

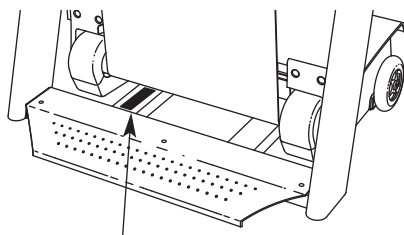
NordicTrack®

APEX 4500

N°. du Modèle NTL15907.1

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

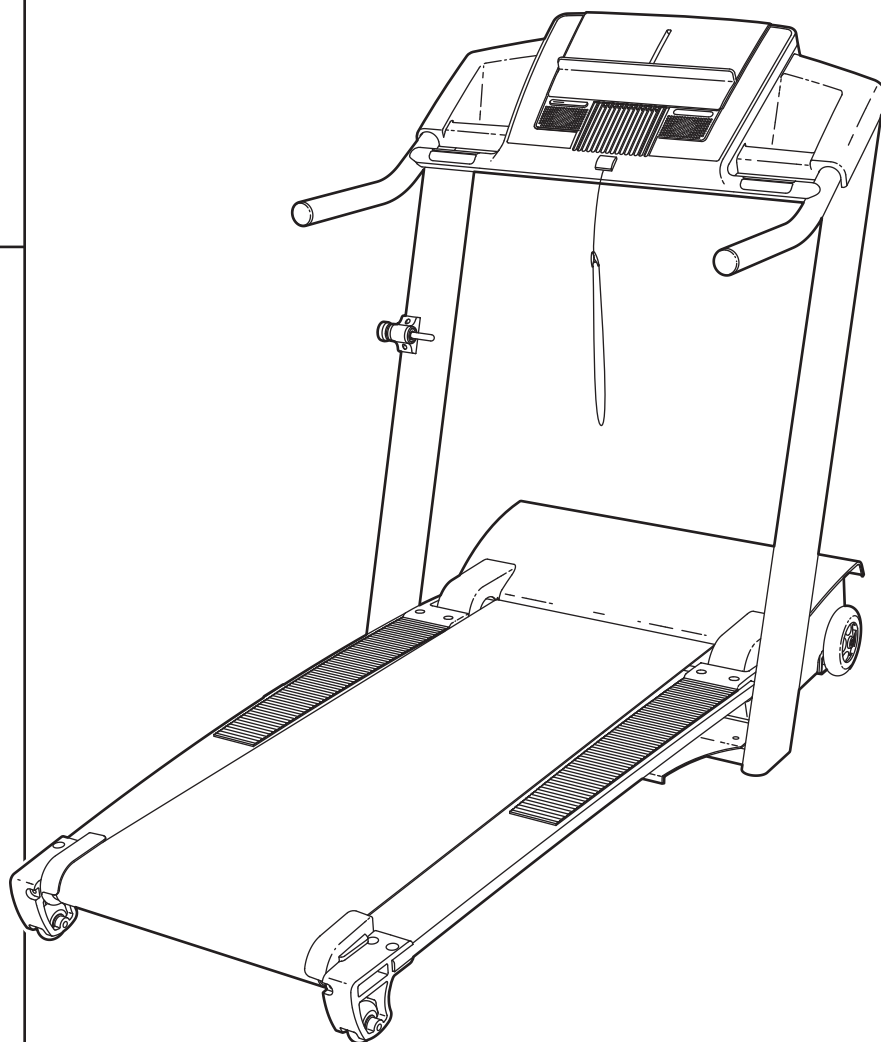


TABLE DES MATIÈRES

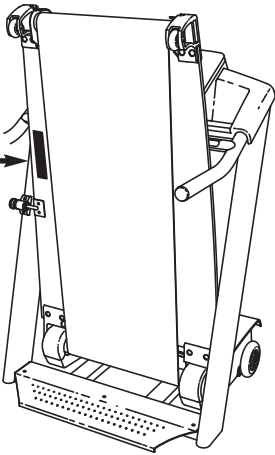
EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	.2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	.3
AVANT DE COMMENCER	.5
ASSEMBLAGE	.6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	.10
COMMENT PLIER ET DEPLACER LE TAPIS DE COURSE	.21
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	.23
CONSEILS POUR L'EXERCICE	.25
LISTE DES PIÈCES	.26
SCHÉMA DÉTAILLÉ	.25
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT 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.

#254116



L'autocollant d'avertissement illustré sur cette page est collé au endroit indiqué. **Si l'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 : l'autocollant ne est peut-être pas illustré à l'échelle.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant 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 cet appareil.
3. Utilisez le tapis de course selon les usages décrits.
4. Installez le tapis de course sur une surface plate avec au moins 2 mètres (8 pieds) d'espace derrière le tapis de course et 0,5 mètre (2 pieds) 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 aérosol 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 136 kg.
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. Branchez le cordon d'alimentation (voir page 10) dans un suppresseur de tension à prise unique (non-inclus) que vous brancherez sur un circuit mis à la terre de 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne doit être branché sur ce circuit. Évitez d'utiliser une rallonge.
12. Utilisez uniquement un suppresseur de tension à prise unique conforme aux spécifications décrites à la page 10.
13. Si cette consigne n'est pas respectée, le système de commande du tapis roulant pourrait subir des dommages. Si le système de commande est endommagé, la courroie de marche 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 quand l'appareil est à l'arrêt. 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 23 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
16. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et les tester avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 12).

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 cardiaques ne sont pas appareils médicaux. De nombreux facteurs comme les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Les détecteurs ne servent 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 sur la position « éteint » lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course. (Voir le schéma à la page 5 pour localiser le coupe-circuit remise à zéro/éteint.)
21. N'essayez pas de soulever, de baisser ou de déplacer le tapis roulant avant que ce dernier ne soit assemblé (voir l'assemblage page 6, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT page 21.) Pour pouvoir soulever, baisser, ou déplacer le tapis roulant, 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. Quand vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement est complètement fermé dans le verrou.
24. Enlevez toujours les cartes iFIT de la fente iFIT lorsque vous ne les utilisez pas.
25. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
26. N'insérez et ne laissez jamais tomber d'objets dans les ouvertures du tapis de course.
27. **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 réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
28. 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.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

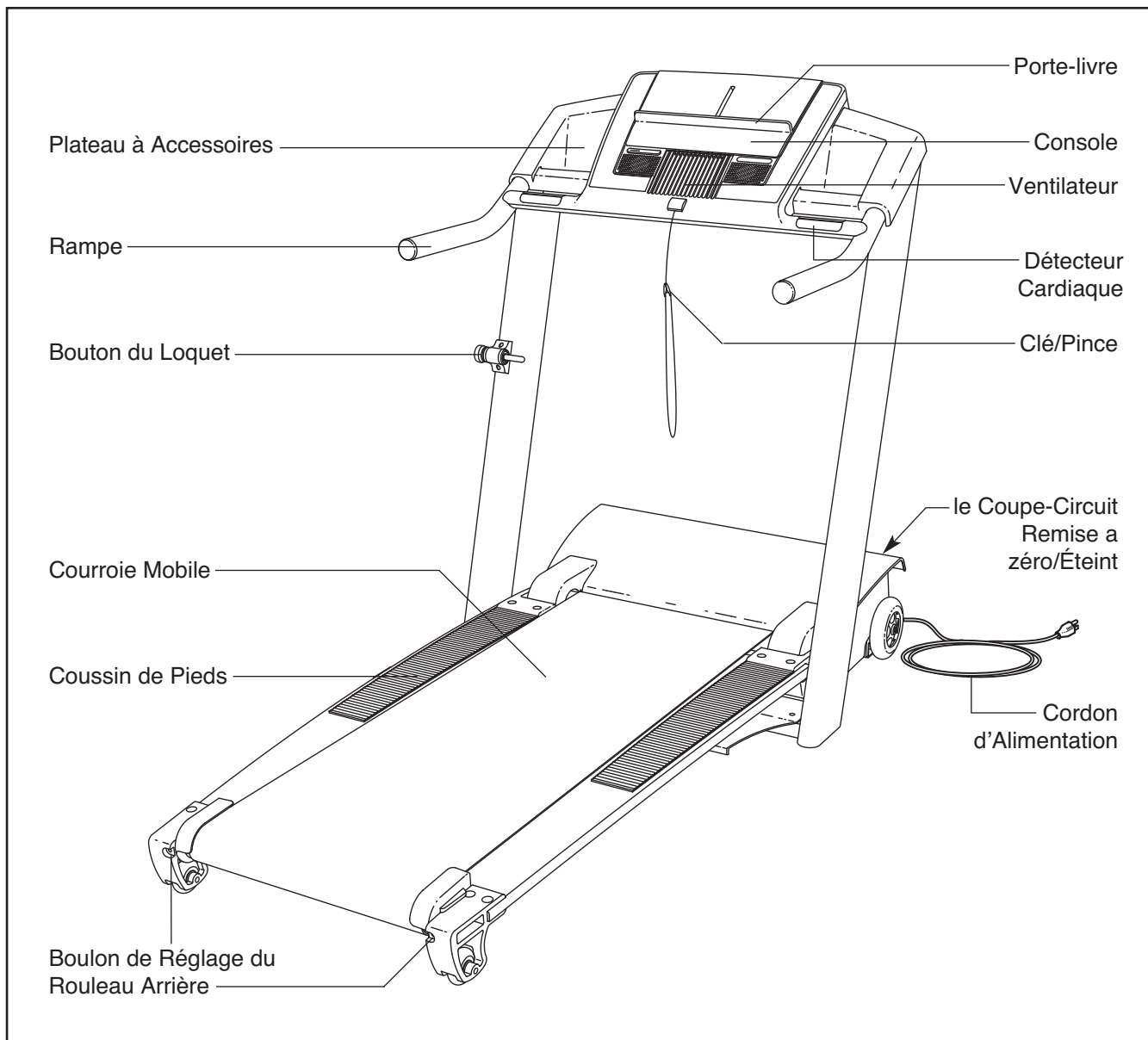
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course NordicTrack® APEX 4500. Le tapis de course APEX 4500 offre une palette de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices à la maison plus agréables et plus efficaces. De plus, lorsque vous ne vous exercez pas, le tapis de course unique peut être plié, prenant ainsi moitié moins de place au sol que les autres tapis de course.

