

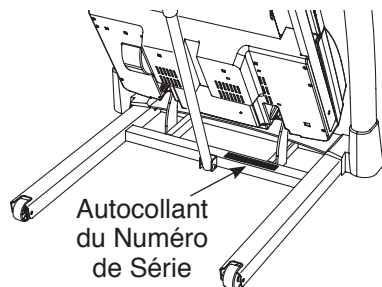
NordicTrack[®] A2550 PRO

www.nordictrack.com

N°. du Modèle NTL08009.3

N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, 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

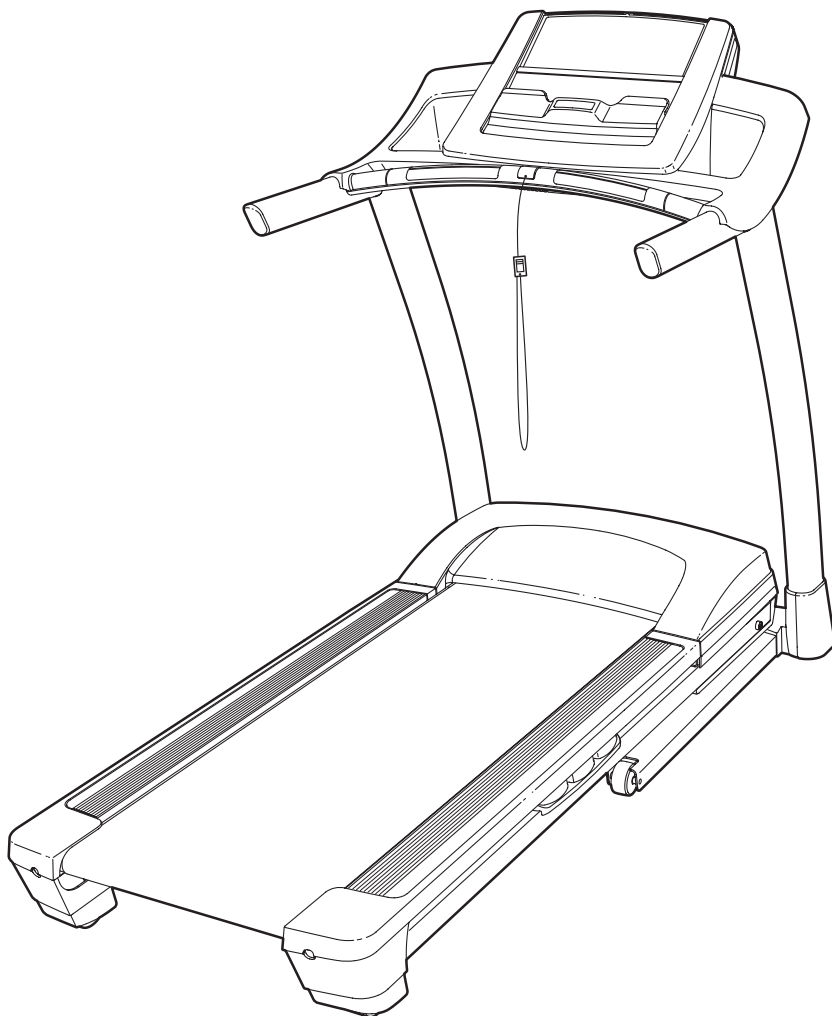


TABLE DES MATIÈRES

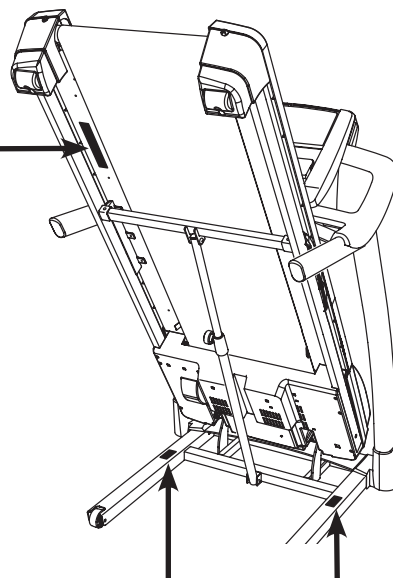
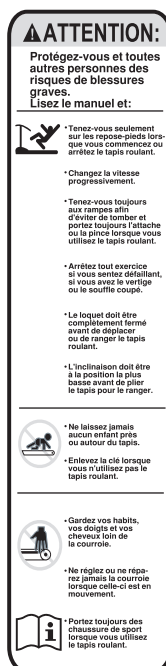
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER.	5
ASSEMBLAGE.	6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES.	14
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	21
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	22
CONSEILS POUR L'EXERCICE.	25
LISTE DES PIÈCES	26
SCHÉMA DÉTAILLÉ.	28
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement.

Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.

Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



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. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont suffisamment informés de toutes les mises en garde et précautions.
3. Utilisez le tapis de course uniquement selon les instructions.
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 dans un patio couvert ni près de l'eau.
5. Installez le tapis de course sur une surface plane, avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. Évitez de placer le tapis de course à des endroits où il pourrait bloquer des bouches de ventilation. Afin d'éviter d'endommager le plancher ou la moquette, installez une natte en dessous du tapis de course.
6. N'utilisez pas le tapis de course dans des endroits où des produits aérosols sont utilisés ou dans des endroits où de l'oxygène est administré.
7. Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
8. Le tapis de course ne devrait être utilisé que par des personnes pesant moins de 159 kg.
9. Ne jamais permettre plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
10. Lors de l'utilisation du tapis de course, portez des vêtements de sport appropriés. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient s'accrocher 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 pieds nus, en chaussettes uniquement ou en sandales.*
11. Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 14) dans un suppresseur de surtension (non compris) et branchez le suppresseur de surtension dans un circuit relié à la terre pouvant fournir 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit. Ne pas utiliser de rallonge.
12. N'utilisez qu'un seul limiteur de surtension à sortie unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 14. Pour acheter un limiteur de surtension, contactez le représentant de Nordic Track de votre région, ou appelez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel et commandez le code article 146148, ou adressez-vous à votre magasin d'électronique local.
13. Le fait de ne pas utiliser un suppresseur de surtension fonctionnant correctement peut endommager le système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile peut subitement ralentir, s'accélérer ou s'arrêter, ce qui peut entraîner une chute ainsi que des blessures graves.
14. Maintenez le cordon d'alimentation ainsi que le limiteur de surtension éloignés de toute surface chauffée.
15. Ne jamais bouger la courroie mobile quand le tapis de course est éteint. N'utilisez pas le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagée, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Reportez-vous à la section LOCALISATION D'UN PROBLEME à la page 22, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)

16. Veuillez lire attentivement les procédures d'arrêt d'urgence et tester ces dernières avant d'utiliser le tapis de course (reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16).
17. Ne démarrez jamais le tapis de course si vous êtes debout sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lorsque vous utilisez le tapis de course.
18. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Réglez la vitesse par petits incréments afin d'éviter des augmentations soudaines de la vitesse.
19. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un instrument médical. De nombreux facteurs, tels que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins sûre. Le détecteur du rythme cardiaque n'est qu'un matériel d'exercice vous permettant de déterminer les tendances générales de votre fréquence cardiaque.
20. Ne jamais laisser le tapis de course sans surveillance pendant le fonctionnement. Toujours enlever la clé, débrancher le cordon d'alimentation et mettre l'interrupteur d'alimentation sur la position arrêt lorsque le tapis de course n'est pas utilisé. (Reportez-vous à l'illustration de la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur d'alimentation.)
21. N'essayez pas de soulever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il ne soit monté correctement. (Reportez à la section ASSEMBLAGE à la page 6, puis, et à la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 21). Vous devez être capable de soulever sans problème 20 kg pour redresser, abaisser, ou déplacer le tapis de course.
22. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
23. Ne jamais insérer d'objet dans les orifices du tapis de course.
24. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course.
25. **DANGER :** toujours débrancher le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'entreprendre les procédures d'entretien et de réglage décrites dans le présent manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un réparateur agréé ne vous demande de le faire. Les procédures d'entretien autres que celles indiquées dans le présent manuel ne devraient être accomplies que par un réparateur agréé.
26. Le tapis de course est conçu pour un usage domestique uniquement. Évitez de l'utiliser dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
27. Un excès d'exercices peut entraîner des blessures graves voire le décès. Si vous vous sentez défaillir ou si vous ressentez une douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et revenez au calme.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

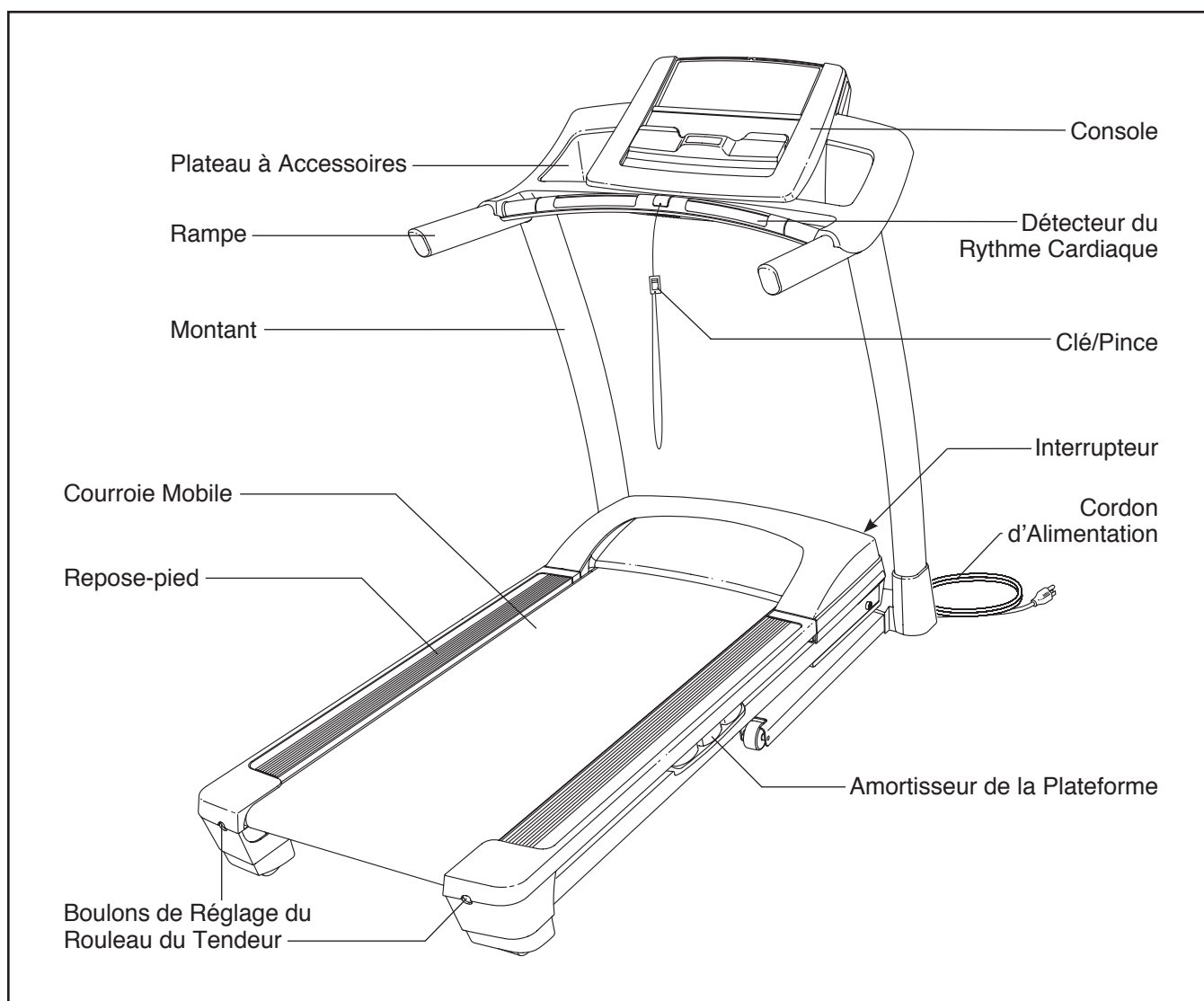
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NordicTrack® A2550 PRO. Le tapis de course A2550 PRO offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et plus efficaces. Et quand vous ne vous en servez pas, le tapis de course peut être plié, prenant ainsi moitié moins de place au sol qu'un tapis de course traditionnel.

