

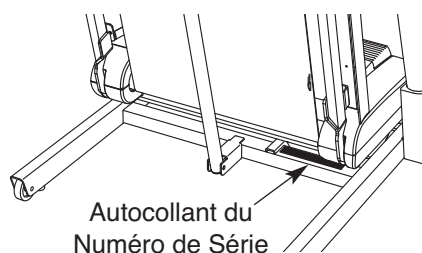
NordicTrack[®] A2350 PRO

www.nordictrack.com

N° du Modèle NTL12310.1

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 :

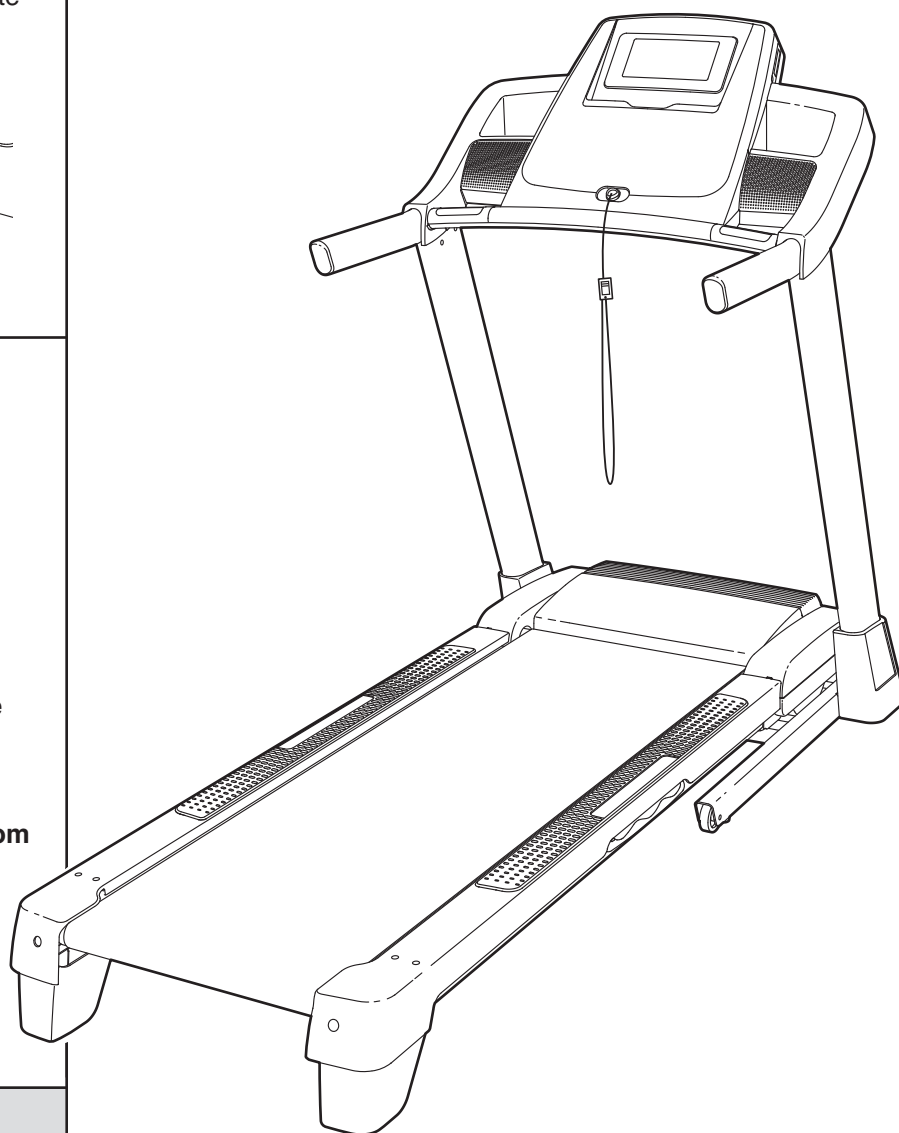
(33) 0810 121 140

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

Courriel : sav.fr@iconeurope.com

Site internet :
www.iconsupport.eu

MANUEL DE L'UTILISATEUR



ATTENTION

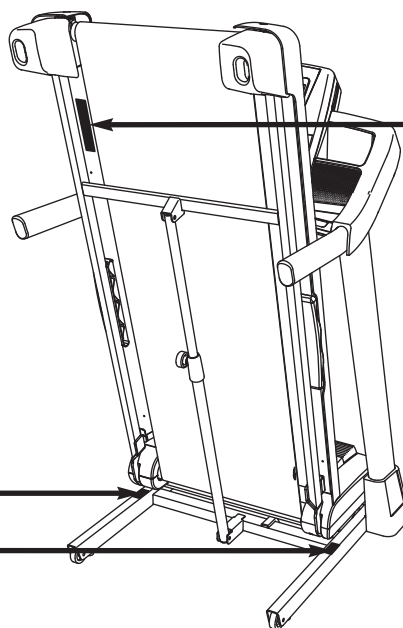
Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	14
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	20
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	22
CONSEILS POUR L'EXERCICE	25
LISTE DES PIÈCES	26
SCHÉMA DÉTAILLÉ	28
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



⚠ ATTENTION:

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



• Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.

• Changez la vitesse progressivement.

• Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.

• Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.

• Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.

• L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.



• Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.



• Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.



• Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.



• Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.



• Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis de course sont suffisamment informés de tous les avertissements et précautions.
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. Ne placez pas le tapis de course sur des surfaces qui pourraient bloquer les bouches de ventilation. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
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, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
6. N'utilisez pas le tapis de course dans une pièce où des produits aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Maintenez toujours les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
8. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 147 kg (325 livres).
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient s'accrocher dans le tapis de course. Des vêtements avec support athlétique 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 page 14) dans un suppresseur de surtension (non-inclus) 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 uniquement un suppresseur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 14. Pour acheter un suppresseur de surtension, contactez un magasin vendant du matériel électronique.
13. Si vous n'utilisez pas un suppresseur de surtension fonctionnant correctement, vous pourriez endommager le système de contrôle du tapis de course. Si le système de contrôle est endommagé, la courroie mobile peut ralentir, accélérer ou s'arrêter brusquement pouvant ainsi causer des chutes et des blessures graves.
14. Maintenez le cordon d'alimentation et le suppresseur de surtension éloignés de toute surface chauffée.
15. Ne déplacez jamais 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 endommagé, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME page 22 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 (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE page 16).
17. Ne démarrez jamais le tapis de course si vous vous tenez 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 brusques de la vitesse.
19. Le détecteur 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 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 pendant qu'il fonctionne. Retirez toujours la clé de la console, débranchez le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur Initialisation/Éteint [RESET/OFF] sur la position « Éteint » quand le tapis de course n'est pas utilisé. (Référez-vous au schéma page 5 pour voir l'emplacement de l'interrupteur).
21. N'essayez pas de soulever, baisser ou déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas complètement assemblé. (Référez-vous à la section ASSEMBLAGE page 6 et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 20). Vous devez pouvoir soulever 20 kg (45 livres) sans difficulté pour soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.
22. Quand vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
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 quand vous avez fini de vous entraîner, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'entreprendre les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce 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 ce manuel ne devraient être effectuées que par un réparateur agréé.
26. Le tapis de course est conçu pour un usage privé uniquement. Il ne doit pas être utilisé dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
27. Un excès d'exercice physique peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

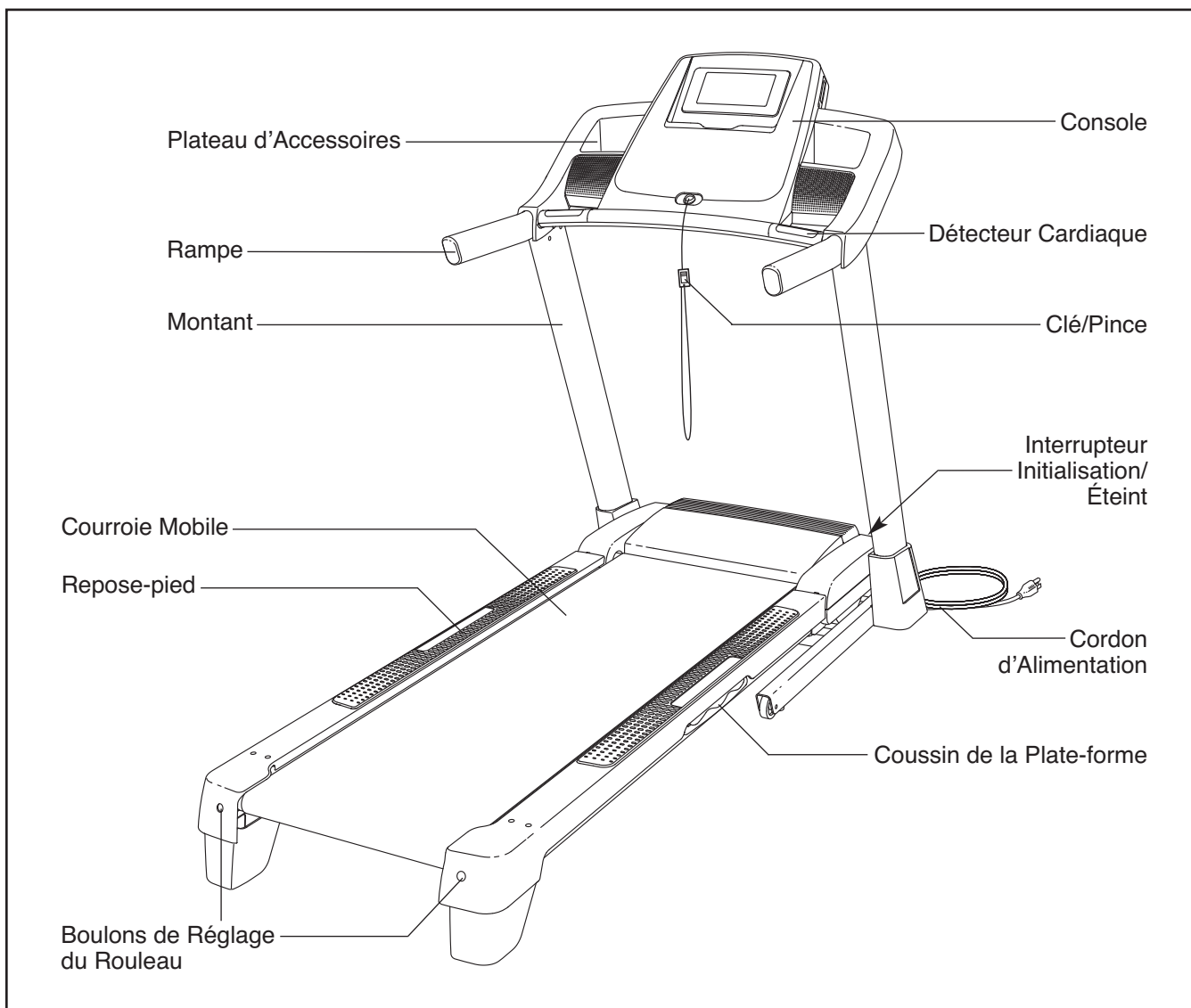
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NordicTrack® A2350 PRO. Le tapis de course A2350 PRO offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et plus efficaces. Et quand vous ne vous en servez pas, le tapis de course peut être plié, prenant ainsi moitié moins de place au sol qu'un tapis de course traditionnel.

