

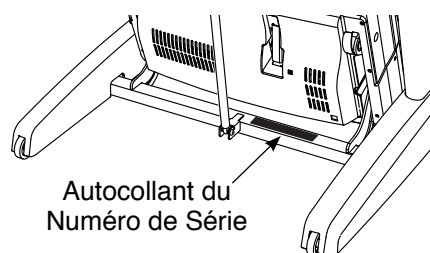
NordicTrack COMMERCIAL 1750

www.nordictrack.ca

N°. du Modèle NTL14113C.0

N°. de Série _____

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



ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre appareil et
activer votre garantie aujourd'hui,
allez sur le site www.iconservice.ca.

SERVICE À LA CLIENTÈLE

Appelez gratuitement le
1-888-936-4266
du lundi au vendredi de 7h30 à
16h30 HNE (sauf jours fériés)

ou par courriel
servicealaclientele@iconcanada.ca

**Merci de ne pas contacter le
magasin.**

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

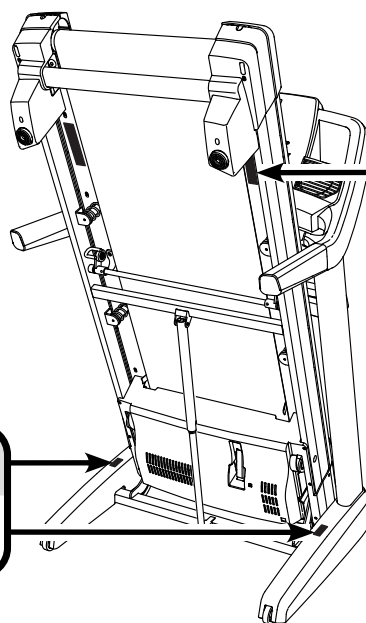
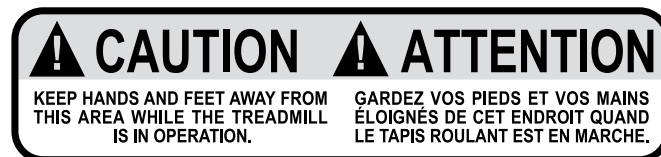


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	7
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	8
ASSEMBLAGE	9
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE	17
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	18
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	32
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	33
CONSEILS POUR L'EXERCICE	36
LISTE DES PIÈCES	38
SCHÉMA DÉTAILLÉ	40
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.



ADVERTISSEMENT:
 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 zéro avant de plier le tapis pour le ranger.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour de 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 brûlures, d'incendies, de décharges électriques et de blessures, veuillez lire toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que toutes les mises en garde sur votre tapis de course avant de l'utiliser. ICON décline toute responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du tapis de course soient correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
3. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
4. Ce tapis de course est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le tapis de course dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
6. Placez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 8 pieds (2,4 m) d'espace à l'arrière et 2 pieds (0,6 m) de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
8. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
9. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 400 livres (181 kg).
10. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
11. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer 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.*
12. Branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de surtension (non inclus), puis branchez le suppresseur de surtension dans une prise de courant appropriée (voir la page 18). Pour éviter de surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique sur le suppresseur de surtension ou dans une prise de courant sur le même circuit, sauf des dispositifs à faible consommation comme les chargeurs de téléphones portables.
13. Utilisez uniquement un suppresseur de surtension conforme à toutes les spécifications décrites à la page 18. Pour acheter un limiteur de surtension, composez le numéro indiqué sur la couverture avant du manuel.
14. L'utilisation d'un limiteur de surtension dont le fonctionnement est inapproprié peut endommager le système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile peut ralentir, accélérer ou s'arrêter subitement, ce qui pourrait entraîner une chute et de graves blessures.
15. Gardez le cordon d'alimentation et le limiteur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.

16. N'actionnez jamais la courroie mobile lorsque l'appareil est hors fonction. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section **ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES** à la page 33 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
17. Veuillez lire attentivement, comprendre et tester les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section **COMMENT ALLUMER L'APPAREIL** à la page 20). Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
18. Montez toujours sur les repose-pieds quand vous allumez ou éteignez la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
19. Gardez vos doigts, cheveux et vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.
20. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
21. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre rythme cardiaque durant l'exercice.
22. Ne laissez pas le tapis de course allumé sans surveillance. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur sur la position Off (d'arrêt) (voir le schéma à la page 7 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
23. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Référez-vous aux sections **ASSEMBLAGE** à la page 9, et **COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE** à la page 32). Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 45 livres (20 kg) pour déplacer le tapis de course.
24. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
25. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'appareil.
26. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
27. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
28. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. Seul un représentant de service autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
29. Un excès d'exercice peut provoquer des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

TRANSFORMEZ VOS BUTS EN **RÉALITÉ**

iFIT®

Félicitation pour votre achat d'un nouvel appareil de fitness compatible avec la technologie iFit®. Vous n'avez plus qu'à cliquer pour transformer vos objectifs de fitness en réalité.

ALLEZ SUR LE SITE IFIT.COM POUR COMMENCER

FAITES PLUS QU'UN SIMPLE ENTRAÎNEMENT

iFit® est l'outil d'entraînement le plus efficace du marché pour vous aider à atteindre vos objectifs de fitness. De la perte de poids aux entraînements personnalisés en passant par des entraînements de performance, iFit® est la clé pour tirer le maximum de tout ce que vous faites. Certaines options nécessitent un abonnement payant.



PERDEZ DU POIDS

Gardez le cap et restez motivé grâce à des programmes de perte de poids évolutifs avec des entraîneurs comme Jillian Michaels.



COUREZ CONTRE DES ADVERSAIRES

Poussez vos limites grâce à des courses virtuelles en temps réel.



ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ POUR LA COMPÉTITION

Des entraînements spécifiques vont vous préparer pour des courses de 5km, 10km, le demi-marathon et le marathon.



SOYEZ MOBILE

Suivez vos entraînements partout avec les applications iFit pour smartphone.



TRACEZ VOTRE PARCOURS

Grâce à Google Maps, votre appareil de fitness simule le relief du terrain tout en affichant la vue de la rue (Street View) durant votre entraînement.



PARTAGEZ VOS PROGRÈS

Inspirez les autres, motivez-vous, partagez vos parcours et vos entraînements, et bien plus.

VISITEZ LE SITE

IFIT.COM

APPELEZ LE

1-888-936-4266

PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE



Votre nouvel équipement de fitness représente un investissement important pour votre santé. Protégez maintenant cet investissement contre les soucis mécaniques et électriques imprévisibles jusqu'à cinq ans.

CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

- Une protection de un à cinq ans
- Un réseau de plus de 100 centres de réparations
- Des techniciens hautement qualifiés
- Une ligne d'appel nationale gratuite
- Une procédure simple pour les réparations
- Pas de déclaration à remplir
- Une inscription facile
- Des réparations rapides et efficaces partout au Canada
- Frais de réparation à domicile couverts
- Pièces et la main-d'œuvre incluses
- Pannes mécaniques et électriques incluses

Pour protéger votre équipement aujourd'hui,
appelez le Service à la Clientèle au

1-888-936-4266

Ou envoyez-nous un courriel au
customerservice@iconcanada.ca

 **ICON**TM
du/of Canada Inc.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NORDICTRACK® COMMERCIAL 1750. Le tapis de course COMMERCIAL 1750 vous propose un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces. De plus, lorsque vous ne vous entraînez pas, ce tapis de course unique se plie et prend ainsi la moitié de la place occupée par d'autres tapis de course.

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

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

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

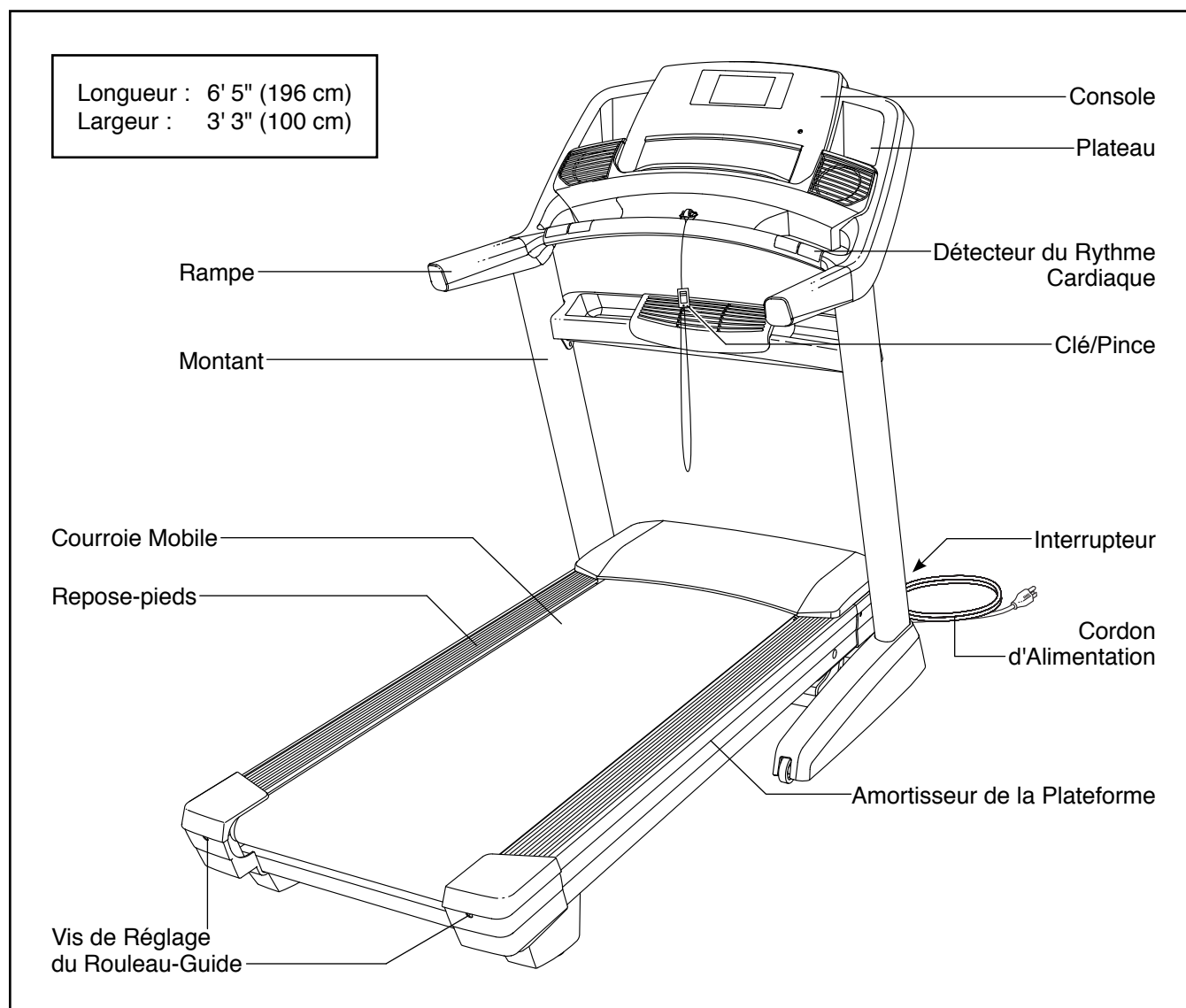
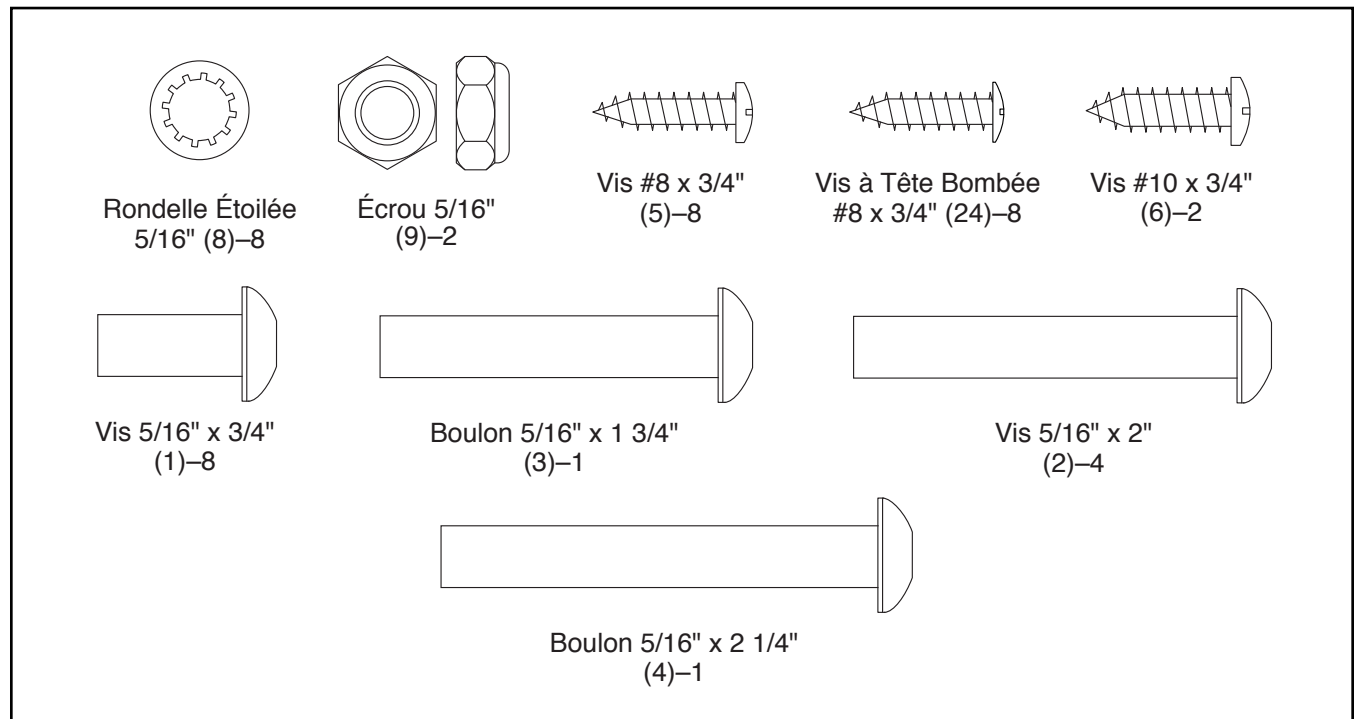


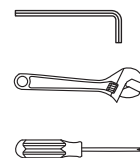
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**



ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
 - Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
 - Après l'expédition, il est possible qu'une substance graisseuse apparaisse à la surface du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant sur le tapis de course, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.
 - Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
 - Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 8.
 - L'assemblage requiert les outils suivants :
 - la clé hexagonale incluse
 - une clé à molette
 - un tournevis cruciforme
- Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

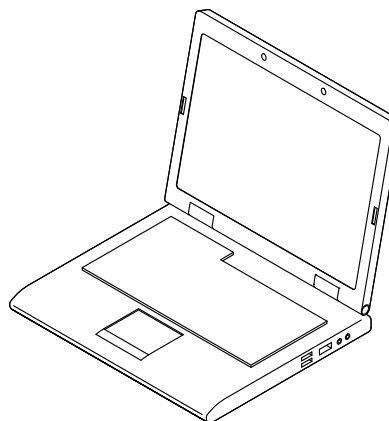


1. **Allez sur le site www.iconservice.ca/CustomerService/registration pour enregistrer votre appareil.**

- activez votre garantie
- gagnez du temps si vous avez besoin de contacter le Service à la Clientèle plus tard
- pour nous permettre de vous informer des mises à jours et des offres

Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.