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

avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture du 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 de couverture de ce manuel.

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

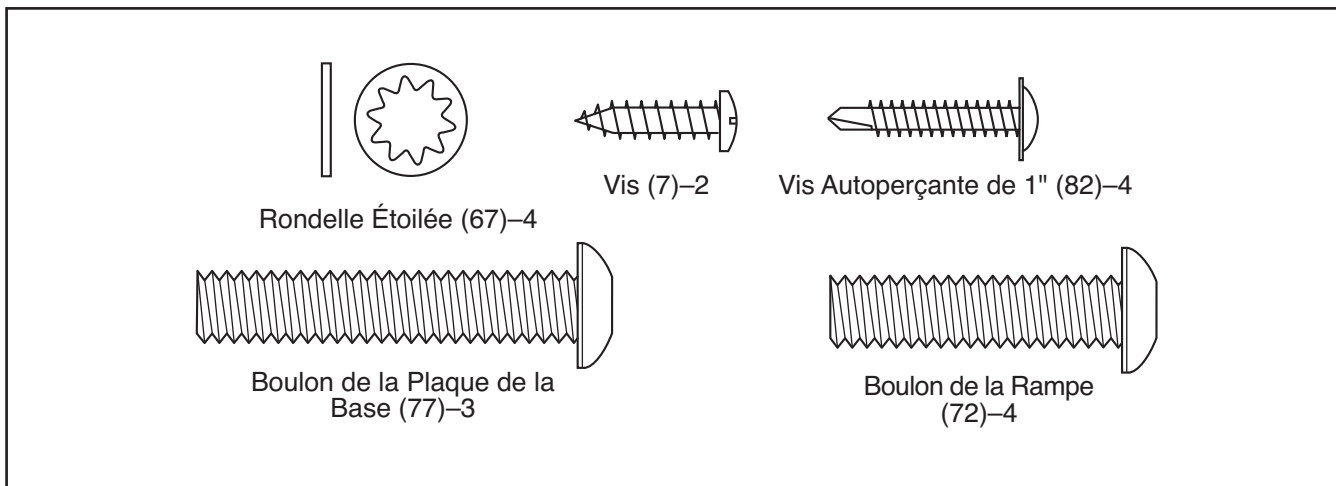


ASSEMBLAGE

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

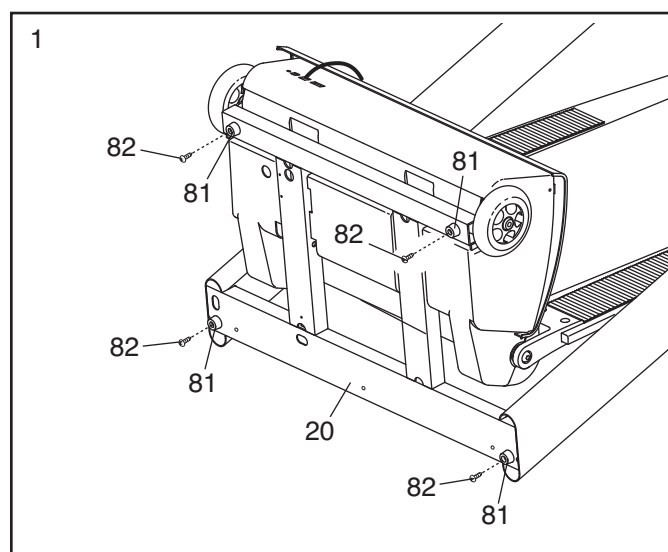
L'assemblage requiert la clé hexagonale  **incluse, un tournevis cruciforme**  **, et des pinces coupantes**  .

Identifiez les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma fait référence au numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le nombre après la parenthèse indique la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas déjà assemblée. Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage. Des pièces de rechange sont parfois incluses.**



1. Avec l'aide d'une deuxième personne, baissez doucement les Montants (20) comme sur le schéma.

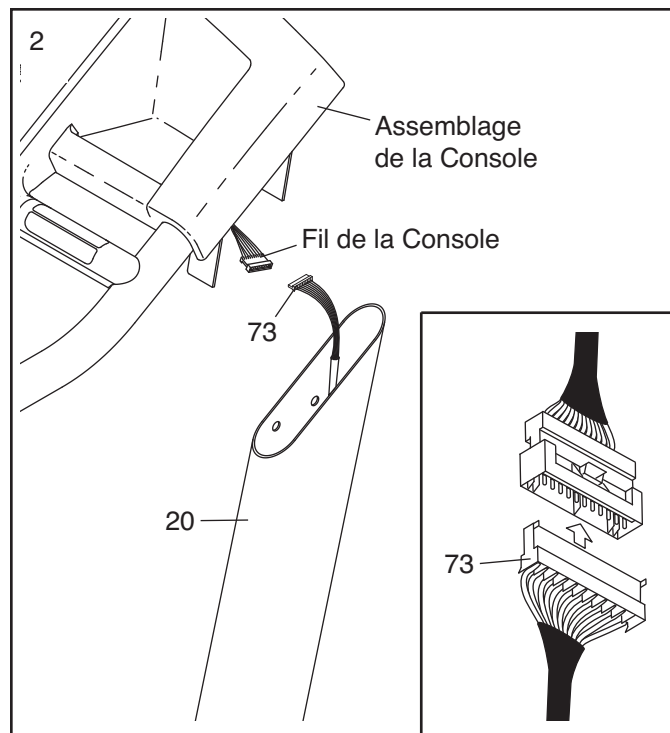
Attachez quatre Coussins de la Base (81) sous les Montants (20) à l'aide de quatre Vis Auto-perçantes de 1" Tek (82) aux endroits indiqués.



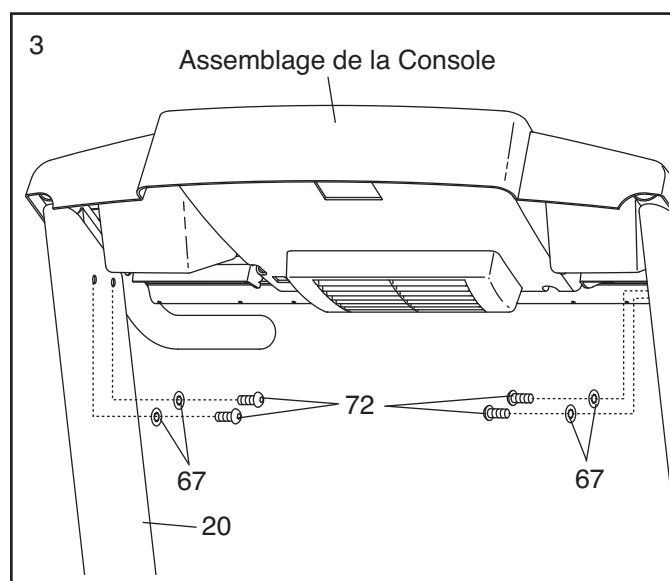
2. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement le Montant (20) à la position verticale.

Retirez le ruban attachant le Groupement de Fils du Montant (73) sur le Montant (20) droit. Demandez ensuite à une deuxième personne de tenir l'assemblage de la console près du Montant droit.

Branchez le Groupement de Fils du Montant (73) sur le fil de la console qui sort de l'assemblage de la console. **Référez-vous au schéma encadré. Les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS ALLUMEZ L'APPAREIL.** Ensuite, enfillez les connecteurs dans le Montant (20) droit.

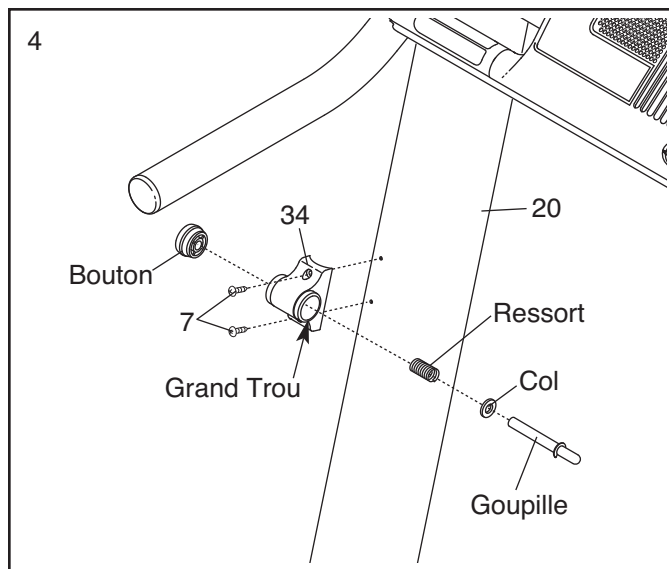


3. Placez doucement l'assemblage de la console sur les Montants (20), comme sur le schéma. **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé.** Attachez l'assemblage de la console à l'aide de quatre Boulons de la Rampe (72) et quatre Rondelles Étoilées (67). **Vissez de quelques tours les quatre Boulons de la Rampe avant de tous les serrer.**



4. Orientez le Logement du Loquet (34) pour que le grand trou soit situé sur le côté indiqué. Attachez le Logement du Loquet au Montant (20) gauche à l'aide de deux Vis (7) ; **vissez les deux Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

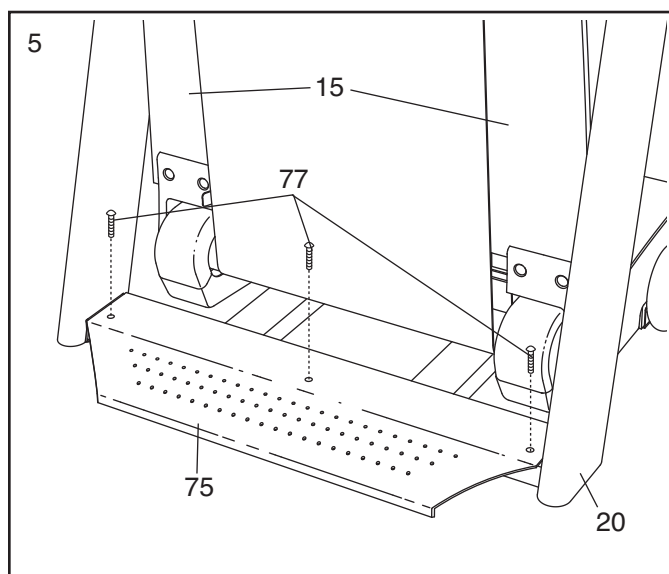
Retirez le bouton de la goupille. Assurez-vous que le col et le ressort sont sur la goupille. (Remarque : s'il y a deux cols, placez-en un de chaque côté du ressort). Ensuite, insérez la goupille dans le Logement du Loquet (34), et serrez à nouveau le bouton sur la goupille.



5. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez la Plate-forme de Marche (15) dans la position de rangement et assurez-vous que la goupille de verrouillage est verrouillée comme décrit à la page 21.

Placez la Plaque de la Base (75) sur le tapis de course, comme sur le schéma. Attachez la Plaque de la Base sur les Montants (20) à l'aide de trois Boulons de la Plaque de la Base (77). Remarque : il sera peut-être nécessaire de demander à une deuxième personne de pencher légèrement le tapis de course alors que vous serrez les Boulons de la Plaque de la Base.

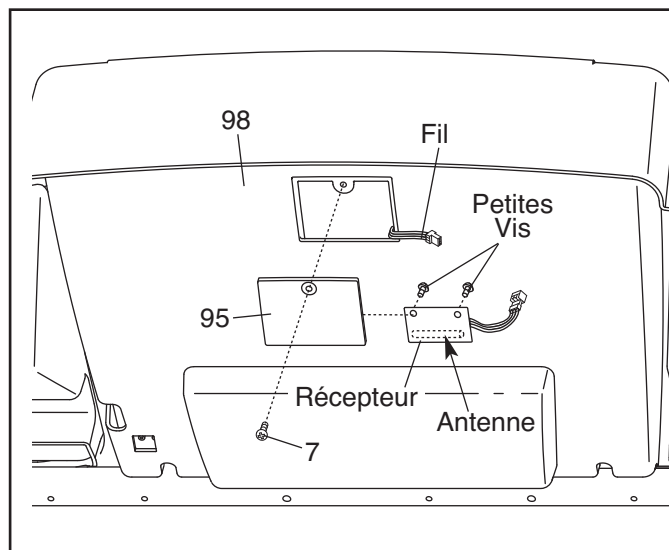
Baissez doucement la Plate-forme de Marche (15) jusqu'au sol comme décrit à la page 22.



6. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr. La clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie mobile (voir page 24). **Pour protéger votre sol ou moquette, placez un revêtement sous le tapis de course.**

Si vous achetez le détecteur cardiaque du torse en option (voir page 20), 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.** Enlevez la Vis (7) indiquée et la Porte d'Accès (95) du côté gauche de la Base de la Console (98).
2. Branchez le fil sur le récepteur dans le fil indiqué qui sort de la Base de la Console (98). **Tenez le récepteur de manière à ce que l'antenne soit orientée comme sur le schéma, et est face à la Base de la Console.** Attachez le récepteur sur les tiges en plastique de la Porte d'Accès (95) à l'aide des deux petites vis incluses.
3. **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé.** Rattachez la Porte d'Accès (95) avec la Vis (7). Jetez les autres fils inclus avec le récepteur.



COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

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. Si vous ne savez pas si l'appareil est branché à la terre, 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 la prise murale, faites-en installer une par un électricien qualifié.

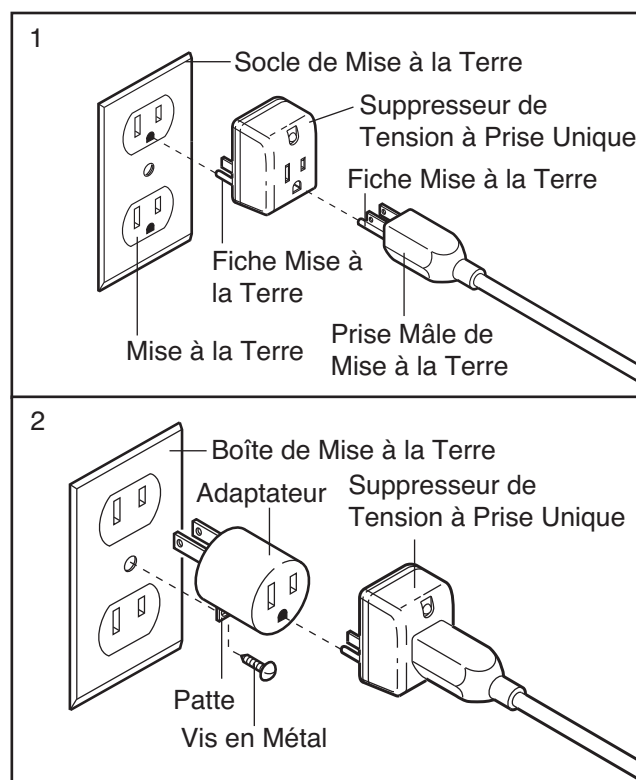
Votre tapis de course, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météorologiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent occasionner 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).** Pour acheter un suppressor de surtension, composez le numéro de téléphone sans frais indiqué sur la page de couverture de ce manuel.

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 ré-

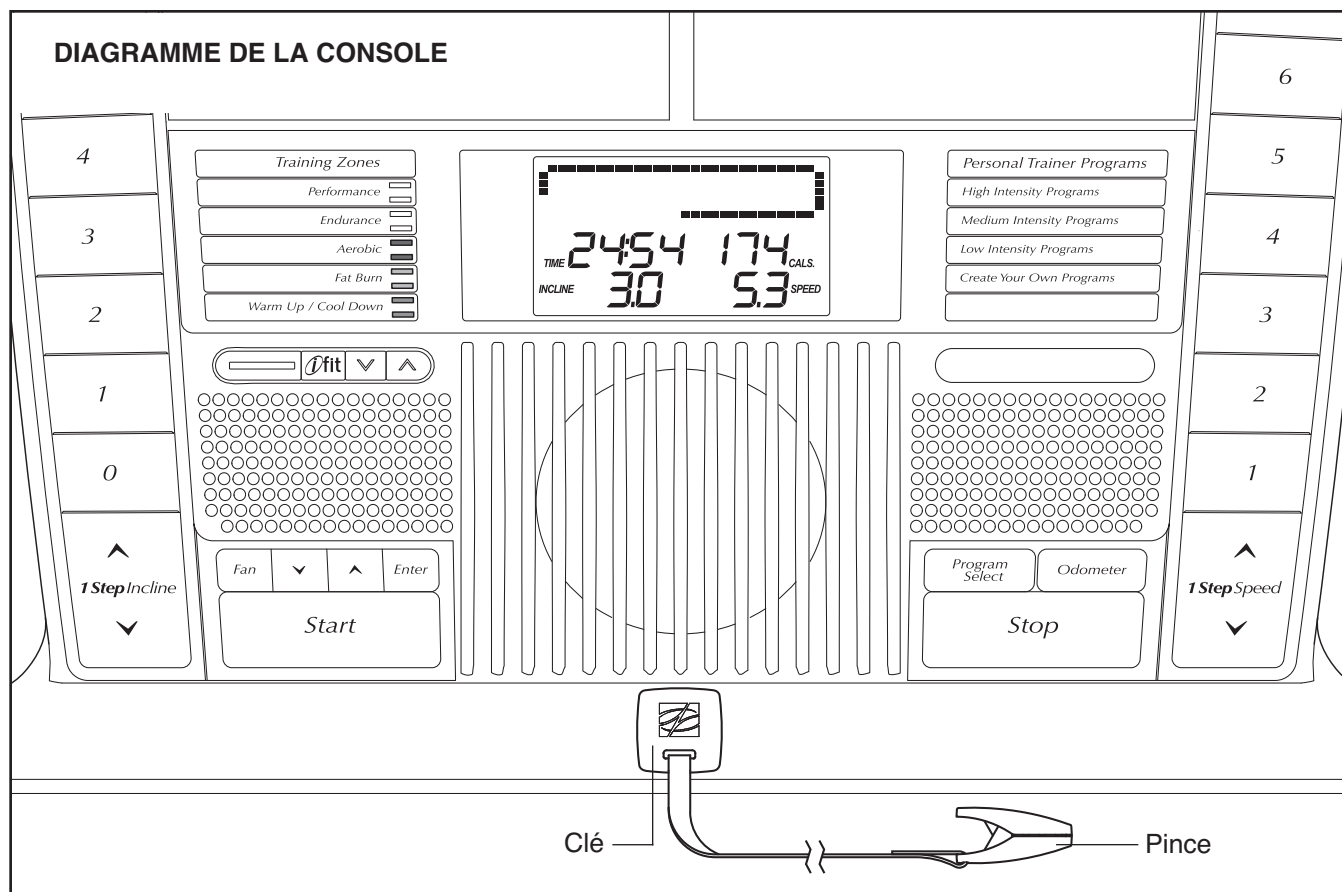
duit les risques d'électrocution en offrant une voie de fuite au courant électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un suppressor de surtension et branchez ce 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.**



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course est équipée d'un nombre impressionnant de fonctionnalités pour vous aider à tirer le maximum de vos entraînements. Quand le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être modifiées d'une pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche en continu les données de votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse en option (voir la page 20).

De plus, la console est équipée de dix programmes pré-enregistrés. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course alors qu'il vous guide tout au long d'un entraînement efficace. Vous pouvez même créer vos propres programmes personnalisés et les enregistrer dans la mémoire de la console pour les utiliser plus tard.

La console possède également le nouveau Système iFIT d'Entraînement Interactif. Le système iFIT permet à la console d'accepter des Cartes iFIT d'Entraînement Interactif comportant des programmes d'entraînement qui vous aident à atteindre des objectifs de remise en forme spécifiques. Par exemple, perdez quelques kilos indésirables à l'aide de l'Entraînement pour la perte de poids en 8 semaines, ou entraînez vous pour une course de fond à l'aide de l'entraînement Marathon iFit. Les en-

traînements iFit contrôlent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course pendant que la voix d'un entraîneur personnel vous aide au cours de chaque étape de votre entraînement. Une Carte iFIT est incluse. Des cartes iFIT sont disponibles indépendamment. **Pour acheter des cartes iFIT, appelez le numéro de téléphone sur la couverture de ce manuel.**

Pour allumer l'appareil, allez à la page 12. Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 12. Pour utiliser un programme pré-enregistré, allez à la page 15. Pour créer et utiliser un programme personnalisé, allez aux pages 16 et 17. Pour utiliser une carte iFit, allez à la page 18. Pour utiliser le mode d'information, allez à la page 19.

