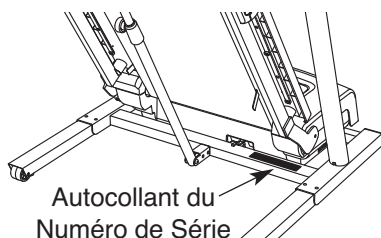


NordicTrack[®] T7_{si}

N°. du Modèle NTL07908.1

N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, **VEUILLEZ-NOUS CONTACTER AU SERVICE A LA CLIENTELE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS:

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

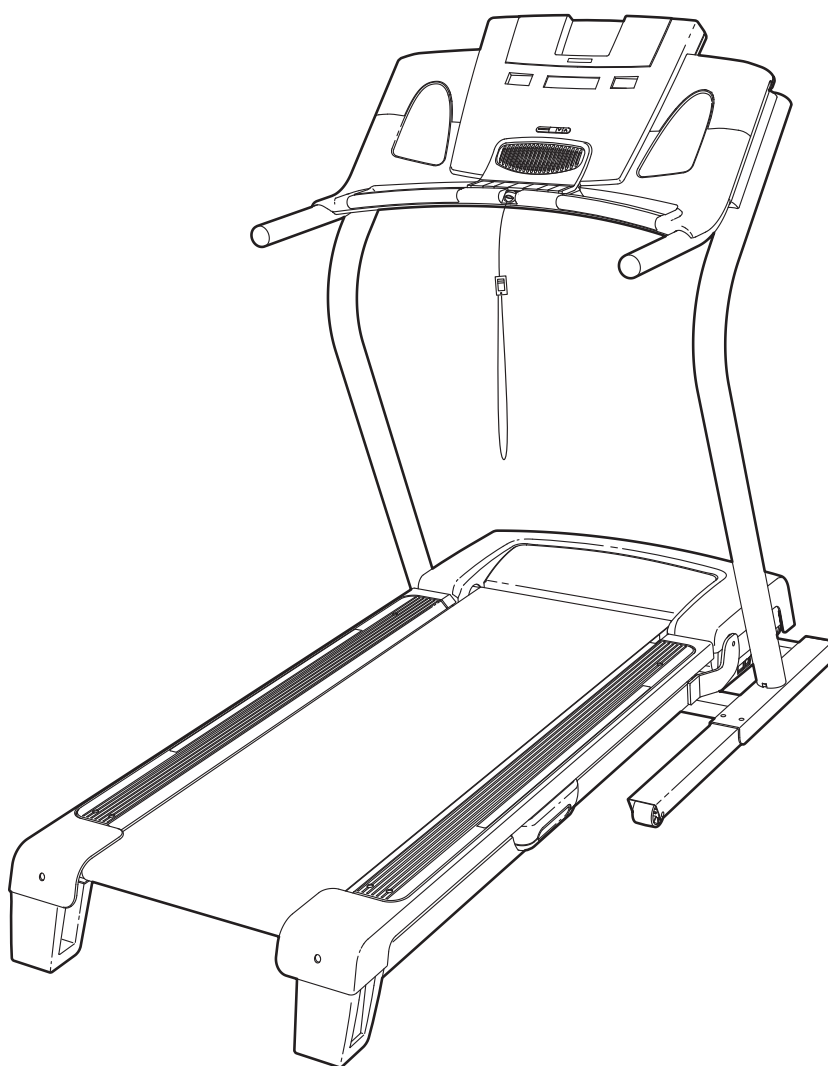
OU PAR COURRIEL:

customerservice@iconcanada.ca

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



Notre site internet

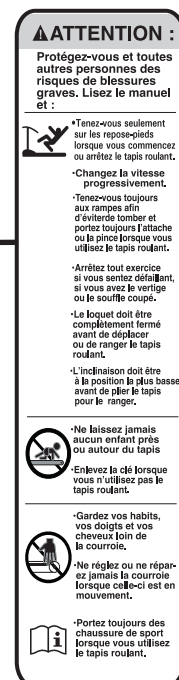
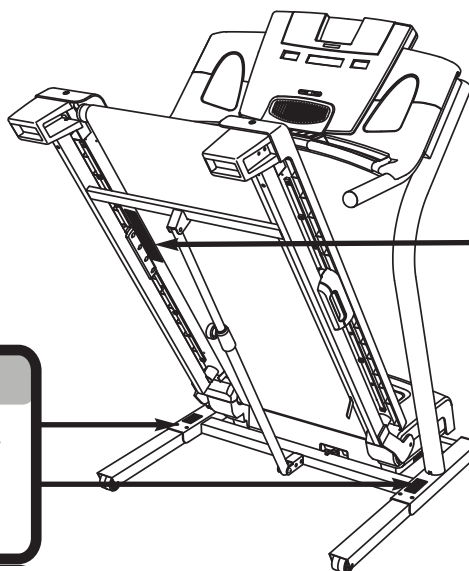
www.nordictrack.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	13
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	24
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	26
CONSEILS POUR L'EXERCICE	29
LISTE DES PIÈCES	30
SCHÉMA DÉTAILLÉ	32
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITEE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés sur cette page sont collés aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel, et commandez un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur le tapis de course, 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. Veuillez consulter votre médecin avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercices. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant déjà eu des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis de course des avertissements et des précautions importantes qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
3. Utilisez le tapis de course uniquement selon les usages décrits.
4. Placez le tapis de course sur une surface plane, avec au moins 2,4 mètres d'espace libre derrière et 0,6 mètres de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les ouvertures de ventilation de l'appareil. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le tapis de course.
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 une terrasse couverte ou près d'une source d'eau.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols 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 être utilisé que par des personnes dont le poids ne dépasse pas 147 kg (325 livres).
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas des vêtements trop larges qui pourraient se coincer dans l'appareil. Des vêtements de soutien 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.*
11. Quand vous branchez le cordon d'alimentation (voir page 13), branchez-le dans un supprimeur de surtension (non-inclus) puis, branchez le supprimeur de surtension dans une prise murale reliée à la terre, de 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le circuit. N'utilisez pas de rallonge.
12. Utilisez uniquement un supprimeur de surtension conforme à toutes les spécifications décrites page 13. Pour acheter un supprimeur de surtension, rendez-vous chez votre fournisseur NordicTrack ou dans un magasin de matériel électrique, ou appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture pour commander la pièce numéro 146148.
13. Si vous n'utilisez pas un supprimeur de surtension qui fonctionne correctement, vous pourriez endommager le système de contrôle du tapis de course. Si le système de contrôle du tapis de course est endommagé, la courroie mobile pourra ralentir, accélérer ou s'arrêter subitement, ce qui pourrait causer des chutes et des blessures graves.
14. Ne placez pas le cordon d'alimentation et le supprimeur de surtension près d'une source de chaleur.

15. Ne déplacez jamais la courroie mobile quand le tapis de course est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e), ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME page 26 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
16. Assurez-vous d'avoir lu attentivement et compris les procédures d'arrêt d'urgence et de les avoir testées avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE page 15).
17. N'allumez jamais le tapis de course quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
18. La courroie mobile de l'appareil peut tourner très rapidement. Réglez la vitesse par petites étapes pour éviter des changements soudains de vitesse.
19. Les détecteurs cardiaques ne sont pas des appareils médicaux. De nombreux facteurs comme le mouvement de l'utilisateur peut affecter la lecture du rythme cardiaque. Les détecteurs cardiaques sont conçus pour vous aider à déterminer les changements de rythme cardiaque en général.
20. Ne laissez jamais le tapis de course fonctionner sans surveillance. Retirez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur remise à zéro/éteint sur la position « éteint » quand vous n'utilisez pas le tapis de course. (Référez-vous au schéma page 5 pour voir l'emplacement de l'interrupteur remise à zéro/éteint).
21. N'essayez pas de soulever, baisser ou déplacer le tapis de course avant qu'il ne soit correctement assemblé. (Voir l'ASSEMBLAGE page 6 et la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 24). Vous devez pouvoir soulever 20 kg (45 livres) en toute sécurité pour soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.
22. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'avant ou l'arrière du tapis de course.
23. Quand vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement maintient bien le cadre dans la position de rangement.
24. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
25. Faites attention de ne pas faire tomber d'objets dans les ouvertures du tapis de course.
26. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation quand vous avez fini de vous entraîner, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. Ne retirez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous ait demandé de la faire. Toute réparation autre que les procédures décrites dans ce manuel doit être effectuée par un représentant de service autorisé.
27. Le tapis de course est conçu pour une utilisation privée uniquement. N'utilisez pas le tapis de course dans une salle de sport ou pour la location.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

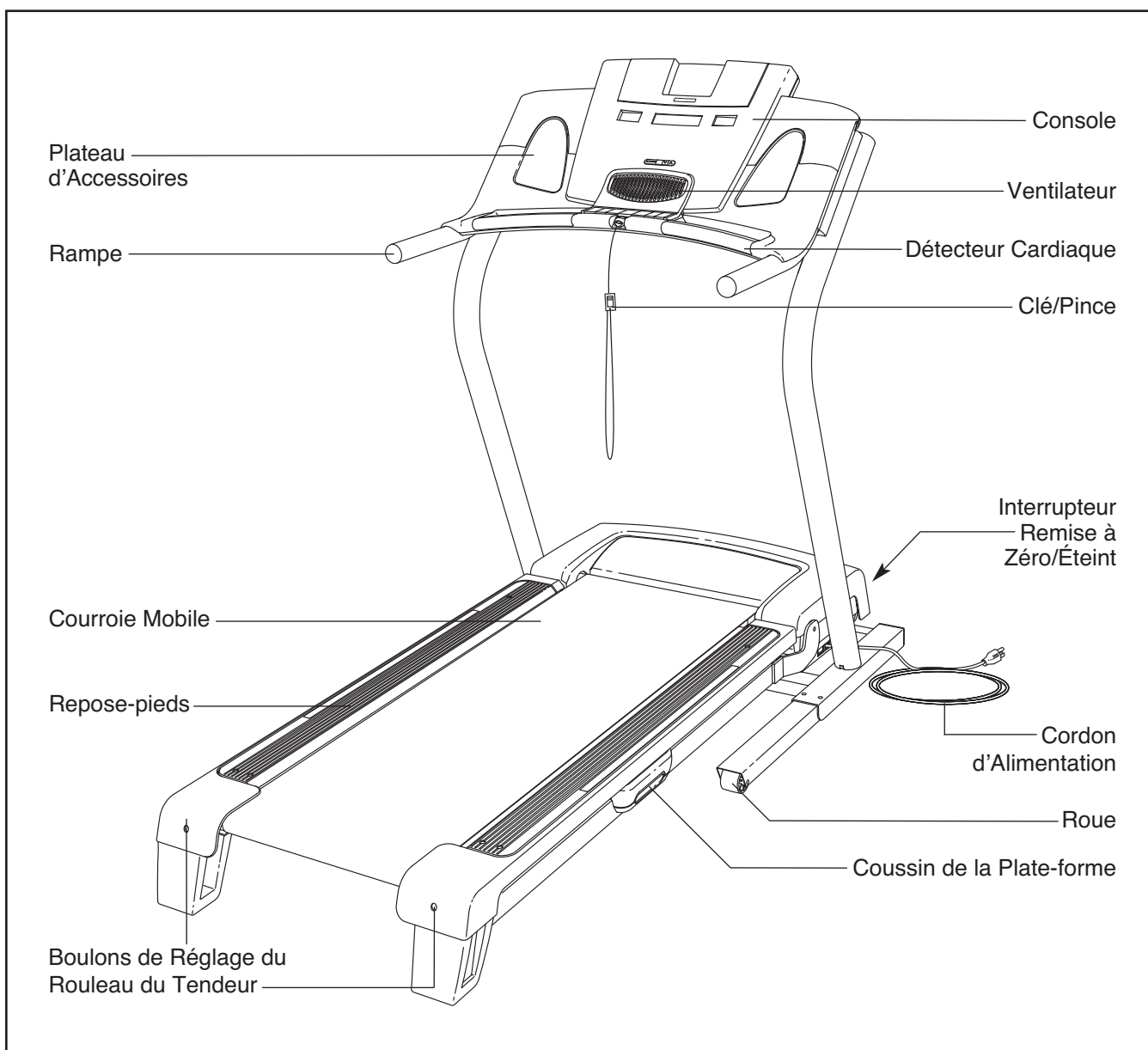
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NordicTrack® T7 SI. Le tapis de course T7 SI 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 T7 SI peut être plié, prenant ainsi la moitié de la place au sol par rapport à un tapis de course traditionnel.

Vous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous

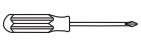
avez des questions après avoir lu ce manuel, reportez-vous à la page couverture avant de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de communiquer avec nous. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page couverture avant de ce manuel.

