

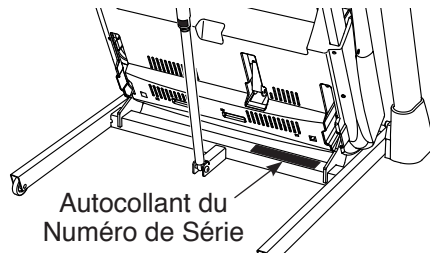
NordicTrack C 990

www.nordictrack.ca

N° du Modèle NTL19814C.1

N° de Série _____

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



ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

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

SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

ou par courriel
servicealaclientele@iconcanada.ca

**Merci de ne pas contacter le
magasin.**

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

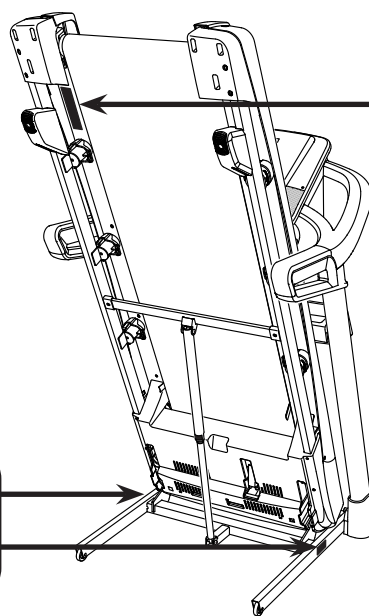


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	7
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	8
ASSEMBLAGE	9
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	20
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	32
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	33
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	36
LISTE DES PIÈCES	38
SCHÉMA DÉTAILLÉ A.....	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.



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



- * Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.

- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- L'inclinaison doit être à la position zéro avant de plier le tapis pour le ranger.



- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour de tapis.



- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.



- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.



- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.



- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Le tapis de course n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées de l'utilisation de l'appareil, par une personne responsable de leur sécurité.
4. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
5. Ce tapis de course est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le tapis de course dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
6. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le tapis de course dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
7. Placez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 8' (2,4 m) d'espace à l'arrière et 2' (0,6 m) de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
8. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
9. Gardez toujours les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
10. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 325 lb (147 kg).
11. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
12. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements avec support athlétique sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
13. Branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de surtension (non inclus), puis branchez le suppresseur de surtension dans une prise de courant appropriée (voir page 20). Pour éviter de surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique sur le suppresseur de surtension ou dans une prise de courant sur le même circuit, sauf des dispositifs à faible consommation comme les chargeurs de téléphones portables.
14. Utilisez uniquement un suppresseur de surtension conforme à toutes les spécifications décrites à la page 20. Pour acheter un suppresseur de surtension, appelez notre Service à la Clientèle au numéro indiqué sur la couverture du manuel.
15. 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 brusquement, ce qui pourrait entraîner des chutes et des blessures graves.

16. Gardez le cordon d'alimentation et le surpresseur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.
17. 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 prise sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Voir la section **ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES** à la page 33 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
18. Veuillez lire attentivement, comprendre et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section **COMMENT ALLUMER L'APPAREIL** à la page 22). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.
19. Montez toujours sur les repose-pieds quand vous allumez ou éteignez la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
20. Quand une personne marche sur le tapis de course, le bruit de l'appareil augmente.
21. Gardez vos doigts, cheveux et vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.
22. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
23. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre rythme cardiaque durant l'exercice.
24. Ne laissez pas le tapis de course allumé sans surveillance. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur sur la position Off (voir le schéma à la page 7 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
25. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Voir les sections **ASSEMBLAGE** à la page 9, et **COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE** à la page 32.) Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 45 lb (20 kg) pour soulever, baisser ou 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 quand il est plié.
27. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
28. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé.
29. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. Seul un technicien autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
30. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.
31. **IMPORTANT :** pour respecter les normes de sécurité concernant l'exposition aux ondes, l'antenne et le transmetteur (à l'intérieur de la console) doivent être placés à une distance minimale de 8" (20 cm) des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur. Le numéro d'identification de la FCC « OMCIABR12 » a été attribué à la console du tapis de course.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

TRANSFORMEZ VOS BUTS EN **RÉALITÉ**

iFIT®

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

ALLEZ SUR LE SITE IFIT.COM POUR COMMENCER

FAITES PLUS QU'UN SIMPLE ENTRAÎNEMENT

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



PERDEZ DU POIDS

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



COUREZ CONTRE DES ADVERSAIRES

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



ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ POUR LA COMPÉTITION

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



SOYEZ MOBILE

Suivez vos entraînements partout avec les applications iFit pour smartphone.



TRACEZ VOTRE PARCOURS

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



PARTAGEZ VOS PROGRÈS

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

VISITEZ LE SITE

IFIT.COM

APPELEZ LE

1-888-936-4266

PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE



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

CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

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

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

1-888-936-4266

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

 **ICON**[™]
du/of Canada Inc.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire de NORDICTRACK® C 990. Le tapis de course C 990 offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces. De plus, lorsque vous ne vous entraînez pas, ce tapis de course unique se plie et prend ainsi la moitié de la place occupée par 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 voir 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.

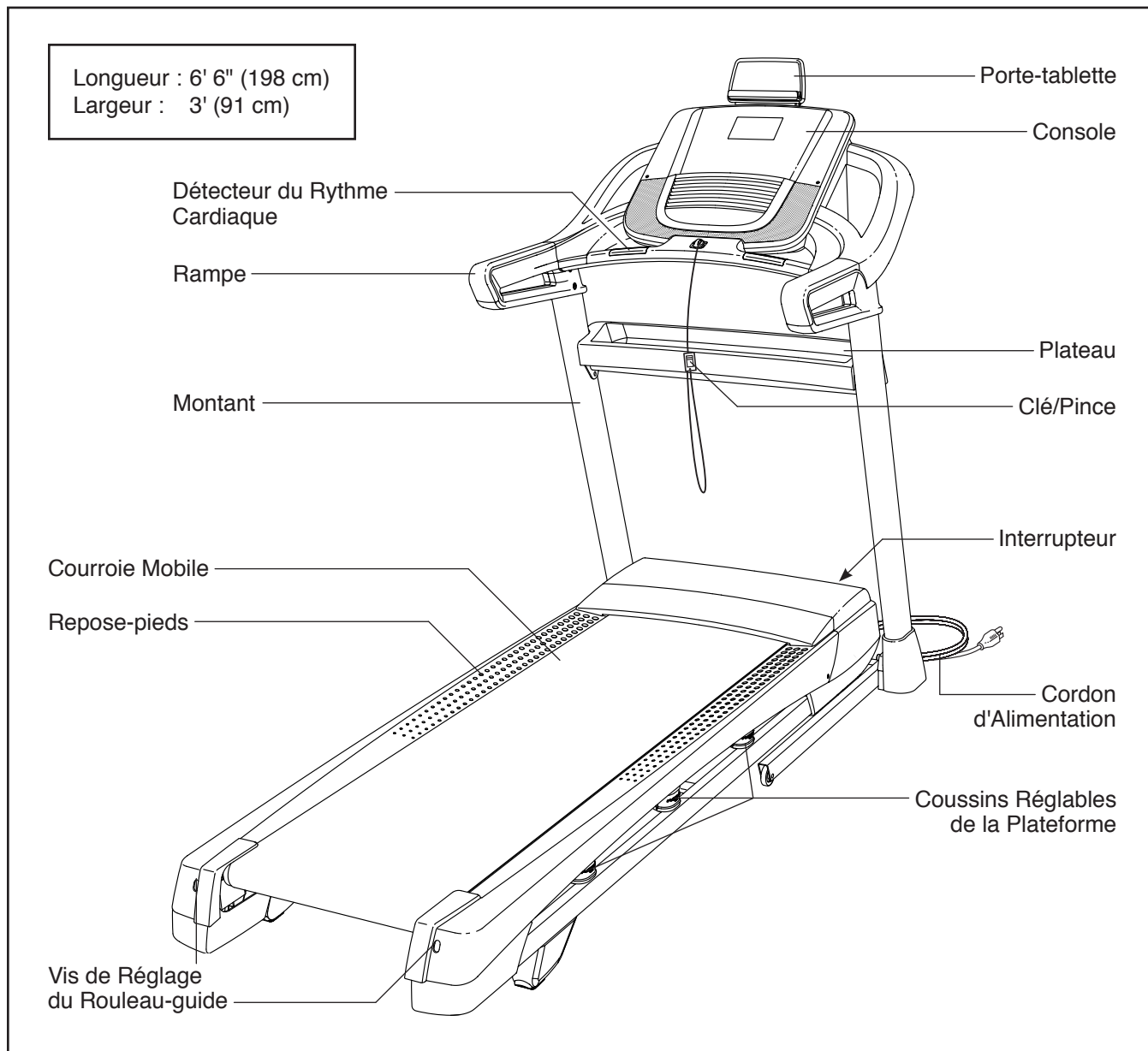
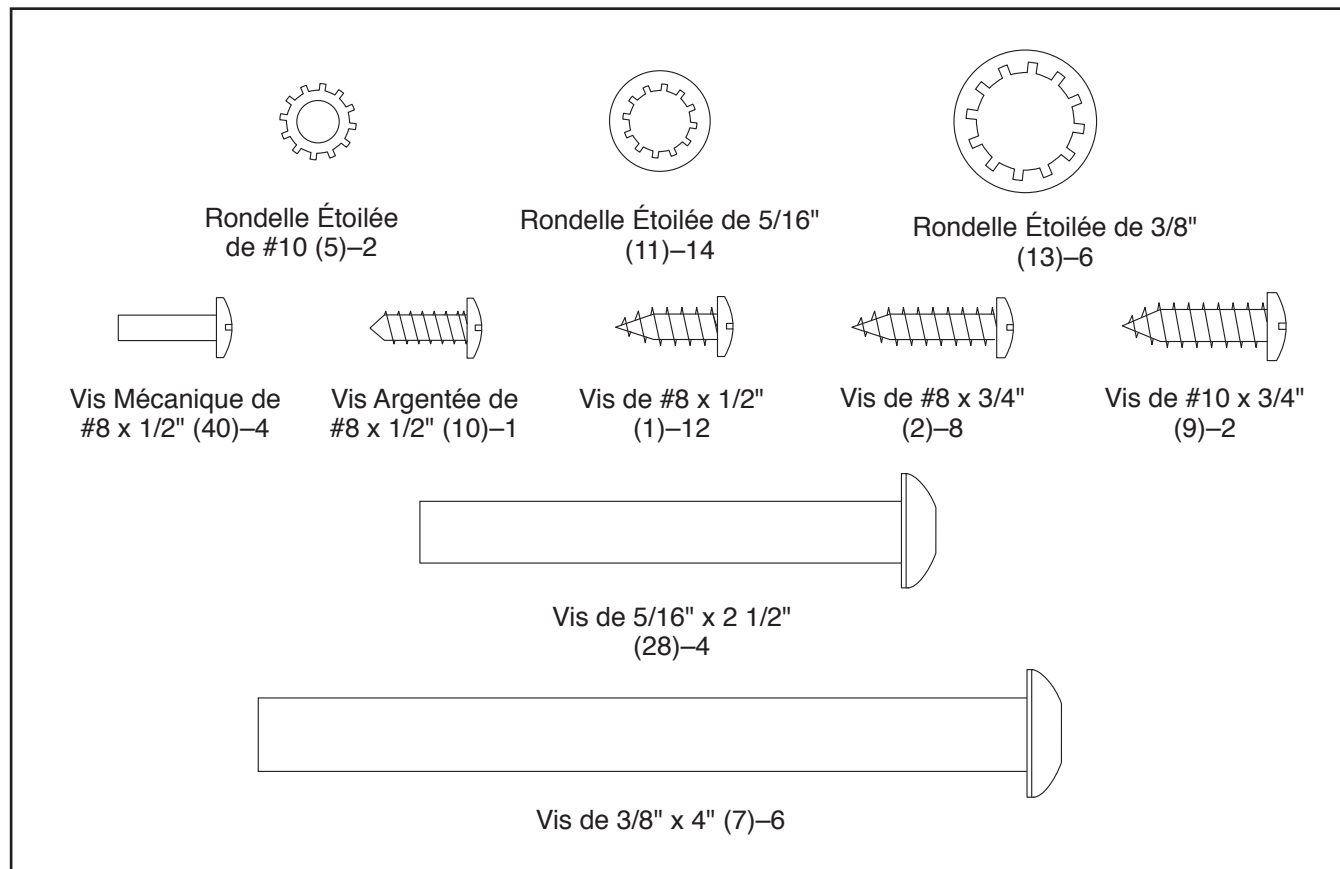


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Durant le transport, il est possible que du lubrifiant se dépose sur les surfaces du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant sur le tapis de course, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.
- Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».

