

NordicTrack[®]

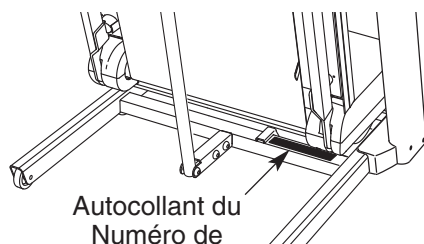
Avec une Station Universelle pour iPod

C 2500

N°. du Modèle NTL09007.0

N°. de Série _____

Notez le numéro de série sur la ligne ci-dessus comme référence.



Autocollant du
Numéro de
Série

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 À 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).

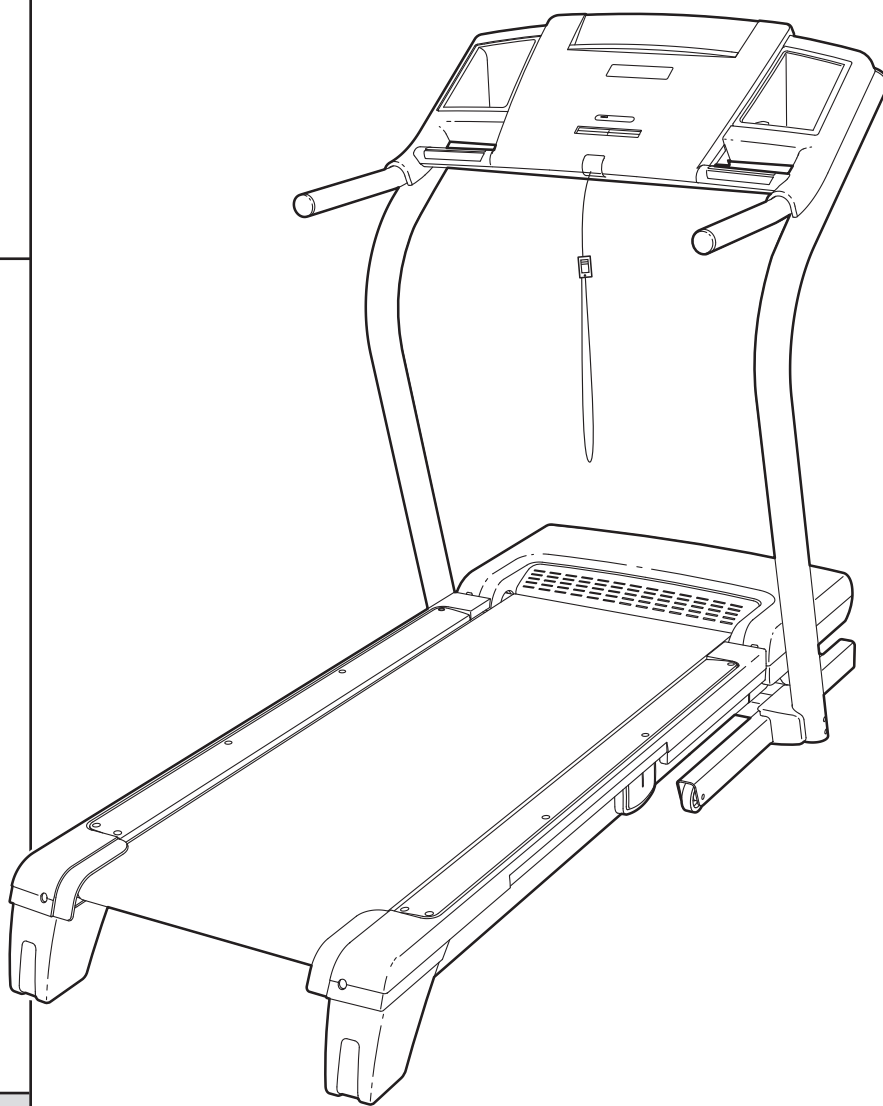
OU PAR COURRIEL:

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

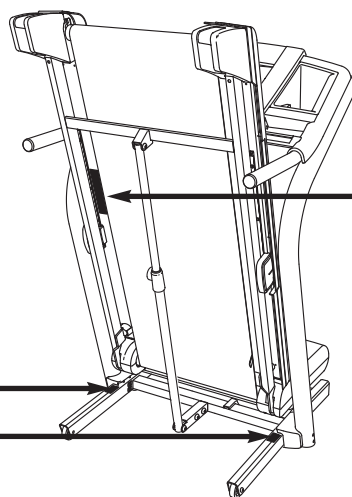
www.nordictrack.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	12
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 LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants illustrés ont été apposés sur le tapis de course. **Si les autocollants sont manquants ou illisibles, appelez le numéro sur la page de couverture de ce manuel et commandez un autocollant de rechange gratuit. Collez l'autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



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

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

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ ATTENTION : 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. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Tout particulièrement les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes qui ont 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 selon les usages décrits.
4. Installez le tapis de course sur une surface plate avec au moins 2,4 m d'espace derrière le tapis de course et 0,6 m de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis de course.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis de course dans un garage ou 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 pas supporter plus de 147 kg.
9. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Les vêtements de sport 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. Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 12) dans un éliminateur de surtensions (non-inclus) et branchez l'éliminateur de surtensions dans un circuit mis à terre capable de supporter 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur ce circuit. N'utilisez pas de rallonge.
12. Utilisez seulement un suppresseur de surtensions à prise unique qui satisfait toutes les spécifications décrites à la page 12.
13. L'inobservation de cette recommandation pourrait résulter en un bris du système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile de marche pourrait accélérer, ralentir ou s'arrêter subitement ce qui pourrait occasionner une chute et des blessures graves.
14. Ne placez pas le cordon d'alimentation et le suppresseur de surtension près d'une source de chaleur.
15. Ne déplacez jamais la courroie mobile quand l'appareil est à l'arrêt. 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. (Voir LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 26 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
16. Veuillez lire attentivement les procédures d'arrêt d'urgence et les tester avant d'utiliser le tapis de course (reportez-vous au COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 14).

17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez-vous toujours aux rampes quand vous utilisez le tapis de course.
18. Le tapis de course peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
19. Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
20. Ne laissez jamais le tapis de course sans surveillance quand il est allumé. Retirez toujours la clé de la console, débranchez le cordon d'alimentation et placez le coupe-circuit Remise à zéro/Éteint sur la position Éteint quand le tapis de course n'est pas utilisé. (Voir le schéma page 5 pour l'emplacement de le coupe-circuit).
21. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis de course avant que ce dernier ne soit assemblé. (Référez-vous à L'ASSEMBLAGE à la page 6, et COMMENT Plier et DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 24.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis de course, vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté.
22. Quand vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.
23. N'insérez pas d'objet dans les ouvertures du tapis de course.
24. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
25. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
26. Ce tapis de course est conçu pour un usage à titre personnel. Le tapis de course ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

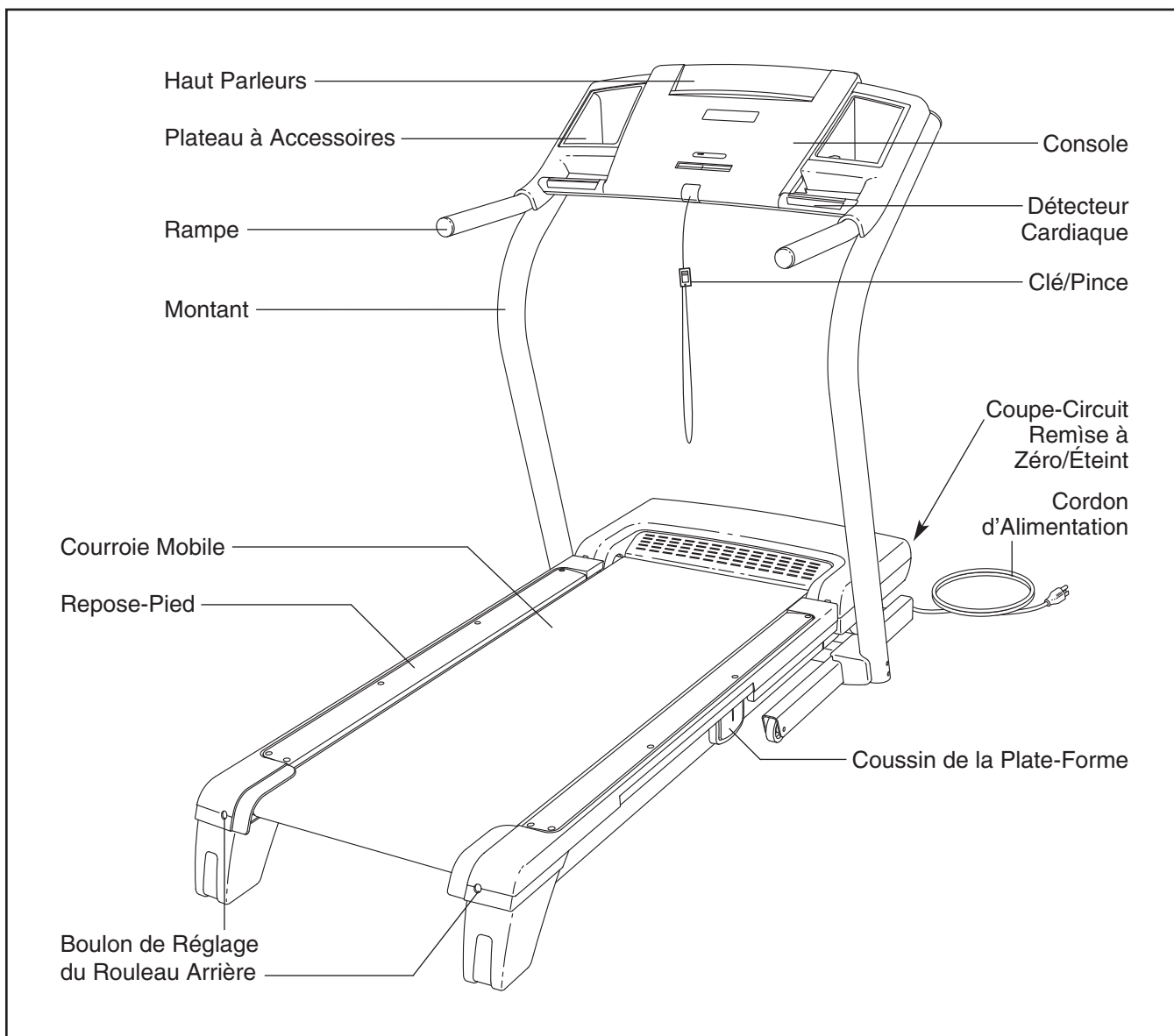
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course NordicTrack® C2500 avec Station Universelle pour iPod. Le tapis de course C2500 offre un éventail impressionnant de fonctionnalités pour rendre vos exercices à la maison plus agréables et efficaces. De plus, lorsque que vous ne vous exercez pas, le tapis de course C2500 peut être plié prenant ainsi moins d'espace (la moitié) que les autres tapis de course.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions

concernant cet appareil, voir la page de couverture de ce manuel. Pour mieux nous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement).

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



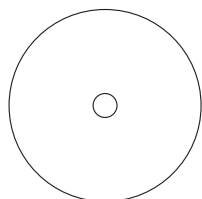
ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et enlevez les emballages ; ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis de course.

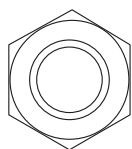
Remarque : le dessous de la courroie mobile du tapis de course est enduit d'un lubrifiant très efficace. Il se peut que durant l'expédition une petite quantité de lubrifiant soit transférée sur le dessus de la courroie mobile ou sur le carton d'emballage. Ceci n'affecte pas la performance du tapis de course. S'il y a du lubrifiant sur la courroie mobile, nettoyez avec un chiffon doux et un détergent non-abrasif.

L'assemblage requiert les clés hexagonales incluses  **et votre propre tournevis cruciforme**  , **une clé à molette**  , **pince à becs**  , **et un maillet en caoutchouc**  .

