

NordicTrack®

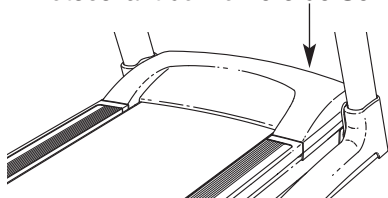
Elite XT

N°. du Modèle NTL14908.0

N°. de Série _____

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

Autocollant du Numéro de Série



QUESTIONS ?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, **VEUILLEZ-NOUS CONTACTER AU SERVICE A LA CLIENTELE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

OU PAR COURRIEL:

customerservice@iconcanada.ca

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site internet

www.nordictrack.com

TABLE DES MATIÈRES

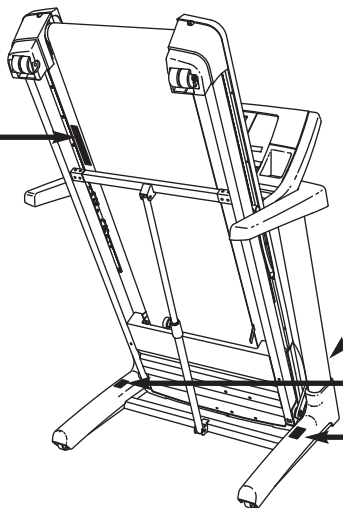
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	6
ASSEMBLAGE	7
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	15
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	30
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	32
CONSEILS POUR L'EXERCICE	36
LISTE DES PIÈCES	37
SCHÉMA DÉTAILLÉ	39
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

⚠ ATTENTION :

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

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez 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 la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.



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

⚠ ATTENTION

Gardez vos pieds et vos mains éloignés de cet endroit quand le tapis roulant est en marche.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans et aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis de course des avertissements et des précautions importantes qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
3. Utilisez le tapis de course selon les usages décrits.
4. Installez le tapis de course sur une surface plate avec au moins 2,4 m d'espace derrière le tapis de course et 0,6 m de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis de course.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis de course dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.
8. Le tapis de course ne doit pas supporter plus de 159 kg (350 livres).
9. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Les vêtements de sport sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.*
11. Veuillez brancher le cordon d'alimentation (voir la page 15) directement sur une prise capable de soutenir au moins 8 ampères. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit.
12. Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez seulement un cordon de 1,5 m maximum.
13. L'inobservation de cette recommandation pourrait résulter en un bris du système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile pourrait accélérer, ralentir ou s'arrêter subitement ce qui pourrait occasionner une chute et des blessures graves.
14. Ne placez pas le cordon d'alimentation et le suppresseur de surtension près d'une source de chaleur.
15. Ne déplacez jamais la courroie mobile quand l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 32 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
16. Veuillez lire attentivement les procédures d'arrêt d'urgence et les tester avant d'utiliser le tapis de course (reportez-vous au COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17).
17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez-vous toujours aux rampes quand vous utilisez le tapis de course.

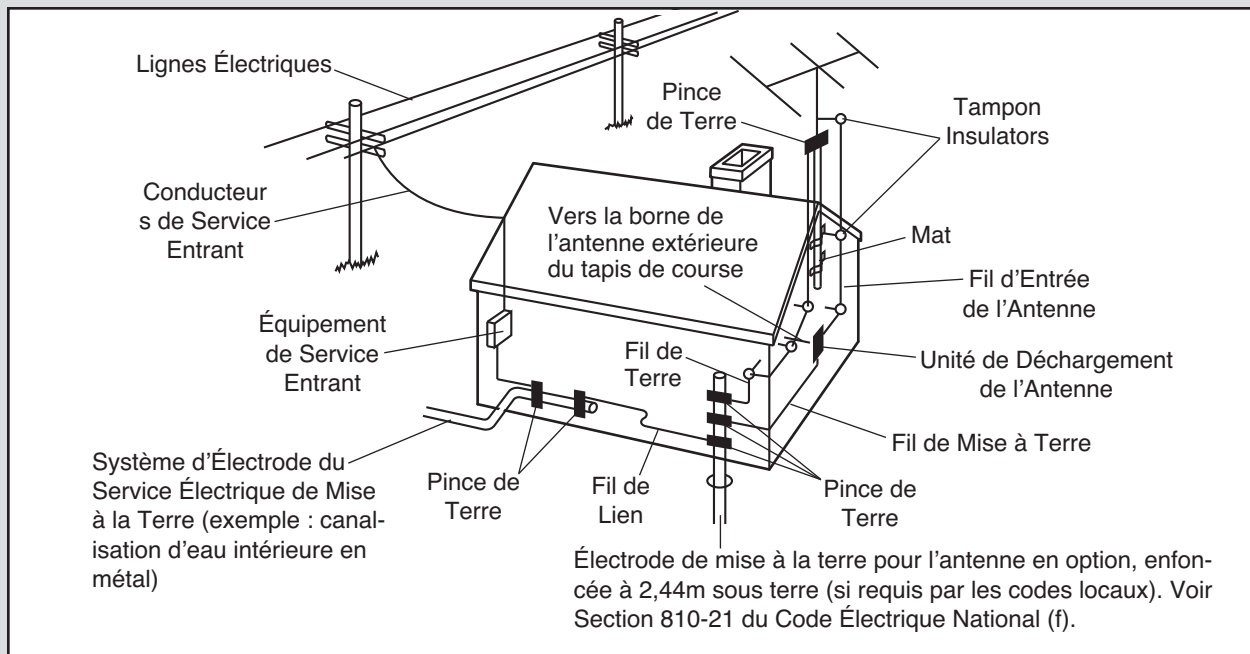
18. Le tapis de course peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
19. Les détecteurs cardiaque ne sont pas appareils médicaux. De nombreux facteurs, tels les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Les détecteurs ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
20. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et placez le coupe-circuit remise à zéro/éteint [RESET/OFF] sur la position éteint lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course. (Voir le schéma page 6 pour localiser le coupe-circuit remise à zéro/éteint.)
21. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis de course avant que ce dernier ne soit assemblé. (Référez-vous à l'assemblage à la page 7, et COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 30.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis de course, vous devez être capable de soulever 20 kg (45 livres) sans difficulté.
22. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'avant ou l'arrière du tapis de course.
23. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, vérifiez que le loquet de rangement maintient le cadre en position de rangement de manière sûre.
24. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
25. N'insérez et ne laissez jamais tomber d'objets dans les ouvertures du tapis de course.
26. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
27. Ce tapis de course est conçu pour être seulement utilisé dans votre maison. Le tapis de course ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
28. Ne gardez pas la télévision à des températures inférieures à -40° C (-40° F) ou supérieures à 60° C (140° F). Ne faites pas fonctionner la télévision à des températures inférieures à -5° C (-23° F) ou supérieures à 35° C (90° F).
29. Afin de protéger le tapis de course et la télévision pendant des orages, débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale et déconnectez le système en câble. Cela évitera tout dommage causé par les orages et les surtensions électriques.
30. Si un système d'antenne ou de télévision câblée est connecté, assurez-vous que le système d'antenne ou de câble est mis à la terre pour protéger l'appareil des crêtes de tension et de l'électricité statique. La Section 810 du Code Électrique National des États-Unis, ANSI/ NFPA N° 70-1984, fournit des informations concernant la mise à la terre du mat et de la structure de soutien de l'antenne, ainsi que du fil de l'antenne vers l'unité de déchargement, la taille des conducteurs de terre, l'emplacement de l'unité de déchargement de l'antenne, le branchement des électrodes de mise à la terre et les règles concernant les électrodes.
31. Un système d'antenne extérieur ne devrait pas se trouver à proximité de lignes électriques ou tout autre éclairage électrique ou circuit électrique ou dans un endroit où il pourrait tomber sur de telles lignes électriques ou circuits. Quand vous installez un système d'antenne extérieur, faites extrêmement attention de ne pas toucher de telles lignes électriques ou circuits, tout contact pouvant être fatal.
32. Pour réduire les risques d'électrocution, ne retirez pas le boîtier ou le dos du téléviseur. Aucune pièce interne n'est accessible aux utilisateurs. Soumettez les réparations à un technicien qualifié.

33. Après toute réparation effectuée sur le tapis de course ou le téléviseur, demandez au technicien qualifié de vérifier que l'appareil est en état de fonctionner en toute sécurité.

- Pour les fils de mise à la terre, utilisez des fils en cuivre N° 10 AWG (5,3 mm²), en aluminium N° 8 AWG (8,4 mm²), en acier plaqué cuivre ou en cuivre N° 17 AWG (1,0 mm²) ou plus épais.
- Attachez le fil d'entrée et les fils de mise à la terre de l'antenne avec des socles isolateurs espacés de 1,22 à 1,83 m (4-6 pieds).
- Montez une unité de déchargement d'antenne aussi proche que possible de l'endroit où le fil d'entrée entre dans la maison.

- Utilisez un fil cavalier d'une épaisseur supérieure ou égale à un fil en cuivre N° 6 AWG (13,3 mm²) ou équivalent quand une électrode de mise à la terre pour antenne est utilisée séparément. Référez-vous à la Section du Code Électrique National 810-21 (j).

Remarque pour l'installateur du système de télévision câblée : cette remarque a pour but de rappeler à l'installateur du système de télévision câblé que l'Article 820-40 du Code Électrique National des États-Unis fournit des informations sur la manière correcte de mettre une installation à la terre, et décrit plus particulièrement que le câble de terre doit être relié au système de mise à la terre du bâtiment, aussi proche que possible de l'entrée du câble.



GARDEZ CES INSTRUCTIONS

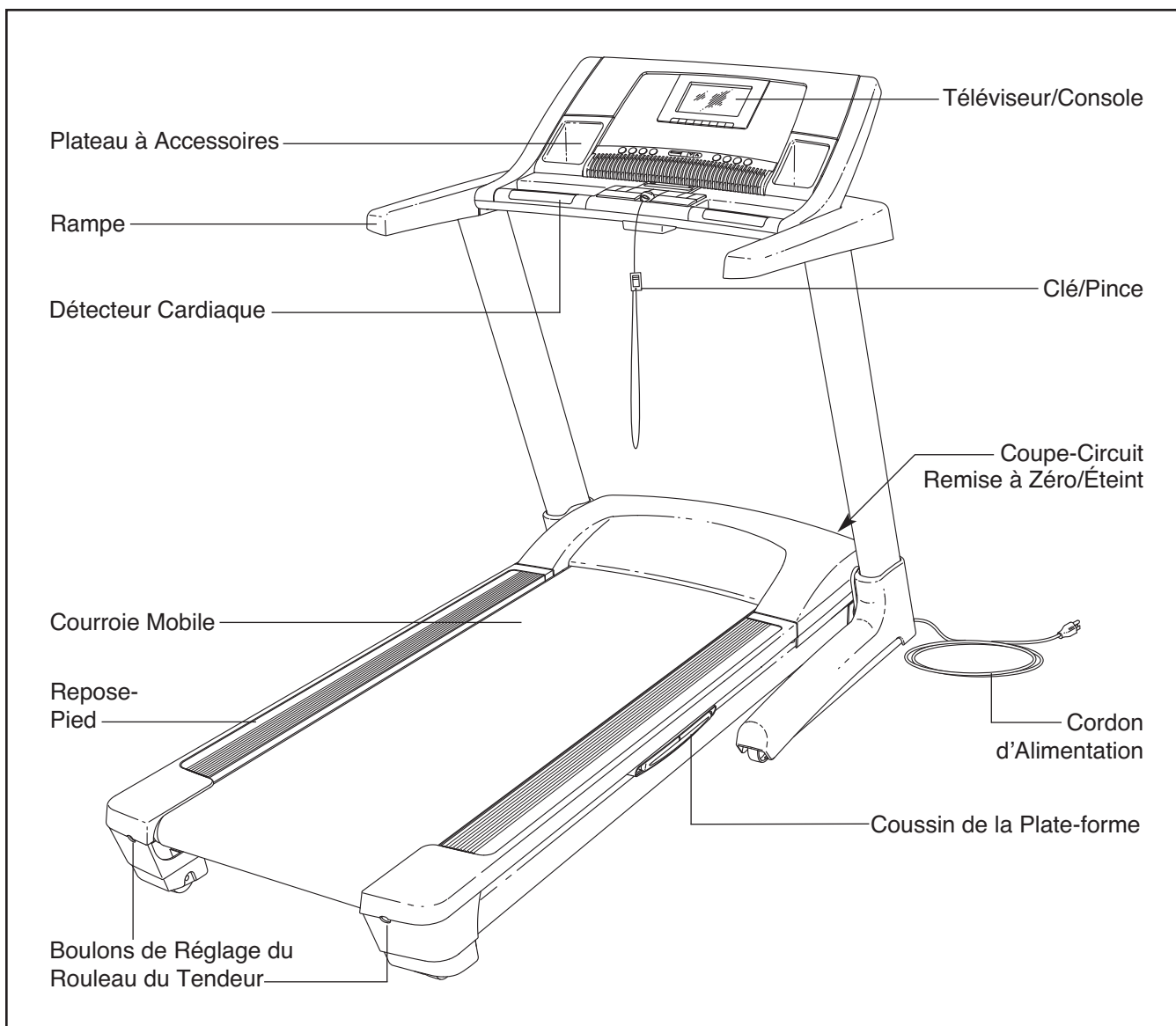
AVANT DE COMMENCER

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

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

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

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

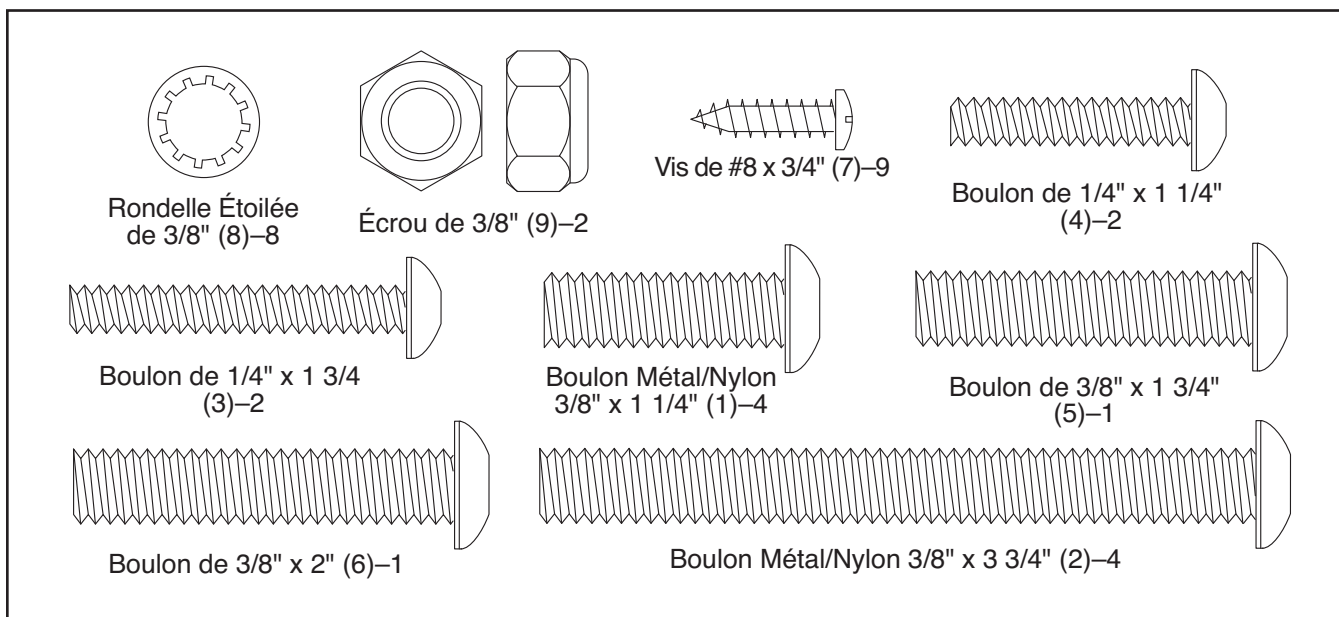


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et enlevez les emballages ; **ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis de course.** Remarque : le dessous de la courroie mobile du tapis de course est enduite d'un lubrifiant très efficace. Il se peut que durant l'expédition une petite quantité de lubrifiant soit transférée sur le dessus de la courroie mobile ou sur le carton d'emballage. Ceci n'affecte pas la performance du tapis de course. S'il y a du lubrifiant sur la courroie mobile, nettoyez avec un chiffon doux et un détergent non-abrasif.

L'assemblage requiert les clés hexagonales incluses  et votre propre tournevis cruciforme  clé à molette .

