

NordicTrack[®]

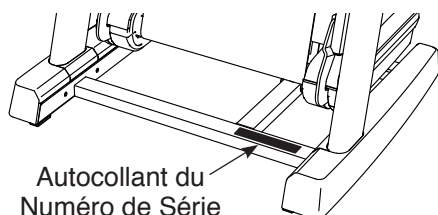
Desk Treadmill

www.nordictrack.ca

N° du Modèle NTL14815.1

N° de Série _____

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



ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

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

SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

ou par courriel servicealaclientele@iconcanada.ca

Merci de ne pas contacter le magasin.

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

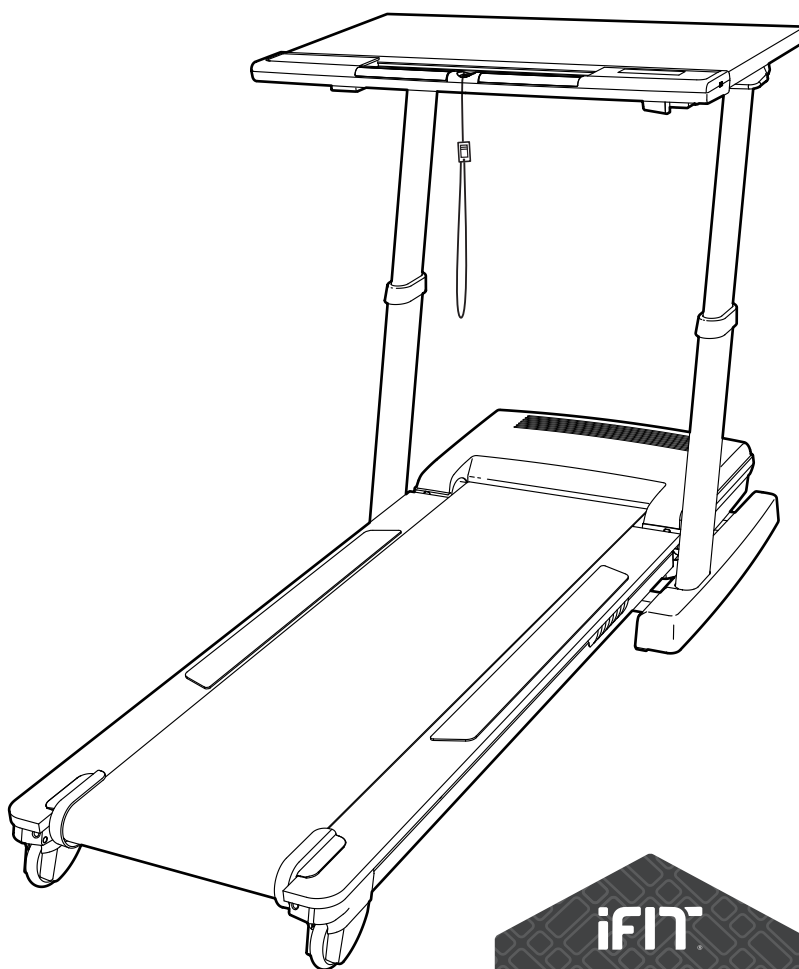
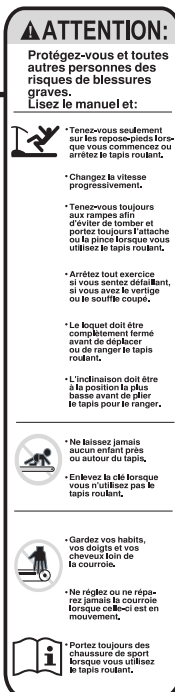


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	6
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	7
ASSEMBLAGE	8
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	14
INFORMATIONS DE LA FCC	19
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	20
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	22
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	24
LISTE DES PIÈCES	26
SCHÉMA DÉTAILLÉ	28
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.



IOS est une marque de commerce de Cisco aux É.-U. et dans d'autres pays, qui est utilisée en vertu d'une licence. IFIT est une marque de commerce déposée de ICON Health & Fitness, Inc. App est une marque de commerce de Apple Inc., déposée aux É.-U. et dans d'autres pays. Google Maps et Google Play sont des marques de commerce de Google Inc. La marque verbale et les logos BLUETOOTH® sont des marques de commerce déposées de Bluetooth SIG, Inc., utilisées en vertu d'une licence. NORDICTRACK est une marque de commerce déposée 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 de 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. Installez le tapis de course sur une surface nivelée, avec au moins 8' (2,4 m) d'espace à l'arrière et 2' (0,6 m) de chaque côté de l'appareil. 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 350 lb (159 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 ce dernier sur une prise de courant appropriée (voir page 14). 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 14.
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 la section ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 22 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 la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15). 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 fréquence cardiaque. Le détecteur du rythme cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances de la fréquence 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 6 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 les sections ASSEMBLAGE à la page 8 et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 20.) Vous devez être en mesure de soulever sans danger un poids de 45 lb (20 kg) pour élever, abaisser ou 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. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
28. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le tapis de course.
29. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les tâches 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.
30. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures, voire la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

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 NORDICTRACK® DESK TREADMILL révolutionnaire. Le DESK TREADMILL comporte une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus 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.

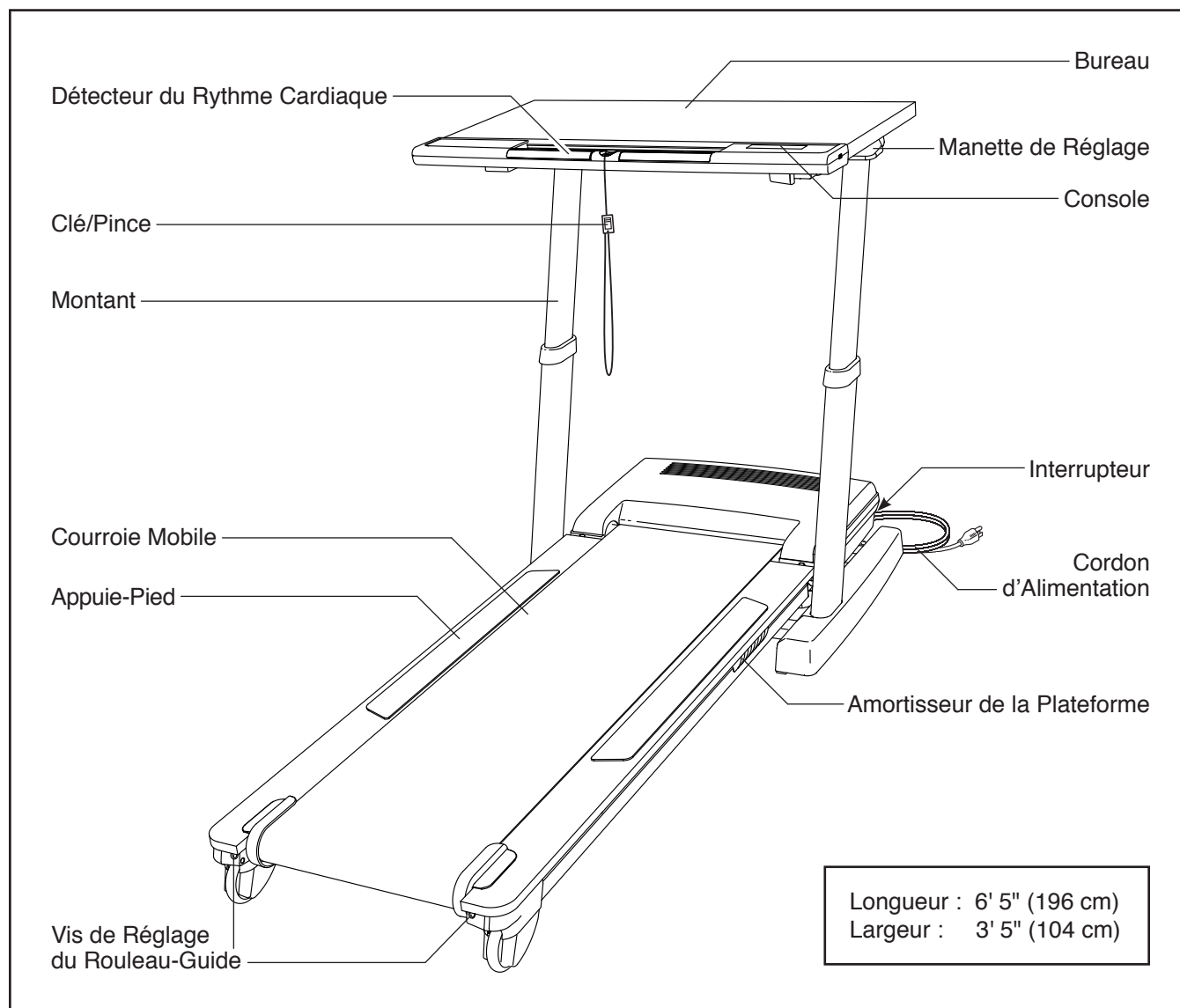
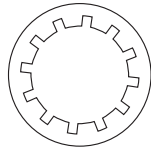
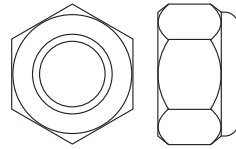


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

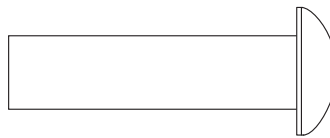
Voir les schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **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.**



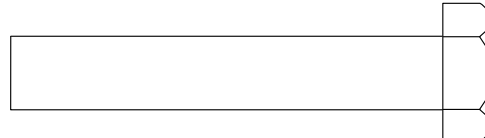
Rondelle Étoilée
de 3/8" (2)–12



Écrou de 3/8" (4)–4



Vis de 3/8" x 1 1/2"
(3)–8



Vis de 3/8" x 2 1/4" (1)–4

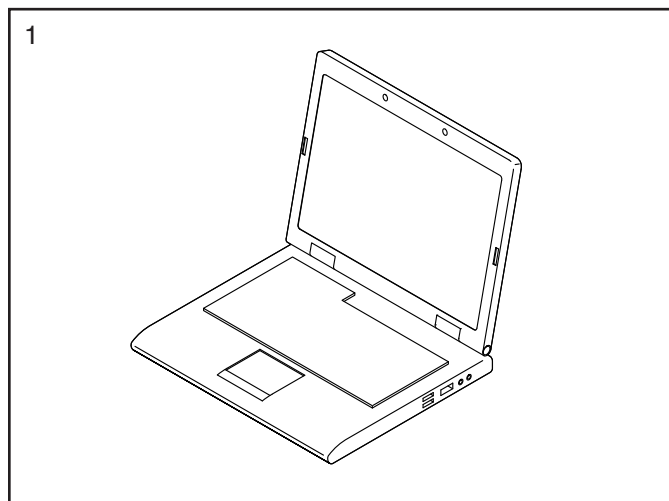
ASSEMBLAGE

- 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.
 - Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces du côté droit « R » ou « Right ».
 - Pour l'illustration des petites pièces, voir page 7.
 - **L'assemblage requiert les outils suivants :**
 - la clé hexagonale incluse 
 - une clé à molette 
- Pour éviter d'abîmer 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