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

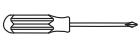
avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant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

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

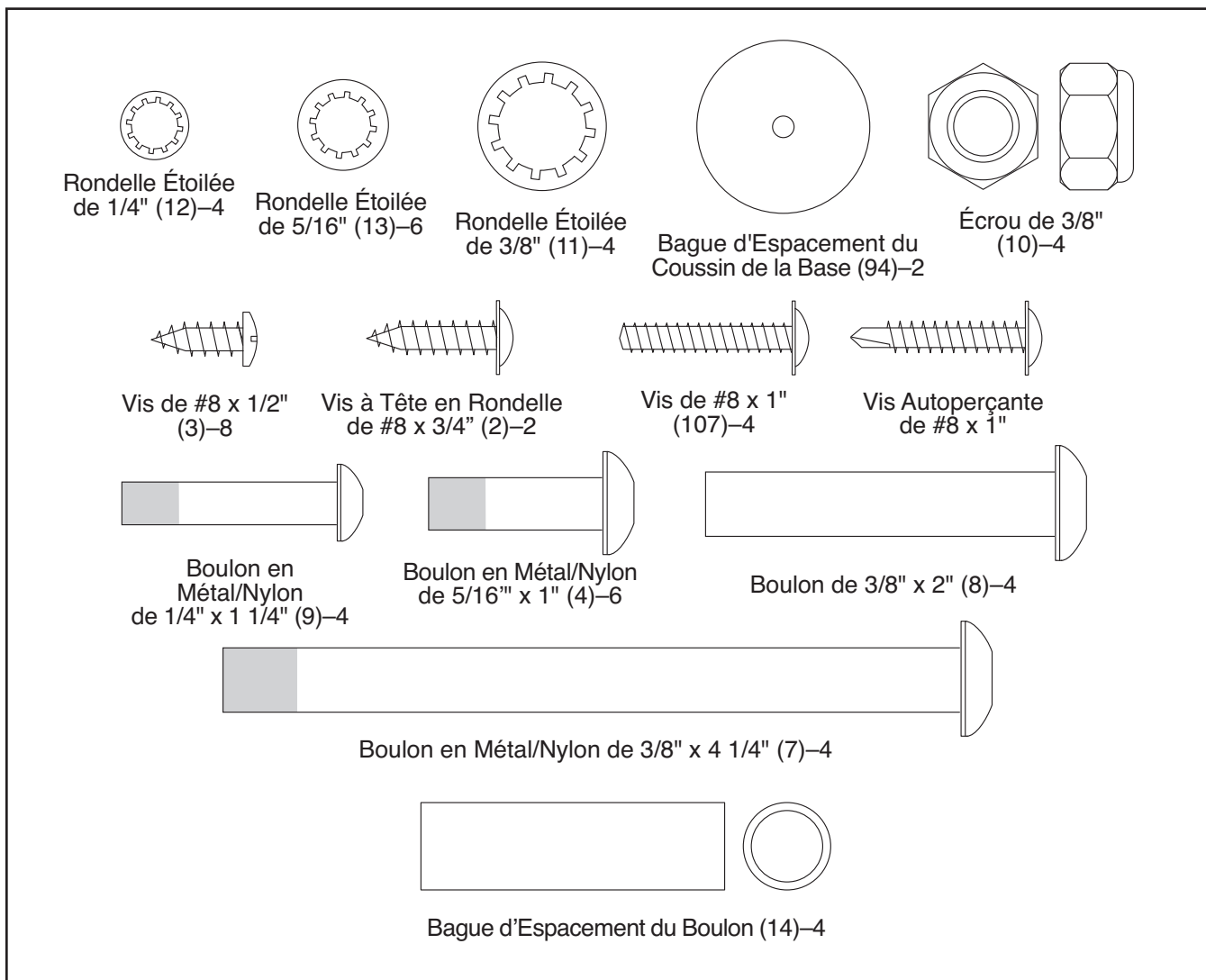


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et enlevez 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. Durant le transport, du lubrifiant peut s'être rependu sur la face visible de la courroie mobile ou sur la boîte de transport. Ceci est normal et n'affecte pas les performances du tapis de course. S'il y a du lubrifiant sur la courroie mobile, essuyez le lubrifiant avec un chiffon doux et un produit de nettoyage ménager non-abrasif.

L'assemblage requiert la clé hexagonale incluse  **ainsi qu'un tournevis cruciforme** , **une clé à molette** , **des pinces à becs** , **et une paire de ciseaux** .

Utilisez le schéma ci-dessous pour identifier les pièces de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro clé dans la LISTE DE PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité requise pour l'assemblage. **Remarque : si une pièce ne se trouve pas dans le sac de quincaillerie, vérifiez si elle n'a pas été pré-assemblée sur une des pièces à assembler. Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas des outils électriques pour l'assemblage. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



1. **Vérifiez que le cordon d'alimentation est débranché.**

Avec l'aide d'une deuxième personne, placez le tapis de course sur son côté gauche. Pliez partiellement le Cadre (55) pour que le tapis de course soit plus stable. **Ne pliez pas encore complètement le Cadre.**

Coupez l'attache de transport qui maintient le Fil du Montant (87) sur la Base (95). Localisez une attache en plastique dans le trou indiqué sur la Base et utilisez l'attache pour tirer le Fil du Montant hors du trou.

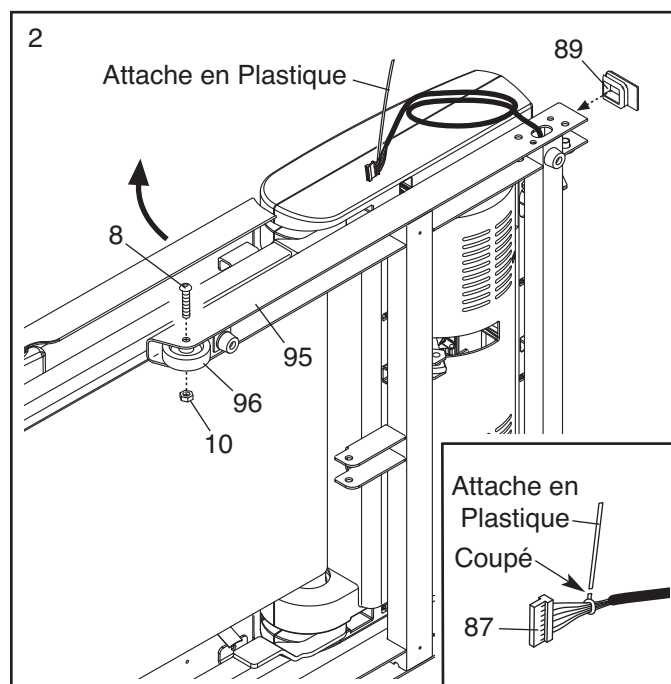
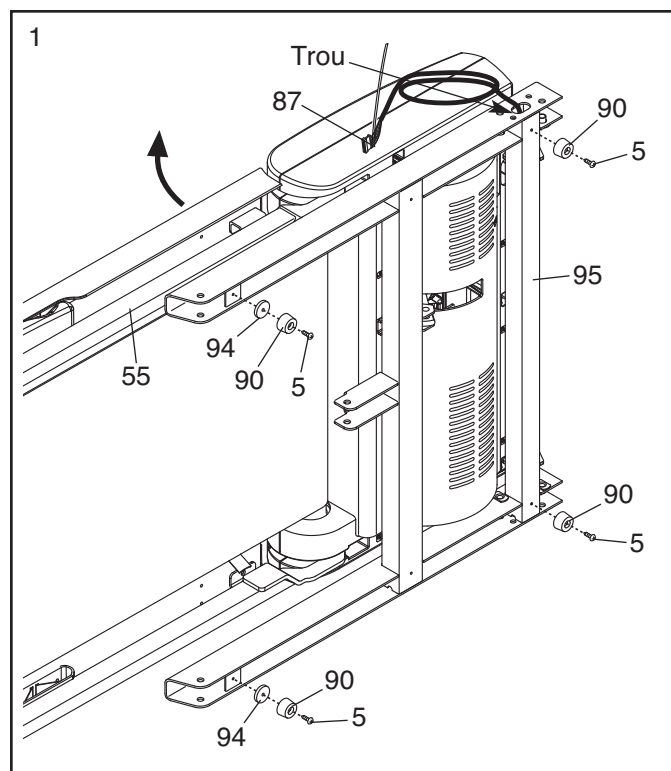
Attachez deux Coussins de la Base (90) et deux Bagues d'Espaceur du Coussin de la Base (94) sur la Base (95) aux endroits indiqués à l'aide de deux Vis Auto-perçantes de #8 x 1" (5).

Ensuite, attachez les deux autres Coussins de la Base (90) avec deux Vis Auto-perçantes de #8 x 1" (5).

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

Attachez une Roue (96) sur la Base (95) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (8) et d'un Écrou de 3/8" (10). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; la Roue doit pouvoir tourner librement.**

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

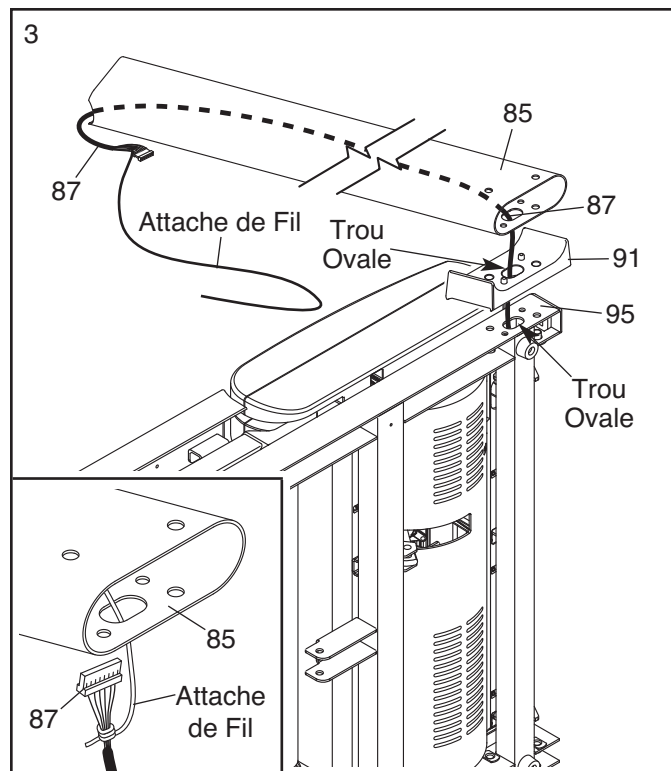


3. Identifiez le Montant Droit (85) et la Bague d'Espacement du Montant Droit (91) sur lesquels se trouvent des autocollants avec le mot « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Alignez les trous de forme ovale sur la Bague d'Espacement du Montant Droit avec le trou de forme ovale sur la Base (95). Si les trous ne sont pas alignés, tournez la Bague d'Espacement du Montant Droit et essayez de nouveau.

Insérez le Fil du Montant (87) dans la Bague d'Espacement du Montant Droit (91), comme sur le schéma. Placez la Bague d'Espacement du Montant Droit sur la Base (95).

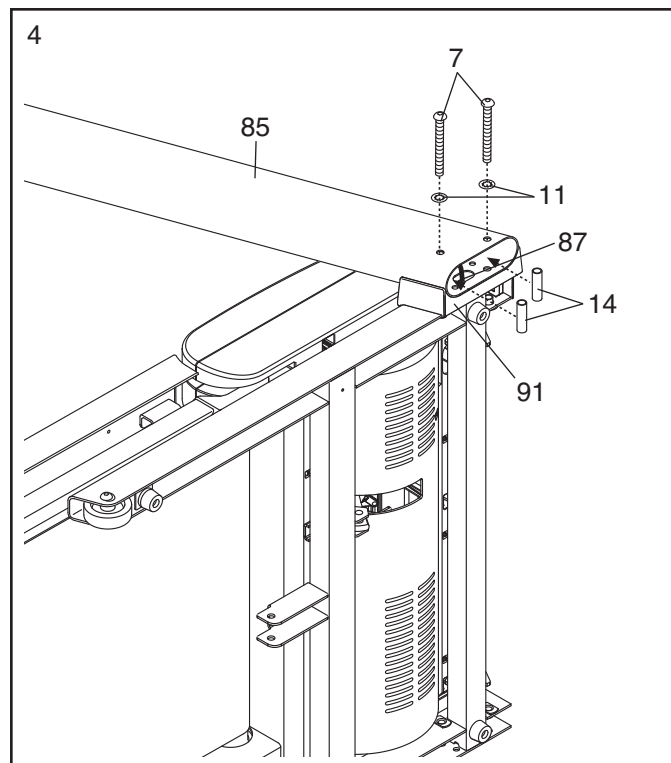
Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant Droit (85) près de la Base (95).

Référez-vous au schéma encadré. Attachez solidement l'attache de fil sur le Montant Droit autour d'une extrémité du Fil du Montant (87). Ensuite, tirez l'autre extrémité du fil jusqu'à ce que le Fil du Montant passe dans toute la longueur du Montant Droit.