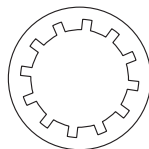
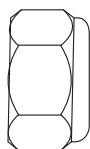
Identifiez les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma se réfère au numéro de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après la parenthèse est la quantité requise pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez si les pièces sont déjà attachées. Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage. Des pièces supplémentaires peuvent avoir été incluses. Des pièces supplémentaires peuvent avoir été incluses.**



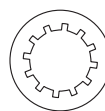
Bague d'Espacement
du Coussin de la Base
(13)–2



Écrou de 3/8" (8)–3



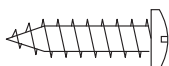
Rondelle Étoilée
de 3/8" (9)–4



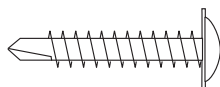
Rondelle Étoilée
de 5/16" (10)–4



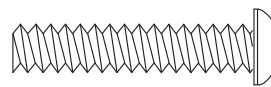
Rondelle Étoilée
de 1/4" (33)–2



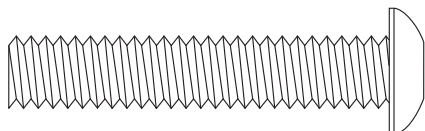
Vis de #8 x 3/4" (1)–4



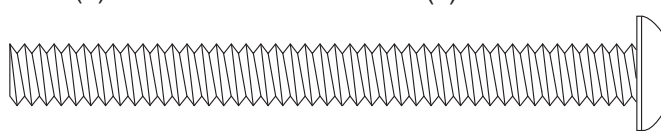
Vis Autoperçante
de #8 x 1" (2)–4



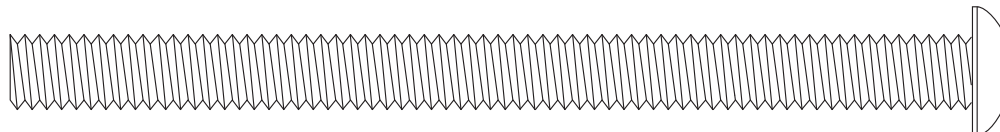
Boulon de 1/4" x 1 1/4"
(5)–2



Boulon de 3/8" x 2" (4)–3



Boulon de 5/16" x 3 1/4" (7)–4



Boulon de 3/8" x 5" (6)–4

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

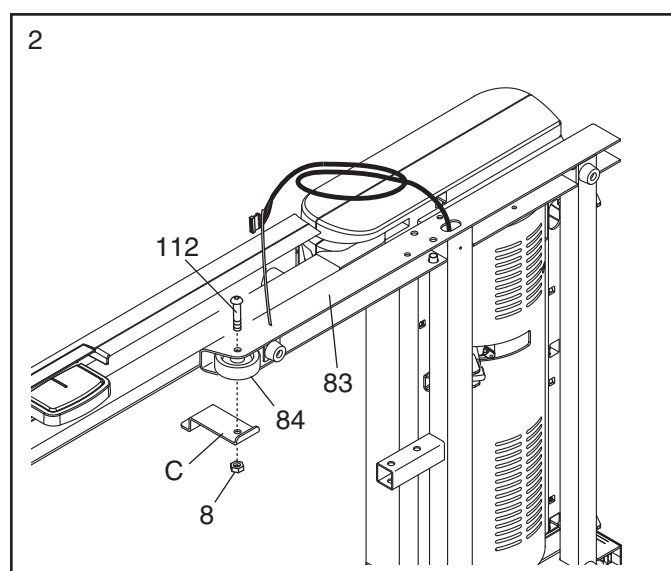
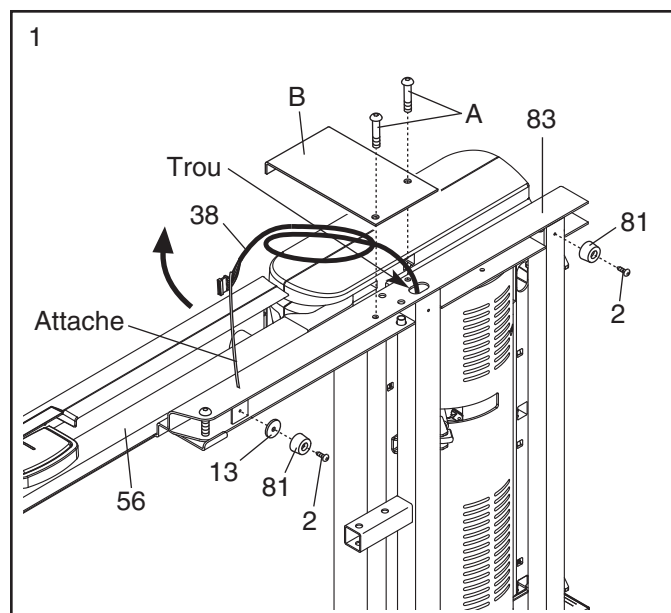
Avec l'aide d'une deuxième personne, posez doucement le tapis de course sur son côté gauche. Pliez partiellement le Cadre (56) de manière à ce que le tapis de course soit plus stable ; **ne pliez pas encore complètement le Cadre.**

Retirez et jetez les deux boulons (A) indiqués ainsi que le support de transport (B).

Coupez les attaches qui maintiennent le Fil du Montant (38) sur la Base (83). Localisez l'attache dans le trou indiqué sur la Base puis, utilisez l'attache pour tirer le Fil du Montant hors du trou.

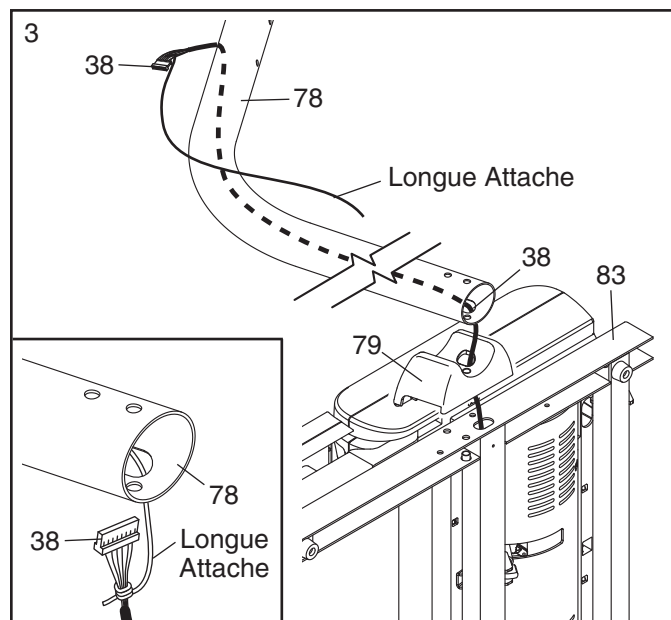
Attachez un Coussin de la Base (81) sur la Base (83) à l'endroit indiqué à l'aide d'une Bague d'Espacement du Coussin de la Base (13) et d'une Vis Autoperçante de #8 x 1" (2). Ensuite, attachez un autre Coussin de la Base (81) avec une Vis Autoperçante de #8 x 1" (2) uniquement.

2. Retirez l'Écrou de 3/8" (8), le Boulon à Épaulement de 3/8" x 2" (112), et le support de transport (C) de la Base (83). Attachez une Roue (84) à l'aide du Boulon et de l'Écrou que vous venez de retirer. **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; la Roue doit pouvoir tourner librement.** Jetez le support de transport.



3. Identifiez le Montant Droit (78) et la Bague d'Espacement du Montant Droit (79) sur lequel se trouvent des autocollants. Enfilez le Fil du Montant (38) dans la Bague d'Espacement du Montant Droit, comme illustré

Référez-vous au schéma en encadré. Attachez la longue attache qui se trouve sur le Montant Droit (78) autour de l'extrémité du Fil du Montant (38). Avec l'aide d'une deuxième personne, placez le Montant Droit près de la Base (83). Ensuite, tirez l'autre extrémité du long fil jusqu'à ce que le Fil du Montant soit enfilé dans toute la longueur du Montant Droit.



4. Placez la Bague d'Espacement du Montant Droit (79) sur la Base (83). **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (38).** Avec l'aide d'une deuxième personne, insérez deux Boulons de 3/8" x 5" (6) avec deux Rondelles Etoilées de 3/8" (9) dans le Montant Droit (78) puis, placez le Montant Droit dans la Bague d'Espacement du Montant Droit. Si nécessaire, utilisez un maillet en caoutchouc sur le Montant Droit pour vous assurer que le Montant est complètement enfoncé dans la Bague.

Serrez les Boulons de 3/8" x 5" (6) à main ; **ne serrez pas encore complètement les Boulons.**

Enfoncez un Embout de la Base (80) dans la Base (83).

5. Avec l'aide d'une deuxième personne, posez délicatement le tapis de course sur son côté droit. Pliez partiellement le Cadre (56) de manière à ce que le tapis de course soit plus stable ; **ne pliez pas encore complètement le Cadre.**

Retirez et jetez les deux boulons (A) indiqués ainsi que le support de transport (B).

Attachez un Coussin de la Base (81) sur la Base (83) à l'endroit indiqué, avec une Vis Auto-perçante de #8 x 1" (2) et une Bague d'Espacement du Coussin de la Base (13). Ensuite, attachez l'autre Coussin de la Base (81) avec une Vis Auto-perçante de #8 x 1" (2) uniquement.

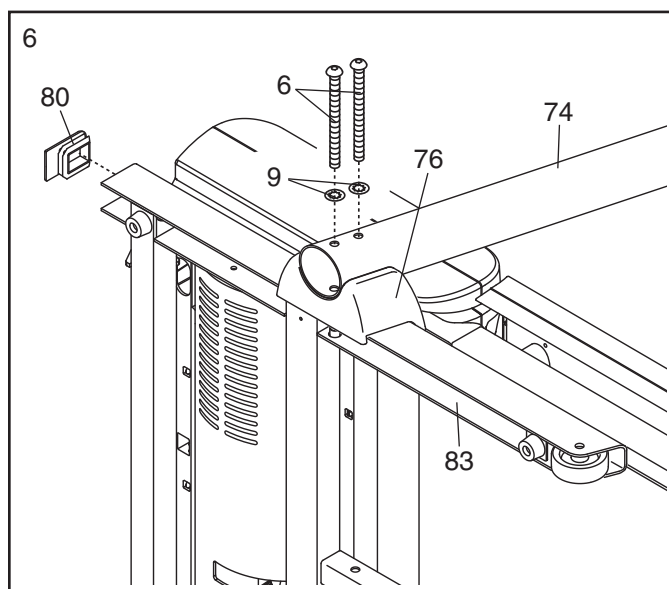
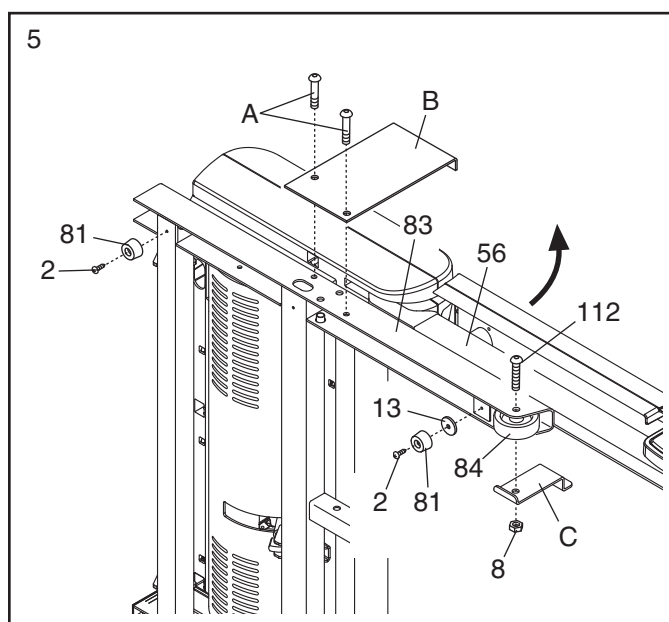
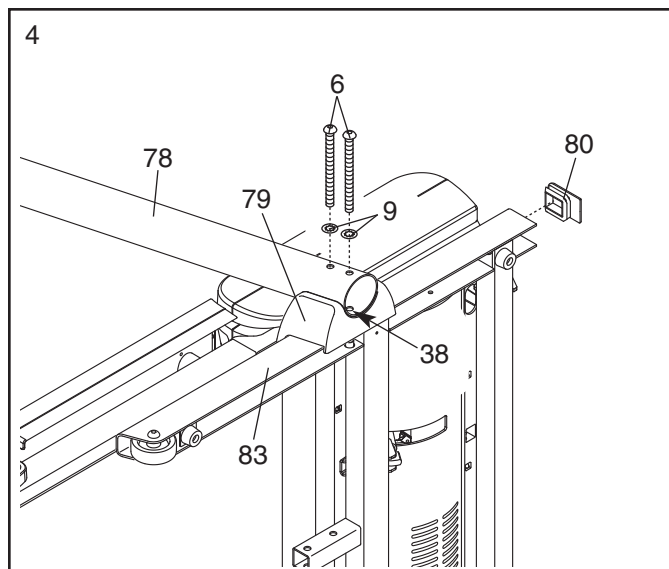
Retirez l'Écrou de 3/8" (8), le Boulon à Épaulement de 3/8" x 2" (112), et le support de transport (C) de la Base (83). Attachez une Roue (84) à l'aide du Boulon et de l'Écrou que vous venez de retirer. Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; **la Roue doit pouvoir tourner librement.** Jetez le support de transport.

6. Placez la Bague d'Espacement du Montant Gauche (76) sur la Base (83). Avec l'aide d'une deuxième personne, enfoncez deux Boulons de 3/8" x 5" (6) avec deux Rondelles Etoilées de 3/8" (9) dans le Montant Gauche (74) puis, placez le Montant Gauche dans la Bague d'Espacement du Montant Gauche. Si nécessaire, utilisez un maillet en caoutchouc pour vous assurer que le Montant Gauche est complètement enfoncé dans la Bague.

Serrez les Boulons de 3/8" x 5" (6) à main ; **ne serrez pas encore complètement les Boulons.**

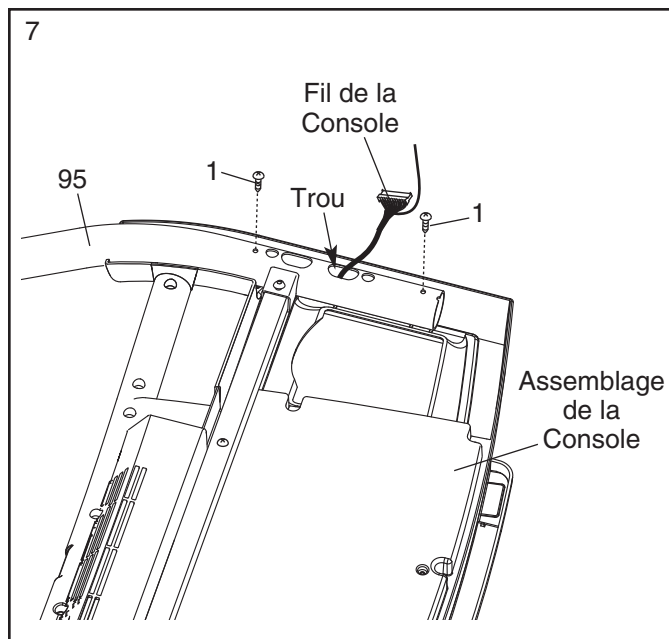
Enfoncez un Embout de la Base (80) dans la Base (83).

Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez le tapis de course de manière à ce que la Base (83) soit à plat sur le sol.



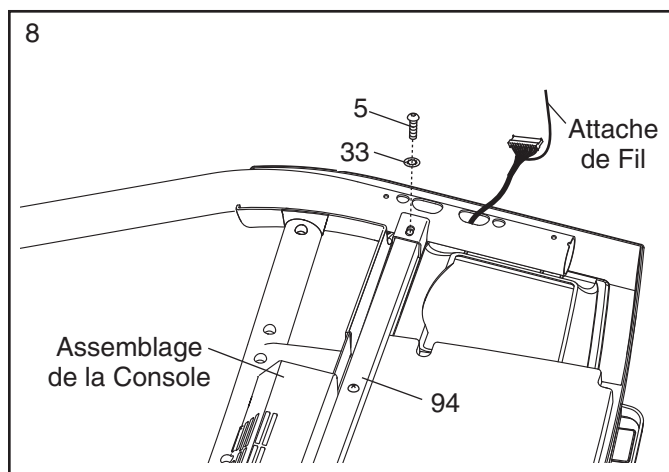
7. Placez l'assemblage de la console, face vers le bas, sur une surface douce pour éviter de la rayer. Tenez la Rampe Droite (95) proche de l'assemblage de la console. Ensuite, insérez le fil de la console dans le grand trou sur la Rampe Droite puis, sortez-le par le haut, comme illustré. Si nécessaire, utilisez des pinces à bec pour sortir le fil de la console.

Attachez la Rampe Droite (95) et la Rampe Gauche (non-illustrée) à l'aide de quatre Vis de #8 x 3/4" (1) (deux sont illustrées). **Faites attention de ne pincer aucun fil. Vissez les quatre Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**



8. Serrez un Boulon de 1/4" x 1 1/4" (5) avec une Rondelle Etoilée de 1/4" (33) dans le support et la Barre Transversale de la Rampe (94) de chaque côté de l'assemblage de la console (seul un côté est illustré).

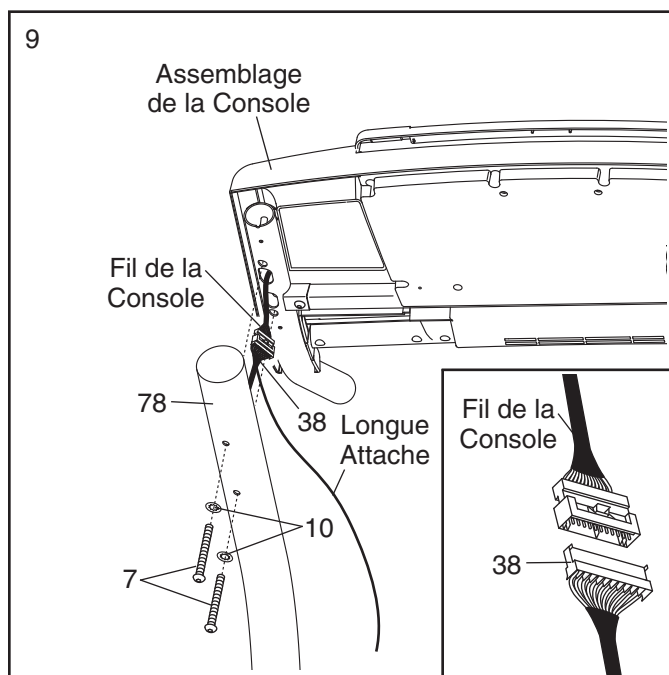
Retirez l'attache de fil du fil de la console.



9. Retirez le Fil du Montant (38) de longue attache.

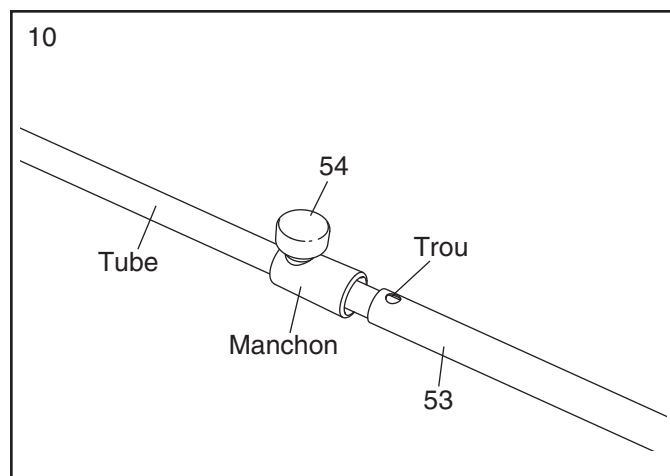
Demandez à une deuxième personne de tenir l'assemblage de la console proche du Montant Droit (78) et du Montant Gauche (non-illustré). Branchez le Fil du Montant (38) dans le fil de la console. **Référez-vous au schéma en encadré. Les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ETRE ENDOMMAGÉE QUAND ELLE EST ALLUMÉE.**

Attachez l'assemblage de la console sur le Montant Droit (78) et le Montant Gauche (non-illustré) à l'aide de quatre Boulons de 5/16" x 3 1/4" (7) et quatre Rondelles Etoilées de 5/16" (10) (seules deux sont illustrées). **Faites attention de ne pas pincer les fils.**



Voir les étapes 4 et 6. Serrez les quatre Boulons de 3/8" x 5" (6).

10. Identifiez le Loquet de Rangement (53). Retirez l'attache sur l'extrémité du tube. Assurez-vous que le manchon est glissé sur le trou et que le Bouton de Loquet (54) est verrouillé dans le trou. **Tirez le manchon pour vous assurer qu'il est verrouillé en place.**



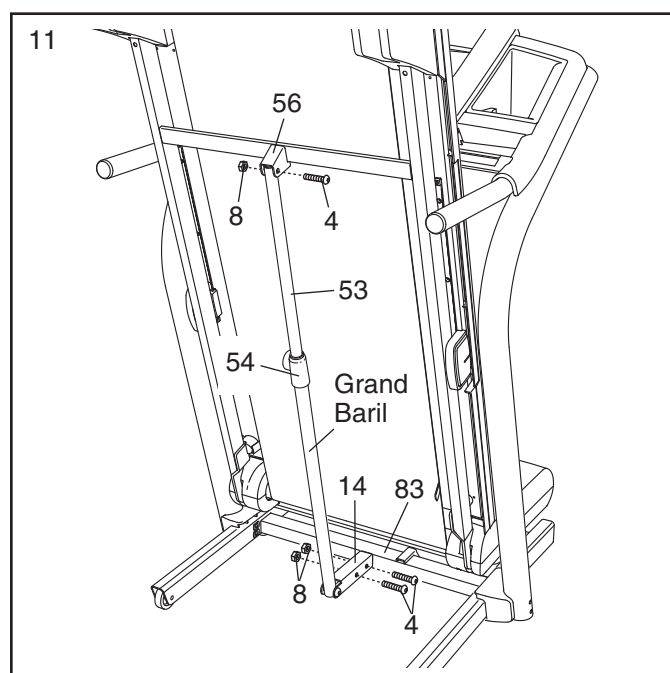
11. Soulevez le Cadre (56) jusqu'à la position illustrée. **Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de cette étape.**

Orientez le Loquet de Rangement (53) de manière à ce que le grand baril et le Bouton du Loquet (54) soient dans la position illustrée.

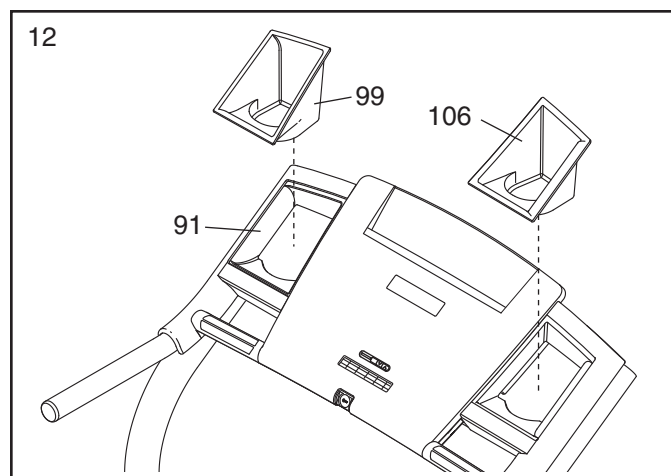
Attachez le Support du Loquet (14) et le Loquet de Rangement (53) sur la Base (83) à l'aide de deux Boulons de 3/8" x 2" (4) et deux Écrous de 3/8" (8).

Attachez la partie supérieure du Loquet de Rangement (53) sur le support sur le Cadre (56) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (4) et d'un Écrou de 3/8" (8). Remarque : il sera peut-être nécessaire de bouger le Cadre vers l'avant ou vers l'arrière pour aligner le Loquet de Rangement avec le support.

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



12. Enfoncez le Plateau à Accessoires Gauche (99) et le Plateau à Accessoires Droit (106) sur la Base de la Console (91).



13. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course comportent des feuilles de plastique transparent, enlevez celles-ci. Placez un tapis sous l'appareil pour protéger votre plancher ou votre tapis de course. Remarque : il est possible que des pièces de quincaillerie additionnelles aient été ajoutées. Rangez la clé hexagonale dans un endroit sûr. La clé hexagonale sert à ajuster la courroie mobile (voir page 27 à 28).

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 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.

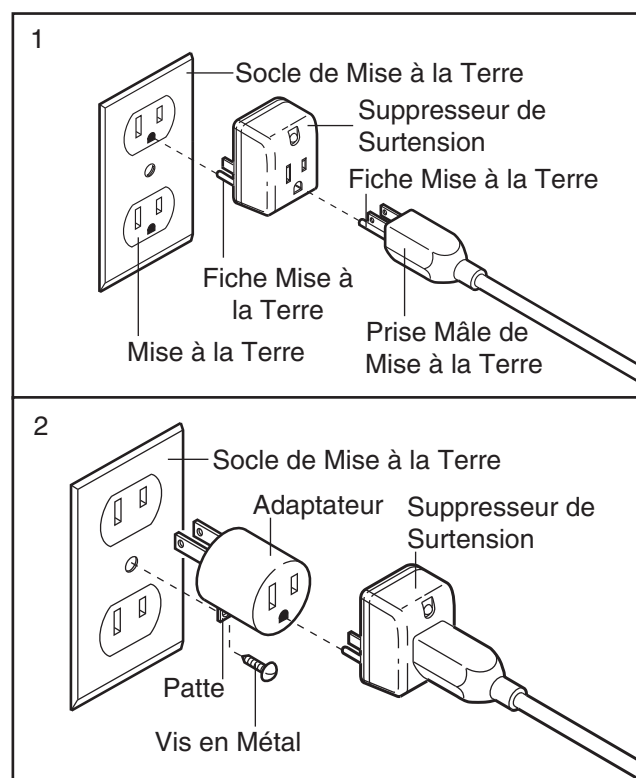
Votre tapis de course, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météorologiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent occasionner 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 suppressor de surtension avec votre tapis de course (référez-vous au schéma 1 à droite).**

Utilisez uniquement un suppressor de surtension équipé d'une seule sortie, homologué UL 1449 comme suppressor de surtension à tension transitoire. Le suppressor de surtension doit être muni d'un fusible de résistance inférieure ou égale à 400 volts, et de dissipation de 450 joules minimum. Le suppressor de tension doit être de 120 volts pour courant alternatif, et de 15 ampères. Le suppressor de tension doit être muni d'un voyant lumineux indiquant son bon fonctionnement. Le manquement à l'utilisation d'un suppressor 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

