

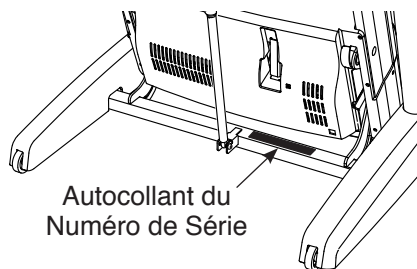
NordicTrack COMMERCIAL 1750

www.nordictrack.ca

N° du Modèle NTL14115.0

N° de Série _____

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



ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour 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 appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

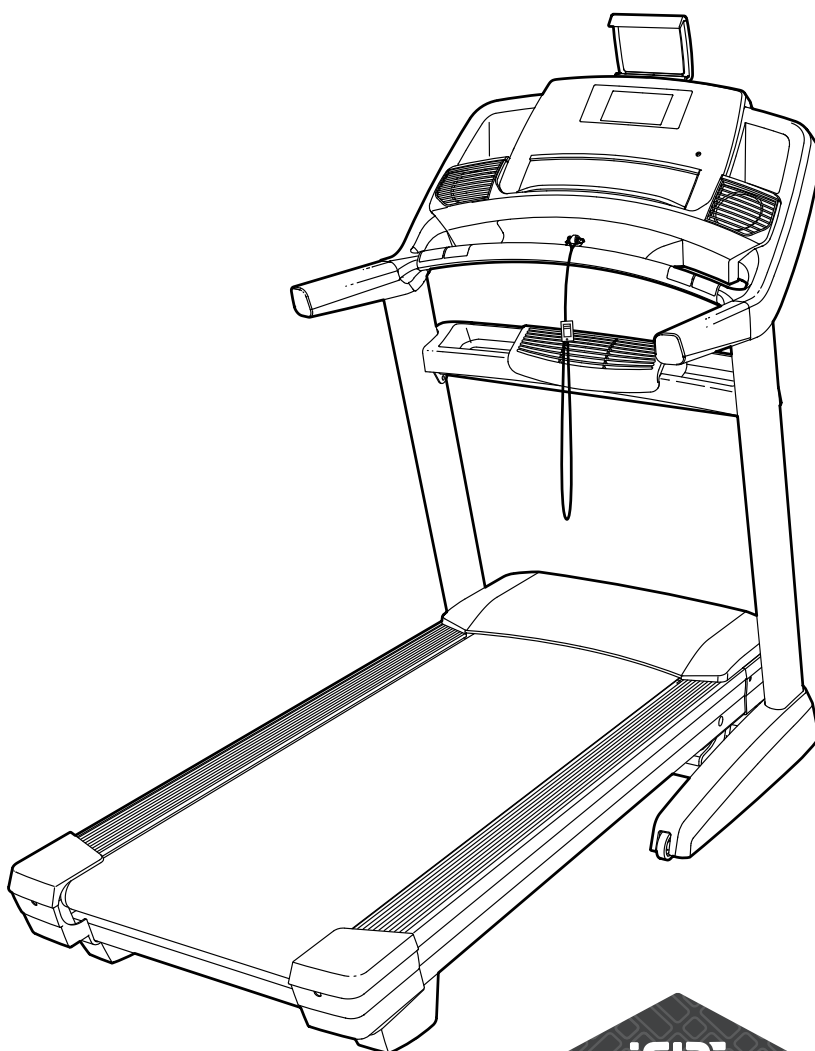


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	7
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	8
ASSEMBLAGE	9
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE.....	17
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	18
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	33
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	34
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	37
LISTE DES PIÈCES	38
SCHÉMA DÉTAILLÉ	40
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	Dernière Page

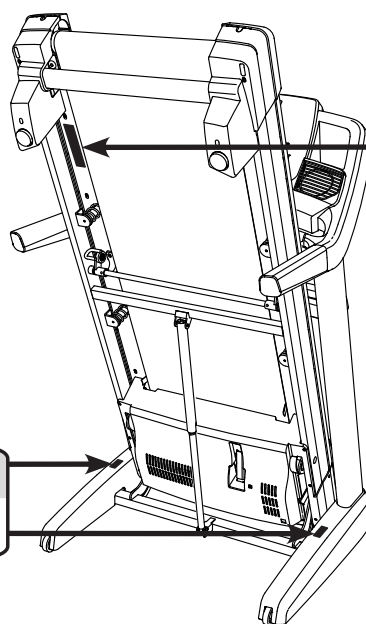
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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

Si un autocollant est manquant ou illisible, voir la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit.

Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.

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



⚠ ATTENTION:

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



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

• Changez la vitesse progressivement.

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

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

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

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



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

• Enlevez le câble 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 cet-ici est en mouvement.



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

IFIT est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc. App store est une marque de Apple Inc., enregistrée aux États-Unis et dans d'autres pays. Le mot et les logos BLUETOOTH® sont des marques enregistrées de Bluetooth SIG, Inc. et sont sous licence. Google Maps est une marque de Google Inc. NORDICTRACK est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.

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 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
3. Ce tapis de course n'est pas destiné à une utilisation par des personnes affichant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou dont l'expérience ou les connaissances sont lacunaires, à moins qu'elles aient reçu de la part d'une personne responsable de leur sécurité une supervision ou une orientation à l'égard de l'utilisation de l'appareil.
4. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite dans ce manuel.
5. Ce tapis de course est destiné à l'usage à domicile seulement. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
6. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
7. Placez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 8' (2,4 m) d'espace à l'arrière et 2' (0,6 m) de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui obstrue les événements. Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol contre les dommages.
8. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
9. Gardez les enfants de moins de 13 ans et les animaux de compagnie à l'écart du tapis de course en tout temps.
10. Le tapis de course ne devrait être utilisé que par des personnes dont le poids n'excède pas 300 lb (136 kg).
11. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
12. Portez des vêtements sport appropriés lors de l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et pour les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis de course en ayant les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes seules ou des sandales.*
13. Branchez le cordon d'alimentation sur un limiteur de surtension (non compris) et branchez le limiteur de surtension sur une prise de courant appropriée (voir la page 18). Pour éviter de surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, excepté des dispositifs à faible consommation comme les chargeurs de téléphone cellulaire, sur le limiteur de surtension ou sur une prise de courant du même circuit.
14. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 18. Pour vous procurer un limiteur de surtension composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel ou consultez un marchand local de matériel électronique.
15. 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 brusquement, ce qui pourrait entraîner une chute et de graves blessures.

16. Gardez le cordon d'alimentation et le limiteur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.
17. 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. (Voir ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 34, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
18. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20). Portez toujours la pince lors de l'utilisation du tapis de course.
19. Tenez-vous toujours debout sur les repose-pieds pour démarrer et arrêter la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.
20. Lorsqu'une personne marche sur le tapis de course, l'intensité sonore de l'appareil s'accroît.
21. Gardez doigts, cheveux et vêtements à l'écart de la courroie mobile.
22. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez progressivement la vitesse pour éviter les changements de vitesse soudains.
23. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures de la rythme cardiaque. Le détecteur du rythme cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances de la rythme cardiaque lors de l'exercice.
24. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, pousser l'interrupteur à la position Off (éteint) (voir le schéma à la page 7 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débrancher le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course est inutilisé.
25. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Voir ASSEMBLAGE à la page 9 et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 33.) Vous devez être en mesure de soulever sans danger un poids de 45 lb (20 kg) pour déplacer le tapis de course.
26. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
27. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en glissant des objets sous le tapis de course.
28. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
29. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le tapis de course.
30. **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 autrement qu'à la demande d'un représentant technique autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant technique autorisé.
31. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures, voire la mort. Si vous vous sentez défaillir, vous manquez de souffle ou vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.
32. **IMPORTANT** : pour respecter les normes de sécurité concernant l'exposition aux ondes, l'antenne et le transmetteur (à l'intérieur de la console) doivent être placés à une distance minimale de 8" (20 cm) des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur. Le tapis de course comporte l'identifiant OMCIABR12 de la FCC.

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 comporte une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables. De plus, lorsque vous ne vous exercez pas, ce tapis de course unique peut être replié de façon à occuper moins de la moitié de l'espace au sol qu'occupent 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 voir 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.

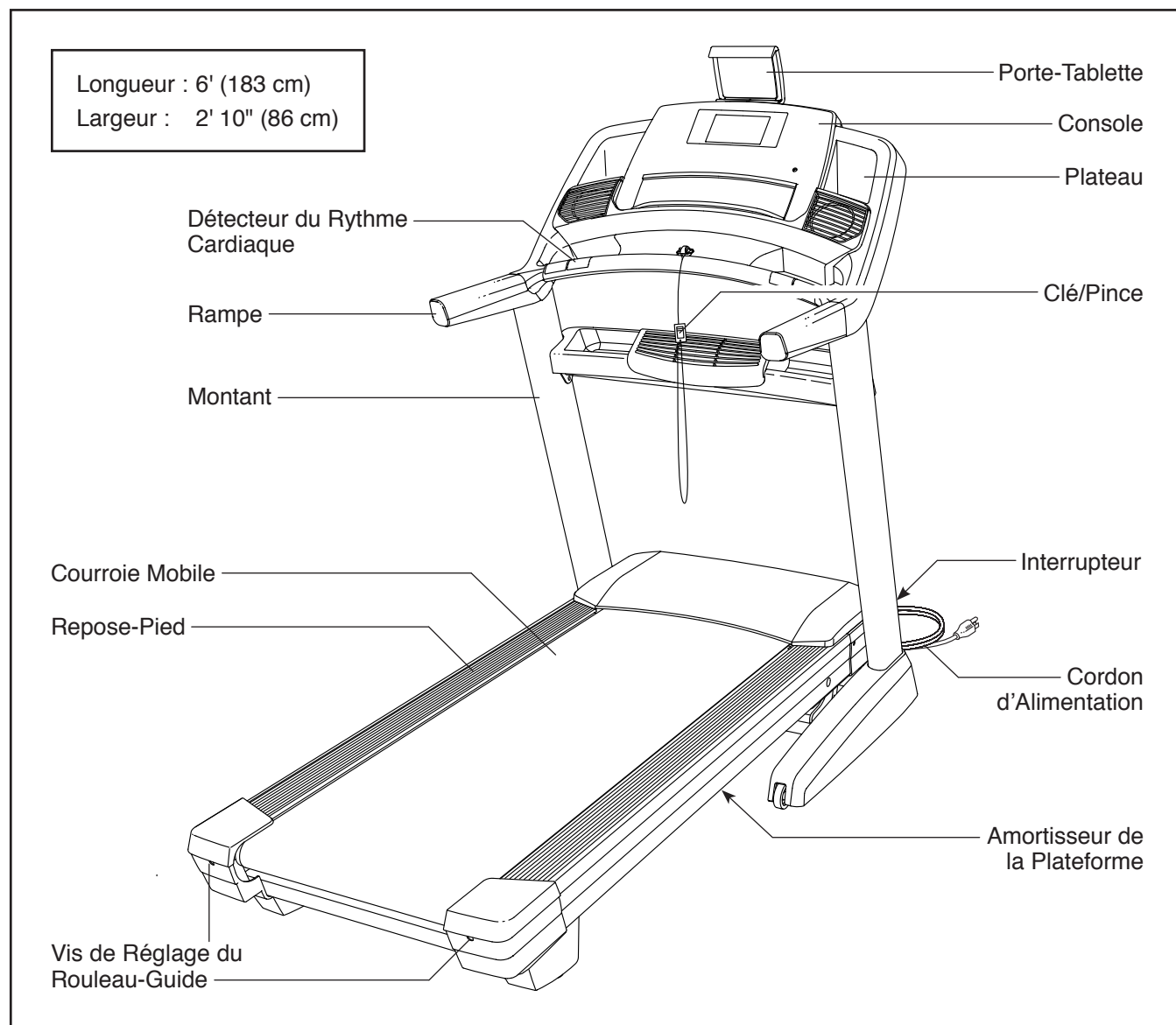
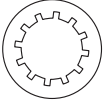
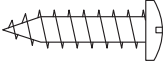
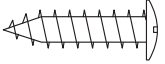
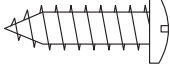
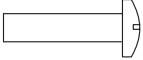


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Voir les 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.**

			
Rondelle Étoilée de 5/16" (8)–8	Vis #8 x 3/4" (5)–8	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24)–8	Vis #10 x 3/4" (6)–2
			
Vis #8 x 5/8" (108)–4	Vis de 5/16" x 3/4" (1)–8	Vis de 5/16" x 2" (2)–4	

ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de 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 présence de substance graisseuse sur le tapis de course, délogez-la à l'aide d'un linge doux et d'un nettoyant léger non abrasif.
- Pour identifier des petites pièces, voir la page 8.
- Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces du côté droit l'indication « R » ou « Right ».
- L'assemblage requiert les outils suivants :
 - la clé hexagonale incluse
 - une clé à molette
 - un tournevis à pointe cruciforme

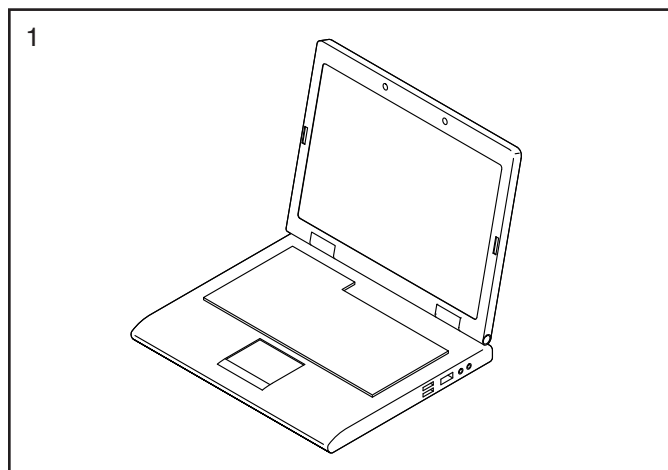


Pour éviter d'abimer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

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

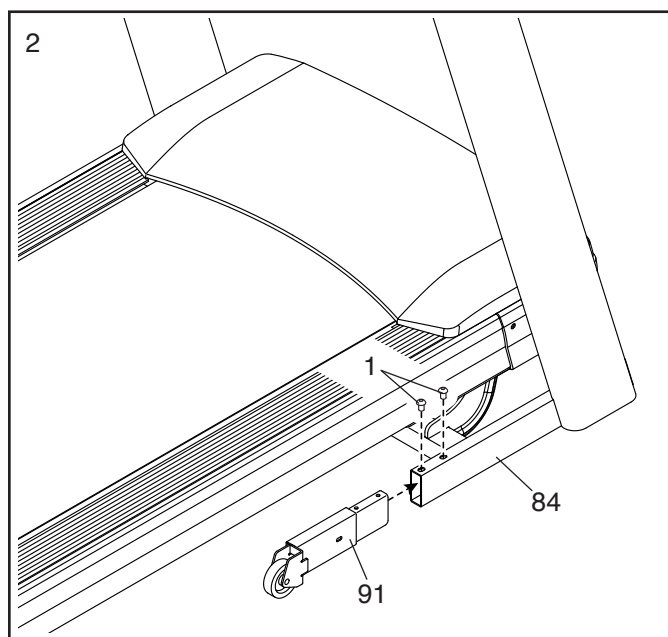
Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.



