

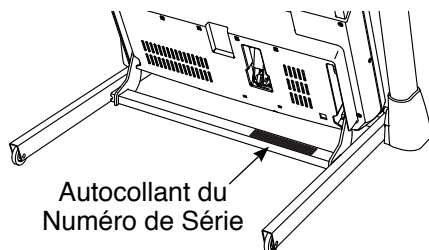


www.nordictrack.ca

N° du Modèle NTL16914C.0

N° de Série _____

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



ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

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

SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

ou par courriel servicealaclientele@iconcanada.ca

Merci de ne pas contacter le magasin.

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



TABLE DES MATIÈRES

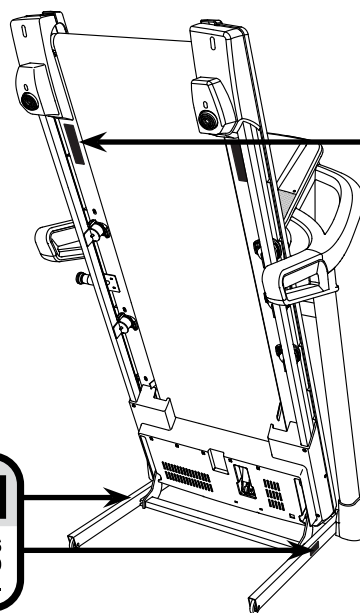
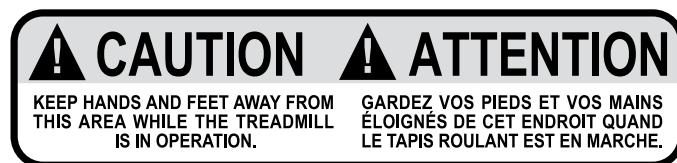
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	7
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	8
ASSEMBLAGE	9
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	18
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	30
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	31
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	34
LISTE DES PIÈCES	35
SCHÉMA DÉTAILLÉ	36
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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

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

Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué. Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



⚠ ADVERTISSEMENT:

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

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- L'inclinaison doit être à la position zéro avant de plier le tapis pour le ranger.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour de tapis.
- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de décharges électriques et de blessures, veuillez lire toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que toutes les mises en garde sur votre tapis de course avant de l'utiliser. ICON décline toute responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du tapis de course soient correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
3. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite dans ce manuel.
4. Ce tapis de course est destiné à l'usage à domicile seulement. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
6. Installez le tapis de course sur une surface nivelée, avec au moins 8 pi (2,4 m) d'espace à l'arrière et 2 pi (0,6 m) de chaque côté de l'appareil. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui obstrue les événements. Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol contre les dommages.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart du tapis de course en tout temps.
9. Le tapis de course ne doit être utilisé que par des personnes dont le poids n'excède pas 300 lb (136 kg).
10. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
11. Portez des vêtements sport appropriés lors de l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et pour les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis de course en ayant les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes seules ou des sandales.*
12. Branchez le cordon d'alimentation sur un limiteur de surtension (non compris) et branchez ce dernier sur une prise de courant appropriée (voir page 18). Pour éviter de surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, excepté des dispositifs à faible consommation comme les chargeurs de téléphone cellulaire, sur le limiteur de surtension ou sur une prise de courant du même circuit.
13. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 18. Pour acheter un limiteur de surtension, composez le numéro indiqué sur la couverture avant du manuel.
14. L'utilisation d'un limiteur de surtension dont le fonctionnement est inapproprié peut endommager le système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile peut ralentir, accélérer ou s'arrêter brusquement, ce qui pourrait entraîner une chute et de graves blessures.
15. Gardez le cordon d'alimentation et le limiteur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.

16. N'actionnez jamais la courroie mobile lorsque l'appareil est hors fonction. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Voir la section **ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES** à la page 31, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
17. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir **COMMENT ALLUMER L'APPAREIL** à la page 20). Portez toujours la pince lors de l'utilisation du tapis de course.
18. Tenez-vous toujours debout sur les repose-pieds pour démarrer et arrêter la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.
19. Lorsqu'une personne marche sur le tapis de course, l'intensité sonore de l'appareil s'accroît.
20. Gardez doigts, cheveux et vêtements à l'écart de la courroie mobile.
21. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement pour éviter les changements de vitesse soudains.
22. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures du rythme cardiaque. Le détecteur du rythme cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances du rythme cardiaque lors de l'exercice.
23. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, pousser l'interrupteur à la position d'arrêt (voir le schéma à la page 7 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débrancher le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course est inutilisé.
24. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Voir **ASSEMBLAGE** à la page 9 et **COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE** à la page 30.) Vous devez être en mesure de soulever sans danger un poids de 45 lb (20 kg) pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
25. N'introduisez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
26. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le tapis de course.
27. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur autrement qu'à la demande d'un représentant technique autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant technique autorisé.
28. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

TRANSFORMEZ VOS BUTS EN **RÉALITÉ**

iFIT®

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

ALLEZ SUR LE SITE IFIT.COM POUR COMMENCER

FAITES PLUS QU'UN SIMPLE ENTRAÎNEMENT

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



PERDEZ DU POIDS

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



COUREZ CONTRE DES ADVERSAIRES

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



ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ POUR LA COMPÉTITION

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



SOYEZ MOBILE

Suivez vos entraînements partout avec les applications iFit pour smartphone.



TRACEZ VOTRE PARCOURS

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



PARTAGEZ VOS PROGRÈS

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

VISITEZ LE SITE

IFIT.COM

APPELEZ LE

1-888-936-4266

PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE



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

CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

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

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

1-888-936-4266

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

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

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NORDICTRACK® C 630. Le tapis de course C 630 comporte une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables. De plus, lorsque vous ne vous exercez pas, ce tapis de course unique peut être replié de façon à occuper moins de la moitié de l'espace au sol qu'occupent d'autres tapis de course.

On gagnera à lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des

questions après avoir lu ces directives, reportez-vous à la couverture avant du manuel. Pour mieux nous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro de modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la couverture avant du manuel.

Veillez consulter le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces étiquetées avant de continuer la lecture.

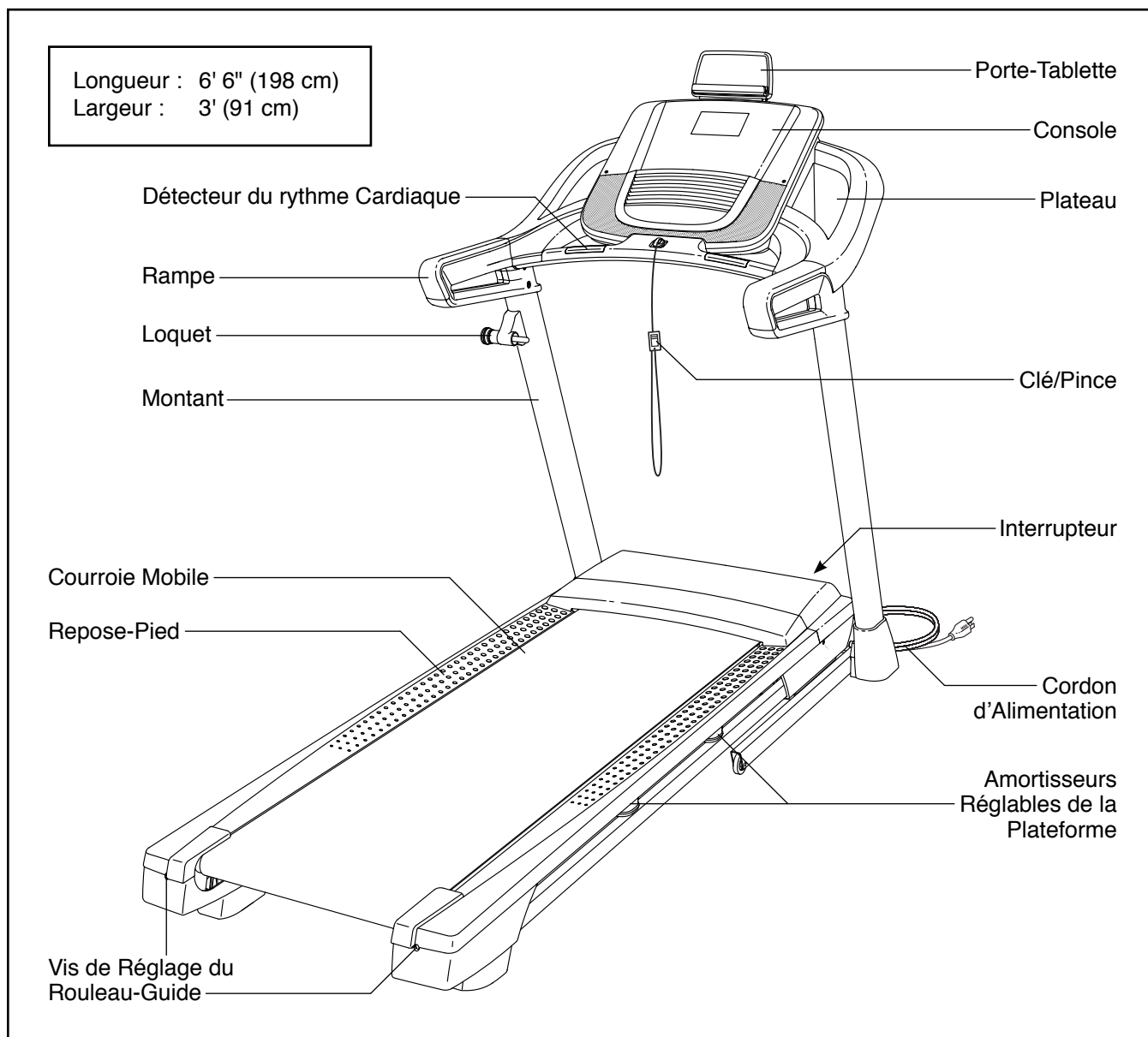
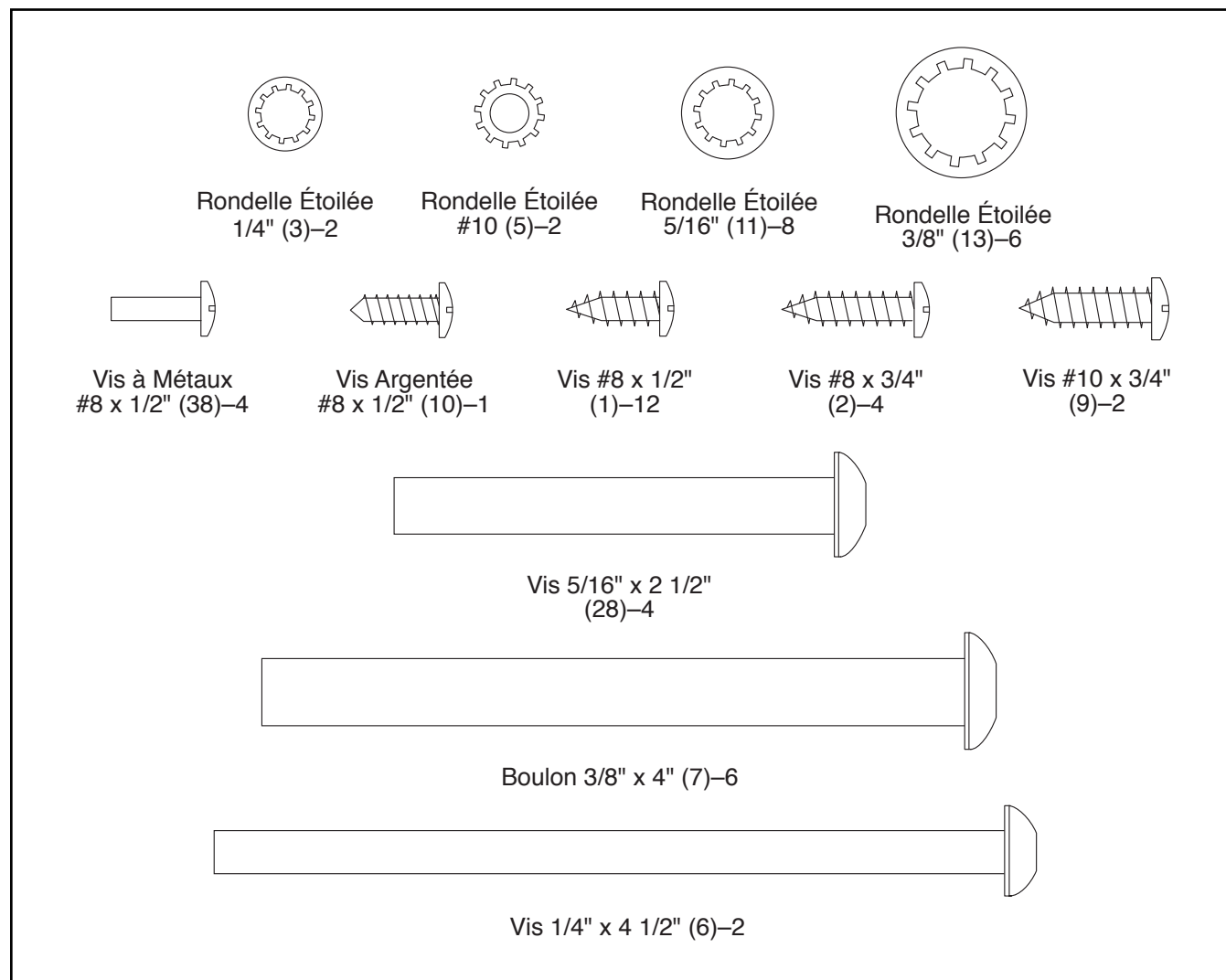


