

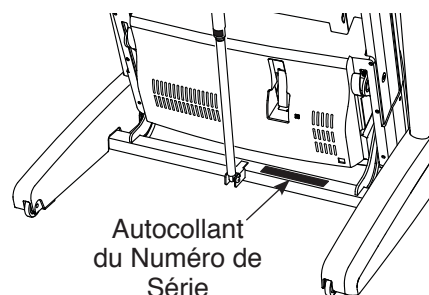
NordicTrack[®] COMMERCIAL 2450

nordictrack.ca

N° du Modèle NTL17216.0

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 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

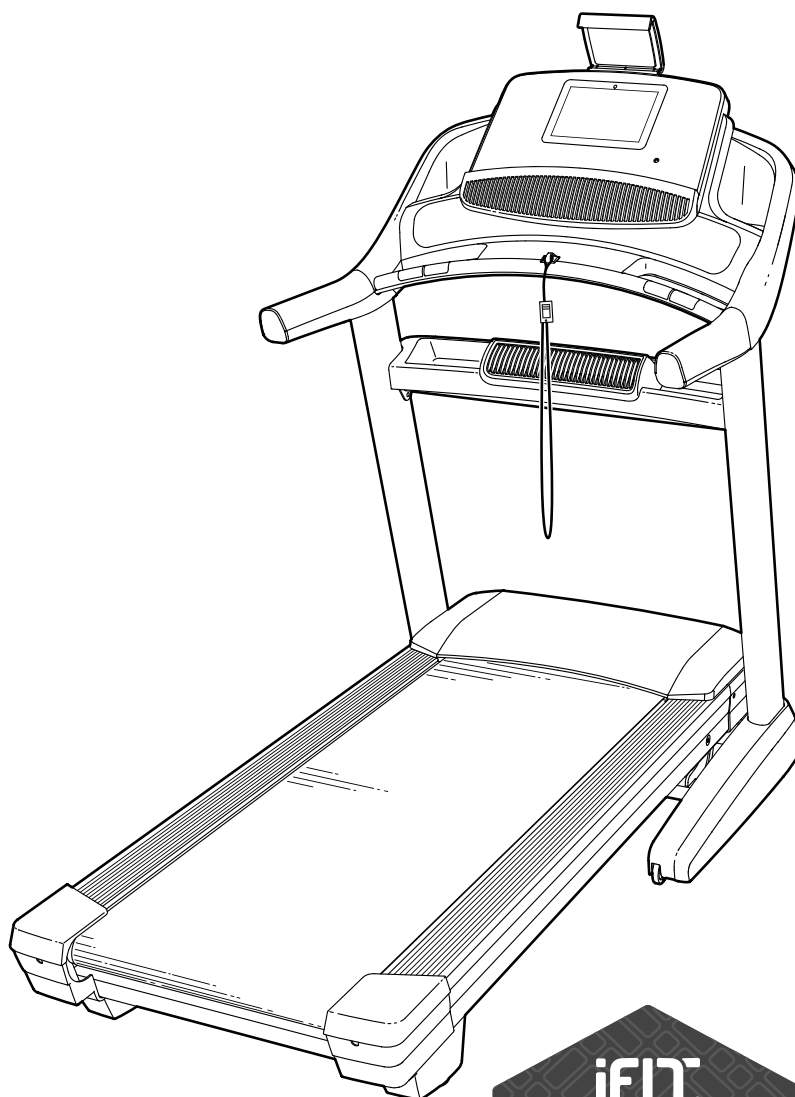
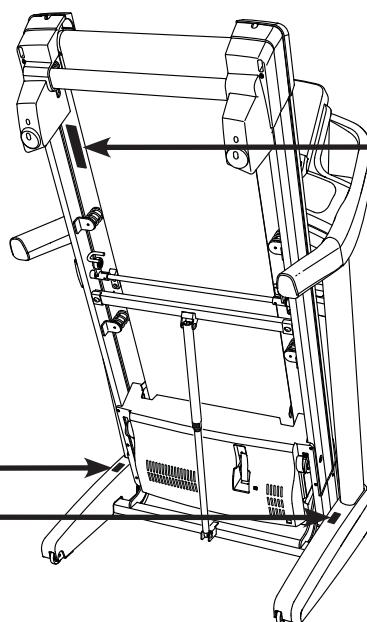


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	7
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	8
ASSEMBLAGE	9
LA CEINTURE CARDIAQUE.....	18
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	19
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	31
ENTRETIEN ET DÉPANNAGE.....	32
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	35
LISTE DES PIÈCES	38
SCHÉMA DÉTAILLÉ	40
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.



⚠ 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 le 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.

NORDICTRACK et IFIT sont des marques de commerce déposées d'ICON Health & Fitness, Inc. App Store est une marque de commerce d'Apple Inc., déposée aux É.-U. et dans d'autres pays. IOS est une marque de commerce ou une marque de commerce déposée de Cisco aux É.-U. et dans d'autres pays, qui est utilisée en vertu d'une licence. Wi-Fi est une marque de commerce déposée de Wi-Fi Alliance. WPA et WPA2 sont des marques de commerce de Wi-Fi Alliance. La marque verbale et les logos BLUETOOTH® sont des marques de commerce déposées de Bluetooth SIG, Inc., utilisées en vertu d'une licence. Android, Google Play et Google Maps sont des marques de commerce de Google Inc.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : pour diminuer les risques de brûlure, d'incendie, de choc électrique et de blessure corporelle, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel, ainsi que tous les avertissements indiqués sur le tapis de course avant d'utiliser ce dernier. ICON n'assume aucune responsabilité quant aux blessures ou aux 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. Cela est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
3. Ce tapis de course n'est pas destiné à une utilisation par des personnes affichant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou dont l'expérience ou les connaissances sont lacunaires, à moins qu'elles aient reçu de la part d'une personne responsable de leur sécurité une supervision ou une orientation à l'égard de l'utilisation de l'appareil.
4. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite dans ce manuel.
5. Ce tapis de course est destiné à l'usage à domicile seulement. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
6. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
7. Installez le tapis de course sur une surface nivelée, avec au moins 8 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. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous le tapis de course.
8. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits en aérosol sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
9. Gardez les enfants de moins de 13 ans et les animaux de compagnie à l'écart du tapis de course en tout temps.
10. Le tapis de course ne devrait être utilisé que par des personnes dont le poids n'excède pas 300 lb (136 kg).
11. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
12. Portez des vêtements sport appropriés lors de l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et pour les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis de course en ayant les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes seules ou des sandales.*
13. Branchez le cordon d'alimentation sur un limiteur de surtension (non compris) et branchez ce dernier sur une prise de courant appropriée (voir la page 19). Pour éviter de surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, excepté des dispositifs à faible consommation comme les chargeurs de téléphone cellulaire, sur le limiteur de surtension ou sur une prise de courant du même circuit.
14. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 19. Pour se procurer un limiteur de surtension, consultez le détaillant NORDICTRACK le plus près, composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel ou consultez un marchand local de matériel électronique.
15. L'utilisation d'un limiteur de surtension dont le fonctionnement est inapproprié peut endommager le système de commande du tapis de course. Si le système de commande

est endommagé, la courroie mobile peut ralentir, accélérer ou s'arrêter brusquement, ce qui pourrait entraîner une chute et de graves blessures.

16. Gardez le cordon d'alimentation et le limiteur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.

17. Ne faites jamais mouvoir la courroie mobile lorsque l'appareil n'est pas en marche. 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. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET DÉPANNAGE page 32 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).

18. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à la page 21). Portez toujours la pince lors de l'utilisation du tapis de course.

19. Tenez-vous toujours debout sur les repose-pieds pour démarrer et arrêter la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.

20. Lorsqu'une personne marche sur le tapis de course, l'intensité sonore de l'appareil s'accroît.

21. Gardez doigts, cheveux et vêtements à l'écart de la courroie mobile.

22. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez progressivement la vitesse pour éviter les changements de vitesse soudains.

23. Le détecteur 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 cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances du rythme cardiaque lors de l'exercice.

24. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours

retirer la clé, pousser l'interrupteur à la position 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.

25. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Référez-vous à la section ASSEMBLAGE page 9 et à la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 31.) vous devez être en mesure de soulever sans danger un poids de 45 lb Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 45 lb (20 kg) pour déplacer le tapis de course.

26. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement. Ne faites pas fonctionner le tapis de course pendant qu'il est plié.

27. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en glissant des objets sous l'avant ou l'arrière de l'appareil.

28. N'introduisez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.

29. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le tapis de course.

30. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les tâches d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur autrement qu'à la demande d'un représentant technique autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant technique autorisé.

31. 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 durant l'exercice, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

CONSERVEZ CES DIRECTIVES

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® COMMERCIAL 2450. Le tapis de course COMMERCIAL 2450 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.

Il vous est recommandé 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 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.

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

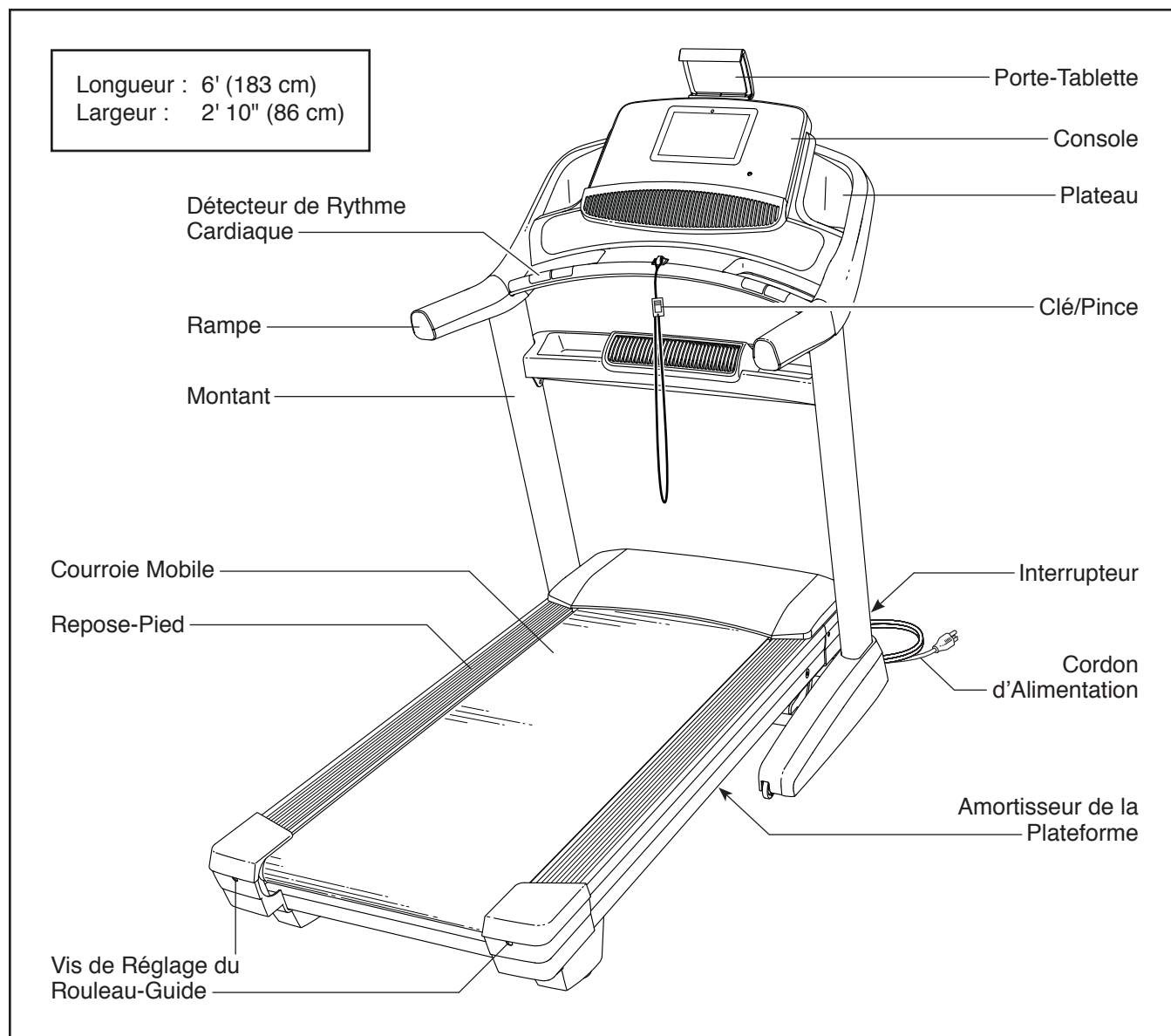
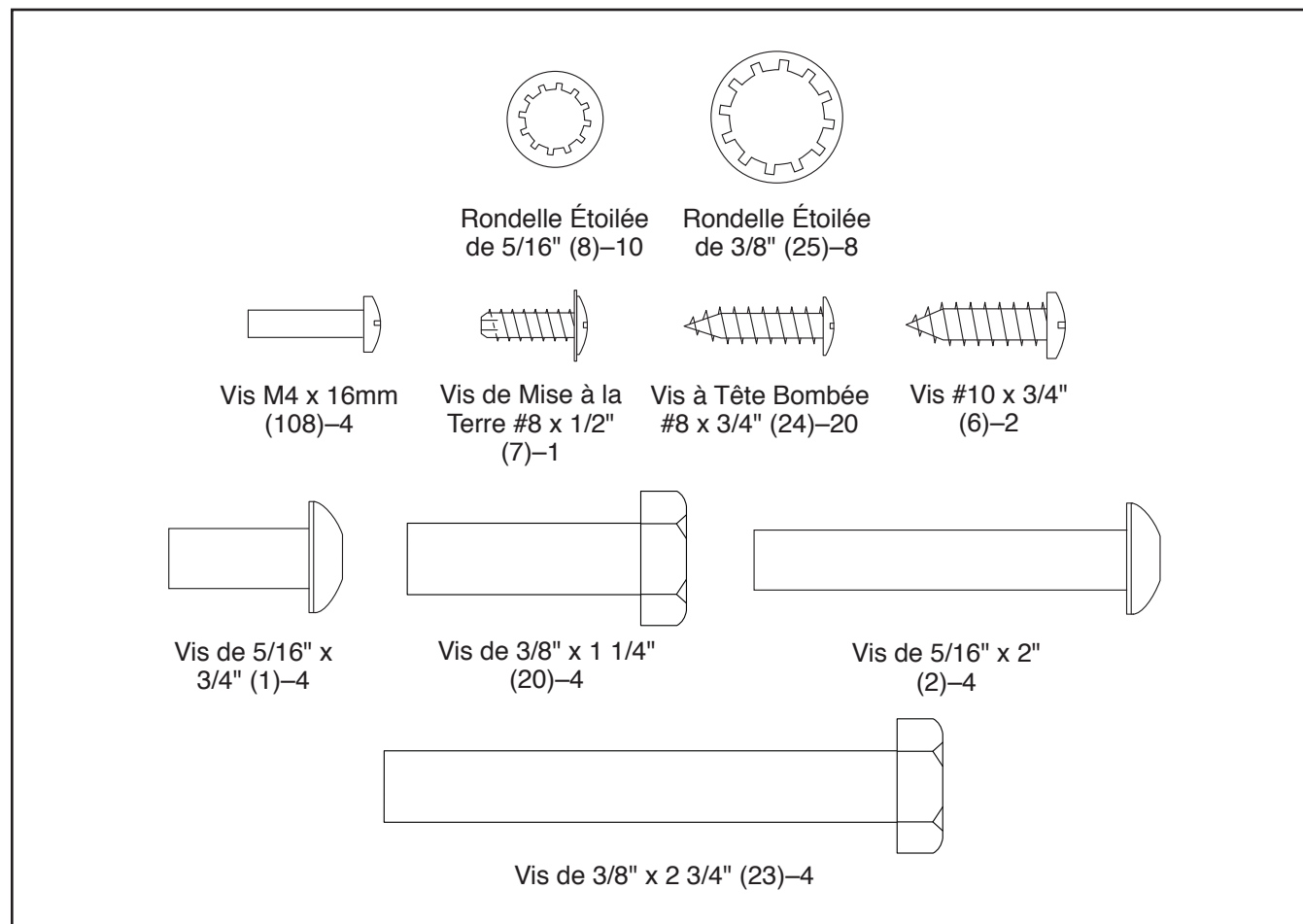


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour localiser les petites pièces destinées à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration renvoie au numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES présentée vers la fin de ce manuel. Le nombre qui suit le numéro-clé indique la quantité requise pour l'assemblage.
Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de visserie, vérifiez qu'elle pourrait être déjà assemblée. Il pourrait y avoir des pièces excédentaires.



ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
 - Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
 - Après l'expédition, il est possible qu'une substance graisseuse apparaisse à la surface du tapis de course. Cela est normal. S'il y a de la substance graisseuse sur le tapis de course, délogez-la à l'aide d'un linge doux et d'un nettoyant léger non abrasif.
 - Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces du côté droit « R » ou « Right ».
 - 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 électrique.

1. Allez sur le site 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

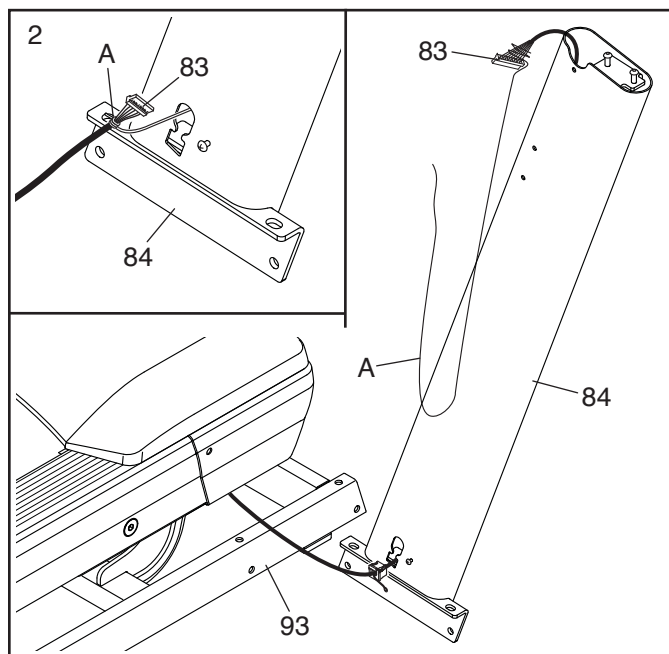
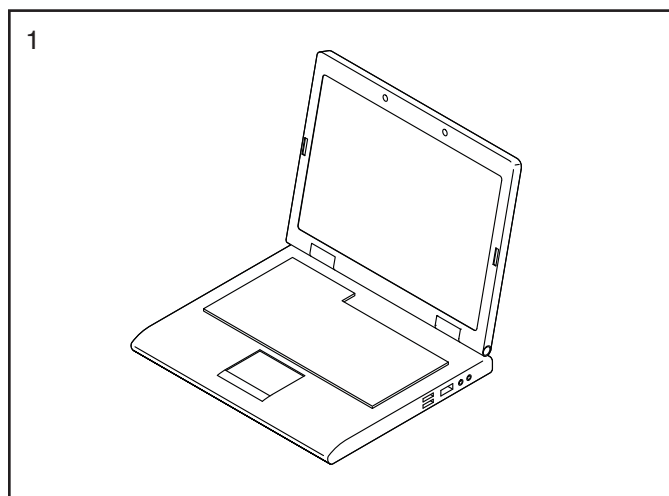
Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.

2. Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit débranché.

Coupez l'attache reliant le Fil du Montant (83) à l'avant de la Base (93).

Identifiez ensuite le Montant Droit (84).
Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (93).

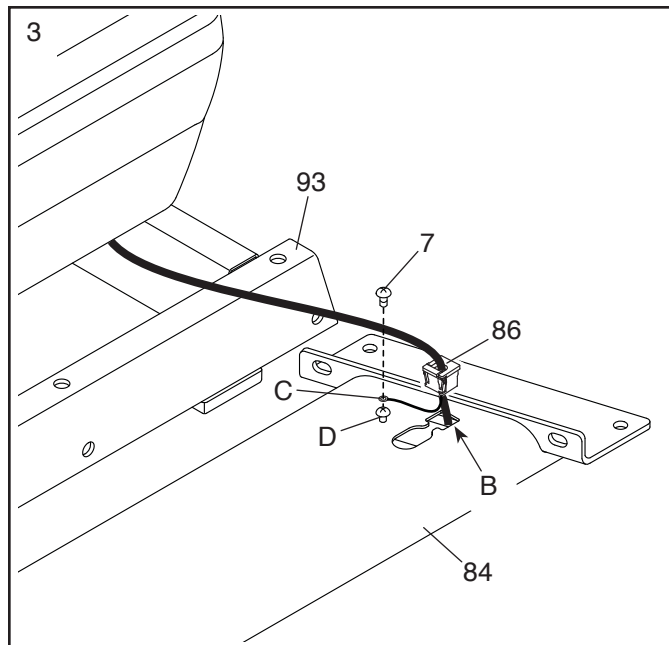
Référez-vous au schéma encadré. Liez fermement l'attache de fil (A) à l'intérieur du Montant Droit (84) autour de l'extrémité du Fil du Montant (83). Ensuite, introduisez le Fil du Montant dans l'extrémité inférieure du Montant Droit pendant que vous tirez son autre extrémité à travers le Montant Droit.



3. Déposez le Montant Droit (84) près de la Base (93). Enfoncez le Passe-Fil du Montant (86) à l'intérieur de l'orifice carré (B) du Montant Droit. **Prenez soin de ne pas coincer le fil de mise à la terre (C).**

Si une vis (D) est déjà installée au Montant Droit (84), retirez-la et jetez-la.

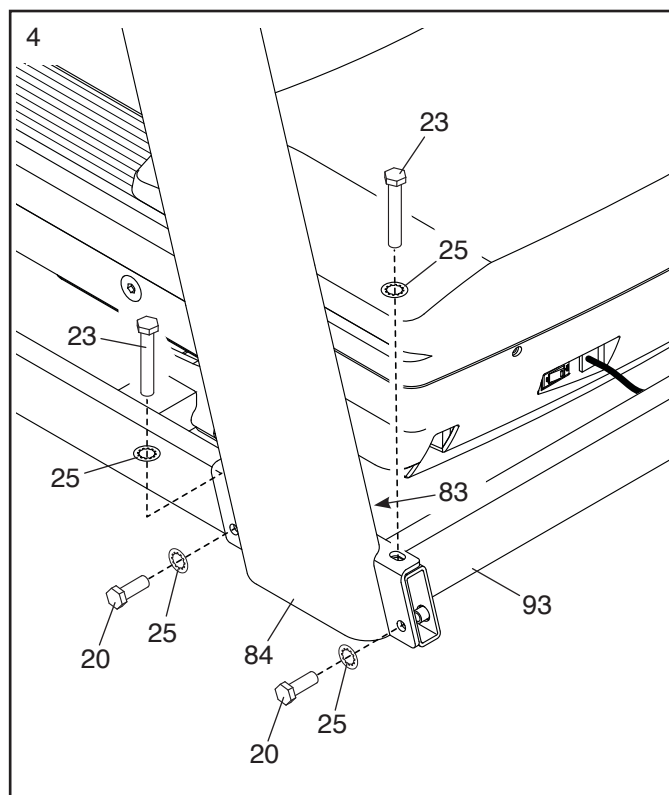
Attachez ensuite le fil de mise à la terre (C) au Montant Droit (84) à l'aide d'une Vis de Mise à la Terre #8 x 1/2" (7).



4. Tenez le Montant Droit (84) contre la Base (93). **Prenez soin de ne pas coincer le Fil du Montant (83).**

Attachez le Montant Droit (84) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 2 3/4" (23), deux Vis de 3/8" x 1 1/4" (20) et quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (25) tel qu'illustré ; **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.

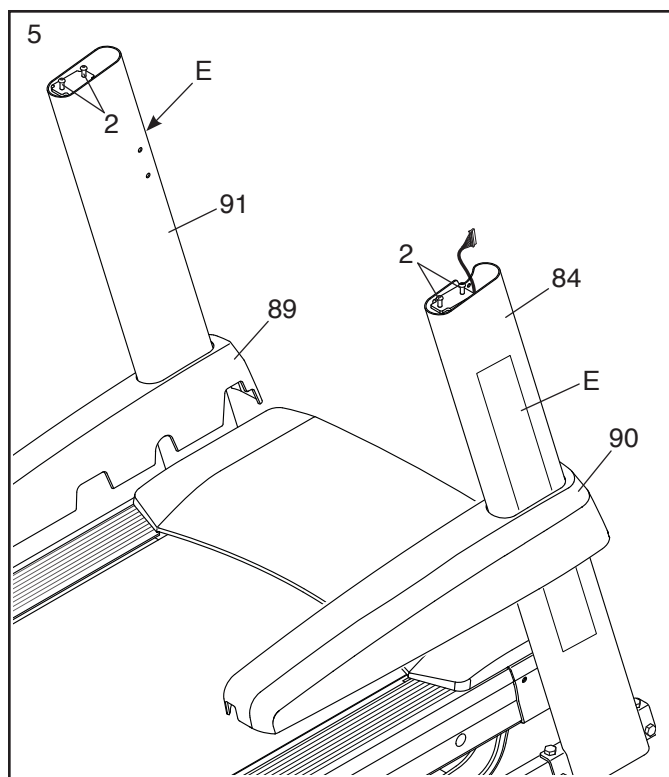


5. Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (89, 90).

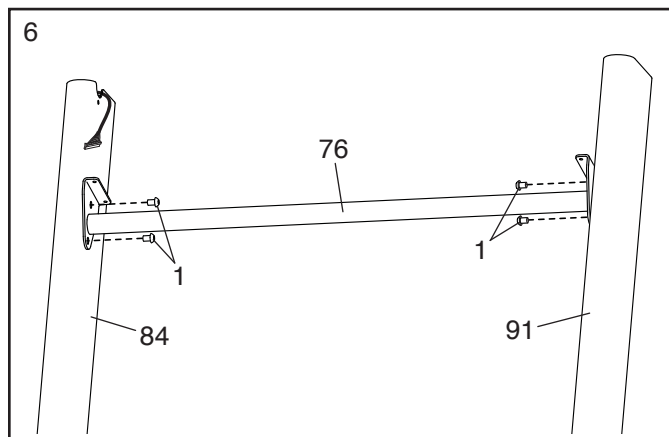
Faites glisser le Boîtier Gauche de la Base (89) sur le Montant Gauche (91) et le Boîtier Droit de la Base (90) sur le Montant Droit (84). Abaissez les Boîtiers de la Base, **mais sans encliqueter en place les Boîtiers à ce moment.**

Ensuite, retirez et conservez les quatre Vis de 5/16" x 2" (2) indiquées.

Si une pellicule (E) recouvre l'autocollant de chacun des Montants (84, 91), retirez-la avec précaution.



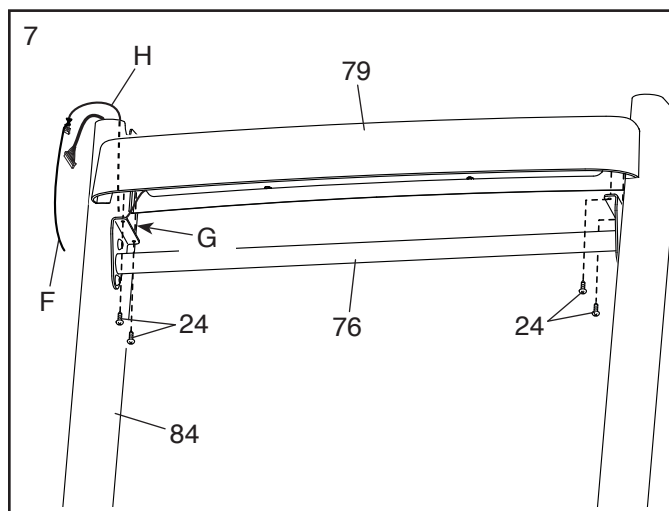
6. Enfoncez avec précaution la Barre Transversale des Montants (76) entre les Montants Droit et Gauche (84, 91). Attachez la Barre Transversale des Montants à l'aide de quatre Vis de 5/16 x 3/4" (1) ; **engagez d'abord toutes les quatre Vis, et serrez-les ensuite.**



7. Tenez le Plateau (79) près du Montant Droit (84).

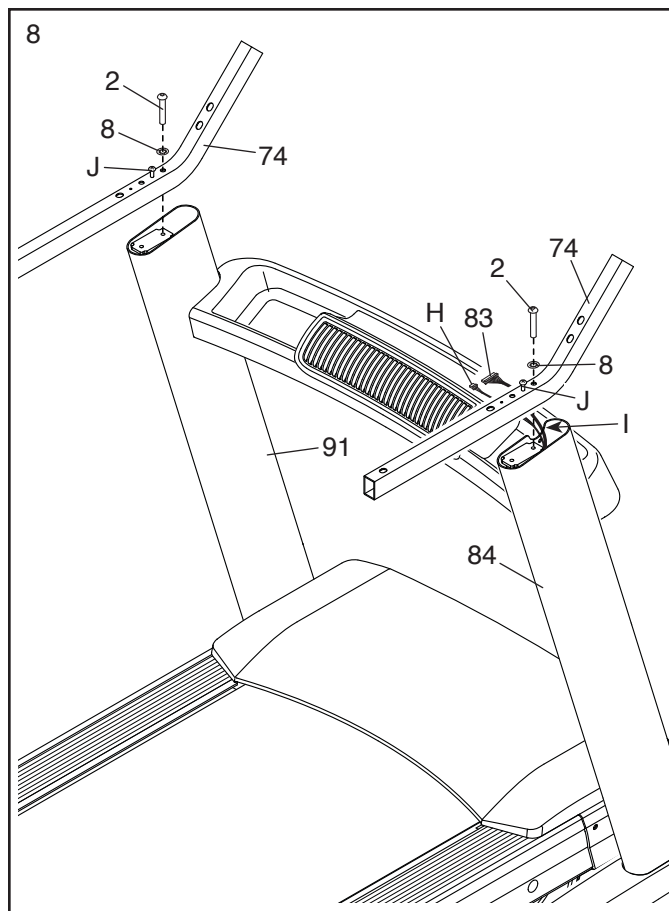
Localisez l'attache (F) dans l'orifice indiqué (G) du Montant Droit (84). Nouez l'attache autour de l'extrémité du fil du ventilateur (H). Tirez ensuite le fil du ventilateur à travers l'orifice et hors du dessus du Montant droit tel qu'illustré. Retirez ensuite l'attache.