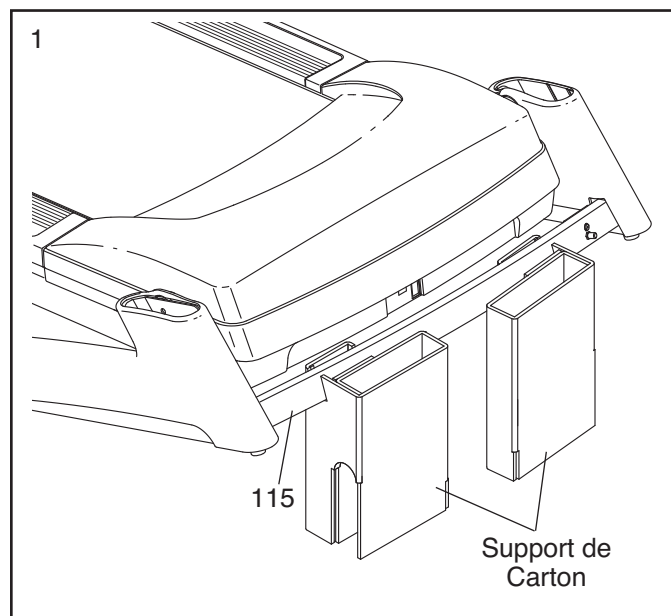
Pour faciliter l'identification du matériel de montage, consultez les dessins ci-dessous. Le nombre entre parenthèses sous chaque dessin est le numéro de code de la pièce, de la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le numéro après les parenthèses est la quantité nécessaire pour le montage. **Remarque : Si une pièce ne se trouve pas dans le sachet de pièces, vérifiez si elle n'a pas été pré-assemblée. Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques pour le montage. Du matériel supplémentaire peut être fourni.**



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

Placez deux supports en carton. Avec l'aide d'une autre personne, soulevez l'avant du tapis de course et insérez la barre transversale de la Base (115) dans les échancrures des supports en carton comme indiqué. **Vérifiez que les supports en carton sont assez éloignés pour supporter le tapis de course.**

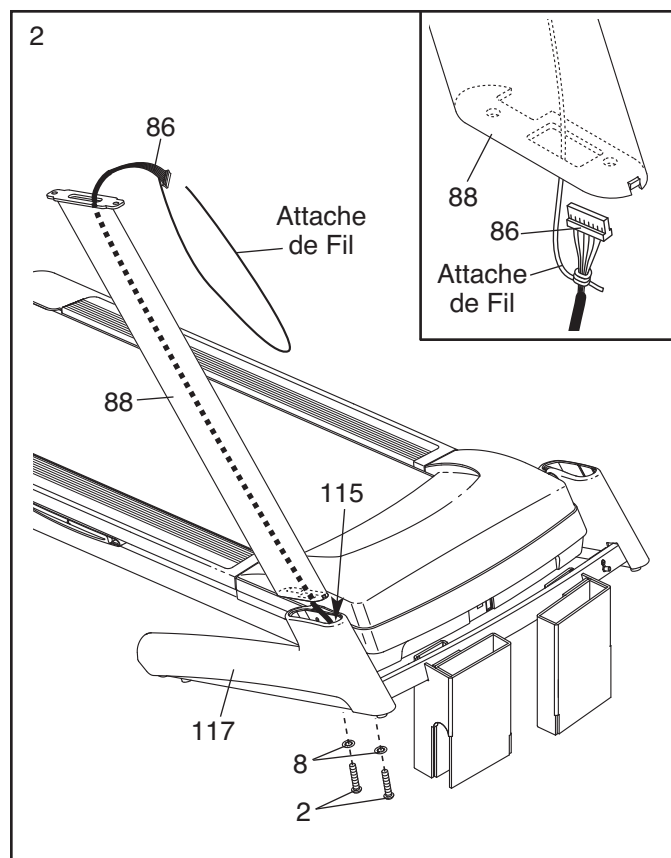
De graves blessures peuvent se produire si le tapis de course se déplace vers l'avant ou l'arrière et que les supports en carton glissent. Une deuxième personne doit soutenir le tapis de course jusqu'après la fin de l'étape 3 du montage pour empêcher que le tapis de course ne bouge, bascule ou tombe.



- Identifiez le Montant Droit (88). **Reportez-vous au schéma.** Nouez l'attache de fil au Montant Droit de manière sûre autour du bout du Fil du Montant (86). À l'aide d'une deuxième personne, maintenez le Couvercle Droit de la Base (117). Puis, tirez de l'autre bout de l'attache de fil vers le trou rectangulaire en bas du Montant Droit, jusqu'à ce que le Fil du Montant soit complètement acheminé vers le Montant Droit.

Tirez doucement sur le Fil du Montant (86) quand vous avez ajusté le Montant Droit (88) sur la Base (115) du Couvercle Droit de la Base (117). **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant.**

Fixez le Montant Droit (88) à la Base (115) avec deux Boulons de Métal/Nylon 3/8" x 3 3/4" (2) et deux Rondelles Étoilée 3/8" (8). **Ne serrez pas encore les Boulons Métal/Nylon.** Remarque : il peut s'avérer nécessaire de basculer le haut du Montant Droit légèrement vers l'avant quand vous enfiler les Boulons Métal/Nylon dans le Montant Droit.



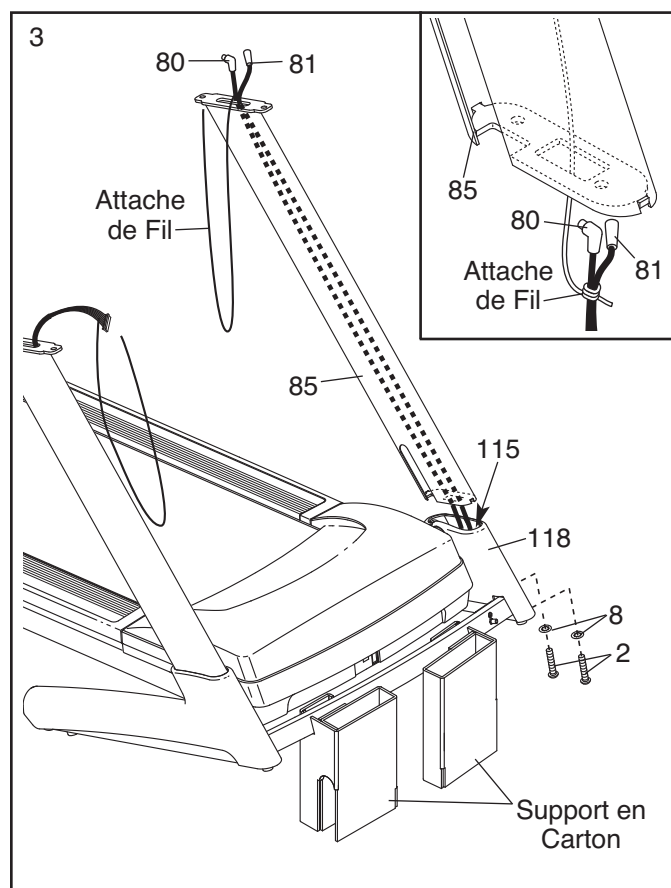
- Maintenez le Montant Gauche (85) près du Couvercle Gauche de la Base (118). **Reportez-vous au schéma.** Fixez l'attache de fil au Montant Gauche fermement autour du bout du Câble de Télévision de 50" (81) et le Fil A/V de 50" (80).

Tirez du Câble de Télévision de 50" (81) et du Fil A/V de 50" (80) vers le trou rectangulaire en bas du Montant Gauche (85) et hors du haut du Montant Gauche. Ajustez le Montant Gauche sur la Base (115) dans le Couvercle Gauche de la Base (118).

Fixez le Montant Gauche (85) à la Base (115) avec deux Boulons de Métal/Nylon 3/8" x 3 3/4" (2) et deux Rondelles Étoilée 3/8" (8). **Ne serrez pas encore les Boulons Métal/Nylon.**

Remarque : il peut s'avérer nécessaire de basculer le haut du Montant Gauche légèrement vers l'avant quand vous enfiler les Boulons Métal/Nylon dans le Montant Gauche.

À l'aide d'une deuxième personne, abaissez le tapis de course jusque sur les supports en carton. Les supports seront utilisés à l'étape 9 du montage.



4. Avec l'aide d'une deuxième personne, maintenez la rampe d'Assemblage près des Montants (85, 88).

Connectez le Fil A/V de 50" (80) au fil A/V de 25" (107) et le Câble de Télévision de 50" (81) au Câble de Télévision de 25" (108).

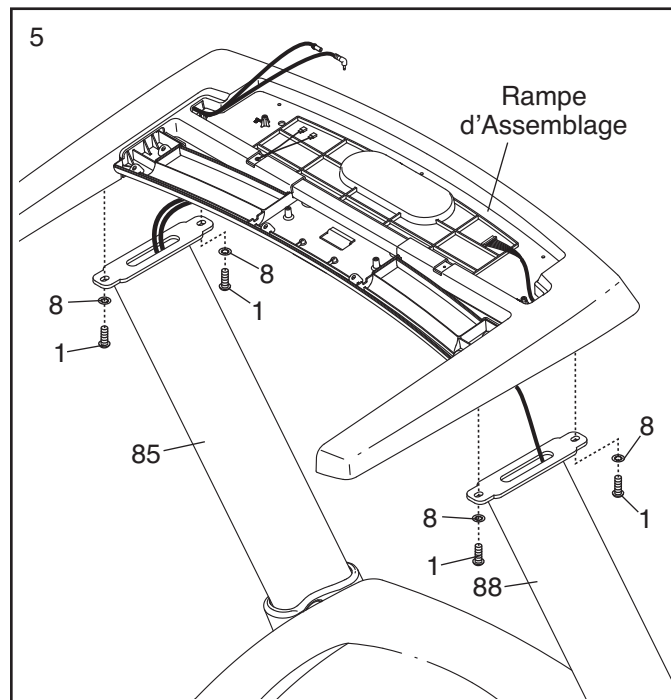
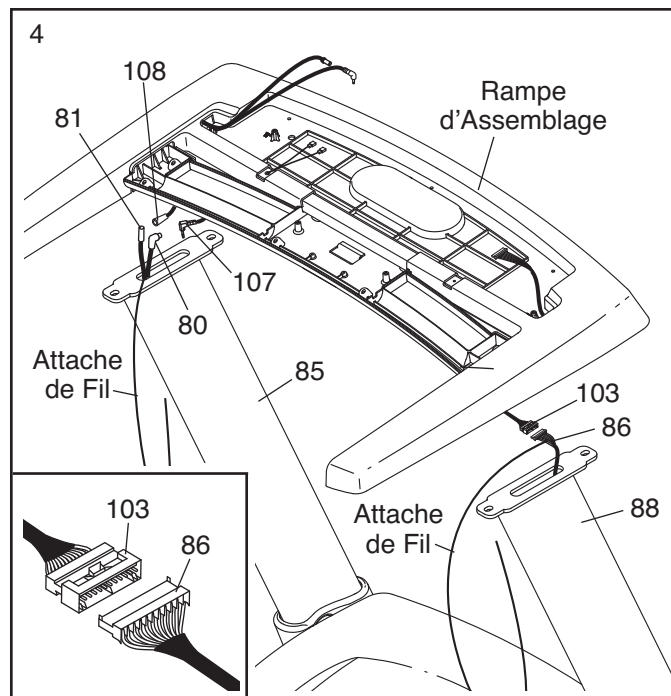
Avec l'aide d'une deuxième personne, maintenez la rampe d'Assemblage près des Montants (85, 88). Connectez le Fil du Montant (86) au Groupement de Fils de 25" (103).

Reportez-vous au schéma. Les connecteurs doivent glisser ensemble facilement et se mettre en place. Dans le cas contraire, tournez un connecteur et recommencez. SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BIEN CONNECTÉS, LA CONSOLE PEUT SE VOIR ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE SOUS TENSION.

Retirez l'attache de fil du Fil du Montant (86). Retirez l'attache du fil du Câble de Télévision de 50" (81) et du Fil A/V de 50" (80).

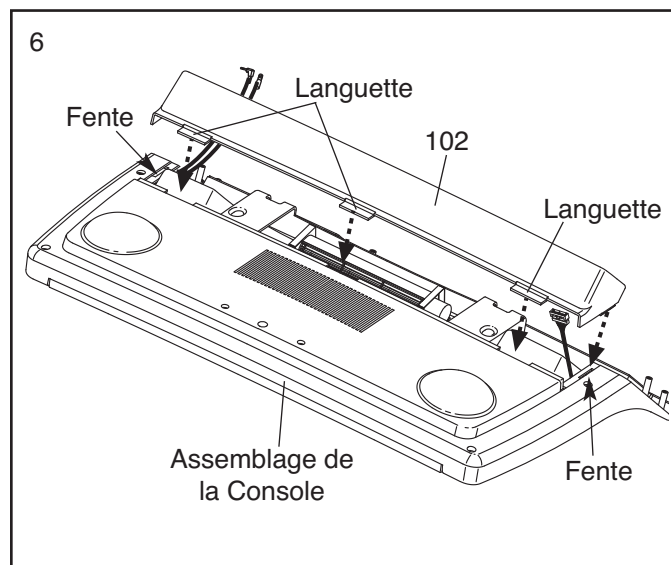
5. Insérez les fils dans les Montants (85, 88) lorsque vous ajustez la rampe d'Assemblage sur les Montants. **Faites attention de ne pincer aucun fil.**

Attachez la rampe d'Assemblage avec quatre Boulons Métal/Nylon 3/8" x 1 1/4" (1) et quatre Rondelles Étoilée 3/8" (8). Serrez bien les Boulons Métal/Nylon.



6. Posez l'assemblage de la console face en bas sur une surface molle pour ne pas rayer la console. Faites glisser les trois languettes de la Console Décorative (102) dans la console.

Appuyez sur les extrémités de la Console Décorative (102) pour qu'elles s'encastrent dans les fentes de la console.

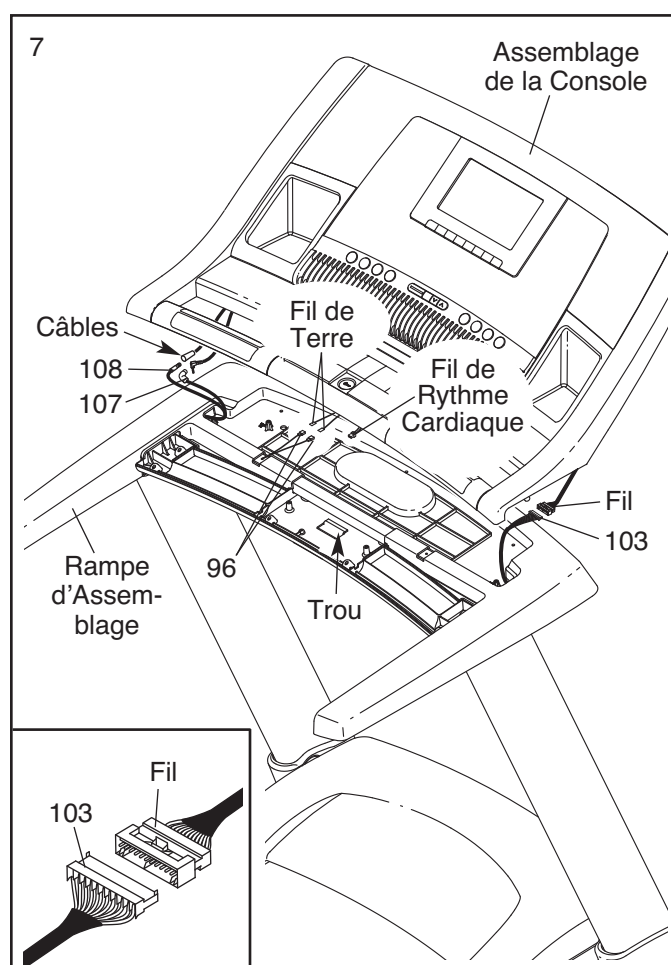


7. Avec l'aide d'une deuxième personne, maintenez la console près de la rampe. Connectez le Fil A/V de 25" (107) et le Câble de télévision de 25" (108) aux câbles qui s'étendent depuis la console.

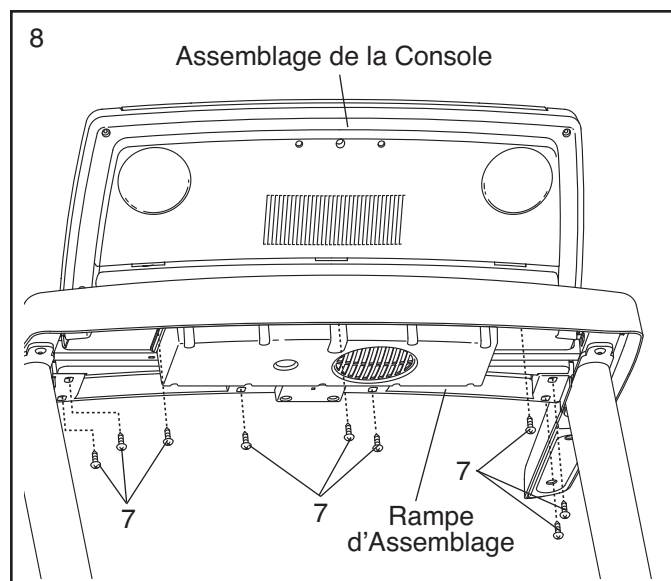
Connectez le Groupement de Fils de 25" (103) au fil qui s'étend de la console. **Reportez-vous au schéma. Les connecteurs doivent glisser ensemble facilement et se mettre en place.** Dans le cas contraire, tournez un connecteur et recommencez. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BIEN CONNECTÉS, LA CONSOLE PEUT SE VOIR ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE SOUS TENSION.**

Connectez les Fils de Terre de la Console (96) aux deux fils de mise à terre qui s'étendent de la console.

Ajustez l'assemblage la console sur la rampe de l'assemblage. **Vérifiez que le fil du détecteur cardiaque est inséré dans le trou indiqué.** En cas de besoin, déplacez les fils pour que l'assemblage de la console soit bien à plat sur la rampe de l'assemblage. **Faites attention de ne pincer aucun fil.** Remarque : si l'assemblage de la console n'est pas bien à plat sur la rampe, vous ne pourrez pas terminer l'étape 8.



