

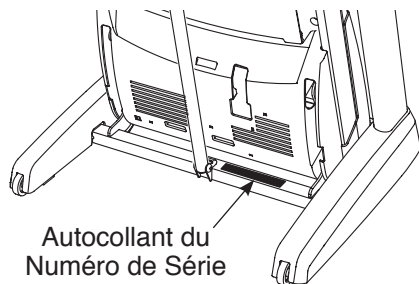
NordicTrack COMMERCIAL 2150

www.nordictrack.com

N°. du Modèle NTL17011.0

N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, 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

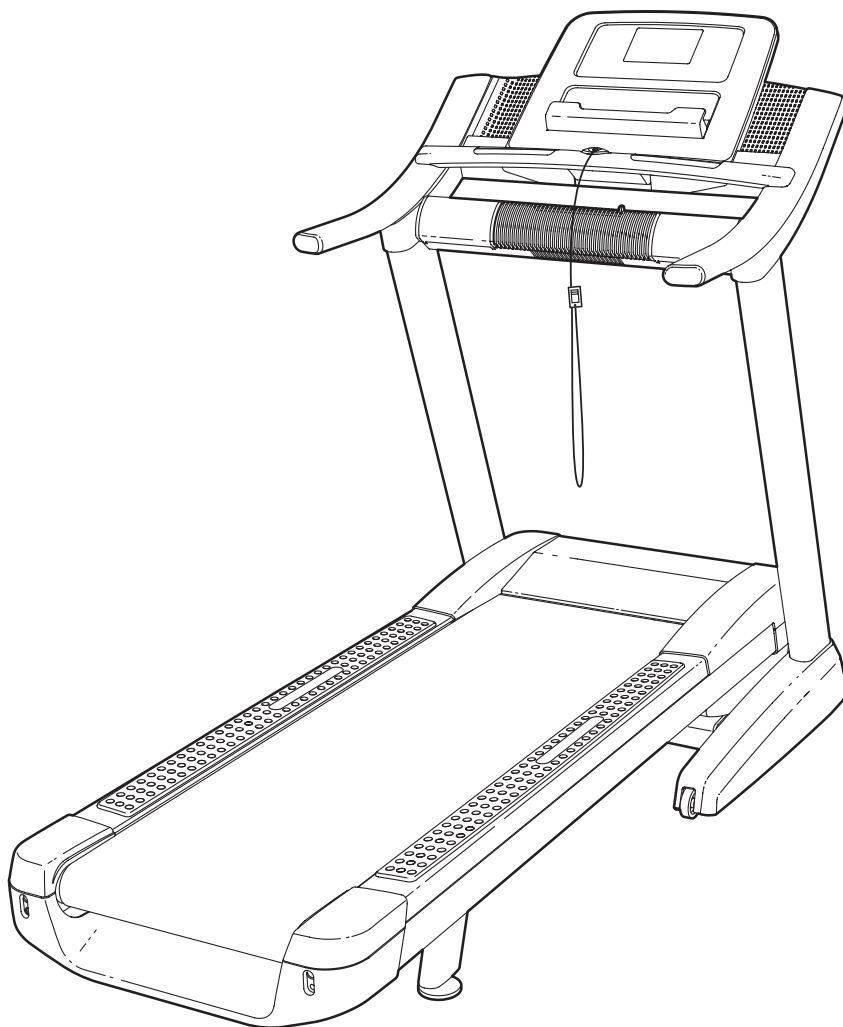


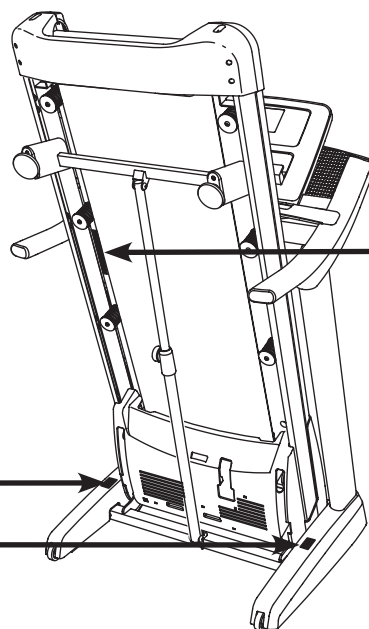
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE	7
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE	13
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	14
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	27
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	28
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	31
LISTE DES PIÈCES	34
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, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué. Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



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

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillir, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.
- Enlevez 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 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. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et précautions.
3. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite.
4. 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, sur une terrasse couverte ou près d'une source d'eau.
5. Installez le tapis de course sur une surface plane, avec au moins 2,4 m d'espace libre à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les ouvertures de ventilation. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
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 à l'écart du tapis de course en tout temps.
8. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 136 kg.
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
10. Portez de vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
11. Branchez le cordon d'alimentation (voir page 14) dans un suppresseur de surtension (non inclus) et branchez le suppresseur de surtension dans un circuit relié à la terre pouvant soutenir 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit. N'utilisez pas de rallonge électrique.
12. Utilisez un suppresseur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 14.
13. Si vous n'utilisez pas un suppresseur de surtension qui fonctionne correctement, vous pourriez 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 subitement, ce qui pourrait entraîner une chute et des blessures graves.
14. Gardez le cordon d'alimentation et le suppresseur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.
15. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME page 28 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).

16. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence, puis en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 16).
17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lorsque vous utilisez le tapis de course.
18. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Réglez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse brusques.
19. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs, tels que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque durant l'exercice.
20. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Retirez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur d'alimentation sur la position « off » quand vous n'utilisez pas le tapis de course. (Référez-vous au schéma page 5 pour connaître l'emplacement de l'interrupteur d'alimentation).
21. Ne tentez pas de soulever, de baisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il ne soit correctement assemblé. (Référez-vous aux sections ASSEMBLAGE page 7, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 27). Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.
22. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
23. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
24. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
25. **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 le manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous le demande. Les réparations autres que celles décrites dans ce manuel ne doivent être effectuées que par un représentant de service autorisé.
26. Ce tapis de course est destiné à un usage à domicile uniquement. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
27. Un excès d'exercice peut provoquer des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire C 2150 de NORDICTRACK®. Le C 2150 offre un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces et plus agréables. De plus, lorsque vous ne vous exercez pas, ce tapis de course unique se replie de façon à occuper moins de la moitié de l'espace qu'occupent d'autres tapis de course.

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

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

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

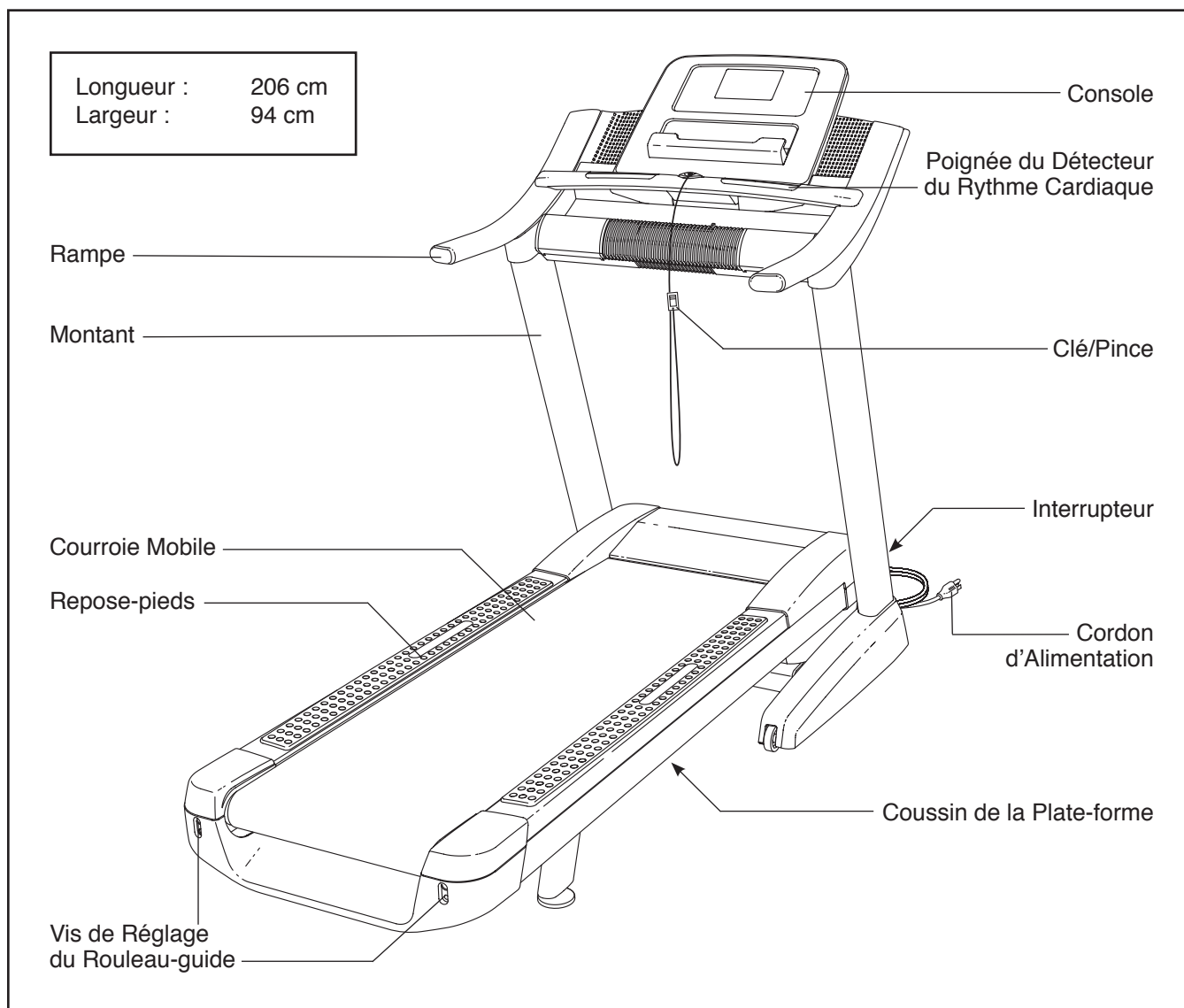
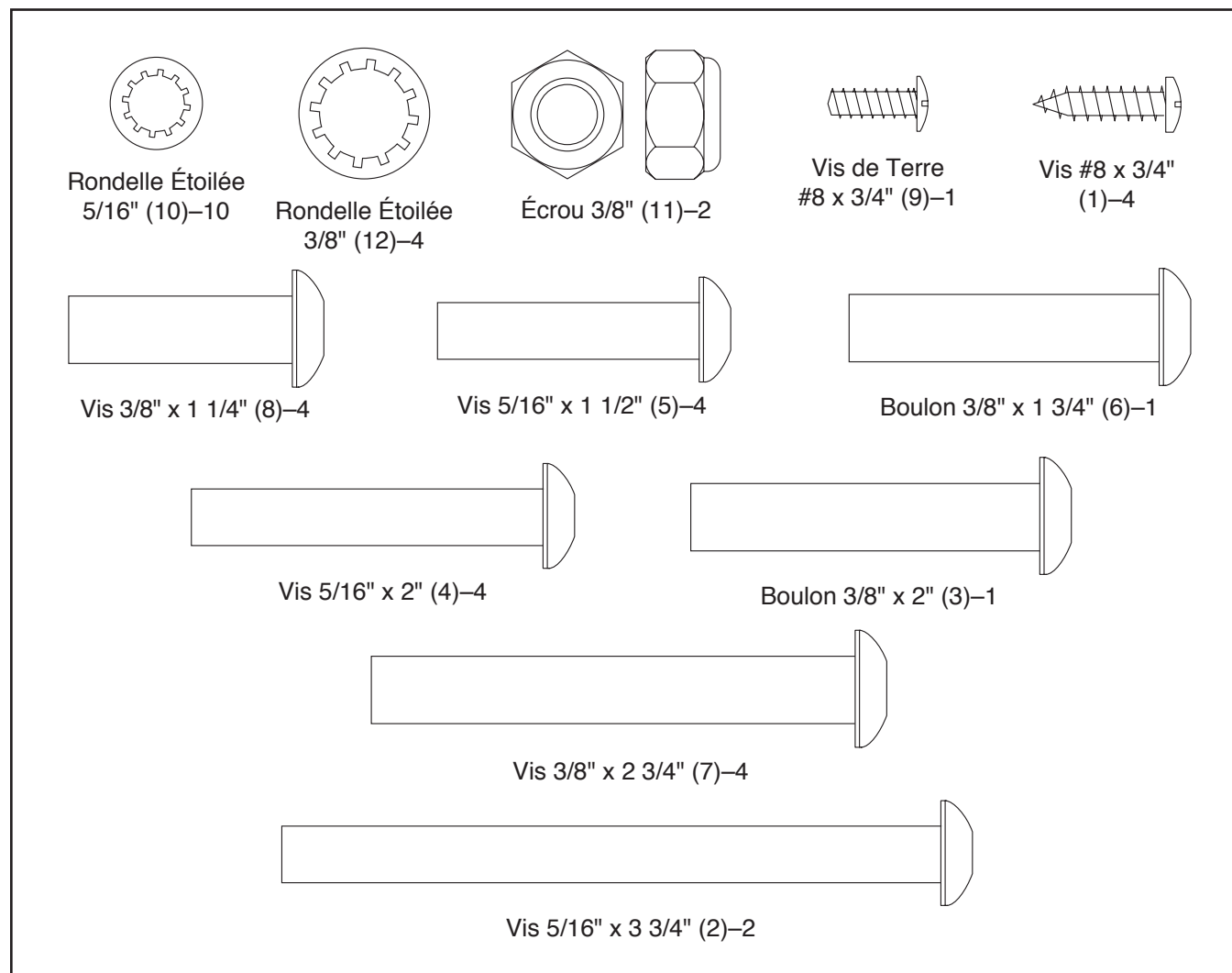


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux 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 deux personnes.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- La face cachée de la courroie mobile est enduite d'un lubrifiant haute-performance. Durant le transport, du lubrifiant peut se déposer sur la face visible de la courroie mobile ou sur l'emballage de transport. Ceci est tout à fait normal. S'il y a du lubrifiant sur la face visible de la courroie mobile, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.

- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.

- L'assemblage requiert les outils suivants :

la clé hexagonale incluse



une clé à molette



un tournevis cruciforme



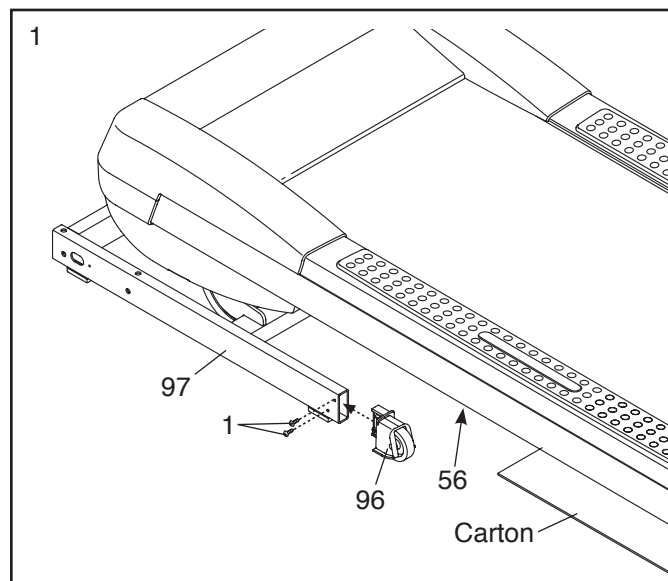
Pour ne pas endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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

Placez un morceau de carton sous l'arrière du Cadre (56) pour protéger le sol ou la moquette.

Attachez la Protection de la Roue Gauche (96) sur la Base (97) à l'aide de deux Vis #8 x 3/4" (1).

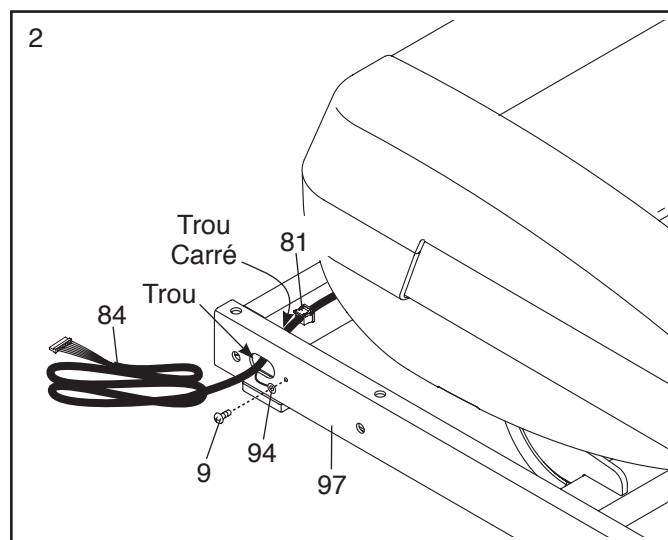
Attachez la Protection de la Roue Droite (non illustrée) sur le côté droit de la Base (97) de la même manière.



2. Tirez le Fil du Montant (84) et le Fil de Terre de la Base (94) à travers le trou indiqué sur la Base (97).

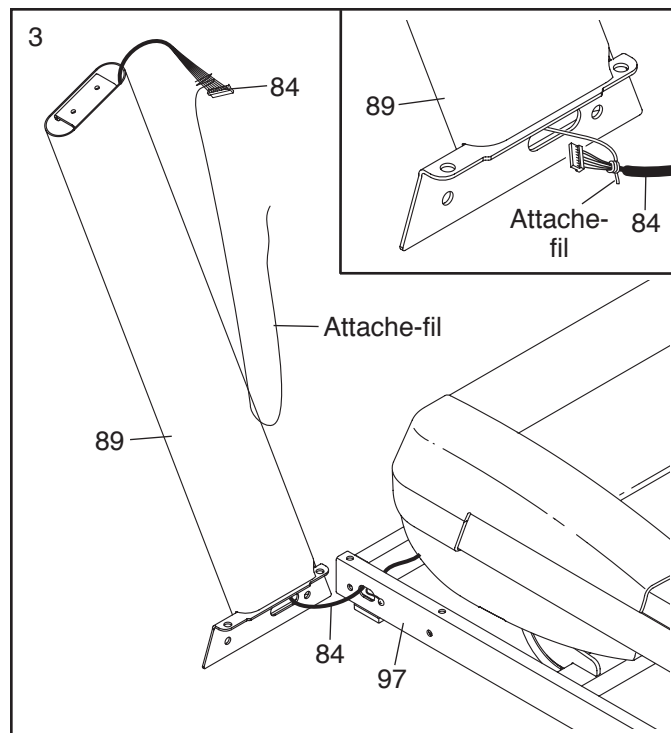
Attachez le Fil de Terre de la Base (94) sur la Base (97) à l'aide d'une Vis de Terre #8 x 1/2" (9).

Enfoncez le Passe-fil (81) dans le trou carré de la Base (97).



3. Identifiez le Montant Gauche (89) sur lequel se trouve un autocollant avec le mot « Left » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant Gauche près de la Base (97).

Référez-vous au schéma encadré. Attachez fermement l'attache-fil à l'intérieur du Montant Gauche (89) autour de l'extrémité du Fil du Montant (84). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache-fil jusqu'à acheminer le Fil du Montant hors du Montant Gauche.

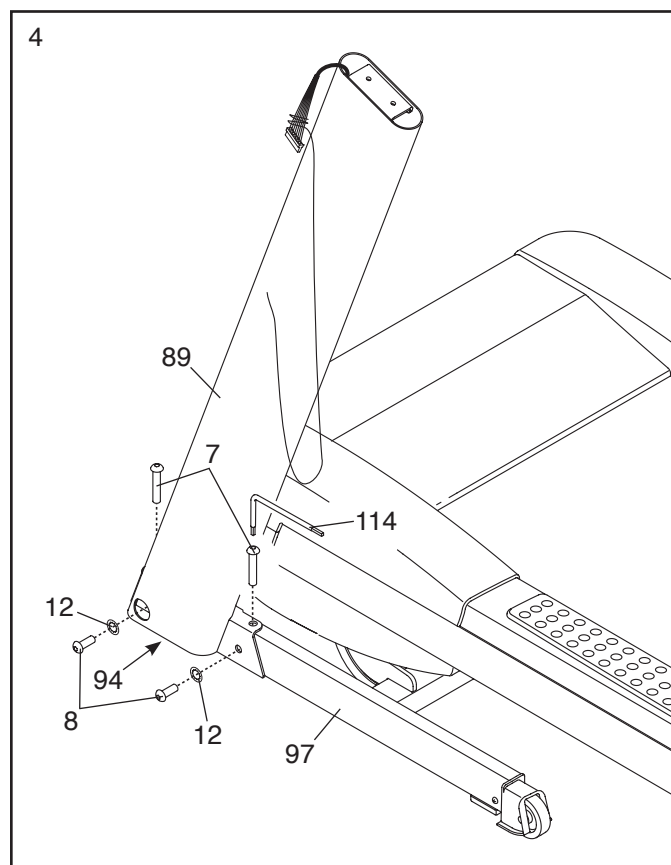


4. Tenez le Montant Gauche (89) contre la Base (97). **Faites attention de ne pas pincer les fils.** Si nécessaire, positionnez le Fil de Terre de la Base (94) dans le trou sur le côté du Montant Gauche.

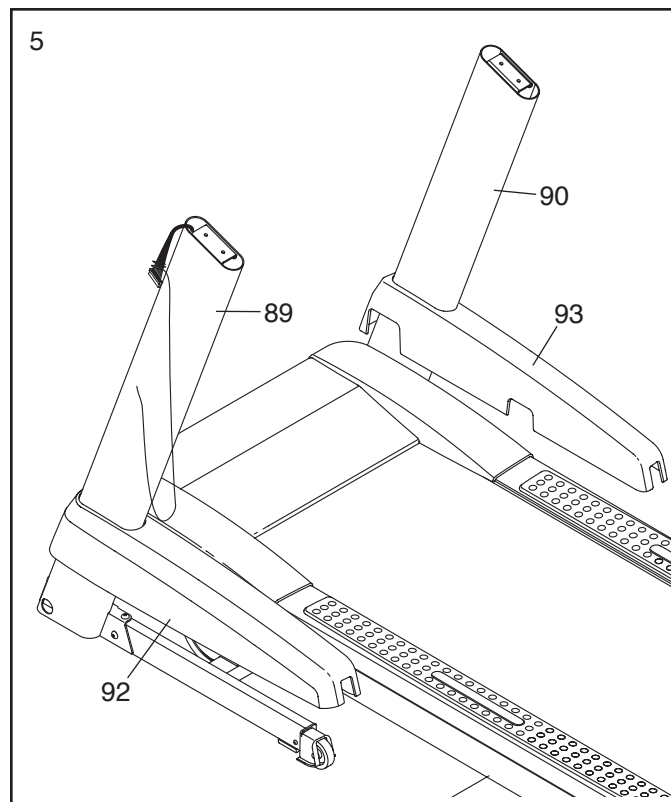
Insérez deux Vis 3/8" x 2 3/4" (7) et deux Vis 3/8" x 1 1/4" (8) avec deux Rondelles Étoilées 3/8" (12) dans le Montant Gauche.

Serrez de quelques tours les Vis 3/8" x 2 3/4" (7) et les Vis 3/8" x 1 1/4" (8) jusqu'à ce que les têtes des Vis touchent le Montant Gauche (89) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.** Remarque : il sera peut-être nécessaire d'utiliser la Petite Clé Hexagonale (114) sur la Vis indiquée.

Attachez le Montant Droit (non illustré) de la même manière. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté droit.



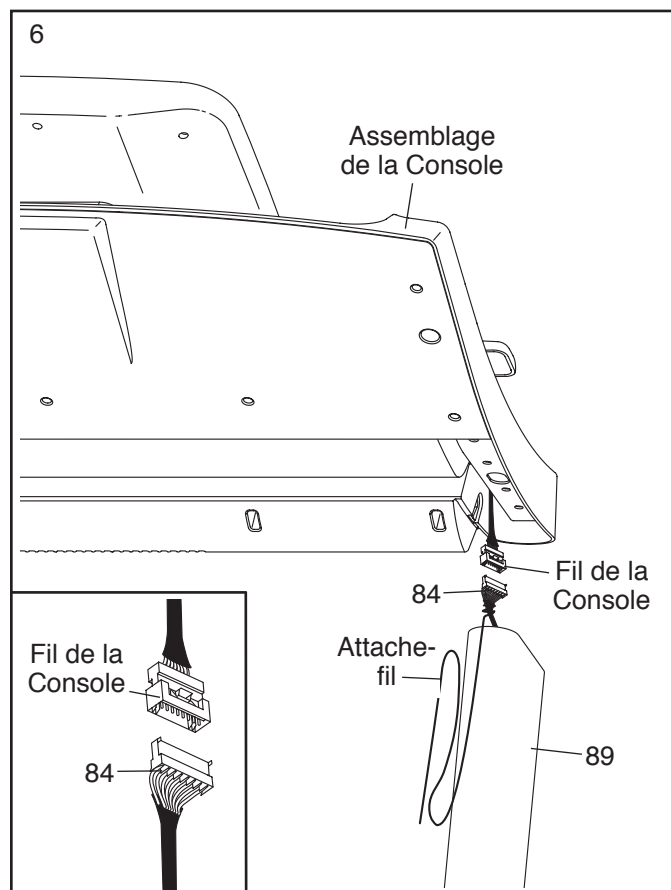
5. Localisez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (92, 93) sur lesquels se trouvent des autocollants avec les mots « Left » et « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Glissez le Boîtier Gauche de la Base sur le Montant Gauche (89). Glissez le Boîtier Droit de la Base sur le Montant Droit (90). **N'enfoncez pas encore les Boîtiers de la Base en place.**



6. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console près du Montant Gauche (89).

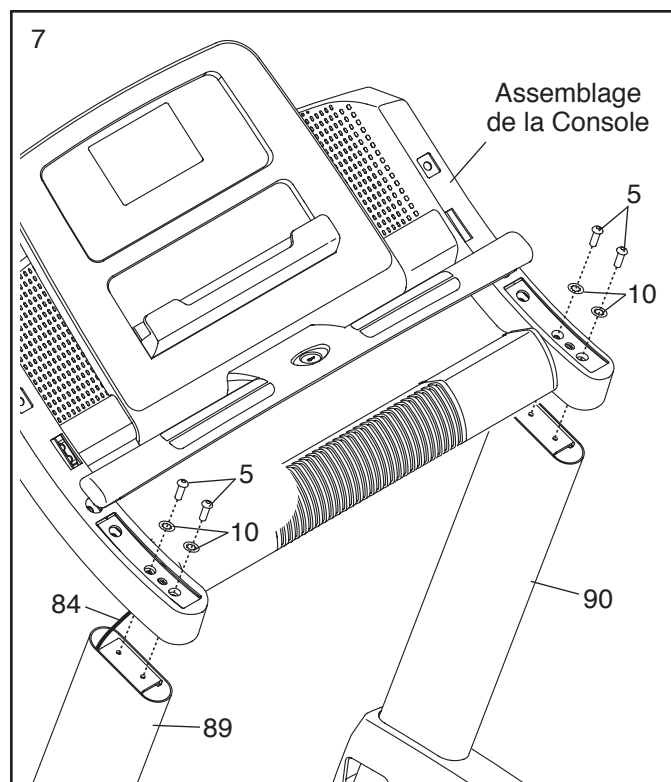
Branchez le Fil du Montant (84) dans le fil de la console. **Référez-vous au schéma encadré. Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.**

Si ce n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.** Ensuite, retirez l'attache-fil du Fil du Montant.