- Pour identifier les petites pièces, voir la page 8.
- Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage :

la clé hexagonale incluse



une clé à molette



un tournevis cruciforme



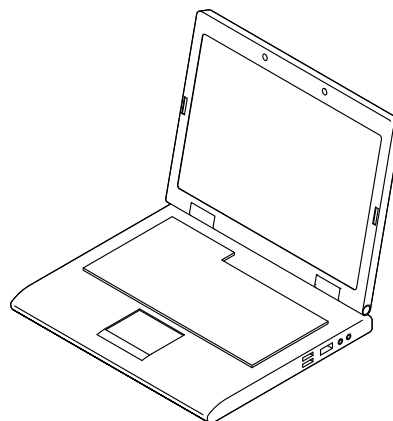
Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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

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

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

1



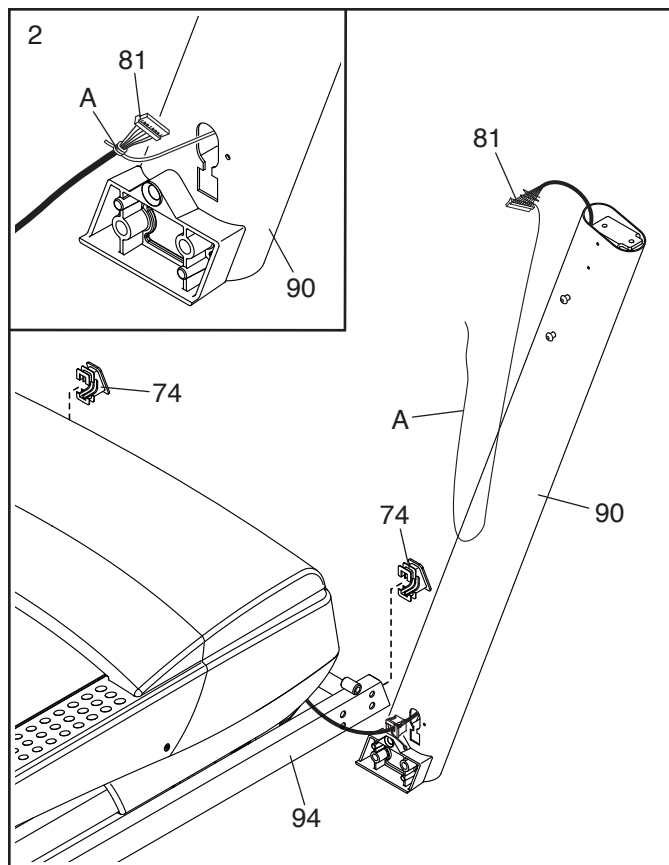
2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

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

Ensuite, retirez l'attache qui maintient le Fil du Montant (81) sur l'avant de la Base (94).

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

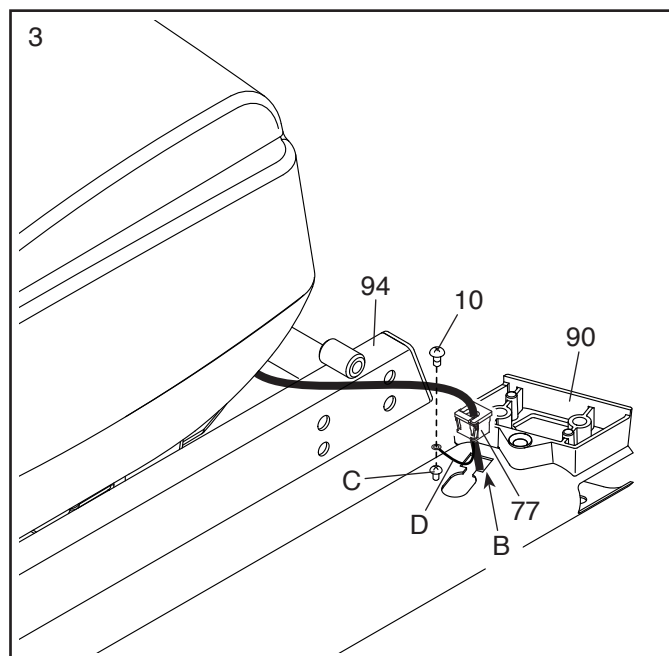
Voir le schéma encadré. Attachez fermement l'attache de fil (A) se trouvant à l'intérieur du Montant Droit (90) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure du Montant Droit alors que vous tirez l'autre extrémité du fil à travers le Montant Droit, vers le haut.



3. Couchez le Montant Droit (90) près de la Base (94). Enfoncez le Passe-fil (77) dans le trou carré (B) sur le Montant Droit. **Faites attention de ne pas pincer le fil de terre.**

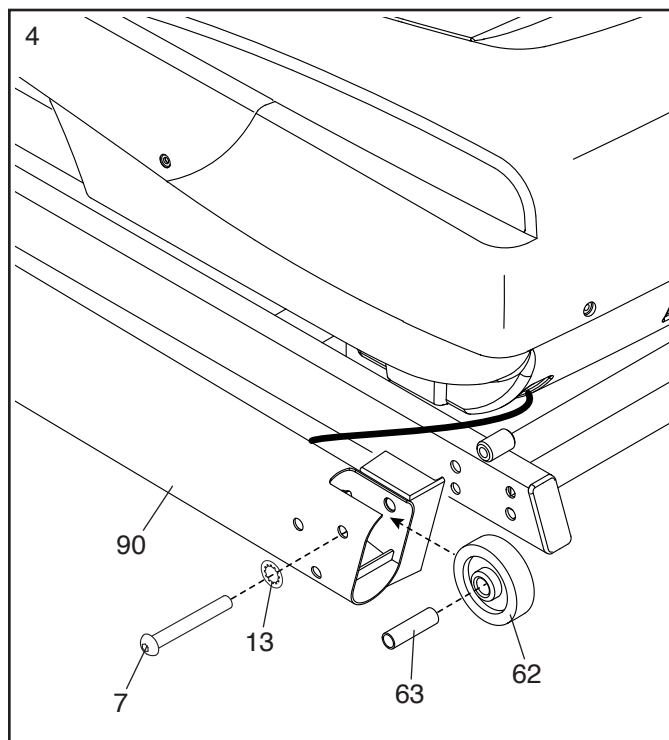
S'il y a une vis (C) pré-attachée sur le Montant Droit (90), retirez-la et jetez-la.

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



4. Insérez un Bague d'Espaceur de la Roue (63) dans une Roue Avant (62). Ensuite, tenez la Roue Avant à l'intérieur du Montant Droit (90) et insérez une Vis de 3/8" x 4" (7) avec une Rondelle Étoilée de 3/8" (13) dans le Montant Droit et la Roue Avant.

Répétez cette étape de l'autre côté du tapis de course (non illustré).

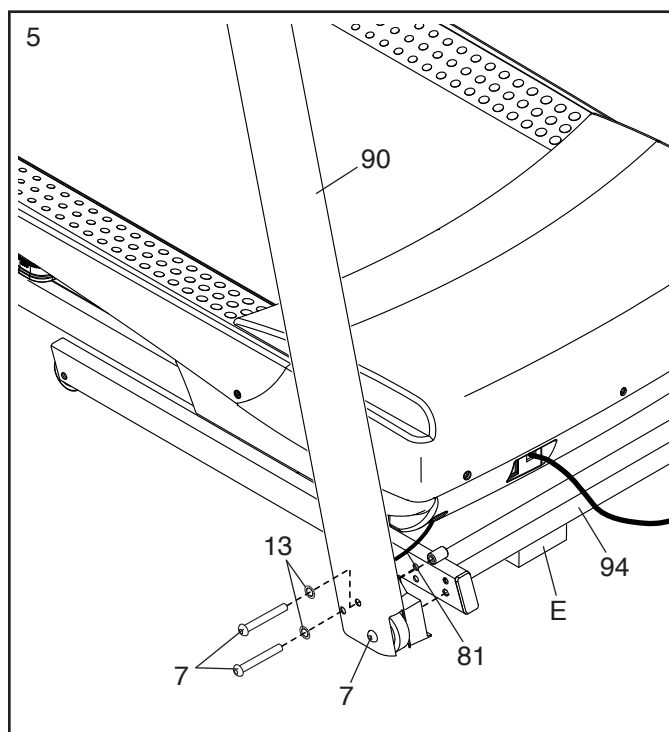


5. Placez un morceau du carton d'emballage (E) sous le côté droit de la Base (94). Tenez le Montant Droit (90) contre la Base. **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (81).**

Insérez deux Vis de 3/8" x 4" (7) avec deux Rondelles Étoilées de 3/8" (13) dans le Montant Droit (90), puis vissez les trois Vis de quelques tours chacune dans la Base (94) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

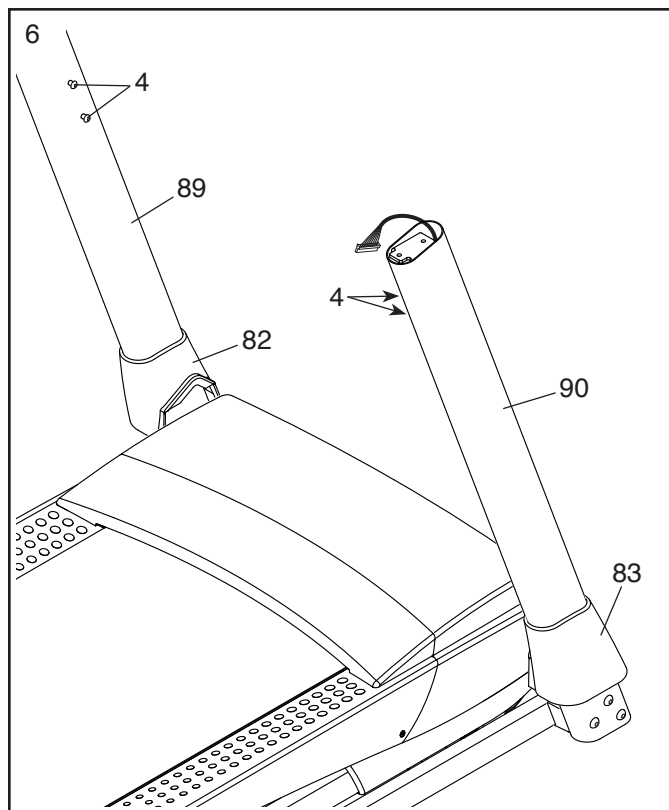
Placez le morceau du carton d'emballage (E) sous le côté gauche de la Base (94) et attachez le Montant Gauche (non illustré) de la même manière. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.

Ensuite, retirez le morceau du carton d'emballage (E) de dessous la Base (94).



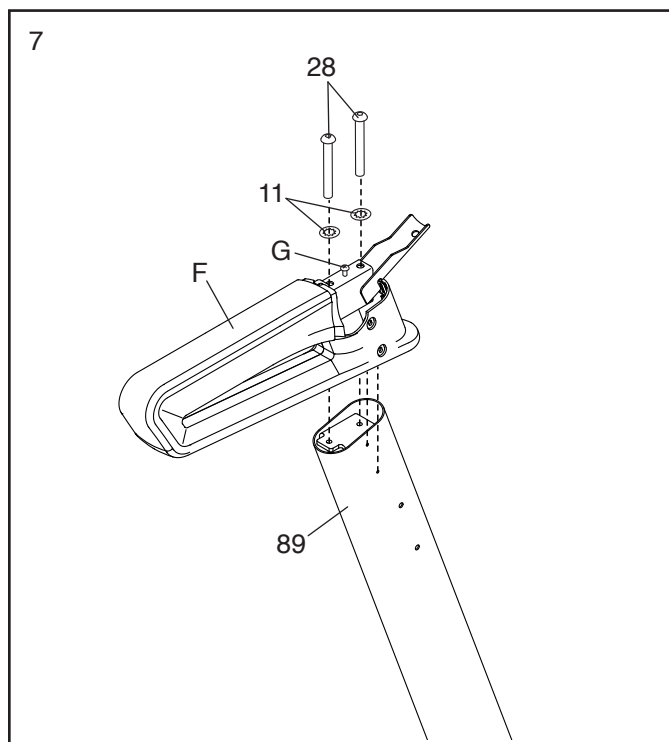
6. Retirez les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4) indiquées et mettez-les de côté.

Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83). Glissez le Boîtier Gauche de la Base sur le Montant Gauche (89), puis glissez le Boîtier Droit de la Base sur le Montant Droit (90). **N'enfoncez pas encore les Boîtiers de la Base en place.**



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

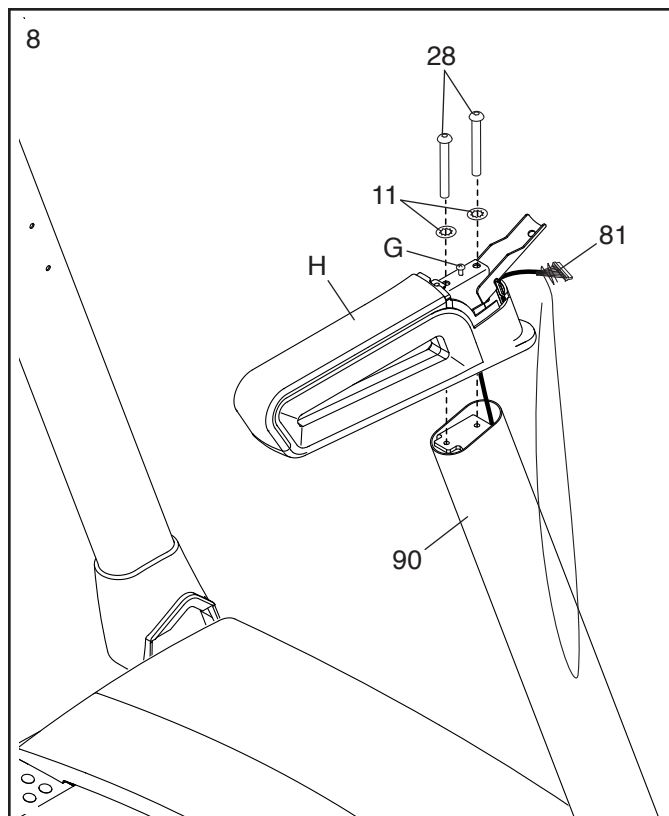
Ensuite, retirez et jetez la vis (G) indiquée.