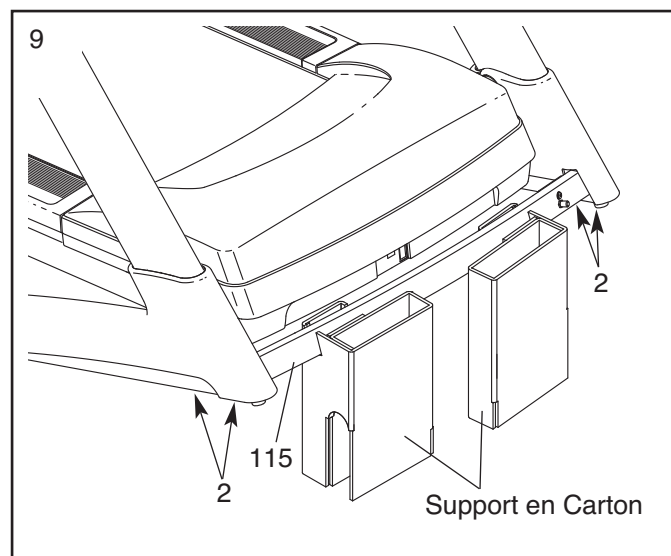
8. Fixez l'assemblage de la console à la rampe de l'Assemblage en utilisant neuf Vis de #8 x 3/4" (7). **Passez les neuf Vis avant de les serrer.**



9. Placez les deux supports comme au point 1. Avec l'aide d'une autre personne, soulevez l'avant du tapis de course et insérez la barre transversale de la Base (115) dans les échantures des supports comme indiqué. **La deuxième personne maintiendra le tapis de course pour l'empêcher de se déplacer vers l'avant ou l'arrière.**

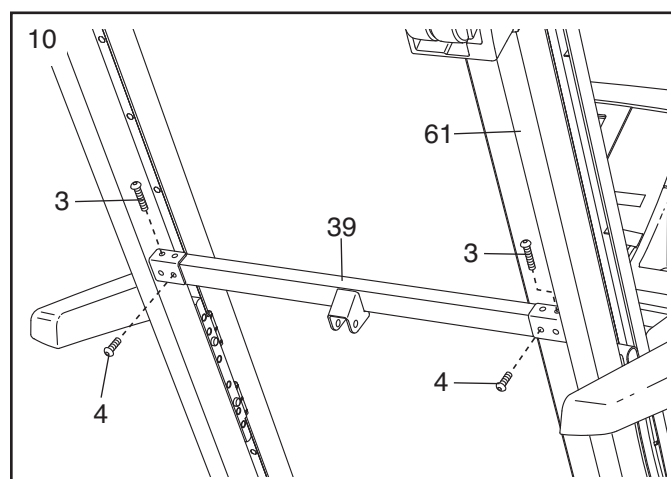
Serrez fermement les quatre Boulons Métal/Nylon 3/8" x 3 3/4" (2).

Soulevez le tapis de course du support en carton.



10. Soulevez le Cadre (61) jusqu'à la verticale. **Une deuxième personne doit maintenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 11.**

Faites glisser la Barre Transversale du Cadre (39) dans les supports du Cadre (61) comme indiqué. Fixez la Barre Transversale du Cadre avec deux Boulons 1/4" x 1 3/4" (3) et deux Boulons 1/4" x 1 1/4" (4) comme indiqué.



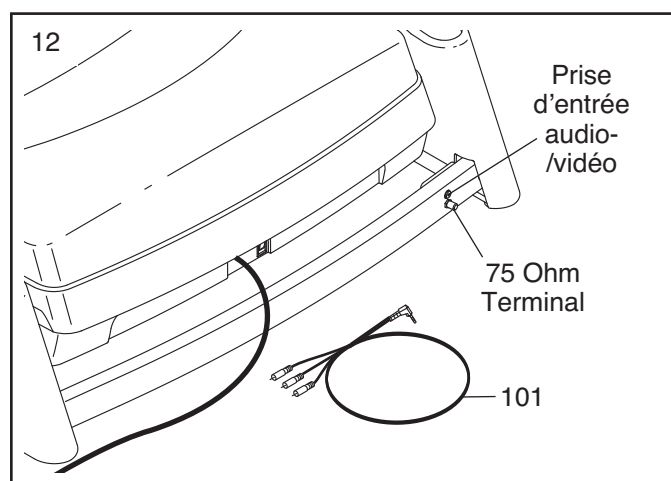
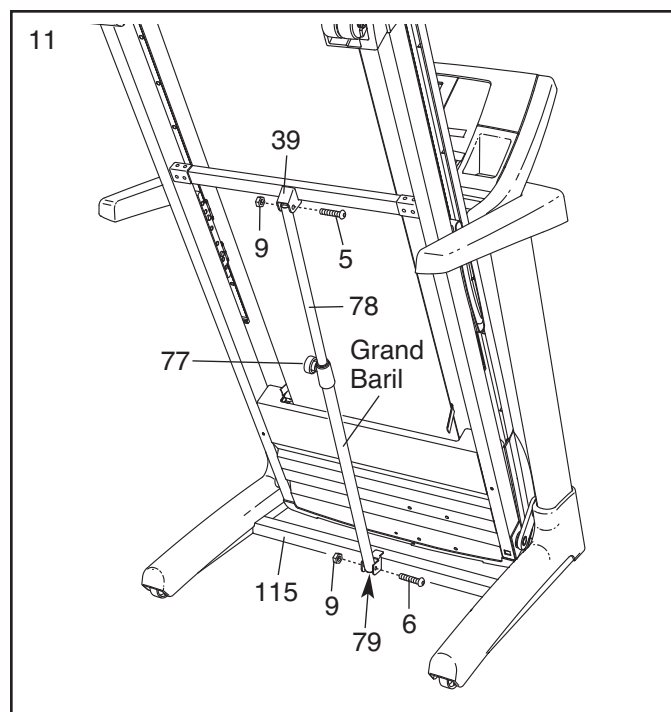
11. Dirigez le Loquet de Rangement (78) pour que le grand baril et la bouton du loquet (77) soient dans les positions indiquées.

Retirez l'attache du bout supérieur du Loquet de Rangement (78). Fixez l'extrémité supérieure du Loquet de rangement sur le support de la Barre Transversale du Cadre (39) avec un Boulon 3/8" x 1 3/4" (5) et un Écrou de 3/8" (9).

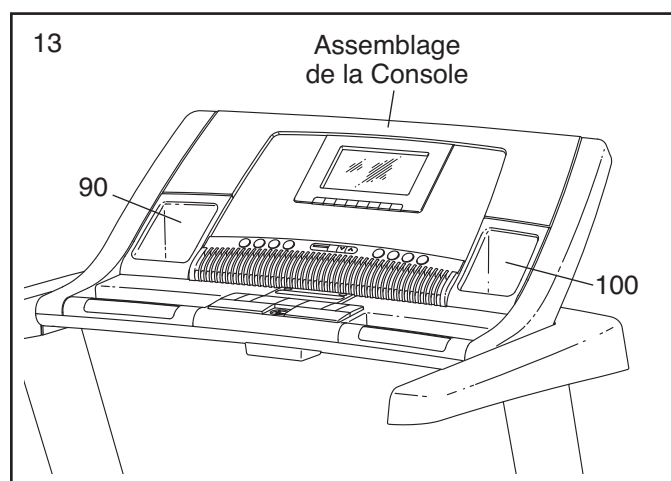
Retirez l'attache du bout inférieur du Loquet de Rangement (78). Laissez les trous de l'Embout du Loquet (79) alignés avec les trous dans le Loquet de Rangement. **Vérifiez si l'Embout du Loquet est bien à l'intérieur du Loquet de Rangement.** Fixez le Loquet de rangement sur le support de la Base (115) avec un Boulon de 3/8" x 2" (6) et un Écrou de 3/8" (9). Remarque : il peut s'avérer nécessaire de déplacer le Cadre d'avant en arrière pour aligner le Loquet de Rangement avec le support.

Baissez le Cadre (61) (voir COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 31).

12. Remarquez l'emplacement de la borne de 75 ohms et de la prise d'entrée audio/vidéo sur le tapis de course. Pour que la télévision fonctionne, un câble d'antenne ou CATV doit être connecté à la borne de 75 ohms ou le Fil A/V de 96" (101) doit être connecté à la prise d'entrée audio/vidéo (voir page 31).



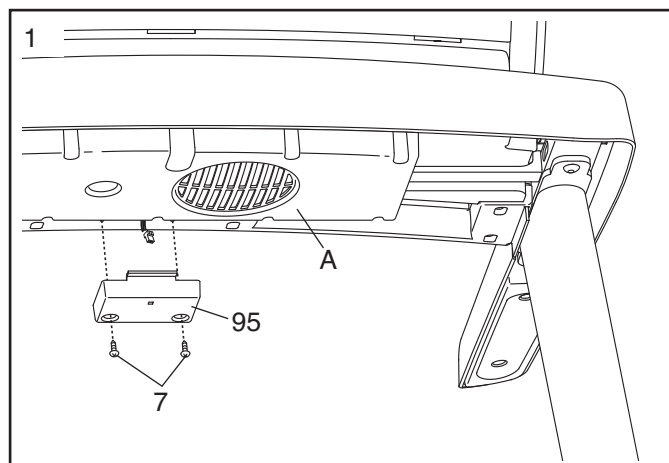
13. Vérifiez que le Plateau à Accessoires Gauche (90) et le Plateau à Accessoires Droit (100) appuient bien sur l'Assemblage de la console.



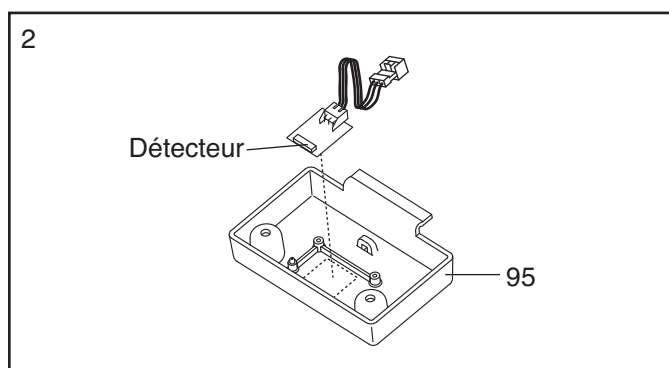
14. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Gardez le clé hexagonale incluse dans un endroit sûr. Lea clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie mobile (voir page 33–34). **Pour protéger votre sol ou moquette, placez un revêtement sous le tapis de course.**

Si vous avez acheté le détecteur cardiaque du torse en option (voir page 29), suivez les étapes ci-dessous pour installer le récepteur inclus avec le détecteur cardiaque du torse.

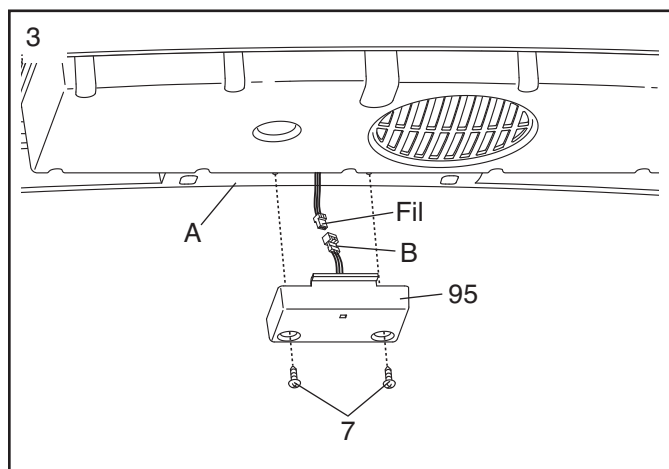
1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.** Retirez les Vis indiquées de #8 x 3/4" (7) du Couvercle du Récepteur du Pouls (95) à l'arrière de l'Assemblage de la Console (A).



2. **Puis, maintenez le récepteur de manière à ce que le détecteur soit orienté come sur le dessin.** Décollez le papier à l'arrière du coussin en bas du récepteur. Poussez le récepteur sur le Couvercle du Récepteur du Pouls (95) dans l'emplacement indiqué.



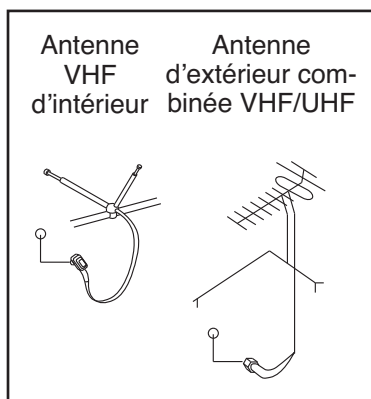
3. Connectez le Fil (B) sur le récepteur au fil qui s'étend de l'Assemblage de la Console (A). **Vérifiez qu'aucun fil n'est pincé.** Remettez le Couvercle du Récepteur de Pouls (95) sur la Console avec les deux Vis #8 x 3/4" (7). Rejetez les autres fils livrés avec le récepteur.



Avant de faire fonctionner la télévision, vous devez connecter un câble d'antenne ou CATV de 75 ohms à la borne de 75 ohms ou le Fil A/V de 96" aux prises d'entrée audio/vidéo. Remarque : utilisez un câble CATV pour connecter une source externe comme des boîtiers de jonction, de télévision satellite, VCR ou un câble analogique. Aucun câble CATV, d'antenne ou adaptateur n'est compris.

BRANCHEMENT D'UNE ANTENNE

Placez une antenne VHF d'intérieur ou une antenne extérieure combinée VHF/UHF à l'emplacement souhaité. Les antennes extérieures sont sujettes aux intempéries ce qui peut réduire la qualité de leur signal. Vérifiez votre antenne extérieure et le câblage de descente avant de connecter l'antenne.



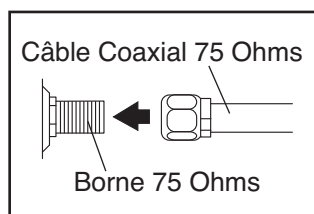
Remarque : suite à une exigence du FCC, les signaux analogiques ne seront plus émis sans fil après le 17 février 2009. Si vous souhaitez voir les signaux de télévision par antenne après cette date, vous devrez posséder une antenne capable de recevoir des signaux numériques. La télévision par câble ne sera pas touchée.

COMMENT CONNECTER UNE SOURCE EXTERNE AVEC UN CÂBLE CATV

1. Connectez une extrémité d'un câble CATV de 75 ohms à une prise de sortie de 75 ohms de votre source externe.
2. Branchez le cordon d'alimentation de votre source externe. Consultez le manuel d'utilisateur de votre source externe pour suivre les instructions correctes de mise à la terre.
3. Connectez le câble CATV de 75 ohms à la borne de 75 ohms sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Voir dessin à gauche.

Câble Coaxial 75 Ohms

1. Branchez le câble coaxial 75 ohms à la borne de l'antenne 75 ohms du tapis de course.

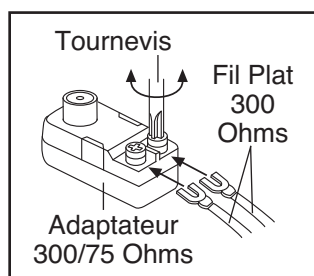


COMMENT CONNECTER UN LECTEUR VCR OU DVD AVEC UN FIL A/V DE 96"

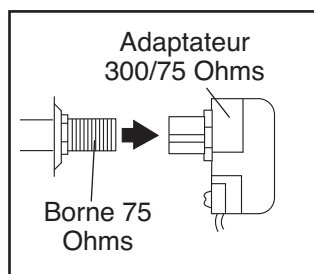
1. Connectez l'extrémité triangulaire au câble A/V de 96" à votre lecteur VCR ou DVD.
2. Branchez le cordon d'alimentation de votre lecteur de VCR ou DVD. Consultez le manuel d'utilisateur de votre lecteur de VCR ou DVD pour suivre les instructions correctes de mise à la terre.
3. Connectez le Fil A/V de 96" à la prise d'entrée audio/vidéo du cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation.

Fil Plat 300 Ohms

1. Reliez le fil plat 300 ohms de l'antenne à l'adaptateur 300/75 ohms.



2. Enfoncez l'adaptateur 300/75 ohms dans la borne de l'antenne 75 ohms située sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation.



FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE LUBRIFIÉE

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

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

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

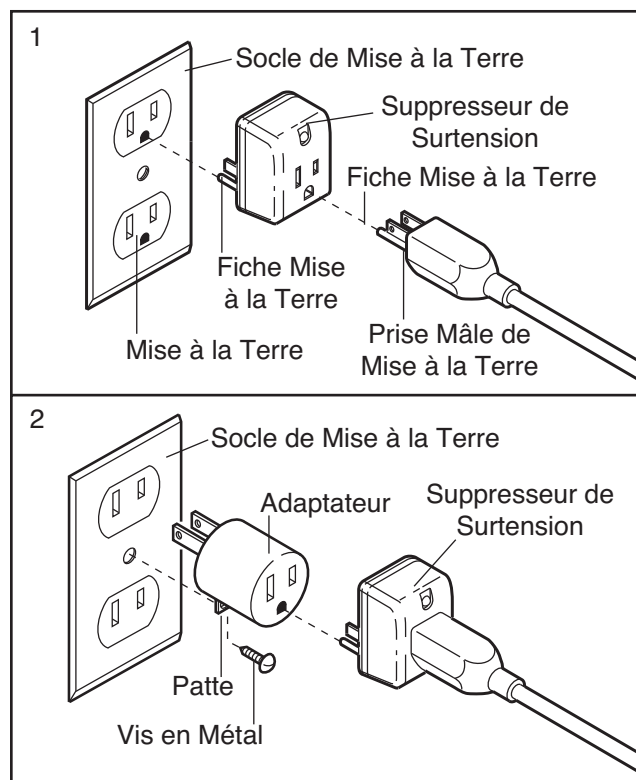
Utilisez uniquement un suppressor de surtension équipé d'une seule sortie, homologué UL 1449 comme suppressor de surtension à tension transitoire. Le suppressor de surtension doit être muni d'un fusible de résistance inférieure ou égale à 400 volts, et de dissipation de 450 joules minimum. Le suppressor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

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

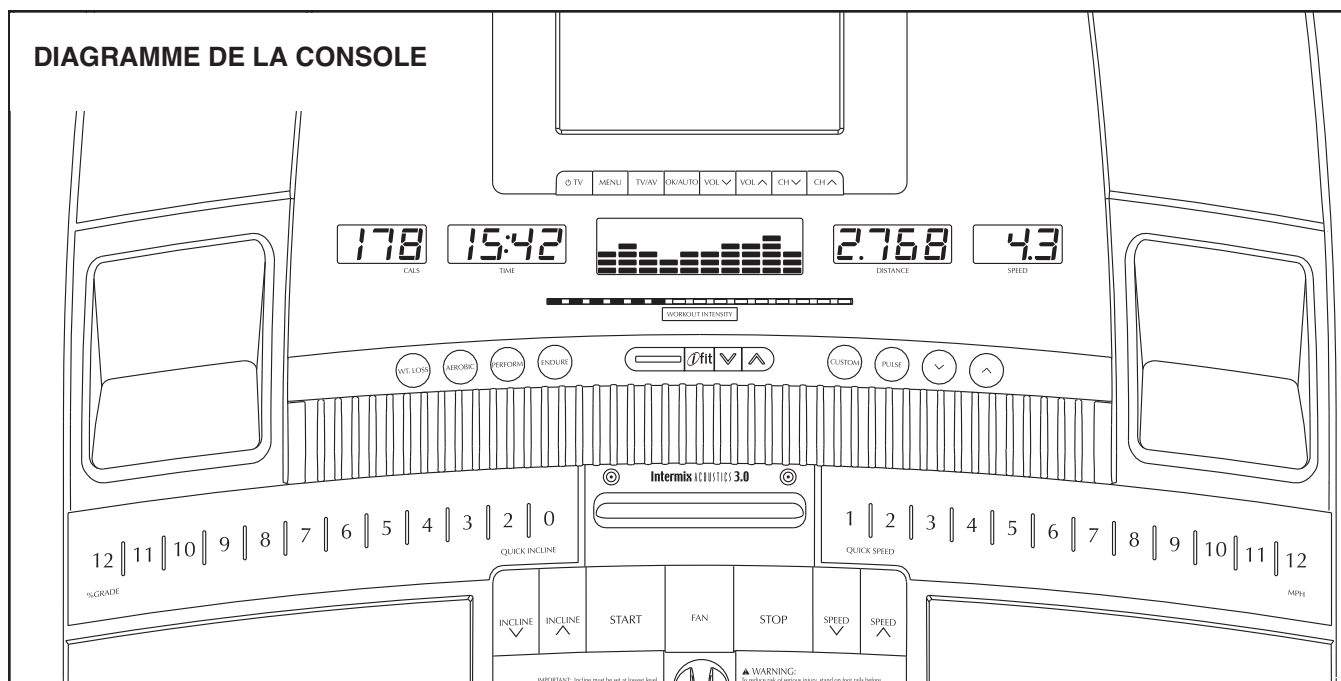
d'alimentation muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un suppressor de surtension et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux. Important : le tapis de course n'est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

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

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



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



PLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT

S'il y a lieu, enlevez la fine feuille de plastique à l'avant de la console. Enlevez le revêtement sur la console. Les autocollants sur la console sont en anglais. Décollez l'autocollant en français de la feuille d'autocollants incluse et placez-le sur l'autocollant en anglais.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre une sélection impressionnante de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements d'aérobic plus efficaces et amusants. Lorsque le mode manuel est sélectionné sur la console, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être modifiées en appuyant simplement sur une touche. Pendant votre entraînement, la console affichera un feedback continu des exercices. Vous pouvez même mesurer votre fréquence cardiaque avec le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse en option. Voir page 29 pour des renseignements concernant la ceinture cardiaque facultative.

