

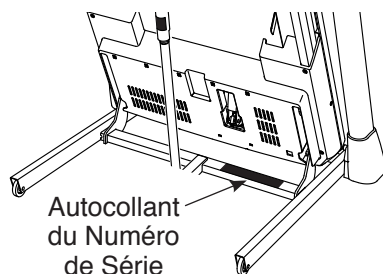


nordictrack.ca

N° du Modèle NTL19815.0

N° de Série _____

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



ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

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

SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

ou par courriel
servicealaclientele@iconcanada.ca

Merci de ne pas contacter le magasin.

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



TABLE DES MATIÈRES

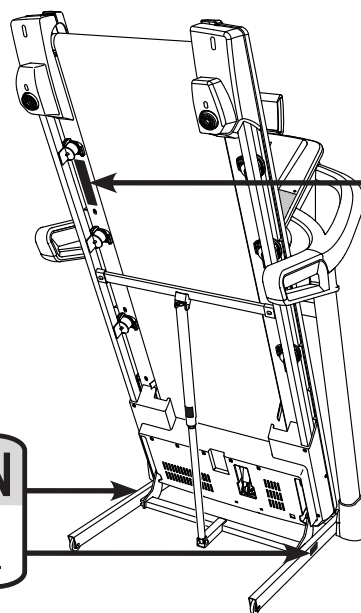
EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	7
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	8
ASSEMBLAGE	9
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	20
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	35
ENTRETIEN ET DÉPANNAGE	36
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	39
LISTE DES PIÈCES	42
SCHÉMA DÉTAILLÉ	44
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

Si un autocollant est manquant ou illisible, voir la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.

Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



⚠ ATTENTION:

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



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

- Changez la vitesse progressivement.

- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.

- Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillir, si vous avez le vertige ou le souffle court.

- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.

- L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.



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

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



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

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



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

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

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : pour diminuer les risques de brûlure, d'incendie, de choc électrique et de blessure corporelle, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel, ainsi que tous les avertissements indiqués sur le tapis de course avant d'utiliser ce dernier. ICON n'assume aucune responsabilité quant aux blessures ou aux dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du tapis de course soient correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
3. Ce tapis de course n'est pas destiné à une utilisation par des personnes affichant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou dont l'expérience ou les connaissances sont lacunaires, à moins qu'elles aient reçu de la part d'une personne responsable de leur sécurité une supervision ou une orientation à l'égard de l'utilisation de l'appareil.
4. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite dans ce manuel.
5. Ce tapis de course est destiné à l'usage à domicile seulement. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
6. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
7. Installez le tapis de course sur une surface nivelée, avec au moins 8 pi (2,4 m) d'espace à l'arrière et 2 pi (0,6 m) de chaque côté de l'appareil. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui obstrue les événements. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous le tapis de course.
8. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits en aérosol sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
9. Gardez les enfants de moins de 13 ans et les animaux de compagnie à l'écart du tapis de course en tout temps.
10. Le tapis de course ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 325 lb (147 kg).
11. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
12. Portez des vêtements sport appropriés lors de l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et pour les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis de course en ayant les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes seules ou des sandales.*
13. Branchez le cordon d'alimentation sur un limiteur de surtension (non compris) et branchez ce dernier sur une prise de courant appropriée (voir la page 20). Pour éviter de surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, excepté des dispositifs à faible consommation comme les chargeurs de téléphone cellulaire, sur le limiteur de surtension ou sur une prise de courant du même circuit.
14. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 20. Pour se procurer un limiteur de surtension, consultez le détaillant NORDICTRACK le plus près, composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel ou consultez un marchand local de matériel électronique.
15. L'utilisation d'un limiteur de surtension dont le fonctionnement est inapproprié peut endommager le système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile peut ralentir, accélérer ou s'arrêter brusquement, ce qui pourrait entraîner une chute et de graves blessures.

16. Gardez le cordon d'alimentation et le limiteur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.
17. N'actionnez jamais la courroie mobile lorsque l'appareil est hors fonction. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET DÉPANNAGE page 36 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
18. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à la page 22). Portez toujours la pince lors de l'utilisation du tapis de course.
19. Tenez-vous toujours debout sur les repose-pieds pour démarrer et arrêter la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.
20. Lorsqu'une personne marche sur le tapis de course, l'intensité sonore de l'appareil s'accroît.
21. Gardez doigts, cheveux et vêtements à l'écart de la courroie mobile.
22. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez progressivement la vitesse pour éviter les changements de vitesse soudains.
23. Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances du rythme cardiaque lors de l'exercice.
24. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, pousser l'interrupteur à la position Off (arrêt) (voir le schéma à la page 7 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débrancher le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course est inutilisé.
25. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Référez-vous à la section ASSEMBLAGE page 9 et à la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 35.) Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids 20 kg (45 lb) pour déplacer le tapis de course.
26. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
27. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en glissant des objets sous l'avant ou l'arrière de l'appareil.
28. N'introduisez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
29. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le tapis de course.
30. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les tâches d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur autrement qu'à la demande d'un représentant technique autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant technique autorisé.
31. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur durant l'exercice, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.
32. **IMPORTANT :** pour respecter les exigences de conformité à l'égard de l'exposition, l'antenne et le transmetteur de la console doivent être situés à non moins de 8 po (20 cm) des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur. Le tapis de course comporte l'identifiant OMCIABR12 de la FCC.

CONSERVEZ CES DIRECTIVES

TRANSFORMEZ VOS BUTS EN **RÉALITÉ**

iFIT®

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

ALLEZ SUR LE SITE IFIT.COM POUR COMMENCER

FAITES PLUS QU'UN SIMPLE ENTRAÎNEMENT

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



PERDEZ DU POIDS

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



COUREZ CONTRE DES ADVERSAIRES

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



ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ POUR LA COMPÉTITION

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



SOYEZ MOBILE

Suivez vos entraînements partout avec les applications iFit pour smartphone.



TRACEZ VOTRE PARCOURS

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



PARTAGEZ VOS PROGRÈS

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

VISITEZ LE SITE

IFIT.COM

APPELEZ LE

1-888-936-4266

PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE



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

CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

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

Pour protéger votre équipement aujourd'hui,
appelez le Service à la Clientèle au
1-888-936-4266
Ou envoyez-nous un courriel au
customerservice@iconcanada.ca

 **ICON**[™]
du/of Canada Inc.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course NORDICTRACK® C 990. Le tapis de course C 990 offre une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la

couverture avant du manuel. Pour nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro de modèle et le numéro de série du produit avant de communiquer avec nous. Le numéro de modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la couverture avant du manuel.

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

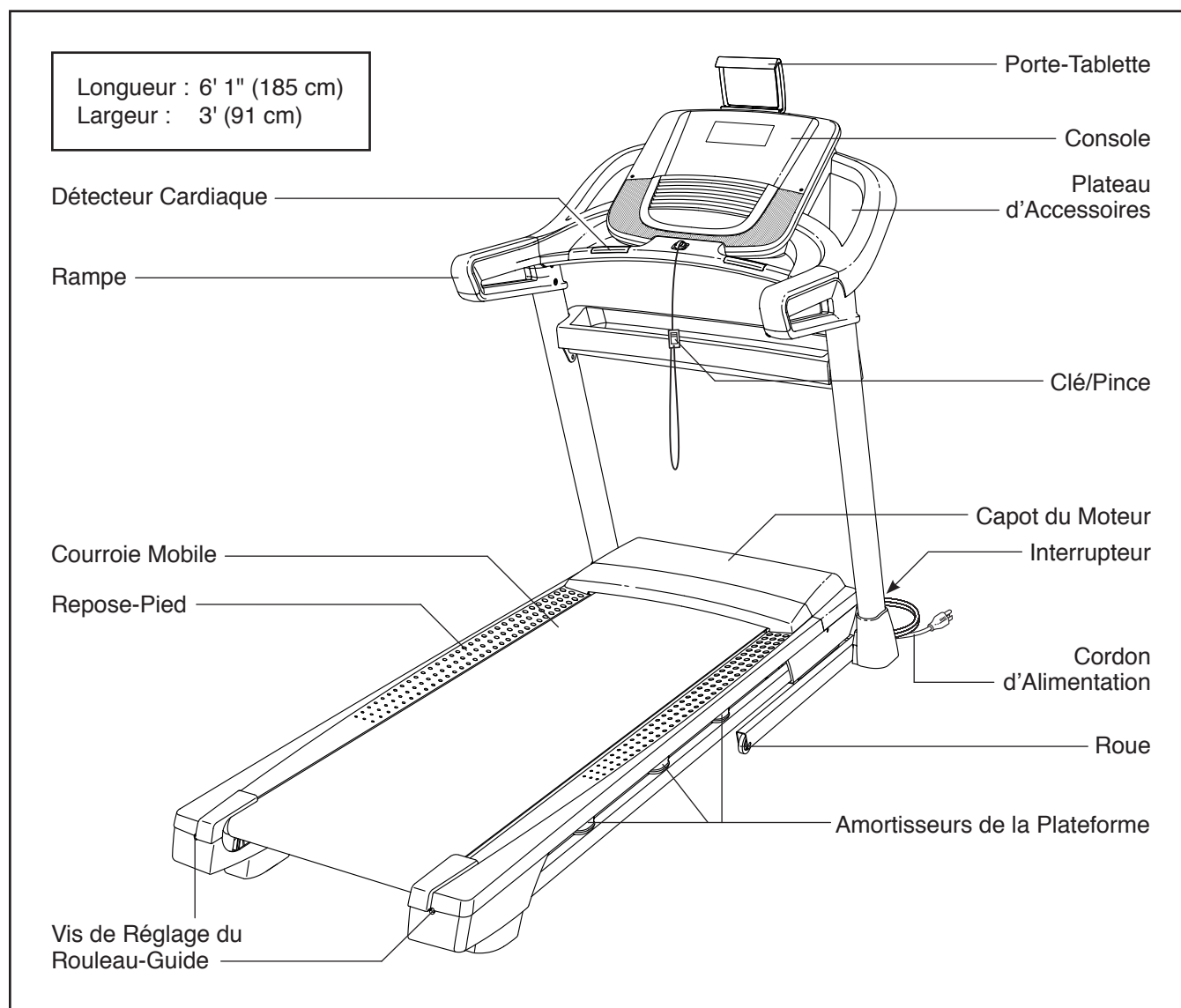
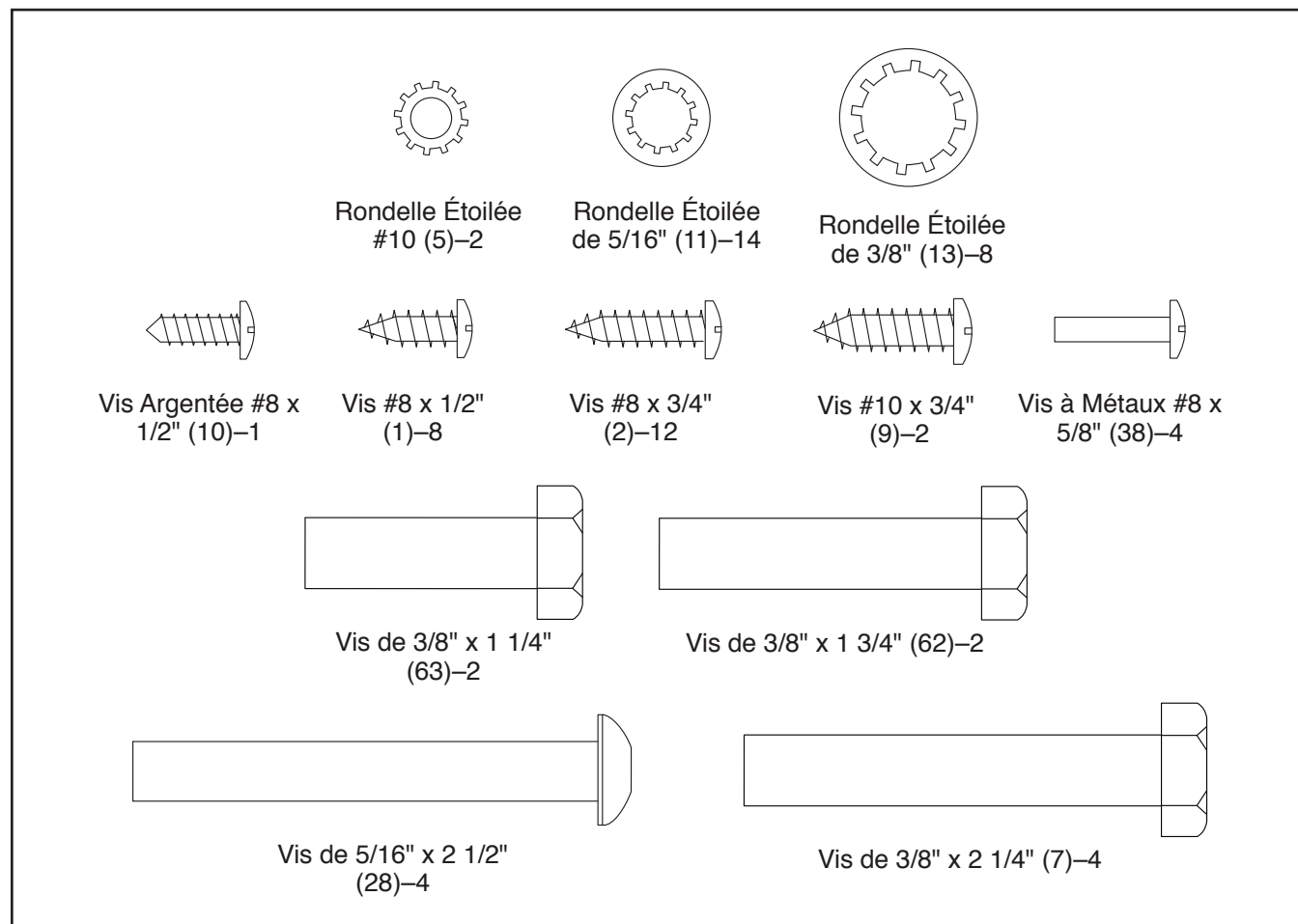


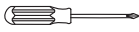
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour localiser les petites pièces destinées à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration renvoie au numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES présentée vers la fin de ce manuel. Le nombre qui suit le numéro-clé indique la quantité destinée à l'assemblage.

Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de visserie, vérifiez qu'elle pourrait être déjà assemblée. Il pourrait y avoir des pièces excédentaires.