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



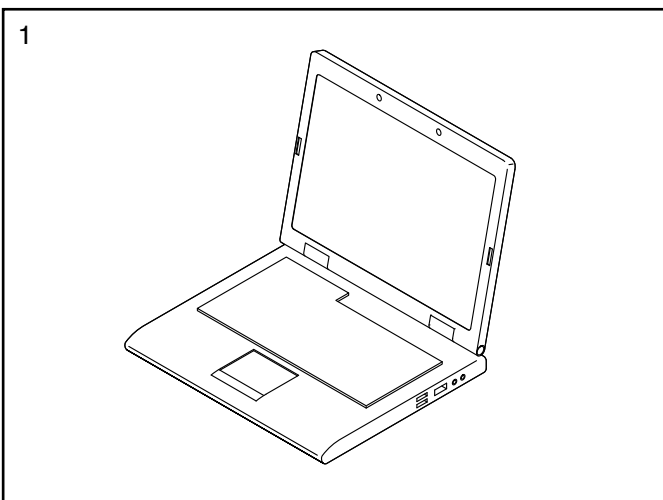
ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
 - Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
 - Après l'expédition, il est possible qu'une substance grasseuse apparaisse à la surface du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a présence de substance grasseuse sur le tapis de course, délogez-la à l'aide d'un linge doux et d'un nettoyant léger non abrasif.
 - Pour l'illustration des petites pièces, reportez-vous à la page 8.
 - Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».
 - L'assemblage requiert les outils suivants :
 - la clé hexagonale incluse 
 - une clé à molette 
 - un tournevis à pointe cruciforme 
- Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

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

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

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



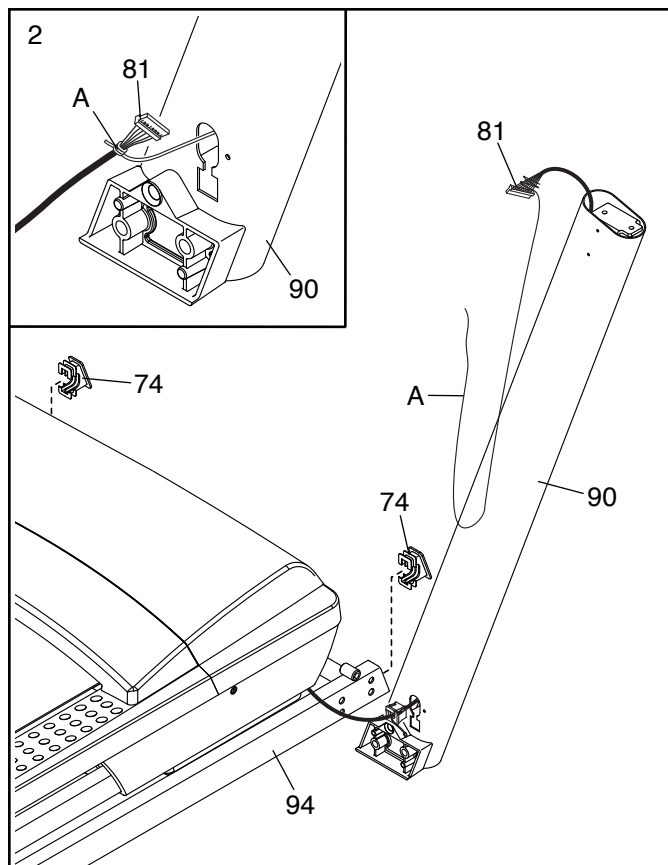
2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Enfoncez un Embout de la Base (74) sur chaque côté de la Base (94).

Coupez ensuite l'attache reliant le Fil du Montant (81) à l'avant de la Base (94).

Identifiez le Montant Droit (90). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (94).

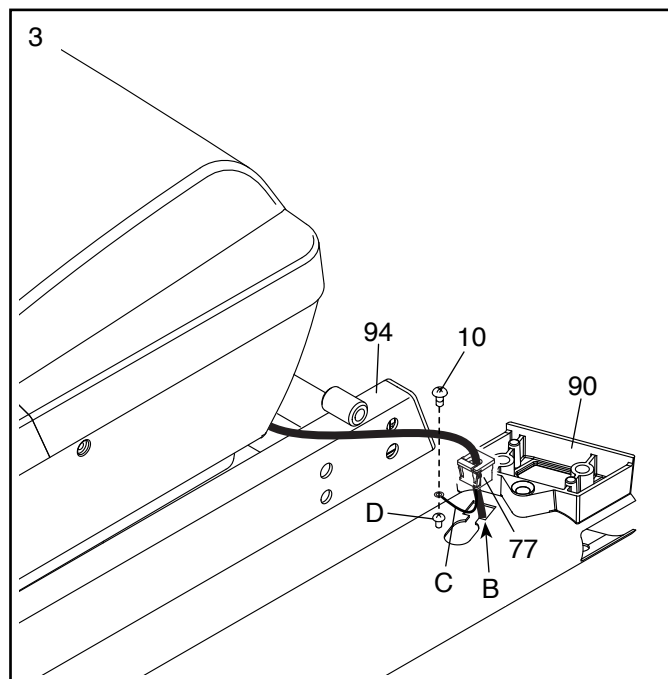
Reportez-vous au schéma encadré. Liez fermement l'attache de fil (A) à l'intérieur du Montant Droit (90) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, introduisez le Fil du Montant dans l'extrémité inférieure du Montant Droit en tirant l'autre extrémité de l'attache hors du Montant.



3. Déposez le Montant Droit (90) près de la Base (94). Enfoncez le Passe-Fil (77) à l'intérieur de l'orifice carré (B) du Montant Droit (90). **Prenez soin de ne pas coincer le fil de mise à la terre (C).**

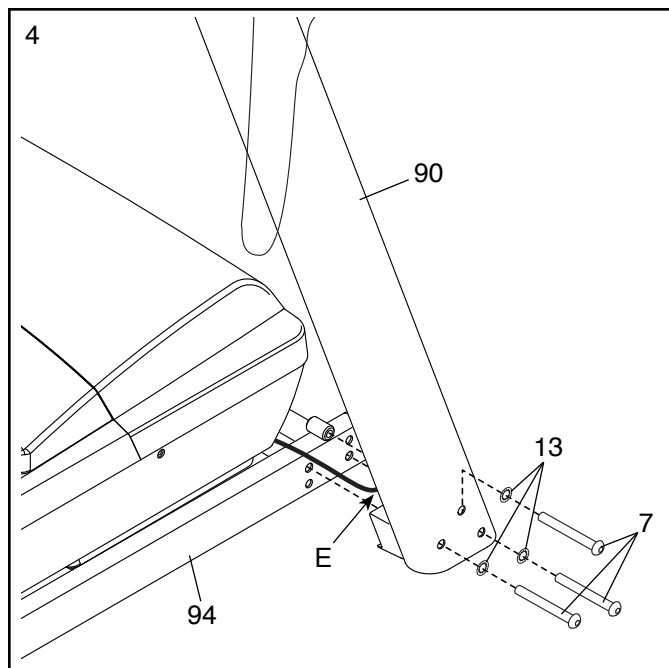
Si une vis (B) est déjà installée au Montant Droit (90), retirez-la et jetez-la.

Ensuite, attachez le fil de mise à la terre (C) au Montant Droit (90) à l'aide d'une Vis Argentée #8 x 1/2" (10).

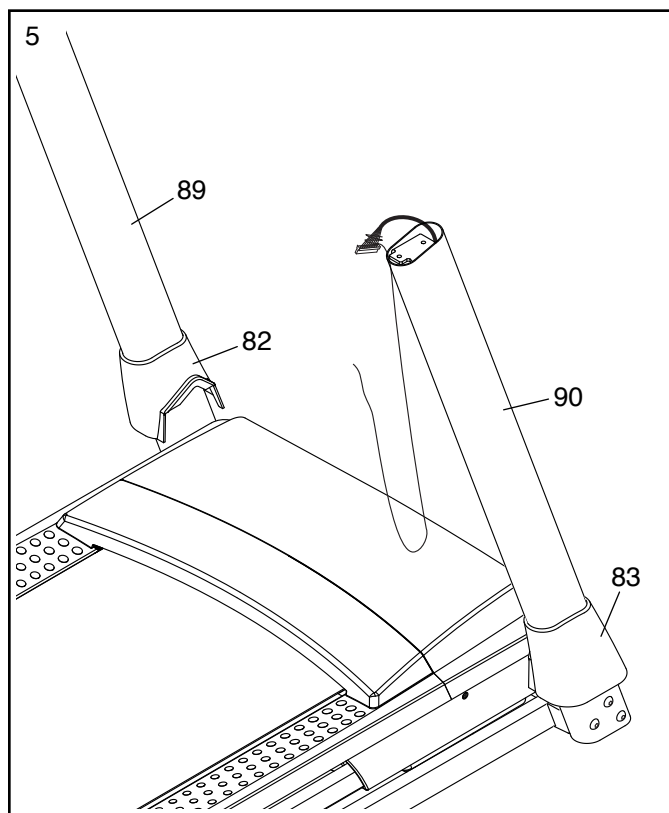


4. Tenez le Montant Droit (90) contre la Base (94).
Prenez soin de ne coincer aucun des fils (E). Vissez partiellement trois Vis 3/8" x 4" (7) accompagnées de trois Rondelles Étoilées 3/8" (13) dans le Montant Droit et la Base ; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

Attachez le Montant Gauche (non illustré) de la même manière. Remarque : le côté gauche est dépourvu de fils.

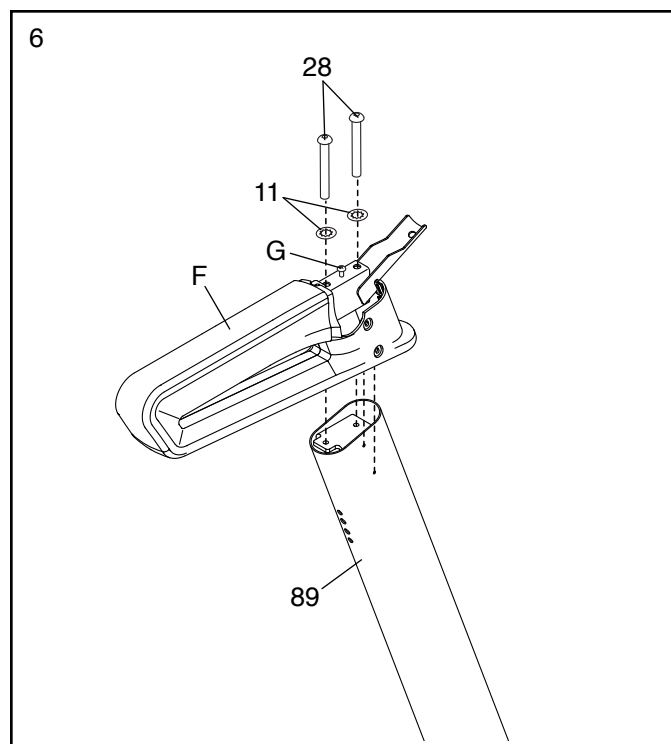


5. Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83). Faites glisser le Boîtier Gauche de la Base sur le Montant Gauche (89) et le Boîtier Droit de la Base sur le Montant Droit (90).
N'enfoncez pas en place les Boîtiers de la Base à ce moment.



6. Identifiez l'assemblage de la rampe gauche (F). Attachez l'assemblage de la rampe gauche au Montant Gauche (89) à l'aide de deux Vis 5/16" x 2 1/2" (28) et deux Rondelles Étoilées 5/16" (11) ; **ne vissez pas complètement les Vis à ce moment.**

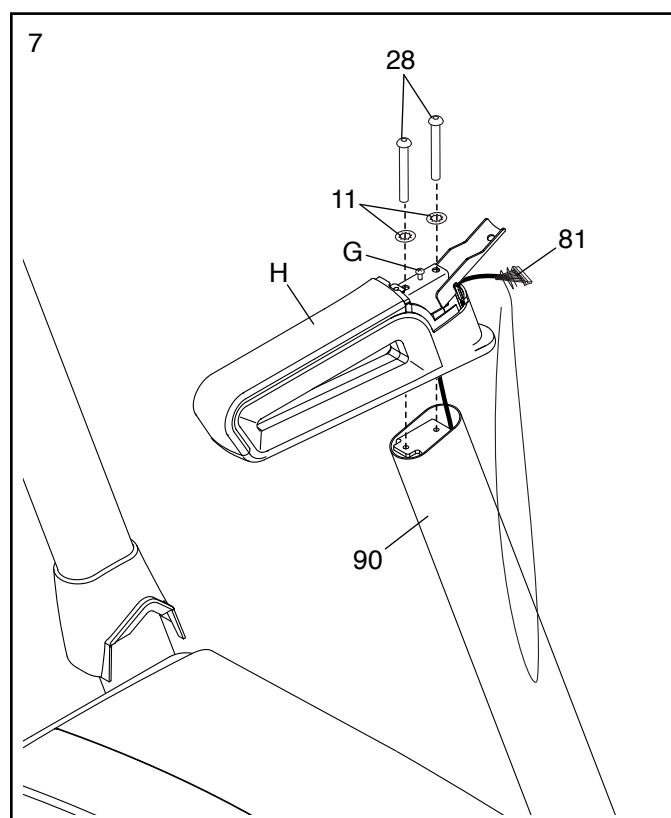
Ensuite, retirez et jetez la vis (G) indiquée.



