



NordicTrack®

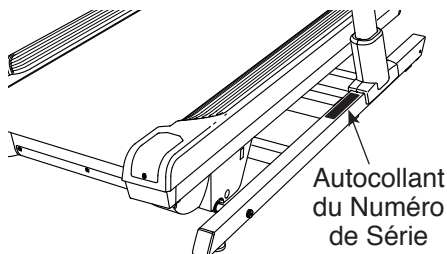
X9i INCLINE
TRAINER

www.nordictrack.ca

N° du Modèle NTL20116.0

N° de Série _____

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



ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

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

SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

ou par courriel
servicealaclientele@iconcanada.ca

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

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

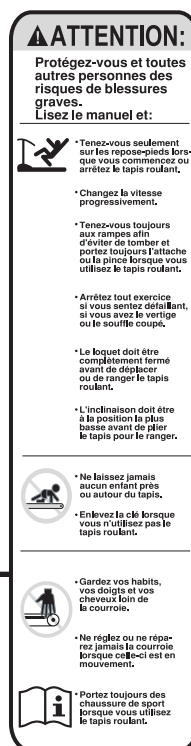
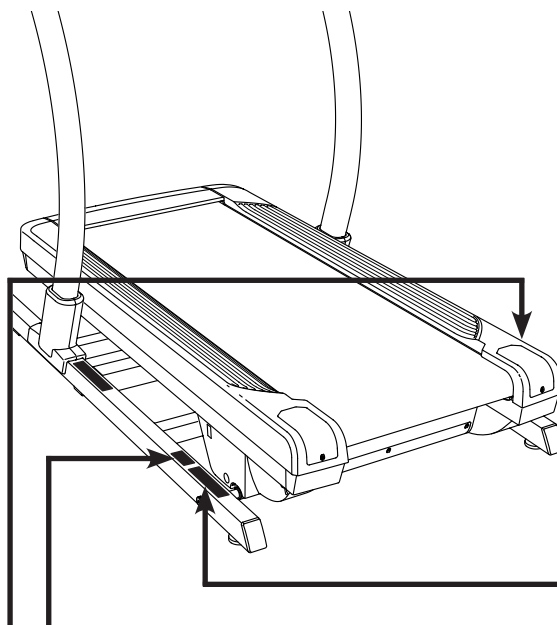


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	7
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	8
ASSEMBLAGE	9
LA CEINTURE CARDIAQUE.....	14
COMMENT UTILISER L'EXERCISEUR INCLINABLE	15
COMMENT DÉPLACER L'EXERCISEUR INCLINABLE.....	27
ENTRETIEN ET DÉPANNAGE.....	28
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	31
LISTE DES PIÈCES	34
SCHÉMA DÉTAILLÉ	35
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, voir la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



NORDICTRACK et IFIT sont des marques de commerce déposées d'ICON Health & Fitness, Inc. Google Maps est une marque 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. Wi-Fi est une marque de commerce déposée de Wi-Fi Alliance. WPA et WPA2 sont des marques de commerce de Wi-Fi Alliance.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour diminuer les risques de brûlure, d'incendie de choc électrique et de blessures corporelles, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel, ainsi que tous les avertissements indiqués sur l'exerciseur inclinable 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 de l'exerciseur inclinable 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. Cet exerciseur inclinable 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 l'exerciseur inclinable que de la manière décrite dans ce manuel.
5. L'exerciseur inclinable est conçu pour l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas l'exerciseur inclinable à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
6. Gardez l'exerciseur inclinable à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas l'exerciseur inclinable dans un garage ou sur une terrasse couverte, ni près de l'eau.
7. Installez l'exerciseur inclinable sur une surface nivelée, avec au moins 8' (2,4 m) d'espace à l'arrière et 2' (0,6 m) de chaque côté de l'appareil. N'installez pas l'exerciseur inclinable sur une surface qui obstrue les événements. Placez un petit tapis sous l'exerciseur inclinable pour protéger le revêtement du sol.
8. Ne faites pas fonctionner l'exerciseur inclinable là où des produits aérosol sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
9. Gardez les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'exerciseur inclinable en tout temps.
10. L'exerciseur inclinable ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 350 lb (136 kg).
11. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser l'exerciseur inclinable.
12. Portez des vêtements sport appropriés lors de l'utilisation de l'exerciseur inclinable. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'exerciseur inclinable. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et pour les femmes. *Portez toujours des chaus-sures sport. N'utilisez jamais l'exerciseur inclinable 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 15). 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 15. Pour se procurer un limiteur de surtension, consultez le détaillant PROFORM 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 de l'exerciseur inclinable. 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 l'exerciseur inclinable si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section **ENTRETIEN ET DÉPANNAGE** page 28 si l'exerciseur inclinable ne fonctionne pas correctement.)
18. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser l'exerciseur inclinable (voir **COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL** à la page 17). Portez toujours la pince lors de l'utilisation de l'exerciseur inclinable.
19. Tenez-vous toujours debout sur les repose-pieds pour démarrer et arrêter la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation de l'exerciseur inclinable.
20. Lorsqu'une personne marche sur l'exerciseur inclinable, l'intensité sonore de l'appareil s'accroît.
21. L'exerciseur inclinable peut atteindre des vitesses élevées. Changez progressivement la vitesse pour éviter les changements de vitesse soudains.
22. Gardez doigts, cheveux et vêtements à l'écart de la courroie mobile.
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 l'exerciseur inclinable en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, pousser l'interrupteur à la position Off (éteint) (voir le schéma à la page 7 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débrancher le cordon d'alimentation lorsque l'exerciseur inclinable est inutilisé.
25. Ne tentez pas de déplacer l'exerciseur inclinable avant qu'il soit correctement assemblé. (Voir **ASSEMBLAGE** à la page 9 et **COMMENT DÉPLACER L'EXERCISEUR INCLINABLE** à la page 27.) Vous devez être en mesure de soulever sans danger un poids de 45 lb (20 kg) pour élever, abaisser ou déplacer l'exerciseur inclinable.
26. N'introduisez aucun objet dans les ouvertures de l'exerciseur inclinable.
27. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez l'exerciseur inclinable.
28. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer l'exerciseur inclinable 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.
29. 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.
30. **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. L'exerciseur inclinable 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**TM
du/of Canada Inc.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'EXERCISEUR INCLINABLE NORDICTRACK® X9I. L'EXERCISEUR INCLINABLE X9I offre une gamme de caractéristiques destinées à rendre vos exercices à domicile plus agréables et plus efficaces.