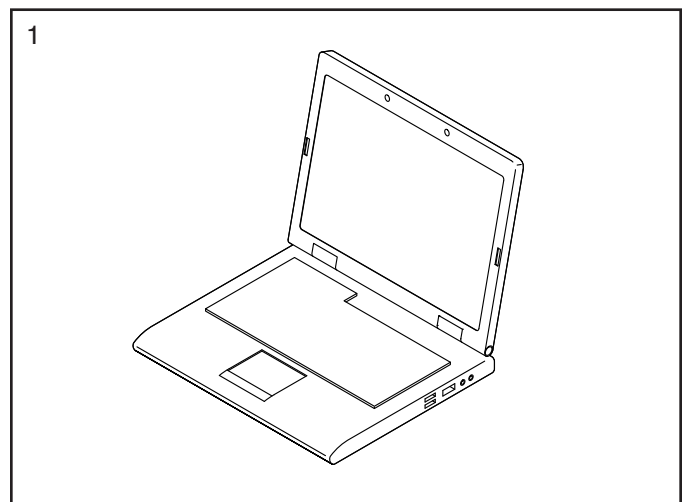
ASSEMBLAGE

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

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

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

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

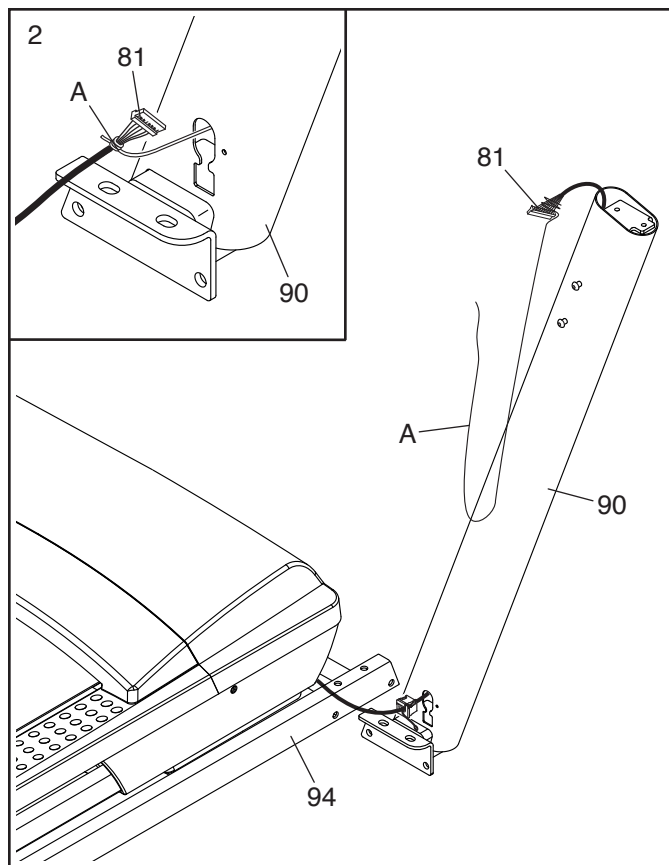


2. **Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit débranché.**

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

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

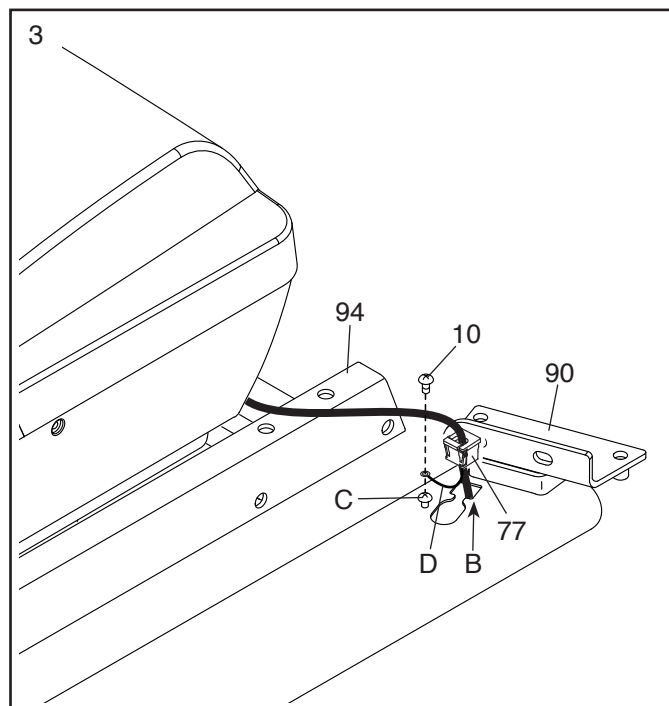
Référez-vous au schéma encadré. Liez fermement l'attache de fil (A) à l'intérieur du Montant Droit (90) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, introduisez le Fil du Montant dans l'extrémité inférieure du Montant Droit pendant que vous tirez son autre extrémité à travers le Montant Droit.



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

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

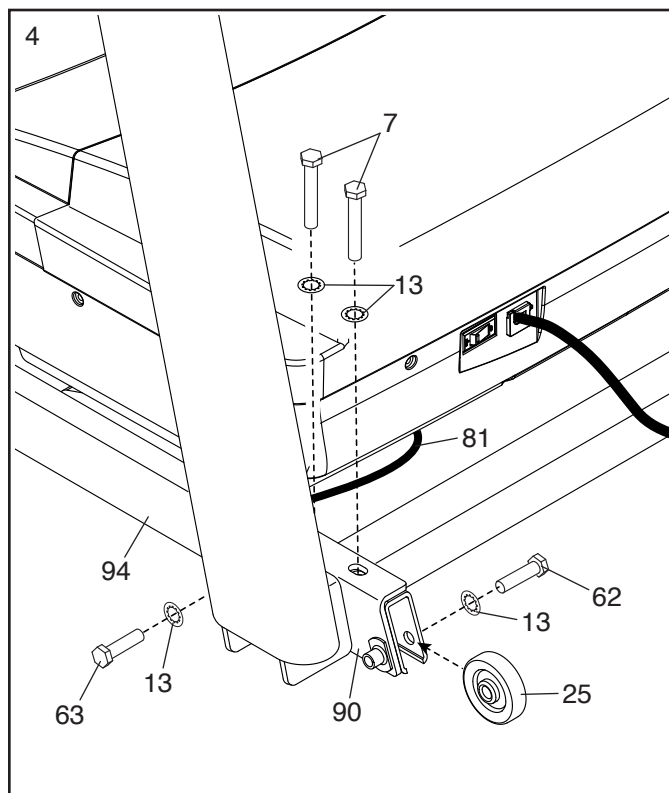
Attachez ensuite le fil de mise à la terre (D) au Montant Droit (90) à l'aide d'une Vis Argentée #8 x 1/2" (10).



4. Tenez le Montant Droit (90) contre la Base (94). **Prenez soin de ne pas coincer le Fil du Montant (81).**

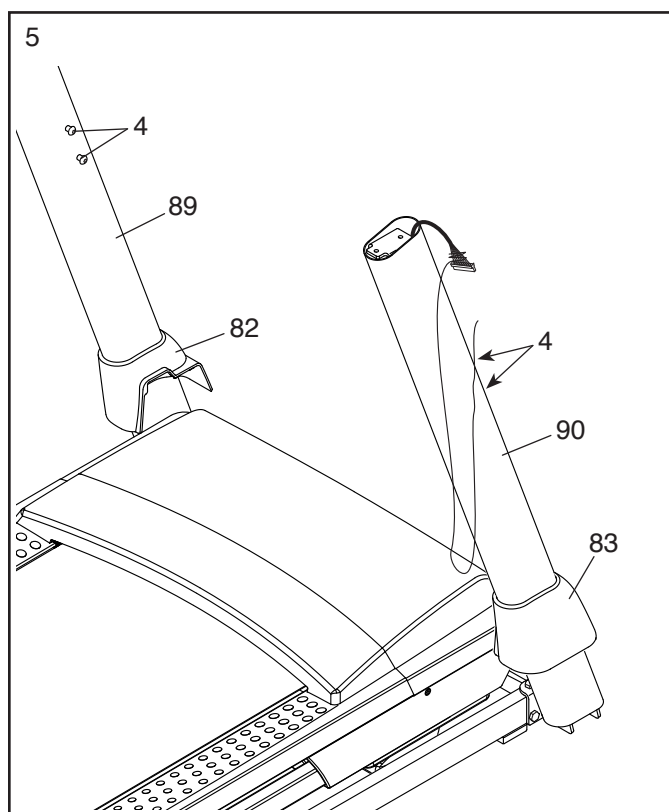
Attachez le Montant Droit (90) et la Roue (25) à l'aide de deux Vis de $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{1}{4}$ " (7), d'une Vis de $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{4}$ " (63), d'une Vis de $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{3}{4}$ " (62) et de quatre Rondelles Étoilées de $\frac{3}{8}$ " (13) tel qu'illustré ; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

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



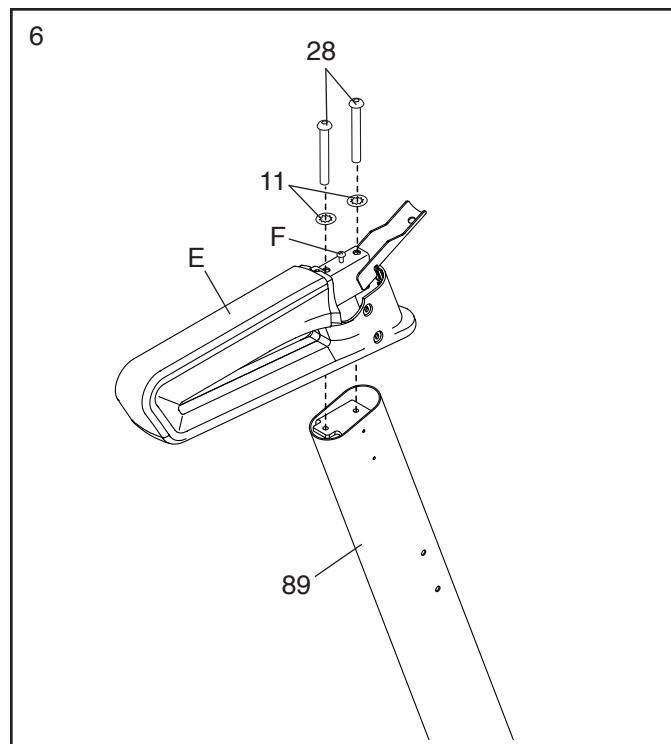
5. **Retirez et conservez les quatre Vis de $\frac{5}{16}$ " x $\frac{3}{4}$ " (4).**

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



6. Identifiez l'assemblage de la rampe gauche (E). 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 complètement les Vis à ce moment.**

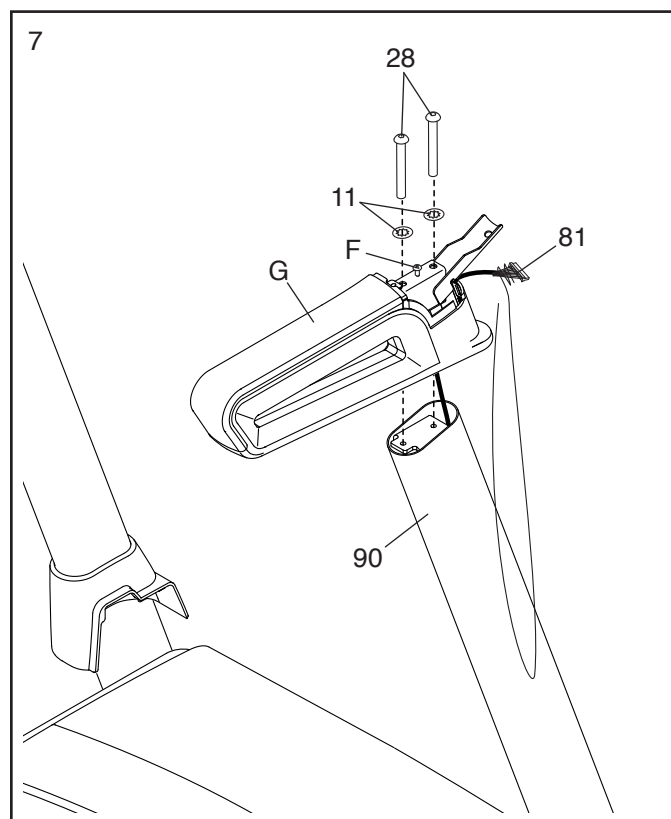
Ensuite, retirez et jetez les vis indiquées (F).



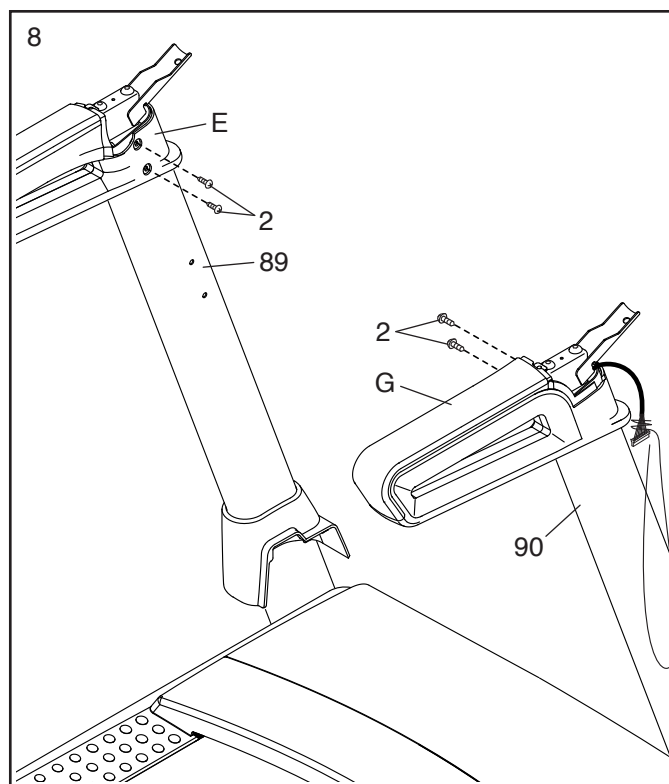
7. Introduisez le Fil du Montant (81) dans le dessous de l'assemblage de la rampe droite (G) et acheminez-le hors de l'avant tel qu'illustré.

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

Ensuite, retirez et jetez les vis indiquées (F).