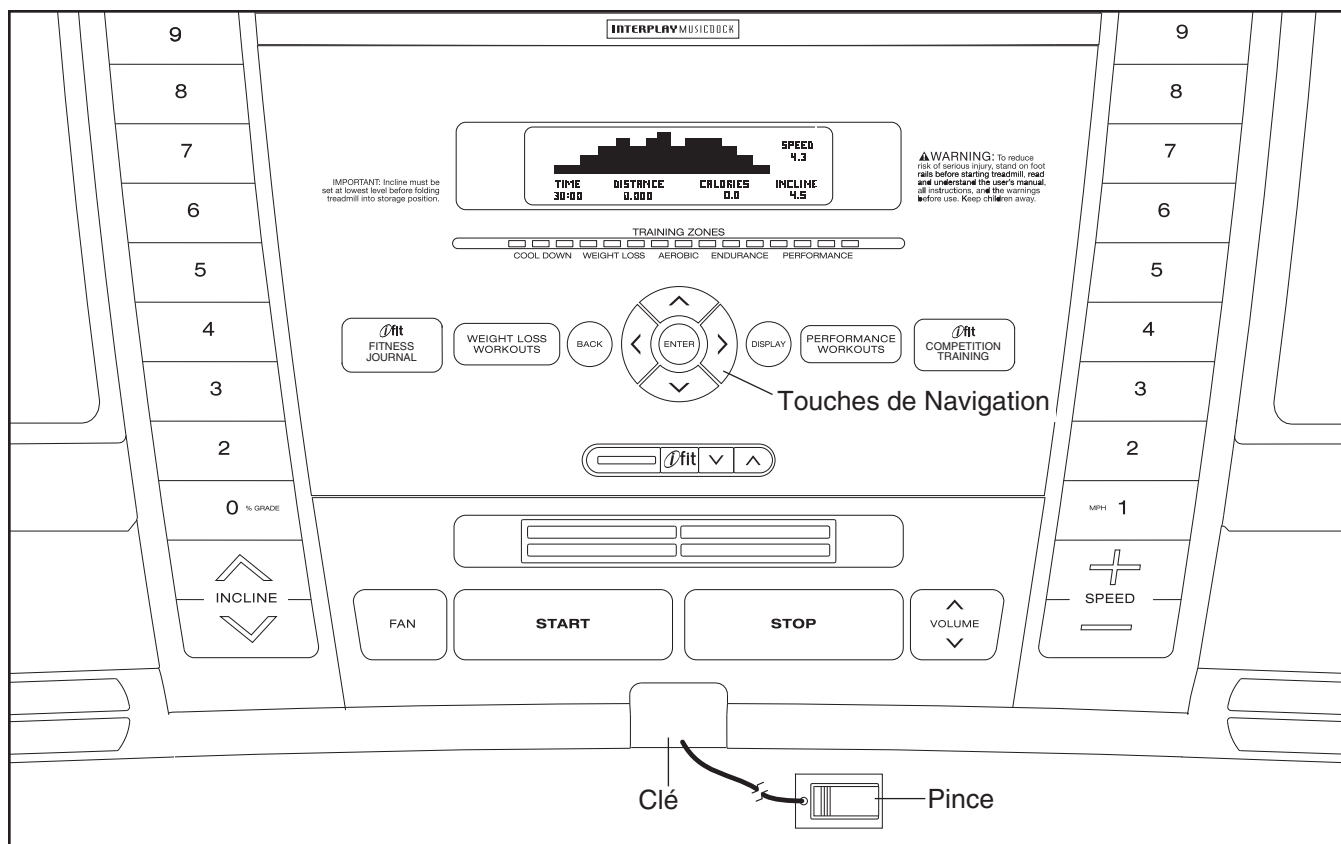
d'alimentation muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un suppressor de surtension et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux. Important : le tapis de course n'est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



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

Cette console de tapis de course des plus novatrices offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Lorsque le mode manuel de la console est utilisé, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être modifiées d'une seule pression du doigt. Pendant que vous vous entraînez, la console fournit de façon continue des données sur l'entraînement. Vous pouvez même mesurer votre fréquence cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse en option (Reportez-vous à la page 23 pour plus d'informations concernant le détecteur cardiaque du torse en option).

De plus, la console comporte seize entraînements prédéfinis—huit entraînements de perte de poids et huit entraînements consacrés aux performances. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course tout en vous apportant des informations utiles pour un entraînement efficace. Vous pouvez même affronter d'autres coureurs en utilisant l'entraînement de compétition iFIT. La console comporte également un iFIT journal de condition physique qui enregistre et stocke automatiquement des renseignements sur vos exercices et permet la visualisation de votre historique d'entraînement et le suivi de vos progrès.

La console possède également le nouveau système d'entraînement interactif iFIT. Le système iFIT permet à la console d'accepter des cartes pour Entraînement Interactif iFIT comportant des entraînements conçus pour vous aider à atteindre vos objectifs spécifiques de

fitness. Par exemple, perdez quelques kilos indésirables à l'aide de l'entraînement pour la Perte de Poids en 8 semaines, ou entraînez vous pour une course de fond à l'aide de l'entraînement Marathon. Les entraînements iFIT contrôlent automatiquement le tapis de course pendant que la voix d'un entraîneur personnel vous aide et vous motive au cours de chaque étape de votre entraînement. Une seule carte iFIT est incluse. D'autres cartes iFIT supplémentaires sont disponibles séparément. **Pour l'achat de cartes iFIT, composez le numéro de téléphone figurant sur la page de couverture de ce manuel.**

Vous pouvez même écouter vos musiques d'entraînement ou livres sonores préférés grâce à la chaîne audio stéréophonique. Ce produit a été conçu pour fonctionner particulièrement avec l'iPod et il a été certifié par le développeur comme respectant les normes de performances d'Apple.

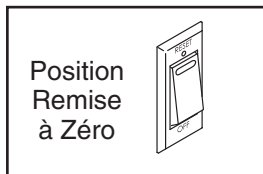
Pour allumer l'appareil, suivez les étapes à la page 14. **Pour personnaliser les réglages de la console**, reportez-vous à la page 14. **Pour utiliser le mode manuel**, reportez-vous à la page 15. **Pour utiliser un entraînement consacré à la perte de poids ou un entraînement consacré aux performances**, reportez-vous à la page 17. **Pour utiliser l'Entraînement de compétition iFIT**, reportez-vous à la page 19. **Pour utiliser une carte iFIT**, reportez-vous à la page 20. **Pour visualiser le journal de condition physique**, reportez-vous à la page 21. **Pour utiliser le mode information**, reportez-vous à la page 22. **Pour utiliser le système audio stéréo**, reportez-vous à la page 22.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : si le tapis de course a été entreposé à basse température, permettez-lui de revenir à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette consigne, les affichages de la console et d'autres composants électriques peuvent être endommagés.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 12). Ensuite, localisez le coupe-circuit Remise à zéro/Arrêt [RESET/OFF] sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation.

Placez le coupe-circuit sur la position Remise à zéro.



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode démo, conçu pour être utilisé quand un tapis de course est exposé dans un magasin. Vous pouvez savoir que le mode « démo » est allumé si les affichages s'allument quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez le coupe-circuit sur la position Remise à zéro. Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt [STOP] de la console pendant plusieurs secondes. Si les affichages restent allumés, référez-vous à la section **LE MODE INFORMATION** à la 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 page 13) puis, glissez la pince sur la ceinture de vos vêtements. Ensuite, enfoncez la clé dans la console. Après quelques secondes, les affichages s'allument. **IMPORTANT :** dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui entraîne l'arrêt de la courroie mobile. Testez la pince en faisant quelques pas en arrière ; si la clé ne sort pas de la console, réglez la position de la pince.

Remarque : si une pellicule plastique recouvre la console, retirez la pellicule. Pour éviter d'endommager la plateforme de marche, portez toujours des chaussures d'athlétisme propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de la première utilisation du tapis de course, observez l'alignement de la courroie mobile et centrez la courroie au besoin (reportez-vous à la page 28).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance soit en miles ou en kilomètres. Pour connaître la nature de l'unité de mesure sélectionnée, ou pour changer d'unité de mesure, reportez-vous à la section **LE MODE D'INFORMATION** à la page 22. **Remarque :** par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel font référence aux kilomètres.

COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

2. Sélectionnez le mode réglages.

Pour sélectionner le mode réglages, appuyez sur la touche [IFIT COMPETITION TRAINING] [ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTITION IFIT]. Surlignez l'option Réglages [SETTINGS], puis appuyez sur la touche Entrer [ENTER].

Remarque : pour quitter le mode réglages à n'importe quel moment, appuyez plusieurs fois sur la touche Arrière [BACK] jusqu'à ce que le mode manuel soit sélectionné (reportez-vous à l'étape 3 à la page 15).

3. Entrez l'information sur l'utilisateur.

Appuyez sur les touches de navigation jusqu'à ce qu'une flèche apparaisse près de l'option souhaitée. Puis, appuyez sur la touche Entrer. Un curseur clignotant apparaîtra dans un champ de l'écran. Pour entrer un nombre ou une lettre au-dessus du curseur, appuyez sur les touches de navigation. Pour déplacer le curseur, appuyez sur la touche Entrer. Lorsque vous avez terminé d'entrer les nombres ou les lettres de votre choix dans le champ, appuyez sur la touche Entrer. Répétez cette action pour entrer toutes les informations sur l'utilisateur de votre choix.

4. Réglez la date et l'heure.

La configuration de la date et de l'heure permettra à la console d'enregistrer avec précision l'historique de votre entraînement dans le journal de condition physique.

Pour configurer la date et l'heure, déplacer d'abord la flèche vers l'option Date/Heure [DATE/TIME] puis appuyez sur la touche Entrer. Les réglages de la date et de l'heure apparaîtront à l'écran.

Appuyez sur les touches de navigation pour déplacer le curseur vers le champ à modifier, puis appuyez sur la touche Entrer. Pour entrer un nombre ou une lettre au-dessus du curseur, appuyez sur les touches de navigation. Lorsque vous avez terminé d'entrer les nombres ou les lettres de votre choix dans le champ, appuyez sur la touche Entrer. Répétez cette action pour entrer toutes les informations sur l'utilisateur de votre choix. Appuyez sur la touche « Back » [Arrière] pour retourner au mode « réglages ».

Lorsque vous avez terminé de modifier les réglages, surlignez l'option Quitter les réglages [EXIT SETTINGS], puis appuyez sur la touche Entrer.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé complètement dans la console.

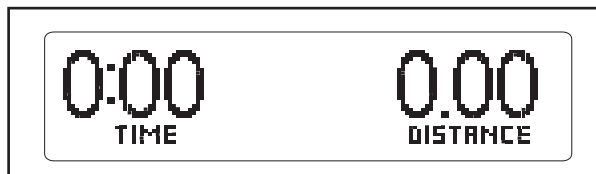
Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 14.

2. Personnalisez les réglages de la console si vous le désirez.

Reportez-vous à COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 14.

3. Sélectionnez le mode manuel.

Chaque fois que vous insérez la clé, le mode manuel est automatiquement sélectionné. Si vous avez sélectionné un entraînement, appuyez plusieurs fois sur n'importe quelle touche jusqu'à ce que seuls des zéros apparaissent à l'écran.



4. Faites démarrer la courroie mobile et réglez la vitesse.

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 numérotées de la vitesse de 1 à 12. Remarque : le tapis de course peut prendre quelques secondes pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Quand vous appuyez sur la touche marche [START] ou sur la touche d'augmentation de Vitesse [SPEED], la courroie mobile se met à tourner à 1 km/h. A 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. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change de 0,1 km/h ; si vous maintenez enfoncée la touche, la vitesse change par incrément de 0,5 km/h. Si vous appuyez sur l'une des douze touches numérotées de vitesse, la courroie mobile ajuste graduellement sa vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche, la touche d'augmentation de Vitesse, ou une des touches de Vitesse numérotées.

5. Changez l'inclinaison du tapis de course comme désiré.

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 d'inclinaison numérotées 0 à 12. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, l'inclinaison s'ajuste graduellement jusqu'à atteindre le réglage d'inclinaison sélectionné.

6. Suivez vos progrès à l'écran.

La console propose plusieurs options d'affichage. L'option d'affichage sélectionné détermine quelles informations d'entraînement seront affichées. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY] pour sélectionner l'option d'affichage souhaité.

À mesure que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran peut afficher les renseignements suivants sur l'entraînement.

- Le temps [TIME] écoulé.
- La distance [DISTANCE] parcourue en marchant ou en courant.
- La quantité approximative de calories [CALORIES] que vous aurez brûlée.
- La vitesse [SPEED] de la courroie mobile.
- Le degré d'inclinaison [INCLINE] du tapis de course.
- Votre vitesse [PACE] en minutes par mile ou minutes par kilomètre.

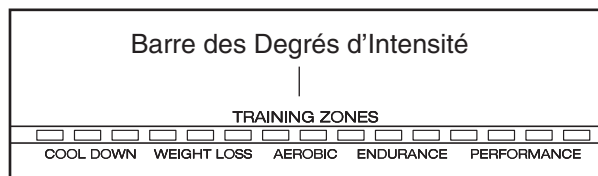
- Votre fréquence cardiaque. Remarque : votre fréquence

cardiaque ne peut être affichée que si vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse en option. Si vous souhaitez voir votre fréquence cardiaque pendant plus de 40 secondes, sélectionnez l'option d'affichage indiquée ci-dessus.



Remarque : quel que soit le mode d'affichage sélectionné, le réglage de la vitesse ou celui de l'inclinaison apparaîtra à l'écran pendant quelques secondes pour chaque modification du réglage. De plus, votre fréquence cardiaque apparaîtra à l'écran chaque fois que vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée (reportez-vous à l'étape 7).

Pendant votre exercice, la barre des degrés d'intensité indique le degré approximatif de l'intensité de votre exercice. Si, par exemple, huit indicateurs de la barre sont allumés, la barre indique que le degré de votre intensité est idéal pour un exercice aérobique.



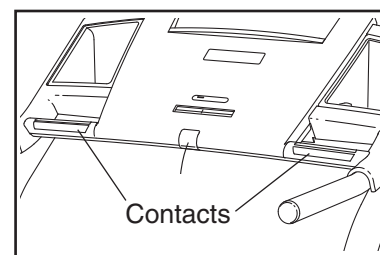
7. Mesurez votre fréquence cardiaque, si vous le désirez.

Vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque en utilisant le détecteur de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse en option (reportez-vous à

la page 23 pour en savoir plus sur le détecteur cardiaque du torse en option). Remarque : si vous portez le détecteur cardiaque du torse et tenez le détecteur cardiaque de la poignée simultanément, la console ne pourra pas afficher votre fréquence cardiaque de façon exacte.

Avant d'utiliser le détecteur cardiaque de la poignée, retirez les pellicules plastique des plaques métalliques.

De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous sur les repose-pieds** et saisissez les plaques métalliques de la rampe—**évittez de déplacer vos mains**. Lorsque votre pouls sera détecté, à l'écran et votre fréquence cardiaque apparaîtra. **Pour la lecture la plus précise de votre fréquence cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant 15 secondes.**

8. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

Le ventilateur comporte des réglages de vitesse élevée et faible. Appuyez plusieurs fois sur la touche Ventilateur [FAN] pour sélectionner une vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre. Remarque : si on laisse allumé le ventilateur lorsque la courroie mobile est arrêtée, celui-ci s'éteint automatiquement après quelques minutes.

