

N°. du Modèle NTL09108.1

N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE A LA CLIENTÈLE 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

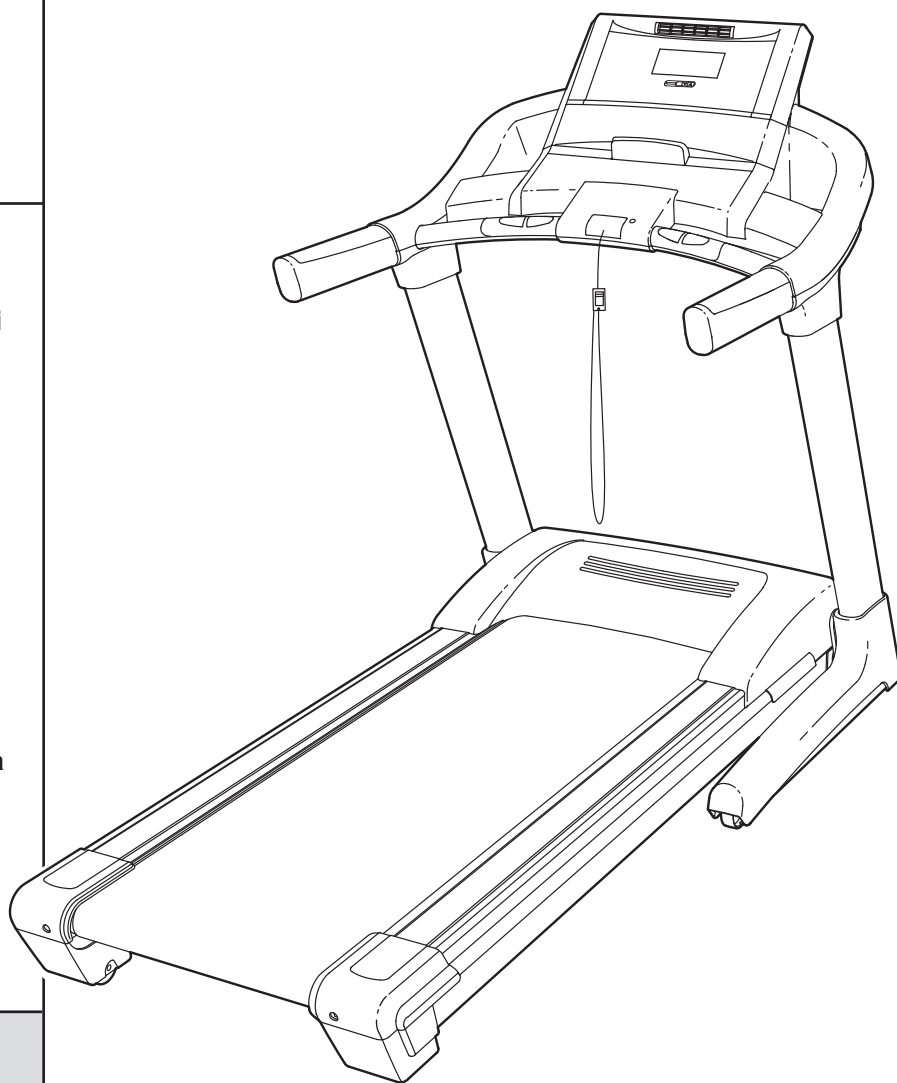


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	11
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	22
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	24
CONSEILS POUR LES EXERCICES	27
LISTE DES PIÈCES	29
SCHÉMA DÉTAILLE	31
COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle court.
- 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.

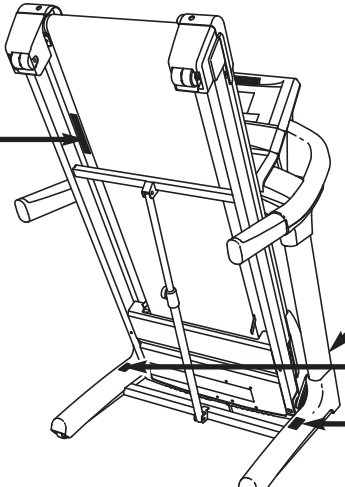
 Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.

 Enlevez la chaussure 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.



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

⚠ CAUTION

KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.

⚠ ATTENTION

GARDEZ VOS PIEDS ET VOS MAINS ÉLOIGNÉS DE CET ENDROIT QUAND LE TAPIS ROULANT EST EN MARCHÉ.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. 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. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et précautions d'utilisation.
3. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
4. 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. Evitez 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 un tapis en dessous du tapis de course.
5. 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.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Tenez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
8. Le tapis de course ne doit être utilisé que par des personnes pesant moins de 159 kg.
9. N'autorisez jamais 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. Evitez 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 11) 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 doit être branché sur le même circuit. N'utilisez pas une rallonge électrique.
12. Utilisez un suppresseur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 11. Pour acheter un suppresseur de surtension, composez le numéro de téléphone sans frais indiqué sur la page de couverture de ce manuel.
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. Tenez le cordon d'alimentation ainsi que le suppresseur de surtension éloignés de toute source de chaleur.
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 PROBLÈME » à la page 24, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
16. Veuillez lire attentivement la procédure d'arrêt d'urgence et la tester avant d'utiliser le tapis de course (Reportez-vous à la section « COMMENT ALLUMER L'APPAREIL » à la page 13).

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 de 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 ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
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 Initialisation/Éteint [RESET/OFF] sur la position éteint lorsque le tapis de course n'est pas utilisé. (Reportez-vous au dessin à la page 5 pour l'emplacement du disjoncteur.)
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, et à la section « COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE » à la page 22). Vous devez être capable de soulever sans problème 20 kg pour redresser, abaisser ou déplacer le tapis de course.
22. Quand vous rangez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement maintient fermement le cadre en position de rangement.
23. N'insérez pas d'objet dans aucun des orifices du tapis de course.
24. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
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.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

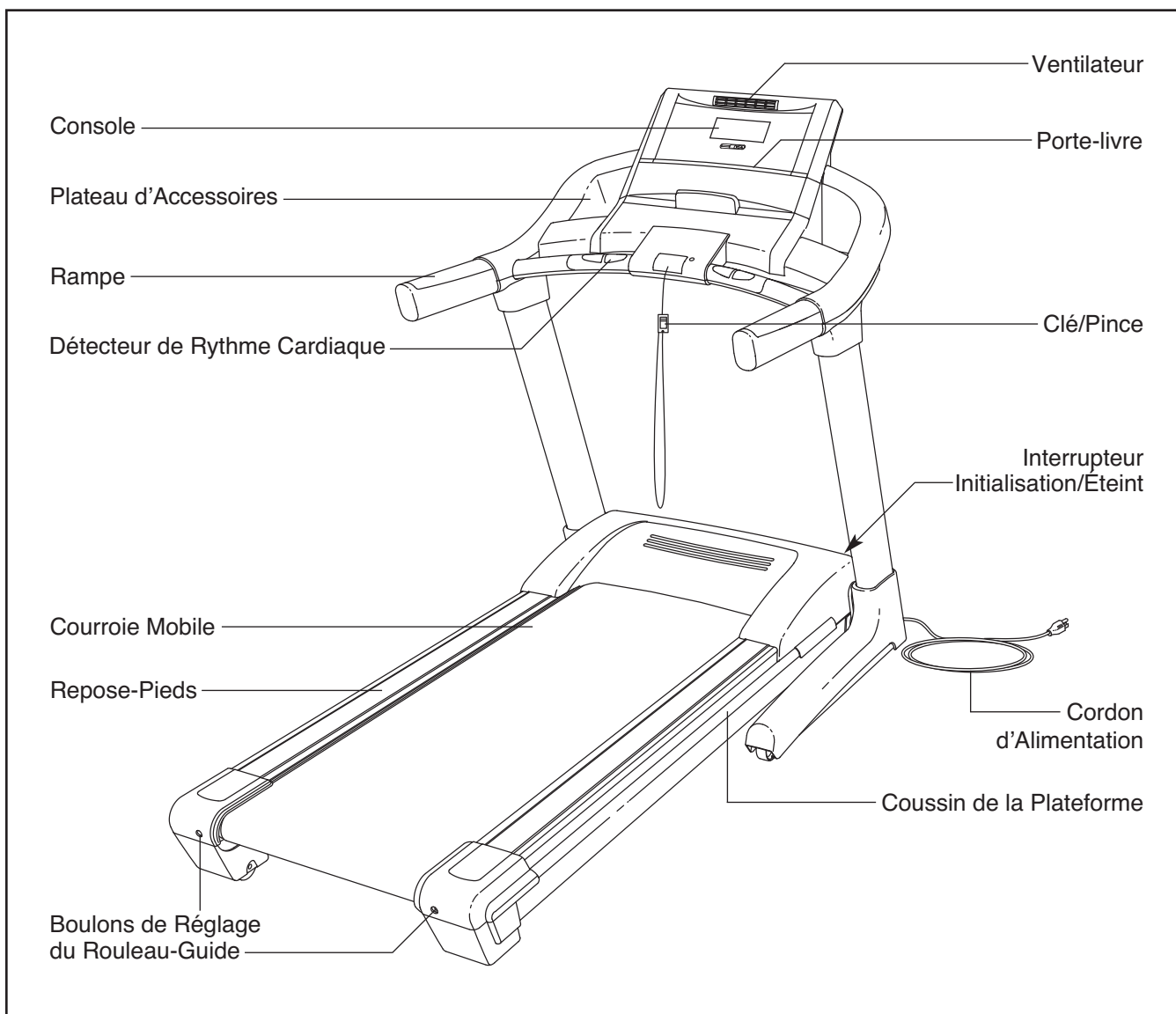
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NordicTrack® COMMERCIAL ZS. Le tapis de course COMMERCIAL ZS 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 la moitié de la place au sol par rapport à un tapis de course traditionnel.

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

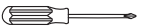
avez des questions après avoir lu ce manuel, reportez-vous à la page couverture avant de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de communiquer avec nous. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro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

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

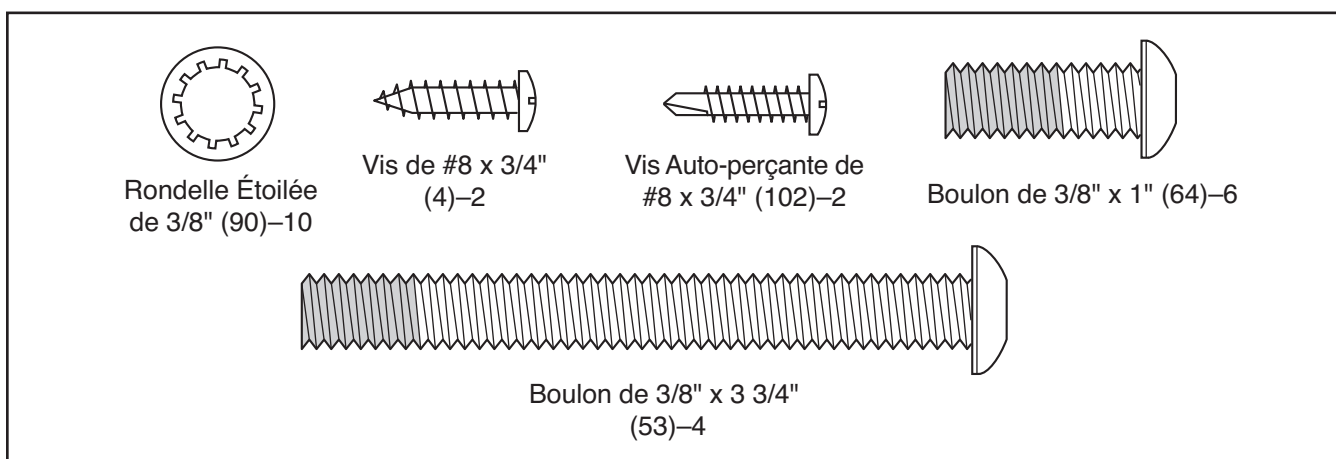


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et retirez tous les emballages. **Ne jetez pas les emballages avant 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 mobile avec un chiffon doux et un produit de nettoyage ménager non-abrasif.

L'assemblage requiert la clé hexagonale  incluse ainsi que votre tournevis cruciforme .