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

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

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



ASSEMBLAGE

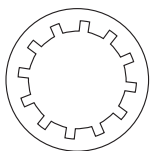
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque :** Certaines petites pièces ont pu être préalablement assemblées. Pour éviter d'abîmer des pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique pour l'assemblage. Il peut y avoir des pièces de visserie excédentaires.



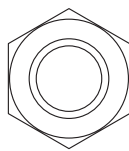
Rondelle Étoilée
1/4" (12)–2



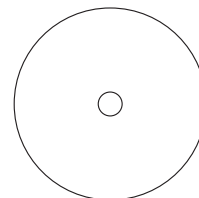
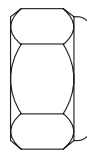
Rondelle Étoilée
5/16" (9)–8



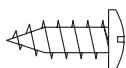
Rondelle Étoilée
3/8" (11)–6



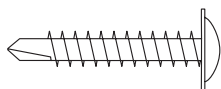
Écrou 3/8" (10)–4



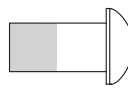
Bague d'Espacement du
Pied de la Base (36)–2



Vis #8 x 1/2"
(1)–14



Vis Auto-perçante
#8 x 1" (2)–4



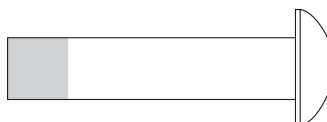
Boulon de
Renforcement
1/4" x 1/2" (8)–2



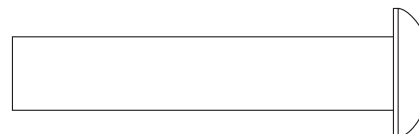
Boulon de
Renforcement
5/16" x 3/4" (5)–4



Boulon de Renforcement
1/4" x 1 3/4" (91)–2



Boulon de Renforcement
5/16" x 1 1/2" (4)–6



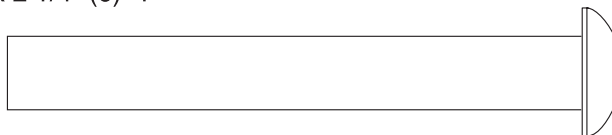
Boulon 3/8" x 2" (3)–1



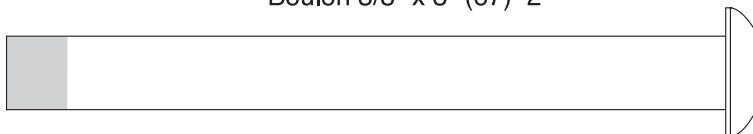
Boulon de Renforcement du Loquet
3/8" x 2 1/4" (6)–1



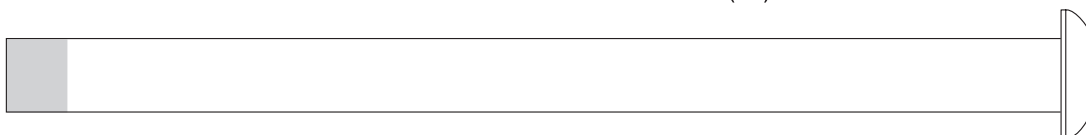
Boulon de Renforcement 3/8" x 2 1/4" (31)–2



Boulon 3/8" x 3" (67)–2

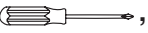


Boulon de Renforcement 3/8" x 3 3/4" (97)–2



Boulon de Renforcement 3/8" x 5 1/2" (7)–2

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 comprises  **et vos propres tournevis à pointe cruciforme** , **clé à molette** , **pince fine**  **et ciseaux** .

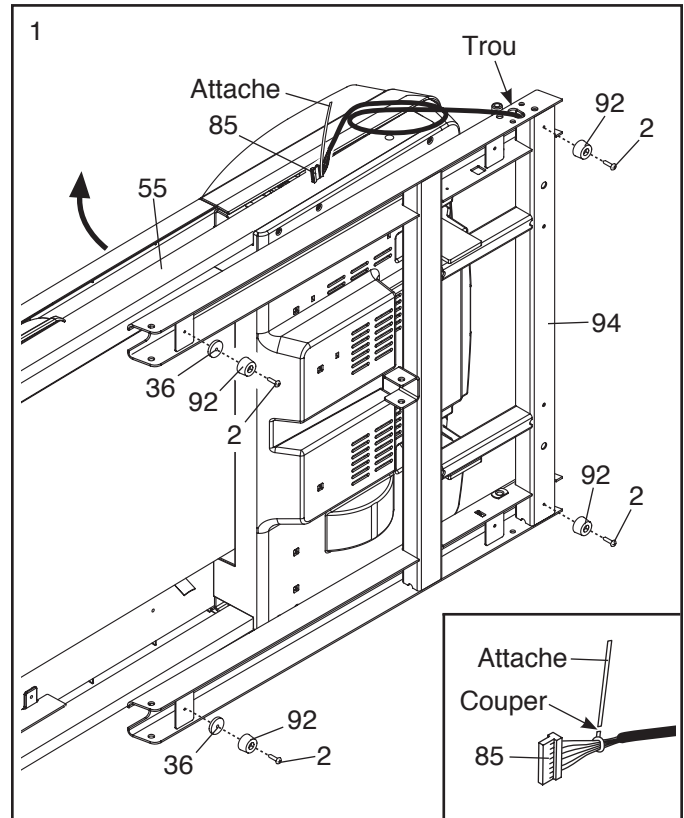
1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.** Avec l'aide d'une autre personne, inclinez doucement le tapis de course sur le côté gauche. Pliez partiellement le Cadre (55) afin que le tapis de course soit plus stable ; **ne pliez pas encore complètement le Cadre.**

Localisez le Fil du Montant (85), qui est emballé à l'avant de la Base (94). Enlevez l'emballage du Fil du Montant. Insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure de la Base et sortez-le du trou indiqué. Si nécessaire, utilisez l'attache en plastique pour tirer le Fil du Montant hors du trou.

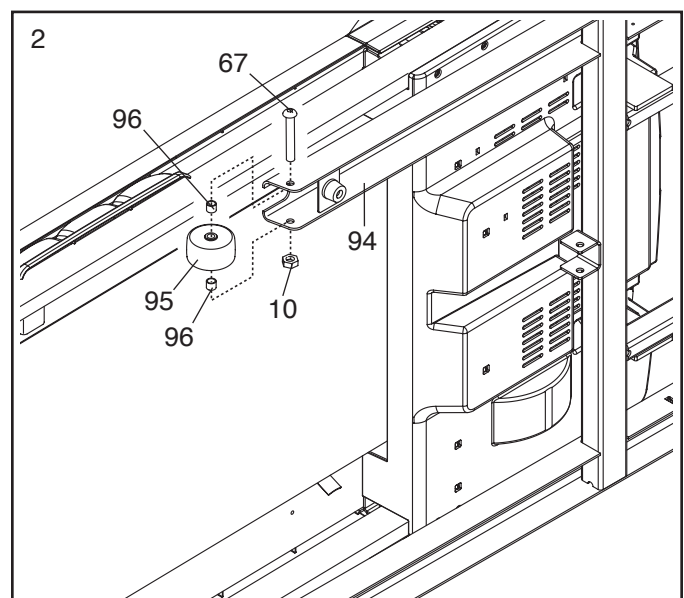
Fixez deux Pieds de la Base (92) et deux Bagues d'Espacement des Pieds de la Base (36) à la Base (94) dans les emplacements indiqués à l'aide de deux Vis Auto-perçantes #8 x 1" (2).

Puis, fixez les deux autres Pieds de la Base (92) avec deux Vis Auto-perçantes #8 x 1" (2).

Voir le dessin en médaillon. Coupez l'attache en plastique située près du Fil du Montant (85).

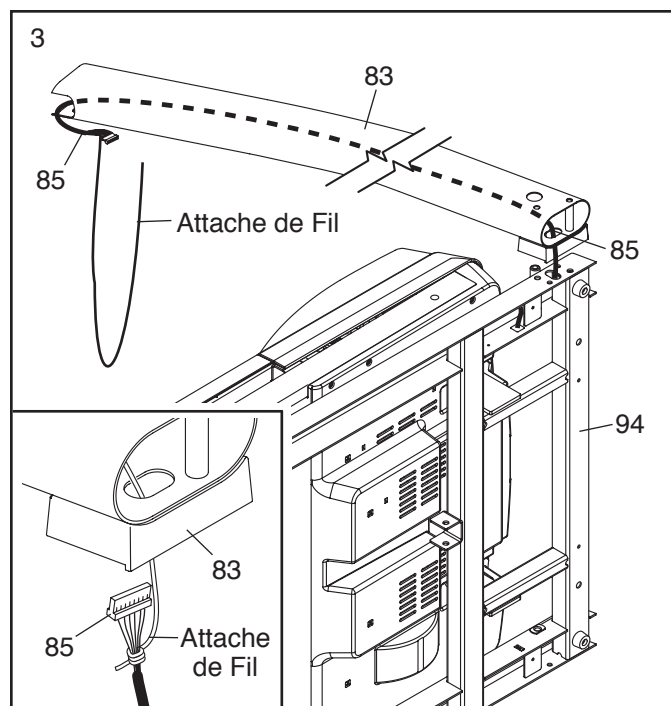


2. Fixez une Roue (95) à la Base (94) à l'aide du Boulon 3/8" x 3" (67), de deux Bagues d'Espacement de la Roue (96) et d'un Écrou 3/8" (10). **Évitez de trop serrer l'Écrou ; la Roue doit pouvoir tourner librement.**



3. Repérez le Montant Droit (83), portant un autocollant marqué « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (94).

Voir le dessin en médaillon. Attachez fermement l'attache de fil du Montant Droit (83) autour de l'extrémité du Fil du Montant (85). Puis, tirez l'autre extrémité de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil du Montant traverse entièrement le Montant Droit.

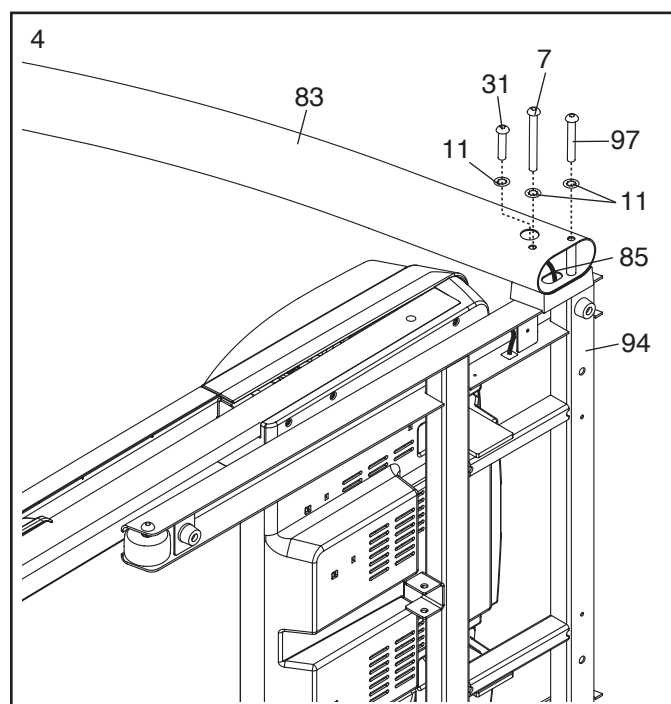


4. Insérez un Boulon de Renforcement 3/8" x 5 1/2" (7), un Boulon de Renforcement 3/8" x 3 3/4" (97), et un Boulon de Renforcement 3/8" x 2 1/4" (31) avec trois Rondelles Étoilées 3/8" (11) dans le Montant Droit (83) dans les emplacements indiqués.

Tenez le Montant Droit (83) contre la Base (94).

Veillez à ne pas pincer le Fil du Montant (85).