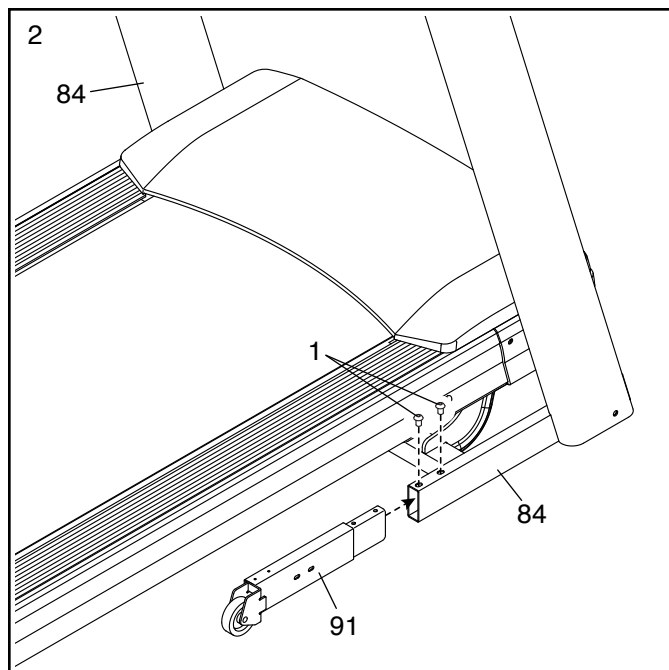
1



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

Identifiez la Jambe d'Extension Droite (91). Fixez la Jambe d'Extension Droite au Montant (84) droit à l'aide de deux Vis 5/16" x 3/4" (1). **Vissez les deux Vis de quelques tours chacune avant de les serrer complètement.**

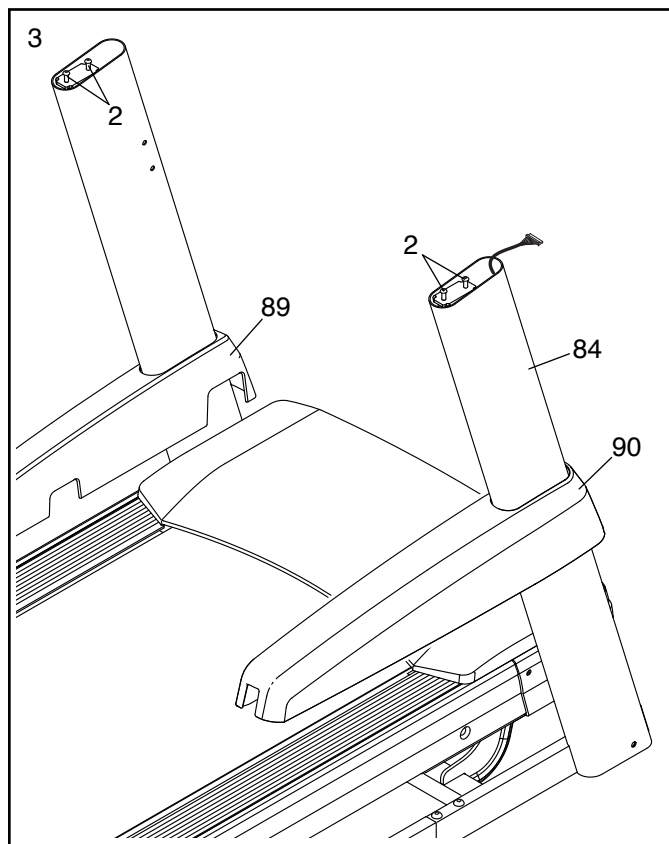
Fixez la Jambe d'Extension Gauche (non illustrée) au Montant (84) gauche de la même manière.



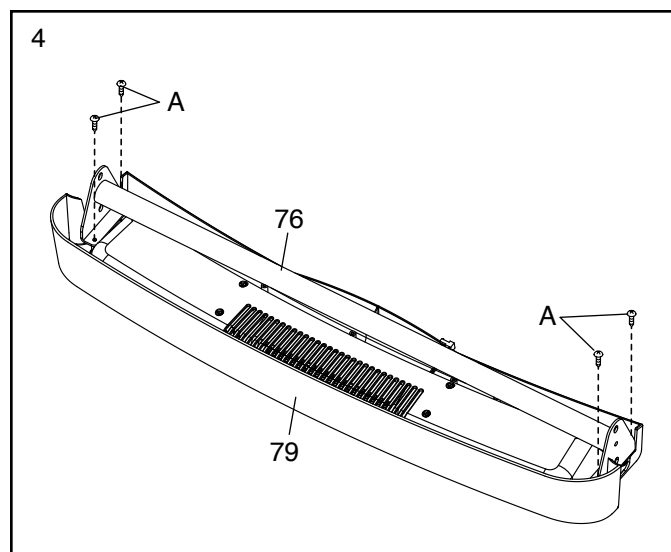
3. Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit du Montant (89, 90).

Faites glisser le Boîtier Gauche du Montant (89) sur le Montant (84) gauche, puis faites glisser le Boîtier Droit du Montant (90) sur le Montant droit. Ensuite, enfoncez les Boîtiers du Montant vers le bas jusqu'à se qu'ils s'enclenchent en place avec un bruit sec.

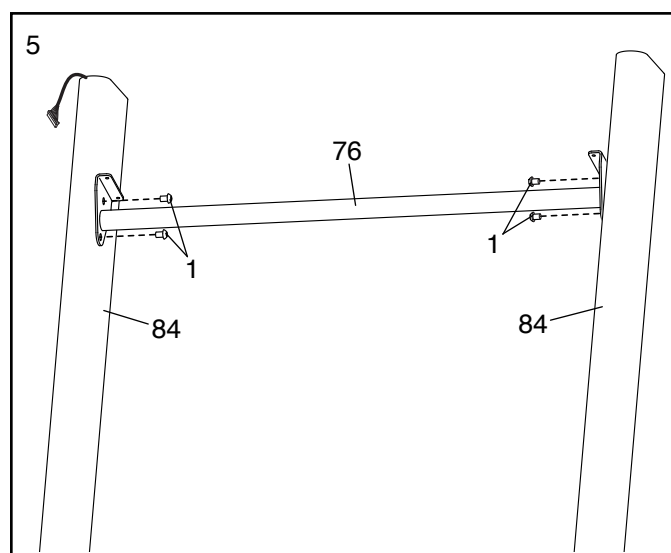
Ensuite, retirez et mettez de côté les quatre Vis 5/16" x 2" indiquées (2).



4. Retirez et jetez les quatre vis indiquées (A). Retirez le Plateau (79) de la Barre Transversale du Montant (76).



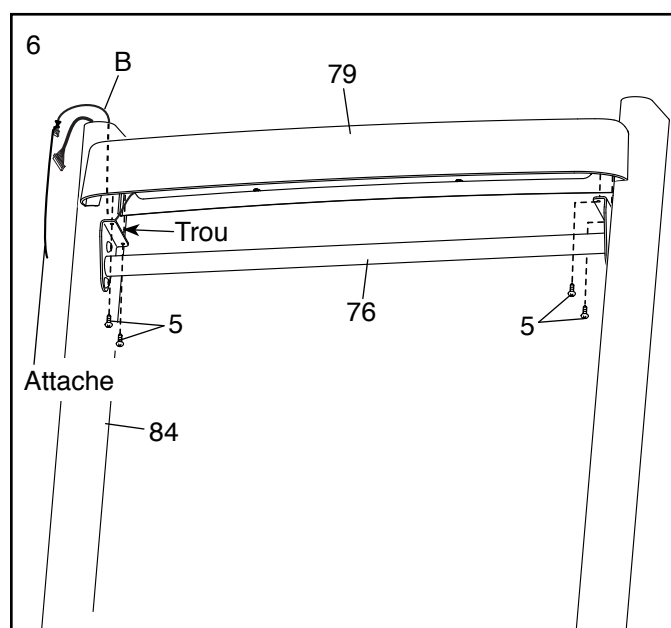
5. Glissez doucement la Barre Transversale du Montant (76) entre les Montants (84). Fixez la Barre Transversale du Montant à l'aide de quatre Vis 5/16" x 3/4" (1). **Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



6. Tenez le Plateau (79) près du Montant (84) droit. Enroulez l'attache se trouvant dans le trou sur le côté du Montant autour du bout du fil du ventilateur (B). Ensuite, tirez le fil du ventilateur dans le trou, puis faites-le sortir par le haut du Montant droit. Ensuite, retirez l'attache.

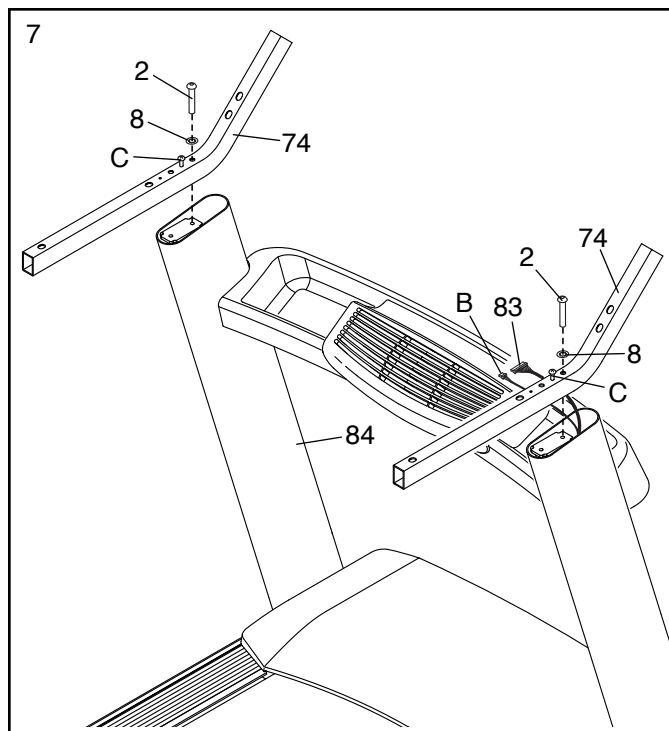
Identifiez les Vis #8 x 3/4" (5). **IMPORTANT : ne confondez pas les Vis #8 x 3/4" avec les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24). Les têtes des Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" sont plus plates.**

Fixez le Plateau (79) sur la Barre Transversale du Montant (76) à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (5). **Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



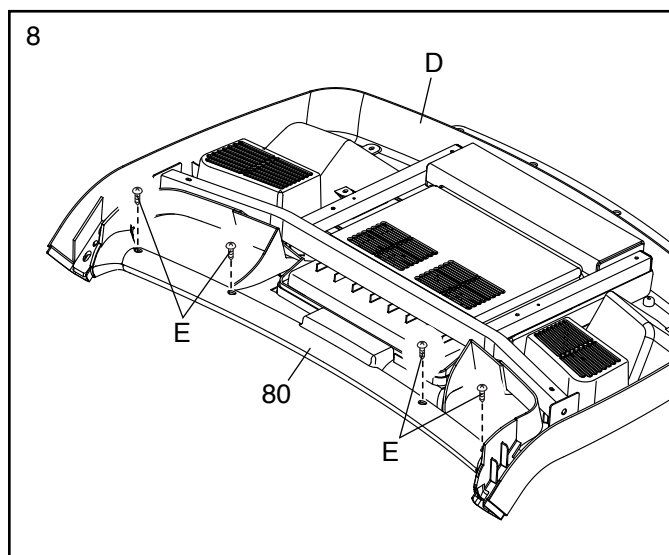
7. Fixez les deux Rampes (74) aux Montants (84) à l'aide des deux Vis 5/16" x 2" (2) que vous avez retirées lors de l'étape 3, et deux Rondelles Étoilées 5/16" (8). **Ne serrez pas encore complètement les Vis. Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (83) ou le fil du ventilateur (B) sur le côté droit. Placez les fils comme sur le schéma.**

Ensuite, retirez et jetez les deux vis indiquées (C).



8. Placez l'assemblage de la console (D) face contre terre sur une surface douce pour ne pas la rayer.

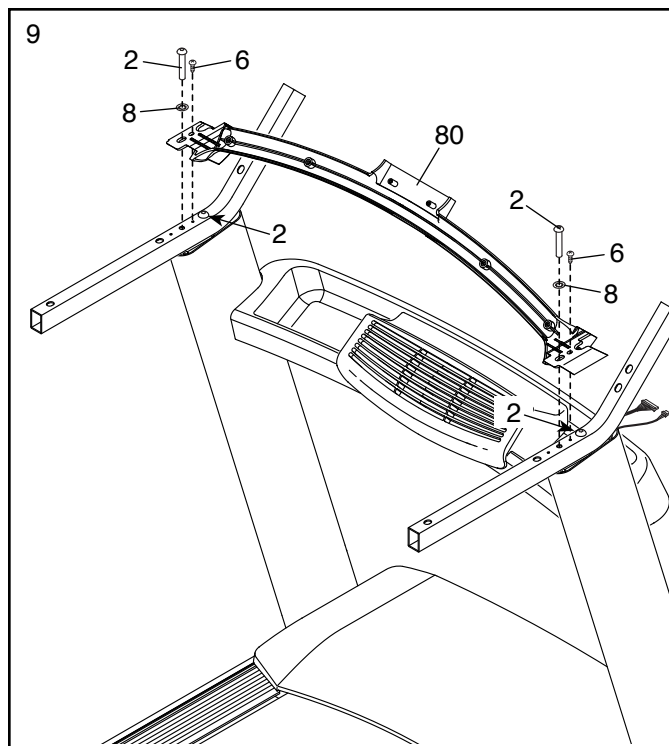
Retirez et jetez les quatre vis (E) indiquées. Ensuite, retirez la Barre Transversale du Détecteur (80).