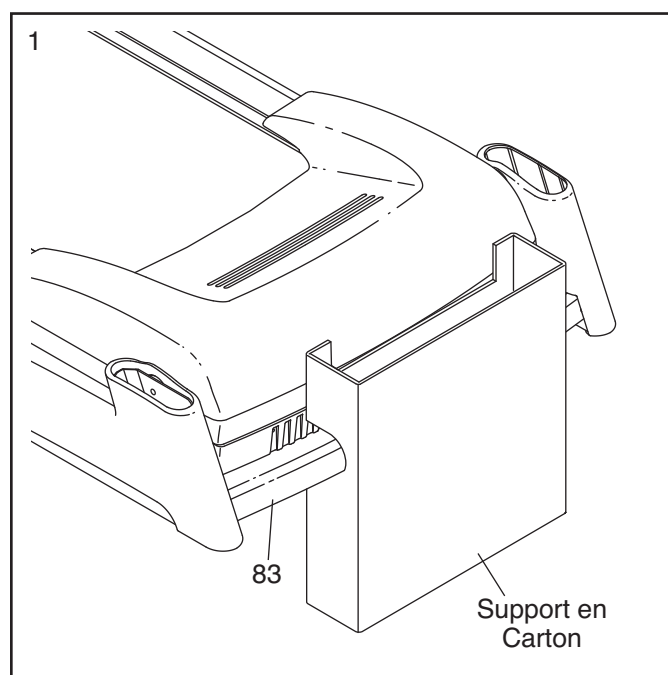
Utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les pièces de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES vers la fin du manuel. Le nombre après la parenthèse est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est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



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

Avec l'aide d'une autre personne, soulevez la partie avant du tapis de course et insérez la barre transversale de la Base (83) à l'intérieur de l'encoche du support en carton, comme indiqué. **Demandez à une autre personne de tenir le tapis de course afin d'éviter tout mouvement vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la fin de l'étape 2 de l'assemblage.**

⚠ ATTENTION : Un mouvement avant ou arrière du tapis de course suivi d'une chute de celui-ci hors du support en carton peut entraîner des blessures graves. Une autre personne doit tenir le tapis de course jusqu'à la fin de l'étape 2 de l'assemblage afin d'éviter tout mouvement, basculement ou chute de celui-ci.



2. Identifiez le Montant Gauche (73) et le Montant Droit (74).

Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit (74) près du Couvercle Droit de la Base (77). **Voir le dessin en médaillon.**

Assurez-vous que la longue attache sort du trou rectangulaire dans le Montant Droit. Attachez fermement la longue attache autour de l'extrémité du Groupement de Fils (75). Puis, tirez l'autre extrémité de la longue attache jusqu'à ce que le Groupement de Fils traverse entièrement le Montant Droit.

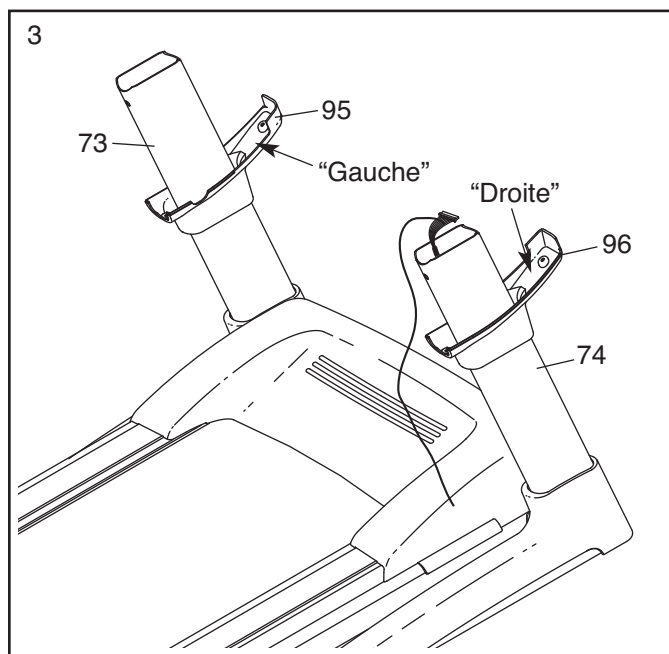
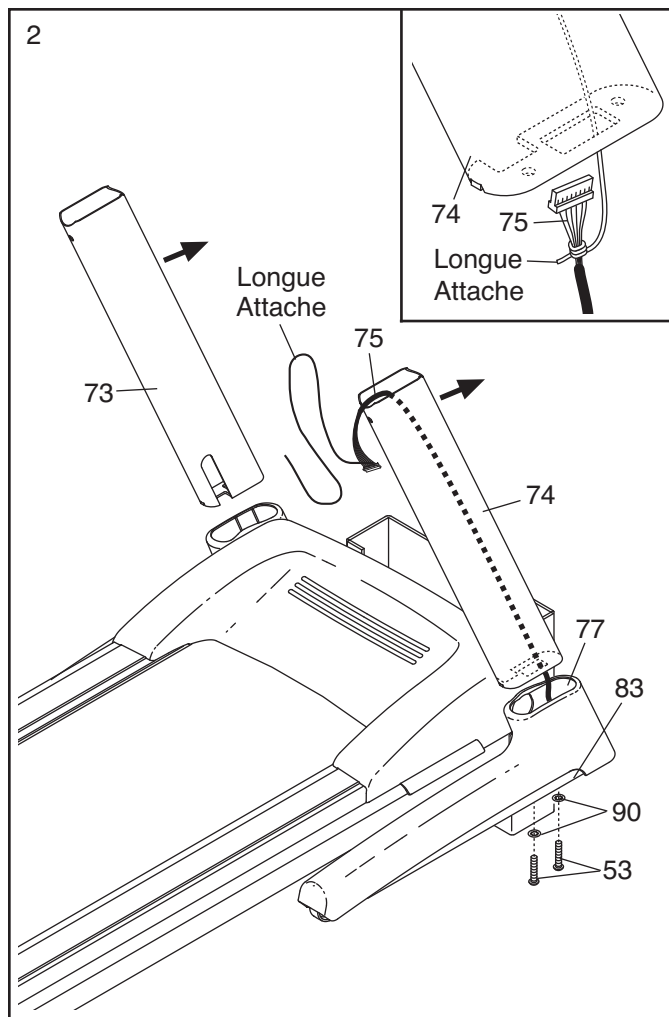
Tirez délicatement vers le haut le Groupement de Fils (75) pendant que vous placez le Montant Droit (74) de la Base (83) à l'intérieur du Couvercle Droit de la Base (77). **Veillez à ne pas pincer le Groupement de Fils.**

Fixez partiellement le Montant Droit (74) à la Base (83) à l'aide de deux Boulons de 3/8" x 3 3/4" (53) et de deux Rondelles Étoilées de 3/8" (90). **Ne serrez pas encore complètement les Boulons.** Remarque : Il se peut qu'il soit nécessaire de pencher légèrement vers l'avant les parties supérieures des Montants au fur et à mesure que vous enfillez les Boulons dans les Montants.

Fixez le Montant Gauche (73) à la Base (83) à l'aide de deux Boulons de 3/8" x 3 3/4" et de deux Rondelles Étoilées de 3/8" (non illustrées). **Ne serrez pas encore complètement les Boulons.**

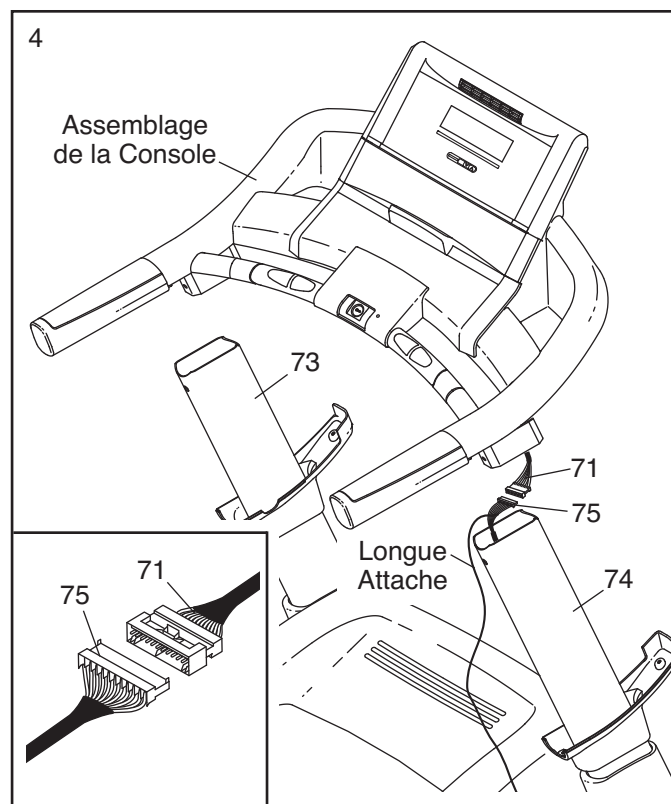
Avec l'aide d'une autre personne, enlevez, en l'abaissant, le tapis de course hors du support en carton.

3. Localisez le Manchon du Montant Droit (96) ainsi que le Manchon du Montant Gauche (95) ; les Manchons du Montant sont étiquetés Gauche et Droite (*R* ou *Right* indique Droit ; *L* ou *Left* indique Gauche). Faites glisser le Manchon du Montant Droit sur le Montant Droit (74) et le Manchon du Montant Gauche sur le Montant Gauche (73).

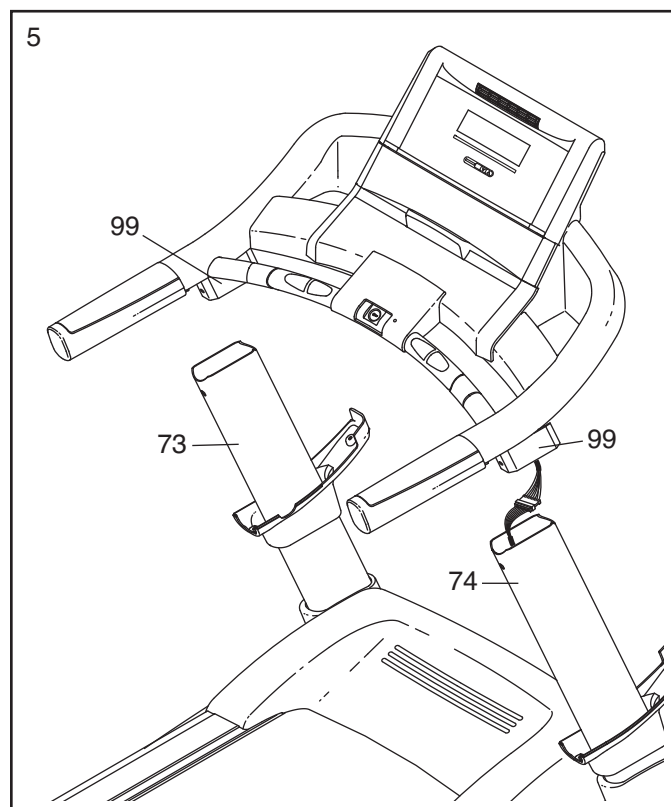


4. Demandez à une autre personne de tenir l'assemblage de la console près des Montants (73, 74).

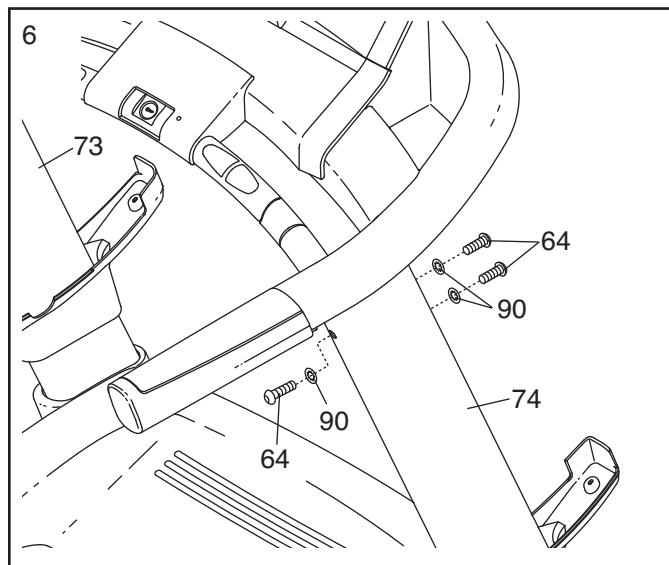
Branchez le Groupement de Fils (75) au Groupement de Fil de la Console (71). **Voir le dessin en médaillon. Les connecteurs devraient glisser ensemble facilement et se mettre en place avec un bruit sec.** Dans le cas contraire, tournez l'un des connecteurs et essayez à nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIES CORRECTEMENT, LA CONSOLE RISQUE DE S'ENDOMMAGER AU MOMENT DE LA MISE SOUS TENSION.** Enlevez la longue attache du Groupement de Fils.



