement au niveau de la taille. 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 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'inclinaison s'élèvera jusqu'au degré d'inclinaison maximum pour ensuite retourner au degré d'inclinaison minimum.



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.

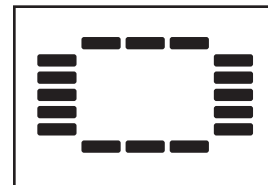
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le mode manuel.

Lorsque la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel est sélectionné et une piste apparaît dans la matrice. Si un entraînement prédéfini a été sélectionné, retirez la clé, puis réintroduisez-la.



3. Lancez la courroie mobile.

Pour lancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche [GO], la touche Vitesse [SPEED] d'augmentation ou l'une des touches de vitesse numérotées de 1 à 18.

Si vous appuyez sur la touche GO ou la touche Vitesse d'augmentation, la courroie mobile s'engage à raison de 2 km/h. À mesure que vous vous entraînez, vous pouvez changer la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches Vitesse d'augmentation ou de diminution. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse varie de l'ordre de 0,1 km/h ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, le réglage de 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.

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

Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche, la touche Vitesse d'augmentation ou l'une des touches de vitesse numérotées de 1 à 18.

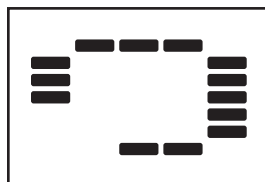
4. Changez l'inclinaison du tapis de course au besoin.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches Inclinaison [INCLINE] d'augmentation ou de diminution ou sur l'une des touches d'inclinaison numérotées. Chaque appui sur la touche Inclinaison d'augmentation ou de diminution modifie l'inclinaison de 0,5 %. Suivant l'appui sur l'une des touches d'inclinaison numérotées, le tapis de course s'incline selon le réglage d'inclinaison sélectionné. Remarque : après l'appui sur les touches, le tapis de course peut mettre quelques secondes à atteindre le réglage d'inclinaison sélectionné.



5. Suivez vos progrès sur la matrice et aux écrans.

La matrice—Lorsque le mode manuel est sélectionné, l'écran affiche une piste représentant 402 mètres (1/4 de mile). Pendant l'exercice, les indicateurs entourant la piste s'illuminent à tour de rôle jusqu'à ce que toute la piste soit illuminée. La piste s'éteindra ensuite et les indicateurs recommenceront à s'illuminer successivement.



Écran temps—Lorsque le mode manuel est sélectionné, cet écran affiche le temps [TIME] écoulé. Lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran affiche la période restante plutôt que le temps écoulé de l'entraînement.



Écran distance/inclinaison—Cet écran indique la distance [DISTANCE] parcourue en marchant ou en pédalant. L'écran peut également afficher le réglage de l'inclinaison [INCLINE] pendant plusieurs secondes lors de chaque changement de l'inclinaison.



Écran calories/rythme cardiaque

—Cet écran affiche le nombre approximatif de calories [CALORIES] que vous avez brûlées. L'écran affiche aussi votre rythme cardiaque [PULSE] quand vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée ou le niveau d'intensité sonore à la suite de l'appui sur la touche d'augmentation ou de diminution du Volume.



Écran Vitesse—Cet écran indique la vitesse [SPEED] de la courroie mobile.

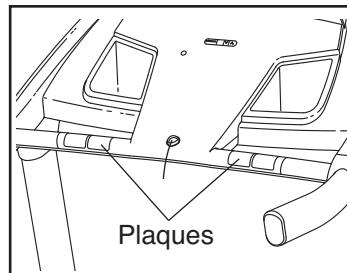


Pour réinitialiser les écrans, appuyez sur la touche Arrêt, retirez la clé, puis réintroduisez la clé.

6. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Remarque : si vous utilisez le détecteur cardiaque du torse en option et le détecteur cardiaque de la poignée simultanément, la console ne pourra pas afficher la fréquence cardiaque correctement. Pour plus d'informations sur le détecteur cardiaque du torse en option, reportez-vous à la page 23.

Avant d'utiliser le détecteur cardiaque de la poignée, retirez d'abord les pellicules en plastique des plaques métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous sur les repose-pieds** et tenez les plaques métalliques pendant au moins dix secondes — **évittez de déplacer vos mains**. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de la fréquence cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant 15 secondes.**

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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt et **sélectionnez le réglage d'inclinaison minimum du tapis de course**. L'inclinaison doit correspondre au réglage 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 d'alimentation jusqu'à la position d'arrêt [OFF] et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne prenez pas cette précaution, les composants électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez sur l'une des touches sous Entraînements Rapides d'Élimination des Calories [QUICK CALORIE BURN WORKOUTS] ou sous Entraînements Rapides Minutés [QUICK TIMED WORKOUTS].

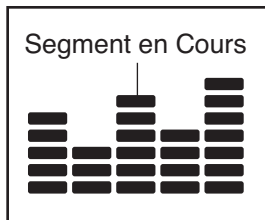
Lors de la sélection d'un entraînement prédéfini, la durée, le réglage d'inclinaison maximum et le réglage de vitesse maximum de l'entraînement clignotent aux écrans. En plus, un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement défilera sur la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement rapide d'élimination des calories, l'écran affichera également l'objectif calorique.

3. Lancez la courroie mobile.

Appuyez sur la touche Marche [GO] ou la touche Vitesse [SPEED] 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 d'une minute. 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, le graphique représentera 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 du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités se fera entendre et le segment suivant du graphique commencera à clig-



noter. Si un réglage différent de vitesse ou d'inclinaison est programmé pour le segment suivant, ce réglage de vitesse ou d'inclinaison s'affichera à l'écran pour vous en avertir. Le tapis de course adoptera ensuite automatiquement les réglages de la vitesse et de l'inclinaison du segment suivant.

Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre de calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlez dépendra de 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.

L'entraînement se poursuivra de cette façon 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.

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

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Marche. 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 le segment suivant.

4. Suivez vos progrès sur la matrice et aux écrans.

Reportez-vous à l'étape 5 de la page 19.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 6 de la page 20.

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

Reportez-vous à l'étape 7 de la page 20.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

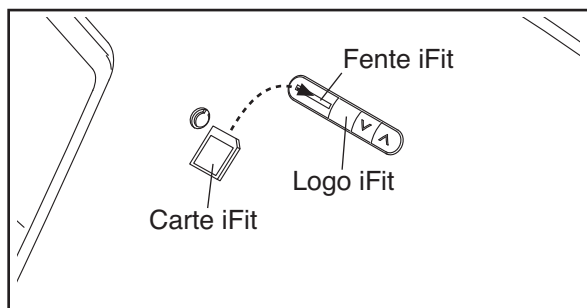
Pour acheter des cartes iFit en tout temps, visitez le www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce manuel. Les cartes iFit sont aussi disponibles chez certains marchands.

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. Insérez une carte iFit et sélectionnez un entraînement.

Pour effectuer un entraînement iFit, insérez une carte iFit dans la fente iFit ; assurez-vous que la carte iFit est orientée de manière que les surfaces de contact métalliques soient dirigées vers le sol et pénètrent la fente. Lorsqu'une carte iFit est correctement introduite, le logo iFit s'illumine.



Ensuite, sélectionnez un entraînement iFit en appuyant sur les touches iFit d'augmentation ou de diminution situées près de la fente iFit. Lors de la sélection d'un entraînement iFit, la durée, le réglage d'inclinaison maximum, le nom et le réglage de vitesse maximum de l'entraînement clignotent aux écrans. En plus, un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement défilera sur la matrice.

Chaque entraînement iFit est divisé en plusieurs segments d'une minute. 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.

3. Lancez la courroie mobile.

Appuyez sur la touche Marche [GO] ou la touche Vitesse [SPEED] 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.

Pendant le programme, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera durant l'entraînement.

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas, vous pouvez le modifier manuellement à tout moment en appuyant sur les touches de Vitesse ou d'Inclinaison ; **toutefois, lorsque débutera le prochain segment, le tapis de course s'adaptera automatiquement aux réglages de vitesse et d'inclinaison du segment suivant.**

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Marche ou Vitesse d'augmentation de la vitesse. La courroie mobile s'engagera à raison de 2 km/h. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour le segment suivant.

4. Suivez vos progrès sur la matrice et aux écrans.

Reportez-vous à l'étape 5 de la page 19.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 6 de la page 20.

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

Reportez-vous à l'étape 7 de la page 20.

ATTENTION : retirez toujours les cartes iFit de la fente iFit lorsque vous ne les utilisez pas.

LE MODE D'INFORMATION

La console offre un mode d'information qui enregistre le nombre total des heures d'utilisation du tapis de course et la distance totale parcourue par la courroie mobile. Le mode information vous permet aussi de sélectionner le mile ou le kilomètre comme unité de mesure et d'activer ou de désactiver le mode d'affichage démo.

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

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



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



Le symbole kilométrique « M » ou le symbole du mile anglais « E » apparaîtra à l'écran calories/rythme cardiaque [CALORIES/-PULSE]. Au besoin, utilisez la touche Vitesse [SPEED] d'augmentation pour changer d'unité de mesure.



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 est amené à la position de réinitialisation et la clé est introduite dans la console. Cependant, lorsque la clé est retirée, les écrans conservent l'affichage, mais les touches sont désactivées. Si le mode démo est activé, la lettre « d » apparaîtra à l'écran Vitesse lors de la sélection du mode information. Pour activer ou désactiver le mode d'affichage démo, appuyez sur la touche Vitesse de diminution.



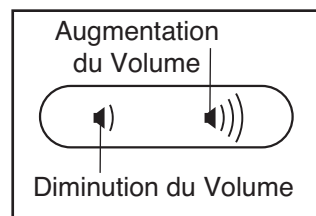
Pour quitter le mode information, retirez la clé de la console.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO STÉRÉOPHONIQUE

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

Pour utiliser la prise audio, repérez le câble audio et branchez-le dans la prise audio située près de la fente iFit. Ensuite, reliez le câble audio à une prise du lecteur MP3, du lecteur CD ou d'un autre lecteur audio portable. **Assurez-vous que le câble audio est inséré à fond.**

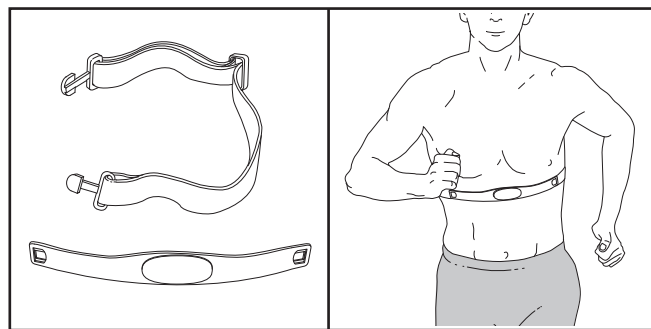
Ensuite, appuyez sur la touche de Lecture [PLAY] de votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio portable. Réglez l'intensité sonore de votre lecteur audio portable ou appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution du Volume de la console.