Attachez le Plateau (79) à la Barre Transversale des Montants (76) à l'aide de quatre Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24) ; **engagez d'abord toutes les quatre Vis à Tête Bombée, et serrez-les ensuite.**



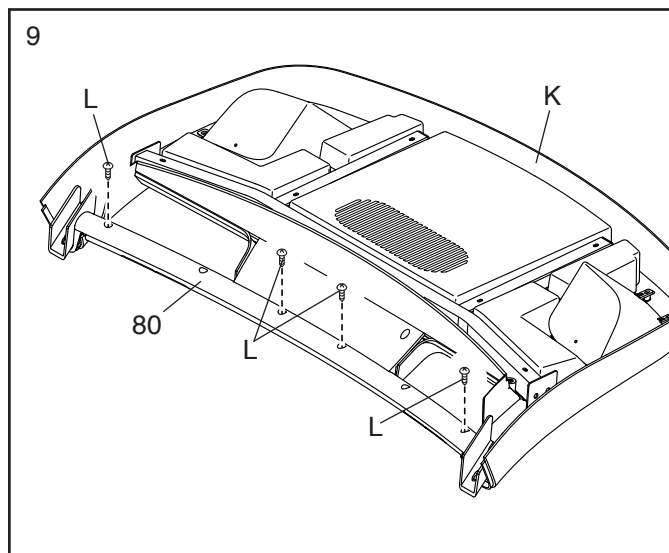
8. Attachez les deux Rampes (74) aux Montants Droit et Gauche (84, 91) à l'aide de deux des Vis de 5/16" x 2" (2) retirées à l'étape 5 et de deux Rondelles Étoilées de 5/16" (8) ; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment. Prenez soin de ne pas coincer le Fil du Montant (83) ou le fil du ventilateur (H) au côté droit. Positionnez les fils dans la fente (I) tel qu'illustré.**

Ensuite, retirez et jetez les deux vis (J) indiquées.



9. Déposez l'assemblage de la console (K) face contre terre sur une surface douce qui ne risque pas de rayer l'assemblage.

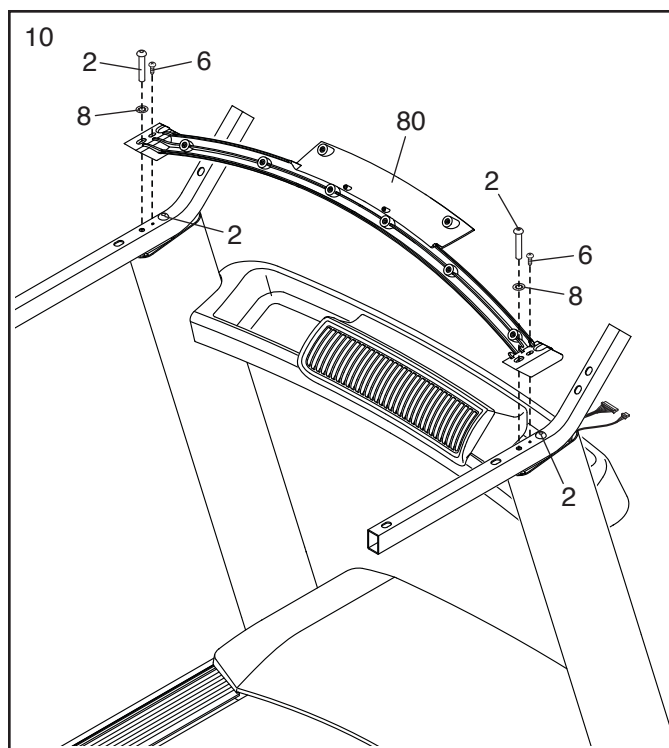
Retirez et jetez les quatre vis (L) indiquées. Retirez ensuite la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (80).



10. **IMPORTANT : pour éviter d'abîmer la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (80), n'utilisez aucun outil à commande électrique et ne serrez pas à l'excès les Vis #10 x 3/4" (6) ni les Vis de 5/16" x 2" (2).**

Orientez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (80) tel qu'illustré. Attachez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque à l'aide de deux des Vis de 5/16" x 2" (2) retirées à l'étape 5, deux Rondelles Étoilées de 5/16" (8) et deux Vis #10 x 3/4" (6) ; **engagez d'abord toutes les quatre Vis, et serrez-les ensuite.**

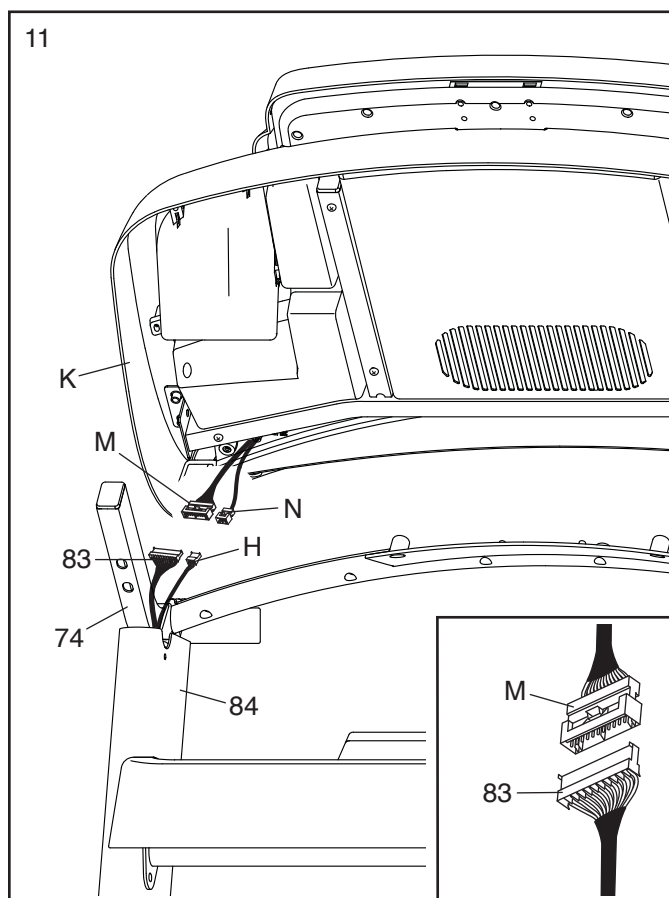
Serrez ensuite les deux autres Vis de 5/16" x 2" (2).



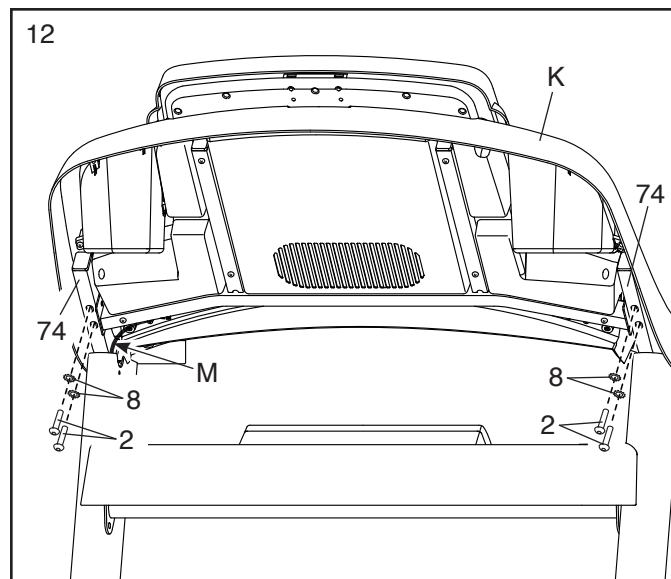
11. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console (K) près des Rampes (74).

Référez-vous au schéma encadré. Reliez le Fil du Montant (83) au fil de la console (M). **Les connecteurs devraient glisser aisément l'un dans l'autre de façon à s'encliqueter en place.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et essayez. **Si LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHÉ.**

Branchez ensuite les deux fils du ventilateur (H, N). Ensuite, retirez toute attache de fil reliant le Fil du Montant (83) et les fils du ventilateur, puis introduisez l'excédent des fils du ventilateur dans le Montant Droit (84).

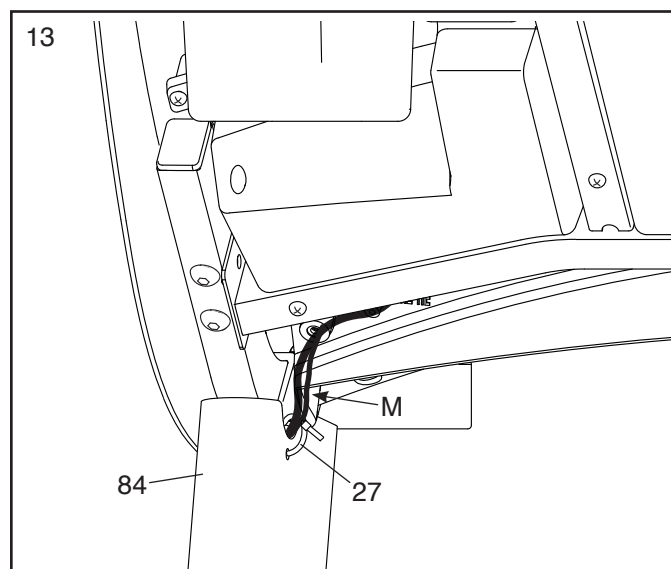


12. Attachez l'assemblage de la console (K) aux Rampes (74) à l'aide de quatre Vis de 5/16" x 2" (2) et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (8) ; **engagez d'abord toutes les quatre Vis, et serrez-les ensuite. Prenez soin de ne coincer aucun des fils (M).**

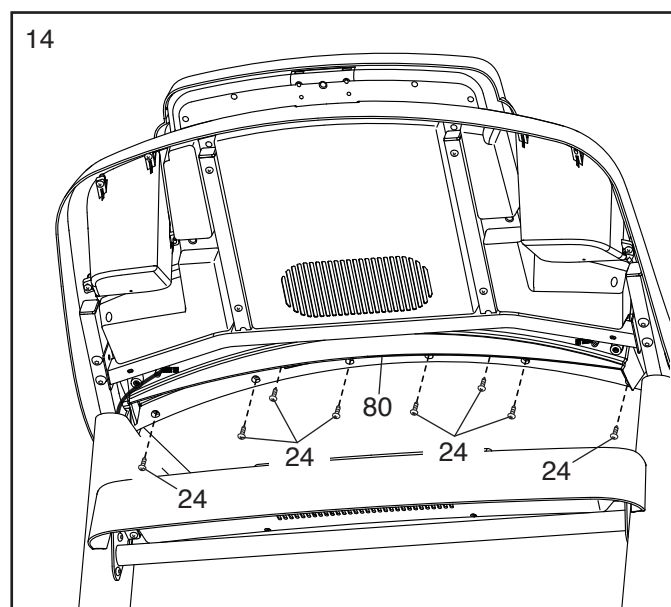


13. Introduisez les fils (M) dans le dessus du Montant Droit (84).

Localisez l'Attache de Fil (27) incluse dans la visserie. Introduisez l'Attache de Fil dans le petit orifice au côté du Montant Droit (84). Resserrez l'Attache de Fil autour des fils (M) et coupez l'extrémité de l'Attache.

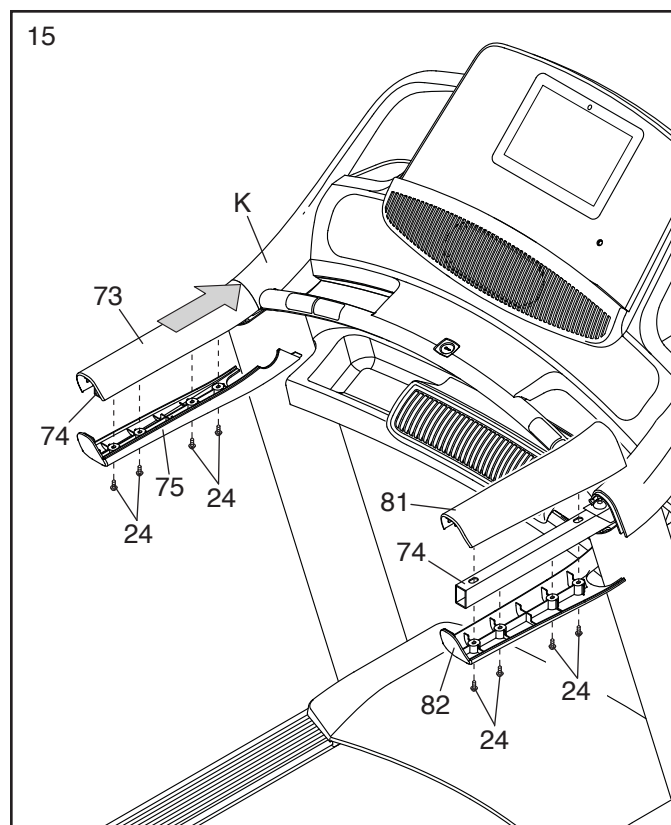


14. Engagez huit Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24) dans la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (80) et serrez-les ensuite ; **ne serrez pas les Vis à Tête Bombée à l'excès.**



15. Installez le Boîtier Supérieur Gauche de la Rampe (73) sur la Rampe (74) gauche. Engagez quatre Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24) dans le Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche (75), la Rampe gauche et le Boîtier Supérieur de la Rampe Gauche. Enfoncez ensuite les Boîtiers Supérieur et Inférieur Gauches de la Rampe contre l'assemblage de la console (K) tel qu'illustré. Serrez ensuite les quatre Vis à Tête Bombée.

Attachez les Boîtiers Supérieur et Inférieur de la Rampe Droite (81, 82) à la Rampe (74) droite tel que décrit plus haut.

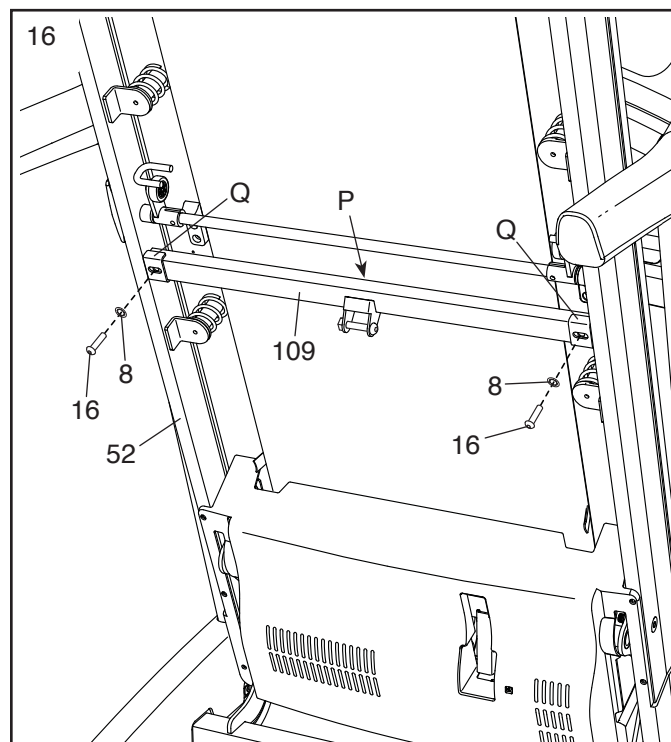


16. Élevez le Cadre (52) jusqu'en position verticale. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 18.**

Retirez les deux Vis de 5/16" x 1 1/4" (16) de la Barre Transversale du Loquet (109).

Orientez ensuite la Barre Transversale du Loquet (109) tel qu'illustré. **Veillez à ce que l'autocollant indiquant « This side toward belt » (P) se situe face au tapis de course.**

Attachez la Barre Transversale du Loquet (109) aux supports (Q) du Cadre (52) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 1 1/4" (16) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (8).