5. Insérez les supports des Rampes (99) à l'intérieur des Montants (73, 74). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé.**

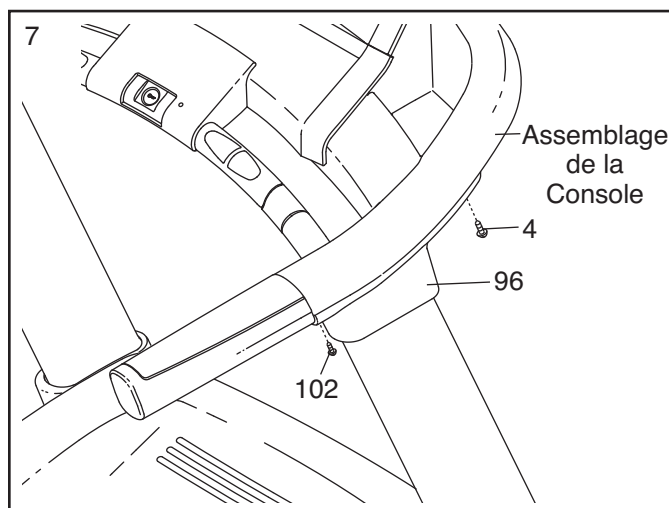


6. Serrez partiellement trois Boulons de 3/8" x 1" (64) avec trois Rondelles Etoilées de 3/8" (90) dans le Montant Droit (74). Puis, serrez partiellement trois Boulons de 3/8" x 1" avec trois Rondelles Etoilées de 3/8" (non illustrées) dans le Montant Gauche (73). **Puis, serrez fermement tous les six Boulons de 3/8" x 1".**



7. Faites glisser vers le haut le Manchon du Montant Droit (96) sur l'assemblage de la console. Fixez le Manchon du Montant Droit à l'aide d'une Vis de #8 x 3/4" (4) et d'une Vis Auto-perçante de #8 x 3/4" (102) comme indiqué.

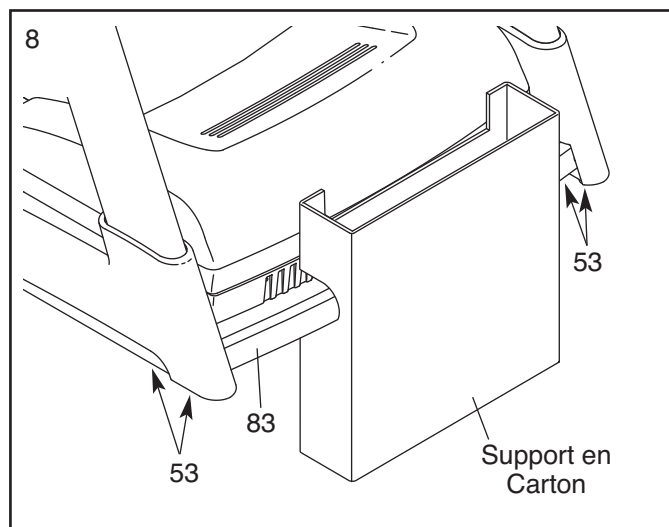
Fixez le Manchon du Montant Gauche (non illustré) à l'assemblage de la console comme décrit ci-dessus.



8. Avec l'aide d'une autre personne, soulevez la partie avant du tapis de course et insérez la barre transversale de la Base (83) à l'intérieur de l'encoche du support en carton, comme indiqué. **Demandez à une autre personne de tenir le tapis de course afin d'éviter tout mouvement vers l'avant ou vers l'arrière.**

Serrez fermement les quatre Boulons de 3/8" x 3 3/4" (53).

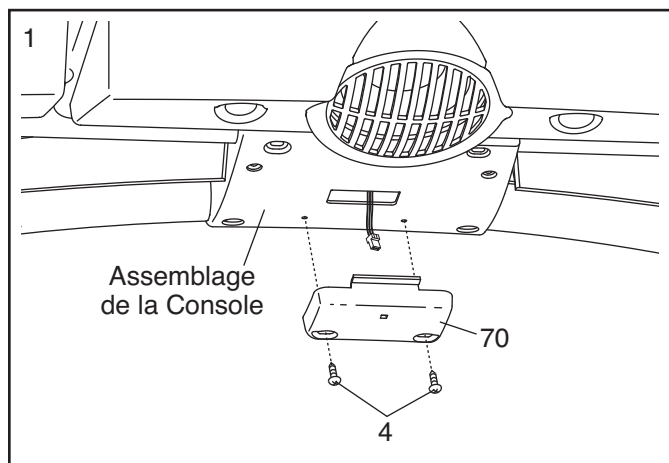
Avec l'aide d'une autre personne, enlevez, en l'abaissant, le tapis de course hors du support en carton.



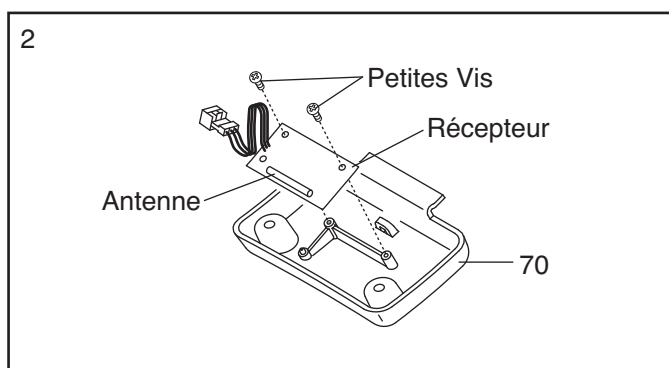
9. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Rangez dans un endroit sûr la clé hexagonale fournie ; la clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie mobile (reportez-vous aux pages 25 et 26). **Pour éviter d'endommager votre plancher ou votre moquette, placez une natte sous le tapis de course.**

Si vous avez acheté le détecteur de rythme cardiaque du torse en option (voir page 21), suivez les étapes ci-dessous pour installer le récepteur inclus avec le détecteur de rythme cardiaque du torse.

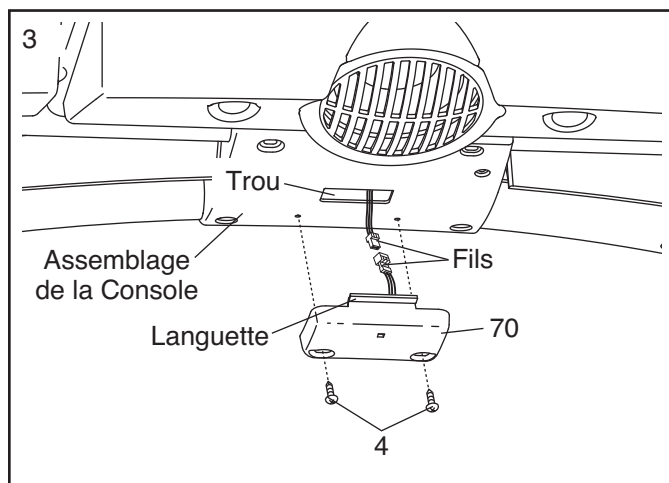
1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.** Enlevez les Vis de #8 x 3/4" (4) indiquées hors du Couvercle du Récepteur du Pouls (70) situé à l'arrière de l'assemblage de la console.



2. **Puis, tenez le récepteur afin que l'antenne soit orientée comme indiqué.** Fixez le récepteur au Couvercle du Récepteur du Pouls (70) à l'aide des deux petites vis incluses.



3. Branchez le fil du récepteur au fil sortant de l'assemblage de la console. **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé.** Faites glisser la languette du Couvercle du Récepteur du Pouls (70) à l'intérieur du trou indiqué de l'assemblage de la console. Refixez le Couvercle du Récepteur du Pouls (70) à la Console à l'aide des deux Vis de #8 x 3/4" (4). Jetez les autres fils inclus avec le récepteur.



FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE LUBRIFIÉE

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

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

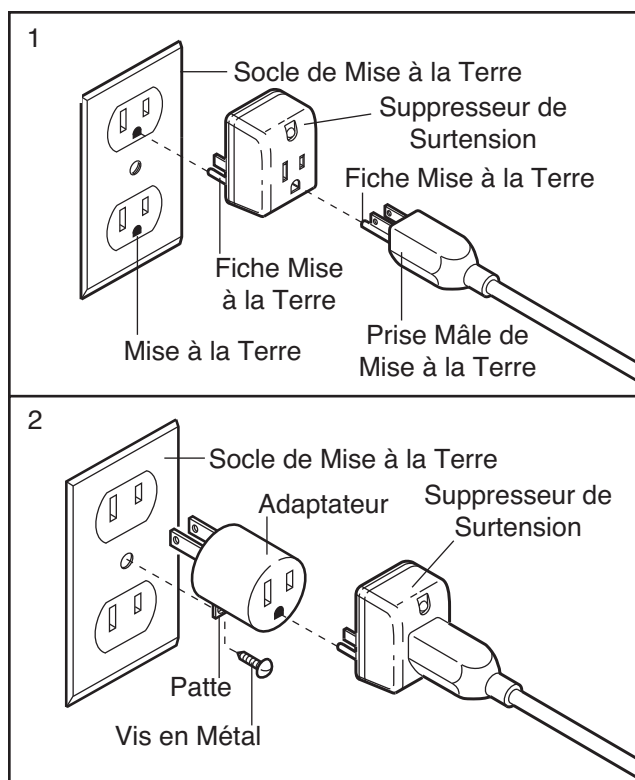
Votre tapis de course, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météoro-logiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent occasionner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

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

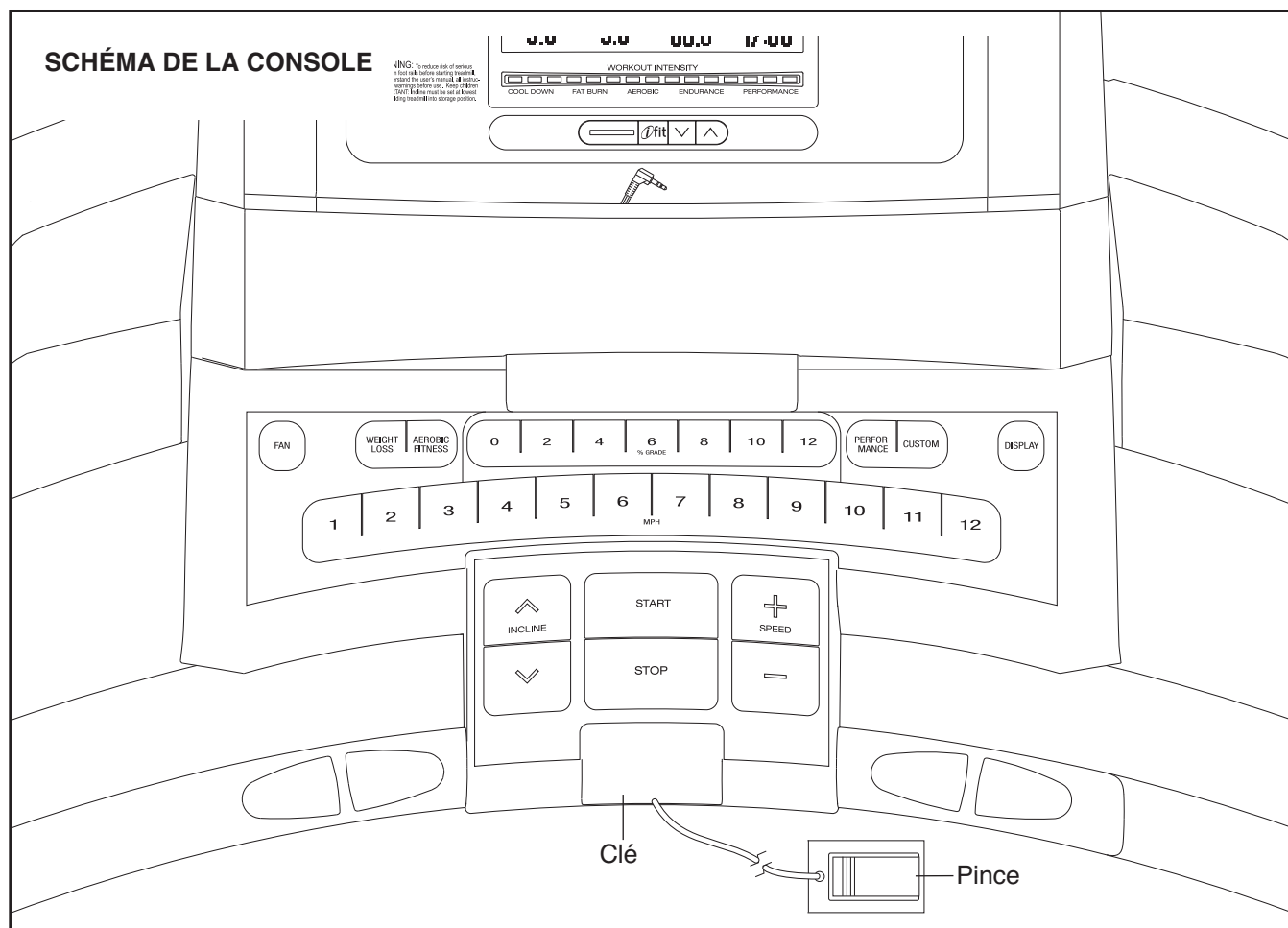
courant électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un supprimeur de surtension et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément 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 supprimeur 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