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

LE CAPTEUR CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Un détecteur cardiaque du torse en option permet un contrôle mains libres de votre fréquence cardiaque pendant vos entraînements. **Pour acheter le détecteur cardiaque du torse en option, appelez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture du manuel.**

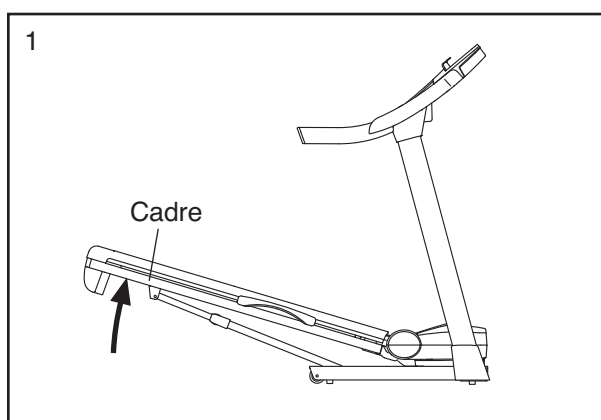


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

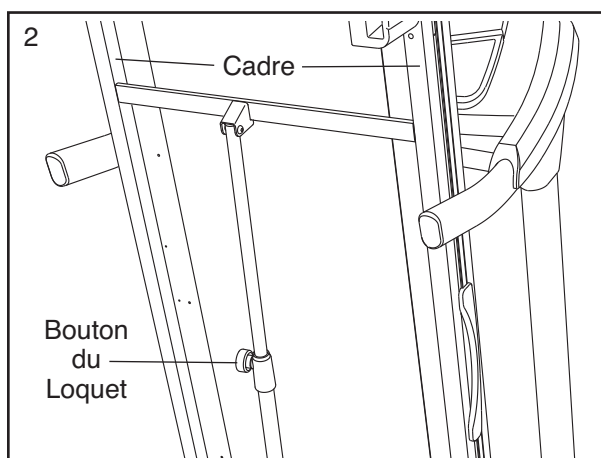
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE.

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison à la position la plus inférieure avant de plier 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 (45 livres) 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 repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit.



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

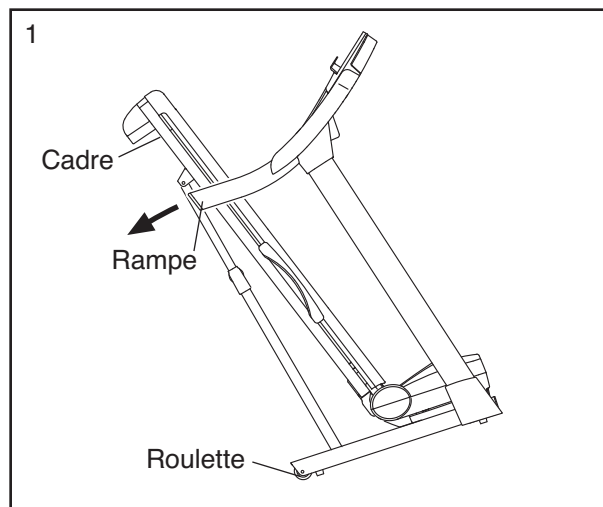


Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course dans la position de rangement à températures supérieures à 30° C (85° F).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

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

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



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

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

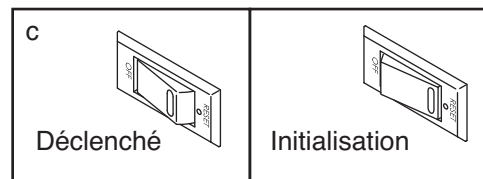
1. **Voir le schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche ; au besoin, poussez le cadre légèrement vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas sur quelques centimètres et relâchez le bouton du loquet.
2. **Voir le 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 repose-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 rencontrés avec le tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme qui s'applique à votre situation puis suivez les étapes correspondantes. Si une assistance supplémentaire est nécessaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas

- SOLUTION :**
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement reliée à la terre (voir page 16). Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez uniquement un fil à 3 conducteurs de 1 mm² (taille 14) dont la longueur ne dépasse pas 1,5 m (5 pieds).
 - Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.
 - Vérifiez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de son socle, comme illustré, l'interrupteur s'est déclenché. Pour remettre l'interrupteur en marche, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.



PROBLÈME : le tapis de course s'éteint durant l'utilisation

- SOLUTION :**
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.
 - Assurez-vous 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 de la console. Réinsérez la clé dans la console.
 - Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

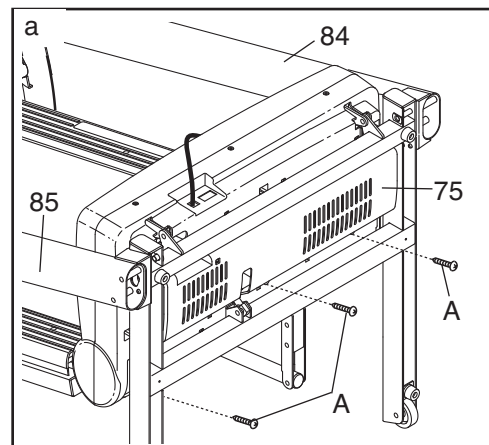
PROBLÈME : les affichages de la console restent allumés quand vous retirez la clé de la console

- SOLUTION :**
- La console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé en magasin. Si les affichages restent allumés quand vous retirez la clé de la console, le mode « démo » est probablement allumé. Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les affichages sont toujours allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 23 pour éteindre le mode « démo ».