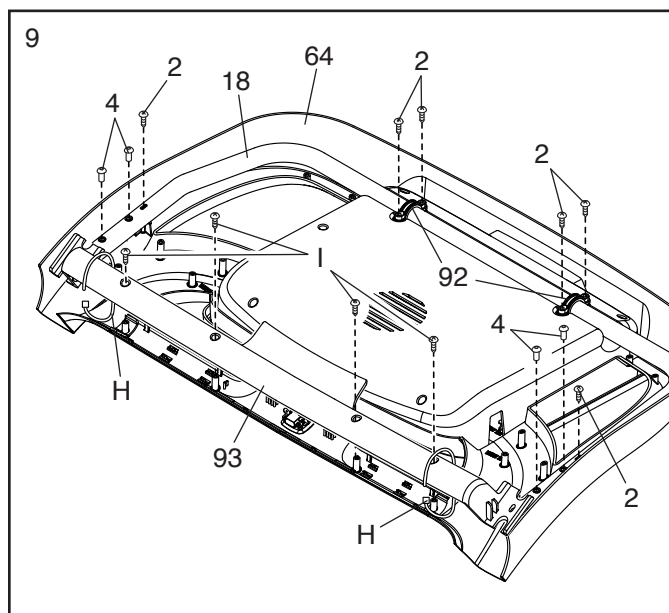
8. Vissez les quatre Vis #8 x 3/4" (2) dans les assemblages de la rampe gauche et droite (E, G) et dans les Montants Gauche et Droit (89, 90).



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

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

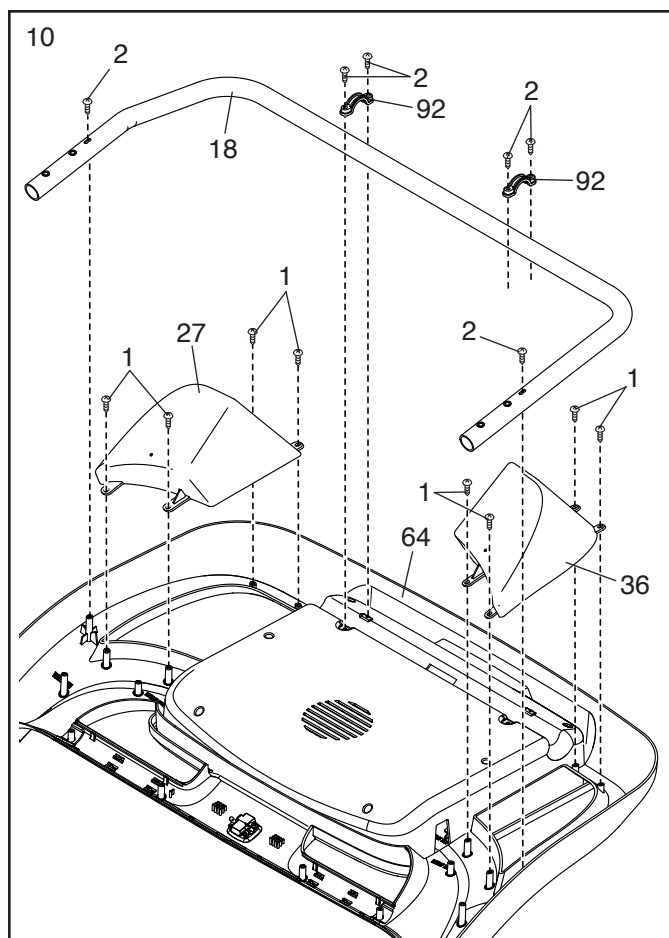
**Retirez et conservez les quatre Vis 5/16" x
3/4" (4) et les six Vis #8 x 3/4" (2).** Ensuite,
soulevez les deux Brides de la Console (92) et le
Cadre de la Console (18).



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

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

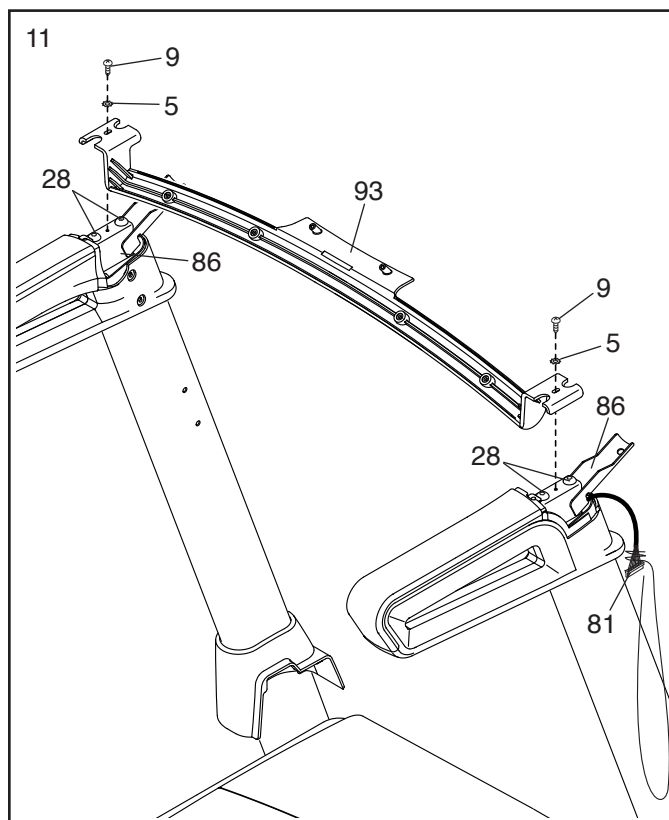
Rattachez le Cadre de la Console (18) à l'aide des six Vis #8 x 3/4" Screws (2) et des deux Brides de la Console (92) retirées à l'étape 9 ; **ne serrez pas les Vis à l'excès.**



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

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

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

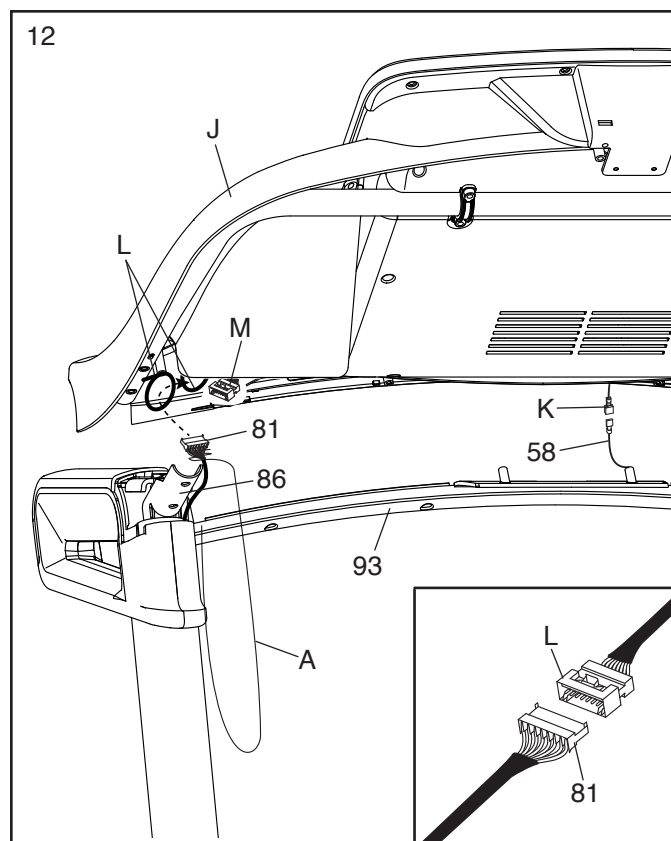


12. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console (J) près des Rampes (86) (un seul côté est illustré).

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

Introduisez ensuite le Fil du Montant (81) dans les deux attaches à boucle indiquées (L) de l'assemblage de la console (J).

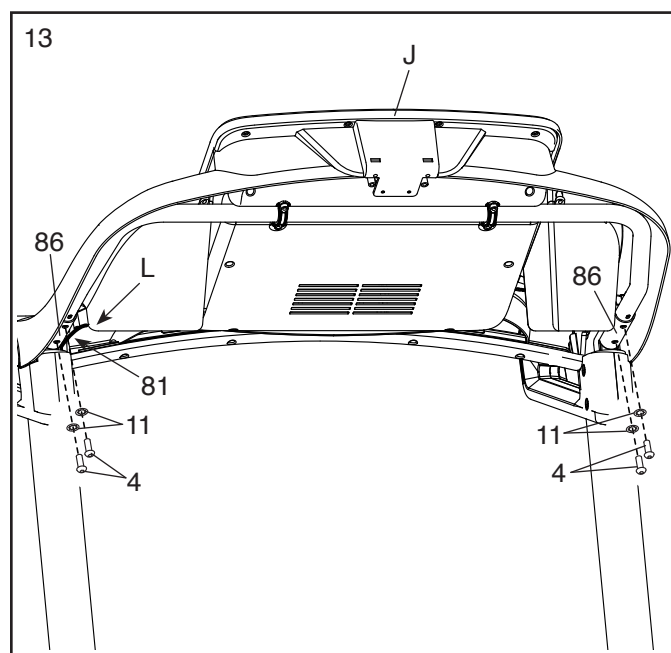
Référez-vous au schéma encadré. Reliez le Fil du Montant (81) au fil de la console (M). **Les connecteurs devraient glisser aisément l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayer. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS CORRECTEMENT, LA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



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

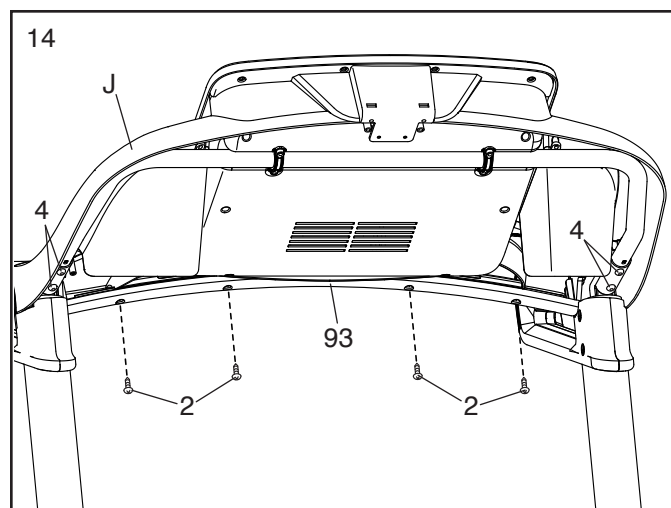
Attachez l'assemblage de la console (J) aux supports des Rampes (86) à l'aide des quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4) retirées à l'étape 9 et de quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (11) ; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

Introduisez l'excédent du Fil du Montant (81) à l'intérieur de l'assemblage de la console. Resserrez fermement les deux attaches (L) autour du Fil du Montant, puis sectionnez les extrémités des attaches.

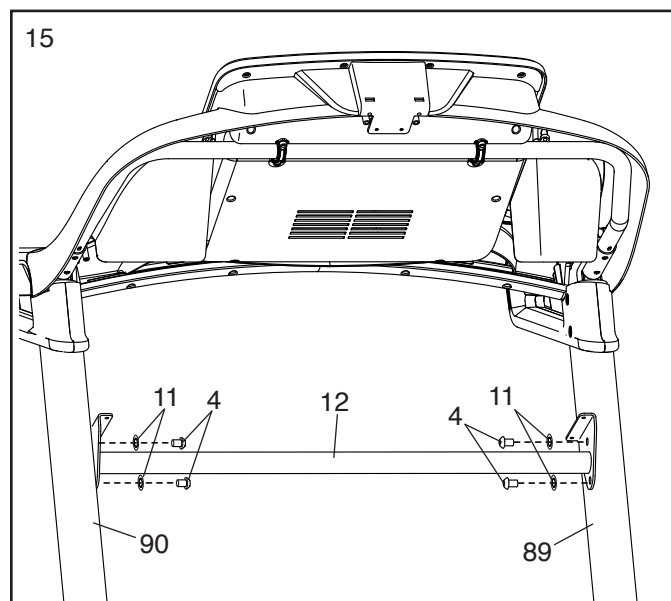


14. Attachez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93) à l'assemblage de la console (J) à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (2) ; **engagez d'abord toutes les quatre Vis, et serrez-les ensuite.**

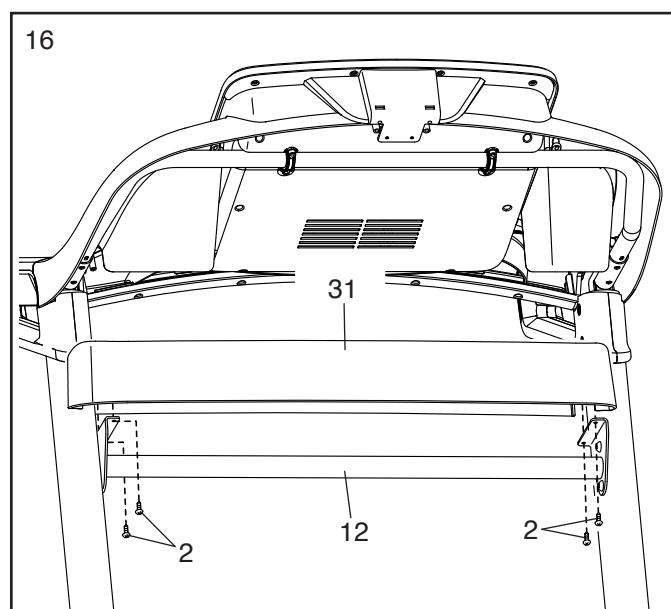
Vissez ensuite fermement les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4).



15. Enfoncez avec précaution la Barre Transversale des Montants (12) entre les Montants Gauche et Droit (89, 90). Attachez la Barre Transversale des Montants à l'aide des quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4) retirées à l'étape 5 et de quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (11) ; **engagez d'abord toutes les quatre Vis, et serrez-les ensuite.**



16. Attachez le Plateau (31) à la Barre Transversale des Montants (12) à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (2) ; **engagez toutes les quatre Vis, et serrez-les ensuite.**

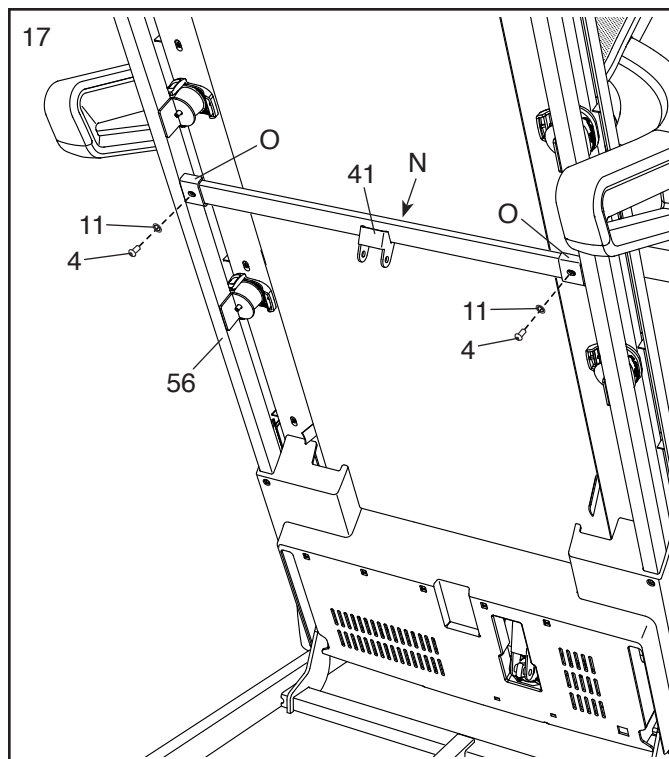


17. Remarque : si l'assemblage s'effectue sur une surface lisse, le tapis de course risque de rouler vers l'avant à cette étape.