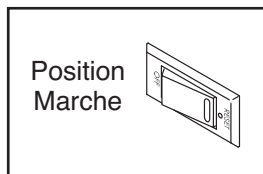
IMPORTANT : si la console est recouverte d'un film transparent, retirez-le. Pour éviter d'endommager la plate-forme de marche, portez des chaussures de sport propres quand vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, observez l'alignement de la courroie mobile et centrez la si nécessaire (voir la page 24).

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

COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE

IMPORTANT : si le tapis de course a été entreposé dans une pièce froide, laissez-le 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 la page 10). 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 D'INFORMATION à la page 19 pour éteindre le mode « démo ».

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis roulant. Trouvez la pince attachée à la clé (voir le schéma page 11) puis glissez la pince sur la ceinture de vos vêtements. Ensuite, enfoncez la clé dans la console. Après quelques instants, 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.

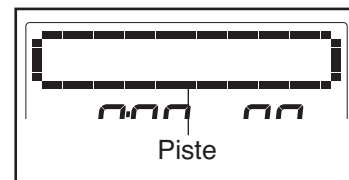
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le mode manuel.

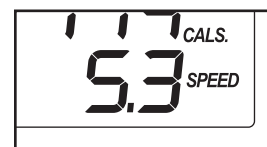
Lorsque la clé est insérée, le mode manuel est sélectionné automatiquement. Si un programme a été sélectionné, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant sur la touche de Sélection du Programme jusqu'à ce qu'une piste apparaisse sur la matrice.



3. Mettez la courroie mobile en marche.

Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche, la touche d'augmentation de la Vitesse « 1 Step Speed », ou une des touches de la vitesse numérotées de 1 à 10.

Si vous appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commence à tourner à 1 mph. Alors



que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme vous le désirez en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la Vitesse. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change de 0,1 mph ; si vous maintenez une touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 mph. Remarque : après avoir appuyé sur les touches, le tapis de course peut prendre quelques instants avant d'atteindre la vitesse sélectionnée.

Si vous appuyez sur l'une des touches de vitesse numérotée 1 à 10, la vitesse de la courroie mobile augmente progressivement jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt. Le temps se met à clignoter sur l'affichage Temps/Distance [TIME/DISTANCE]. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche, la touche d'augmentation de la Vitesse ou une des touches numérotées de 1 à 10 de la vitesse.

4. Changez l'inclinaison du tapis de course selon votre choix.

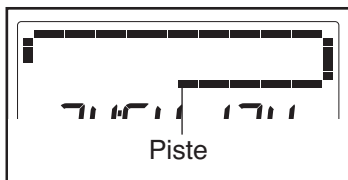
Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de l'inclinaison. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, l'inclinaison change de 0,5%. Pour changer l'inclinaison plus rapidement, appuyez sur une des touches de l'inclinaison numérotées de 0 à 12. Remarque : après avoir appuyé sur les touches, le tapis de course peut prendre quelques instants avant d'atteindre l'inclinaison sélectionnée.



5. Suivez votre progression sur la matrice et les affichages.

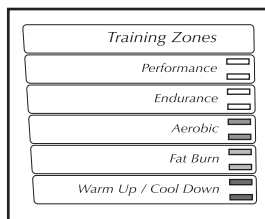
La matrice—

Lorsque le mode manuel est sélectionné, la matrice affiche une piste de 400 mètres. Alors que vous marchez ou courez, les indicateurs autour de la piste s'allument les uns après les autres jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à s'allumer les uns après les autres.



L'affichage de la Zone d'Entraînement—

Cet affichage indique le niveau d'intensité approximatif de votre entraînement. Si cinq ou six indicateurs sont allumés sur la barre, par exemple, la barre indique que votre cadence est idéale pour des exercices aérobiques.



L'affichage

Temps/Distance— Cette partie de l'écran affiche le temps [TIME] écoulé et la distance parcourue en marchant ou en courant durant votre entraînement. Remarque : quand un programme est sélectionné (sauf les programmes pré-enregistrés), l'écran affiche le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps



écoulé. L'affichage change d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.

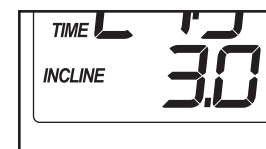
L'affichage

Calories/Rythme

Cardiaque— Cette partie de l'écran affiche le nombre approximatif de calories [CALS.] que vous avez brûlées. L'écran affiche également votre rythme cardiaque [PULSE] quand vous utilisez le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse en option.



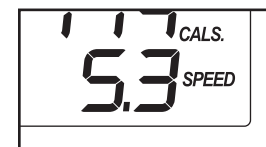
Remarque : pour un calcul plus précis des calories, entrez votre poids en appuyant sur les touches d'augmentation et de



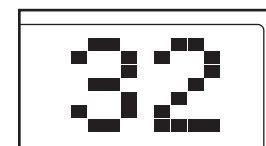
diminution au-dessus de la touche Marche [START]. Ensuite, appuyez sur la touche Entrer [ENTER] pour enregistrer votre sélection. L'affichage Glucides/ Inclinaison— Cette partie de l'écran affiche le nombre approximatif de grammes de glucides [CARBS] que vous avez brûlés et le niveau d'inclinaison [INCLINE] du tapis de course. Remarque : chaque fois que l'inclinaison change, l'écran affiche l'inclinaison en cours.

L'affichage

Vitesse/Cadence— Cette partie de l'écran affiche la vitesse [SPEED] de la courroie mobile et votre cadence (la cadence [PACE] est mesurée en minutes par mile). L'affichage change d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.



Pour visualiser le nombre total des miles parcourus par la courroie mobile depuis la dernière remise à zéro, appuyez sur la touche du Compteur [ODOM] ; la matrice af-



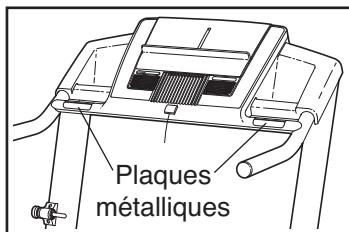
fiche alors le nombre total de miles. Pour remettre le compteur à zéro, appuyez sur la touche du Compteur pendant quelques secondes.

Le nombre apparaît sur l'affichage pendant quelques secondes.

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

Remarque : si vous utilisez le détecteur cardiaque du torse en option et le détecteur cardiaque de la poignée en même temps, la console ne peut pas lire correctement votre rythme cardiaque. Avant d'utiliser le détecteur cardiaque de la poignée, retirez le film plastique transparent des plaques métalliques du détecteur cardiaque. En plus, assurez-vous tout d'abord que vos mains sont propres.

Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et tenez les plaques métalliques ; **évit**ez de bouger les mains. Quand votre rythme cardiaque est détecté, le symbole en forme de cœur à côté de l'affichage Calories/Rythme Cardiaque se met à clignoter, puis votre rythme cardiaque apparaît sur l'affichage. **Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant environ 15 secondes.**



7. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Pour allumer le ventilateur à la vitesse lente, appuyez sur la touche du Ventilateur ; le mot **LOW** (Lent) apparaît sur la ma-



trice pendant quelques secondes. Pour mettre le ventilateur sur la vitesse rapide, appuyez une deuxième fois sur la touche ; le mot **HIGH** (Rapide) apparaît sur la matrice. Pour sélectionner le mode automatique, appuyez encore une fois sur la touche ; le mot **AUTO** (Automatique) apparaît sur la matrice. Quand le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmente et ralentit automatiquement selon les variations de vitesse de la courroie mobile.

Pour éteindre le ventilateur, appuyez sur la touche du Ventilateur une nouvelle fois ; le mot **OFF** (Éteint) apparaît sur la matrice. Remarque : si le ventilateur reste allumé quand la courroie mobile s'arrête, le ventilateur s'éteint automatiquement après quelques minutes.

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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt et **placez le tapis de course sur l'inclinaison la plus basse. L'inclinaison doit se trouver sur le niveau le plus bas ou le tapis de course pourrait être endommagé quand il est plié dans sa position de rangement.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un lieu sûr.

Quand vous avez terminé votre entraînement sur le tapis de course, placez l'interrupteur Initialisation/Éteint 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 PROGRAMME PRÉ-ENREGISTRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 12.

2. Sélectionnez un des programmes pré-enregistrés.

Pour sélectionner un des dix programmes pré-enregistrés, appuyez sur la touche de Sélection du Programme [PROGRAM SELECT] jusqu'à ce que le numéro du programme désiré apparaisse sur l'affichage Calories/Rythme [CALORIES/PULSE] Cardiaque.



Alors que chaque programme est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison maximales programmées pour le programme clignotent sur l'affichage pendant quelques secondes. L'affichage Temps/Distance [TIME/DISTANCE] affiche la durée du programme. Un graphique des vitesses programmées défile sur la matrice.



3. Appuyez sur la touche Marche ou SUR la touche d'augmentation de la Vitesse [1 STEP SPEED] pour lancer le programme.

Quelques secondes après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur les premières vitesse et inclinaison programmées. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme est constitué de 30, 50 ou 60 segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être programmée pour des segments consécutifs du programme.

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



sente le segment du programme 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 du graphique se met à clignoter. Si une vitesse et une inclinaison différentes sont programmées pour le segment suivant, la vitesse ou l'inclinaison se met à clignoter sur l'affichage pour vous prévenir.

Le programme continue ainsi jusqu'à ce que le dernier segment du graphique clignote sur l'affichage et que le dernier segment s'achève. La courroie mobile ralentie alors jusqu'à l'arrêt complet.

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

Pour changer le niveau d'intensité du programme entier, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de l'Intensité.

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

4. Suivez votre progression sur la matrice et les affichages.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 13.

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

Référez-vous à l'étape 6 à la page 14.

6. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 14.

7. Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 à la page 14.

COMMENT CRÉER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 11.

2. Sélectionnez un des programmes personnalisés.

Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez sur la touche de Sélection du Programme jusqu'à ce que « P11 » ou « P12 » apparaisse sur l'affichage.