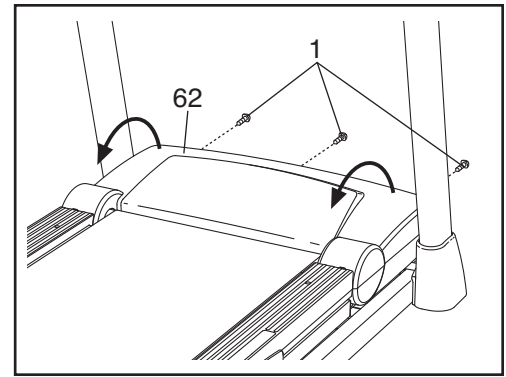
PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- SOLUTION :**
- Retirez la clé de la console et **DEBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer doucement les Montants (84, 85) vers le bas. Il est possible que trois Vis de #8 x 2" (A) fixent la partie inférieure du Panneau Ventral (75). Si tel est le cas, retirez-les. Remarque : un tournevis à pointe cruciforme doté d'une tige d'au moins 13 cm (5 pouces) de longueur est requis.

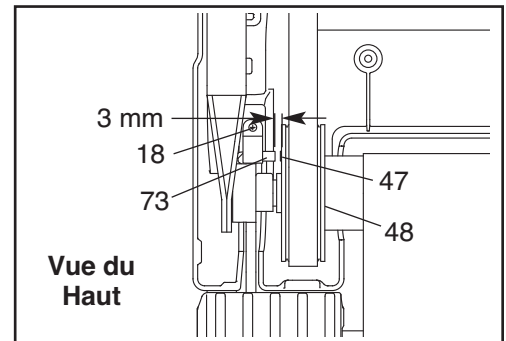
Ensuite, élevez les Montants (84, 85).



Retirez les trois Vis de #8 x 3/4" (1), puis retirez avec précaution le Capot du Moteur (62) en le faisant pivoter.



Localisez le Capteur Magnétique (73) et l'Aimant (47) du côté gauche de la Poulie (48). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné sur le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm (1/8").** Au besoin, dévissez la Vis à Tête Bombée de #8 x 3/4" (18), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des Vis de #8 x 3/4". Si nécessaire, réinstallez les Vis de #8 x 2". Faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



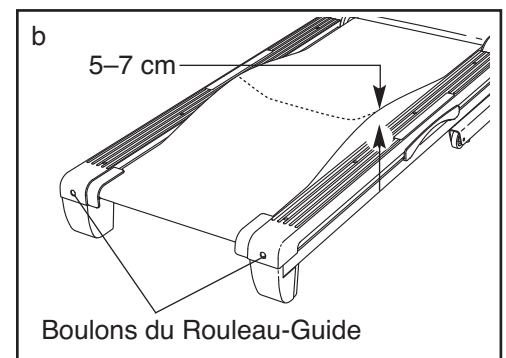
PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

SOLUTION : a. Pendant que la clé est introduite dans la console, appuyez sur l'une des touches Inclinaison [INCLINE]. **Pendant que l'inclinaison change, enlevez la clé.** Après quelques secondes, réintroduisez la clé. Le tapis de course atteindra automatiquement le degré maximum d'inclinaison, puis retournera au degré minimum. Ceci permettra de réétalonner le système d'inclinaison.

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

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

b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie mobile. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons 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 (2 ou 3 pouces) de la plateforme de marche. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.

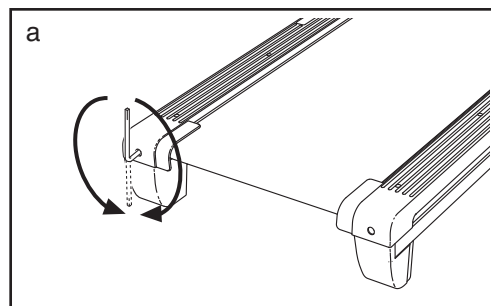


c. Si la courroie mobile ralentit toujours lorsqu'on y accède, reportez-vous à la page couverture avant du manuel.

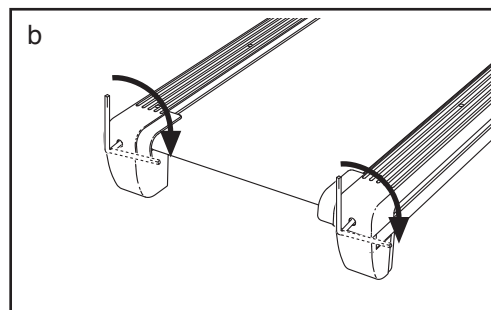
PROBLÈME : la courroie n'est pas centrée ou dérape lorsqu'on y accède.

SOLUTION : a. Si la courroie mobile n'est pas centrée, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau-guide gauche dans le sens horaire sur 1/2 tour ; si la courroie mobile est décalée vers la droite, tournez le boulon du rouleau-guide gauche dans le sens antihoraire sur 1/2 tour. Prenez garde à ne pas serrer la courroie mobile à l'excès.

Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



b. Si la courroie dérape lorsqu'on y accède, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons du rouleau-guide dans le sens 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 (2 ou 3 pouces) de la plateforme de marche. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



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 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

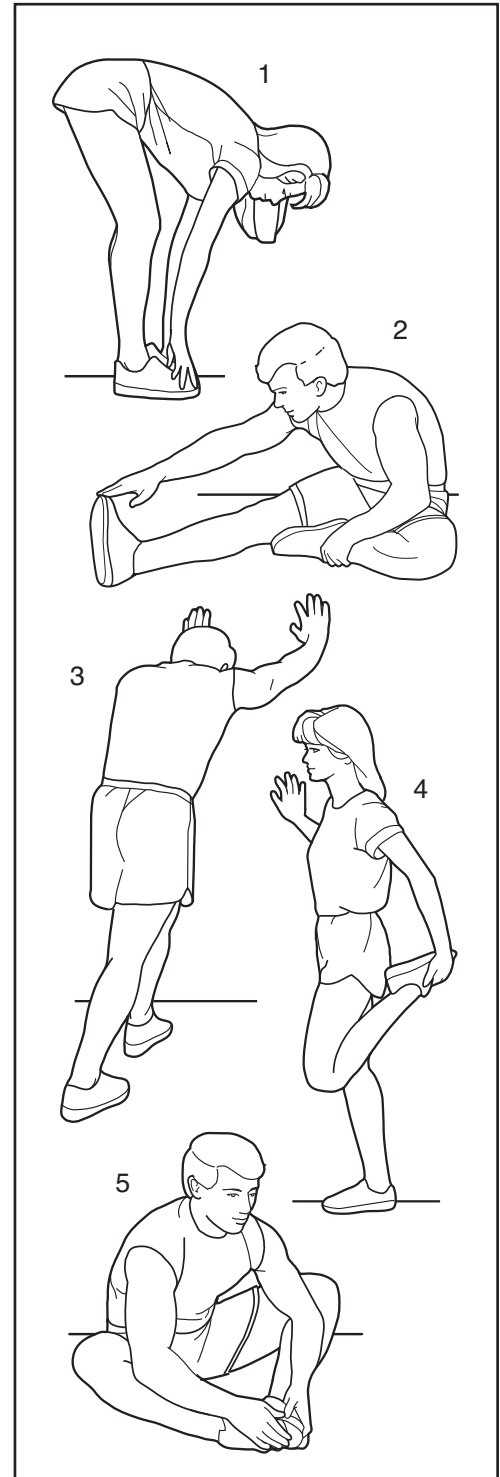
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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 NETL81810.0