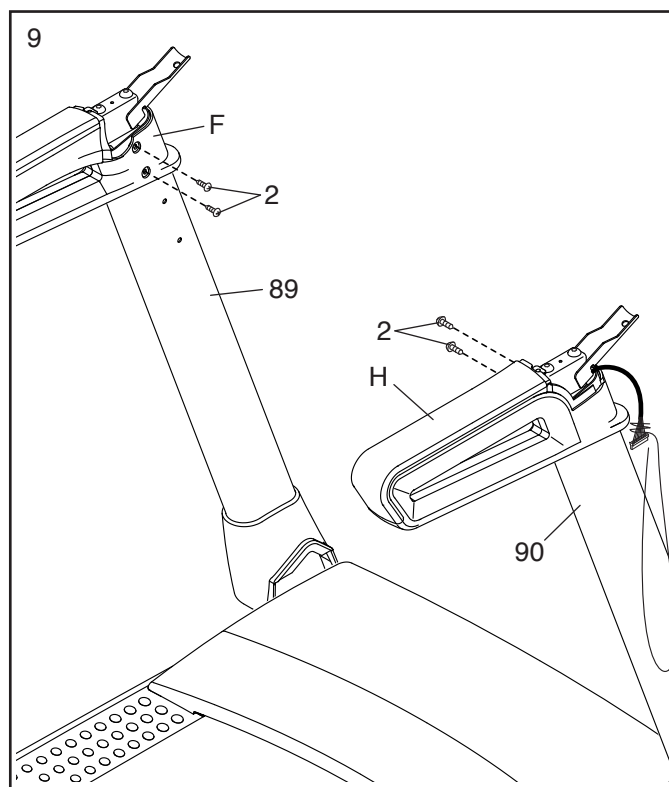
8. Enfilez le Fil du Montant (81) dans la partie inférieure de l'assemblage de la rampe droite (H) et faites-le ressortir par l'extrémité, comme sur le schéma.

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

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



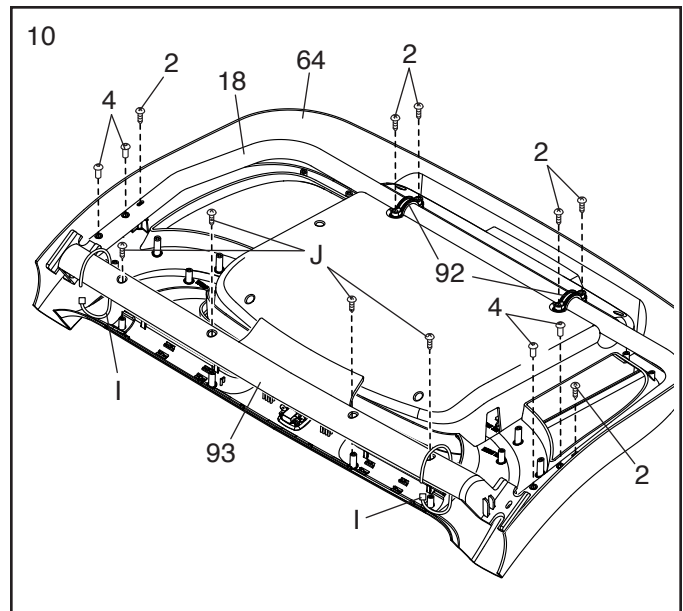
9. Vissez quatre Vis de #8 x 3/4" (2) dans les assemblages de la rampe gauche et droite (F, H) et dans les Montants Gauche et Droit (89, 90).



10. Placez la Base de la Console (64), la face vers le bas, sur une surface douce pour ne pas rayer la Base de la Console. Si la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93) et la Base de la Console sont attachées l'une à l'autre par des attaches, retirez les attaches.

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

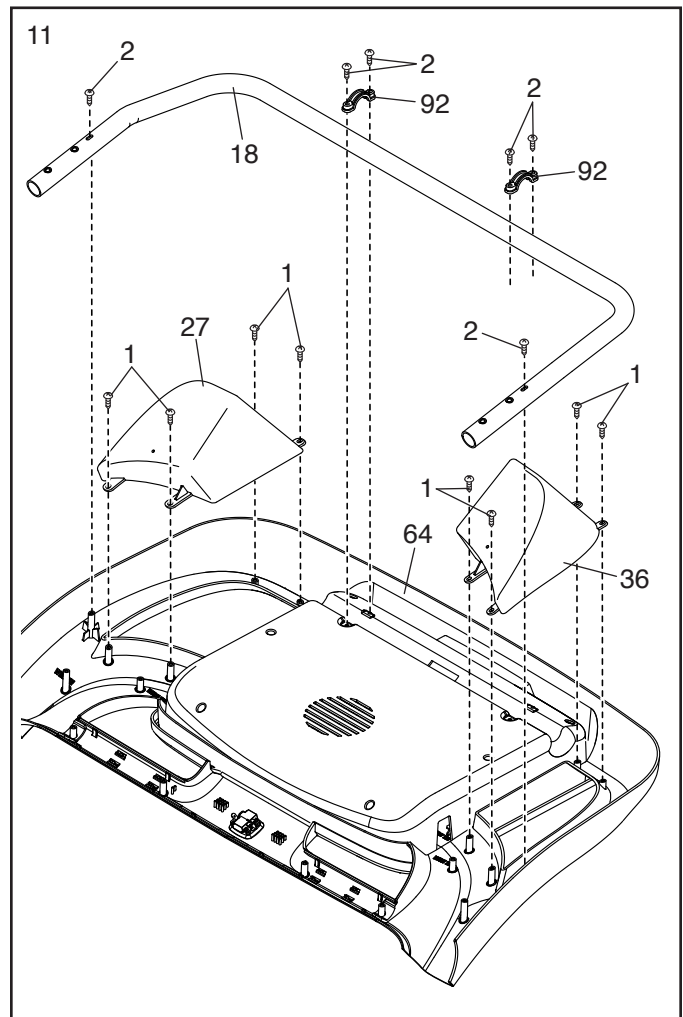
Retirez et mettez de côté les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4) et les six Vis de #8 x 3/4" (2). Ensuite, soulevez les deux Pincas de la Console (92) et le Cadre de la Console (18).



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

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

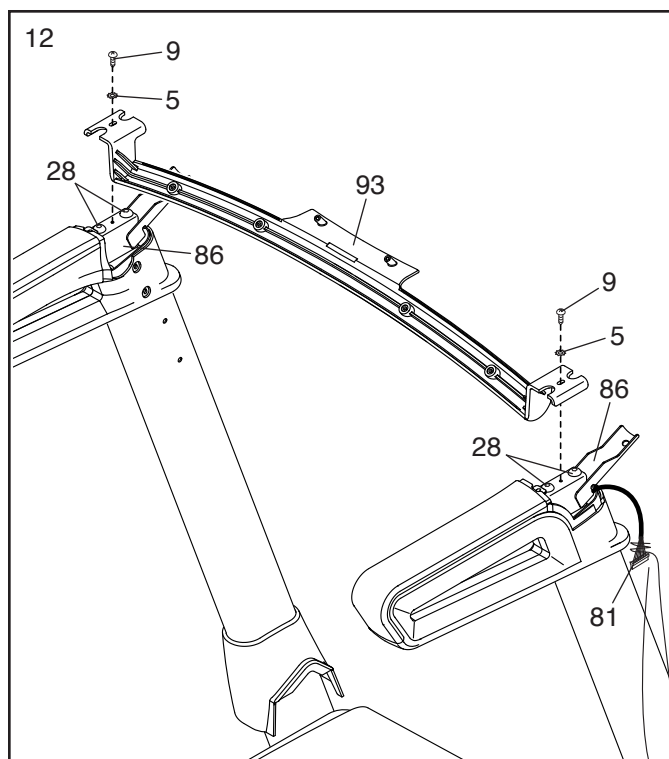
Réattachez le Cadre de la Console (18) à l'aide des six Vis de #8 x 3/4" (2) et des deux Pincas de la Console (92) retirées lors de l'étape 10 ; **ne serrez pas excessivement les Vis.**



12. **IMPORTANT : pour ne pas abimer la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93), n'utilisez pas d'outils électriques et ne serrez pas excessivement les Vis de #10 x 3/4" (9).**

Orientez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93) comme sur le schéma. Attachez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque aux Rampes (86) à l'aide de deux Vis de #10 x 3/4" (9) et deux Rondelles Étoilées de #10 (5) ; **vissez les deux Vis de quelques tours chacune avant de les serrer. Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (81).**

Ensuite, vissez fermement les quatre Vis de 5/16" x 2 1/2" (28).

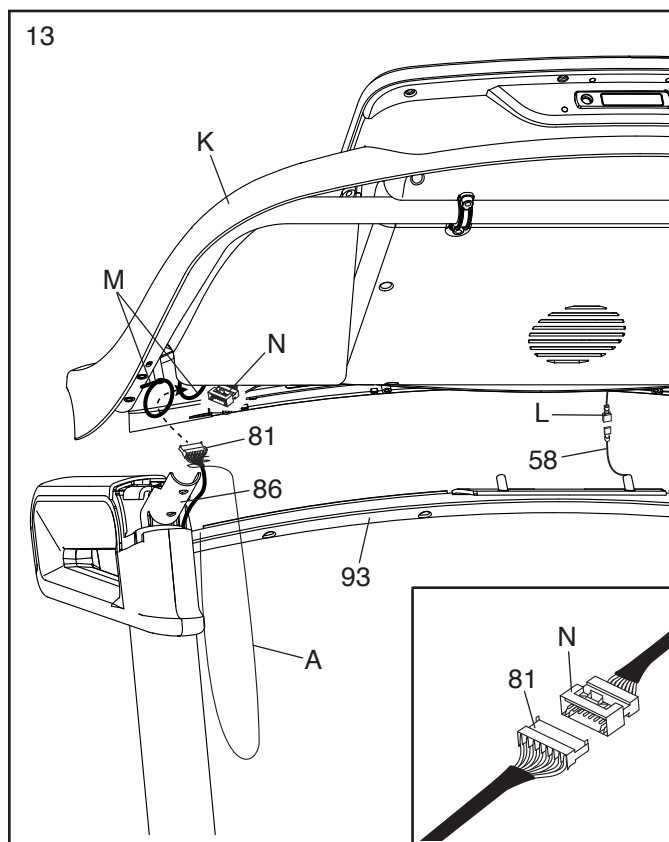


13. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console (K) près des Rampes (86) (un seul côté est illustré).

Branchez le fil de terre (L) de l'assemblage de la console dans le Fil de Terre de la Console (58) sur la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93).

Ensuite, insérez le Fil du Montant (81) dans les deux attaches en boucle (M) sur l'assemblage de la console (K).

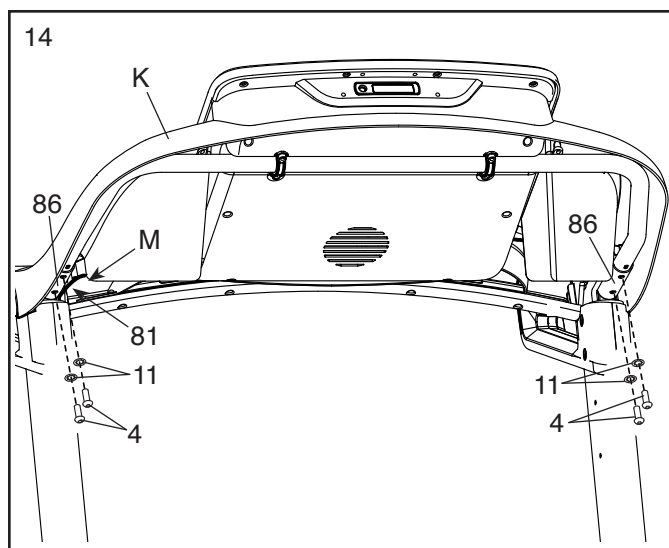
Voir le schéma encadré. Branchez le Fil du Montant (81) dans le fil de la console (N). **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.** Ensuite, retirez l'attache de fil (A) du Fil du Montant.



14. Placez l'assemblage de la console (K) sur les supports sur les Rampes (86) ; **faites attention de ne pas pincer les fils.**

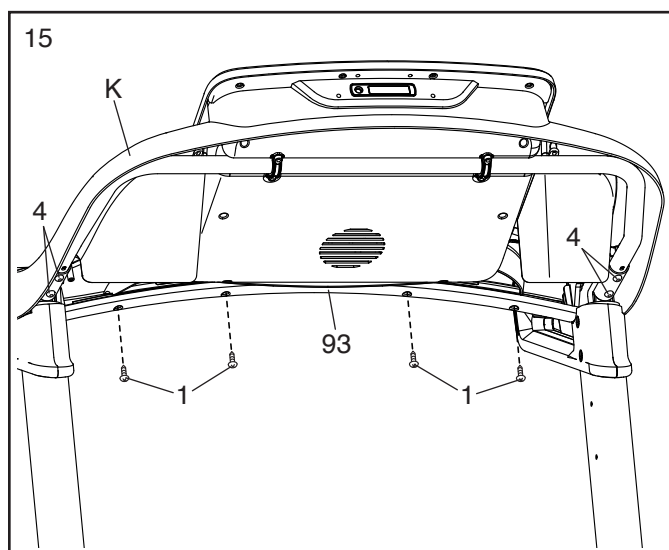
Attachez l'assemblage de la console (K) à l'aide des quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4) retirées à l'étape 10, et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (11) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Ensuite, insérez l'excédant de Fil du Montant (81) dans l'assemblage de la console (K). Enfin, serrez les deux attaches (M) autour du Fil du Montant, puis coupez le bout des attaches.