Remarque : si le programme personnalisé n'a pas encore été défini, trois colonnes d'indicateurs seront allumées dans la matrice. S'il y a plus de trois colonnes d'indicateurs allumés, référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ à la page 17.

3. Appuyez sur la touche Marche [START] ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse [1 STEP SPEED] et programmez la vitesse et l'inclinaison désirées.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile se met à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.



Chaque programme personnalisé est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison peuvent être programmées pour chaque segment. La vitesse du premier segment est indiquée dans la colonne qui clignote sur la matrice. (Les inclinaisons ne sont pas affichées sur la matrice.) Pour programmer la vitesse et l'inclinaison désirées pour le premier segment, réglez tout simplement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course au niveau désiré avec les touches Vitesse et Inclinaison. Après plusieurs pressions de la touche Vitesse, un indicateur supplémentaire s'allume ou s'éteint dans la colonne de Segment en Cours.

Quand le premier segment se termine, un signal sonore retentit et la vitesse et l'inclinaison en cours sont enregistrées dans la mémoire. Les trois colonnes d'indicateurs se déplacent alors d'une colonne vers la gauche, puis la vitesse programmée pour le deuxième segment s'affiche dans la colonne du Segment en Cours qui clignote. Programmez une vitesse et une inclinaison pour le deuxième segment comme décrit ci-dessus.

Continuez à programmer la vitesse et l'inclinaison pour autant de segments que vous le désirez ; les programmes personnalisés peuvent avoir jusqu'à quarante segments. Lorsque vous avez fini votre entraînement, appuyez deux fois sur la touche Arrêt. La vitesse et l'inclinaison que vous avez programmée et le nombre de segments que vous avez programmé seront sauvegardés dans la mémoire de l'appareil.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 14.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 12.

2. Sélectionnez un des programmes personnalisés.

Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez sur la touche de Sélection du Programme jusqu'à ce que « P11 » ou « P12 » apparaisse sur l'affichage Calories/Rythme Cardiaque.



Alors que chaque programme personnalisé est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison maximales pour le programme clignotent sur les affichages pendant quelques secondes. L'affichage Temps/Distance [TIME/DISTANCE] indique la durée du programme. Un graphique des vitesses programmées défile sur la matrice. **Remarque : si seulement trois colonnes d'indicateurs sont allumées à la matrice, référez-vous à la section COMMENT CRÉER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ à la page 16.**

3. Appuyez sur la touche Marche [START] ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse [1 STEP SPEED] pour lancer le programme.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur les premières vitesse et inclinaison programmées auparavant. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme est divisé en plusieurs segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment.

La vitesse programmée pour le premier segment est affichée dans la colonne qui clignote du Segment en



Cours sur la matrice. (Les inclinaisons programmées ne sont pas affichées sur la matrice.) Les vitesses des quatre segments suivants sont affichées dans les colonnes à droite.

Quand il ne reste plus que trois secondes avant la fin du premier segment du programme, le Segment en Cours et la colonne de droite se mettent à clignoter en même temps et un signal sonore retentit. Si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course est sur

le point de changer, l'affichage de la vitesse et/ou de l'inclinaison se met à clignoter pour vous prévenir.

Lorsque le premier segment est terminé, toutes les vitesses se déplacent d'une colonne vers la gauche. La vitesse pour le deuxième segment s'affiche alors dans la colonne qui clignote du segment en cours puis le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le deuxième segment.

Le programme continue ainsi jusqu'à ce que la vitesse du dernier segment soit affichée dans la colonne de Segment en Cours et que le dernier segment se termine. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt complet.

Si vous le désirez, vous pouvez modifier le programme pendant que vous l'utilisez. **Pour changer la vitesse ou l'inclinaison du segment en cours**, appuyez tout simplement sur les touches de la Vitesse et de l'Inclinaison [Incline]. Quand le segment en cours s'achève, la nouvelle programmation sera enregistrée dans la mémoire. **Pour augmenter la durée du programme**, attendez la fin du programme. Appuyez ensuite sur la touche Marcher [START] puis programmez une vitesse et une inclinaison pour autant de segments supplémentaires que vous le désirez. Quand vous avez ajouté autant de segments que vous le désiriez, appuyez deux fois sur la touche Arrêt. **Pour réduire la durée du programme**, appuyez deux fois sur la touche Arrêt [STOP] à tout moment avant la fin du programme.

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt. Le temps se met à clignoter sur l'affichage Temps/Résistance. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile commence alors à tourner à 1 mph. Quand le segment suivant du programme commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison pour le segment suivant.

4. Suivez votre progression sur la matrice et les affichages.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 13.

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

Référez-vous à l'étape 6 à la page 14.

6. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape à la 7 page 14.

7. Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape à la 8 page 14.

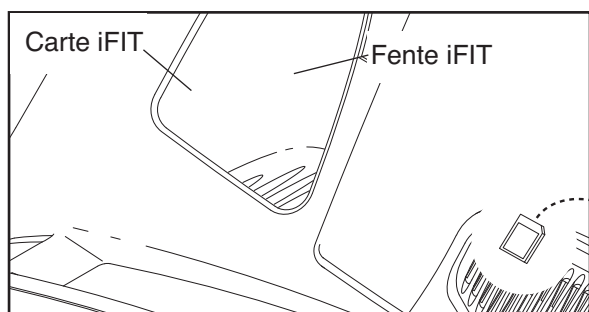
COMMENT UTILISER UNE CARTE IFIT

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 12.

2. Insérez une Carte iFIT et sélectionnez un programme.

Pour utiliser un programme iFIT, insérez une Carte iFIT dans la fente iFIT ; assurez-vous que la Carte iFIT est orientée de sorte que les plaques métalliques soient vers le bas et soient insérées dans la fente iFIT.



Ensuite, sélectionnez un programme iFit en appuyant sur les touches iFit de navigation vers le haut et vers le bas, à côté de la fente iFit. Quand un programme iFit est sélectionné, l'écran affiche le nom du programme, l'inclinaison et la vitesse maximales du programme et la durée du programme. De plus, un graphique des vitesses du programme se met à défiler sur la matrice.

Chaque programme iFIT est divisé en plusieurs segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être programmée pour des segments consécutifs du programme.

3. Appuyez sur la touche Marche [START] ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse [1 STEP SPEED] pour lancer le programme.

Quelques secondes après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur les premières vitesse et inclinaison programmées. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Durant le programme, un entraîneur personnel vous guide pas à pas. Vous pouvez régler le volume ou sélectionner une option audio pour votre entraîneur personnel (voir LE MODE D'INFORMATION à la page 19).

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée pour le segment en cours est trop élevée ou trop basse, vous pouvez la changer manuellement en appuyant sur les touches de la Vitesse ou de l'Inclinaison [1 STEP INCLINE] ; cependant, quand le segment suivant commence, **le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.**

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Le temps se met à clignoter sur l'affichage Temps/Distance [TIME/DISTANCE]. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile se met à tourner à 1 mph. Quand le segment suivant du programme commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

4. Suivez votre progression sur la matrice et les affichages.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 13.

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

Référez-vous à l'étape 6 à la page 14.

6. Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 14.

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

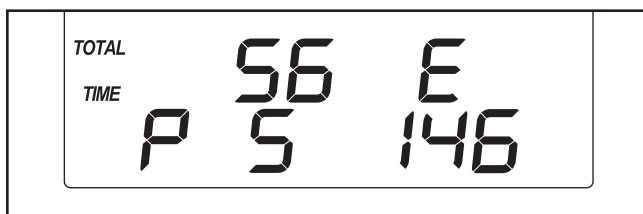
Référez-vous à l'étape 8 à la page 14.

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

LE MODE D'INFORMATION

La console est équipée d'un mode d'information qui enregistre le nombre total de miles parcourus par la courroie mobile et le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course. Le mode d'information vous permet aussi de sélectionner les miles ou les kilomètres comme unité de mesure de la console, et d'allumer et d'éteindre le mode « démo ». Vous pouvez aussi choisir des paramètres audio et de régler le volume des programmes iFit.

Pour sélectionner le mode d'information, appuyez sur la touche Arrêt tout en insérant la clé dans la console.



Le nombre en haut à gauche sur l'écran représente le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.

Le nombre en bas à droite sur l'écran représente le nombre total de miles (ou kilomètres) parcourus par la courroie mobile.

Un « E » pour les miles anglais ou un « M » pour les kilomètres apparaît en haut à droite sur l'écran. Appuyez sur la touche d'augmentation de la Vitesse pour changer l'unité de mesure, si désiré.

Quand vous utilisez une Carte iFit, un entraîneur personnel vous guide pas à pas durant vos entraînements et vous donne des instructions détaillées si « P » est sélectionné en tant que paramètres audio. Si vous n'activez pas le paramètre « P », votre l'entraîneur personnel vous guidera simplement durant les programmes iFit. Appuyez sur la touche de diminution de l'Inclinaison pour changer le paramètre audio.

Vous pouvez régler le volume de la voix de l'entraîneur personnel (de 0 à 5) en appuyant sur la touche d'augmentation de l'inclinaison. Le niveau du volume est affiché en bas au milieu de l'écran.

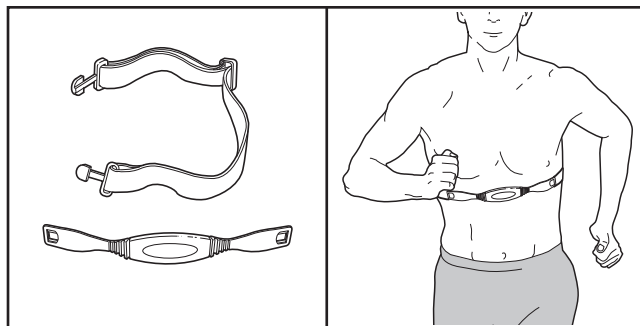
La console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand un tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode « démo » est allumé, la console fonctionne normalement quand vous branchez la prise d'alimentation, que vous placez l'interrupteur initialisation/éteint sur la position Initialisation et que vous enfoncez la clé dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, les affichages restent allumés même si les touches ne fonctionnent pas. Si le mode « démo » est allumé, un « d » apparaît à côté de la lettre « E » ou « M » quand le mode d'information est sélectionné. Pour allumer ou éteindre le mode démo, appuyez sur la touche de diminution de la Vitesse [1 STEP SPEED].