Retirez les deux Vis de 5/16" x 3/4" (4) de la Barre Transversale du Loquet (41).

Élevez le Cadre (56) jusqu'en position verticale. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 19.**

Orientez la Barre Transversale du Loquet (41) tel qu'illustré. **Veillez à ce que l'autocollant indiquant « This side toward belt » (N) se situe face au tapis de course.** Attachez la Barre Transversale du Loquet aux supports (O) du Cadre (56) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 3/4" (4) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (11).

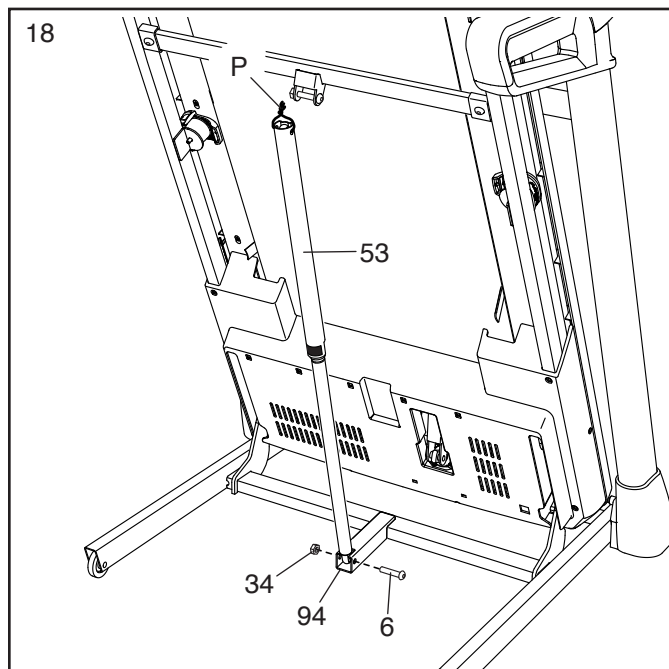


18. Retirez l'Écrou de 5/16" (34) et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (6) du support de la Base (94).

Orientez ensuite le Loquet de Rangement (53) tel qu'illustré.

Attachez l'extrémité inférieure du Loquet de Rangement (53) au support de la Base (94) à l'aide du Boulon de 5/16" x 1 3/4" (6) et de l'Écrou de 5/16" (34) tel qu'illustré.

Ensuite, élevez le Loquet de Rangement (53) en position verticale et retirez l'attache (P).

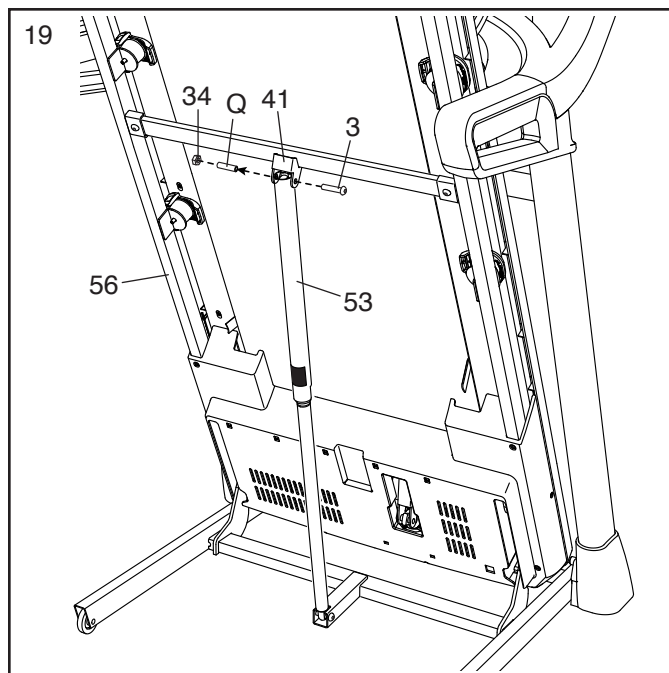


19. Retirez l'Écrou de 5/16" (34) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (3) du support de la Barre Transversale du Loquet (41).

Alignez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (53) et le support de la Barre Transversale du Loquet (41), puis introduisez le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (3) à travers le support et le Loquet de Rangement. **Le boulon chassera ainsi une bague d'espacement (Q) hors du Loquet de Rangement ; jetez la bague.**

Ensuite, vissez l'Écrou de 5/16" (34) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (3). **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès ; le Loquet de Rangement (53) doit pouvoir pivoter.**

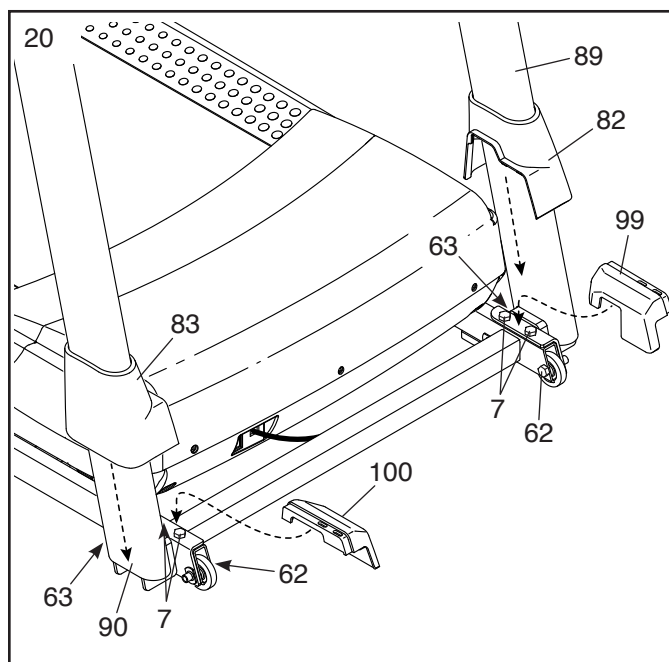
Ensuite, abaissez le Cadre (56) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 35).



20. **Vissez fermement les quatre Vis de 3/8" x 2 1/4" (7), les deux Vis de 3/8" x 1 3/4" (62) et les deux Vis de 3/8" x 1 1/4" (63). Remarque : ne serrez pas à l'excès les Vis de 3/8" x 1 3/4" ; les Roues doivent pouvoir tourner librement.**

Installez ensuite le Boîtier Interne Gauche de la Base (99) sur l'extrémité inférieure du Montant Gauche (89). Enfoncez le Boîtier Gauche de la Base (82) sur le Boîtier Interne Gauche de la Base.

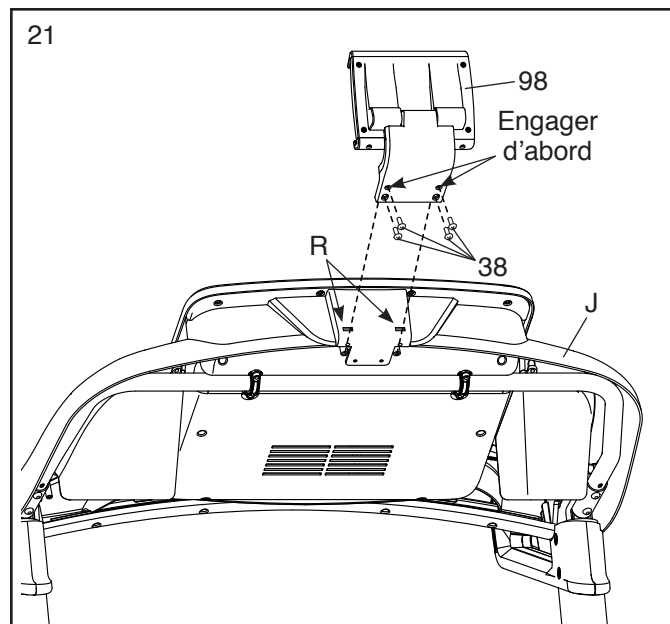
Installez ensuite le Boîtier Interne Droit de la Base (100) sur l'extrémité inférieure du Montant Droit (90). Enfoncez le Boîtier Droit de la Base (83) sur le Boîtier Interne Droit de la Base.



21. Enfoncez les deux languettes du Porte-Tablette (98) dans les fentes (R) de l'assemblage de la console (J).

Attachez le Porte-Tablette (98) à l'assemblage de la console (J) à l'aide de quatre Vis à Métaux #8 x 5/8" (38). **Remarque : engagez d'abord les deux Vis à Métaux supérieures, et ensuite les deux Vis à Métaux inférieures. Prenez soin de ne pas serrer les Vis à Métaux à l'excès.**

IMPORTANT : le Porte-Tablette (98) est conçu pour accueillir la plupart des tablettes pleine grandeur. N'installez aucun autre dispositif électronique ou objet dans le Porte-Tablette.



22. **Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si des pellicules en plastique recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol. Pour éviter d'endommager la console, gardez le tapis de course à l'abri de l'ensoleillement direct. Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr ; cette clé est utilisée pour régler la courroie mobile (voir la page 37). Remarque : il pourrait y avoir des pièces de visserie excédentaires.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Utilisez un Suppresseur de Surtension

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

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

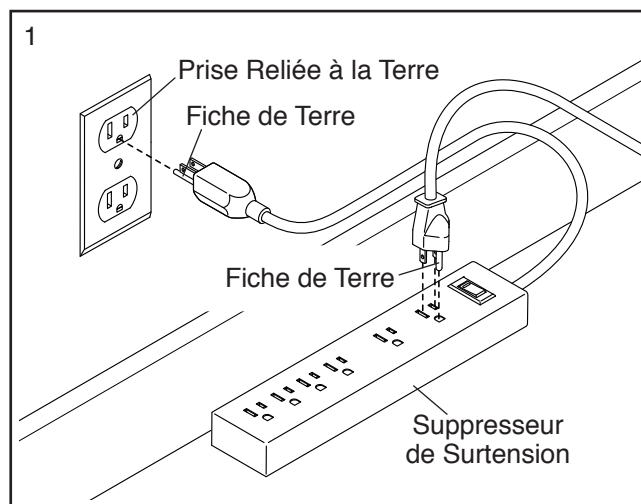
Branchez le Cordon d'Alimentation

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

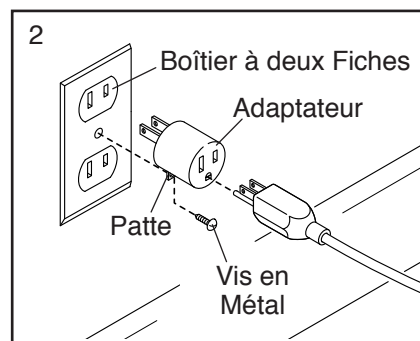
⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut augmenter des risques de chocs électriques. Demandez conseil à un électricien ou un réparateur qualifié pour vous assurer que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez d'aucune manière la fiche ; si elle ne peut être insérée dans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

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

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

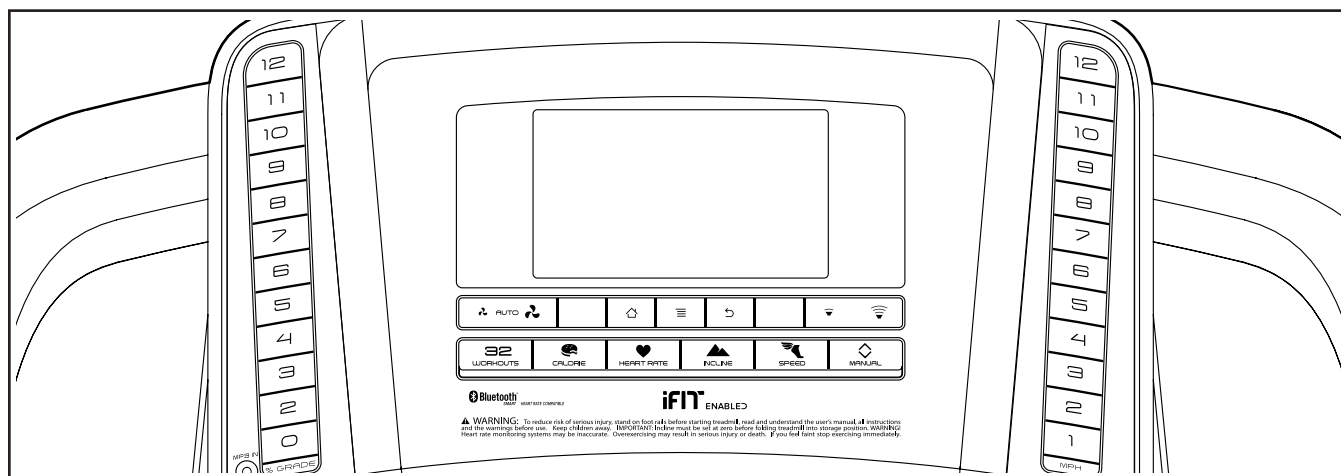


Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le supprimeur de surtension dans une prise murale à deux fiches si une prise correctement reliée à la terre n'est pas disponible.



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

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.

RÉALISEZ VOS OBJECTIFS DE MISE EN FORME SUR IFIT.COM

Grâce à votre nouveau matériel d'exercice activé iFit, un éventail de fonctions sont à votre portée sur iFit.com pour réaliser vos objectifs de mise en forme :



Exercez-vous depuis n'importe où au monde avec les cartes Google personnalisables.



Téléchargez des entraînements conçus pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels.



Suivez vos progrès en vous mesurant à d'autres utilisateurs dans la communauté iFit.



Téléversez les résultats de votre entraînement sur le nuage iFit et suivez votre progression.



Établissez des objectifs de calories, de temps ou de distance pour vos entraînements.



Visionnez des vidéos haute définition de simulations d'entraînement.



Choisissez parmi divers programmes d'entraînements de perte de poids à télécharger.

Accédez au [iFit.com](https://www.ifit.com) pour en savoir plus.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

En mode manuel, il est possible de changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course par simple pression d'une touche. Pendant que vous vous exercez, la console affiche des données instantanées sur l'exercice. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque intégré ou d'un détecteur cardiaque compatible. **Référez-vous à la page 31 pour l'achat d'une ceinture cardiaque optionnelle.**

De plus, la console comporte une sélection d'entraînements intégrés. Chaque entraînement commande automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace. Il est possible en outre d'établir un objectif de calories, de temps, de distance ou de cadence.