9. Quand vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, pressez la touche d'Arrêt [STOP] et **réglez l'inclinaison du tapis de course à la position minimale. L'inclinaison doit être réglée à la position minimale avant la fermeture du tapis de course en position de rangement, pour éviter le bris du tapis.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous avez terminé d'utiliser le tapis de course, déplacez le coupe-circuit remise à zéro/éteint à la position éteint [OFF] et débranchez le cordon d'alimentation. **Important : L'omission de cette procédure risque de provoquer l'usure prématurée des composants électriques du tapis de course.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT POUR LA PERTE DE POIDS OU UN ENTRAÎNEMENT CONSACRÉ AUX PERFORMANCES

1. Introduisez la clé dans la console.

Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 14.

2. Personnalisez les réglages de la console si vous le désirez.

Reportez-vous à la section COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 14.

3. Sélectionnez un entraînement pour la perte de poids ou un entraînement consacré aux performances.

Pour sélectionner un des huit entraînements pour la perte de poids ou un des huit entraînements consacrés aux performances, appuyez sur la touche Entraînements pour la perte de poids [WEIGHT LOSS WORKOUTS] jusqu'à ce que le nom de l'entraînement prédéfini de votre choix apparaisse à l'écran supérieur. Remarque : pour revenir à l'affichage précédent, appuyez sur la touche Arrière [BACK].

Quand vous sélectionnez un entraînement pour la perte de poids ou un entraînement consacré aux performances, l'écran affiche le nom, la durée totale, l'inclinaison maximale et la vitesse maximum de l'entraînement. De plus, un profil des réglages de la vitesse de l'entraînement apparaît à l'écran.

Chaque entraînement prédéfini est divisé en segments d'une minute. 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.

4. Appuyez sur la touche marche pour commencer l'entraînement.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche marche, le tapis de course atteindra automatiquement les premiers réglages de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Le profil affichera votre progrès durant le programme. Le segment clignotant du profil représente le segment en cours du programme. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de la vitesse du segment en cours. A la fin de chaque segment, une série de tonalités se fait entendre, le segment suivant du profil se met à clignoter et la vitesse ou l'inclinaison apparaît à l'écran pour vous avertir.

Le programme 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 jusqu'à l'arrêt.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop faible, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE]. À chaque fois que l'une des touches de vitesse est appuyée, un indicateur s'allumera ou s'assombrira dans la colonne du segment en cours. **Toutefois, quand le segment en cours prend fin, le tapis de course s'ajuste automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison pour ce segment.**

Pour arrêter le programme quelques instants, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour remettre le programme en route, appuyez sur la touche Arrêt ou la touche d'augmentation de Vitesse. La courroie mobile commencera à tourner à 1 mph. Quand le segment suivant commence, le tapis de course s'ajustera automatiquement à la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment.

5. Suivez vos progrès à l'écran.

Voir l'étape 6 à la page 15.

Au lieu d'afficher la vitesse, l'écran affichera l'intensité de votre exercice en mets.

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

Voir l'étape 7 à la page 16.

7. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

Reportez-vous à l'étape 8 de la page 17.

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

Reportez-vous à l'étape 9 de la page 17.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE COMPÉTITION iFIT

1. Introduisez la clé dans la console.

Reportez-vous à la section « COMMENT EFFEC-TUER LA MISE EN MARCHÉ » à la page 14.

2. Personnalisez les réglages de la console si vous le désirez.

Reportez-vous à la section « COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE » à la page 14.

3. Sélectionnez l'entraînement de compétition iFIT.

Pour sélectionner l'entraînement de compétition iFIT, appuyez sur la touche « iFIT Competition Training » [Entraînement de compétition iFIT]. Utilisez les touches de navigation pour sélectionner un adversaire ou un groupe d'adversaires.

Si vous choisissez d'affronter un groupe, surlignez l'option « RACE AGAINST A PACK » [Courir contre un groupe], puis appuyez sur la touche « Enter » [Entrer]. Appuyez sur les touches de navigation pour sélectionner un niveau de difficulté et la durée de la course. Appuyez sur la touche « Enter » [Entrer] après chaque sélection.

Si vous choisissez d'affronter un seul adversaire, surlignez l'option « RACE A SINGLE OPPONENT » [Courir contre un seul adversaire], puis appuyez sur la touche « Enter » [Entrer]. Appuyez sur les touches de navigation vers le haut, vers le bas, vers la gauche et vers la droite pour sélectionner un adversaire et la durée de la course. Appuyez sur la touche « Enter » [Entrer] après chaque sélection.

La course démarre quelques secondes après avoir sélectionné sa durée. Tenez les rampes et commencez à marcher.. Réglez à volonté la vitesse et l'inclinaison du tapis de course.

L'entraînement continuera jusqu'à la fin de la course.

5. Suivez vos progrès à l'écran.

La console propose plusieurs options d'affichage. L'option d'affichage sélectionné détermine quelles informations d'entraînement seront affichées. Appuyez plusieurs fois sur la touche « Display » [Affichage] pour sélectionner l'option d'affichage souhaité.

À mesure que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran peut afficher les renseignements suivants sur l'entraînement.

- Une animation d'un coureur nommé « U ». A mesure que vous augmentez ou diminuez la vitesse de la courroie mobile, le coureur accélère ou ralentit. L'écran affiche également les autres adversaires.

- La course que vous êtes en train de courir.
- Votre nombre de secondes d'avance sur les autres coureurs ou de retard sur le coureur de tête. Si vous êtes derrière, l'écran affichera un nombre négatif de secondes.
- Votre place dans la course.
- La vitesse de la courroie mobile. Note : Appuyez sur la touche « Enter » [Entrer] pour afficher votre vitesse en minutes par mile ou en minutes par kilomètre. Appuyez sur la touche « Enter » [Entrer] pour afficher la vitesse de la courroie mobile.
- Le degré d'inclinaison [INCLINE] du tapis de course.
- La quantité approximative de calories [CALORIES] que vous aurez brûlée.
- La distance [DISTANCE] parcourue en marchant ou en courant.
- Le temps [TIME] écoulé.
- Un profil des réglages de l'inclinaison pour la course.
- Le rythme de récupération (rec) de vos adversaires. Note : Votre rangée dans la colonne « rec » indique la quantité approximative de calories que vous avez brûlée.
- La réserve d'énergie que possèdent vos adversaires.
- Les tactiques qu'utilisent vos adversaires.
- Une barre d'état indiquant votre évolution dans la course.
- Votre vitesse moyenne.
- Votre fréquence cardiaque. Remarque : votre fréquence cardiaque ne peut être affichée que si vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse en option. Pour afficher votre fréquence cardiaque, sélectionnez l'option d'affichage montrant l'animation des coureurs.

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

Voir l'étape 7 à la page 16.

7. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

Reportez-vous à l'étape 8 de la page 17.

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

Reportez-vous à l'étape 9 de la page 17.

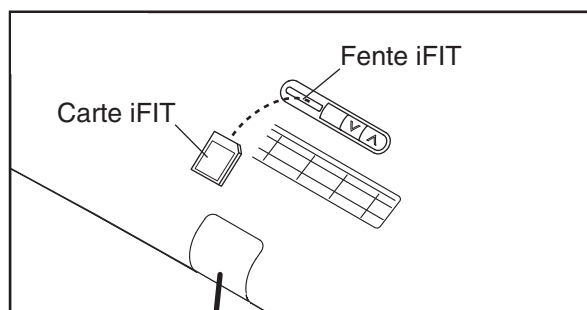
COMMENT UTILISER UNE CARTE IFIT

1. Introduisez la clé dans la console.

Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 14.

2. Insérez une carte iFIT et sélectionnez un programme.

Pour utiliser un entraînement iFIT, insérez une carte iFIT dans la fente iFIT ; assurez-vous que les contacts métalliques de la carte iFIT sont orientés vers le bas et sont bien introduits dans la fente iFIT.



Puis, sélectionnez un entraînement iFIT en appuyant sur les touches « vers le haut » et « vers le bas » situées près de la fente iFIT. Après avoir sélectionné un entraînement iFIT, l'écran indiquera le nom, la durée, le réglage d'inclinaison maximale et le réglage de vitesse maximum de l'entraînement. De plus, un profil des réglages de la vitesse s'affichera à l'écran.

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

3. Appuyez sur la touche marche pour commencer l'entraînement.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche de marche, le tapis de course atteindra au-

tomatiquement les premiers réglages de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Un entraîneur personnel vous guidera tout au long de l'entraînement. Vous pouvez sélectionner un réglage audio pour votre entraîneur personnel (reportez-vous à la section LE MODE INFORMATION à la page 22).

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop faible, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Vitesse ou Inclinaison; **toutefois, à l'engagement du segment suivant, le tapis de course se réglera automatiquement sur les valeurs de vitesse et d'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 marche [START] ou sur la touche d'augmentation de Vitesse [SPEED]. La courroie mobile commence à tourner à 1 mph. Une fois que le prochain segment de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur les réglages de la vitesse et d'inclinaison pour ce segment.

4. Suivez vos progrès à l'écran.

Voir l'étape 6 à la page 15.

5. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

Reportez-vous à l'étape 8 de la page 17.

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

Reportez-vous à l'étape 9 de la page 17.

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

COMMENT VISUALISER LE JOURNAL DE CONDITION PHYSIQUE

1. Introduisez la clé dans la console.

Reportez-vous à la section « COMMENT ALLUMER L'APPAREIL » à la page 14.

3. Sélectionnez le journal de condition physique.

Pour sélectionner le journal de condition physique, appuyez sur la touche Journal de condition physique iFIT [IFIT FITNESS JOURNAL]. La console chargera alors les informations stockées du journal.

Remarque : pendant la visualisation du journal de condition physique, appuyez sur la touche de retour [BACK] à tout moment pour accéder au menu ou à l'affichage précédent.

Le journal de condition physique peut afficher les informations suivantes sur les exercices effectués.

Temps—Le nombre total des heures que vous aurez consacrées à marcher ou à courir sur le tapis de course.

Distance—La distance totale que vous aurez parcourue à marcher ou à courir sur le tapis de course.

Calories—La quantité approximative de calories que vous aurez brûlée.

Vitesse Moyenne [AVG. SPD]—Votre vitesse moyenne de marche ou de course.

Cadence Moyenne [AVG. PACE]—Votre cadence moyenne de marche ou de course en minutes par kilomètre ou par mille.

4. Visualisez les renseignements sur les exercices par année.

Lors de la sélection du journal de condition physique, les totaux annuels apparaissent à l'écran.

2007 TOTALS			
TIME	25	AVG. SPEED	4.5
DISTANCE	206	AVG. PACE	23:04
CALORIES	11,431		

Pour visualiser les renseignements sur les exercices d'une autre année, appuyez sur la touche de Navigation vers le haut ou vers le bas pour changer d'année. Remarque : le journal de condition physique peut stocker des renseignements sur 7 années différentes.

5. Visualisez les renseignements sur les exercices par mois.

Après quelques secondes, le menu de visualisation du mois [JAN, FEB, MAR, APR, MAY, JUN, JUL, AUG, SEP, OCT, NOV, DEC] apparaîtra à l'écran.

Pour afficher les renseignements sur les exercices par mois, appuyez sur les touches de Navigation vers le haut et vers le bas pour surligner le mois souhaité dans le côté droit de l'écran. Puis, appuyez sur la touche Entrer [ENTER]. Les renseignements sur les exercices pour le mois sélectionné apparaîtront à l'écran.

6. Visualisez les renseignements sur les exercices par semaine.

Après quelques secondes, le menu de visualisation de la semaine [WEEK] apparaîtra à l'écran.

Pour afficher les renseignements sur les exercices par semaine, appuyez sur les touches de Navigation vers le haut et vers le bas pour surligner la semaine souhaitée dans le côté droit de l'écran. Puis, appuyez sur la touche Entrer. Les renseignements sur les exercices pour la semaine sélectionnée apparaîtront à l'écran.

7. Visualisez les renseignements sur les exercices par jour.

Après quelques secondes, le menu de visualisation du jour apparaîtra à l'écran.

Pour afficher les renseignements sur les exercices par jour, appuyez sur les touches de Navigation vers la gauche et vers la droite jusqu'à l'apparition d'une flèche au-dessus du jour souhaité dans le côté droit de l'écran. Puis, appuyez sur la touche Entrer. Les renseignements sur les exercices pour le jour sélectionné apparaîtront à l'écran.

8. Continuer la visualisation du journal de condition physique au choix.

Répétez les étapes 3 à 6 inclusivement pour visualiser les renseignements sur les exercices selon le choix de l'année, du mois, de la semaine ou du jour.

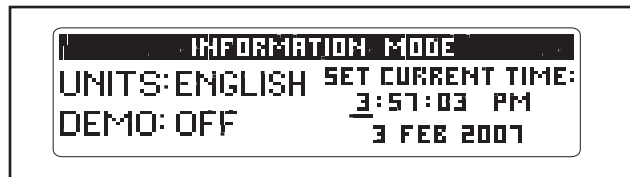
9. Quitter le journal de condition physique.

Pour quitter à tout moment le journal de condition physique, appuyez sur la touche Journal de condition physique iFIT.

LE MODE INFORMATION

La console comporte un mode Information vous permettant de choisir une unité de mesure pour la console et d'activer ou de désactiver le mode « Démo » de l'écran. Vous avez également la possibilité de configurer la date et l'heure.

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



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 Anglais [ENGLISH]. Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez Métrique [METRIC].