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

Identifiez la Jambe d'Extension Droite (91). Attachez la Jambe d'Extension Droite au Montant (84) droit à l'aide de deux Vis de 5/16" x 3/4" (1) ; **engagez d'abord les deux Vis, et serrez-les ensuite.**

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

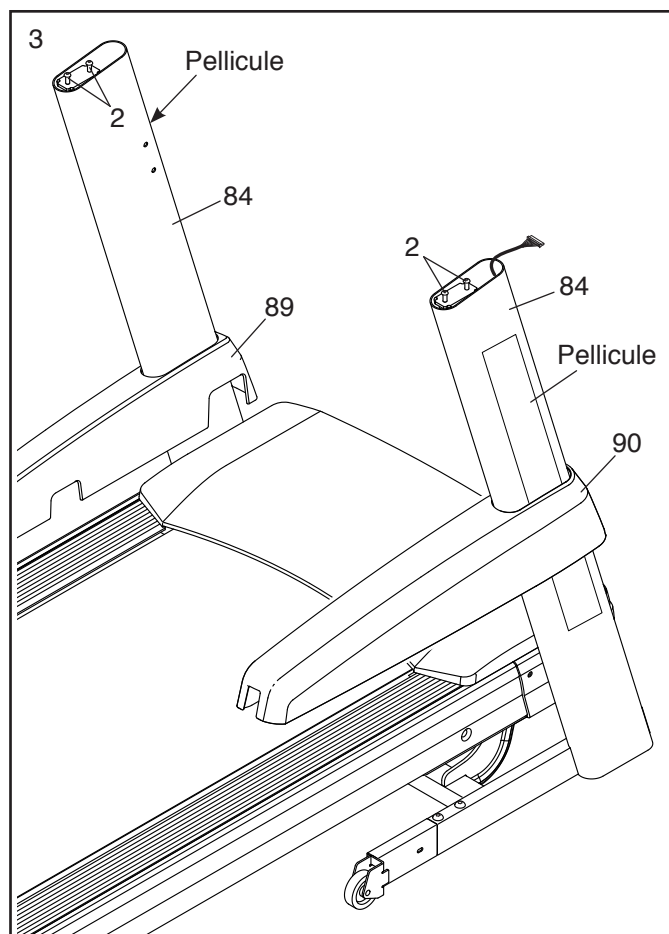


3. Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit du Montant (89, 90).

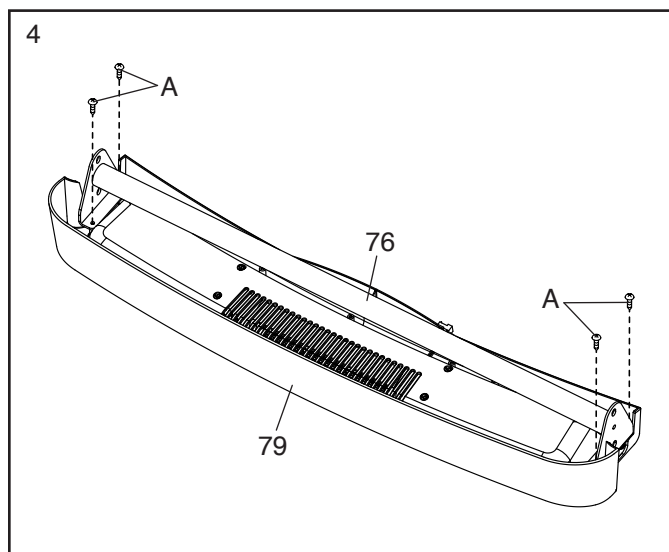
Faites glisser le Boîtier du Montant Gauche (89) sur le Montant (84) gauche et le Boîtier du Montant Droit (90) sur le Montant droit. Appuyez ensuite sur les Boîtiers du Montant de sorte à les enfoncer en place.

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

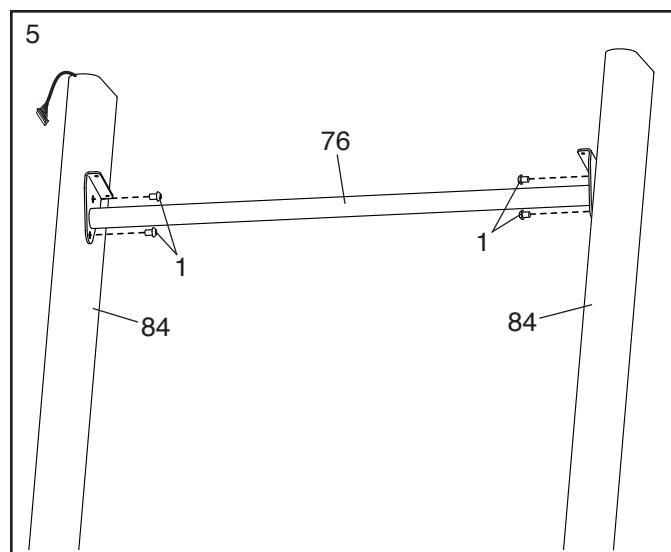
Si une pellicule recouvre l'autocollant de chacun des Montants (84), retirez-la avec précaution.



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



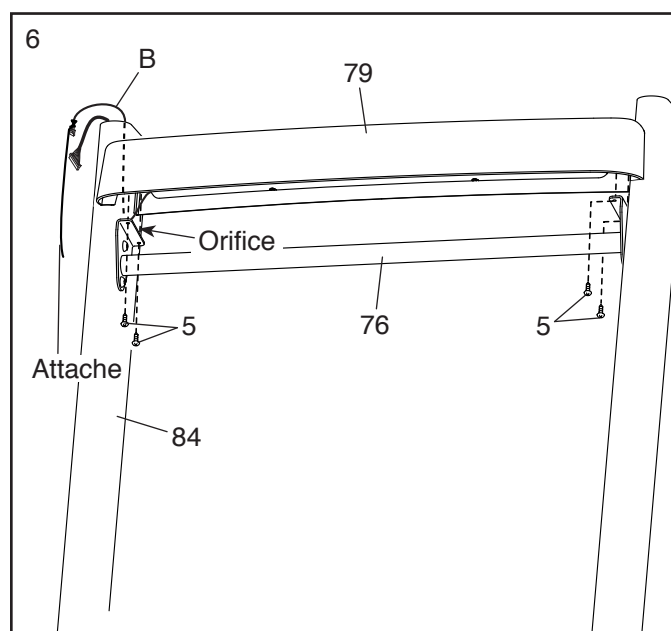
5. Faites glisser avec précaution la Barre Transversale des Montants (76) entre les Montants (84) gauche et droit. Attachez la Barre Transversale des Montants à l'aide de quatre Vis de 5/16" x 3/4" (1) ; **engagez d'abord les quatre Vis, et serrez-les ensuite.**



6. Tenez la Plateau (79) près du Montant (84) droit. Bouclez l'attache dans l'orifice indiqué du Montant droit autour de l'extrémité du fil du ventilateur (B). Tirez ensuite le fil du ventilateur à travers l'orifice et hors du dessus du Montant droit. Retirez ensuite l'attache.

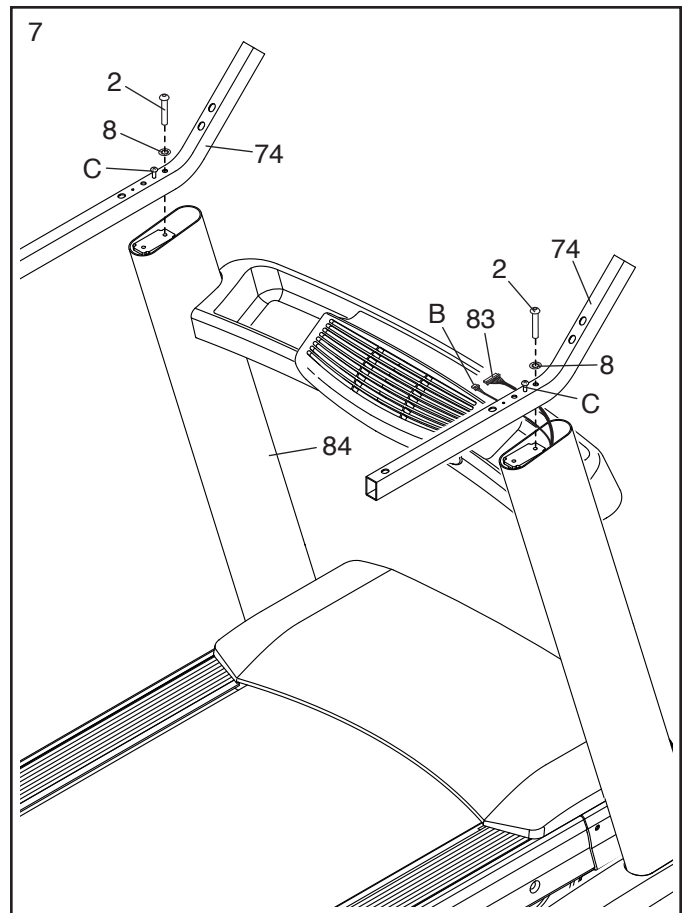
Identifiez les Vis #8 x 3/4" (5). **IMPORTANT : ne confondez pas les Vis #8 x 3/4" et les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24). Les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" comportent des têtes plus plates.**

Attachez le Plateau (79) à la Barre Transversale des Montants (76) à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (5) ; **engagez d'abord les quatre Vis, et serrez-les ensuite.**



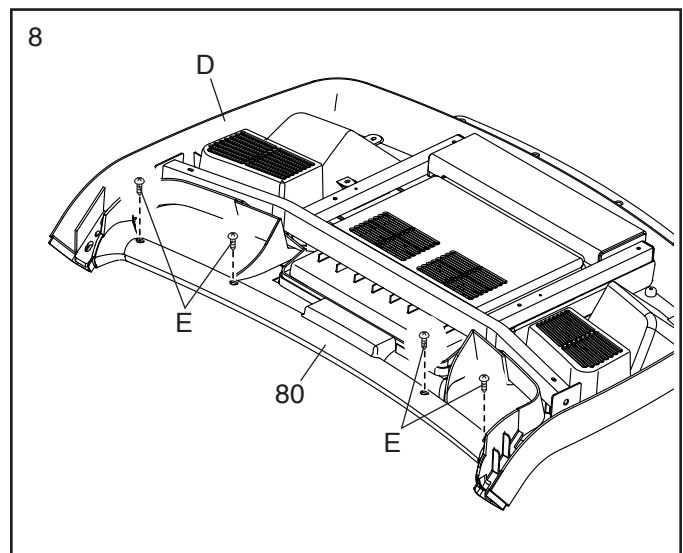
7. Attachez les Rampes (74) aux Montants (84) à l'aide de deux des Vis de 5/16" x 2" (2) retirées à l'étape 3 et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (8) ; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment. Prenez soin de ne pas pincer le Fil du Montant (83) ou le fil du ventilateur (B) au côté droit. Disposez les fils tel qu'illustré.**

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



8. Déposez l'assemblage de la console (D) face contre terre sur une surface douce afin d'éviter de rayer l'assemblage.

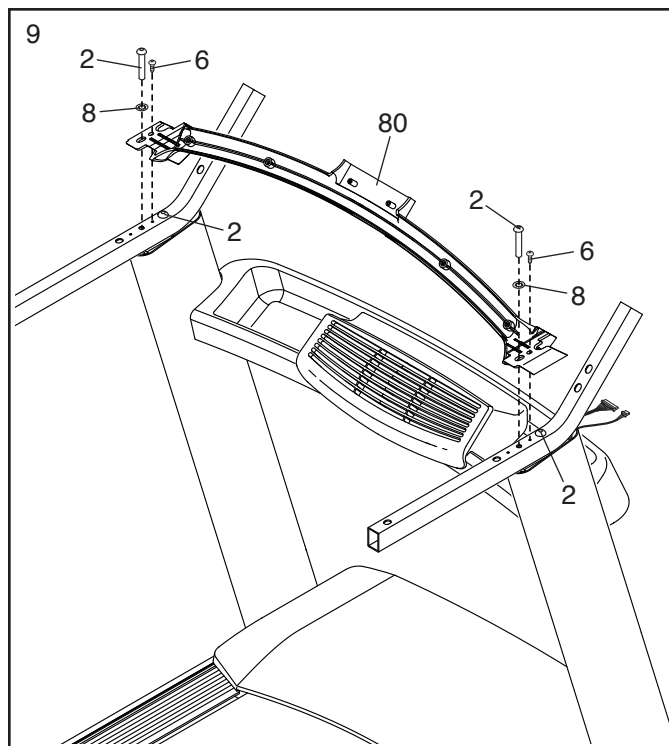
Retirez et jetez les quatre vis (E) indiquées. Retirez ensuite la Barre Transversale du Détecteur (80).