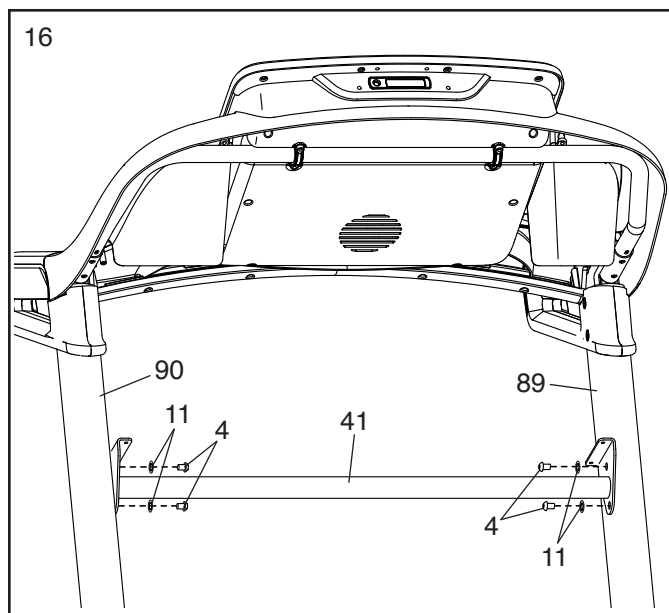


15. Attachez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93) sur l'assemblage de la console (K) à l'aide de quatre Vis de #8 x 1/2" (1) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

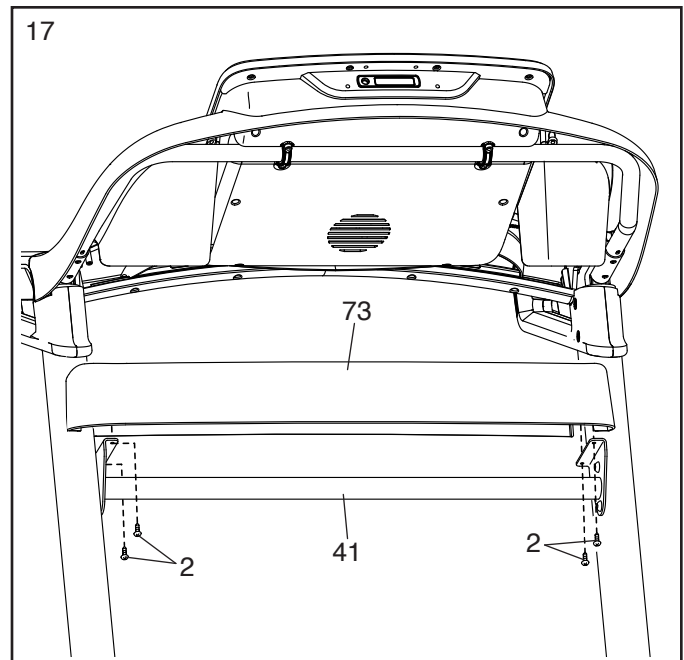
Ensuite, vissez fermement les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4).



16. Faites glisser doucement la Barre Transversale du Montant (41) entre les Montants Gauche et Droit (89, 90). Attachez le Barre Transversale du Montant à l'aide des quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4) retirées à l'étape 6, et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (11) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

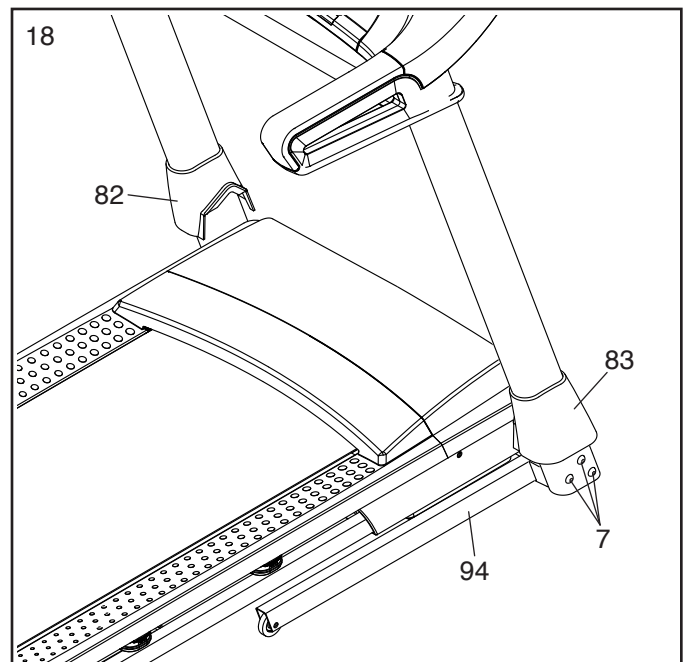


17. Attachez le Plateau (73) sur la Barre Transversale du Montant (41) à l'aide de quatre Vis de #8 x 3/4" (2) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune puis serrez-les toutes.**



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

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

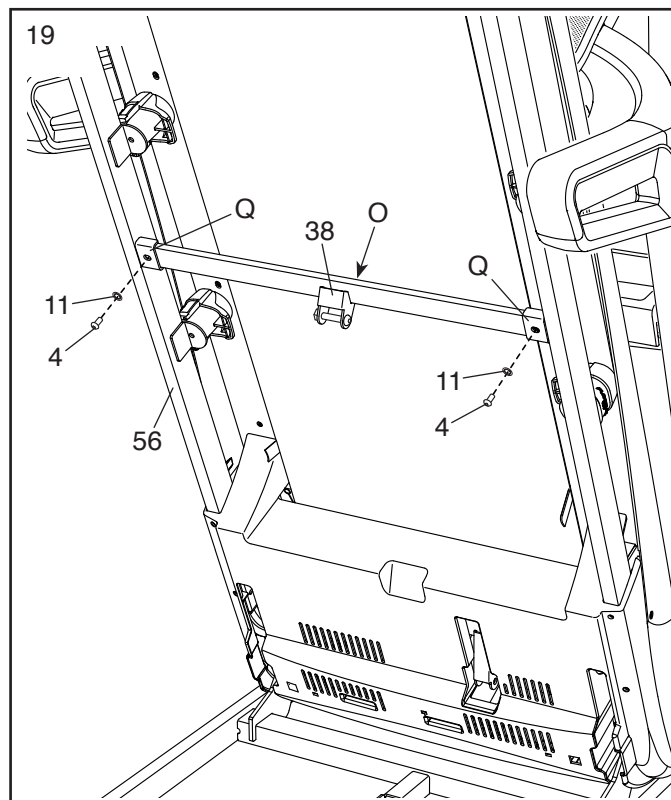


19. **Remarque : si le tapis de course est placé sur une surface lisse, il risque de glisser durant cette étape.**

Soulevez le Cadre (56) jusqu'à la position verticale. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 21.**

Retirez les deux Vis de 5/16" x 3/4" (4) de la Barre Transversale du Loquet (38).

Orientez la Barre Transversale du Loquet (38) comme sur le schéma. **Assurez-vous que l'autocollant avec le texte « This side towards belt » (O) (ce côté vers la courroie) est en face du tapis de course.** Attachez la Barre Transversale du Loquet (Q) sur les supports sur le Cadre (56) à l'aide des deux Vis de 5/16" x 3/4" (4) que vous venez de retirer et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (11).

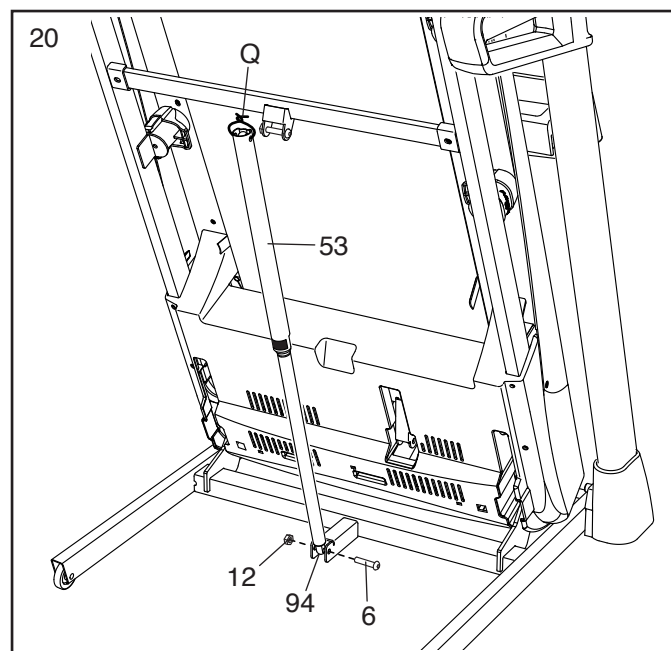


20. Retirez l'Écrou de 5/16" (12) et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (6) du support de la Base (94).

Ensuite, orientez le Loquet de Rangement (53) comme sur le schéma.

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (53) sur le support sur la Base (94) à l'aide du Boulon de 5/16" x 1 3/4" (6) et de l'Écrou de 5/16" (12).

Ensuite, soulevez le Loquet de Rangement (53) jusqu'à la position verticale, puis retirez l'attache (Q).

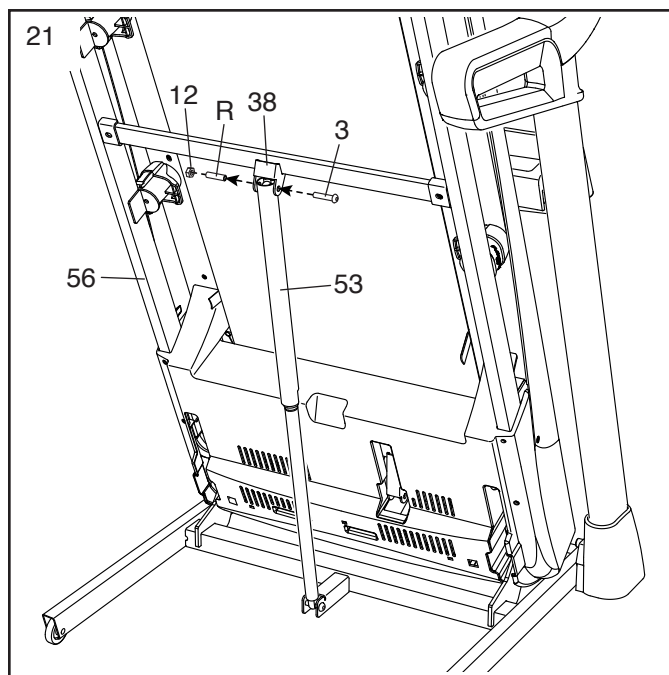


21. Retirez l'Écrou de 5/16" (12) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (3) du support de la Barre Transversale du Loquet (38).

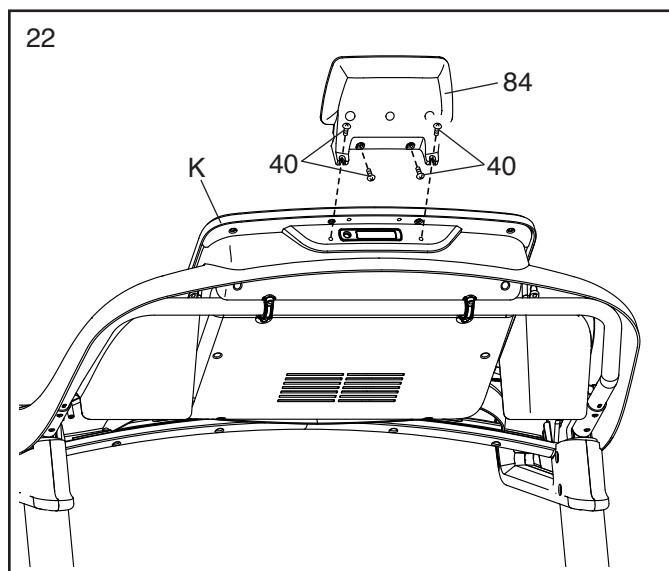
Alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (53) avec le support sur la Barre Transversale du Loquet (38), puis insérez le Boulon 5/16" x 2 1/4" (3) dans le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (R) du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espacement.**

Ensuite, serrez l'Écrou de 5/16" (12) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (3) ; **ne serrez pas excessivement l'Écrou car le Loquet de Rangement (53) doit pouvoir pivoter.**

Ensuite, baissez le Cadre (56) (voir la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 32).



22. Attachez le Porte-tablette (84) à l'arrière de l'assemblage de la console (K) à l'aide de quatre Vis Mécaniques de #8 x 1/2" (40) ; **vissez les quatre Vis Mécaniques de quelques tours chacune avant de toutes les serrer. Ne serrez pas excessivement les Vis Mécaniques.**



23. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Pour ne pas endommager la console, protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Gardez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; une de ces clés vous servira à ajuster la courroie mobile (voir les pages 34 et 35). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

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 suppresseur de surtension avec le tapis de course. Pour acheter un suppresseur de surtension, voir la précaution 14 à la page 3.**

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

Branchez le Cordon d'Alimentation

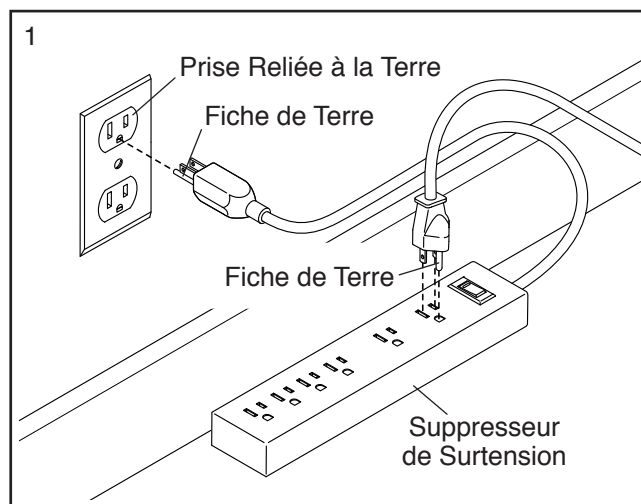
Le tapis de course doit être relié à la terre. S'il venait à mal fonctionner ou tombait en panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Le cordon d'alimentation du tapis de course est équipé d'une prise avec une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

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

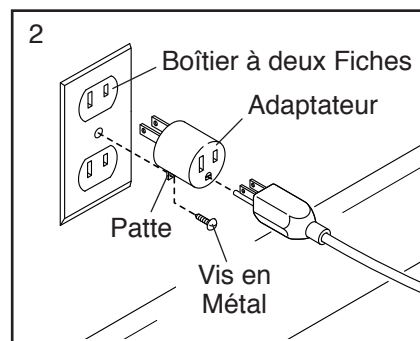
Branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de surtension et branchez le suppresseur de surtension dans une prise murale correctement

installée et reliée à la terre selon les codes locaux.