La console du tapis de course offre un ensemble impressionnant de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Quand le mode manuel de la console est sélectionné, il est alors possible 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. Vous pouvez même mesurer votre fréquence cardiaque en utilisant soit le détecteur de rythme cardiaque de la poignée soit le détecteur de rythme cardiaque du torse en option (reportez-vous à la page 21, pour des informations sur le détecteur de rythme cardiaque du torse en option).

De plus, la console comporte vingt-huit entraînements prédéfinis—neuf entraînements pour la perte de poids, neuf entraînements de fitness aérobics, et dix 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 une session d'exercice efficace. Vous pouvez même créer vos propres entraînements personnalisés et les sauvegarder en mémoire pour une utilisation ultérieure.

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 iFit. Les entraînements iFit contrôlent automatiquement le tapis de course pendant que la voix d'un entraîneur personnel vous donne des conseils et vous motive au cours de chaque étape de votre entraînement. Les cartes iFit sont vendues séparément. **Pour acheter des cartes iFit, reportez-vous à la page de couverture de ce manuel ou allez sur le site Internet www.iFit.com.** Les cartes iFit sont disponibles dans des magasins spécialisés.

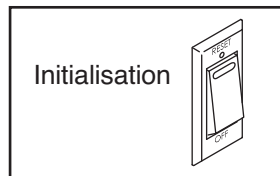
Vous pouvez également écouter vos musiques d'entraînement préférées ou vos livres audio grâce au système audio haut de gamme.

Pour allumer l'appareil, reportez-vous à la page 13. **Pour personnaliser les réglages de la console,** reportez-vous à la page 13. **Pour utiliser le mode manuel,** reportez-vous à la page 14. **Pour utiliser un entraînement prédéfini,** reportez-vous à la page 17. **Pour créer et utiliser un entraînement personnalisé,** reportez-vous aux pages 18 et 19. **Pour utiliser une carte iFit,** reportez-vous à la page 20. **Pour utiliser le système audio stéréo,** reportez-vous à la page 21.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

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, les écrans de la console ou d'autres composants électriques risquent de s'endommager.

Branchez le cordon d'alimentation (reportez-vous à la page 11). Puis, repérez l'interrupteur Initialisation/Éteint [RESET/OFF] situé sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que le disjoncteur se trouve sur la position « Initialisation ».



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 enclenché l'interrupteur Initialisation/Éteint en position « Initialisation », alors le tapis de course est certainement en mode démo. Pour désactiver de mode « Démo », maintenez enfoncée la touche [STOP] pendant quelques secondes. Si les écrans demeurent allumés, reportez-vous à la section « COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE » à droite pour désactiver le mode démo.

Puis, tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course. Localisez la pince attachée à la clé (voir le dessin à la page 12), puis attachez fermement la pince à votre ceinture. Ensuite, 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 pour le ralentissement et l'arrêt de la courroie 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.

IMPORTANT : S'il y a une feuille de plastique transparent sur la face avant de 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 26).

Remarque : La console peut afficher la vitesse et la distance soit en miles soit en kilomètres. Pour voir quelle unité de mesure est sélectionnée, reportez-vous à la section « COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE » à droite. Par souci de simplicité, toutes les instructions dans ce manuel font référence à des miles.

COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

La console comporte un mode réglages vous permettant d'afficher le temps total et la distance totale de déplacement de la courroie mobile, de choisir une unité de mesure pour la console, d'activer ou de désactiver le mode « Démo » de l'écran, d'afficher le réglage de l'entraîneur audio, d'ajuster les réglages du volume et du contraste, et de sélectionner le réglage de l'équaliseur audio.

Pour sélectionner le mode « Réglages » de la console, enlevez d'abord la clé de la console. Puis, maintenez enfoncée la touche « Stop » pendant que vous réintroduisez la clé dans la console.

Dès que le mode réglages sera sélectionné, la partie supérieure de l'écran indiquera le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course ainsi que le nombre total de miles ou de kilomètres accomplis par la courroie mobile.

L'écran affichera le mot *ENGLISH* (Anglais) pour les miles ou le mot *METRIC* (Métrique) pour les kilomètres pour indiquer le système de mesure sélectionné. Pour changer le système de mesure, appuyez sur la touche d'augmentation de Vitesse [SPEED].

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 le disjoncteur 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. Appuyez sur la touche de diminution de Vitesse pour sélectionner éteint [OFF] (pour désactiver le mode démo), Programmes [PROGRAMS] (pour afficher une prévisualisation des divers entraînements), Rue [ROAD] (pour afficher une animation d'un coureur sur une route), ou Équaliseur Visuel [VISUAL EQ] (pour afficher un égaliseur visuel).

Pour régler le volume, surlignez d'abord le niveau du volume en appuyant plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY]. Ensuite, appuyez sur la touche Exécution [PERFORMANCE] pour diminuer le niveau du volume ou sur la touche Personnaliser [CUSTOM] pour augmenter le niveau du volume.

Pour régler le contraste de l'écran, surlignez d'abord le niveau du contraste en appuyant plusieurs fois sur la touche Affichage. Ensuite, appuyez sur la touche Exécution [PERFORMANCE] pour diminuer le niveau du contraste ou sur la touche Personnaliser pour augmenter le niveau du contraste.

Vous pouvez également choisir un réglage d'équaliseur pour optimiser le son de votre musique personnelle. Choisissez entre « DEFAULT », « CLASSIC », « COUNTRY », « TECHNO », ou « ROCK ». Pour choisir un réglage d'équaliseur, surlignez d'abord le réglage d'équaliseur en appuyant plusieurs fois sur la touche Affichage. Ensuite, appuyez sur la touche Performance ou sur la touche Personnaliser pour sélectionner un réglage d'équaliseur.

Pour quitter le mode réglages à n'importe quel moment, enlevez la clé de la console.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

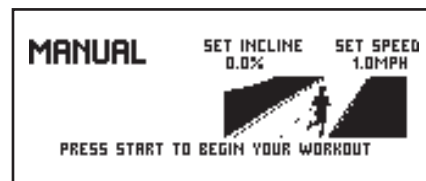
Reportez-vous à la section « COMMENT ALLUMER L'APPAREIL » à la page 13. Quand la clé sera insérée, l'inclinaison se calibrera automatiquement, des tonalités se feront entendre, et la console sera ensuite prête pour l'utilisation.

2. Au besoin, personnalisez les réglages de la console.

Reportez-vous à la section « COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE » à la page 13.

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 de l'entraînement jusqu'à ce que le mot Manuel [MANUAL] apparaisse à l'écran.

4. Lancez 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 Vitesse [SPEED] ou sur une des touches numérotées de 1 à 12.

Quand vous appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de Vitesse, la courroie mobile se met à tourner à 1 mph. 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 Marche. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change de 0,1 mph ; si vous maintenez enfoncée la touche, la vitesse change par incrément de 0,5 mph. Si vous appuyez sur l'une des touches numérotées de vitesse, la courroie mobile change graduellement sa vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

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

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

Pour modifier l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de l'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. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec l'affichage et la barre de niveau d'intensité.

Lorsque le mode manuel est sélectionné, la console propose huit modes d'affichage. Le mode d'affichage sélectionné détermine quelles informations d'entraînement seront affichées. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY] pour sélectionner le mode d'affichage souhaité.

A mesure que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran affiche les informations suivantes relatives à votre entraînement :

- Le temps [TIME] écoulé.
- La Distance parcourue en marchant ou en courant.
- La quantité approximative de calories que vous avez brûlées.
- L'écran peut en outre afficher un « historique des entraînements » —un profil représentant les vitesses sélectionnées durant votre entraînement. Au début de chaque minute de votre entraînement, une colonne supplémentaire apparaîtra dans le profil ; au fur et à mesure que vous augmenterez ou diminuerez les réglages de vitesse, la hauteur de la colonne augmentera ou diminuera.
- L'écran peut également afficher l'animation d'un coureur sur une route. Au fur et à mesure que vous augmenterez ou diminuerez les réglages de vitesse, le coureur accélérera ou ralentira.

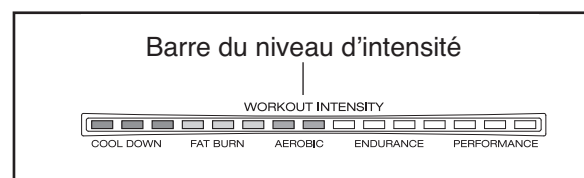
- La vitesse [SPEED] de la courroie mobile.
- Le niveau d'inclinaison du tapis de course.
- Votre vitesse de marche [START] ou de course, en minutes par mile ou minutes par kilomètre.
- Un égaliseur visuel. L'égaliseur visuel affichera les fluctuations du son de votre système audio (reportez-vous à la page 21).

- Votre rythme cardiaque.
Remarque :
Votre rythme cardiaque ne peut être affiché que pendant l'utilisation du détecteur de rythme cardiaque de la poignée ou du détecteur de rythme cardiaque du torse en option. Si vous sélectionnez le mode d'affichage indiqué ci-dessus, votre rythme cardiaque sera affiché à la place du rythme approximatif de l'exercice.



Indépendamment du mode d'affichage sélectionné, le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison apparaît pendant quelques secondes chaque fois que vous changez de réglage.

Au fur et à mesure que vous pratiquez vos exercices, la barre du niveau d'intensité indique le niveau approximatif de l'intensité de ceux-ci. Par exemple, huit indicateurs de la barre allumés indiquent que votre niveau d'intensité est idéal pour les exercices aérobiques.

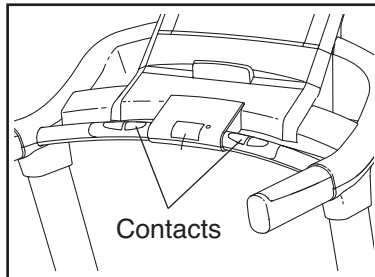


Pour réinitialiser la console, appuyez sur la touche Arrêt [Stop], retirez la clé de la console puis réinsérez-la dans la console.

7. Au besoin, mesurez votre rythme cardiaque.

Remarque : Si vous utilisez en même temps le détecteur de rythme cardiaque de la poignée et le détecteur de rythme cardiaque du torse en option, alors la console n'affichera pas votre rythme cardiaque avec précision. Reportez-vous à la page 21 pour des informations concernant le détecteur de rythme cardiaque du torse en option.