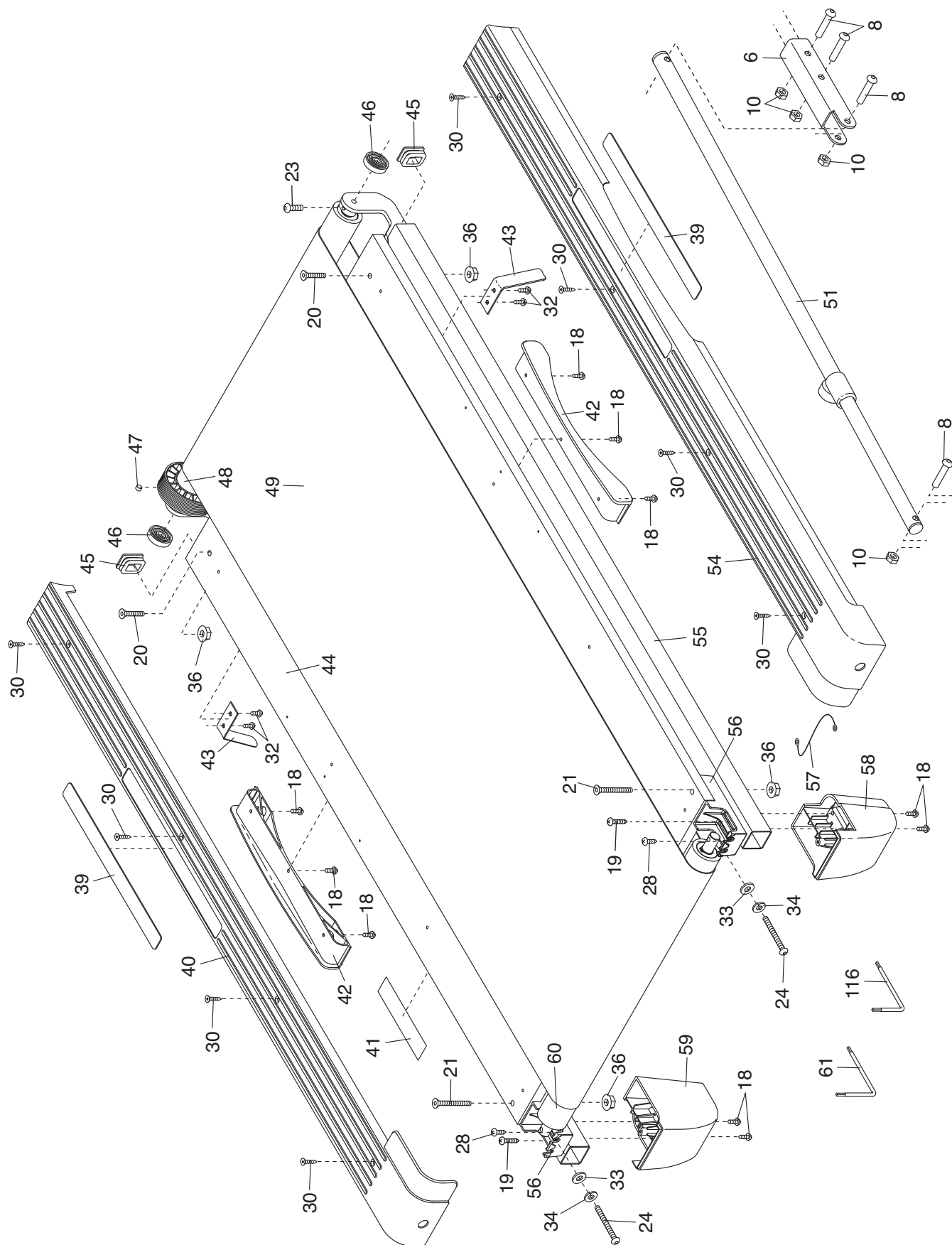
R0710A

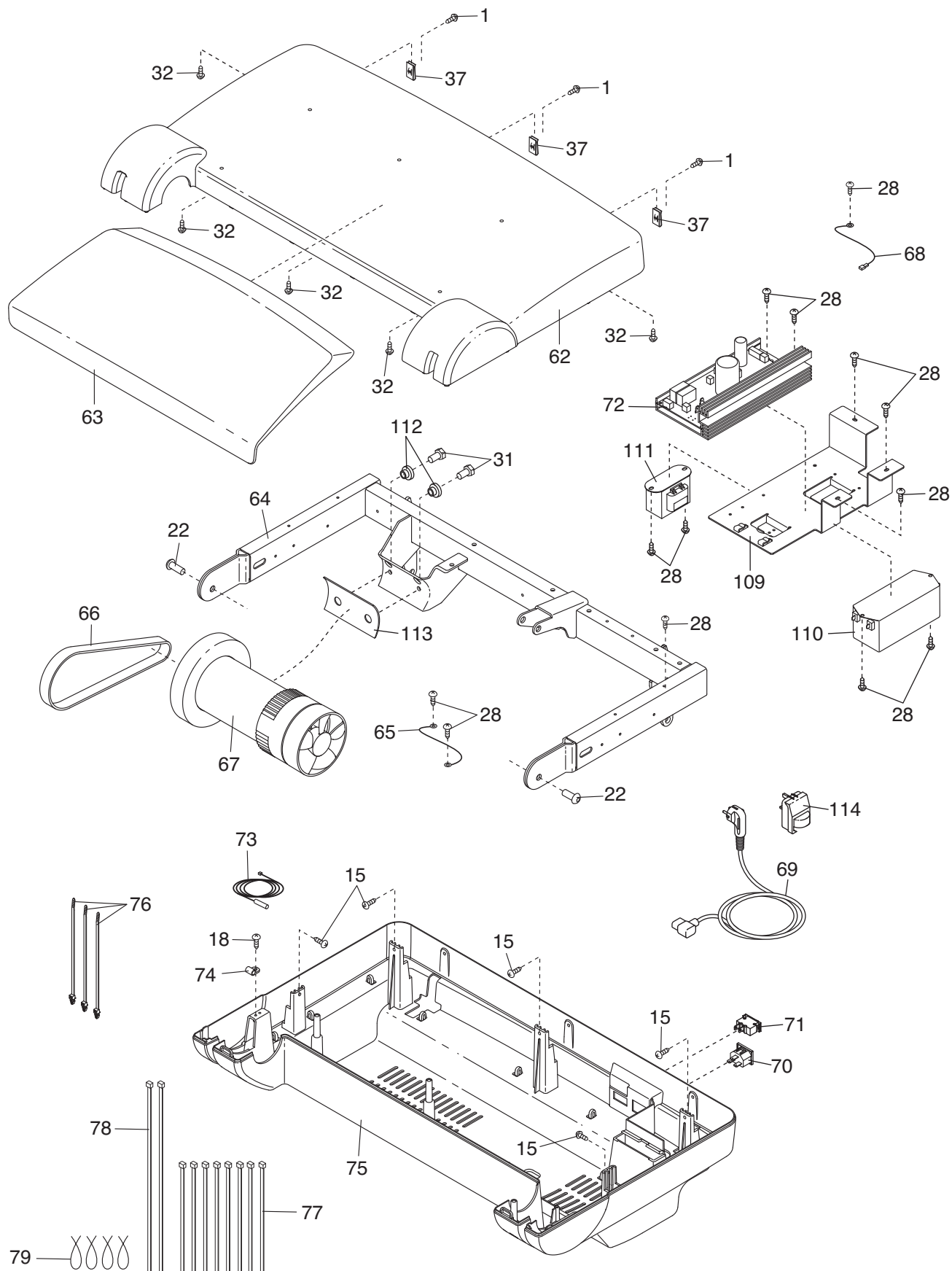
Pour localiser les pièces ci-dessous, reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ représenté vers la fin de ce manuel.