9. **IMPORTANT : pour éviter d'abîmer la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (80), n'utilisez aucun outil à commande mécanique et ne serrez pas à l'excès les Vis #10 x 3/4" (6) ou les Vis 5/16" x 2" (2).**

Orientez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (80) tel qu'illustré. Attachez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque à l'aide de deux des Vis 5/16" x 2" (2) retirées à l'étape 3, de deux Rondelles Étoilées 5/16" (8) et de deux Vis #10 x 3/4" (6). **Engagez l'ensemble des quatre Vis, et serrez ensuite chacune d'elles.**

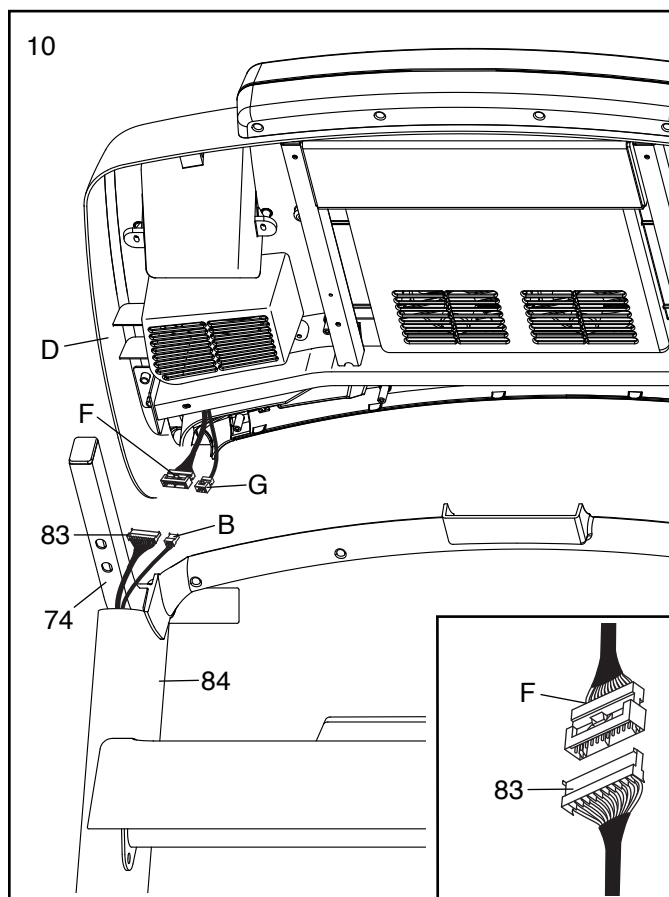
Serrez ensuite les deux autres Vis 5/16" x 2" (2).



10. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console (D) près des Rampes (74).

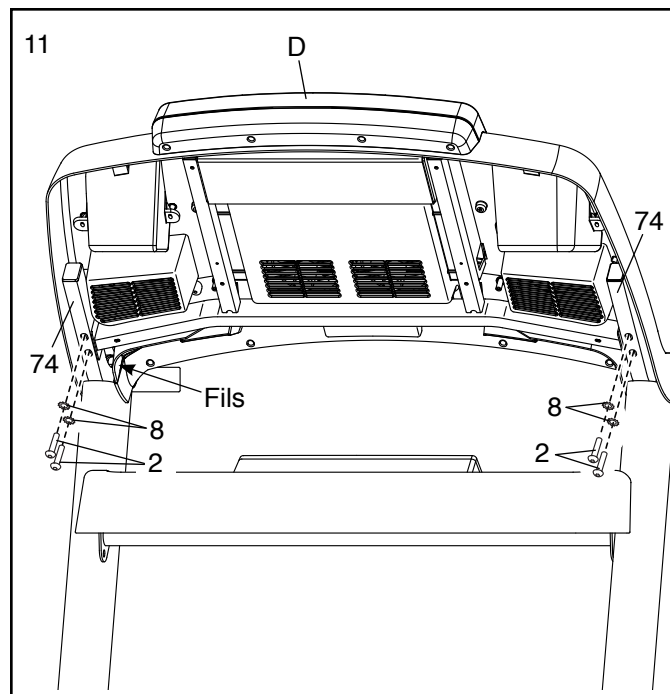
Référez-vous au schéma encadré. Branchez le Fil du Montant (83) dans le fil de la console (F). **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.**

Branchez les fils du ventilateur (B, G) l'un dans l'autre. Ensuite, retirez toutes les attaches de fil se trouvant sur le Fil du Montant (83) et les fils du ventilateur. Insérez l'excès de fils du ventilateur dans le Montant (84).



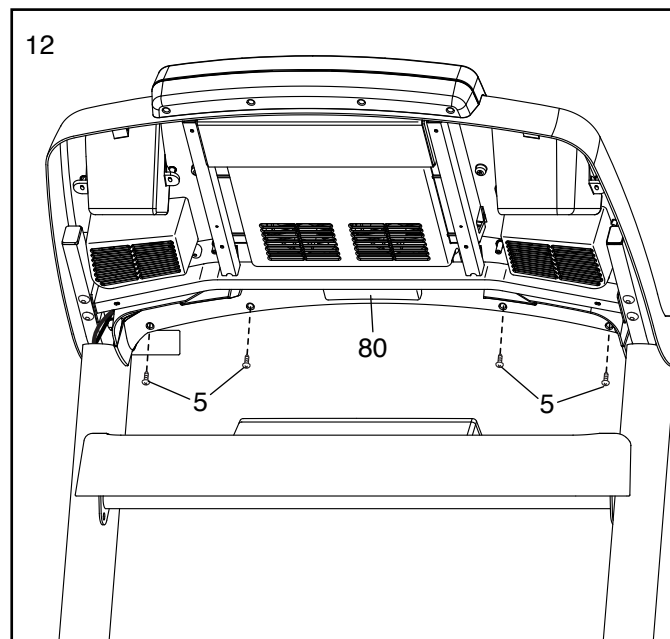
11. Attachez l'assemblage de la console (D) sur les Rampes (74) à l'aide de quatre Vis 5/16" x 2" (2) et quatre Rondelles Étoilées 5/16" (8). **Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer. Faites attention de ne pas pincer les fils.**

Insérez les fils vers le haut dans l'assemblage de la console (D).



12. Identifiez les trois Vis #8 x 3/4" (5).
IMPORTANT : ne confondez pas les Vis #8 x 3/4" (5) avec les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24). Les têtes des Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" sont plus plates.

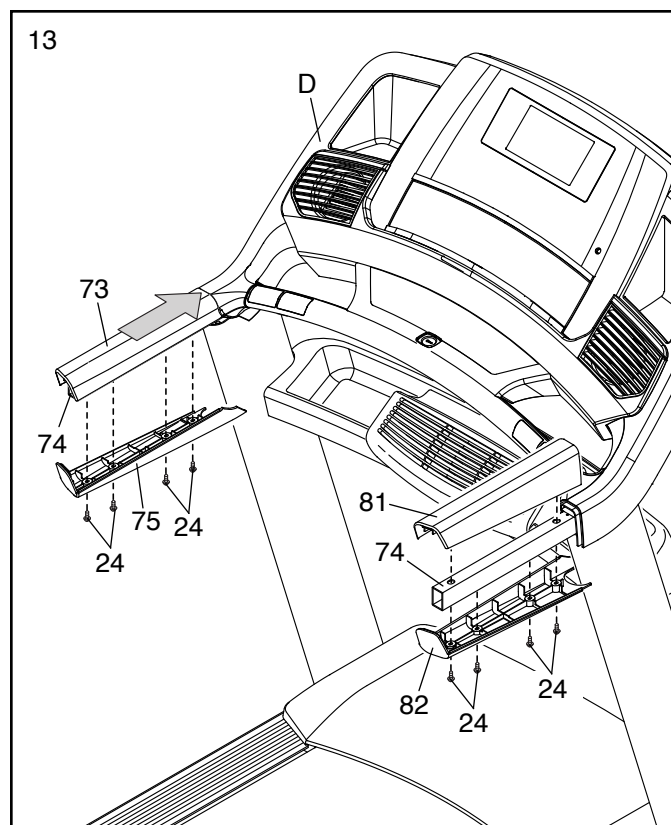
Vissez de quelques tours quatre Vis #8 x 3/4" (5) dans la Barre Transversale du Détecteur (80), puis serrez-les toutes. **Faites attention de ne pas trop serrer les Vis.**



13. Identifiez les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24).
IMPORTANT : ne confondez pas les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" avec les Vis #8 x 3/4" (5). Les têtes des Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" sont plus plates.

Placez le Boîtier Supérieur de la Rampe Gauche (73) sur la Rampe (74) gauche. Vissez quatre Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24) dans le Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche (75), la Rampe gauche, et le Boîtier Supérieur de la Rampe Gauche. Glissez les Boîtiers Inférieur et Supérieur de la Rampe Gauche vers l'avant contre l'assemblage de la console (D) comme sur le schéma. Serrez les quatre Vis.

Fixez les Boîtiers Supérieur et Inférieur de la Rampe Gauche (81, 82) à la Rampe (74) droite comme décrit ci-dessus.

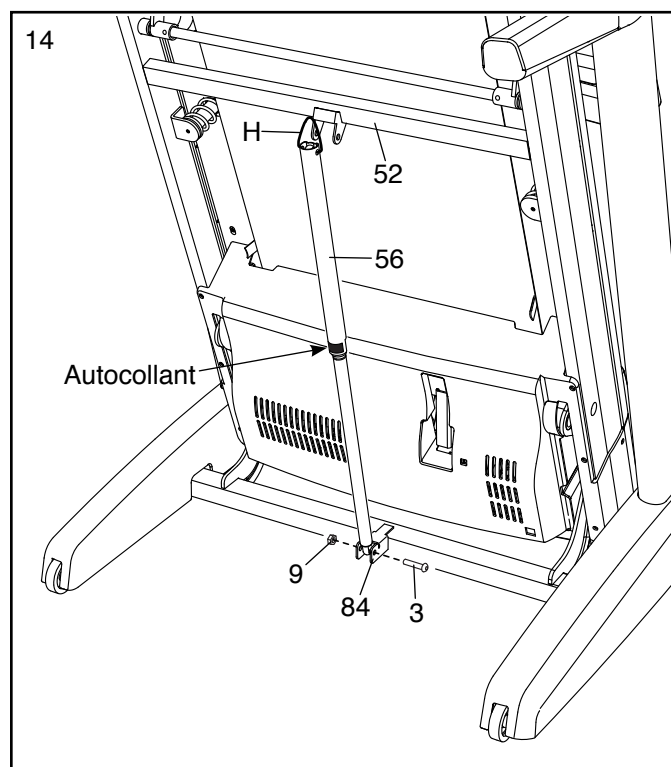


14. Soulevez le Cadre (52) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 15.**

Orientez le Loquet de Rangement (56) de manière à ce que l'autocollant soit placé comme sur le schéma.

Fixez la partie inférieure du Loquet de Rangement (56) sur le support sur le Montant (84) à l'aide d'un Boulon 5/16" x 1 3/4" (3) et d'un Écrou 5/16" (9).

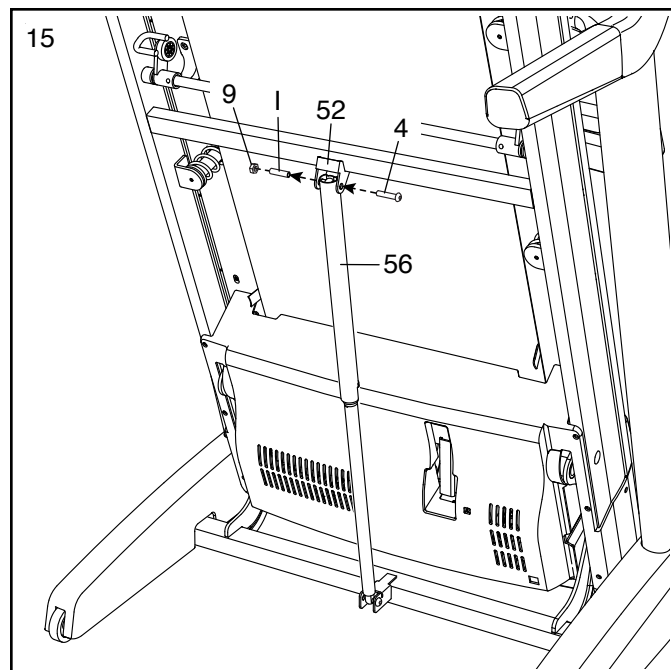
Soulevez le Loquet de Rangement (56) jusqu'à la verticale. Ensuite, retirez et jetez l'attache (H).



15. Alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (56) avec le support sur le Cadre (52). Enfoncez un Boulon 5/16" x 2 1/4" (4) à travers le support. Ceci devrait faire sortir une bague d'espacement (I) de l'autre côté. Jetez la bague d'espacement.

Attachez le Loquet de Rangement (56) à l'aide du Boulon 5/16" x 2 1/4" (4) et d'un Écrou 5/16" (9).

Abaissez le Cadre (52) (voir COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 32).

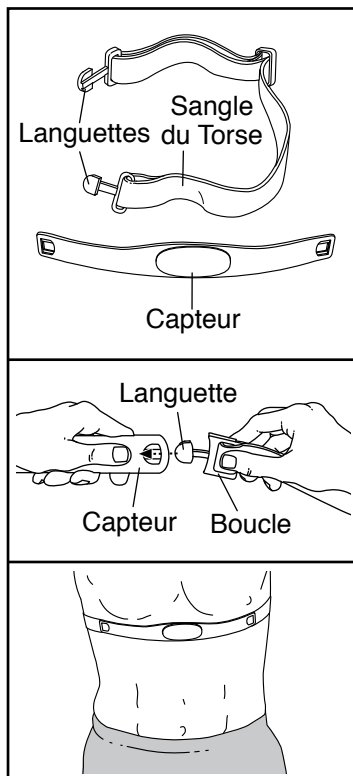


16. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Pour ne pas endommager la console, protégez le tapis d'inclinaison des rayons directs du soleil. Conservez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une de ces clés est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 34 et 35). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

Le détecteur du rythme cardiaque comporte une sangle du torse et un capteur. Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités du capteur, comme sur le schéma. Ensuite, enfoncez l'extrémité du capteur sous la boucle de la sangle du torse. La languette devrait être alignée avec l'avant du capteur.



Le détecteur du rythme cardiaque doit être porté sous vos vêtements, serré contre votre peau. Attachez le détecteur du rythme cardiaque autour de votre torse à la hauteur indiquée sur le schéma. Assurez-vous que le logo est placé vers l'avant et à l'endroit. Ensuite, insérez l'autre extrémité de la sangle du torse dans le capteur. Si nécessaire, réglez la longueur de la sangle.

Soulevez le capteur de votre peau, de quelques centimètres, et localisez les deux surfaces des électrodes qui sont recouvertes de rainures. À l'aide de solution saline comme de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Remplacez ensuite le capteur contre votre torse.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Séchez complètement le capteur avec une serviette douce après chaque utilisation. L'humidité peut maintenir le capteur activé, ce qui use prématurément la pile.
- Rangez le détecteur du rythme cardiaque dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le détecteur du rythme cardiaque dans un sac en plastique ou dans tout autre récipient qui retient l'humidité.

- N'exposez pas le détecteur du rythme cardiaque aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes de temps ; ne l'exposez pas non plus à des températures supérieures à 50° C ou inférieures à -10° C.
- Ne pliez pas et n'étirez pas excessivement le capteur quand vous utilisez ou quand vous rangez le détecteur du rythme cardiaque.
- Pour nettoyer le capteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Essuyez ensuite le capteur avec un chiffon doux et humide, puis séchez-le complètement avec une serviette douce. N'utilisez jamais de l'alcool ou des produits nettoyants abrasifs ou chimiques pour nettoyer le capteur. Lavez la sangle du torse à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement, suivez les étapes ci-dessous.