4. Tenez une Bague d'Espacement du Boulon (14) à l'intérieur de la partie inférieure du Montant Droit (85). Insérez un Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 4 1/4" (7) avec une Rondelle Étoilée de 3/8" (11) dans le Montant Droit et la Bague d'Espacement du Boulon. **Répétez cette étape avec une deuxième Bague d'Espacement du Boulon (14), un Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 4 1/4" (7), et une Rondelle Étoilée de 3/8" (11).**

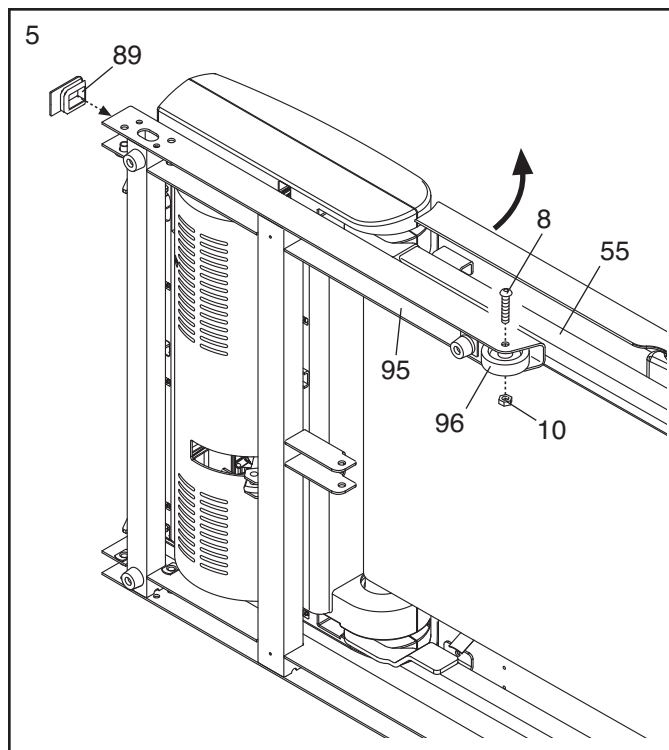
Tenez le Montant Droit (85) contre la Bague d'Espacement du Montant Droit (91). **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (87).** Serrez les Boulons en Métal/Nylon de 3/8" x 4 1/4" (7) jusqu'à ce que les têtes des Boulons en Métal/Nylon touchent le Montant Droit ; **ne serrez pas encore complètement les Boulons en Métal/Nylon.**



5. Avec l'aide d'une deuxième personne, placez doucement le tapis de course sur son côté droit. Pliez partiellement le Cadre (55) de manière à ce que le tapis de course soit plus stable ; **ne pliez pas encore complètement le Cadre.**

Attachez une Roue (96) sur la Base (95) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (8) et d'un Écrou de 3/8" (10). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; la Roue doit pouvoir tourner librement.**

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

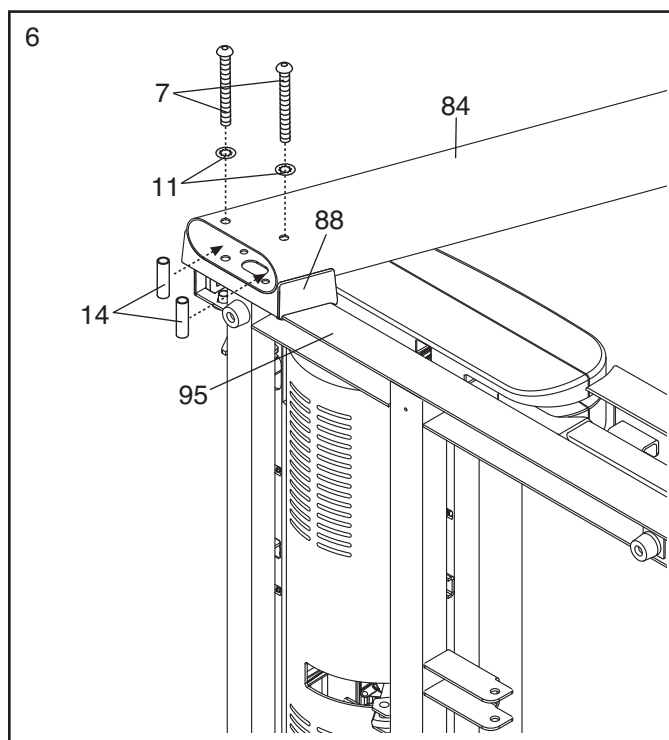


6. Alignez le trou ovale sur la Bague d'Espace-ment du Montant Gauche (88) avec le trou ovale sur la Base (95) comme décrit à l'étape 3. Placez le Bague d'Espace-ment du Montant Gauche sur la Base.

Tenez une Bague d'Espace-ment du Boulon (14) à l'intérieur de la partie inférieure du Montant Gauche (84). Insérez un Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 4 1/4" (7) avec une Rondelle Étoilée de 3/8" (11) dans le Montant Gauche et la Bague d'Espace-ment du Boulon. **Répétez cette étape avec une deuxième Bague d'Espace-ment du Boulon (14), un Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 4 1/4" (7), et une Rondelle Étoilée de 3/8" (11).**

Tenez le Montant Gauche (84) contre la Bague d'Espace-ment du Montant Gauche (88). Serrez les Boulons en Métal/Nylon de 3/8" x 4 1/4" (7) jusqu'à ce que les têtes des Boulons en Métal/Nylon touchent le Montant Gauche. **Ne serrez pas encore complètement les Boulons en Métal/Nylon.**

Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez le tapis de course de manière à ce que la Base (95) soit à plat sur le sol.



7. Insérez le support sur la Rampe Gauche (82) dans le Montant Gauche (84).

Insérez le Fil du Montant (87) de quelques centimètres vers le bas dans le Montant Droit (85).

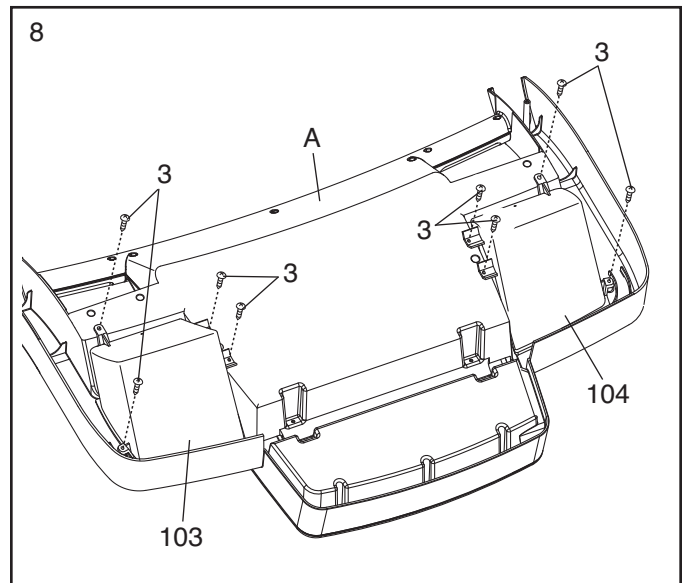
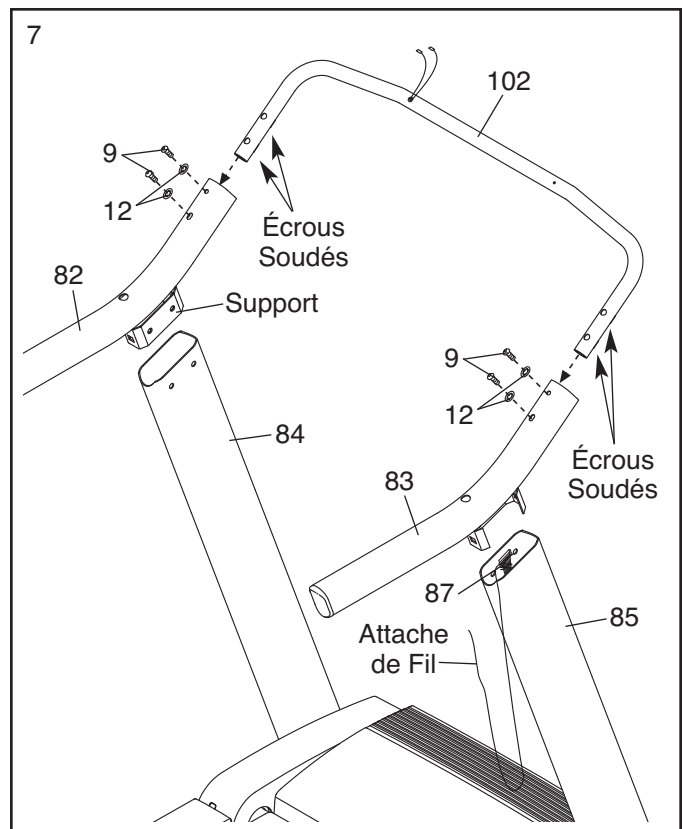
Assurez-vous que l'attache de fil ne tombe pas dans le Montant Droit. Ensuite, insérez la Rampe Droite (83) dans le Montant Droit. **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant.**

Orientez le Cadre de la Console (102) comme sur le schéma, avec les écrous soudés vers le bas. Insérez les extrémités du Cadre de la Console dans les Rampes Gauche et Droite (82, 83). Attachez le Cadre de la Console à l'aide de quatre Boulons en Métal/Nylon de 1/4" x 1 1/4" (9) et quatre Rondelles Étoilées de 1/4" (12). **Vissez les quatre Boulons en Métal/Nylon de quelques tours chacun avant de tous les serrer.**

Soulevez le Cadre de la Console (102) et les Rampes (82, 83) au-dessus des Montants (84, 85). Ensuite, tirez le Fil du Montant (87) hors du Montant Droit.

8. Placez l'assemblage de la console (A) face vers le bas sur une surface douce pour éviter de la rayer. Attachez le Plateau d'Accessoires Gauche (103) à l'aide de quatre Vis de #8 x 1/2" (3). **Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

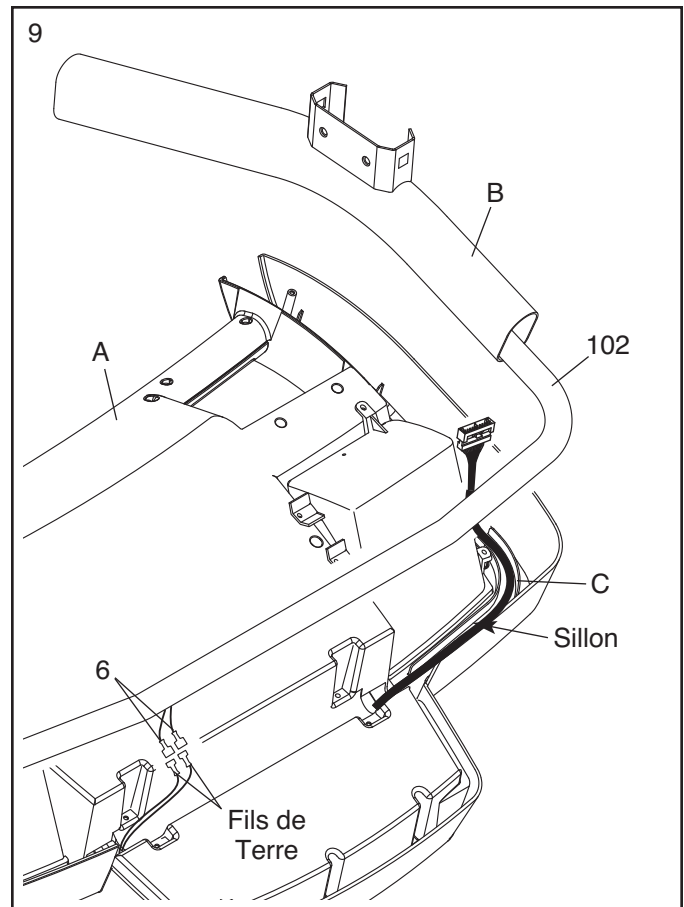
Attachez le Plateau à Accessoires Droit (104) comme décrit ci-dessus.



9. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la rampe (B) face vers le bas près de l'assemblage de la console (A). Branchez les Fils de Terre de la Console (6) sur l'assemblage de la rampe dans les fils de terre sur l'assemblage de la console.

Insérez le fil de la console (C) dans le sillon sur l'assemblage de la console (A).