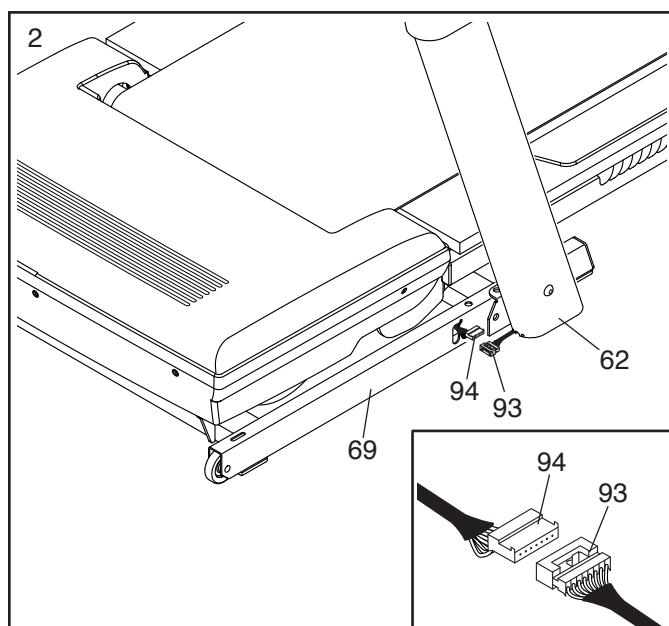
Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.



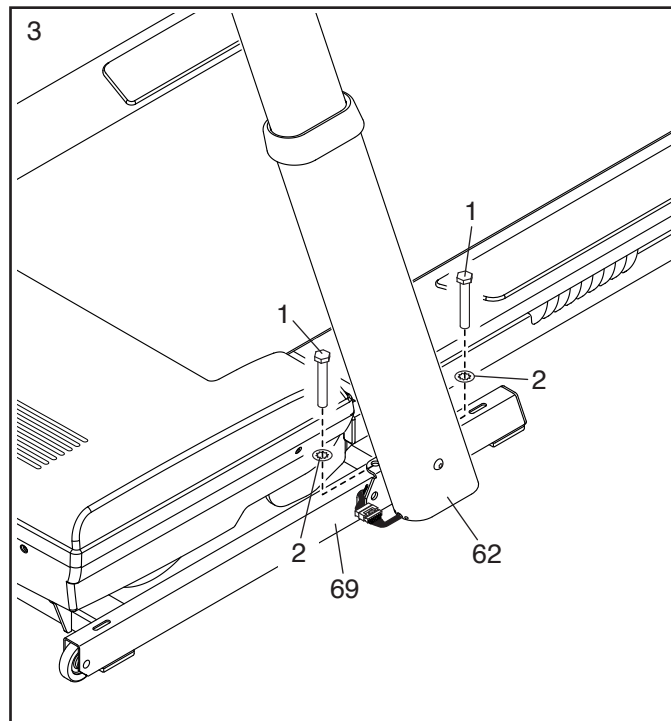
2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Avec l'aide d'une autre personne, tenez le Montant Gauche (62) près de la Base (69) tel qu'illustré.

Voir le schéma encadré. Reliez le Fil du Montant (93) au Fil de la Base (94). **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 LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE L'ALLUMER.**

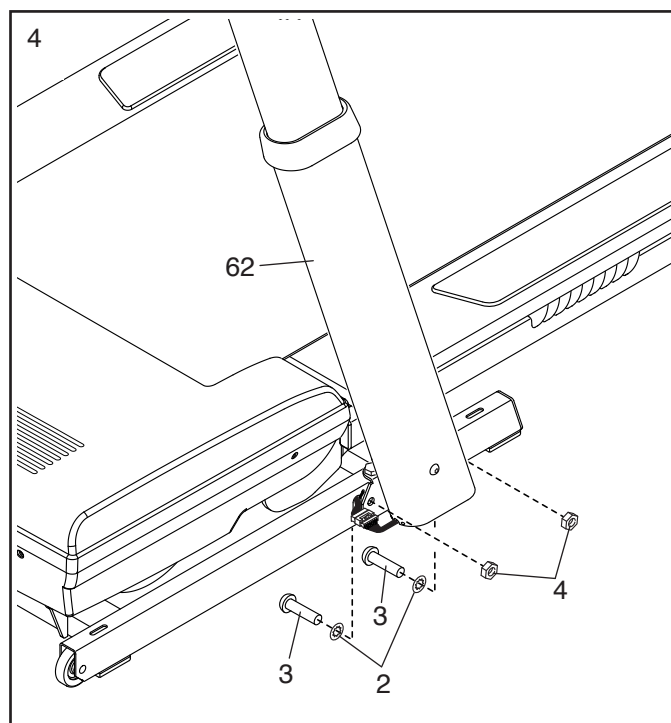


3. Attachez le Montant Gauche (62) à la Base (69) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 2 1/4" (1) et deux Rondelles Étoilées de 3/8" (2) tel qu'illustré ; **ne vissez pas complètement les Vis à ce moment. Veillez à ne coincer aucun des fils.**

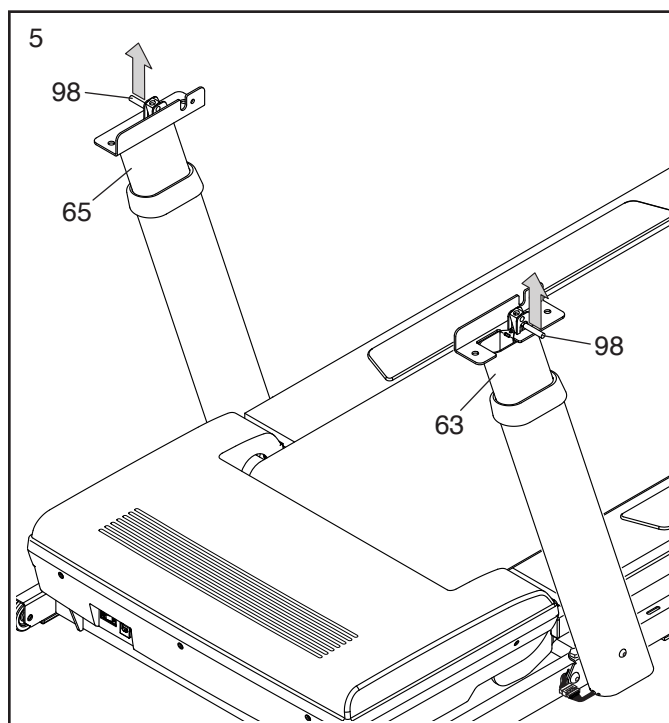


4. Vissez partiellement deux Vis de 3/8" x 1 1/2" (3) avec deux Rondelles Étoilées de 3/8" (2) et deux Écrous de 3/8" (4) dans le Montant Gauche (62) tel qu'illustré ; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment. Veillez à ne coincer aucun des fils.**

Attachez le Montant Droit (non illustré) tel que décrit dans les étapes 3 et 4. Remarque : le côté droit est dépourvu de fils.



5. Élevez les deux Montants Internes (63, 65) en tirant les Goupilles des Manettes (98) vers le haut. **Assurez-vous que les Montants Internes sont à la même hauteur.**

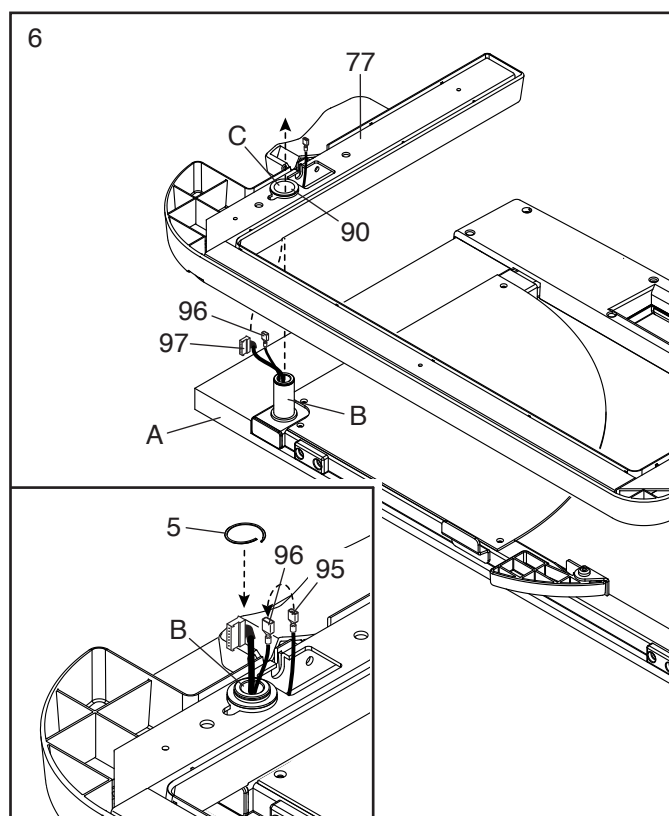


6. Déposez l'assemblage de la console (A) face contre terre sur une surface douce afin d'éviter de rayer l'assemblage.

Installez ensuite le Cadre du Bureau (77) sur l'assemblage de la console (A) tout en introduisant le Fil de Mise à la Terre de 24" (96), le Fil de la Console (97) et le montant (B) à travers l'orifice (C) du Cadre du Bureau. **Remarque : la tâche peut être facilitée en tournant le connecteur du Fil de la Console en position verticale pendant que vous l'introduisez dans le montant.**