De plus, la console possède vingt entraînements prédéfinies—cinq entraînements pour perdre du poids, cinq entraînements d'aérobic, cinq entraînements de performance et cinq d'endurance. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course car il vous guide vers un entraînement efficace. Vous pouvez même créer vos propres entraînements personnalisés et les enregistrer pour un usage ultérieur.

La console possède aussi le nouveau Système de Entraînement Interactif iFit. Le Système de Entraînement Interactif iFit est compatible avec les cartes iFit qui contiennent des entraînements conçus pour vous aider à obtenir des objectifs spécifiques de

mise en forme. Par exemple, perdez les kilos en trop avec l'entraînement de Perte de Poids en 8 semaines. Les entraînements iFit contrôlent automatiquement le tapis de course pendant que la voix d'un entraîneur personnel vous accompagne à chaque étape de votre entraînement. Une carte de démonstration iFit est fournie. Des cartes supplémentaires iFit sont disponibles séparément. **Pour acheter des cartes iFIT, allez sur www.iFit.com ou appelez le numéro de téléphone de la couverture du manuel. Les cartes iFit sont également disponibles dans des magasins sélectionnés.**

La console vous offre également des entraînements cardiaques qui contrôlent la vitesse et l'inclinaison du tapis de course afin de vous aider à maintenir votre fréquence cardiaque près des paramètres cardiaques visés.

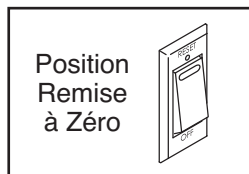
Que vous sélectionniez le mode manuel ou un entraînement, vous pouvez profiter des spectacles de votre choix sur la télévision individuelle tout en restant en forme. Vous pouvez également écouter votre musique de entraînement préféré ou livres parlés grâce au système de son stéréo de haute qualité de la console.

Pour mettre sous tension, voir page 17. **Pour utiliser le mode manuel**, voir page 17. **Pour utiliser un entraînement prédéfini**, voir page 19. **Pour créer et utiliser un entraînement personnalisé**, voir pages 20 et 21. **Pour utiliser une carte iFit**, voir page 22. **Pour utiliser un entraînement cardiaque**, voir page 23. **Pour faire fonctionner la télévision individuelle**, voir page 24. **Pour utiliser la télécommande**, voir page 25. **Pour remplacer les piles de la télécommande**, voir page 25. **Pour ajuster les paramètres de la télévision**, voir page 26. **Pour utiliser le mode d'information**, voir page 28. **Pour utiliser le système stéréo de son**, voir page 29.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

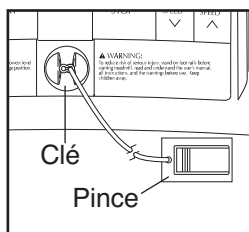
IMPORTANT : si le tapis de course a été entreposé à basse température, permettez-lui de revenir à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette consigne, les affichages de la console et d'autres composantes électriques peuvent être endommagés.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 15). Ensuite, localisez le coupe-circuit Remise à zéro/Éteint [RESET/OFF] sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position remise à zéro.



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode démo, conçu pour être utilisé quand un tapis de course est exposé dans un magasin. Vous pouvez savoir que le mode « démo » est allumé si les affichages s'allument quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez le coupe-circuit sur la position remise à zéro. Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt [STOP] de la console pendant plusieurs secondes. Si les affichages restent allumés, référez-vous à la section **LE MODE INFORMATION** à la page 28 pour éteindre le mode « démo ».

Puis, dressez les repose-pieds du tapis de course. Placez la pince fixée à la clé (voir dessin à droite), et glissez la pince fermement sur la ceinture de vos vêtements. Ensuite, enfoncez la clé dans la console.



Après quelques secondes, les affichages s'allument. **IMPORTANT** : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui entraîne l'arrêt de la courroie mobile. Testez la pince en faisant quelques pas en arrière ; si la clé ne sort pas de la console, réglez la position de la pince.

IMPORTANTE : si une pellicule plastique recouvre la console, retirez la pellicule. Pour éviter d'endommager la plateforme de marche, portez toujours des chaussures d'athlétisme propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de la première utilisation du tapis de course, observez l'alignement de la courroie mobile et centrez la courroie mobile au besoin (reportez-vous à la page 33).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance soit en miles ou en kilomètres. Pour connaître la nature de l'unité de mesure sélectionnée, ou pour changer d'unité de mesure, reportez-vous à **LE MODE D'INFORMATION** de la page 28. Remarque : par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel font référence aux kilomètres.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

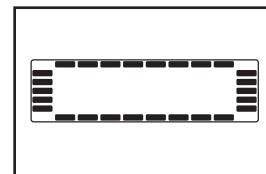
1. Insérez la clé complètement dans la console.

Reférez-vous à **COMMENT ALLUMER L'APPAREIL** à la gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

À chaque fois que la clé est insérée, le mode manuel est sélectionné.

Si vous avez sélectionné un entraînement, appuyez sur une des touches de entraînement Perte poids, Aérobic, Perform., Endur., Perso ou Pouls [WT.LOSS, AEROBIC, PERFORM, ENDURE, CUSTOM, PULSE] de façon répétée jusqu'à ce qu'une piste s'affiche sur la matrice.



3. Faites démarrer la courroie mobile et réglez la vitesse.

Pour démarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche [START], la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED], ou sur l'un des touches de Vitesse Rapide [QUICK SPEED] numérotées de 1 à 12.

Si vous appuyez sur la touche Marche ou sur celui d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commencera à bouger à 1 mph. Pendant que vous effectuez vos exercices, changez la vitesse de la courroie mobile à souhait en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la Vitesse. À chaque fois que vous appuyez sur une touche, le paramètre de vitesse reviendra à 1 mph, si vous maintenez la touche appuyée, le paramètre de vitesse changera par pas de 0,5 mph. Si vous appuyez sur l'un des touches numérotées de Vitesse Rapide, la courroie mobile changera peu à peu de vitesse jusqu'à atteindre le paramètre choisi de vitesse.

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

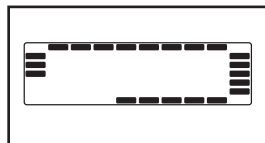
4. Changez l'inclinaison du tapis de course comme désiré.

Pour modifier l'inclinaison d'un tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution d'inclinaison [INCLINE] ou sur l'un des touches d'Inclinaison Rapide [QUICK INCLINE] numérotées de 0 à 12.

À chaque fois que vous appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution d'inclinaison, l'inclinaison changera de 0,5%. Si vous appuyez sur l'un des touches numérotés d'Inclinaison Rapide, l'inclinaison changera peu à peu jusqu'à atteindre le paramètre choisi d'inclinaison.

5. Suivez vos progrès sur les affichages.

La matrice—Lorsque vous sélectionnez le mode manuel, la matrice affichera une piste qui représente 1/4 de mille (402 mètres). Pendant que vous effectuez vos exercices, les indicateurs se succéderont autour de la piste jusqu'à apparition de toute la piste. La piste disparaîtra alors et les indicateurs réapparaîtront en succession.



L'écran de Calorie-

/Inclinaison—L'écran de Calorie/Inclinaison peut montrer le nombre approximatif de calories [CALS] que vous avez brûlé.

L'écran montre également l'inclinaison [INCLINE] du tapis de course pendant quelques secondes à chaque modification de l'inclinaison.



L'horloge—L'horloge montre le temps [TIME] passé. Remarque : Lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran montre le temps restant de l'entraînement au lieu du temps passé.



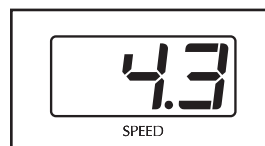
L'écran de Distance—

L'écran de Distance peut montrer la distance que vous avez marché ou couru.

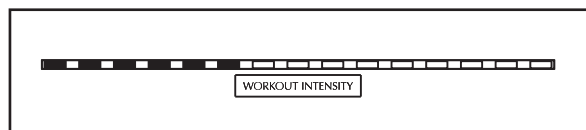


L'écran de Vitesse-

/Pouls—L'écran de Vitesse/Pouls peut montrer la vitesse [SPEED] de la courroie mobile. L'écran peut également montrer votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse en option.



Pendant votre exercice, la barre des degrés d'intensité indique le degré approximatif de l'intensité de votre exercice.

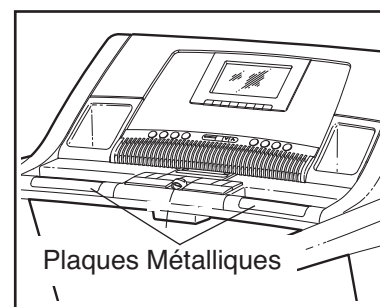


Pour remettre la console à zéro, appuyez sur la touche Arrêt, retirez la clé de la console puis réinsérez-la dans la console.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Remarque : si vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée et le détecteur cardiaque du torse en option en même temps, la console ne peut pas lire votre rythme cardiaque correctement. Voir page 29 pour des renseignements concernant le détecteur cardiaque du torse en option.

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



Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous sur les repose-pieds** et saisissez les plaques métalliques de la rampe—**évittez de déplacer vos mains.** Maintenez les contacts pendant environ dix secondes. Lorsque votre pouls est détecté, votre fréquence cardiaque est montrée. **Pour une lecture de fréquence cardiaque plus précise, maintenez encore les contacts pendant environ 15 secondes.**

7. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

Le ventilateur possède des paramètres de vitesse rapide et lente. Appuyez sur la touche Ventilateur [FAN] plusieurs fois pour sélectionner une vitesse de ventilateur ou pour éteindre celui-ci. Remarque : si le ventilateur est allumé lorsque la courroie mobile est arrêtée, le ventilateur s'arrête automatiquement après quelques minutes.

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

Montez sur les repose-pieds, pressez la touche d'Arrêt et **réglez l'inclinaison du tapis de course à la position minimale. L'inclinaison doit être réglée à la position minimale avant la fermeture du tapis de course en position de rangement, pour éviter le bris du tapis.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Quand vous avez terminé votre entraînement sur le tapis de course, placez le coupe-circuit remise à zéro/éteint [RESET/OFF] sur la position éteint puis, débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne faites pas cela, les composantes électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PRÉENREGISTRÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

2. Sélectionnez un entraînement en cours préenregistré.

Pour sélectionner un entraînement préenregistré, appuyez sur la touche de perte de poids [WT. LOSS], Aérobie, Perform. ou Endur. [ENDURÉ] de manière répétée.



Quand un entraînement préenregistré est sélectionné, l'écran montre le paramètre d'inclinaison maximum, la durée d'un entraînement, le numéro de l'entraînement, et le paramètre de vitesse maximum de l'entraînement. De plus, un profil des paramètres de vitesse de l'entraînement défilera sur la matrice.

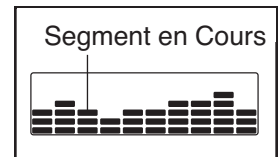
3. Appuyez sur la touche Marche pour commencer l'entraînement.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche de mise en fonction, le tapis de course atteindra automatiquement les premiers réglages de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en plusieurs segments d'une minute. Un paramètre de vitesse et un paramètre d'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : les mêmes paramètres de vitesse et/ou d'inclinaison peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement en cours, le profil affiche votre progression. Le segment du profil qui clignote

représente le segment de l'entraînement en cours. La hauteur du segment qui clignote indique la vitesse programmée pour le segment en cours. À la fin de chaque segment, un avertissement sonore retentit et le segment suivant sur le profil se met à clignoter. Les nouveaux paramètres de vitesse et d'inclinaison s'afficheront sur l'écran pendant quelques secondes.



Si le paramètre de vitesse ou d'inclinaison est trop élevé ou trop bas pendant l'entraînement, vous pouvez passer outre manuellement du paramètre en appuyant sur les touches de Vitesse [SPEED] ou d'Inclinaison [INCLINE] ; **toutefois, lorsque le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course s'ajustera automatiquement aux paramètres de vitesse et d'inclinaison du segment suivant.**

Pour arrêter la session à un moment donné, appuyez sur la touche d'Arrêt. Pour recommencer l'entraînement, appuyez sur la touche de démarrage ou sur la touche d'augmentation de la vitesse. La courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mph. Lorsque le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course s'ajuste automatiquement aux paramètres de vitesse et d'inclinaison pour le segment suivant.

La session continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment de la fin de l'entraînement. La courroie mobile ralentit donc pour s'arrêter.

4. Suivez vos progrès sur les affichages.

Voir l'étape 5 à la page 18.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 à la page 18.

6. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

Voir l'étape 7 à la page 18.

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

Voir l'étape 8 de la page 18.

COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

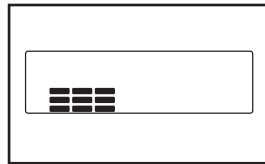
1. Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

2. Sélectionnez une session personnalisée.

Pour sélectionner un entraînement personnalisé, appuyez plusieurs fois sur la touche de Personnalisation [CUSTOM]. Lorsqu'un entraînement de personnalisation est sélectionné, le numéro de l'entraînement et les trois colonnes d'indicateurs s'affichent sur l'écran.

Remarque : si plus de trois colonnes d'indicateurs défilent sur la matrice, consultez COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ, page 21.



3. Appuyez la touche Marche et programmez la vitesse désirée et les arrangements d'inclinaison.

Un moment après avoir appuyé sur la touche Marche [START], la courroie mobile commence à bouger. Maintenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement personnalisé est divisé en plusieurs segments d'une minute. Un paramètre de vitesse et un paramètre d'inclinaison peuvent être programmés pour chaque segment. Pour programmer les paramètres de vitesse et d'inclinaison du

premier segment, il suffit d'ajuster la vitesse et l'inclinaison du tapis de course à votre goût en appuyant sur les touches de Vitesse [SPEED] et d'Inclinaison [INCLINE].

Lorsque le premier segment de l'entraînement s'achève, une série de tonalités retentit et les paramètres actuels de vitesse et d'inclinaison sont gardés dans la mémoire. Programmez de la même manière, un paramètre de vitesse et un autre d'inclinaison pour le deuxième segment.

Continuez la programmation des paramètres de vitesse et d'inclinaison pour tous les segments souhaités ; les entraînements personnalisés peuvent comporter jusqu'à quarante segments. Lorsque vous avez terminé avec votre entraînement, appuyez deux fois sur la touche Arrêt [STOP]. Les paramètres de vitesse et d'inclinaison que vous avez programmés et la durée de l'entraînement seront gardés en mémoire.

4. Suivez vos progrès sur les affichages.

Voir l'étape 5 à la page 18.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 à la page 18.

6. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

Voir l'étape 7 à la page 18.

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

Voir l'étape 8 de la page 18.

COMMENT UTILISER UNE ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

2. Sélectionnez une session personnalisée.

Pour sélectionner un entraînement personnalisé, appuyez plusieurs fois sur la touche de Personnalisation [Custom]. Lorsqu'un entraînement personnalisé est sélectionné, un profil des paramètres de vitesse de l'entraînement défile sur la matrice.

De plus, le paramètre d'inclinaison maximum, la durée de l'entraînement, le numéro d'entraînement et le paramètre de vitesse maximum de l'entraînement s'afficheront.



Remarque : Si seulement trois colonnes d'indicateurs défilent sur la matrice, consultez COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ, page 20.