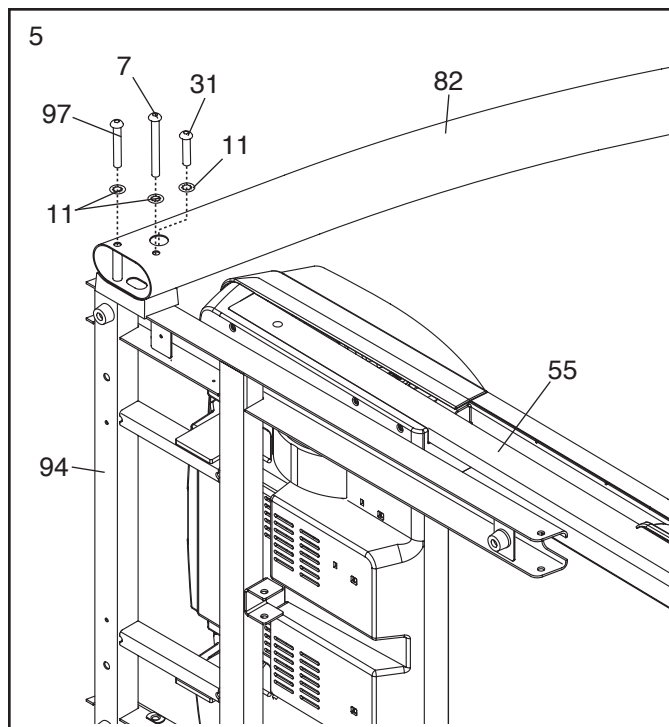
Serrez partiellement le Boulon de Renforcement 3/8" x 5 1/2" (7) et le Boulon de Renforcement 3/8" x 3 3/4" (97) jusqu'à ce que les têtes des Boulons de Renforcement touchent le Montant Droit ; **ne serrez pas encore complètement les Boulons de Renforcement.** Puis, serrez partiellement le Boulon de Renforcement 3/8" x 2 1/4" (31).



5. Avec l'aide d'une autre personne, inclinez doucement le tapis de course sur le côté droit. Pliez partiellement le Cadre (55) afin que le tapis de course soit plus stable ; **ne pliez pas encore complètement le Cadre.**

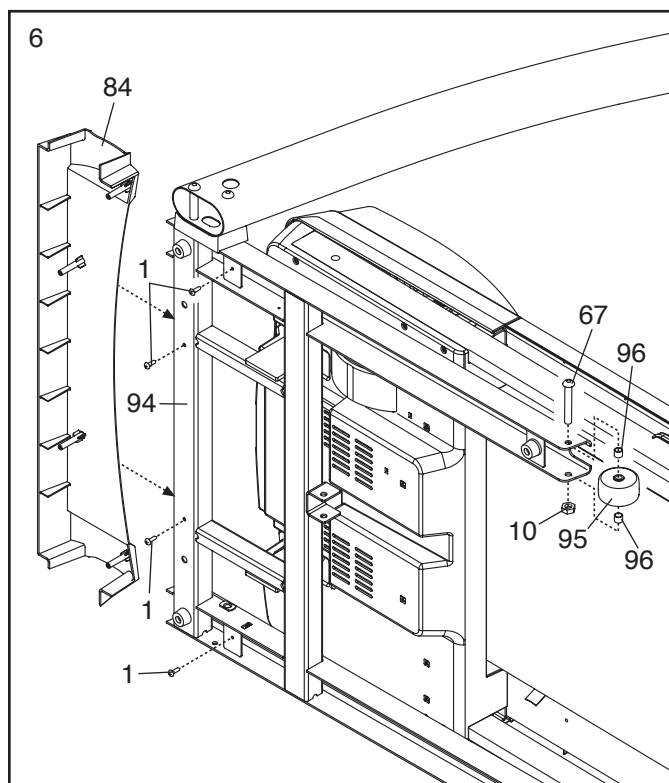
Insérez un Boulon de Renforcement 3/8" x 5 1/2" (7), un Boulon de Renforcement 3/8" x 3 3/4" (97), et un Boulon de Renforcement 3/8" x 2 1/4" (31) avec trois Rondelles Étoilées 3/8" (11) dans le Montant Gauche (82) dans les emplacements indiqués.

Tenez le Montant Gauche (82) contre la Base (94). Serrez partiellement le Boulon de Renforcement 3/8" x 5 1/2" (7) et le Boulon de Renforcement 3/8" x 3 3/4" (97) jusqu'à ce que les têtes des Boulons de Renforcement touchent le Montant Gauche ; **ne serrez pas encore complètement les Boulons de Renforcement.** Puis, serrez partiellement le Boulon de Renforcement 3/8" x 2 1/4" (31).



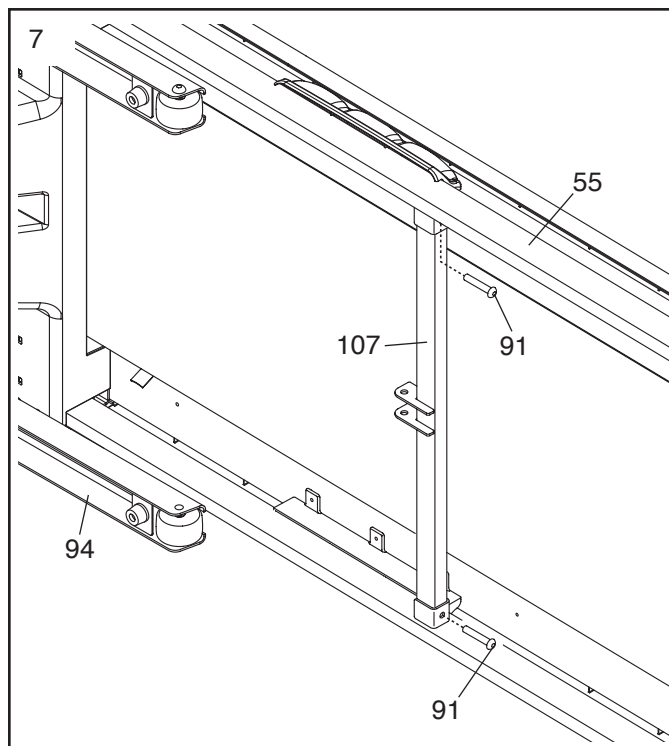
6. Fixez une Roue (95) à la Base (94) à l'aide du Boulon 3/8" x 3" (67), de deux Bagues d'Espacement de la Roue (96) et d'un Écrou 3/8" (10). **Évitez de trop serrer l'Écrou ; la Roue doit pouvoir tourner librement.**

Fixez le Couvercle de la Base (84) à la Base (94) à l'aide de quatre Vis #8 x 1/2" (1). **Veillez à ne pas serrer excessivement les Vis.**



7. Fixez la Barre Transversale du Cadre (107) au Cadre (55) à l'aide de deux Boulons de Renforcement 1/4" x 1 3/4" (91).

Avec l'aide d'une autre personne, inclinez le tapis de course afin que la Base (94) soit à plat sur le sol.

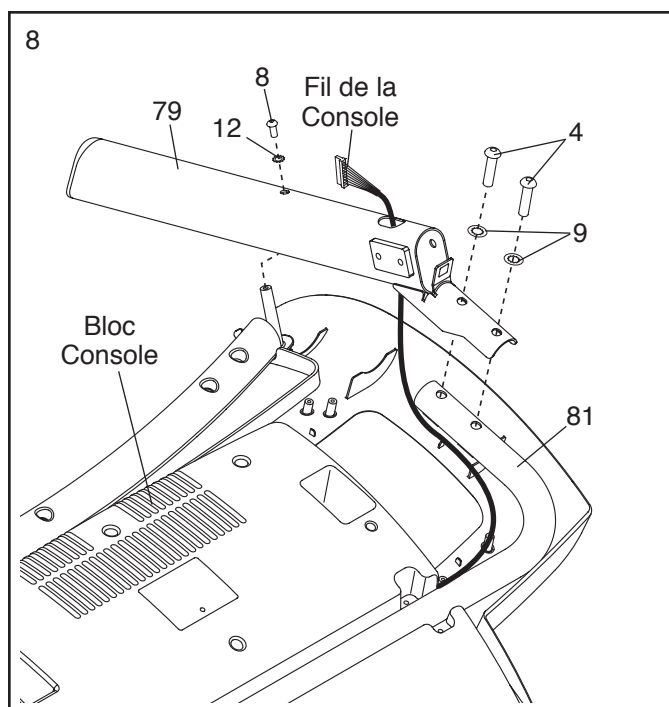


8. Placez le bloc console face vers le sol sur une surface tendre afin d'éviter de rayer la console.

Localisez la Rampe Droite (79). Tenez la Rampe Droite près du bloc console. Faites passer le fil de la console à travers les grands trous des parties supérieure et inférieure de la Rampe Droite.

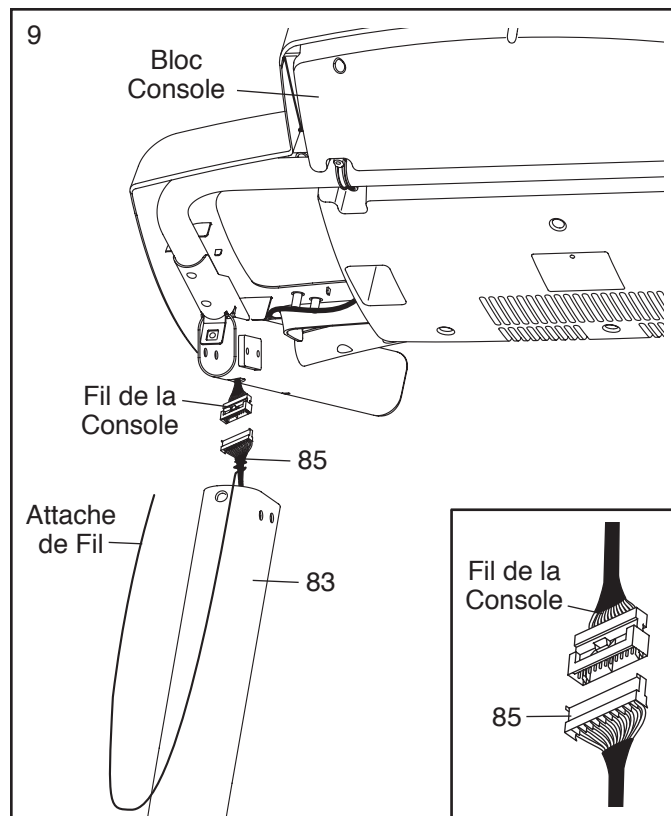
Placez la Rampe Droite (79) sur le Cadre de la Console (81). Démarrez le vissage d'un Boulon de Renforcement 1/4" x 1/2" (8) avec une Rondelle Étoilée 1/4" (12) dans la Rampe Droite. Puis, démarrez le vissage de deux Boulons de Renforcement 5/16" x 1 1/2" (4) avec deux Rondelles Étoilées 5/16" (9) dans la Rampe Droite. **Assurez-vous que le fil de la console n'est pas pincé. Démarrez le vissage des trois Boulons de Renforcement, et ensuite serrez chacun d'eux.**

Fixez la Rampe Gauche (non illustrée) comme décrit ci-dessus. **Remarque : il n'y a pas de fil sur le côté gauche.**



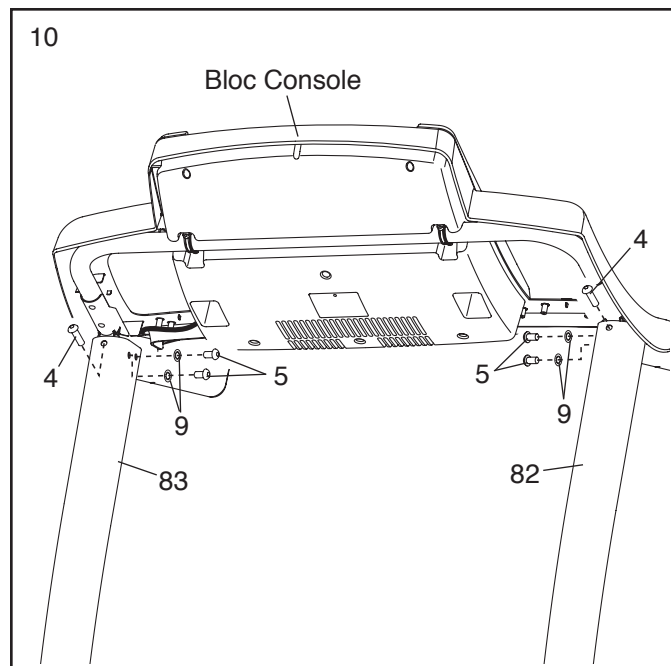
9. Avec l'aide d'une autre personne, tenez le bloc console près du Montant Droit (83) et du Montant Gauche (non illustré).

Branchez le Fil du Montant (85) au fil de la console. **Voir le dessin en médaillon. Les connecteurs devraient glisser ensemble facilement et se mettre en place avec un bruit sec.** Dans le cas contraire, tournez l'un des connecteurs et essayez à nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS LES CONNECTEURS CORRECTEMENT, LA CONSOLE RISQUE DE S'ENDOMMAGER LORS DE LA MISE SOUS TENSION.** Enlevez le fil d'attache du Fil du Montant.