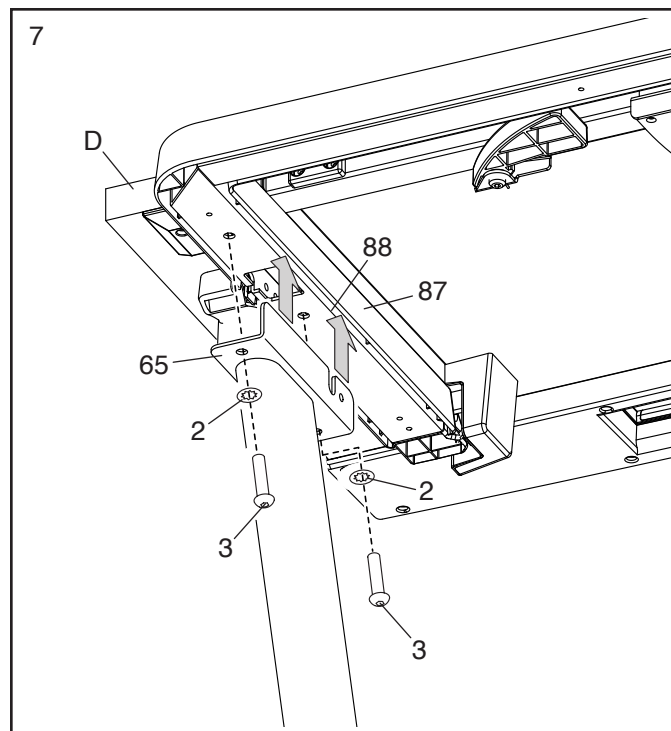
Remarque : si la Bague en Plastique (90) émerge, renforcez-la en place.

Voir le schéma encadré. Enfoncez le Jonc de 1" (5) en le faisant tourner légèrement sur le montant (B). Assurez-vous que la Bague est fermement introduite dans les rainures du montant. Connectez ensuite les deux Fils de Mise à la Terre (95, 96).

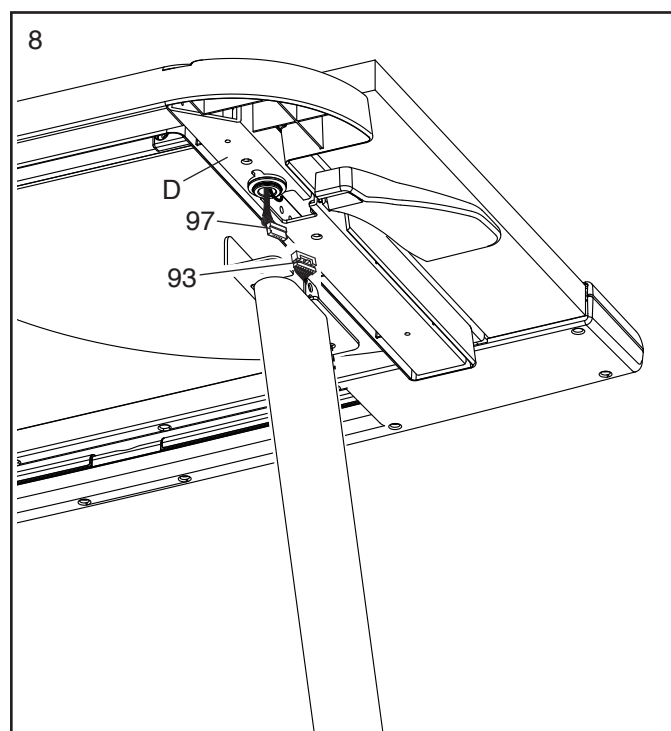


7. Avec l'aide d'une autre personne, déposez le côté droit de l'assemblage du bureau (D) sur le Montant Interne Droit (65). **Veillez à ne coincer aucun des fils du côté gauche.**

Vissez partiellement deux Vis de 3/8" x 1 1/2" (3) avec deux Rondelles de 3/8" (2) dans l'assemblage du bureau (D) tel qu'illustré. **Remarque :** **veillez à ce que le support du Montant Interne Droit (65) s'introduise entre le Boîtier du Cadre de Support du Bureau (87) et le Cadre de Support du Bureau (88). Ne serrez pas les Vis à ce moment.**

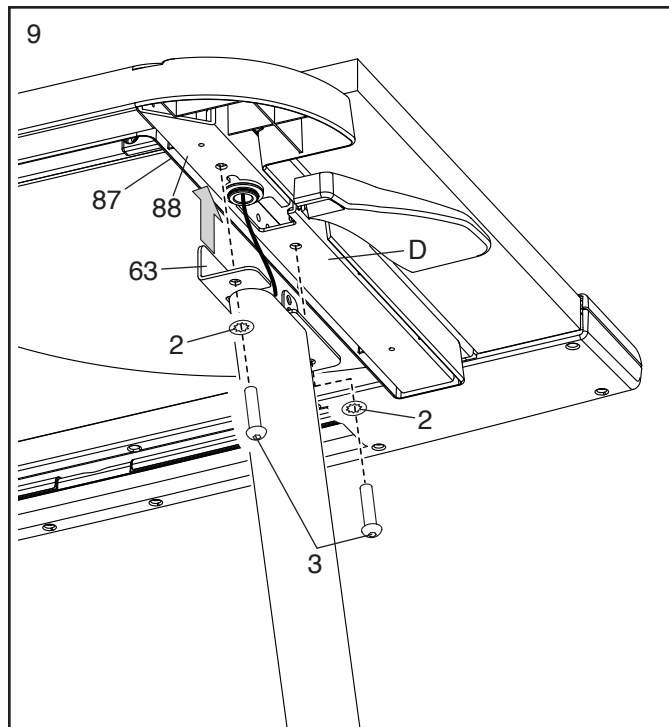


8. Soulevez le côté gauche de l'assemblage du bureau (D). Reliez le Fil du Montant (93) au Fil de la Console (97).

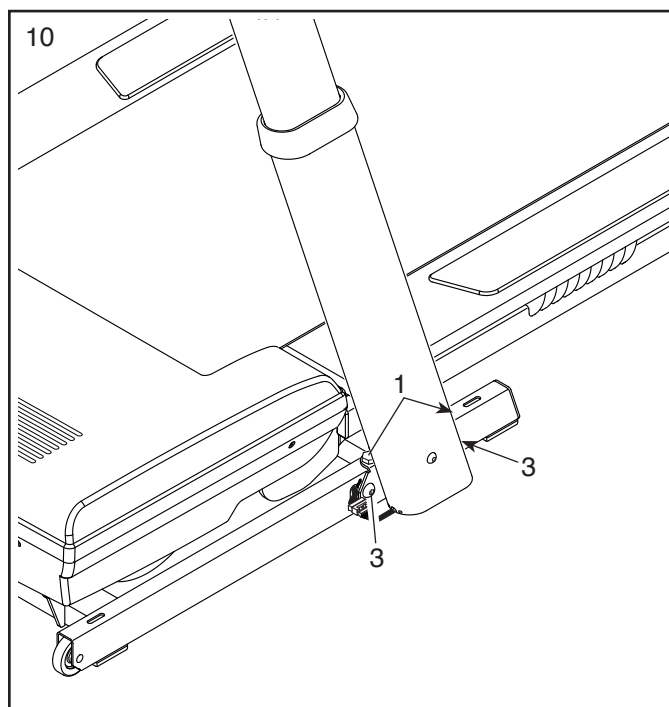


9. Vissez deux Vis de 3/8" x 1 1/2" (3) avec deux Rondelles de 3/8" (2) dans l'assemblage du bureau (D) tel qu'illustré. **Remarque : veillez à ce que le support du Montant Interne Gauche (63) s'introduise entre le Boîtier du Cadre de Support du Bureau (87) et le Cadre de Support du Bureau (88). Introduisez les fils dans le dessus du Montant Interne Gauche. Assurez-vous qu'aucun fil (E) n'est coincé.**

Voir l'étape 7. Vissez deux Vis de 3/8" x 1 1/2" (3) dans le côté droit.

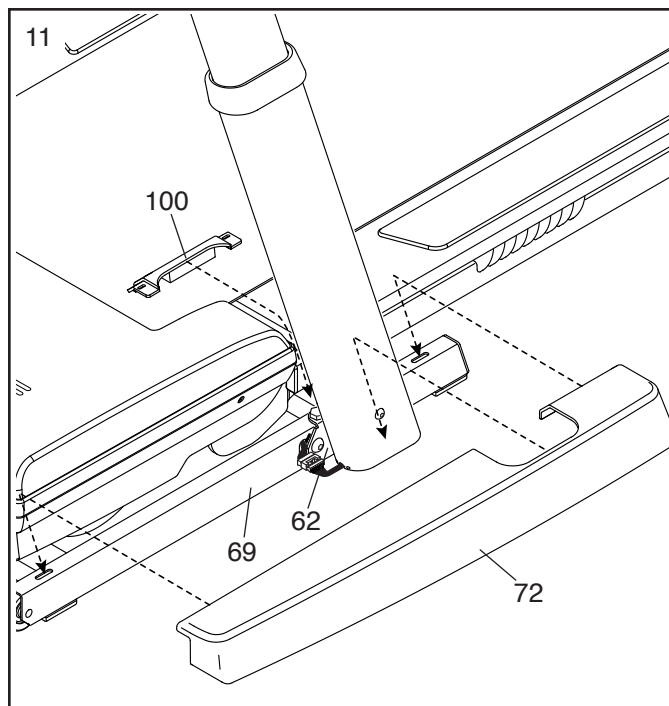


10. Vissez d'abord les Vis de 3/8" x 1 1/2" (3) de chaque côté du tapis de course. Vissez ensuite les Vis de 3/8" x 2 1/4" (1) de chaque côté du tapis de course.



11. Déposez le Boîtier Interne Gauche de la Base (100) sur le dessus du support du Montant Gauche (62). Alignez ensuite les languettes du Boîtier Gauche de la Base (72) sur les fentes de la Base (69). Enfoncez le Boîtier Gauche de la Base sur le Boîtier Interne Gauche de la Base et la Base. **Veillez à ne pas plier les languettes du Boîtier Gauche de la Base.**

Répétez l'étape avec le Boîtier Interne Droit de la Base (non illustré) et le Boîtier Droit de la Base (non illustré) du Montant Droit (non illustré).



12. **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 page 23). Remarque : il pourrait y avoir des pièces excédentaires.