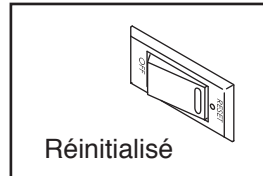
Vous pouvez même naviguer sur Internet ou écouter votre musique ou vos livres sonores préférés durant l'entraînement grâce à la chaîne audio de la console.

Pour mettre en marche l'appareil, référez-vous à la page 22. **Pour savoir comment utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 22. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 23.

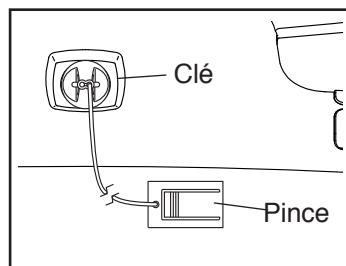
COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL

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

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 20). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position Reset (réinitialisé).



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si le mode démo est activé, l'écran affichera une présentation de démonstration une fois le cordon d'alimentation branché et l'interrupteur poussé à la position Reset, avant l'introduction de la clé. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à l'étape 7 page 30.



Ensuite, tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course. Localisez la pince reliée à la clé et glissez-la sur la taille de votre vêtement de façon à la fixer solidement. Introduisez ensuite la clé dans la console. **Remarque : il pourrait s'écouler une minute avant que la console soit prête à utiliser.** **IMPORTANT : en cas d'urgence, la clé pourrait se retirer de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai à l'aide de la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.**

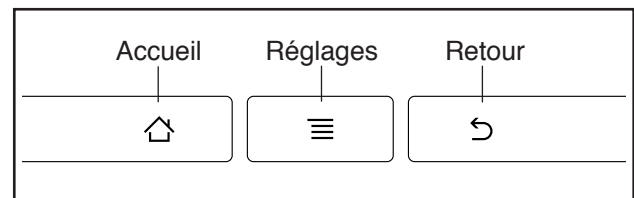
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en milles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à l'étape 4 page 30. Par souci de clarté, toutes les directives de cette section réfèrent aux milles.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

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

- La console fonctionne de façon similaire aux autres tablettes. Vous pouvez faire défiler ou effleurer du doigt l'écran pour déplacer certaines images de l'écran, telles que les affichages lors d'un entraînement (voir l'étape 5 à la page 24). Cependant, il n'est pas possible d'agrandir ou de rétrécir à l'aide des doigts les éléments qu'affiche l'écran.
- L'écran n'est pas sensible à la pression. Il est donc inutile de presser fortement sa surface.
- Pour saisir des données dans une boîte textuelle, touchez la boîte pour afficher un clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, touchez le bouton ?123. Pour afficher plus de caractères, touchez le bouton Alt. Touchez de nouveau le bouton Alt pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier alphabétique, touchez le bouton ABC. Pour afficher une majuscule, touchez le bouton affichant une flèche dirigée vers le haut. Pour entrer une suite de caractères majuscules, touchez de nouveau le bouton fléché. Pour revenir au clavier des minuscules, touchez une troisième fois le bouton fléché. Pour effacer le dernier caractère, touchez le bouton portant une flèche pointant vers l'arrière et un X.

Utilisez les touches de la console pour naviguer sur la tablette. Appuyez sur la touche d'accueil pour revenir au menu principal. Appuyez sur la touche des réglages pour accéder au menu principal des réglages (voir la page 30). Appuyez sur la touche de retour pour revenir à l'écran précédent.



COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

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

1. Établissez une connexion sur votre réseau sans fil.

Remarque : afin d'accéder à Internet, de télécharger les entraînements iFit et d'utiliser plusieurs autres fonctions de la console, une connexion sur un réseau sans fil doit être établie. Référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL page 33 pour connecter la console sur votre réseau sans fil.

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

Référez-vous d'abord à l'étape 1 page 30 et à l'étape 2 page 32, puis accédez au mode de maintenance. Ensuite, référez-vous à l'étape 3 page 32 et vérifiez la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

3. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison.

Référez-vous à l'étape 4 page 33 et étalonnez le mécanisme d'inclinaison du tapis de course.

4. Créez un compte iFit.

Touchez le bouton du globe situé près du coin inférieur gauche de l'écran et touchez le bouton iFit.

Remarque : pour des détails concernant le déplacement dans le navigateur, référez-vous à la page 32. Le navigateur affichera la page d'accueil du iFit.com. Suivez les directives du site Web pour vous inscrire en vue de votre plan iFit.

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

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 24. **Pour effectuer un entraînement intégré**, référez-vous à la page 26. **Pour effectuer un entraînement à objectif personnalisable**, référez-vous à la page 27. **Pour effectuer un entraînement à prise de pouls**, référez-vous à la page 28. **Pour effectuer un entraînement iFit**, référez-vous à la page 29.

Pour utiliser le mode des réglages du matériel, référez-vous à la page 30. **Pour utiliser la chaîne audio**, référez-vous à la page 31. **Pour utiliser le navigateur Internet**, référez-vous à la page 32. **Pour utiliser le mode de maintenance**, référez-vous à la page 32. **Pour utiliser le mode de réseau sans fil**, référez-vous à la page 33. **Pour utiliser le porte-tablette**, référez-vous à la page 34.

IMPORTANT : si des pellicules en plastique recouvrent la console, retirez-les. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres pour utiliser le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez-la au besoin (voir la page 37).

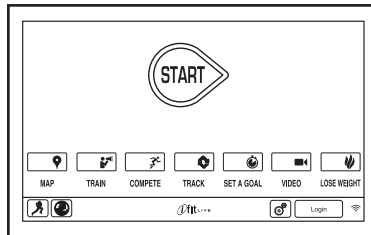
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL page 22. **Remarque :** il pourrait s'écouler une minute avant que la console soit prête à utiliser.

2. Sélectionnez le menu principal.

Lors de la mise en marche, le menu principal s'affiche suivant le démarrage de la console. Touchez le bouton d'accueil au coin inférieur gauche de l'écran (non illustré ici) pour revenir en tout temps au menu principal.



3. Démarrez la courroie mobile et réglez la vitesse.

Touchez le bouton Start (démarrer) ou appuyez sur la touche Start de la console pour démarrer la courroie mobile. Vous pouvez également appuyer sur la touche Manual (manuel) de la console et toucher ensuite le bouton Resume (reprendre) à l'écran. La courroie mobile s'engagera à raison de 1 mi/h. **Remarque :** l'écran s'estompera pendant un moment lors du chargement des données d'entraînement. Ceci est normal.

Pendant l'exercice, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse) pour changer la vitesse de la courroie selon le besoin. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse varie de l'ordre de 0,1 mi/h ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0,5 mi/h.

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

Pour sélectionner un réglage de vitesse comportant une décimale – tel que 3,5 mi/h – appuyez successivement sur deux touches numérotées. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 3,5 mi/h, appuyez sur la touche 3, puis immédiatement sur la touche 5. Remarque : cette fonction est inopérante lorsque la console est réglée aux unités métriques.

Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêter). Pour redémarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start.

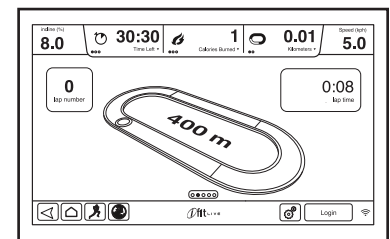
4. Changez l'inclinaison du tapis de course au besoin.

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

Remarque : lors du réglage initial de l'inclinaison, le mécanisme d'inclinaison doit d'abord être étalonné (voir l'étape 4 à la page 33).

5. Suivez votre progression à l'écran.

La console permet de choisir entre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine la nature des données d'entraînement affichées. Pour sélectionner le mode d'affichage voulu, effleurez ou faites défiler l'écran. Il est également possible d'afficher d'autres informations en touchant les boîtes rouges à l'écran.

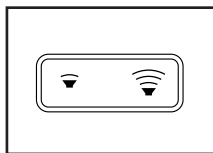


À mesure que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran peut afficher les données suivantes sur l'entraînement.

- Le degré d'inclinaison du tapis de course
- Le temps écoulé
- Le temps restant (Remarque : le mode manuel ne comporte pas le compte à rebours du temps restant.)
- Le nombre approximatif des calories que vous avez brûlées
- Le nombre approximatif des calories que vous dépensez à l'heure
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- Le nombre de pieds que vous avez parcourus à la verticale

- La vitesse de la courroie mobile
- Une piste représentant 1/4 de mile (400 mètres)
- Votre cadence en minutes par kilomètre
- Le numéro du tour en cours
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6)

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

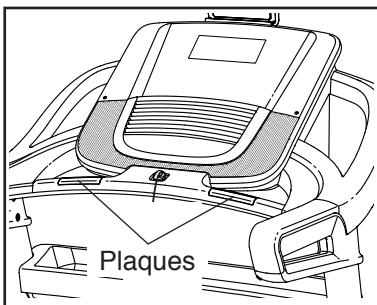


Pour interrompre l'entraînement, touchez l'un des boutons du menu ou appuyez sur la touche Stop de la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume ou Start. Pour mettre fin à la séance d'entraînement, touchez le bouton End Workout (cesser l'entraînement).

6. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque intégré ou d'un détecteur cardiaque compatible. **Pour acheter une ceinture cardiaque en option, référez-vous à la page 31.** La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques BLUETOOTH® Smart.

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

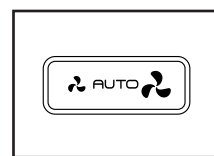


Pour mesurer votre rythme cardiaque, **tenez-vous debout sur les repose-pieds** et tenez les plaques avec vos paumes pendant environ dix secondes ; **évit**ez de déplacer vos mains. Une fois votre pouls détecté, le rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, continuez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

7. Activez le ventilateur au besoin.

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

Appuyez à répétition sur la touche du petit ventilateur pour choisir un régime du ventilateur ou désactiver ce dernier. Appuyez sur la touche du gros ventilateur pour choisir un régime du ventilateur ou le mode automatique.



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

Montez sur la plateforme de marche et touchez le bouton d'accueil à l'écran ou appuyez sur la touche Stop de la console. Un bilan de l'entraînement apparaîtra à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, touchez le bouton Finish (terminer) pour revenir au menu principal. Vous pourrez possiblement enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

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

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE L'APPAREIL page 22.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez sur la touche Calorie, Incline (inclinaison) ou Speed (vitesse) de la console. Remarque : vous pouvez également toucher le bouton du coureur à l'écran pour sélectionner le menu des entraînements.

Sélectionnez ensuite l'entraînement voulu. L'écran affichera le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affichera également le nombre approximatif des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement et un graphique des réglages d'inclinaison de l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start Workout (démarrer l'entraînement) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après le toucher du bouton, la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher. **Remarque : l'écran s'estompera pendant un moment lors du chargement des données d'entraînement. Ceci est normal.**

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

Durant l'entraînement, le graphique représentera votre progression. Pour afficher le graphique, effleurez ou faites défiler l'écran. Le trait vertical coloré indiquera le segment en cours de l'entraînement. Le graphique inférieur représente le réglage d'inclinaison du segment en cours. Le graphique supérieur représente le réglage de vitesse du segment en cours.

À la fin du premier segment de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages de vitesse et/ou d'inclinaison du segment suivant.

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie mobile ralentira à

ce moment jusqu'à l'arrêt, et une description de l'entraînement s'affichera à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, touchez le bouton Finish (terminer) pour revenir au menu principal. Vous pourrez possiblement enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran.

Si en tout temps durant l'entraînement le réglage de la vitesse et/ou de l'inclinaison sont trop élevés ou trop bas, vous pouvez les annuler manuellement en appuyant sur les touches Speed ou Incline. **Si vous appuyez sur une touche Speed**, vous pourrez ensuite régler manuellement la vitesse (voir l'étape 3 à la page 24). **Si vous appuyez sur une touche Incline**, vous pourrez ensuite régler manuellement l'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 24). **Pour revenir aux réglages programmés de vitesse ou d'inclinaison de l'entraînement**, touchez le bouton Follow Workout (suivre l'entraînement).

Pour interrompre l'entraînement, touchez le bouton de retour ou le bouton d'accueil au coin inférieur gauche de l'écran, ou appuyez sur la touche Stop (arrêter) de la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume (Reprendre) ou appuyez sur la touche Start (démarrer) de la console. Pour mettre fin à l'entraînement, touchez le bouton End Workout (cesser l'entraînement).

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

4. Suivez votre progression à l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 page 24. L'écran peut également afficher un graphique des réglages de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement.

5. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Référez-vous à l'étape 6 page 25.

6. Activez le ventilateur au besoin.

Référez-vous à l'étape 7 page 25.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 25.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À OBJECTIF PERSONNALISABLE

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL page 22.

2. Sélectionnez le menu principal.

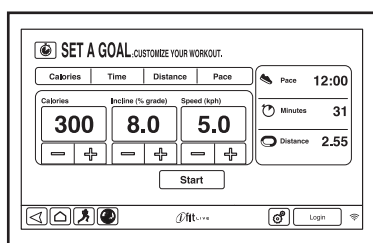
Référez-vous à l'étape 2 page 24.

3. Sélectionnez un entraînement à objectif personnalisable.

Pour sélectionner un entraînement à objectif personnalisable, touchez le bouton Set A Goal (établir un objectif) à l'écran.

Pour établir un objectif de calories, de temps, de distance ou de cadence, touchez le bouton Calories, Time (temps), Distance ou Pace (cadence).

Puis, touchez les boutons d'augmentation et de diminution à l'écran pour établir un objectif de calories, de temps, de distance ou de cadence et pour choisir la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. L'écran affichera la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.



4. Commencez l'entraînement.

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

Remarque : l'écran s'estompera pendant un moment lors du chargement des données d'entraînement. Ceci est normal.

L'entraînement se déroulera comme dans le mode manuel (voir les pages 24 et 25).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif établi. La courroie mobile ralentira à ce moment jusqu'à l'arrêt, et un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, touchez le bouton Finish (terminer) pour revenir au menu principal. Vous pourrez possiblement enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran.

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

5. Suivez votre progression à l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 page 24.

6. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Référez-vous à l'étape 6 page 25.

7. Activez le ventilateur au besoin.

Référez-vous à l'étape 7 page 25.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 25.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À PRISE DE POULS

Les entraînements à prise de pouls déterminent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course pour maintenir votre rythme cardiaque près d'un rythme cible durant l'exercice. Remarque : vous devez porter un détecteur cardiaque du torse pour effectuer un entraînement à prise de pouls.

1. Portez une ceinture cardiaque.

Pour plus d'information sur la ceinture cardiaque optionnelle, référez-vous à la page 31.

2. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE L'APPAREIL page 22.