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

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

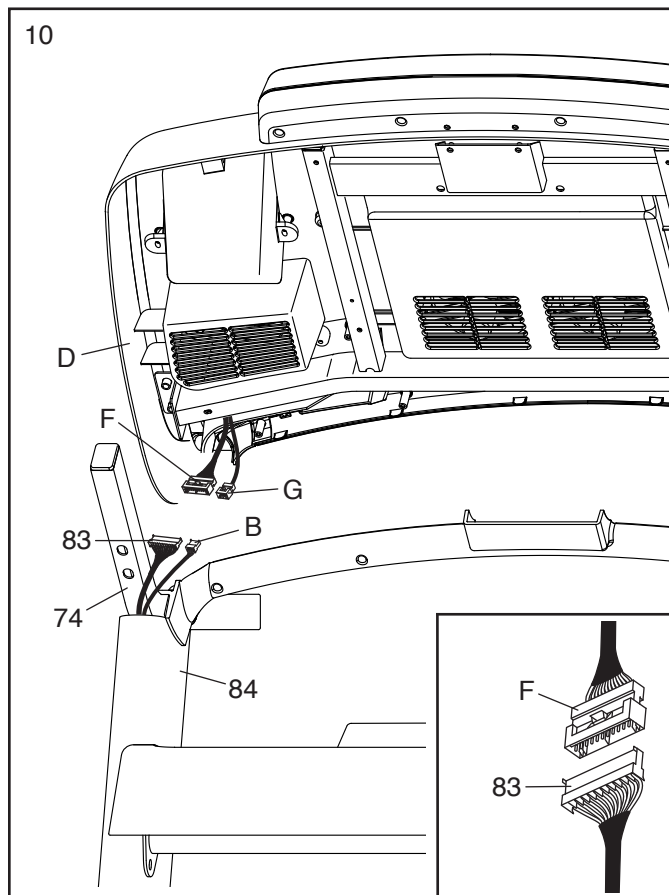
Serrez ensuite les deux autres Vis de 5/16" x 2" (2).



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

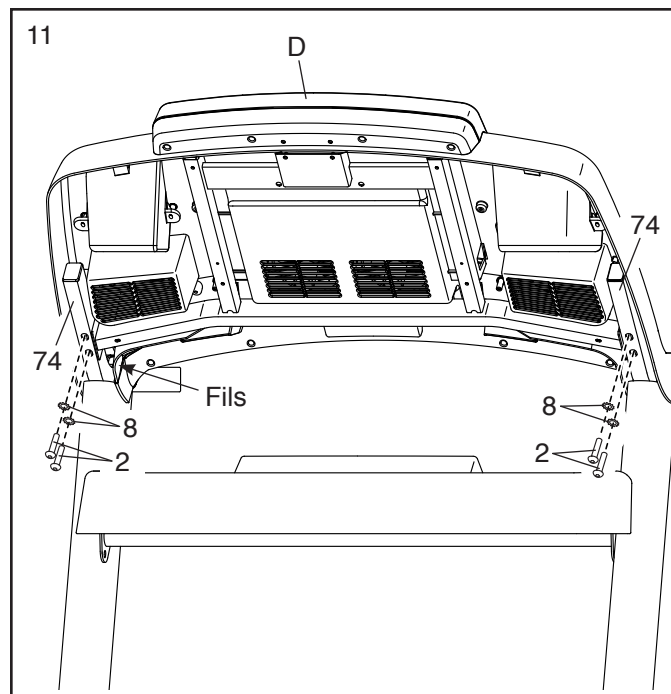
Voir le schéma encadré. Reliez le Fil du Montant (83) au fil de la console (F). **Les connecteurs devraient glisser aisément l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayer. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.**

Branchez ensuite les deux fils du ventilateur (B, G). Ensuite, retirez toute attache de fil reliant le Fil du Montant (83) et les fils du ventilateur, puis insérez l'excédent des fils du ventilateur dans le Montant (84).



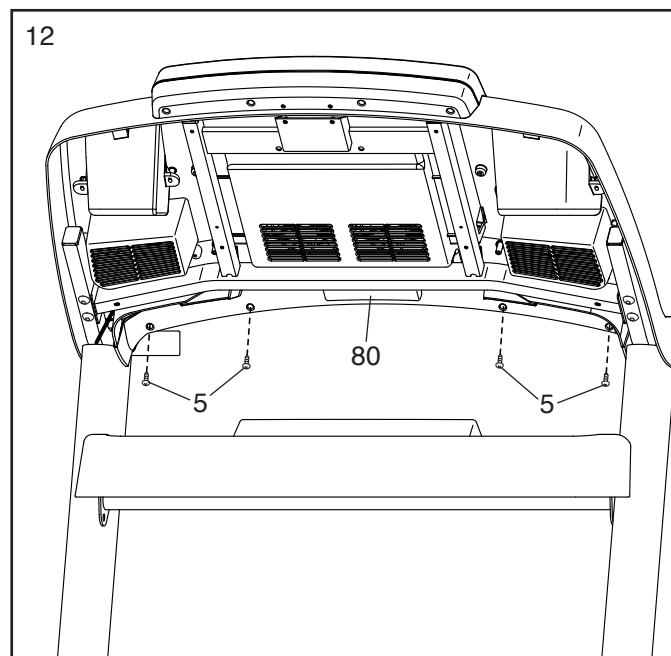
11. Attachez l'assemblage de la console (D) aux Rampes (74) à l'aide de quatre Vis de 5/16" x 2" (2) et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (8) ; **engagez d'abord les quatre Vis, et serrez-les ensuite. Prenez soin de ne pincer aucun des fils.**

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



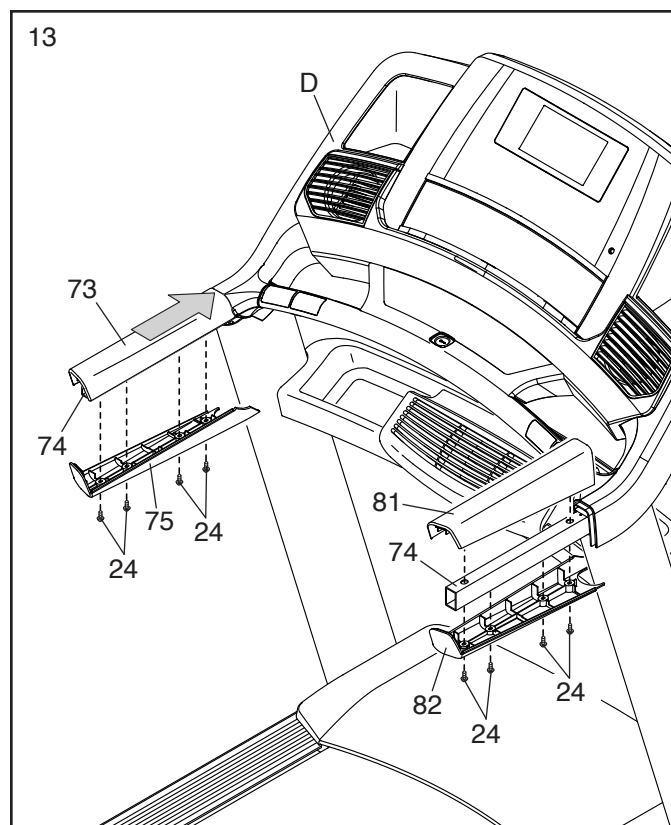
12. Identifiez les Vis #8 x 3/4" (5). **IMPORTANT : ne confondez pas les Vis #8 x 3/4" et les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24). Les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" comportent des têtes plus plates.**

Engagez quatre Vis #8 x 3/4" (5) dans la Barre Transversale du Détecteur (80) et serrez-les ensuite ; **ne serrez pas les Vis à l'excès.**



13. Installez le Boîtier Supérieur Gauche de la Rampe (73) sur la Rampe (74) gauche. Engagez quatre Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24) dans le Boîtier Inférieur Gauche de la Rampe (75), la Rampe gauche et le Boîtier Supérieur Gauche de la Rampe. Enfoncez ensuite les Boîtiers Supérieur et Inférieur Gauches de la Rampe contre l'assemblage de la console (D) tel qu'illustré. Serrez ensuite les quatre Vis à Tête Bombée.

Attachez les Boîtiers Supérieur et Inférieur Droits de la Rampe (81, 82) à la Rampe (74) droite tel que décrit plus haut.



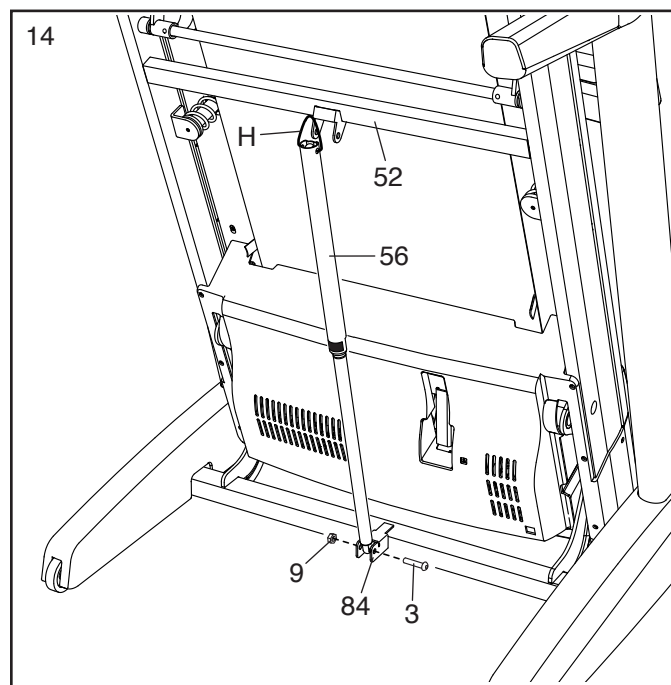
14. Élevez le Cadre (52) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 15.**

Retirez l'Écrou de 5/16" (9) et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (3) du support des Montants (84).

Orientez ensuite le Loquet de Rangement (56) tel qu'illustré.

Attachez l'extrémité inférieure du Loquet de Rangement (56) au support du Montant (84) à l'aide du Boulon de 5/16" x 1 3/4" (3) et de l'Écrou de 5/16" (9).

Ensuite, élevez le Loquet de Rangement (56) à la position verticale et retirez l'attache (H).

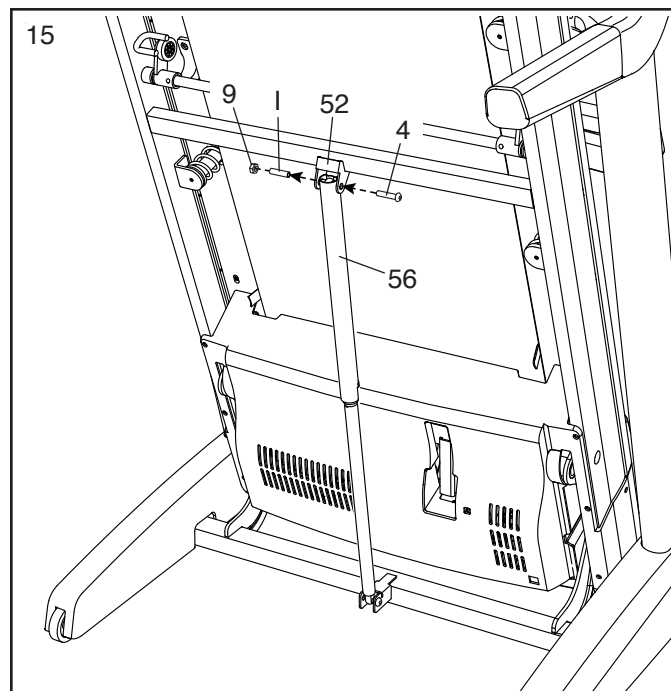


15. Retirez l'Écrou de 5/16" (9) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (4) du support du Cadre (52).

Alignez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (56) et le support du Cadre (52), puis insérez un Boulon de 5/16" x 2 1/4" (4) à travers le support et le Loquet. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (I) hors du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espacement.**

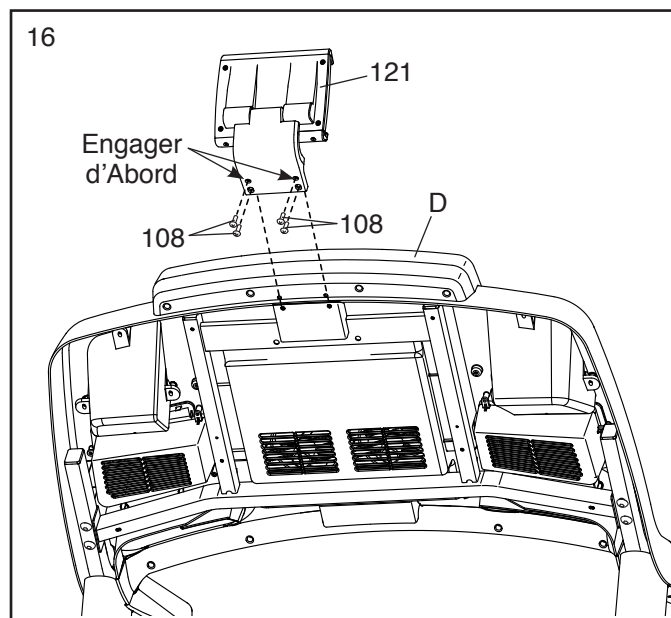
Ensuite, vissez l'Écrou de 5/16" (9) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (4). **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès ; le Loquet de Rangement (56) doit pouvoir pivoter.**

Ensuite, abaissez le Cadre (52) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 33).