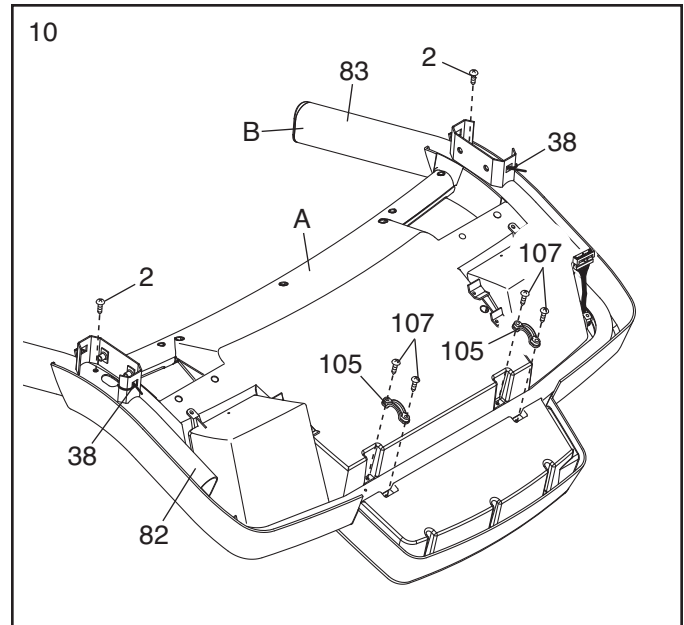
Insérez les Fils de Terre (6) dans le trou sur l'assemblage de la console (A) alors que vous placez l'assemblage de la rampe (B) sur l'assemblage de la console. **Assurez-vous que le fil de la console (C) reste dans le sillon. Faites attention de ne pas pincer les fils.**



10. Attachez l'assemblage de la rampe (B) sur l'assemblage de la console (A) à l'aide de deux Vis à Tête en Rondelle de #8 x 3/4" (2). **Vissez de quelques tours chacune des deux Vis à Tête en Rondelle avant de les visser complètement. Faites attention de ne pas trop serrer les Vis à Tête en Bouton.**

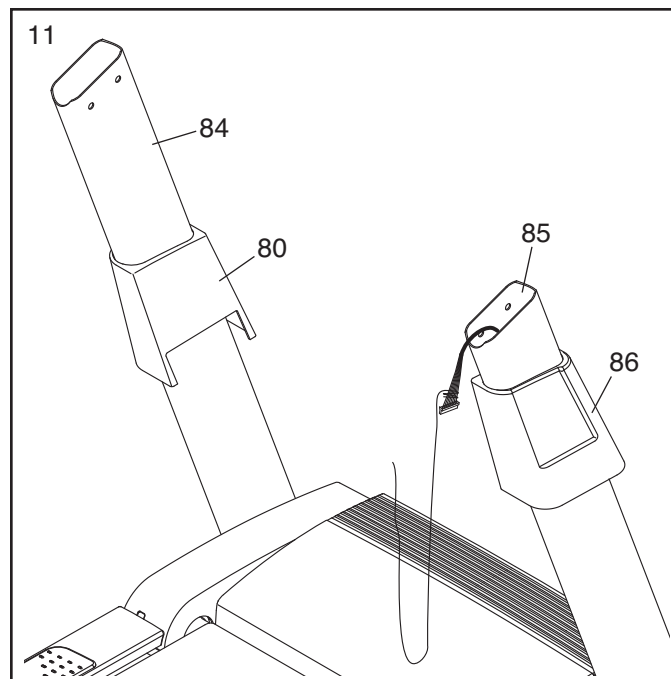
Attachez une Pince de la Console (105) sur l'assemblage de la console (A) à l'aide de deux Vis de #8 x 1" (107). **Vissez les Vis de quelques tours chacune avant de les visser complètement. Faites attention de ne pas trop serrer les Vis.** Attachez l'autre Pince de la Console (105) de la même manière.

Retirez les attaches de fil des Rampes (82, 83). Enfoncez les Écrous à Cage de 5/16" (38) à leur place, si nécessaire.



11. Glissez le Boîtier du Montant Gauche (80) sur le Montant Gauche (84).

Glissez le Boîtier du Montant Droit (86) sur le Montant Droit (85).

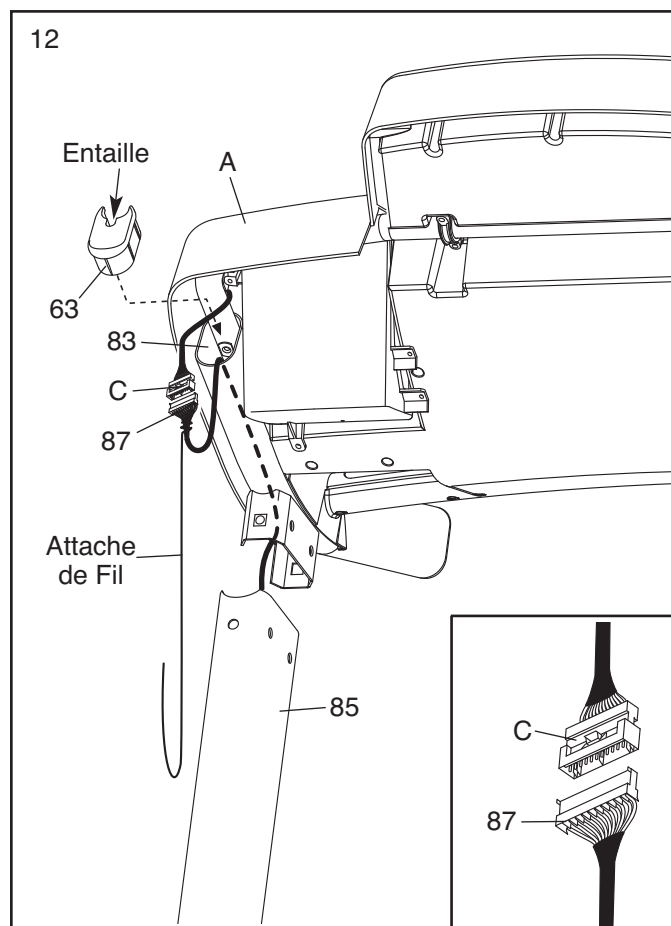


12. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console (A) à côté du Montant Droit (85) et du Montant Gauche (non-illustré). Enfilez le Fil du Montant (87) dans le trou sous la Rampe Droite (83) et tirez-le hors du bout, comme sur le schéma.

Branchez le Fil du Montant (87) dans le fil de la console (C). **Référez-vous au schéma 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 CORRECTEMENT BRANCHÉS, LA CONSOLE POURRAIT S'ENDOMMAGER QUAND VOUS L'ALLUMEZ.** Retirez l'attache de fil du Fil du Montant.

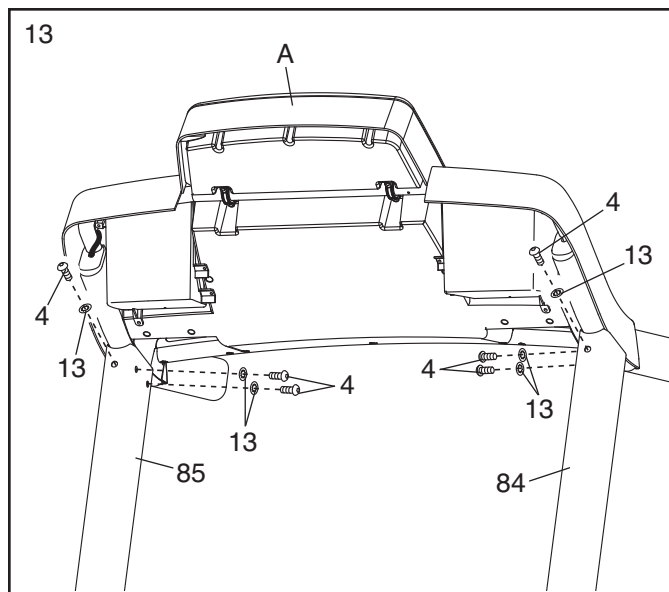
Placez l'assemblage de la console (A) sur le Montant Droit (85) et le Montant Gauche (non-illustré). **Faites attention de ne pas pincer les fils.**

Insérez les fils dans la Rampe Droite (83). Enfoncez les Embouts de la Rampe (63) dans les extrémités de la Rampe Droite et de la Rampe Gauche (non-illustrée). **Assurez-vous que le fil de la console (C) est dans l'entaille sur l'Embout de la Rampe droite.**



13. Attachez l'assemblage de la console (A) sur le Montant Gauche (84) et le Montant Droit (85) à l'aide de six Boulons en Métal/Nylon de 5/16" x 1" (4) et six Rondelles Étoilées de 5/16" (13).
Vissez de quelques tours chacun des six Boulons en Métal/Nylon avant de tous les serrer.

Référez-vous aux étapes 4 et 6. Serrez les Boulons en Métal/Nylon de 3/8" x 4 1/4" (7).



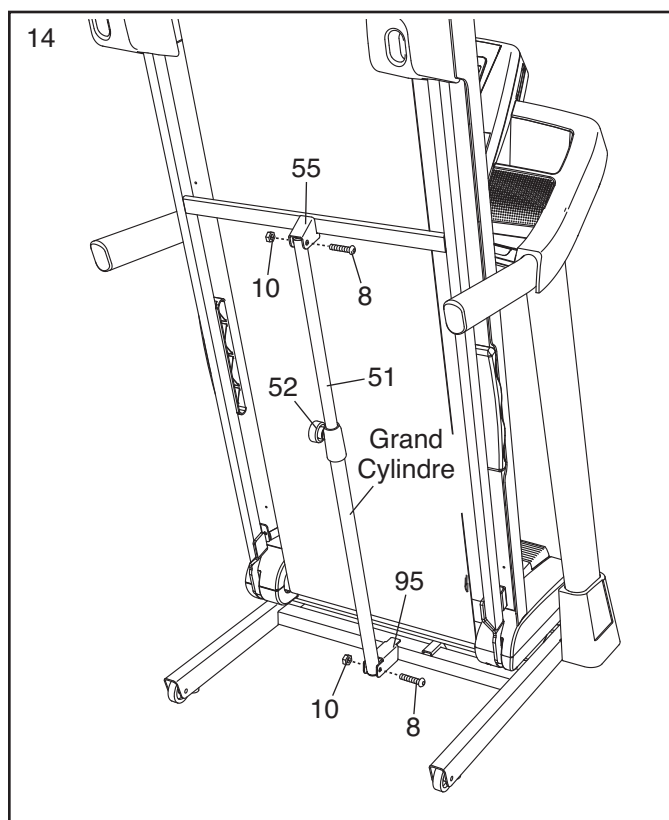
14. Soulevez le Cadre (55) jusqu'à la position illustrée. **Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de cette étape.**

Orientez le Loquet de Rangement (51) de manière à ce que le grand cylindre et le Bouton du Loquet (52) soient dans la position illustrée.

Attachez la partie supérieure du Loquet de Rangement (51) sur le support du Cadre (55) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (8) et d'un Écrou de 3/8" (10).

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (51) sur le support du Base (95) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (8) et d'un Écrou de 3/8" (10). Remarque : il sera peut-être nécessaire de bouger le Cadre (55) vers l'avant et vers l'arrière pour aligner le Loquet de Rangement avec la Base.

Baissez le Cadre (55) (voir la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 21).



15. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts d'un film plastique transparent, retirez le film. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Remarque : des pièces supplémentaires peuvent être incluses. Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr ; vous en aurez besoin pour ajuster la courroie mobile (voir pages 23 et 24).

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.