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

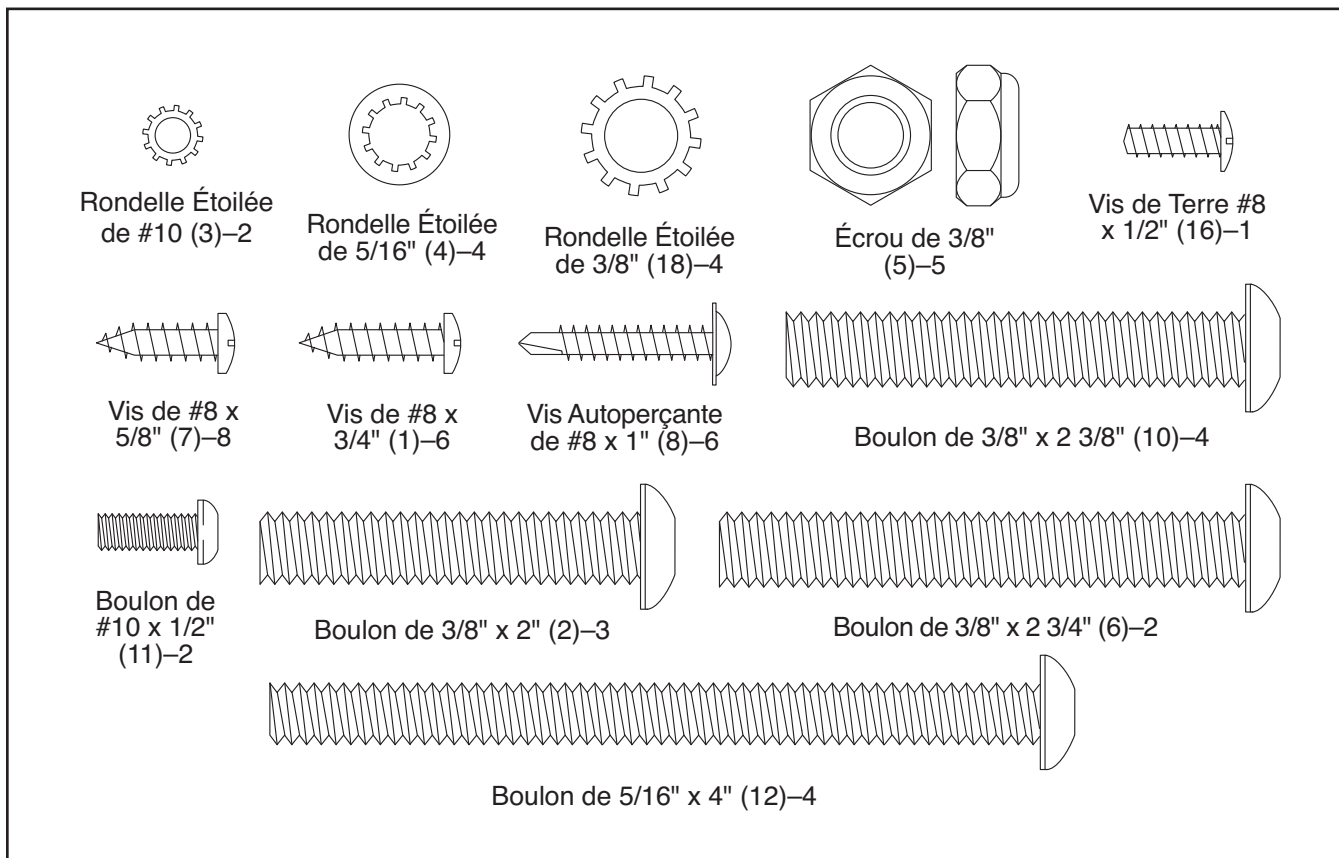


ASSEMBLAGE

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 la fin de l'assemblage.** Remarque : la face cachée de la courroie mobile est enduite d'un lubrifiant de haute performance. Il est possible qu'un peu de lubrifiant se soit posé 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 courroie mobile, essuyez-le avec un chiffon doux et un produit nettoyant doux et non-abrasif.

L'assemblage requiert les clés hexagonales incluses , votre propre tournevis cruciforme  et une clé anglaise .

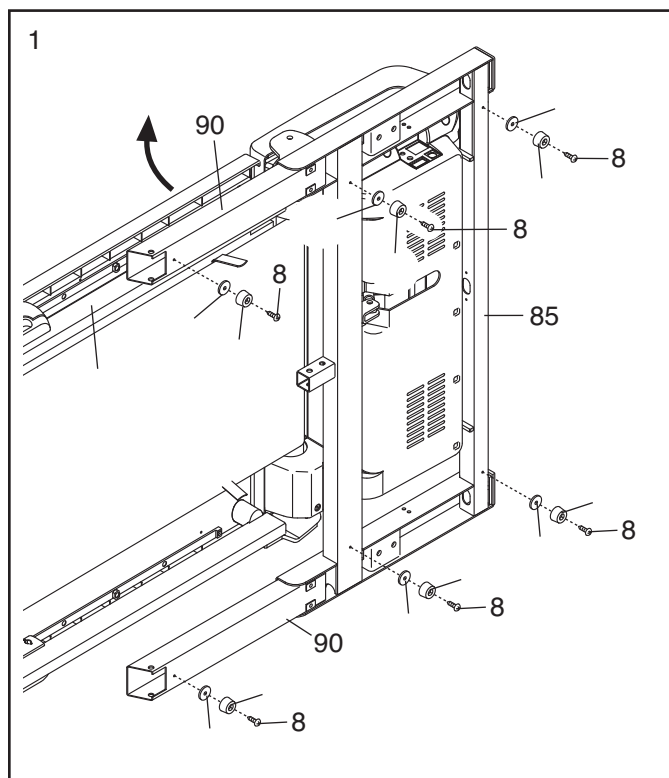
Utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro clé de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée sur l'une des pièces à assembler. Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**



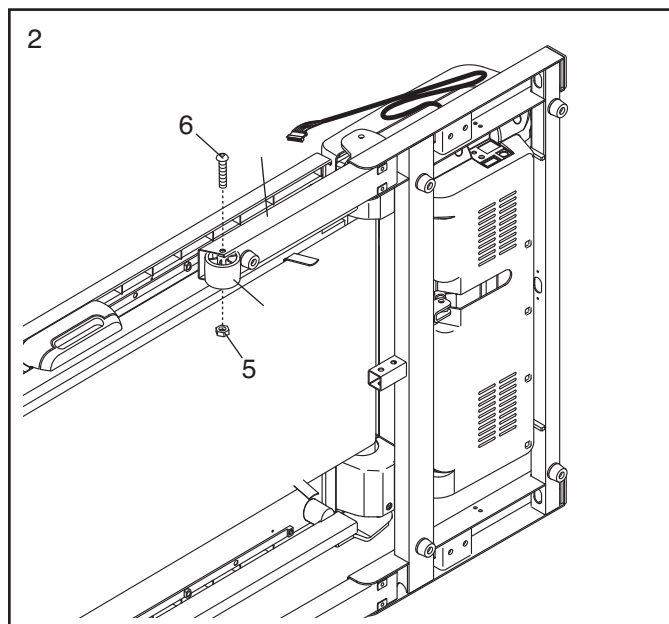
1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez doucement le tapis de course sur son côté, comme sur le schéma. Pliez partiellement le Cadre (54) pour que le tapis de course soit plus stable. **Ne pliez pas complètement le Cadre jusqu'à ce que le tapis de course soit entièrement assemblé.**

Attachez six Pieds de la Base (88) et six Bagues d'Espaceur du Pied de la Base (87) aux endroits indiqués sur la Base (85) et les Jambes d'Extension (90) à l'aide de six Vis Auto-perçantes de #8 x 1" (8). **Ne serrez pas excessivement les Vis Auto-perçantes.**



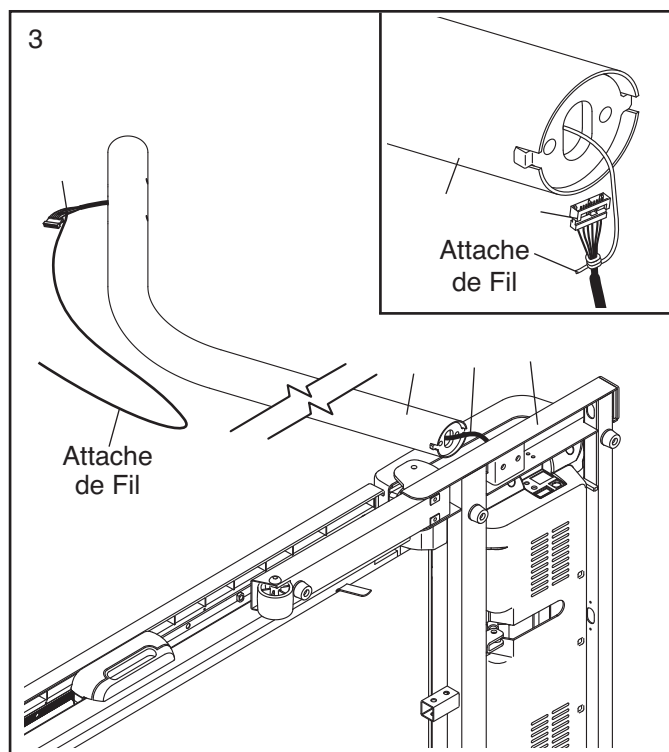
2. Attachez une Roue (92) sur une Jambe d'Extension (90) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 3/4" (6) et d'un Écrou de 3/8" (5). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; la Roue doit tourner librement.**



3. Identifiez le Montant Droit (112) sur lequel se trouve un autocollant. Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant Droit proche de la Base (85), comme sur le schéma.

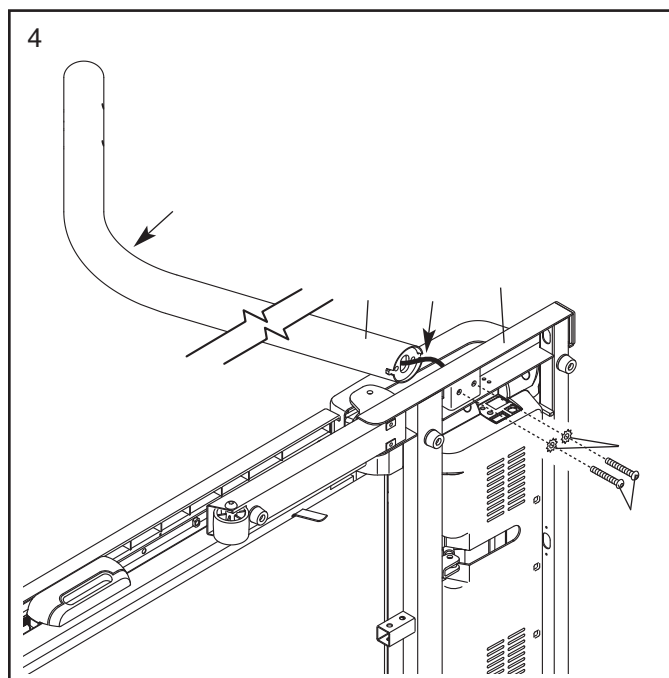
Référez-vous au schéma en encadré.

Attachez solidement l'attache de fil, qui se trouve sur le Montant Droit (112), autour d'une extrémité du Groupement de Fils (79). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache de fil jusqu'à ce que le Groupement de Fils passe dans le Montant Droit.



4. Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant Droit (112) contre la Base (85), la partie courbée du Montant Droit dans la position illustrée. **Faites attention de ne pas pincer le Groupement de Fils (79).**

Attachez le Montant Droit (112) sur la Base (85) à l'aide de deux Boulons de 3/8" x 2 3/8" (10) et deux Rondelles Étoilées de 3/8" (18). **Ne serrez pas encore complètement les Boulons.**



5. Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez doucement le tapis de course sur son côté, comme sur le schéma. Pliez partiellement le Cadre (54) pour que le tapis de course soit plus stable. **Ne pliez pas complètement le Cadre jusqu'à ce que le tapis de course soit entièrement assemblé.**

Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant Gauche (111) contre la Base (85) avec la partie courbée du Montant Gauche dans la position illustrée.