16. Attachez le Porte-Tablette (121) à l'assemblage de la console (D) à l'aide de quatre Vis #8 x 5/8" (108). **Remarque : engagez d'abord les deux Vis supérieures, et ensuite les deux Vis inférieures. Prenez soin de ne pas serrer les Vis à l'excès.**

IMPORTANT : le Porte-Tablette (121) est conçu pour s'adapter à la plupart des tablettes pleine grandeur. N'installez aucun autre dispositif électronique ou objet dans le Porte-Tablette.

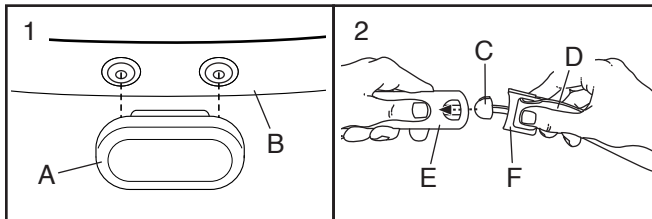


17. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si des pellicules en plastique recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol. Pour éviter d'endommager la console, gardez le tapis de course à l'abri de l'ensoleillement direct. 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 35 et 36). **Remarque : il peut y avoir des pièces excédentaires.**

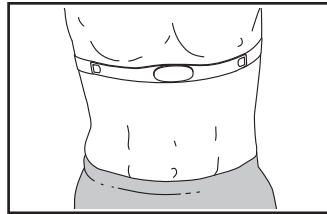
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE

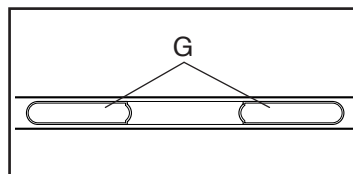
Si votre détecteur du rythme cardiaque ressemble au détecteur illustré sur le schéma 1, enfoncez le transmetteur (A) dans les attaches sur la sangle du torse (B). Si votre détecteur du rythme cardiaque ressemble au détecteur illustré sur le schéma 2, enfoncez la languette (C) sur la sangle du torse (D) dans une des extrémités du transmetteur (E). Ensuite, enfoncez l'extrémité du transmetteur sous la boucle (F) sur la sangle du torse ; la languette doit être alignée avec le transmetteur.



Ensuite, placez le détecteur du rythme cardiaque autour de votre torse à l'endroit indiqué ; le détecteur doit se trouver sous vos vêtements, bien serré contre votre peau. Assurez-vous que le logo est à l'endroit. Ensuite, attachez l'autre extrémité de la sangle du détecteur. Réglez la longueur de la sangle, si nécessaire.



Ensuite, tirez le transmetteur et la sangle du torse à quelques centimètres de votre corps et trouvez les deux électrodes (G).



Mouillez les deux électrodes à l'aide d'une solution saline comme de la salive ou du liquide pour lentilles de contact. Ensuite, remplacez le transmetteur et la sangle du torse contre votre poitrine.

ENTRETIEN

- Séchez complètement les électrodes avec une serviette douce après chaque utilisation. L'humidité peut maintenir le détecteur activé, ce qui réduit la durée de vie de la pile.

- Rangez le détecteur du rythme cardiaque dans un endroit sec et tiède. Ne rangez pas le détecteur du rythme cardiaque dans un sac en plastique ou tout autre emballage qui retient l'humidité.
- Le détecteur du rythme cardiaque ne doit pas être exposé aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes ; il ne doit pas non plus être exposé à des températures supérieures à 122° F (50° C) ou inférieures à 14° F (-10° C).

- Ne pliez pas et ne tendez pas excessivement le détecteur du rythme cardiaque quand vous l'utilisez ou le rangez.

- Pour nettoyer le transmetteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Ensuite, essuyez le transmetteur avec un chiffon humide, puis séchez-le complètement avec une serviette douce. N'utilisez jamais d'alcool ou des produits chimiques ou abrasifs pour nettoyer le transmetteur. Lavez la sangle à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

- Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement quand il est porté comme décrit à gauche, baissez-le ou montez-le sur votre torse.
- Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas jusqu'à ce que vous commenciez à transpirer, humidifiez de nouveau les surfaces des électrodes.
- Pour que la console puisse afficher votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une distance de bras de la console.
- S'il y a un couvercle de pile à l'arrière du transmetteur, remplacez la pile avec une pile neuve du même type.
- Le détecteur du rythme cardiaque est conçu pour fonctionner sur des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture du rythme cardiaque peuvent être causés par certaines pathologies telles que les extrasystoles ventriculaires (ESV), les accès de tachycardie ou l'arythmie.
- Le fonctionnement du détecteur du rythme cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques provenant des lignes de haute tension ou d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de déplacer votre appareil de fitness.

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, voir la précaution 14 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

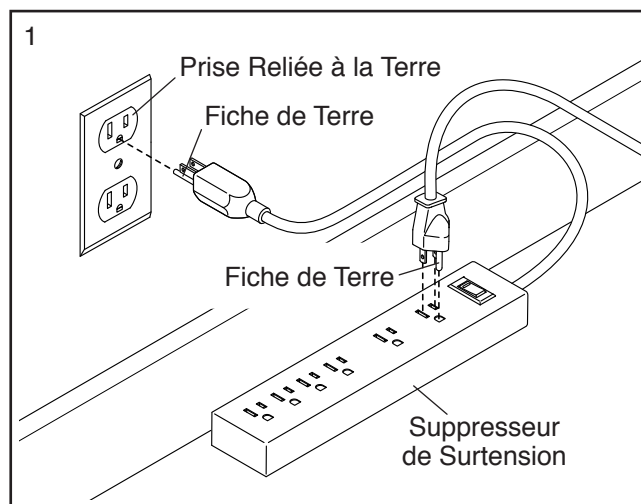
Le tapis de course doit être relié à la terre. S'il venait à mal fonctionner ou tombait en panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Le cordon d'alimentation du tapis de course est équipé d'une prise avec une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

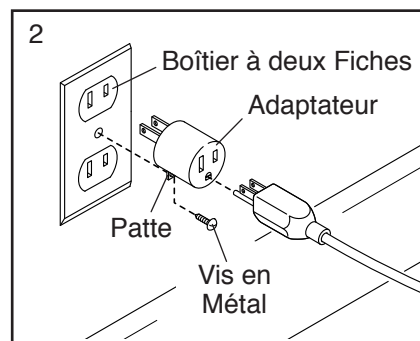
Branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de surtension et branchez le suppresseur de surtension dans une prise murale correctement

installée et reliée à la terre selon les codes locaux.

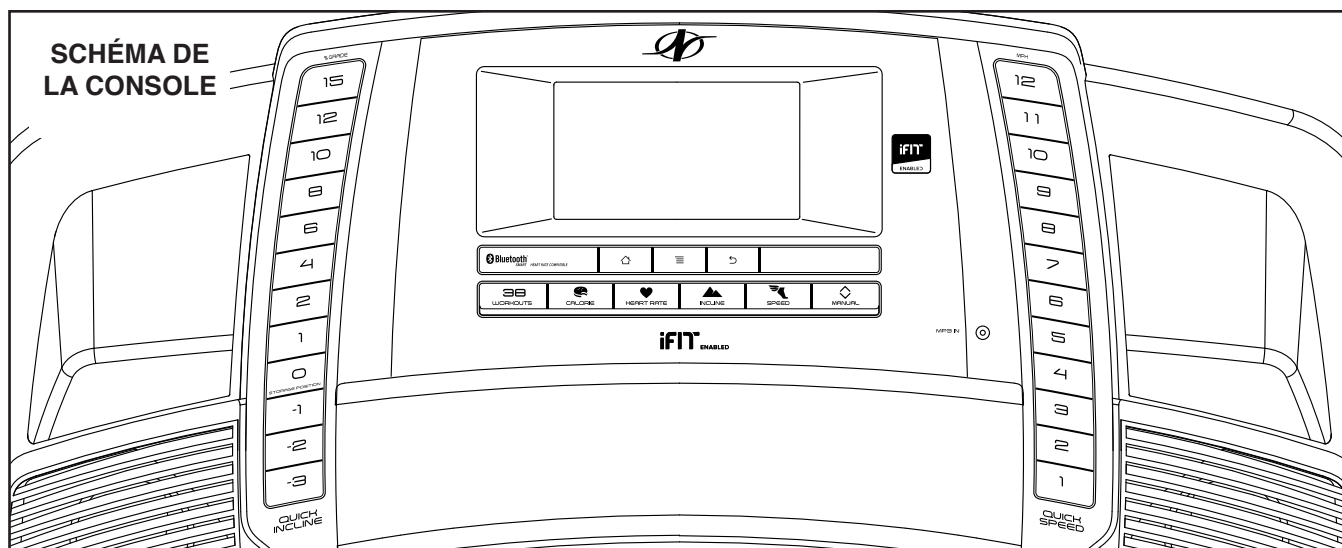
La prise murale doit être sur un circuit nominal de 120 volts, capable de soutenir 15 ampères ou plus. Pour ne pas surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, sauf des appareils à faible puissance comme les chargeurs de téléphone portable, dans le suppresseur de surtension ou dans la prise sur le même circuit. IMPORTANT : si le tapis de course est branché dans une prise équipée d'un système AFCI et que l'interrupteur disjoncte à répétition quand vous utilisez le tapis de course, voir à la couverture avant du manuel pour vous acheter un filtre anti-arc.



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.**



RÉALISEZ VOS OBJECTIFS DE MISE EN FORME SUR 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 :



Exercez-vous depuis n'importe où au monde avec les cartes Google personnalisables.



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.



Téléversez les résultats de votre entraînement sur le nuage iFit et suivez votre progression.



Établissez des objectifs de calories, de temps ou de distance pour vos entraînements.



Visionnez des vidéos haute définition de simulations d'entraînement.



Choisissez parmi divers programmes d'entraînements de perte de poids à télécharger.

Accédez au 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

Cette console perfectionnée offre une gamme de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus agréables et plus efficaces.

En mode manuel, il est possible de changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course par simple pression d'une touche. Pendant que vous vous exercez, la console affiche des données instantanées sur l'exercice. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée ou du détecteur du rythme cardiaque du torse.

De plus, la console comporte une sélection d'entraînements intégrés. Chaque entraînement commande automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace. Il est possible en outre d'établir un objectif de calories, de temps, de distance ou de cadence.

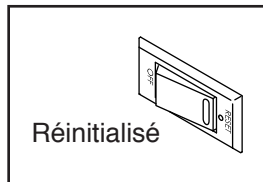
Vous pouvez même naviguer sur Internet ou écouter votre musique ou vos livres sonores préférés durant l'entraînement grâce au système audio de la console.

Pour allumer l'appareil, voir la page 20. Pour apprendre à utiliser l'écran tactile, voir la page 20. Pour configurer la console, voir la page 21.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

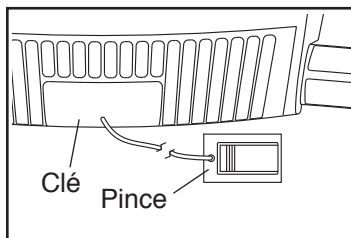
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à de basses températures, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant l'allumer. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composantes électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 18). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (réinitialisé).



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 affiche une présentation de démonstration lorsque vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur sur la position Reset, avant que vous n'insériez la clé dans la console. Pour désactiver le mode démo, voir l'étape 7 à la page 28.

Ensuite, tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course. Localisez la pince reliée à la clé et glissez-la sur la taille de votre vêtement de façon à la fixer solidement. Ensuite, insérez la clé dans la console.



Remarque : il peut s'écouler une minute avant que la console soit prête à utiliser. IMPORTANT : en cas d'urgence, la clé pourrait se retirer 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 de quelques pas avec précaution ; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.