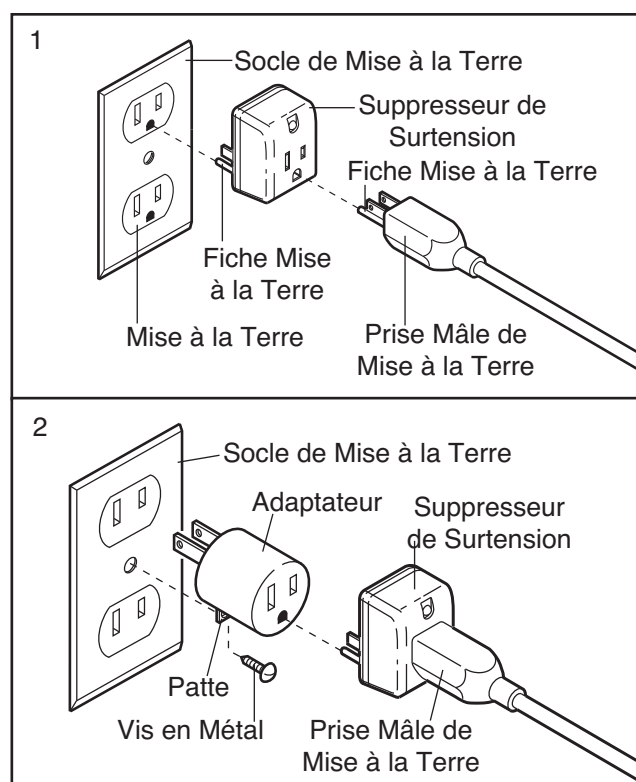
Votre tapis de course, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météo-ro-logiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent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

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

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

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

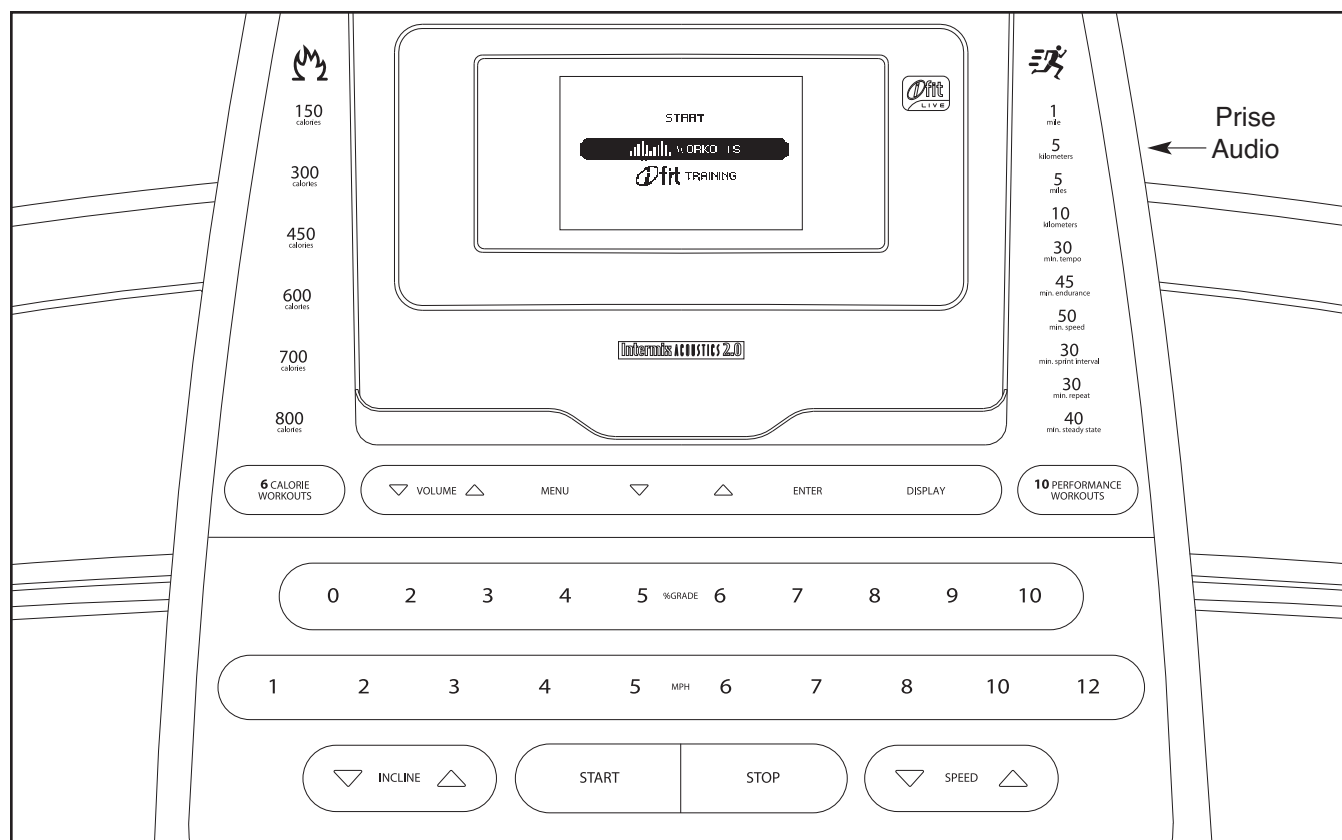
Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts, et il est muni d'une fiche mise à la terre semblable à la fiche illustrée sur le schéma 1. Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire semblable à celui utilisé dans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



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

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

SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche des données continues sur votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque manuel.

De plus, la console est équipée de seize programmes pré-enregistrés : six programmes de calories et dix programmes de performance. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course alors qu'il vous guide tout au long d'un entraînement efficace.

La console est aussi équipée du mode iFit Live qui permet à votre tapis de course de communiquer avec votre réseau sans-fil grâce au module iFit Live en option. Le module iFit Live vous permet de télécharger des programmes personnalisés, d'enregistrer et d'analyser les résultats de vos entraînements sur le site Internet de iFit Live et d'accéder beaucoup des autres caractéristiques avantageux. **Pour acheter le module iFit Live à tout moment, visitez le site**

www.ifit.com ou appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel.

Vous pouvez même écouter vos musiques préférées ou des livres audio sur les enceintes stéréo de la console.

Pour allumer la console, allez à la page 16. Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 16. Pour utiliser un programme pré-enregistré, allez à la page 18. Pour utiliser le mode d'entraînement iFit, allez à la page 19. Pour utiliser le mode d'information, allez à la page 19. Pour utiliser le système audio de la console, allez à la page 19.

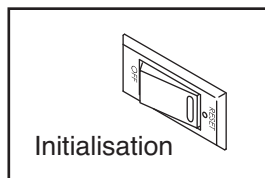
IMPORTANT : si la console est recouverte d'un film plastique transparent, retirez le film. Pour ne pas endommager la plate-forme de marche, portez des chaussures de sport quand vous utilisez le tapis de course. Lors de la première utilisation du tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile et centrez-la si nécessaire (voir page 24).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour trouver l'unité de mesure sélectionnée, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION page 19. **Pour plus de simplicité, toutes les instructions dans ce manuel font référence aux miles.**

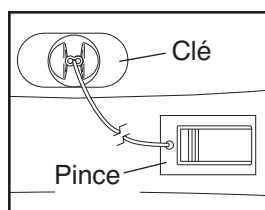
COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE

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

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 14). Ensuite, localisez l'interrupteur Initialisation/Éteint [RESET/OFF] sur le cadre du tapis de course, à côté du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est sur la position « Initialisation ».



Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Localisez la pince attachée à la clé (voir le schéma à droite) et glissez-la sur la ceinture de vos vêtements. Enfoncez ensuite la clé dans la console. Après quelques instants, les écrans s'allument. **IMPORTANT :** dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, causant ainsi l'arrêt progressif 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.



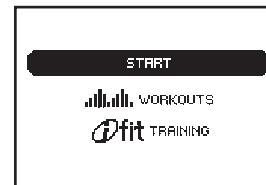
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Enfoncez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le mode manuel.

Chaque fois que la clé est enfoncée dans la console, le menu principal apparaît sur l'écran. Pour sélectionner le mode manuel, utilisez les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Entrer [ENTER] et sélectionnez l'option Marche [START]. Appuyez sur la touche Entrer. Si vous avez sélectionné un programme ou le mode d'entraînement iFit, appuyez sur la touche Menu pour revenir au menu principal.



3. Mettez la courroie mobile en marche et réglez la vitesse.

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

Si vous appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la vitesse, la courroie commence à tourner à 1 mph. Alors que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme vous le désirez en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la Vitesse. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, la vitesse change de 0,1 mph. Si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 mph.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées de la vitesse, la courroie mobile change graduellement de vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée. Pour sélectionner une vitesse à virgule, comme 3,5 mph, appuyez sur deux touches numérotées en succession rapide. Par exemple, pour sélectionner la vitesse 3,5 mph, appuyez sur la touche 3 puis immédiatement sur la touche 5.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt. Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche, la touche d'augmentation de la Vitesse ou une des touches numérotées de la vitesse.

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

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison, ou sur une des touches numérotées de 0 à 10 de l'Inclinaison. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison change jusqu'à atteindre l'inclinaison sélectionnée.

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

La console offre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage que vous sélectionnez détermine quelles informations seront affichées. Pour sélectionner le mode d'affichage désiré, appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY].

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

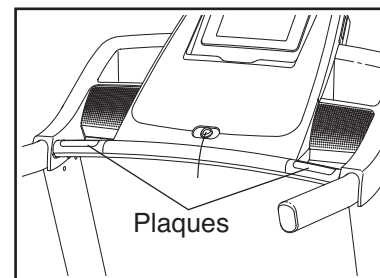
- Le niveau d'inclinaison [INCLINE] du tapis de course
- La vitesse [SPEED] de la courroie mobile
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- Le temps [TIME] écoulé
- Votre cadence [PACE], en minutes par mile ou minutes par kilomètre
- Le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6 sur cette page)

Quel que soit le mode d'affichage sélectionné, la vitesse et l'inclinaison apparaissent sur l'écran pendant quelques secondes chaque fois que vous changez.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Avant d'utiliser le détecteur cardiaque sous la console, retirez le film plastique qui recouvre les plaques métalliques.

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



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds et tenez les plaques métalliques ; évitez de bouger les mains.** Quand votre rythme cardiaque est détecté, il s'affiche sur l'écran. **Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, continuez à tenir les plaques métalliques pendant environ 15 secondes.**

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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau le plus bas. L'inclinaison doit se trouver sur le niveau le plus bas quand vous pliez le tapis de course dans sa position de rangement ou vous pourriez endommager le tapis de course.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous avez terminé d'utiliser le tapis de course, placez l'interrupteur Initialisation/Éteint [RESET/OFF] sur la position « Éteint », puis débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette consigne, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PRÉ-ENREGISTRÉ

1. Enfoncez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE page 16.

2. Sélectionnez un programme pré-enregistré.

Si vous avez sélectionné le mode manuel, un entraînement ou le mode d'entraînement iFit, appuyez sur la touche Menu pour retourner au menu principal.

Pour sélectionner un entraînement pré-enregistré, utilisez les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Entrer et soulignez l'option **WORKOUTS** (entraînements). Appuyez sur la touche Entrer. Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour souligner l'option désirée puis appuyez sur la touche Entrer. Vous pouvez aussi appuyer sur la touche des 6 entraînements de Calories [6 CALORIE WORKOUTS] ou celle des 10 entraînements de Performance [10 PERFORMANCE WORKOUTS].

Si vous sélectionnez un entraînement de performance, utilisez les touches d'augmentation et de diminution pour souligner la catégorie d'entraînements désirée puis appuyez sur la touche Entrer.

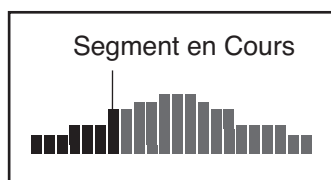
Utilisez les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner l'entraînement désiré. Quand vous sélectionnez un entraînement, l'écran affiche le nom, la durée, la vitesse maximale, l'inclinaison maximale et un graphique des vitesses programmées pour l'entraînement. Appuyez sur la touche Entrer. Remarque : quand un entraînement de distance est sélectionné, la durée de l'entraînement n'apparaît pas sur l'écran.

3. Commencez le programme.

Appuyez sur la touche Marche [START] ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] pour lancer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle sur la première vitesse et la première inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme pré-enregistré est divisé en plusieurs segments. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être programmée pour des segments consécutifs.

Durant le programme, le graphique affiche votre progression. Le segment qui clignote



note sur le graphique représente le segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote indique la vitesse programmée pour le segment en cours.

À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentit. Si une vitesse et/ou une inclinaison différente est programmée pour le segment suivant, la vitesse et/ou l'inclinaison apparaît sur l'écran et le tapis de course se règle alors automatiquement sur la nouvelle vitesse et/ou inclinaison programmée.

L'entraînement continue ainsi de cette manière jusqu'à ce que le dernier segment du programme clignote sur l'écran et que le dernier segment se termine. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à s'arrêter. Remarque : quand le programme de distance se termine, un mode de retour à la normale commence et la courroie mobile ralentit petit à petit jusqu'à l'arrêt complet.

Remarque : l'objectif en termes de calories pour chaque programme de calories est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel de calories brûlées dépend de votre poids. De plus, si vous changez la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course manuellement durant l'entraînement, le nombre de calories brûlées change aussi.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop faible à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez la changer manuellement en appuyant sur les touches de la vitesse ou de l'inclinaison ; **cependant, quand le segment suivant commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.**

Pour arrêter l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt. Pour relancer l'entraînement, appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile commence à tourner à 1 mph. Quand le segment suivant commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison pour le segment suivant.

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

Référez-vous à l'étape 5 page 17.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 17.