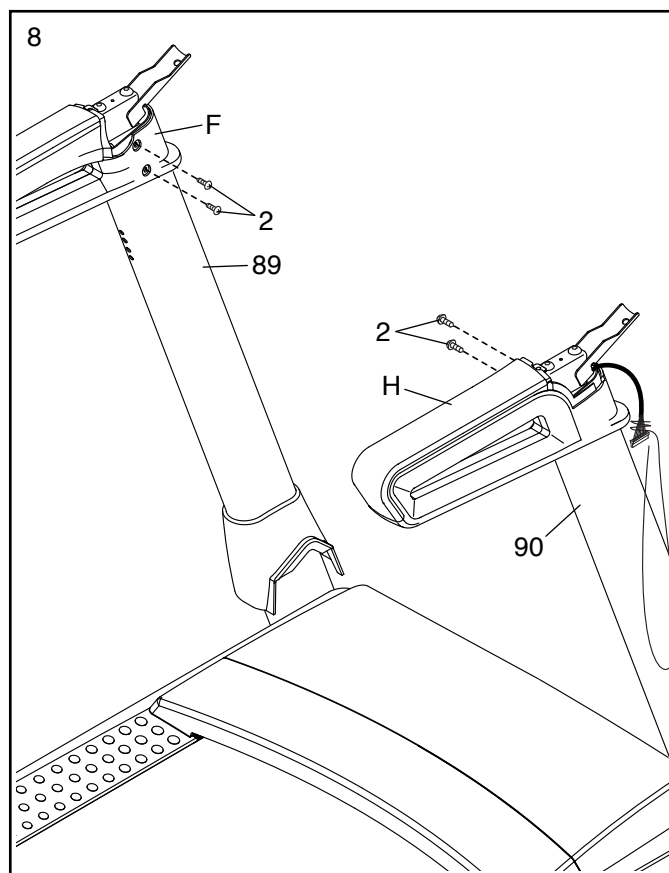
7. Introduisez le Fil du Montant (81) dans le dessous de l'assemblage de la rampe droite (H) et acheminez-le hors de l'avant comme illustré.

Attachez l'assemblage de la rampe droite (H) au Montant Droit (90) à l'aide de deux Vis 5/16" x 2 1/2" (28) et deux Rondelles Étoilées 5/16" (11). **Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (81) ; ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

Ensuite, retirez et jetez la vis (G) indiquée.



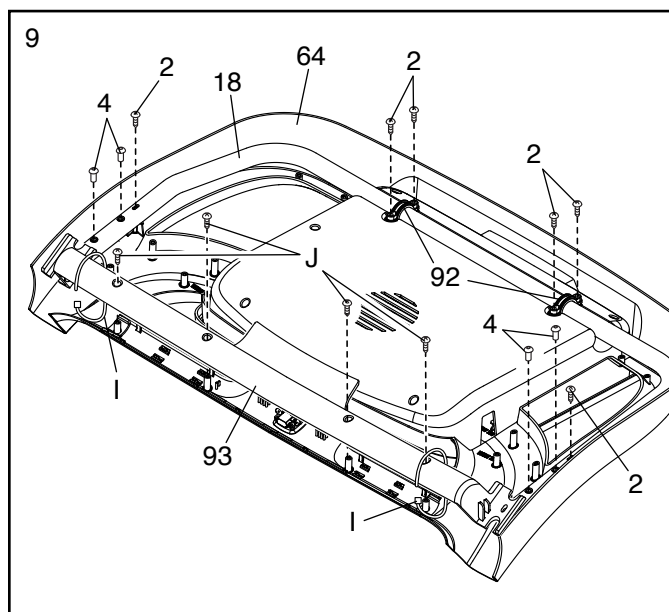
8. Vissez les quatre Vis #8 x 3/4" (2) dans les assemblages de la rampe gauche et droite (F, H) et dans les Montants Gauche et Droit (89, 90).



9. Placez la Base de la Console (64) face contre terre sur une surface douce qui ne risque pas de la rayer. Si des attaches (I) relient la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93) à la Base de la Console, retirez ces attaches.

Retirez et jetez les quatre vis (J) indiquées.
Retirez ensuite la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93).

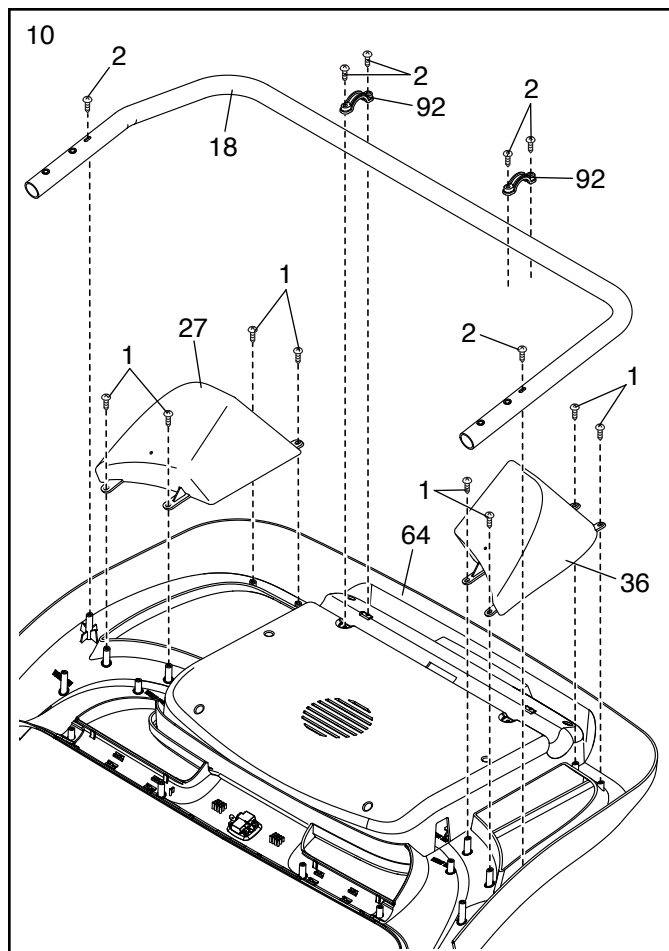
Ensuite, retirez et conservez les quatre Vis 5/16" x 3/4" (4) et les six Vis #8 x 3/4" (2).
Ensuite, soulevez les deux Brides de la Console (92) et le Cadre de la Console (18).



10. Identifiez les Plateaux Droit et Gauche (27, 36).

Attachez les Plateaux (27, 36) à la Base de la Console (64) à l'aide de huit Vis #8 x 1/2" (1) ; **ne serrez pas les Vis à l'excès.**

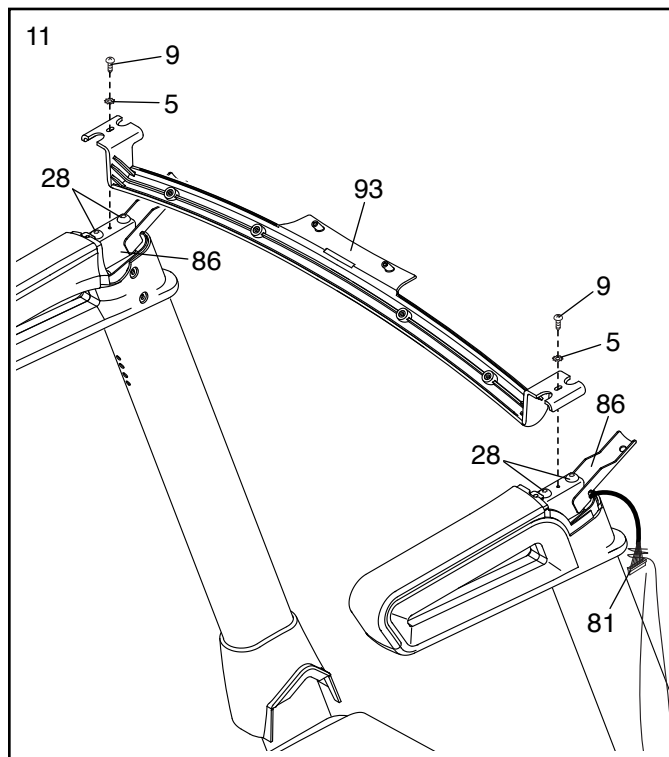
Rattachez le Cadre de la Console (18) à l'aide des six Vis #8 x 3/4" Screws (2) et des deux Brides de la Console (92) retirées à l'étape 9 ; **ne serrez pas les Vis à l'excès.**



11. **IMPORTANT** : pour éviter d'abîmer la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93), n'utilisez aucun outil à commande mécanique et ne serrez pas à l'excès les Vis #10 x 3/4" (9).

Orientez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93) comme illustré. Attachez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque aux Rampes (86) à l'aide de deux Vis #10 x 3/4" (9) et deux Rondelles Étoilées #10 (5) ; **engagez d'abord les deux Vis, et serrez-les ensuite.**

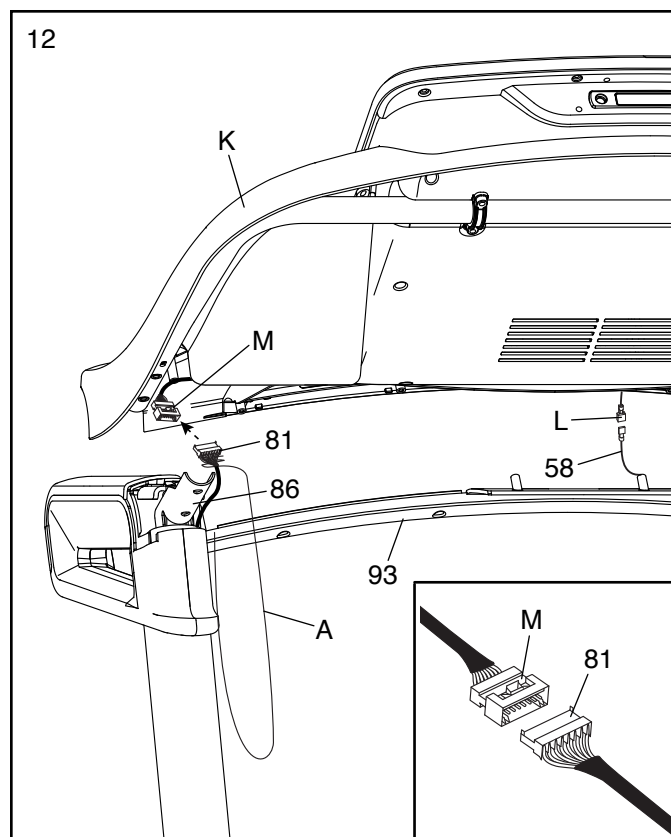
Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (81). Vissez fermement les quatre Vis 5/16" x 2 1/2" (28).



12. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console (K) près des Rampes (86) (un seul côté est illustré).

Reliez le fil de mise à la terre (L) issu de l'assemblage de la console au Fil de Mise à la Terre de la Console (58) de la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93).

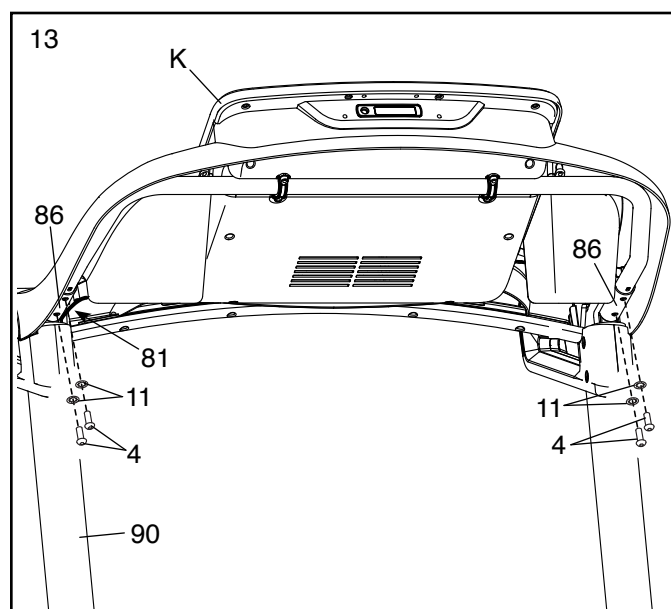
Reportez-vous au schéma encadré. Reliez le Fil du Montant (81) au fil de la console (M). **Les connecteurs doivent glisser aisément l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayer. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHÉ.** Ensuite, retirez l'attache de fil (A) du Fil du Montant.