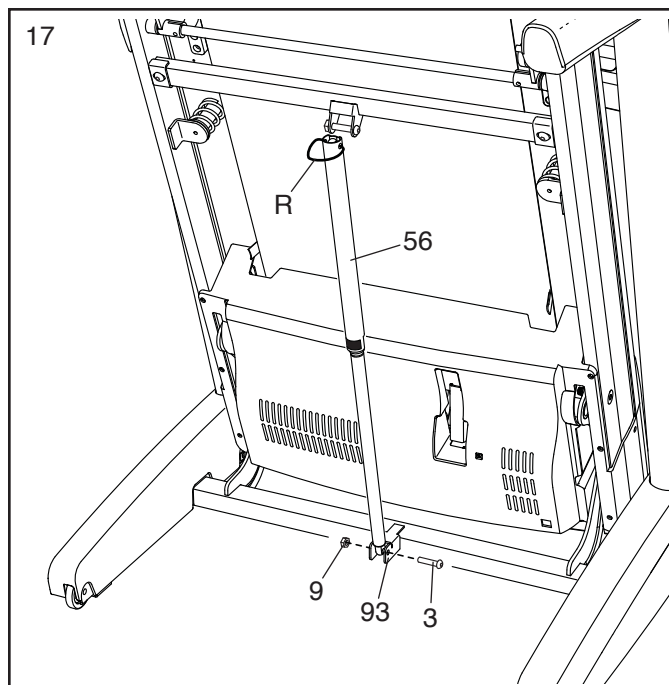


17. Retirez l'Écrou de 5/16" (9) et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (3) du support de la Base (93).

Orientez ensuite le Loquet de Rangement (56) tel qu'illustré.

Attachez l'extrémité inférieure du Loquet de Rangement (56) au support de la Base (93) à l'aide du Boulon de 5/16" x 1 3/4" (3) et de l'Écrou de 5/16" (9).

Ensuite, élevez le Loquet de Rangement (56) en position verticale et retirez l'attache (R).

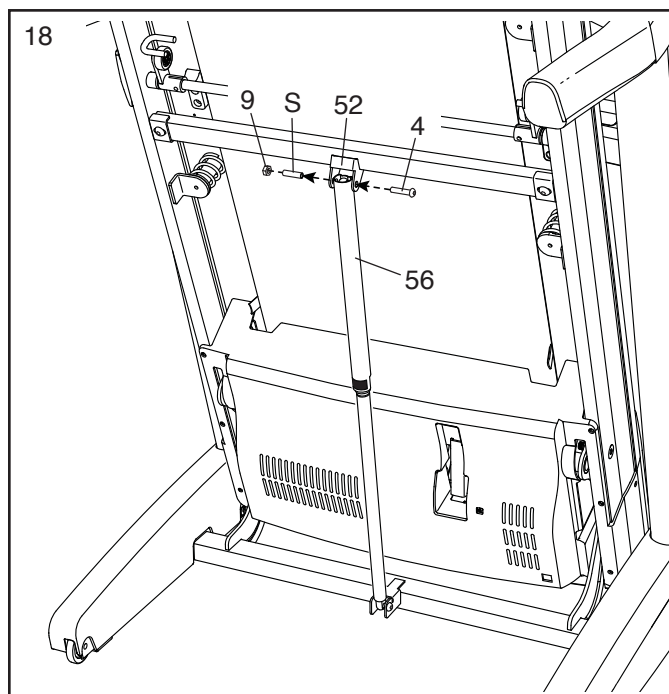


18. Retirez l'Écrou de 5/16" (9) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (4) du support du Cadre (52).

Alignez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (56) et le support du Cadre (52), puis introduisez un Boulon de 5/16" x 2 1/4" (4) à travers le support et le Loquet. **Le boulon chassera ainsi une bague d'espacement (S) hors du Loquet de Rangement ; jetez la bague.**

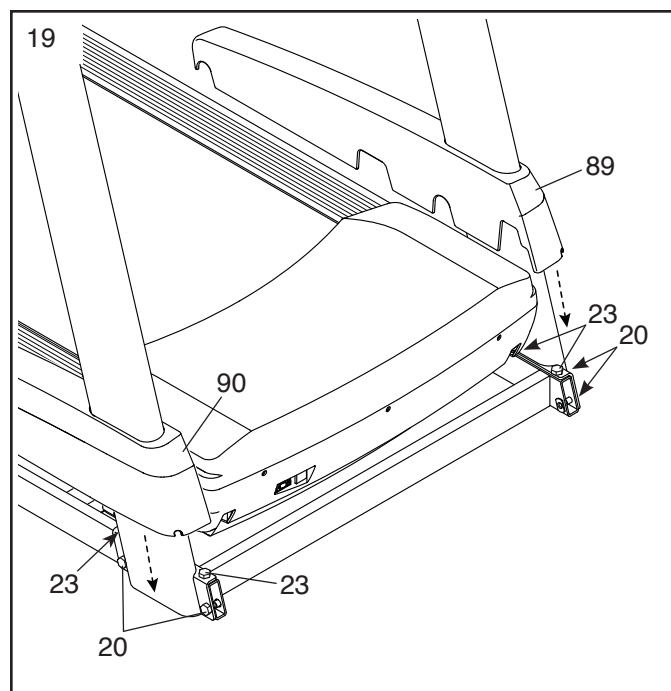
Ensuite, vissez l'Écrou de 5/16" (9) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (4). **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès ; le Loquet de Rangement (56) doit pouvoir pivoter.**

Ensuite, abaissez le Cadre (52) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 31).



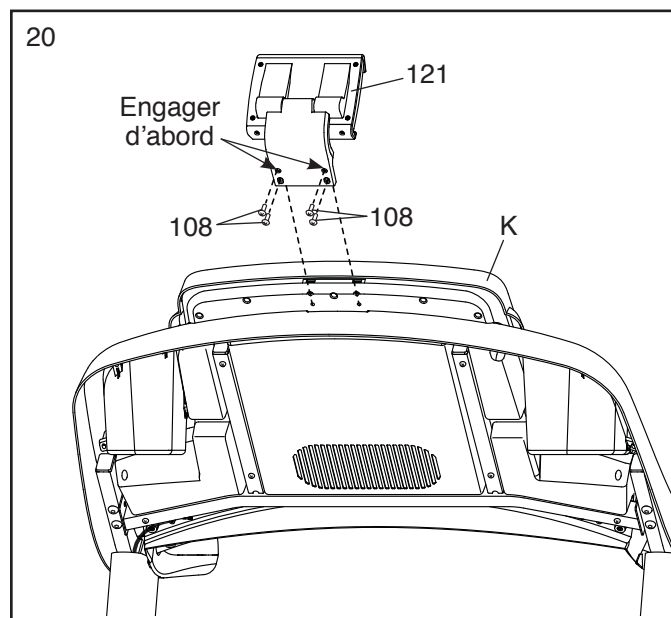
19. Vissez ensuite fermement les quatre Vis de 3/8" x 2 3/4" (23) et les quatre Vis de 3/8" x 1 1/4" (20).

Abaissez ensuite les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (89, 90) de sorte à les encliqueter en place.



20. Attachez le Porte-Tablette (121) à l'assemblage de la console (K) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (108). **Remarque : engagez d'abord les deux Vis supérieures, et ensuite les deux Vis inférieures. Prenez soin de ne pas serrer les Vis à l'excès.**

IMPORTANT : le Porte-Tablette (121) est conçu pour l'utilisation avec la plupart des tablettes pleine grandeur. N'installez aucun autre dispositif électronique ou objet dans le Porte-Tablette.

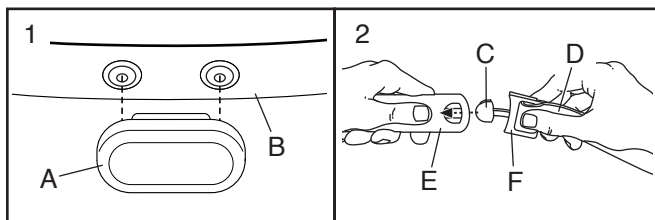


21. **Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si des pellicules en plastique recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Pour protéger le revêtement du sol contre l'endommagement, placez un petit tapis sous le tapis de course. 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 sert au réglage de la courroie mobile (voir les pages 33 et 34). Remarque : il pourrait y avoir des pièces excédentaires.

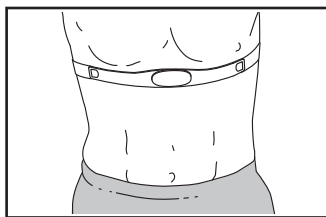
LA CEINTURE CARDIAQUE

COMMENT PORTER LA CEINTURE CARDIAQUE

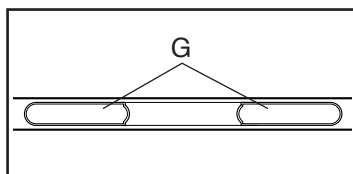
Si la ceinture cardiaque ressemble à celle illustrée sur le schéma 1, enfoncez l'émetteur (A) dans les attaches sur la sangle du torse (B). Si la ceinture cardiaque ressemble à celle illustrée sur le schéma 2, enfoncez la languette (C) sur la sangle du torse (D) dans une des extrémités de l'émetteur (E). Ensuite, enfoncez l'extrémité de l'émetteur sous la boucle (F) de la sangle du torse ; la languette doit être alignée avec l'émetteur.



Placez la ceinture cardiaque autour de votre torse à l'endroit indiqué ; la ceinture doit se trouver sous vos vêtements, serrée contre votre peau. Assurez-vous que le logo est à l'endroit. Ensuite, attachez l'autre extrémité de la sangle du torse. Réglez la longueur de la sangle, si nécessaire.



Ensuite, tirez l'émetteur et la sangle du torse de quelques centimètres pour l'éloigner de votre torse, puis trouvez les deux électrodes (G). Mouillez les deux électrodes à l'aide d'une solution saline comme de la salive ou du liquide pour lentilles de contact. Ensuite, replacez l'émetteur et la sangle du torse contre votre torse.



ENTRETIEN

- Séchez complètement les électrodes avec une serviette douce après chaque utilisation. L'humidité peut maintenir le détecteur activé, ce qui réduit la durée de vie de la pile.
 - Rangez la ceinture cardiaque dans un endroit sec et tiède. Ne rangez pas la ceinture cardiaque dans un sac en plastique ou tout autre emballage qui retient l'humidité.
 - La ceinture cardiaque ne doit pas être exposée aux rayons directs du soleil pendant longtemps ; elle ne doit pas non plus être exposée à des températures supérieures à 50°C (122°F) ou inférieures à -10°C (14°F).
 - Ne pliez pas et ne tendez pas excessivement la ceinture cardiaque quand vous l'utilisez ou la rangez.
 - Pour nettoyer l'émetteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Ensuite, essuyez l'émetteur avec un chiffon humide, puis séchez-le complètement avec une serviette douce. N'utilisez jamais d'alcool ou des produits chimiques ou abrasifs pour nettoyer l'émetteur. Lavez la sangle à la main et laissez-la sécher à l'air libre.
- ## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES
- Si la ceinture cardiaque ne fonctionne pas correctement quand elle est portée comme décrit à gauche, baissez-la ou montez-la sur votre torse.
 - Si votre pouls ne s'affiche pas jusqu'à ce que vous commenciez à transpirer, humidifiez de nouveau les électrodes.
 - Pour que la console puisse afficher votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une distance de bras de celle-ci.
 - S'il y a un couvercle de pile à l'arrière de l'émetteur, remplacez la pile avec une pile neuve du même type.
 - La ceinture cardiaque est conçue pour être utilisée par des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture du pouls peuvent être causés par certaines pathologies telles que les extrasystoles ventriculaires (ESV), les accès de tachycardie ou l'arythmie.
 - Le fonctionnement de la ceinture cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques provenant de lignes de haute tension ou d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de déplacer votre appareil de fitness.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Utilisez un Suppresseur de Surtension

Votre tapis de course, comme tout autre appareil électronique, peut être endommagé par des changements soudains de tension dans l'alimentation électrique de votre maison. Des surtensions de voltage, crêtes de tension et interférences sonores peuvent résulter des conditions climatiques ou être causées par d'autres appareils qui sont allumés ou éteints. **Pour réduire le risque d'endommager le tapis de course, utilisez toujours un supprimeur de surtension avec le tapis de course. Pour acheter un supprimeur de surtension, voir la précaution 14 à la page 3.**

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

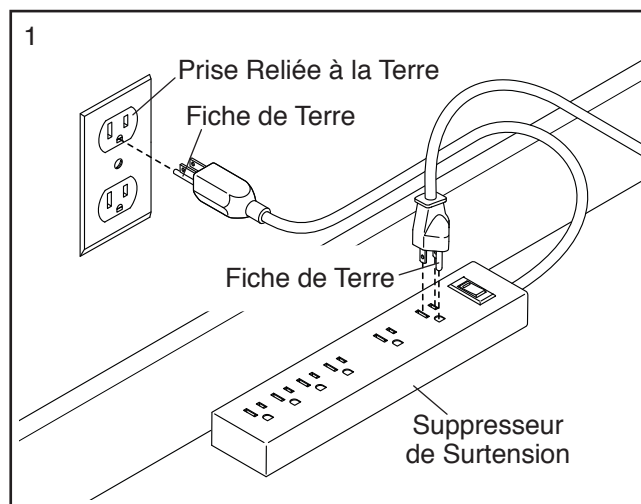
Branchez le Cordon d'Alimentation

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

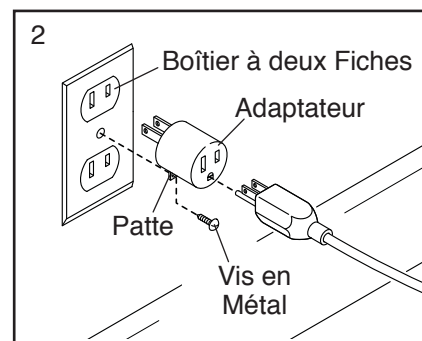
⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut augmenter des risques de chocs électriques. Demandez conseil à un électricien ou un réparateur qualifié pour vous assurer que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez d'aucune manière la fiche ; si elle ne peut être insérée dans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