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 supprimeur de surtension avec le tapis de course. Pour acheter un supprimeur de surtension, voir la précaution 14 à la page 3.**

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

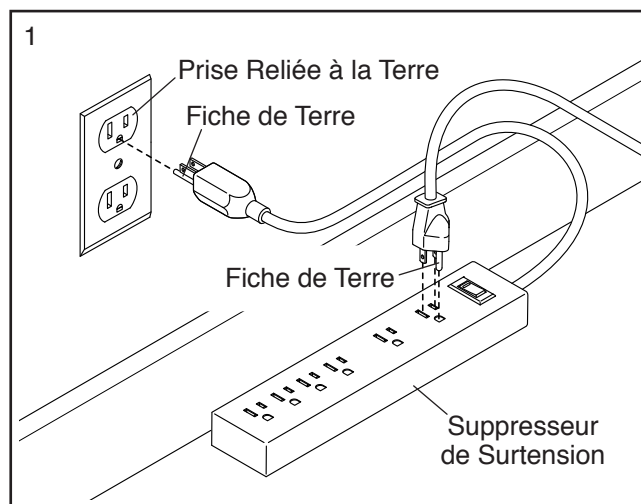
Branchez le Cordon d'Alimentation

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).

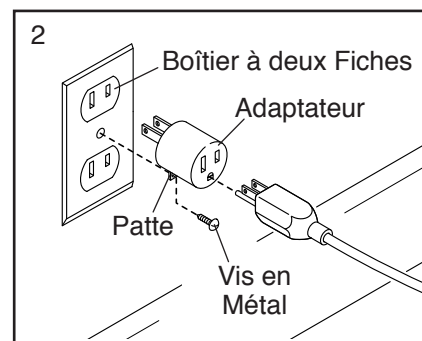
⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut augmenter des risques de chocs électriques. Demandez conseil à un électricien ou un réparateur qualifié pour vous assurer que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez d'aucune manière la fiche ; si elle ne peut être insérée dans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

Branchez le cordon d'alimentation dans un supprimeur de surtension et branchez le supprimeur 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 supprimeur 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.**

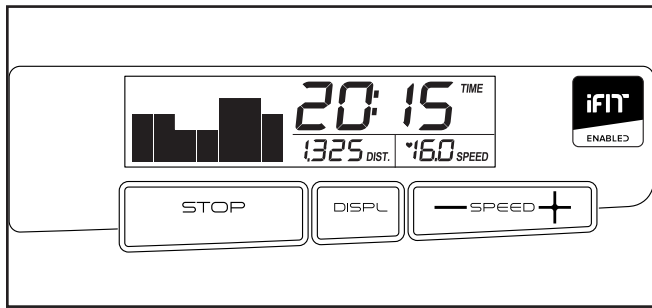


Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le supprimeur de surtension dans une prise murale à deux fiches si une prise correctement reliée à la terre n'est pas disponible.



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 reliée 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.**

SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course comporte une gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables. 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 même mesurer votre fréquence cardiaque avec le détecteur du rythme cardiaque de la poignée ou le détecteur du rythme cardiaque du torse optionnel (voir page 18).

Pour l'allumer l'appareil, voir la présente page. Pour utiliser le mode manuel, voir page 16. Pour connecter votre dispositif intelligent sur la console, voir page 17. Pour connecter votre détecteur du rythme cardiaque sur la console, voir page 18. Pour utiliser le mode d'information, voir page 18. Pour régler la hauteur du bureau, voir page 19.

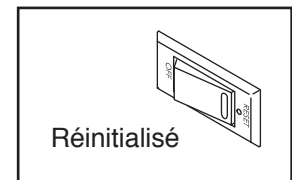
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir la section LE MODE DES RÉGLAGES à la page 18. Par souci de clarté, les directives de cette section renvoient aux miles.

IMPORTANT : si des pellicules en plastique recouvrent la console, retirez-les. Afin d'éviter d'abîmer 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 page 23).

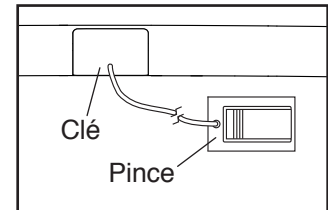
COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

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

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 14). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position Reset (réinitialisé).



Ensuite, tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course. Repérez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, introduisez la clé dans la console. Les écrans s'activeront peu de temps après. **IMPORTANT :** en cas d'urgence, la clé peut être retirée de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai à l'aide de la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.



COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Si le mode manuel n'est pas sélectionné, appuyez sur la touche Stop (arrêter), retirez la clé, puis réintroduisez la clé.

3. Démarrez la courroie mobile.

Pour démarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (démarrer).

La courroie mobile s'engagera à raison de 1 mi/h. Pendant l'exercice, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse) pour changer la vitesse de la courroie selon le besoin. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, 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. Remarque : après l'appui sur la touche, il est possible que la courroie mobile n'atteigne la vitesse du réglage sélectionné qu'après un certain temps.

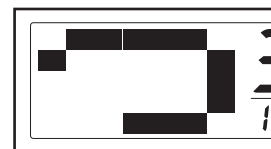
Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour redémarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start ou la touche d'augmentation Speed.

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 et de diminution Incline (inclinaison). Chaque appui sur la touche d'augmentation ou de diminution Incline modifie l'inclinaison de 0,5 pour cent.

5. Suivez votre progression aux écrans.

Une piste représentant 1/4 de mile (400 m) s'affichera à la matrice. Pendant que vous marchez ou courez sur le tapis de course, les indicateurs entourant la piste apparaîtront successivement jusqu'à ce que la piste entière apparaisse. La piste disparaîtra par la suite et les indicateurs recommenceront à s'afficher à tour de rôle.



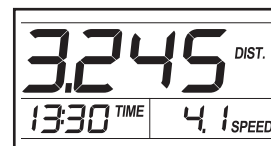
L'écran inférieur gauche peut afficher la période écoulée et la distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant. Chaque fois que vous changez l'inclinaison, l'écran affiche le réglage d'inclinaison pendant quelques secondes. Remarque : lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran affiche la période restante plutôt que le temps écoulé de l'entraînement.



L'écran inférieur droit peut afficher la vitesse de la courroie mobile et le nombre approximatif de calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. L'écran indiquera également votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez un détecteur du rythme cardiaque compatible (voir l'étape 6).



L'écran supérieur peut afficher le temps écoulé, la distance parcourue en marchant ou en courant, le nombre approximatif de calories que vous aurez brûlées ou la vitesse de la courroie mobile.



Appuyez sur la touche Displ (affichage) jusqu'à ce que l'écran supérieur affiche l'information que vous souhaitez afficher. Remarque : pendant que l'information s'affiche à l'écran supérieur, celle-ci n'apparaît pas à l'écran inférieur droit ou inférieur gauche.

Pour réinitialiser les écrans, appuyez deux fois sur la touche Stop, retirez la clé, puis réintroduisez la clé.

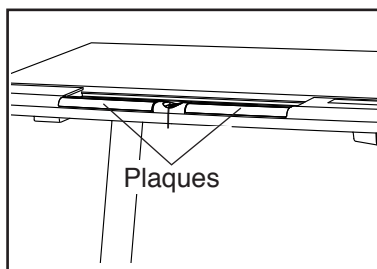
6. Mesurez votre fréquence cardiaque selon le besoin.

Vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide soit du détecteur du rythme cardiaque de la poignée, soit d'un détecteur du rythme cardiaque compatible. **Pour de l'information sur l'achat d'un détecteur du rythme cardiaque du torse optionnel, voir page 18.**

La console est compatible avec tous les détecteurs du rythme cardiaque BLUETOOTH® Smart. Pour connecter votre détecteur du rythme cardiaque sur la console, voir page 18.

Remarque : si vous utilisez simultanément les deux détecteurs du rythme cardiaque, BLUETOOTH Smart deviendra le détecteur prioritaire.

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



Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous debout sur les repose-pieds** et saisissez la barre du détecteur cardiaque en appuyant vos paumes contre les plaques métalliques ; **évit**ez de **déplacer vos mains**. Une fois votre pouls détecté, la fréquence cardiaque s'affiche. **Pour la lecture la plus exacte de la fréquence cardiaque, maintenez les plaques pendant environ 15 secondes.**

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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Stop et **sélectionnez le réglage d'inclinaison zéro du tapis de course**. L'inclinaison doit se situer au réglage zéro, sinon le tapis de course risque d'être endommagé lors du pliage pour le rangement. 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 CONNECTER VOTRE DISPOSITIF INTELLIGENT SUR LA CONSOLE

1. Téléchargez et installez l'appli iFit sur votre dispositif intelligent.

Sur votre dispositif intelligent IOS® ou Android™, accédez à App StoreSM ou à Google Play™, recherchez l'appli iFit gratuite, puis installez l'appli sur votre dispositif intelligent. **Veillez à ce que l'option BLE soit activée sur votre dispositif intelligent.**

Ouvrez ensuite l'appli iFit et suivez les directives pour établir un compte iFit et personnaliser vos réglages.

2. Connectez votre dispositif intelligent sur la console.

Suivez les directives de l'appli iFit pour connecter votre dispositif intelligent sur la console.

Une fois la connexion établie, la DEL de la console clignotera en bleu. Appuyez sur la touche Bluetooth Smart de la console pour confirmer la connexion ; la DEL de la console passera ensuite au bleu fixe.

3. Enregistrez les données sur votre entraînement et effectuez-en le suivi.

Suivez les directives de l'appli iFit pour enregistrer des données sur votre entraînement et en effectuer le suivi.

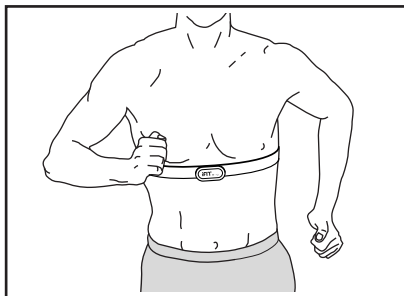
4. Déconnectez votre dispositif intelligent de la console selon le besoin.

Pour déconnecter votre dispositif intelligent de la console, maintenez enfoncée la touche Bluetooth Smart de la console pendant 5 secondes.

Remarque : toutes les connexions BLUETOOTH entre la console et d'autres dispositifs (dont tout dispositif intelligent, détecteur du rythme cardiaque, etc.) seront rompues.