13. Posez l'assemblage de la console (K) sur les supports des Rampes (86). **Veillez à ne coincer aucun des fils.**

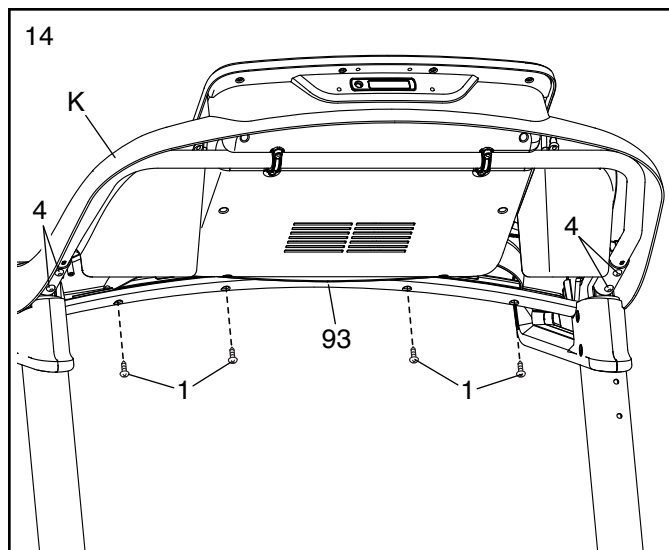
Attachez l'assemblage de la console aux supports des Rampes (86) à l'aide des quatre Vis 5/16" x 3/4" (4) retirées à l'étape 9 et quatre Rondelles Étoilées 5/16" (11) ; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

Enfoncez l'excédent du Fil du Montant (81) à l'intérieur du Montant Droit (90).



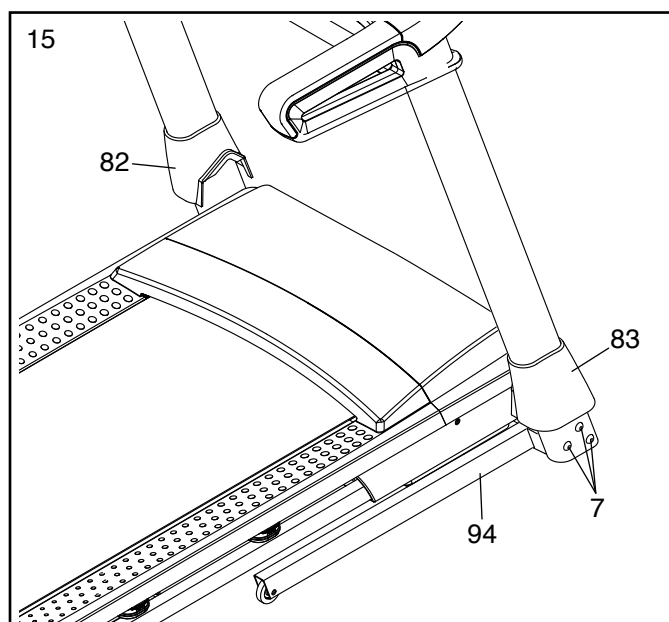
14. Attachez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93) à l'assemblage de la console (K) à l'aide de quatre Vis #8 x 1/2" (1) ; **engagez d'abord les quatre Vis, et serrez-les ensuite.**

Vissez ensuite fermement les quatre Vis 5/16" x 3/4" (4).

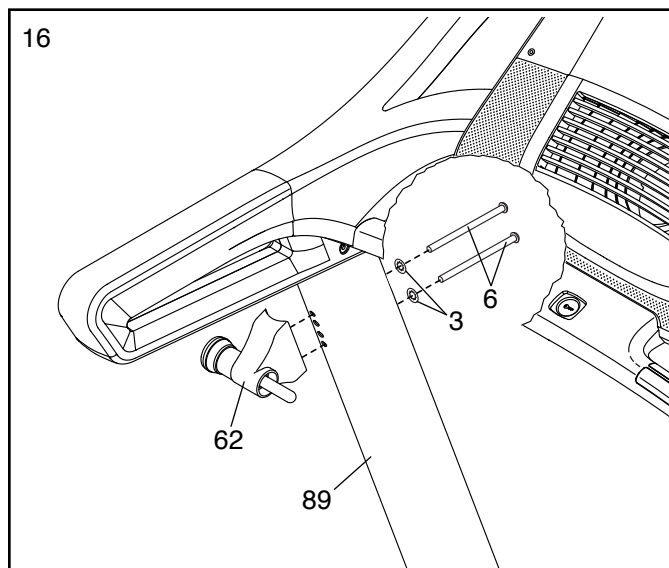


15. **Serrez fermement les six Vis 3/8" x 4" (7) (un seul côté est illustré).**

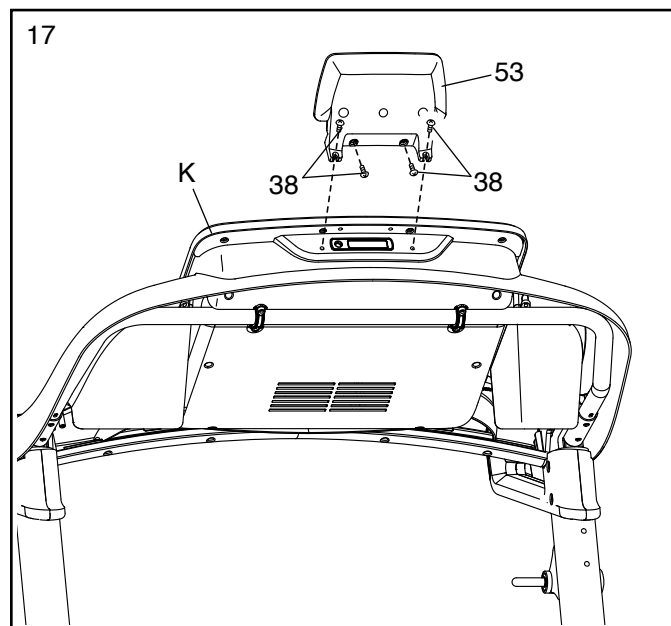
Enfoncez ensuite le Boîtier Gauche de la Base (82) et le Boîtier Droit de la Base (83) sur la Base (94).



16. Orientez l'Assemblage du Loquet (62) comme illustré. Attachez l'Assemblage du Loquet au Montant Gauche (89) à l'aide de deux Rondelles Étoilées 1/4" (3) et deux Vis 1/4" x 4 1/2" (6) ; **engagez d'abord les deux Vis, et serrez-les ensuite.**



17. Attachez le Porte-Tablette (53) au dos de l'assemblage de la console (K) à l'aide de quatre Vis à Métaux #8 x 1/2" (38) ; **engagez d'abord les quatre Vis à Métaux, et serrez-les ensuite. Prenez soin de ne pas serrer les Vis à Métaux à l'excès.**



18. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si des pellicules en plastique recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol. Pour éviter d'endommager la console, gardez le tapis de course à l'abri de l'ensoleillement direct. Conservez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une de ces clés est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 32 et 33). Remarque : il peut y avoir des pièces excédentaires.

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Utilisez un Suppresseur de Surtension

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

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

Branchez le Cordon d'Alimentation

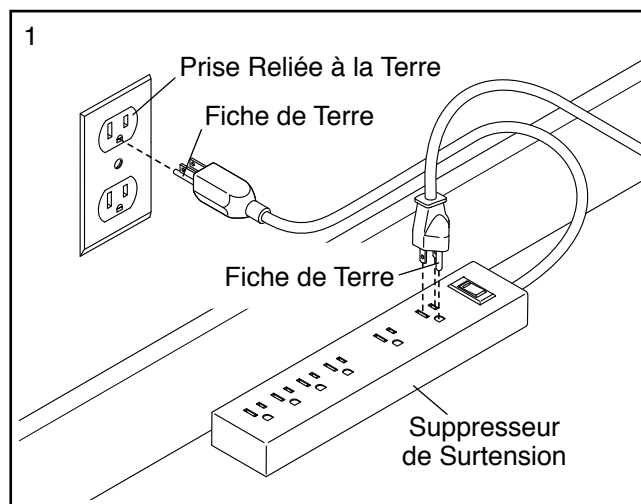
Le tapis de course doit être relié à la terre. S'il venait à mal fonctionner ou tombait en panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Le cordon d'alimentation du tapis de course est équipé d'une prise avec une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

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

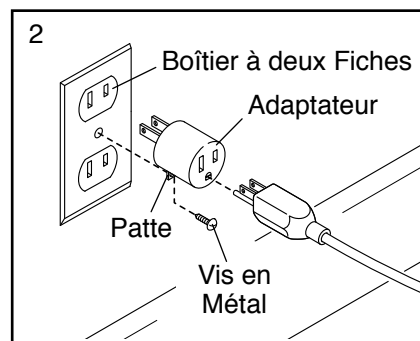
Branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de surtension et branchez le suppresseur de surtension dans une prise murale correctement

installée et reliée à la terre selon les codes locaux.

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

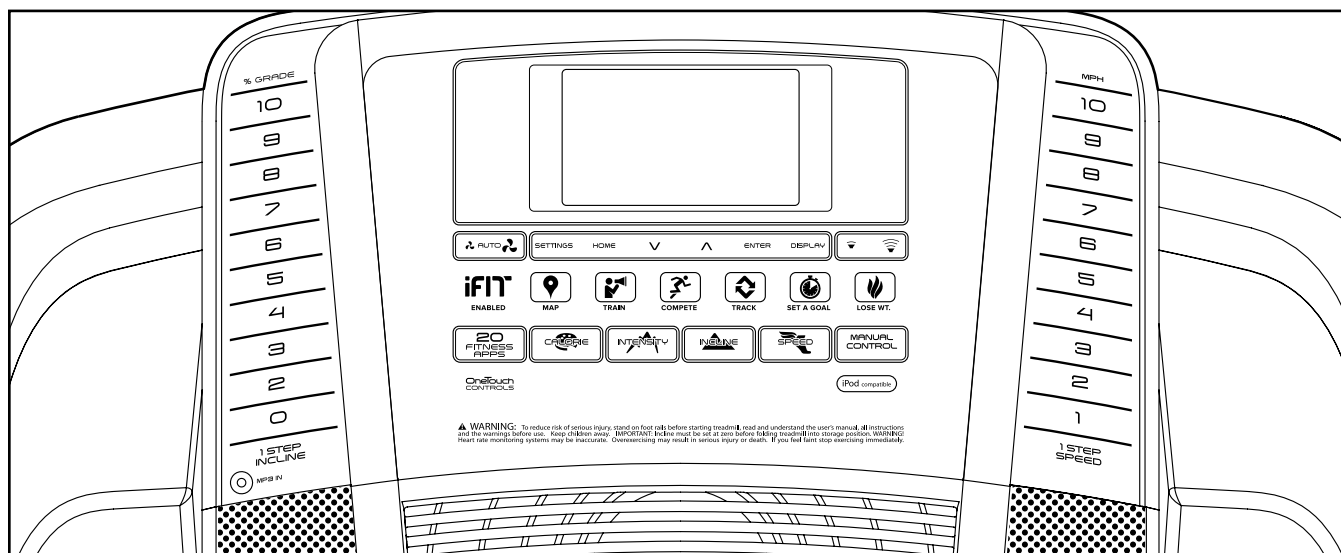


Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le suppresseur de surtension dans une prise murale à deux fiches si une prise correctement reliée à la terre n'est pas disponible.



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

SCHÉMA DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre une gamme de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus agréables et plus efficaces. En mode manuel, il est possible de changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course par simple pression d'une touche. Pendant que vous vous exercez, la console affiche des données instantanées sur l'exercice. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée.

De plus, la console comporte une sélection d'entraînements intégrés. Chaque entraînement commande automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace.

La console comporte également un mode iFit qui permet au tapis de course de communiquer sur votre réseau sans fil. Le mode iFit permet de télécharger des entraînements personnalisés, de créer vos propres entraînements, de suivre les résultats de votre entraînement, d'affronter d'autres utilisateurs iFit et d'accéder à bien d'autres fonctions. **Accédez à www.iFit.com pour en savoir plus.**

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

Pour allumer l'appareil, voir la page 20. **Pour utiliser le mode manuel**, voir la page 20. **Pour effectuer un entraînement intégré**, voir la page 22. **Pour effectuer un entraînement à objectif personnalisable**, voir la page 23. **Pour effectuer un entraînement iFit**, voir la page 24. **Pour utiliser la chaîne audio**, voir la page 25. **Pour modifier les réglages de la console**, voir la page 26.

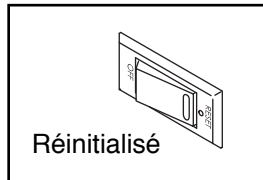
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 26. Par souci de clarté, les directives de cette section réfèrent aux kilomètres.

IMPORTANT : si des pellicules en plastique recouvrent la console, retirez-les. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres pour utiliser le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez-la s'il y a lieu (voir la page 33).

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

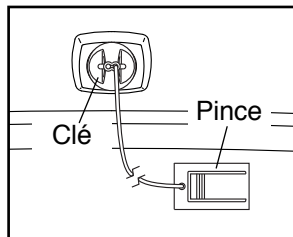
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à de basses températures, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

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



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans s'activent dès que le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est poussé en position de réinitialisation, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans demeurent en fonction, reportez-vous à la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 26 pour désactiver le mode démo.

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



IMPORTANT : avant d'utiliser le tapis de course, suivez les étapes suivantes afin de veiller à ce que la console affiche correctement le degré d'inclinaison de l'appareil : pressez d'abord la touche d'augmentation Incline (inclinaison) une fois. Pressez ensuite la touche de diminution Incline ou la touche 1 Step Incline (inclinaison une étape) la plus inférieure pour incliner le tapis de course au minimum. Une fois le cadre immobilisé, le tapis de course est prêt à utiliser.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Reportez-vous à COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Pressez la touche Home (accueil) ou la touche Manual Control (commande manuelle) pour sélectionner le mode manuel.