Avant d'utiliser le détecteur de rythme cardiaque de la poignée, enlevez les feuilles de plastique transparent sur les contacts 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 contacts métalliques de la rampe—**évit**ez 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 contacts métalliques pendant environ 15 secondes.**

8. Au besoin, allumez le ventilateur.

Le ventilateur comporte des réglages de vitesse rapides et lents. Appuyez plusieurs fois sur la touche Ventilateur [FAN] pour sélectionner une vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre. Remarque : Si le ventilateur est en marche au moment de l'arrêt de la courroie mobile, le ventilateur s'éteindra automatiquement après quelques minutes.

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

Quittez les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt [STOP], 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 terminé d'utiliser le tapis de course, placez le interrupteur Initialisation/Éteint [RESET/OFF] sur la position éteint puis, débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT :** Autrement, les composantes électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. Introduisez la clé dans la console.

Reportez-vous à la section « COMMENT ALLUMER L'APPAREIL » à la page 13.

2. Au besoin, personnalisez les réglages de la console.

Reportez-vous à la section « COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE » à la page 13.

3. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez sur la touche Perte de poids [WEIGHT LOSS], sur la touche forme physique aérobique [AEROBIC FITNESS] ou sur la touche Exécution [PERFORMANCE] jusqu'à ce que le nom de l'entraînement de votre choix apparaisse à l'écran supérieur.

Quand un entraînement prédéfini a été sélectionné, l'écran in-

dique 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'affiche à l'écran.

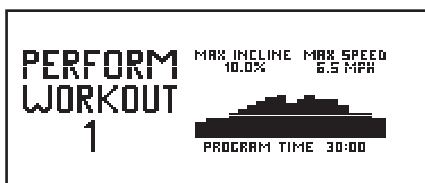
Chaque entraînement prédéfini est divisé en segments d'une minute. Un réglage de la vitesse et un réglage de l'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : La même vitesse ou inclinaison peut être réglée pour des segments consécutifs.

4. Lancez la courroie mobile.

Appuyez sur la touche Marche [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.

Un profil des réglages de la vitesse s'affichera à l'écran.

Une petite flèche sous le profil indiquera votre progrès.



À la fin du premier segment d'une minute de l'entraînement, une série de tonalités se fait entendre. Si un réglage différent de la vitesse et/ou de l'inclinaison est programmé pour le deuxième segment, le réglage de la vitesse et/ou de l'inclinaison apparaîtra à l'écran pendant quelques secondes pour vous en avertir et le tapis de course s'ajustera automatiquement aux réglages de la vitesse et de l'inclinaison.

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à ce que la petite flèche atteigne l'extrémité droite du profil. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt.

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 celui-ci en appuyant sur les touches de vitesse [SPEED] ou d'inclinaison [INCLINE]; **cependant, lorsque le nouveau segment démarrera, le tapis de course s'ajustera 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 recommencer l'entraînement, appuyez sur le bouton Marche [START]. La courroie mobile commencera alors à tourner à 1 mph. 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.

5. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec l'affichage et la barre de niveau d'intensité.

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 15.

Lorsqu'un entraînement prédéfini est sélectionné, la console propose trois modes d'affichage. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY] pour sélectionner le mode d'affichage souhaité. Remarque : Lorsqu'un entraînement prédéfini sera sélectionné, l'écran affichera un profil des réglages de la vitesse de l'entraînement au lieu de l'historique de l'entraînement ou de l'équaliseur visuel.

6. Au besoin, mesurez votre rythme cardiaque.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 16.

7. Au besoin, allumez le ventilateur.

Reportez-vous à l'étape 8 à la page 16.

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

Reportez-vous à l'étape 9 à la page 16.

COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Reportez-vous à la section « COMMENT ALLUMER L'APPAREIL » à la page 13.

2. Au besoin, personnalisez les réglages de la console.

Reportez-vous à la section « COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE » à la page 13.

3. Sélectionnez un entraînement personnalisé.

Pour sélectionner un entraînement personnalisé, appuyez sur la touche Personnaliser [CUSTOM] jusqu'à ce que le nom de l'entraînement souhaité apparaisse à l'écran.

Quand un entraînement personnalisé sera sélectionné, 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.

Si l'entraînement personnalisé n'a pas encore été défini, l'écran affichera une durée d'entraînement de trois minutes. Si la durée de l'entraînement est plus de trois minutes, reportez-vous à la section « COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ » à la page 19.

Chaque entraînement personnalisé est divisé en segments d'une minute. Un réglage de la vitesse et un réglage de l'inclinaison peuvent être programmés pour chaque segment.

4. Lancez la courroie mobile.

Appuyez sur la touche Marche [START] pour démarrer l'entraînement. Quelques secondes après

avoir appuyé sur la touche Marche, la courroie mobile se met en mouvement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Pour programmer une vitesse ainsi qu'une inclinaison pour le premier segment d'une minute de l'entraînement, réglez simplement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course selon votre choix en appuyant sur les touches Vitesse [SPEED] et Inclinaison [INCLINE].

A la fin du premier segment, une série de tonalités se fait entendre et les réglages actuels de la vitesse et de l'inclinaison sont alors enregistrés en mémoire.

Programmez une vitesse ainsi qu'une inclinaison pour le deuxième segment, comme décrit ci-dessus. Continuez à programmer des vitesses et des inclinaisons pour près de 30 segments.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, appuyez deux fois sur la touche Arrêt [STOP]. L'entraînement personnalisé sera alors enregistré en mémoire.

5. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec l'affichage et la barre de niveau d'intensité.

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

6. Au besoin, mesurez votre rythme cardiaque.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 16.

7. Au besoin, allumez le ventilateur.

Reportez-vous à l'étape 8 à la page 16.

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

Reportez-vous à l'étape 9 à la page 16.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Reportez-vous à la section « COMMENT ALLUMER L'APPAREIL » à la page 13.

2. Au besoin, personnalisez les réglages de la console.

Reportez-vous à la section « COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE » à la page 13.

3. Sélectionnez un entraînement personnalisé.

Pour sélectionner un entraînement personnalisé, appuyez sur la touche Personnaliser [CUSTOM] jusqu'à ce que le nom de l'entraînement souhaité apparaisse à l'écran.

Quand un entraînement personnalisé sera sélectionné, 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.

Remarque : Si l'écran affiche une durée d'entraînement de trois minutes, reportez-vous à la section « COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ » à la page 18.

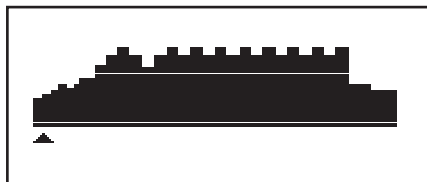
Chaque entraînement personnalisé est divisé en segments d'une minute. Un réglage de la vitesse et un réglage de l'inclinaison sont programmés pour chaque segment.

4. Lancez la courroie mobile.

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

Un profil des réglages de la vitesse s'affichera à l'écran.

Une petite flèche sous le profil indiquera votre progrès.



A la fin du premier segment d'une minute de l'entraînement, une série de tonalités se fait entendre. Si un réglage différent de la vitesse et/ou de

l'inclinaison est programmé pour le deuxième segment, le réglage de la vitesse et/ou de l'inclinaison apparaîtra à l'écran pendant quelques secondes pour vous en avertir et le tapis de course s'ajustera automatiquement aux réglages de la vitesse et de l'inclinaison.

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à ce que la petite flèche atteigne l'extrémité droite du profil. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt.

Au besoin, vous pouvez redéfinir l'entraînement pendant son utilisation. **Pour changer le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison pour le segment en cours**, appuyez simplement sur les touches Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE]. A la fin du segment en cours, le nouveau réglage sera enregistré en mémoire. **Pour accroître la durée de l'entraînement**, attendez d'abord la fin de celui-ci. Puis, appuyez sur la touche Marche, et ensuite programmez les vitesses et les inclinaisons pour autant de segments supplémentaires de votre choix ; les entraînements personnalisés peuvent comporter jusqu'à 30 segments. Après avoir ajouté le nombre de segments supplémentaires de votre choix, appuyez deux fois sur la touche Arrêt [STOP]. **Pour réduire la durée de l'entraînement**, appuyez deux fois sur la touche « Stop » lorsque vous souhaitez mettre fin à l'entraînement.

Pour arrêter l'entraînement à n'importe quel moment, appuyez sur la touche Arrêt. Pour recommencer l'entraînement, appuyez sur le bouton Marche. La courroie mobile commencera alors à tourner à 1 mph. 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 le prochain segment.

5. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec l'affichage et la barre de niveau d'intensité.

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

6. Au besoin, mesurez votre rythme cardiaque.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 16.

7. Au besoin, allumez le ventilateur.

Reportez-vous à l'étape 8 à la page 16.

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

Reportez-vous à l'étape 9 à la page 16.

COMMENT UTILISER UNE CARTE IFIT

1. Introduisez la clé dans la console.

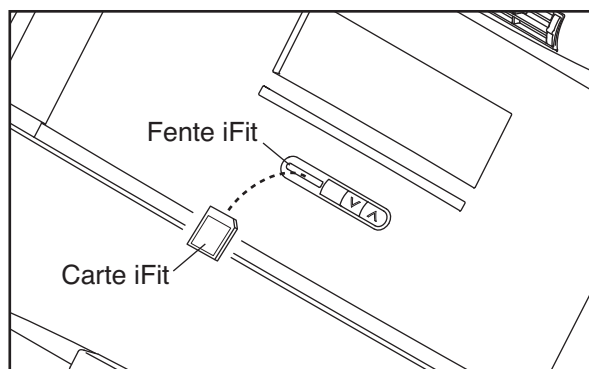
Reportez-vous à la section « COMMENT ALLUMER MARCHE L'APPAREIL » à la page 13.

2. Au besoin, personnalisez les réglages de la console.

Reportez-vous à la section « COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE » à la page 13.

3. Insérez une carte iFit, puis sélectionnez un entraînement.

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. Lorsque la carte iFit est insérée correctement, le logo iFit s'allume.



Puis, sélectionnez un entraînement iFit en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution 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 : La même vitesse et/ou inclinaison peut être programmée pour des segments consécutifs.

4. Lancez la courroie mobile.

Appuyez sur la touche Marche [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.

La voix d'un entraîneur personnel vous guidera tout au long de l'entraînement. Vous avez la possibilité de régler le volume de votre entraîneur personnel (reportez-vous à la section « COMMENT PERSONNALISER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE » à la page 13).

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison pour le segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez annuler manuellement ce réglage en appuyant sur les touches de la vitesse [SPEED] ou de l'inclinaison [INCLINE] ; **cependant, lorsque le nouveau segment démarrera, le tapis de course s'ajustera 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 recommencer l'entraînement, appuyez de nouveau sur le bouton Marche. La courroie mobile commencera alors à tourner à 1 mph. 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.

5. Sélectionnez un mode d'affichage et suivez vos progrès avec l'affichage et la barre de niveau d'intensité.

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

6. Au besoin, allumez le ventilateur.

Reportez-vous à l'étape 8 à la page 16.

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

Reportez-vous à l'étape 9 à la page 16.

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

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

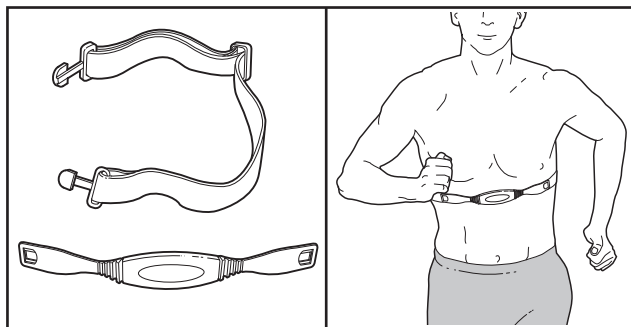
Pour écouter de la musique ou des livres audio grâce au système audio de la console, vous devez brancher votre lecteur MP3, lecteur CD, ou tout autre lecteur audio personnel à la console. Localisez le câble audio situé en dessous de l'écran de la console, puis branchez-le à la prise de votre lecteur audio. **Assurez-vous que le câble audio est bien branché.**

Ensuite, appuyez sur la touche Lecture de votre lecteur MP3, lecteur CD ou tout autre lecteur audio personnel. Puis, réglez le volume de votre lecteur audio personnel.