Il est recommandé de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'exerciseur incliné. 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.

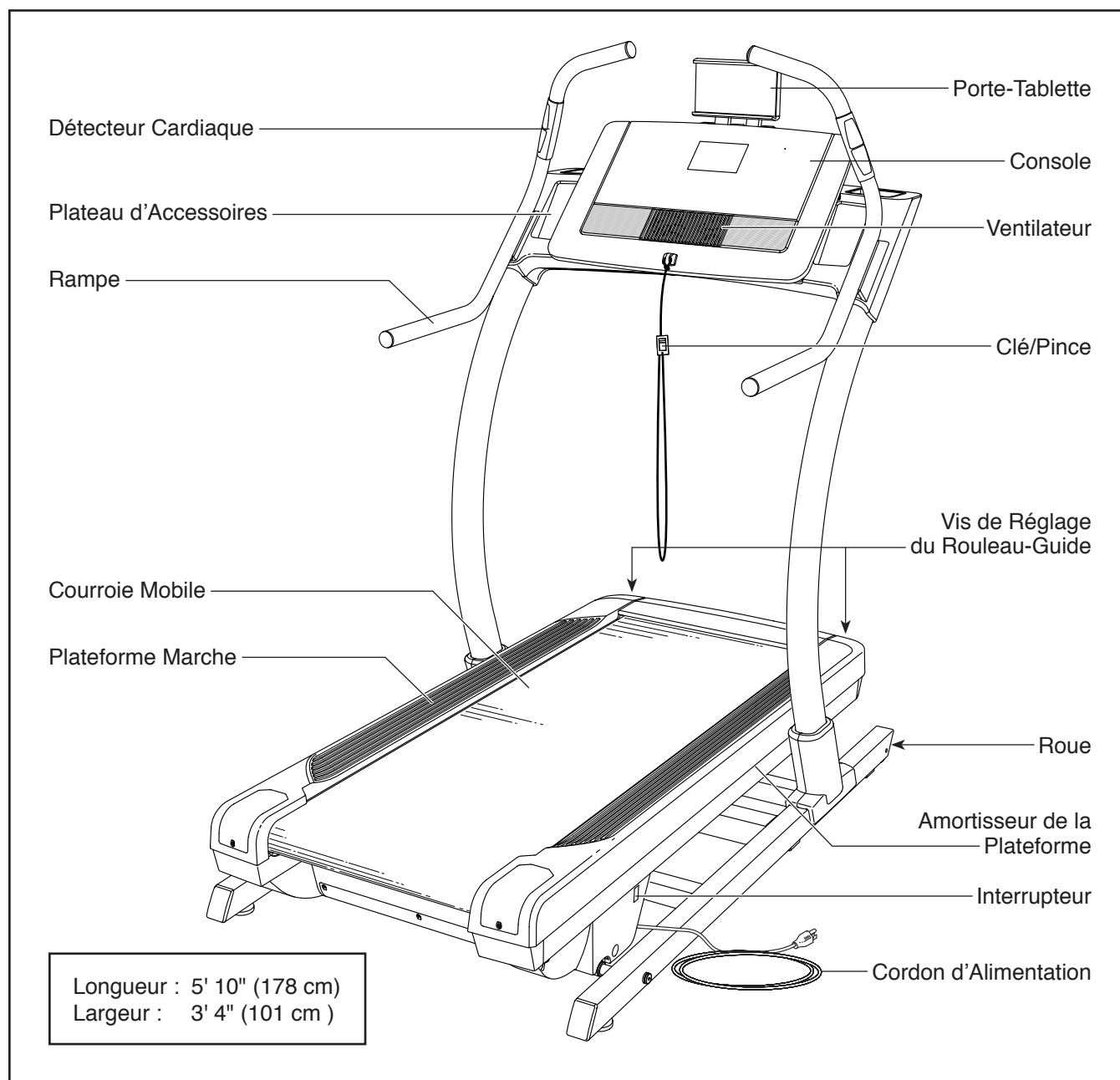
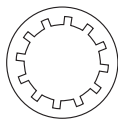