7. Introduisez les fils dans le Montant Gauche (89) alors que vous posez l'assemblage de la console sur les Montants Gauche et Droit (89, 90). **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (84).**

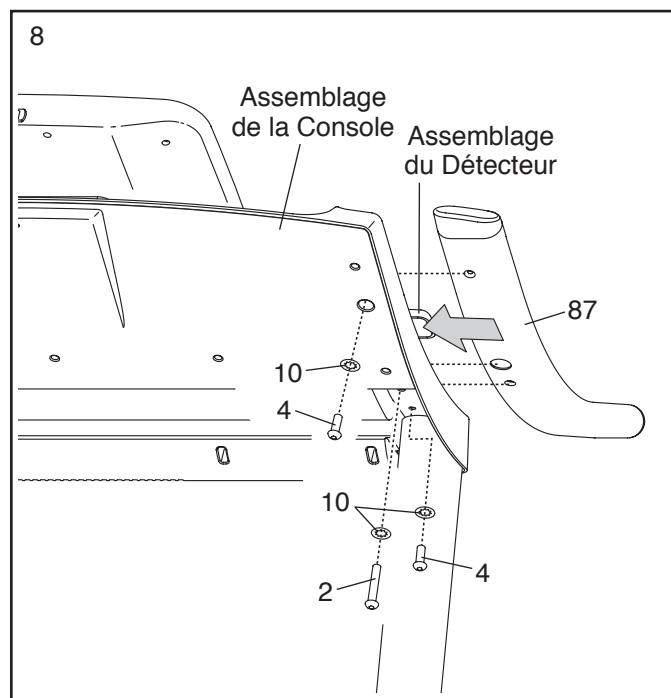
Attachez l'assemblage de la console à l'aide de quatre Vis 5/16" x 1 1/2" (5) et quatre Rondelles Étoilées 5/16" (10). **Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



8. Identifiez la Rampe Gauche (87) sur laquelle se trouve le mot « Left » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Faites glisser la Rampe Gauche entre l'assemblage de la console et l'assemblage du détecteur.

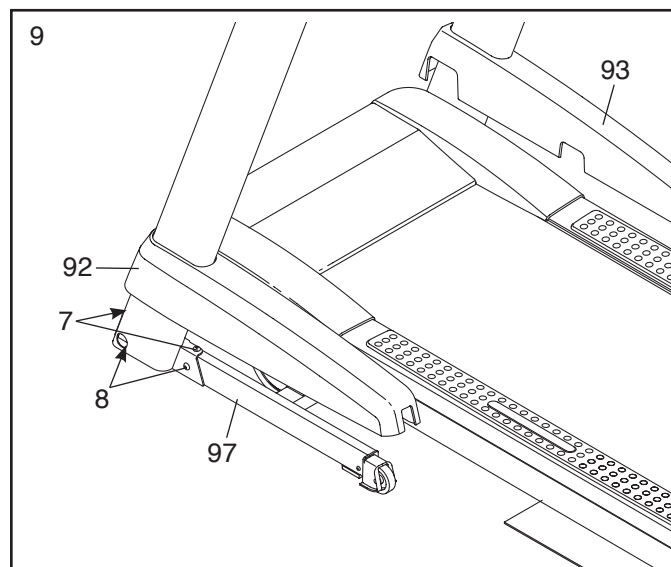
Attachez la Rampe Gauche (87) à l'aide de deux Vis 5/16" x 2" (4), une Vis 5/16" x 3 3/4" (2), et trois Rondelles Étoilées 5/16" (10) comme sur le schéma. **Vissez les trois Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

Attachez la Rampe Droite (non illustrée) sur l'assemblage de la console comme décrit ci-dessus.



9. Vissez fermement les quatre Vis $3/8'' \times 2 \frac{3}{4}''$ (7) et puis les quatre Vis $3/8'' \times 1 \frac{1}{4}''$ (8) (un seul côté est illustré).

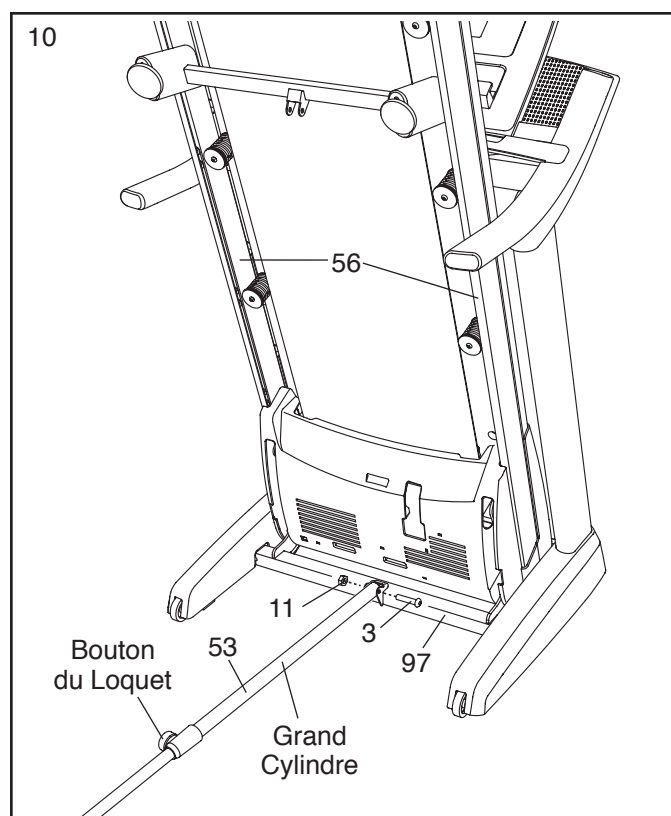
Enfoncez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (92, 93) sur la Base (97) jusqu'à ce qu'ils s'enclenchent en place.



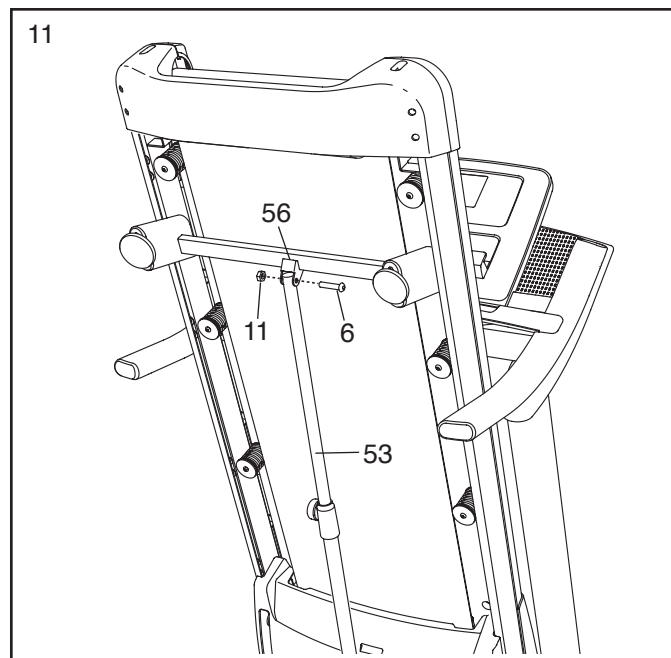
10. Soulevez le Cadre (56) jusqu'à la position illustrée. **Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 12.**

Orientez le Loquet de Rangement (53) de manière à situer le grand cylindre et le bouton du loquet dans les positions illustrées.

Attachez l'extrémité inférieure du Loquet de Rangement (53) sur la Base (97) à l'aide d'un Boulon $3/8'' \times 2''$ (3) et d'un Écrou $3/8''$ (11).



11. Attachez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (53) sur le Cadre (56) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 1 3/4" (6) et d'un Écrou de 3/8" (11). Remarque : il sera peut-être nécessaire de déplacer le Cadre vers l'avant et vers l'arrière pour aligner le Loquet de Rangement avec le Cadre.

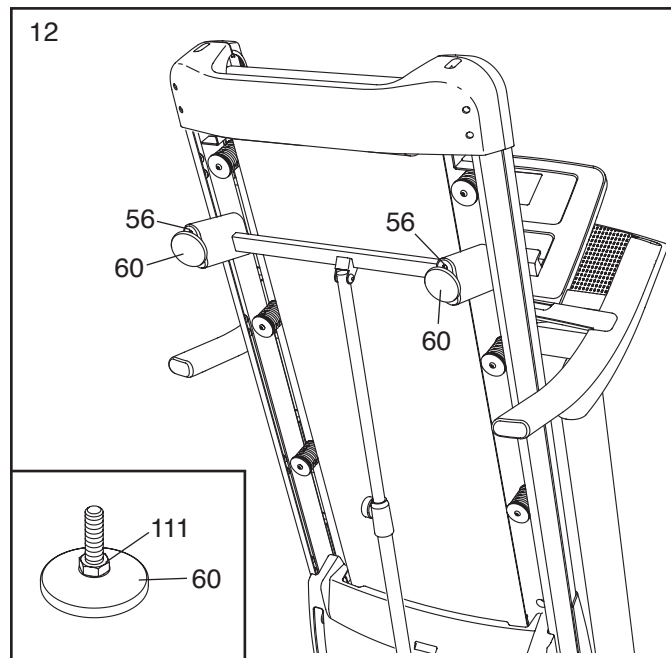


12. Retirez les emballages du bas du Cadre (56).

Référez-vous au schéma encadré. Assurez-vous que les Écrous du Pied de Nivellement Arrière 1/2" (111) sont complètement vissés dans les Pieds de Nivellement Arrière (60). Ensuite, tournez les deux Pieds de Nivellement Arrière complètement dans le Cadre (56).

Baissez le Cadre (56) (référez-vous à la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER page 27).

Si l'un des Pieds de Nivellement Arrière (60) n'est pas à plat contre le sol, tournez le Pied de Nivellement Arrière jusqu'à ce qu'il touche le sol, puis serrez ensuite l'Écrou du Pied de Nivellement Arrière 1/2" (111) contre le Cadre (56).



13. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.**

Si un film en plastique recouvre les autocollants du tapis de course, retirez le film. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Rangez la clé hexagonale fournie dans un endroit sûr ; la clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie mobile (référez-vous aux pages 29 et 30).

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

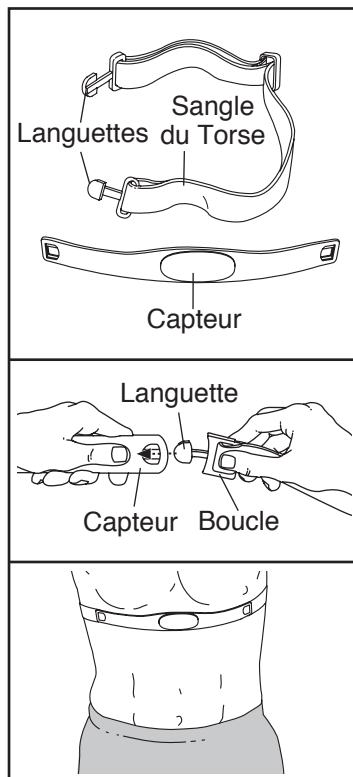
Le détecteur du rythme cardiaque comporte une sangle du torse et un capteur. Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités du capteur, comme sur le schéma. Ensuite, enfoncez l'extrémité du capteur sous la boucle de la sangle du torse. La languette devrait être alignée avec l'avant du capteur.

Le détecteur du rythme cardiaque doit être porté sous vos vêtements, serré contre votre peau. Attachez le détecteur du rythme cardiaque autour de votre torse à la hauteur indiquée sur le schéma. Assurez-vous que le logo est placé vers l'avant et à l'endroit. Ensuite, insérez l'autre extrémité de la sangle du torse dans le capteur. Si nécessaire, réglez la longueur de la sangle.

Soulevez le capteur de votre peau, de quelques centimètres, et localisez les deux surfaces des électrodes qui sont recouvertes de rainures. À l'aide de solution saline comme de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Remplacez ensuite le capteur contre votre torse.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Séchez complètement le capteur avec une serviette douce après chaque utilisation. L'humidité peut maintenir le capteur activé, ce qui use prématurément la pile.
- Rangez le détecteur du rythme cardiaque dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le détecteur du rythme cardiaque dans un sac en plastique ou dans tout autre récipient qui retient l'humidité.



- N'exposez pas le détecteur du rythme cardiaque aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes de temps ; ne l'exposez pas non plus à des températures supérieures à 50° C ou inférieures à -10° C.
- Ne pliez pas et n'étirez pas excessivement le capteur quand vous utilisez ou quand vous rangez le détecteur du rythme cardiaque.
- Pour nettoyer le capteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Essuyez ensuite le capteur avec un chiffon doux et humide, puis séchez-le complètement avec une serviette douce. N'utilisez jamais de l'alcool ou des produits nettoyants abrasifs ou chimiques pour nettoyer le capteur. Lavez la sangle du torse à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement, suivez les étapes ci-dessous.

- Assurez-vous que vous portez le détecteur du rythme cardiaque comme décrit à gauche. Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre torse.
- Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, humidifiez les surfaces des électrodes.
- Pour que la console affiche votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une longueur de bras de la console.
- S'il y a un couvercle de la pile au dos du capteur, remplacez la pile par une pile neuve du même type.
- Le détecteur du rythme cardiaque est conçu pour être utilisé par des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture du rythme cardiaque peuvent être dus à des conditions médicales telles que les contractions prématurées des ventricules, la tachycardie, et l'arythmie.
- Le fonctionnement du détecteur du rythme cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques causées par des lignes électriques de haute tension et d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de placer votre appareil dans un endroit différent.