3. Appuyez sur la touche Marche pour commencer l'entraînement.

Un moment après avoir appuyé sur la touche Marche [START], le tapis de course s'ajuste automatiquement aux premiers paramètres de vitesse et d'inclinaison que vous avez programmés au préalable. Maintenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement personnalisé est divisée en plusieurs segments d'une minute. Un paramètre de vitesse et un paramètre d'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : les mêmes paramètres de vitesse et/ou d'inclinaison peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

L'entraînement personnalisé fonctionne de la même manière qu'un entraînement prédéfini (voir étape 3, page 19).

Si vous le souhaitez, vous pouvez reconfigurer l'entraînement pendant que vous l'utilisez. **Pour changer le paramètre de vitesse ou celui d'inclinaison du segment en cours**, il vous suffit d'appuyer sur les touches de vitesse ou d'inclinaison. Lorsque le segment en cours s'achève, le nouveau paramètre est sauvé dans la mémoire. **Pour prolonger la durée de l'entraînement**, patientez d'abord jusqu'à la fin de l'entraînement. Puis, appuyez sur la touche Marche et programmez les paramètres de vitesse et d'inclinaison pour tous les segments supplémentaires que vous souhaitez ajouter. Lorsque vous avez ajouté les segments souhaités, appuyez deux fois sur la touche Arrêt [STOP]. **Pour réduire la durée de l'entraînement**, appuyez deux fois sur la touche Arrêt quand vous le désirez, avant la fin de l'entraînement.

Pour arrêter la session provisoirement, appuyez sur la touche d'Arrêt. Pour redémarrer l'entraînement, appuyez sur la touche Marche. La courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mph. Lorsque le segment suivant d'entraînement commence, le tapis de course s'ajuste automatiquement aux paramètres programmés de vitesse et d'inclinaison pour le segment suivant.

4. Suivez vos progrès sur les affichages.

Voir l'étape 5 à la page 18.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 à la page 18.

6. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

Voir l'étape 7 à la page 18.

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

Voir l'étape 8 de la page 18.

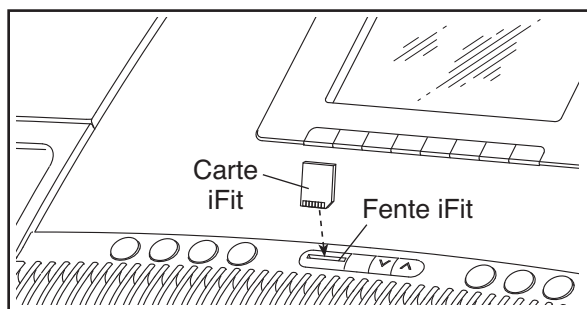
COMMENT UTILISER UNE CARTE IFIT

1. Introduisez la clé dans la console.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

2. Insérez une carte iFIT et sélectionnez un entraînement.

Pour utiliser un entraînement iFit, insérez une carte iFit dans la fente iFit ; vérifiez que la carte iFit est mise de manière que les contacts métalliques soient face en bas, et bien insérés dans la fente iFit.



Puis, sélectionnez un entraînement iFit en appuyant sur les touches Haut et Bas près de la fente iFit. Quand un entraînement iFit est sélectionné, l'écran montre le paramètre d'inclinaison maximum, la durée d'un entraînement, le numéro de l'entraînement, et le paramètre de vitesse maximum de l'entraînement. De plus, un profil des paramètres de vitesse de l'entraînement défilera sur l'écran.

Chaque entraînement iFit est divisé en plusieurs segments d'une minute. Un paramètre de vitesse et un paramètre d'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : les mêmes paramètres de vitesse et/ou d'inclinaison peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

3. Appuyez sur la touche Marche pour commencer l'entraînement.

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

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop basse, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE] ; **toutefois, à l'engagement du segment suivant, le tapis de course se réglera automatiquement sur les valeurs de vitesse et d'inclinaison de ce segment.**

Pour arrêter la session à un moment donné, appuyez sur la touche d'Arrêt [STOP]. Pour recommencer l'entraînement, appuyez sur la touche de démarrage ou sur la touche d'augmentation de la vitesse. La courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mph. Lorsque le segment suivant d'entraînement commence, le tapis de course s'ajuste automatiquement aux paramètres de vitesse et d'inclinaison pour le segment suivant.

4. Suivez vos progrès sur les affichages.

Voir l'étape 5 à la page 18.

5. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

Voir l'étape 7 à la page 18.

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

Voir l'étape 8 de la page 18.

ATTENTION : Enlevez toujours les Cartes iFIT de la fente iFIT lorsque vous ne les utilisez pas.

⚠ ATTENTION : si vous souffrez de problèmes cardiaques, ou si vous êtes âgé de plus de 60 ans, et êtes inactif, n'utilisez pas les entraînements de pouls. Si vous prenez habituellement des médicaments, consultez votre médecin pour savoir si ceux-ci peuvent affecter votre fréquence cardiaque lors d'exercice.

1. Portez le détecteur cardiaque du torse en option.

Remarque : pour de meilleurs résultats, portez un détecteur cardiaque du torse pour utiliser un entraînement de pouls. Voir page 29 pour des renseignements concernant le détecteur cardiaque du torse.

2. Introduisez la clé dans la console.

Reportez-vous à COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

3. Sélectionnez l'une des quatre entraînements de pouls.

Pour sélectionner un entraînement de pouls, appuyez plusieurs fois sur la touche de Pouls [Pulse]. Lorsqu'un entraînement de pouls est sélectionné, la durée de l'entraînement, son nom, et la fréquence cardiaque visée maximum s'affichent sur l'écran. De plus, un profil des paramètres de fréquence cardiaque de l'entraînement défilera sur la matrice.



4. Enregistrez un rythme cardiaque d'objectif.

Le paramètre de fréquence cardiaque visée maximum de l'entraînement s'affiche sur l'écran Vitesse/Pouls [SPEED/PULSE]. Si vous le souhaitez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution près de la touche de Pouls pour modifier le paramètre de fréquence cardiaque visée maximum (**voir INTENSITÉ DE L'EXERCICE, page 36**). Remarque : Si vous changez le paramètre de fréquence cardiaque visée maximum, le niveau d'intensité de toute l'entraînement sera modifié.

5. Appuyez sur la touche Marche pour commencer l'entraînement.

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

Les entraînements de pouls sont divisés en segments d'une minute. Un paramètre de fréquence cardiaque visée est programmé pour chaque segment. Remarque : le même paramètre de fréquence cardiaque visée peut être programmé pour des segments consécutifs.

Pendant chaque segment de l'entraînement, la console comparera votre fréquence cardiaque au paramètre de fréquence cardiaque visée pour ce segment. Si votre fréquence cardiaque est trop rapide ou trop lente pour le paramètre de fréquence cardiaque visée, la vitesse et/ou l'inclinaison seront automatiquement augmentées ou diminuées pour rapprocher votre fréquence cardiaque du paramètre de fréquence cardiaque visée.

Si votre pouls n'est pas détecté durant le programme, les lettres « PLS » clignoteront dans l'écran et la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course diminueront automatiquement. Si ceci arrive, référez-vous aux instructions incluses avec le détecteur cardiaque du torse en option.

Lorsque le premier segment de l'entraînement s'achève, une série de tonalité retentit et tous les paramètres de fréquence cardiaque visée se déplacent d'une colonne sur la gauche. Les nouveaux paramètres de vitesse et d'inclinaison s'affichent sur l'écran. La session continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment de la fin de l'entraînement. La courroie mobile ralentit donc pour s'arrêter.

Si les paramètres de vitesse et/ou d'inclinaison sont trop élevés ou trop bas, vous pouvez changer le niveau d'intensité de l'entraînement à tout moment en appuyant sur les touches de Vitesse [SPEED] et d'Inclinaison [INCLINE] ; **toutefois, lorsque la console compare votre fréquence cardiaque à la fréquence cardiaque visée pour ce segment, la vitesse et /ou l'inclinaison du tapis de course peut changer pour rapprocher votre fréquence cardiaque du paramètre de fréquence cardiaque visée.**

Pour arrêter la session à un moment donné, appuyez sur la touche d'Arrêt [STOP]. Pour redémarrer l'entraînement, appuyez sur la touche Marche. La courroie mobile commencera à bouger à 1 mph, mais, **lorsque la console compare votre fréquence cardiaque au paramètre de fréquence cardiaque visée pour le segment en cours, la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course peut changer pour rapprocher votre fréquence cardiaque au paramètre de fréquence cardiaque visée.**

6. Suivez vos progrès sur les affichages.

Voir l'étape 5 à la page 18.

7. Mettez le ventilateur en marche, si vous le désirez.

Voir l'étape 7 à la page 18.

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

Voir l'étape 8 de la page 18.

FONCTIONNEMENT DU TÉLÉVISEUR

IMPORTANT : avant de mettre la télévision en marche, vous devez connecter le Fil A/V de 96" ou un câble CATV au tapis de course (voir page 14).

1. Allumez le téléviseur.

S'il y a une feuille de papier transparent sur l'écran de télévision, retirez-la. Insérez la clé dans la console. Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL, page 17. Appuyez sur la touche de marche de la télé pour allumer la télévision. Remarque : si vous faites fonctionner la télévision sans insérer la clé dans la console, les touches de la console ne fonctionneront pas.

2. Recherchez les canaux de télévision.

Avant de mettre votre télévision en marche, vous devez rechercher les canaux. Voir page 27 pour plus de renseignements concernant la recherche des canaux. Remarque : vous devez connecter un lecteur VCR ou DVD et rechercher les canaux avant d'utiliser un lecteur VCR ou DVD.

Votre télévision peut recevoir des signaux analogiques et numériques. Pour que la télévision fonctionne correctement, il faut une bonne réception. Vérifiez que les paramètres de la télévision sont corrects (voir COMMENT AJUSTER LES PARAMÈTRES DE TÉLÉVISION, page 26). Si

vous utilisez une antenne, vérifiez qu'elle est bien connectée et ajustée pour une réception optimale (voir BRANCHEMENT D'UNE ANTENNE, page 14).

3. Appuyez sur la touche TV/AV pour sélectionner une source de télévision.

Sélectionnez une source de télévision en appuyant plusieurs fois sur la touche TV/AV. Si vous avez branché une antenne ou un câble CATV de 75 ohms à la borne de 75 ohms du tapis de course, sélectionnez la source TV. Si vous avez branché le Fil A/V de 96" à la prise d'entrée audio/vidéo, sélectionnez la source AV.

Pour utiliser un lecteur VCR ou DVD, vérifiez que celui-ci est bien connecté (voir page 14). Sélectionnez la source AV et appuyez sur Reproduire de votre lecteur VCR ou DVD.

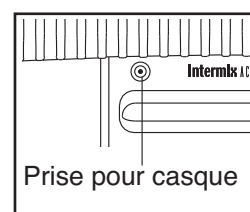
4. Appuyez sur les touches des Chaînes pour sélectionner la chaîne désirée.

Lorsque vous allumez la télévision, l'écran doit montrer le dernier canal qui a été montré. Pour sélectionner un autre canal, appuyez sur les touches numérotées de canal ou les touches d'augmentation ou de diminution des canaux [CH]. Le numéro du canal sélectionné s'affiche sur l'écran pendant quelques secondes. Remarque : avant de sélectionner les canaux, ils doivent être gardés dans la mémoire de la télévision. Voir page 26.

5. Appuyez sur les touches du Volume pour régler le volume.

Appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution du Volume [VOL] de la console pour modifier le volume.

Lorsque vous appuyez sur l'un de ces touches, le niveau du volume s'affiche sur l'écran pendant quelques secondes. Remarque : pour de meilleurs résultats, changez le volume en n'appuyant que sur les touches de Volume de la console.



Pour utiliser des auriculaires ou des casques (non fournis), branchez-les dans la prise pour casque près de la touche Marche [START] de la console.

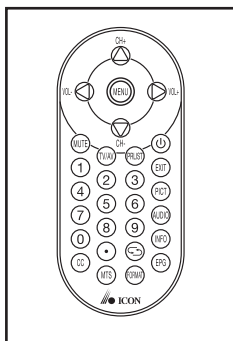
6. Éteignez la télévision.

Quand vous avez fini de voir la télévision, appuyez sur la touche TV pour éteindre la télévision.

COMMENT FAIRE MARCHER LA TÉLÉCOMMANDE

La première fois que vous utilisez la télécommande, insérez les piles (voir COMMENT REMPLACER LES PILES DE LA TÉLÉCOMMANDE à droite).

Puis, dressez-vous sur le tapis de course, et maintenez la télécommande près de la télévision. Dirigez directement la télécommande vers la télévision.



Appuyez sur la touche marche (⏻). Après quelques instants, la télévision s'allume ou s'éteint.

Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution du Volume [VOL] pour régler le volume. Pour de meilleurs résultats, changez le volume en n'appuyant que sur les touches de Volume de la console. Les touches d'augmentation ou de diminution du Volume de la télécommande fonctionnent comme touches de navigation à droite et à gauche dans un menu.

Appuyez sur la touche Silence [MUTE] pour allumer ou éteindre le son.

Appuyez sur les touches numérotées de canal ou sur la touche d'augmentation ou de diminution de canal [CH] pour sélectionner un canal. Les touches d'augmentation ou de diminution de canal de la télécommande fonctionnent aussi comme touches de navigation à droite et à gauche dans un menu.

Appuyez sur la touche Précédent (⏮) pour voir les canaux antérieurs.

Appuyez sur la touche Menu pour voir le menu principal ou un menu précédent. Voir les pages 26 et 27 pour plus de renseignements concernant le menu.

Appuyez sur la touche Sortir [EXIT] pour quitter le menu.

Appuyez sur la touche PRLIST pour voir une liste des canaux. Si vous avez catalogués des canaux, le menu affiche aussi le catalogue des canaux. Voir page 27 pour plus de renseignements concernant le catalogue des canaux. Remarque : vous pouvez aussi voir cette liste en appuyant sur la touche Auto de la console.

Appuyez sur la touche EGP pour voir l'assistant du programme électronique. Remarque : l'assistant du programme électronique n'est disponible qu'avec la télévision numérique ATSC.

Appuyez sur la touche Info pour voir des informations concernant le programme en cours et le signal du câble ou de diffusion.

Appuyez plusieurs fois sur la touche CC pour activer ou désactiver le sous-titrage codé. Voir étape 5 de la page 26 pour ajuster les paramètres d'absence de sous-titrage codé.

Appuyez plusieurs fois sur la touche TV/AV pour sélectionner la source d'admission. Pour voir les canaux de télévision par un câble d'antenne ou CATV, sélectionnez la source TV. Pour utiliser le Fil A/V de 96", sélectionnez la source AV.

Appuyez plusieurs fois sur la touche MTS pour sélectionner, comme paramètre audio, mono, stéréo ou mixte.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Format pour sélectionner un format d'affichage de l'image auto, 4 : 3 ou grand format. Remarque : le format d'affichage automatique n'est disponible qu'avec la télévision numérique ATSC.

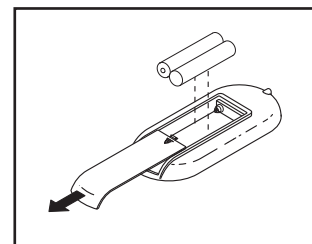
Appuyez plusieurs fois sur la touche Pict (image) pour sélectionner comme mode d'image, standard, dynamique, peu contrasté (soft) ou personnel.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Audio pour sélectionner comme mode sonore, standard, musique, film (movie) ou personnel.

Pour sélectionner un sous canal, sélectionnez un canal, appuyez sur la touche de sous-canal (I) puis appuyez sur les touches numérotées des canaux.

COMMENT REMPLACER LES PILES DE LA TÉLÉCOMMANDE

Pour remplacer les piles, trouvez d'abord le couvercle du compartiment à l'arrière de la télécommande. Poussez doucement le couvercle des piles avec votre pouce et faites-le glisser.



Puis, enlevez les piles usagées de la télécommande et insérez deux nouvelles piles « AAA ». **Vérifiez que vous insérez les piles comme le montre le dessin.** Puis, faites glisser de nouveau le couvercle sur la télécommande.

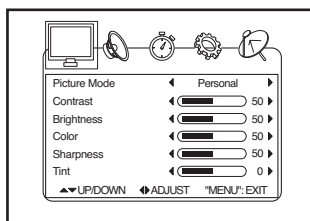
COMMENT AJUSTER LES PARAMÈTRES DE TÉLÉVISION

Vous devez utiliser votre télécommande pour régler les paramètres de la télévision. Appuyez sur la touche Menu pour entrer dans le menu principal ou retourner à un menu précédent. Appuyez sur la touche Sortir [EXIT] pour quitter un menu. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution des Canaux [CH] pour mettre en valeur un élément et sur les touches d'augmentation et de diminution du Volume [VOL] de votre télécommande pour ajuster les paramètres si nécessaire.

1. Appuyez sur la touche Menu pour entrer dans le menu principal.

Pour sélectionner l'un des icônes du haut de l'écran, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution du Volume de votre télécommande

jusqu'à ce que les icônes souhaités apparaissent plus grands que les autres. Sélectionnez le moniteur pour ajuster les paramètres d'image. Sélectionnez le haut-parleur pour ajuster les paramètres audio. Sélectionnez l'horloge pour ajuster les paramètres de temps. Sélectionnez l'engrenage pour ajuster les paramètres de télévision. Sélectionnez l'antenne pour trouver et garder les canaux. Pour retourner au menu principal, appuyez plusieurs fois sur la touche Menu.



2. Ajustez les paramètres d'image.

Sélectionnez le mode d'image personnel, standard, dynamique ou peu contrasté. Le contraste, la luminosité, la couleur, la netteté, et la teinte sont ajustés de manière automatique. Vous pouvez aussi ajuster manuellement le contraste, la luminosité, la couleur, la netteté, ou la teinte.

3. Ajustez les paramètres audio.

Sélectionnez le mode de son personnel, standard, film ou musique. Les graves, les aigus et la balance sont réglés automatiquement. Vous pouvez aussi régler manuellement les graves, les aigus et la balance ou la langue audio. Sélectionnez une langue audio pour écouter des programmes dans la langue sélectionnée. Remarque : Le paramètre de langue audio ne fonctionnera que si un autre signal sonore est disponible.