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

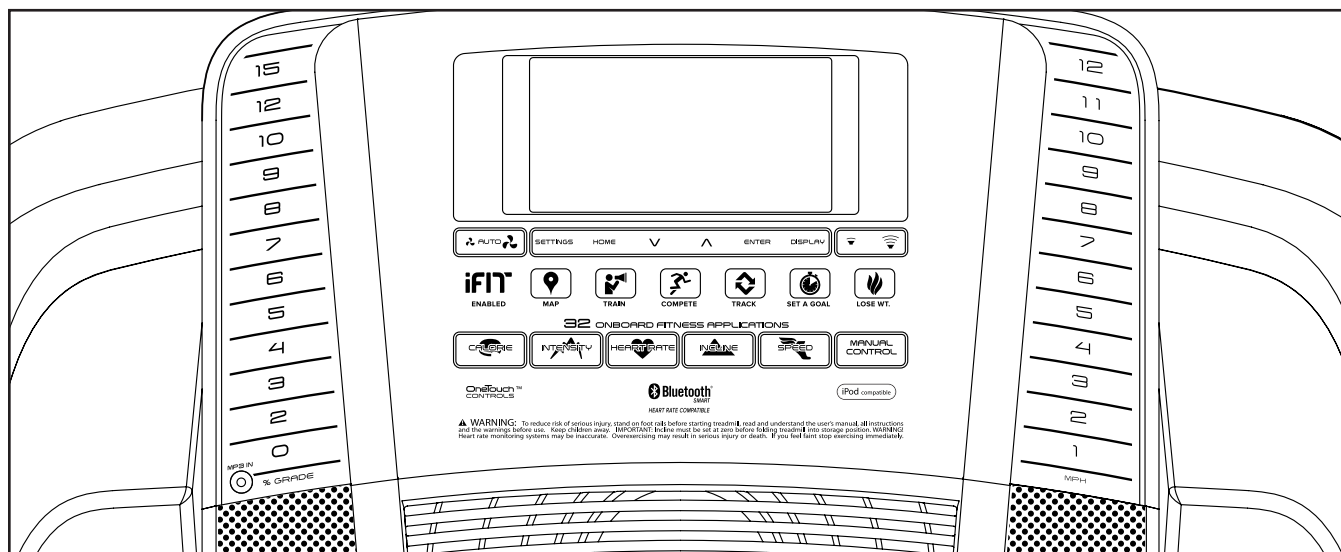


Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le suppresseur de surtension dans une prise murale à deux fiches si une prise correctement reliée à la terre n'est pas disponible.



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

SCHÉMA DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre de nombreuses fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Quand vous utilisez 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 entraînement. De plus, vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque manuel ou du détecteur du rythme cardiaque du torse en option. Pour plus d'informations concernant le détecteur du rythme cardiaque du torse en option, voir la page 28.

De plus, la console est équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'une séance d'entraînement efficace.

La console est également équipée de la technologie iFit qui lui permet de communiquer avec votre réseau sans fil. Grâce au mode iFit, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos

entraînements, vous mesurer à d'autres utilisateurs iFit et accéder à bien d'autres options. **Pour plus d'information, visitez le site Internet www.iFit.com.**

Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres audio préférés alors que vous vous entraînez, grâce au système audio de la console.

Pour allumer l'appareil, voir la page 22. Pour utiliser le mode manuel, voir la page 22. Pour utiliser un entraînement intégré, voir la page 24. Pour utiliser un entraînement avec un objectif personnalisé, voir la page 25. Pour utiliser un entraînement de rythme cardiaque, voir la page 26. Pour utiliser un entraînement iFit, voir la page 27. Pour utiliser le système audio, voir la page 28. Pour changer les réglages de la console, voir la page 28. Pour utiliser le système d'amortissement, voir la page 31. Pour utiliser le porte-tablette, voir la page 31.

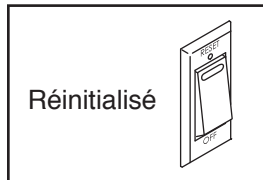
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 28. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel sont en miles.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'une feuille en plastique transparent, retirez la feuille. Pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez-la s'il y a lieu (voir la page 35).

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 page 20). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (réinitialisé).



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 les affichages s'allument quand le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est placé sur la position Reset, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les affichages restent allumés, voir la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 28 pour désactiver le mode démo.

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. Les affichages s'allument peu de temps après. **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. Testez 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.

IMPORTANT : avant d'utiliser le tapis de course, suivez les étapes suivantes pour vous assurer que la console affiche le niveau d'inclinaison correct : Tout d'abord, appuyez une fois sur la touche d'augmentation de Incline (inclinaison). Ensuite, appuyez soit sur la touche de diminution de Incline, soit sur la touche de Incline la plus basse pour que l'inclinaison soit réglée sur le niveau le plus bas. Quand le cadre ne bouge plus, le tapis de course est prêt à l'utilisation.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Appuyez sur la touche Home (accueil) ou sur la touche Manual (manuel) pour sélectionner le mode manuel.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

Pour mettre en marche la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (marche), la touche d'augmentation de Speed (vitesse) ou sur l'une des touches de Speed numérotées de 1 à 12.

Si vous appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de Speed, la courroie mobile se met à tourner à 1 mph. Alors que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Speed pour changer la vitesse de la courroie comme vous le désirez. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, la vitesse change de 0,1 mph ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 mph. Remarque : quand vous appuyez sur la touche, la courroie mobile peut prendre quelques instants pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées, la vitesse de la courroie mobile change graduellement pour atteindre la vitesse sélectionnée. Pour sélectionner une vitesse à virgule, comme 3,5 mph, appuyez sur deux touches numérotées l'une après l'autre. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 3,5 mph, appuyez sur la touche 3, puis immédiatement sur la touche 5. Remarque : cette fonction n'est pas compatible quand l'unité de mesure de la console est réglée sur le système métrique.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de Speed.

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 Incline (inclinaison), ou sur l'une des touches de l'inclinaison numérotées. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison du tapis de course se règle graduellement sur l'inclinaison sélectionnée.

5. Suivez votre progression sur les écrans.

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

- Le temps écoulé
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- La barre d'intensité de l'entraînement
- Le nombre approximatif de calories brûlées
- Le niveau d'inclinaison du tapis de course
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale
- La vitesse de la courroie mobile
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6 à la page 24)
- La matrice

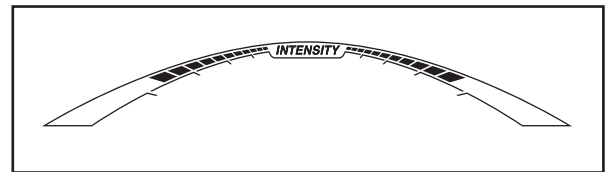
La matrice propose plusieurs onglets d'affichage. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer), ou appuyez sur la touche Display (affichage) jusqu'à ce que l'onglet de votre choix soit affiché.

L'onglet Incline (inclinaison) affiche un graphique des niveaux d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaît toutes les minutes. L'onglet Speed (vitesse) affiche un graphique des vitesses de l'entraînement.

L'onglet My Trail (mon parcours) affiche une piste représentant 1/4 de mile (400 m). Alors que vous vous entraînez, le rectangle clignotant indique votre progression. L'onglet My Trail affiche également le nombre de tours que vous effectuez.

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

Alors que vous vous entraînez, la barre d'intensité de l'entraînement indique le niveau d'intensité approximatif de votre effort.



Appuyez sur la touche Home (accueil) pour revenir au menu par défaut (voir la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 28 pour définir le menu par défaut). Si nécessaire, appuyez de nouveau sur la touche Home.

Le symbole du Wi-Fi en haut de l'écran indique si vous êtes connecté à un réseau sans fil. Quatre arcs représentent une connexion optimale (voir les pages 28 à 30).



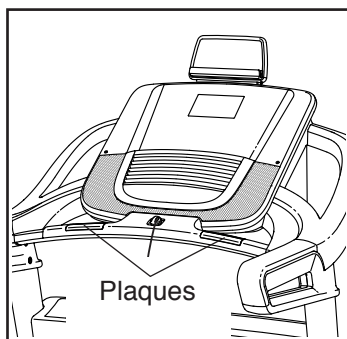
Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Stop, retirez la clé de la console puis réinsérez-la.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur du rythme cardiaque manuel, ou le détecteur du rythme cardiaque du torse en option (voir la page 28 pour des informations sur le détecteur du rythme cardiaque du torse en option). Remarque : la console est compatible avec les détecteurs du rythme cardiaque de type BLUETOOTH® Smart.

Remarque : si vous utilisez les deux détecteurs en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de façon exacte.

Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque manuel, retirez les feuilles en plastique qui recouvrent les plaques métalliques sur 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 cardiaque en appuyant la paume de vos mains contre les plaques métalliques ; **évit**ez de bouger les mains. Lorsque votre pouls est détecté, plusieurs tirets apparaissent sur l'écran, puis votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur offre plusieurs vitesses de ventilation et un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmente ou diminue proportionnellement à la vitesse de la courroie mobile.

Appuyez sur les touches du ventilateur pour choisir la vitesse du ventilateur, le mode automatique ou pour éteindre le ventilateur.



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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Stop et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau zéro**. Si l'inclinaison n'est pas réglée sur le niveau zéro, vous risquez d'endommager le tapis de course quand vous le pliez en position de rangement. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composantes électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 22.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez sur la touche Calorie, Intensity (intensité), Incline (inclinaison) ou Speed (vitesse), jusqu'à ce que l'entraînement désiré s'affiche sur l'écran.

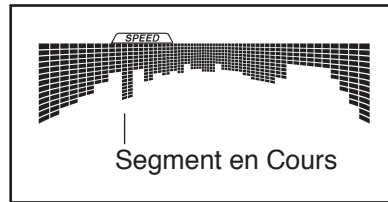
Quand vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. De plus, un graphique des niveaux de vitesse de l'entraînement apparaît sur la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calorie, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affiche à côté du nom de l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche d'augmentation de Speed pour commencer l'entraînement. Quand vous appuyez sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison programmées pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

Durant l'entraînement, les graphiques sur les onglets de la vitesse et de l'inclinaison illustrent



votre progression. La courroie mobile se met alors à tourner à la vitesse programmée pour le premier segment de l'entraînement. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

L'entraînement continue de cette façon jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt.

Remarque : l'objectif de calories est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel des calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement, cela change aussi le nombre de calories que vous brûlez.

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

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de Speed. La courroie mobile se met alors à tourner à 1 mph. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Voir l'étape 5 à la page 23. Si vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche le temps restant plutôt que le temps écoulé.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 24.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 24.

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

Voir l'étape 8 à la page 24.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 22.

2. Définissez un objectif de calories, de distance ou de durée.

Appuyez sur la touche Set A Goal (définir un objectif) jusqu'à ce que le nom de l'objectif désiré apparaisse sur l'écran.

Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer) pour sélectionner un objectif. Appuyez sur les touches Speed (vitesse) et Incline (inclinaison) pour sélectionner la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (marche) pour démarrer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile se met à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement fonctionne de la même manière que le mode manuel (voir les pages 22 à 24).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous ayez atteint l'objectif enregistré. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt.

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

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Voir l'étape 5 à la page 23.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 24.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 24.

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

Voir l'étape 8 à la page 24.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE RYTHME CARDIAQUE

Les entraînements de rythme cardiaque contrôlent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course pour maintenir votre rythme cardiaque proche d'un niveau défini, tout au long de l'entraînement. Remarque : vous devez porter un détecteur du rythme cardiaque du torse pour utiliser un entraînement de rythme cardiaque.

1. Mettez le détecteur du rythme cardiaque du torse en option.

Pour obtenir plus d'informations sur le détecteur du rythme cardiaque du torse en option, voir la page 28.

2. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 22.

3. Sélectionnez un entraînement avec le détecteur cardiaque.

Pour sélectionner un entraînement de rythme cardiaque, appuyez sur la touche Heart Rate (rythme cardiaque) jusqu'à ce que l'entraînement désiré apparaisse sur l'écran.

4. Entrez votre rythme cardiaque maximal.

Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer) pour sélectionner votre rythme cardiaque maximal. Ensuite, appuyez sur la touche Enter. Puis, appuyez sur la touche Start (marche). Remarque : pour déterminer votre rythme cardiaque maximal, consultez votre médecin ou un livre de référence sur le sujet conseillé par votre médecin.

5. Entrez une vitesse d'échauffement.

L'entraînement commence avec un échauffement de deux minutes. Pour entrer une vitesse d'échauffement, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Speed (vitesse), ou appuyez sur une des touches numérotées de Speed. Remarque : la vitesse de l'entraînement augmentera suivant la vitesse d'échauffement choisie.

6. Commencez l'entraînement.

La courroie mobile se met à tourner à la vitesse d'échauffement que vous avez choisie. Tenez les rampes et commencez à marcher.

7. Suivez votre progression sur les écrans.

Voir l'étape 5 à la page 23.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 24.

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

Voir l'étape 8 à la page 24.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Remarque : pour utiliser un entraînement iFit, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (voir les pages 28 à 30). Vous devez également être inscrit sur iFit.com. **Allez sur le site www.iFit.com pour ouvrir un compte iFit.**

1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 22.

2. Sélectionnez le mode iFit.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Home (accueil) pour sélectionner le mode iFit. Le message d'accueil d'iFit apparaît sur l'écran.

3. Sélectionnez un utilisateur.

Appuyez sur la touche Home pour visualiser l'écran des utilisateurs. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer) pour sélectionner un utilisateur.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour sélectionner un entraînement iFit, appuyez sur l'une des touches iFit. Avant de pouvoir télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur www.iFit.com.

Pour télécharger un entraînement iFit depuis votre liste d'attente, appuyez sur la touche iFit. Appuyez sur la touche Map (plan), Train (s'entraîner) ou Lose Wt. (perdre du poids) pour télécharger le prochain entraînement suivant de ce type de votre programme. Pour participer à une course que vous avez préalablement planifiée, appuyez sur la touche Compete (compétitionner).

Pour effectuer de nouveau un entraînement iFit récent dans votre liste d'attente, appuyez sur la touche Track (répéter l'entraînement). Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner l'entraînement voulu. Appuyez ensuite la touche Enter pour commencer l'entraînement.

Remarque : avant de pouvoir télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur iFit.com.