3. Démarrez la courroie mobile.

Pour démarrer la courroie mobile, pressez la touche Start (marche), la touche d'augmentation Speed (vitesse) ou l'une des touches 1 Step Speed (vitesse une étape).

Une fois pressée la touche Start ou d'augmentation Speed, la courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mph. Pendant l'exercice, pressez les touches d'augmentation et de diminution Speed pour changer la vitesse de la courroie, au besoin. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse varie de l'ordre de 1 mph ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0.5 mph. Remarque : après l'appui sur la touche, il est possible que la courroie mobile n'atteigne la vitesse du réglage sélectionné qu'après un certain temps.

Suivant l'appui sur l'une des touches 1 Step Speed, la vitesse de la courroie mobile variera graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné. Pour sélectionner un réglage de vitesse comportant une décimale — tel que 3,5 mph — pressez successivement deux touches numérotées. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 3,5 mph, pressez la touche 3, puis immédiatement la touche 5. Remarque : cette fonction est inopérante lorsque la console fonctionne en réglage d'unités métriques.

Pour immobiliser la courroie mobile, pressez la touche Stop (arrêt). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour redémarrer la courroie mobile, pressez la touche Start ou la touche d'augmentation Speed.

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

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, pressez les touches d'augmentation ou de diminution Incline ou l'une des touches 1 Step Incline (inclinaison une étape). Une fois pressée l'une des touches, le tapis de course s'inclinera graduellement selon le réglage sélectionné.

5. Suivez votre progression aux écrans.

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

- Le temps écoulé
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- La barre d'intensité de l'entraînement
- La quantité approximative des calories que vous avez brûlées
- Le degré d'inclinaison du tapis de course
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale
- La vitesse de la courroie mobile
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6 à la page 22)
- La matrice

La matrice comporte divers onglets d'affichage. Pressez les touches d'augmentation et de diminution près de la touche Enter (entrer) ou la touche Display (afficher) jusqu'à afficher l'onglet voulu.

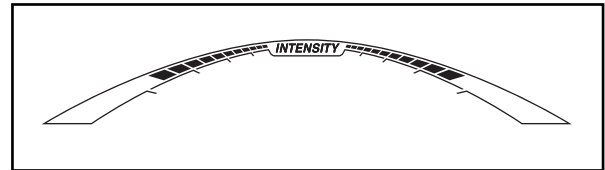
L'onglet Incline (inclinaison) affichera un graphique des réglages d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaîtra au bout de

chaque minute. L'onglet Speed (vitesse) affichera un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement.

L'onglet My Trail (mon sentier) affichera une piste représentant 400 m (1/4 de mile). Au cours de l'exercice, le rectangle clignotant représentera votre progression. L'onglet My Trail affichera également le nombre de tours que vous effectuez.

L'onglet Calorie affichera la quantité approximative des calories que vous avez brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant un segment donné. Lorsque l'onglet Calorie est sélectionné, l'écran des calories affiche le nombre approximatif de calories brûlées à l'heure.

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



Pressez la touche Home (accueil) pour revenir au menu par défaut (voir COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 26 pour établir le menu par défaut). Pressez de nouveau la touche Home, au besoin.

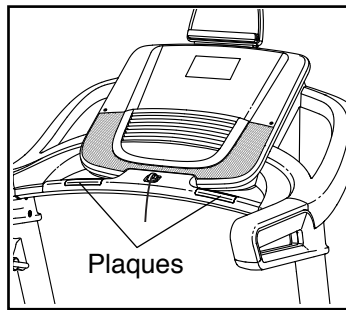
Le symbole du sans-fil affichera dans la partie supérieure de l'écran la force du signal du réseau sans fil. L'affichage de quatre arcs indique l'intensité de signal maximale.



Pour réinitialiser les écrans, pressez la touche Stop, retirez la clé, puis réintroduisez la clé.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

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

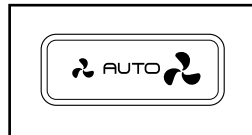


Pour mesurer votre rythme cardiaque, **tenez-vous debout sur les repose-pieds** et saisissez la barre du détecteur cardiaque en appuyant vos paumes contre les plaques métalliques ; **évit**ez de **déplacer vos mains**. Une fois votre pouls capté, un symbole cardiaque clignotera à l'écran des calories à chaque battement de cœur et un ou deux tirets apparaîtront, suivis de l'affichage de votre rythme cardiaque. **Pour la lecture la plus exacte du rythme cardiaque, maintenez les plaques pendant environ 15 secondes.**

7. Activez le ventilateur, au besoin.

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

Pressez à répétition la touche du ventilateur pour en sélectionner le régime ou le mode automatique, ou pour désactiver le ventilateur.



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

Montez sur les repose-pieds, pressez la touche Stop et **sélectionnez le réglage d'inclinaison zéro du tapis de course. L'inclinaison doit être réglée à zéro, sans quoi le tapis de course peut être endommagé lors du pliage en position de rangement.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

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

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, pressez à répétition la touche Calorie, Incline (inclinaison), Intensity (intensité) ou Speed (vitesse) jusqu'à afficher l'entraînement voulu à l'écran.

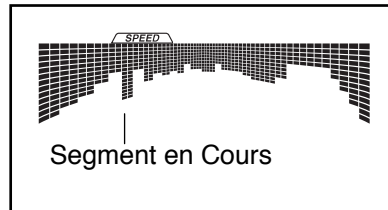
Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. De plus, un graphique des réglages de vitesse de l'entraînement apparaîtra à la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calories, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affichera dans le nom de l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Pressez la touche Start (marche) ou la touche d'augmentation Speed pour commencer l'entraînement. Un instant après l'appui sur la touche, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages initiaux de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

Durant l'entraînement, les graphiques des onglets de la vitesse et de l'inclinaison représen-



teront votre progression. Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentira et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si un réglage différent de vitesse ou (et) d'inclinaison est programmé pour le segment suivant, ce réglage clignotera à l'écran pour vous prévenir, puis le tapis de course adoptera automatiquement le nouveau réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison.

L'entraînement se poursuivra ainsi jusqu'à ce que le dernier segment du graphique commence à clignoter et que le segment prenne fin. La courroie mobile ralentira ensuite jusqu'à s'arrêter.

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

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas durant l'entraînement, vous pouvez l'annuler en pressant les touches Speed ou Incline ; **toutefois, au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages de vitesse et d'inclinaison du segment suivant.**

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, pressez la touche Stop (arrêt). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, pressez la touche Start ou d'augmentation Speed. La courroie mobile s'engagera à raison de 1,6 km/h. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour ce segment.

4. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 21. Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, l'écran affiche la période restante plutôt que le temps écoulé.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 22.

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 22.

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

Voir l'étape 8 à la page 22.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À OBJECTIF PERSONNALISABLE

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20.

2. Établissez un objectif.

Pressez d'abord à répétition la touche Set A Goal (établir un objectif) jusqu'à afficher à l'écran le nom de l'entraînement voulu.

Pressez ensuite les touches de vitesse et d'inclinaison pour sélectionner les réglages correspondants de l'entraînement.

Pressez ensuite les touches de diminution et d'augmentation situées près de la touche Enter (entrer) pour établir l'objectif.

3. Commencez l'entraînement.

Pressez la touche Start (marche) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après l'appui sur la touche, la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement se déroulera comme dans le mode manuel (voir les pages 20 à 22).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif établi. La courroie mobile ralentira ensuite jusqu'à s'arrêter.

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

4. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 21.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 22.

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 22.

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

Voir l'étape 8 à la page 22.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Remarque : pour effectuer un entraînement iFit, vous devez accéder à un réseau sans fil (voir la page 26). Un compte iFit est également requis. **Accédez au www.iFit.com pour vous inscrire en vue d'un compte iFit.**

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20.

2. Sélectionnez le mode iFit.

Pressez à répétition la touche Home (accueil) pour sélectionner le mode iFit. Le message de bienvenue iFit s'affichera à l'écran.

3. Sélectionnez un utilisateur.

Pressez la touche Settings (réglages) pour afficher l'écran de sélection de l'utilisateur. Utilisez les touches d'augmentation ou de diminution située près de la touche Enter (entrer) pour sélectionner un utilisateur.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour sélectionner un entraînement iFit, pressez l'une des touches iFit. Pour être en mesure de télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre programme sur le www.iFit.com.

Pour télécharger un entraînement iFit de votre programme, pressez la touche iFit afin de télécharger l'entraînement suivant de votre programme. Pressez la touche Map (plan), Train (s'entraîner) ou Lose Wt. (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant du type correspondant de votre programme. Pour compétitionner dans une course que vous aurez préalablement planifiée, pressez la touche Compete (compétitionner).

Pour effectuer de nouveau un entraînement iFit récent tiré de votre programme, pressez d'abord la touche Track (piste). Puis, pressez les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner l'entraînement voulu. Pressez ensuite la touche Enter pour commencer l'entraînement.

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

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

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit, l'écran affiche la durée de l'entraînement, la distance que vous parcourrez en marchant ou en courant, ainsi que le nombre approximatif des calories que vous brûlerez. Il est possible que l'écran affiche le nom de l'entraînement.

5. Commencez l'entraînement.

Voir l'étape 3 à la page 22.

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

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, pressez la touche Stop (arrêt). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, pressez la touche Start ou d'augmentation Speed. La courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse réglée pour le premier segment de l'entraînement. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour ce segment.

6. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 21.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Compete (compétitionner) affichera votre progression dans la course. Pendant la course, la ligne supérieure de la matrice représentera ce que vous avez déjà accompli. Les autres lignes afficheront vos quatre meilleurs adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 22.

8. Activez le ventilateur, au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 22.

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

Voir l'étape 8 à la page 22.

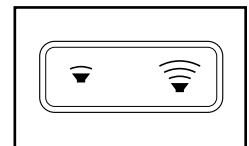
Pour plus d'informations sur le mode iFit, accédez au www.iFit.com.

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

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

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

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



Si vous utilisez un lecteur CD portable et que la lecture est erratique, posez le lecteur au sol ou sur une autre surface plane.

COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

La console comporte un mode des réglages permettant d'afficher des données sur l'utilisation, de personnaliser les réglages de la console et d'établir et gérer une connexion de réseau sans fil.

1. Sélectionnez le mode des réglages.

Pour sélectionner le mode des réglages, maintenez enfoncée la touche Stop (arrêt) en introduisant la clé dans la console, et relâchez ensuite la touche. Le mode des réglages apparaîtra ensuite à l'écran.

L'écran du temps indiquera le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.

L'écran de la distance indiquera le nombre total de kilomètres (ou miles) parcourus par la courroie mobile.

2. Parcourez le menu principal des réglages.

Lorsque le mode des réglages est sélectionné, la matrice affichera un certain nombre d'écrans facultatifs. Pressez la touche de diminution située près de la touche Enter (entrer) pour sélectionner chacun des écrans facultatifs.

La partie inférieure de l'écran affichera des directives liées à l'écran facultatif sélectionné. **Veillez à suivre les directives qui s'affichent dans la partie inférieure de l'écran.**

3. Changez les réglages, au besoin.

Demo (démonstration) : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Pendant que le mode démo est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, l'interrupteur, placé à la position de réinitialisation et la clé, introduite dans la console. Cependant, lors du retrait de la clé, les écrans demeureront activés, mais les touches seront désactivées. Si le mode démo est activé, l'indication ON (allumer) apparaît à la matrice. Pour activer ou désactiver le mode démo, pressez la touche Enter.

Units (unités) : l'unité de mesure sélectionnée s'affichera à la matrice. Pour changer d'unité de mesure, pressez la touche Enter. Pour afficher la distance en miles, sélectionnez ENGLISH. Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez METRIC.

Default Menu (menu par défaut) : le menu par défaut apparaît lorsque la clé est introduite dans la console ou la touche Home (accueil) est pressée. Pressez à répétition la touche Enter pour sélectionner l'écran principal manuel ou l'écran iFit en tant que menu par défaut.

Firmware Update (mise à jour du micrologiciel) : pour obtenir les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité des mises à jour du micrologiciel.

Remarque : la matrice affiche NOT CONNECTED (non connecté) lorsque la console n'est pas connectée sur un réseau sans fil.

Pressez la touche Enter pour vérifier la disponibilité de mises à jour du micrologiciel sur votre réseau sans fil. Lorsqu'une mise à jour est disponible, celle-ci débute d'elle-même.

IMPORTANT : pour éviter d'endommager le tapis de course, ne mettez pas l'appareil hors fonction durant la mise à jour du micrologiciel. Le processus de mise à jour peut durer quelques minutes.

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

Default Settings (réglages par défaut) : pour rétablir les réglages par défaut d'usine, pressez la touche Enter. Remarque : la console effacera les données que vous aurez enregistrées dans sa mémoire.

L'option **WiFi-Normal** (sans-fil normal) permet d'établir une connexion de réseau sans fil par le biais de la console. Reportez-vous à l'étape 4 pour des directives.

IP Address (adresse IP) : affiche l'adresse IP de la console.

L'option **WiFi-Advanced** (WiFi avancé) permet d'établir une connexion sur un réseau sans fil au moyen d'un ordinateur, d'un téléphone intelligent, d'une tablette ou autre dispositif sans fil. Reportez-vous à l'étape 6 pour des directives.