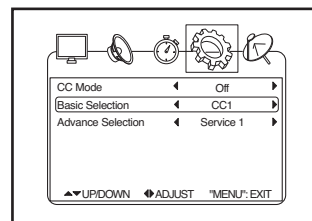
4. Ajustez les paramètres de temps.

Ajustez la durée OSD (affichage sur écran), la minuterie de veille, le fuseau horaire, ou la durée d'économie de jour. L'horloge affiche la date du jour et l'heure du moment et se remet à zéro à chaque mise sous tension. La durée OSD est la longueur des indicateurs de temps (comme le numéro du canal ou l'assistant du programme électronique) qui restent à l'écran après leur affichage. Si vous activez la minuterie de veille, la télévision s'éteindra après le nombre de minutes indiqué. Un compteur vous avertira lorsque la télévision est sur le point de s'éteindre. Remarque : le fuseau horaire, la durée d'économie de jour, et l'horloge ne sont disponibles que lorsque vous regardez la télévision numérique.

5. Ajustez les paramètres de télévision.

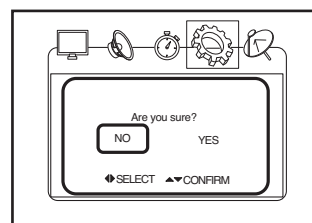
Ajustez les langues utilisées dans les menus, la transparence des menus, le mode couleur, ou les paramètres des sous-titres codés. Vous pouvez aussi restaurer les paramètres de la console.

Pour entrer dans le menu fermé des sous-titres codés, mettez en surbrillance *CLOSED CAPTION* (SOUS-TITRE CODÉ) et appuyez sur la touche d'augmentation du Volume de votre télécommande. Dans le sous-menu des sous-titres codés, ajustez le mode sous-titre codé, sélection de base et sélection avancée.



Lorsque vous laissez en surbrillance [RESTORE SETTING (Restaurer Configuration)] et que vous appuyez sur la touche d'augmentation du volume, une demande de confirmation s'affiche sur l'écran.

Utilisez la touche d'augmentation ou de diminution du volume pour choisir YES [OUI] ou NO [NON] et appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution du canal pour confirmer votre sélection. Sélectionnez YES pour restaurer les paramètres originaux de la télévision et NO pour garder la configuration actuelle.

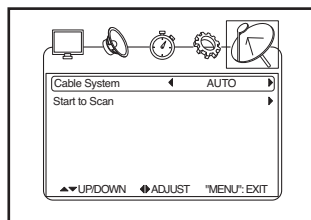


6. Trouvez et gardez les canaux.

Sélectionnez CATV ou AIR. Sélectionnez CATV pour recevoir les canaux via un câble CATV. Sélectionnez AIR pour recevoir les canaux via antenne.

Pour rechercher les canaux disponibles, mettez en surbrillance AUTO SCAN ou AUTO SCAN ADD CH (Recherche auto avec ajout de canal). Pour rechercher tous les canaux, sélectionnez l'option de recherche automatique (Auto Scan). Pour rechercher des canaux et ajouter un canal supplémentaire, sélectionnez l'option Auto Scan Add Ch. Le sous-menu de recherche de canal s'affiche.

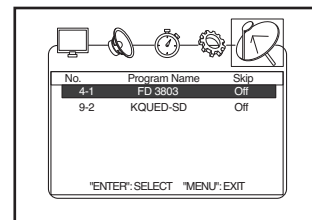
Si vous recevez des canaux par un câble CATV, mettez en surbrillance *CABLE SYSTEM* (Système de câbles) et sélectionnez le paramètre auto, STD, IRC, ou HRC. Essayez les quatre paramètres de câble, au besoin, pour trouver le paramètre optimal.



Mettez en surbrillance *START TO SCAN* (Commencer recherche) et appuyez sur la touche d'augmentation du volume pour commencer la recherche automatique. La télévision commencera à rechercher tous les canaux disponibles dans votre région. Quand aucun signal n'est détecté sur un canal, le canal est sauté. Lorsqu'un signal est détecté, le canal sera gardé dans la mémoire et le canal suivant sera sélectionné. Ce procédé continuera jusqu'à ce que le canal le plus élevé soit atteint. La télévision renumérotera les canaux dans l'ordre où ils viennent. **N'enlevez pas la clé pendant que la télévision recherche les canaux.** Remarque : Si un canal de télévision disparaît, refaites la recherche de canaux.

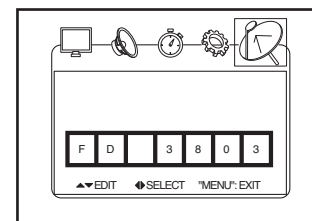
Après avoir gardés tous les canaux disponibles valables dans la mémoire de la télévision, vous pouvez sauter manuellement les canaux non

souhaités. Pour sauter un canal, mettez en surbrillance *CHANNEL SKIP* et appuyez sur la touche d'augmentation du volume de votre télécommande. Dans le sous-menu de saut du canal, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de Canal [CH] pour mettre en surbrillance le canal souhaité, et les touches d'augmentation ou de diminution du Volume pour activer ou désactiver l'option de saut. Continuez ce processus jusqu'à sauter tous les canaux non souhaités.



Pour changer le nom d'affichage d'un canal, mettez en surbrillance *CHANNEL NO* et sélectionnez un canal. Puis, mettez en surbrillance *CHANNEL LABEL* et

appuyez sur la touche d'augmentation du volume pour entrer dans le sous-menu du catalogue des canaux. Appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution du Volume pour sélectionner une case avec un numéro ou une lettre. Puis appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de canal pour sélectionner le numéro ou la lettre souhaité.



7. Sortez du menu.

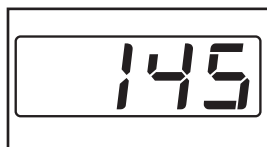
Après avoir réglé les paramètres, appuyez sur la touche Sortir.

LE MODE D'INFORMATION

La console possède un mode Information qui conserve la piste de la distance totale parcourue par la courroie mobile et le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course. Le mode Information vous permet également de sélectionner les miles ou kilomètres comme unité de mesure de la distance, et d'allumer ou d'éteindre l'affichage du mode démo.

Pour sélectionner le mode information, appuyez sur la touche Arrêt [STOP] tout en insérant la clé dans la console, puis libérez la touche d'Arrêt. Les informations suivantes apparaissent sur l'écran. Lorsque le mode information est sélectionné:

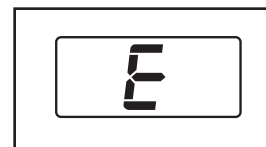
L'écran Temps [TIME] affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis roulant.



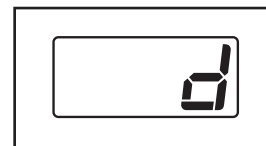
L'affichage Distance [DISTANCE] indiquera le nombre total de miles (ou de kilomètres) que la courroie de marche a parcourus.
Un « E » pour les miles



anglais ou un « M » pour les kilomètres s'affichent sur l'écran Calorie/Inclinaison [CALORIE/INCLINE]. Appuyez sur la touche d'augmentation de Vitesse pour modifier l'unité de mesure au besoin.



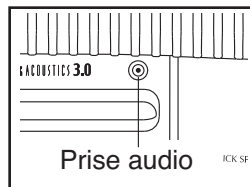
La console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand un tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode « démo » est allumé, la console fonctionne normalement quand vous branchez la prise d'alimentation, que vous placez le coupe circuit sur la position remise à zéro et que vous enfoncez la clé dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, les affichages restent allumés, et les touches ne fonctionnent pas. Si le mode démo est allumé, un « d » s'affiche sur l'écran Vitesse/Pouls [SPEED/PULSE] tandis que le mode Information est sélectionné. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez sur la touche de diminution de Vitesse [SPEED].



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

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME DE SON STÉRÉO

Pour écouter de la musique ou des livres parlés avec les haut-parleurs stéréo de la console, vous devez connecter votre lecteur MP3, CD ou autre lecteur audio individuel à la console via la prise audio près de la touche Arrêt [STOP].



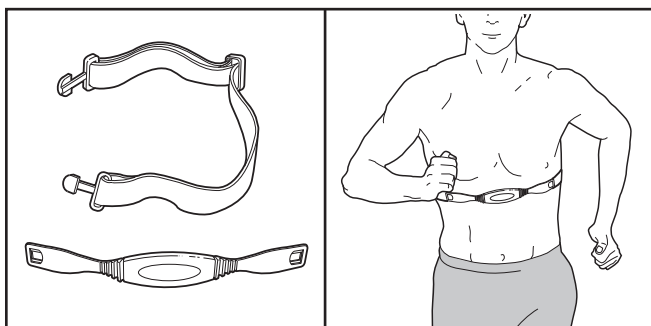
Pour utiliser la prise audio, trouvez le fil audio de 18" et branchez-le dans la prise audio. Puis, branchez le fil audio de 18" dans une prise à votre lecteur MP3, CD ou autre lecteur audio individuel. **Vérifiez que le câble audio de 18" est bien branché.**

Puis, appuyez sur la touche Reproduire de votre lecteur MP3, CD ou autre lecteur audio individuel. Réglez le volume de votre lecteur audio individuel ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution du volume de la console.

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

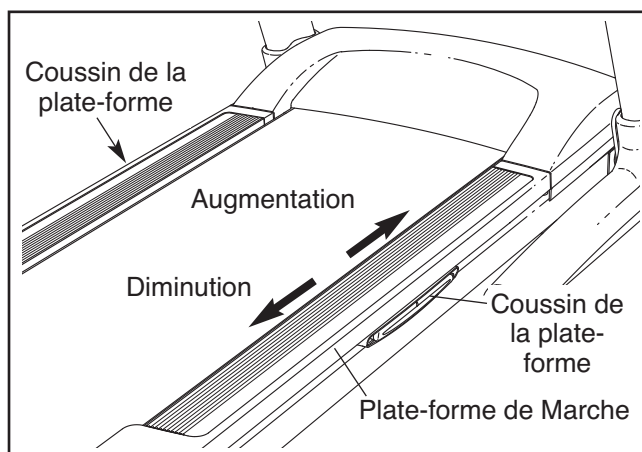
DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Un détecteur cardiaque du torse en option permet de vous exercer avec les mains libres et de visualiser votre fréquence cardiaque pendant vos entraînements d'entraînement. **Pour commander le détecteur cardiaque du torse en option, composez le numéro de téléphone indiqué sur la page couverture de ce manuel.**



COMMENT REGLER LE SYSTEME D'AMORTISSEMENT

Le tapis de course possède un système d'amortissement qui réduit l'impact lorsque vous marchez ou courez sur le tapis de course. Pour augmenter la fermeté de la plate-forme de marche, descendez du tapis de course et glissez les amortisseurs de la plate-forme vers l'avant du tapis de course. Afin de diminuer la fermeté, descendez du tapis de course et glissez les amortisseurs de la plate-forme vers l'arrière du tapis de course. **Remarque : vérifiez que les deux amortisseurs sont ajustés au même niveau de fermeté. Plus vite va le tapis de course, ou plus vous pesez, plus le tapis doit être ferme.**



COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis de course, ajustez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si l'inclinaison n'est pas réglée au niveau le plus bas, vous endommagerez le tapis de course de façon permanente. Débranchez ensuite le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever 20 kg (45 livres) pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

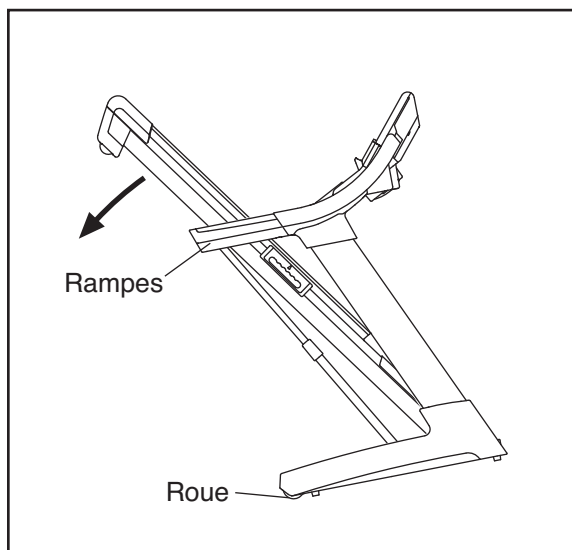
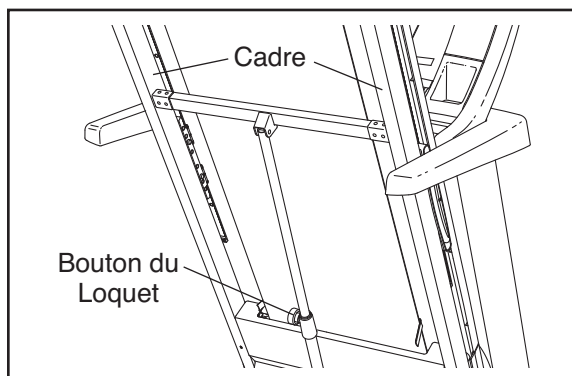
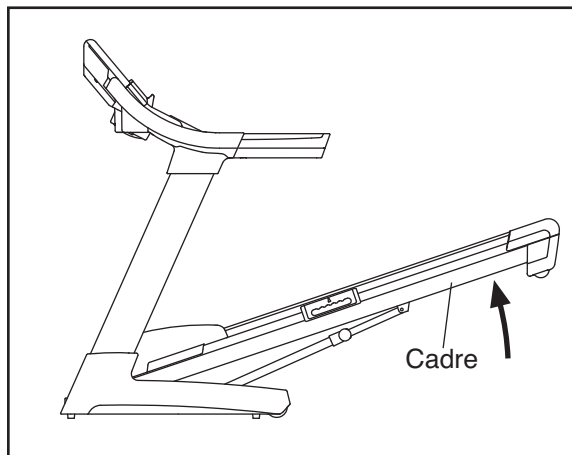
1. Maintenez le cadre métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche de droite. **ATTENTION** : pour diminuer les risques de blessures, ne soulevez pas le cadre à l'aide des repose-pied plastique. Servez-vous de vos jambes et non de votre dos pour soulever le cadre. Soulevez le cadre jusqu'à ce qu'il soit à mi-chemin de la position verticale.
2. Enlevez le cadre jusqu'à ce que le trou dans le cadre et la goupille de loquet sont alignés. Libérez lentement la bouton du loquet. **Assurez-vous que la goupille du loquet est insérée complètement au position enfermé.**

Pour protéger votre sol ou moquette, placez un tapis sous le tapis de course. Eloignez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course dans sa position de rangement à des températures au dessus de 30° C (85° F).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

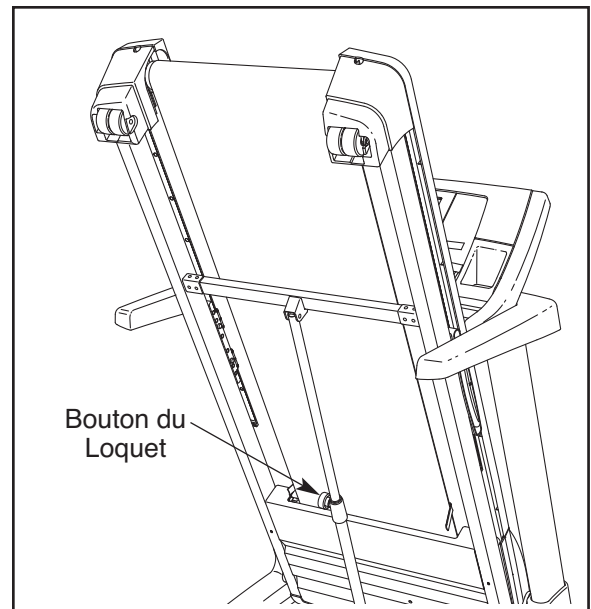
Pour déplacer le tapis de course, pliez-le en position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que la goupille du loquet est insérée complètement au position enfermé.**

1. Tenez une rampe et placez votre autre main sur la plateforme. Placez un pied contre une des roues.
2. Renversez le tapis de course en arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues avant. Avec précaution déplacez le tapis de course dans l'endroit désiré. **Ne déplacez pas le tapis de course sans avoir basculé le tapis de course vers l'arrière. Pour réduire tout risques de blessures, soyez très prudent quand vous déplacez le tapis de course. N'essayez pas de déplacer le tapis de course sur des surfaces inégales.**
3. Placez un pied sur la base et abaissez délicatement le tapis de course jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.

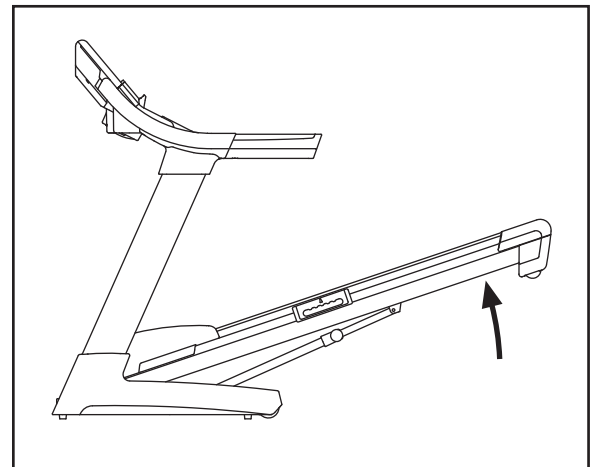


COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Soutenez l'extrémité supérieure du tapis de course avec votre main droite. Tirez la bouton du loquet sur la gauche et maintenez-le ainsi. Tournez le cadre vers le bas et relâchez la bouton de loquet. Remarque : Pour relâcher la bouton de loquet, il peut s'avérer nécessaire de pousser le cadre vers l'avant tout en tirant la bouton de loquet sur la gauche.