Attachez le Montant Gauche (111) sur la Base (85) à l'aide de deux Boulons de 3/8" x 2 3/8" (10) et deux Rondelles Étoilées de 3/8" (18). **Ne serrez pas encore complètement les Boulons.**

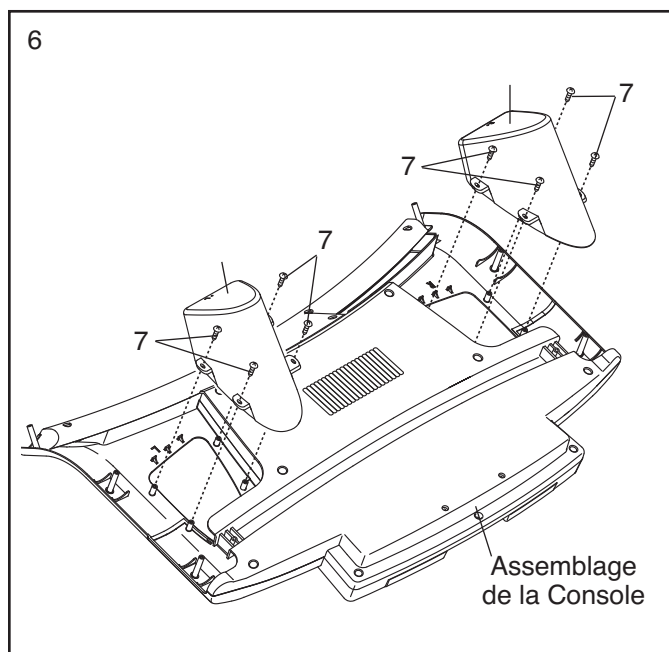
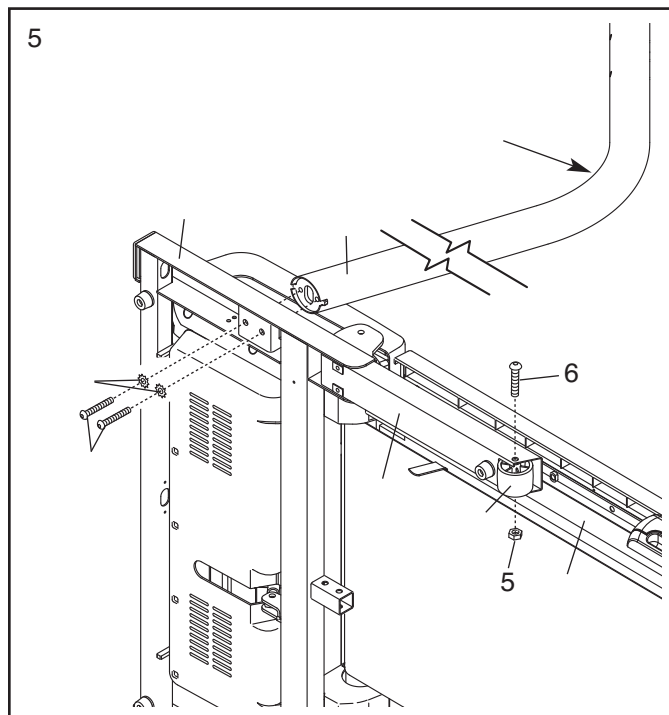
Attachez une Roue (92) sur une Jambe d'Extension (90) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 3/4" (6) et d'un Écrou de 3/8" (5). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; la Roue doit tourner librement.**

Avec l'aide d'une deuxième personne, inclinez le tapis de course afin que la Base (85) soit à plat sur le sol.

6. Placez l'assemblage de la console à l'envers sur une surface douce pour éviter de la rayer.

Identifiez le Plateau d'Accessoires Gauche (93) et le Plateau d'Accessoires Droit (94) au dos desquels se trouvent la lettre « L » pour le Plateau Gauche et la lettre « R » pour le Plateau Droit.

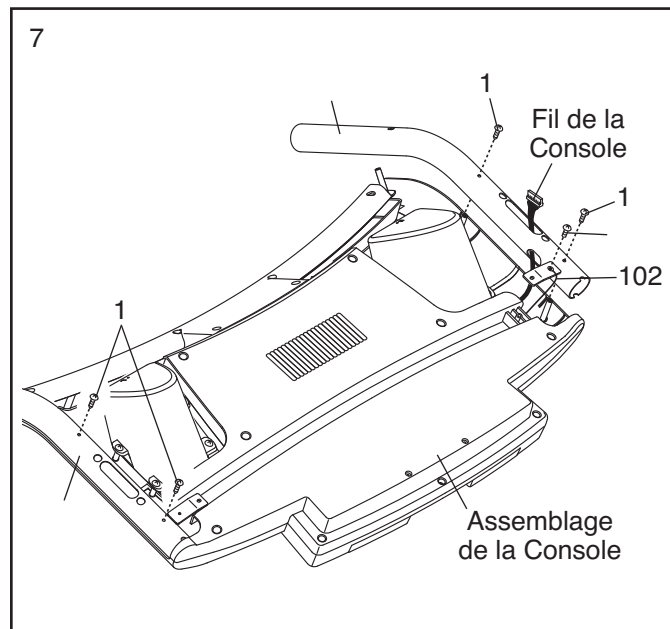
Attachez les Plateaux d'Accessoires Gauche et Droit (93, 94) sur l'assemblage de la console à l'aide de huit Vis de #8 x 5/8" (7). **Ne serrez pas excessivement les Vis.**



7. Tenez la Rampe Droite (107), sur laquelle se trouve un autocollant, près de l'assemblage de la console. Enfilez le fil de la console dans le trou sur le côté de la Rampe Droite.

Attachez le Fil de Terre de la Console de 15" (102) sur le support sur la Rampe Droite (107) à l'aide de la Vis de Terre de #8 x 1/2" (16).

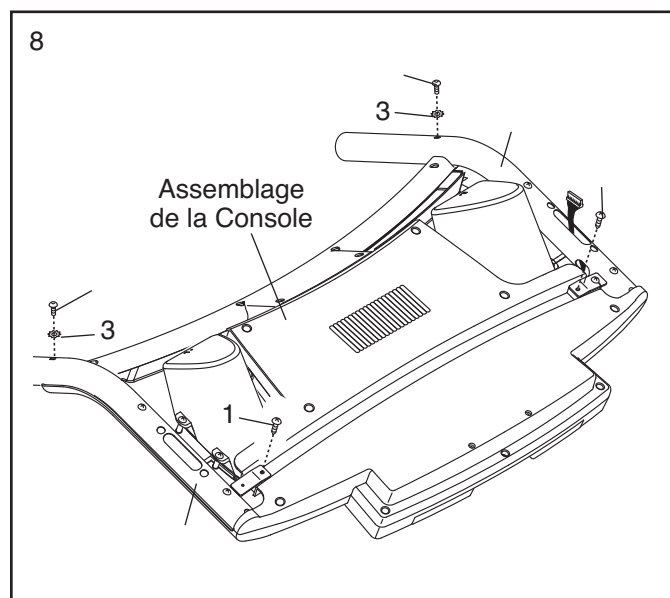
Placez les Rampes (106, 107) sur l'assemblage de la console. Vissez de quelques tours seulement quatre Vis de #8 x 3/4" (1) dans les Rampes. **Ne serrez pas encore complètement les Vis. Faites attention de ne pas pincer le fil de la console.**



8. Attachez deux Vis de #8 x 3/4" (1) dans les Rampes Gauche et Droite (106, 107) et l'assemblage de la console. **Ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Serrez les deux Boulons de #10 x 1/2" (11) à l'aide de deux Rondelles Étoilées de #10 (3) dans les Rampes Gauche et Droite (106, 107).

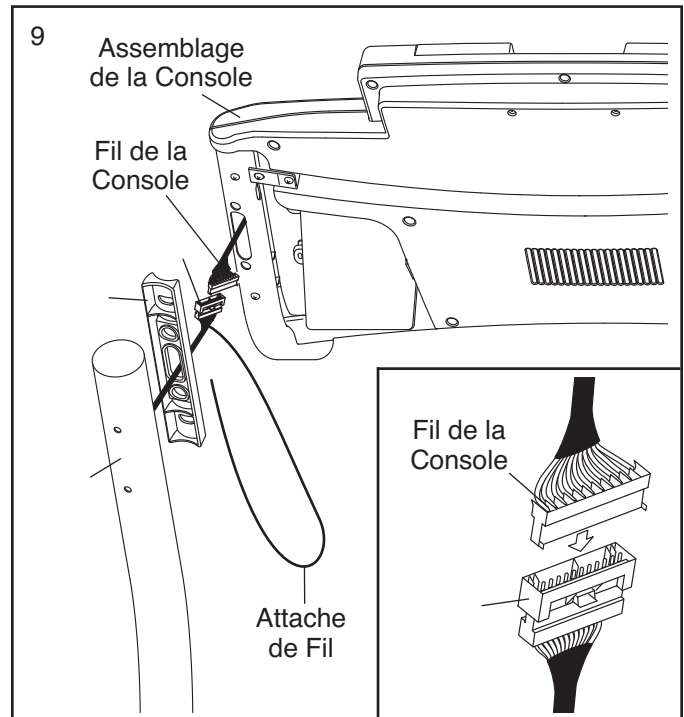
Référez-vous aux étapes 7 et 8 de l'assemblage. Serrez les six Vis de #8 x 3/4" (1). **Ne serrez pas excessivement les Vis.**



9. Tenez une Bague d'Espacement de la Rampe (77) près de la partie supérieure du Montant Droit (112), comme sur le schéma. Enfilez le Groupement de Fils (79) dans le grand trou au centre de la Bague d'Espacement de la Rampe.

Demandez à une autre personne de tenir l'assemblage de la console près du Montant Droit (112).

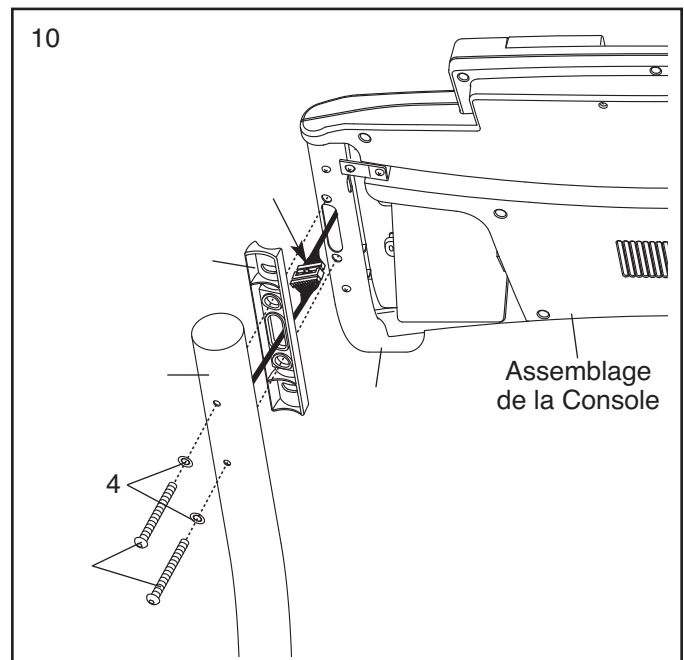
Branchez le Groupement de Fils (79) sur le fil de la console. **Référez-vous au schéma en encadré. Les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHES CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ETRE ENDOMMAGEE QUAND ELLE EST ALLUMEE.** Retirez l'attache de fil du Groupement de Fils.



10. Tout en tenant la Bague d'Espacement de la Rampe (77) en place, placez l'assemblage de la console sur la Bague d'Espacement de la Rampe et enfiler les fils dans le Montant Droit (112).

Serrez de quelques tours seulement deux Boulons de 5/16" x 4" (12) avec deux Rondelles Étoilées de 5/16" (4) dans le Montant Droit (112) et la Rampe Droite (107) ; **ne serrez pas encore complètement les Boulons.**

Répétez cette étape de l'aile gauche du tapis roulant. Puis, serrez entièrement les quatre 5/16" X 4" Boulons (12).



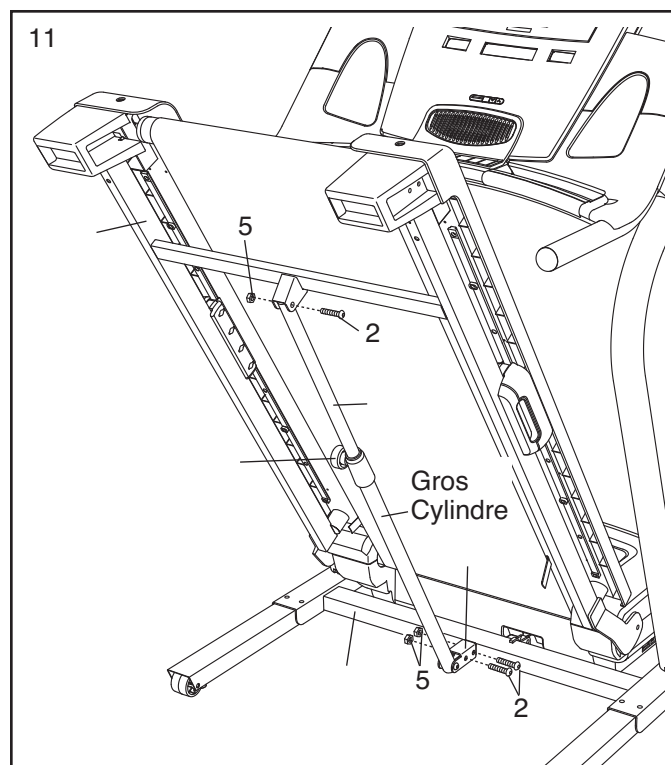
11. Soulevez le Cadre (54) jusqu'à la position illustrée. **Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre jusqu'à ce que cette étape soit terminée.**

Orientez le Loquet de Rangement (80) de manière à ce que le grand baril et le Bouton du Loquet (81) soient dans la position illustrée.

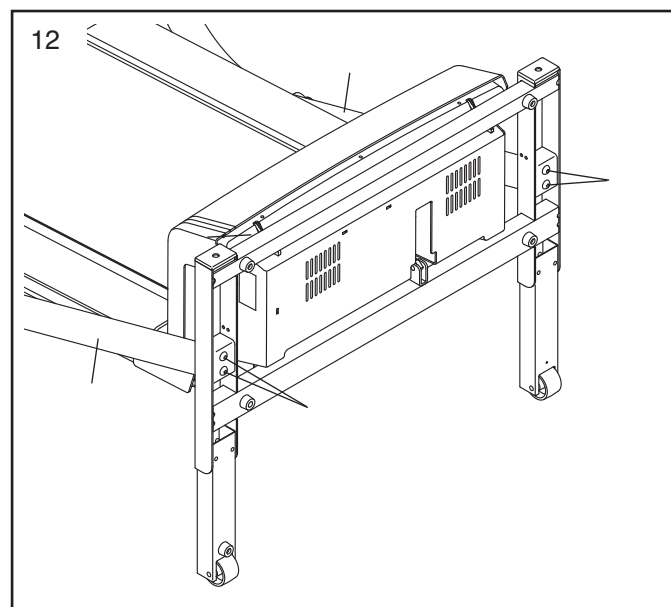
Attachez le Support du Loquet (89) et le Loquet de Rangement (80) sur la Base (85) à l'aide de deux Boulons de 3/8" x 2" (2) et deux Écrous de 3/8" (5).