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

Référez-vous à l'étape 7 page 17.

COMMENT UTILISER UN MODE D'ENTRAÎNEMENT IFIT

Le module iFit Live en option permet à votre tapis de course de communiquer avec votre réseau sans-fil et débloque de nouvelles fonctionnalités intéressantes. Par exemple, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, et enregistrer et analyser vos entraînements sur le site Internet de iFit Live. **Pour acheter un module iFit Live à tout moment, visitez le site www.ifit.com ou appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel.**

Pour utiliser le mode d'entraînement iFit, utilisez les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Entrer et surlignez l'option IFIT TRAINING (Entraînement iFit). Appuyez sur la touche Entrer [ENTER].

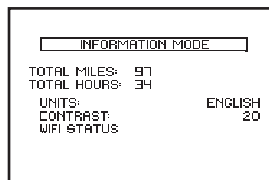
Pour plus d'information sur le mode d'entraînement iFit, allez sur le site www.iFit.com. Remarque : pour utiliser un module iFit Live, vous devez avoir accès à un ordinateur avec une connexion Internet et un port USB. Vous devez aussi avoir un réseau sans-fil (Wi-Fi) avec un routeur 802.11b capable d'émettre un signal SSID ouvert (les réseaux cachés ne sont pas compatibles).

LE MODE D'INFORMATION

La console est équipée d'un mode d'information qui enregistre la distance totale parcourue par la courroie mobile et le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course. Ce mode vous permet aussi de sélectionner les miles ou les kilomètres pour mesurer la distance. Vous pouvez aussi régler le niveau de contraste de l'écran et voir le statut du module iFit Live.

Pour sélectionner le mode d'information, appuyez sur la touche Arrêt [STOP], enfoncez la clé dans la console puis lâchez la touche Arrêt. Quand le mode d'information est sélectionné, l'information suivante apparaît sur l'écran :

L'écran affiche le nombre total de miles parcourus par la courroie mobile et le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.



L'écran affiche l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche d'augmentation de la Vitesse. Pour voir la distance en miles, sélectionnez l'option *ENGLISH* (Anglais). Pour voir la distance en kilomètres, sélectionnez l'option *METRIC* (Métrique) .

L'écran affiche aussi le niveau de contraste de l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de l'inclinaison pour régler le contraste.

L'écran indique si un accessoire est branché sur la console. Si le module iFit Live est branché, l'écran affiche les mots *WIFI STATUS* (Statut Wi-Fi). Si une prise USB est branchée, l'écran affiche les mots *USB STATUS* (Statut USB). Si aucun accessoire n'est branché, l'écran affiche les mots *NO MODULE DETECTED* (Pas de module détecté).

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

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO DE LA CONSOLE

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les enceintes de la console, vous devez brancher votre lecteur MP3, lecteur de CD ou un autre lecteur portable sur la console. Localisez le fil audio et branchez-le dans la prise audio sur le côté de la console. Ensuite, branchez l'autre extrémité dans la prise sur votre lecteur MP3, lecteur de CD ou un autre lecteur portable. **Assurez-vous que le fil audio est complètement enfoncé dans chaque prise.**

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

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

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau le plus bas. Si vous ne suivez pas cette consigne, vous pourriez endommager le tapis de course quand vous le pliez. Retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever 20 kg pour pouvoir soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.

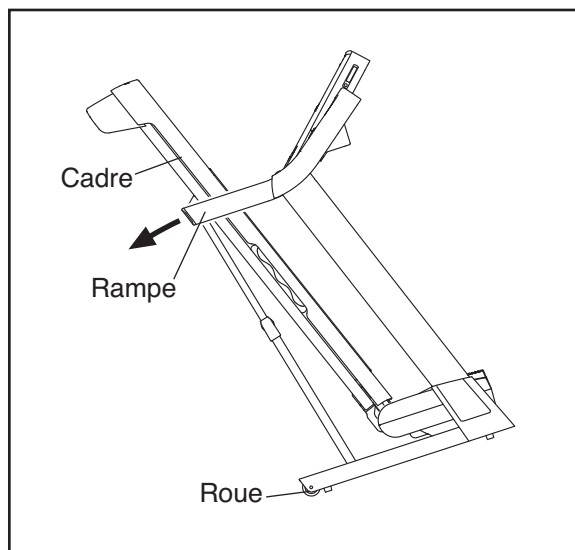
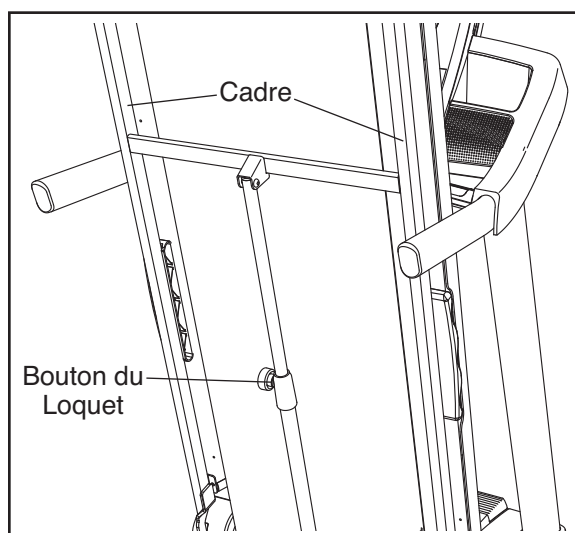
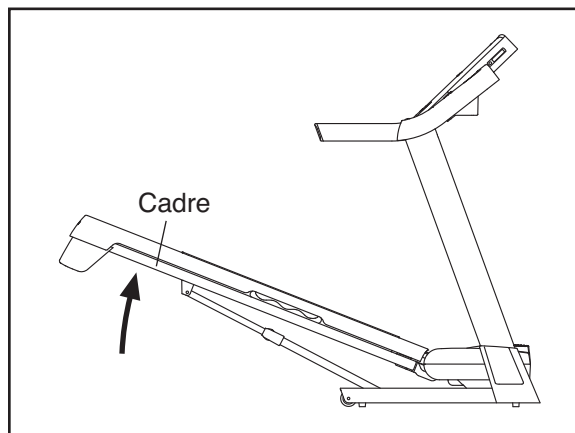
1. Tenez fermement le cadre métallique à l'endroit indiqué par la flèche à droite. **ATTENTION** : pour réduire le risque de blessures, évitez de soulever le cadre par les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit pendant que vous soulevez le cadre. Soulevez le cadre environ à mi-chemin de la position verticale.
2. Soulevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet s'enclenche dans la position de rangement. **Assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé en position de rangement.**

Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Gardez le tapis de course à l'abri des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course dans sa position de rangement dans une pièce dont la température dépasse 30°C (85°C).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

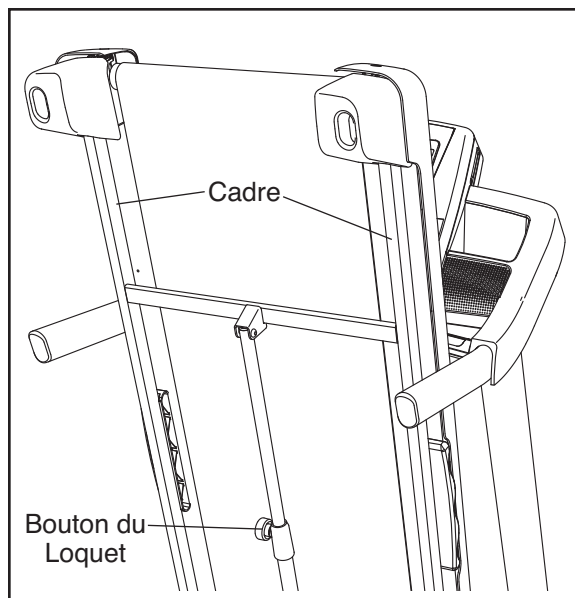
Avant de déplacer le tapis de course, mettez-le en position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que le bouton du loquet est bien verrouillé en position de rangement.**

1. Tenez une rampe et le cadre, puis placez un pied contre une des roues.
2. Basculez le tapis de course vers l'arrière sur ses roues. Déplacez doucement le tapis de course jusqu'à l'endroit désiré. **N'essayez jamais de déplacer le tapis de course sans l'avoir basculé vers l'arrière. Pour réduire le risque de blessure, faites très attention quand vous déplacez le tapis de course. N'essayez pas de déplacer le tapis de course sur une surface inégale. Ne tirez pas sur le cadre.**
- 3 Placez un pied contre une roue, puis baissez doucement le tapis de course jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.

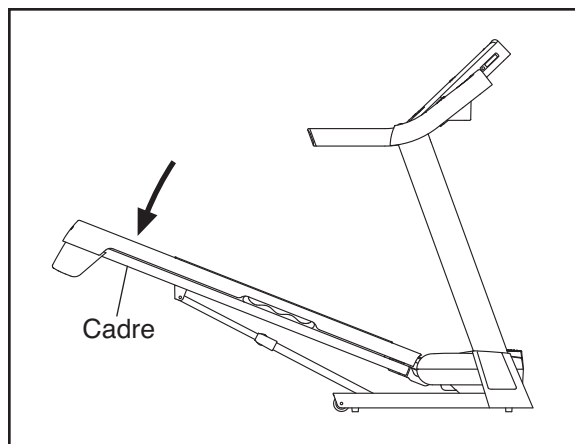


COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

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 sera peut-être 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 tapis de course fermement des deux mains, et baissez-le jusqu'au sol. Ne tenez pas uniquement les repose-pieds en plastique et ne laissez pas le cadre tomber sur le sol. Pliez les jambes et gardez le dos droit.

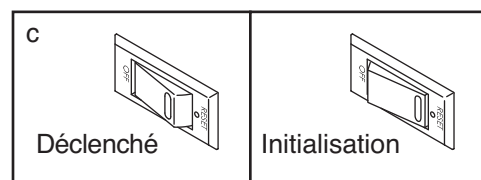


LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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

PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas

- SOLUTION :**
- a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement reliée à la terre (voir page 14). Utilisez uniquement un supprimeur de surtension avec une prise unique, conforme à toutes les spécifications décrites à la page 14. **IMPORTANT : le tapis de course inclinable n'est pas compatible avec les prises GFCI.**
 - b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.
 - c. Vérifiez l'interrupteur 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 minutes puis appuyez sur l'interrupteur.



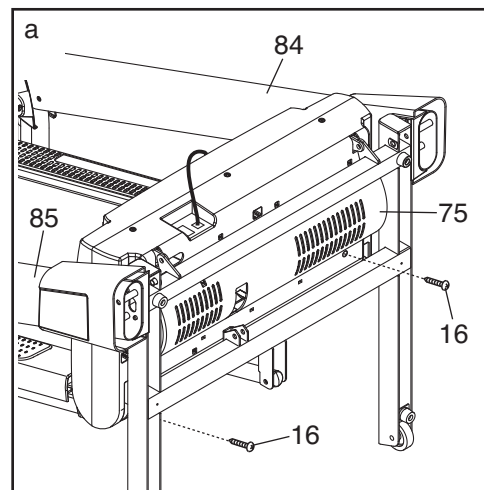
PROBLÈME : le tapis de course s'éteint durant l'utilisation

- SOLUTION :**
- a. 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.
 - b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes puis rebranchez-le.
 - c. Retirez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
 - d. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

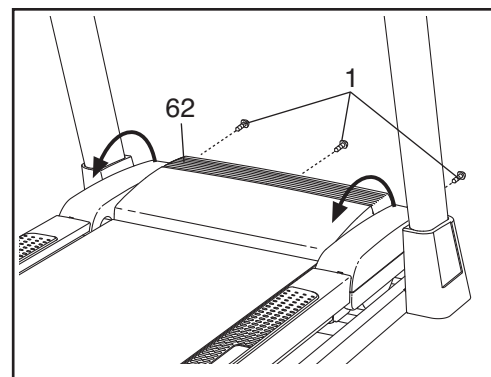
PROBLEM: The displays of the console do not function properly

- SOLUTION:**
- a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec l'aide d'une deuxième personne, baissez doucement les Montants (84, 85). Il y a peut-être deux Vis de #8 x 2" (16) au font du Panneau Ventral (75). Si c'est le cas, retirez-les. Ensuite, soulevez les Montants. Remarque : vous aurez besoin d'un tournevis cruciforme avec une tige d'au moins 13 cm (5 pouces).

Enlevez ensuite les Montants (84, 85).