2. **Tenez le tapis de course fermement des deux mains, et abaissez-le jusqu'au sol. ATTENTION : pour diminuer les risques de blessures, n'abaissez pas le cadre en n'empoignant que les repose-pied en plastique. Ne laissez pas tomber le cadre sur le sol. Assurez-vous de plier vos genoux et gardez votre dos droit.**

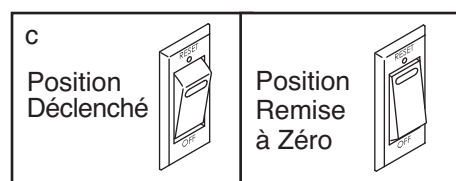


LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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

PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas

- SOLUTION :**
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un supprimeur de surtension et que le supprimeur de surtension est branché dans une prise aux normes de mise à la terre (voir page 15). Utilisez uniquement un supprimeur de surtension avec une prise unique, conforme à toutes les spécifications décrites à la page 15. **IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises GFCI.**
 - Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.
 - Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint [RESET/OFF] sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de son socle, comme illustré, le coupe-circuit s'est déclenché. Pour remettre le coupe-circuit en marche, attendez cinq minutes puis appuyez sur le coupe-circuit.



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

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

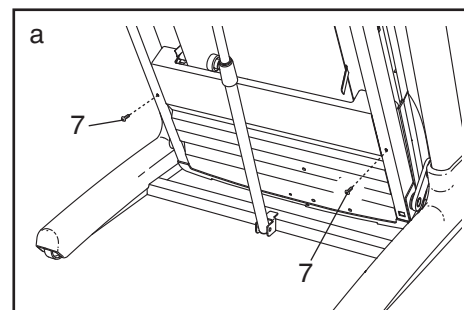
PROBLÈME : les écrans de la console restent allumés quand vous retirez la clé de la console

- SOLUTION :**
- La console est équipée d'un mode démo, conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé en magasin. Si les écrans restent allumés quand vous retirez la clé de la console, le mode démo est probablement allumé. Pour éteindre le mode démo, appuyez sur la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 28 pour éteindre le mode démo.

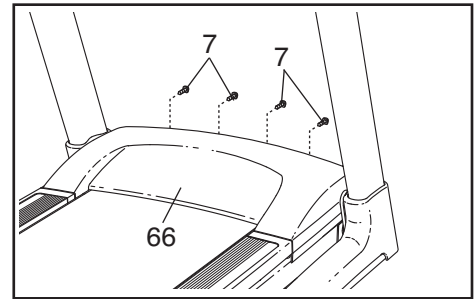
PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- SOLUTION:**
- Retirez la clé de la console et **DEBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Placez le tapis de course dans la position de rangement (reportez-vous à la section COMMENT PLIER ET DEPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 30).

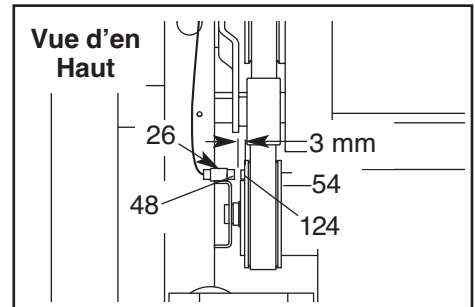
Retirez les deux Vis de #8 x 3/4" (7) indiqués.



Baissez le tapis de course (référez-vous à la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE à la page 31). Retirez les quatre Vis de #8 x 3/4" (7) indiqués, et retirez le Capot du Moteur (66).



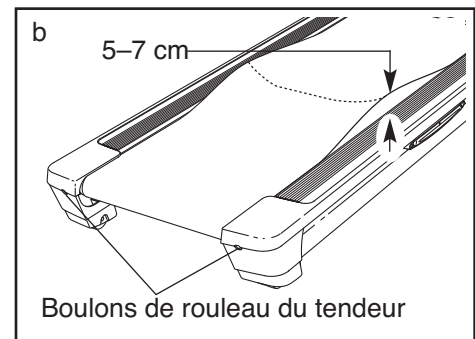
Puis, trouvez le Détecteur Magnétique (48) et l'Aimant (124) à gauche de la Poulie (54). Tournez la poulie jusqu'à aligner l'aimant avec le détecteur magnétique. **Vérifiez que l'espace entre l'aimant et le détecteur magnétique est d'environ 3mm.** Au besoin, desserrez la Vis à rondelle Tek #8 x 3/4" (26), déplacez doucement le détecteur magnétique puis resserrez la Vis Tek. Remettez le Couvercle (non montré) avec les six Vis #8 x 3/4" (non montrées). Faites marcher le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier la bonne lecture de la vitesse.



PROBLÈME : le tapis de course ralentit durant l'usage

SOLUTION : a. Utilisez un supprimeur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 15.

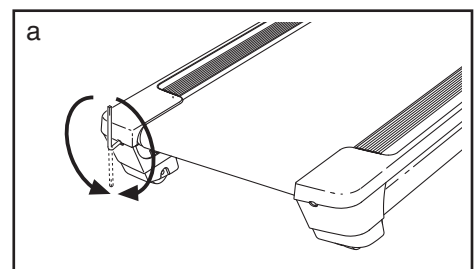
b. Si la courroie mobile est trop serrée, la performance du tapis de course peut diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Avec la clé hexagonale, tournez les boulons du rouleau du tendeur vers la droite, 1/4 de tour. Lorsque la courroie mobile est bien serrée, vous pourrez excentrer chaque bout de la courroie mobile de 3 à 4 po. (7 à 10 cm) de la plate-forme de marche. Prenez soin de maintenir la courroie mobile centrée. Puis, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites marcher le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit bien serrée.



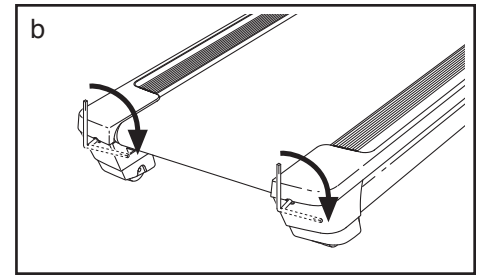
c. Si la courroie mobile ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée ou glisse quand vous marchez dessus

SOLUTION : a. Si la courroie mobile est décentrée, retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Si la courroie mobile s'est déplacée à gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau du tendeur 1/2 tour à droite ; si elle s'est déplacée à droite, tournez le boulon du rouleau du tendeur 1/2 tour à gauche. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites marcher le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit bien centrée.



- b. Si la courroie mobile glisse quand vous marchez dessus, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie mobile est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 7 à 10 cm de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit tendue correctement.



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

- SOLUTION :**
- a. Maintenez les touches d'Arrêt [STOP] et d'augmentation de Vitesse [SPEED] appuyées, insérez la clé dans la console, et relâchez ensuite les touches d'Arrêt et d'augmentation de Vitesse. Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison du tapis. Le tapis de course s'élèvera automatiquement au niveau d'Inclinaison maximum et retournera ensuite au niveau minimum. De cette façon, le système d'inclinaison se recalibrera. Si la calibration de l'inclinaison ne s'effectue pas, appuyez à nouveau sur la touche d'Arrêt et ensuite sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison du tapis. Lorsque l'inclinaison sera calibrée, retirez la clé de la console.

PROBLÈME : La réception télé est faible

- SOLUTION :**
- a. Vérifiez que les paramètres de télévision sont bien ajustés. Voir COMMENT AJUSTER LES PARAMÈTRES DE TÉLÉVISION, page 26.
 - b. Pour que la télévision numérique fonctionne correctement, il faut une bonne réception. Si vous utilisez une antenne, vérifiez qu'elle est bien connectée et ajustée pour une réception optimale. (Voir BRANCHEMENT D'UNE ANTENNE, page 14).
 - c. Passez en revue les problèmes répertoriés ci-dessous et suivez les instructions applicables.
 - Allumage (points noirs ou bandes horizontales apparaissant ou une image tremblante ou décalée)—Habituellement, ceci est causé par l'interférence des systèmes d'allumage des automobiles, des lampes au néon, des dérivations électriques ou d'autres appareils électriques. Essayez de changer la position du tapis de course ou des autres appareils électriques pour solutionner le problème.
 - Fantômes—Les fantômes sont causés par le fait que le signal télé emprunte deux chemins—un est le chemin direct et l'autre est le chemin réfléchi par de grands immeubles, des collines ou d'autres objets. Changez la direction ou la position de l'antenne pour améliorer la réception.
 - Écran Bleu—Si le tapis de course est situé dans la zone limitrophe d'une station de télévision où le signal est faible, l'image peut être de pauvre qualité ou un écran bleu peut apparaître. Si le signal est faible, il faudra peut-être installer une antenne externe afin d'améliorer l'image.
 - Fondu—S'il manque des blocs-images, l'image tourne autour de l'écran, ou l'image disparaît, le signal peut être médiocre. Changez la direction ou la position de l'antenne afin d'améliorer la réception. Vérifiez que les paramètres de la télévision sont corrects (voir COMMENT AJUSTER LES PARAMÈTRES DE TÉLÉVISION, page 26). N'utilisez pas de diviseur.

Remarque : si l'un de ces problèmes apparaît lorsque le câble d'une compagnie CATV est connecté, le problème peut venir de l'émission de la compagnie du câble.

PROBLÈME : la télécommande ne fonctionne pas correctement

- SOLUTION :**
- a. Mettez-vous bien debout sur le tapis de course, en tenant la télécommande près de la télévision et en la dirigeant directement à la console.
 - b. Si votre télécommande ne fonctionne toujours pas correctement, les piles peuvent être remplacées ; la plupart des problèmes de la télécommande sont le résultat de piles faibles. Voir page 25 pour remplacer les piles.

PROBLÈME : la télévision ne reçoit pas de signal.

- SOLUTION :**
- a. Vérifiez si la bonne source TV ou AV est sélectionnée. Voir étape 3 de la page 24 pour sélectionner une source de télévision.
 - b. Vérifiez que le câble d'antenne, le câble CATV ou le Fil A/V de 96" est connecté de manière sûre au tapis de course. Voir page 14 pour connecter un câble au tapis de course.
 - c. Recherchez les signaux de diffusion ou de câble. Voir page 27 pour rechercher les signaux.
 - d. Suite à une exigence du FCC, les signaux analogiques ne seront plus émis sans fil après le 17 février 2009. Si vous souhaitez voir les signaux de télévision par antenne après cette date, vous devrez posséder une antenne capable de recevoir des signaux numériques. La télévision par câble ne sera pas touchée.

PROBLÈME : le volume est trop fort ou l'audio de la télévision crépite.

- SOLUTION :**
- a. Si l'audio de la télévision crépite lorsque le volume est monté, le volume est trop fort. Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution du Volume de la télécommande jusqu'à ce que le niveau du volume soit de 80%. Quand le volume atteint 80%, ajustez le volume en n'appuyant que sur les touches de Volume de la console.

PROBLÈME : le volume ne peut pas être monté.

- SOLUTION :**
- a. Si le volume ne peut pas être monté, le volume peut être réglé avec la télécommande. Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution du Volume de la télécommande jusqu'à ce que le niveau du volume soit de 80%. Quand le volume atteint 80%, ajustez le volume en n'appuyant que sur les touches de Volume [VOL] de la console.
 - b. Si aucun son ne sort de la télévision, vérifiez que l'audio de la télévision n'est pas tu.

PROBLÈME : la télévision doit être nettoyée.

- SOLUTION :**
- a. **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Pour nettoyer la télévision, essuyez la télévision et l'écran avec un chiffon doux contenant un peu de détergent biodégradable. **N'utilisez pas de chiffon à lustrer, de solvant ou d'autre genre de propulseur ou de détergent chimique comme de l'alcool ou du benzène.**

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

Brûler de la Graisse—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

LISTE DES PIÈCES—Model N° NTL14908.0

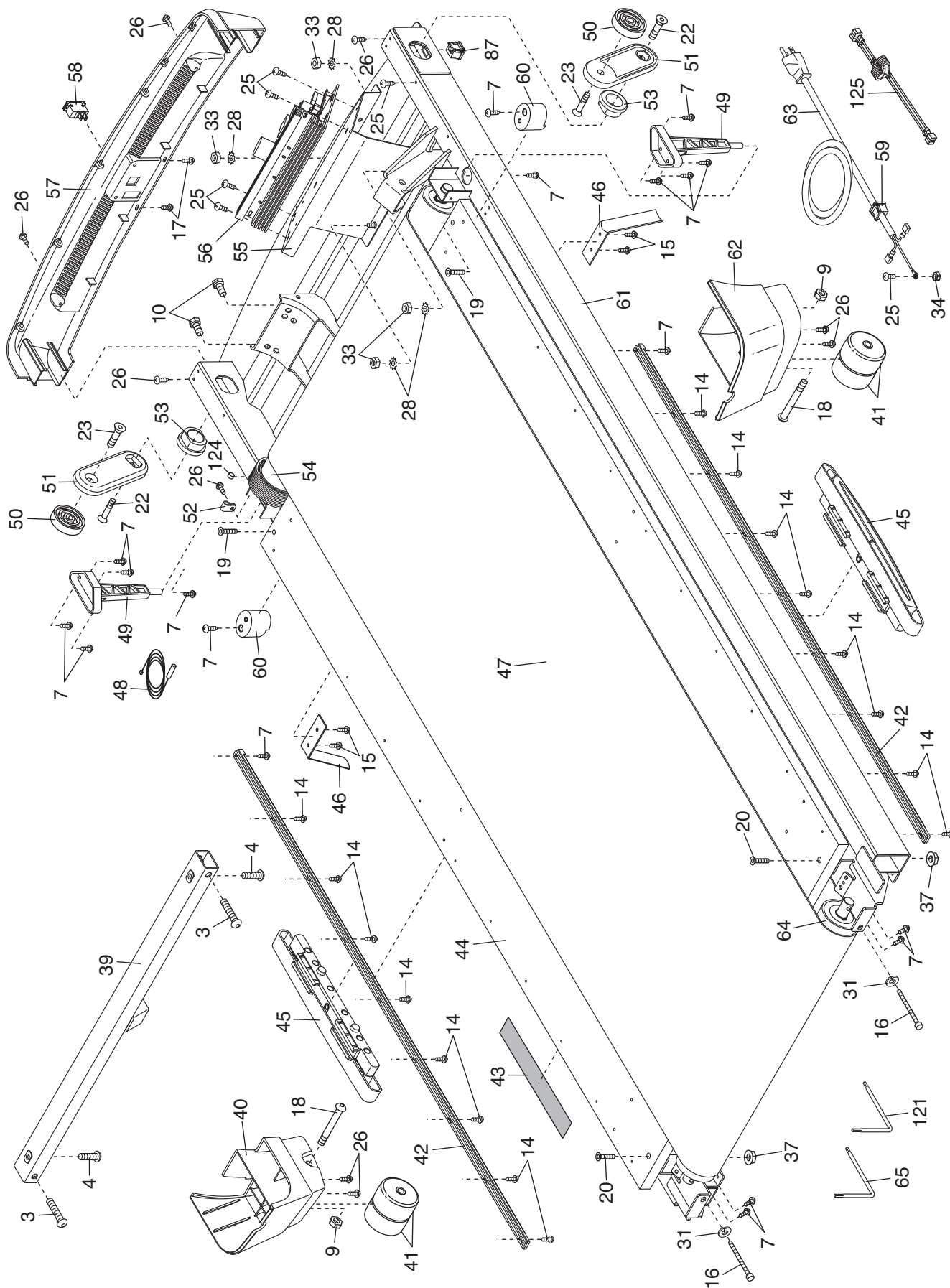
R1008A

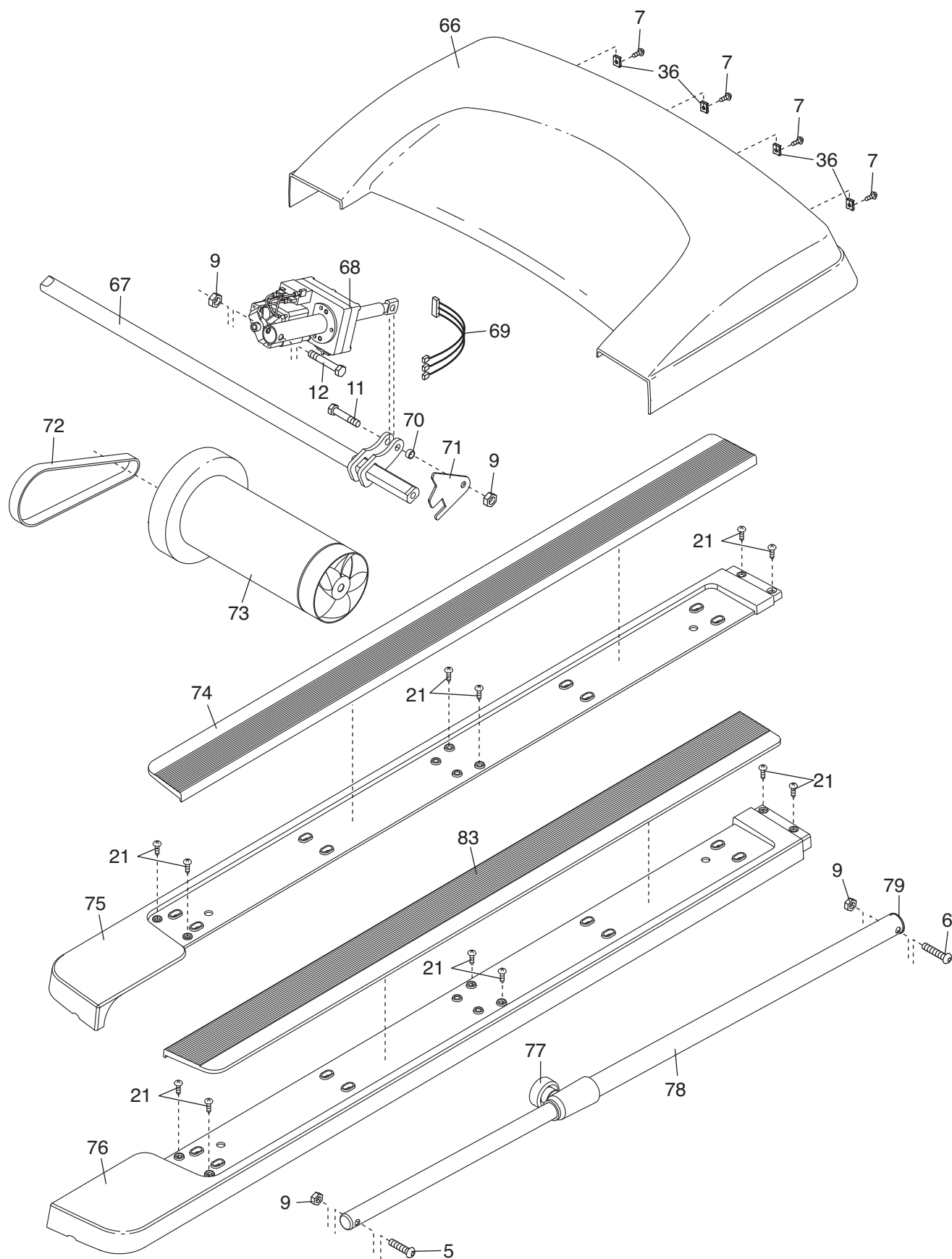
Pour identifier les pièces ci-dessous, voir la SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel.