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

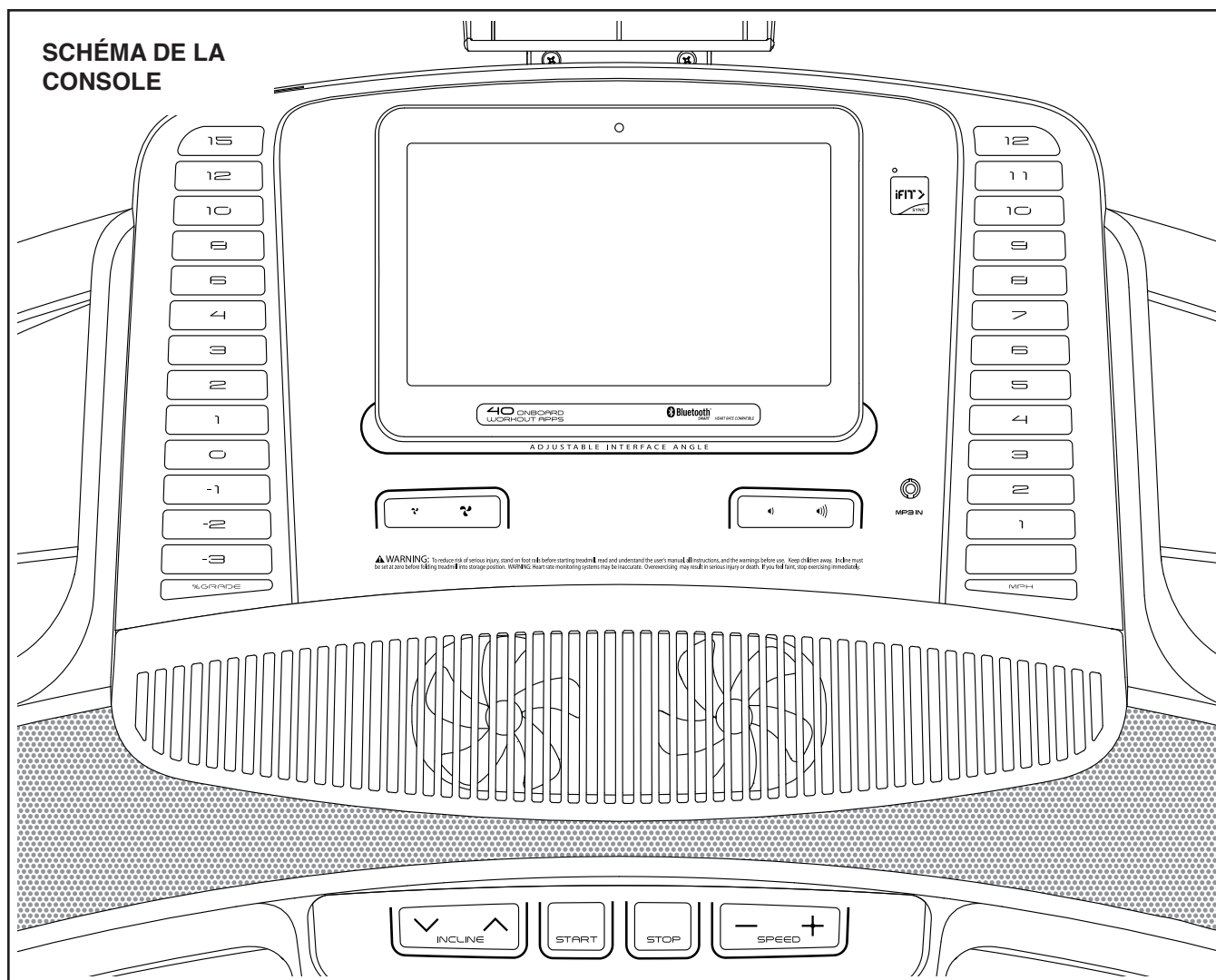
dans une prise murale correctement installée et reliée à la terre selon les codes locaux. **La prise murale doit être sur un circuit nominal de 120 volts, capable de soutenir 15 ampères ou plus. Pour ne pas surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, sauf des appareils à faible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



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



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



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 perfectionnée du tapis de course comporte une gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

En mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course par simple pression d'une touche. Pendant que vous vous exercez, la console affiche instantanément des données sur l'exercice. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque intégré ou de la ceinture cardiaque.

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.

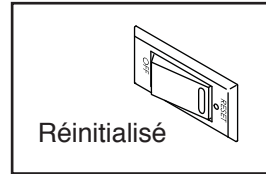
Vous pouvez même écouter votre musique d'entraînement favorite ou des livres sonores en vous exerçant grâce à la chaîne audio de la console.

Pour mettre en marche l'appareil, référez-vous à la page 21. **Pour des directives d'utilisation de l'écran tactile**, référez-vous à la page 21. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 22.

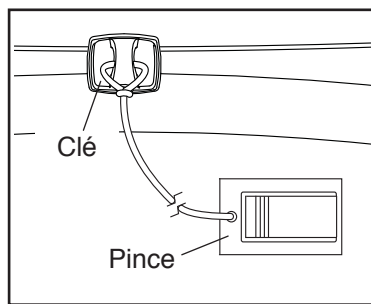
COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL

IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, 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 19). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position Reset (réinitialisé).



Ensuite, tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course. Localisez la pince reliée à la clé et glissez-la sur la taille de votre vêtement de façon à la fixer solidement.



Introduisez ensuite la clé dans la console. **Remarque : il pourrait s'écouler une minute avant que la console soit prête à utiliser. IMPORTANT : en cas d'urgence, la clé pourrait s'extraire 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.**

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en milles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à l'étape 3 page 28. Par souci de clarté, toutes les directives de cette section réfèrent aux milles.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console comporte une tablette dotée d'un écran tactile polychrome. Les informations suivantes vous aideront à vous familiariser avec la technologie de pointe de la tablette.

- La console fonctionne de façon similaire aux autres tablettes. Faites glisser votre doigt sur l'écran ou effleurez ce dernier pour y déplacer des images, comme les affichages d'un entraînement (voir l'étape 5 à la page 23). Cependant, il n'est pas possible d'agrandir ou de rétrécir le contenu à l'écran en y faisant glisser les doigts.
- L'écran n'est pas sensible à la pression. Il est donc inutile de presser fortement sa surface.
- Pour saisir des données dans une boîte textuelle, touchez la boîte pour afficher un clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, touchez le bouton ?123. Pour afficher plus de caractères, touchez le bouton Alt. Touchez de nouveau le bouton Alt pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier alphabétique, touchez le bouton ABC. Pour afficher une majuscule, touchez le bouton affichant une flèche dirigée vers le haut. Pour entrer une suite de caractères majuscules, touchez de nouveau le bouton fléché. Pour revenir au clavier des minuscules, touchez une troisième fois le bouton fléché. Pour effacer le dernier caractère, touchez le bouton portant une flèche pointant vers l'arrière et un X.

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant d'utiliser une première fois le tapis de course, configurez la console.

1. Établissez une connexion sur votre réseau sans fil.

Remarque : pour accéder à Internet, télécharger les entraînements iFit et utiliser plusieurs autres fonctions de la console, cette dernière doit être connectée sur un réseau sans fil. Suivez les invites affichées à l'écran pour connecter votre tapis de course sur le réseau sans fil.

2. Personnalisez les réglages

Remplissez le formulaire à l'écran afin que la console affiche l'unité de mesure voulue et votre fuseau horaire. Remarque : si vous devez changer ces réglages plus tard, référez-vous à l'étape 3 page 28.

3. Connectez-vous sur un compte iFit ou créez un compte iFit.

Indiquez votre adresse courriel et suivez les invites à l'écran pour ouvrir une session sur votre compte iFit ou vous y inscrire.

4. Présentation de la console.

À la mise en marche initiale du tapis de course, des boîtes de dialogue s'affichent à l'écran pour vous présenter les caractéristiques de la console. Remarque : pour revenir à la présentation en tout temps, touchez le bouton du profil au coin inférieur droit, puis touchez le bouton Settings (réglages) et faites défiler l'écran à la section How It Works (mode de fonctionnement).

5. Vérifiez la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

Touchez d'abord le bouton du profil au coin inférieur droit pour sélectionner le menu principal des réglages. Ensuite, référez-vous à l'étape 2 page 28 et sélectionnez la section de la maintenance. Ensuite, référez-vous à l'étape 3 page 28 et vérifiez la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

6. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison.

Référez-vous à l'étape 4 page 29 et étalonnez le mécanisme d'inclinaison du tapis de course.

La console est maintenant prête à utiliser pour commencer vos entraînements. Les pages suivantes expliquent les divers entraînements et autres caractéristiques qu'offre la console.

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 23. **Pour effectuer un entraînement cartographié**, référez-vous à la page 25. **Pour effectuer un entraînement autocartographié**, référez-vous à la page 26. **Pour effectuer un entraînement de distance ou de temps**, référez-vous à la page 26.

Pour utiliser la section des réglages d'entraînement, référez-vous à la page 27. **Pour utiliser la section des réglages du matériel**, référez-vous à la page 28. **Pour utiliser la section de maintenance**, référez-vous à la page 28. **Pour utiliser le mode de réseau sans fil**, référez-vous à la page 29. **Pour utiliser la chaîne audio**, référez-vous à la page 30. **Pour connecter un câble HDMI**, référez-vous à la page 30. **Pour utiliser le porte-tablette**, référez-vous à la 30.

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 courroie au besoin (voir la page 33).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL page 21. **Remarque :** il pourrait s'écouler une minute avant que la console soit prête à utiliser.

2. Sélectionnez le menu principal.

Lors de la mise en marche, le menu principal s'affiche suivant le démarrage de la console. Si vous êtes dans un entraînement ou le menu des réglages, touchez la flèche de retour ou le x à l'écran pour revenir au menu principal.

Remarque : si vous prévoyez utiliser la ceinture cardiaque avec la console pendant vos exercices, vous devez porter la ceinture **avant de faire démarrer la courroie mobile**. La console recherchera automatiquement la ceinture cardiaque pendant 30 secondes lorsque vous ferez démarrer la courroie mobile au début de chaque entraînement.

3. Démarrez la courroie mobile et réglez la vitesse.

Touchez le bouton Manual Start (démarrer manuellement) au coin supérieur droit de l'écran ou appuyez sur la touche Start (démarrer) de la console pour démarrer la courroie mobile. La courroie mobile commencera à se mouvoir à basse vitesse. Pendant l'exercice, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la vitesse pour changer la vitesse de la courroie selon le besoin. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse varie de l'ordre de 0,1 mi/h ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0,5 mi/h.

Après l'appui sur l'une des touches de vitesse numérotées, la vitesse de la courroie mobile variera graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné.

Remarque : si l'inclinaison est inférieure à 0 %, il ne sera pas possible de sélectionner les réglages les plus élevés de la vitesse.

Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêter) ou tapez le centre de l'écran. Pour redémarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start.

4. Changez l'inclinaison du tapis de course selon le besoin.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison ou l'une des touches d'inclinaison numérotées. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, l'inclinaison variera graduellement jusqu'à atteindre l'inclinaison du réglage sélectionné.

Remarque : si vous réglez l'inclinaison à moins de 0 % pendant que la courroie mobile se meut à haute vitesse, la courroie pourrait décélérer automatiquement.

Remarque : lors du réglage initial de l'inclinaison, le mécanisme d'inclinaison doit d'abord être étalonné (voir l'étape 4 à la page 29).

5. Suivez votre progression avec les modes d'affichage.

La console permet de choisir entre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine la nature des données d'entraînement affichées. Pour sélectionner le mode d'affichage voulu ou pour afficher des statistiques et des tableaux, faites défiler l'écran vers le bas. Vous pouvez également toucher le bouton + au coin inférieur droit de l'écran pour afficher les statistiques et tableaux.

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

- Le degré d'inclinaison du tapis de course
- Votre avancée verticale
- Votre recul vertical
- Le temps écoulé
- Le nombre approximatif des calories que vous avez dépensées
- Le nombre approximatif des calories que vous dépensez à l'heure
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6)
- Votre rythme cardiaque moyen
- La distance parcourue en marchant ou en courant

- Votre cadence
- La vitesse de la courroie mobile
- La vitesse moyenne de la courroie mobile
- Une piste représentant 1/4 de mile (400 mètres)

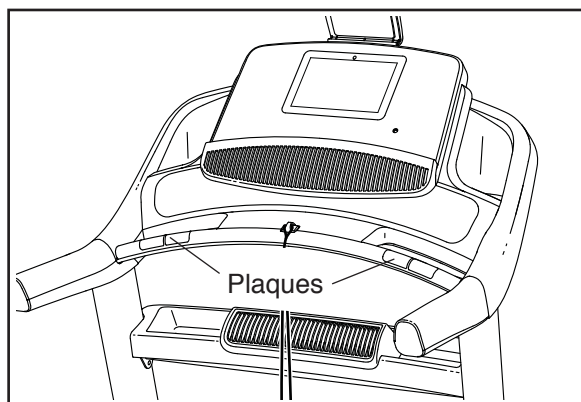
Au besoin, réglez l'intensité sonore en appuyant sur les touches d'intensité sonore de la console.

Pour interrompre l'entraînement, tapez l'écran ou appuyez sur la touche Stop de la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume (reprendre) ou Start. Pour mettre fin à l'entraînement, touchez le bouton Finish (terminer).

6. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Remarque : si vous utilisez simultanément la ceinture cardiaque et le détecteur cardiaque intégré, la ceinture cardiaque prévaudra. Pour de l'information sur la ceinture cardiaque, référez-vous à la page 18. Remarque : la console est compatible avec les détecteurs cardiaques BLUETOOTH® Smart.

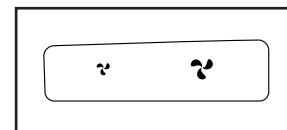
Avant d'utiliser le détecteur cardiaque intégré, retirez les pellicules en plastique des plaques métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **tenez-vous debout sur les repose-pieds** et tenez les plaques métalliques pendant environ dix secondes ; **évit**ez de déplacer vos mains. Une fois votre pouls détecté, le rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, continuez à tenir les plaques pendant 15 secondes environ.**

7. Mettez en marche le ventilateur au besoin.

Le ventilateur comporte différents réglages du régime. Appuyez à répétition sur la touche du ventilateur pour choisir un régime du ventilateur ou activer et désactiver ce dernier.



8. Une fois votre exercice terminé, retirez la clé de la console.

Montez sur la plateforme de marche et appuyez sur la touche Stop de la console ou tapez l'écran. Touchez ensuite le bouton Finish. Un bilan de l'entraînement apparaîtra à l'écran. Si vous souhaitez enregistrer votre entraînement pour l'effectuer plus tard, vous pouvez l'ajouter à vos favoris en touchant le bouton en cœur au coin supérieur droit de l'écran. Vous pourrez possiblement enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

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

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT CARTOGRAPHIÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE L'APPAREIL page 21.

2. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 page 23.

3. Sélectionnez un entraînement cartographié.

Pour sélectionner un entraînement cartographié, touchez le bouton voulu à l'écran. Remarque : les entraînements cartographiés que comporte votre console seront régulièrement changés. Pour enregistrer l'un des entraînements cartographiés de la console, vous pouvez l'ajouter à vos favoris (voir l'étape 8 à la page 24). Pour tracer votre propre entraînement cartographié, référez-vous à la page 25.

L'écran affichera la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

4. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start (démarrer) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après le toucher du bouton, la courroie mobile se mettra en mouvement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Durant l'entraînement, un plan à l'écran représentera votre progression.

L'entraînement se déroulera comme dans le mode manuel (voir les pages 23 à 24).

À votre arrivée à la fin de l'entraînement, la courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt et un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, touchez le bouton Finish (terminer) pour revenir au menu principal. Vous pourrez possiblement enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran.

5. Suivez votre progression avec les modes d'affichage.

Référez-vous à l'étape 5 page 23.

6. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Référez-vous à l'étape 6 page 24.

7. Mettez en marche le ventilateur au besoin.

Référez-vous à l'étape 7 page 24.

8. Une fois votre exercice terminé, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 24.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT AUTOCARTOGRAPHIÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE L'APPAREIL page 21.

2. Sélectionnez un entraînement autocartographié.

Pour sélectionner un entraînement autocartographié, touchez le bouton Draw Your Own Map (cartographier son propre plan) à l'écran.