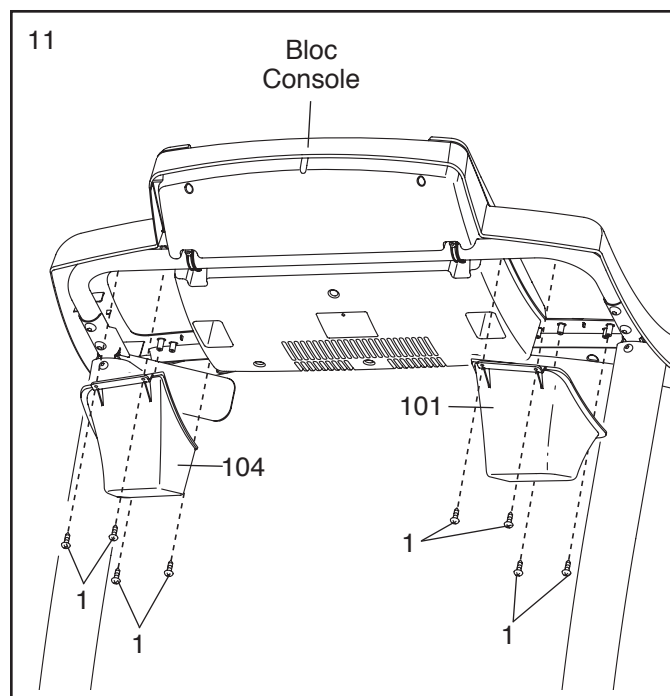
10. Placez le bloc console sur les Montants Gauche et Droit (82, 83). **Veillez à ne pas pincer les fils.** Insérez l'excédent de fil à l'intérieur du Montant Droit.

Démarrez le vissage de deux Boulons de Renforcement 5/16" x 3/4" (5) avec deux Rondelles Étoilées 5/16" (9) dans le Montant Droit (83). Puis, démarrez le vissage d'un Boulon de Renforcement 5/16" x 1 1/2" (4) dans le Montant Droit. **Répétez cette étape sur le côté gauche du tapis de course.** Puis, **serrez fermement tous les six Boulons de Renforcement.**



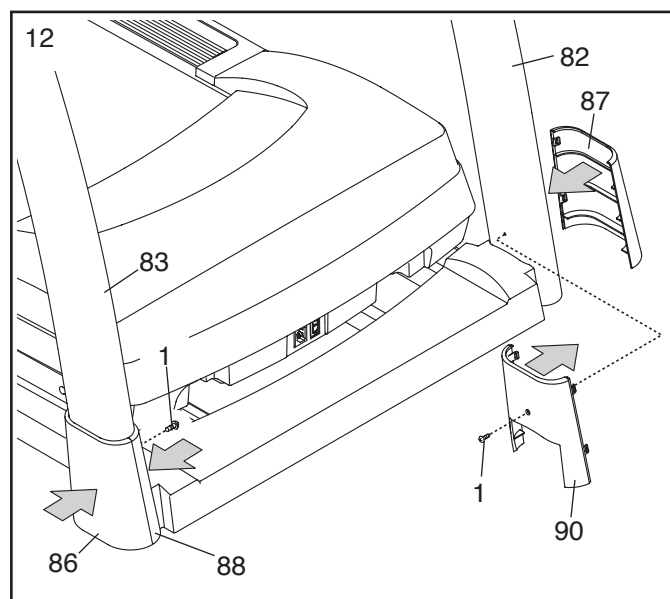
11. **Reportez-vous aux étapes 4 et 5.** Serrez tous les Boulons de Renforcement utilisés lors de ces étapes.

Fixez le Plateau à Accessoires Gauche (101) et le Plateau à Accessoires Droit (104) au bloc console à l'aide de huit Vis #8 x 1/2" (1).



12. Appuyez le Couvercle Externe du Montant Gauche (87) et le Couvercle Interne du Montant Gauche (90) sur le Montant Gauche (82). Fixez les Couvercles du Montant à l'aide d'une Vis #8 x 1/2" (1).

Fixez le Couvercle Externe du Montant Droit (86) et le Couvercle Interne du Montant Droit (88) de la même manière.



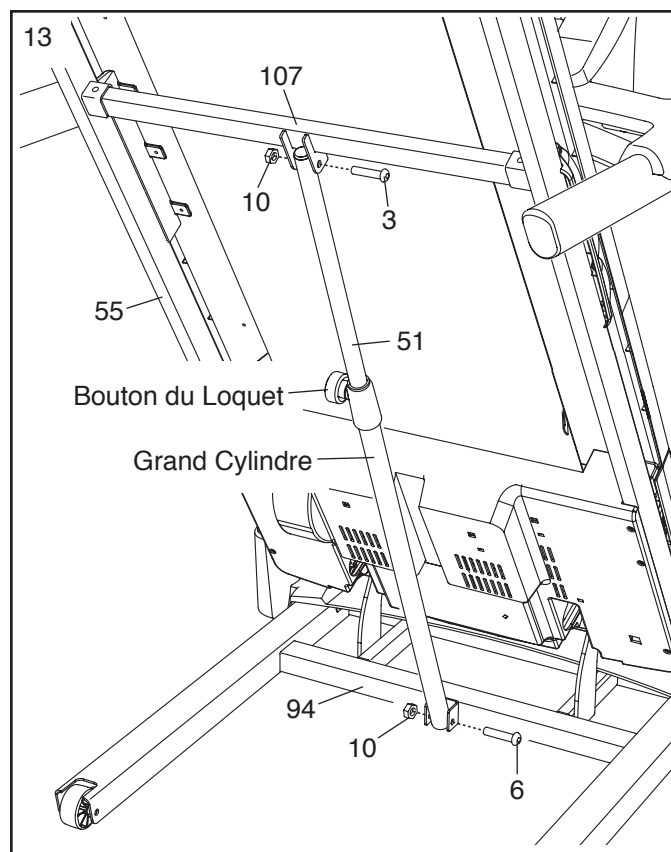
13. Soulevez le Cadre (55) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de cette étape.**

Orientez le Loquet de Rangement (51) de sorte que le grand cylindre et le Bouton du Loquet soient orientés comme indiqué.

Fixez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (51) à la Barre Transversale du Cadre (107) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 2" (3) et d'une Écrou 3/8" (10).

Fixez le Loquet de Rangement (51) à la Base (94) à l'aide d'un Boulon de Renforcement du Loquet 3/8" x 2 1/4" (6) et d'une Écrou 3/8" (10). Remarque : il se peut qu'il soit nécessaire de déplacer le Cadre (55) vers l'avant et vers l'arrière afin d'aligner le Loquet de Rangement avec la Base.

Abaissez le Cadre (55). (Reportez-vous à la section COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 21.)



14. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** S'il y a des feuilles de plastique sur les autocollants du tapis de course, enlevez-les. Afin de protéger le plancher ou la moquette, installez une natte sous le tapis de course. Remarque : il se peut que des visseries supplémentaires soient incluses. Rangez dans un endroit sûr les clés hexagonales fournies ; une des clés hexagonales est utilisée pour régler la courroie mobile (reportez-vous aux pages 23 et 24).

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE PRÉ-LUBRIFIÉE

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

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut augmenter des risques de chocs électriques. Demandez conseil à un électricien ou un réparateur qualifié pour vous assurer que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez d'aucune manière la fiche ; si elle ne peut être insérée dans la prise murale, faites installer une prise murale conforme par un électricien qualifié.

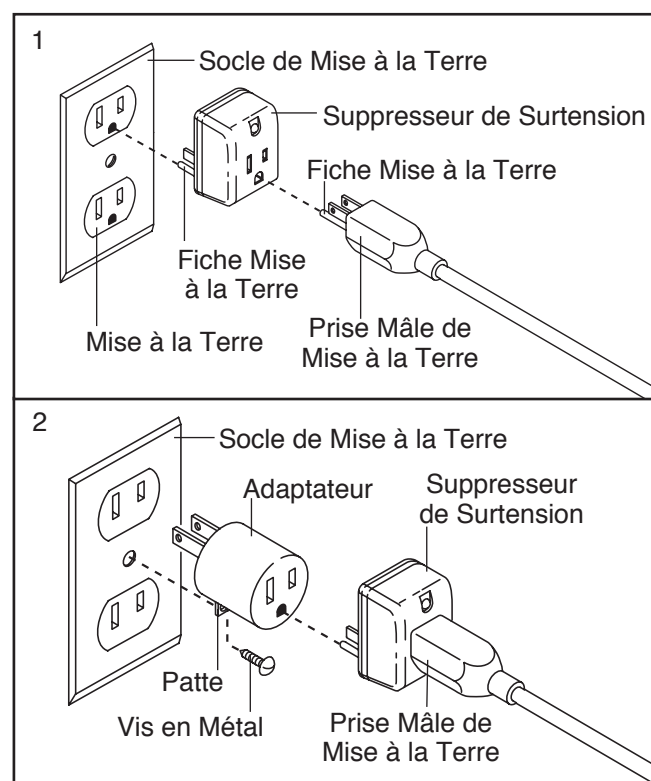
Votre tapis de course, comme beaucoup d'appareils électriques, peut être endommagé par des changements soudains de voltage dans le circuit électrique de votre maison. **Pour réduire les risques de dommages de votre tapis de course, utilisez toujours un suppressor de surtension avec votre tapis de course (référez-vous au schéma 1 à droite). Pour acheter un suppressor de surtension, appelez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel et commandez la pièce numéro 146148.**

Utilisez uniquement un suppressor de surtension équipé d'une seule sortie, homologué ULC 1449 en tant que suppressor de surtension à tension transitoire (TVSS). Le suppressor de surtension doit être muni d'un fusible ULC de résistance inférieure ou égale à 400 volts, et de dissipation de 450 joules minimum. Le suppressor de surtension doit être de 120 volts pour courant alternatif, et de 15 ampères. Le suppressor de surtension doit être muni d'un voyant lumineux indiquant son bon fonctionnement. Le manquement à l'utilisation d'un suppressor de surtension fonctionnant correctement peut endommager le système de contrôle du tapis de course (voir la précaution 13 page 3).

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 de chocs électriques en offrant une voie de fuite au courant électrique. Le cordon d'alimentation de cet appareil est muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la

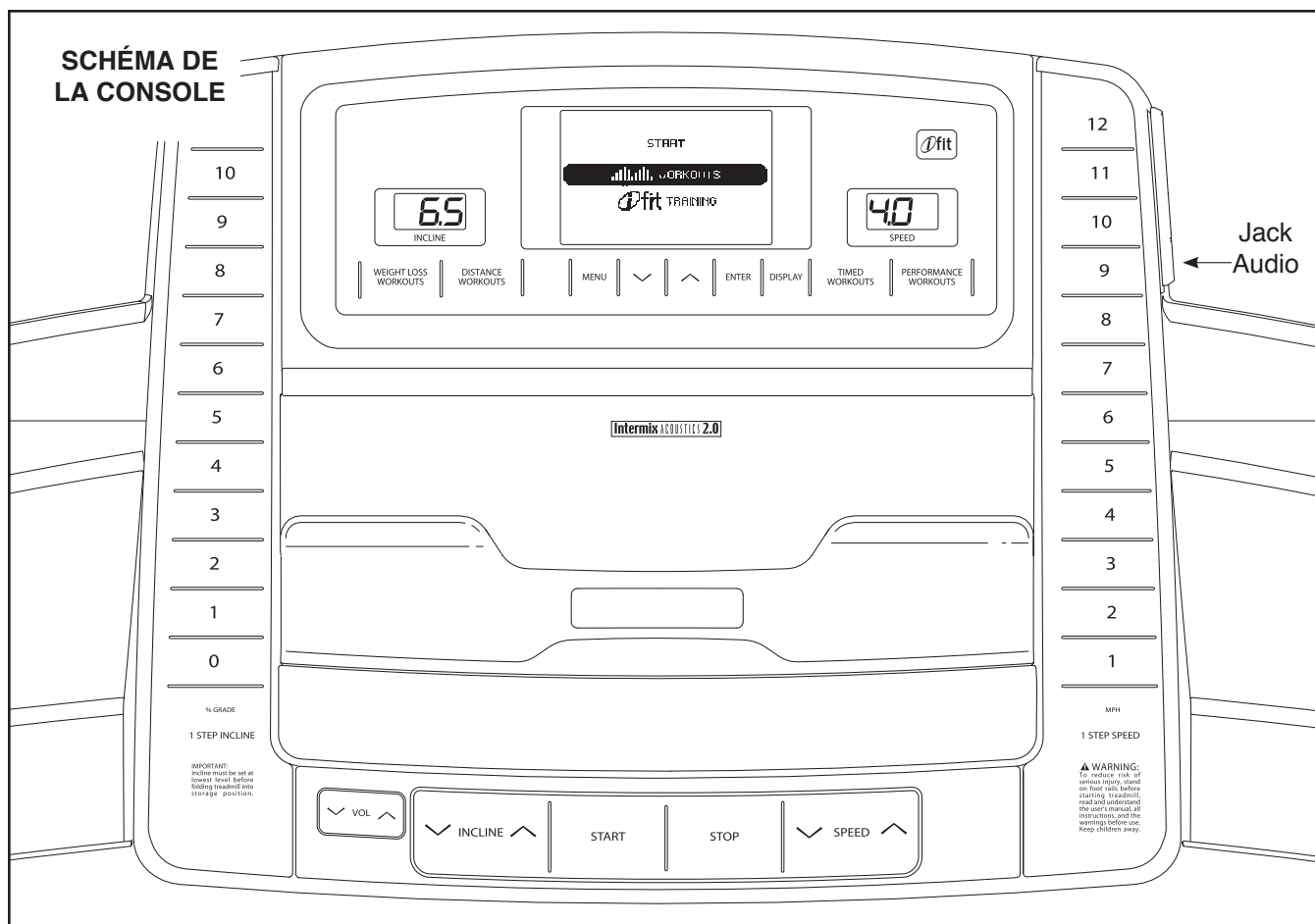
terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un suppressor de surtension et branchez ce dernier dans une prise murale correctement installée et mise à la terre conformément aux normes locales. IMPORTANT** : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipées d'un IMCT et n'est peut-être pas compatible avec les prises équipées d'un interrupteur de fuite à l'arc.

Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts (voir le schéma 1). Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire pour relier le suppressor de surtension à une prise bipolaire (voir le schéma 2).



Toutefois, cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une prise murale conformément mise à la terre (voir le 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 boîtier d'une prise murale correctement relié à la terre. L'adaptateur doit être fixé au moyen d'une vis en métal. **Certains boîtiers de prises murales bipolaires ne sont pas reliés à la terre. Contactez un électricien qualifié pour déterminer si le boîtier de la prise murale est relié à la terre avant d'utiliser un adaptateur.**



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 un ensemble impressionnant de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Lors de l'utilisation du mode manuel de la console, vous avez la possibilité de modifier la vitesse et l'inclinaison du tapis de course au simple toucher d'un bouton. Au fur et à mesure que vous pratiquez vos exercices, la console affiche en continu des informations concernant vos exercices. Et, vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque intégré de la poignée.

De plus, la console comporte seize entraînements prédéfinis—quatre entraînements pour la perte de poids, quatre entraînements de distance, quatre entraînements chronométrés, et quatre entraînements de performance. Chaque entraînement prédéfini contrôle

automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course tout en vous apportant des informations utiles pour une session d'exercice efficace.

La console dispose également d'un mode d'entraînement iFit qui permet au tapis de course de communiquer avec votre réseau sans fil grâce à un module optionnel iFit Live. Avec le mode d'entraînement iFit vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de votre entraînement, et accéder à bien d'autres fonctions. **Pour acheter un module iFit Live, allez sur www.iFit.com ou appelez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel.**

De même, vous pourrez écouter votre musique d'entraînement préférée ou vos livres audio grâce au système audio stéréo de la console.

Pour allumer l'appareil, reportez-vous à la page 16. **Pour utiliser le mode manuel**, reportez-vous à la page 16. **Pour utiliser un entraînement prédéfini**, reportez-vous à la page 18. **Pour utiliser le mode d'entraînement iFit**, reportez-vous à la page 19. **Pour utiliser le système audio stéréo**, reportez-vous à la page 19. **Pour utiliser le mode informations**, reportez-vous à la page 20.

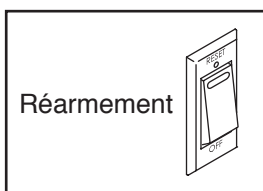
COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : s'il y a une feuille de plastique sur la console, enlevez-la. Pour éviter d'endommager la plateforme de marche, portez des chaussures de sport lors de l'utilisation du tapis de course. Lors de la première utilisation du tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile, et centrez-la si nécessaire (reportez-vous à la page 24).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance soit en miles soit en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, reportez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 20. **Par souci de simplicité, toutes les instructions dans ce manuel font référence à des miles.**

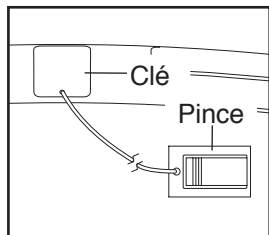
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le revenir à la température ambiante avant de le mettre sous tension. Autrement, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (reportez-vous à la page 14). Puis, repérez l'interrupteur d'alimentation situé sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est en position réarmement.



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage Démo que l'on utilise lorsque le tapis de course est exposé dans une boutique. Si les écrans s'allument immédiatement après avoir branché le cordon d'alimentation et placé l'interrupteur d'alimentation en position de réarmement, alors le tapis de course est certainement en mode démo. Pour désactiver le mode Démo, maintenez enfoncée la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les écrans demeurent allumés, reportez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 20 pour désactiver le mode démo.

Puis, tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course. Localisez la pince attachée à la clé, et glissez fermement la pince sur votre ceinture. Puis, insérez la clé dans la console. Après quelques minutes, les écrans s'allumeront. **IMPORTANT :** lors d'une situation d'urgence, la clé pourra être enlevée de la console, entraînant le ralentissement et l'arrêt de la cour-



roie mobile. Testez la pince en faisant doucement quelques pas en arrière, si la clé n'est pas enlevée de la console, ajustez la position de la pince.

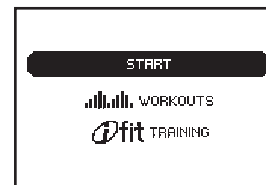
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL sur la gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Chaque fois que vous insérez la clé, le menu principal apparaît. Pour sélectionner le mode manuel, utilisez les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Entrée [ENTER], puis surlignez **START** (démarrer). Appuyez sur la touche Entrée. Si vous avez sélectionné un entraînement ou le mode Entraînement iFit, appuyez sur la touche Menu [MENU] pour revenir au menu principal.



3. Lancez la courroie mobile, puis réglez la vitesse.

Pour lancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Démarrage [START], la touche d'augmentation de Vitesse [SPEED], ou sur l'une des touches de vitesse numérotées de Niveau de Vitesse [1 STEP SPEED].

Quand vous appuyez sur la touche Démarrage ou sur la touche d'augmentation de Vitesse, la courroie mobile se met à tourner à 1 mil/h. Au fur et à mesure que vous pratiquez votre exercice, changez la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de Vitesse situées près de la touche Arrêt [STOP]. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, la vitesse change de 0,1 mil/h ; si vous maintenez enfoncée la touche, la vitesse change par incrément de 0,5 mil/h.

Si vous appuyez sur l'une des touches numérotées de vitesse Niveau de Vitesse 1, la courroie mobile changera graduellement sa vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée. Pour sélectionner un réglage de vitesse comportant un décimal—tel que 3,5 mil/h—appuyez sur deux touches numérotées successivement. Par exemple, pour sélectionner un réglage de vitesse de 3,5 mil/h, appuyez sur la touche 3 puis immédiatement sur la touche 5.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt. Pour redémarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche Démarrage, la touche d'augmentation de Vitesse, ou sur l'une des touches de vitesse numérotées de Niveau de Vitesse 1.

4. Changez à volonté l'inclinaison du tapis de course.

Pour modifier l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de Inclinaison [INCLINE] ou sur l'une des touches de Niveau d'Inclinaison 1 [1 STEP INCLINE] numérotées 0 à 10. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, l'inclinaison s'ajuste graduellement jusqu'à atteindre le réglage d'inclinaison sélectionné.

5. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez votre progression à l'écran.

La console propose plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage sélectionné détermine les informations d'entraînement qui sont affichées. Pour sélectionner le mode d'affichage souhaité, appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY] ou sur les touches d'augmentation ou de diminution situées près de la touche Entrée [ENTER].

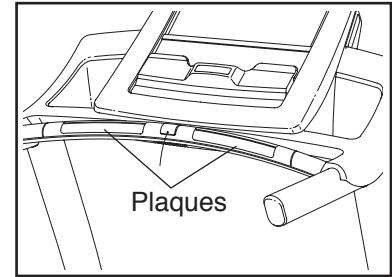
Pendant que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran central peut afficher les informations suivantes concernant l'entraînement :

- Le niveau d'inclinaison [INCLINE] du tapis de course
- La vitesse [SPEED] de la courroie mobile
- La distance [DISTANCE] que vous avez parcourue en marchant ou en courant
- Le temps [TIME] écoulé
- Votre fréquence cardiaque (reportez-vous à l'étape 6 sur cette page)
- La quantité approximative de calories [CALORIES] que vous avez brûlées

Indépendamment du mode d'affichage sélectionné, les réglages de la vitesse et de l'inclinaison apparaîtront dans les écrans de vitesse et d'inclinaison.

6. Mesurez votre fréquence cardiaque, le cas échéant.

Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque de la poignée, enlevez les feuilles de plastique sur les plaques métalliques. Et assurez-vous également que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous debout sur le repose-pied et tenez les plaques métalliques—évittez de bouger les mains.** Dès que votre pouls aura été détecté, votre fréquence cardiaque s'affichera. **Pour une lecture plus précise de votre fréquence cardiaque, continuez à tenir les plaques métalliques pendant environ 15 secondes.**

7. Après avoir terminé vos exercices, enlevez la clé de la console.

Quittez les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt, et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le réglage le plus bas. L'inclinaison doit être réglée sur le réglage le plus bas lorsque vous pliez le tapis de course en position de rangement, sinon vous risquez d'endommager celui-ci.** Puis, enlevez la clé de la console et rangez-la en lieu sûr.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, placez l'interrupteur d'alimentation sur la position éteint puis débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : autrement, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. Insérez la clé dans la console.

Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Si vous avez sélectionné un entraînement ou le mode Entraînement iFit, appuyez sur la touche Menu [MENU] pour revenir au menu principal.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, utilisez les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Entrée [ENTER] puis surlignez **WORKOUTS** (entraînements). Appuyez sur la touche Entrée. Vous pouvez également appuyer sur la touche Entraînements pour la Perte de Poids [WEIGHT LOSS WORKOUTS] la touche Entraînement de Distance [DISTANCE WORKOUTS] la touche Entraînements Chronométrés [TIMED WORKOUTS], ou la touche Entraînements de Performance [PERFORMANCE WORKOUTS].

Utilisez les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner l'entraînement de votre choix. Quand vous sélectionnez un entraînement, l'écran affiche le nom, la durée, la vitesse maximale, l'inclinaison maximale, ainsi qu'un profil des vitesses de l'entraînement. Appuyez sur la touche Entrée. Remarque : lorsqu'un entraînement de distance est sélectionné, la durée de l'entraînement n'apparaît pas à l'écran.

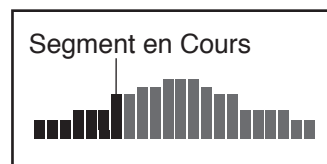
3. Démarrez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Démarrage [START] pour démarrer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur les premiers réglages de vitesse et d'inclinaison pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement prédéfini est divisé en segments. Un réglage de la vitesse et un réglage de l'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : le même réglage de la vitesse et/ou le même réglage de l'inclinaison peuvent être programmés pour plusieurs segments consécutifs.

Le profil affichera votre progression durant l'entraînement. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY] pour afficher le profil. Le segment clignotant du profil représente le 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 fait entendre et le prochain segment du profil se met à clignoter. Si un nouveau réglage de la vitesse et/ou de l'inclinaison est programmé pour le prochain segment, ce réglage clignote dans les affichages pendant quelques secondes et le tapis de course s'y ajuste automatiquement.



L'entraînement continuera de cette façon jusqu'à ce que le dernier segment du profil clignote à l'écran et jusqu'à la fin de celui-ci. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt.

Remarque : l'objectif de calorie pour chaque entraînement pour la perte de poids est une estimation de la quantité de calories que vous brûlerez au cours de la séance d'entraînement. La quantité réelle de calories que vous brûlerez dépendra de votre poids. En outre, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement, la quantité de calories que vous brûlerez sera affectée.