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

DÉTECTEUR CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Cette ceinture vous permet de vous entraîner les mains libres tout en surveillant votre rythme cardiaque durant votre entraînement. **Pour acheter ce détecteur cardiaque, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.**



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, le tapis de course sera endommagé de façon permanente. Débranchez ensuite le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever 20 kg pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez le tapis roulant aux endroits indiqués à droite. **ATTENTION** : Pour réduire les risques de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos bien droit. Quand vous soulevez le tapis roulant, assurez-vous de bien utiliser vos jambes plutôt que votre dos. Soulevez le tapis roulant à un angle de 45 degrés.

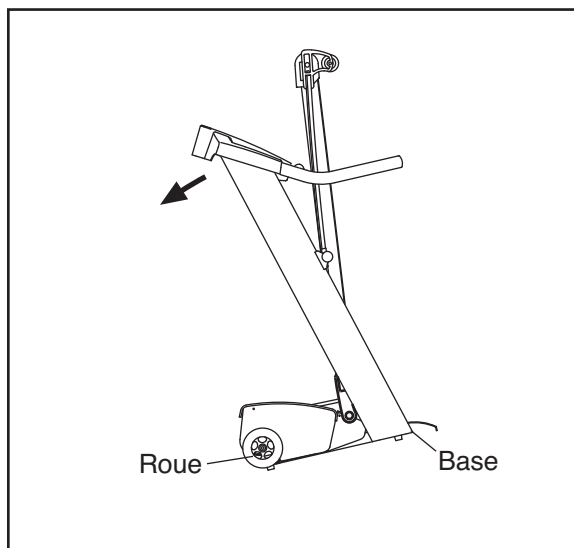
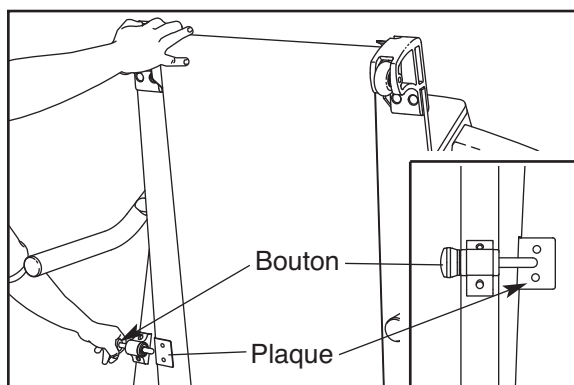
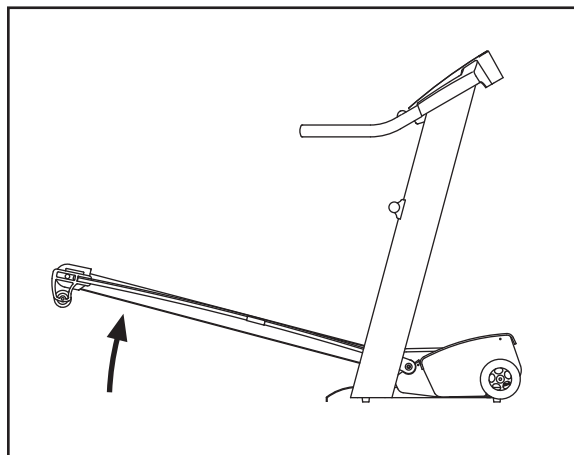
2. Placez votre main droite dans la position illustrée et tenez le tapis de course fermement. Tirez le bouton du loquet vers la gauche et tenez-le. Soulevez le cadre jusqu'à ce que la plaque dépasse la goupille sur le bouton du loquet. Lâchez le bouton du loquet. **Assurez-vous que la plaque repose sur la goupille, comme sur le schéma.**

Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis de course. Éloignez 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

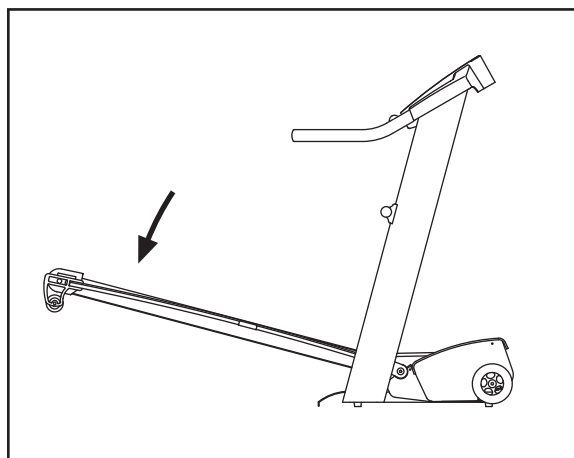
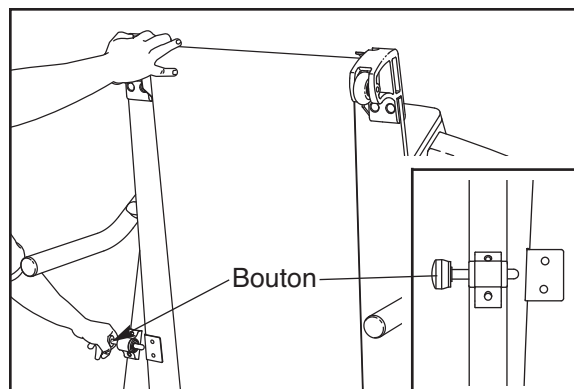
Avant de déplacer le tapis de course, placez-le dans sa position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que la plaque repose contre la goupille.**

1. Tenez les rampes comme illustré et placez un pied contre une roue.
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. **Pour réduire les 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 contre une roue et baissez doucement le tapis de course jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.



COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE

1. Tenez la partie supérieure du cadre de la main droite, comme sur le schéma. De la main gauche, tirez le bouton du loquet vers la gauche et tenez-le. Faites pivoter le cadre vers le bas jusqu'à ce qu'il dépasse la goupille sur le bouton du loquet.
2. Tenez le tapis de course fermement des deux mains, et baissez-le jusqu'au sol. **Pour réduire les risques de blessure, pliez vos genoux et gardez votre dos droit.**

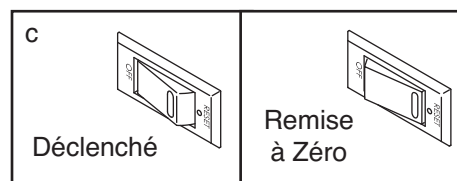


LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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 suppresseur de surtension et que le suppresseur de surtension est branché dans une prise aux normes de mise à la terre (voir page 10). Utilisez uniquement un suppresseur de surtension avec une prise unique, conforme à toutes les spécifications décrites à la page 10. **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 minute puis appuyez sur le coupe-circuit.

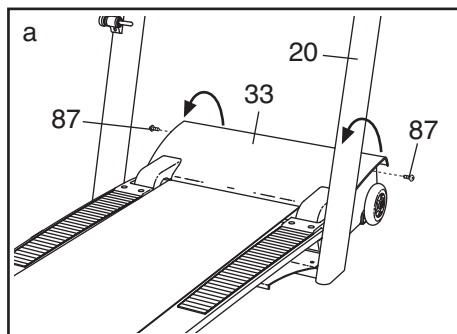


PROBLÈME : le tapis de course s'éteint durant l'utilisation

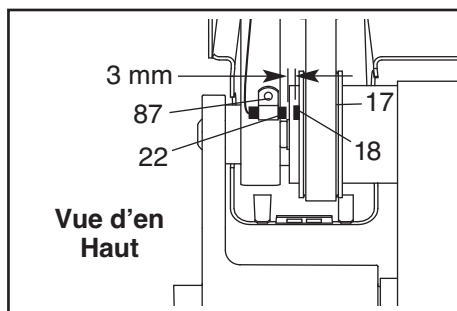
- SOLUTION :**
- Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint (voir le schéma ci-dessus). Si le coupe-circuit s'est déclenché, attendez cinq minutes puis appuyez sur le coupe-circuit.
 - Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez 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 affichages de la console ne fonctionnent pas correctement

- SOLUTION :**
- Retirez la clé de la console et **débranchez le cordon d'alimentation**. Basculez doucement le tapis de course comme sur le schéma a. Retirez les Vis (87) du Capot du Moteur (33). Soulevez les Montants (20) et retirez doucement le Capot du Moteur.



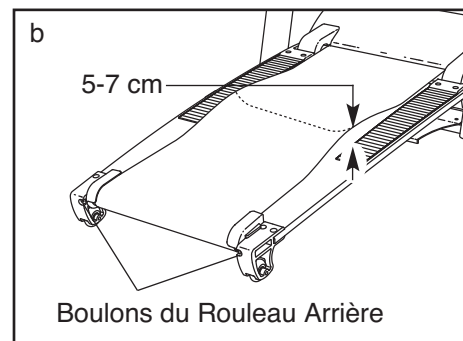
Localisez le Capteur Magnétique (22) et l'Aimant (18) du côté gauche de la Poulie (17). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm.** Si nécessaire, dévissez la Vis (87), déplacez légèrement le Capteur Magnétique puis resserrez la Vis. Réattachez le Capot (33) avec les Vis (87). Faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de la vitesse est cohérente.



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 10.

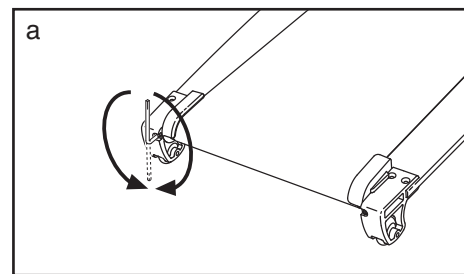
- b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis peut être diminuée et la courroie peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons de réglage du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, d'un quart de tour. Une fois la courroie serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie de 7 à 10 cm de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis de course en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



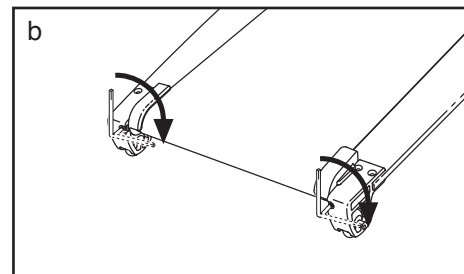
- c. Si la courroie mobile ralentit toujours, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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

SOLUTION : a. Si la courroie mobile n'est pas centrée, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau arrière gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, d'un demi-tour ; **si la courroie mobile s'est décalée vers la droite**, tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, d'un demi-tour. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez cette étape jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- b. Si la courroie 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 de réglage du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, d'un quart de tour. Quand la courroie est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5 à 7 cm de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie 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 soit tendue correctement.