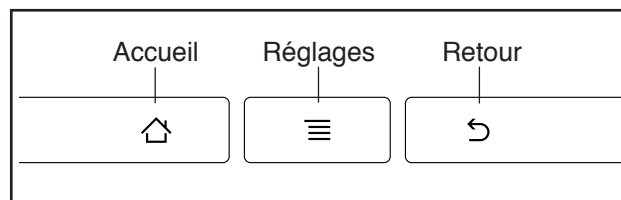
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir l'étape 4 à la page 28. Par souci de clarté, les directives de cette section réfèrent aux miles.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console comporte une tablette dotée d'un écran tactile polychrome. 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. Faites glisser votre doigt sur l'écran ou effleurez ce dernier pour y déplacer certaines images, comme les affichages d'un entraînement (voir l'étape 5 à la page 22). Cependant, il n'est pas possible d'agrandir ou de rétrécir à l'aide des doigts les éléments qu'affiche l'écran.
- L'écran n'est pas sensible à la pression. Il est donc inutile d'appuyer fortement sur sa surface.
- Pour saisir des données dans une boîte textuelle, touchez la boîte pour afficher un clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, touchez le bouton ?123. Pour afficher plus de caractères, touchez le bouton Alt. Touchez de nouveau le bouton Alt pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier alphabétique, touchez le bouton ABC. Pour afficher une majuscule, touchez le bouton affichant une flèche dirigée vers le haut. Pour entrer une suite de caractères majuscules, touchez de nouveau le bouton fléché. Pour revenir au clavier des minuscules, touchez une troisième fois le bouton fléché. Pour effacer le dernier caractère, touchez le bouton portant une flèche pointant vers l'arrière et un X.

Utilisez les touches de la console pour naviguer sur la tablette. Appuyez sur la touche d'accueil pour revenir au menu principal. Appuyez sur la touche des réglages pour accéder au menu principal des réglages (voir la page 28). Appuyez sur la touche de retour pour revenir à l'écran précédent.



COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant l'utilisation initiale du tapis de course, configurez la console.

1. Établissez une connexion sur votre réseau sans fil.

Remarque : afin d'accéder à Internet, de télécharger les entraînements iFit et d'utiliser plusieurs autres fonctions de la console, une connexion sur un réseau sans fil doit être établie. Voir COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL à la page 31 pour connecter la console sur votre réseau sans fil.

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

Voir d'abord l'étape 1 à la page 28 et l'étape 2 à la page 30, puis sélectionner le mode d'entretien. Ensuite, voir l'étape 3 à la page 30 et vérifier la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

3. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison.

Voir l'étape 4 à la page 31 et étalonner le mécanisme d'inclinaison du tapis de course.

4. Créez un compte iFit.

Touchez le bouton du globe situé près du coin inférieur gauche de l'écran et touchez le bouton iFit.

Remarque : pour des détails concernant le déplacement dans le navigateur, voir la page 30. Le navigateur affichera la page d'accueil du iFit.com. Suivez les directives du site Web pour vous inscrire en vue de votre adhésion iFit.

La console est maintenant prête à être utilisée pour vos entraînements. Les pages suivantes expliquent les divers entraînements et les autres fonctionnalités qu'offre la console.

Pour utiliser le mode manuel, voir la page 22.

Pour effectuer un entraînement intégré, voir la page 24.

Pour effectuer un entraînement à objectif personnalisable, voir la page 25.

Pour effectuer un entraînement de prise du pouls, voir la page 26.

Pour effectuer un entraînement iFit, voir la page 27.

Pour utiliser le mode des réglages du matériel, voir la page 28.

Pour utiliser le système audio, voir la page 29.

Pour utiliser le navigateur Internet, voir la page 30.

Pour utiliser le mode d'entretien, voir la page 30.

Pour utiliser le mode de réseau sans fil, voir la page 31.

Pour utiliser le porte-tablette, voir la page 32.

IMPORTANT : si des pellicules en plastique recouvrent la console, retirez-les. Afin d'éviter d'abimer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres lors de l'utilisation du tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez-la au besoin (voir la page 35).

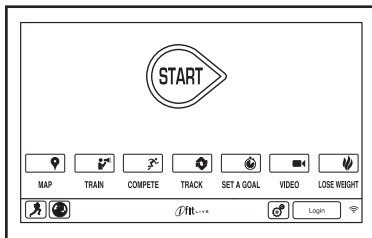
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20. **Remarque : il peut s'écouler une minute avant que la console soit prête à utiliser.**

2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez l'appareil, le menu principal s'affiche suivant le démarrage de la console. Touchez le bouton d'accueil au coin inférieur gauche de l'écran (non illustré ici) pour revenir en tout temps au menu principal.



3. Démarrez la courroie mobile et réglez la vitesse.

Touchez le bouton Start (marche) ou appuyez sur la touche Start de la console pour démarrer la courroie mobile. Vous pouvez également appuyer sur la touche Manual (manuel) de la console et toucher ensuite le bouton Resume (repandre) à l'écran. La courroie mobile s'engagera à raison de 1 mi/h. **Remarque : l'écran s'estompera pendant un moment lors du chargement des données d'entraînement. Ceci est normal.**

Pendant l'exercice, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Speed (vitesse) selon le besoin pour changer la vitesse de la courroie. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse varie de l'ordre de 0,1 mi/h ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0,5 mi/h.

Après l'appui sur l'une des touches Quick Speed (vitesse une touche), la vitesse de la courroie mobile changera graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné.

Pour sélectionner un réglage de vitesse comportant une décimale — tel que 3,5 mi/h — appuyez successivement sur deux touches numérotées. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 3,5 mi/h, 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, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Pour redémarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start.

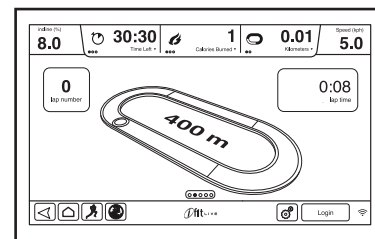
4. Changez l'inclinaison du tapis de course selon le besoin.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de Incline (inclinaison) ou l'une des touches Quick Incline (inclinaison une touche). Pour chaque appui sur l'une des touches, l'inclinaison change graduellement jusqu'à atteindre celle du réglage sélectionné.

Remarque : lors du réglage initial de l'inclinaison, le mécanisme d'inclinaison doit d'abord être étalonné (voir l'étape 4 à la page 31).

5. Suivez vos progrès aux écrans.

La console permet de choisir entre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine la nature des données d'entraînement affichées. Pour sélectionner le mode d'affichage voulu, effleurez ou faites défiler l'écran. Il est également possible d'afficher d'autres informations en touchant les boîtes rouges à l'écran.

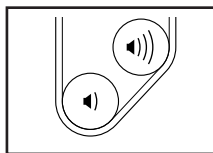


À mesure que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran peut afficher les données suivantes sur l'entraînement.

- Le degré d'inclinaison du tapis de course
- Le temps écoulé
- Le temps restant (Remarque : le mode manuel ne comporte pas le compte à rebours du temps restant.)
- Le nombre approximatif des calories que vous avez brûlées
- Le nombre approximatif des calories que vous brûlez à l'heure
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- Le nombre de pieds parcourus à la verticale

- La vitesse de la courroie mobile
- Une piste représentant 1/4 de mile (400 mètres)
- Votre cadence en minutes par mile
- Le numéro du tour en cours
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6)

Au besoin, réglez l'intensité sonore en appuyant sur les touches d'intensité sonore de la console.

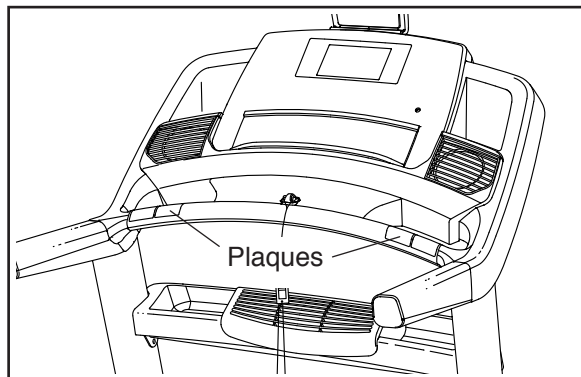


Pour interrompre l'entraînement, touchez l'un des boutons du menu ou appuyez sur la touche Stop de la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume ou Start. Pour mettre fin à la séance d'entraînement, touchez le bouton End Workout (cesser l'entraînement).

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

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 rythme cardiaque. Pour obtenir de l'information sur le détecteur du rythme cardiaque du torse, voir la page 17 Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs de rythme cardiaque BLUETOOTH® Smart.

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

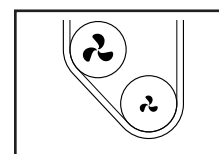


Pour mesurer votre rythme cardiaque, **tenez-vous debout sur les repose-pieds** et appuyez les paumes de vos mains contre les plaques pendant environ dix secondes ; **évit**ez de déplacer vos mains. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur comporte divers régimes de ventilation et un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, le régime du ventilateur augmente ou diminue automatiquement selon que la vitesse de la courroie mobile augmente ou diminue.

Appuyez à répétition sur la touche du petit ventilateur pour choisir un régime du ventilateur ou désactiver ce dernier. Appuyez sur la touche du gros ventilateur pour choisir un régime du ventilateur ou le mode automatique.



8. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Montez sur la plateforme de marche et touchez le bouton d'accueil à l'écran ou appuyez sur la touche Stop de la console. Un bilan de l'entraînement apparaîtra à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pourrez possiblement enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, poussez l'interrupteur à la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : sans cette précaution, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

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

Sélectionnez ensuite l'entraînement voulu. L'écran affichera le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affichera également le nombre approximatif des calories que vous brûlerez durant l'entraînement et un graphique des réglages d'inclinaison de l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start Workout (démarrer l'entraînement) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après le toucher du bouton, la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher. **Remarque : l'écran s'estompera pendant un moment lors du chargement des données d'entraînement. Ceci est normal.**

Chaque entraînement est divisé en plusieurs segments. Un réglage de vitesse et un réglage d'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : un même réglage de vitesse et/ou d'inclinaison peut être programmé pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, le graphique représentera votre progression. Pour afficher le graphique, effleurez ou faites défiler l'écran. Le trait vertical coloré indiquera le segment en cours de l'entraînement. Le graphique inférieur représente le réglage d'inclinaison du segment en cours. Le graphique supérieur représente le réglage de vitesse du segment en cours.

À la fin du premier segment de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages de vitesse et/ou d'inclinaison du segment suivant.

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie mobile ralentira à ce moment jusqu'à l'arrêt, et une description de

l'entraînement s'affichera à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pourrez possiblement enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran.

Si en tout temps durant l'entraînement le réglage de la vitesse et/ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas, vous pouvez l'annuler manuellement en appuyant sur les touches Speed ou Incline.

Si vous appuyez sur une touche Speed, vous pouvez ensuite régler manuellement la vitesse (voir l'étape 3 à la page 22). **Si vous appuyez sur une touche Incline**, vous pouvez ensuite régler manuellement l'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 22). **Pour revenir au réglage de vitesse et/ou d'inclinaison programmé de l'entraînement**, touchez le bouton Follow Workout (suivre l'entraînement).

Pour interrompre l'entraînement, touchez le bouton de retour ou le bouton d'accueil au coin inférieur gauche de l'écran, ou appuyez sur la touche Stop (arrêt) de la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume (reprendre) ou appuyez sur la touche Start de la console. Pour mettre fin à l'entraînement, touchez le bouton End Workout (cesser l'entraînement).

Remarque : l'objectif de calories est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, le réglage manuel de la vitesse ou de l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement aura un impact sur le nombre de calories brûlées.

4. Suivez vos progrès aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 22. L'écran peut également afficher un graphique des réglages de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 23.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 23.

7. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 23.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À OBJECTIF PERSONNALISABLE

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20.

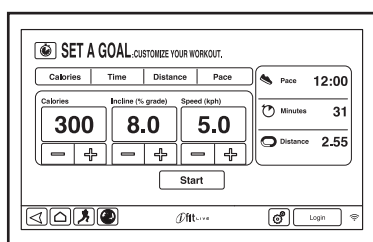
2. Sélectionnez le menu principal.

Voir l'étape 2 à la page 22.

3. Sélectionnez un entraînement à objectif personnalisable.

Pour sélectionner un entraînement à objectif personnalisable, touchez le bouton Set a Goal (établir un objectif) à l'écran.

Pour établir un objectif de calories, de temps, de distance ou de cadence, touchez le bouton Calories, Time (temps), Distance ou Pace (cadence).



Puis, touchez les boutons d'augmentation et de diminution à l'écran pour établir un objectif de calories, de temps, de distance ou de cadence et pour choisir la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. L'écran affichera 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.

Touchez le bouton Start (marche) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après le toucher du bouton, la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Remarque : l'écran s'estompera pendant un moment lors du chargement des données d'entraînement. Ceci est normal.

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

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif établi. La courroie mobile ralentira à ce moment jusqu'à l'arrêt, et un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous pourrez possiblement enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran.

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

5. Suivez vos progrès aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 22.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 23.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 23.

8. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 23.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À PRISE DE POULS

Les entraînements à prise de pouls déterminent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course pour maintenir votre rythme cardiaque près d'un rythme cible durant l'exercice. Remarque : vous devez porter un détecteur du rythme cardiaque du torse pour effectuer un entraînement à prise de pouls.

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

Pour obtenir plus d'informations sur le détecteur du rythme cardiaque du torse, voir la page 17.

2. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20.

3. Sélectionnez un entraînement à prise de pouls.

Pour sélectionner un entraînement de rythme cardiaque, appuyez sur la touche Heart Rate (rythme cardiaque) sur la console.

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

4. Entrez votre rythme cardiaque maximale.

Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner votre rythme cardiaque maximal. Vous pouvez également choisir la vitesse et la durée maximales de l'entraînement. Remarque : pour déterminer votre rythme cardiaque maximale, consultez votre médecin ou une source recommandée par un médecin.

5. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start Workout (démarrer l'entraînement) à l'écran pour commencer l'entraînement. Peu de temps après le toucher du bouton, la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher. **Remarque : l'écran s'estompera pendant un moment lors du chargement des données d'entraînement. Ceci est normal.**

6. Suivez vos progrès aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 22.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 23.

8. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 23.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Remarque : pour effectuer un entraînement iFit, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (voir COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL à la page 31). Un compte iFit est également requis.

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20.

2. Sélectionnez le menu principal.

Voir l'étape 2 à la page 22.

3. Ouvrez une session sur votre compte iFit.

Si ce n'est déjà fait, touchez le bouton Login (ouvrir une session) pour accéder à votre compte iFit. Il vous sera demandé à l'écran 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.

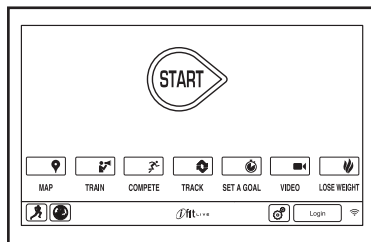
4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour télécharger un entraînement iFit de votre programme, touchez le bouton Map (carte), Train (s'entraîner)

Video (vidéo) ou Lose Weight (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant du programme correspondant. Remarque : il est possible que vous puissiez accéder à des entraînements de démonstration grâce à ces options, même si vous n'êtes pas connecté sur un compte iFit.

Pour compétitionner dans une course que vous aurez préalablement planifiée, touchez le bouton Compete (compétitionner). Pour afficher votre Workout History (historique d'entraînement), touchez le bouton Track (suivre). Pour sélectionner un entraînement à objectif personnalisable, touchez le bouton Set a Goal (établir un objectif) (voir la page 25).

Pour changer d'utilisateur sur le même compte, touchez le bouton de l'utilisateur situé près du coin inférieur droit de l'écran.



Pour être en mesure de télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre programme sur iFit.com.

Pour plus d'informations sur les entraînements iFit, veuillez accéder au www.iFit.com.

Lorsqu'un entraînement iFit est sélectionné, l'écran affiche le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affichera également le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran effectuera un décompte de départ de la course.

5. Commencez l'entraînement.

Voir l'étape 3 à la page 24.

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

6. Suivez vos progrès aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 22. L'écran pourra également afficher une carte de la piste sur laquelle 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 que les autres utilisateurs iFit ont par rapport à vous.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 23.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 23.

9. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

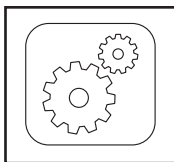
Voir l'étape 8 à la page 23.

Pour plus d'informations sur le mode iFit, accédez au www.iFit.com.

COMMENT UTILISER LE MODE DES RÉGLAGES DU MATÉRIEL

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Insérez la clé dans la console (voir 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 réglages du matériel.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Equipment Settings (réglages du matériel). Remarque : faites défiler ou effleurez l'écran pour parcourir la liste des options vers le haut ou le bas au besoin.

3. Sélectionnez une langue.

Pour sélectionner une langue, touchez le bouton Language (langue) et sélectionnez la langue voulue. Ensuite, touchez le bouton de retour à l'écran pour revenir au mode des réglages du matériel. Remarque : il est possible que cette fonctionnalité ne soit pas activée.

4. Sélectionnez l'unité de mesure.

Touchez le bouton US/Metric pour afficher l'unité de mesure sélectionnée. Changez d'unité de mesure, au besoin. Touchez ensuite le bouton de retour à l'écran.

5. Sélectionnez un fuseau horaire.

Touchez le bouton Timezone (fuseau horaire). Sélectionnez votre fuseau horaire pour synchroniser la console sur l'heure locale. Touchez ensuite le bouton de retour à l'écran.

6. Sélectionnez une heure de mise à jour.

Pour sélectionner une heure de mise à jour automatique de la console, touchez le bouton Update Time (heure de mise à jour), puis sélectionnez l'heure voulue. Touchez ensuite le bouton de retour à l'écran.

IMPORTANT : vous devez quand même débrancher le cordon d'alimentation après avoir utilisé le tapis de course. Fixez l'heure de mise à jour à un moment où vous utilisez habituellement le tapis de course et où vous serez en mesure de débrancher le cordon d'alimentation à la suite d'une mise à jour.

7. Activez ou désactivez le mode d'affichage démo.

La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Pendant que le mode démo est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, l'interrupteur, placé à la position de Reset (réinitialisé) et la clé, insérée dans la console. Cependant, si la clé est retirée, l'écran affichera une présentation de démonstration.

Pour activer ou désactiver le mode d'affichage démo, touchez d'abord le bouton Demo Mode (mode démo). Puis, touchez la case à cocher On (en fonction) ou Off (hors fonction). Touchez ensuite le bouton de retour à l'écran.

8. Activez ou désactivez le navigateur Internet.

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

9. Activez ou désactivez la vue urbaine.

Durant certains entraînements, il est possible que l'écran affiche un plan. Pour activer ou désactiver la fonction des plans, touchez d'abord le bouton Street View (vue de la rue). Puis, touchez la case à cocher Enable ou Disable. Touchez ensuite le bouton de retour à l'écran.

10. Activez ou désactivez la clé.

Remarque : il est possible que cette fonction ne soit pas activée sur votre tapis de course.

Vous pouvez désactiver la clé de sorte à permettre l'utilisation du tapis de course sans clé. Touchez le bouton Safety Key (clé de sûreté). Pour désactiver la clé, touchez la case à cocher Disable.

ATTENTION : lisez l'avertissement de sécurité affiché à l'écran avant de désactiver la clé. Pour réactiver la clé, touchez la case à cocher Enable.

11. Activez ou désactivez le code d'accès.

La console comporte un code d'accès de protection des enfants conçu pour prévenir l'utilisation du tapis de course par des utilisateurs non autorisés.

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 chiffres au choix. Touchez Save (enregistrer) pour utiliser ce code d'accès. Touchez Cancel (annuler) pour revenir au mode des réglages du matériel et refuser l'usage du 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 dernier. La console demeurera verrouillée jusqu'à l'entrée du code d'accès approprié. **IMPORTANT : si vous avez oublié votre code d'accès, entrez le code passe-partout suivant pour déverrouiller la console : 1985.**

12. Établissez un délai d'écran de sûreté.

La console comporte une fonction d'autoréinitialisation de l'écran : si aucun bouton n'est touché et aucune touche n'est pressée, et que la courroie mobile demeure immobile durant une période donnée, la console se réinitialise d'elle-même.

Pour établir le délai d'autoréinitialisation de la console, touchez le bouton Reset Screen Timeout (réinitialisation d'écran de sûreté) pour afficher une liste de délais. Ensuite, sélectionnez le délai voulu. Touchez le bouton de retour à l'écran.

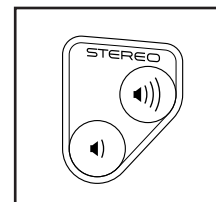
13. Quittez le mode des réglages du matériel.

Pour quitter le mode des réglages du matériel, touchez le bouton de retour à l'écran.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores sur le système audio 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, lecteur CD ou autre lecteur audio personnel ; **veillez à ce que le câble audio soit complètement introduit. Remarque : pour acheter un câble audio, voir un marchand local de fournitures électroniques.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur audio personnel. Réglez l'intensité sonore à l'aide des touches de hausse ou de baisse de l'intensité sonore de la console ou de la commande d'intensité sonore de votre lecteur audio personnel.



Si vous utilisez un lecteur CD portable et que la lecture est erratique, posez le lecteur au 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 lancer le navigateur, touchez le bouton du globe situé près du coin inférieur gauche de l'écran. Ensuite, sélectionnez un site Web.

Pour parcourir le navigateur Internet, touchez les boutons Back (retour), Refresh (actualiser) et Forward (avant) à l'écran. Pour quitter le navigateur Internet, touchez le bouton Return (revenir) à l'écran.

Pour utiliser le clavier, voir COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 20.

Pour entrer une autre adresse dans la barre URL, faites d'abord glisser votre doigt vers le bas sur l'écran pour afficher la barre URL, au besoin. Ensuite, touchez la barre URL, entrez l'adresse à l'aide du clavier et touchez le bouton Go (aller).

Remarque : pendant que vous utilisez le navigateur, les touches de vitesse, d'inclinaison, du ventilateur et de l'intensité sonore fonctionneront toujours, mais non les touches des entraînements.

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

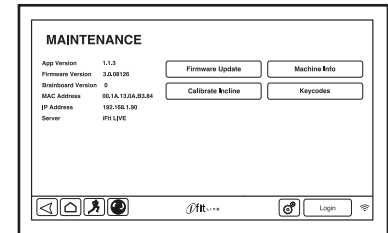
COMMENT UTILISER LE Mode d'entretien

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Voir l'étape 1 à la page 28.

2. Sélectionnez le mode d'entretien.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Maintenance (entretien) pour passer au mode d'entretien.



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

3. Actualisez le micrologiciel de la console.

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

Touchez le bouton Firmware Update (mise à jour du micrologiciel) pour vérifier la disponibilité de mises à jour du micrologiciel sur votre réseau sans fil. La mise à jour débutera automatiquement.

Pour éviter d'endommager le tapis de course, ne mettez pas l'appareil hors fonction et ne retirez pas la clé durant la mise à jour du micrologiciel.

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le tapis de course se mettra hors fonction, puis de nouveau en fonction. Si tel n'est pas le cas, poussez l'interrupteur à la position Off (éteint). Attendez plusieurs secondes et poussez ensuite l'interrupteur à la position de Reset (réinitialisé). Remarque : il peut s'écouler quelques minutes avant que la console soit prête à utiliser.

Remarque : une mise à jour du micrologiciel peut parfois modifier légèrement le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer le processus d'exercice.

4. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison du tapis de course.

Touchez le bouton Calibrate Incline (étalonner l'inclinaison). Ensuite, touchez le bouton Begin (commencer) pour étalonner le mécanisme d'inclinaison. Le tapis de course s'élèvera automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison maximum avant de s'abaisser au niveau minimum, puis il reviendra à la position de départ. Ce processus permettra d'étalonner le mécanisme d'inclinaison. Touchez le bouton Cancel (annuler) pour revenir au mode d'entretien. Une fois le mécanisme d'inclinaison étalonné, touchez le bouton Finish (fin).

IMPORTANT : gardez les animaux de compagnie, les pieds et les objets à l'écart du tapis de course lors de l'étalonnage du mécanisme d'inclinaison. En cas d'urgence, retirez la clé de la console pour interrompre l'étalonnage de l'inclinaison.

5. Affichez les données sur l'appareil.

Touchez le bouton Machine Info (info sur l'appareil) pour afficher des données sur votre tapis de course. Après consultation des données, touchez le bouton de retour à l'écran.

6. Localisez 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 d'entretien.

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

COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL

La console comporte un mode de réseau sans fil qui permet d'établir une connexion sur un réseau de ce type.

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Voir l'étape 1 à la page 28.

2. Sélectionnez le mode de 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 (sans-fil).

Veillez à ce que la case à cocher Wi-Fi affiche une coche verte. Si tel n'est pas le cas, touchez l'option de menu Wi-Fi une fois et attendez quelques secondes. La console cherchera les réseaux sans fil à sa portée.

4. Configurez et gérez la connexion d'un réseau sans fil.

Lorsque le Wi-Fi est activé, l'écran affiche une liste des réseaux disponibles. Remarque : il peut s'écouler plusieurs secondes avant qu'apparaisse la liste des réseaux sans fil.

Veillez à ce que la case à cocher de l'option du menu de notification de Network (réseau) affiche une coche verte afin que la console puisse vous indiquer qu'un réseau sans fil est à portée et disponible.

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

Lorsqu'une liste de réseaux apparaît, touchez le réseau voulu. 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 d'information demandera si vous souhaitez établir une connexion sur le 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 le bouton d'entrée du mot de passe. Un clavier apparaîtra à 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, voir COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 20.

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

Pour rompre une connexion sur un réseau sans fil, sélectionnez ce réseau et touchez ensuite le bouton Forget (ignorer).

Si vous éprouvez des problèmes à établir une connexion sur un réseau crypté, assurez-vous de l'exactitude de votre mot de passe. 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 à bande large est recommandée ; le rendement dépend de la vitesse de la connexion.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces directives, accédez au support.iFit.com pour obtenir de l'aide.

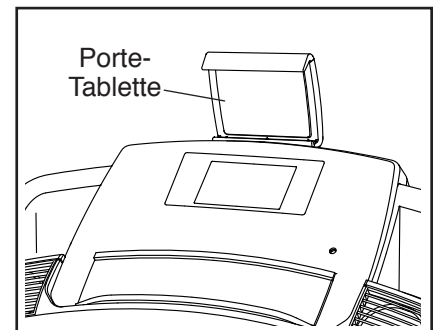
5. Quittez le mode de réseau sans fil.

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

COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

IMPORTANT : le porte-tablette est conçu pour s'adapter à la plupart des tablettes pleine grandeur. N'installez aucun autre dispositif électronique ou objet dans le porte-tablette.

Pour installer une tablette dans le porte-tablette, installez le bord inférieur de la tablette dans le plateau. Rabattez la languette sur le bord supérieur de la tablette. **Veillez à ce que la tablette soit fermement ancrée dans le porte-tablette.** Effectuez le processus inverse pour retirer la tablette du porte-tablette.