3. Cartographiez votre plan.

Accédez à la zone du plan dans laquelle vous souhaitez cartographier votre entraînement en faisant glisser vos doigts à l'écran. Tapez l'écran pour ajouter le point de départ de votre entraînement. Tapez ensuite l'écran pour ajouter le point d'arrivée de votre entraînement. Remarque : pour commencer et terminer l'entraînement au même point, utilisez les boutons Loop (boucler) ou Out & Back (aller-retour) au côté gauche de l'écran. Vous pouvez également choisir de coller votre entraînement au chemin.

Si vous faites une erreur, vous pouvez utiliser le bouton Undo (annuler) au côté gauche de l'écran.

L'écran affichera les statistiques d'altitude et de distance de votre entraînement. Au besoin, vous pouvez changer la vitesse par défaut.

4. Enregistrez votre entraînement.

Touchez le bouton Save New Workout (enregistrer un nouvel entraînement) au coin inférieur gauche de l'écran. Au besoin, changez le titre de l'entraînement ou ajoutez une description, puis appuyez sur le symbole > à l'écran.

5. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start (démarrer) à l'écran pour commencer l'entraînement. Peu de temps après le toucher du bouton, la courroie mobile se mettra en mouvement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

6. Suivez votre progression avec les modes d'affichage.

Référez-vous à l'étape 5 page 23.

7. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Référez-vous à l'étape 6 page 24.

8. Mettez en marche le ventilateur au besoin.

Référez-vous à l'étape 7 page 24.

9. Une fois votre exercice terminé, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 24.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT DE DISTANCE OU DE TEMPS

Remarque : pour effectuer un entraînement de distance ou de temps, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (voir COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL à la page 29). Un compte iFit est également requis.

1. Ajoutez des entraînements à votre programme sur iFit.com.

Sur votre ordinateur, téléphone intelligent, tablette ou autre appareil, ouvrez un navigateur Internet, visitez le iFit.com, puis ouvrez une session sur votre compte iFit.

Accédez ensuite à la rubrique Menu > Library (bibliothèque) du site Web. Parcourez les programmes d'entraînement de la bibliothèque et joignez les entraînements voulus.

Accédez ensuite à la rubrique Menu > Schedule (programme) pour afficher votre programme. Tous les entraînements que vous aurez joints s'afficheront à votre programme ; vous pouvez organiser ou supprimer les entraînements de votre programme à votre guise.

Prenez le temps d'explorer le site iFit.com avant de quitter votre compte.

2. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE L'APPAREIL page 21.

3. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 page 23.

4. Ouvrez une session sur votre compte iFit.

Si ce n'est déjà fait, touchez le bouton Login (ouvrir une session) pour accéder à votre compte iFit. L'écran demandera l'entrée de vos nom d'utilisateur et mot de passe iFit.com. Entrez-les et touchez le bouton Submit (soumettre). Touchez le bouton Cancel (annuler) pour quitter l'écran d'ouverture de session.

- 5. Sélectionnez une distance ou un temps que vous aurez préalablement ajouté à votre programme sur iFit.com.**

Touchez l'icône du calendrier pour télécharger un entraînement de distance ou de temps depuis votre programme.

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

Lorsqu'un entraînement de distance ou de temps est sélectionné, l'écran affiche le nom, la durée estimative et la distance de l'entraînement.

- 6. Commencez l'entraînement.**

Référez-vous à l'étape 4 page 25. Remarque : durant un entraînement de distance ou de temps, l'écran n'affichera aucun plan.

- 7. Suivez votre progression avec les modes d'affichage.**

Référez-vous à l'étape 5 page 23. L'écran affichera la distance parcourue ou le temps écoulé ainsi que la distance ou le temps restant.

- 8. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.**

Référez-vous à l'étape 6 page 24.

- 9. Mettez en marche le ventilateur au besoin.**

Référez-vous à l'étape 7 page 24.

- 10. Une fois votre exercice terminé, retirez la clé de la console.**

Référez-vous à l'étape 8 page 24.

Pour en savoir plus sur iFit, visitez le iFit.com.

COMMENT UTILISER LA SECTION DES RÉGLAGES D'ENTRAÎNEMENT

- 1. Sélectionnez le menu principal des réglages.**

Introduisez la clé dans la console (voir COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à la page 21). Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 à la page 23). Touchez ensuite le bouton des engrenages pour sélectionner le menu principal des réglages.

- 2. Sélectionnez la section des entraînements.**

Dans le menu principal des réglages, accédez à la section Workout (entraînement).

- 3. Personnalisez les réglages.**

Pour personnaliser les réglages, touchez la catégorie voulue et utilisez ensuite les basculeurs au côté du nom de la catégorie.

- 4. Quittez la section de maintenance.**

Pour quitter la section de maintenance, touchez le bouton de retour à l'écran.

COMMENT UTILISER LA SECTION DES RÉGLAGES DU MATÉRIEL

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Référez-vous à l'étape 1 page 27.

2. Sélectionnez la section des réglages du matériel.

Dans le menu principal des réglages, accédez à la section Equipment Settings (réglages du matériel). Remarque : faites défiler ou effleurez l'écran pour parcourir la liste des options vers le haut ou le bas selon le besoin.

3. Personnalisez l'unité de mesure et autres réglages.

Pour personnaliser les réglages d'unité de mesure, de fuseau horaire ou autres réglages, touchez la catégorie voulue et utilisez ensuite les basculeurs au côté du nom de la catégorie.

4. Affichez des données sur l'appareil.

Touchez le bouton Machine Info (info sur l'appareil) pour afficher des données sur votre tapis de course. Après avoir consulté les informations, touchez le bouton de retour à l'écran.

5. Quittez la section des réglages du matériel.

Pour quitter la section des réglages du matériel, touchez le bouton de retour à l'écran.

COMMENT UTILISER LA SECTION DE MAINTENANCE

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Référez-vous à l'étape 1 page 27.

2. Sélectionnez la section de maintenance.

Dans le menu principal des réglages, accédez à la section Maintenance.

3. Mettez à jour le micrologiciel de la console.

Pour obtenir les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

Touchez le bouton Update (mise à jour) pour vérifier la disponibilité de mises à jour du micrologiciel sur votre réseau sans fil. La mise à jour débutera automatiquement.

Pour éviter d'endommager le tapis de course, ne mettez pas l'appareil hors fonction et ne retirez pas la clé durant la mise à jour du micrologiciel.

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le tapis de course se mettra hors fonction, puis de nouveau en fonction. Si tel n'est pas le cas, poussez l'interrupteur à la position Off (éteint). Attendez plusieurs secondes et poussez ensuite l'interrupteur à la position Reset (réinitialisé). Remarque : il pourrait s'écouler quelques minutes avant que la console soit prête à utiliser.

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 déroulement des exercices.

4. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison du tapis de course.

Touchez le bouton Calibrate Incline (étalonner l'inclinaison). Ensuite, touchez le bouton Begin (commencer) pour étalonner le mécanisme d'inclinaison. Le tapis de course s'élèvera automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison maximum avant de s'abaisser au niveau minimum, puis il reviendra à la position de départ. Ce processus permettra d'étalonner le mécanisme d'inclinaison. Touchez le bouton Cancel (annuler) pour revenir à la section de maintenance. Une fois le mécanisme d'inclinaison étalonné, touchez le bouton Finish (terminer).

IMPORTANT : gardez les animaux de compagnie, les pieds et les objets à l'écart du tapis de course lors de l'étalonnage du mécanisme d'inclinaison. En cas d'urgence, retirez la clé hors de la console pour interrompre l'étalonnage du mécanisme d'inclinaison.

5. Quittez la section de maintenance.

Pour quitter la section de maintenance, touchez le bouton de retour à l'écran.

COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL

La console comporte un mode de réseau sans fil qui permet d'établir une connexion sur un réseau de ce type.

1. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 page 27.

2. Sélectionnez le mode de réseau sans fil.

Touchez le symbole Wi-Fi® au coin inférieur droit de l'écran pour passer en mode de réseau sans fil.

3. Mettez en marche le sans-fil (Wi-Fi).

Veillez à ce que le Wi-Fi soit activé. S'il ne l'est pas, touchez le basculeur Wi-Fi pour l'activer.

4. Réglez et gérez une connexion réseau sans fil.

Lorsque le Wi-Fi est activé, l'écran affiche une liste des entraînements disponibles. Remarque : il pourrait s'écouler plusieurs secondes avant qu'apparaisse la liste des réseaux sans fil.

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

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

Une boîte d'information demandera si vous souhaitez établir une connexion sur le réseau sans fil. Touchez le bouton Connect (connecter) pour établir la connexion ou Cancel (annuler) pour 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 apparaîtra à l'écran. Pour afficher le mot de passe à mesure qu'il est entré, touchez la case à cocher Show Password (afficher le mot de passe).

Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE page 21.

Une fois la console connectée sur votre réseau sans fil, un coche s'affiche près du nom du réseau. Ensuite, touchez le bouton de retour de l'écran pour revenir au mode du réseau sans fil.

Pour rompre une connexion sur un réseau sans fil, sélectionnez ce réseau et touchez ensuite le bouton Forget (ignorer).

Si vous éprouvez des problèmes à 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 : la console est adaptée au cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA^{MC} et WPA2^{MC}) Une connexion à bande large est recommandée ; le rendement dépend de la vitesse de la connexion.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces directives, visitez le support.iFit.com pour de l'assistance.

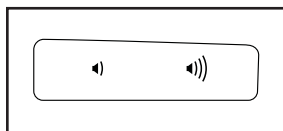
5. Quittez le mode de réseau sans fil.

Pour quitter le mode de réseau sans fil, touchez le bouton de retour à l'écran.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

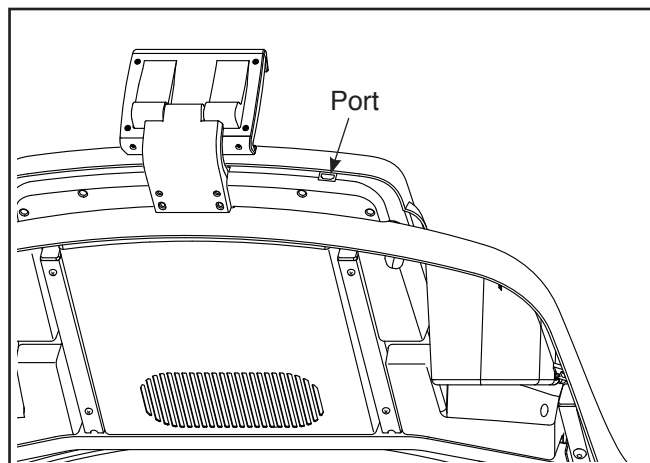
Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores sur la chaîne audio de la console, reliez à l'aide d'un câble audio à deux fiches mâles de 3,5 mm (non inclus) la prise de la console à une prise de votre lecteur audio personnel ; **veillez à ce que le câble audio soit complètement enfoncé.**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

Ensuite, appuyez sur 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.



COMMENT RACCORDER UN CÂBLE HDMI

Pour afficher votre console sur un téléviseur ou un moniteur, branchez un câble HDMI (non inclus) sur le port de la console et sur un port de votre téléviseur ou moniteur ; **veillez à ce que le câble HDMI soit complètement enfoncé.** Remarque : pour acheter un câble HDMI, consultez un marchand local de fournitures électroniques.

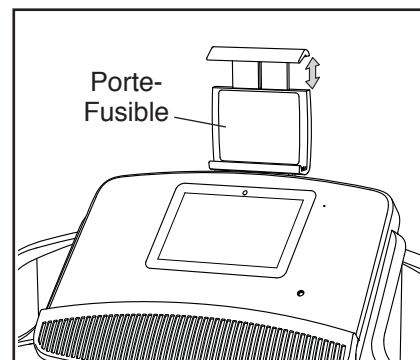


COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

IMPORTANT : le porte-tablette est conçu pour accueillir la plupart des tablettes pleine grandeur. N'installez aucun autre dispositif électronique ou objet dans le porte-tablette.

Pour introduire une tablette dans le porte-tablette, installez le bord inférieur de la tablette dans le plateau. Rabattez ensuite la bride sur le bord supérieur de la tablette. **Veillez**

à ce que la tablette soit fermement ancrée dans le porte-tablette. Effectuez le processus inverse pour retirer la tablette du porte-tablette.

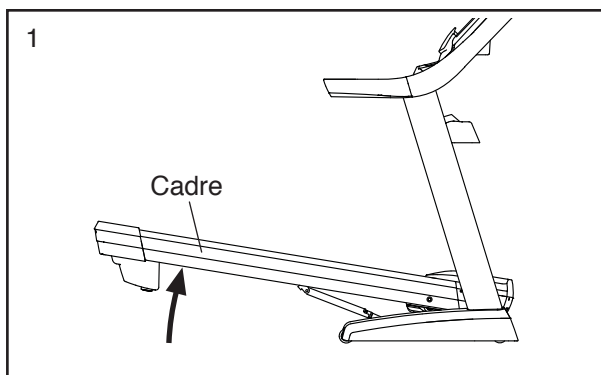


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

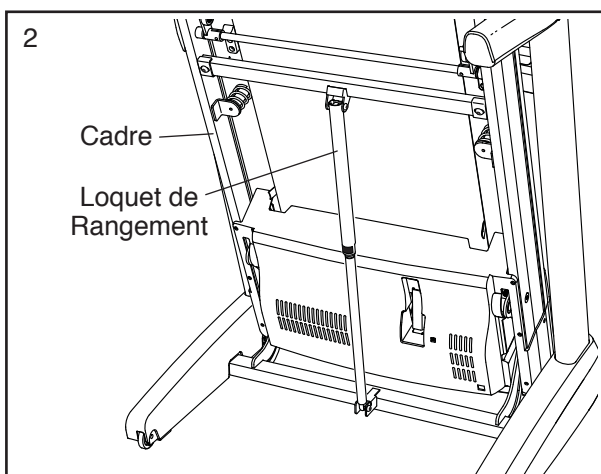
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison à zéro avant de plier l'appareil. Ensuite, retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. **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. Élevez le cadre jusqu'à ce que le loquet de rangement soit verrouillé en position de rangement. **ATTENTION** : assurez-vous que le loquet de rangement est bloqué.

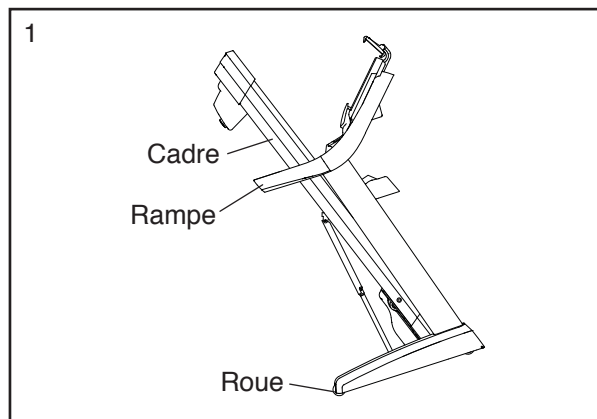


Pour protéger le revêtement du sol contre l'endommagement, placez un petit tapis sous le tapis de course. N'exposez pas le tapis de course à l'ensoleillement direct. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 85°F (30°C).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

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

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

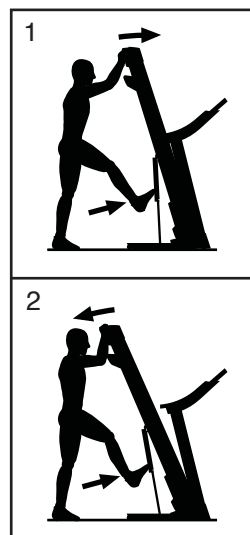


2. Faites basculer la rampe vers l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course repose sur les roues, puis déplacez l'appareil jusqu'à l'emplacement voulu. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre et ne déplacez pas l'appareil 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. Poussez l'extrémité supérieure du cadre vers l'avant, puis poussez délicatement la partie supérieure du loquet de rangement simultanément avec votre pied.
2. Tout en poussant le loquet de rangement avec votre pied, ramenez vers vous l'extrémité supérieure du cadre.
3. Reculez et laissez le cadre s'abaisser au sol.