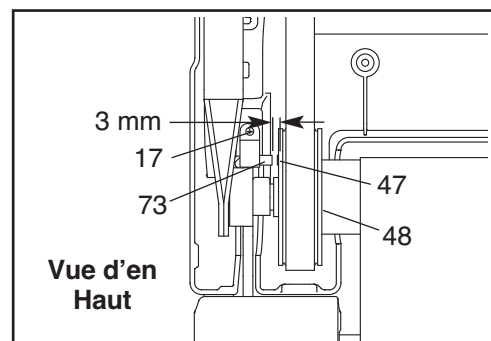
Enlevez les trois Vis de #8 x 3/4" (1) puis enlevez doucement le Capot du Moteur (62) en le faisant pivoter.



Localisez le Capteur Magnétique (73) et l'Aimant (47) sur le côté gauche de la Poulie (48). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm (1/8 pouces).**

Si nécessaire, dévissez la Vis de la Pince de #8 x 3/4" (17), déplacez légèrement le Capteur Magnétique puis resserrez la Vis. Réattachez le Capot de #8 x 2" (non-illustré). Réattachez les Vis du Capots (non-illustrées) si nécessaire.

Faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour voir si les données de la vitesse sur la console sont cohérentes.



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

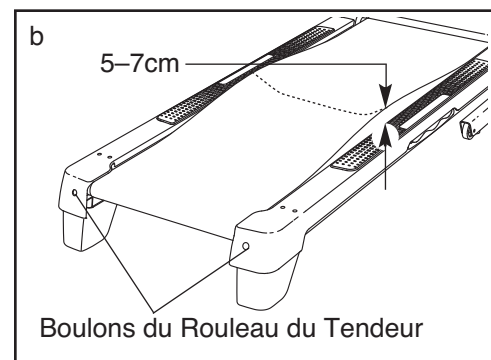
SOLUTION : a. Appuyez sur la touche Arrêt [STOP] et la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] tout en enfonçant la clé dans la console, puis lâchez la touche Arrêt et la touche d'augmentation de la Vitesse. Appuyez sur la touche Arrêt puis sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison. Le tapis de course se soulève automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison maximale puis retournera au niveau le plus bas. Ceci calibre le système d'inclinaison. Si l'inclinaison ne se calibre pas, appuyez de nouveau sur la touche Arrêt puis appuyez de nouveau sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison. Quand l'inclinaison est calibrée, retirez la clé de la console.

PROBLÈME : La courroie mobile ralentit quand vous marchez dessus

SOLUTION : a. Utilisez un supprimeur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 14.

- 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. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons du rouleau du tendeur, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, d'un quart de tour. Lorsque la courroie mobile est correctement serrée, vous devriez être capable de soulever chaque rebord de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Veillez à maintenir la courroie mobile centrée.

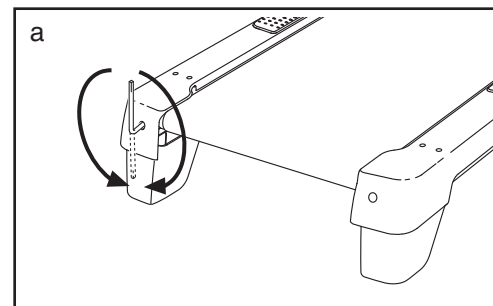
Branchez ensuite le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement serrée.



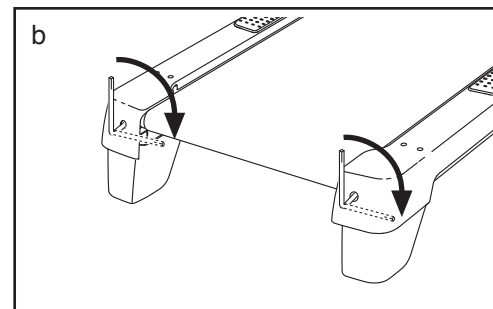
- c. Si la courroie mobile ralentit toujours quand vous montez dessus, référez-vous à la page de couverture du manuel.

PROBLÈME : La courroie n'est pas centrée ou dérape quand vous marchez dessus

SOLUTION: a. **Si la courroie mobile n'est pas centrée**, retirez d'abord la clé de la console puis **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau du tendeur gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, de 1/2 tour ; **si la courroie mobile s'est décalée vers la droite**, tournez le boulon gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre de 1/2 tour. Veillez à ne pas trop serrer la courroie mobile. Branchez ensuite le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



b. **Si la courroie mobile glisse lorsque vous marchez dessus**, retirez d'abord la clé de la console puis **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons du rouleau du tendeur, dans le sens des aiguilles d'une montre, d'un quart de tour. Quand la courroie mobile est correctement serrée, vous devriez être capable de soulever chaque bord de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Veillez à maintenir la courroie mobile centrée. Branchez ensuite le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et marchez doucement sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez ces étapes 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 (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NTL12310.1

R0310A

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

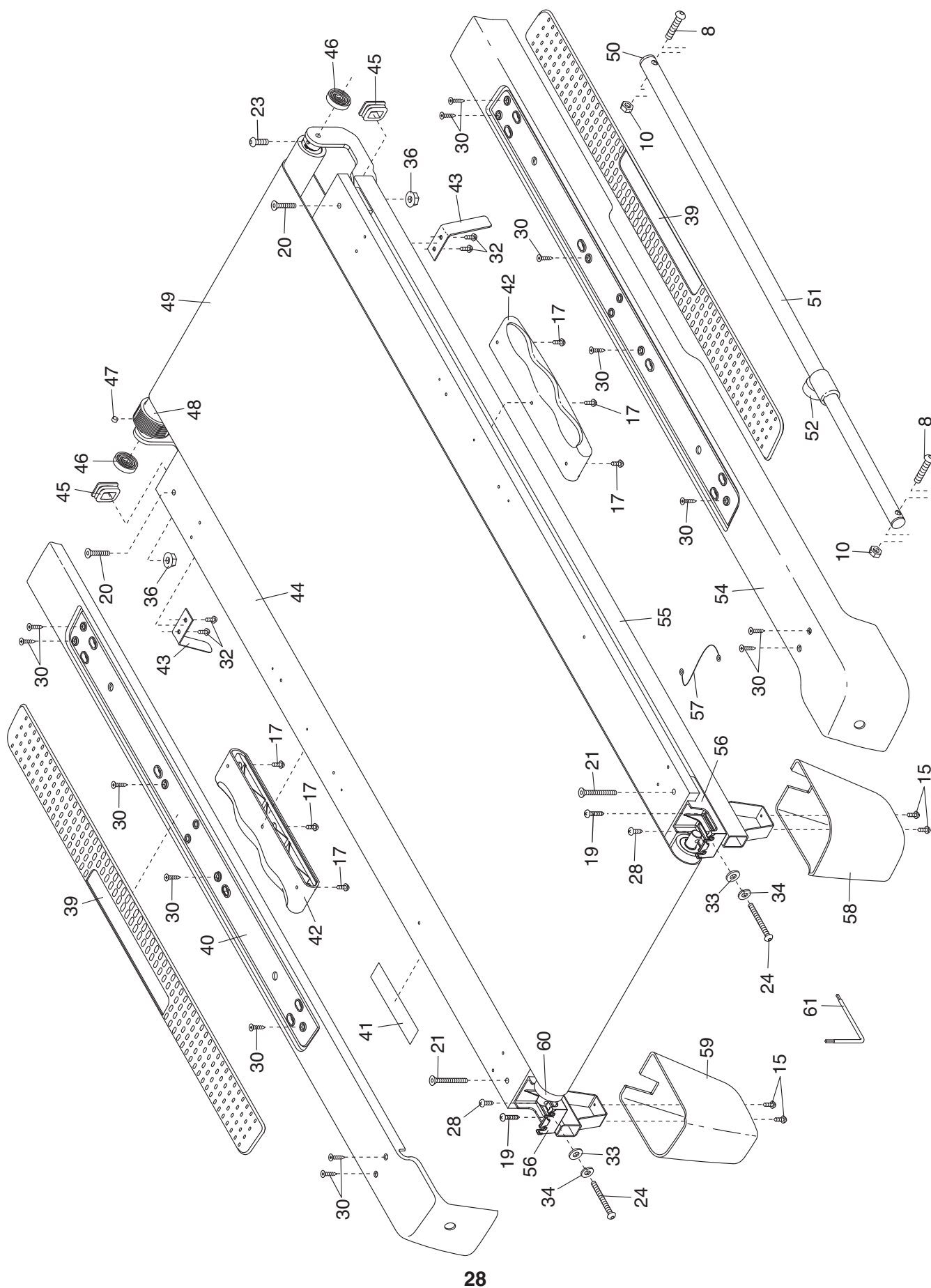
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	4	Vis de #8 x 3/4"	49	1	Courroie Mobile
2	2	Vis à Tête en Rondelle de #8 x 3/4"	50	1	Embout du Loquet
3	32	Vis de #8 x 1/2"	51	1	Loquet de Rangement
4	6	Boulon en Métal/Nylon de 5/16" x 1"	52	1	Bouton du Loquet
5	4	Vis Autoperçante de #8 x 1"	53	1	Câble Audio
6	2	Fil de Terre de la Console	54	1	Repose-pied Droit
7	4	Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 4 1/4"	55	1	Cadre
8	4	Boulon de 3/8" x 2"	56	2	Support du Rouleau
9	4	Boulon en Métal/Nylon de 1/4" x 1 1/4"	57	1	Fil de Terre du Rouleau
10	4	Écrou de 3/8"	58	1	Pied Arrière Droit
11	4	Rondelle Étoilée de 3/8"	59	1	Pied Arrière Gauche
12	4	Rondelle Étoilée de 1/4"	60	1	Rouleau du Tendeur
13	6	Rondelle Étoilée de 5/16"	61	1	Clé Hexagonale
14	4	Bague d'Espacement du Boulon	62	1	Capot du Moteur
15	9	Vis Autoperçante de #8 x 3/4"	63	2	Embout de la Rampe
16	1	Enceinte Droite	64	1	Cadre d'Élévation
17	9	Vis de l'Isolateur/Pince de #8 x 3/4"	65	1	Fil de Terre du Cadre d'Élévation
18	1	Logement du Module iFit Live	66	1	Courroie du Moteur de Traction
19	2	Vis de #8 x 1 1/2"	67	1	Moteur de Traction
20	2	Boulon de 5/16" x 1 1/2"	68	1	Fil de Terre du Contrôleur
21	2	Boulon de M8 x 60mm	69	1	Cordon d'Alimentation
22	2	Boulon en Métal/Nylon de 3/8" x 1"	70	1	Passe-Fil
23	1	Boulon de 1/4" x 1"	71	1	Interrupteur Initialisation/Éteint
24	2	Boulon du Rouleau du Tendeur	72	1	Contrôleur
25	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	73	1	Capteur Magnétique
26	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	74	1	Pince du Capteur Magnétique
27	2	Boulon de 3/8" x 3/4"	75	1	Panneau Ventral
28	8	Vis de Terre de #8 x 1/2"	76	3	Attache de Fil
29	1	Fil du Capteur d'Inclinaison	77	8	Attache de 8"
30	14	Vis de #12 x 1 1/4"	78	2	Attache de 15"
31	2	Boulon du Moteur de 1/4"	79	4	Attache Flexible
32	4	Vis du Guide de la Courroie de #8	80	1	Boîtier du Montant Gauche
33	2	Rondelle de 1/4"	81	2	Embout Inférieur de la Rampe
34	2	Rondelle Fendue de 1/4"	82	1	Rampe Gauche
35	4	Écrou de Blocage de 3/8"	83	1	Rampe Droite
36	2	Écrou à Collet de 5/16"	84	1	Montant Gauche
37	3	Pince du Capot	85	1	Montant Droit
38	2	Écrou à Cage de 5/16"	86	1	Boîtier du Montant Droit
39	2	Autocollant du Repose-pied	87	1	Fil du Montant
40	1	Repose-pied Gauche	88	1	Bague d'Espacement du Montant Gauche
41	1	Autocollant d'Avertissement du Loquet	89	2	Embout de la Base
42	2	Coussin de la Plate-forme	90	4	Coussin de la Base
43	2	Guide de la Courroie	91	1	Bague d'Espacement du Montant Droit
44	1	Plate-forme de Marche	92	2	Autocollant d'Avertissement
45	2	Embout du Cadre	93	1	Fil d'Inclinaison
46	2	Bague d'Espacement du Cadre	94	2	Bague d'Espacement du Coussin de la Base
47	1	Aimant	95	1	Base
48	1	Rouleau/Poulie de Traction	96	2	Roue