- Assurez-vous que vous portez le détecteur du rythme cardiaque comme décrit à gauche. Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre torse.
- Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, humidifiez les surfaces des électrodes.
- Pour que la console affiche votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une longueur de bras de la console.
- S'il y a un couvercle de la pile au dos du capteur, remplacez la pile par une pile neuve du même type.
- Le détecteur du rythme cardiaque est conçu pour être utilisé par des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture du rythme cardiaque peuvent être dus à des conditions médicales telles que les contractions prématurées des ventricules, la tachycardie, et l'arythmie.
- Le fonctionnement du détecteur du rythme cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques causées par des lignes électriques de haute tension et d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de placer votre appareil dans un endroit différent.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Utilisez un Suppresseur de Surtension

Votre tapis de course, comme tout autre appareil électronique, peut être endommagé par des changements soudains de tension dans l'alimentation électrique de votre maison. Des surtensions de voltage, crêtes de tension et interférences sonores peuvent résulter des conditions climatiques ou être causées par d'autres appareils qui sont allumés ou éteints. **Pour réduire le risque d'endommager le tapis de course, utilisez toujours un suppresseur de surtension avec le tapis de course. Pour acheter un suppresseur de surtension, référez-vous à la précaution 13 à la page 3.**

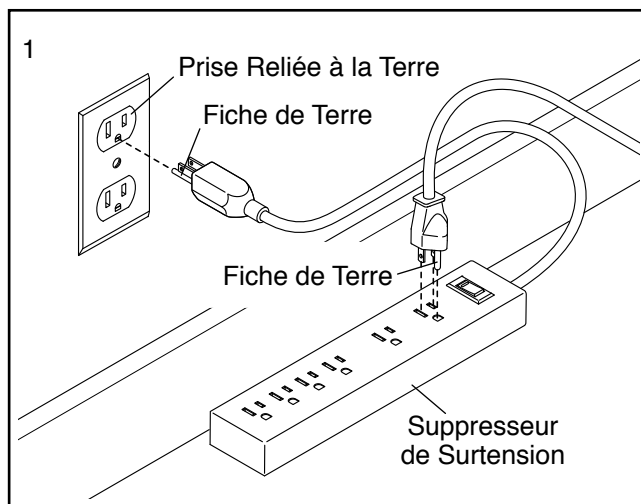
Utilisez uniquement un suppresseur de surtension de type UL 1449 comme suppresseur de pointe de tension transitoire (TVSS). Le suppresseur de surtension doit avoir une tension nominale inférieure ou égale à 400 volts et une dissipation minimale de 450 joules. Le suppresseur de surtension doit aussi avoir une tension nominale de 120 volts CA et 15 ampères. Le suppresseur de surtension doit être équipé d'un voyant lumineux indiquant que le suppresseur fonctionne correctement. **Si vous n'utilisez pas un suppresseur de surtension qui fonctionne correctement, vous pourriez endommager le système de commande du tapis de course et entraîner des blessures graves chez les utilisateurs.**

Branchez le Cordon d'Alimentation

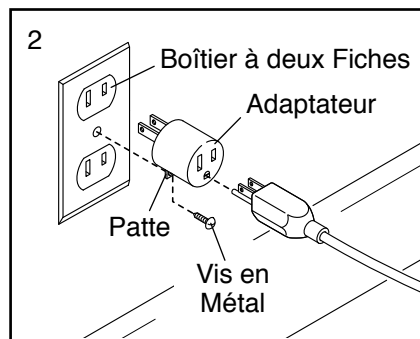
Le tapis de course doit être relié à la terre. S'il venait à mal fonctionner ou tombait en panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Le cordon d'alimentation du tapis de course est équipé d'une prise avec une broche de terre (voir le schéma 1 sur cette page).

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

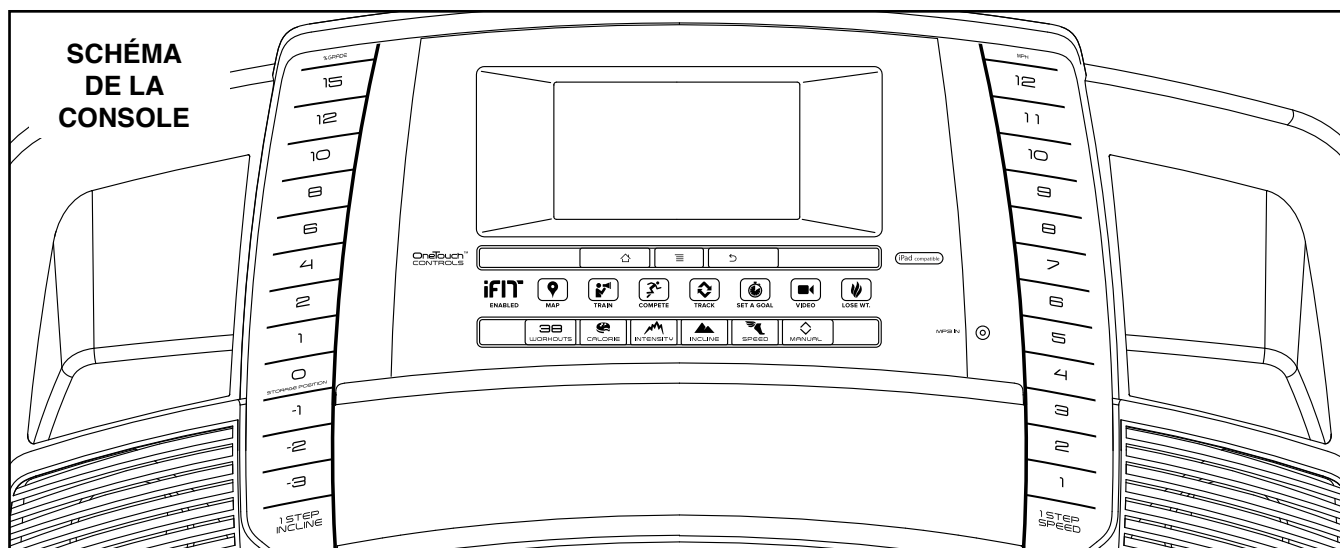
Branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de surtension et branchez le suppresseur de surtension dans une prise murale correctement installée et reliée à la terre selon les codes locaux. **La prise murale doit être sur un circuit nominal de 120 volts, capable de soutenir 15 ampères ou plus. Pour ne pas surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, sauf des appareils à faible puissance comme les chargeurs de téléphone portable, dans le suppresseur de surtension ou dans la prise sur le même circuit. IMPORTANT : le tapis de course n'est peut-être pas compatible avec l'équipement AFCI.**



Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le suppresseur de surtension dans une prise murale à deux fiches si une prise correctement reliée à la terre n'est pas disponible.



La patte rigide de couleur verte qui dépasse de l'adaptateur doit être attachée sur un support mis à la terre tel que le boîtier d'une prise murale correctement relié à la terre. **Certains boîtiers de prise murale à deux fiches ne sont pas reliés à la terre. Avant d'utiliser un adaptateur, contactez un électricien qualifié pour déterminer si le boîtier de la prise murale est relié à la terre. L'adaptateur temporaire doit être utilisé uniquement jusqu'à ce qu'une prise murale correctement reliée à la terre puisse être installée par un électricien qualifié.**



ATTEIGNEZ VOS OBJECTIFS DE MISE EN FORME AVEC IFIT.COM

Grâce à votre nouveau matériel d'exercice activé iFit, un éventail de fonctions sont à votre portée sur iFit.com pour réaliser vos objectifs de mise en forme :



Courrez dans le monde entier grâce aux cartes Google à personnaliser.



Téléchargez des entraînements conçus pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels.



Suivez vos progrès en vous mesurant à d'autres utilisateurs dans la communauté iFit.



Chargez les résultats de vos entraînements dans le nuage iFit et suivez vos résultats.



Fixez-vous des objectifs de perte de calories, de durée ou de distance pour vos entraînements.



Regardez des vidéos en haute définition avec des simulations d'entraînements.



Choisissez et téléchargez des programmes d'entraînements de perte de poids.

Visitez le site [iFit.com](https://www.ifit.com) pour en savoir plus.

COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Localisez les messages d'avertissement en anglais sur la console. Les mêmes avertissements en d'autres langues se trouvent sur la feuille des autocollants incluse. Collez l'autocollant d'avertissement en français sur la console.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console de pointe offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche. Pendant que vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque sur les poignées ou du détecteur du rythme cardiaque du torse.

De plus, la console est équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'une séance d'entraînement efficace. Vous pouvez aussi vous fixer des objectifs en termes de calories brûlées, de durée d'entraînement, de distance parcourue ou de cadence maintenue.

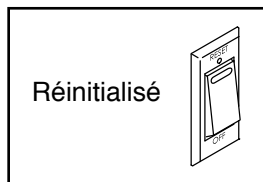
Vous pouvez même naviguer sur Internet ou écouter votre musique ou vos livres sonores préférés durant l'entraînement grâce à la chaîne audio de la console.

Pour mettre en marche l'appareil, voir la page 20. Pour apprendre à utiliser l'écran tactile, allez à la page 20. Pour configurer la console, voir la page 21.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

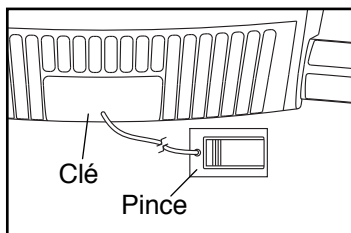
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à de basses températures, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composantes électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (reportez-vous à la page 18). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position de Reset (initialisation).



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si le mode démo est activé, l'écran affichera une présentation de démonstration après le branchement du cordon d'alimentation et l'appui sur l'interrupteur jusqu'à la position de réinitialisation, avant l'introduction de la clé. Pour désactiver le mode démo, reportez-vous à l'étape 7 à la page 28.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console.



Remarque : la console peut prendre une minute avant d'être prête à l'utilisation. IMPORTANT : en cas d'urgence, la clé peut être retirée de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai à l'aide de la pince en reculant doucement de quelques pas ; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.

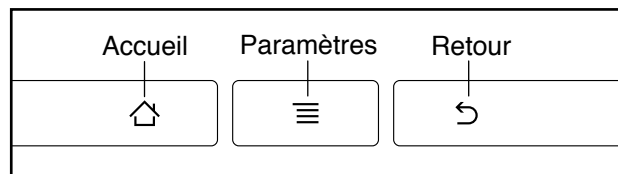
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour voir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à l'étape 4 à la page 28. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux miles.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'une tablette avec un écran tactile en couleur. Les informations suivantes vous aideront à vous familiariser avec la technologie de pointe de la tablette.

- La console fonctionne de façon similaire aux autres tablettes. Glissez le doigt sur l'écran pour déplacer certaines images, telles que les affichages lors d'un entraînement (voir l'étape 5 à la page 22). Cependant, vous ne pouvez pas agrandir ou rétrécir l'image sur l'écran à l'aide de vos doigts.
- L'écran ne réagit pas aux changements de pression. Il est inutile d'appuyer fortement sur l'écran.
- Pour taper des informations dans une boîte de texte, touchez la boîte de texte pour voir le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, touchez le bouton ?123. Pour visualiser plus de caractères, touchez le bouton Alt. Touchez de nouveau le bouton Alt pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, touchez le bouton ABC. Pour afficher une majuscule, touchez le bouton avec une flèche dirigée vers le haut. Pour utiliser des caractères majuscules multiples, touchez de nouveau le bouton avec la flèche. Pour revenir au clavier des minuscules, touchez une troisième fois le bouton avec la flèche. Pour effacer le dernier caractère, touchez le bouton avec une flèche dirigée vers l'arrière et un X.

Utilisez les boutons sur la console pour naviguer sur la tablette. Touchez le bouton de l'accueil pour revenir au menu principal. Touchez le bouton des paramètres pour accéder au menu principal des paramètres (voir la page 28). Touchez le bouton de retour pour revenir au menu précédent.



COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant d'utiliser le tapis de course pour la première fois, vous devez configurer la console.

1. Établissez une connexion avec votre réseau sans fil.

Remarque : pour accéder à Internet, télécharger des entraînements iFit et utiliser d'autres fonctionnalités de la console, vous devez être connecté à un réseau sans fil. Référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL à la page 31 pour connecter la console à votre réseau sans fil.

2. Vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

Tout d'abord, référez-vous à l'étape 1 à la page 28 et l'étape 2 à la page 30 et sélectionnez le mode de l'entretien. Ensuite, référez-vous à l'étape 3 à la page 30 et vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

3. Calibrez le système d'inclinaison.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 30 et calibrez le système d'inclinaison du tapis de course.

4. Créez un compte iFit.

Touchez le bouton du globe dans le coin inférieur gauche de l'écran puis touchez le bouton iFit.

Remarque : pour plus de détails sur le fonctionnement du navigateur, référez-vous à la page 29. Le navigateur s'ouvre sur la page d'accueil de iFit.com. Suivez les indications sur le site Internet pour créer votre compte iFit.

Vous pouvez maintenant utiliser la console pour vos entraînements. Les pages suivantes décrivent les différents entraînements et les autres fonctionnalités de la console.

Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 22. **Pour utiliser un entraînement intégré**, allez à la page 24. **Pour utiliser un entraînement avec un objectif personnalisé**, allez à la page 25. **Pour utiliser un entraînement avec le détecteur cardiaque**, allez à la page 26. **Pour utiliser un entraînement iFit**, allez à la page 27.

Pour utiliser le mode des paramètres de l'appareil, allez à la page 28. **Pour utiliser le système audio de la console**, allez à la page 29. **Pour utiliser le navigateur Internet**, allez à la page 29. **Pour utiliser le mode de l'entretien**, allez à la page 30. **Pour utiliser le mode du réseau sans fil**, allez à la page 31.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'une feuille en plastique transparent, retirez la feuille. Pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile et centrez la courroie si nécessaire (voir la page 35).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

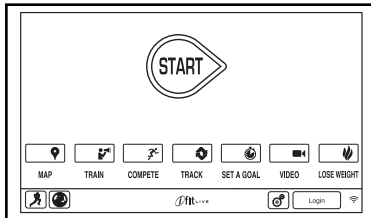
1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20. **Remarque : la console peut prendre une minute avant d'être prête à l'utilisation.**

2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez le tapis de course, le menu principal apparaît sur l'écran après le démarrage de la console.

Touchez le bouton d'accueil en bas à gauche sur l'écran (non illustré ici) pour revenir au menu principal à tout moment.