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

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit, l'écran affiche la durée de l'entraînement, la dis-

tance que vous parcourrez en marchant ou en courant et le nombre approximatif de calories que vous brûlerez. L'écran peut également afficher le nom de l'entraînement.

5. Commencez l'entraînement.

Voir l'étape 3 à la page 24.

Durant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel peut vous guider pas à pas.

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche d'augmentation de Speed (vitesse). La courroie mobile se met alors à tourner à la vitesse programmée pour le premier segment de l'entraînement. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

6. Suivez votre progression sur les écrans.

Voir l'étape 5 à la page 23.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Competition (compétition) affiche votre progression dans la course. Pendant la course, la ligne supérieure de la matrice affiche la distance déjà parcourue. Les autres lignes affichent vos quatre meilleurs adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 24.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 24.

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

Voir l'étape 8 à la page 24.

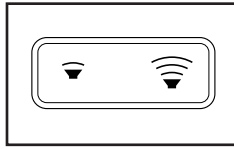
Pour plus d'information sur le mode iFit, visitez le site Internet www.iFit.com.

IMPORTANT : pour respecter les normes de sécurité concernant l'exposition aux ondes, l'antenne et le transmetteur (à l'intérieur de la console) doivent être placés à une distance minimale de 8" (20 cm) des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

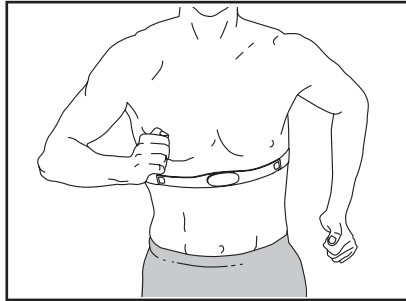
Pour écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio à deux bouts mâles de 3,5 mm (non inclus) dans la prise de la console à une prise de votre lecteur audio personnel ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque : vous pouvez acheter un câble audio dans un magasin vendant des appareils électroniques.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou le bouton de réglage du volume de votre lecteur.



LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. La ceinture cardiaque en option vous permettra de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous permettra ainsi d'atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter un détecteur du rythme cardiaque du torse, voir la page de couverture de ce manuel .**



Remarque : la console est compatible avec les détecteurs du rythme cardiaque de type BLUETOOTH® Smart.

COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

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

1. Sélectionnez le mode des réglages.

Pour sélectionner le mode des réglages, appuyez la touche Settings (réglages). Le mode des réglages apparaîtra ensuite à l'écran.

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

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

2. Naviguez dans le menu du mode des réglages.

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

La section inférieure de l'écran affiche des instructions pour l'affichage optionnel sélectionné. **Suivez bien les instructions affichées dans la section inférieure de l'écran.**

3. Changez les réglages comme vous le désirez.

Demo (mode de démonstration) : la console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration 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 Reset (réinitialisé), et que la clé est insérée dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, l'écran reste allumé et les touches ne fonctionnent pas. Si le mode démo est activé, l'indication ON (allumé) apparaît sur la matrice. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez sur la touche Enter.

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

Default Menu (menu par défaut) : le menu par défaut apparaît quand vous insérez la clé dans la console ou que vous appuyez sur la touche Home (accueil). Appuyez sur la touche Enter pour sélectionner le menu principal du mode manuel ou le menu iFit en tant que menu par défaut.

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

Remarque : la matrice affiche le message NOT CONNECTED (pas connectée) si la console n'est pas connectée à un réseau sans fil.

Appuyez sur la touche Enter pour vérifier la disponibilité de mises à jour par le biais de votre réseau sans fil. Si une mise à jour est disponible, elle commencera immédiatement.

IMPORTANT : pour ne pas endommager le tapis de course, n'éteignez pas l'appareil pendant une mise à jour du logiciel. La mise à jour peut prendre quelques minutes.

Remarque : de temps en temps, une mise à jour peut entraîner des changements dans le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer votre expérience.

Default Settings (réglages par défaut) : pour rétablir les réglages par défaut d'usine, appuyez la touche Enter. Remarque : la console effacera toutes les informations que vous avez enregistré dans sa mémoire.

IP ADDRESS (adresse IP) : pour afficher l'adresse IP de la console.

L'option **WiFi-Normal (sans-fil normal)** permet d'établir une connexion de réseau sans fil par le biais de la console. Voir l'étape 4 à la page 29 pour des directives.

L'option **WiFi-Advanced (WiFi avancé)** permet d'établir une connexion sur un réseau sans fil au moyen d'un ordinateur, d'un smart phone, d'une tablette ou d'un autre appareil Wi-Fi. Voir l'étape 6 à la page 30 pour des directives.

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

Remarque : cette option n'est pas utilisée souvent.

Clear WiFi Setting (effacer le réglage Wi-Fi) : pour effacer les réglages de réseau sans fil de la console et lui faire ignorer le réseau actuellement sélectionné, suivez les directives affichées dans la matrice.

Contrast (contraste) : pour régler le niveau de contraste de l'écran, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la touche Incline (inclinaison).

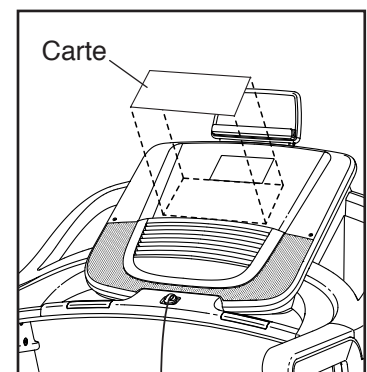
4. Utilisez l'option **WiFi-Normal** pour configurer une connexion sans fil.

Cette option vous permet de configurer un réseau sans fil à l'aide de la console.

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

Pour configurer une connexion sans fil à l'aide de la console, appuyez d'abord sur la touche Enter.

Ensuite, placez la carte de configuration Wi-Fi incluse sur la console. Les touches sur la carte de configuration Wi-Fi sont référencées dans les instructions suivantes.



Une liste des réseaux apparaît sur la matrice. Appuyez sur les touches fléchées vers le haut et vers le bas pour sélectionner le réseau désiré. Enfin, appuyez sur la touche Enter. Remarque : ne sélectionnez pas l'option IFIT_SETUP (configuration iFit).

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

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

Un clavier apparaît sur la matrice. Si nécessaire, appuyez sur les touches sur la carte de configuration Wi-Fi pour sélectionner l'option des majuscules, des chiffres ou des symboles.

Appuyez sur les touches fléchées vers le haut, le bas, la gauche et la droite pour sélectionner la lettre ou le nombre de votre choix. Ensuite, appuyez sur la touche Enter pour sélectionner la lettre, le nombre ou le symbole. Quand vous avez entré le mot de passe, appuyez sur la touche Done (terminé).

Un code et une adresse Internet apparaissent alors sur la matrice. Allez à l'adresse Internet sur votre appareil avec un accès Internet.

Connectez-vous à votre compte iFit sur la page Internet. Ensuite, entrez le code dans le champs indiqué. Suivez les autres instructions sur la page Internet.

Quand la console se connecte à un réseau sans fil, le symbole du Wi-Fi sur l'écran arrête de clignoter et reste allumé. Le symbole du Wi-Fi indique la puissance du signal de votre connexion ; quatre arcs indiquent la puissance maximale.

Si vous ne pouvez pas effectuer une des étapes de ce processus, ou si vous avez des questions, connectez-vous sur la page support.ifit.com pour obtenir de l'aide.

5. Utilisez l'option Wi-Fi–Advanced (Wi-Fi–avancé) pour configurer une connexion sans fil.

Cette option vous permet de configurer une connexion sans fil à l'aide de votre ordinateur, smart phone, tablette ou un autre appareil Wi-Fi.

Sur votre ordinateur, smart phone, tablette, ou un autre appareil Wi-Fi, ouvrez la liste des réseaux disponibles sur lesquels votre appareil peut se connecter. Une de ces options est IFIT_SETUP (configuration iFit) ; sélectionnez ce réseau. Si ce réseau n'apparaît pas, assurez-vous que votre appareil Wi-Fi est à portée de la console, puis fermez et ouvrez de nouveau votre liste de réseaux. De plus, voir la section effacer la configuration du Wi-Fi à la page 29 et effacez tous les réglages de réseaux sans fil précédents sur la console.

Remarque : le réseau IFIT_SETUP ne sera pas visible si la console a déjà été configurée pour se connecter à un réseau sans fil.

La console affiche une adresse IP comme 192.168.0.1:8080. Ouvrez le navigateur Internet sur votre ordinateur, smart phone, tablette ou un autre appareil Wi-Fi. Ensuite, entrez l'adresse IP de la console dans la barre URL de votre navigateur. Par exemple : <http://192.168.0.1:8080>.

Votre navigateur affiche alors une page Internet. Si la page n'apparaît pas, vérifiez que vous avez bien tapé l'adresse IP et relisez les instructions de cette étape. Suivez les instructions sur la page Internet pour connecter le tapis de course à votre réseau sans fil.

Remarque : un message peut apparaître pour indiquer que le serveur ne peut pas être identifié. Si cela se produit, assurez-vous que vous avez entré l'adresse IP correctement.

Si vous ne pouvez pas effectuer une des étapes de ce processus, ou si vous avez des questions, connectez-vous sur la page Internet support.ifit.com pour obtenir de l'aide.

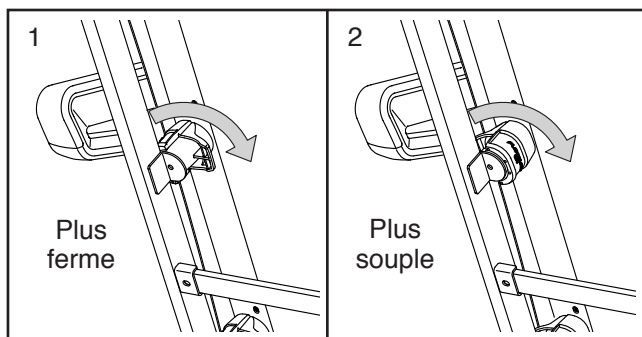
6. Quittez le mode des réglages.

Pour quitter le mode des réglages, appuyez sur la touche Settings ou retirez la clé de la console.

COMMENT RÉGLER LE SYSTÈME D'AMORTISSEMENT

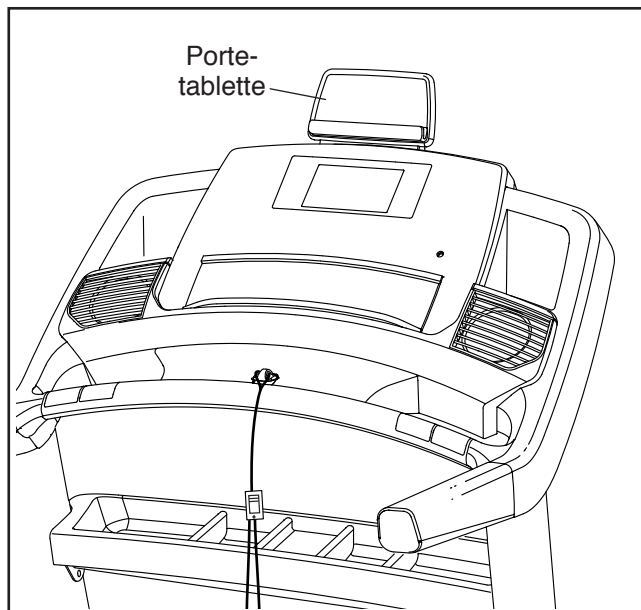
Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. Pour régler les coussins amortisseurs, vous aurez peut-être besoin de plier le tapis de course dans sa position de rangement (voir la section COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE à la page 32).

Pour une plateforme plus ferme, placez le coussin dans la position sur le schéma 1 ; pour une plateforme plus souple, placez le coussin dans la position sur le schéma 2. Réglez les autres coussins de la même manière. **Remarque : assurez-vous que les coussins sur le côté droit et le côté gauche du tapis de course sont placés sur la même position. Plus vous courez rapidement sur le tapis de course, ou plus votre poids est élevé, plus la plateforme de marche doit être ferme.**



COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

Vous pouvez utiliser votre tablette pendant que vous vous entraînez. Placez votre tablette sur le porte-tablette.

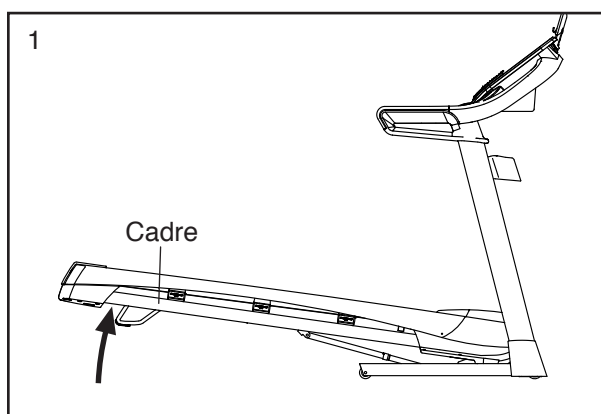


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

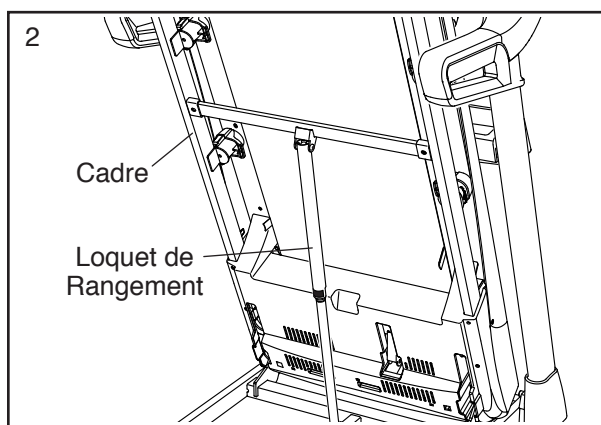
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour ne pas endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau zéro avant de plier l'appareil. 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 45 lb (20 kg) pour soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.