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 DE RYTHME CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Un détecteur de rythme cardiaque du torse en option permet un contrôle mains libres de votre fréquence cardiaque pendant vos entraînements. **Pour acheter le détecteur de rythme cardiaque du torse en option, reportez-vous à la page de couverture du manuel.**

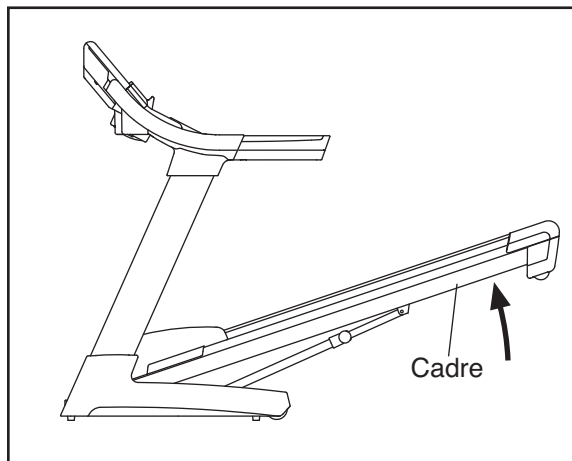


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

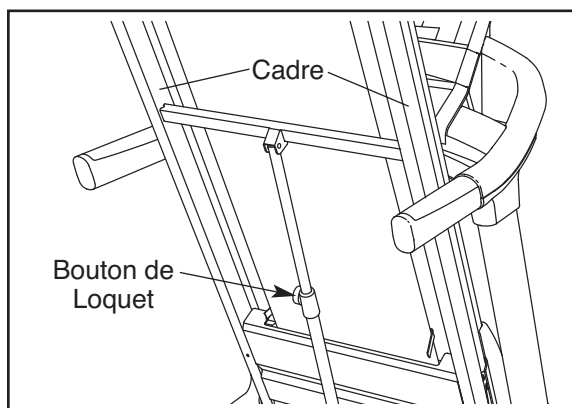
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGEMENT

Avant de plier le tapis de course, réglez l'inclinaison sur la position la plus basse. Autrement, vous risquez d'endommager le tapis de course lors de son pliage. Enlevez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION : Vous devez être capable de soulever sans problème 20 kg pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.**

1. Tenez fermement le cadre métallique dans l'emplacement indiqué par la flèche à droite. **ATTENTION : Pour réduire le risque de blessures, évitez de soulever le cadre par les repose-pieds en plastique. Pour soulever le cadre, pliez les jambes, gardez le dos bien droit, puis soulevez en dépliant les jambes.** Soulevez le cadre environ à mi-chemin de la position verticale.



2. Soulevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet se verrouille en position de rangement. **Assurez-vous que le bouton du loquet est bien verrouillé en position de rangement.**

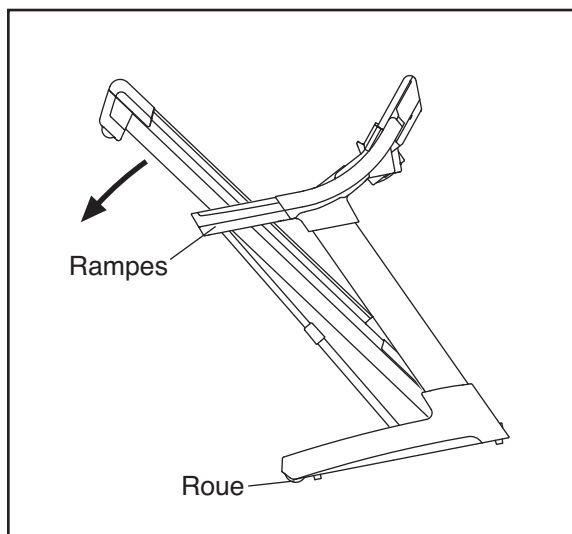


Afin d'éviter d'endommager le plancher ou la moquette, installez un tapis en dessous du tapis de course. Evitez d'exposer le tapis de course directement à la lumière du soleil. Evitez de laisser le tapis de course en position de rangement sous des températures supérieures à 30°C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

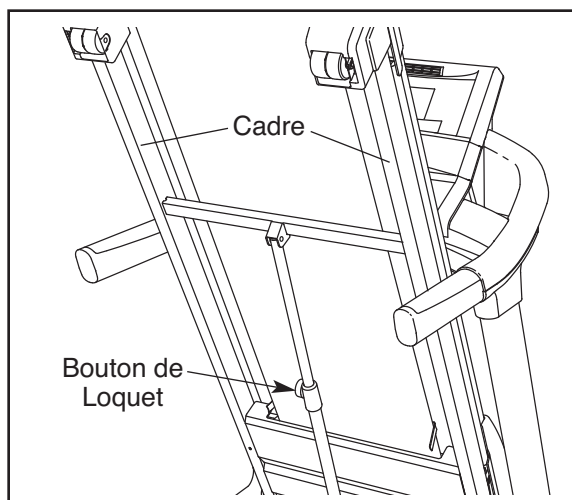
Avant de déplacer le tapis de course, mettez-le en position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que le bouton du loquet est bien verrouillé en position de rangement.**

1. Tenez les rampes et placez un pied contre la roue.
2. Inclinez le tapis de course vers l'arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues. Déplacez doucement le tapis de course jusqu'à l'emplacement souhaité. **Ne jamais déplacer le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière. Pour réduire le risque de blessures, faites très attention lorsque vous déplacez le tapis de course. Evitez de déplacer le tapis de course sur une surface irrégulière.**
3. Placez un pied contre une des roues et abaissez doucement le tapis de course jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.

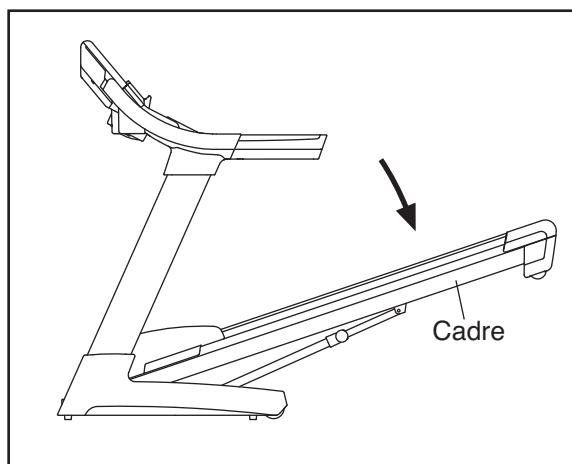


COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

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 tirez le bouton du loquet vers la gauche. Faites pivoter le cadre vers le bas, puis relâchez le bouton du loquet.



2. Tenez le cadre métallique fermement des deux mains, puis abaissez-le jusqu'au sol. Pour réduire le risque de blessures, n'abaissez pas le cadre en ne tenant que les repose-pieds en plastique. Évitez de lâcher le cadre sur le sol. Veillez à plier les jambes et à garder le dos droit.

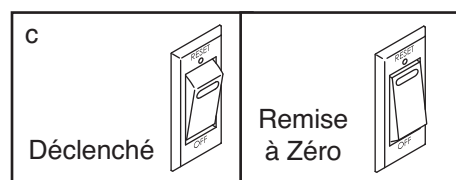


LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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

PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas

- SOLUTION :**
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un suppresseur de surtension et que le suppresseur de surtension est branché dans une prise aux normes de mise à la terre (voir page 11). Utilisez uniquement un suppresseur de surtension avec une prise unique, conforme à toutes les spécifications décrites à la page 11. **IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises GFCI.**
 - Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.
 - Vérifiez l'interrupteur Initialisation/éteint [RESET/OFF] sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de son socle, comme illustré, le coupe-circuit s'est déclenché. Pour remettre le coupe-circuit en marche, attendez cinq minute puis appuyez sur l'interrupteur.



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

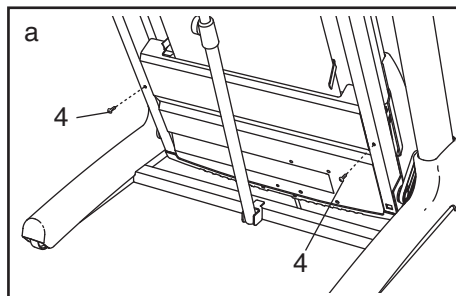
- SOLUTION :**
- Vérifiez l'interrupteur Initialisation/éteint (voir le schéma ci-dessus). Si le coupe-circuit s'est déclenché, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.
 - Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez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

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

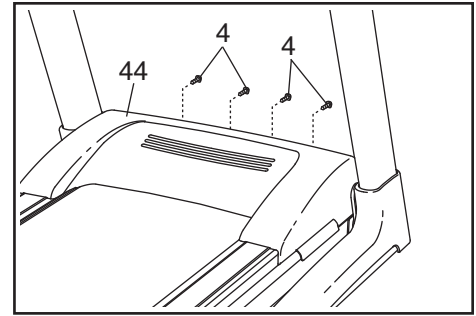
- SOLUTION :**
- La console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé en magasin. Si les affichages restent allumés quand vous retirez la clé de la console, le mode « démo » est probablement allumé. Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les affichages sont toujours allumés, référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 13 pour éteindre le mode « démo ».

PROBLÈME : Les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

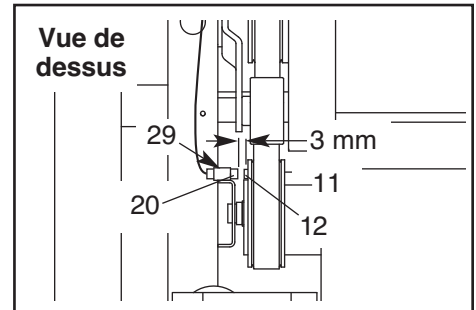
- SOLUTION :**
- Enlevez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Pliez le tapis de course en position de rangement (reportez-vous à la section « COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGEMENT » à la page 22).
Puis, enlevez les deux Vis de #8 x 3/4" (4).



Abaissez le tapis de course (reportez-vous à la section « COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION » à la page 23). Enlevez les quatre Vis de #8 x 3/4" (4), puis retirez le Capot du Moteur (44).



Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (20) et l'Aimant (12) situés sur le côté gauche de la Poulie (11). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'intervalle entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, desserrez, mais sans l'enlever, la Vis Epaulée de #8 x 3/4" (29). Bougez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Ensuite, fixez à nouveau le Capot (non illustré) à l'aide des six Vis de #8 x 3/4" (non illustrées). Faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour trouver une lecture correcte de la vitesse.



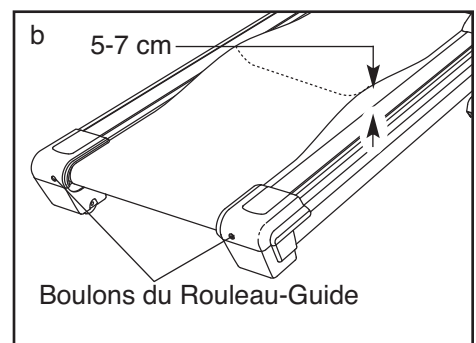
PROBLÈME : L'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

SOLUTION : a. Avec la clé insérée dans la console, appuyez sur l'une des touches Inclinaison [INCLINE]. **Pendant le changement de l'inclinaison, enlevez la clé de la console.** Après quelques secondes, réinsérez la clé. 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.

PROBLÈME : La courroie mobile ralentit lorsqu'on y accède.

SOLUTION : a. Utilisez un supprimeur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 11.

b. Si la courroie mobile est trop serrée, 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 de 1/4 de tour, les deux boulons du rouleau guide. Lorsque la courroie mobile est correctement serrée, vous êtes capable de soulever chaque bord de la courroie mobile de 8 à 10 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 faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le procédé jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement serrée.