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

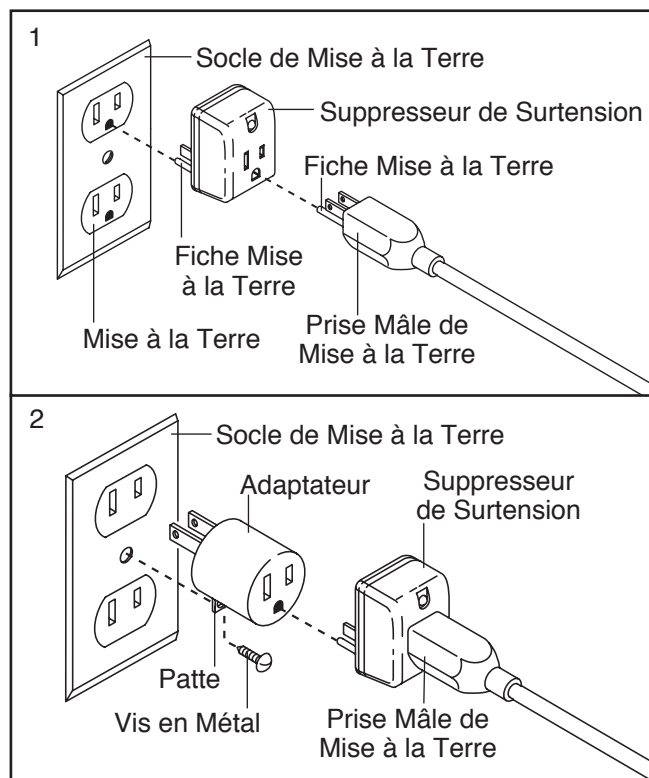
⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut augmenter des risques de chocs électriques. Demandez conseil à un électricien ou un réparateur qualifié pour vous assurer que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez d'aucune manière la fiche ; si elle ne peut être insérée dans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

Votre tapis de course, comme beaucoup d'appareils électriques, peut être endommager par des changements soudains de voltage dans le circuit électrique de votre maison. **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, voir la précaution 12 page 3.**

Utilisez uniquement un suppressor de surtension équipé d'une seule sortie, homologué ULC 1449 en tant que suppressor de surtension à tension transitoire (TVSS). Le suppressor de surtension doit être muni d'un fusible ULC de résistance inférieure ou égale à 400 volts, et de dissipation de 450 joules minimum. Le suppressor de surtension doit être de 120 volts pour courant alternatif, et de 15 ampères. Le suppressor de surtension doit être muni d'un voyant lumineux indiquant son bon fonctionnement. Le manquement à l'utilisation d'un suppressor de surtension fonctionnant correctement peut endommager le système de contrôle du tapis de course (voir la précaution 13 page 3).

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques en offrant une voie de fuite au courant électrique. Le cordon d'alimentation de cet appareil est 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 murale correctement installée et mise à la terre conformément aux normes locales. IMPORTANT :** le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT et n'est peut-être pas compatible avec les prises équipés d'un interrupteur de fuite à l'arc.

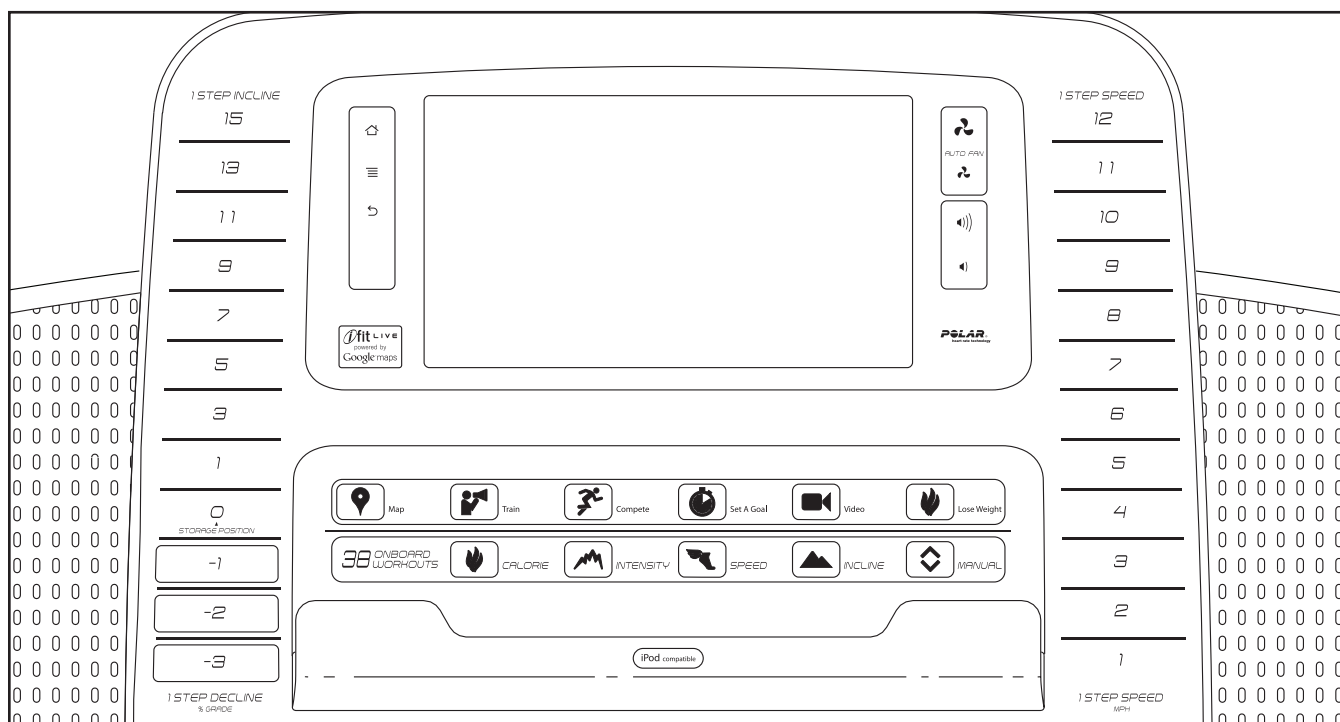
Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts (voir le schéma 1). Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire pour relier le suppressor de surtension à une prise bipolaire (voir le schéma 2).



Toutefois, cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une prise murale correctement mise à la terre (voir le 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 boîtier d'une prise murale correctement relié à la terre. L'adaptateur doit être fixé au moyen d'une vis en métal. **Certains boîtiers de prises murales bipolaires ne sont pas reliés à la terre. Contactez un électricien qualifié pour déterminer si le boîtier de la prise murale est relié à la terre avant d'utiliser un adaptateur.**

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 un large éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. La console offre également la technologie d'avant-garde iFit Live qui permet au tapis de course de communiquer sur votre réseau sans fil. Grâce à la technologie iFit Live, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, consulter les résultats de vos entraînements et accéder à de nombreuses autres fonctionnalités. **Référez-vous au site Internet www.iFit.com pour des informations complètes.**

De plus, la console est équipée d'un choix d'entraînements intégrés : huit entraînements de calories, huit entraînements d'intensité, huit entraînements de vitesse, huit entraînements d'inclinaison et six entraînements iFit Live de démonstration. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et

l'inclinaison du tapis d'inclinaison en vous guidant tout au long d'une séance d'exercice efficace. Vous pouvez aussi définir des objectifs en termes de durée, de distance, de calories ou de cadence.

Quand vous êtes dans le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche.

Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre exercice. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque manuel ou du détecteur du rythme cardiaque du torse.

Vous pouvez même naviguer sur Internet ou écouter votre musique ou vos livres audio préférés tout en vous entraînant grâce à la chaîne audio de la console.

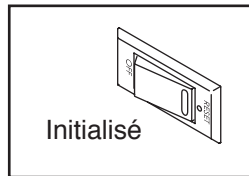
Pour allumer l'appareil, allez à la page 16. Pour apprendre à utiliser l'écran tactile, allez à la page 16. Pour configurer la console, allez à la page 17.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à l'étape 4 page 23. Par souci de simplicité, toutes les instructions dans cette section font référence aux miles.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

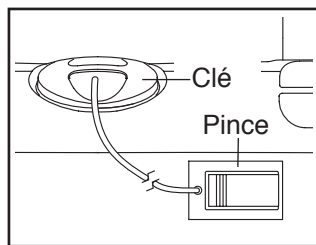
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 14). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est placé sur la position d'initialisation [RESET].



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si le mode démo est activé, l'écran affichera une présentation de démonstration quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur d'alimentation sur la position d'initialisation avant d'insérer la clé dans la console. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à l'étape 5 page 25.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince reliée à la clé et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console.

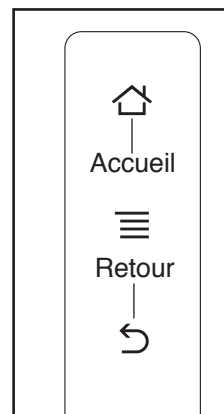


Remarque : la console peut prendre une minute pour être prête à l'emploi. IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai à l'aide de la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé n'est pas tirée hors de la console, réglez la position de la pince.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'une tablette avec un écran tactile polychrome. Les informations suivantes vous aideront à vous familiariser avec la technologie de pointe de l'appareil.

- La console fonctionne à peu près de la même manière que les autres tablettes. Vous pouvez glisser ou taper légèrement le doigt sur l'écran pour déplacer certaines images sur l'écran, comme les affichages dans un entraînement (voir l'étape 5 page 18). Cependant, il n'est pas possible d'agrandir ou de rétrécir l'image en glissant vos doigts sur l'écran.
- L'écran ne réagit pas aux variations de pression. Il est inutile d'appuyer fortement sur l'écran.
- Pour taper des informations dans une boîte textuelle, touchez la boîte textuelle pour visualiser un clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, touchez le bouton ?123. Pour visualiser plus de caractères, touchez le bouton Alt. Touchez de nouveau le bouton Alt pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, touchez le bouton ABC. Pour utiliser une majuscule, touchez le bouton avec une flèche vers le haut. Pour utiliser plusieurs majuscules d'affilée, touchez de nouveau la flèche. Pour revenir au clavier des minuscules, touchez la flèche une troisième fois. Pour effacer le dernier caractère, touchez le bouton avec une flèche vers l'arrière et un X.
- Utilisez les boutons illustrés sur la console pour naviguer sur la tablette. Appuyez sur la touche Retour pour revenir à l'écran précédent. Touchez sur le bouton d'Accueil pour revenir au menu principal. Remarque : la touche centrale ne fonctionne pas.



COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant d'utiliser le tapis de course pour la première fois, vous devez configurer la console.

1. Connectez-vous à votre réseau sans fil (Wi-Fi).

Remarque : pour accéder à Internet, télécharger des entraînements iFit Live et utiliser d'autres fonctionnalités de la console, vous devez être connecté à un réseau sans fil. Référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL page 25 pour connecter la console à votre réseau sans fil.

2. Enregistrez votre appareil.

Quand vous êtes connecté à votre réseau sans fil, un message apparaît sur l'écran vous demandant d'enregistrer votre tapis d'inclinaison. Suivez les instructions pour enregistrer votre tapis de course. Si les instructions n'apparaissent pas, veuillez vous référer au dos de ce manuel pour enregistrer votre tapis de course.

3. Vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

Tout d'abord, référez-vous à l'étape 1 page 23 et l'étape 2 page 24 pour sélectionner le mode d'entretien. Ensuite, référez-vous à l'étape 3 page 24 et vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

4. Calibrez le système d'inclinaison.

Référez-vous à l'étape 4 page 24 et calibrez le système d'inclinaison du tapis de course.

5. Créez un compte iFit Live.

Touchez le bouton du globe en bas à gauche sur l'écran, puis touchez le bouton iFit Live.

Remarque : pour voir comment naviguer dans le navigateur, allez à la page 26. Le navigateur s'ouvre à la page d'accueil de iFit.com. Touchez le bouton S'inscrire en haut à droite sur l'écran.

Le navigateur s'ouvre sur la page d'enregistrement de iFit.com. Touchez une boîte textuelle pour voir

le clavier. Glissez votre doigt vers le haut ou vers le bas sur l'écran pour voir le haut ou le bas de la page.

Ensuite, entrez un nom d'utilisateur, un mot de passe et votre adresse électronique. Entrez le code d'activation indiqué sur le dépliant iFit Live accompagnant le tapis de course. Touchez le menu déroulant du Lieu d'Achat pour une liste d'options ; ensuite, touchez le lieu où vous avez acheté votre appareil. Touchez les mots *MEDICAL DISCLAIMER* (décharge médicale), lisez le texte de décharge de responsabilité médicale, appuyez sur la touche J'accepte, puis cochez la case de décharge de responsabilité médicale. Ensuite, appuyez sur la touche de Confirmation du code d'activation.

Entrez les informations personnelles requises. Quand vous avez entré toutes les informations, appuyez sur la touche Fin. Ensuite, appuyez sur la touche Accueil sur la console pour sortir du navigateur.

La console est maintenant prête à être utilisée pour vos entraînements. Les pages suivantes décrivent les divers entraînements et les autres fonctionnalités de la console.

Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 18. **Pour utiliser un entraînement intégré**, allez à la page 20. **Pour utiliser un entraînement avec un objectif**, allez à la page 21. **Pour utiliser un entraînement iFit Live**, allez à la page 22.

Pour utiliser le mode des paramètres de l'appareil, allez à la page 23. **Pour utiliser le mode d'entretien**, allez à la page 24. **Pour utiliser le mode du réseau sans fil**, allez à la page 25. **Pour utiliser le système audio de la console**, allez à la page 26. **Pour utiliser le navigateur Internet**, allez à la page 26.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'un film plastique transparent, retirez-le. Pour ne pas endommager la plate-forme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque 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 (référez-vous à la page 30).

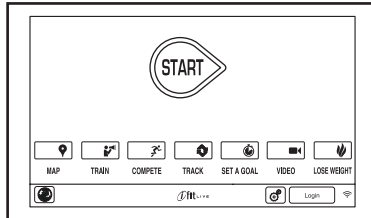
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 16. **Remarque : la console peut prendre une minute pour être prête à l'emploi.**

2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez l'appareil, le menu principal apparaît une fois la console prête à l'emploi. Touchez le bouton d'accueil en bas à gauche sur l'écran pour revenir au menu principal à tout moment.