Remarque : la console offre un mode d'affichage de démonstration destiné à l'utilisation du tapis de course en salle de démonstration. Pendant le fonctionnement en mode de démonstration, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation sera branché, le coupe-circuit remise à zéro/éteint passé à la position remise à zéro [RESET] et la clé introduite dans la console. Cependant, lors du retrait de la clé, les affichages demeureront actifs, mais les touches n'auront aucun effet sur le fonctionnement. Si le mode de démonstration est en fonction, le mot *ON* (allumé) apparaît à l'écran lorsque le mode d'information est sélectionné. Pour mettre en fonction ou hors fonction le mode de démonstration, appuyez sur la touche de vitesse [SPEED -].

Vous avez également la possibilité de configurer la date et l'heure. Pour configurer la date et l'heure, reportez-vous à l'étape 4 à la page 14.

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

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO STÉRÉO

Ce produit a été conçu pour fonctionner particulièrement avec l'iPod et il a été certifié par le développeur comme respectant les normes de performances d'Apple. Pour écouter de la musique ou des livres audio à travers les haut-parleurs stéréo de la console, vous devez brancher votre iPod, lecteur MP3, lecteur CD ou tout autre lecteur audio personnel à la console, par le biais du jack audio ou la station d'accueil intégrée Integrated Universal Dock pour iPod.

Pour utiliser le câble audio, localisez-le et branchez-le dans le jack audio situé près des haut-parleurs. Puis, branchez le câble audio à un jack de votre lecteur MP3, lecteur CD, ou tout autre lecteur audio personnel. **Assurez-vous que le câble audio est bien branché.**

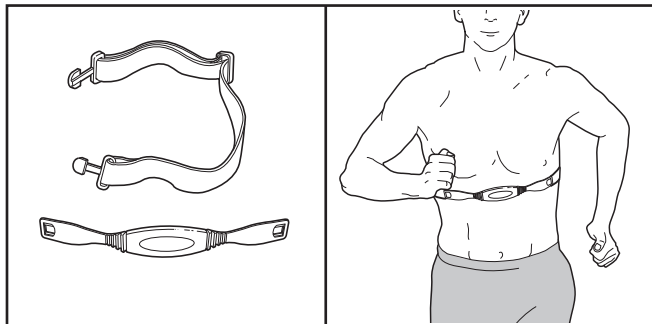
Pour utiliser la station d'accueil intégrée « Integrated Universal Dock » pour iPod, localisez le connecteur iFIT Universal iPod. Branchez une extrémité dans la station d'accueil intégrée Integrated Universal Dock pour iPod située près des haut-parleurs et l'autre extrémité à votre iPod. **Assurez-vous que le connecteur iFIT Universal iPod est branché correctement.**

Puis, appuyez sur la touche Lecture [PLAY] de votre iPod, lecteur MP3, lecteur CD ou tout autre lecteur audio personnel. Réglez le volume de votre lecteur audio personnel ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution du volume de 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, au lieu de la console.

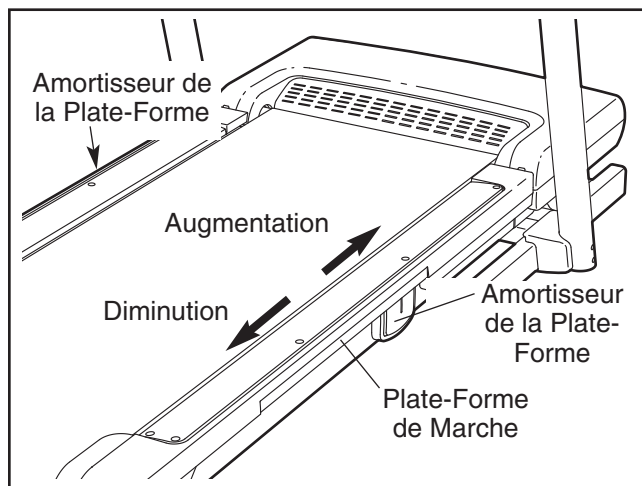
DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Un détecteur cardiaque du torse en option permet de vous exercer avec les mains libres et de visualiser votre fréquence cardiaque pendant vos séances d'entraînement. Pour commander le détecteur cardiaque du torse en option, composez le numéro de téléphone indiqué sur la page couverture de ce manuel.



COMMENT RÉGLER LE SYSTÈME D'AMORTISSEMENT

Enlevez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. 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 augmenter la fermeté de la plateforme de marche, descendez du tapis de course et faites glisser les amortisseurs de la plateforme vers l'avant du tapis de course. Pour diminuer la fermeté, descendez du tapis de course et faites glisser les amortisseurs de la plateforme vers l'arrière du tapis de course. **Remarque : Assurez-vous que les deux amortisseurs possèdent le même niveau de fermeté. Plus vous courez vite sur le tapis de course ou plus vous pesez, plus ferme devrait être la plateforme de marche.**



COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

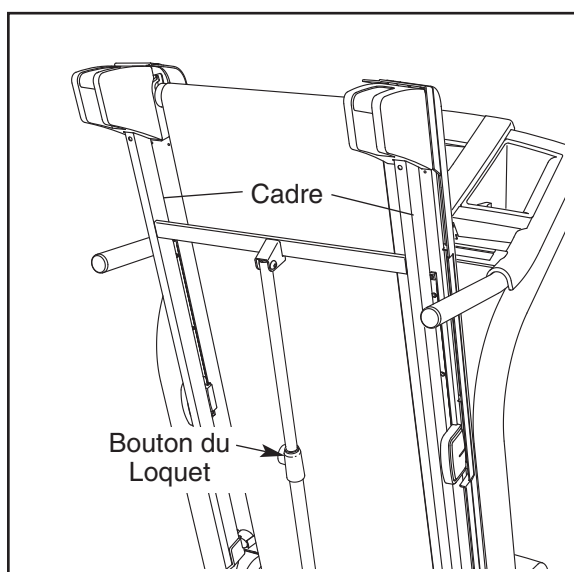
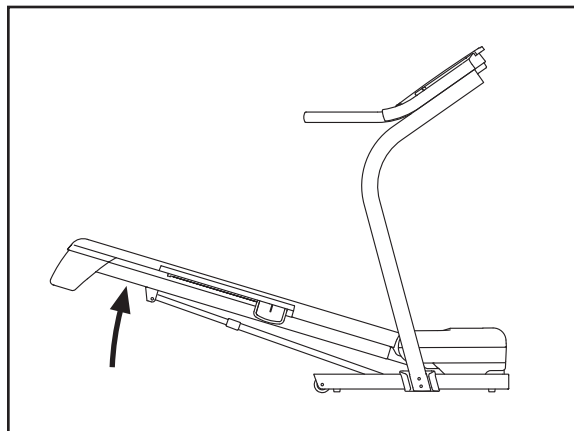
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

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 lbs.) 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. Assurez-vous que vos genoux sont pliés et que votre dos est droit quand vous soulevez le cadre—ne soulevez pas le cadre avec votre dos. Soulevez le tapis de course à mi-chemin de la position verticale.

2. Enlevez le cadre jusqu'à l'alignement du trou dans le cadre et de la goupille de loquet. **Assurez-vous que la goupille du loquet est insérée complètement en position fermée.**

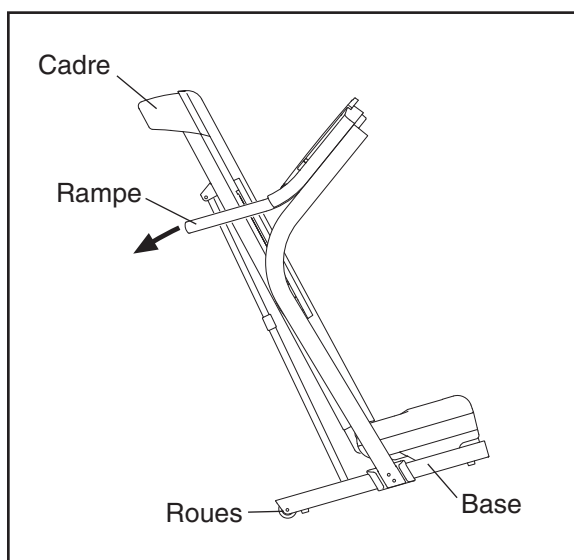
Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis de course. Eloignez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course dans sa position de rangement à des températures au dessus de 30° C (85° F).



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

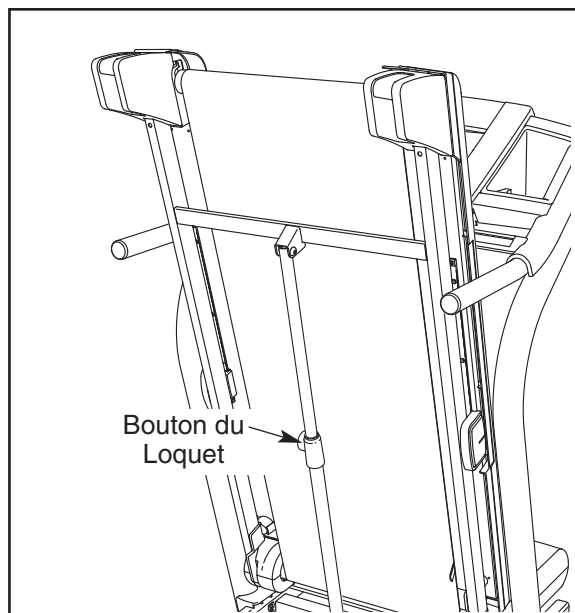
Pour déplacer le tapis de course, pliez-le en position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que la goupille du loquet est insérée complètement en position fermée.**

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. 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.

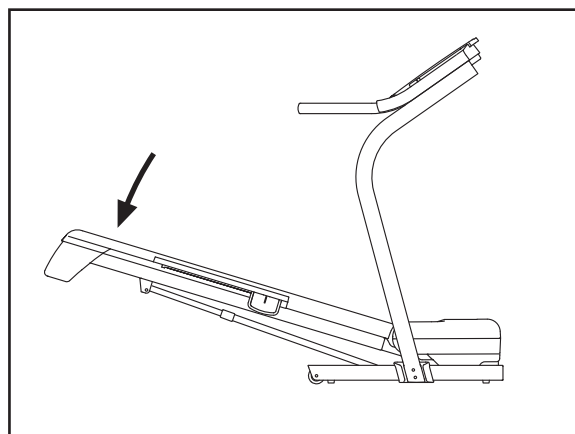


COMMENT DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course avec la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche et retenez-le. Il se peut qu'il soit nécessaire de pousser le cadre vers l'avant pendant que vous poussez le bouton du loquet vers la gauche. Faites pivoter le cadre vers le bas et libérez le bouton du loquet.



2. Tenez le tapis de course fermement des deux mains, et abaissez-le jusqu'au sol. ATTENTION : ne pas saisir uniquement les repose-pied en plastique ou jeter le cadre sur le sol. Pliez les jambes et gardez le dos droit.

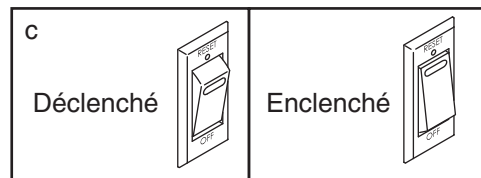


LOCALISATION D'UN PROBLEME

La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme correspondant et suivez les étapes recommandées. Si vous avez toujours des questions veuillez contacter le service à la clientèle.

PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas

- SOLUTION :**
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un arrêt de pointe et que l'arrêt de pointe est branché correctement dans une prise de mise à la terre (voir la page 12). Utilisez seulement un arrêt de pointe à prise unique qui satisfait toutes les spécifications décrites à la page 12. Important : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipées de GFCI.
 - Le journal de condition physique peut afficher les informations suivantes sur les exercices effectués durant l'année en cours.
 - Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint sur le tapis de course près du cordon d'alimentation. Si le coupe circuit dépasse de son socle comme illustré, le coupe circuit s'est déclenché. Pour le remettre en marche, attendez cinq minutes puis appuyez sur le coupe-circuit.



PROBLÈME : le tapis de course s'éteint pendant l'emploi

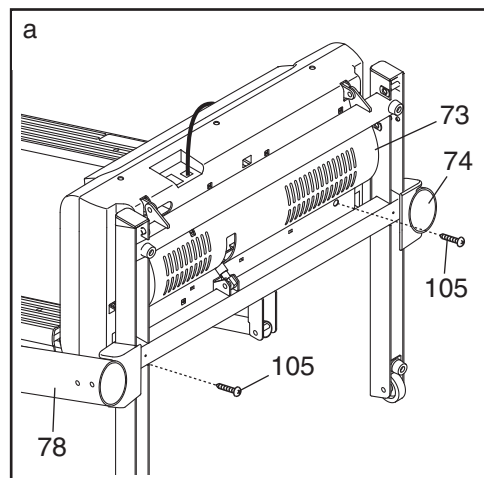
- SOLUTION :**
- Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint sur le tapis de course près du cordon d'alimentation (voir le dessin ci-dessus). Si le coupe-circuit s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur le coupe-circuit.
 - Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes et branchez le cordon d'alimentation.
 - Enlevez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
 - Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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

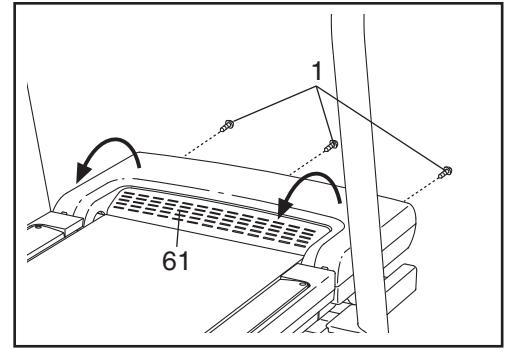
- SOLUTION :**
- La console est équipée d'un mode démo, conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les affichages restent allumés quand vous retirez la clé, le mode démo est allumé. Pour éteindre le mode démo, appuyez sur la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes.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

PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

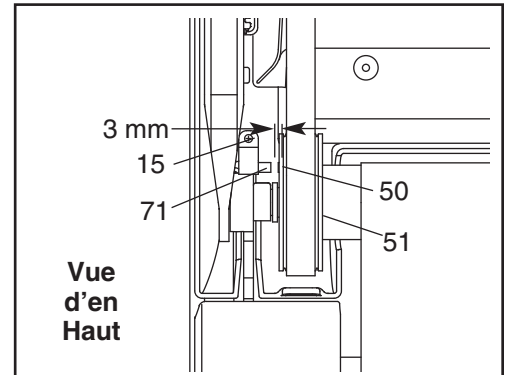
- SOLUTION :**
- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez doucement les Montants (74, 78) jusqu'au sol. Il pourrait y avoir deux Vis de #8 x 2" (105) au fond du Panneau Ventral (73). Si c'est le cas, retirez-les. Remarque : vous aurez besoin d'un tournevis cruciforme d'au moins 13 cm. Soulevez les Montants jusqu'à la verticale.