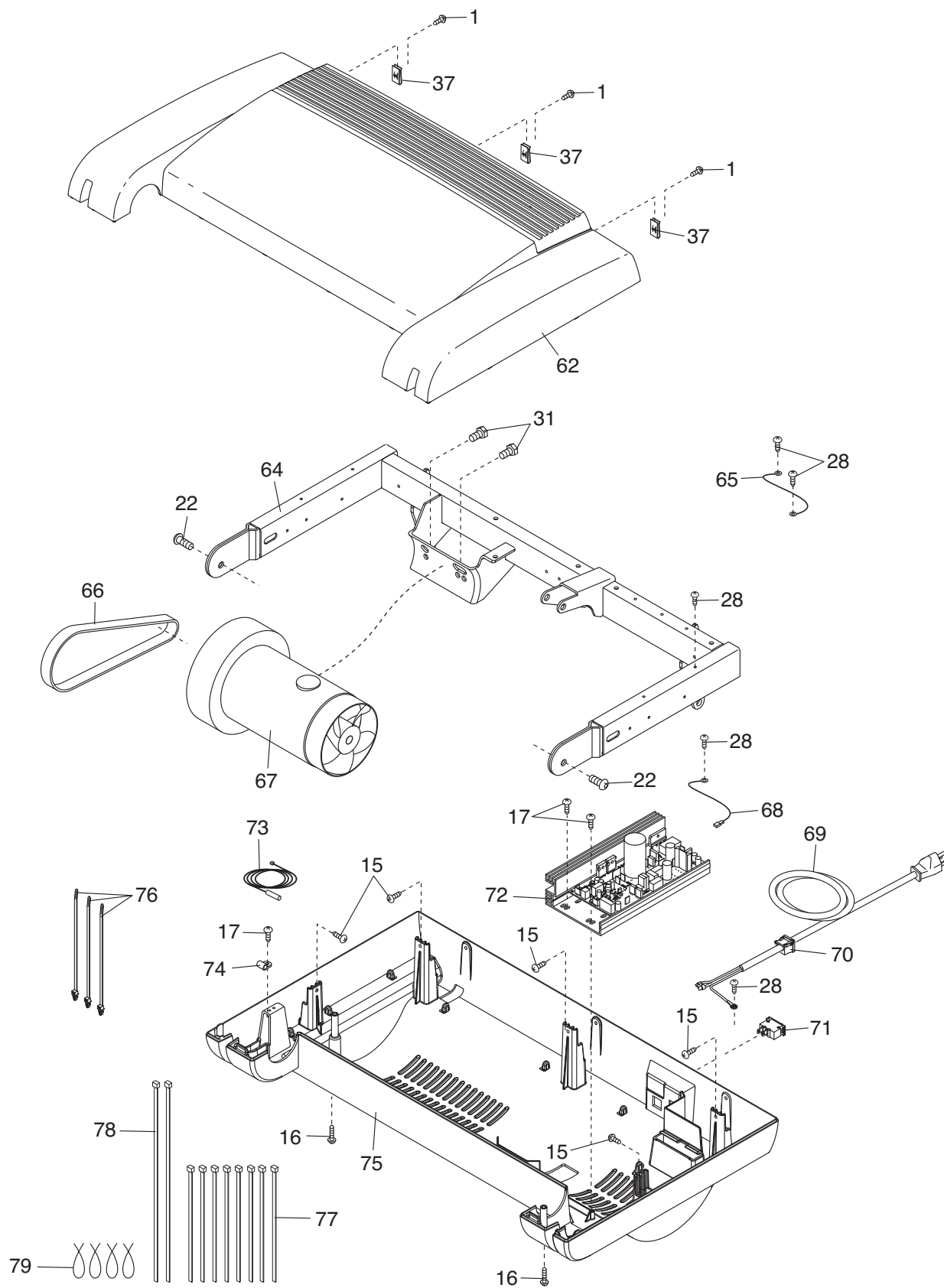
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
97	1	Moteur d'Inclinaison	103	1	Plateau d'Accessoires Gauche
98	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	104	1	Plateau d'Accessoires Droit
99	1	Clé/Pince	105	2	Pince de la Console
100	3	Attache-Câble	106	1	Base de la Console
101	1	Console	107	4	Vis de #8 x 1"
102	1	Cadre de la Console	108	1	Enceinte Gauche
			*	—	Manuel de l'Utilisateur

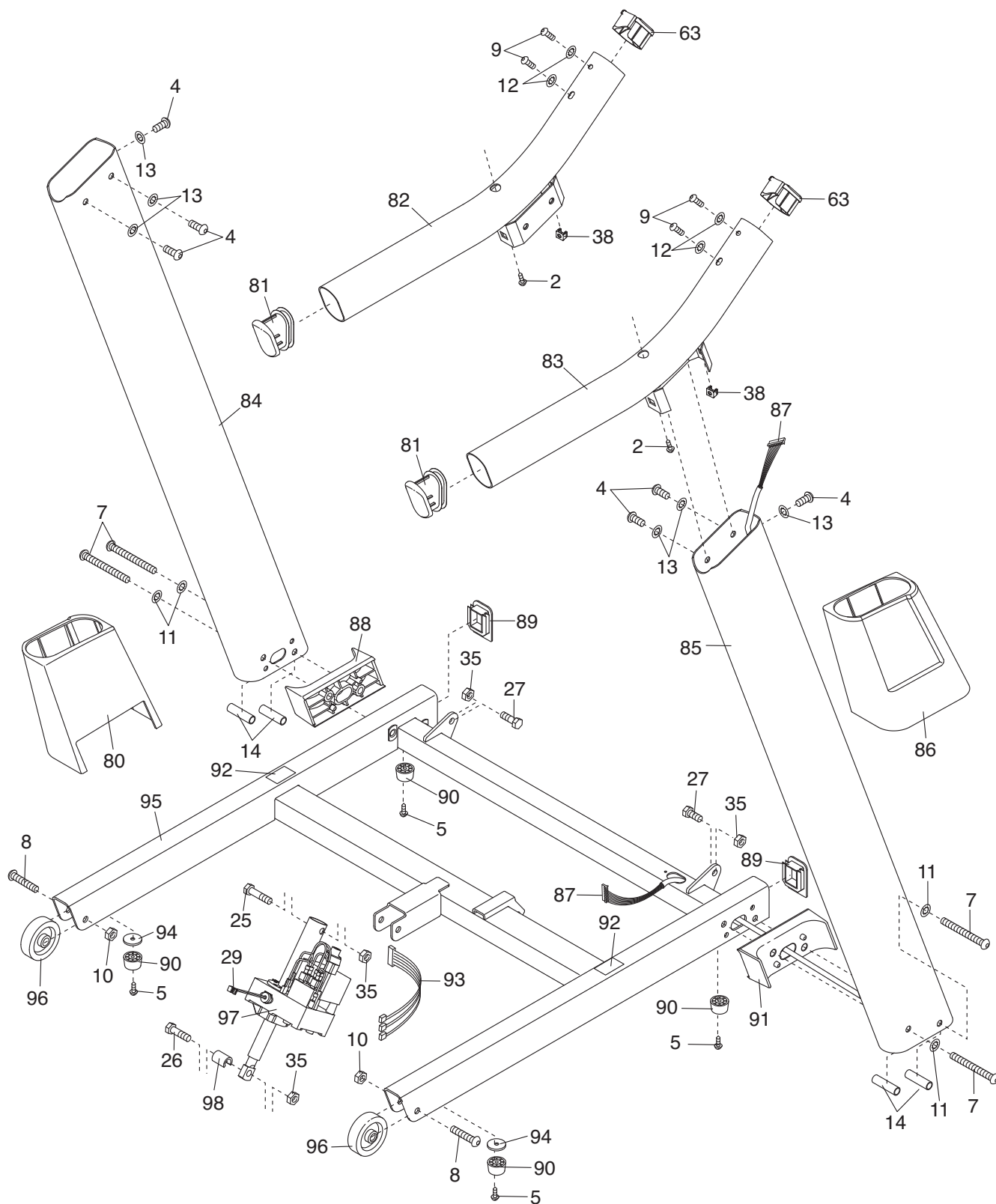
Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Réferez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

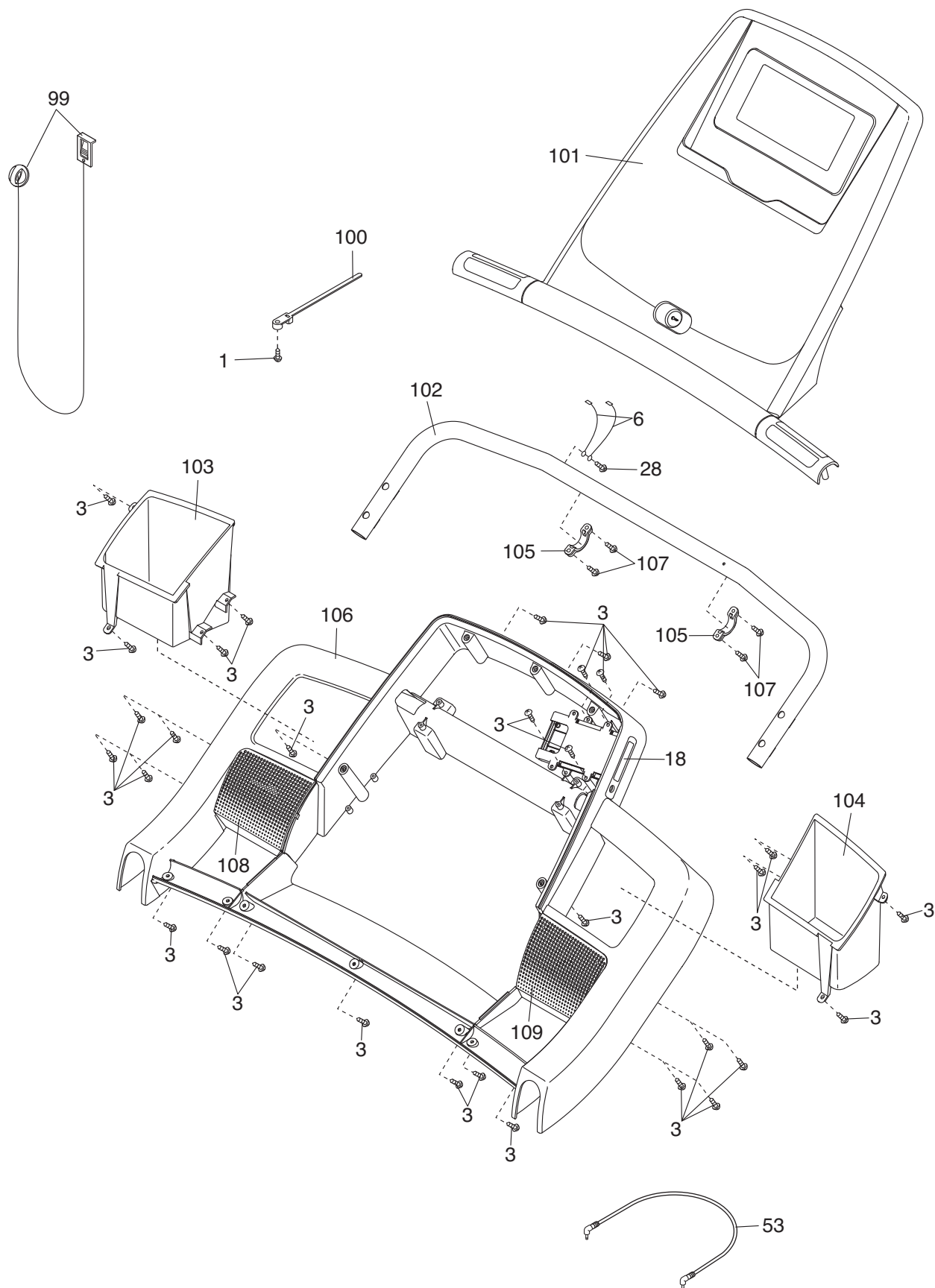
SCHÉMA DÉTAILLÉ A—N°. du Modèle NTL12310.1

R0310A









POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

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

GARANTIE LIMITÉE

ICON 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 et le moteur d'entraînement est garanti à vie. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) an à compter de la date d'achat.

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

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

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

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

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