3. Mettez la courroie mobile en marche, puis réglez la vitesse.

Touchez le bouton Marche sur l'écran ou appuyez sur la touche Marche sur la console pour mettre la courroie mobile en marche. Vous pouvez appuyer sur la touche Manuel sur la console, puis touchez le bouton Reprendre sur l'écran. La courroie mobile se mettra à tourner à 1 mph. Alors que vous vous entraînez, vous pouvez changer la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la Vitesse [SPEED]. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change de 0,1 mph ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étapes de 0,5 mph.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées de la Vitesse [1 STEP SPEED], la courroie mobile changera petit à petit de vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche.

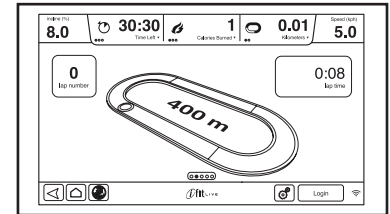
4. Changez l'inclinaison du tapis de course comme vous le désirez.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison [INCLINE] ou sur l'une des touches numérotées de l'Inclinaison [1 STEP INCLINE/DECLINE]. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, le tapis de course s'inclinera graduellement jusqu'au niveau sélectionné.

Remarque : la première fois que vous changez l'inclinaison du tapis de course, vous devez tout d'abord calibrer le système d'inclinaison (voir l'étape 4 page 24). **Pour votre sécurité, quand vous réglez l'inclinaison sur un niveau négatif, la vitesse maximale du tapis de course diminuera à des intervalles programmés.**

5. Suivez votre progression.

La console propose plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage que vous sélectionnez détermine quelles informations de votre entraînement seront affichées. Pour sélectionner le mode d'affichage désiré, tapez ou déplacez l'écran (voir page 16). Il est également possible de visualiser d'autres informations en touchant les boîtes rouges sur l'écran.

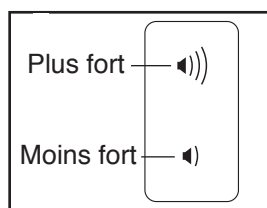


À mesure que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran peut afficher les données suivantes sur votre entraînement :

- Le niveau d'inclinaison du tapis de course
- Le temps écoulé
- Le temps restant (Remarque : le mode manuel n'est pas équipé d'un mode de temps restant).
- La quantité approximative de calories que vous avez brûlées
- La quantité approximative de calories que vous avez brûlées par heure
- La distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant
- Le nombre de pieds verticaux que vous avez grimpés
- La vitesse de la courroie mobile
- Une piste représentant 400 m
- Votre cadence en minutes par mile
- Le numéro de votre tour en cours
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6)

Les affichages en haut de l'écran peuvent indiquer deux types d'informations. Touchez chaque écran jusqu'à ce que l'information voulue soit affichée.

Si désiré, réglez le volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console.

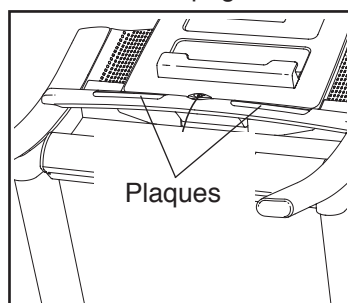


Pour interrompre l'entraînement, touchez l'un des boutons du menu ou appuyez sur la touche Arrêt [STOP] de la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Reprendre ou le bouton Marche [START]. Pour mettre fin à votre entraînement, touchez le bouton Fin de l'Entraînement.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Remarque : si vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque manuel et le détecteur du rythme cardiaque du torse en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque avec précision. Pour plus d'informations concernant le détecteur du rythme cardiaque du torse, référez-vous à la page 13.

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



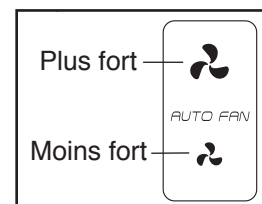
Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et saisissez la barre du détecteur en plaçant la paume de vos mains sur les plaques métalliques pendant environ dix

secondes ; **évit**ez de bouger les mains. Dès que votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche sur l'écran. **Pour une lecture plus précise du pouls, tenez les plaques pendant environ 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur comporte plusieurs réglages de vitesse ainsi qu'un mode automatique. Quand le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmente et diminue automatiquement en se basant sur la vitesse de la courroie mobile.

Appuyez sur la touche du Ventilateur pour augmenter la vitesse du ventilateur. Remarque : si vous appuyez une fois sur la touche d'augmentation du Ventilateur quand il est sur la vitesse maximale, le mode automatique [AUTO FAN] sera sélectionné. Appuyez plusieurs fois sur la touche de diminution du Ventilateur pour baisser la vitesse du ventilateur ou l'éteindre.



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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt [STOP] et **placez le tapis de course sur l'inclinaison de zéro pour cent. L'inclinaison doit être sur le niveau de zéro pour cent, sans quoi le tapis de course peut être endommagé quand il est plié dans sa 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, placez l'interrupteur d'alimentation sur la position [OFF] et débranchez le cordon d'alimentation.

IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composantes électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 16.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez sur la touche Calories, Intensité, Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE] sur la Console.

Ensuite, sélectionnez l'entraînement de votre choix. L'écran affichera le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affichera également le nombre approximatif des calories que vous brûlerez durant l'entraînement, ainsi qu'un graphique des niveaux d'inclinaison de l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Lancer l'Entraînement pour commencer l'entraînement. Peu de temps après avoir touché le bouton, la courroie mobile se met en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

Durant l'entraînement, le graphique illustrera votre progression. Pour voir le graphique, faites glisser l'écran. Le trait vertical coloré indique le segment en cours de l'entraînement. Le graphique inférieur représente l'inclinaison du segment en cours. Le graphique supérieur représente la vitesse du segment en cours.

À la fin du premier segment de l'entraînement, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et/ou l'inclinaison du segment suivant.

L'entraînement continuera de cette façon jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt, et un résumé de l'entraînement s'affichera sur l'écran. Après avoir consulté le résumé de votre l'entraînement, touchez le bouton Fin pour revenir au menu principal. Vous pourrez peut-être aussi enregistrer ou publier vos résultats à l'aide d'une des options sur l'écran.

Si la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop faible durant l'entraînement, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches de la Vitesse ou de l'Inclinaison ; **toutefois, au début du segment suivant, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison du segment suivant.**

Pour mettre en pause l'entraînement, touchez le bouton de retour ou le bouton d'accueil en bas à gauche de l'écran, ou appuyez sur la touche Arrêt [STOP] sur la console. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur la touche Reprendre ou sur la touche Marche [START] de la console. Pour mettre fin à l'entraînement, touchez le bouton Terminer Entraînement.

Remarque : l'objectif en termes de calories est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlez dépend de votre métabolisme. De plus, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis d'inclinaison durant l'entraînement, cela modifiera aussi le nombre de calories que vous brûlerez.

4. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 page 18. L'écran peut également afficher un graphique des inclinaisons de l'entraînement.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 19.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 19.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 19.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 16.

2. Sélectionnez le menu principal.

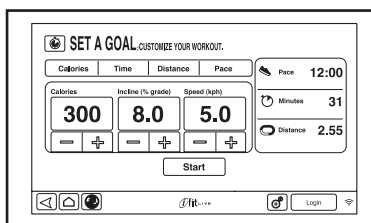
Référez-vous à l'étape 2 page 18.

3. Sélectionnez un entraînement avec un objectif.

Pour sélectionner un entraînement avec un objectif, touchez le bouton Établir un Objectif sur l'écran ou appuyez sur la touche Définir un Objectif sur la console.

Pour définir un objectif de temps, distance, calories ou cadence, touchez le bouton Temps, Distance, Calories

ou Cadence. Ensuite, touchez les boutons d'augmentation et de diminution sur l'écran pour sélectionner un objectif de temps, distance, calories ou cadence, et pour sélectionner la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. L'écran affiche la durée et la distance de l'entraînement ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez pendant l'entraînement.



4. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Marche pour démarrer l'entraînement. Peu de temps après avoir touché le bouton, la courroie mobile se met en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement fonctionnera de la même manière que le mode manuel (voir les pages 18 et 19).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif que vous avez défini. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt complet, et un résumé de votre entraînement apparaîtra sur l'écran. Après avoir consulté le résumé de votre entraînement, touchez le bouton Fin pour revenir au menu principal. Vous pourrez peut-être aussi enregistrer ou publier vos résultats à l'aide d'une des options sur l'écran.

Remarque : l'objectif en termes de calories est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlez dépend de votre métabolisme.

5. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 page 18.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 19.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 19.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 19.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT LIVE

Remarque : pour effectuer un entraînement iFit Live, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (voir la section COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL page 25). Un compte iFit.com est également requis.

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 16.

2. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 page 18.

3. Connectez-vous à votre compte iFit Live.

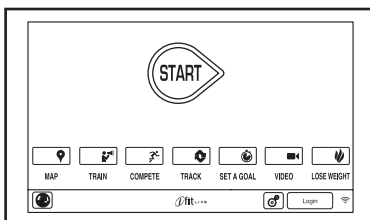
Si vous ne l'avez pas encore fait, touchez le bouton de Connexion pour vous connecter à votre compte iFit Live. L'écran vous demandera votre nom d'utilisateur et votre mot de passe iFit.com. Entrez-les et touchez le bouton de Connexion. Touchez le bouton Annuler pour quitter l'écran de connexion.

4. Sélectionnez un entraînement iFit Live.

Pour télécharger un entraînement iFit Live de votre liste d'attente, touchez le bouton Parcours, Entraîner,

Vidéo ou Perdre du Poids pour télécharger l'entraînement suivant de ce type dans votre liste d'attente. Remarque : vous pourrez peut-être accéder à des entraînements de démonstration par le biais de ces options, même si vous ne vous connectez pas à un compte iFit Live.

Pour courir dans une course que vous avez déjà planifiée, appuyez sur la touche Entrez en Compétition. Pour voir l'Histoire des entraînements, appuyez sur la touche enregistrer. Pour utiliser un entraînement avec un objectif, appuyez sur la touche établir un Objectif (voir page 21). Remarque : vous pouvez également appuyer sur l'une des touches iFit Live de la console.



Pour changer d'utilisateur sur le même compte, touchez le bouton de l'utilisateur situé en bas à droite sur l'écran.

Pour être en mesure de télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur iFit.com.

Pour plus d'informations sur les entraînements iFit Live, visitez le site Internet www.iFit.com.

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

5. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 3 page 20.

La voix d'un entraîneur personnel vous guidera tout au long de certains entraînements.

6. Suivez votre progression.

Référez-vous à l'étape 5 aux pages 18 et 19. L'écran peut aussi afficher une carte du parcours que vous suivez en marchant ou en courant.

Durant un entraînement de compétition, l'écran affiche les vitesses des coureurs et les distances qu'ils ont parcourues. L'écran affiche également le nombre de secondes d'avance ou de retard qu'ils ont par rapport à vous.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 19.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 19.

9. Lorsque vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 19.

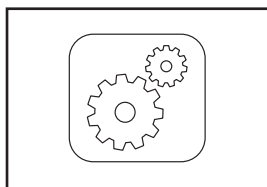
Pour plus d'informations sur le mode iFit Live, visitez le site Internet www.iFit.com.

COMMENT UTILISER LE MODE DES PARAMÈTRES DE L'APPAREIL

La console comporte un mode des paramètres de l'appareil qui permet de sélectionner une langue et l'unité de mesure, d'activer ou désactiver l'affichage du mode démo et d'activer ou désactiver la clé.

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Insérez la clé dans la console (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 16). Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 page 18). Touchez le bouton des engrenages en bas à droite sur l'écran pour sélectionner le menu principal des paramètres.



2. Sélectionnez le mode des paramètres de l'appareil.

Dans le menu principal des paramètres, touchez le bouton Paramètres de l'appareil.

3. Sélectionnez une langue.

Pour sélectionner une langue, touchez le bouton Langue et sélectionnez la langue désirée. Ensuite, touchez le bouton de retour sur l'écran pour revenir au mode des paramètres de l'appareil. Remarque : cette option n'est peut-être pas activée.

4. Sélectionnez l'unité de mesure.

Touchez le bouton US/Métrique pour visualiser l'unité de mesure sélectionnée. Changez l'unité de mesure, si désiré. Appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

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

La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est activé, la console fonctionne normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que l'interrupteur est placé sur la position d'initialisation [RESET], et que la clé est introduite dans la console. Cependant, lorsque la clé est retirée de la console, l'écran affiche une présentation de démonstration.

Pour activer ou désactiver le mode d'affichage démo, touchez d'abord le bouton Mode Démo. Touchez ensuite la case ON ou la case OFF pour la cocher. Appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

6. Activez ou désactivez la clé.

Remarque : cette option n'est peut-être pas activée.

La clé peut être désactivée, ce qui permettra, au besoin, l'utilisation du tapis de course sans recours à la clé. Touchez le bouton Clé de Sécurité. Pour désactiver la clé, touchez la case Désactiver pour la cocher. **ATTENTION : lisez l'avertissement de sécurité affiché sur l'écran avant de désactiver la clé.** Pour réactiver la clé, touchez la case à cocher Activer.

7. Activez ou désactivez un code d'accès.

La console est équipée d'une sécurité enfant, sous la forme d'un code d'accès, conçue pour empêcher une utilisation non autorisée du tapis d'inclinaison.

Touchez le bouton Code d'Accès. Pour activer un code d'accès, touchez la case Activer pour la cocher. Ensuite, entrez un code d'accès de 4 chiffres de votre choix. Touchez le bouton Sauvegarder pour utiliser ce code d'accès. Touchez le bouton Annuler pour revenir au mode des paramètres de l'appareil et ne pas utiliser un code d'accès. Pour désactiver le code d'accès, touchez la case Désactiver pour la cocher.

Remarque : si un code d'accès est activé, la console vous demandera régulièrement d'entrer le code d'accès. La console reste bloquée jusqu'à ce que le code d'accès correct soit entré. **IMPORTANT : si vous oubliez votre code d'accès, entrez le code d'accès suivant pour débloquer la console : 1985.**

8. Quittez le mode des paramètres de l'appareil.

Pour quitter le mode des paramètres de l'appareil, touchez le bouton de retour sur l'écran.