3. Sélectionnez un entraînement à prise de pouls.

Pour sélectionner un entraînement à prise de pouls, appuyez sur la touche Heart Rate (rythme cardiaque) de la console.

Ensuite, touchez l'onglet Performance ou Endurance à l'écran.

4. Entrez votre rythme cardiaque maximale.

Touchez les boutons d'augmentation ou de diminution pour entrer votre rythme cardiaque maximale. Vous pouvez également choisir la vitesse et la durée maximales de l'entraînement. Remarque : pour déterminer votre rythme cardiaque maximale, consultez votre médecin ou une personne recommandée par un médecin.

5. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start Workout (démarrer l'entraînement) à l'écran pour commencer l'entraînement. Peu de temps après le toucher du bouton, la courroie mobile se mettra en mouvement. Tenez les rampes et commencez à marcher. **Remarque : l'écran s'estompera pendant un moment lors du chargement des données d'entraînement. Ceci est normal.**

6. Suivez votre progression à l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 page 24.

7. Activez le ventilateur au besoin.

Référez-vous à l'étape 7 page 25.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 25.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Remarque : pour effectuer un entraînement iFit, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (voir COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL à la page 33). Un compte iFit est également requis.

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL page 22.

2. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 page 24.

3. Ouvrez une session sur votre compte iFit.

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

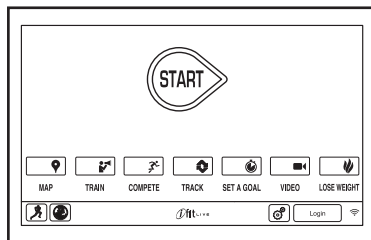
4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour télécharger un entraînement iFit de votre programme, touchez le bouton Map (plan), Train (s'entraîner),

Video (vidéo) ou Lose Weight (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant du programme correspondant. Remarque : il est possible que vous puissiez accéder à des entraînements de démonstration grâce à ces options, même si vous n'êtes pas connecté sur un compte iFit.

Pour compétitionner dans une course que vous avez planifiée, touchez le bouton Compete (compétitionner). Pour afficher votre historique d'entraînement, touchez le bouton Track (piste). Pour sélectionner un entraînement à objectif personnalisable, touchez le bouton Set A Goal (établir un objectif) (voir la page 27).

Pour changer d'utilisateur sur le même compte, touchez le bouton de l'utilisateur situé près du coin inférieur droit de l'écran.



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

Pour en savoir plus sur les entraînements iFit, veuillez accéder au iFit.com.

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

5. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 3 page 26.

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

6. Suivez votre progression à l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 page 24. L'écran pourra également afficher un plan du sentier sur lequel vous marchez ou courez.

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

7. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Référez-vous à l'étape 6 page 25.

8. Activez le ventilateur au besoin.

Référez-vous à l'étape 7 page 25.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 25.

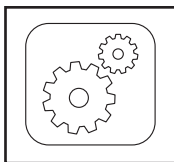
Pour plus d'informations sur le mode iFit, accédez au iFit.com.

COMMENT UTILISER LE MODE DES RÉGLAGES DU MATÉRIEL

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Introduisez la clé dans la console (voir COMMENT METTRE EN MARCHE L'APPAREIL à la page 22).

Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 à la page 24). Puis, touchez le bouton des engrenages situé près du coin inférieur droit de l'écran pour sélectionner le menu principal des réglages. Vous pouvez également appuyer sur la touche des réglages de la console.



2. Sélectionnez le mode des réglages du matériel.

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

3. Sélectionnez une langue.

Pour sélectionner une langue, touchez le bouton Language (langue) et sélectionnez la langue voulue. Ensuite, touchez le bouton de retour à l'écran pour revenir au mode des réglages du matériel. Remarque : il est possible que cette fonctionnalité ne soit pas activée.

4. Sélectionnez l'unité de mesure.

Touchez le bouton US/Metric pour afficher l'unité de mesure sélectionnée. Changez d'unité de mesure selon le besoin. Touchez ensuite le bouton de retour à l'écran.

5. Sélectionnez un fuseau horaire.

Touchez le bouton Timezone (fuseau horaire). Sélectionnez votre fuseau horaire pour synchroniser la console sur l'heure locale. Touchez ensuite le bouton de retour à l'écran.

6. Sélectionnez une heure de mise à jour.

Pour sélectionner une heure de mise à jour automatique de la console, touchez le bouton Update Time (heure de mise à jour), puis sélectionnez l'heure voulue. Touchez ensuite le bouton de retour à l'écran.

IMPORTANT : vous devez quand même débrancher le cordon d'alimentation après avoir utilisé le tapis de course. Fixez l'heure de mise à jour à un moment où vous utilisez habituellement le tapis de course et où vous serez en mesure de débrancher le cordon d'alimentation à la suite d'une mise à jour.

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

La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Pendant que le mode démo est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, l'interrupteur poussé à la position Reset (réinitialisé) et la clé introduite dans la console. Cependant, si la clé est retirée, l'écran affichera une présentation de démonstration.

Pour activer ou désactiver le mode d'affichage démo, touchez d'abord le bouton Demo Mode (mode démo). Puis, touchez la case à cocher On (en fonction) ou Off (hors fonction). Touchez ensuite le bouton de retour à l'écran.

8. Activez ou désactivez le navigateur Internet.

Pour activer ou désactiver le navigateur Internet, touchez d'abord le bouton Browser (navigateur). Puis, touchez la case à cocher Enable (activer) ou Disable (désactiver). Touchez ensuite le bouton de retour à l'écran.

9. Activez ou désactivez la vue urbaine.

Durant certains entraînements, il est possible que l'écran affiche un plan. Pour activer ou désactiver la fonction des plans, touchez d'abord le bouton Street View (vue urbaine). Puis, touchez la case à cocher Enable ou Disable. Touchez ensuite le bouton de retour à l'écran.

10. Activez ou désactivez la clé.

Remarque : il est possible que cette fonction ne soit pas activée sur votre tapis de course.

Vous pouvez désactiver la clé de sorte à permettre l'utilisation du tapis de course sans clé. Touchez le bouton Safety Key (clé de sûreté). Pour désactiver la clé, touchez la case à cocher Disable.

ATTENTION : lisez l'avertissement de sécurité affiché à l'écran avant de désactiver la clé. Pour réactiver la clé, touchez la case à cocher Enable.

11. Activez ou désactivez le code d'accès.

La console comporte un code d'accès de protection des enfants servant à prévenir l'utilisation du tapis de course par des utilisateurs non autorisés.

Touchez le bouton Passcode (code d'accès). Pour activer un code d'accès, touchez la case à cocher Enable. Ensuite, entrez un code d'accès à quatre chiffres au choix. Touchez Save (enregistrer) pour utiliser ce code d'accès. Touchez Cancel (annuler) pour revenir au mode des réglages du matériel et refuser l'usage du code d'accès. Pour désactiver le code d'accès, touchez la case à cocher Disable.

Remarque : si un code d'accès est activé, la console vous invitera régulièrement à entrer ce dernier. La console demeurera verrouillée jusqu'à l'entrée du code d'accès approprié. **IMPORTANT : si vous avez oublié votre code d'accès, entrez le code passe-partout suivant pour déverrouiller la console : 1985.**

12. Établissez un délai d'écran de sûreté.

La console comporte une fonction d'autoréinitialisation de l'écran : si aucun bouton n'est touché et aucune touche n'est appuyée, et que la courroie mobile demeure immobile durant une période donnée, la console se réinitialise d'elle-même.

Pour établir le délai d'autoréinitialisation de la console, touchez le bouton Safety Screen Timeout (réinitialisation d'écran de sûreté) pour afficher une liste de délais. Ensuite, sélectionnez le délai voulu. Touchez le bouton de retour à l'écran.

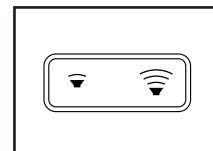
13. Quittez le mode des réglages du matériel.

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

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

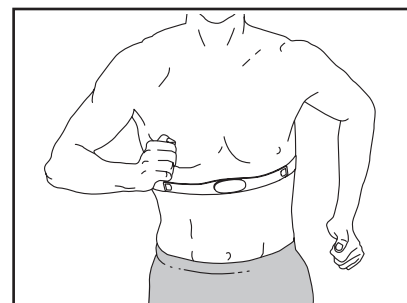
Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores sur la chaîne audio de la console, reliez à l'aide d'un câble audio à deux fiches mâles de 3,5 mm (non inclus) la prise de la console à une prise de votre lecteur audio personnel ; **veillez à ce que le câble audio soit complètement enfoncé.**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

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



LA CEINTURE CARDIAQUE OPTIONNELLE

Que votre but soit d'éliminer de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme



cardiaque approprié durant vos entraînements. La ceinture cardiaque optionnelle vous permettra de surveiller en continu votre rythme cardiaque pendant l'exercice afin de vous aider à atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. **Pour acheter une ceinture cardiaque, veuillez vous référer à la couverture avant du manuel.**

Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques BLUETOOTH Smart.

COMMENT UTILISER LE NAVIGATEUR INTERNET

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

Pour lancer le navigateur, touchez le bouton du globe situé près du coin inférieur gauche de l'écran. Ensuite, sélectionnez un site Web.

Pour parcourir le navigateur Internet, touchez les boutons Back (arrière), Refresh (actualiser) et Forward (avant) à l'écran. Pour quitter le navigateur Internet, touchez le bouton Return (retour) à l'écran.

Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE page 22.

Pour entrer une autre adresse dans la barre URL, faites d'abord glisser votre doigt vers le bas sur l'écran pour afficher la barre URL selon le besoin. Ensuite, touchez la barre URL, entrez l'adresse à l'aide du clavier et touchez le bouton Go (aller).

Remarque : pendant que vous utilisez le navigateur, les touches de vitesse, d'inclinaison, du ventilateur et de l'intensité sonore fonctionneront toujours, mais non les touches des entraînements.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces directives, accédez au support.iFit.com pour obtenir de l'aide.

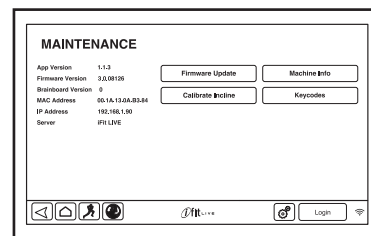
COMMENT UTILISER LE MODE DE MAINTENANCE

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Référez-vous à l'étape 1 page 30.

2. Sélectionnez le mode de maintenance.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Maintenance pour passer au mode de maintenance.



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

3. Mettez à jour le micrologiciel de la console.

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

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

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

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

Remarque : une mise à jour du micrologiciel pourrait parfois modifier légèrement le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer le déroulement des exercices.

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

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

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

5. Affichez les données sur l'appareil.

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

6. Localisez les codes d'identification.

Le bouton Keycodes (codes d'identification) est destiné aux techniciens souhaitant vérifier qu'un bouton donné fonctionne correctement.

7. Quittez le mode de maintenance.

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

COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL

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

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Référez-vous à l'étape 1 page 30.

2. Sélectionnez le mode de réseau sans fil.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Wireless Network (réseau sans fil) pour passer au mode de réseau sans fil.

3. Activez le sans-fil (Wi-Fi).

Veillez à ce que la case à cocher Wi-Fi affiche une coche verte. Si tel n'est pas le cas, touchez l'option de menu Wi-Fi une fois et attendez quelques secondes. La console cherchera les réseaux sans fil à sa portée.

4. Configurez et gérez la connexion d'un réseau sans fil.

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

Veillez à ce que la case à cocher de l'option du menu de notification du réseau (network) affiche une coche verte afin que la console puisse vous indiquer qu'un réseau sans fil est à portée et disponible.

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

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

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

Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE page 22.

Lorsque la console est connectée sur votre réseau sans fil, l'option de menu Wi-Fi au haut de l'écran affiche l'indication CONNECTED (connecté). Ensuite, touchez le bouton de retour de l'écran pour revenir au mode du réseau sans fil.

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

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

Remarque : le mode iFit prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA et WPA2). Une connexion à bande large est recommandée ; le rendement dépend de la vitesse de la connexion.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces directives, accédez au support.iFit.com pour obtenir de l'aide.

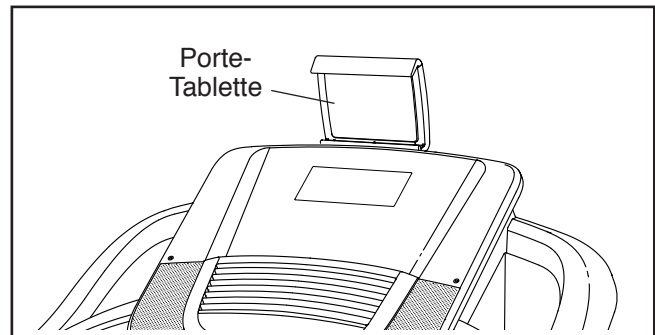
5. Quittez le mode de réseau sans fil.

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

COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

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

Pour introduire une tablette dans le porte-tablette, installez le bord inférieur de la tablette dans le plateau. Rabattez ensuite la bride sur le bord supérieur de la tablette. **Veillez à ce que la tablette soit fermement ancrée dans le porte-tablette.** Effectuez le processus inverse pour retirer la tablette du porte-tablette.

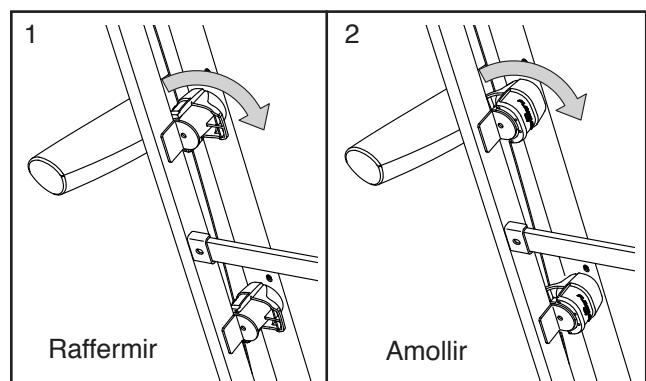


COMMENT RÉGLER LE DISPOSITIF D'AMORTISSEMENT

Le tapis de course comporte un dispositif d'amortissement qui atténue les chocs de la marche ou de la course.

Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. Pour régler les amortisseurs, il est possible que vous deviez placer le tapis de course en position de rangement (voir COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE à la page 35).