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

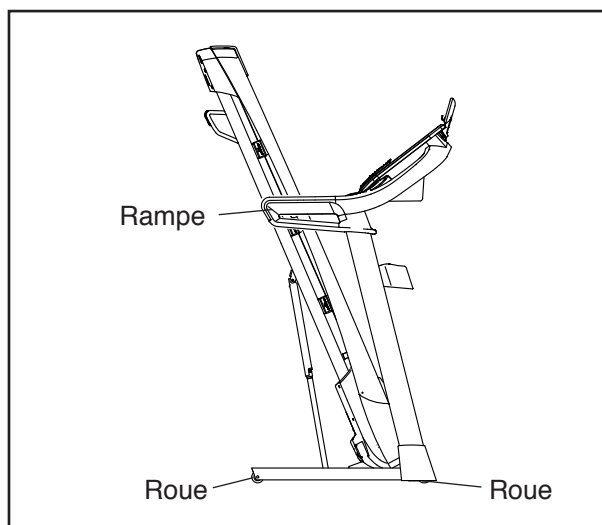


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Le tapis de course doit aussi être protégé des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 85°F (30°C).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

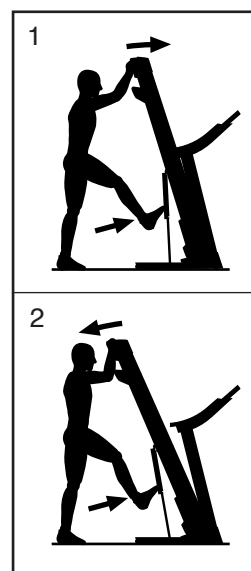
Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme décrit à gauche. **ATTENTION** : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé dans la position de rangement. Il faut être deux personnes pour déplacer le tapis de course.

Tenez les rampes des deux mains et poussez doucement le tapis de course jusqu'à l'endroit désiré. **ATTENTION** : ne tirez pas le cadre et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface inégale.



COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Poussez la partie supérieure du cadre vers l'avant, et appuyez doucement sur le haut du loquet de rangement avec le pied en même temps.
2. Pendant que vous appuyez sur le loquet de rangement avec votre pied, tirez la partie supérieure du cadre vers vous.
3. Reculez et laissez le cadre descendre jusqu'au sol.



ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier est important pour obtenir des performances optimales et limiter l'usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé.

Nettoyez régulièrement le tapis de course et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation**. Ensuite, nettoyez les pièces externes du tapis de course avec un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez pas de liquide directement sur le tapis de course. Pour ne pas endommager la console, gardez les liquides à l'écart.** Ensuite, séchez complètement le tapis de course avec une serviette douce.

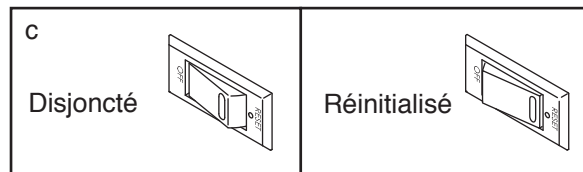
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes de tapis de course peut être résolue en suivant les étapes simples ci-dessous. Trouvez le problème qui correspond à votre cas et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, voir à la couverture du manuel.

PROBLÈME : l'appareil 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 lui-même branché dans une prise correctement reliée à la terre (voir la page 20). Utilisez uniquement un supprimeur de surtension conforme à toutes les spécifications décrites à la page 20. **IMPORTANT : si le tapis de course est branché dans une prise équipée d'un système AFCI et que l'interrupteur disjoncte continuellement quand vous utilisez le tapis de course, voir la page de couverture de ce manuel pour acheter un dispositif de protection contre l'arc électrique.**
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.

- Vérifiez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme sur le schéma, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.



PROBLÈME : l'appareil s'éteint durant l'utilisation

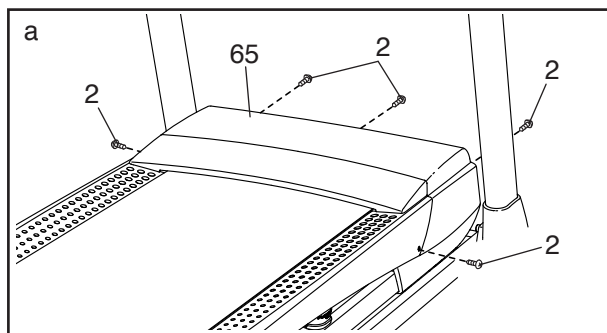
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma C ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez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

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

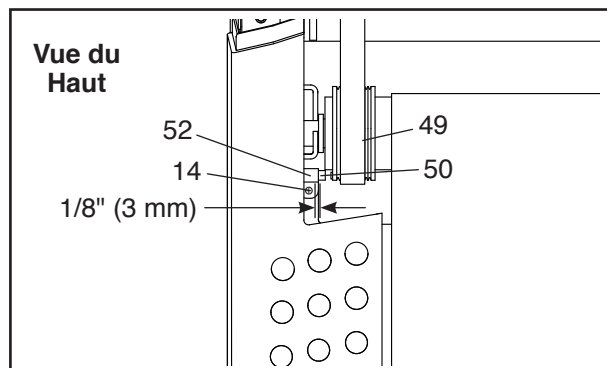
- La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les affichages restent allumés lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les affichages sont toujours allumés, voir la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 28 pour désactiver le mode démo.

PROBLÈME : les données affichées sur la console ne sont pas correctes

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



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



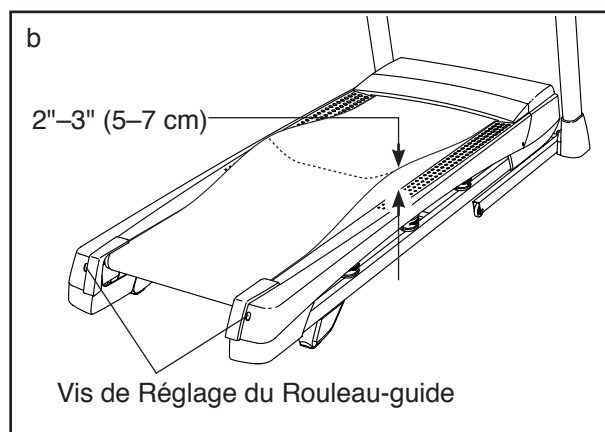
PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- a. Maintenez enfoncées la touche Stop (arrêt) et la touche d'augmentation de Speed (vitesse), insérez la clé dans la console, puis relâchez les touches Stop et d'augmentation de Speed. Puis, appuyez sur la touche Stop et ensuite sur la touche d'augmentation ou de diminution de la touche Inclinaison. Le tapis de course se soulève alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis revient au niveau minimal. Ceci permettra de réétalonner le mécanisme d'inclinaison. Si le

mécanisme d'inclinaison n'engage pas l'étalonnage, appuyez de nouveau la touche Stop, puis de nouveau la touche d'augmentation ou de diminution Inclinaison. Quand le système d'inclinaison est étalonné, retirez la clé de la console.

PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

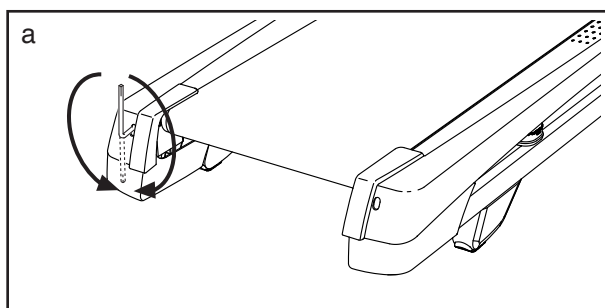
- a. Utilisez uniquement un suppresseur de surtension conforme à toutes les spécifications décrites à la page 20.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens anti-horaire, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 2" à 3" (5 à 7 cm) au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste 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.



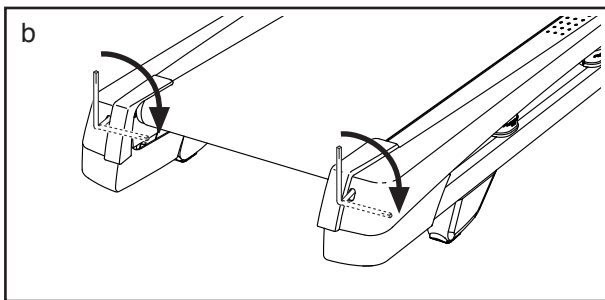
- c. Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche, à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et en accélérer l'usure.** Si vous pensez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, voir à la couverture de ce manuel.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, voir la couverture de ce manuel.

PROBLÈME : la courroie n'est pas centrée ou glisse 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 horaire, un demi tour ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens anti-horaire, un demi tour. Faites attention de ne pas trop tendre 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 mobile glisse quand on marche dessus, retirez 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 horaire, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 2" à 3" (5 à 7 cm) au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste 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.



PROBLÈME : le mode iFit ne fonctionne pas correctement

- a. Si le mode iFit ne fonctionne pas correctement, assurez-vous le logiciel le plus récent disponible (voir l'étape 3 à la page 29) est installé sur la console.

PROBLÈME : le tapis de course ne se connecte pas au réseau sans fil

- a. Assurez-vous que les réglages du sans fil de votre console sont corrects (voir COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 28).
- b. Assurez-vous que les réglages de votre réseau sans fil sont appropriés.
- c. Si vous avez encore des questions, voir la couverture avant du manuel.

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

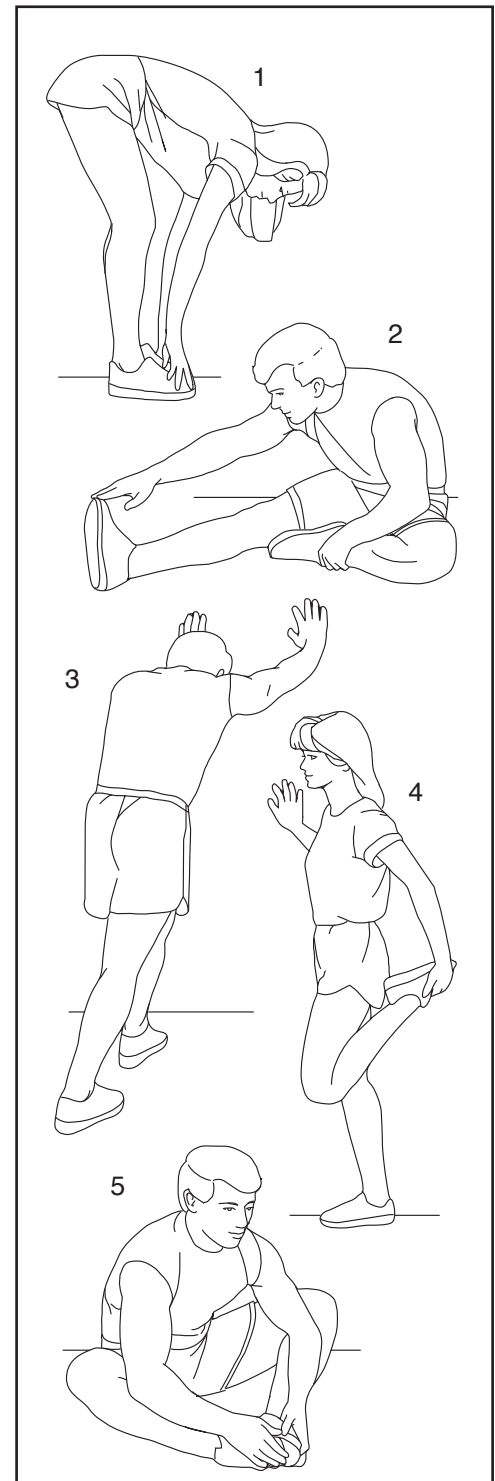
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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



LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NTL19814C.1 R1216A

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

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
94	1	Base	102	2	Montant du Capot
95	1	Boîtier Intérieur de la Rampe Droite	103	2	Vis de #8 x 1 3/4"
96	1	Boîtier Extérieur de la Rampe Droite	104	2	Attache du Support
97	8	Vis Autoperçante de #8 x 3/4"	105	1	Support du Système Électronique
98	1	Boîtier Gauche du Cadre	106	1	Autocollant d'Avertissement en Français
99	1	Boîtier Droit du Cadre	107	8	Petite Rondelle
100	1	Coussin du Pied Gauche	*	—	Manuel de l'Utilisateur
101	1	Coussin du Pied Droit			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NTL19814C.1 R1216A