COMMENT UTILISER LE MODE D'ENTRETIEN

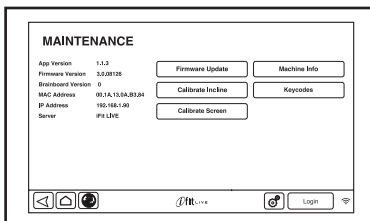
La console est équipée d'un mode d'entretien qui vous permet de mettre à jour le logiciel de la console, de calibrer l'inclinaison du tapis de course, de calibrer l'écran, de consulter des informations techniques et de voir le code d'une touche.

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 page 23.

2. Sélectionnez le mode d'entretien.

Dans le menu principal des paramètres, touchez le bouton Entretien pour accéder au mode d'entretien.



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

3. Mettez à jour le logiciel de la console.

Pour de meilleurs résultats, recherchez régulièrement les mises à jour du logiciel.

Touchez le bouton Mise à Jour du Logiciel pour vérifier la disponibilité de mises à jour du logiciel à l'aide de votre réseau sans fil. La mise à jour débutera automatiquement.

Pour éviter d'endommager le tapis de course, n'éteignez pas l'appareil et ne retirez pas la clé durant la mise à jour du logiciel.

Remarque : si vous ne pouvez pas mettre à jour le logiciel de la console par le biais de votre réseau sans fil, la mise à jour peut s'effectuer par clé USB. Allez sur le site Internet www.iFit.com et téléchargez la mise à jour du logiciel la plus récente sur une clé USB. Retirez avec précaution la clé USB de votre ordinateur et introduisez-la dans le port USB à l'avant de la console. La mise à jour devrait débuter automatiquement.

L'écran affichera la progression de la mise à jour. La mise à jour terminée, le tapis de course s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, placez l'interrupteur d'alimentation sur la

position OFF. Attendez quelques secondes, puis mettez l'interrupteur d'alimentation en position d'initialisation. Remarque : la console peut prendre quelques minutes pour être opérationnelle.

4. Calibrez le système d'inclinaison du tapis de course.

Touchez le bouton Calibrer l'Inclin. Ensuite, appuyez sur la touche Départ pour calibrer le système d'inclinaison. Le tapis de course s'élèvera automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison maximal puis s'abaissera jusqu'au niveau d'inclinaison minimal, puis reviendra à la position de départ. Ceci permettra un calibrage du système d'inclinaison. Appuyez sur la touche Annuler pour retourner au mode d'entretien. Lorsque le système d'inclinaison est calibré, touchez le bouton Fin.

IMPORTANT : gardez les animaux domestiques, les pieds et les objets à l'écart du tapis de course lors du calibrage du système d'inclinaison. Lors d'une situation d'urgence, tirez la clé hors de la console pour arrêter le calibrage de l'inclinaison.

5. Calibrez l'écran.

Si l'écran n'est pas correctement calibré, il sera difficile d'appuyer sur les touches appropriées sur l'écran.

Pour calibrer l'écran, appuyez sur le bouton Calibrer l'écran. Une petite cible apparaît sur l'écran. Touchez le centre de la cible. Ensuite, touchez le reste des cibles. Après plusieurs secondes, la console quittera le mode de calibrage.

6. Visualisez des données sur l'appareil.

Touchez le bouton Info sur la Machine pour visualiser des données sur votre tapis de course. Après avoir consulté les données, touchez le bouton de retour sur l'écran.

7. Trouvez des codes clés.

Cette option est destinée aux techniciens de service pour définir si une touche fonctionne correctement.

8. Quittez le mode d'entretien.

Pour quitter le mode d'entretien, appuyez sur la touche de retour sur la console.

COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL

La console est équipée d'un mode du réseau sans fil qui vous permet d'établir une connexion avec un réseau sans fil.

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 page 23.

2. Sélectionnez le mode du réseau sans fil.

Dans le menu principal des paramètres, touchez le bouton Réseau sans fil pour aller dans le mode du réseau sans fil.

3. Activez le Wi-Fi.

Assurez-vous que la case Wi-Fi est cochée avec une coche verte. Si ce n'est pas le cas, touchez l'option de menu Wi-Fi une fois et attendez quelques secondes. La console cherchera les réseaux sans fil à proximité.

4. Réglez et gérez une connexion réseau sans fil.

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

Veillez à ce que la case de l'option du menu de Notification du réseau est cochée en vert pour que la console puisse afficher qu'un réseau sans fil est à portée et disponible.

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

Lorsqu'une liste de réseaux apparaît, touchez le réseau désiré. Remarque : vous devez connaître l'identifiant du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devez également connaître le mot de passe.

Une boîte d'information vous demandera si vous souhaitez établir une connexion sur le réseau sans fil. Touchez le bouton Connexion pour établir la connexion ou touchez le bouton Annuler pour annuler et revenir à la liste des réseaux. Si le réseau exige un mot de passe, touchez le bouton d'entrée du mot de passe. Un clavier apparaît sur l'écran. Pour visualiser le mot de passe quand vous le tapez, touchez la case Afficher le Mot de Passe.

Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE page 16.

Lorsque la console est connectée à votre réseau sans fil, l'option du menu Wi-Fi en haut de l'écran affiche l'indication CONNECTÉ. Ensuite, appuyez sur la touche de retour de la console pour revenir au mode du réseau sans fil.

Pour rompre une connexion à un réseau sans fil, sélectionnez le réseau sans fil et touchez ensuite le bouton Oublier.

Si vous avez des problèmes pour établir une connexion sur un réseau crypté, assurez-vous de l'exactitude de votre mot de passe. Remarque : les mots de passe sont sensibles à la casse.

Remarque : le mode iFit Live prend en charge le cryptage non sécurisé et sécurisé (WEP, WPA, et WPA2). Une connexion haut débit est recommandée ; la performance dépend de la vitesse de connexion.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site Internet www.iFit.com/support pour obtenir de l'aide.

5. Quittez le mode du réseau sans fil.

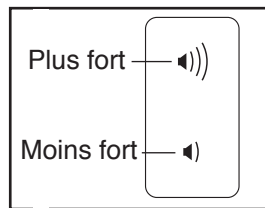
Pour quitter le mode du réseau sans fil, appuyez sur la touche de retour de la console.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO DE LA CONSOLE

Pour écouter de la musique ou des livres audio grâce aux haut-parleurs stéréo de la console, vous devez brancher votre lecteur MP3, lecteur CD, ou tout autre lecteur audio à la console.

Trouvez le câble audio. Branchez une des extrémités dans le jack audio sur le côté de la console. Ensuite, branchez l'autre extrémité dans la prise de votre lecteur MP3, lecteur de CD, ou tout autre lecteur audio portable. **Assurez-vous que le câble audio est complètement enfoncé.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3, lecteur de CD ou tout autre lecteur audio portable. Ensuite, réglez le volume de votre lecteur audio personnel ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution du Volume de la console.



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

Remarque : le port USB sur le côté de la console n'est destiné qu'aux mises à jour du logiciel.

COMMENT UTILISER LE NAVIGATEUR INTERNET

Remarque : pour utiliser le navigateur, vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Pour lancer le navigateur, touchez le bouton du globe en bas à gauche sur l'écran. Ensuite, sélectionnez un site Internet.

Pour revenir à la page précédente, appuyez sur la touche de retour sur la console ou touchez le bouton de Retour du navigateur sur l'écran. Pour sortir du navigateur, appuyez sur la touche d'accueil sur la console ou touchez le bouton de Retour sur l'écran.

Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE page 16.

Pour entrer une autre adresse dans la barre URL, glissez d'abord votre doigt sur l'écran vers le bas pour visualiser la barre URL, si nécessaire. Ensuite, touchez la barre URL, entrez l'adresse à l'aide du clavier et touchez le bouton Go.

Remarque : pendant que vous utilisez le navigateur, les touches de la vitesse, de l'inclinaison, du ventilateur et du volume fonctionneront toujours, mais les touches des entraînements seront désactivées.

Si les boutons sur l'écran sont difficiles à toucher, référez-vous à l'étape 5 page 24 et calibrez l'écran.

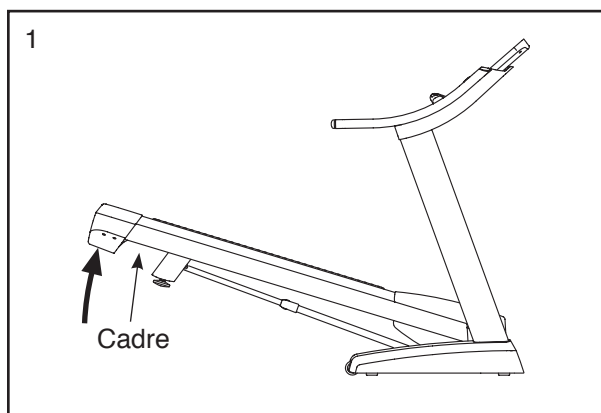
Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site Internet www.iFit.com/support pour obtenir de l'aide.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

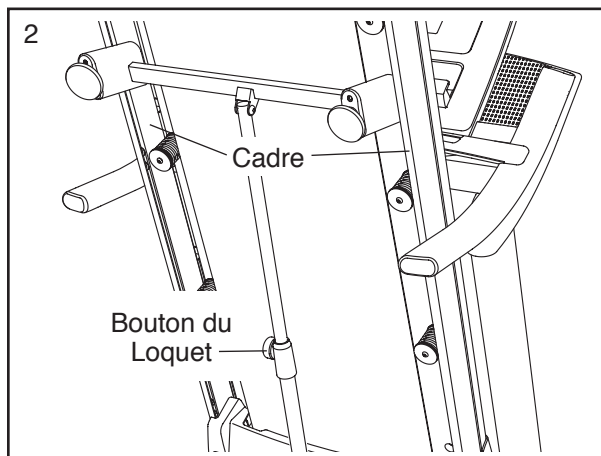
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau zéro pour cent avant de plier le tapis de course. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez fermement le cadre à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION** : pliez les jambes et gardez le dos droit.



2. Soulevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet soit verrouillé en position de rangement. **ATTENTION** : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé.

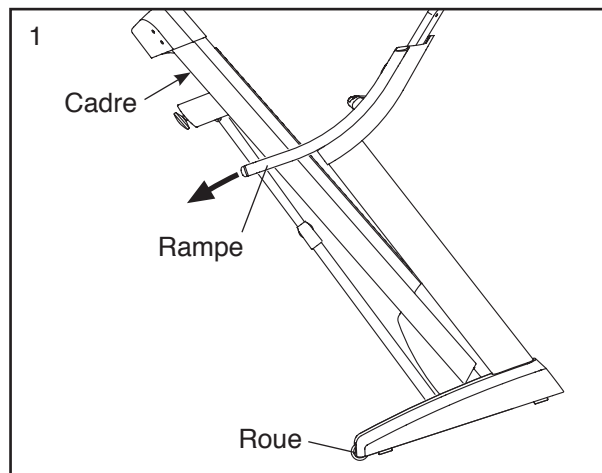


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30 °C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme il est décrit à gauche. **ATTENTION** : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé en 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 un pied contre une roulette.



2. Tirez la rampe vers vous jusqu'à ce que le tapis de course puisse rouler sur les roulettes, puis déplacez-le jusqu'à l'emplacement voulu. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière, ne tirez pas le cadre et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.
3. Placez un pied contre une roulette et baissez le tapis de course avec précaution.

COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

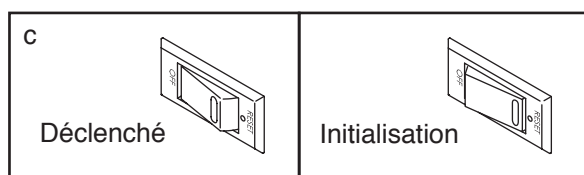
1. **Référez-vous au schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main droite. Ensuite, tirez le bouton du loquet vers la gauche. **IMPORTANT** : ne tournez pas le bouton du loquet. Si nécessaire, poussez légèrement le cadre vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas sur quelques centimètres et relâchez le bouton du loquet.
2. **Référez-vous au schéma 1 à gauche.** Tenez le tapis de course fermement des deux mains et baissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique et ne le laissez pas tomber. Pliez les jambes et gardez le 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

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un supprimeur de surtension et que le supprimeur de surtension est branché dans une prise aux normes de mise à la terre (voir page 14). Utilisez uniquement un supprimeur de surtension avec une prise unique, conforme à toutes les spécifications décrites à la page 14. **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 l'interrupteur sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de son socle, comme illustré, l'interrupteur s'est déclenché. Pour remettre l'interrupteur en marche, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.



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

- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes puis rebranchez-le.

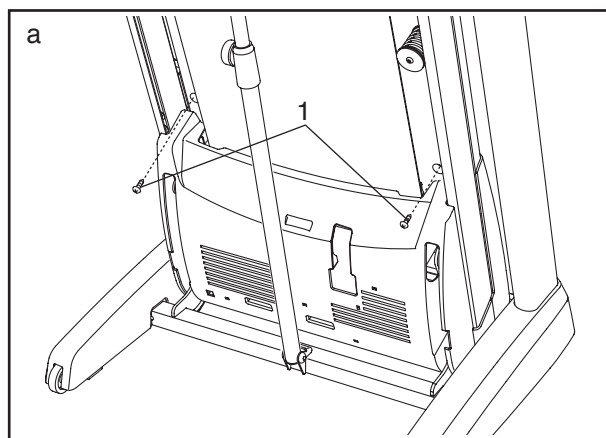
- Retirez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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

- La console est équipée d'un mode démo, conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé en magasin. Si les écrans demeurent allumés lorsque vous enlevez la clé, alors le mode démo doit être certainement activé. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à l'étape 5 page 23.