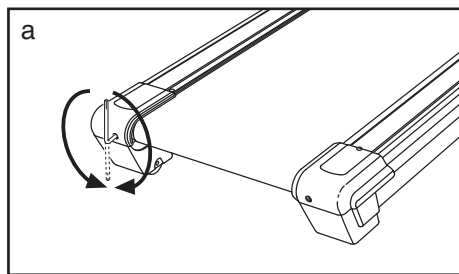


c. Si la courroie continue à ralentir, reportez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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

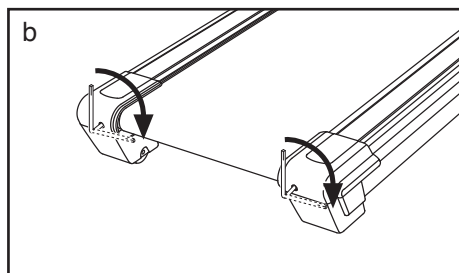
SOLUTION : a. Si la courroie mobile n'est pas centrée, **enlevez la clé puis DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau guide gauche dans le sens des aiguilles d'une montre de 1/2 tour ; **si la courroie mobile s'est décalée vers la droite**, tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre de 1/2 tour. Veillez à ne pas trop serrer la courroie mobile.

Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et utilisez 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 de 1/4 de tour, les deux boulons du rouleau guide. Si la courroie mobile est correctement serrée, vous devriez être capable de soulever chaque bord de la courroie mobile de 8 à 10 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 serrée.



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 (arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre supérieur est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

2. Étirement des cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos et aine.

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

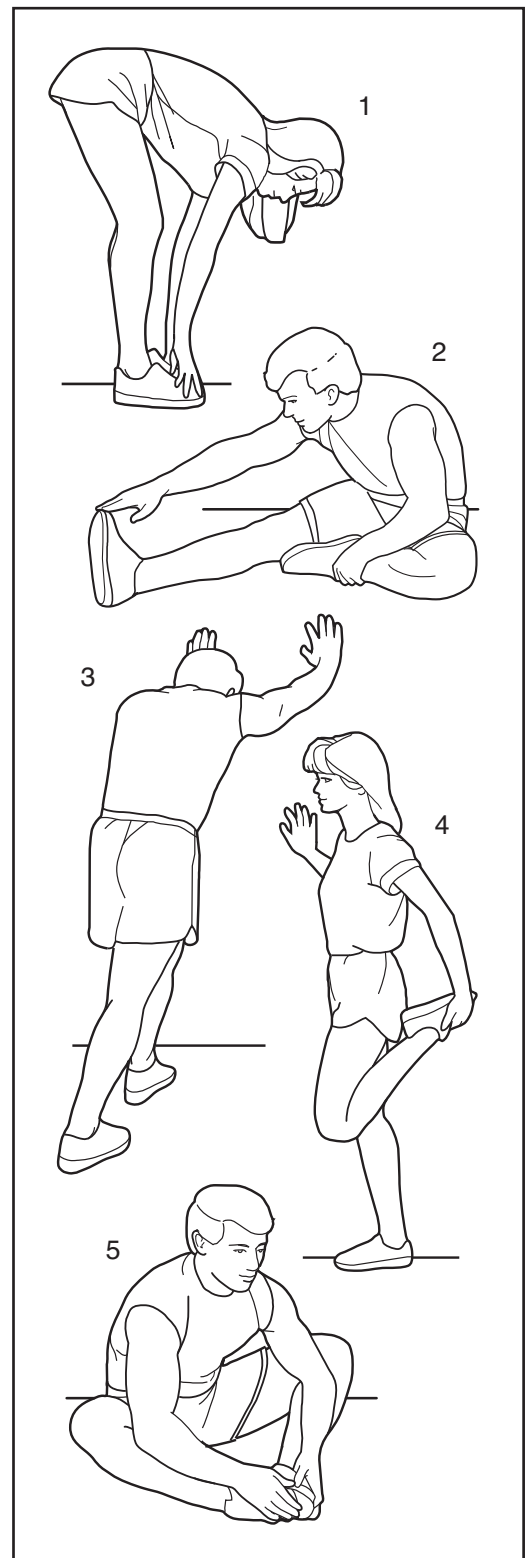
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la cuisse intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joint par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NTL09108.1

R0709A

Pour repérer les pièces ci-dessous, reportez-vous au Schéma Détaillé située vers la fin de ce manuel.

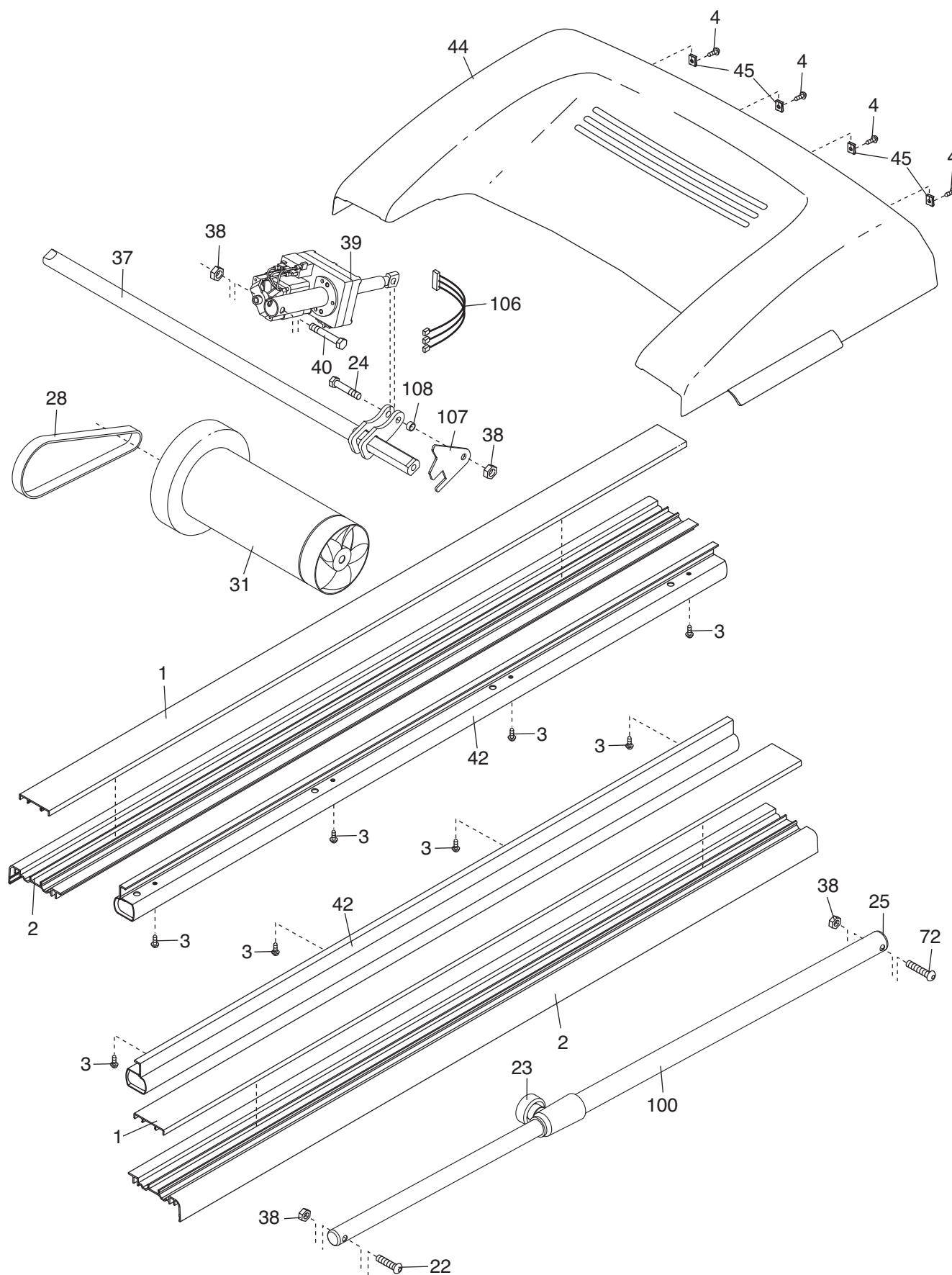
N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	2	Couvercle du Repose-Pied	48	1	Cadre
2	2	Repose-Pieds	49	1	Passe-Fil du Cordon d'Alimentation
3	8	Vis du Coussin de #8 x 3/4"	50	1	Haut-parleur
4	56	Vis de #8 x 3/4"	51	1	Pied Arrière Droit
5	4	Dispositif de Fixation du Couvercle de la Rampe	52	4	Roue Arrière
6	1	Plateforme de Marche	53	4	Boulon de 3/8" x 3 3/4"
7	2	Guide de la Courroie	54	1	Embout Arrière Droit
8	4	Vis du Guide de la Courroie de #8 x 1/2"	55	4	Rondelle Étoilée de 1/4"
9	2	Isolateur	56	2	Boulon du Rouleau-Guide
10	2	Boulon de 1/4" x 1 1/4"	57	1	Clé Hexagonale
11	1	Poulie/Rouleau de Traction	58	1	Pied Arrière Gauche
12	1	Aimant	59	1	Embout Arrière Gauche
13	17	Vis de #8 x 1/2"	60	1	Rouleau-Guide
14	1	Pince du Capteur Magnétique	61	2	Écrou à Collet de 5/16"
15	2	Bague de la Tige d'Inclinaison	62	2	Boulon de 5/16" x 1 1/4"
16	2	Bras d'Élévation	63	1	Ventilateur de la Console
17	2	Boulon de 3/8" x 3/4"	64	6	Boulon de 3/8" x 1"
18	2	Montage du Capot	65	1	Base de la Console
19	2	Bague d'Espaceur du Bras d'Élévation	66	1	Console
20	1	Capteur Magnétique	67	1	Porte-livre
21	2	Pince de la Console	68	1	Cordon d'Alimentation
22	1	Boulon de Verrouillage Supérieur	69	7	Vis du Système Electronique de #8 x 1/2"
23	1	Bouton de Loquet	70	1	Couvercle du Récepteur de Pouls
24	1	Boulon Hexagonal de 3/8" x 2"	71	1	Groupe de Fils de la Console
25	1	Rouleau du Tendeur	72	1	Boulon de 3/8" x 2"
26	1	Poignée Gauche	73	1	Montant Gauche
27	1	Poignée Droite	74	1	Montant Droit
28	1	Courroie du Moteur	75	1	Groupe de Fils
29	9	Vis Épaulée de #8 x 3/4"	76	1	Couvercle Gauche de la Base
30	2	Boulon de 3/8" x 1 7/8"	77	1	Couvercle Droit de la Base
31	1	Moteur de Traction	78	3	Fil de Mise à Terre de 4"
32	2	Boulon du Moteur de Traction	79	4	Vis de #6 x 1/2"
33	4	Écrou de 1/4"	80	4	Rondelle Étoilée de #8
34	1	Support du Système Électronique	81	4	Pied de la Base
35	1	Embout Avant	82	4	Vis Auto-perçante de #8 x 1"
36	1	Contrôleur	83	1	Base
37	1	Barre d'Inclinaison	84	2	Boulon de la Roue de 3/8" x 3 3/4"
38	10	Écrou de 3/8"	85	2	Boulon de 3/8" x 2 3/8"
39	1	Moteur d'Élévation	86	2	Roue
40	1	Boulon Hexagonal de 3/8" x 1 3/4"	87	3	Autocollant d'Avertissement
41	1	Disjoncteur Réarmement/Arrêt	88	4	Rondelle d'Espaceur du Pied de la Base
42	2	Coussin de la Plateforme	89	1	Clé/Pince
43	1	Support du Cordon d'Alimentation	90	10	Rondelle Étoilée de 3/8"
44	1	Bras d'Élévation	91	3	Attache Flexible
45	4	Pince du Capot	92	2	Pince de l'Attache
46	2	Passe-fil	93	7	Attache en Plastique
47	1	Courroie Mobile	94	2	Couvercle de la Rampe
			95	1	Manchon du Montant Gauche