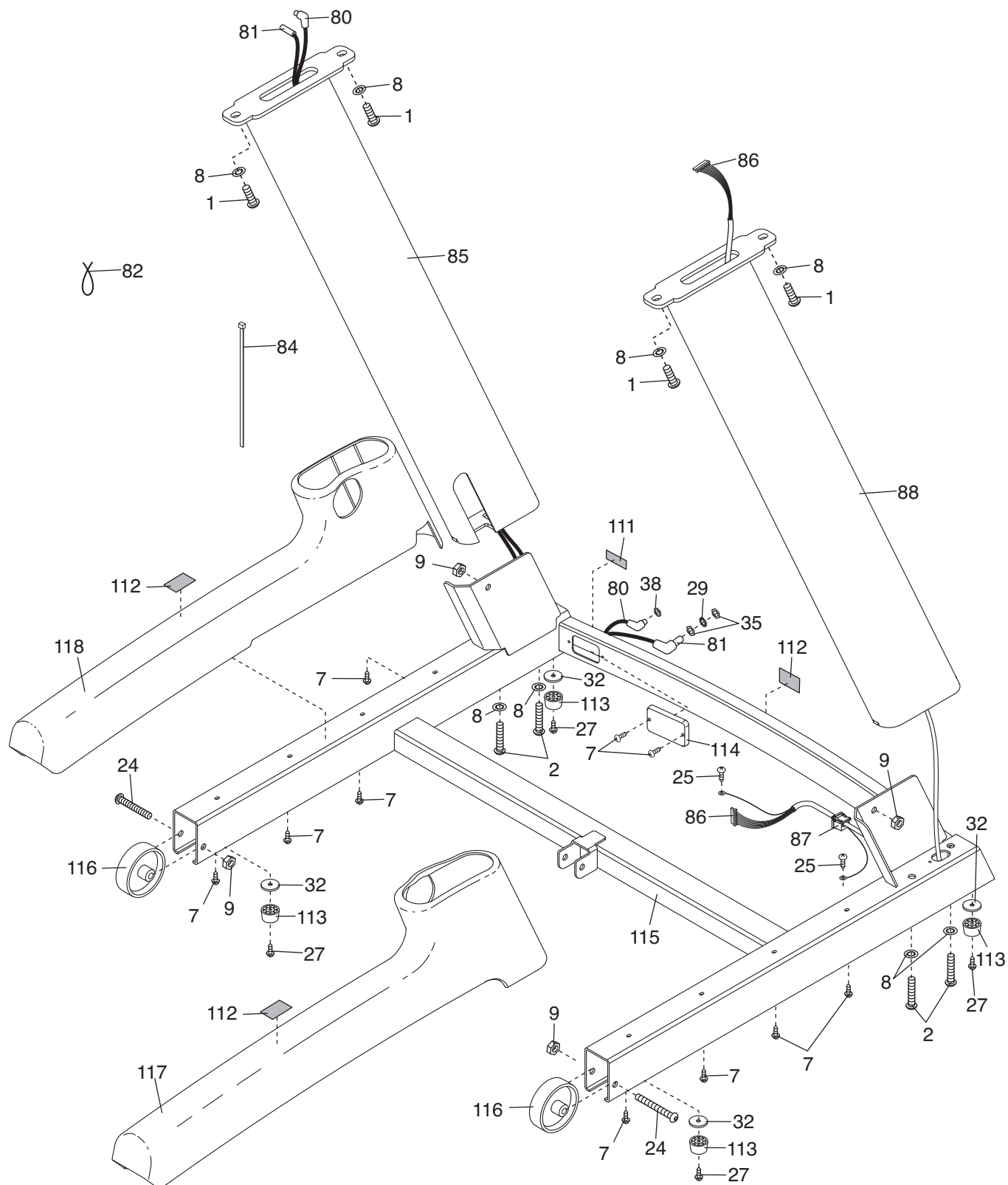
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	4	Boulon Métal/Nylon 3/8" x 1 1/4"	50	2	Bague d'Espacement du Bras d'Élévation
2	4	Boulon Métal/Nylon 3/8" x 3 3/4"	51	2	Bras d'Élévation
3	2	Boulon de 1/4" x 1 3/4"	52	1	Serre-joint du Détecteur Magnétique
4	2	Boulon de 1/4" x 1 1/4"	53	2	Bague d'Espacement de la Barre d'Inclinaison
5	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	54	1	Rouleau de Traction/Poulie
6	1	Boulon de 3/8" x 2"	55	1	Support du Système Électronique
7	80	Vis de #8 x 3/4"	56	1	Contrôleur
8	8	Rondelle Étoilée de 3/8"	57	1	Embout Avant
9	10	Écrou de 3/8"	58	1	Coupe-Circuit Remise à Zéro/Éteint
10	2	Boulon du Moteur de Traction de 5/16"	59	1	Passe-Fil du Cordon d'Alimentation
11	1	Boulon Hexagonal 3/8" x 1 3/4"	60	2	Amortisseur Avant de la Plate-forme
12	1	Boulon Hexagonal 3/8" x 2"	61	1	Cadre
13	10	Vis Autoperçante de #8 x 3/4"	62	1	Pied Droit
14	16	Vis de #8 x 3/4"	63	1	Cordon d'Alimentation
15	4	Vis du Guide de la Courroie de #8	64	1	Rouleau du Tendeur
16	2	Boulon de 1/4" x 2 1/2"	65	1	Clé Hexagonale
17	18	Vis de #8 x 1/2"	66	1	Capot du Moteur
18	2	Boulon de 3/8" x 3 3/4"	67	1	Tige d'Inclinaison
19	2	Boulon de 1/4" x 1 1/4"	68	1	Moteur d'Inclinaison
20	2	Boulon de 5/16" x 1 1/4"	69	1	Fil du Moteur d'Inclinaison
21	12	Vis de #12 x 1"	70	1	Bague d'Espacement du Support d'Arrêt
22	2	Boulon de 3/8" x 3/4"	71	1	Support d'Arrêt
23	2	Boulon Métal/Nylon 3/8" x 1 3/4"	72	1	Courroie du Moteur
24	2	Boulon de 3/8" x 2 3/8"	73	1	Moteur du Traction
25	9	Vis PSolie n°8 x 1/2"	74	1	Couvercle du Rail Gauche
26	9	Vis à Rondelle Tek #8 x 3/4"	75	1	Repose-Pieds Gauche
27	4	Vis de #8 x 1"	76	1	Repose-Pied Droit
28	4	Rondelle Étoilée de 1/4"	77	1	Bouton du Loquet
29	1	Rondelle Étoilée de 3/8"	78	1	Loquet de Rangement
30	2	Rondelle Étoilée de #8	79	1	Embout de loquet
31	2	Rondelle de Verrouillage de 1/4"	80	1	Fil A/V de 50"
32	4	Cale Pied de Base	81	1	Câble de TV de 50"
33	4	Écrou de 1/4"	82	4	Attache Flexible
34	1	Écrou de #8	83	1	Couvercle de Rail Droit
35	2	Écrou du Câble de 3/8"	84	6	Attache de Câble de 8"
36	4	Pince du Capot	85	1	Montant Gauche
37	2	Écrou à Colletette de 5/16"	86	1	Fil du Montant
38	1	Écrou de M12	87	2	Passe-fils du Montant
39	1	Barre Transversale du Cadre	88	1	Montant Droite
40	1	Pieds Gauche	89	1	Protège Haut-parleur Gauche
41	4	Roue du Pied	90	1	Plateau d'Accessoire Gauche
42	2	Glissière du Coussin	91	1	Détecteur Cardiaque Gauche
43	1	Autocollant d'Avertissement	92	1	Détecteur Cardiaque Droit
44	1	Plate-Forme de Marche	93	1	Plateau de Lecteur Numérique
45	2	Coussin de la Plate-forme	94	1	Barre du Pouls
46	2	Guide de la Courroie	95	1	Couvercle du Récepteur du Pouls
47	1	Courroie Mobile	96	2	Fil de Terre de la Console
48	1	Capteur Magnétique			
49	2	Bâti du Couvercle du Soteur			

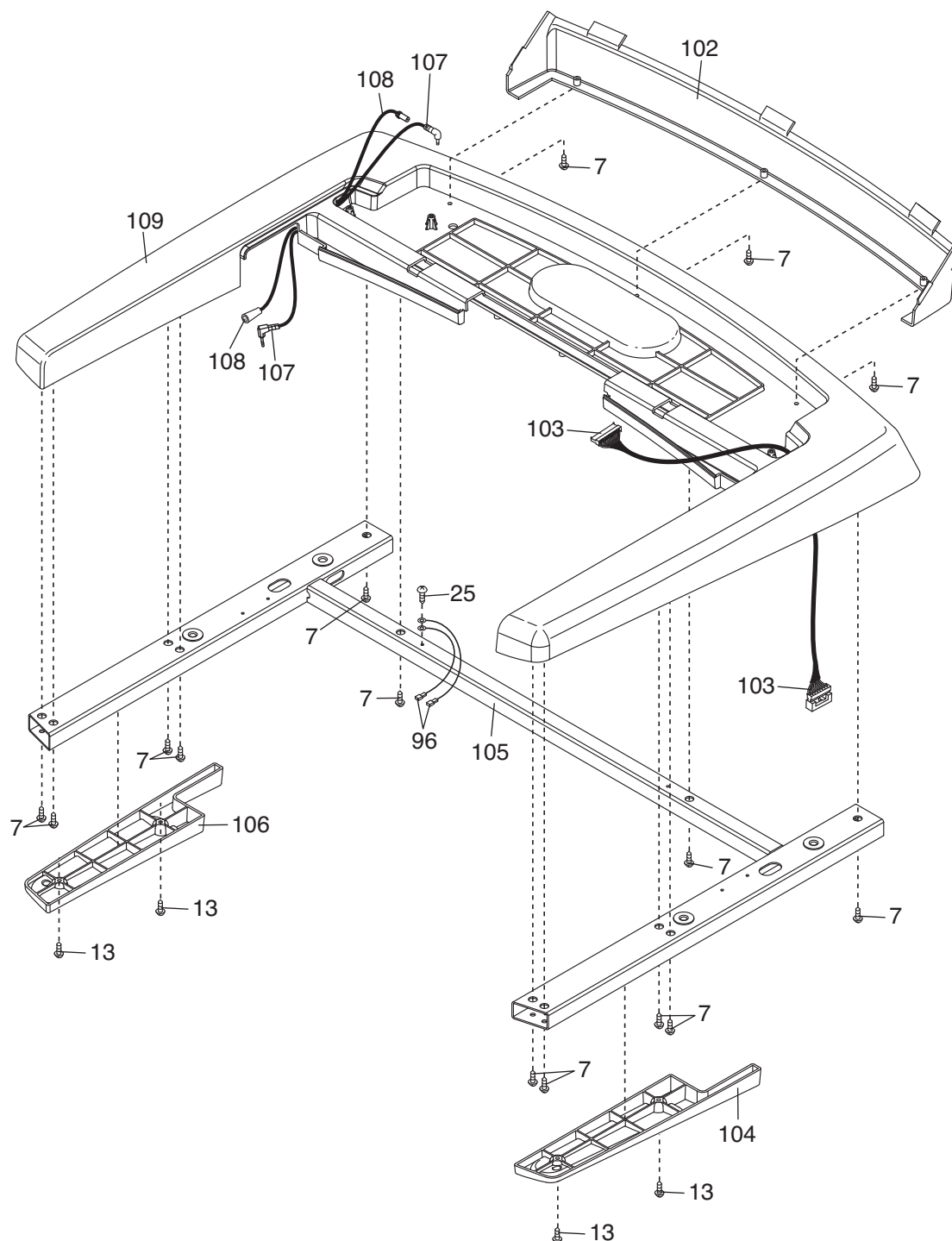
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
97	1	Insertion de la Console	115	1	Base
98	1	Dos de la Console	116	2	Roue
99	1	Protège Haut-parleur Droit	117	1	Couvercle Droit de la Base
100	1	Plateau d'Accessoire Droit	118	1	Couvercle Gauche de la Base
101	1	Fil A/V de 96"	119	8	Attache de Fil
102	1	Décoration de Console	120	1	Carte Démo iFit
103	1	Groupement de Fils de 25"	121	1	Clé Hexagonale de 5/32"
104	1	Cache Rampe Inférieur Droit	122	1	Fil Audio de 18"
105	1	Cadre de Rampe	123	1	Télécommande
106	1	Cache Rampe Inférieur Gauche	124	1	Aimant
107	1	Fil A/V de 25"	125	1	Fil du Filtre
108	1	Câble de TV de 25"	126	1	Console
109	1	Housse de la Rampe	127	1	TV
110	1	Clé/Pince	128	1	Ventilateur de la Console
111	1	Autocollant Statique	129	4	Vis de #3 x 1/4"
112	3	Autocollant d'Avertissement	130	2	Enceinte
113	4	Pied de Base	*	—	Fil Blanc de 4", M/F
114	1	Couvercle A/V	*	—	Manuel de l'Utilisateur

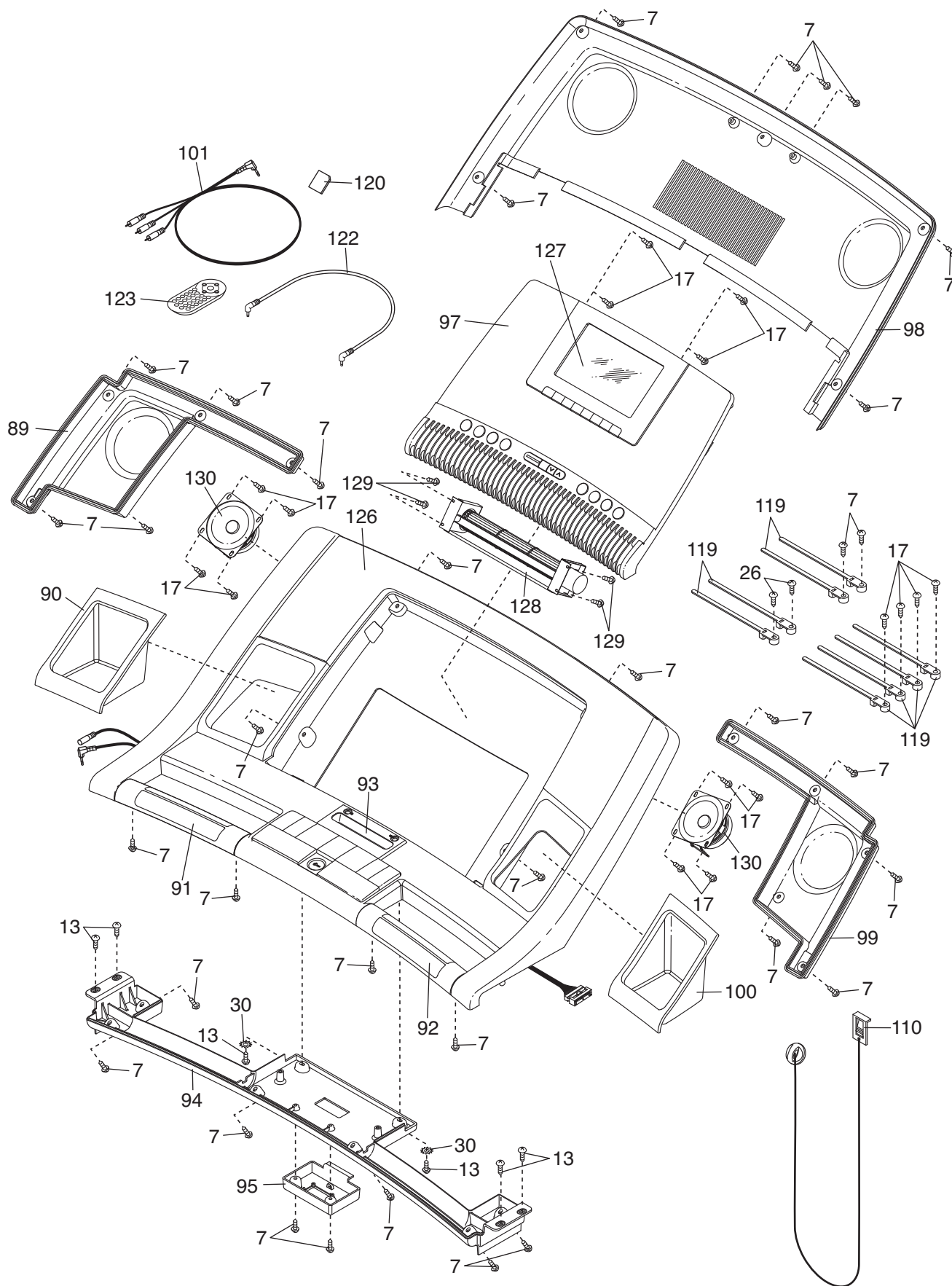
Remarque : les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de remplacement, référez-vous au dos de ce manuel. *Ces pièces ne sont pas illustrées.











POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Le cadre en le moteur est garanti à vie. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat. compter de la date d'achat.

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

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

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

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

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