Connect to iFit Account (se connecter sur le compte iFit) : pour créer un autre compte iFit tout en conservant la connexion sans fil établie, suivez les directives qu'affiche la matrice. **Remarque : cette option servira rarement.**

Clear WiFi Setting (effacer le réglage WiFi) : pour effacer les réglages de réseau sans fil de la console et lui faire ignorer le réseau actuellement sélectionné, suivez les directives qu'affiche la matrice.

Contrast (contraste) : pour régler de degré de contraste de l'écran, pressez les touches d'augmentation et de diminution Incline.

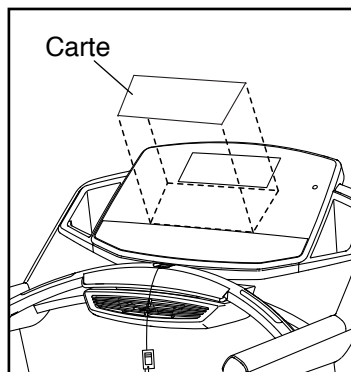
4. Établissez une connexion sans fil avec l'option **WiFi-Normal**.

Cette option permet d'établir une connexion de réseau sans fil à l'aide de la console.

Remarque : vous devrez connaître l'identifiant du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier.

Pour établir une connexion de réseau sans fil à l'aide de la console, pressez d'abord la touche Enter.

Installez ensuite sur la console la carte de configuration WiFi incluse. Les directives qui suivent traitent des touches de la carte de configuration WiFi.



Une liste de réseaux s'affichera à la matrice. Pressez la touche vers le haut ou vers le bas pour surligner le réseau voulu. Ensuite, pressez la touche Enter. Remarque : ne sélectionnez pas IFIT_SETUP.

Remarque : l'écran du temps affichera le numéro du point d'accès actuellement sélectionné. L'écran de la distance affichera le nombre de points d'accès détectés.

Si le réseau exige un mot de passe, entrez le mot de passe.

Un clavier s'affichera à la matrice. Selon le besoin, pressez les touches de la carte de configuration WiFi pour sélectionner l'option des sous-titrages, l'option des numéros ou l'option des symboles.

Pressez les touches vers le haut, le bas, la gauche et la droite pour surligner la lettre ou le numéro voulu. Ensuite, pressez la touche Enter pour sélectionner la lettre, le numéro ou le symbole. Une fois le mot de passe entré, pressez la touche Done (terminé).

Un code numérique et une adresse Web s'afficheront à la matrice. Accédez à l'adresse Web sur votre dispositif compatible Internet.

Ouvrez une session sur votre compte iFit dans la page Web. Entrez ensuite le code numérique dans le champ indiqué de la page Web. Suivez toute autre directive que pourrait afficher la page Web.

Lorsque la console est connectée sur un réseau sans fil, le symbole du sans-fil à l'écran cesse de clignoter et demeure fixe. Le symbole du sans-fil affichera la force du signal sans fil ; l'affichage de quatre arcs indique la force maximale.

Si vous êtes dans l'incapacité d'accomplir l'une ou l'autre partie de ce processus ou si vous avez des questions, accédez au support.ifit.com pour obtenir de l'aide.

5. Établissez une connexion sans fil avec l'option WiFi-WPS.

Cette option permet d'établir une connexion de réseau sans fil au moyen d'un routeur WPS.

Pour établir une connexion de réseau sans fil au moyen d'un routeur WPS, pressez d'abord la touche Enter et suivez les directives qu'affiche la matrice.

Un code numérique et une adresse Web s'afficheront à la matrice. Accédez à l'adresse Web sur votre dispositif compatible Internet.

Ouvrez une session sur votre compte iFit dans la page Web. Entrez ensuite le code numérique dans le champ indiqué de la page Web. Suivez toute autre directive que pourrait afficher la page Web.

Lorsque la console est connectée sur un réseau sans fil, le symbole du sans-fil à l'écran cesse de clignoter et demeure fixe. Le symbole du sans-fil affichera la force du signal sans fil ; l'affichage de quatre arcs indique la force maximale.

Si vous êtes dans l'incapacité d'accomplir l'une ou l'autre partie de ce processus ou si vous avez des questions, accédez au support.ifit.com pour obtenir de l'aide.

6. Établissez une connexion sans fil avec l'option WiFi-Advanced.

Cette option permet d'établir une connexion sur un réseau sans fil à l'aide d'un ordinateur, d'un téléphone intelligent, d'une tablette ou autre dispositif sans fil.

Sur l'ordinateur, le téléphone intelligent, la tablette ou autre dispositif sans fil, accédez à la liste des réseaux disponibles pouvant soutenir une connexion sur votre dispositif. IFIT_SETUP sera l'une des options ; sélectionnez ce réseau. Si ce réseau ne s'affiche pas, veillez à ce que le dispositif sans fil soit à portée de la console, puis fermez et rouvrez votre liste de réseaux. Reportez-vous également à Clear WiFi Setting (effacer le sans-fil) à la page 26 et effacez tout réglage de réseau sans fil ayant été effectué sur la console.

Remarque : le réseau IFIT_SETUP ne s'affichera pas si la console a été préalablement configurée de sorte à établir une connexion sur un réseau sans fil donné.

La console affichera une adresse IP, telle que 192.168.0.1:8080. Lancez le navigateur Web de votre ordinateur, téléphone intelligent, tablette ou autre dispositif sans fil. Saisissez ensuite dans la barre URL de votre navigateur l'adresse IP affichée à la console. Exemple : <http://192.168.0.1:8080>.

Votre navigateur chargera une page Web. Si aucune page Web ne s'affiche, revérifiez l'adresse IP et les directives précédentes de cette étape. Suivez les directives affichées à la page Web pour connecter votre tapis de course sur le réseau sans fil.

Remarque : il est possible qu'un avertissement apparaisse indiquant que le serveur ne peut être identifié. Si tel est le cas, assurez-vous d'avoir correctement entré l'adresse IP.

Si vous êtes dans l'incapacité d'accomplir l'une ou l'autre partie de ce processus ou si vous avez des questions, accédez au support.ifit.com pour obtenir de l'aide.

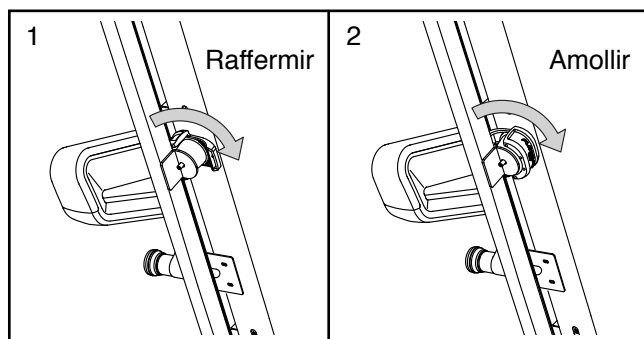
7. Quittez le mode des réglages.

Pour quitter le mode des réglages, retirez la clé de la console.

COMMENT RÉGLER LE DISPOSITIF D'AMORTISSEMENT

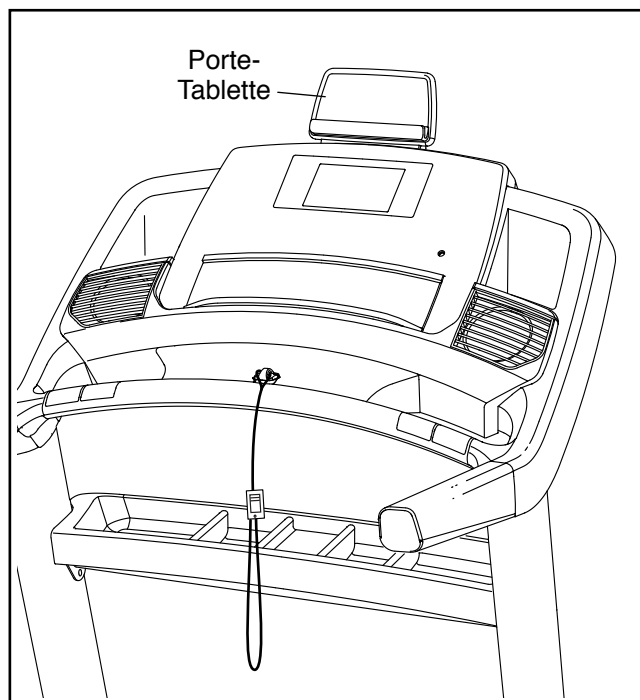
Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. Pour régler les amortisseurs, il est possible que vous deviez placer le tapis de course en position de rangement (voir COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE à la 30).

Pour raffermir, tournez un amortisseur à la position illustrée au schéma 1 ; pour amollir, tournez l'amortisseur à la position illustrée au schéma 2. Réglez les autres amortisseurs de la même manière. **Remarque :** **veillez à ce que les amortisseurs des côtés droit et gauche du tapis de course soient réglés au même degré de fermeté. Plus vous courez rapidement sur le tapis de course, ou plus votre poids est élevé, plus la plateforme de marche doit être raffermie.**



COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

Vous pouvez utiliser votre tablette pour la navigation médiatique pendant vos exercices. Installez votre tablette sur le porte-tablette pour vous exercer à mains libres.

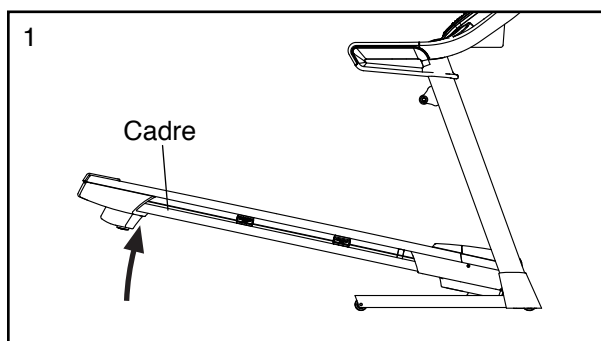


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

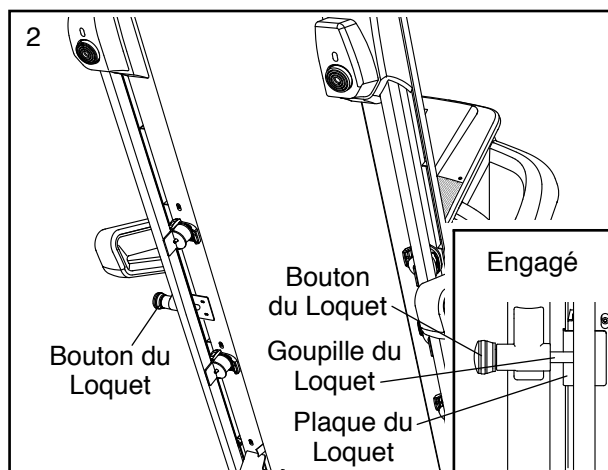
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison à zéro avant de plier l'appareil. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION : vous devez être en mesure de soulever sans danger un poids de 45 lb (20 kg) pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.**

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



2. Tenez le cadre fermement de la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche et maintenez-le ainsi. Élevez le cadre jusqu'à aligner la plaque du loquet et la goupille du loquet. Ensuite, libérez lentement le bouton du loquet ; **veillez à ce que la goupille du loquet s'appuie sur la plaque du loquet.**

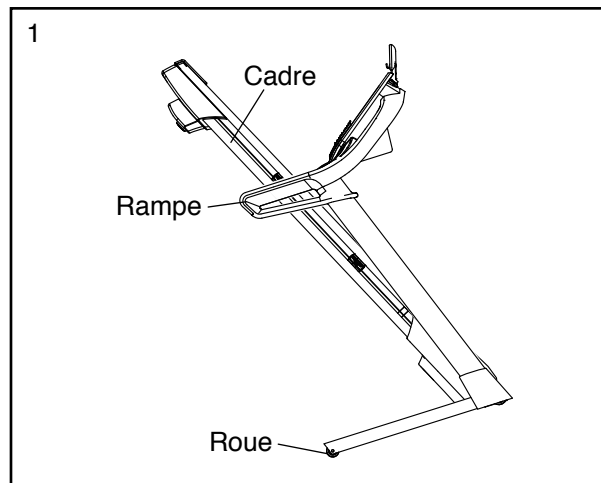


Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course à l'ensoleillement direct. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 85° F (30° C).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

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

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



2. Faites basculer la rampe vers l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course repose sur les roues, puis déplacez l'appareil jusqu'à l'emplacement voulu. **ATTENTION : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre et ne déplacez pas l'appareil sur une surface irrégulière.**
3. Placez votre pied contre une roue et abaissez avec précaution le tapis de course.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

1. **Voir le schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course de la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche et maintenez-le ainsi. Ensuite, abaissez le cadre jusqu'à ce qu'il dépasse la goupille du loquet. Veillez à ce que la goupille ne heurte pas le repose-pied. Ensuite, relâchez le bouton du loquet.
2. **Reportez-vous au schéma 1 à gauche.** Tenez le tapis de course fermement des deux mains et abaissez-le au sol. **ATTENTION : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique et ne laissez pas chuter le cadre. Pliez les jambes et gardez le dos droit.**

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

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

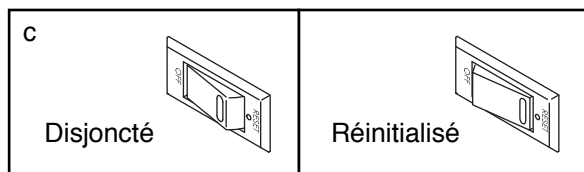
Nettoyez régulièrement le tapis de course et maintenez la courroie mobile propre et sèche. **Poussez d'abord l'interrupteur à la position d'arrêt et débranchez le cordon d'alimentation.** Essuyez les pièces externes du tapis de course à l'aide d'un linge humide et d'un peu de savon doux. **IMPORTANT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

DÉPANNAGE

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

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché sur un limiteur de surtension relié à une prise de courant correctement mise à la terre (voir la page 18). N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 18. **IMPORTANT : si le tapis de course est branché sur une prise de courant à DDFT et que le disjoncteur déclenche à répétition lors de l'utilisation de l'appareil, reportez-vous à la couverture avant du manuel pour vous procurer un filtre anti-arc.**
- Une fois le cordon d'alimentation branché, assurez-vous que la clé est complètement introduite dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Si le disjoncteur émerge de l'appareil comme illustré, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.