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

SOLUTION : a. Avec la clé dans la console, appuyez sur un des boutons d'Inclinaison. **Alors que l'inclinaison change, enlevez la clé.** Après quelques secondes, réinsérez la clé. Le tapis de course s'élèvera automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison maximal puis retournera au niveau le plus bas. Ceci recalibrera le système d'inclinaison.

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—N°. du Modèle NTL15907.1

R0309A

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

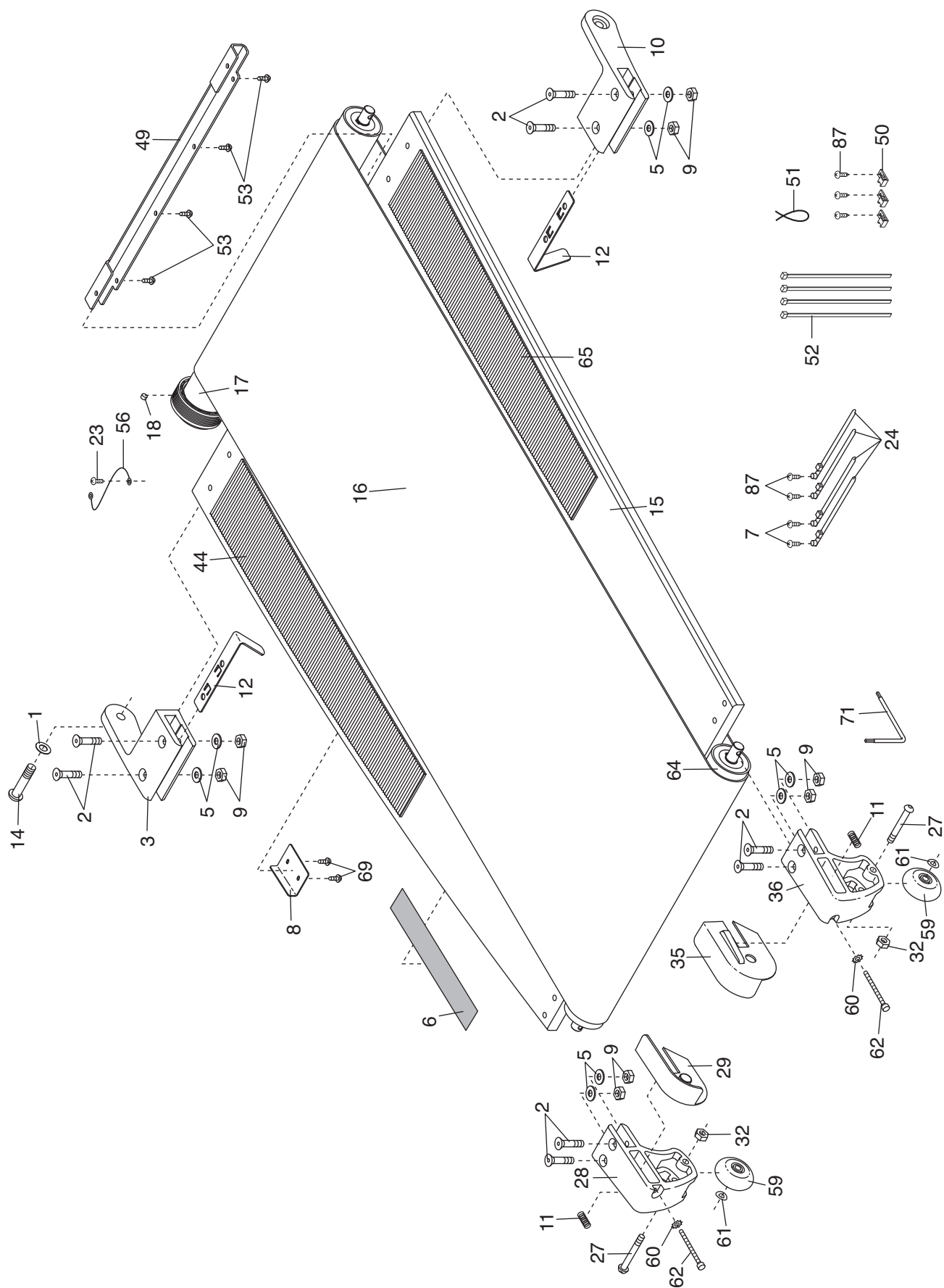
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	2	Boulon de Poussée du Cadre	46	1	Passe-fil du Cordon d’Alimentation
2	8	Boulon de l’Embout	47	1	Cordon d’Alimentation
3	1	Embout Avant Gauche	48	1	Interrupteur Initialisation/Éteint
4	2	Rondelle du Cadre Pivotant	49	1	Support
5	8	Rondelle de l’Embout	50	3	Pince d’Attache
6	1	Autocollant pour le Loquet	51	1	Attache Flexible
7	27	Vis	52	10	Attache en Plastique
8	1	Plaque d’Accrochage	53	4	Vis du Support
9	8	Écrou de l’Embout	54	1	Support d’Arrêt d’Inclinaison
10	1	Embout Avant Droit	55	1	Boulon du Moteur d’Inclinaison, Supérieur
11	2	Ressort de l’Embout	56	1	Fil de Terre du Rouleau de Traction
12	2	Guide de la Courroie	57	1	Ressort du Bras du Tendeur
13	2	Boulon de la Roue Avant	58	1	Bras du Tendeur
14	2	Boulon du Pivot de Cadre	59	2	Roue Arrière
15	1	Plate-forme de Marche	60	2	Rondelle Étoilée du Rouleau Arrière
16	1	Courroie Mobile	61	2	Rondelle du Ressort
17	1	Rouleau Avant/Poulie	62	2	Boulon du Rouleau Arrière
18	1	Aimant	63	1	Cadre d’Élévation
19	2	Bague d’Espacement du Cadre	64	1	Rouleau Arrière
20	1	Montant	65	1	Coussin de Pied (Droit)
21	1	Pince du Capteur Magnétique	66	2	Embout de la Rampe
22	1	Capteur Magnétique	67	4	Rondelle Étoilée
23	9	Vis de 1/2"	68	1	Rampe
24	1	Attache de Fil	69	2	Écrou de Plaque du Loquet
25	1	Courroie de Traction	70	1	Support
26	5	Montage du Capot	71	1	Clé Hexagonale
27	2	Boulon	72	4	Boulon de la Rampe
28	1	Embout Arrière Gauche	73	1	Groupeement de Fils du Montant
29	1	Protection du Rouleau Gauche	74	1	Rail de la Plaque de la Base
30	2	Montage du Capot (Latéral)	75	1	Plaque de la Base
31	2	Boulon du Moteur	76	1	Assemblage du Loquet
32	7	Écrou	77	3	Boulon de la Plaque de la Base
33	1	Capot du Moteur	78	1	Support du Système Électronique
34	1	Logement du Loquet	79	1	Bague du Bras du Tendeur
35	1	Protection du Rouleau Droit	80	1	Boulon du Moteur d’Élévation
36	1	Embout Droit Arrière	81	4	Coussin de la Base
37	1	Vis du Support	82	4	Vis Autoperçante de 1"
38	1	Boulon de Réglage du Rouleau Avant	83	1	Porte-livre
39	1	Écrou du Rouleau Avant	84	1	Boulon de la Poulie du Tendeur
40	1	Moteur d’Inclinaison	85	2	Vis du Panneau Ventral
41	1	Boulon du Moteur d’Inclinaison, Inférieur	86	1	Courroie de Traction
42	1	Console	87	13	Vis
43	1	Contrôleur	88	4	Rondelle de la Roue
44	1	Coussin de Pied (Gauche)	89	2	Roue Avant
45	1	Panneau Ventral	90	1	Fil de Terre du Montant