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE OPTIONNEL

Que votre but soit d'éliminer de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir une fréquence cardiaque appropriée durant vos entraînements. Le détecteur du rythme cardiaque du torse optionnel vous permettra de surveiller en continu votre fréquence cardiaque pendant l'exercice afin de vous aider à atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. **Pour acheter un détecteur du rythme cardiaque du torse optionnel, voir la couverture avant du manuel.**



Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs du rythme cardiaque BLUETOOTH Smart.

COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE SUR LA CONSOLE

La console est compatible avec tous les détecteurs du rythme cardiaque BLUETOOTH Smart.

Pour connecter votre détecteur du rythme cardiaque BLUETOOTH Smart sur la console, appuyez sur la touche Bluetooth Smart de la console. Une fois la connexion établie, la DEL de la console clignotera deux fois en rouge. Remarque : il peut s'écouler jusqu'à 15 secondes avant que s'établisse la connexion.

Remarque : si plus d'un détecteur du rythme cardiaque compatible se situe près de la console, cette dernière établira la connexion avec le détecteur émettant le signal le plus intense.

Pour déconnecter votre détecteur du rythme cardiaque de la console, maintenez enfoncée la touche Bluetooth Smart de la console pendant 5 secondes ; une fois la DEL illuminée, relâchez la touche.

Remarque : toutes les connexions BLUETOOTH entre la console et d'autres dispositifs (dont tout dispositif intelligent, détecteur du rythme cardiaque, etc.) seront rompues.

LE MODE D'INFORMATION

La console comporte un mode d'information qui enregistre des données sur l'utilisation du tapis de course et permet de sélectionner l'unité de mesure de la console.

Pour sélectionner le mode d'information, introduisez la clé dans la console en maintenant enfoncée la touche Stop. Ensuite, relâchez la touche Stop. Remarque : si un entraînement a été sélectionné, vous pourriez devoir appuyer à répétition sur la touche Stop pour quitter l'entraînement avant d'accéder au mode d'information. Une fois le mode d'information sélectionné, les données suivantes s'afficheront :

L'écran supérieur affichera la version logicielle de la console.

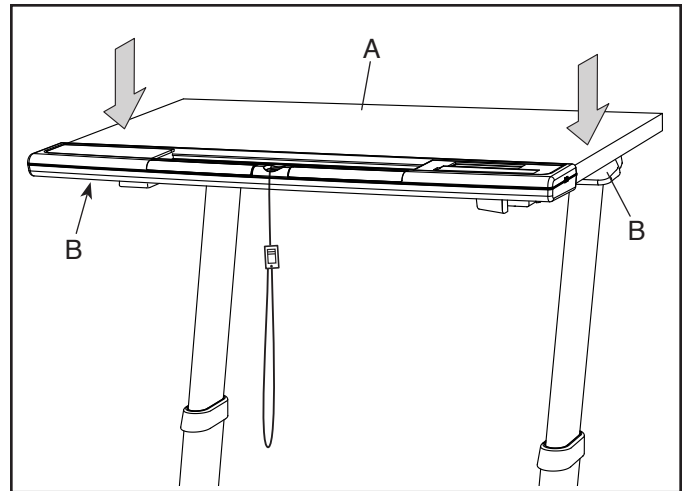
Un « E » représentant le mile anglais ou un « M » représentant le kilomètre apparaîtra à l'écran inférieur droit. Appuyez sur la touche d'augmentation Speed (vitesse) pour changer d'unité de mesure au besoin.

Pour quitter le mode d'information, retirez la clé de la console ou appuyez à répétition sur la touche Stop.

COMMENT RÉGLER LA HAUTEUR DU BUREAU

Saisissez chacun des côtés de l'assemblage du bureau (A) là où l'indiquent les flèches. Soulevez ensuite les manettes de réglage (B) du bout de doigts. Ensuite, élevez ou abaissez l'assemblage du bureau pour le régler à la hauteur voulue. Veillez à ce que le bureau soit nivelé.

IMPORTANT : il n'est pas possible d'élever ou d'abaisser rapidement l'assemblage du bureau (A). Ne contraignez pas le bureau à s'élever ou s'abaisser rapidement.



INFORMATIONS DE LA FCC

Cet console a été mise à l'essai et évaluée conformément aux limites des appareils numériques de la classe B, aux termes de la section 15 des règlements de la Commission fédérale des communications (FCC) des États-Unis. Ces limites sont établies de façon à assurer une protection raisonnable contre l'interférence nocive dans une installation domiciliaire. Cet appareil génère, utilise et peut diffuser l'énergie radiofréquence, et, s'il n'est pas installé ou utilisé conformément aux directives, peut perturber les communications radio. Cependant, il n'existe aucune garantie qu'il n'y aura pas de perturbations dans une installation donnée. Si cet appareil interfère avec la réception radio ou télé, ce qui peut être déterminé par la mise en fonction et hors fonction de l'appareil, essayez d'éliminer l'interférence par l'une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Rediriger ou déplacer l'antenne réceptrice.
- Augmenter l'écart entre l'appareil et le récepteur.
- Brancher l'appareil sur un circuit d'alimentation autre que celui sur lequel est branché le récepteur.
- Consulter le distributeur ou un technicien de radio/télé d'expérience pour obtenir de l'aide.

AVERTISSEMENT DE LA FCC : pour assurer la conformité continue, n'utilisez que des câbles d'interfaçage blindés pour le raccord à un ordinateur ou à des dispositifs périphériques. Les changements ou modifications non expressément approuvés par les autorités compétentes en matière de conformité peuvent annuler le droit de l'utilisateur à faire fonctionner cet appareil.

IMPORTANT : pour respecter les exigences de conformité à l'égard de l'exposition, l'antenne et le transmetteur de la console doivent être situés à non moins de 8" (20 cm) des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

Remarque : la console comporte l'un des identifiants de la FCC : l'identifiant OMCBBICON14 ou l'identifiant OMCBMD1.

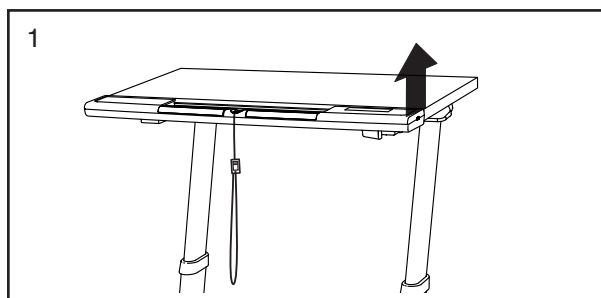
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

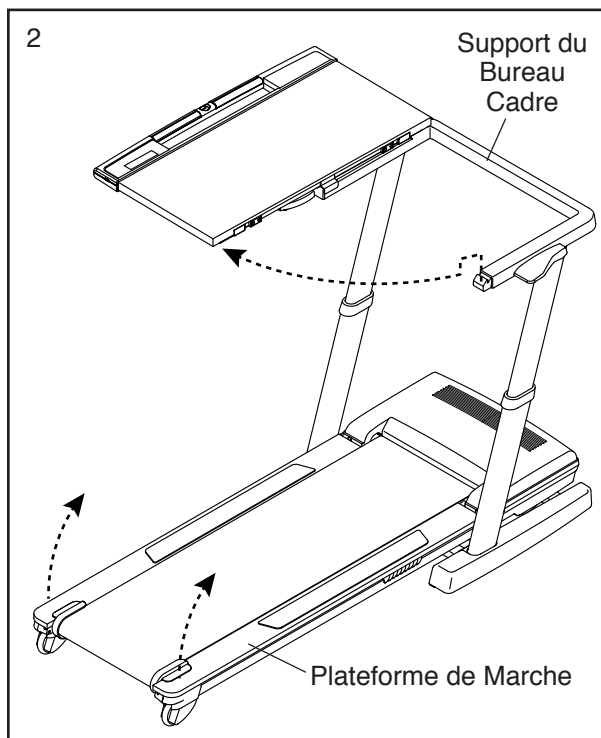
Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison à zéro avant de plier l'appareil. Ensuite, retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation.

MISE EN GARDE : vous devez être en mesure de soulever sans danger un poids de 45 lb (20 kg) pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course. Il doit y avoir au moins 2" (0,6 m) d'espace libre de chaque côté du tapis de course.

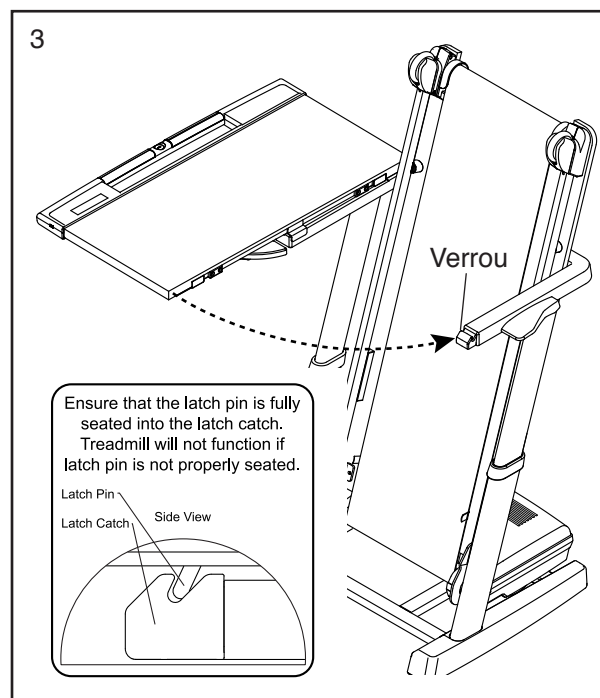
1. Élevez le côté droit du bureau jusqu'à déverrouiller le bureau.



2. Tournez le bureau sur la gauche. Tenez ensuite la plateforme de marche fermement là où l'indiquent les flèches ci-dessous, puis élevez la plateforme jusqu'au cadre de support du bureau. **MISE EN GARDE :** pliez les jambes et gardez le dos droit.