Si à un moment quelconque de l'entraînement, le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop faible, vous pouvez annuler manuellement celui-ci en appuyant sur les touches des Vitesses [SPEED] ou d'Inclinaisons [INCLINE] ; **cependant, lorsque le nouveau segment de l'entraînement démarre, le tapis de course s'ajuste automatiquement aux réglages de la vitesse et de l'inclinaison de ce segment.**

Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour redémarrer l'entraînement, appuyez sur la touche Démarrage ou sur la touche d'augmentation de Vitesse. La courroie mobile commencera alors à tourner à 1 mil/h. Dès que le prochain segment de l'entraînement débutera, le tapis de course se réglera automatiquement sur les réglages de la vitesse et d'inclinaison pour ce segment.

4. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez votre progression à l'écran.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 17.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, le cas échéant.

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 17.

6. Après avoir terminé vos exercices, enlevez la clé de la console.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 17.

COMMENT UTILISER LE MODE ENTRAÎNEMENT iFIT

Le module optionnel iFit Live permet à votre tapis de course de communiquer avec votre réseau sans fil et de déverrouiller de nouvelles fonctionnalités passionnantes. Par exemple, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de votre entraînement, et accéder à bien d'autres fonctions. **Pour acheter un module iFit Live, allez sur www.iFit.com ou appelez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel.** Vous devez avoir un module iFit Live pour pouvoir utiliser le mode d'entraînement iFit.

Pour utiliser le mode d'entraînement iFit, insérez le module iFit Live dans la console. Utilisez les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Entrée [ENTER], puis surlignez *IFIT TRAINING* (entraînement iFit). Appuyez sur la touche Entrée.

Pour plus d'informations sur le mode entraînement iFit, allez sur www.iFit.com. Remarque : pour utiliser un module iFit Live, vous devez avoir accès à un ordinateur possédant une connexion Internet ainsi qu'un port USB. Vous devez posséder votre propre réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b avec diffusion SSID activée (les réseaux cachés ne sont pas pris en charge). Vous aurez aussi besoin d'être membre d'iFit.com.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO STÉRÉO

Pour écouter de la musique ou des livres audio à travers les haut-parleurs stéréo de la console, vous devez brancher votre lecteur MP3, lecteur CD, ou tout autre lecteur audio personnel à la console. Localisez le câble audio et branchez-le dans le jack audio situé sur le côté de la console. Puis, branchez l'autre extrémité à un jack de votre lecteur MP3, lecteur CD, ou tout autre lecteur audio personnel. **Assurez-vous que le câble audio est bien branché.**

Ensuite, appuyez sur la touche Lecture [PLAY] de votre lecteur MP3, lecteur CD ou tout autre lecteur audio personnel. Puis, réglez le volume de votre lecteur audio personnel ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Volume [VOL] de la console.

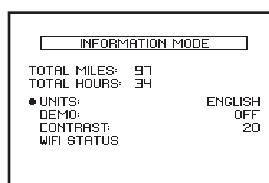
Si vous utilisez un lecteur CD et que le son saute, placez alors le lecteur sur le sol ou sur une autre surface plane au lieu de le mettre sur la console.

LE MODE D'INFORMATION

La console comporte un mode Informations qui conserve un suivi de la distance totale que la courroie mobile a parcourue et le nombre total d'heures de fonctionnement du tapis de course. Le mode Informations vous permet également de choisir entre miles et kilomètres pour mesurer la distance et pour activer ou désactiver le mode démo de l'écran. Vous pouvez aussi régler le niveau de contraste de l'écran et afficher l'état du module optionnel iFit Live.

Pour sélectionner de mode informations, maintenez enfoncée la touche Arrêt [STOP], introduisez la clé dans la console, puis relâchez la touche Arrêt. Quand le mode informations est sélectionné, les informations suivantes apparaissent à l'écran :

L'écran indiquera le nombre total de kilomètres parcourus par la courroie mobile ainsi que le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.



L'écran affichera l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche d'augmentation de Vitesse [SPEED]. Pour afficher la distance en miles, sélectionnez *ENGLISH*. Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez *METRIC*.

La console comporte un mode d'affichage démo que l'on utilise lorsque le tapis de course est exposé dans une boutique. Lorsque le mode démo est activé, la console fonctionne normalement quand vous branchez le cordon d'alimentation électrique, placez l'interrupteur d'alimentation en position réarmement, et insérez la clé dans la console. Néanmoins, lorsque vous enlevez la clé, les écrans demeurent allumés, bien que les touches ne fonctionnent pas. Si le mode démo est activé, le mot *ON* (activé) s'affiche à l'écran pendant la sélection du mode informations. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez sur la touche de diminution de Vitesse.

L'écran affichera également le niveau de contraste de l'écran. Pour régler le contraste de l'écran, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la touche Inclinaison [INCLINE].

L'écran indiquera si un accessoire est branché à la console. Si le module iFit Live est branché, l'écran affichera les mots *WIFI STATUS* (état de la wifi). Si un dispositif USB est branché, l'écran affichera les mots *USB STATUS* (état usb). Si rien n'est branché, l'écran affiche les mots *NO MODULE DETECTED* (aucun module détecté).

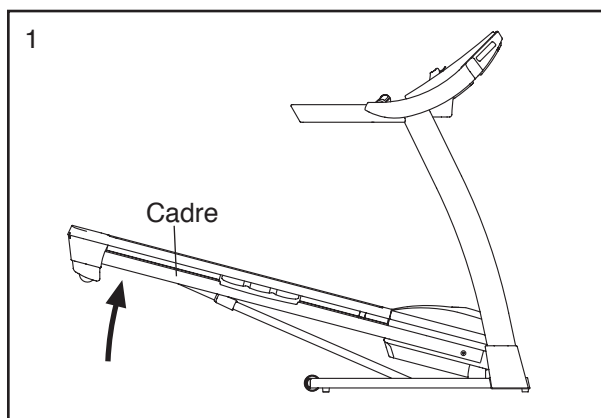
Pour quitter le mode informations, enlevez la clé de la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

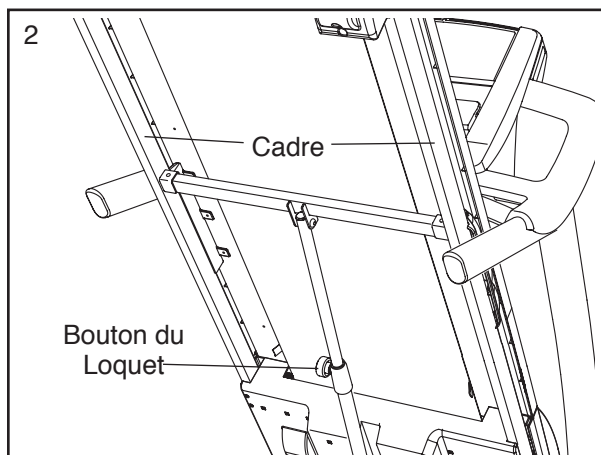
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur la position la plus basse avant de le plier. Puis, enlevez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever sans risque 20 kg pour redresser, abaisser, ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez fermement le cadre métallique 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. Soulevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet se verrouille en position de rangement. **ATTENTION** : assurez-vous que le bouton du loquet se verrouille.

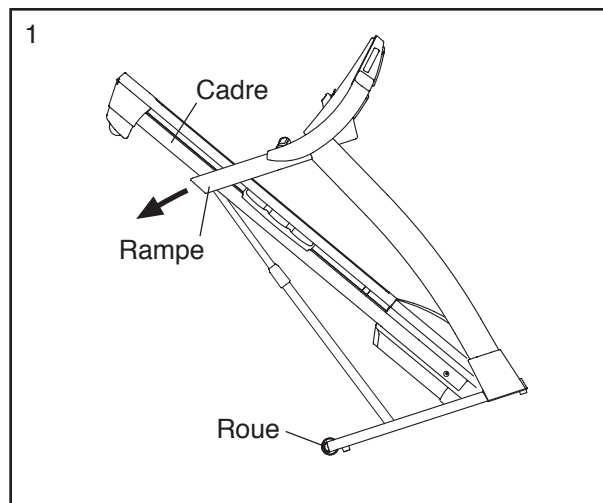


Afin de protéger le plancher ou la moquette, installez une natte sous le tapis de course. Évitez d'exposer le tapis de course directement à la lumière du soleil. Évitez de laisser le tapis de course en position de rangement sous des températures supérieures à 30° C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

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

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



2. Tirez en arrière sur la rampe jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roues, puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit désiré. **ATTENTION** : évitez de déplacer le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière ; évitez de tirer sur le cadre ; et évitez de déplacer le tapis de course sur une surface irrégulière.
3. Placez un pied contre une des roues, puis abaissez doucement le tapis de course.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. **Voir dessin 2.** Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course avec la main gauche. Tirez le bouton du loquet vers la droite ; si nécessaire, poussez légèrement le cadre vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas de quelques centimètres, puis relâchez le bouton du loquet.
2. **Reportez-vous au dessin 1 situé à gauche.** Tenez fermement le cadre métallique à deux mains, puis abaissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique, et évitez de laisser tomber le cadre. Pliez les jambes et gardez le dos droit.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

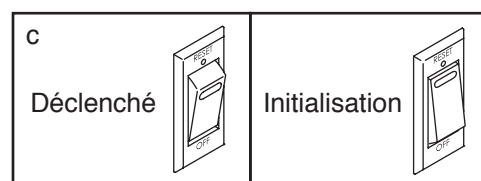
La plupart des problèmes rencontrés avec le tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme qui s'applique à votre situation puis suivez les étapes correspondantes. Si une assistance supplémentaire est nécessaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas

SOLUTION : a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un suppresseur de surtension et que le suppresseur de surtension est branché dans une prise aux normes de mise à la terre (voir page 14). Utilisez uniquement un suppresseur de surtension avec une prise unique, conforme à toutes les spécifications décrites à la page 14. **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 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 : a. Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur 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.

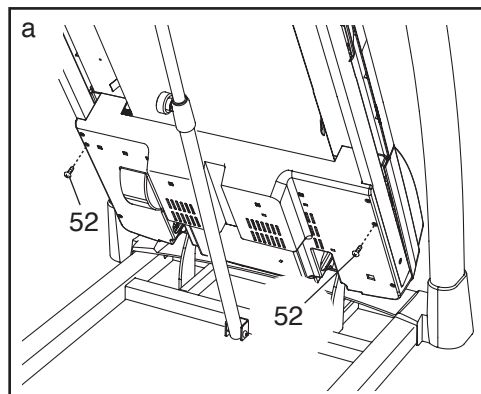
PROBLÈME : les affichages de la console restent allumés quand vous retirez la clé de la console

SOLUTION : a. 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 20 pour éteindre le mode démo.

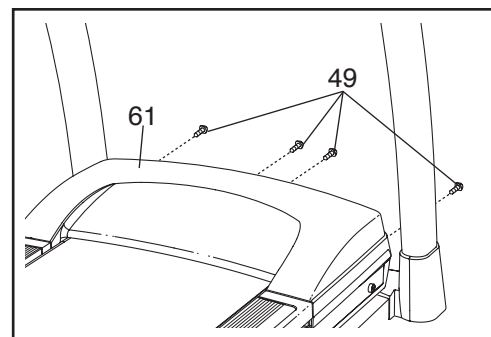
PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

SOLUTION : a. Enlevez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Pliez le tapis de course en position de rangement (reportez-vous à la section COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE à la page 21). Enlevez les deux Vis de #8 x 1/12" (52).

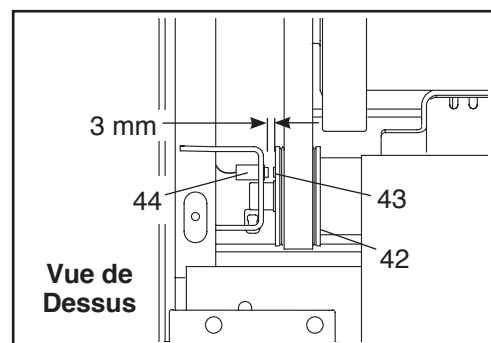
Puis, abaissez le tapis de course (reportez-vous à la section COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 21).



Enlevez les quatre Vis de #8 x 1" (49), puis ôtez doucement le Capot du Moteur (61).



Localisez le Détecteur Magnétique (44) et l'Aimant (43) situés sur le côté gauche de la Poulie (42). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Détecteur Magnétique. **Assurez-vous que l'intervalle entre l'Aimant et le Détecteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, déplacez légèrement le Capteur Magnétique en utilisant le tournevis pour écrous à fente. Remplacez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des quatre Vis de #8 x 1" (non illustrées) et des deux Vis de #8 x 1 1/2" (non illustrées), Faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour trouver une lecture correcte de la vitesse.