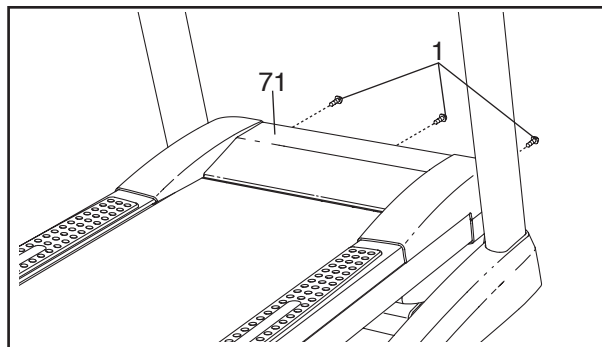
SYMPTÔME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Pliez le tapis de course en position de rangement (référez-vous à la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 27).

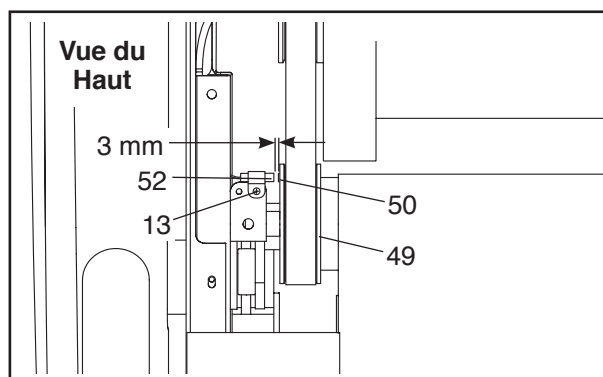


Ensuite, retirez les deux Vis #8 x 3/4" (1) indiquées.

Baissez le tapis de course (référez-vous à la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER page 27). Retirez les trois Vis #8 x 3/4" (1). Retirez le Capot du Moteur (71) 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 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, desserrez mais ne retirez pas la Vis Autoperçante #8 x 3/4" (13), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réattachez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des cinq Vis #8 x 3/4" (non illustrées), puis faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de la vitesse est cohérente.

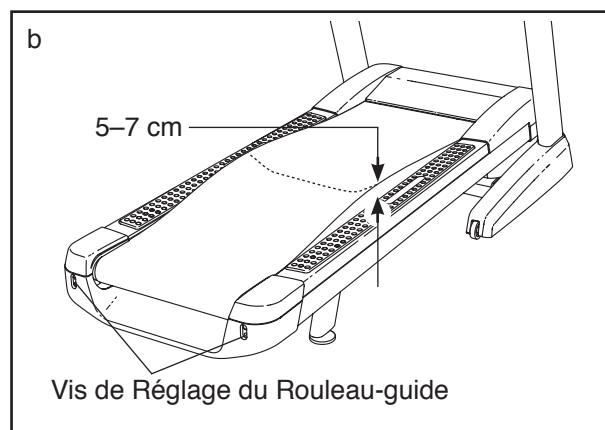


SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- Calibrez le système d'inclinaison (voir l'étape 4 page 24).

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

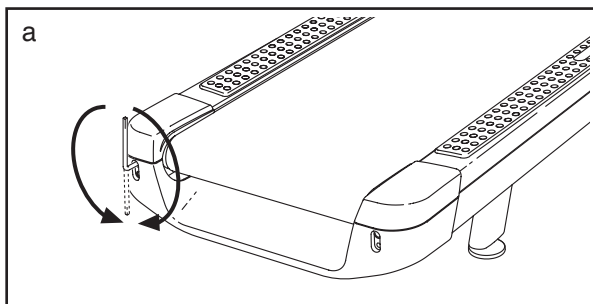
- Utilisez un supprimeur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 14.
- Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent baisser et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever les rebords de la courroie mobile de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



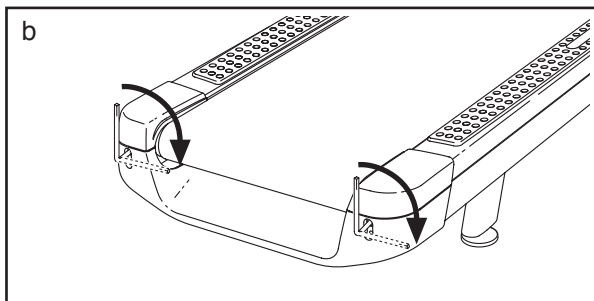
- Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plate-forme de marche, sauf si un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et causer une usure excessive.** Si vous pensez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, référez-vous à la couverture avant du manuel.
- Si la courroie mobile ralentit toujours quand vous montez dessus, référez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : la courroie n'est pas centrée ou dérape quand on marche dessus

- a. **Si la courroie mobile n'est pas centrée**, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-guide gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/2 tour ; **si la courroie mobile s'est décalée vers la droite**, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/2 tour. Faites attention de ne pas tendre excessivement la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- b. **Si la courroie glisse quand 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 de réglage du rouleau-guide dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever les rebords de la courroie mobile de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



SYMPTÔME : le mode iFit Live ne fonctionne pas correctement

- a. Si le mode iFit Live ne fonctionne pas correctement, assurez-vous que le tapis de course est équipé du logiciel le plus récent (voir l'étape 3 page 24).

SYMPTÔME : les boutons de l'écran ne fonctionnent pas correctement

- a. Si l'écran n'est pas correctement calibré, il sera difficile d'appuyer sur les touches appropriées sur l'écran. Pour calibrer l'écran, référez-vous à l'étape 5 page 24.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

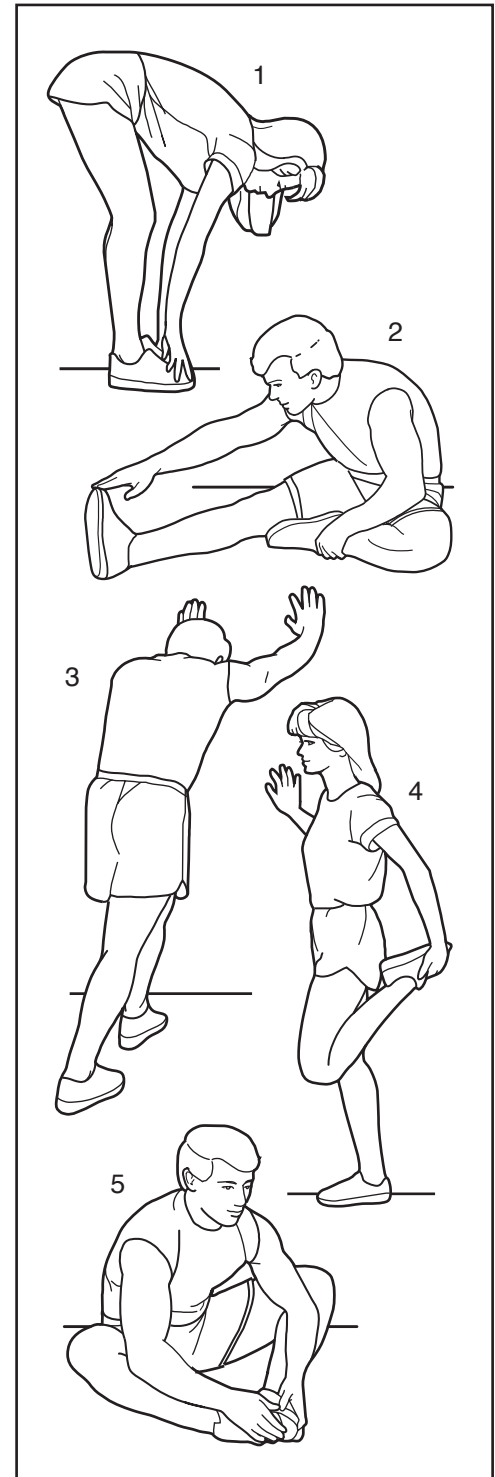
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle NTL17011.0 R0112A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	84	Vis #8 x 3/4"	50	1	Aimant
2	2	Vis 5/16" x 3 3/4"	51	1	Bride du Capteur Magnétique
3	1	Boulon 3/8" x 2"	52	1	Capteur Magnétique
4	4	Vis 5/16" x 2"	53	1	Loquet de Rangement
5	4	Vis 5/16" x 1 1/2"	54	1	Moteur de Traction
6	1	Boulon 3/8" x 1 3/4"	55	1	Courroie du Moteur
7	4	Vis 3/8" x 2 3/4"	56	1	Cadre
8	4	Vis 3/8" x 1 1/4"	57	1	Boîtier Droit du Cadre
9	7	Vis de Terre #8 x 3/4"	58	6	Coussin de la Plate-forme
10	10	Rondelle Étoilée 5/16"	59	2	Passe-fil de la Plate-forme
11	2	Écrou 3/8"	60	2	Pied de Nivellement Arrière
12	4	Rondelle Étoilée 3/8"	61	1	Rouleau-guide
13	11	Vis Autoperçante #8 x 3/4"	62	1	Coussin du Repose-pied Droit
14	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"	63	1	Clé Hexagonale
15	4	Vis #10 x 3/4"	64	1	Clé/Pince
16	2	Vis de Réglage du Rouleau-guide	65	1	Couvercle du Cadre Arrière
17	1	Boulon à Tête Hexagonale 3/8" x 2"	66	2	Couvercle du Pied de Nivellement Arrière
18	2	Boulon de la Roue 3/8" x 2"	67	1	Câble Audio
19	8	Attache de Câble	68	1	Base du Repose-pied Droit
20	2	Vis #8 x 1 3/4"	69	1	Embout du Cadre Droit
21	9	Vis #8 x 7/16"	70	2	Embout de la Rampe
22	2	Vis du Moteur 5/16"	71	1	Capot du Moteur
23	2	Boulon 1/2" x 2 1/2"	72	1	Boîtier du Capot
24	2	Boulon 3/8" x 1"	73	2	Bague d'Espaceur du Cadre d'Inclinaison
25	2	Boulon à Épaulement 5/16" x 1 3/4"	74	1	Moteur d'Inclinaison
26	2	Boulon 5/16" x 1 1/4"	75	1	Cadre d'inclinaison
27	16	Vis 5/16" x 3 1/4"	76	2	Bague d'Espaceur du Cadre
28	1	Vis 1/4" x 1"	77	1	Contrôleur
29	1	Rondelle Étoilée 1/4"	78	2	Montant du Capot
30	4	Rondelle Étoilée #10	79	1	Carte des Circuits Électroniques
31	2	Rondelle Plate 5/16"	80	1	Cordon d'Alimentation
32	6	Rondelle 5/16"	81	2	Passe-fil
33	2	Écrou 1/2"	82	1	Interrupteur d'Alimentation
34	6	Écrou de Blocage 3/8"	83	1	Capot Ventral
35	10	Écrou 5/16"	84	1	Fil du Montant
36	3	Bride du Capot	85	1	Embout de la Rampe Supérieure Gauche
37	1	Embout du Cadre Gauche	86	1	Embout de la Rampe Supérieure Droite
38	2	Pièce du Repose-pied	87	1	Rampe Gauche
39	1	Coussin du Repose-pied Gauche	88	1	Rampe Droite
40	1	Base du Repose-pied Gauche	89	1	Montant Gauche
41	1	Boîtier Gauche du Cadre	90	1	Montant Droit
42	8	Support de la Plate-forme	91	2	Autocollant d'Avertissement
43	1	Autocollant d'Avertissement du Loquet	92	1	Boîtier Gauche de la Base
44	1	Plate-forme de Marche	93	1	Boîtier Droit de la Base
45	1	Courroie Mobile	94	1	Fil de Terre de la Base
46	2	Guide de la Courroie	95	1	Sangle du Torse
47	2	Amortisseur Avant			
48	4	Attache-fil			
49	1	Rouleau/Poulie de Traction			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
96	1	Protection de la Roue Gauche	108	1	Partie supérieure de la Barre du Détecteur
97	1	Base	109	1	Fil de Terre du Détecteur
98	4	Coussin de la Base	110	1	Boîtier Arrière de la Barre du Détecteur
99	1	Détecteur	111	2	Écrou du Pied de Nivellement Arrière 1/2"
100	1	Protection de la Roue Droite	112	2	Rondelle Plate 3/8"
101	2	Roue	113	1	Vis #8 x 3/8"
102	1	Base de la Console	114	1	Petite Clé Hexagonale
103	1	Console	*	—	Manuel de l'Utilisateur
104	1	Dos de la Console			
105	1	Assemblage du Ventilateur			
106	2	Bague d'Espacement de la Rampe			
107	1	Cadre de la Console			