Retirez les trois Vis de #8 x 3/4" (1) et retirez le Capot (61) en le faisant pivoter doucement.



Localisez le détecteur Magnétique (71) et l'Aimant (50) 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 détecteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, dévissez la Vis du détecteur Magnétique de 3/4" (15), déplacez légèrement le détecteur Magnétique puis revissez la Vis. Ré-attachez le Capot (non-illustré). Si nécessaire, basculez les Montants (non-illustrés) jusqu'au sol, ré-attachez les Vis de #8 x 2" (non-illustrées) et soulevez les Montants. Faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de la vitesse est cohérente.



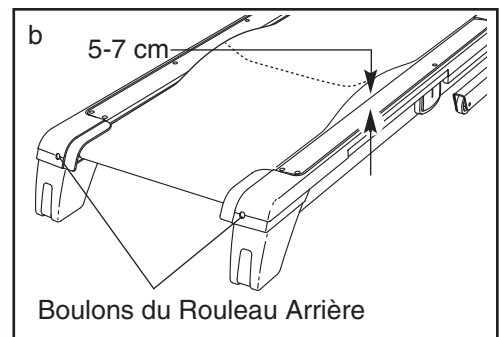
PROBLEME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

SOLUTION : a. Avec la clé dans la console, appuyez sur un des boutons d'Inclinaison. **Alors que l'inclinaison change, enlevez la clé.** Après quelques secondes, réinsérez la clé. Le tapis de course s'élèvera automatiquement au niveau d'inclinaison maximum et ensuite retournera au niveau minimum. Ceci re-calibrera le système d'inclinaison.

PROBLÈME : le tapis de course ralentit durant l'usage

SOLUTION : a. Utilisez un supprimeur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 12.

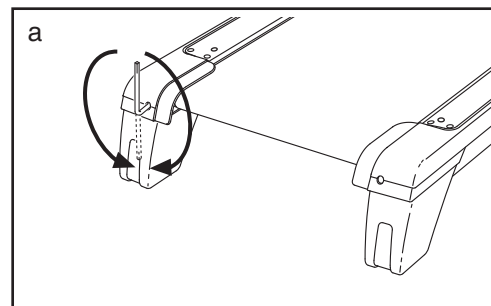
b. Si la courroie mobile est trop tendue, la performance du tapis de course peut être diminuée et la courroie mobile peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** A l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie mobile serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5 à 7 cm de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis de course en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit tendue correctement.



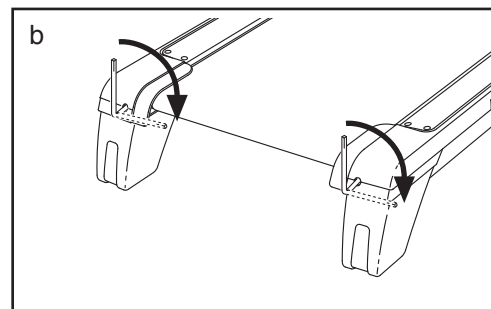
c. Si la courroie mobile ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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

SOLUTION : a. **Si la courroie mobile n'est pas centrée**, retirez tout d'abord la clé de la console et **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 arrière 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 dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'un demi tour. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez cette étape jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



b. **Si la courroie 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 5 à 7 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

⚠ ATTENTION : consultez votre médecin avant de commencer ce programme, ou tout autre programme d'exercice. Ceci est tout 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. Divers facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est un outil pour l'exercice conçu pour vous fournir une idée générale des fluctuations de votre rythme cardiaque.

Les conseils suivants 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. Une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont aussi essentiels pour la réussite de votre programme.

INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé de la réussite est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité approprié. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse, pour brûler un maximum de 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 déterminer le niveau d'intensité approprié, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine supérieure). Les trois nombres au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre du bas est le rythme cardiaque approprié pour brûler de la graisse. Le nombre du milieu est le rythme cardiaque approprié pour brûler un maximum de graisse, et le nombre du 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 modérée pendant une période de temps soutenue. Durant les premières minutes d'effort, votre corps utilise *des calories de glucose* pour générer de l'énergie. Il faut plusieurs minutes d'effort pour que votre corps commence à puiser dans ses *calories de graisse* pour générer de l'énergie. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices pour que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du bas dans votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous de manière à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du milieu dans votre zone d'entraînement.

Des Exercices Aérobics—Si votre objectif est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez effectuer des exercices aérobics, une activité qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps soutenue. Pour des exercices aérobics, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre du haut dans votre zone d'entraînement.

ENTRAÎNEMENT CONSEILLÉ

Un échauffement—Commencez votre entraînement par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Des exercices dans votre zone d'entraînement—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes en maintenant 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 pendant vos exercices—ne retenez jamais votre souffle.

Le retour à la normale—Finissez votre entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les maux qui surviennent après l'exercice.

FREQUENCE DES EXERCICES

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 pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le désirez. Souvenez-vous que la clé du succès est de faire de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie de tous les jours.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NTL09007.0

R0308A

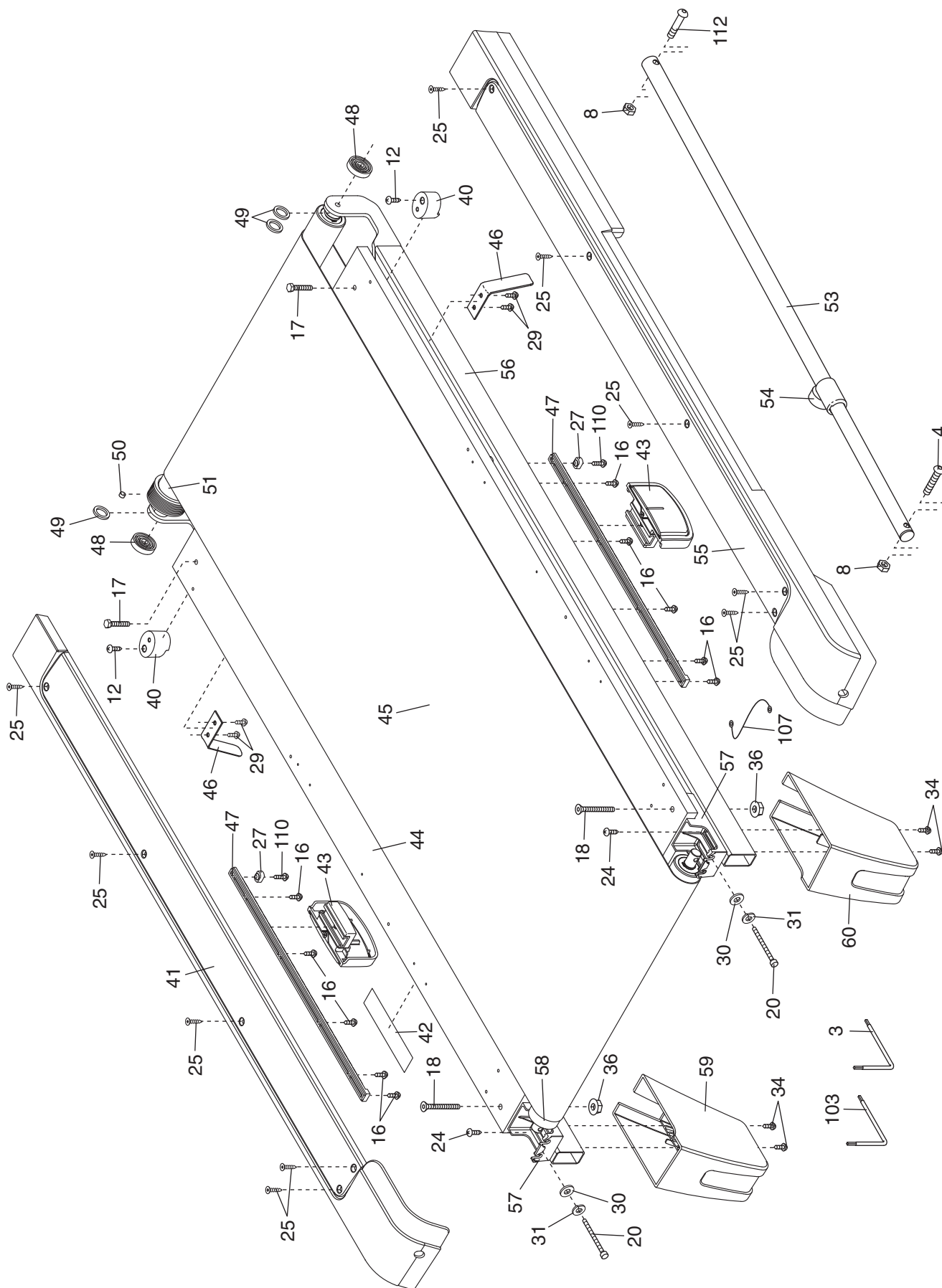
Pour identifier les pièces ci-dessous, voir la SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel.