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

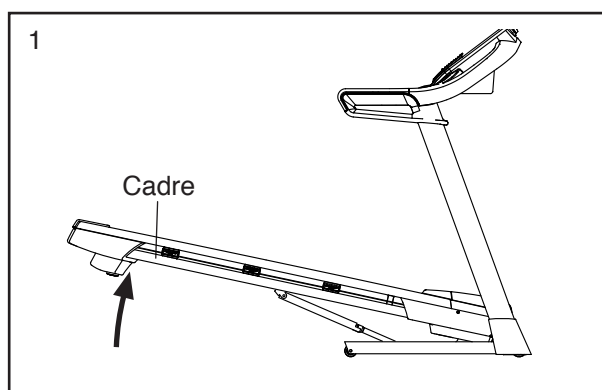


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

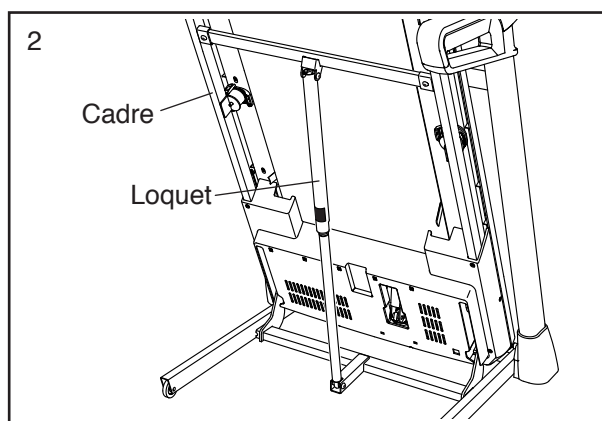
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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

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



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

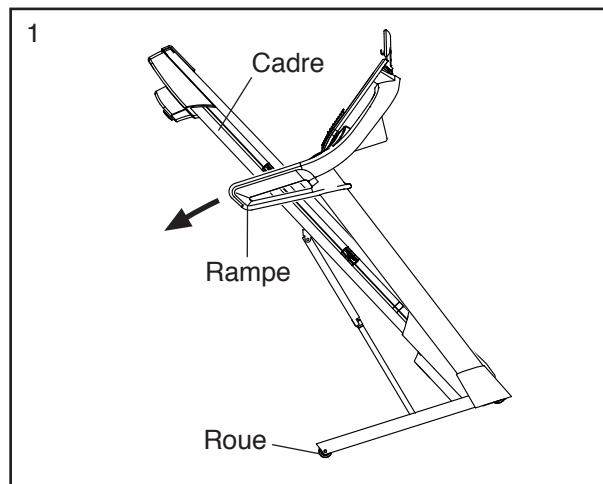


Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course à l'ensoleillement direct. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 85°F (30°C).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

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

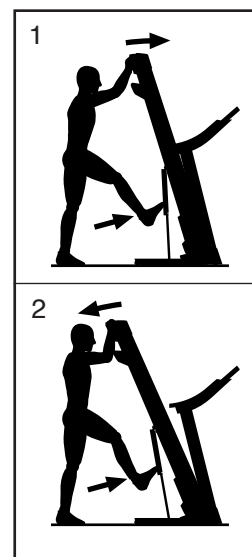
1. Tenez le cadre et l'une des rampes, puis placez votre pied contre une roue.



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

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

1. Poussez l'extrémité supérieure du cadre vers l'avant, puis poussez délicatement la partie supérieure du loquet de rangement simultanément avec votre pied.
2. Tout en poussant le loquet de rangement avec votre pied, ramenez vers vous l'extrémité supérieure du cadre.
3. Reculez et laissez le cadre s'abaisser au sol.



ENTRETIEN ET DÉPANNAGE

ENTRETIEN

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

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

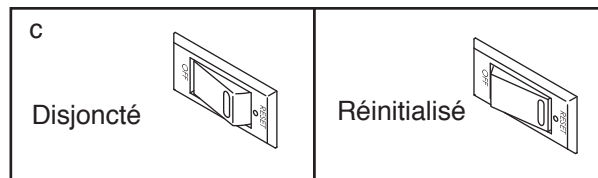
DÉPANNAGE

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

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché sur un limiteur de surtension et que le limiteur est lui-même branché sur une prise correctement mise à la terre (voir la page 20). N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 20. **IMPORTANT : si le tapis de course est branché sur une prise de courant à DDFT et que le disjoncteur se déclenche à répétition lors de l'utilisation de l'appareil, référez-vous à la couverture avant du manuel pour vous procurer un filtre anti-arc.**
- Une fois le cordon d'alimentation branché, assurez-vous que la clé est complètement introduite dans la console.

- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur émerge de l'appareil tel qu'illustré, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.



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

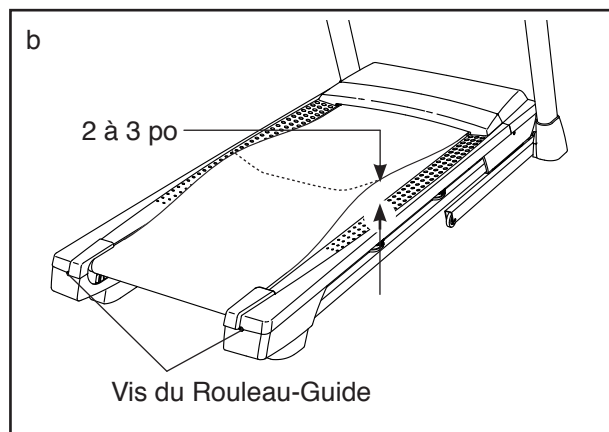
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé de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

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

- Étalonnez le mécanisme d'inclinaison du tapis de course (voir l'étape 4 à la page 33). Une fois le mécanisme d'inclinaison réétalonné, retirez la clé de la console.

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

- a. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 20.
- b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie. 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 antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 2 à 3 po (5 à 7 cm) de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.

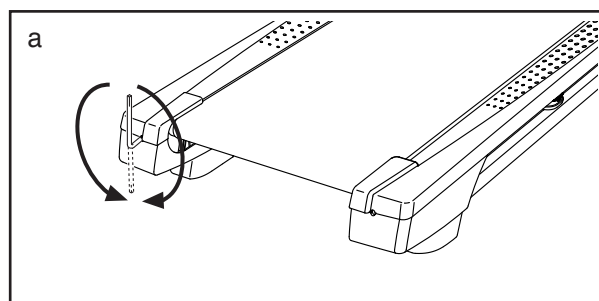


- c. Votre tapis de course comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant technique autorisé. De telles substances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

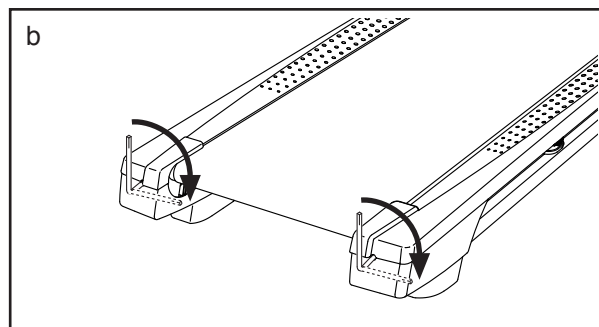
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours lorsque l'on marche dessus, référez-vous à la couverture avant du manuel.

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

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

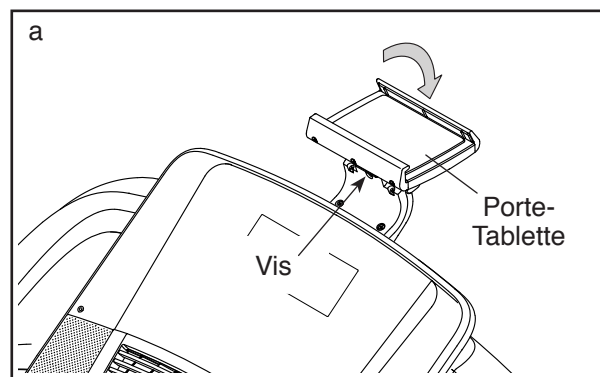


- b. **Si la courroie mobile dérape lorsque l'on marche dessus**, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-guide dans le sens horaire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords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



SYMPTÔME : le porte-tablette ne reste pas en place

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



CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

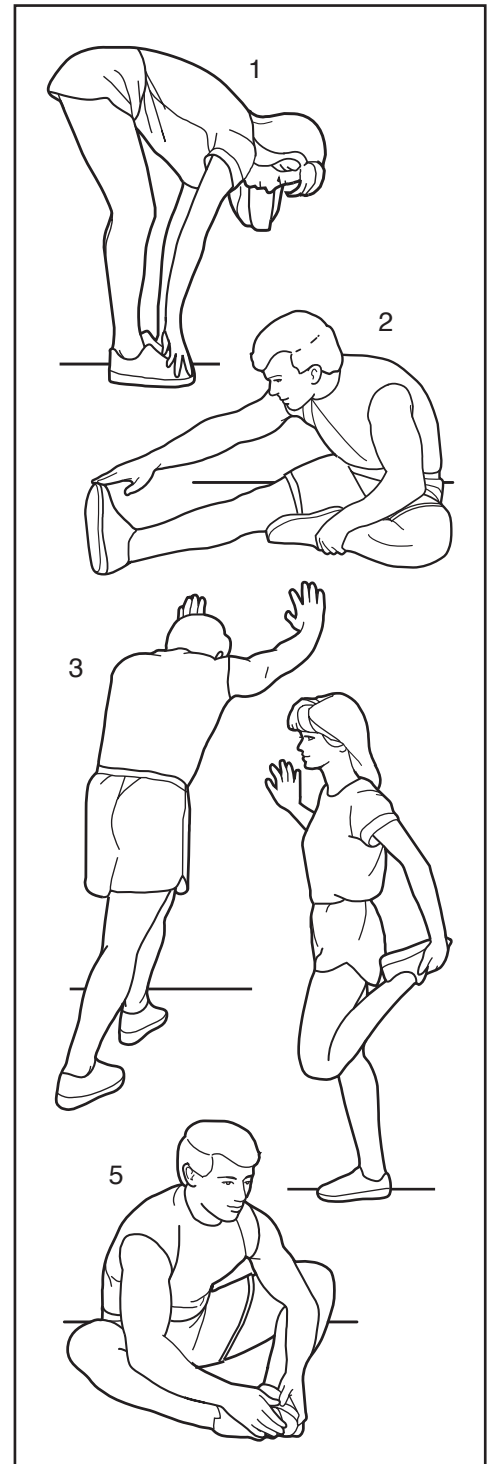
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

Modèle n° NTL19815.0 R0317A

N°-clé	Qté	Description	N°-clé	Qté	Description
1	14	Vis #8 x 1/2"	48	4	Attache de Câble
2	47	Vis #8 x 3/4"	49	1	Rouleau de Traction/Poulie
3	1	Boulon de 5/16" x 2 1/4"	50	2	Vis de 1/4" x 1 1/4"
4	10	Vis de 5/16" x 3/4"	51	2	Bague en Plastique de 9/32"
5	2	Rondelle Étoilée #10	52	4	Bague en Plastique de 3/8"
6	1	Boulon de 5/16" x 1 3/4"	53	1	Loquet de Rangement
7	4	Vis de 3/8" x 2 1/4"	54	1	Moteur de Traction
8	1	Clé/Pince	55	1	Courroie du Moteur
9	2	Vis #10 x 3/4"	56	1	Cadre
10	9	Vis Argentée #8 x 1/2"	57	1	Pied Arrière Gauche
11	14	Rondelle Étoilée de 5/16"	58	1	Fil de Mise à la Terre de la Console
12	1	Barre Transversale des Montants	59	4	Amortisseur en Caoutchouc
13	8	Rondelle Étoilée de 3/8"	60	1	Repose-Pied Droit
14	18	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	61	1	Rouleau-Guide
15	3	Vis de 1/4" x 2 1/2"	62	2	Vis de 3/8" x 1 3/4"
16	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	63	2	Vis de 3/8" x 1 1/4"
17	2	Boulon de 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 #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"			
22	2	Boulon de 3/8" x 1 1/8"	68	9	Pince
23	4	Boulon à Épaulement de 5/16" x 1 3/4"	69	1	Moteur d'Inclinaison
			70	1	Cadre d'Inclinaison
24	2	Rondelle Étoilée #8	71	2	Bague d'Espacement du Cadre
25	4	Roue	72	1	Contrôleur
26	2	Attache de Câble	73	1	Plaque du Contrôleur
27	1	Plateau Droit	74	1	Passe-Fil du Cordon d'Alimentation
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
			77	1	Passe-Fil
30	4	Rondelle Plate de 5/16"	78	1	Panneau Ventral
31	1	Plateau	79	1	Boîtier de la Rampe Gauche
32	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	80	1	Console
			81	1	Fil du Montant
33	6	Contre-Écrou de 3/8"	82	1	Boîtier Gauche de la Base
34	6	Écrou de 5/16"	83	1	Boîtier Droit de la Base
35	13	Écrou de 1/4"	84	1	Bride du Contrôleur
36	1	Plateau Gauche	85	1	Boîtier de la Rampe Droite
37	6	Vis #8 x 5/8"	86	2	Rampe
38	4	Vis à Métaux #8 x 5/8"	87	1	Boîtier Externe de la Rampe Gauche
39	6	Isolateur			
40	2	Pied Arrière	88	1	Boîtier Interne de la Rampe Gauche
41	1	Barre Transversale du Loquet	89	1	Montant Gauche
42	1	Repose-Pied Gauche	90	1	Montant Droit
43	1	Autocollant de Mise en Garde	91	2	Autocollant d'Avertissement
44	1	Plateforme Marche	92	2	Bride de la Console
45	1	Courroie Mobile	93	1	Barre Transversale du Détecteur Cardiaque
46	2	Guide-Courroie			
47	1	Pied Arrière Droit	94	1	Base

N°-clé	Qté	Description	N°-clé	Qté	Description
95	1	Boîtier Interne de la Rampe Droite	99	1	Boîtier Interne Gauche de la Base
96	1	Boîtier Externe de la Rampe Droite	100	1	Boîtier Interne Droit de la Base
97	2	Coussin de la Base	101	2	Rondelle de 3/8"
98	1	Porte-Tablette	*	—	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