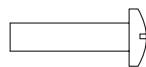
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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.

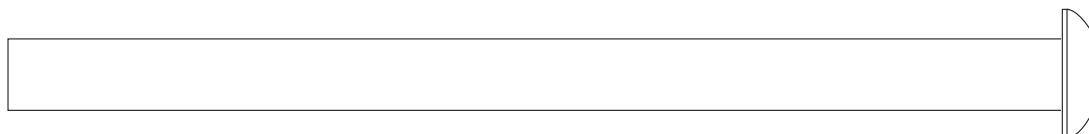
Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de visserie, vérifiez qu'elle pourrait être déjà assemblée. Il pourrait y avoir des pièces excédentaires.



Rondelle Étoilée
de 3/8" (3)–8



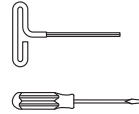
Vis M4 x 16mm
(8)–6



Vis de 3/8" x 5 1/2" (1)–4

ASSEMBLAGE

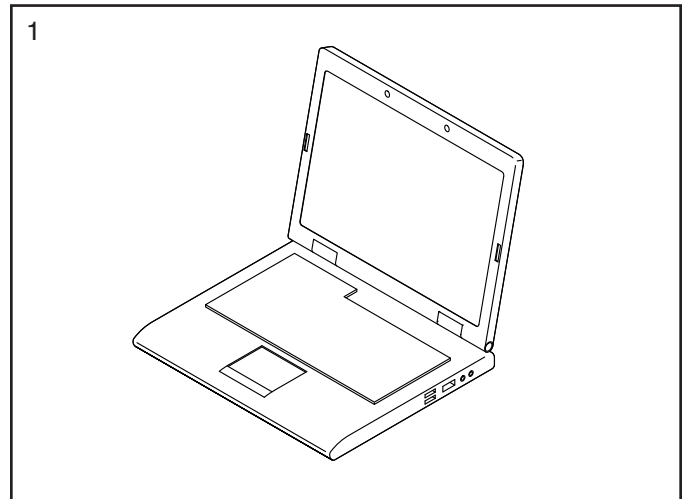
- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
 - Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
 - Après l'expédition, il est possible qu'une substance graisseuse apparaisse à la surface de l'exerciseur inclinable. Ceci est normal. S'il y a de la substance graisseuse sur l'exerciseur inclinable, 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.
 - L'assemblage requiert les outils suivants :
 - les clés hexagonales incluses
 - un tournevis ordinaire
- Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.



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

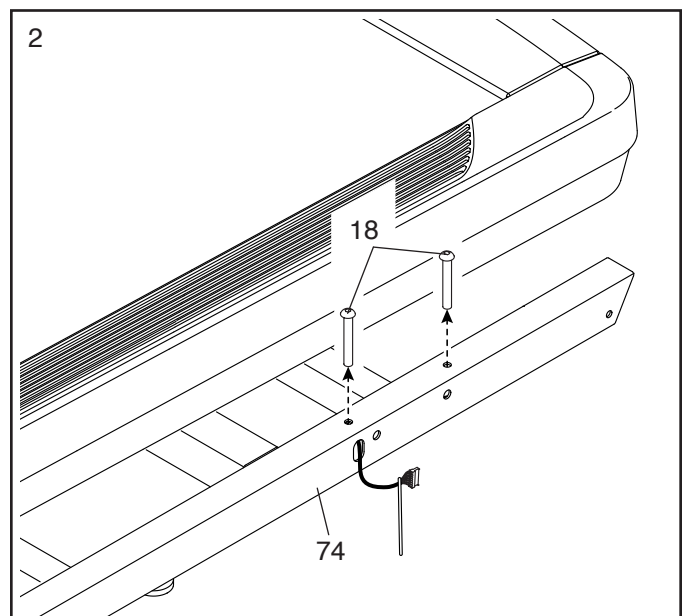
- activez votre garantie
- gagnez du temps si vous avez besoin de contacter le Service à la Clientèle plus tard
- pour nous permettre de vous informer des mises à jours et des offres