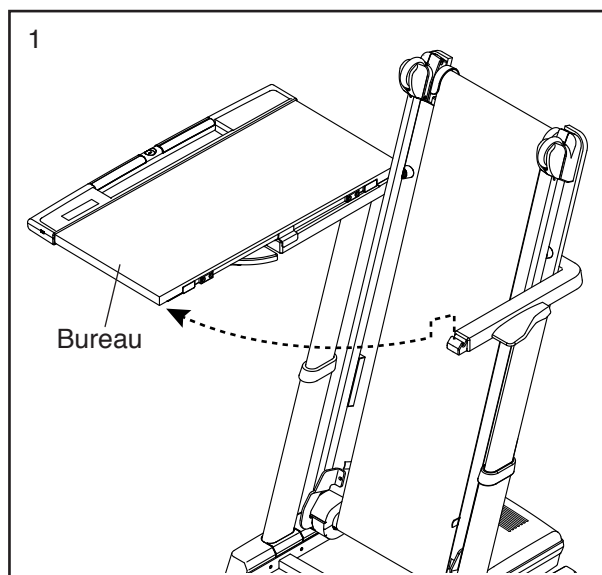
3. Voir le schéma ci-dessous. Tournez le bureau sur la droite. Élevez ensuite le côté droit du bureau de sorte à enfoncer complètement la goupille du loquet dans le verrou. **IMPORTANT :** le tapis de course ne fonctionnera pas si la goupille du loquet n'est pas bien enfoncée.



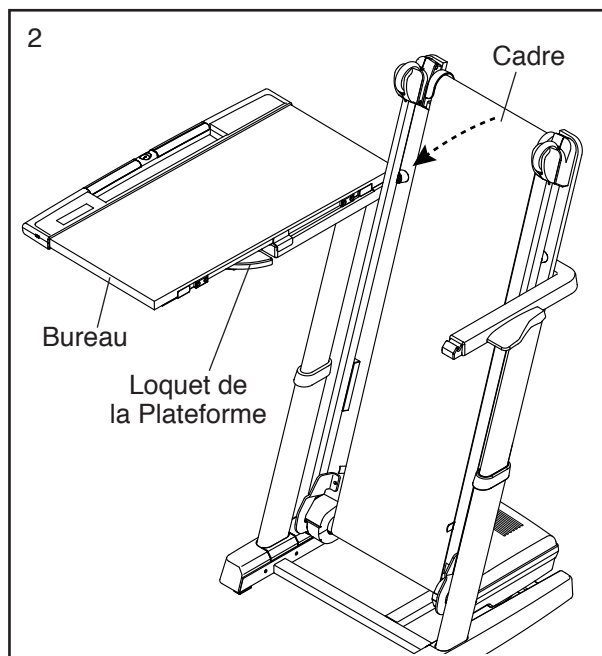
Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course à l'ensoleillement direct. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 85°F (30°C).

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

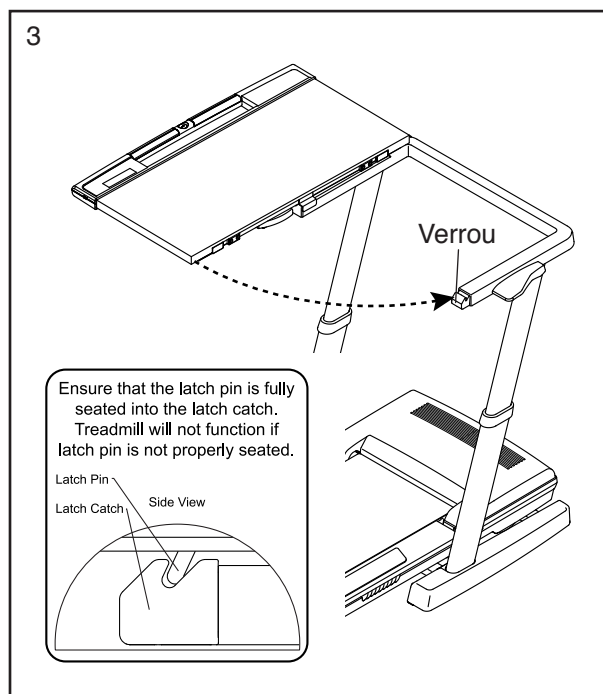
1. Élevez le côté droit du bureau jusqu'à déverrouiller le bureau. Tournez ensuite le bureau sur la gauche.



2. Tenez le cadre fermement de la main droite tout en poussant le loquet de la plateforme sur la gauche de la main gauche. Abaissez ensuite la plateforme de marche au sol. **MISE EN GARDE : pliez les jambes et gardez le dos droit.**



3. Voir le schéma ci-dessous. Tournez le bureau sur la droite. Élevez ensuite le côté droit du bureau de sorte à enfoncer complètement la goupille du loquet dans le verrou. **IMPORTANT : le tapis de course ne fonctionnera pas si la goupille du loquet n'est pas bien enfoncée.**



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. **Poussez d'abord l'interrupteur à la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.** Essuyez les pièces externes du tapis de course à l'aide d'un linge humide et d'un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez aucun liquide directement sur le tapis de course. Pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart des liquides.** Ensuite, asséchez soigneusement le tapis de course à l'aide d'une serviette.

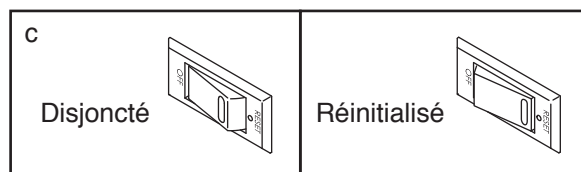
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

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

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché sur un limiteur de surtension et que le limiteur est lui-même branché sur une prise correctement mise à la terre (voir page 14). N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 14. **IMPORTANT : si le tapis de course est branché sur une prise de courant à DDFT 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 introduite dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur émerge de l'appareil tel qu'illustré, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.

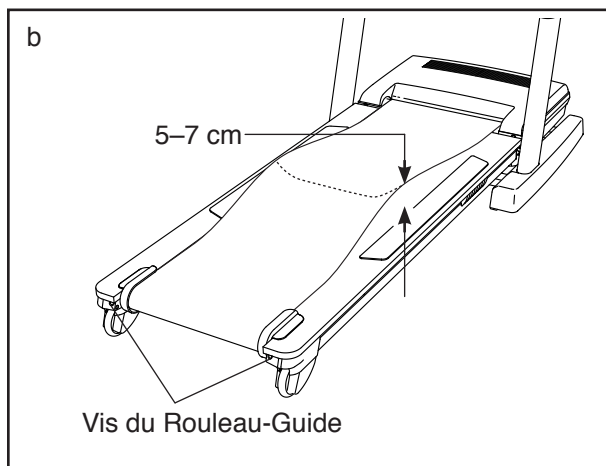


SYMPTÔME : l'appareil se met hors fonction pendant l'utilisation

- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma 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 réintroduisez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, voir la page couverture avant du manuel.

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

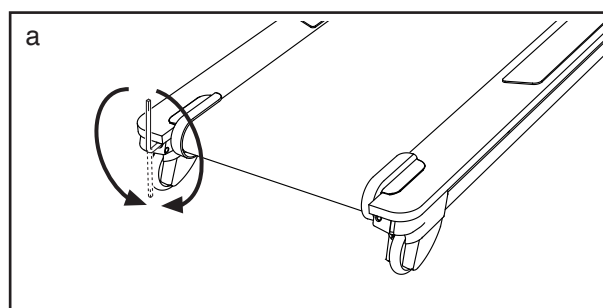
- a. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 14.
- b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie. Retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 2" à 3" (5 à 7 cm) de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



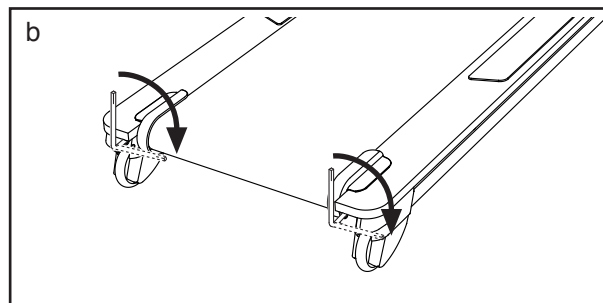
- c. Votre tapis de course comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant technique autorisé. De telles substances 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 du manuel.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours lorsque l'on marche dessus, voir la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : la courroie mobile n'est pas centrée ou dérape lorsque l'on marche dessus

- a. Si la courroie mobile est décentrée, 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 gauche du rouleau-guide dans le sens horaire sur 1/2 tour ; si la courroie mobile est décalée sur la droite, tournez la vis gauche du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur 1/2 tour. Prenez soin de ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- b. Si la courroie mobile dérape lorsque l'on marche dessus, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-guide dans le sens horaire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 2" à 3" (5 à 7 cm) de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez avec précaution sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

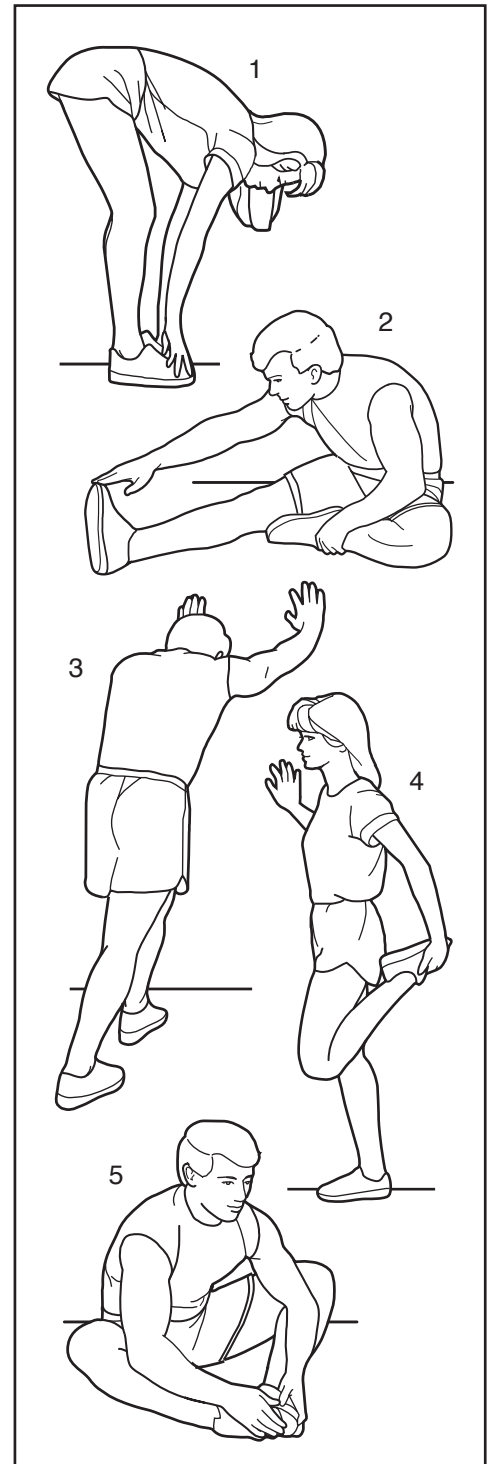
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NTL14815.1 R0516A