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

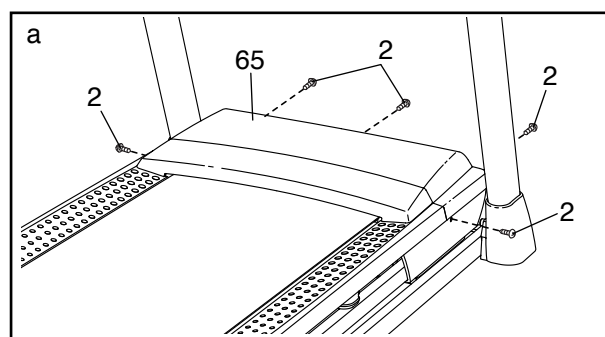
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c à gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé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

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

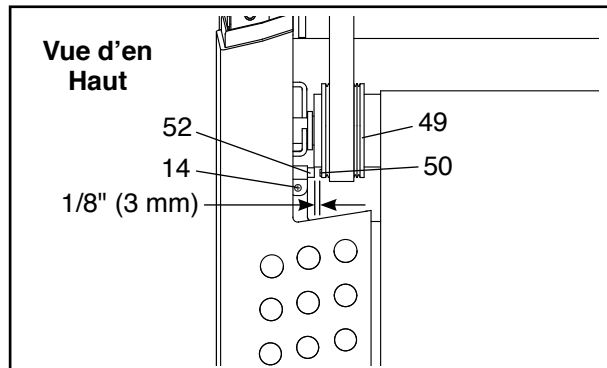
- La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans demeurent en fonction lorsque la clé est retirée, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours en fonction, reportez-vous à la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 26 pour désactiver le mode démo.

SYMPTÔME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Retirez les cinq Vis #8 x 3/4" (2). Retirez le Capot du Moteur (65) en le faisant pivoter avec précaution.



Localisez le Capteur Magnétique (52) et l'Aimant (50) du côté gauche de la Poulie (49). Tournez la Poulie jusqu'à aligner l'Aimant et le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'écart entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 1/8 po (3 mm).** Au besoin, dévissez la Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (14), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des Vis #8 x 3/4" (non illustrées) et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.

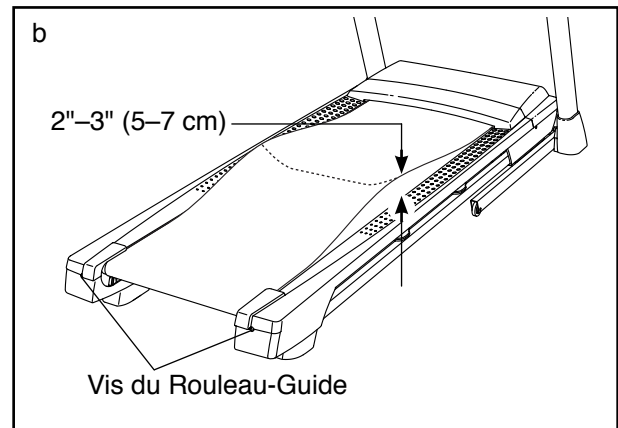


SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- a. Maintenez enfoncées les touches Stop (arrêt) et d'augmentation Speed (vitesse), introduisez la clé dans la console et relâchez ensuite les touches. Puis, pressez la touche Stop et ensuite la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison). Le tapis de course atteindra automatiquement le degré maximum d'inclinaison, puis reviendra au degré minimum. Ceci permettra de réétalonner le mécanisme d'inclinaison. Si le mécanisme d'inclinaison n'engage pas l'étalonnage, pressez de nouveau la touche Stop, puis de nouveau la touche d'augmentation ou de diminution Incline. Une fois le dispositif d'inclinaison réétalonné, retirez la clé de la console.

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

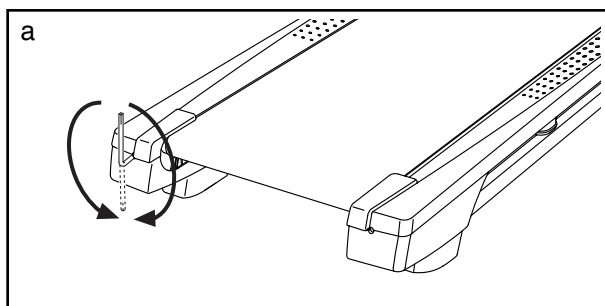
- a. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 18.
- b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie. **Retirez la clé de la console et DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 2 à 3 po (5 à 7 cm) de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



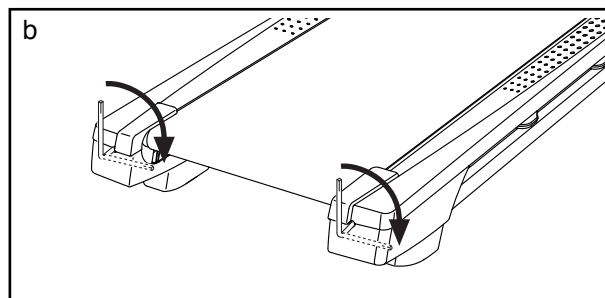
- c. Votre tapis de course comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. De telles substances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

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

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



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



SYMPTÔME : des lignes se tracent sur l'écran de la console

- a. Si l'écran de la console affiche des lignes, reportez-vous à **COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE** à la page 26 pour régler le degré de contraste de l'écran.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NTL16914C.0 R0615A

N°	Qté.	Description			
1	18	Vis #8 x 1/2"	52	1	Capteur Magnétique
2	37	Vis #8 x 3/4"	53	1	Porte-Tablette
3	2	Rondelle Étoilée 1/4"	54	1	Moteur de Traction
4	4	Vis 5/16" x 3/4"	55	1	Courroie du Moteur
5	2	Rondelle Étoilée #10	56	1	Cadre
6	2	Vis 1/4" x 4 1/2"	57	1	Pied Arrière Gauche
7	6	Vis 3/8" x 4"	58	1	Fil de Mise à la Terre de la Console
8	1	Clé/Pince	59	4	Amortisseur en Caoutchouc
9	2	Vis #10 x 3/4"	60	1	Repose-Pied Droit
10	8	Vis Argentée #8 x 1/2"	61	1	Rouleau-Guide
11	8	Rondelle Étoilée 5/16"	62	1	Assemblage du Loquet
12	4	Vis Auto-perçante #8 x 1"	63	2	Coussin de la Base
13	6	Rondelle Étoilée 3/8"	64	1	Base de la Console
14	19	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	65	1	Capot du Moteur
15	3	Vis 1/4" x 2 1/2"	66	1	Garniture du Capot
16	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"	67	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
17	2	Boulon de Roue 3/8" x 1 1/2"	68	9	Pince
18	1	Cadre de la Console	69	1	Moteur d'Inclinaison
19	4	Vis #8 x 7/16"	70	1	Cadre d'Inclinaison
20	2	Vis du Moteur 5/16"	71	2	Bague d'Espacement du Cadre
21	2	Goupille 3/8"	72	1	Contrôleur
22	2	Boulon 3/8" x 1"	73	1	Bride du Contrôleur
23	4	Boulon à Épaulement 5/16" x 1 3/4"	74	2	Embout de la Base
24	2	Rondelle Étoilée #8	75	1	Interrupteur
25	2	Roue	76	1	Cordon d'Alimentation
26	2	Attache de Câble	77	2	Passe-Fil
27	1	Plateau Droit	78	1	Panneau Ventral
28	4	Vis 5/16" x 2 1/2"	79	1	Boîtier Gauche de la Rampe
29	1	Boulon à Tête Hexagonale 3/8" x 1 3/4"	80	1	Console
30	4	Rondelle Plate 5/16"	81	1	Fil du Montant
31	2	Vis 1/4" x 1 1/2"	82	1	Boîtier Gauche de la Base
32	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	83	1	Boîtier Droit de la Base
33	6	Contre-Écrou 3/8"	84	8	Rondelle Plate M5
34	4	Écrou 5/16"	85	1	Boîtier Droit de la Rampe
35	9	Écrou 1/4"	86	2	Rampe
36	1	Plateau Gauche	87	1	Boîtier Externe de la Rampe Gauche
37	8	Vis #8 x 5/8"	88	1	Boîtier Interne de la Rampe Gauche
38	4	Vis à Métaux #8 x 1/2"	89	1	Montant Gauche
39	4	Isolateur	90	1	Montant Droit
40	2	Pied Arrière	91	2	Autocollant d'Attention
41	1	Crochet du Loquet	92	2	Bride de la Console
42	1	Repose-Pied Gauche	93	1	Barre Transversale du Détecteur Cardiaque
43	1	Autocollant d'Avertissement	94	1	Base
44	1	Plateforme de Marche	95	1	Boîtier Interne de la Rampe Droite
45	1	Courroie Mobile	96	1	Boîtier Externe de la Rampe Droite
46	2	Guide-Courroie	97	2	Bague d'Espacement du Coussin de la Base
47	1	Pied Arrière Droit	98	1	Plaque du Contrôleur
48	4	Attache de Câble	99	1	Autocollant d'Avertissement en Français
49	1	Rouleau de Traction/Poulie	*	—	Manuel de l'Utilisateur
50	1	Aimant			
51	1	Pince du Capteur Magnétique			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NTL16914C.0 R0615A