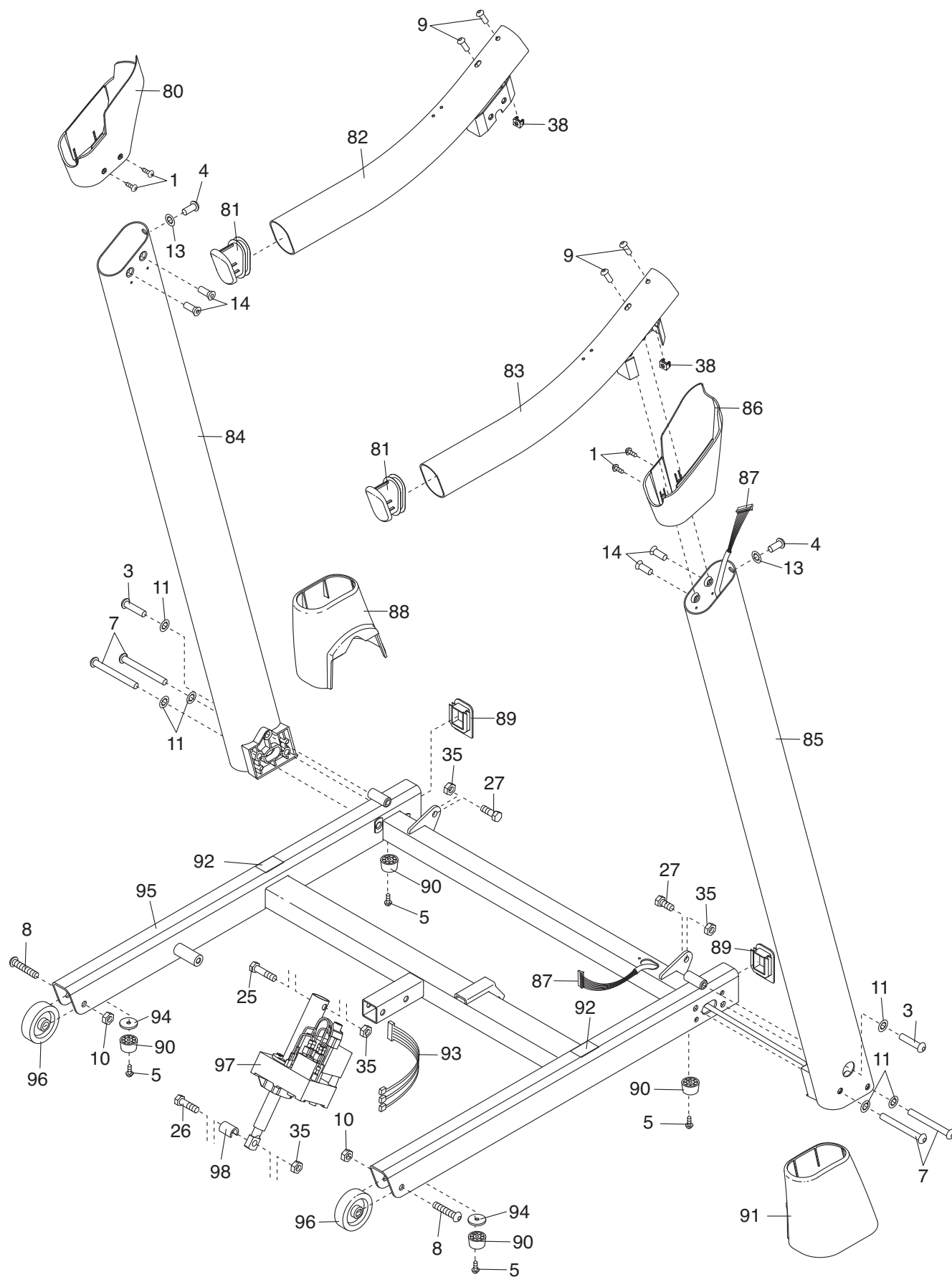
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	23	Vis de #8 x 3/4"	49	1	Courroie Mobile
2	4	Vis de #10 x 3/4"	50	1	Câble Audio
3	2	Boulon Métal/Nylon de 3/8" x 1 1/2"	51	1	Loquet de Rangement
4	2	Boulon Métal/Nylon de 5/16" x 1"	52	1	Fil de Mise à la Terre de la Console
5	4	Vis Auto-perçante de #8 x 1"	53	4	Vis de #8 x 1"
6	1	Support de Loquet	54	1	Repose-Pied Droit
7	4	Boulon Métal/Nylon de 3/8" x 4"	55	1	Cadre
8	6	Boulon de 3/8" x 2"	56	2	Support du Rouleau
9	4	Boulon Métal/Nylon de 1/4" x 1"	57	1	Fil de Mise à la Terre du Rouleau
10	6	Écrou de 3/8"	58	1	Pied Arrière Droit
11	6	Rondelle Étoilée de 3/8"	59	1	Pied Arrière Gauche
12	4	Rondelle Étoilée de #10	60	1	Rouleau-Guide
13	2	Rondelle Étoilée de 5/16"	61	1	Clé Hexagonale
14	4	Boulon Métal/Nylon à Tête Plate de 5/16" x 1"	62	1	Capot du Moteur
15	5	Vis Auto-perçante de #8 x 3/4"	63	1	Garniture du Capot
16	1	Adaptateur Cordon d'Alimentation	64	1	Cadre d'Élévation
17	2	Vis de #8 x 1/2"	65	1	Fil de Mise à la Terre du Cadre d'Élévation
18	11	Vis à Tête Bombée de #8 x 3/4"	66	1	Courroie du Moteur de Traction
19	2	Vis de #8 x 1 1/2"	67	1	Moteur de Traction
20	2	Boulon de 5/16" x 1 1/2"	68	1	Fil de Mise à la Terre du Contrôleur
21	2	Boulon de 5/16" x 3 5/8"	69	1	Cordon d'Alimentation
22	2	Boulon de 3/8" x 1"	70	1	Réceptacle
23	1	Boulon de 1/4" x 1"	71	1	Interrupteur d'Alimentation
24	2	Boulon du Rouleau-Guide	72	1	Contrôleur
25	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	73	1	Capteur Magnétique
26	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	74	1	Bride du Capteur Magnétique
27	2	Boulon de 3/8" x 3/4"	75	1	Panneau Ventral
28	15	Vis Brillante de #8 x 1/2"	76	3	Attache-Fil
29	1	Vis de Mise à la Terre de #8 x 1/2"	77	8	Attache de 8"
30	8	Vis de #12 x 1 1/4"	78	2	Attache de 15"
31	2	Boulon du Moteur	79	4	Attache Détachable
32	9	Vis de #8	80	1	Couvercle du Montant Gauche
33	2	Rondelle de 1/4"	81	2	Embout de la Rampe
34	2	Rondelle Fendue de 1/4"	82	1	Rampe Gauche
35	4	Contre-Écrou de 3/8"	83	1	Rampe Droite
36	4	Écrou à Collet de 5/16"	84	1	Montant Gauche
37	3	Bride du Capot	85	1	Montant Droit
38	2	Écrou à Cage de 5/16"	86	1	Couvercle du Montant Droit
39	2	Autocollant du Repose-Pied	87	1	Fil du Montant
40	1	Repose-Pied Gauche	88	1	Couvre-Base Gauche
41	1	Autocollant du Loquet	89	2	Embout de la Base
42	2	Amortisseur de la Plateforme	90	4	Pied de la Base
43	2	Guide de la Courroie	91	1	Couvre-Base Droit
44	1	Plateforme de Marche	92	2	Autocollant d'Attention
45	2	Embout du Cadre	93	1	Fil d'Inclinaison
46	2	Bague d'espacement du Cadre	94	2	Bagues d'Espacement du Pied de la Base
47	1	Aimant			
48	1	Rouleau Avant/Poulie	95	1	Base