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

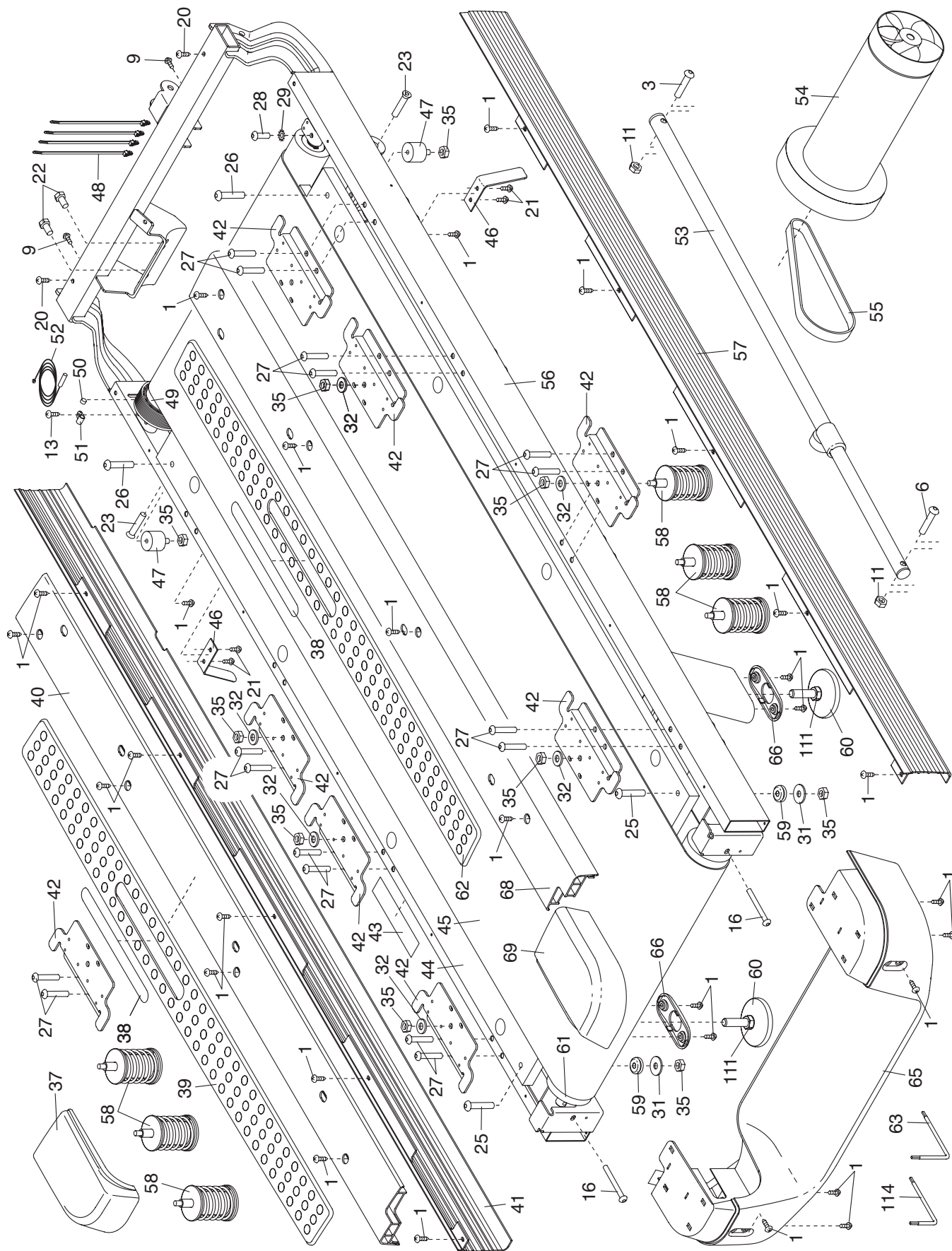


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle NTL17011.0 R0112A

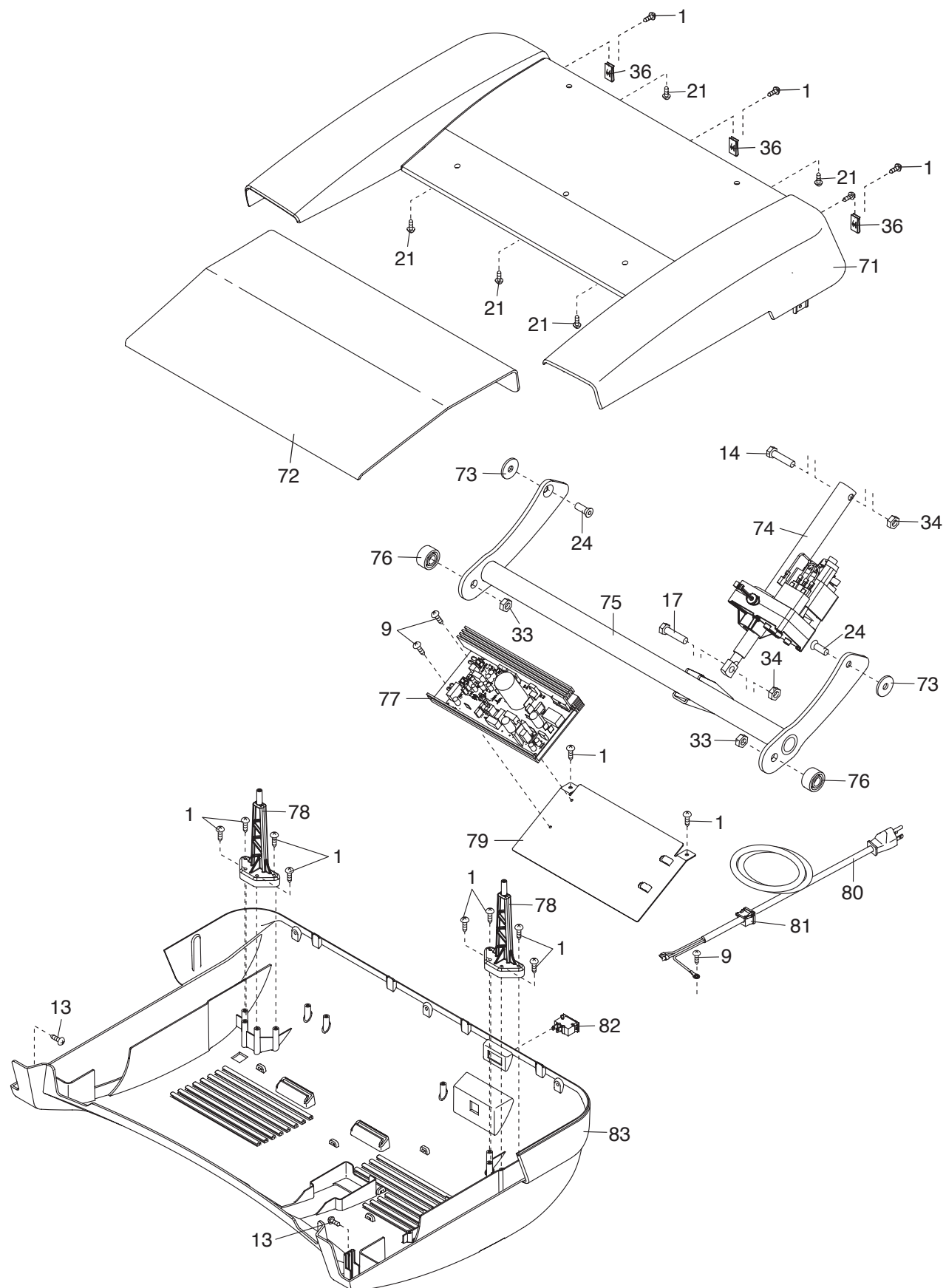


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle NTL17011.0 R0112A

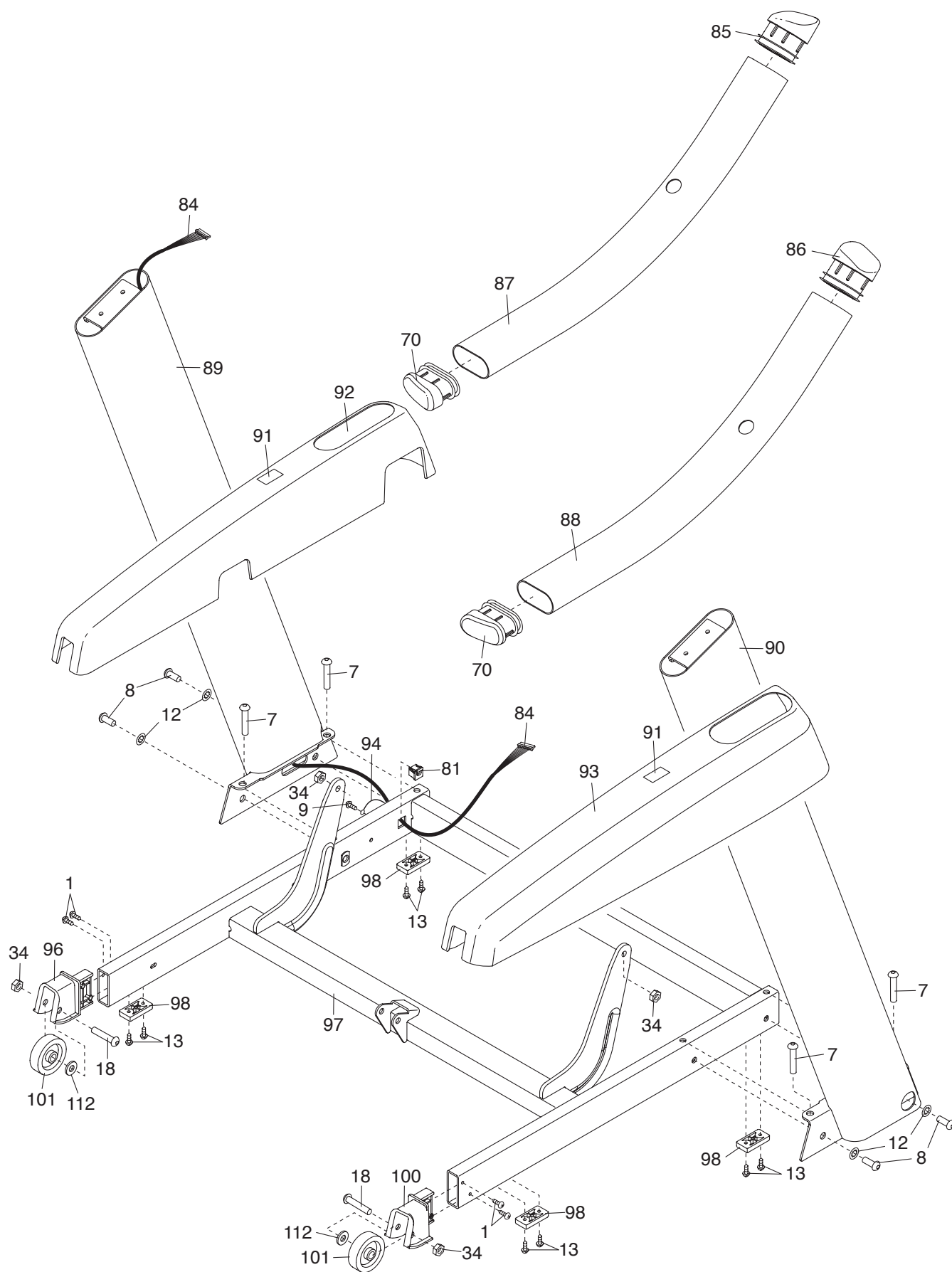
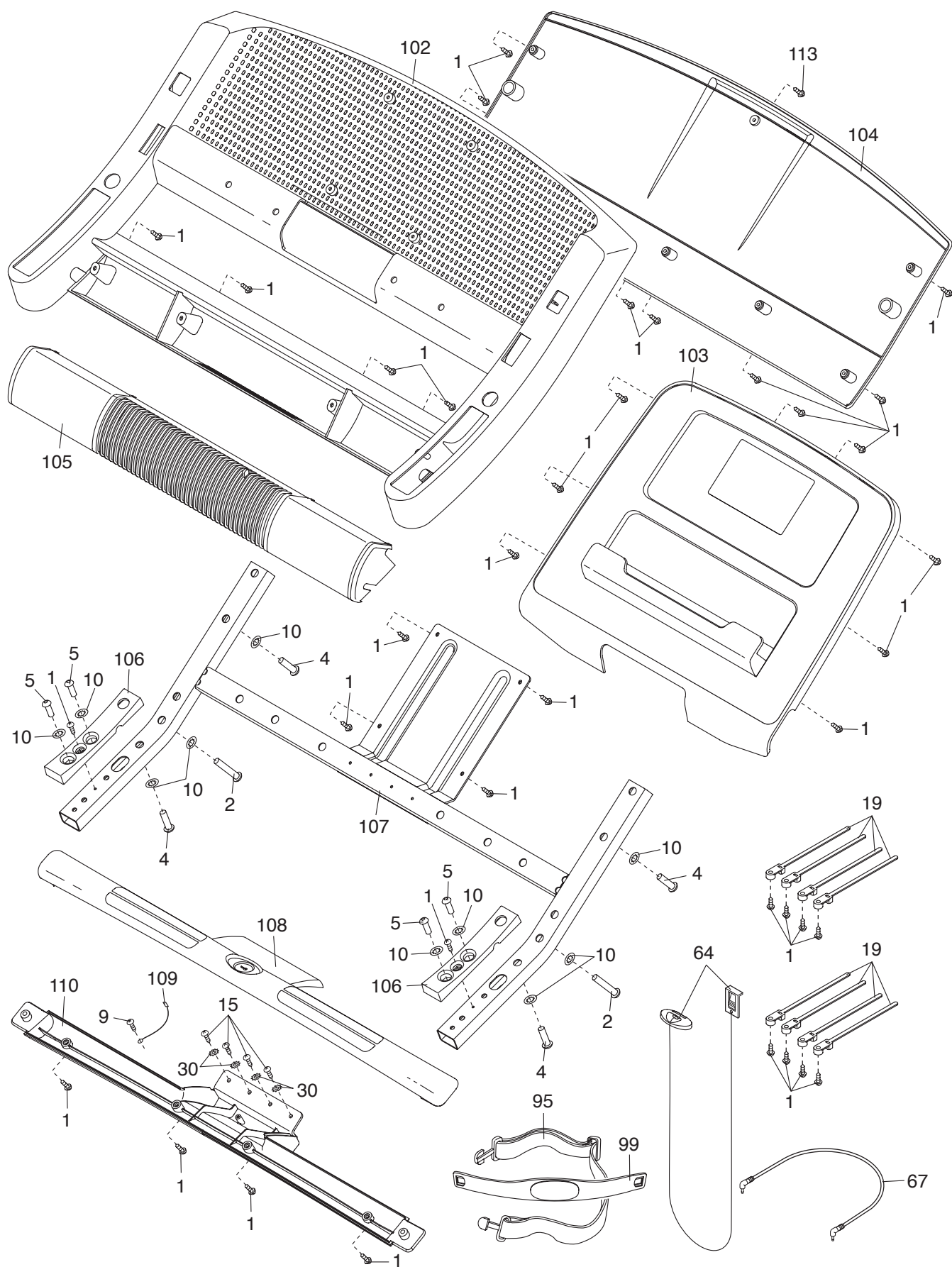


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N°. du Modèle NTL17011.0 R0112A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Le cadre, le moteur de traction, et la plateforme de marche sont garantis à vie. Les pièces et les systèmes électroniques sont garantis pendant cinq (5) ans à compter de la date d'achat. La main d'œuvre est garantie pendant deux (2) ans à compter de la date d'achat.

La présente garantie s'applique uniquement à l'acheteur initial (client). 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