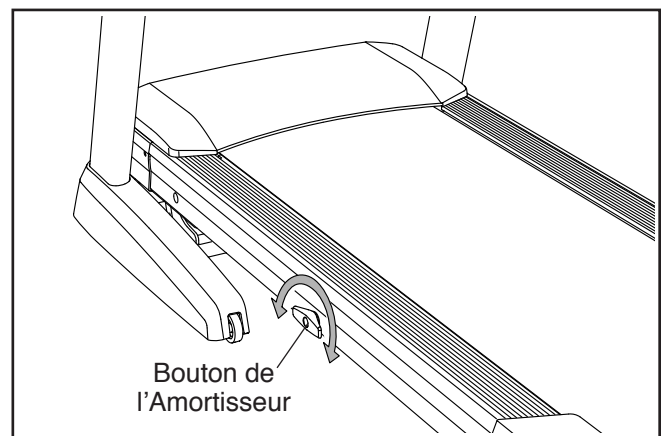


COMMENT RÉGLER LE DISPOSITIF D'AMORTISSEMENT

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 raffermir la plateforme de marche, tournez le bouton de l'amortisseur dans le sens antihoraire sur un demi-tour jusqu'à ce que vous le sentiez se bloquer en place. **Pour ramollir la plateforme de marche**, tournez le bouton de l'amortisseur dans le sens horaire sur un demi-tour jusqu'à ce que vous le sentiez se bloquer 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.**

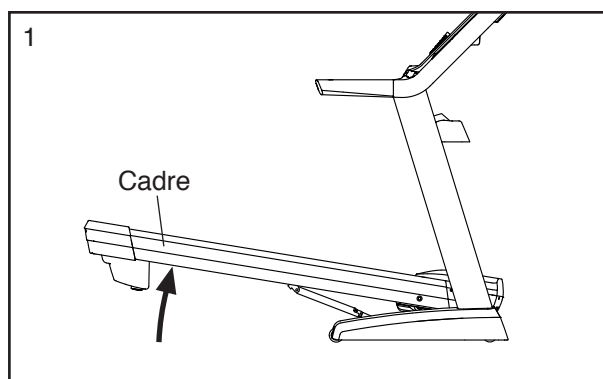


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

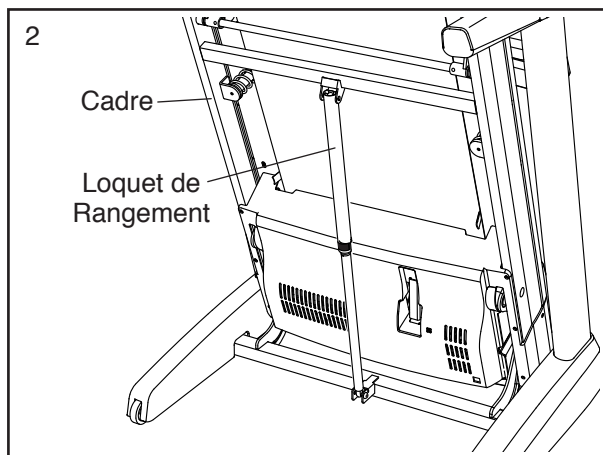
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour ne pas endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau zéro avant de plier l'appareil. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION :** vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 45 lb (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 bouton du loquet est verrouillé.**

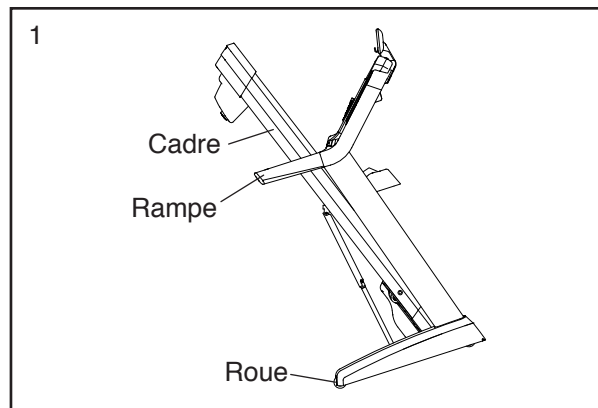


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Le tapis de course doit aussi être protégé des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 85° F (30° C).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme décrit à gauche. **ATTENTION : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé dans la position de rangement. Il faut être deux personnes pour déplacer le tapis de course.**

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

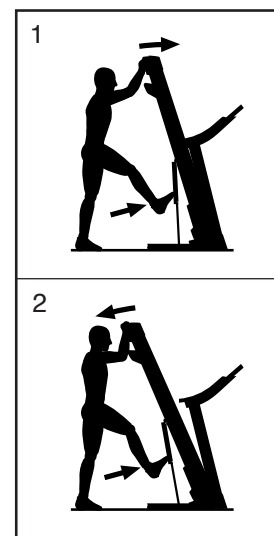


2. Faites basculer la rampe vers l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course repose sur les roues, puis déplacez-le jusqu'à l'emplacement voulu. **ATTENTION : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.**

3. Placez un pied contre une roue et abaissez avec précaution le tapis de course.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Poussez la partie supérieure du cadre vers l'avant, et appuyez doucement sur le haut du loquet de rangement avec le pied en même temps.
2. Pendant que vous appuyez sur le loquet de rangement avec votre pied, tirez la partie supérieure du cadre vers vous.
3. Reculez et laissez le cadre descendre jusqu'au sol.



ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

L'entretien régulier est important pour obtenir le rendement optimal et réduire l'usure. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le tapis de course.

Nettoyez régulièrement le tapis de course et maintenez la courroie mobile propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation**. Essayez les pièces externes du tapis de course à l'aide d'un linge humide et d'un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez pas de 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.

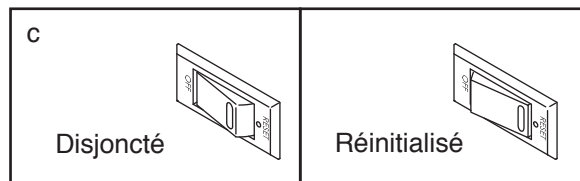
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les simples étapes ci-dessous. Trouvez le problème correspondant et suivez les étapes indiquées. Pour obtenir de l'aide supplémentaire, voir la couverture avant de ce manuel.

PROBLÈME : l'appareil ne s'allume pas

- 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). N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 18. **IMPORTANT : si le tapis de course est branché sur une prise de courant à AFCI et que le disjoncteur se déclenche à répétition lors de l'utilisation de l'appareil, voir la couverture avant du manuel pour vous procurer un filtre anti-arc.**
- Une fois le cordon d'alimentation branché, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.

- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Si le disjoncteur émerge de l'appareil tel qu'illustré, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.



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

- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). 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 réinsérez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, voir la page couverture avant de ce manuel.

PROBLÈME : les écrans de la console restent en fonction lorsque la clé est retirée de la console

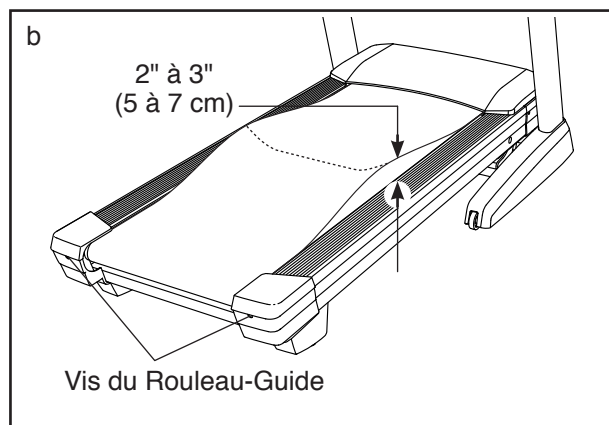
- La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans demeurent en fonction lorsque la clé est retirée, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours en fonction, voir l'étape 7 à la page 28 pour désactiver le mode démo.

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

- a. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison du tapis de course (voir l'étape 4 à la page 31). Une fois le dispositif d'inclinaison réétalonné, retirez la clé de la console.

PROBLÈME : la courroie mobile ralentit lorsque l'on marche dessus

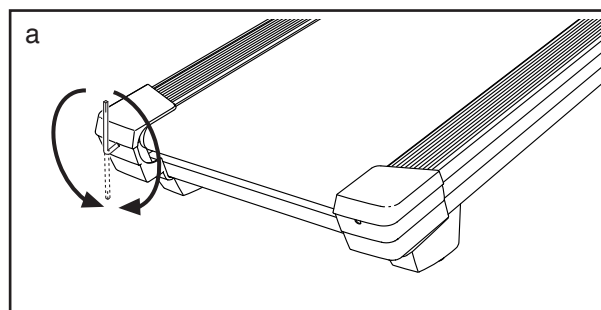
- a. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 18.
- b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur de 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, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



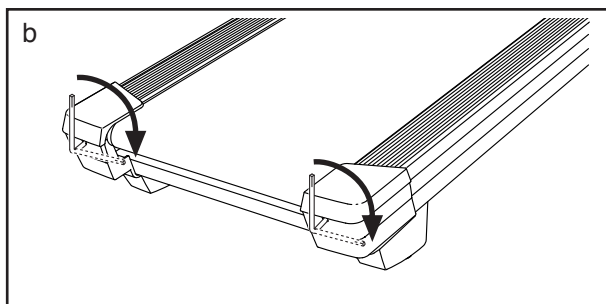
- c. Votre tapis de course comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche, à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et entraîner une usure excessive.** S'il semble que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, voir la couverture avant de ce manuel.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours lorsque l'on marche dessus, voir la couverture avant de ce manuel.

PROBLÈME : la courroie n'est pas centrée ou glisse quand on marche 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 est décalée sur la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-guide gauche dans le sens horaire, un demi-tour ; **si la courroie mobile est décalée sur la droite**, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens anti-horaire, un demi-tour. Prenez soin de ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.

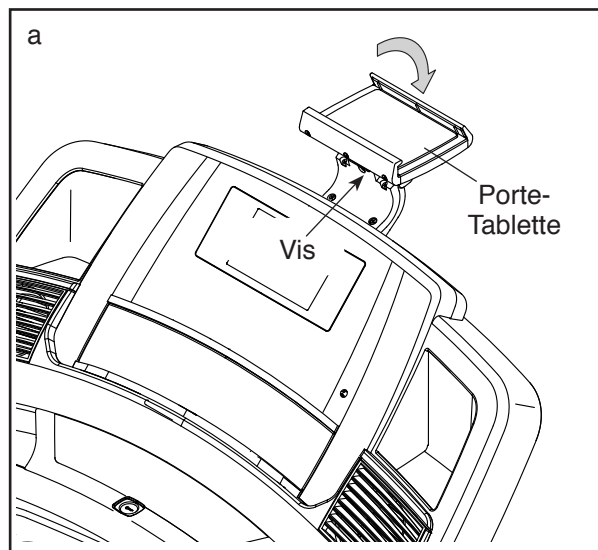


- b. Si la courroie mobile dérape lorsque l'on marche dessus, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-guide dans le sens horaire sur un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords 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. Puis, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez doucement sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



PROBLÈME : le porte-tablette ne tient pas en place

- a. Renvoiez le porte-tablette. Serrez en suite la vis indiquée légèrement jusqu'à ce que le porte-tablette demeure en place à la position voulue.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NTL14115.0 R0216A

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

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
99	2	Haut-Parleur	111	2	Rondelle Plate de 3/8"
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	Tige de l'Amortisseur
105	2	Embout du Cadre de la Console	117	2	Roue de l'Amortisseur
106	1	Cadre de la Console	118	4	Vis de 1/4" x 3/4"
107	4	Attache de Fil	119	1	Pince du Contrôleur
108	4	Vis #8 x 5/8"	120	2	Bague de la Tige de l'Amortisseur
109	1	Détecteur du Rythme Cardiaque du Torse	121	1	Porte-Tablette
110	2	Boulon de 1/4 x 1 1/2"	*	—	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NTL14115.0 R0216A