Modèle N° NTL19815.0 R0317A

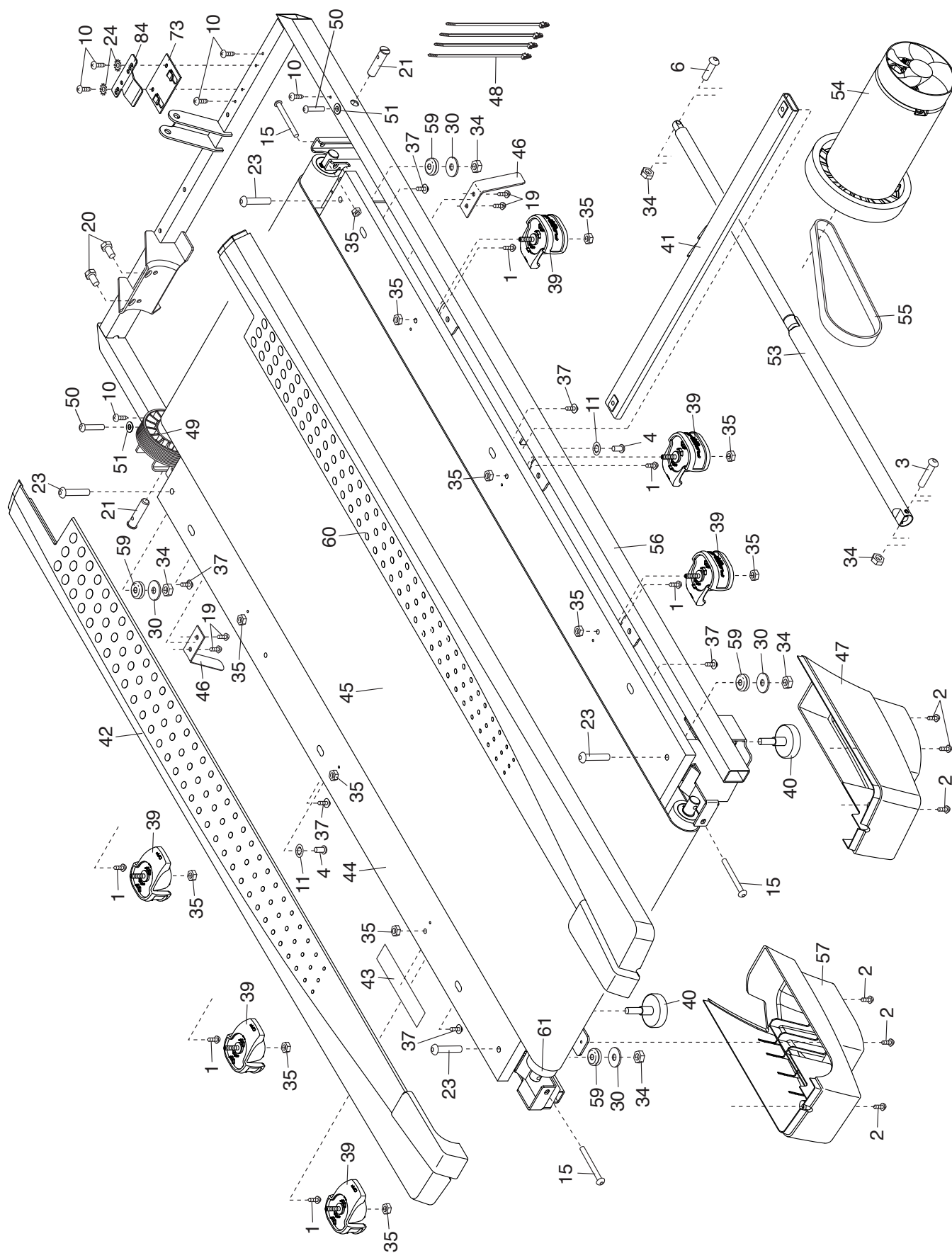


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

Modèle N° NTL19815.0 R0317A

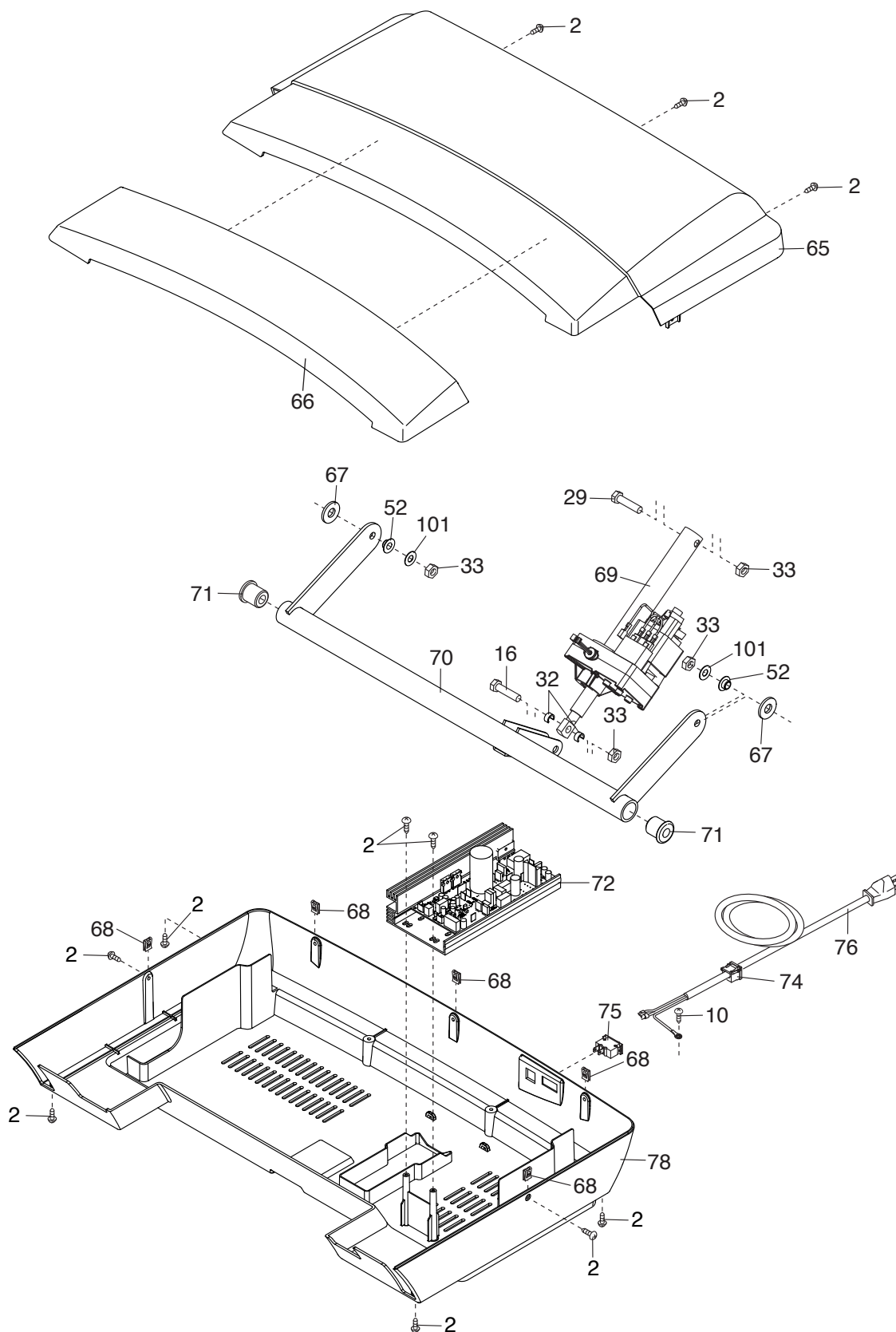
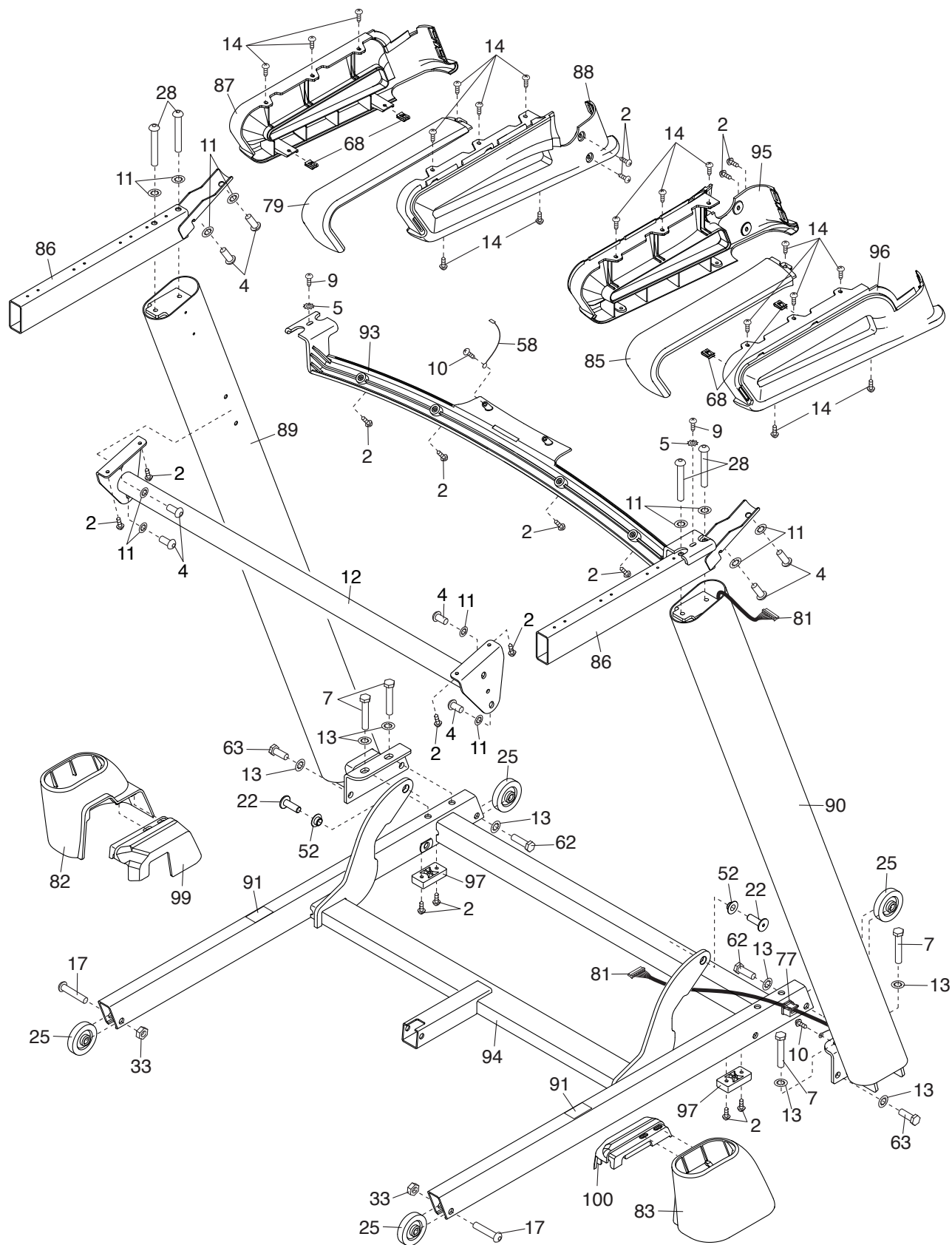
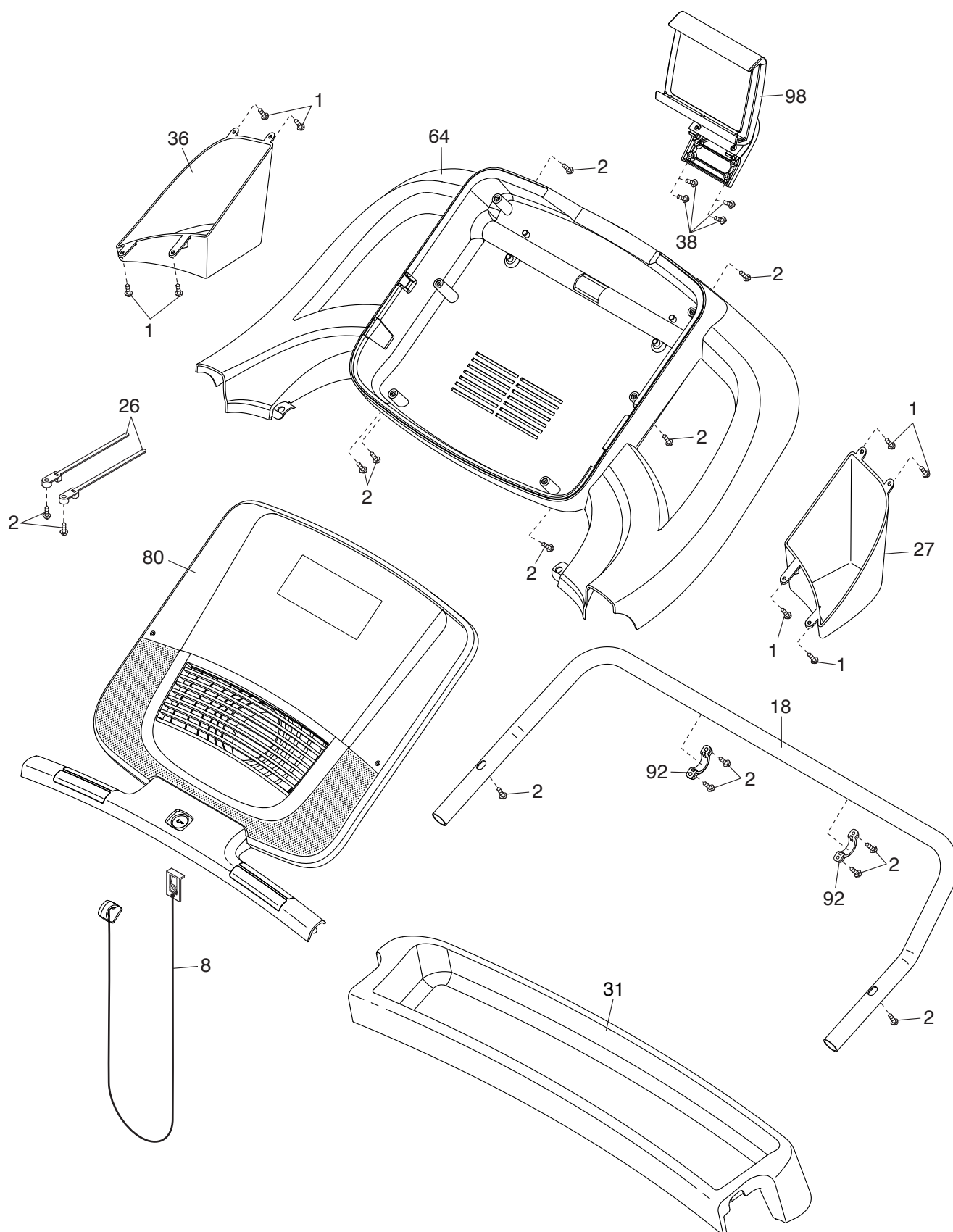


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

Modèle N° NTL19815.0 R0317A





POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

GARANTIE LIMITÉE

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

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation normales. Le cadre et le moteur d'entraînement sont garantis pendant toute la vie de l'acheteur d'origine (client). Les pièces sont garanties pendant trois (3) ans suivant la date d'achat. La main-d'œuvre est garantie pendant un (1) an suivant la date d'achat.

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

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

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

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

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