Attachez la partie supérieure du Loquet de Rangement (80) sur le support sur le Cadre (54) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (2) et d'un Écrou de 3/8" (5). Il sera peut-être nécessaire de déplacer le Cadre vers l'avant et vers l'arrière afin d'aligner le Loquet de Rangement avec le support.

Baissez le Cadre (54) (référez-vous à la section COMMENT DEPLIER LE TAPIS DE COURSE à la page 25).



12. Avec l'aide d'une deuxième personne, baissez doucement les Montant (111, 112). Serrez fermement les quatre Boulons de 3/8" x 2 3/8" (10). Ensuite, soulevez les Montants jusqu'à la verticale.



13. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr. La clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie mobile (voir pages 27 et 28). **Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.**

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE LUBRIFIÉE

Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant ultra-efficace. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou toute autre substance sur la courroie mobile ou la plate-forme de marche. De telles substances pourraient endommager la courroie mobile et accélérer son usure.**

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut créer des risques de chocs électriques. En cas de doute, faites faire une vérification par un électricien ou un technicien qualifié. Ne modifiez d'aucune manière la fiche fournie avec l'appareil ; si elle ne peut être insérée dans le socle, faites-en installer un par un électricien qualifié.

Votre tapis de course, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météoro-logiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent occasionner des crêtes de surtension, des pointes de tension et des interférences sonores. **Pour réduire les risques de dommages de votre tapis de course, utilisez toujours un suppresseur de surtension avec votre tapis de course (référez-vous au schéma 1 à droite).**

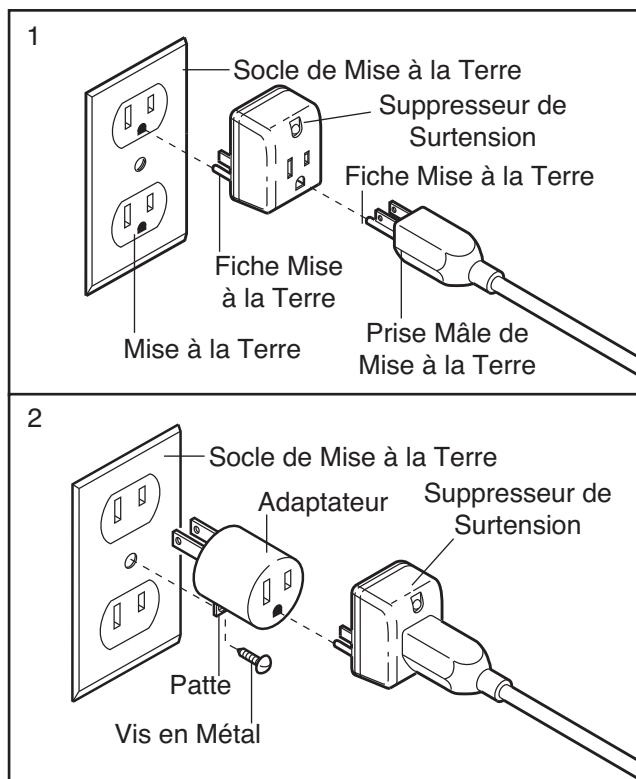
Utilisez uniquement un suppresseur de surtension équipé d'une seule sortie, homologué UL 1449 comme suppresseur de surtension à tension transitoire. Le suppresseur de surtension doit être muni d'un fusible de résistance inférieure ou égale à 400 volts, et de dissipation de 450 joules minimum. Le suppresseur de tension doit être de 120 volts pour courant alternatif, et de 15 ampères. Le suppresseur de tension doit être muni d'un voyant lumineux indiquant son bon fonctionnement. Le manquement à l'utilisation d'un suppresseur de tension fonctionnant correctement peut provoquer des dommages au système de contrôle du tapis de course. Si le système de contrôle est endommagé, la courroie mobile peut changer de vitesse ou s'arrêter subitement, ce qui pourrait entraîner une chute et de sérieuses blessures.

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques d'électrocution en offrant une voie de fuite au courant électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon

d'alimentation muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de surtension et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux. Important : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.**

Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts, et il est muni d'une fiche mise à la terre semblable à la fiche illustrée sur le schéma 1. Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire semblable à celui utilisé dans le schéma 2 pour relier le suppresseur de tension à une prise bipolaire, comme illustré dans le schéma 2.

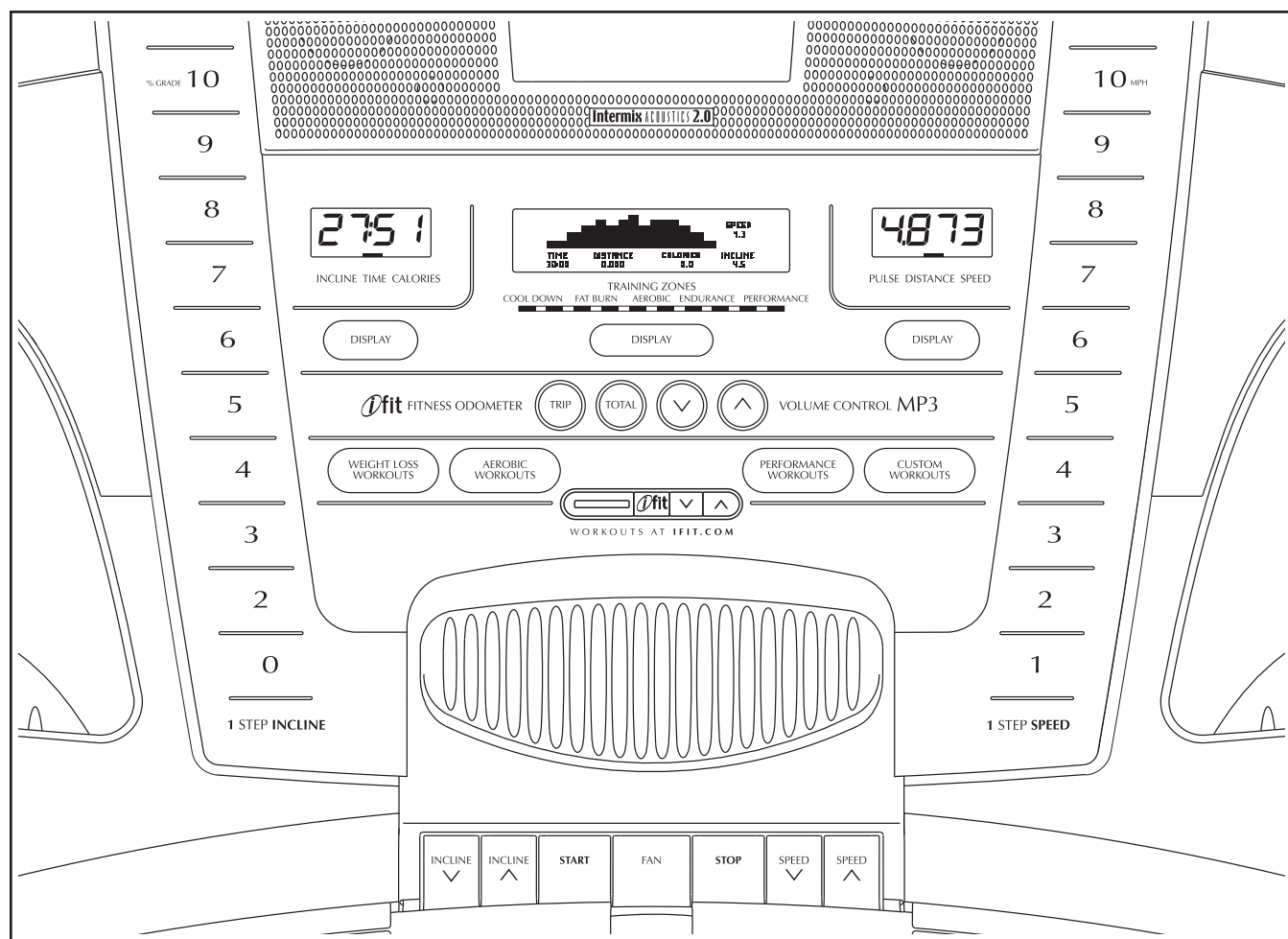
Toutefois, cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une véritable prise mise à la terre (schéma 1) pourra être installée par un électricien



qualifié.

La patte rigide, de couleur verte, qui dépasse de l'adaptateur doit être attachée sur un support mis à la terre tel que le socle de la prise femelle de mise à la terre. L'adaptateur doit être fixé au moyen d'une vis en métal. **Certains socles de prises femelles bipolaires ne sont pas mis à la terre. Contactez un électricien qualifié pour déterminer si le socle de la prise femelle est mis à la terre avant d'utiliser un adaptateur.**

SCHÉMA DE LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre un éventail impressionnant de fonctionnalités pour vous aider à tirer le maximum de bienfaits de vos entraînements. Quand le mode manuel de la console est sélectionnée, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être changées d'une pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche les données de votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque intégré.

De plus, la console est équipée de douze programmes pré-enregistrés : cinq programmes de perte de poids, quatre programmes aérobiques et trois programmes de performance. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course tout en vous guidant tout au long d'un entraînement efficace. Vous pouvez même créer vos propres programmes et les enregistrer dans la mémoire pour les utiliser plus tard.

La console est aussi équipée du nouveau Système d'Entraînement Interactif de iFit. Le Système iFit permet à la console d'accepter les Cartes d'Entraînement Interactif iFit. Ces cartes contiennent des programmes

conçus pour vous aider à atteindre des objectifs spécifiques. Par exemple, perdez vos kilos en trop avec le programme de Perte de Poids de 8 semaines ; ou, préparez-vous pour une course de fond avec le programme Marathon. Les programmes iFit contrôlent automatiquement le tapis de course alors que la voix d'un entraîneur personnel vous guide et vous motive à chaque pas. Une carte iFit est incluse. D'autres Cartes iFit sont disponibles séparément. **Pour acheter des Cartes iFit, visitez le site www.iFit.com ou appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel. Les Cartes iFit sont aussi disponibles dans certains magasin de sport.**

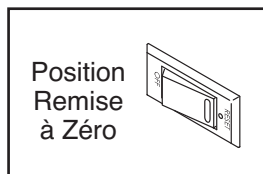
Vous pouvez même écouter vos musiques préférées pour vous entraîner ou des livres audio grâce à la chaîne audio stéréophonique.

Pour allumer la console, allez à la page 15. Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 15. Pour utiliser un programme pré-enregistré, allez à la page 18. Pour créer et utiliser un programme personnalisé, allez aux pages 19 et 20. Pour utiliser une carte iFit, allez à la page 21. Pour utiliser le mode d'information, allez à la page 22. Pour utiliser le système audio de la console, allez à la page 23.

COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE

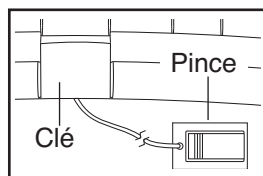
IMPORTANT : si le tapis de course a été entreposé dans une pièce froide, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette consigne, vous pourriez endommager les écrans de la console ou d'autres composantes électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 13). Ensuite, localisez l'interrupteur remis à zéro/éteint sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est sur la position « éteint ».



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode « démo » conçu pour être utilisé quand le tapis de course est en exposition dans un magasin. Si les écrans s'allument alors que vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur remis à zéro/éteint sur la position « éteint », le mode démo est allumé. Pour éteindre le mode démo, appuyez sur la touche Arrêt pendant quelques secondes. Si les écrans restent allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION page 22 pour éteindre le mode démo.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince attachée à la clé (voir le schéma à droite) et glissez la pince sur la ceinture de vos vêtements. Enfoncez ensuite la clé dans la console. Après quelques instants, les écrans s'allument. **IMPORTANT :** dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, entraînant ainsi l'arrêt progressif de la courroie mobile. Faites un essai en faisant quelques pas en arrière ; si la clé ne sort pas de la console, réglez la position de la pince.



IMPORTANT : si la surface de la console est recouverte d'un film plastique transparent, retirez-le. Pour éviter d'endommager la courroie mobile, portez des chaussures de sport propres quand vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, observez l'alignement de la courroie mobile et centrez-la si nécessaire (voir page 28).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour trouver l'unité de mesure sélectionnée, référez-vous à la section LE

MODE D'INFORMATION page 22. Pour plus de simplicité, toutes les instructions dans ce manuel font référence aux miles.

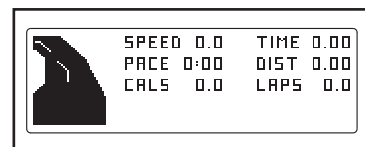
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Enfoncez complètement la clé dans la console.

Reférez-vous à la section COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Quand la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel est sélectionné automatiquement.



Si un programme a été sélectionné, sélectionnez de nouveau le mode manuel en retirant la clé de la console puis en la réinsérant.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche [START], la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] ou une des touches de la Vitesse numérotées de 1 à 10.