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
1	4	Vis de 3/8" x 2 1/4"	52	2	Bague du Cadre de 3/8"
2	12	Rondelle Étoilée de 3/8"	53	1	Moteur de Traction
3	10	Vis de 3/8" x 1 1/2"	54	1	Interrupteur Marche/Arrêt
4	8	Écrou de 3/8"	55	1	Panneau Ventral
5	1	Jonc	56	1	Cordon d'Alimentation
6	3	Vis #4 x 1/4"	57	3	Réducteur de Tension
7	4	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	58	2	Montant du Capot
8	47	Vis #8 x 3/4"	59	2	Autocollant de Mise en Garde
9	6	Vis #8 x 1/2"	60	18	Bouchon Glissière
10	4	Vis Mécanique à Tête Cylindrique #8 x 1/2"	61	2	Vis de 5/16" x 2 1/4"
11	3	Vis de 1/4" x 2 1/2"	62	1	Montant Gauche
12	4	Vis du Guide-Courroie #8	63	1	Montant Interne Gauche
13	4	Vis de 5/16" x 3/8"	64	2	Boîtier du Montant
14	2	Vis de 3/8" x 3/4"	65	1	Montant Interne Droit
15	1	Vis de 3/8" x 1 3/4"	66	1	Montant Droit
16	1	Vis de 3/8" x 2 3/4"	67	2	Roue
17	2	Boulon de 3/8" x 1"	68	4	Coussin de la Base
18	12	Vis Auto-perçante #8 x 3/4"	69	1	Base
19	4	Vis à Tête Plate #8 x 3/4"	70	2	Bague d'Élévation
20	1	Rondelle Étoilée de 1/4"	71	1	Boîtier Droit de la Base
21	1	Rondelle Étoilée #8	72	1	Boîtier Gauche de la Base
22	9	Vis Mécanique #8 x 1/2"	73	2	Boulon de 5/16" x 1"
23	1	Boulon à Épaule de 5/16"	74	1	Dessus du Bureau
24	2	Boulon de 5/16" x 3"	75	1	Rampe du Bureau
25	2	Vis de 5/16" x 3/4"	76	2	Embout du Cadre du Bureau
26	7	Écrou de 5/16"	77	1	Cadre du Bureau
27	1	Écrou de 1/4"	78	1	Loquet de la Plateforme
28	5	Pince du Capot	79	1	Ressort du Loquet
29	2	Goupille Cylindrique de 1/4" x 3"	80	2	Butée du Bureau
30	2	Amortisseur de la Plateforme	81	1	Dessus de la Console
31	1	Autocollant d'Avertissement	82	1	Dessous de la Console
32	1	Plateforme de Marche	83	1	Boîtier du Détecteur
33	1	Courroie Mobile	84	1	Interrupteur du Détecteur
34	2	Appuie-Pied	85	1	Faisceau de Câblage de 10"
35	2	Guide-Courroie	86	1	Clé
36	2	Embout du Cadre	87	1	Boîtier du Cadre de Support du Bureau
37	1	Rouleau de Traction/Poulie	88	1	Cadre de Support du Bureau
38	1	Courroie de Traction	89	1	Verrou
39	1	Cadre	90	2	Bague en Plastique de 1"
40	2	Vis de 5/16" x 1 3/4"	91	1	Support du Réducteur de Tension
41	2	Vis de 1/4" x 3 1/4"	92	2	Attache de Câble
42	1	Pare-Rouleau Droit	93	1	Fil du Montant
43	1	Pare-Rouleau Gauche	94	1	Fil de la Base
44	1	Rouleau-Guide	95	1	Fil de Mise à la Terre de 8"
45	1	Capot	96	1	Fil de Mise à la Terre de 24"
46	1	Contrôleur	97	1	Fil de la Console
47	1	Bride du Contrôleur	98	2	Goupille de la Manette
48	1	Cadre d'Élévation	99	1	Manette de Réglage Droite
49	1	Détecteur de Repliement	100	1	Boîtier Interne Gauche de la Base
50	1	Moteur d'Inclinaison	101	1	Boîtier Interne Droit de la Base
51	2	Bague d'Espaceur du Cadre d'Élévation	102	2	Ressort à Gaz

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
103	2	Raccord du Ressort à Gaz	112	1	Boîtier du Bureau
104	1	Manette de Réglage Gauche	113	4	Bague de la Base de 3/8"
105	1	Support d'Arrêt de l'Inclinaison	114	2	Bague d'Espacement du
106	2	Grand Amortisseur de la Plateforme			Rouleau-Guide
107	1	Boîtier Externe Gauche de la Roue	115	2	Tampon Feutre
108	1	Boîtier Interne Gauche de la Roue	116	4	Rondelle Plate #8
109	1	Boîtier Interne Droit de la Roue	117	2	Écrou M8
110	1	Boîtier Externe Droit de la Roue	*	—	Manuel de l'Utilisateur
111	2	Roue Arrière			

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.