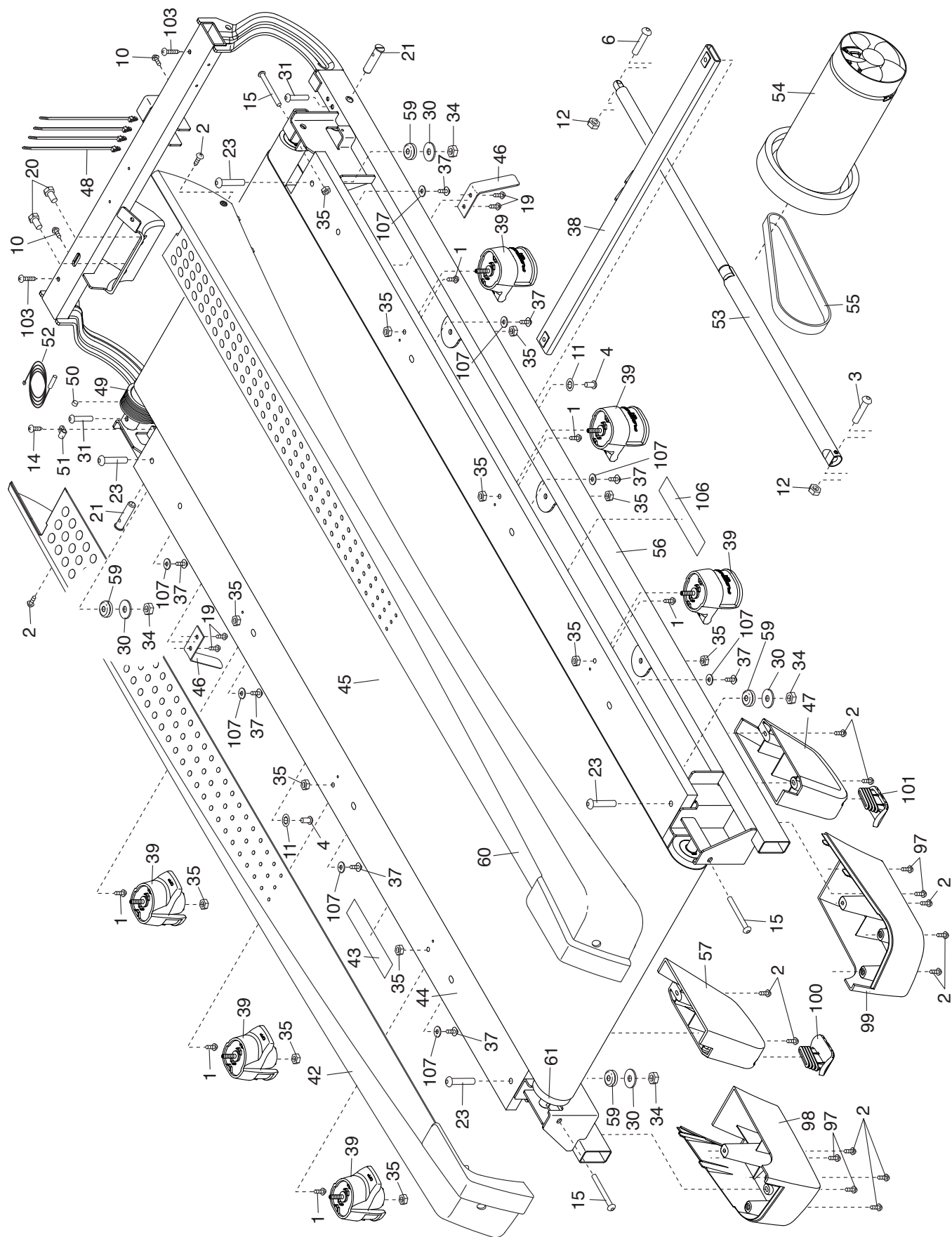


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTL19814C.1 R1216A

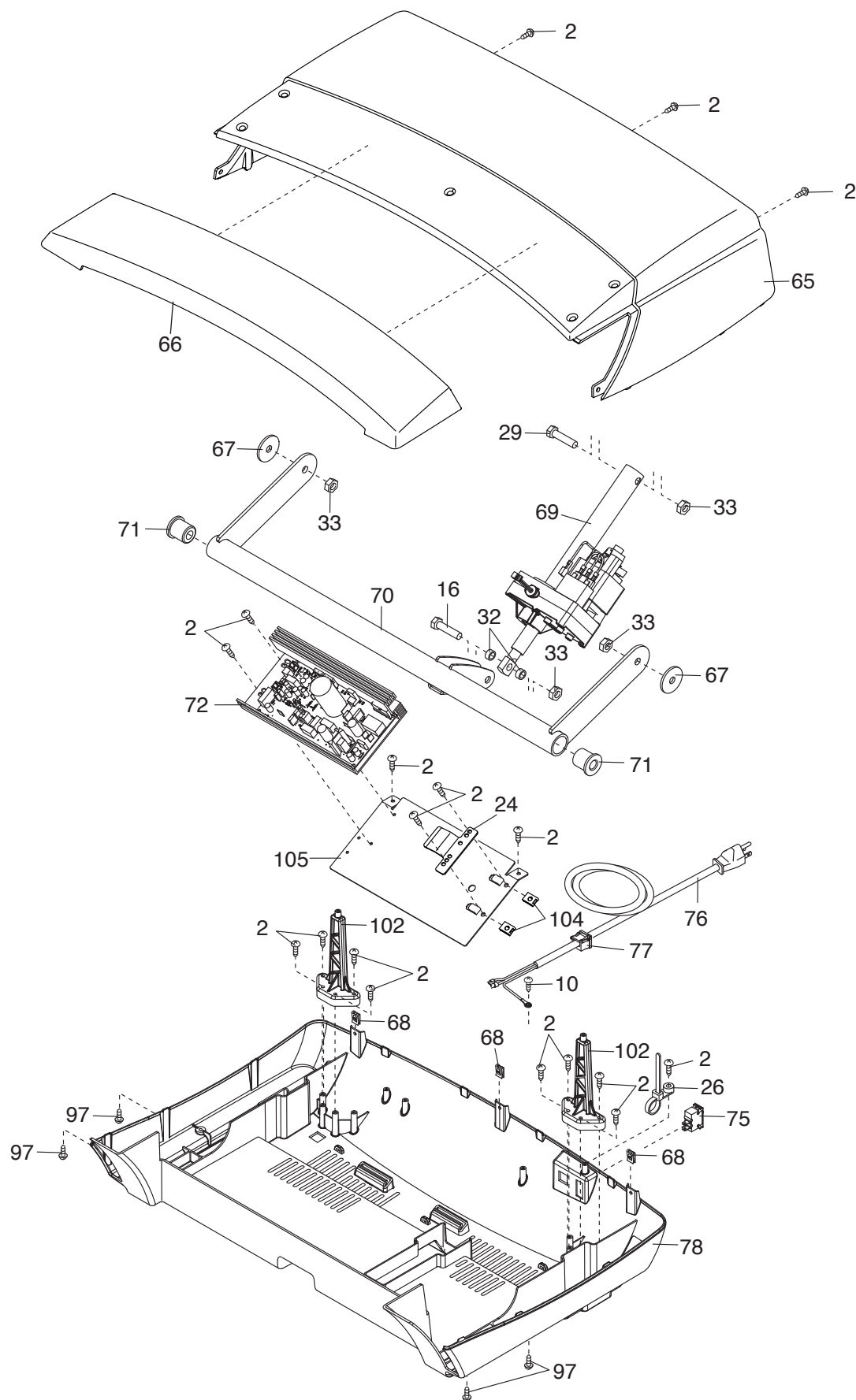


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle NTL19814C.1 R1216A

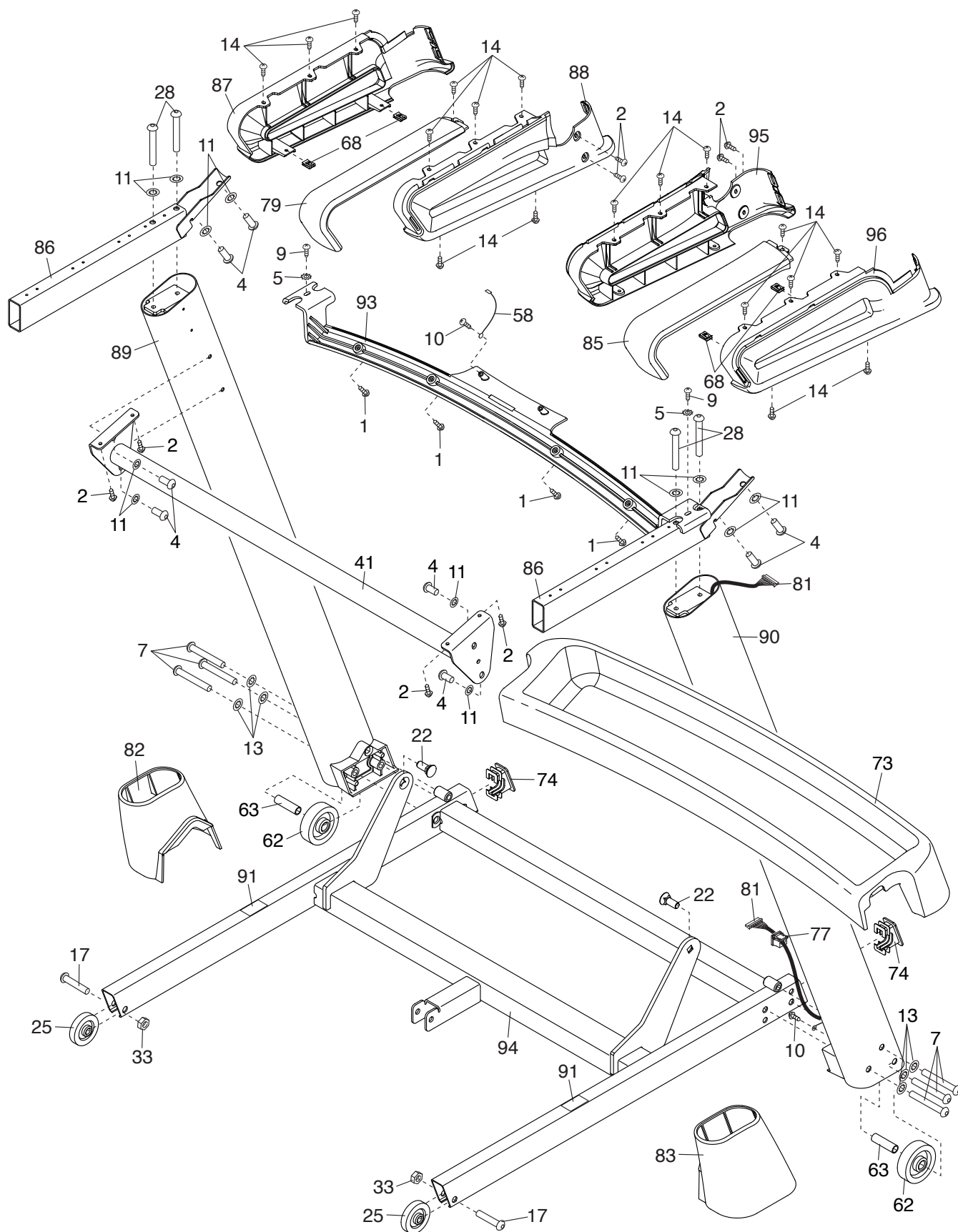
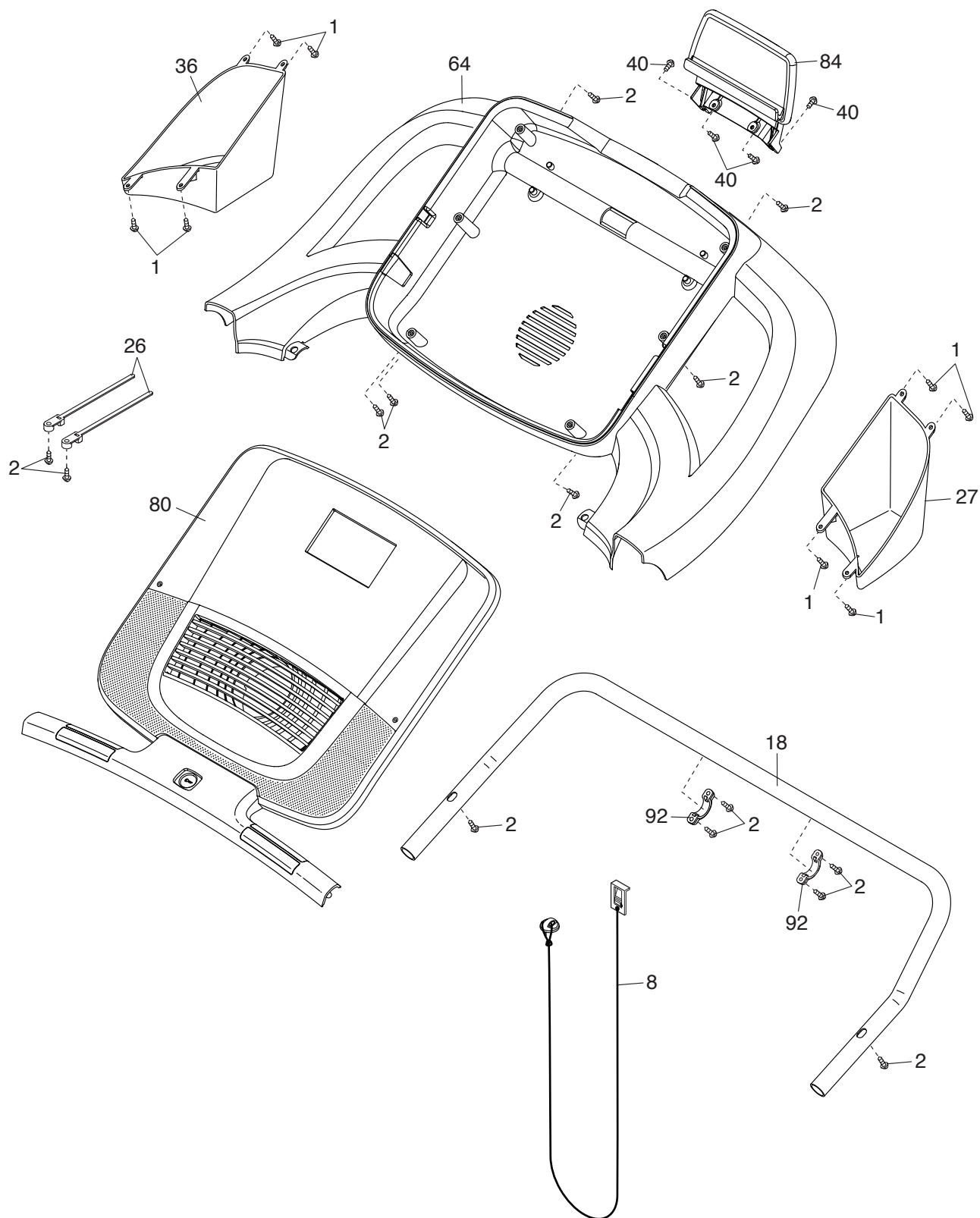


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du Modèle NTL19814C.1 R1216A



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 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. La garantie du cadre et du moteur d'entraînement est valable à vie pour l'acquéreur d'origine (acquéreur). Les pièces et les systèmes électroniques sont garanties pendant trois (3) ans à compter de la date d'achat. La main d'œuvre est garantie pendant un (1) an à compter de la date d'achat.

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

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

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

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

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