Si vous appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commence à tourner à 1 mph. Alors



que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme vous le désirez en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la Vitesse. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change de 0,1 mph ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étapes de 0,5 mph. Remarque : la courroie mobile prend quelques secondes avant d'atteindre la vitesse sélectionnée.

Si vous appuyez sur les touches de la Vitesse [1 STEP] numérotées de 1 à 10, la vitesse de la courroie mobile change petit à petit jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Le mot PAUSE apparaît sur l'écran. Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche, la touche d'augmentation de la Vitesse ou une des touches de la Vitesse « 1 Step » numérotées de 1 à 10.

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

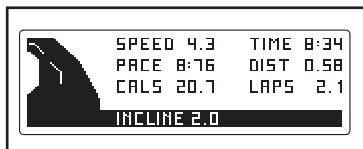
Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de l'Inclinaison [INCLINE] ou sur une des touches « 1 Step » d'Inclinaison. Si vous appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison, l'inclinaison change de 0,5 pourcent. Si vous appuyez sur une des touches « 1 Step » de l'Inclinaison, l'inclinaison change petit à petit jusqu'à atteindre le niveau sélectionné.



5. Suivez votre progression sur les écrans.

L'écran central—Quand le mode manuel est sélectionné, l'écran central offre trois modes d'affichage. Le mode d'affichage que vous sélectionnez détermine le type d'information affichée. Appuyez sur la touche Affichage [DISPLAY] sous l'écran central pour sélectionner le mode d'affichage désiré.

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



- La vitesse [SPEED] de la courroie mobile.
- Votre cadence [PACE] de marche ou de course, en minutes par mile ou minutes par kilomètre.
- Le nombre approximatif de calories [CALORIES] brûlées.
- Le temps [TIME] écoulé.
- La distance [DISTANCE] parcourue en marchant ou en courant.

- Le nombre de tours de piste que vous avez parcouru. Quatre tours de piste sont égales à un mile.
- L'inclinaison [INCLINE] du tapis de course chaque fois que le niveau change.
- Votre rythme cardiaque [PULSE]. Remarque : votre rythme cardiaque peut être affiché uniquement quand vous utilisez le détecteur cardiaque intégré.
- Une animation représentant une route.

Peu importe le mode d'affichage sélectionné, la vitesse ou l'inclinaison apparaît sur l'écran pendant quelques secondes chaque fois qu'elle change.

L'écran gauche—Alors que vous vous entraînez, l'écran gauche peut afficher l'inclinaison du tapis de course, le temps écoulé et le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées. Appuyez sur la touche Affichage sous l'écran gauche pour sélectionner l'information que vous désirez voir affichée. Remarque : quand vous sélectionnez un programme pré-enregistré, l'écran affiche le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.



L'écran droit—L'écran droit peut afficher la distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant ainsi que la vitesse de la courroie mobile. Appuyez sur la touche Affichage sous l'écran droit pour sélectionner l'information que vous désirez voir affichée. L'écran affiche aussi votre rythme cardiaque quand vous utilisez le détecteur cardiaque intégré (voir l'étape 6 page 17).



Les écrans gauche et droit peuvent afficher le nombre total de calories brûlées et le nombre total de miles parcourus par la courroie mobile. Pour voir le nombre total de miles et de calories, appuyez sur la touche Total. Le nombre total de calories sera affiché en centaine de calories. Par exemple, si l'écran affiche un 3, vous avez en fait brûlé approximativement 300 calories. Pour voir le nombre de calories et de miles pour votre séance d'exercice en cours, appuyez sur la touche Séance (Trip).

Vous pouvez changer le volume en appuyant sur les touches d'augmentation et diminution du volume. Pour baisser le son au maximum, appuyez sur la touche de diminution du Volume jusqu'à ce que seul une barre apparaisse sur l'écran.

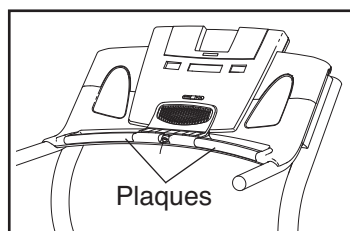
Alors que vous vous entraînez, la barre des zones d'entraînement indique le niveau d'intensité approximatif de votre effort. Par exemple, si cinq indicateurs s'allument sur la barre, la barre indique que votre niveau d'intensité est idéal pour des exercices aérobics.



Pour remettre les écrans à zéro, appuyez sur la touche Arrêt, retirez la clé de la console puis réinsérez-la dans la console.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Avant d'utiliser la poignée du détecteur cardiaque, retirez le film plastique transparent 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 en métal—**évittez de bouger les mains**. Quand votre rythme cardiaque est détecté, un ou deux tirets apparaissent puis, votre rythme cardiaque s'affiche. De plus, chaque fois que votre rythme cardiaque est détecté, une crête apparaît sur la ligne à côté de votre rythme cardiaque. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant environ 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Le ventilateur a trois vitesses: rapide, lente et automatique. Appuyez sur la touche Ventilateur pour sélectionner une vitesse ou pour l'éteindre. Quand le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmente ou ralentit automatiquement alors que la courroie mobile accélère ou ralentit. Remarque : si le ventilateur est allumé quand la courroie mobile est arrêtée, le ventilateur s'éteint automatiquement après quelques minutes. Vous pouvez sélectionner le mode automatique uniquement quand la courroie mobile est en marche.

8. Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt puis, **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau le plus bas. L'inclinaison doit être réglée sur le niveau le plus bas quand vous pliez le tapis de course dans sa position de rangement. Si vous ne suivez pas cette consigne, l'appareil pourrait être endommagé. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.**

Quand vous avez terminé votre entraînement sur le tapis de course, placez l'interrupteur Remise à zéro/Eteint sur la position Éteint [OFF] puis, débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : Si vous ne faites pas cela, les composants électriques du tapis de course pourraient s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PRÉ-ENREGISTRÉ

1. Enfoncez complètement la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE page 15.

2. Sélectionnez un des programmes pré-enregistrés.

Pour sélectionner un programme de perte de poids, aérobic ou de performance, appuyez sur la touche Programmes de Perte de Poids [WEIGHT LOSS WORKOUTS], Programmes Aérobianes ou Programmes de Performance jusqu'à ce que le programme désiré apparaisse sur l'écran central.



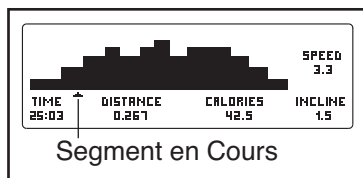
Alors que vous sélectionnez chaque programme, la vitesse et l'inclinaison maximales du programme se mettent à clignoter sur les écrans pendant quelques secondes. La durée du programme et un graphique des vitesses programmées apparaissent sur l'écran central.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

Appuyez sur la touche Marche [START] ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] pour mettre la courroie mobile en marche. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur les premières vitesse et inclinaison programmées pour les programmes. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse ou inclinaison peut être programmée pour des segments consécutifs.

Durant le programme, un graphique illustre votre progression. Une



flèche apparaît sous le segment en cours du programme. La hauteur du segment en cours indique la vitesse programmée. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentit et la flèche se déplace vers le segment suivant. Si une vitesse ou une inclinaison différente est programmée pour le segment suivant, la vitesse et/ou inclinaison se met à clignoter sur l'écran pour vous prévenir puis, le tapis de course se règle automatiquement sur la nouvelle vitesse et/ou inclinaison.

Le programme continue ainsi jusqu'à ce que la flèche atteigne la fin du graphique et que le dernier segment se finisse. La courroie mobile ralentit jusqu'à l'arrêt.

Si la vitesse ou l'inclinaison du segment en cours est trop élevée ou trop basse, vous pouvez la modifier en appuyant sur les touches de Vitesse ou d'Inclinaison [INCLINE] ; **cependant, quand le segment suivant commence, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.**

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile se met à tourner à mph. Quand le segment suivant commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 page 16 à 17.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 17.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 17.

7. Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 17.

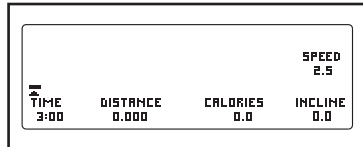
COMMENT CRÉER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé complètement dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 15.

2. Sélectionnez un des programmes personnalisés.

Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez sur la touche des Programmes Personnalisés [CUSTOM WORKOUTS] jusqu'à ce que le programme désiré apparaisse sur l'écran central.



Remarque : si le programme personnalisé n'a pas encore été programmé, seules trois colonnes d'indicateurs apparaissent sur l'écran central. Si plus de trois colonnes apparaissent, référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ page 20.

3. Mettez la courroie mobile en marche et programmez la vitesse et l'inclinaison désirées.

Appuyez sur la touche Marche [START] ou la touche d'augmentation de la vitesse [SPEED] pour commencer le programme. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le premier segment. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme personnalisé est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison peuvent être programmées pour chaque segment.

Une flèche apparaît sous le segment en cours du programme. La hauteur du segment en cours indique la vitesse programmée. Pour programmer une vitesse et une inclinaison pour le premier segment, réglez tout simplement la vitesse du tapis en course comme vous le désirez en appuyant sur les touches de la Vitesse et de l'Inclinaison. Alors que vous appuyez sur une touche de la Vitesse, un indicateur s'allume ou s'éteint dans la colonne du segment en cours.

Quand le premier segment du programme se termine, une série de tonalités retentit et la vitesse et l'inclinaison en cours seront enregistrées dans la mémoire. Programmez une vitesse et une inclinaison pour le deuxième segment de la même manière.

Continuez à programmer la vitesse et l'inclinaison pour autant de segments que vous le désirez ; les programmes personnalisés peuvent avoir jusqu'à quarante segments. Quand vous avez terminé votre programme, appuyez deux fois sur la touche Arrêt [STOP]. Les vitesses et inclinaisons que vous avez programmées et la durée du programme seront enregistrées dans la mémoire.

4. Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 17.

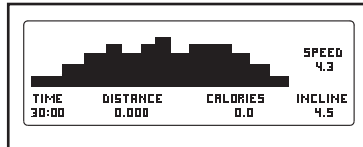
COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé complètement dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 15.

2. Sélectionnez un des programmes personnalisés.

Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez sur la touche des Programmes Personnalisés [CUSTOM WORKOUTS] jusqu'à ce que le programme désiré apparaisse sur l'écran central.



Alors que chaque programme personnalisé est sélectionné, la vitesse maximale et l'inclinaison maximale du programme se mettent à clignoter sur les écrans pendant quelques secondes. La durée du programme et un graphique des vitesses programmées apparaissent sur l'écran central.

Remarque : si seulement trois colonnes d'indicateurs apparaissent sur l'écran central, référez-vous à la section COMMENT CRÉER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ à la page 19.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

Appuyez sur la touche Marche [START] ou sur la touche d'augmentation de la vitesse [SPEED] pour commencer le programme. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur les premières vitesse et inclinaison programmées. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme personnalisé est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être programmée pour des segments consécutifs.

Les programmes personnalisés fonctionnent de la même manière que les programmes pré-enregistrés (voir l'étape 3 page 18).

Si désiré, vous pouvez modifier le programme (et enregistrer les changements) tout en l'utilisant. **Pour changer la vitesse et l'inclinaison du segment en cours**, appuyez tout simplement sur les touches de la Vitesse et de l'Inclinaison. Quand le segment en cours se termine, les nouvelles données sont enregistrées. **Pour allonger la durée du programme**, attendez la fin du programme. Ensuite, appuyez sur la touche Marche et programmez une vitesse et une inclinaison pour autant de segments supplémentaires que désirés. Quand vous avez ajouté le nombre de segment désiré, appuyez deux fois sur la touche Arrêt. **Pour raccourcir la durée du programme**, appuyez deux fois sur la touche Arrêt à tout moment avant la fin du programme.

Pour suspendre le programme quelques instants, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Marche. La courroie mobile commence à tourner à 1 mph. Quand le segment suivant commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 pages 16 et 17.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 17.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 17.

7. Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 17.

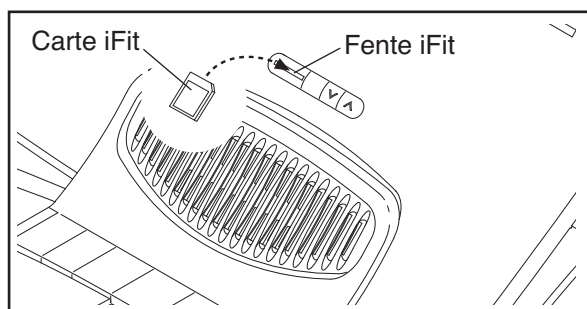
COMMENT UTILISER UNE CARTE IFIT

1. Insérez la clé complètement dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 15.

2. Insérez une carte iFIT et sélectionnez un programme.

Pour utiliser un programme iFit, enfoncez une carte iFit dans la fente iFit ; assurez-vous que la carte iFit est orientée avec les plaques métalliques vers le bas et à l'intérieur de la fente iFit. Quand la carte est correctement enfoncée, le logo iFit s'allume.



Ensuite, sélectionnez un programme iFit en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution iFit à côté de la fente iFit. Quand un programme iFit est sélectionné, la vitesse maximale et l'inclinaison maximale programmées se mettent à clignoter sur les écrans pendant quelques secondes. La durée du programme et un graphique des vitesses du programme apparaissent sur l'écran central.