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

Touchez le bouton Start (marche) sur l'écran ou appuyez sur la touche Start de la console pour mettre en marche la courroie mobile. Vous pouvez aussi appuyez sur la touche Manual (manuel) sur la console, puis sur le bouton Resume (reprendre) sur l'écran. La courroie mobile commencera à se mouvoir à 1 mph. **Pendant l'exercice, pressez les touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse) pour changer la vitesse de la courroie mobile, au besoin. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse varie de l'ordre de 0,1 mph ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse change par tranches de 0,5 mph.**

Si vous appuyez sur une des touches numérotées 1 Step Speed (vitesse 1 étape), la courroie mobile changera graduellement de vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour sélectionner une vitesse à virgule (comme 3,5 mph), appuyez sur deux touches numérotées successivement. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 3,5 mph, appuyez sur la touche 3, puis immédiatement sur la touche 5. Remarque : cette fonction est inopérante lorsque la console fonctionne en réglage d'unités métriques.

Pour immobiliser la courroie mobile, pressez la touche Stop (arrêter). Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start.

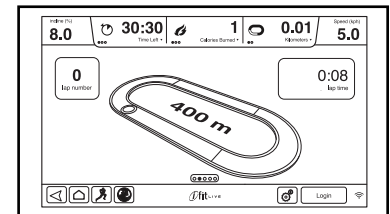
4. Changez l'inclinaison du tapis de course, au besoin.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches Incline (l'inclinaison) d'augmentation ou de diminution ou sur l'une des touches situées au-dessus de 1 Step Incline (l'inclinaison 1 étape). Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison du tapis de course se règle graduellement sur l'inclinaison sélectionnée.

Remarque : lors du réglage initial de l'inclinaison, le mécanisme d'inclinaison doit d'abord être étalonné (voir l'étape 4 à la page 30).

5. Suivez votre progression sur l'écran.

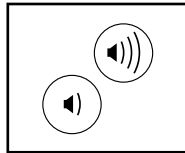
La console offre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine quelles données sont affichées. Pour sélectionner le mode d'affichage désiré, touchez ou glissez le doigts sur l'écran. Vous pouvez également visualiser d'autres informations en touchant les boîtes rouges de l'écran.



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 du tapis de course
- Le temps écoulé
- Le temps restant (Remarque : le mode manuel n'est pas équipé de l'option du compte à rebours du temps restant.)
- Le nombre approximatif de calories brûlées
- Le nombre approximatif de calories brûlées par heure
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- Le nombre de mètres que vous avez grimpé
- La vitesse de la courroie mobile
- Une piste représentant 1/4 de mile (400 m)
- Votre cadence en minutes par kilomètre
- Le numéro du tours de piste en cours
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6).

Au besoin, réglez l'intensité sonore en pressant les touches de l'intensité sonore de la console.

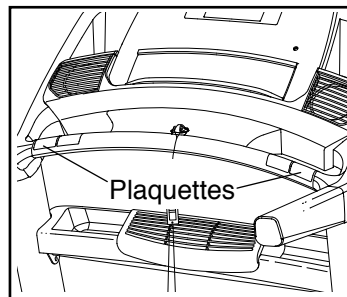


Pour interrompre l'entraînement, touchez l'un des boutons du menu ou pressez la touche Stop (arrêter) de la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume (reprendre) ou Start. Pour mettre fin à la séance d'entraînement, touchez le bouton End Workout (cesser l'entraînement).

6. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Remarque : lorsque vous utilisez simultanément le détecteur du rythme cardiaque de la poignée et le détecteur du rythme cardiaque du torse, la console ne pourra pas afficher avec exactitude la fréquence cardiaque. Pour obtenir de l'information sur le détecteur du rythme cardiaque du torse, voir la page 17.

Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque de la poignée, retirez les pellicules en plastique des plaques métalliques. Assurez-vous également que vos mains sont propres.

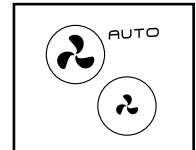


Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et tenez la barre du détecteur en appuyant la paume de vos mains contre les plaques métalliques ; **évit**ez de bouger les mains. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Le ventilateur offre plusieurs vitesses de ventilation et un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmente ou diminue pour suivre la vitesse de la courroie mobile.

Appuyez sur la touche avec un petit ventilateur pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre. Appuyez sur la touche avec un grand ventilateur pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour choisir le mode automatique.



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

Montez sur la plateforme de marche et touchez le bouton d'accueil ou le bouton de retour sur l'écran, ou appuyez sur la touche Stop (arrêt) sur la console. Un résumé de l'entraînement apparaît alors sur l'écran. Après avoir consulté le résumé de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pouvez également être en mesure d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options sur l'écran. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.

IMPORTANT : sans cette précaution, les composants électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez sur la touche Calorie, Intensity (intensité), Incline (inclinaison) ou Speed (vitesse) sur la console. Remarque : vous pouvez également toucher le bouton du coureur sur l'écran pour sélectionner le menu des entraînements.

Ensuite, sélectionnez l'entraînement désiré. L'écran affiche alors le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affiche aussi le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement et un graphique des niveaux de résistance de l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start Workout (commencer l'entraînement) pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile se met à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en segments. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et la même inclinaison peuvent être programmées pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, le graphique illustre votre progression. Pour afficher le graphique, touchez ou faites glissez votre doigt sur l'écran. Le trait vertical coloré représente le segment en cours de l'entraînement. Le graphique inférieur représente l'inclinaison du segment en cours. Le graphique supérieur représente la vitesse du segment en cours.

À la fin du premier segment de l'entraînement, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

L'entraînement continue de cette façon jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt, puis un résumé de l'entraînement s'affiche sur l'écran. Après avoir consulté le

résumé de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pouvez également être en mesure d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options sur l'écran.

Si la vitesse et/ou l'inclinaison sont trop élevées ou trop faibles à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez les changer en utilisant les touches de la vitesse et de l'inclinaison. **Si vous pressez une touche Speed**, vous pouvez ensuite régler manuellement la vitesse (voir l'étape 3 à la page 22). **Si vous pressez une touche Incline**, vous pouvez ensuite régler manuellement l'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 22). **Pour revenir au réglage de vitesse ou d'inclinaison programmé de l'entraînement**, touchez le bouton Follow Workout (suivre l'entraînement).

Pour suspendre l'entraînement, touchez le bouton de retour ou le bouton d'accueil en bas à gauche sur l'écran, ou appuyez sur la touche Stop (arrêt) sur la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume (reprendre) ou appuyez sur la touche Start (marche) de la console. Pour mettre fin à l'entraînement, touchez le bouton End Workout (arrêter l'entraînement).

Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre de calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement, cela changera aussi le nombre de calories que vous brûlerez.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 22. L'écran peut également afficher un graphique des niveaux de la vitesse et de l'inclinaison de l'entraînement.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 23.

6. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 23.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 23.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20.

2. Sélectionnez le menu principal.

Reportez-vous à l'étape 2 à la page 22.

3. Sélectionnez un entraînement avec un objectif personnalisé.

Pour sélectionner un entraînement avec un objectif personnalisé, touchez le bouton Set A Goal (définir un objectif) sur l'écran ou la touche Set A Goal sur la console.

Pour sélectionner un objectif de calorie, de durée, de distance ou de cadence, touchez le bouton Calories, Time (temps), Distance ou Pace (cadence). Ensuite, touchez les boutons d'augmentation et de diminution sur l'écran pour sélectionner un objectif de calories, de durée, de distance ou de cadence, et pour sélectionner la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. L'écran affiche la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.



4. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (marche) pour démarrer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile se met à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement se déroulera comme dans le mode manuel (voir les pages 22 et 23).

L'entraînement continue jusqu'à ce que vous ayez atteint l'objectif défini. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt, puis un résumé de l'entraînement s'affiche sur l'écran. Après avoir consulté le résumé de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pouvez également être en mesure d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options sur l'écran.

Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre de calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids.

5. Suivez votre progression sur l'écran.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 22.

6. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 23.

7. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 23.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 23.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT DE PRISE DU POULS

Les entraînements de rythme cardiaque contrôlent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course pour maintenir votre rythme cardiaque proche d'un niveau défini, tout au long de l'entraînement. Remarque : vous devez porter un détecteur du rythme cardiaque du torse pour utiliser un entraînement de rythme cardiaque.

1. Mettez le détecteur du rythme cardiaque du torse inclus.

Pour plus d'informations concernant le détecteur du rythme cardiaque du torse, référez-vous à la page 17.

2. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20.

3. Sélectionnez un entraînement avec le détecteur cardiaque.

Pour sélectionner un entraînement avec le détecteur cardiaque, touchez le bouton du coureur en bas à gauche sur l'écran. Ensuite, touchez le bouton du Heart Rate (rythme cardiaque) sur l'écran.

Ensuite, touchez l'onglet Performance ou Endurance à l'écran.

4. Entrez votre rythme cardiaque maximal.

Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer) pour sélectionner votre rythme cardiaque maximal. Vous pouvez aussi régler la vitesse maximale et la durée de l'entraînement. Remarque : pour déterminer votre rythme cardiaque maximal, consultez votre médecin ou un livre de référence sur le sujet conseillé par votre médecin.

5. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start Workout (commencer l'entraînement) à l'écran pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile se met à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

6. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 22.

7. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 23.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 23.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFit

Remarque : pour utiliser un entraînement iFit, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (voir la section COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL à la page 31). Vous devez également être inscrit sur iFit.com.

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20.

2. Sélectionnez le menu principal.

Reportez-vous à l'étape 2 à la page 22.

3. Connectez-vous à votre compte iFit.

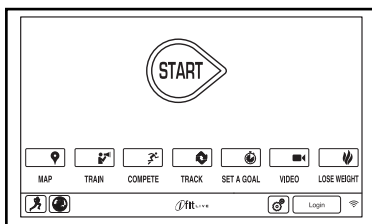
Si vous ne l'avez pas encore fait, touchez le bouton Login (ouvrir une session) pour vous connecter à votre compte iFit. L'écran vous demandera d'indiquer vos nom d'utilisateur et mot de passe iFit.com. Entrez-les et touchez le bouton Submit (soumettre). Touchez le bouton Cancel (annuler) pour quitter l'écran d'ouverture de session.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour télécharger un entraînement iFit depuis votre liste d'attente, appuyez sur la touche Map (carte),

Train (s'entraîner), Video ou Lose Weight (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant de ce type dans votre liste d'attente. Remarque : vous pourrez peut-être accéder à des entraînements de démonstration grâce à ces options, même si vous n'êtes pas connecté à votre compte iFit.

Pour compétitionner dans une course que vous aurez préalablement planifiée, touchez le bouton Compete (compétitionner). Pour afficher l'historique de vos entraînements, appuyez sur la touche Track (parcours). Pour sélectionner un entraînement avec un objectif personnalisé, appuyez sur la touche Set A Goal (définir un objectif) (voir la page 25). Remarque : vous pouvez aussi appuyez sur une des touches iFit sur la console.



Pour changer d'utilisateur sur un compte, touchez le bouton de l'utilisateur en bas à droite sur l'écran.

Avant de pouvoir télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur iFit.com.

Pour plus d'information sur les entraînements iFit, visitez le site Internet www.iFit.com.

Quand vous sélectionnez un entraînement iFit, l'écran affiche le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affiche également le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran effectuera un compte à rebours avant le départ.

5. Commencez l'entraînement.

Reportez-vous à l'étape 3 à la page 24.

Pendant certains entraînements, il est possible qu'un guide audio vous accompagne durant l'entraînement.

6. Suivez votre progression sur l'écran.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 22. L'écran peut également afficher une carte du parcours sur lequel vous marchez ou courez.

Durant un entraînement de compétition, l'écran affiche les vitesses des utilisateurs iFit et les distances qu'ils ont parcourues. L'écran affiche également le nombre de secondes d'avance ou de retard des autres utilisateurs iFit par rapport à vous.

7. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 23.

8. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 23.

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

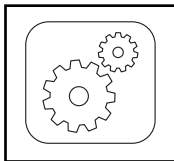
Référez-vous à l'étape 8 à la page 23.

Pour plus d'information sur le mode iFit, visitez le site Internet www.iFit.com.

COMMENT UTILISER LE MODE DES PARAMÈTRES DE L'APPAREIL

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Insérez la clé dans la console (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20). Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 à la page 22). Puis, touchez le bouton des engrenages situé près du coin inférieur droit de l'écran pour sélectionner le menu principal des réglages.



2. Sélectionnez le mode des paramètres de l'appareil.

Dans le menu principal des paramètres, touchez le bouton Equipment Settings (paramètres de l'appareil). Remarque : glissez ou tapotez l'écran pour faire défiler les options vers le haut ou vers le bas.

3. Sélectionnez une langue.

Pour sélectionner une langue, touchez le bouton Language (langue) et sélectionnez la langue désirée. Ensuite, touchez le bouton de retour sur l'écran pour revenir au mode des paramètres de l'appareil. Remarque : cette fonctionnalité n'est peut-être pas disponible.

4. Sélectionnez l'unité de mesure.

Touchez le bouton US/Metric pour voir quelle unité de mesure est sélectionnée. Sélectionnez une unité de mesure, si désiré. Ensuite, touchez le bouton de retour sur l'écran.

5. Sélectionnez un fuseau horaire.

Touchez le bouton Timezone (fuseau horaire). Sélectionnez votre fuseau horaire pour que la console soit synchronisée avec votre fuseau horaire. Ensuite, touchez le bouton de retour sur l'écran.

6. Sélectionnez l'heure de la mise à jour.

Pour sélectionner l'heure de la mise à jour automatique de la console, touchez le bouton Update Time (heure de la mise à jour) et sélectionnez l'heure désirée. Ensuite, touchez le bouton de retour sur l'écran.

IMPORTANT : vous devez toujours débrancher le cordon d'alimentation après avoir utilisé le tapis de course. Programmez l'heure de la mise à jour à une heure où vous utilisez normalement le tapis de course et où vous serez disponible pour débrancher le cordon d'alimentation après la mise à jour.

7. Activez ou désactivez l'affichage du mode démo.

La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Quand le mode démo est activé, la console fonctionne normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que l'interrupteur d'alimentation est placé sur la position Reset (initialisation), et que la clé est insérée dans la console. Cependant, lorsque vous retirez la clé de la console, l'écran affiche une présentation de démonstration.

Pour activer ou désactiver le mode démo, touchez d'abord le bouton Demo Mode (mode démo). Ensuite, touchez la case à cocher On (allumé) ou Off (éteint). Ensuite, touchez le bouton de retour sur l'écran.

8. Activez ou désactivez le navigateur Internet.

Pour activer ou désactiver le navigateur Internet, touchez d'abord le bouton Browser (navigateur). Ensuite, touchez la case à cocher Enable (activer) ou Disable (désactiver). Ensuite, touchez le bouton de retour sur l'écran.

9. Activez ou désactivez la vue de la rue.

Durant certains entraînements, l'écran peut afficher une carte. Pour activer ou désactiver l'option de la vue de la rue sur les cartes, touchez d'abord le bouton Street View (vue de la rue). Ensuite, touchez la case à cocher Enable ou Disable. Ensuite, touchez le bouton de retour sur l'écran.