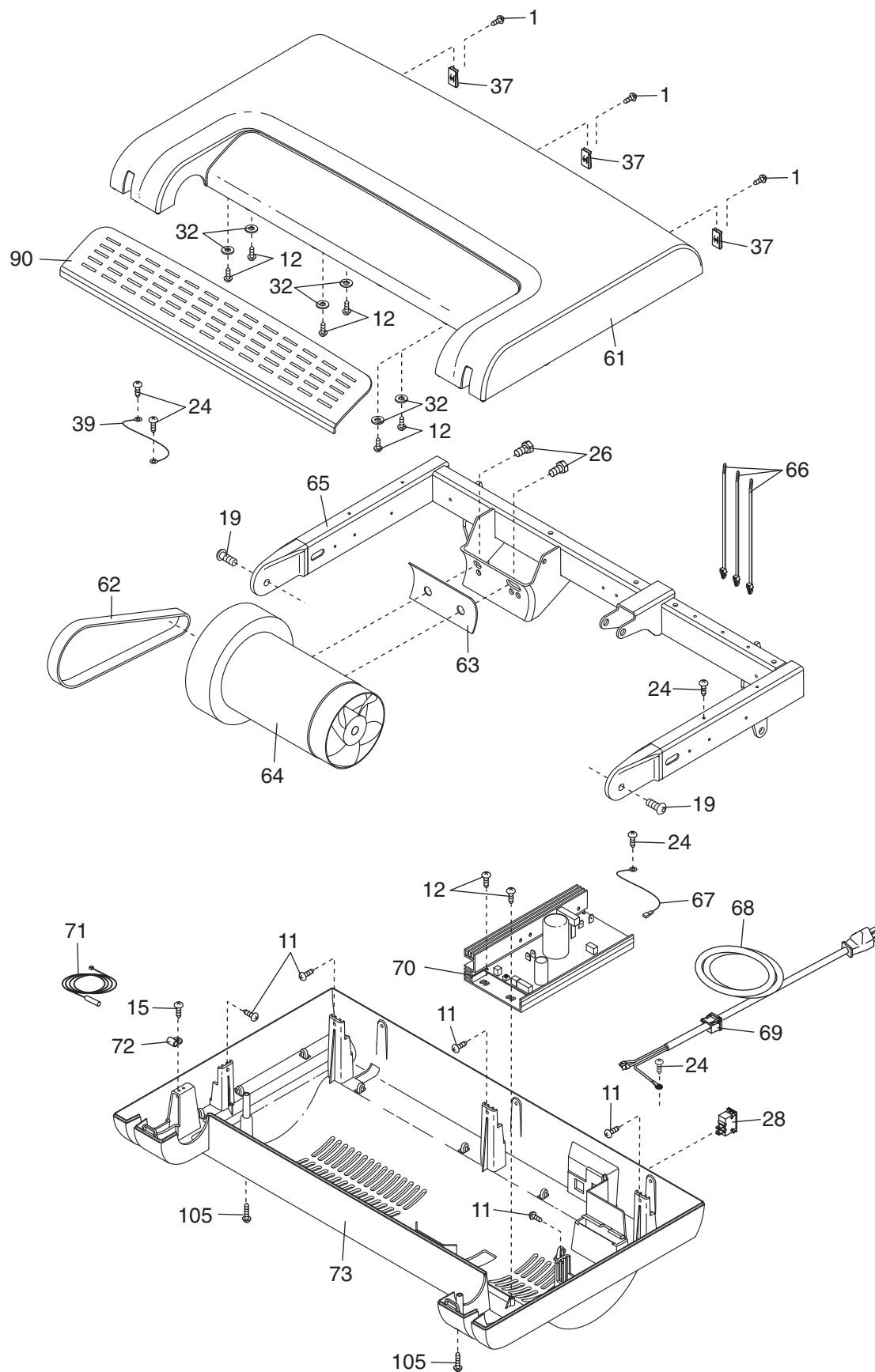
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	25	Vis de #8 x 3/4"	51	1	Rouleau Avant/Poulie
2	4	Vis Autoperçante de #8 x 1"	52	3	Attache de Fil de 15 1/2"
3	1	Clé Hexagonale	53	1	Loquet de Rangement
4	3	Boulon de 3/8" x 2"	54	1	Bouton du Loquet
5	2	Boulon de 1/4" x 1 1/4"	55	1	Repose-pied Droit
6	4	Boulon de 3/8" x 5"	56	1	Cadre
7	4	Boulon de 5/16" x 3 1/4"	57	2	Support du Rouleau Arrière
8	8	Écrou de 3/8"	58	1	Rouleau Arrière
9	4	Rondelle Étoilée de 3/8"	59	1	Pied Arrière Gauche
10	4	Rondelle Étoilée de 5/16"	60	1	Pied Arrière Droit
11	5	Vis Autoperçante de #8 x 3/4"	61	1	Capot
12	10	Vis de #8 x 1/2"	62	1	Courroie de Traction
13	2	Bague d'Espaceur du Coussin de la Base	63	1	Isolateur du Moteur
14	1	Support du Loquet	64	1	Moteur
15	1	Vis du Détecteur Magnétique de 3/4"	65	1	Cadre d'Élévation
16	12	Vis de #8 x 3/4"	66	3	Fil d'Attache
17	2	Boulon de 1/4" x 1 1/4"	67	1	Fil de Mise à la Terre du Contrôleur
18	2	Boulon de 5/16" x 4 1/4"	68	1	Cordon d'Alimentation
19	2	Boulon de 3/8" x 1 1/4"	69	1	Passe-Fil du Cordon d'Alimentation
20	2	Boulon du Rouleau Arrière	70	1	Contrôleur
21	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	71	1	Détecteur Magnétique
22	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	72	1	Pince du Détecteur Magnétique
23	2	Boulon de 3/8" x 1"	73	1	Panneau Ventral
24	8	Vis de Terre de 1/2"	74	1	Montant Gauche
25	10	Vis de #12 x 1 1/4"	75	1	Moteur d'Inclinaison
26	2	Boulon de Motor	76	1	Bague d'Espaceur du Montant Gauche
27	2	Butée d'Amortissement	77	2	Écrou de Blocage de 3/8"
28	1	Coupe-Circuit Remise à Zéro/Éteint	78	1	Montant Droit
29	4	Vis du Guide de la Courroie	79	1	Bague d'Espaceur du Montant Droite
30	2	Rondelle Plate de 1/4" x 3/4"	80	2	Embout de la Base
31	2	Rondelle de Verrouillage de 1/4"	81	4	Coussin de la Base
32	6	Rondelle Plate de 1/4"	82	2	Autocollant d'Avertissement
33	2	Rondelle Étoilée de 1/4"	83	1	Base
34	4	Vis de #8 x 1 3/4"	84	2	Roue
35	1	Fil Audio	85	2	Attache Flexible
36	2	Écrou à Collet de 5/16"	86	9	Attache de 8"
37	3	Pince du Capot	87	1	Porte d'Accès
38	1	Fil du Montant	88	4	Écrou en U
39	1	Fil de Terre du Cadre d'Inclinaison	89	1	Console
40	2	Isolateur Avant	90	1	Carénage de Capot
41	1	Repose-pieds Gauche	91	1	Base de la Console
42	1	Autocollant d'Avertissement	92	1	Attache en Plastique
43	2	Coussin de la Plate-forme de Marche	93	1	Fil d'Inclinaison
44	1	Plateforme de Marche	94	1	Barre Transversale de la Rampe
45	1	Courroie Mobile	95	1	Rampe Droite
46	2	Guide de la Courroie	96	1	Rampe Gauche
47	2	Glissière du Coussin	97	1	Kit de Carte iFIT
48	2	Bague d'Espaceur du Cadre	98	2	Embout de la Rampe, Inférieur
49	3	Bague d'Espaceur du Rouleau Avant	99	1	Plateau à Accessoires Gauche
50	1	Aimant	100	1	Clé/Pince

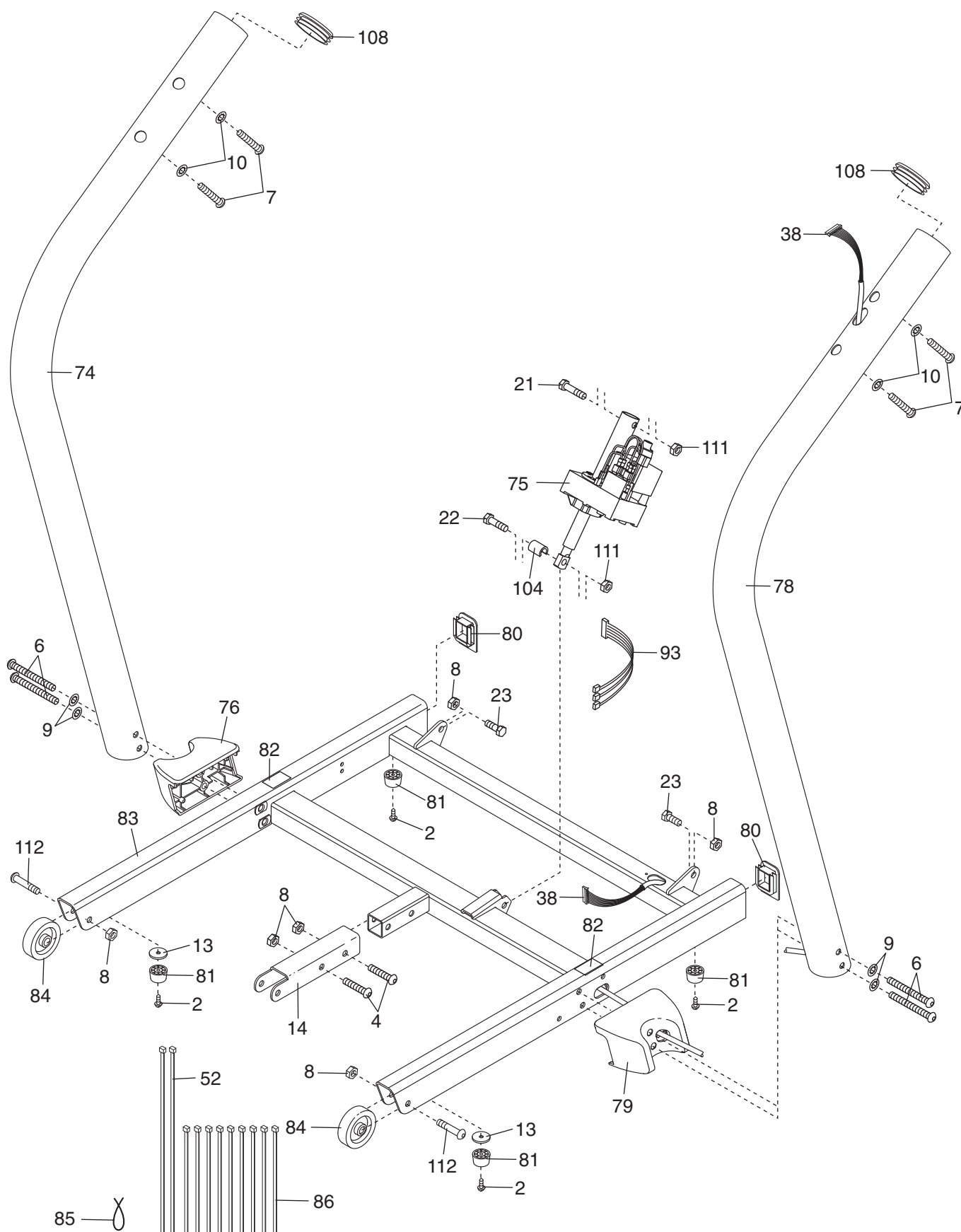
Nº.	Qté.	Description
101	1	Fil de Terre de la Console
102	1	Connecteur iFIT Universal iPod
103	1	Clé Hexagonale de 5/32"
104	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison
105	2	Vis de #8 x 2"
106	1	Plateau à Accessoires Droit
107	1	Fil de Mise à la Terre du Cadre/Rouleau
108	2	Embout du Montant
109	2	Embout de la Rampe, Supérieur
110	2	Vis de #8 x 1"

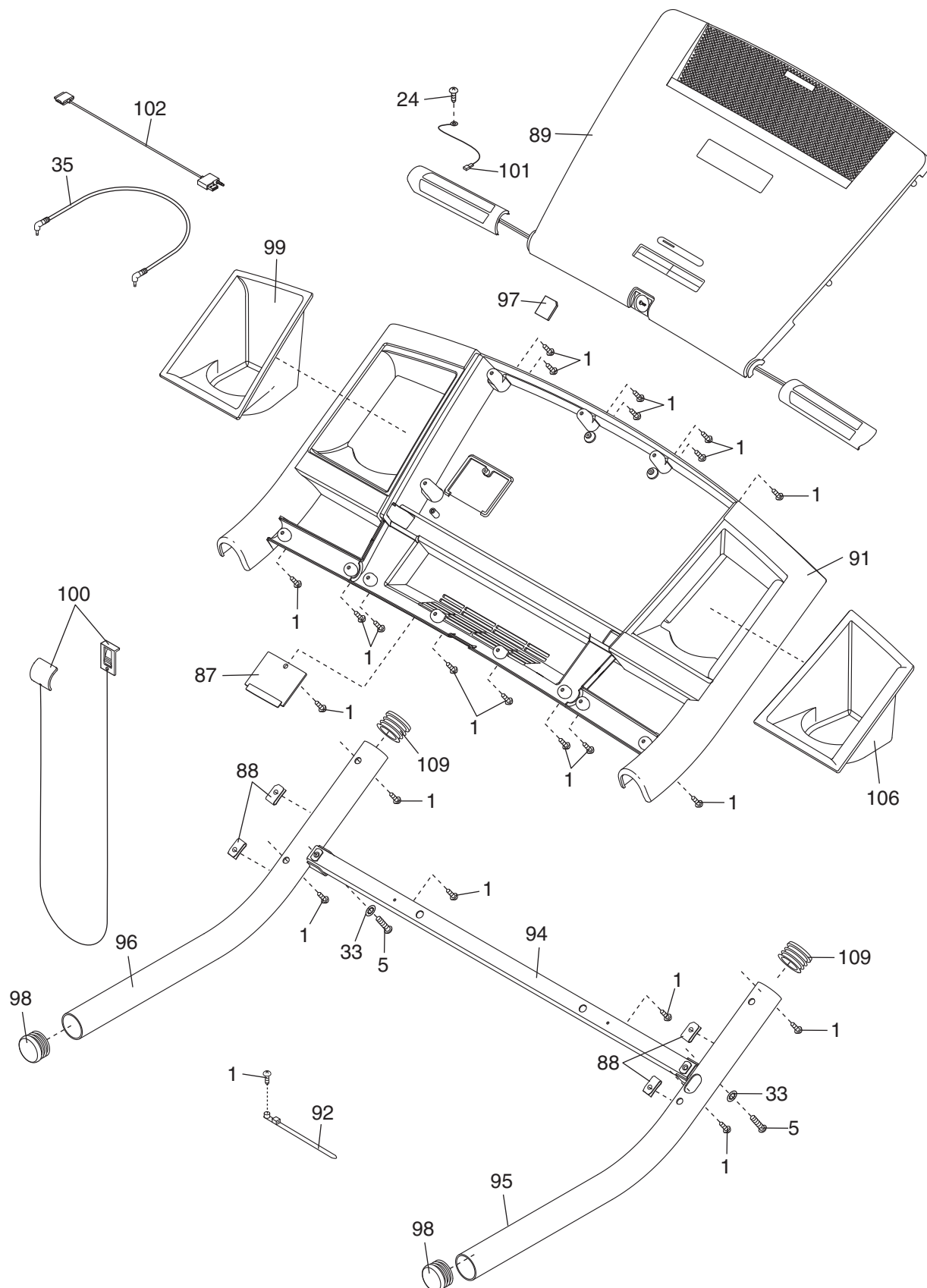
Nº.	Qté.	Description
111	2	Écrou du Moteur d'Inclinaison de 3/8"
112	3	Boulon à Epaulement de 3/8" x 2"
*	—	Fil Noir de 4", M/F
*	—	Fil Rouge de 4", M/F
*	—	Fil Blanc de 4", M/F
*	—	Manuel de l'Utilisateur

*Ces pièces ne sont pas illustrées.
Les spécifications sont sujettes à des changements sans préavis.









POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la page couverture de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous venir en aide, ayez sous la main les renseignements suivants lorsque vous communiquez avec nous :

- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)
- le nom du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et description de la pièces (reportez-vous à la LISTE DES PIÈCES et la SCHÉMA DÉTAILLÉ vers le fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA, INC. (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage et service normales. Le cadre est couverte pendant dix (10) ans après la date d'achat. Le moteur de traction est couverte pendant trois (3) ans après la date d'achat. La main d'œuvre est couverte pendant un (1) an à compter de la date d'achat.

Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit 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 service autorisé ICON, les produits utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas.

La garantie étendue ci-après est au lieu de (remplace) toutes garanties de marchandise ou de fitness pour un but particulier et est limitée dans l'étendue et la durée selon les termes ci-inclus. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre.

ICON du Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B