Chaque programme iFit est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être programmée pour des segments consécutifs.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

Appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la vitesse pour commencer le

programme. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le premier segment du programme. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Durant le programme, un entraîneur personnel vous guide pas à pas. Vous pouvez sélectionner une préférence audio pour votre entraîneur personnel (voir LE MODE D'INFORMATION page 22).

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée pour le segment en cours est trop élevée ou trop basse, vous pouvez la modifier manuellement en appuyant sur les touches de la vitesse [SPEED] ou de l'inclinaison [INCLINE]; **cependant, quand le segment suivant commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.**

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Le mot PAUSE apparaît sur l'écran. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile se met à tourner à 1 mph. Quand le segment suivant commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 pages 16 et 17.

5. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 17.

6. Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 17.

Attention : enlevez toujours les cartes iFIT de la fente iFIT lorsque vous ne les utilisez pas.

LE MODE D'INFORMATION

La console est équipée d'un mode d'information qui enregistre le nombre total de miles ou de kilomètres parcourus par la courroie mobile ainsi que le nombre total d'heures d'utilisation. Le mode d'information vous permet aussi de choisir une préférence audio pour les programmes iFit. Vous pouvez aussi sélectionner les miles ou les kilomètres comme unité de mesure, et allumer ou éteindre le mode d'affichage « démo ».

Pour sélectionner le mode d'information, appuyez sur la touche Arrêt tout en enfonçant la clé dans la console puis, lâchez la touche Arrêt. Quand le mode d'information est sélectionné, l'information suivante s'affiche :

Vous pouvez sélectionner une préférence audio si vous le désirez.

Quand vous utilisez une carte iFit, un entraîneur personnel vous guide tout au long des programmes. Si vous sélectionnez l'option ALLUMÉE à côté du mot INSTRUCTION, l'entraîneur personnel vous donnera des instructions détaillées. Si vous sélectionnez PARTIELLE, votre entraîneur personnel vous guidera de manière simple tout au long de vos programmes iFit. Pour changer la préférence audio, appuyez sur la touche de diminution de l'Inclinaison.

INSTRUCTION	ON
TOTAL TIME	80 HOURS
TOTAL DISTANCE	432 MILES
UNITS	ENGLISH
DEMO MODE	OFF

L'écran affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course. L'écran affiche aussi le nombre total de miles (ou de kilomètres) parcourue par la courroie mobile.

Le mot *ENGLISH* anglais pour les miles ou *METRIC* métrique pour les kilomètres apparaît sur l'écran. Appuyez sur la touche d'augmentation de la Vitesse pour changer l'unité de mesure, si désiré.

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 allumé, la console fonctionne normalement quand vous branchez le cordon d'alimentation, que vous placez l'interrupteur Remise à zéro/Éteint sur la position « Remise à zéro » et que vous enfoncez la clé dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé, les écrans restent allumés mais les touches ne fonctionnent pas. Si le mode démo est allumé, le mot ALLUMÉ apparaît sur l'écran quand le mode d'information est sélectionné. Pour éteindre ou allumer le mode démo, appuyez sur la touche de diminution de la Vitesse.

Pour sortir du mode d'information, retirez la clé de la console.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO STERÉO-PHONIQUE

Pour jouer de la musique ou écouter des livres audio sur les enceintes de la console, vous devez brancher votre lecteur MP3, lecteur de CD ou un autre lecteur audio dans la prise audio de la console.

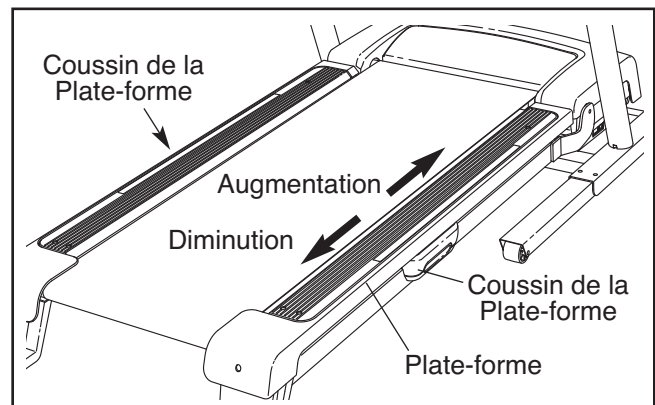
Pour utiliser le fil audio, trouvez le fil audio et branchez-le dans la prise audio à côté des enceintes. Ensuite, branchez l'autre extrémité du fil audio dans une prise sur votre lecteur MP3, lecteur de CD ou un autre lecteur audio. **Assurez-vous que le fil audio est complètement enfoncé.**

Ensuite, appuyez sur la touche Lecture de votre lecteur MP3, lecteur de CD ou un autre lecteur audio. Réglez le volume sur votre lecteur audio ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution du Volume sur la console.

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

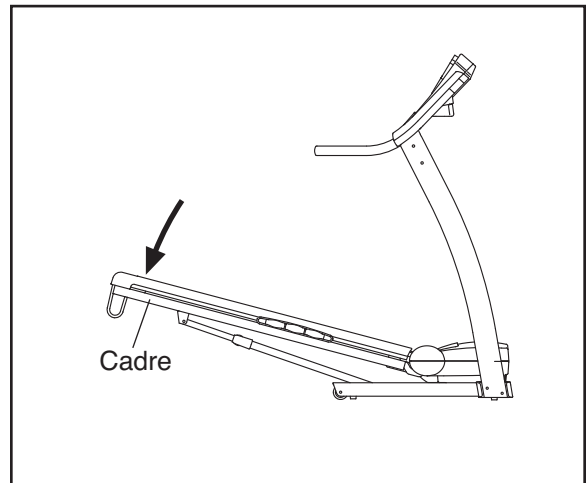
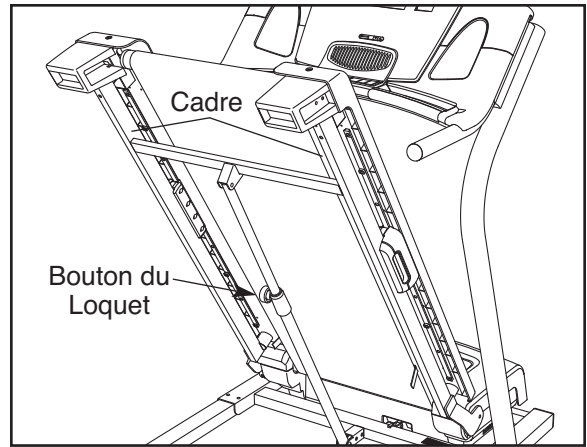
COMMENT REGLER LE SYSTÈME D'AMORTISSEMENT

Le tapis de course est équipé d'un système d'amortissement qui réduit les chocs quand vous marchez ou courez sur le tapis de course. Pour une plate-forme plus ferme, descendez du tapis de course et glissez les coussins de la plate-forme vers l'avant du tapis de course. Pour une plate-forme plus souple, descendez du tapis de course et glissez les coussins de la plate-forme vers l'arrière du tapis de course. **Remarque : il sera peut-être nécessaire de soulever la plate-forme alors que vous glissez les coussins. Assurez-vous que les deux coussins sont au même niveau. Plus vous courez vite sur le tapis de course ou plus vous pesez, plus la plate-forme de marche devrait être ferme.**



COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Soutenez l'extrémité supérieure du tapis de course avec votre main droite. Tirez la bouton du loquet sur la gauche et maintenez-le ainsi. Tournez le cadre vers le bas et relâchez la bouton de loquet. Remarque : Pour relâcher la bouton de loquet, il peut s'avérer nécessaire de pousser le cadre vers l'avant tout en tirant la bouton de loquet sur la gauche.
2. **Tenez le tapis de course fermement des deux mains, et abaissez-le jusqu'au sol. ATTENTION : pour diminuer les risques de blessures, n'abaissez pas le cadre en n'empoignant que les repose-pied en plastique. Ne laissez pas tomber le cadre sur le sol. Assurez-vous de plier vos genoux et gardez votre dos droit.**

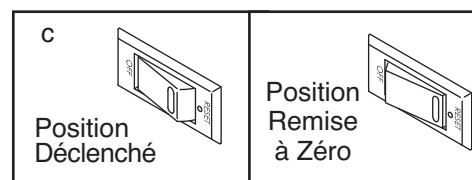


LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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 :**
- a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un supprimeur de surtension et que le supprimeur de surtension est branché dans une prise aux normes de mise à la terre (voir page 13). Utilisez uniquement un supprimeur de surtension avec une prise unique, conforme à toutes les spécifications décrites à la page 13. **IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises GFCI.**
 - b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.
 - c. Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint [RESET/OFF] sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de son socle, comme illustré, le coupe-circuit s'est déclenché. Pour remettre le coupe-circuit en marche, attendez cinq minute puis appuyez sur le coupe-circuit.



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

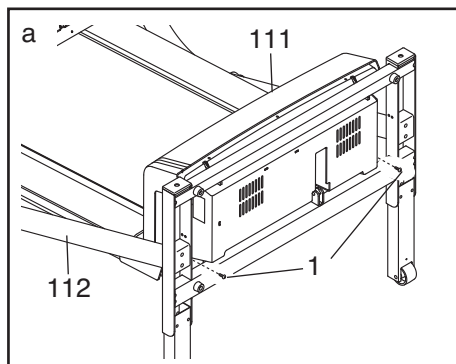
- SOLUTION :**
- a. Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint (voir le schéma ci-dessus). Si le coupe-circuit s'est déclenché, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.
 - b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes puis, rebranchez-le.
 - c. Retirez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
 - d. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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

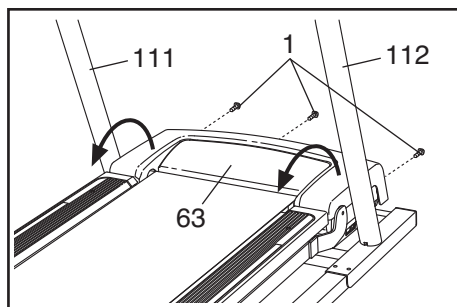
- SOLUTION :**
- a. La console est équipé d'un mode démo, conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé en magasin. Si les écrans restent allumés quand vous retirez la clé de la console, le mode démo est probablement allumé. Pour éteindre le mode démo, appuyez sur la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 22 pour éteindre le mode démo.

PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

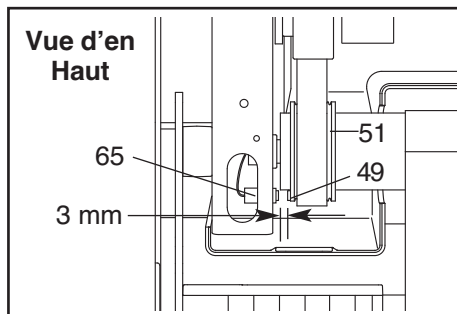
- SOLUTION :**
- a. Retirez la clé de la console et **DEBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Ensuite, baissez doucement les Montants (111, 112). Retirez les deux Vis de #8 x 3/4" (1) indiquées. Remarque : vous aurez besoin d'un tournevis cruciforme avec une tige d'au moins 20 cm (8 pouces).



Soulevez les Montants (111, 112) jusqu'à la verticale. Retirez les trois Vis de # 8 x 3/4" (1) du Capot du Moteur (63) puis faites pivoter le Capot du Moteur pour le démonter.



Localisez le Capteur Magnétique (65) et l'Aimant (49) sur le côté gauche de la Poulie (51). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm (1/8 pouces).** Si nécessaire, déplacez légèrement le Capteur Magnétique à l'aide d'un tournevis. Ré-attachez le Capot du Moteur (non-illustré) en vous assurant que les cinq Vis de #8 x 3/4" (non-illustrées) sont replacées dans les mêmes trous desquelles elles ont été sorties. Faites tourner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de la vitesse est correcte.



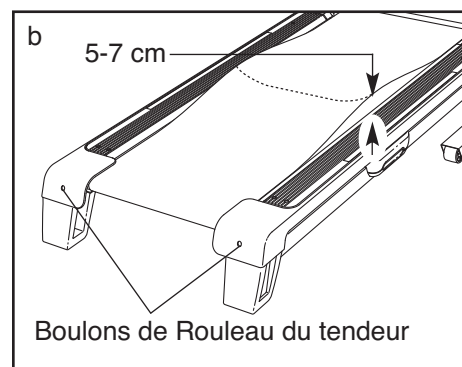
PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

SOLUTION : a. Avec la clé dans la console, appuyez sur une des touches d'Inclinaison [INCLINE]. **Alors que l'inclinaison change, retirez la clé de la console.** Après quelques secondes, replacez la clé dans la console. Le tapis de course se met automatiquement au niveau le plus haut puis revient au niveau le plus bas. Le système d'inclinaison est ainsi recalibré.

PROBLÈME : le tapis de course ralentit durant l'usage

SOLUTION : a. Utilisez un suppresseur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 15.

b. Si la courroie mobile est trop serrée, la performance du tapis de course peut diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Avec la clé hexagonale, tournez les boulons du rouleau du tendeur vers la droite, 1/4 de tour. Lorsque la courroie mobile est bien serrée, vous pourrez excentrer chaque bout de la courroie mobile de 3 à 4 po. (7 à 10 cm) de la plate-forme de marche. Prenez soin de maintenir la courroie mobile centrée. Puis, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites marcher le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit bien serrée.