10. Activez ou désactivez la clé.

Remarque : cette fonctionnalité n'est peut-être pas disponible sur votre tapis de course.

Vous pouvez désactiver la clé pour que le tapis de course puisse fonctionner sans l'utilisation de la clé, si désiré. Touchez le bouton Safety Key (clé de sécurité). Pour désactiver la clé, touchez la case à cocher Disable. **ATTENTION : lisez l'avertissement de sécurité affiché sur l'écran avant de désactiver la clé.** Pour réactiver la clé, touchez la case à cocher Enable.

11. Activez ou désactivez un code d'accès.

Pour la sécurité des enfants, la console est équipée d'un code d'accès de sécurité qui limite l'accès du tapis de course aux personnes autorisées.

Touchez le bouton Passcode (code d'accès). Pour activer un code d'accès, touchez la case à cocher Enable. Ensuite, entrez un code d'accès à quatre caractères au choix. Touchez le bouton Save (enregistrer) pour utiliser ce code d'accès. Touchez Cancel (annuler) pour revenir au mode des paramètres de l'appareil et ne pas utiliser le code d'accès. Pour désactiver le code d'accès, touchez la case à cocher Disable.

Remarque : si un code d'accès est activé, la console vous invitera régulièrement à entrer ce code. La console restera verrouillée jusqu'à ce que le code d'accès soit entré correctement.

IMPORTANT : si vous avez oublié votre code d'accès, entrez le code d'accès passe-partout suivant pour déverrouiller la console : 1985.

12. Configurez la durée du délais avant la remise à zéro.

La console est équipée d'une remise à zéro automatique de l'écran ; si les boutons ne sont pas touchés et que la courroie mobile ne tourne pas pendant un certain temps, la console se remet automatiquement à zéro.

Pour choisir la durée d'attente avant la remise à zéro automatique, touchez le bouton Safety Screen Timeout (délai d'affichage de sécurité) pour voir une liste de délais. Ensuite, sélectionnez la durée de votre choix. Ensuite, touchez le bouton de retour sur l'écran.

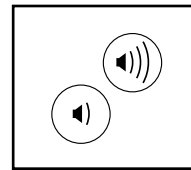
13. Quittez le mode des paramètres de l'appareil.

Pour quitter le mode des paramètres de l'appareil, touchez le bouton de retour sur l'écran.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO DE LA CONSOLE

Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores par l'entremise de la chaîne audio stéréophonique de la console, reliez à l'aide d'un câble audio à deux fiches mâles de 3,5 mm (non inclus) la prise de la console à une prise de votre lecteur MP3 ou lecteur CD ; **veillez à ce que le câble audio soit complètement introduit.** Remarque : pour vous procurer un câble audio, voyez un marchand local de fournitures électroniques.

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou le bouton de réglage du volume de votre lecteur.



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

COMMENT UTILISER LE NAVIGATEUR INTERNET

Remarque : pour utiliser le navigateur, vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Pour ouvrir le navigateur, touchez le bouton du globe en bas à gauche sur l'écran. Ensuite, sélectionnez un site Internet.

Pour naviguer avec le navigateur Internet, touchez les boutons Back (précédent), Refresh (actualiser), et Forward (suivant) sur l'écran. Pour quitter le navigateur Internet, touchez le bouton Return (retour) sur l'écran.

Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 20.

Pour entrer une adresse Internet différente dans la barre URL, glissez votre doigt vers le bas de l'écran pour voir la barre URL, si nécessaire. Ensuite, touchez la barre URL, entrez l'adresse à l'aide du clavier et touchez le bouton Go (aller).

Remarque : quand vous utilisez le navigateur, les touches de la vitesse, de l'inclinaison, du ventilateur et du volume fonctionneront toujours, mais les touches des entraînements seront désactivées.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site Internet support.iFit.com pour obtenir de l'aide.

COMMENT UTILISER LE MODE DE L'ENTRETIEN

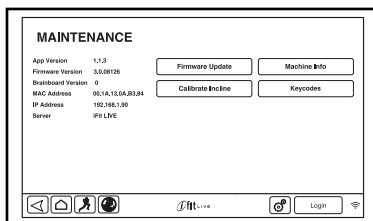
1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 28.

2. Sélectionnez le mode de l'entretien.

Dans le menu principal des paramètres, touchez le bouton Maintenance (entretien) pour entrer dans le mode d'entretien.

L'écran principal du mode de l'entretien affiche des informations sur le modèle et la version du tapis de course.



3. Mise à jour du logiciel de la console.

Pour les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour.

Touchez le bouton Firmware Update (mise à jour du logiciel) pour vérifier si des mises à jour sont disponibles. La mise à jour devrait commencer automatiquement.

Pour ne pas endommager le tapis de course, n'éteignez pas l'appareil et ne retirez pas la clé de la console pendant une mise à jour du logiciel.

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le tapis de course s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint). Attendez plusieurs secondes puis placez l'interrupteur sur la position Reset (d'initialisation). Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

Remarque : il est possible qu'une mise à jour du micrologiciel modifie légèrement le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues de sorte à améliorer le processus d'exercice.

4. Calibrez le système d'inclinaison du tapis de course.

Touchez le bouton Calibrate Incline (calibrage de l'inclinaison). Ensuite, touchez le bouton Begin (commencer) pour calibrer le système d'inclinaison. Le tapis de course se soulèvera alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis reviendra au niveau minimal. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. Appuyez sur la touche Cancel (annuler) pour revenir au mode de l'entretien. Lorsque le système d'inclinaison est calibré, touchez le bouton Finish (fin).

IMPORTANT : gardez les animaux domestiques, les pieds et les objets à l'écart du tapis de course lors du calibrage du système d'inclinaison. Dans une situation d'urgence, tirez la clé hors de la console pour interrompre le calibrage de l'inclinaison.

5. Visualisez des données sur l'appareil.

Touchez le bouton Machine Info (information sur l'appareil) pour voir des informations sur votre tapis de course. Après avoir consulté les informations, touchez le bouton de retour sur l'écran.

6. Trouvez les codes d'identification.

Le bouton Keycodes (codes d'identification) est destiné aux techniciens souhaitant vérifier qu'un bouton donné fonctionne correctement.

7. Quittez le mode de l'entretien.

Pour quitter le mode de l'entretien, touchez le bouton de retour sur l'écran.

COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL

La console est équipée d'un mode du réseau sans fil qui permet d'établir une connexion avec un réseau sans fil.

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 28.

2. Sélectionnez le mode du réseau sans fil.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Wireless Network (réseau sans fil) pour passer au mode de réseau sans fil.

3. Activez le Wi-Fi.

Assurez-vous que la case du Wi-Fi est cochée en vert. Si ce n'est pas le cas, touchez l'option du menu Wi-Fi une fois et attendez quelques secondes. La console se met alors à chercher les réseaux sans fil à sa portée.

4. Paramétrez et gérez une connexion avec un réseau sans fil.

Quand le Wi-Fi est activé, l'écran affiche une liste des réseaux disponibles. Remarque : la liste des réseaux sans fil peut prendre quelques secondes pour apparaître.

Assurez-vous que la case à cocher sur l'option du menu de notification du réseau est cochée en vert, pour que la console puisse vous notifier qu'un réseau sans fil est à portée et disponible.

Remarque : vous devez avoir votre propre réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Quand la liste des réseaux apparaît, touchez le réseau désiré. Remarque : vous devrez connaître l'identifiant du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier.

Une boîte de dialogue vous demandera si vous voulez vous connecter au réseau sans fil. Touchez le bouton Connect (connecter) pour établir la connexion ou le bouton Cancel (annuler) pour revenir à la liste des réseaux. Si le réseau exige un mot de passe, touchez la boîte de texte du mot de passe. Un clavier apparaît sur l'écran. Pour afficher le mot de passe à mesure qu'il est entré, touchez la case à cocher Show Password (afficher le mot de passe).

Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 20.

Lorsque la console est connectée à votre réseau sans fil, l'option du menu Wi-Fi en haut de l'écran affiche le mot CONNECTED (connecté). Ensuite, touchez le bouton de retour de l'écran pour revenir au mode du réseau sans fil.

Pour rompre une connexion avec un réseau sans fil, sélectionnez le réseau et touchez ensuite le bouton Forget (oublier).

Si vous avez des problèmes pour établir une connexion avec un réseau crypté, assurez-vous que votre mot de passe est correct. Remarque : les mots de passe sont sensibles à la casse.

Remarque : le mode iFit prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA et WPA2). Une connexion haut débit est recommandée ; les performances dépendent de la vitesse de connexion.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site Internet support.iFit.com pour obtenir de l'aide.

5. Quittez le mode du réseau sans fil.

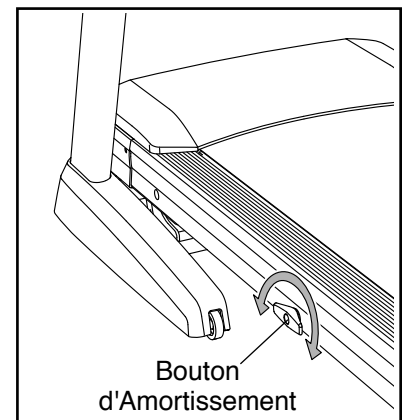
Pour quitter le mode du réseau sans fil, touchez le bouton de retour sur l'écran.

COMMENT RÉGLER LE DISPOSITIF D'AMORTISSEMENT

Le tapis de course comporte un dispositif d'amortissement qui atténue les chocs de la marche ou de la course.

Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.

Pour une plateforme plus ferme, tournez le bouton d'amortissement d'un demi tour, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce qu'il s'enclenche en place. Pour une plateforme plus souple, tournez le bouton d'amortissement d'un demi tour, dans le sens des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce qu'il s'enclenche en place. **Remarque : plus vous courez rapidement sur le tapis de course, ou plus votre poids est élevé, plus la plateforme de marche doit être ferme.**

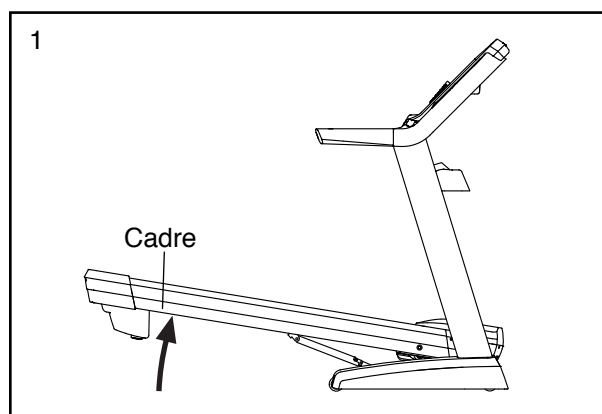


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

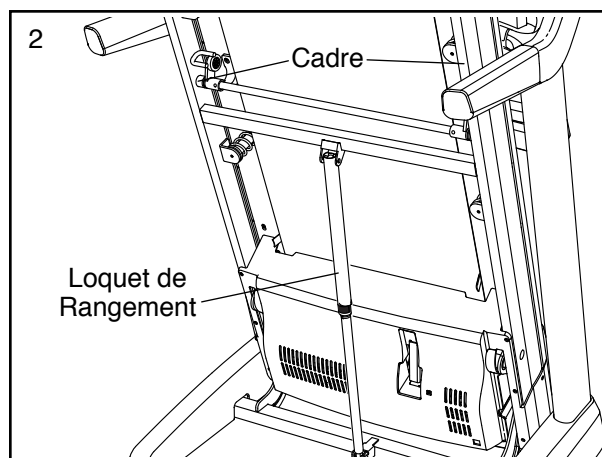
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour ne pas endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau zéro avant de plier l'appareil. Ensuite, enlevez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION :** vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 45 livres (20 kg) pour soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez fermement le cadre métallique à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION :** ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit.



2. Soulevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet soit verrouillé en position de rangement. **ATTENTION :** Assurez-vous que le loquet de rangement est bloqué.

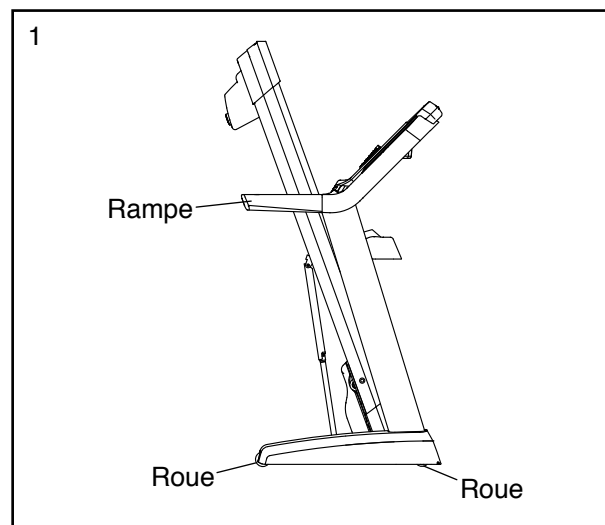


Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol. Le tapis de course doit aussi être protégé des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 85° F (30° C).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

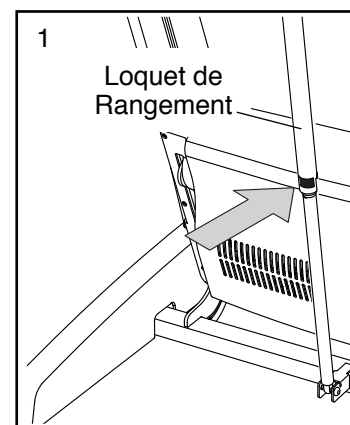
Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme il est décrit à gauche. **ATTENTION :** assurez-vous que le loquet de rangement est verrouillé à la position de rangement. Le déplacement du tapis de course peut requérir la participation de deux personnes.

1. Tenez les rampes des deux mains et poussez doucement le tapis de course jusqu'à l'endroit choisi. **ATTENTION :** ne tirez pas le cadre, et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.



COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Appuyez sur l'extrémité supérieure du tapis de course avec vos mains, appuyez sur le loquet de rangement à l'aide de votre pied à l'endroit indiqué et ensuite laissez le cadre s'abaisser jusqu'au sol.



ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

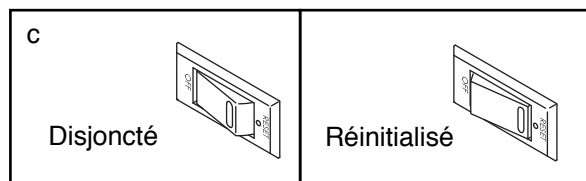
Nettoyez régulièrement le tapis de course et maintenez la courroie mobile propre et sèche. **Placez d'abord l'interrupteur en position d'arrêt et débranchez le cordon d'alimentation.** Essuyez les pièces externes du tapis de course à l'aide d'un linge humide et d'un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez aucun liquide directement sur le tapis de course.** Pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart des liquides. Ensuite, asséchez soigneusement le tapis de course à l'aide d'une serviette.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les simples étapes ci-dessous. Déterminez le symptôme correspondant et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, reportez-vous à la page de couverture du manuel.