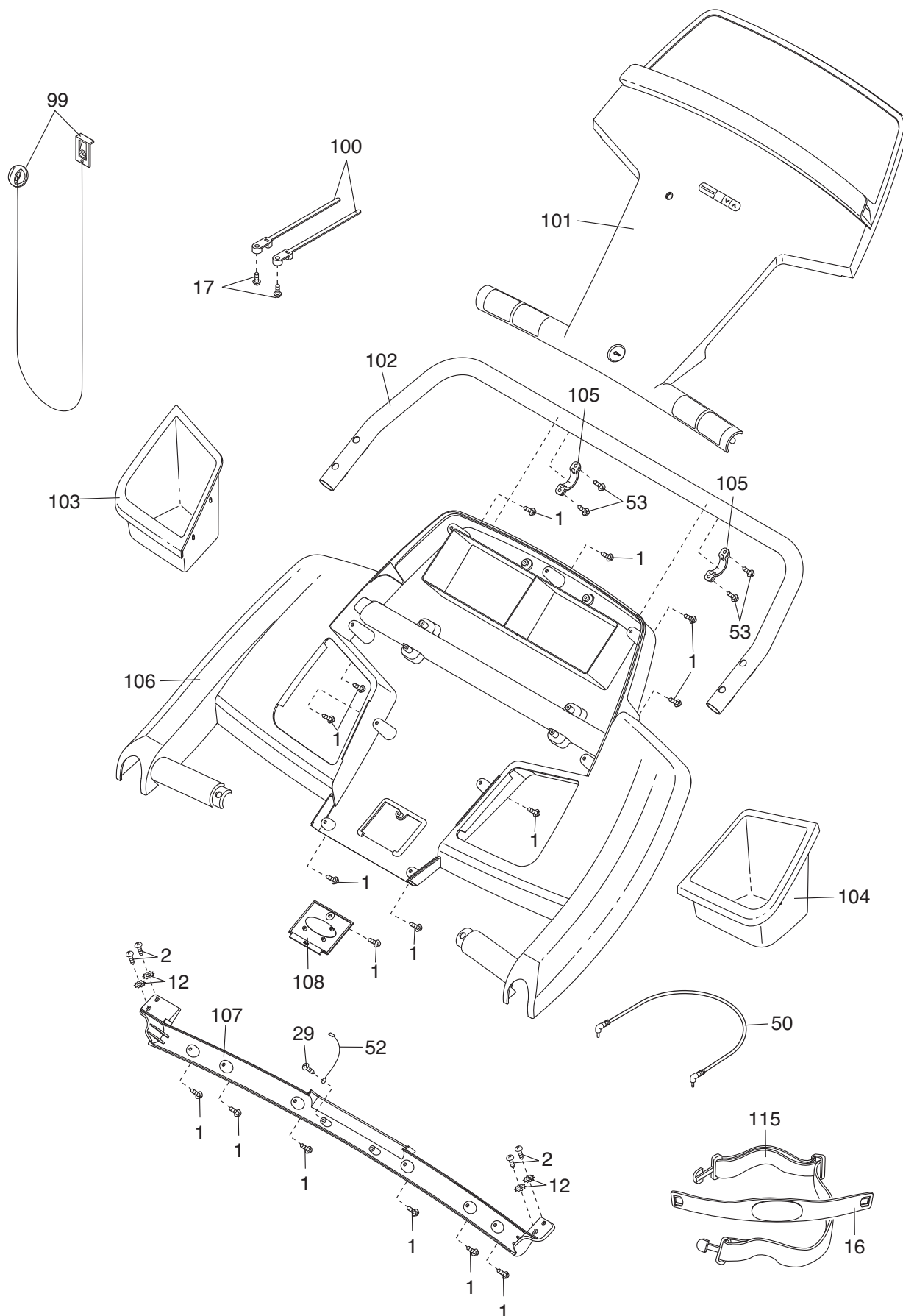
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
96	2	Roulette	106	1	Base de la Console
97	1	Moteur d'Inclinaison	107	1	Barre Transversale
98	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	108	1	Portillon d'Accès
99	1	Clé/Pince	109	1	Support Électronique
100	2	Attache-Câble	110	1	Filtre
101	1	Console	111	1	Transformateur
102	1	Cadre de la Console	112	2	Bague du Moteur
103	1	Plateau Gauche	113	1	Isolateur du Moteur
104	1	Plateau Droit	114	1	Clé Hexagonale de 5/32"
105	2	Bride de la Console	*	—	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.









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.