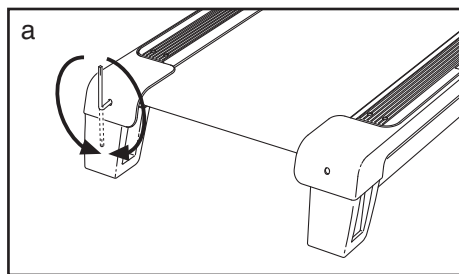


c. Si la courroie mobile ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

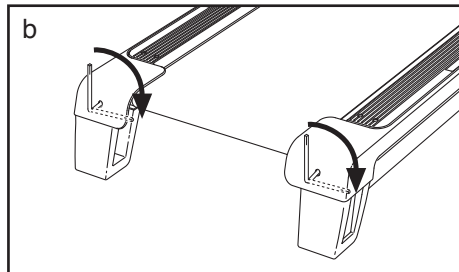
PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée ou glisse quand vous marchez dessus

SOLUTION :

a. Si la courroie mobile est décentrée, retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile s'est déplacée à gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau du tendeur 1/2 tour à droite ; si elle s'est déplacée à droite, tournez le boulon du rouleau du tendeur 1/2 tour à gauche. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites marcher le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit bien centrée.



b. Si la courroie mobile glisse quand vous marchez dessus, 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 d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie mobile est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 7 à 10 cm de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit tendue correctement.



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 aiderons 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 (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 supérieur 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 les *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, et accélère les battements de votre cœur et 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—Model N° NTL07908.1

R1008A

Pour identifier les pièces ci-dessous, voir la SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel.

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
1	44	Vis de #8 x 3/4"	51	1	Poulie/Rouleau de Traction
2	4	Boulon de 3/8" x 2"	52	1	Repose-pied Droit
3	2	Rondelle Étoilée de #10	53	1	Fil de Terre du Rouleau de Traction
4	8	Rondelle Étoilée de 5/16"	54	1	Cadre
5	8	Écrou de 3/8"	55	1	Courroie Mobile
6	2	Boulon de 3/8" x 2 3/4"	56	2	Support du Rouleau
7	8	Vis de #8 x 5/8"	57	1	Pied Droit
8	6	Vis Autoperçante de #8 x 1"	58	1	Rouleau du Tendeur
9	2	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	59	1	Pied Gauche
10	4	Boulon de 3/8" x 2 3/8"	60	1	Clé Hexagonale
11	2	Boulon de #10 x 1/2"	61	1	Courroie du Moteur
12	4	Boulon de 5/16" x 4"	62	1	Moteur de Traction
13	1	Fil de Terre du Contrôleur	63	1	Capot du Moteur
14	2	Bride de la Console	64	1	Pince du Capteur Magnétique
15	6	Vis Autoperçante de #8 x 3/4"	65	1	Capteur Magnétique
16	8	Vis de Terre #8 x 1/2"	66	1	Cadre d'Élévation
17	2	Boulon de 7/16" x 1"	67	1	Fil de Terre du Cadre d'Élévation
18	4	Rondelle Étoilée de 3/8"	68	1	Fil du Moteur d'Inclinaison
19	10	Vis de #12 x 1 1/4"	69	1	Moteur d'Inclinaison
20	4	Vis du Guide de la Courroie de #8 x 1/2"	70	1	Contrôleur
21	1	Boulon de 1/4" x 2"	71	1	Interrupteur Remise à zéro/Éteint
22	2	Boulon du Rouleau du Tendeur	72	1	Panneau Ventral
23	2	Boulon du Moteur	73	1	Cordon d'Alimentation
24	4	Boulon de 1/4" x 1 3/4"	74	1	Passe-fil du Cordon d'Alimentation
25	2	Boulon de 5/16" x 4 1/2"	75	18	Attache de 8"
26	14	Vis de la Glissière de #8 x 3/4"	76	2	Attache Détachable
27	2	Boulon de 1/4" x 1 1/4"	77	2	Bague d'Espacement de la Rampe
28	4	Vis de Terre Argentée de #8 x 1/2"	78	2	Embout du Montant
29	4	Vis de #8 x 1"	79	1	Groupeement de Fils
30	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	80	1	Loquet de Rangement
31	1	Boulon de 3/8" x 1 1/8"	81	1	Bouton du Loquet
32	2	Rondelle de Verrouillage de 1/4"	82	4	Boulon de 5/16" x 2"
33	2	Rondelle Plate de 1/4"	83	1	Repose-pied Gauche
34	2	Écrou de 7/16"	84	1	Fil de Terre de la Console de 6"
35	4	Écrou en « U »	85	1	Base
36	4	Écrou à Colletette de 1/4"	86	2	Embout de la Base
37	3	Pince du Capot	87	6	Bague d'Espacement du Pied de la Base
38	2	Écrou à Colletette de 5/16"	88	6	Pied de la Base
39	1	Écrou de 1/4"	89	1	Support du Loquet
40	2	Clavette d'Arrêt	90	2	Jambe d'Extension
41	4	Vis des Enceintes de #6 x 3/8"	91	2	Autocollant d'Avertissement
42	2	Coussin de la Plate-forme	92	2	Roue
43	1	Autocollant d'Avertissement	93	1	Plateau d'Accessoires Gauche
44	4	Butée d'Amortissement	94	1	Plateau d'Accessoires Droit
45	2	Glissière du Coussin	95	1	Console
46	2	Guide de la Courroie	96	1	Boîtier des Enceintes
47	2	Isolateur	97	1	Dos de la Console
48	2	Bague d'Espacement du Cadre	98	1	Fil de Terre de la Console de 4"
49	1	Aimant	99	1	Couvercle du Ventilateur/Touches de la Console
50	1	Plate-forme de Marche			

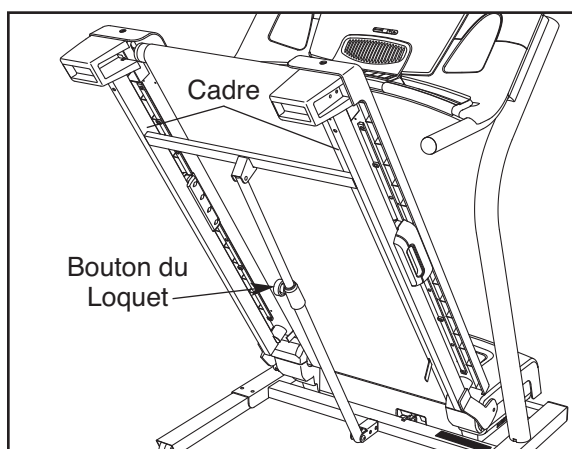
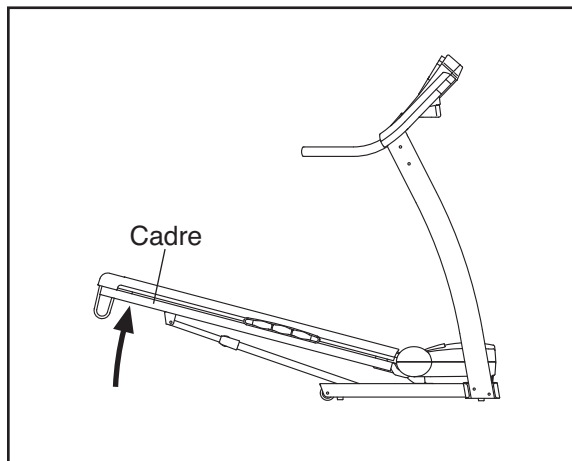
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis de course, ajustez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si l'inclinaison n'est pas réglée au niveau le plus bas, vous endommagerez le tapis de course de façon permanente. Débranchez ensuite le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever 20 kg (45 livres) pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Maintenez le cadre métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche de droite. **ATTENTION** : pour diminuer les risques de blessures, ne soulevez pas le cadre à l'aide des repose-pied plastique. Servez-vous de vos jambes et non de votre dos pour soulever le cadre. Soulevez le cadre jusqu'à ce qu'il soit à mi-chemin de la position verticale.
2. Enlevez le cadre jusqu'à ce que le trou dans le cadre et la goupille de loquet sont alignés. **Assurez-vous que la goupille du loquet est insérée complètement au position enfermé.**

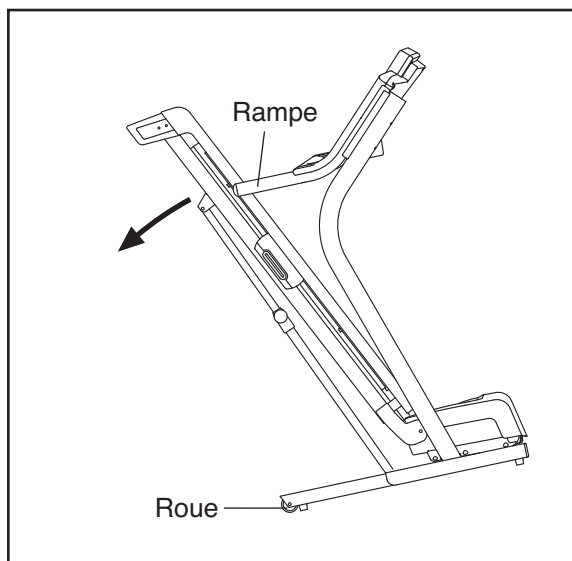
Pour protéger votre sol ou moquette, placez un tapis sous le tapis de course. Eloignez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course dans sa position de rangement à des températures au dessus de 30° C (85° F).



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

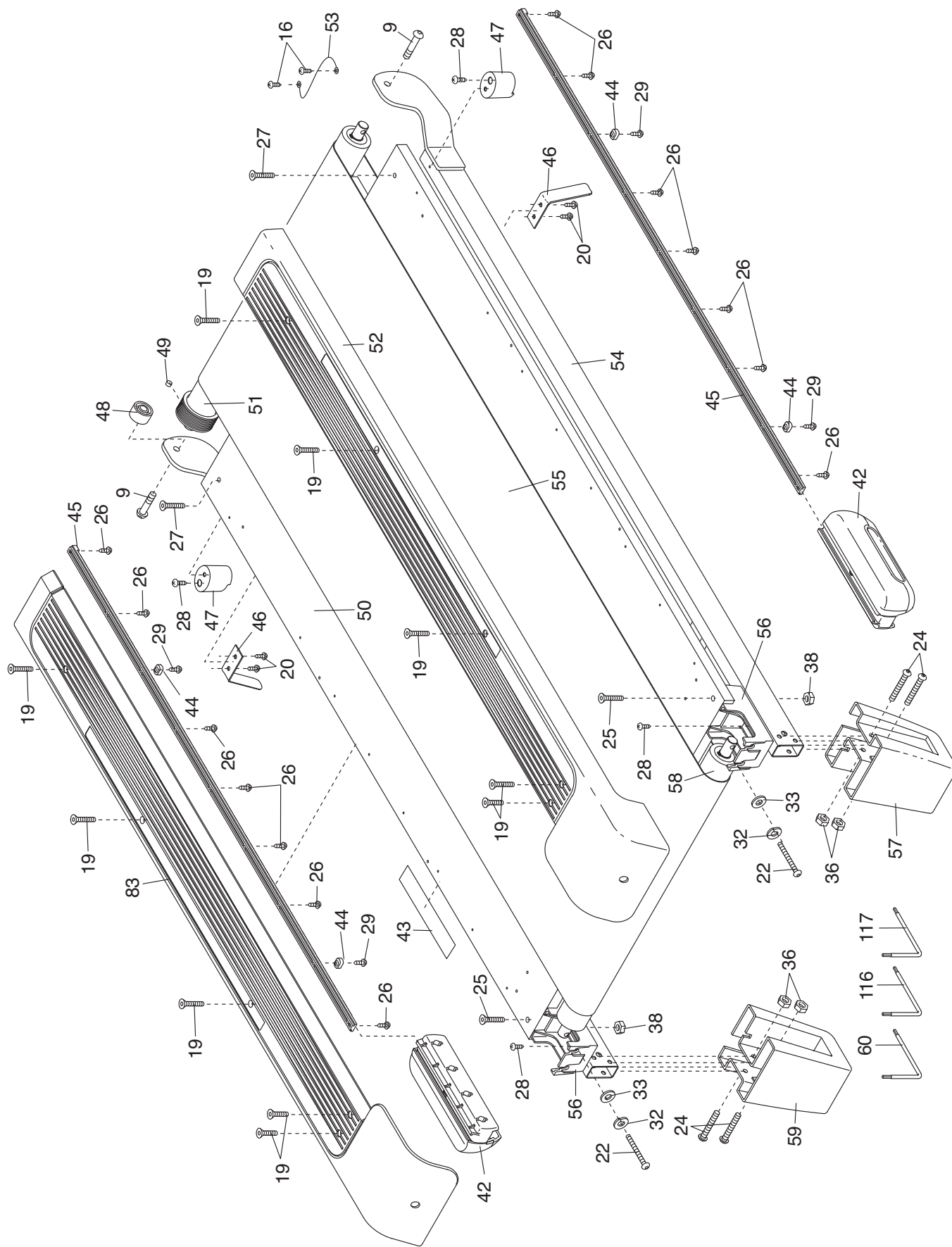
Pour déplacer le tapis de course, pliez-le en position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que la goupille du loquet est insérée complètement au position enfermé.**