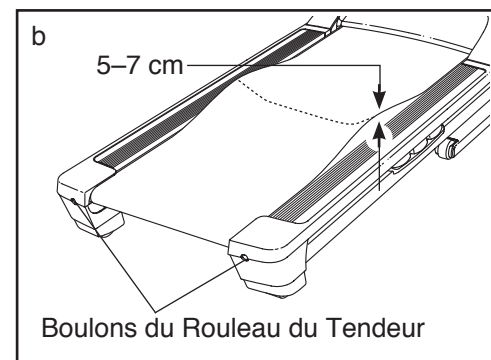
PROBLÈME : le changement d'inclinaison du tapis de course ne s'effectue pas correctement.

SOLUTION : a. Maintenez enfoncée la touche Arrêt [STOP] ainsi que la touche d'augmentation de Vitesse [SPEED], introduisez la clé dans la console, puis relâchez la touche Arrêt ainsi que la touche d'augmentation de Vitesse. Appuyez sur la touche Arrêt et ensuite appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de Inclinaison [INCLINE]. Le tapis de course s'élèvera automatiquement au niveau maximum d'inclinaison puis retournera au niveau minimum. Ceci permettra un réétalonnage du système d'inclinaison. Si l'inclinaison ne se calibre pas, appuyez sur la touche Arrêt, puis appuyez à nouveau sur la touche d'augmentation ou de diminution de Inclinaison. Lorsque l'inclinaison a été calibrée, enlevez la clé de la console.

PROBLÈME : la courroie mobile ralentit lorsque vous marchez dessus.

SOLUTION : a. N'utilisez que des limiteurs de surtension à sortie unique conformes à toutes les spécifications décrites à la page 14.

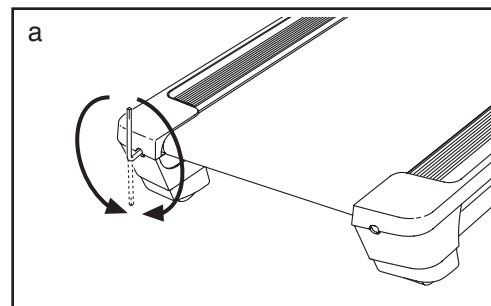
b. Si la courroie mobile est trop tendue, la performance du tapis de course risque de diminuer et la courroie mobile risque de s'endommager. Enlevez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. A l'aide de la clé hexagonale, tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et d'un quart de tour, les deux boulons du rouleau du tendeur. Lorsque la courroie mobile est correctement tendue, vous devriez être capable de soulever chaque bord de la courroie mobile de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Veillez à maintenir la courroie mobile centrée. Puis, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le procédé jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



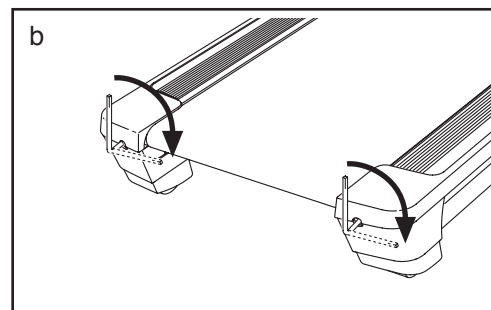
c. Si la courroie mobile continue à ralentir lorsque vous marchez dessus, reportez-vous à la page de couverture du manuel.

PROBLÈME : la courroie mobile se désaxe ou glisse lorsque vous marchez dessus.

SOLUTION : a. Si la courroie mobile n'est pas centrée, enlevez d'abord la clé, puis **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau du tendeur gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un demi tour ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez le boulon du rouleau du tendeur gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'un demi tour. Veillez à ne pas trop tendre la courroie mobile. Puis, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le procédé jusqu'à ce que la courroie mobile soit recentrée.



b. Si la courroie mobile glisse lorsque vous marchez dessus, enlevez d'abord la clé puis **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. A l'aide de la clé hexagonale, tournez dans le sens des aiguilles d'une montre et d'un quart de tour, les deux boulons du rouleau du tendeur. Si la courroie mobile est correctement tendue, vous devriez être capable de soulever chaque bord de la courroie mobile de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Veillez à maintenir la courroie mobile centrée. Puis, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez doucement sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le procédé jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



PROBLÈME : l'écran de la console a des lignes qui le traversent

SOLUTION : a. Sides lignes apparaissent à l'écran de la console, reportez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 20, puis réglez le niveau de contraste de l'écran.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle NTL08009.3 R0611A

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 #8 x 1/2"	46	1	Courroie du Moteur de Traction
2	4	Vis Auto-perçante #8 x 1"	47	1	Moteur de Traction
3	1	Boulon 3/8" x 2"	48	1	Courroie Mobile
4	6	Boulon de Renforcement 5/16" x 1 1/2"	49	8	Vis #8 x 1"
5	4	Boulon de Renforcement 5/16" x 3/4"	50	1	Repose-Pied Droit
6	1	Boulon de Renforcement du Loquet 3/8" x 2 1/4"	51	1	Loquet de Rangement
7	2	Boulon de Renforcement 3/8" x 5 1/2"	52	2	Vis #8 x 1 1/2"
8	2	Boulon de Renforcement 1/4" x 1/2"	53	1	Support du Système Électronique
9	8	Rondelle Étoilée 5/16"	54	1	Contrôleur
10	8	Écrou 3/8"	55	1	Cadre
11	6	Rondelle Étoilée 3/8"	56	1	Rouleau du Tendeur
12	2	Rondelle Étoilée 1/4"	57	1	Pied du Cadre Droit
13	1	Barre Transversale du Détecteur du Rythme Cardiaque	58	1	Pied du Cadre Gauche
14	28	Vis #8 x 3/4"	59	1	Clé Hexagonale
15	2	Boulon 1/4" x 2 1/2"	60	1	Clé Hexagonale 5/32"
16	2	Boulon 3/8" x 1 3/4"	61	1	Capot du Moteur
17	11	Vis Épaulée #8 x 1/2"	62	3	Fil de Terre du Détecteur du Cardiaque
18	10	Vis #12 x 1/2"	63	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Élévation
19	4	Vis du Guide de la Courroie	64	2	Bague d'Espacement du Cadre
20	2	Boulon du Moteur de Traction	65	1	Cadre d'Élévation
21	4	Boulon 3/8" x 2 1/8"	66	1	Moteur d'Inclinaison
22	2	Boulon 3/8" x 1 1/8"	67	2	Boulon 3/8" x 3"
23	4	Boulon 5/16" x 1 1/4"	68	2	Monture du Capot
24	1	Boulon du Rouleau de Traction	69	1	Panneau Ventral
25	2	Rondelle Plate 1/4"	70	1	Interrupteur d'Alimentation
26	2	Rondelle de Verrouillage 1/4"	71	1	Cordon d'Alimentation
27	2	Écrou en U	72	2	Passe-Fil
28	6	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	73	1	Câble du Moteur d'Élévation
29	2	Écrou de Blocage 3/8"	74	2	Attache Flexible
30	4	Écrou à Collet 5/16"	75	1	Attache 15 1/2"
31	2	Boulon de Renforcement 3/8" x 2 1/4"	76	7	Attache 8"
32	1	Rondelle Étoilée 1/4"	77	2	Embout de la Rampe
33	2	Rondelle Étoilée #8	78	1	Rampe Gauche
34	4	Vis à Tête Bombée #8 x 1"	79	1	Rampe Droite
35	1	Repose-Pied Gauche	80	2	Pince de la Console
36	2	Bague d'Espacement du Pied de la Base	81	1	Cadre de la Console
37	2	Amortisseur de la Plateforme	82	1	Montant Gauche
38	1	Plateforme de Marche	83	1	Montant Droit
39	2	Guide de la Courroie	84	1	Couvercle de la Base
40	1	Couvercle du Repose-Pied Gauche	85	1	Fil du Montant
41	1	Couvercle du Repose-Pied Droit	86	1	Couvercle Externe du Montant Droit
42	1	Rouleau de Traction/Poulie	87	1	Couvercle Externe du Montant Gauche
43	1	Aimant	88	1	Couvercle Interne du Montant Droit
44	1	Détecteur Magnétique	89	2	Autocollant d'Avertissement
45	1	Pince du Détecteur Magnétique	90	1	Couvercle Interne du Montant Gauche
			91	2	Boulon de Renforcement 1/4" x 1 3/4"
			92	4	Pied de la Base

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
93	1	Câble Audio	105	1	Porte d'accès
94	1	Base	106	1	Barre du Détecteur du Rythme Cardiaque
95	2	Roue	107	1	Barre Transversale du Cadre
96	4	Bague d'Espacement de la Roue	108	2	Bague du Moteur d'Inclinaison
97	2	Boulon de Renforcement 3/8" x 3 3/4"	109	4	Pince du Capot
98	1	Clé/Pince	110	1	Autocollant d'Avertissement du Loquet
99	8	Attache de Fil	111	1	Autocollant d'Avertissement du Site
100	1	Console	112	1	Attache de Serrage de Fil
101	1	Plateau à Accessoires Gauche	113	4	Vis Auto-perçante #8 x 3/4"
102	1	Base de la Console	114	4	Petit Amortisseur de Plateforme
103	1	Logement de Module	*	—	Manuel de l'Utilisateur
104	1	Plateau à Accessoires Droit			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle NTL08009.3 R0611A