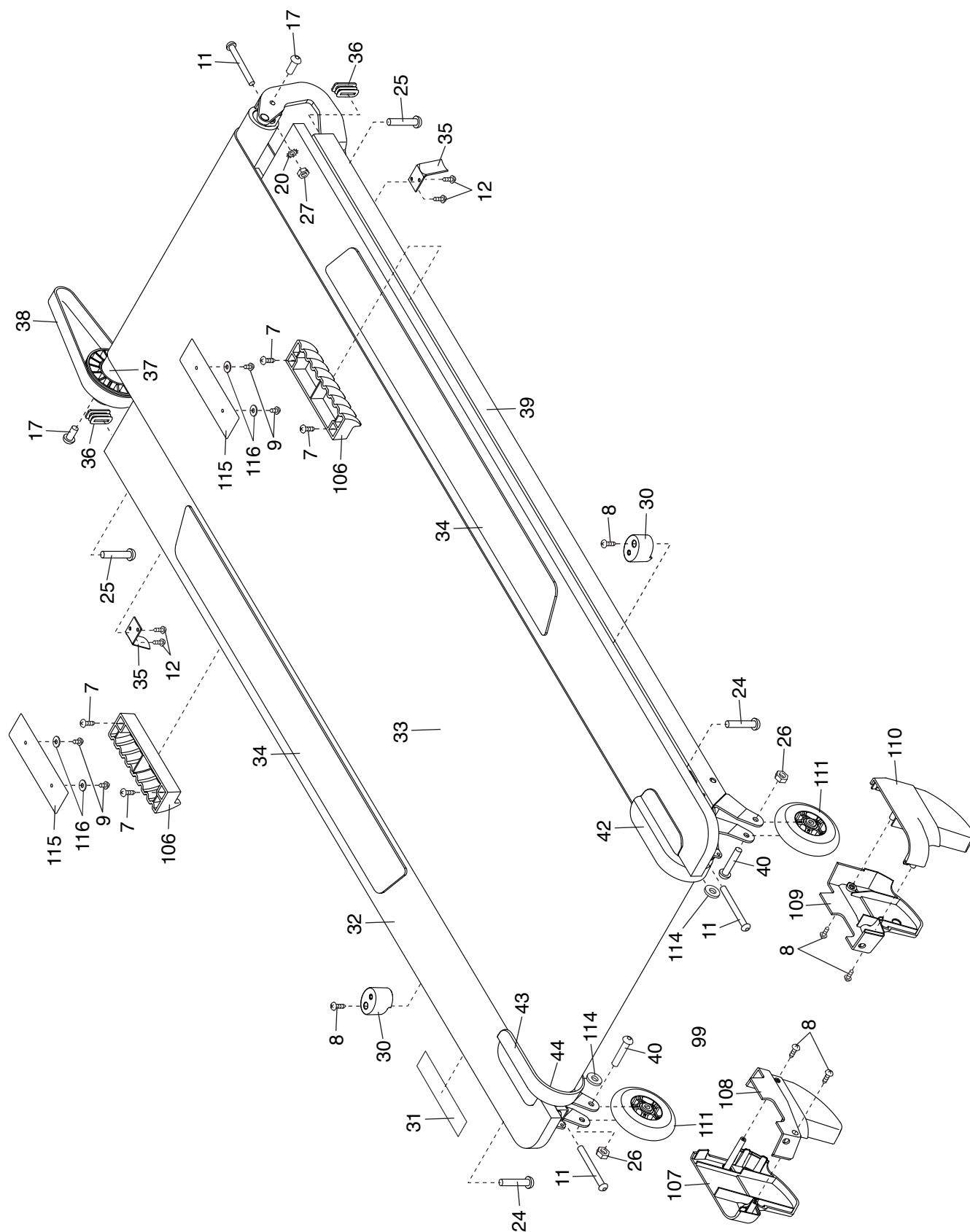
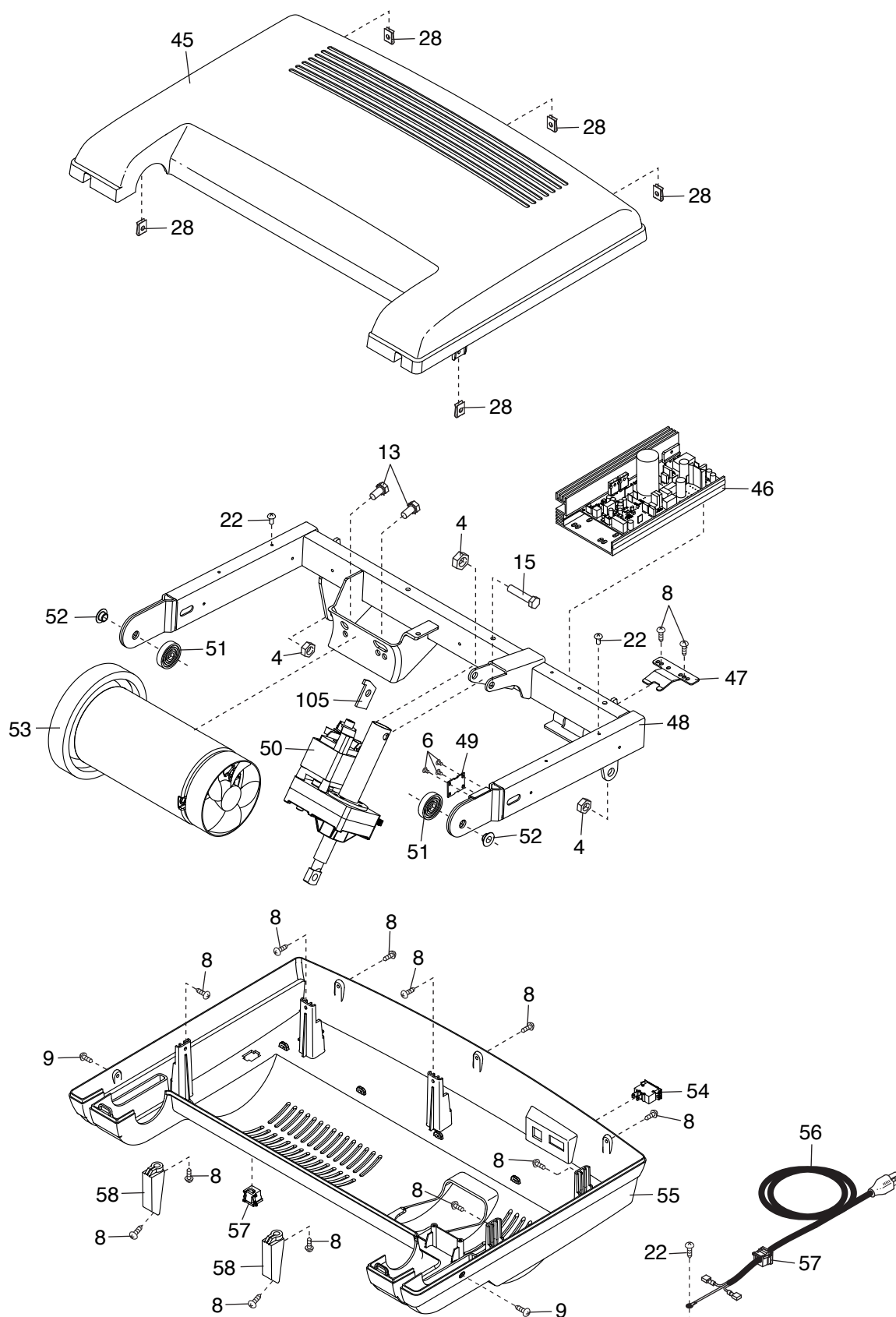
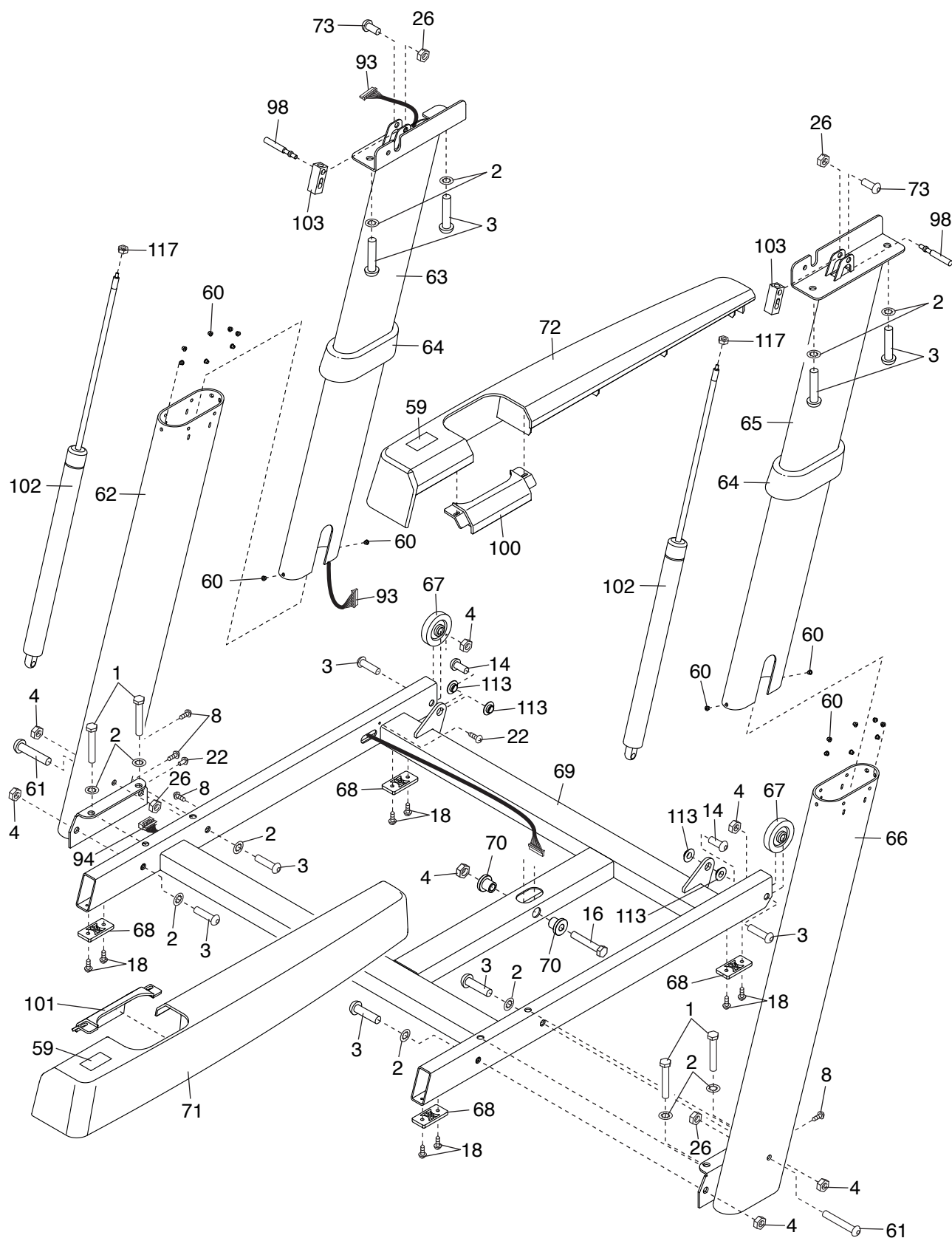
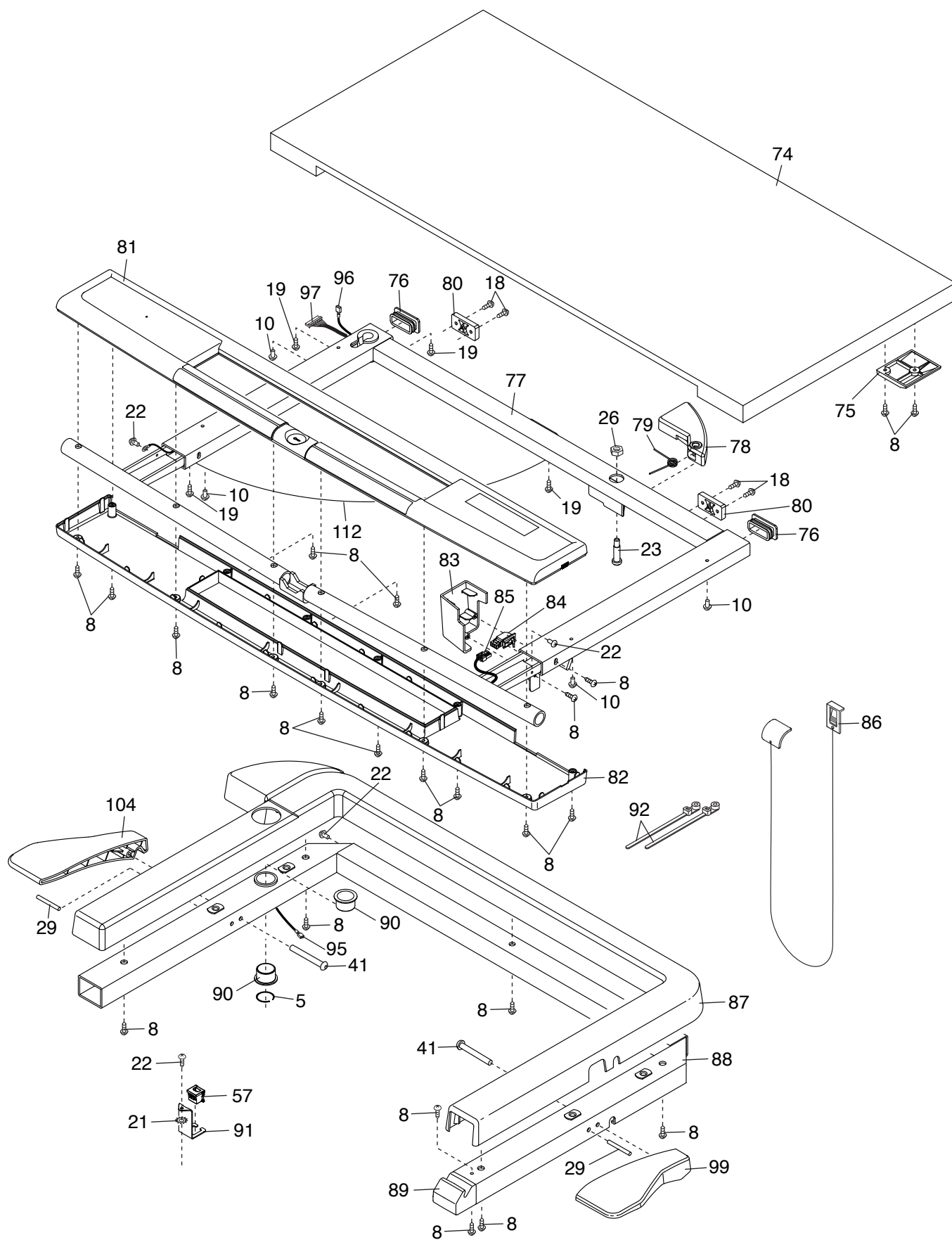


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTL14815.1 R0516A







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

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 deux (2) ans à compter de la date d'achat. La main d'œuvre est garantie pendant un (1) an 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