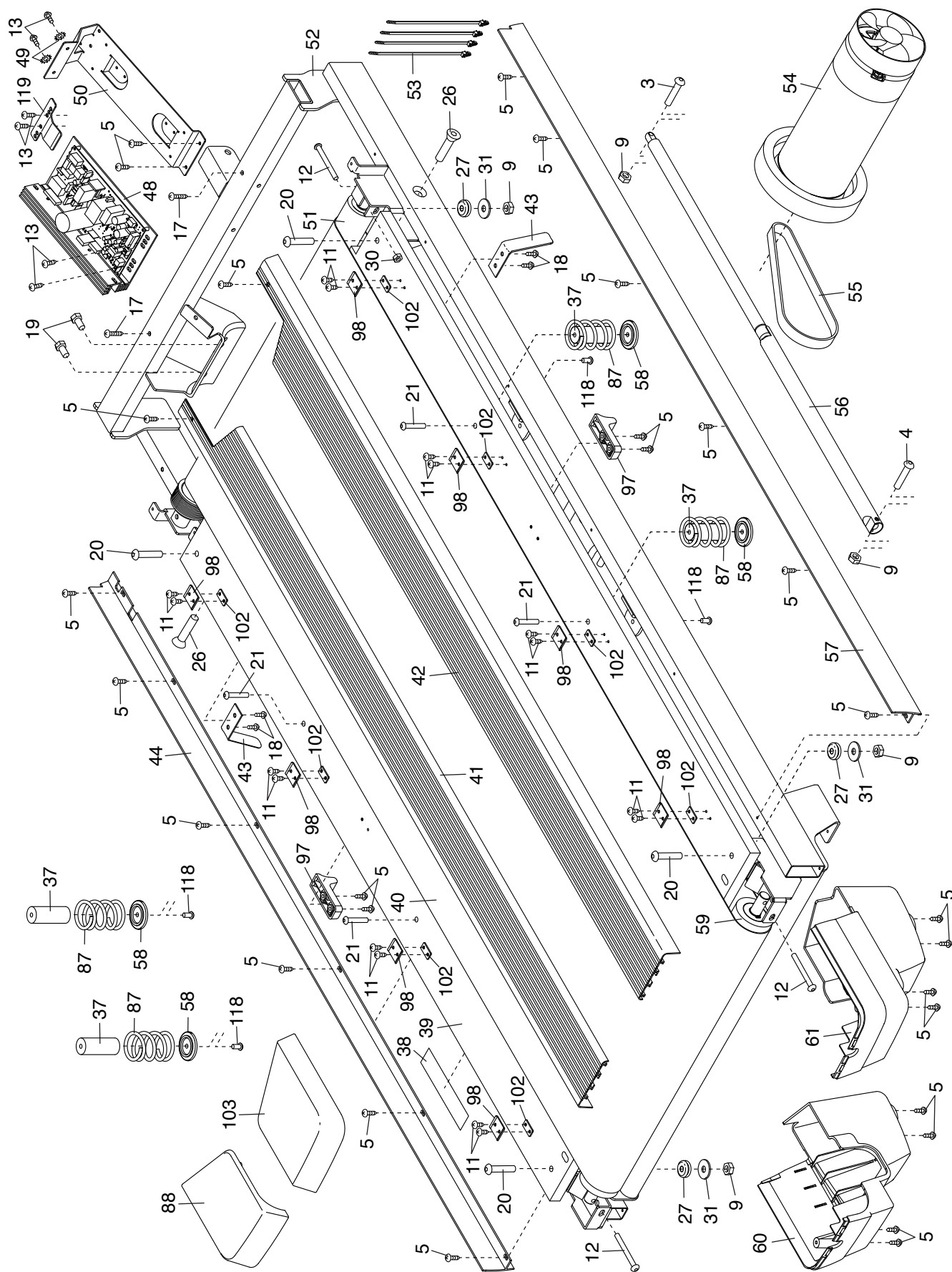


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTL14115.0 R0216A

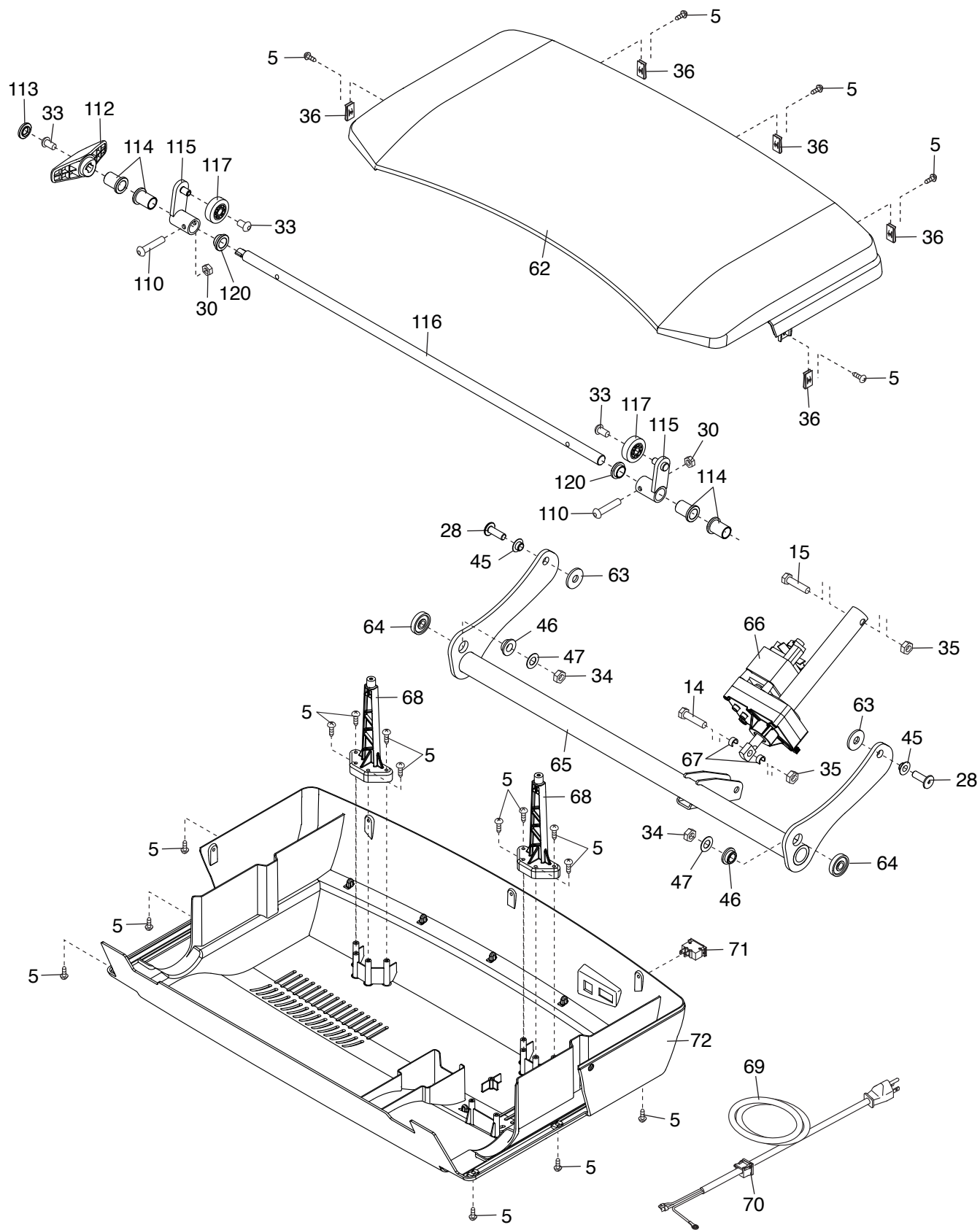


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle NTL14115.0 R0216A

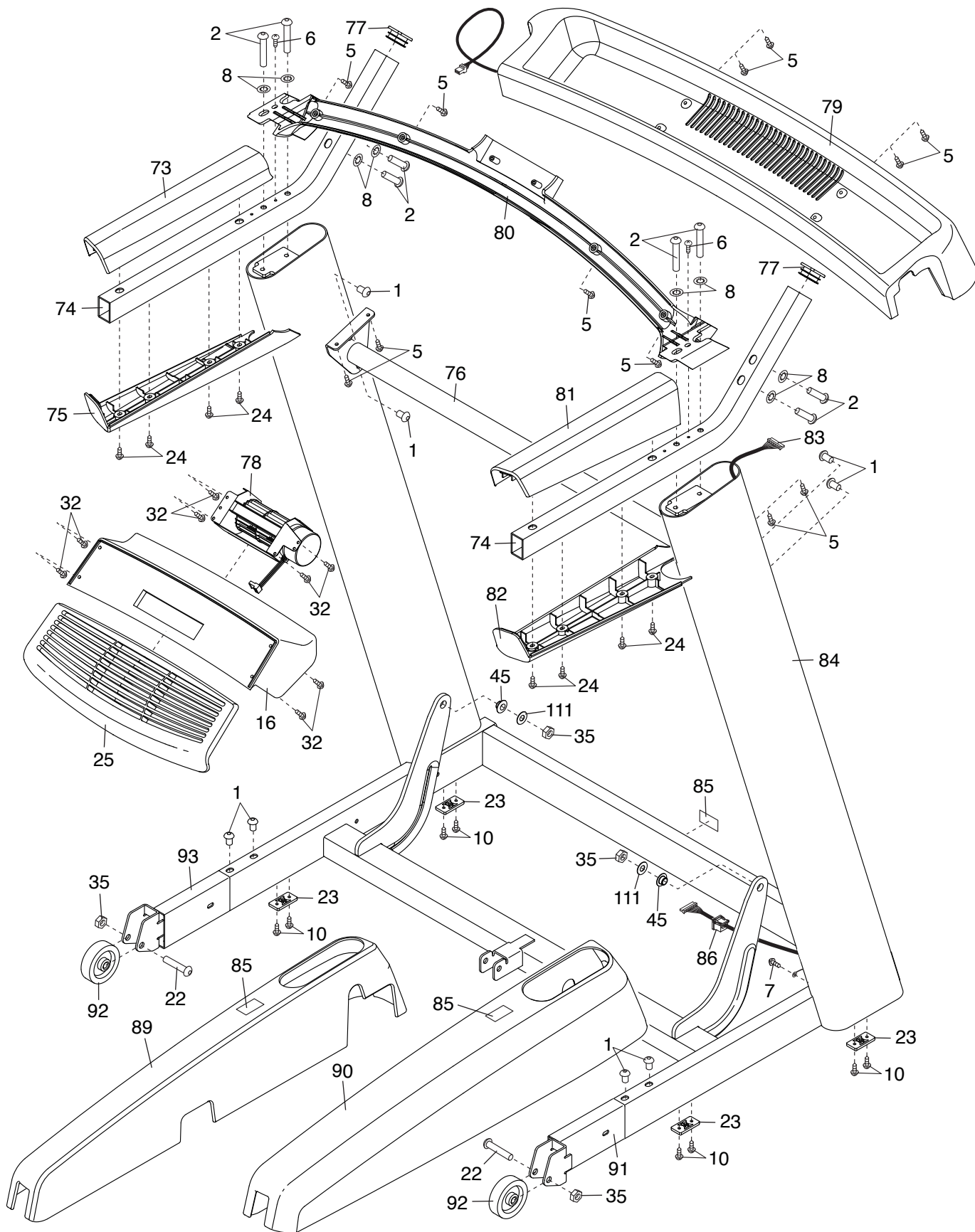
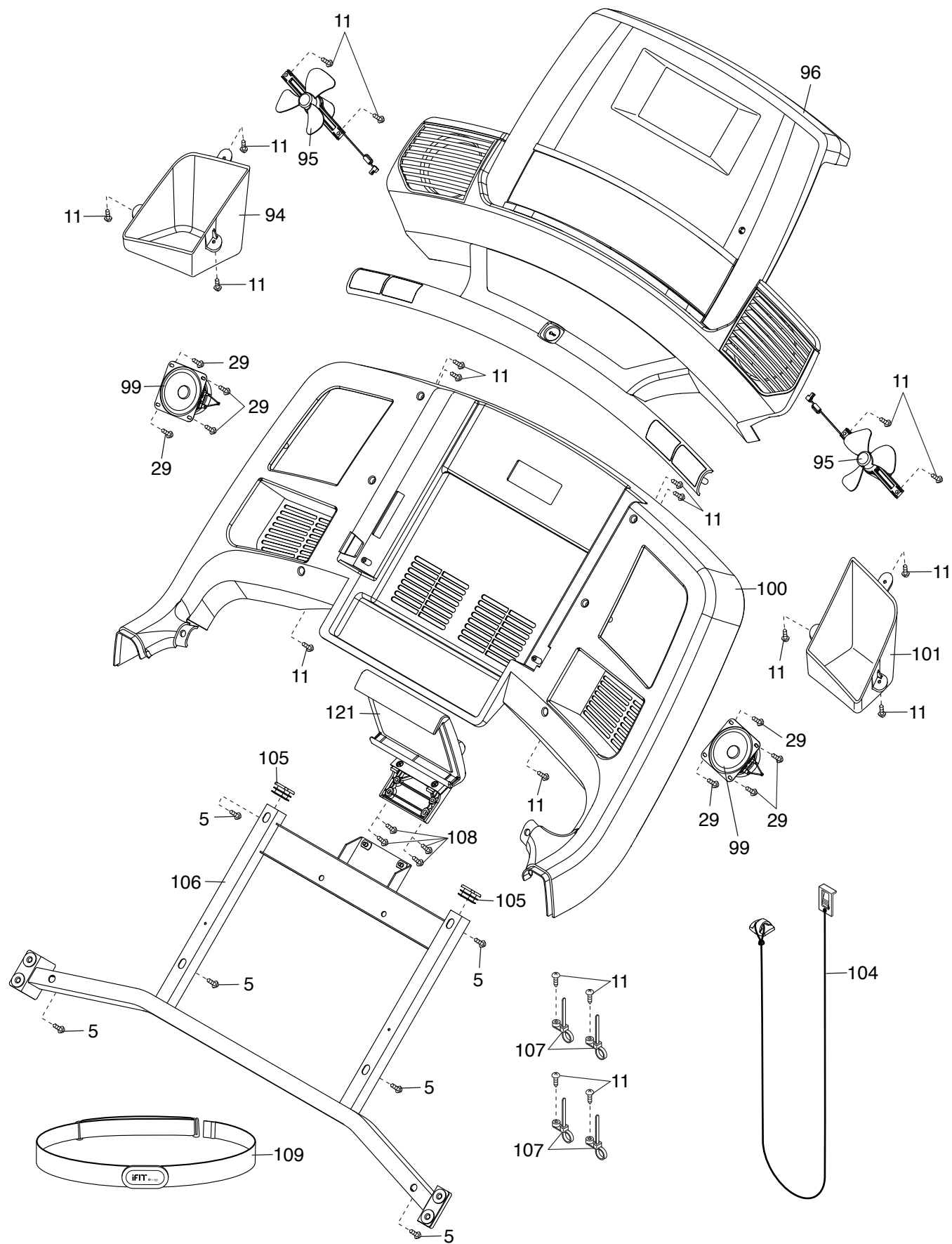


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du Modèle NTL14115.0 R0216A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, voir 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, voir 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 du moteur d'entraînement est valable à vie pour l'acquéreur d'origine (acquéreur). Les pièces 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.

Cette garantie s'applique uniquement à l'acquéreur d'origine (acquéreur). 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