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché sur un limiteur de surtension et que le limiteur est lui-même branché sur une prise correctement mise à la terre (voir la page 18). Utilisez uniquement un suppresseur de surtension conforme à toutes les spécifications décrites à la page 18. **IMPORTANT : le tapis de course peut ne pas être compatible avec les prises AFCI.**
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien insérée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme sur le schéma, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.



SYMPTÔME : l'appareil se met hors fonction pendant l'utilisation

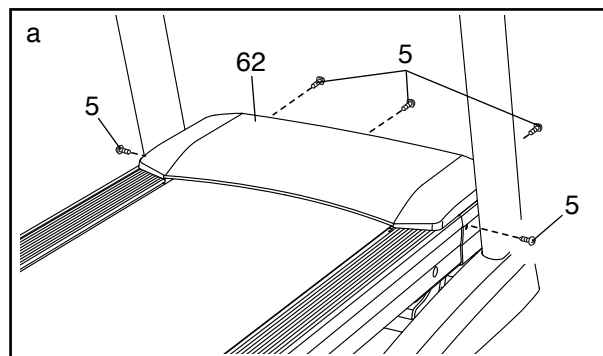
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c à gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé de la console, puis réintroduisez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : les écrans de la console restent allumés lorsque la clé est retirée de la console

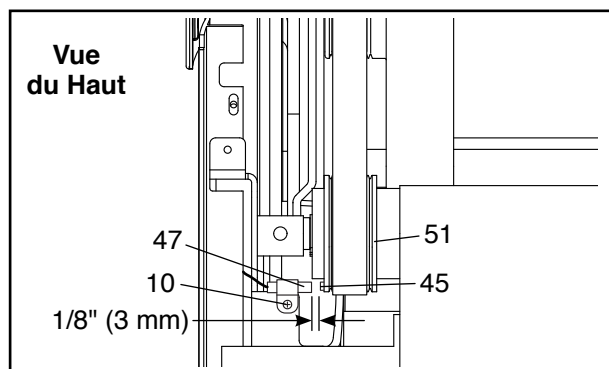
- La console comporte un mode d'affichage de démonstration que l'on utilise lorsque le tapis de course est exposé dans une boutique. Si les écrans restent allumés lorsque la clé est enlevée, cela indique que le mode de démonstration est activé. Pour désactiver le mode de démonstration, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si le mode démo est toujours activé, référez-vous à l'étape 7 à la page 28 pour désactiver le mode démo.

SYMPTÔME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Retirez les cinq Vis #8 x 3/4" (5). Retirez doucement le Capot du Moteur (62) en le faisant pivoter.



Localisez le Capteur Magnétique (47) et l'Aimant (45) du côté gauche de la Poulie (51). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant et le Capteur Magnétique soient alignés. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 1/8" (3 mm).** Si nécessaire, dévissez la Vis Autoperçante #8 x 3/4" (10), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des Vis #8 x 3/4" (non illustrées) et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



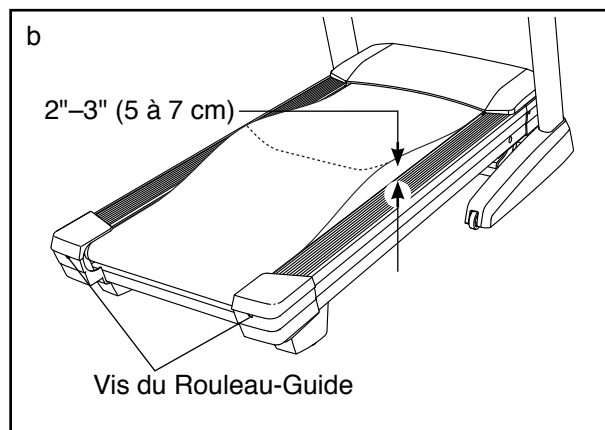
SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- a. Maintenez enfoncées la touche Stop (arrêt) et la touche d'augmentation de Speed (la vitesse), insérez la clé dans la console, puis relâchez les touches Stop et d'augmentation de Speed. Puis, pressez la touche Stop et ensuite la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison). Le tapis de course se soulève alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis revient au niveau minimal. Ceci permettra de réétalonner le mécanisme d'inclinaison. Si le mécanisme d'inclinaison n'engage pas l'étalonnage, pressez de nouveau la touche Stop, puis de nouveau la touche d'augmentation ou de diminution Incline. Une fois le mécanisme d'inclinaison réétalonné, retirez la clé de la console.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit quand on monte dessus

- a. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 18.

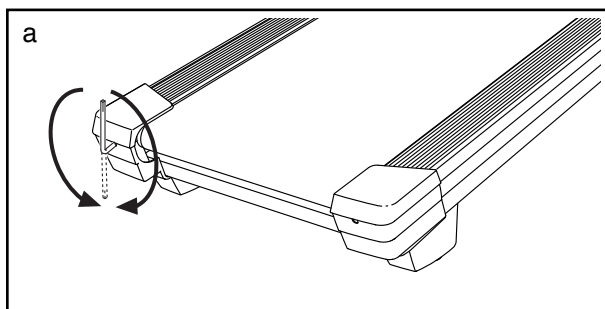
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, cela peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie. Enlevez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens contraire des aiguilles d'une montre sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 2" à 3" (5 à 7 cm) de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



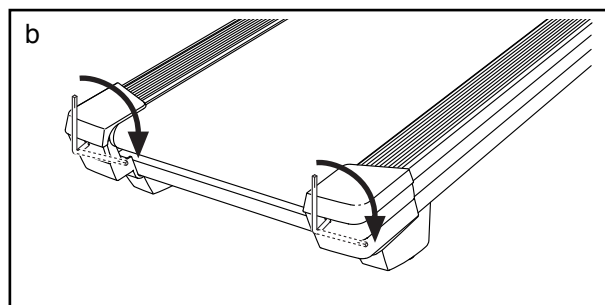
- c. Votre tapis de course comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plate-forme de marche, à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et en accélérer l'usure.** Si vous pensez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, référez-vous à la couverture avant du manuel.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, référez-vous à la couverture du manuel pour contacter le service à la clientèle.

SYMPTÔME : la courroie n'est pas centrée ou glisse quand on monte dessus

- a. **Si la courroie mobile n'est pas centrée**, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-guide gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, un demi tour ; **si la courroie mobile s'est décalée vers la droite**, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un demi tour. Prenez soin de ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- b. **Si la courroie mobile dérape lorsque l'on marche dessus**, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, les rebords de la courroie peuvent être soulevés de 2" à 3" (5 à 7 cm) au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



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.

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

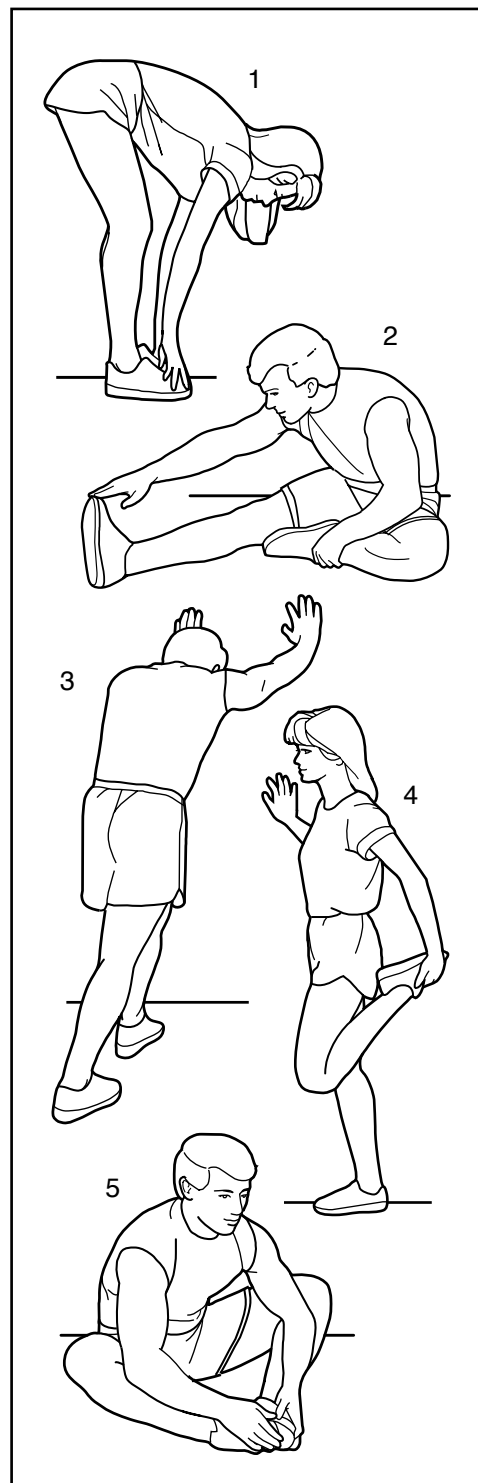
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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 joints 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 NTL14113C.0 R0814A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	8	Vis 5/16" x 3/4"	53	4	Attache
2	8	Vis 5/16" x 2"	54	1	Moteur de Traction
3	1	Boulon 5/16" x 1 3/4"	55	1	Courroie du Moteur
4	1	Boulon 5/16" x 2 1/4"	56	1	Loquet de Rangement
5	63	Vis #8 x 3/4"	57	1	Boîtier Droit du Cadre
6	2	Vis #10 x 3/4"	58	2	Pied Arrière
7	1	Vis Argentée #8 x 1/2"	59	1	Rouleau-Guide
8	8	Rondelle Étoilée 5/16"	60	1	Embout Arrière Gauche
9	6	Écrou 5/16"	61	1	Embout Arrière Droit
10	1	Vis Autoperçante #8 x 3/4"	62	1	Capot du Moteur
11	36	Vis #8 x 1/2"	63	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
12	2	Vis 1/4" x 2 1/2"	64	2	Bague d'Espacement du Cadre
13	4	Vis Mécanique #8 x 1/2"	65	1	Cadre d'Inclinaison
14	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"	66	1	Moteur d'Inclinaison
15	1	Boulon 3/8" x 2"	67	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison
16	1	Boîtier du Ventilateur du Plateau	68	2	Montant du Capot
17	2	Vis #8 x 1 3/4"	69	1	Cordon d'Alimentation
18	4	Vis du Guide de la Courroie #8	70	1	Passe-fil du Cordon d'Alimentation
19	2	Boulon du Moteur 5/16"	71	1	Interrupteur
20	4	Vis 5/16" x 1 3/4"	72	1	Panneau Ventral
21	1	Vis 1/4" x 1 3/4"	73	1	Boîtier Supérieur de la Rampe Gauche
22	2	Boulon 3/8" x 1 3/4"	74	2	Rampe
23	2	Vis 3/8" x 2 1/2"	75	1	Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche
24	8	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	76	1	Barre Transversale du Montant
25	1	Grille du Ventilateur du Plateau	77	2	Embout du Cadre de la Console
26	2	Boulon 1/2" x 2"	78	1	Ventilateur du Plateau
27	4	Coussin en Caoutchouc	79	1	Plateau
28	2	Vis 3/8" x 1"	80	1	Barre Transversale du Détecteur
29	8	Vis #6 x 1/2"	81	1	Boîtier Supérieur de la Rampe Droite
30	1	Rondelle Étoilée 1/4"	82	1	Boîtier Inférieur de la Rampe Droite
31	4	Rondelle Plate 5/16"	83	1	Fil du Montant
32	8	Vis #8 x 3/8"	84	1	Montant
33	3	Vis 1/4" x 1/2"	85	3	Autocollant d'Avertissement
34	2	Écrou 1/2"	86	1	Passe-fil du Montant
35	6	Écrou 3/8"	87	2	Roue Avant
36	5	Pince du Capot	88	2	Tube d'Espacement de la Roulette
37	4	Coussin	89	1	Boîtier du Montant Gauche
38	1	Autocollant d'Avertissement	90	1	Boîtier du Montant Droit
39	1	Plateforme de Marche	91	1	Jambe d'Extension Droite
40	1	Courroie Mobile	92	2	Roue Arrière
41	1	Repose-Pied Gauche	93	1	Jambe d'Extension Gauche
42	1	Repose-Pied Droit	94	1	Plateau Gauche
43	2	Guide de la Courroie	95	2	Ventilateur
44	1	Boîtier Gauche du Cadre	96	1	Console
45	1	Aimant	97	2	Arrêt de la Roue d'Amortissement
46	1	Pince	98	8	Plaque du Repose-Pied
47	1	Capteur Magnétique	99	2	Haut-Parleur
48	1	Contrôleur			
49	2	Rondelle Étoilée #8			
50	1	Support du Contrôleur			
51	1	Rouleau de Traction/Poulie			
52	1	Cadre			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
100	1	Base de la Console	112	1	Poignée de Réglage
101	1	Plateau Droit	113	1	Embout de la Poignée
102	8	Plaque du Repose-Pied	114	4	Bague de l'Amortisseur
103	1	Embout Arrière Droit	115	2	Support de la Tige de l'Amortisseur
104	1	Clé/Pince	116	1	Barre du Coussin
105	2	Embout du Cadre de la Console	117	2	Roue d'Amortissement
106	1	Cadre de la Console	118	8	Plaque du Coussin
107	4	Attache de Fil	119	4	Ressort du Coussin
108	1	Sangle du Détecteur	120	1	Embout Arrière Gauche
109	1	Détecteur du Rythme Cardiaque	121	1	Autocollant d'Avertissement en Français
110	2	Boulon 1/4" x 1 1/2"			
111	2	Écrou 1/4"	*	—	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle NTL14113C.0 R0814A