ENTRETIEN ET DÉPANNAGE

ENTRETIEN

L'entretien régulier est important pour obtenir un 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. Enfoncez **d'abord l'interrupteur à la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation**. Essayez 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'abri des liquides.** Ensuite, asséchez soigneusement le tapis de course à l'aide d'une serviette.

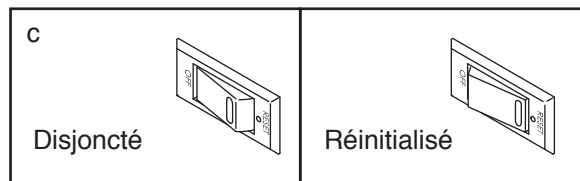
DÉPANNAGE

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. Pour obtenir de l'aide supplémentaire, référez-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 et que le limiteur est lui-même branché sur une prise correctement mise à la terre (voir la page 19). N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 19. **IMPORTANT : si le tapis de course est branché sur une prise de courant à DDFT et que le disjoncteur se déclenche à répétition lors de l'utilisation de l'appareil, référez-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 l'interrupteur émerge de l'appareil tel qu'illustré, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.



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

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

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

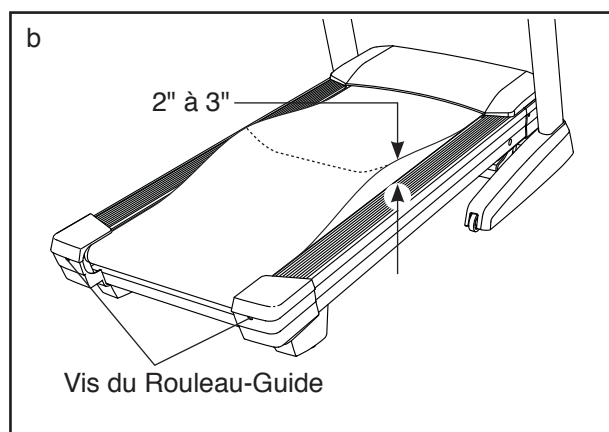
- Étalonnez le mécanisme d'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 29).

SYMPTÔME : impossible de connecter le tapis de course sur le réseau sans fil

- a. Assurez-vous que les réglages du sans-fil de la console sont appropriés (voir la page 29).
- b. Assurez-vous que les réglages de votre réseau sans fil sont appropriés.
- c. Si vous avez encore des questions, référez-vous à la couverture avant du manuel.

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

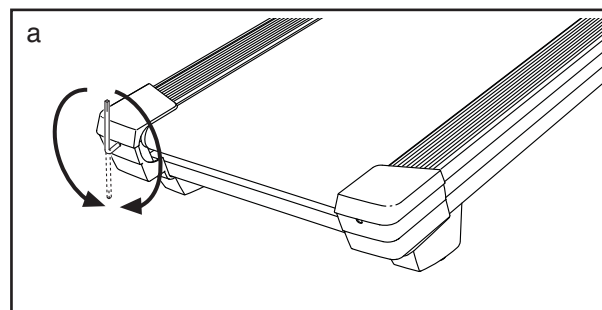
- a. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 19.
- b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide 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" (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 sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



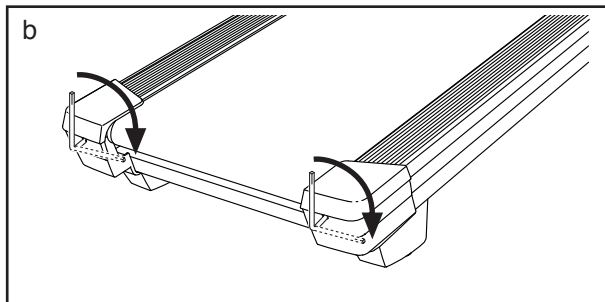
- c. Votre tapis de course comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant technique autorisé. De telles substances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

SYMPTÔME : la courroie 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 décentrée sur la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis gauche du rouleau-guide dans le sens horaire de 1/2 tour ; **si la courroie mobile est décentrée sur la droite**, tournez la vis gauche du rouleau-guide dans le sens antihoraire de 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 marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.

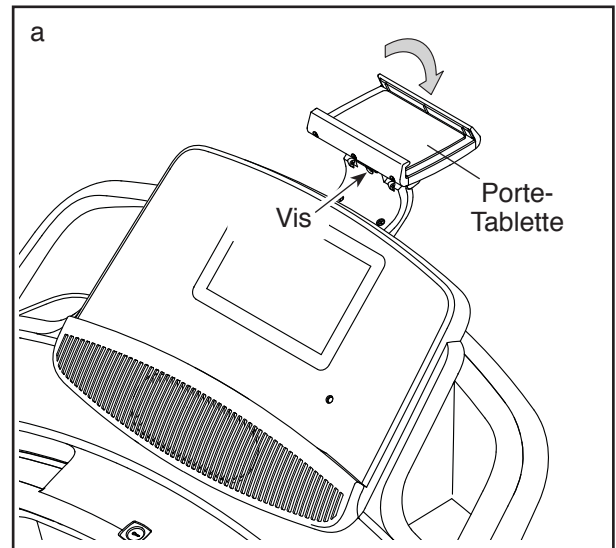


- b. **Si la courroie mobile dérape lorsque l'on marche dessus**, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-guide dans le sens horaire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords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



SYMPTÔME : le porte-tablette ne reste pas en place

- a. Tournez le porte-tablette vers l'arrière. Ensuite, serrez légèrement la vis indiquée jusqu'à ce que le porte-tablette reste en place à la position voulue.



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

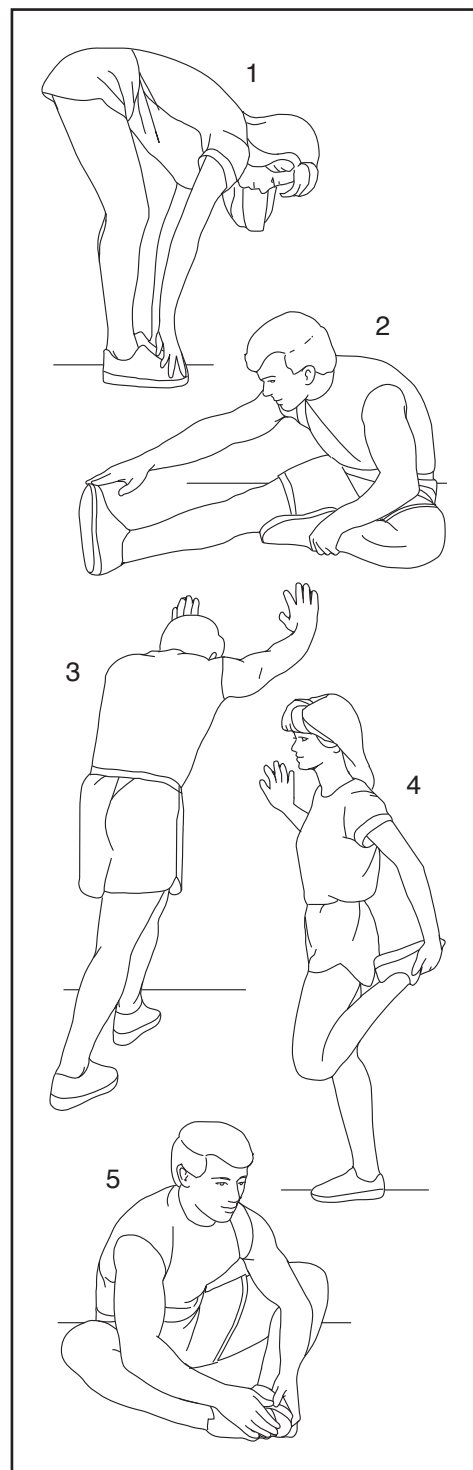
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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

Modèle N° NTL17216.0 R0218A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	4	Vis de 5/16" x 3/4"	54	1	Moteur d'Entraînement
2	8	Vis de 5/16" x 2"	55	1	Courroie du Moteur
3	5	Boulon de 5/16" x 1 3/4"	56	1	Loquet de Rangement
4	1	Boulon de 5/16" x 2 1/4"	57	1	Boîtier Droit du Cadre
5	53	Vis #8 x 3/4"	58	4	Plaque de l'Amortisseur
6	2	Vis #10 x 3/4"	59	1	Rouleau-Guide
7	1	Vis de Mise à la Terre #8 x 1/2"	60	1	Embout Arrière Gauche
8	10	Rondelle Étoilée de 5/16"	61	1	Embout Arrière Droit
9	6	Écrou de 5/16"	62	1	Capot du Moteur
10	20	Vis Auto-perçante #8 x 3/4"	63	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
11	26	Vis #8 x 1/2"	64	2	Bague d'Espacement du Cadre
12	3	Vis de 1/4" x 2 1/2"	65	1	Cadre d'Inclinaison
13	7	Vis à Métaux #8 x 1/2"	66	1	Moteur d'Inclinaison
14	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	67	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison
15	1	Boulon de 3/8" x 2"	68	2	Porte-Capot
16	2	Vis de 5/16" x 1 1/4"	69	1	Cordon d'Alimentation
17	2	Vis #8 x 1 3/4"	70	1	Passe-Fil du Cordon d'Alimentation
18	4	Vis du Guide-Courroie #8	71	1	Interrupteur
19	2	Boulon du Moteur de 5/16"	72	1	Panneau Ventral
20	4	Vis de 3/8" x 1 1/4"	73	1	Boîtier Supérieur de la Rampe Gauche
21	4	Vis de 1/4" x 1 1/4"	74	2	Rampe
22	2	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	75	1	Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche
23	4	Vis de 3/8" x 2 3/4"	76	1	Barre Transversale des Montants
24	37	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	77	2	Embout du Cadre de la Console
25	8	Rondelle Étoilée de 3/8"	78	1	Ventilateur du Plateau
26	2	Boulon de 1/2" x 2"	79	1	Plateau
27	1	Attache de Fil	80	1	Barre Transversale du Détecteur Cardiaque
28	2	Vis de 3/8" x 1"	81	1	Boîtier Supérieur de la Rampe Droit
29	12	Vis #6 x 3/8"	82	1	Boîtier Inférieur de la Rampe Droit
30	3	Écrou de 1/4"	83	1	Fil du Montant
31	4	Rondelle Plate de 5/16"	84	1	Montant Droit
32	1	Fil de Mise à la Terre de la Console	85	3	Autocollant de Mise en Garde
33	2	Vis de 1/4" x 1/2"	86	2	Passe-Fil du Montant
34	2	Écrou de 1/2"	87	4	Ressort de l'Amortisseur
35	6	Écrou de 3/8"	88	1	Embout Arrière Gauche
36	5	Pince du Capot	89	1	Boîtier Gauche de la Base
37	4	Amortisseur	90	1	Boîtier Droit de la Base
38	1	Autocollant d'Avertissement	91	1	Montant Gauche
39	1	Plateforme Marche	92	2	Roue Arrière
40	1	Courroie Mobile	93	1	Base
41	1	Repose-Pied Gauche	94	1	Plateau Gauche
42	1	Repose-Pied Droit	95	2	Ventilateur
43	2	Guide-Courroie	96	1	Console
44	1	Boîtier Gauche du Cadre	97	2	Butée de la Roue de l'Amortisseur
45	4	Bague en Plastique de 3/8"	98	8	Bride du Repose-Pied
46	2	Bague en Plastique de 1/2"	99	2	Haut-Parleur
47	2	Rondelle de Butée de 1/2"	100	1	Base de la Console
48	1	Contrôleur	101	1	Plateau Droit
49	2	Rondelle Étoilée #8			
50	1	Support du Contrôleur			
51	1	Rouleau d'Entraînement/Poulie			
52	1	Cadre			
53	4	Attache de Fil			

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
102	8	Plaque du Repose-Pied	117	2	Roue de l'Amortisseur
103	1	Embout Arrière Droit	118	4	Vis de 1/4" x 3/4"
104	1	Clé/Pince	119	1	Bride du Contrôleur
105	2	Embout du Cadre de la Console	120	2	Bague de la Tige de l'Amortisseur
106	1	Cadre de la Console	121	1	Porte-Tablette
107	7	Attache de Câble	122	4	Coussin de la Base
108	4	Vis M4 x 16mm	123	2	Rondelle à Ressort M10
109	1	Barre Transversale du Loquet	124	2	Rondelle de Butée de 3/8"
110	2	Boulon de 1/4" x 1 1/2"	125	1	Grille du Ventilateur du Plateau
111	2	Rondelle Plate de 3/8"	126	1	Boîtier du Ventilateur du Plateau
112	1	Manette de Réglage	127	1	Ceinture Cardiaque
113	1	Embout de la Poignée	128	4	Amortisseur en Caoutchouc
114	4	Bague de l'Amortisseur	129	2	Vis #8 x 5/8"
115	2	Support de la Tige de l'Amortisseur	130	1	Vis de 1/4" x 5/8"
116	1	Tige de l'Amortisseur	*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture arrière du manuel. *Ces pièces ne sont pas illustrées.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