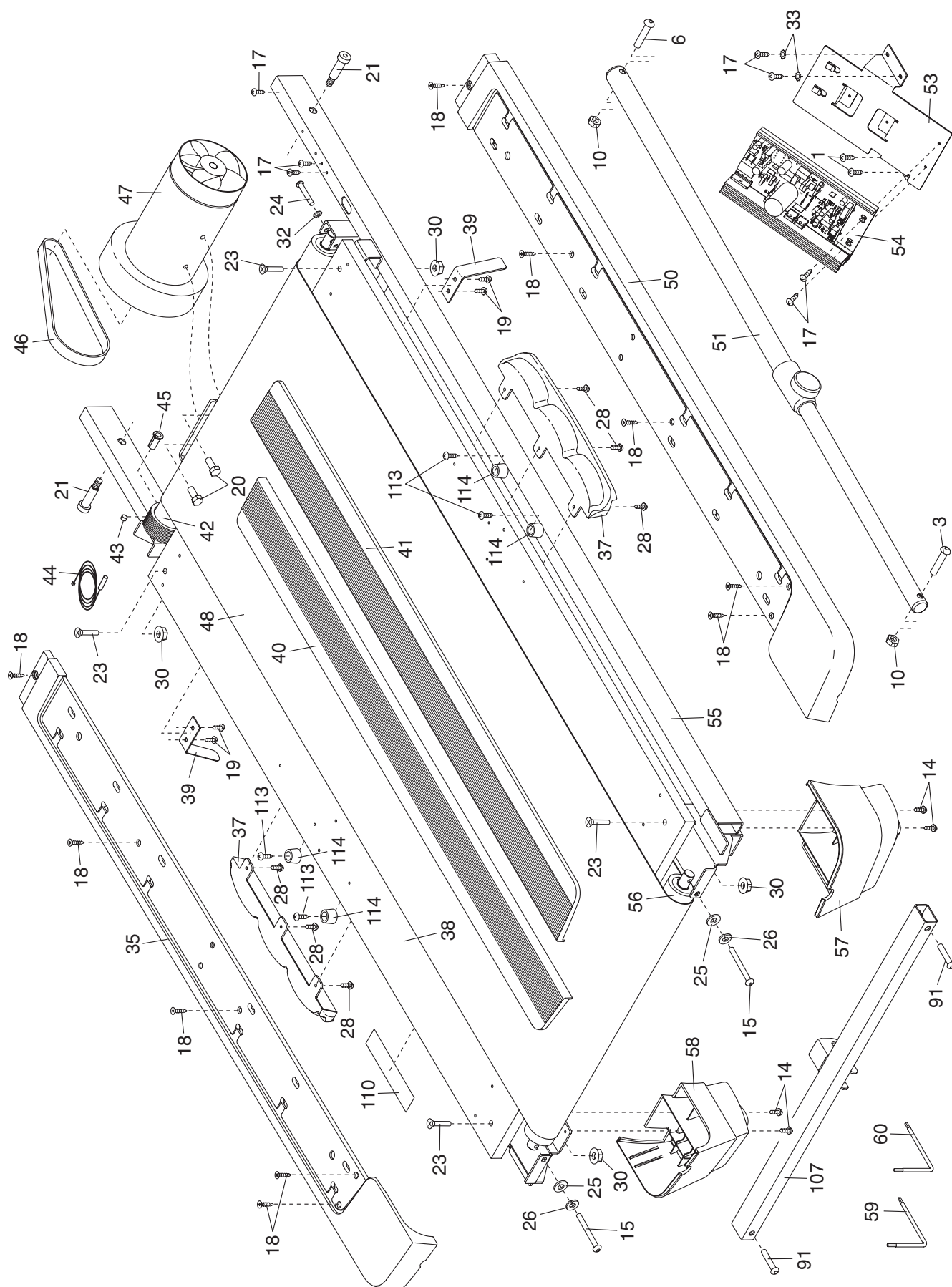


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle NTL08009.3 R0611A

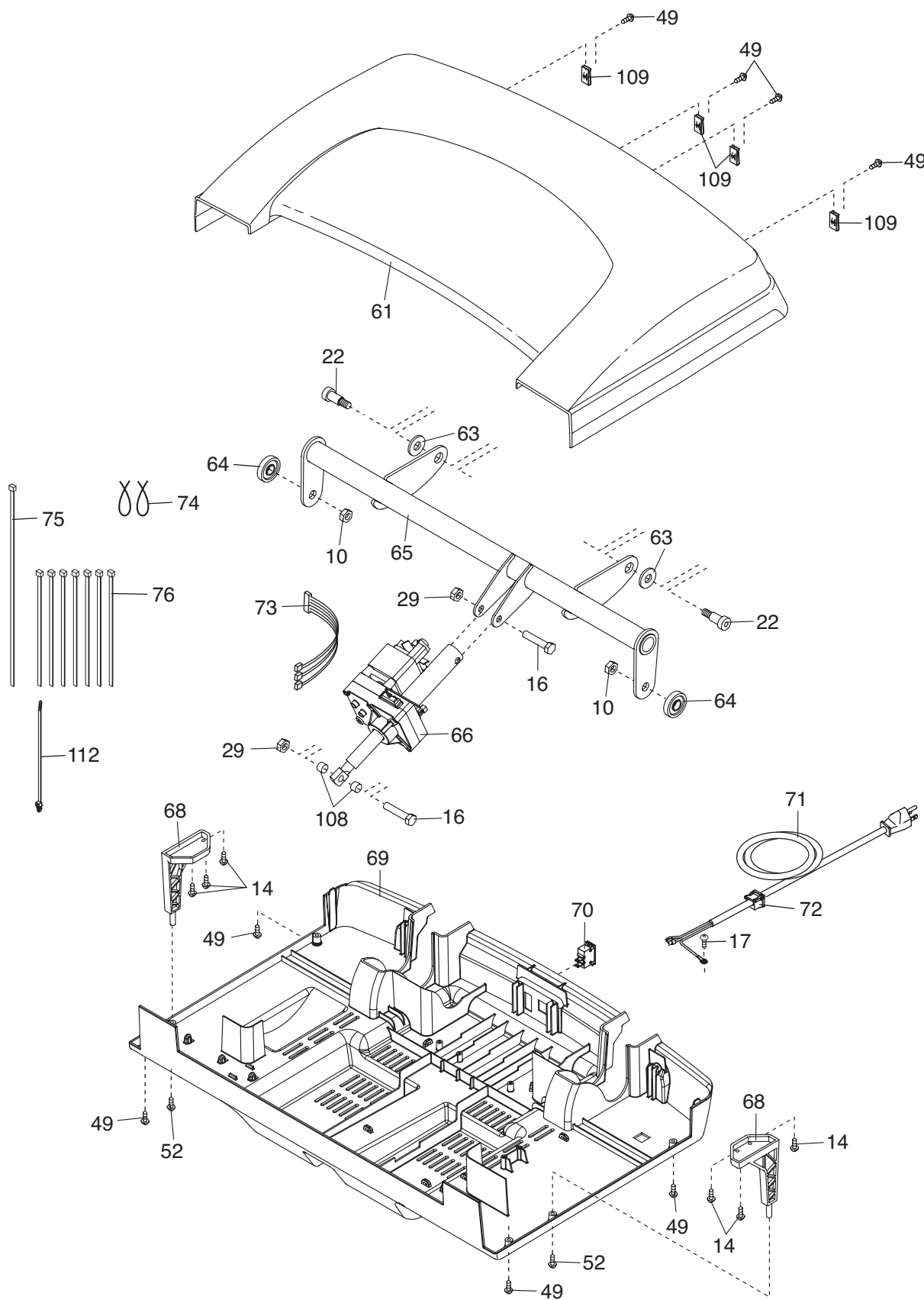


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle NTL08009.3 R0611A

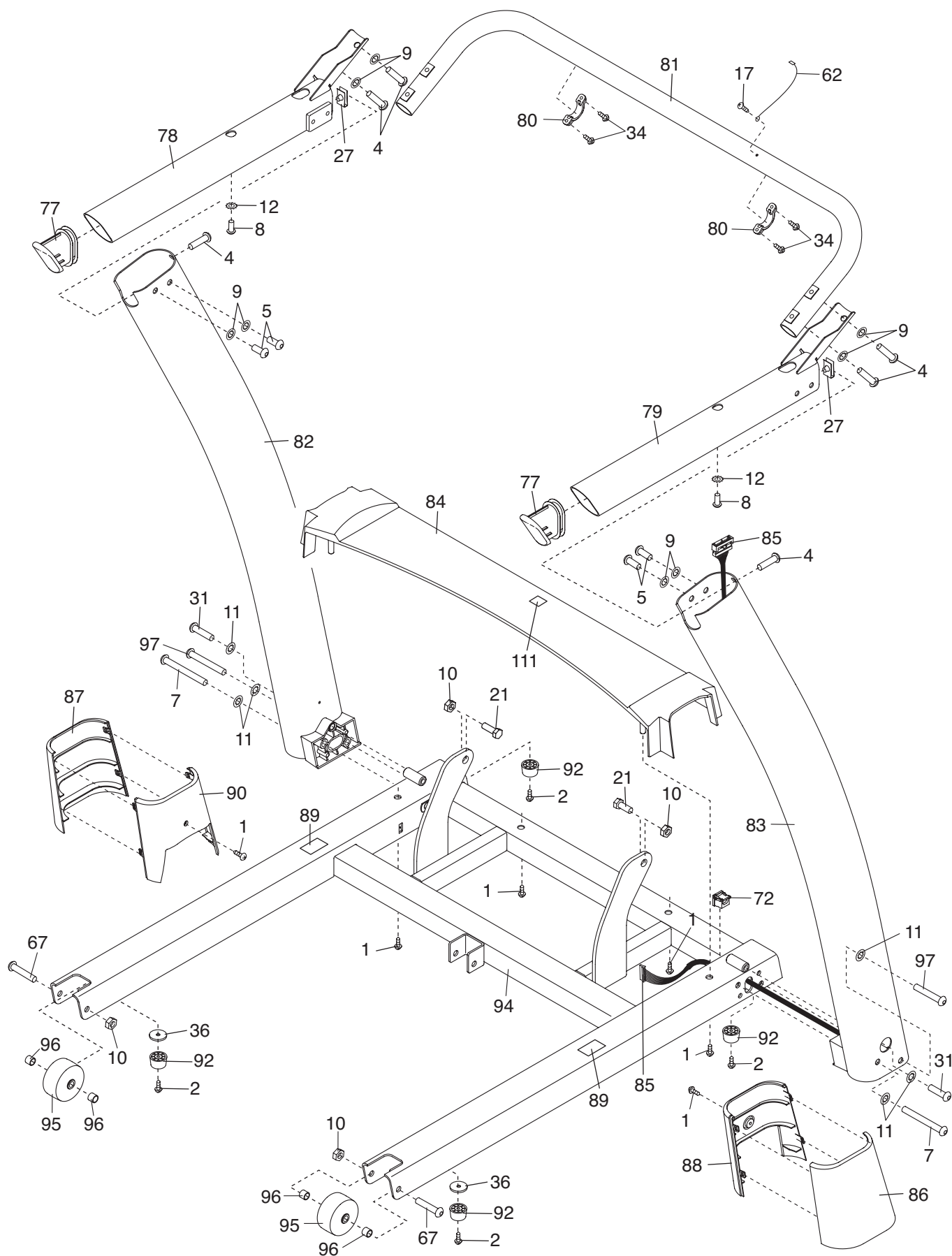
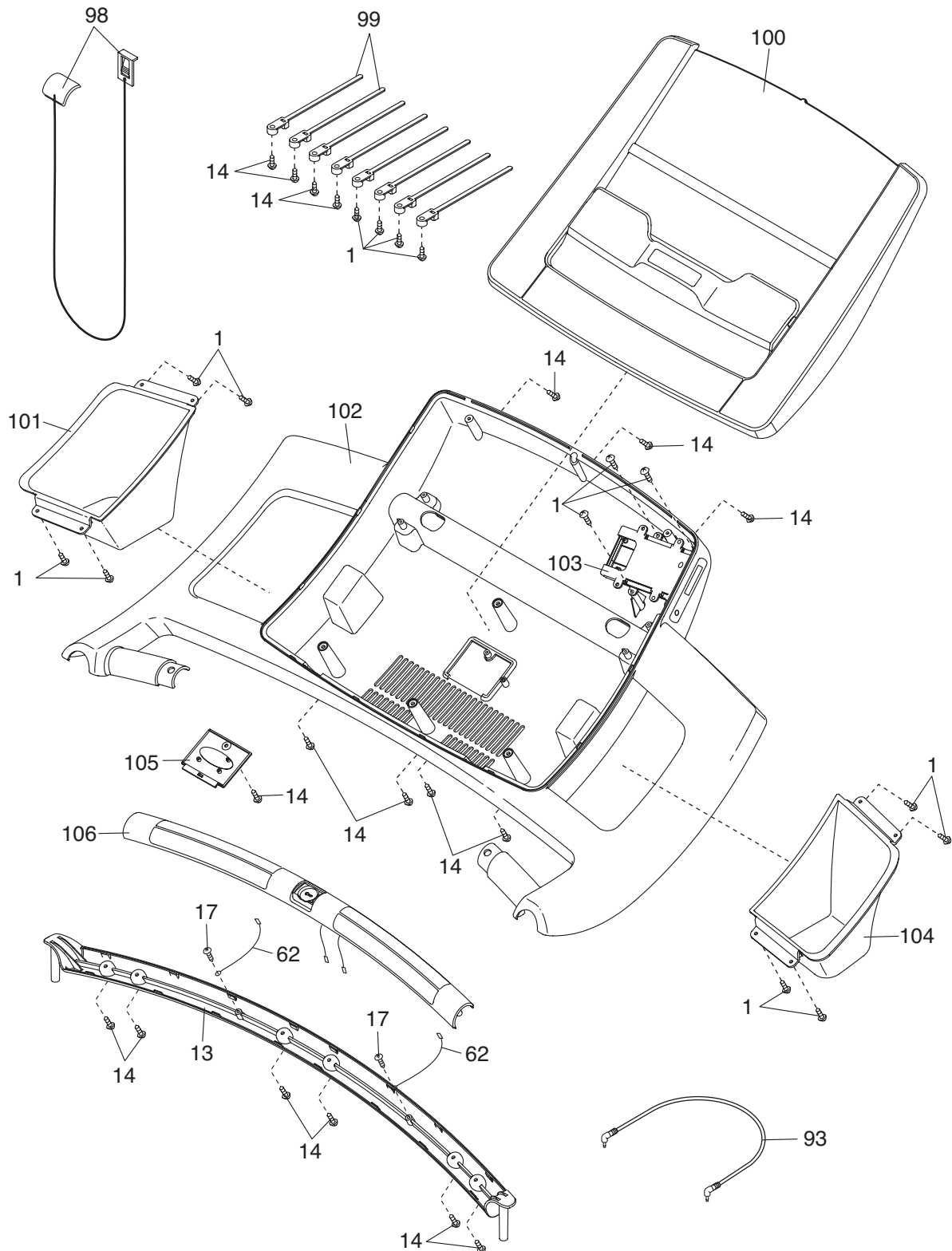


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N°. du Modèle NTL08009.3 R0611A



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)

GARANTIE LIMITÉE

ICON Health & Fitness, 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 et le moteur de traction sont garantis à vie. Les pièces sont garanties pendant deux (2) ans à compter de la date d'achat. La main d'œuvre est garantie pendant un (1) an à 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 provinces 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 provinces 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