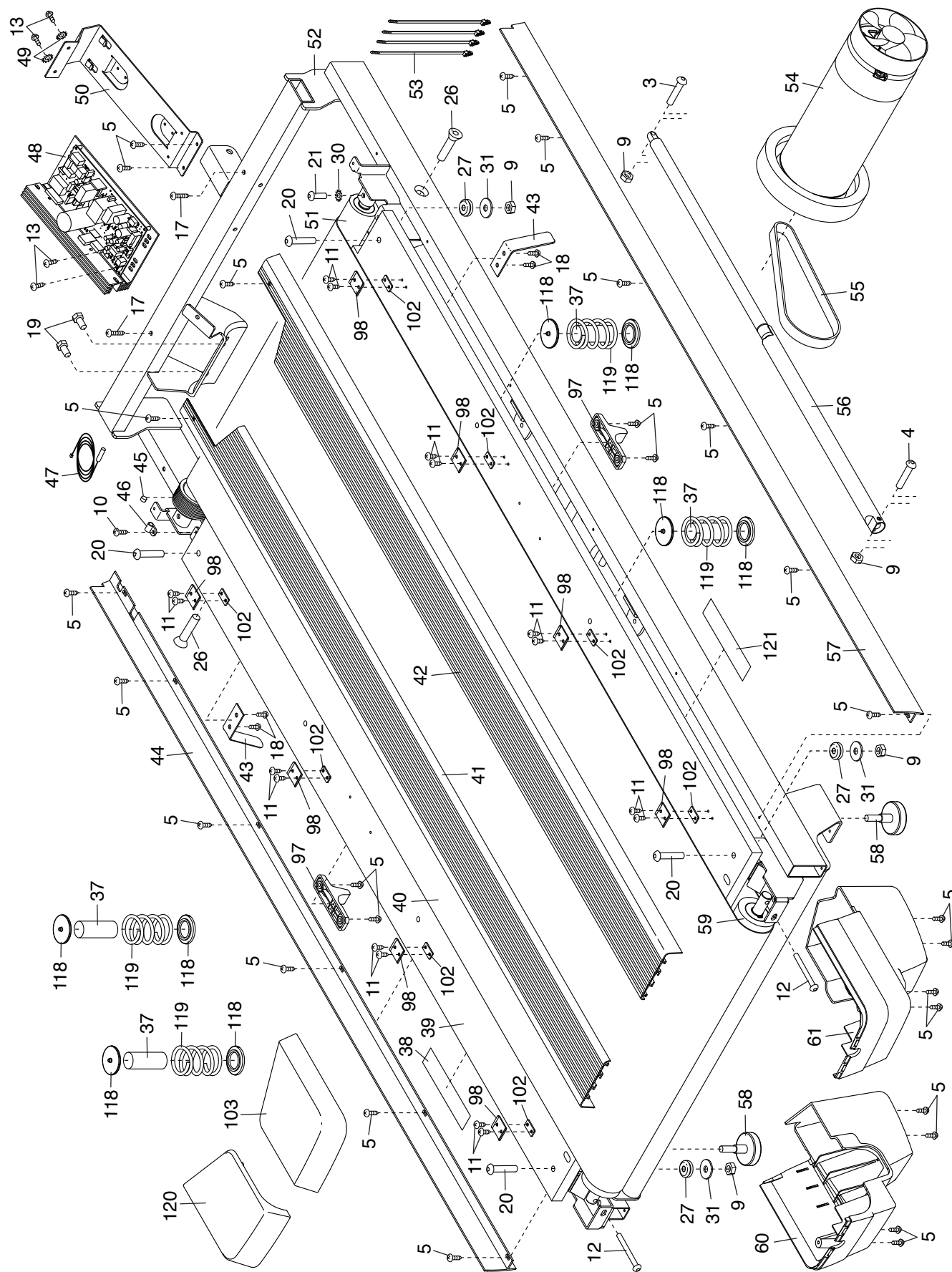


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle NTL14113C.0 R0814A

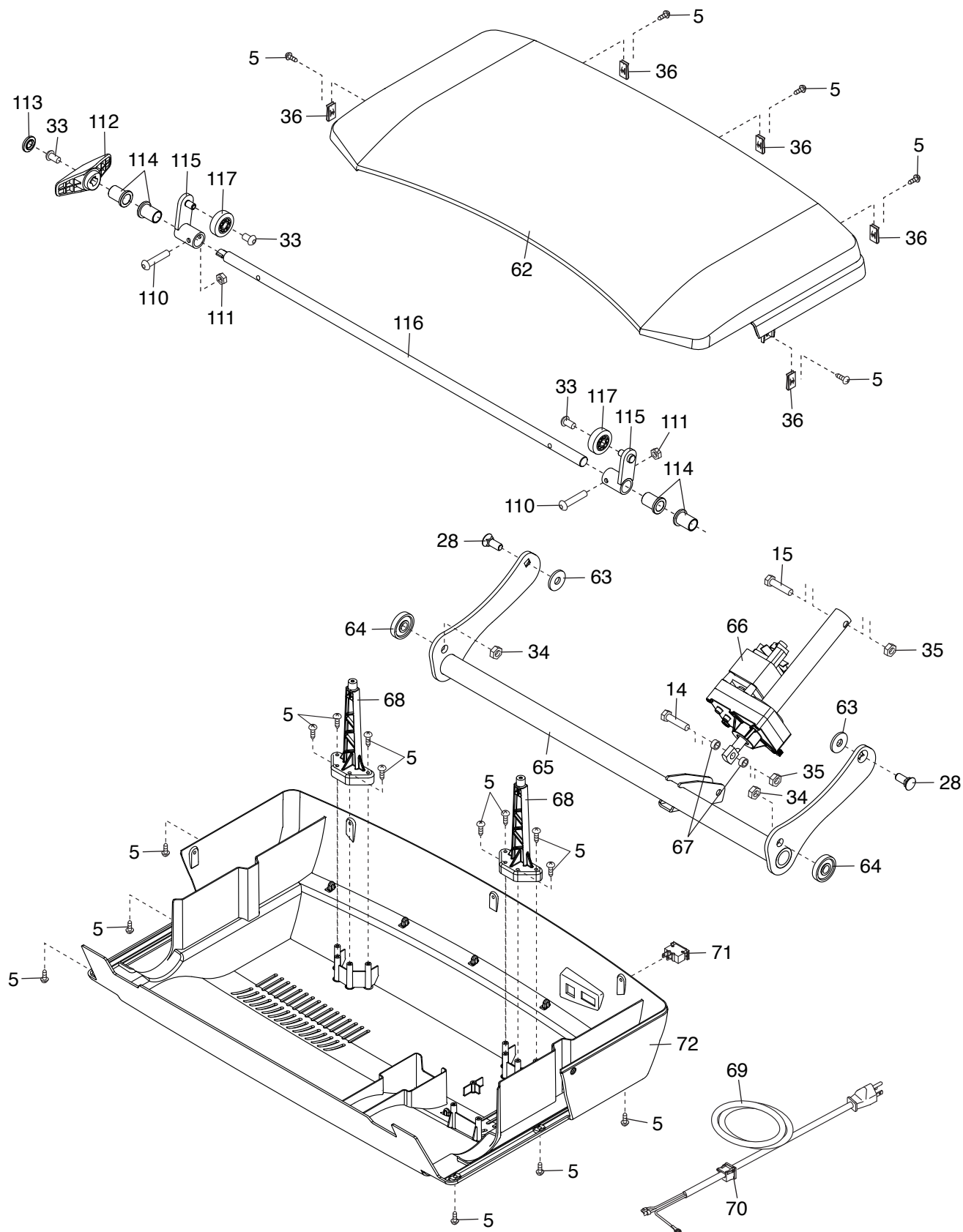


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle NTL14113C.0 R0814A

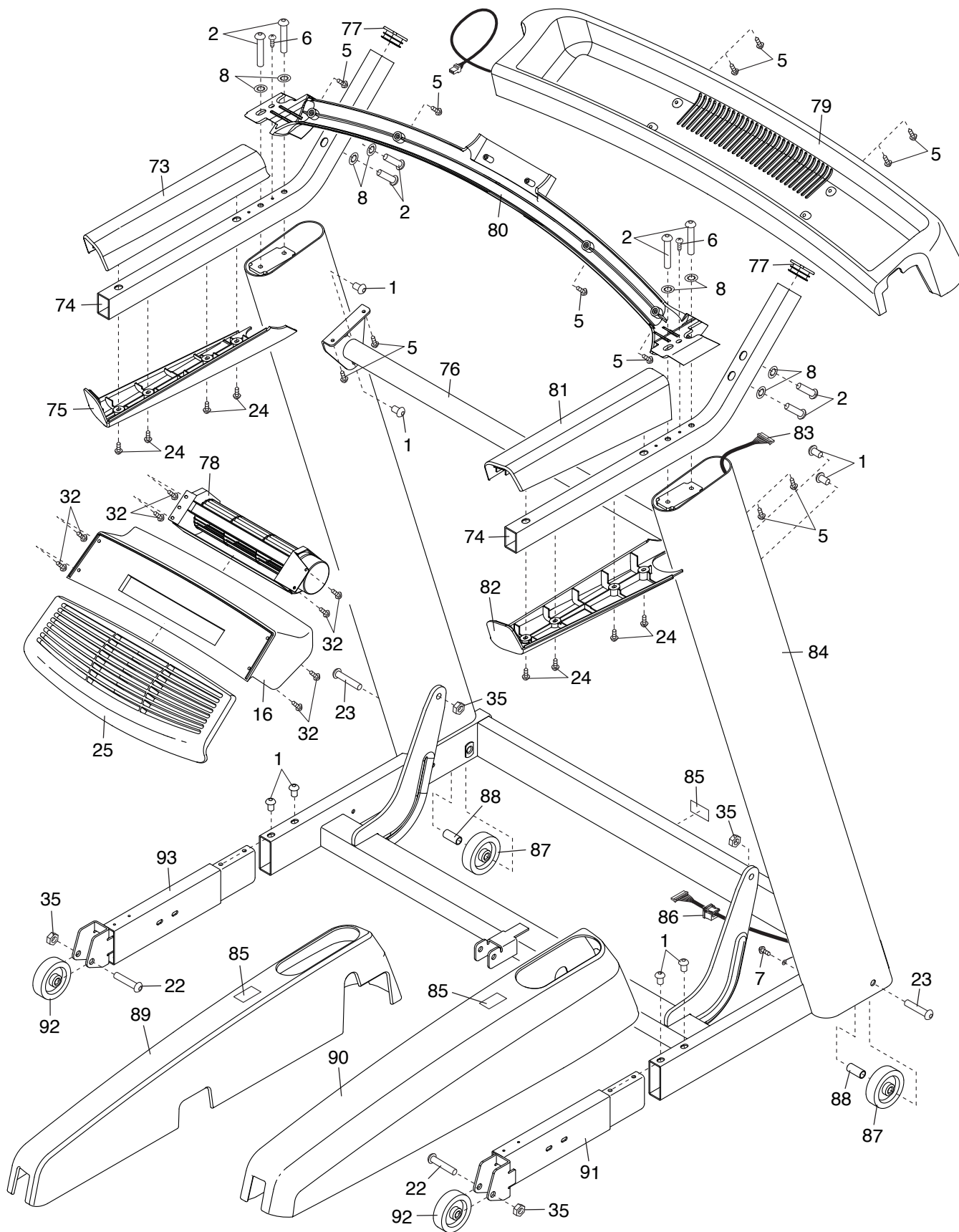
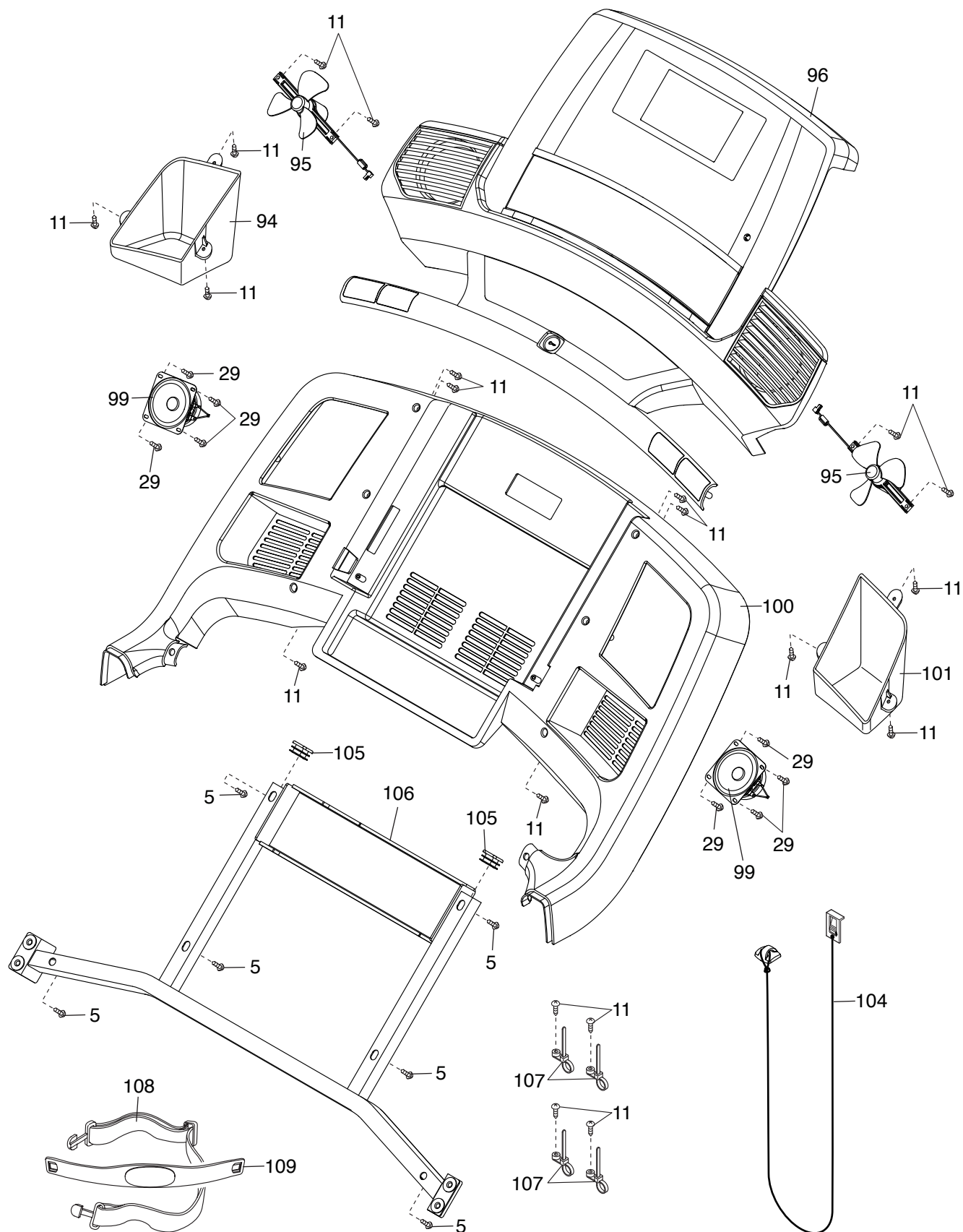


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N°. du Modèle NTL14113C.0 R0814A



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

IMPORTANT : pour protéger votre équipement de fitness avec une extension de garantie, référez-vous à la page 6.

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. La garantie du cadre et le moteur d'entraînement est valable tant que l'acheteur d'origine est propriétaire de l'appareil. Les pièces et l'électronique sont garanties pendant cinq (5) ans à compter de la date d'achat. La main d'œuvre est garantie pendant deux (2) ans à compter de la date d'achat.

La présente garantie s'applique uniquement à l'acheteur initial (client). 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. Si l'appareil est envoyé à un centre de réparation, les frais de transport aller-retour seront à la charge du client. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client sera facturé un montant minimum de frais de manutention. Pour les réparations à domicile, le client sera facturé des frais minimums de déplacement. La présente garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport de l'appareil. La présente garantie sera automatiquement annulée si l'appareil est utilisé comme un modèle exposé dans un magasin, si les instructions du présent manuel ne sont pas respectées, si l'appareil est malmené, mal utilisé ou utilisé anormalement, ou si l'appareil est utilisé à des fins commerciales ou de location. 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