Modèle N° NTL17216.0 R0218A

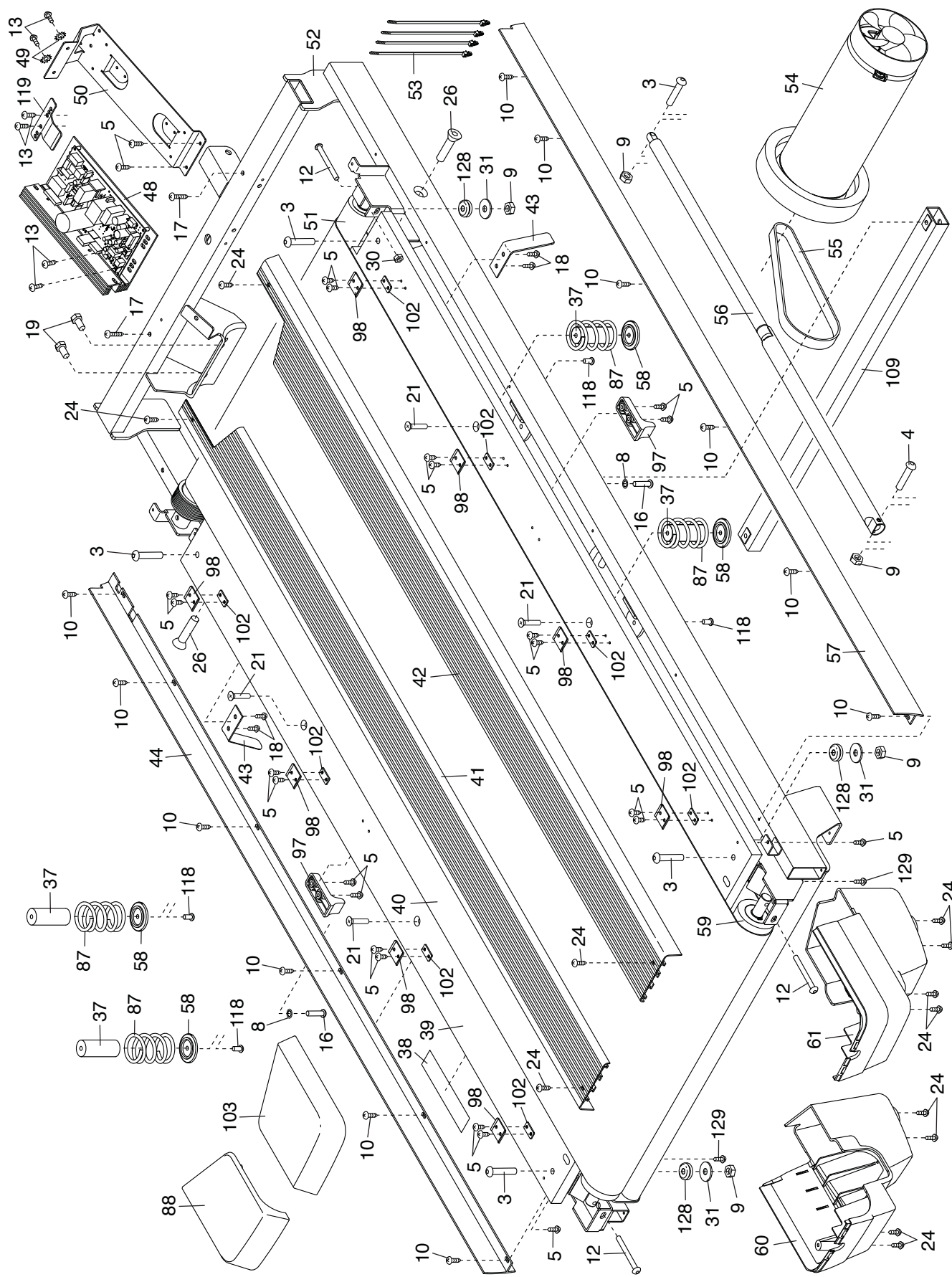


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

Modèle N° NTL17216.0 R0218A

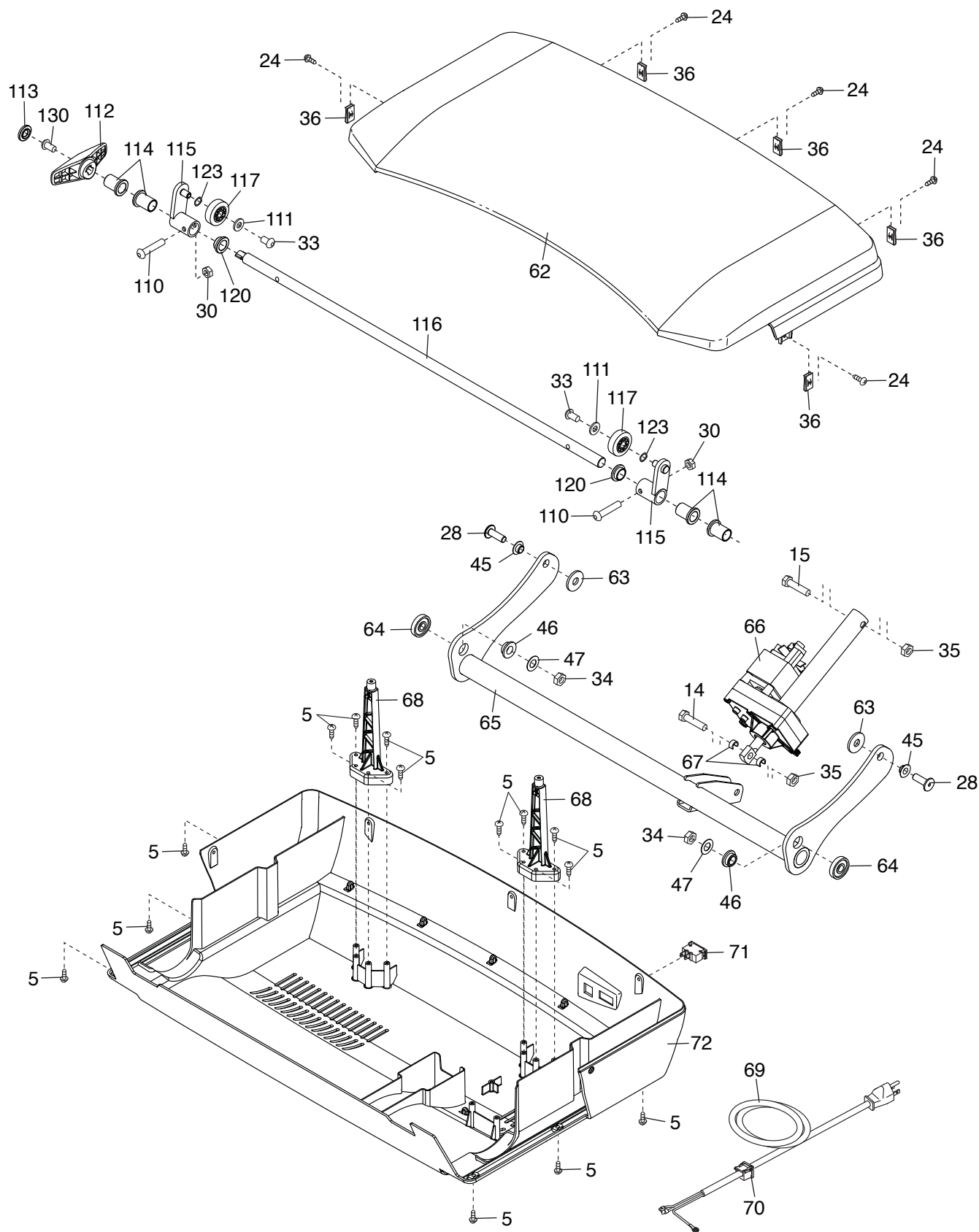
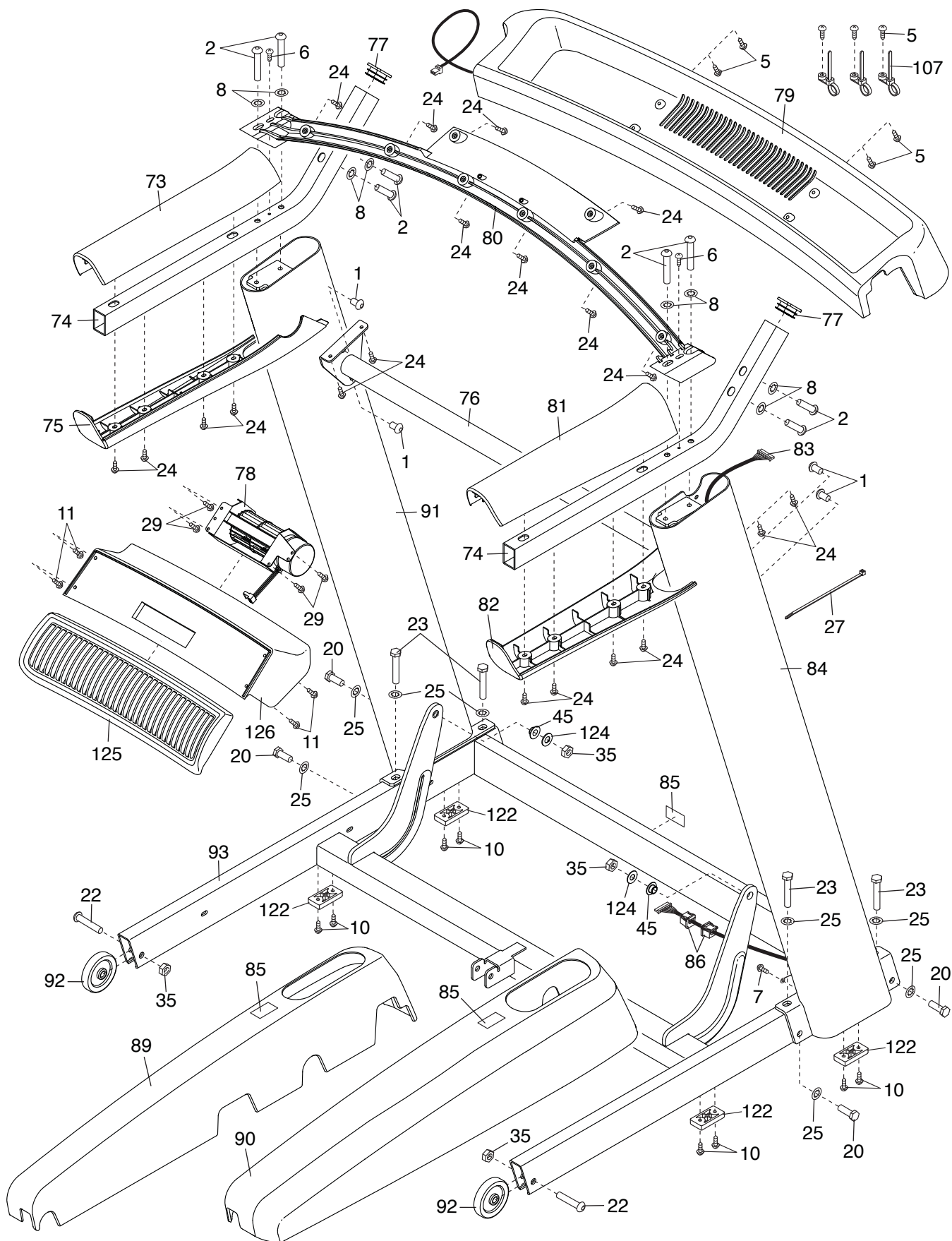
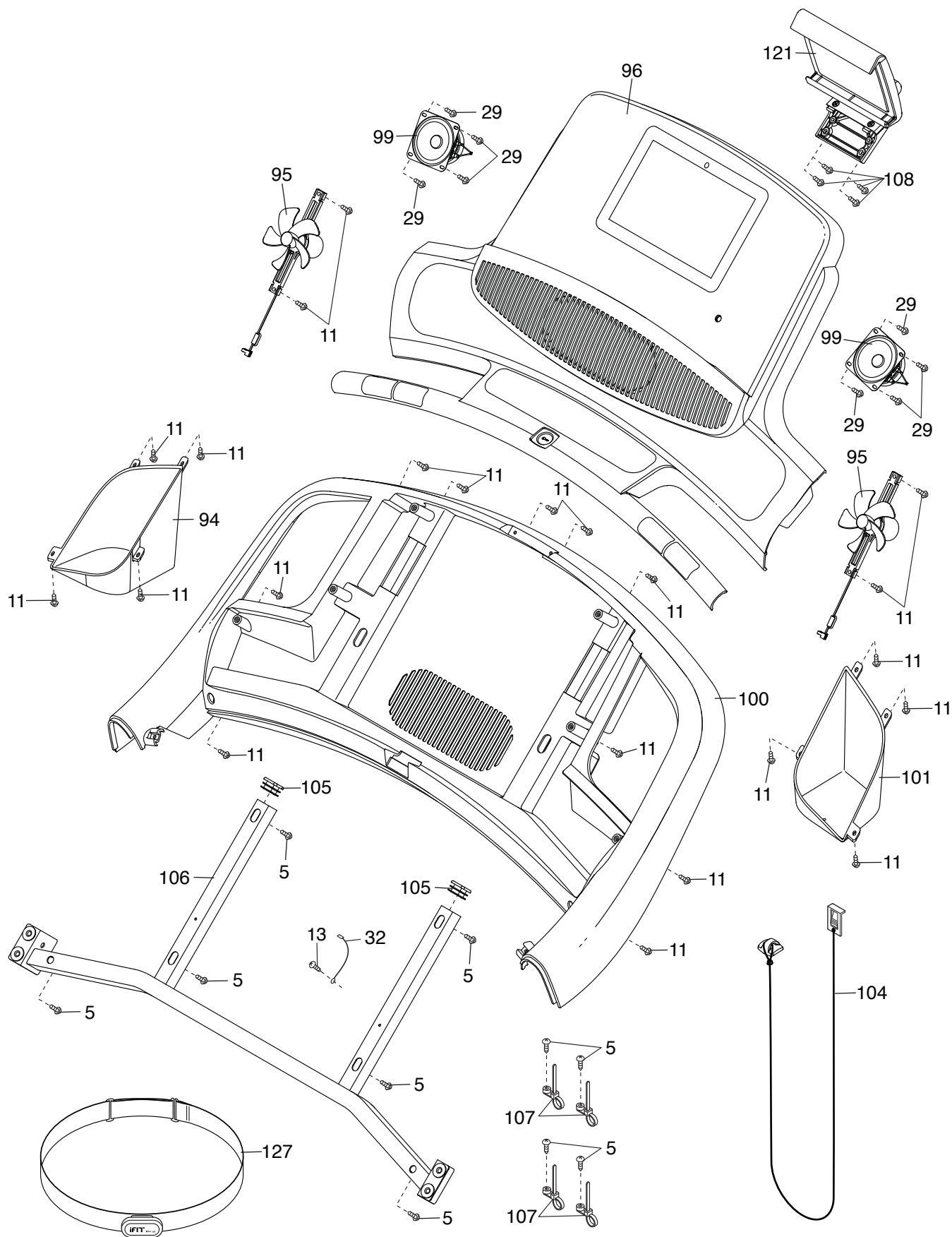


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

Modèle N° NTL17216.0 R0218A





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 6.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation normales. Le cadre et le moteur d'entraînement sont garantis pendant toute la vie de l'acheteur d'origine (client). Les pièces sont garanties pendant cinq (5) ans suivant la date d'achat. La main-d'œuvre est garantie pendant deux (2) ans suivant la date d'achat.

Cette garantie s'applique uniquement à l'acheteur d'origine (le client) et n'est pas transférable. L'obligation d'ICON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation, à la discrétion d'ICON, du produit par l'entremise de l'un de ses fournisseurs de service autorisés. Toute réparation faisant l'objet d'une réclamation en vertu de la garantie doit être préalablement autorisée par ICON. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client devra assumer des frais minimums de manutention. Pour le service à domicile, le client pourrait devoir assumer des frais minimums de déplacement. Cette garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport du produit. Les éventualités suivantes annuleront automatiquement cette garantie : (1) si le produit est utilisé comme modèle de présentation en magasin, (2) si le produit est acheté ou transporté hors des É.-U., (3) si toutes les directives et tous les avertissements de ce manuel ne sont pas respectés, (4) si le produit est utilisé de façon abusive, incorrecte ou anormale ou (5) si le produit est utilisé à des fins commerciales ou locatives. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'assume aucune responsabilité ni obligation à l'égard des dommages suivants : (1) les dommages indirects, particuliers ou consécutifs résultant de ou en rapport avec l'utilisation ou le fonctionnement du produit, (2) les dommages à l'égard d'une perte financière, ou perte de biens, de revenus, de profits, de jouissance ou d'usage ou des frais de retrait ou d'installation ou (3) tout autre dommage consécutif. Certains états ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects ou consécutifs. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer au client.

Cette garantie remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de qualité marchande ou d'adéquation à un usage particulier est limitée à la portée et à la durée des conditions énoncées dans le présent document. Certains états ne permettent pas la limitation de la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer au client. Cette garantie confère des droits juridiques particuliers ; le client pourrait bénéficier d'autres droits qui varient d'un état à l'autre.

Pour le service en vertu de la garantie, veuillez appeler au numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel. Veuillez vous préparer à communiquer le numéro de modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la couverture avant du manuel).

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