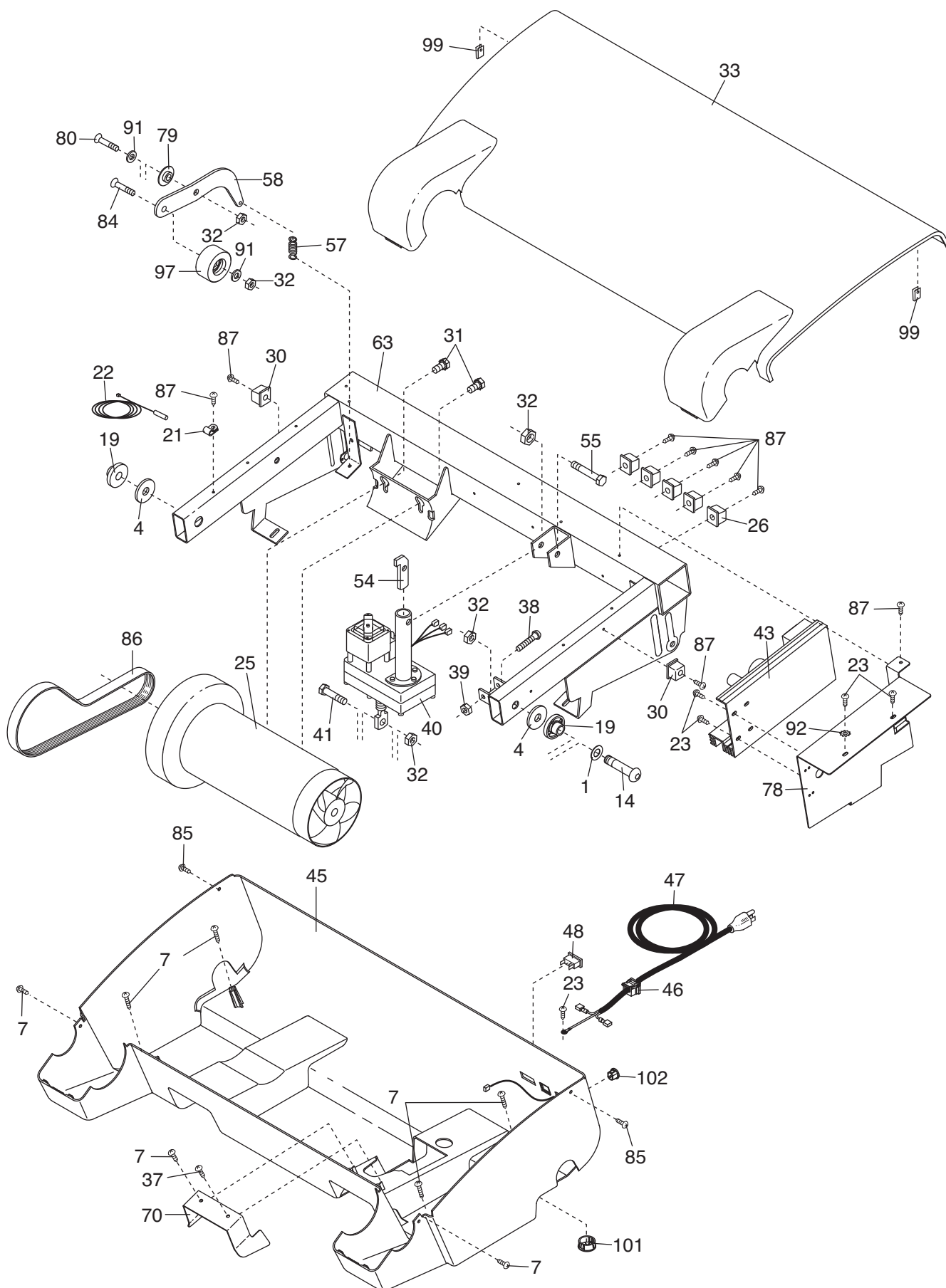
N°.	Qté.	Description
91	2	Rondelle du Bras du Tendeur
92	1	Rondelle Étoilée du Support du Système Électronique
93	1	Kit de Carte iFit
94	2	Vis de Mise à la Terre
95	1	Porte d'Accès
96	2	Bague de la Roue
97	1	Poulie du Tendeur
98	1	Base de la Console
99	2	Pince du Capot
100	1	Ventilateur
101	1	Passe-fils du Capot Ventral

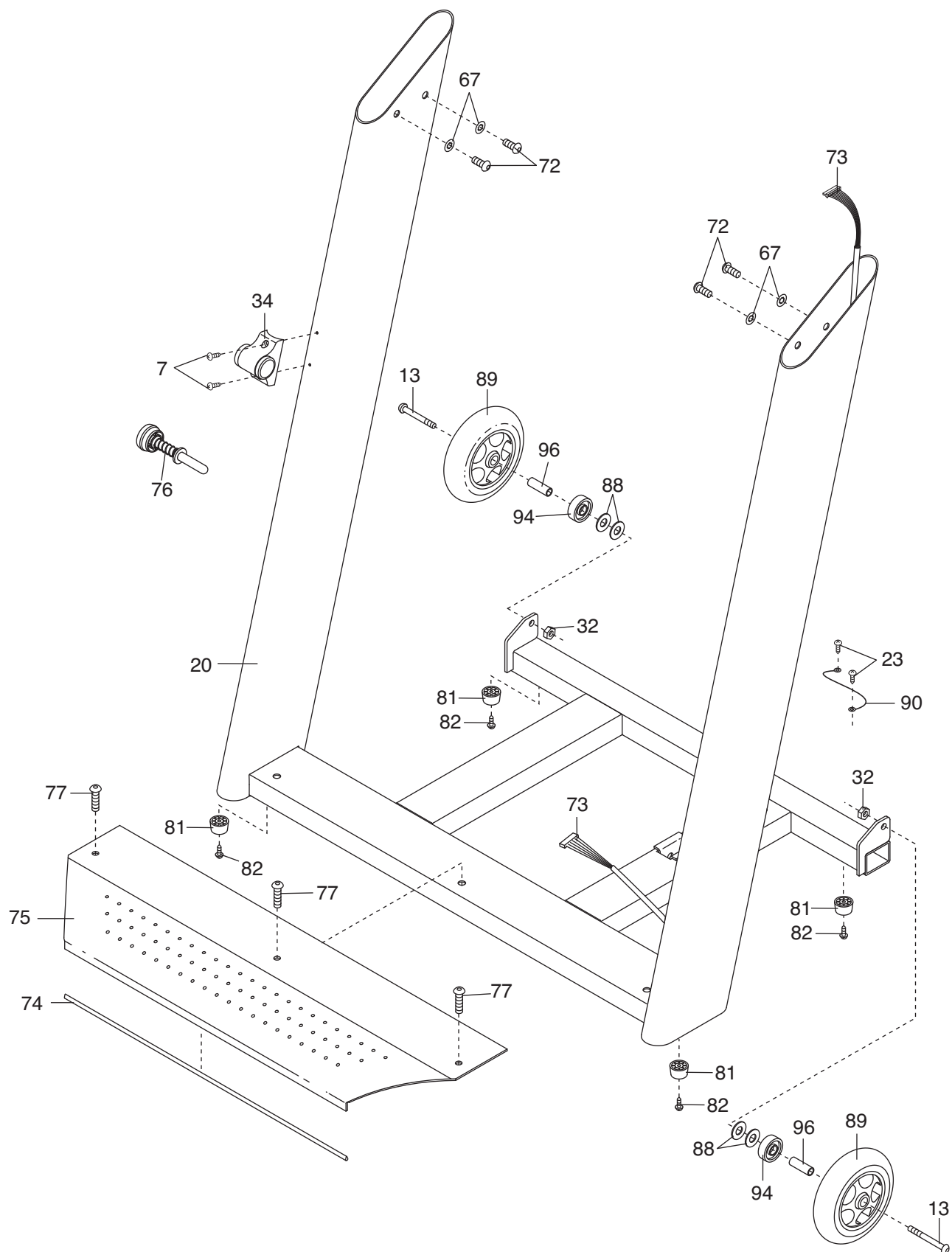
N°.	Qté.	Description
102	1	Bouchon
103	1	Clé/Pince
*	—	Fil Noir de 4", M/F
*	—	Fil Blanc de 4", M/F
*	—	Fil Rouge de 4", M/F
*	—	Manuel de l'Utilisateur

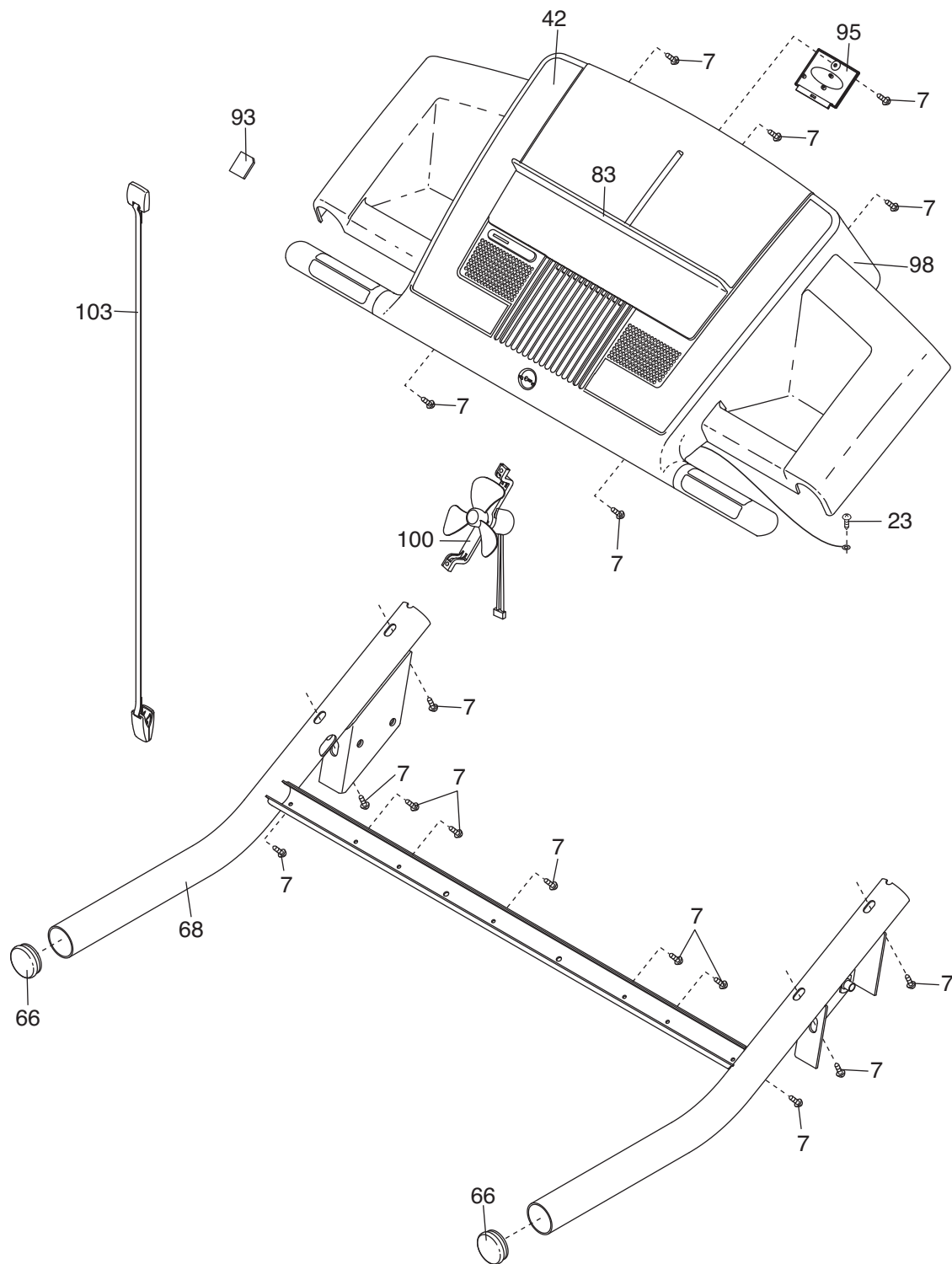
Les spécifications sont sujettes à des changements sans préavis.

*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 est garanti à vie. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant deux (1) ans à compter de la date d'achat.

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

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenus ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains 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