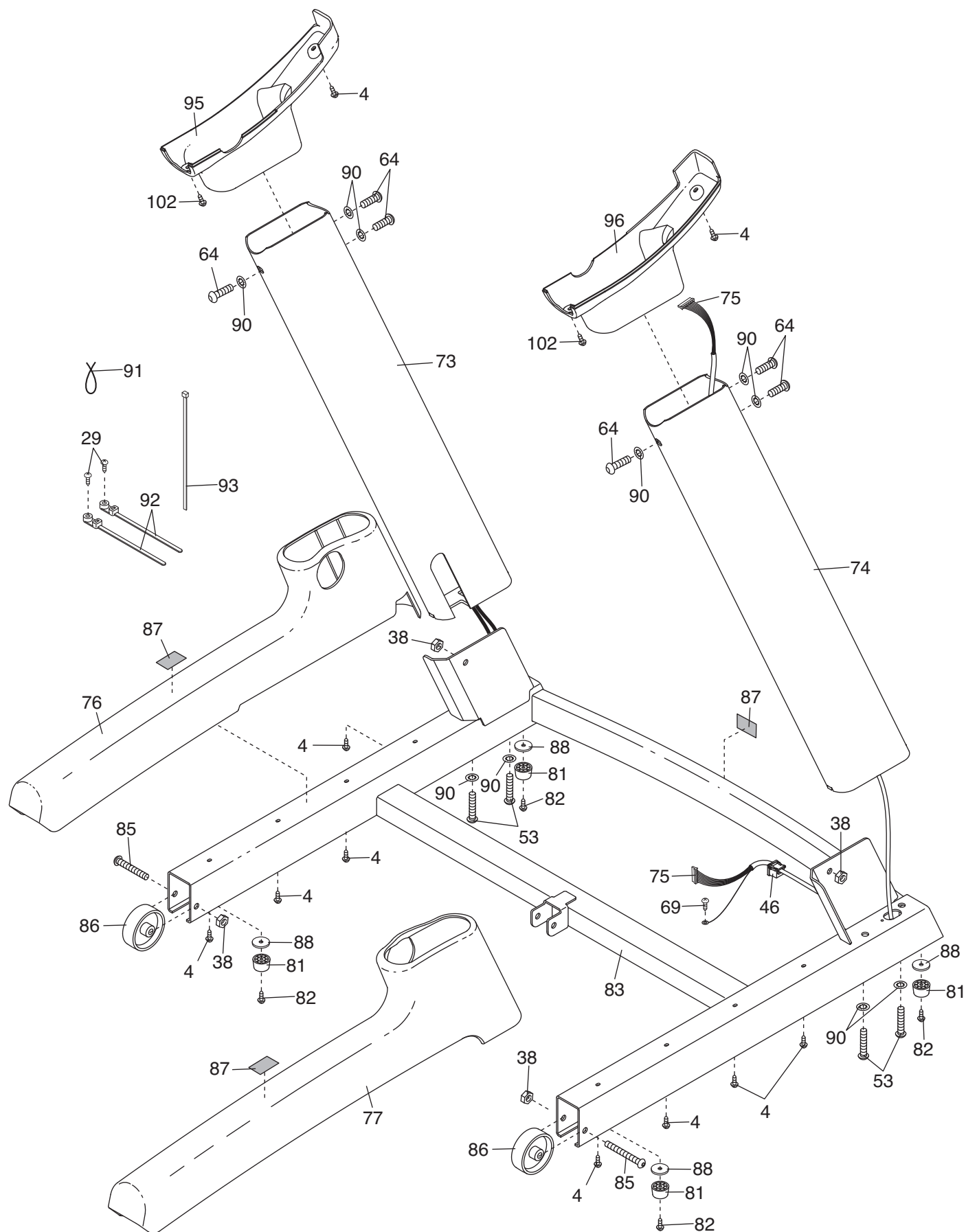
N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
96	1	Manchon du Montant Droit	105	2	Rondelle du Rouleau Guide
97	1	Plaque de la Console	106	1	Fil du Contrôleur/Inclinaison
98	1	Écrou de Terre de #8	107	1	Support d'Arrêt d'Inclinaison
99	1	Rampe	108	1	Bague d'Espacement du Support d'Arrêt
100	1	Loquet de Rangement	109	3	Vis de terre de la Console de 1/2"
101	1	Autocollant pour le Loquet	*	—	Fil Blanc de 4", M/F
102	10	Vis Auto-perçante de #8 x 3/4"	*	—	Manuel de l'Utilisateur
103	4	Vis de #8 x 1"			
104	1	Couvercle de Haut-parleur			

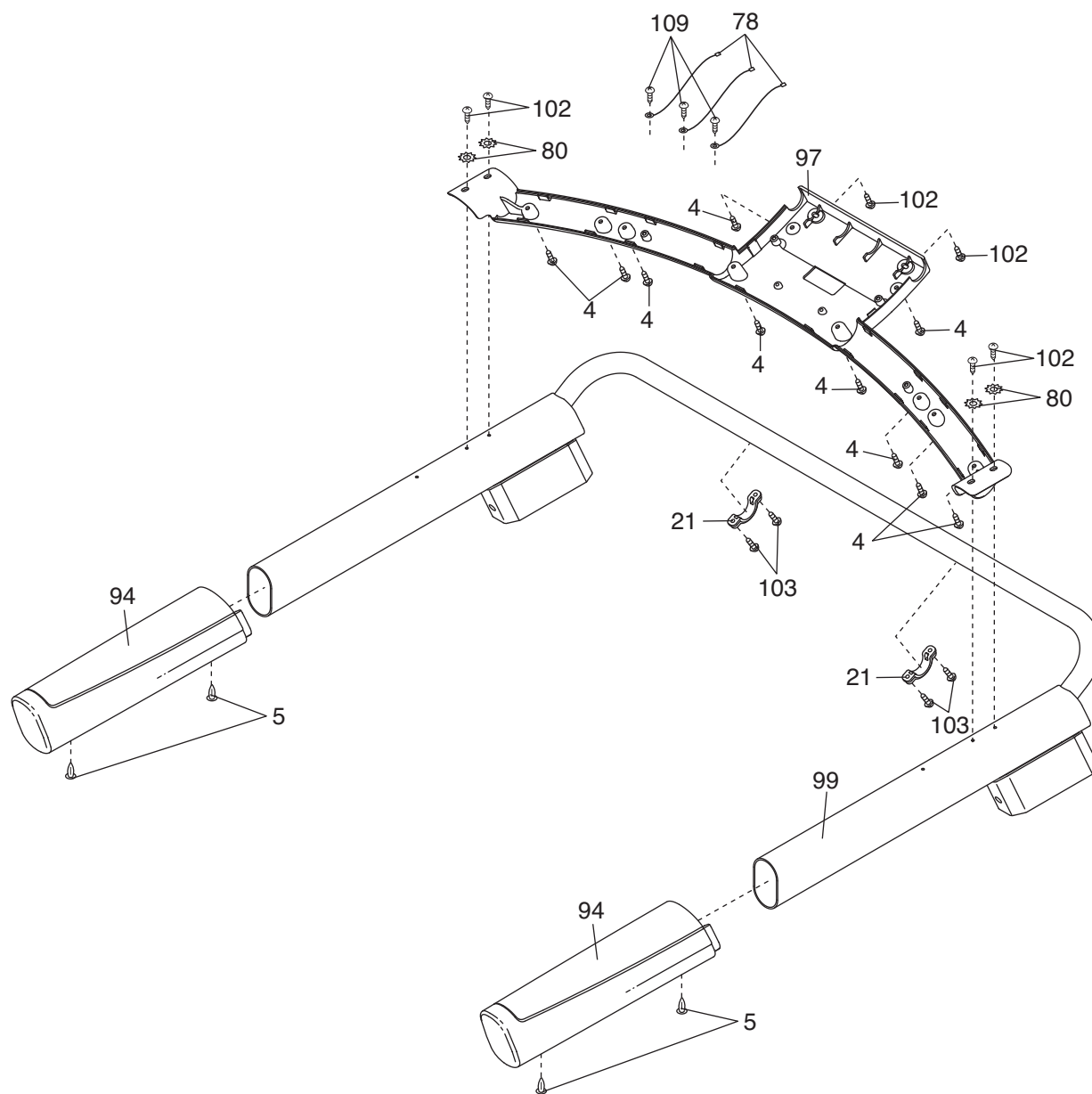
Remarque : Les spécifications sont sujettes à modification sans préavis. Pour obtenir des informations sur la façon de commander des pièces de rechange, reportez-vous au verso de ce manuel. *Ces pièces ne sont pas illustrées.

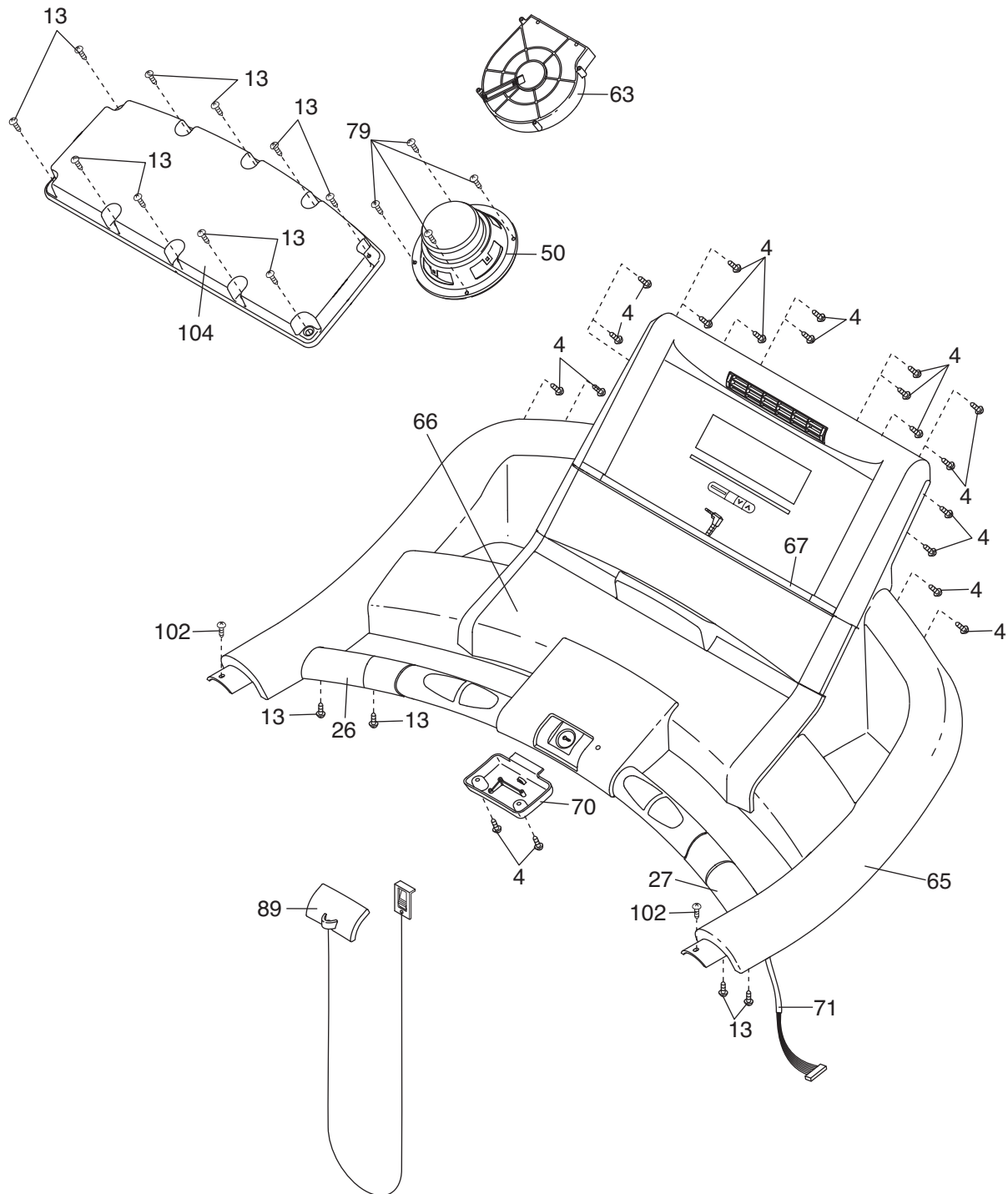
R0709A











POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour faciliter votre appel, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

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

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Le cadre est garanti à vie. Le moteur d'entraînement est garanti pendant (12) ans à compter de la date d'achat. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant deux (1) ans 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 états n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

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

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

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