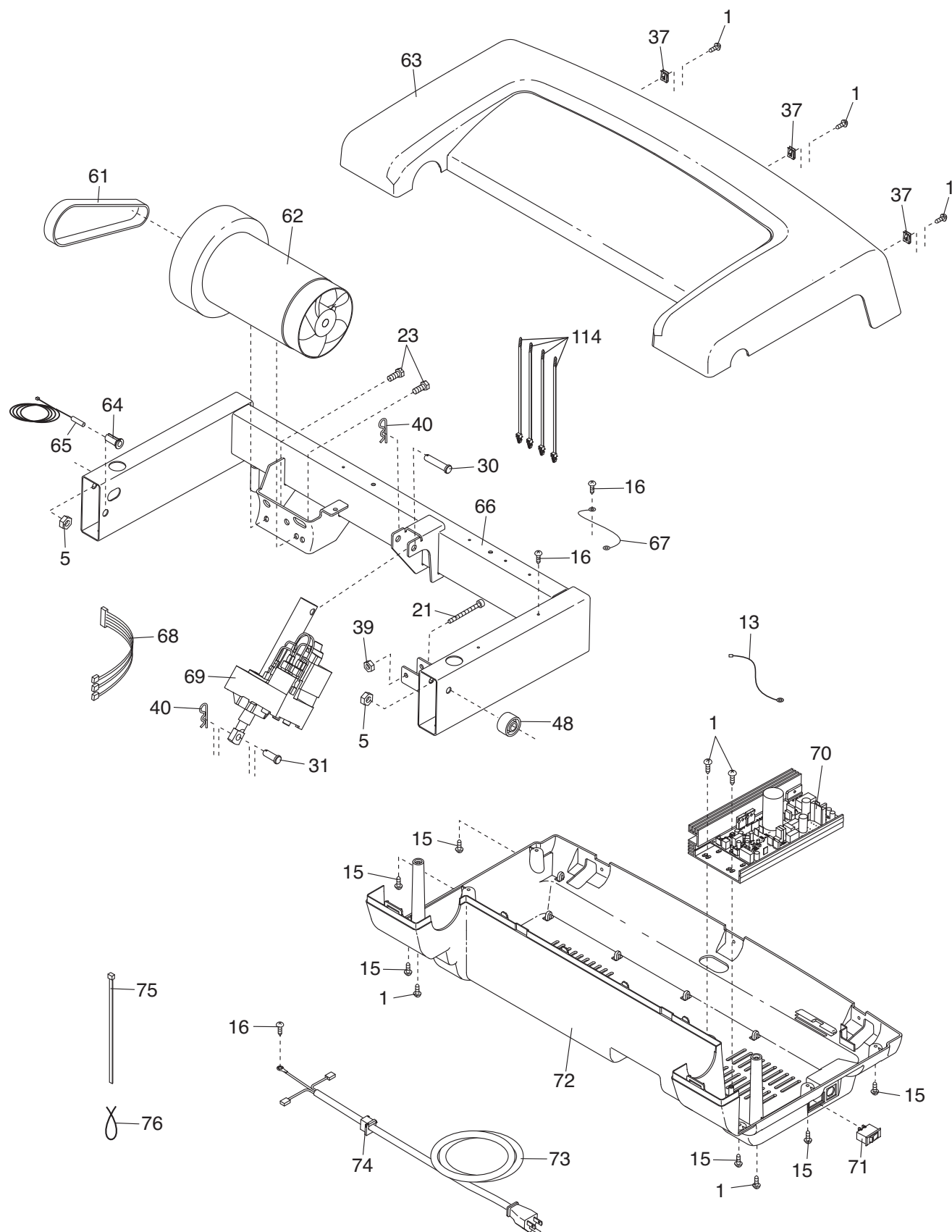
1. Tenez une rampe et placez votre autre main sur la plateforme. Placez un pied contre une des roues.
2. Renversez le tapis de course en arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues avant. Avec précaution déplacez le tapis de course dans l'endroit désiré. **Ne déplacez pas le tapis de course sans avoir basculé le tapis de course vers l'arrière. Pour réduire tout risques de blessures, soyez très prudent quand vous déplacez le tapis de course. N'essayez pas de déplacer le tapis de course sur des surfaces inégales.**
3. Placez un pied sur la base et abaissez délicatement le tapis de course jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.

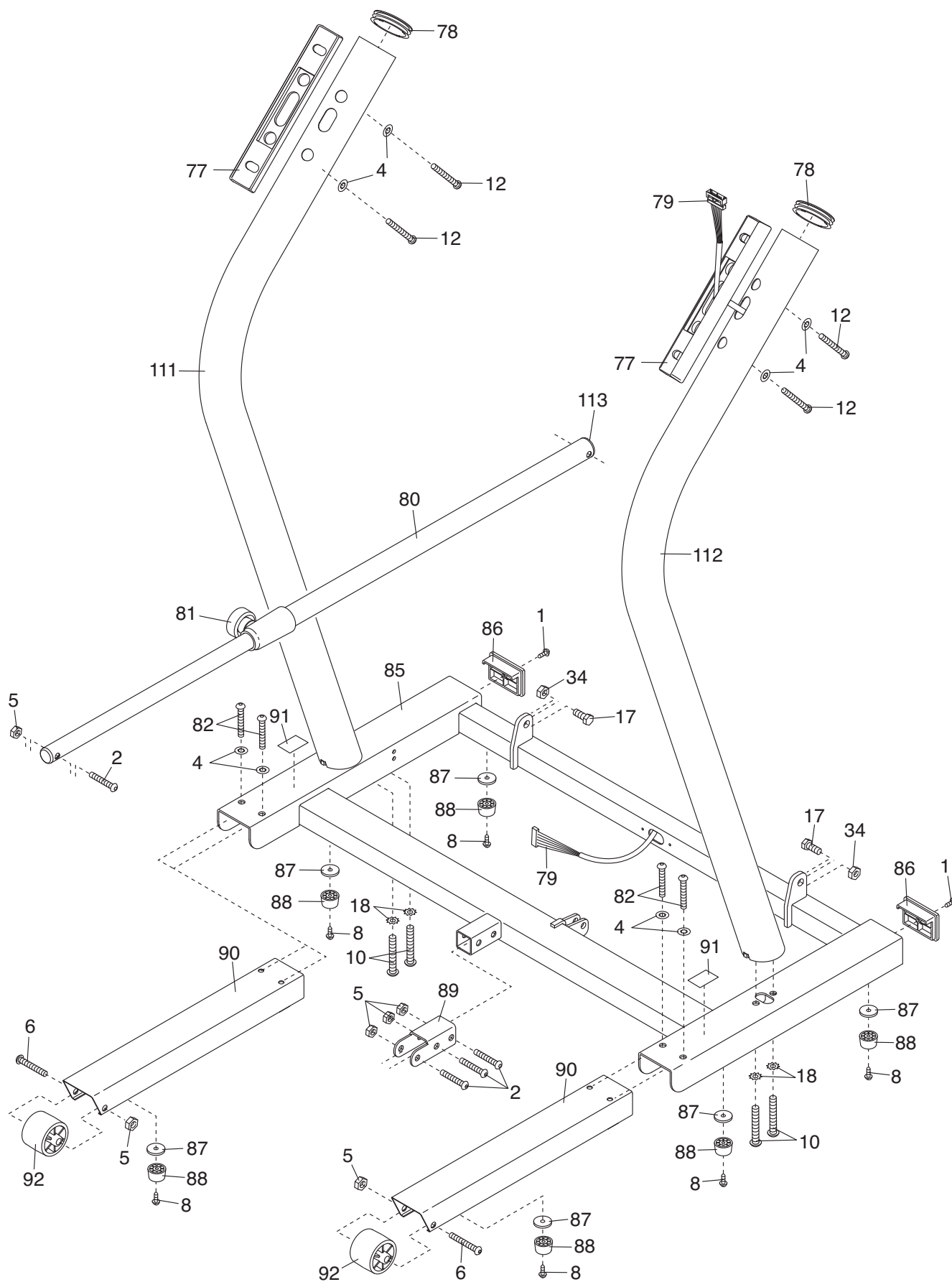


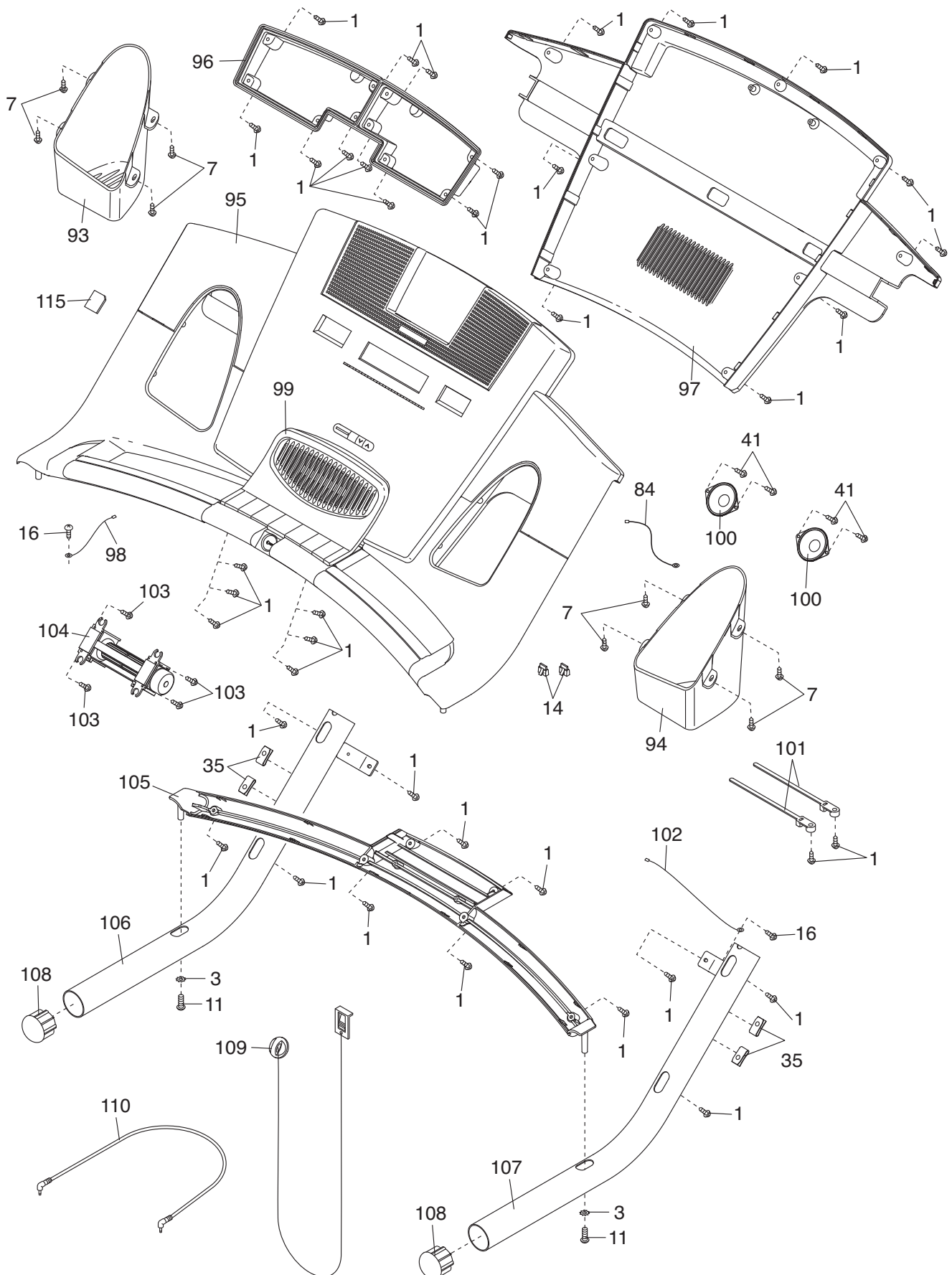
N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
100	2	Enceinte	112	1	Montant Droit
101	2	Attache en Plastique	113	1	Embout du Loquet
102	1	Fil de Terre de la Console de 15"	114	4	Attache de Fil
103	4	Vis du Ventilateur de #3 x 3/16"	115	1	Kit de Carte iFit
104	1	Ventilateur de la Console	116	1	Clé Hexagonale de 5/32"
105	1	Barre Transversale du Détecteur	117	1	Clé Hexagonale de 3/16"
106	1	Rampe Gauche	*	—	Fil Blanc de 8", M/F
107	1	Rampe Droite	*	—	Fil Noir de 4", M/F
108	2	Embout de la Rampe	*	—	Fil Rouge de 4", M/F
109	1	Clé/Pince	*	—	Fil Bleu de 8" M/F
110	1	Fil Audio	*	—	Manuel de l'Utilisateur
111	1	Montant Gauche			

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Ces pièces ne sont pas illustrées.









POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour faciliter votre appel, 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) (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Le cadre en le moteur est garanti à vie. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat. compter de la date d'achat.

La présente garantie est accordée uniquement à l'acquéreur initial. L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. La présente garantie ne couvre pas les équipements dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de réparation agréé ICON ; les équipements utilisés à des fins commerciales ou de location ; ou les équipements qui servent de modèle de démonstration. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenus ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains états n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains états n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8