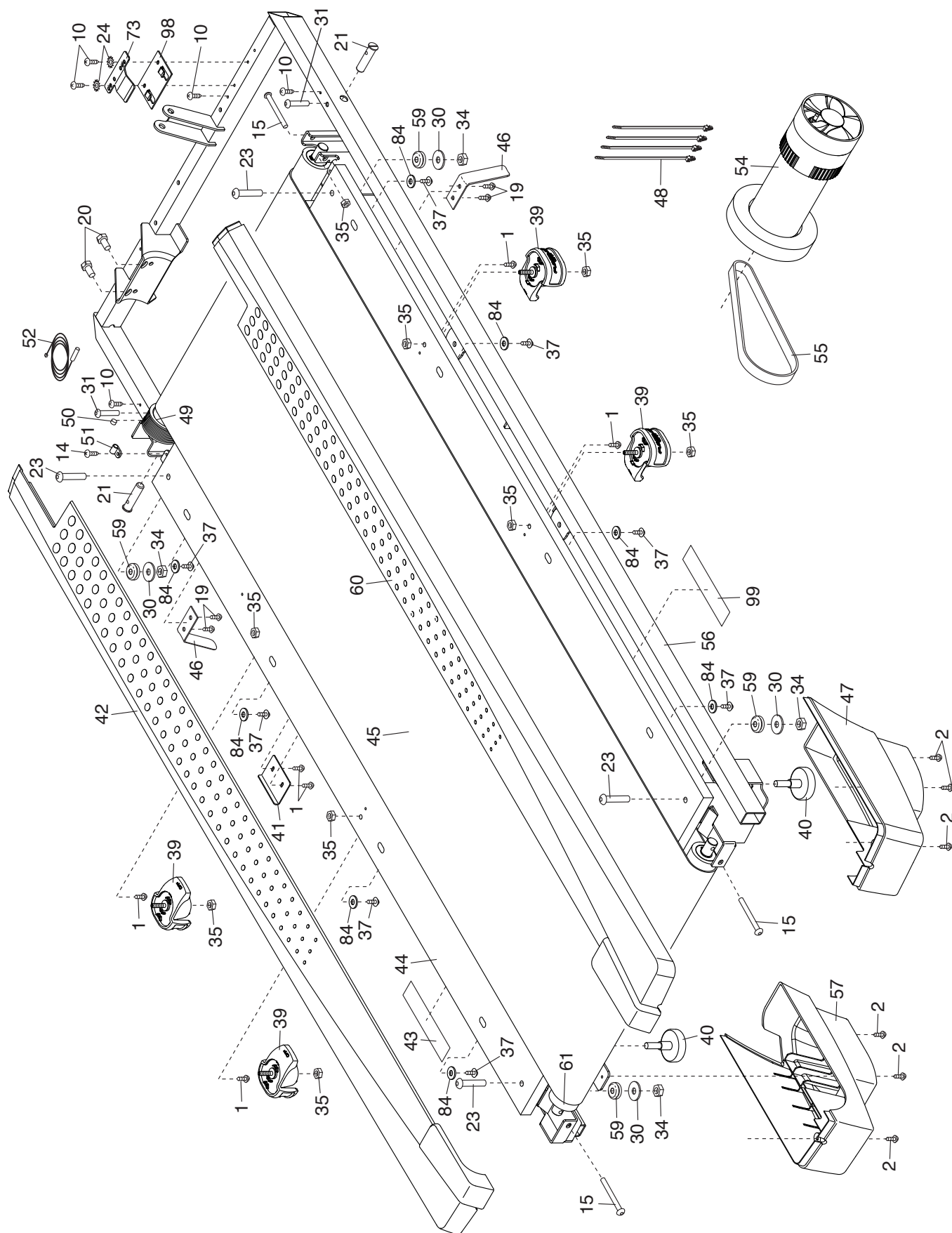


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTL16914C.0 R0615A

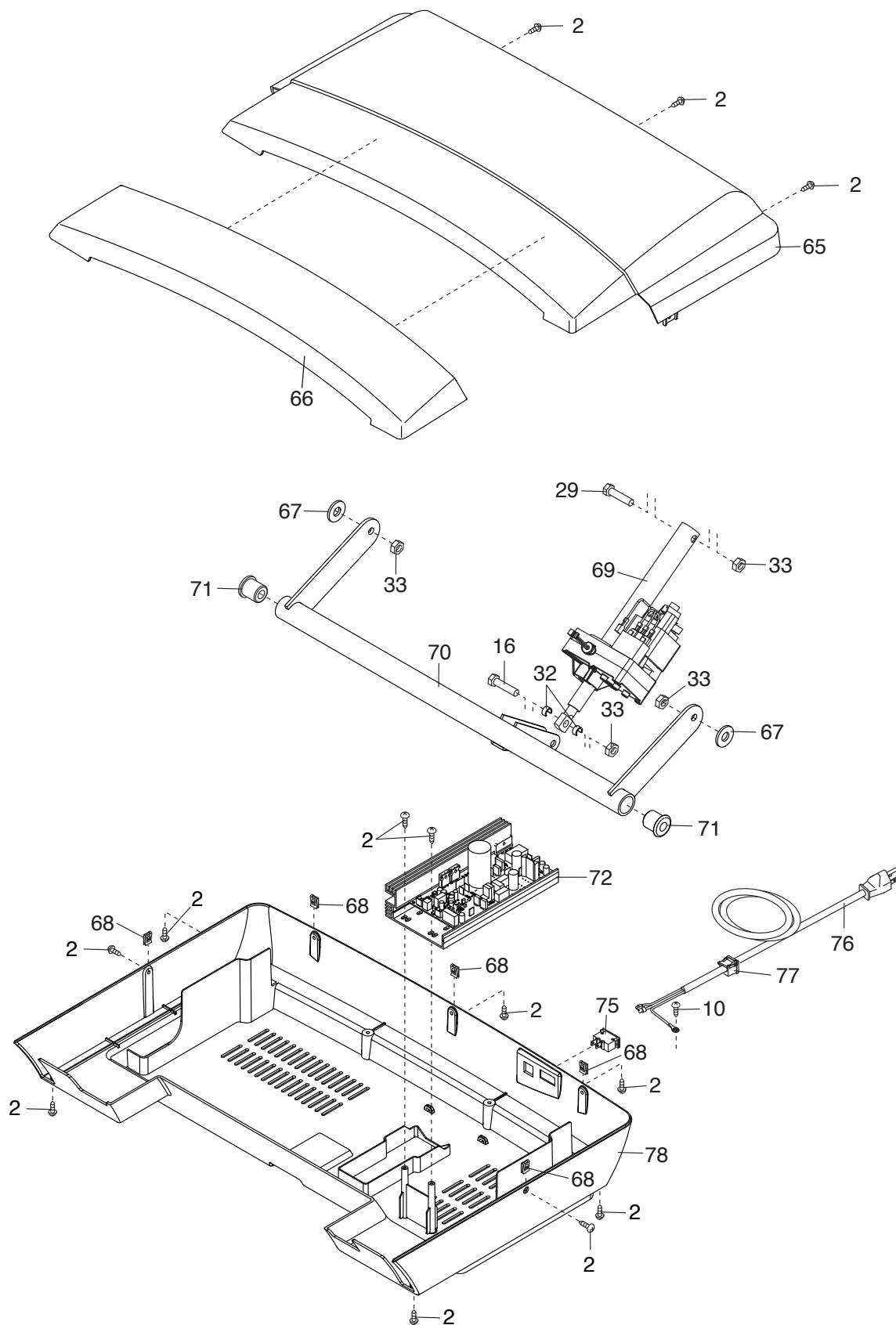


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle NTL16914C.0 R0615A

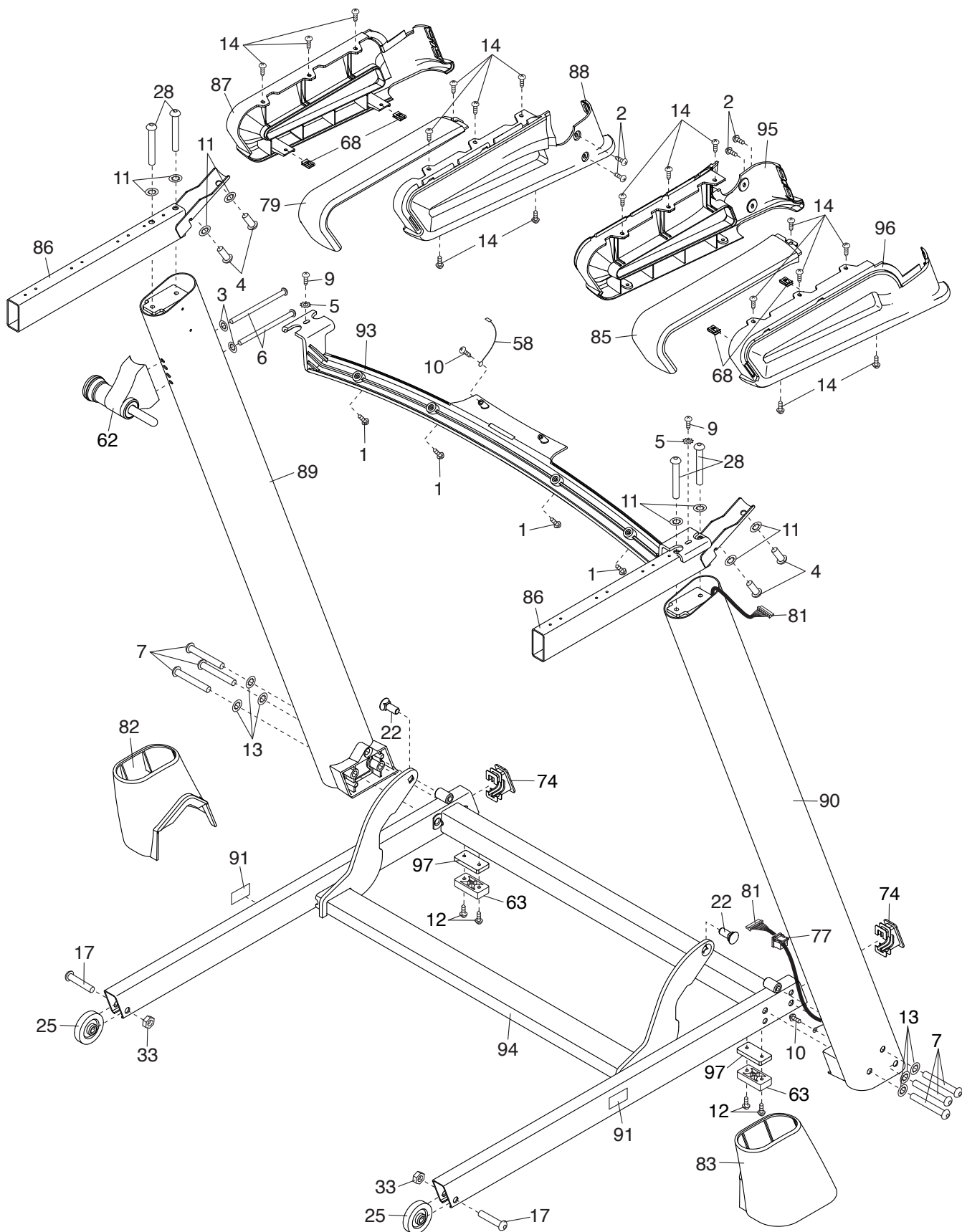
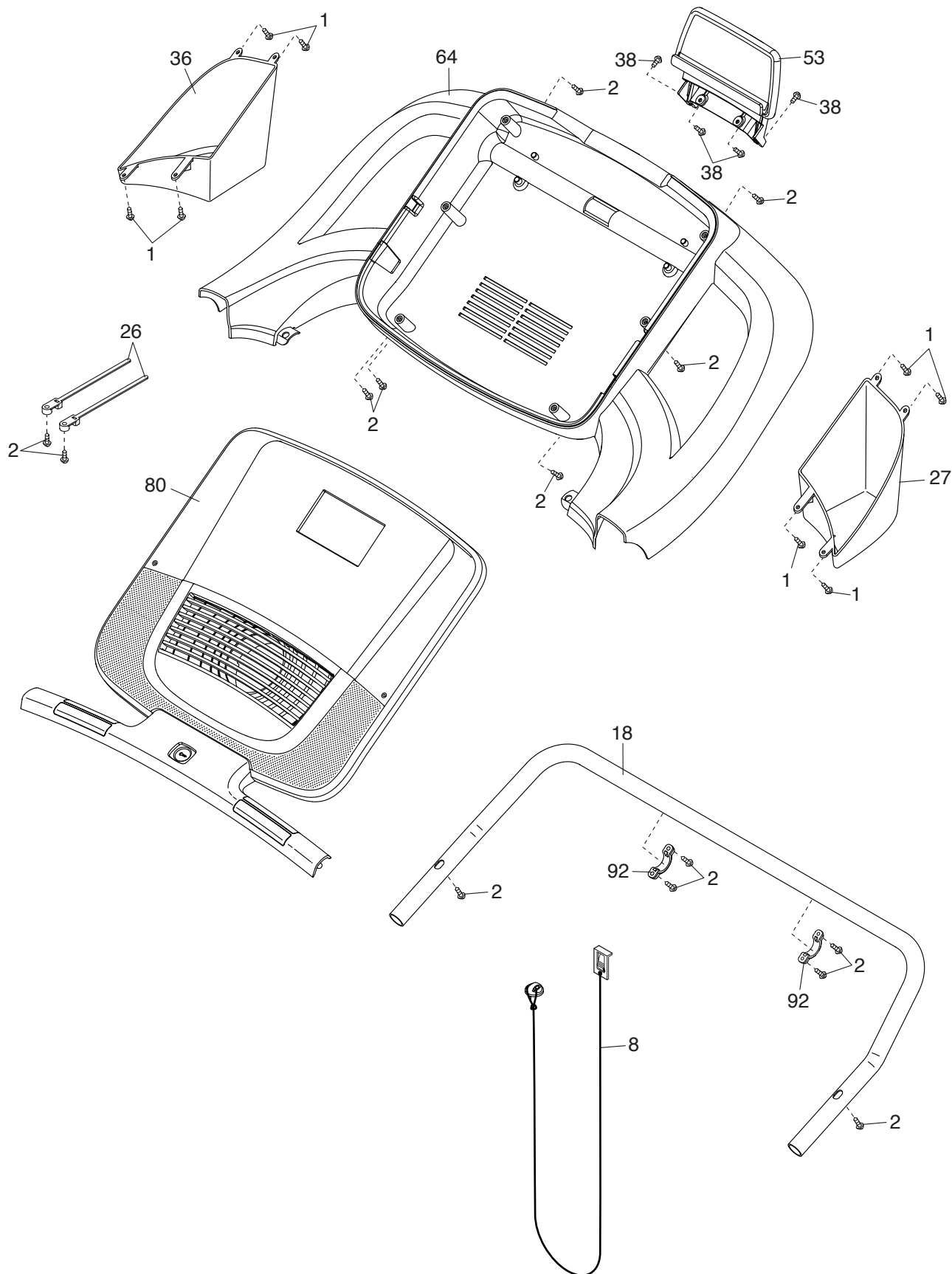


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du Modèle NTL16914C.0 R0615A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, voir la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

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

GARANTIE LIMITÉE

IMPORTANT : pour protéger votre équipement de fitness avec une extension de garantie, voir la page 4.

ICON du Canada, inc. (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation normales. Le cadre est garanti aussi longtemps que l'acheteur initial demeure propriétaire du produit. Le moteur de traction est garanti pendant les vingt-cinq (25) années qui suivent la date d'achat. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant une (1) année suivant la date d'achat.

Cette garantie s'applique uniquement à l'acquéreur d'origine (acquéreur). L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. Si l'appareil est envoyé à un centre de réparation, les frais de transport aller-retour seront à la charge du client. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client sera facturé un montant minimum de frais de manutention. Pour les réparations à domicile, le client sera facturé des frais minimums de déplacement. La présente garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport de l'appareil. La présente garantie sera automatiquement annulée si l'appareil est utilisé comme un modèle exposé dans un magasin, si les instructions du présent manuel ne sont pas respectées, si l'appareil est malmené, mal utilisé ou utilisé anormalement, ou si l'appareil est utilisé à des fins commerciales ou de location. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

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

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

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

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