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

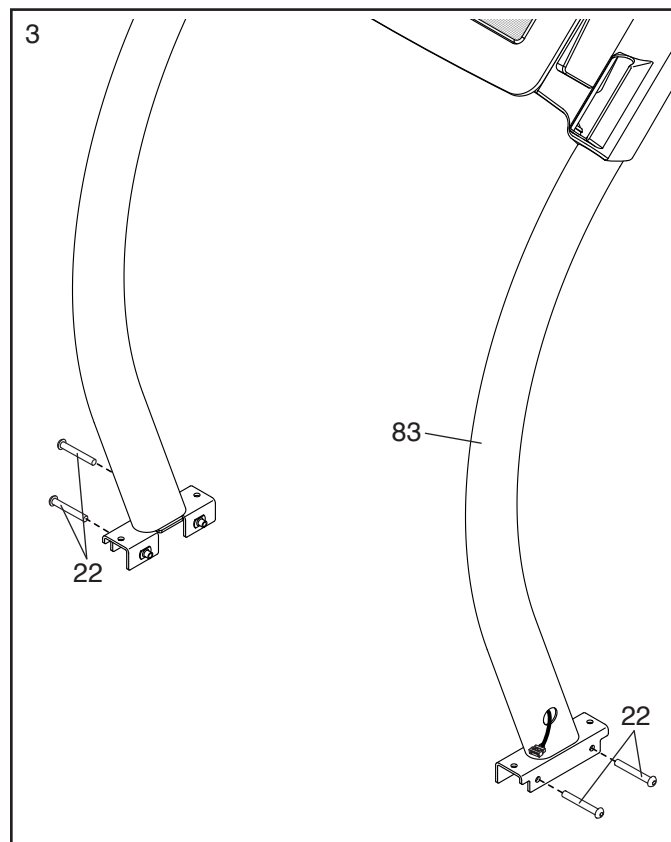


2. **Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit débranché.**

Retirez les quatre Vis de 3/8" x 3 1/4" (18) de la Base (74) (un seul côté est illustré). **Conservez les Vis.**



3. Retirez les quatre Vis de 3/8" x 2 3/4" (22) des Montants (83). **Conservez les Vis.**

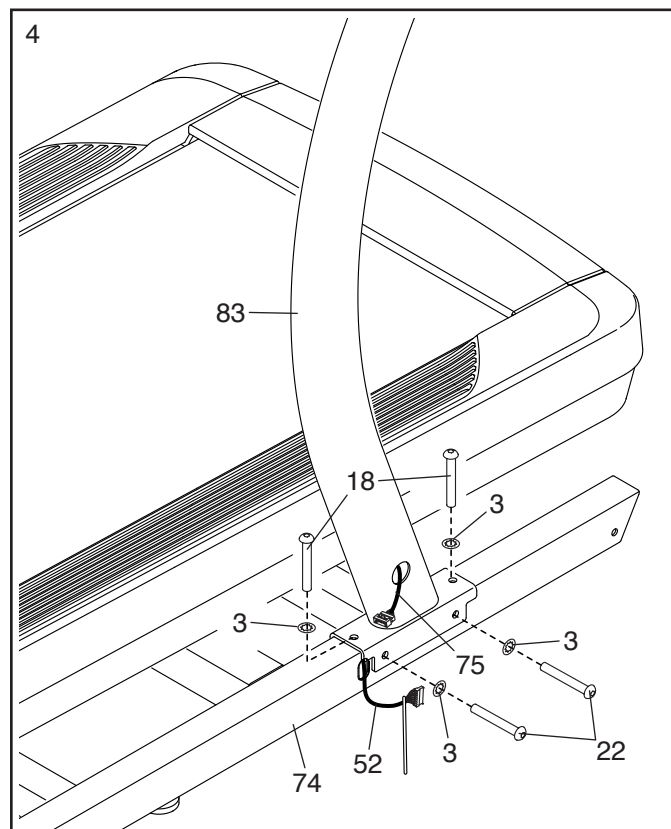


4. Déposez les Montants (83) sur la Base (74).
Veillez à ce que l'orifice comportant le Fil du Montant (75) soit situé du côté droit.

Attachez le Montant (83) droit à la Base (74) à l'aide de deux des Vis de 3/8" x 3 1/4" (18) et deux des Vis de 3/8" x 2 3/4" (22) tout juste retirées et quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (3) ; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment. Assurez-vous que le Fil de la Base (52) n'est pas coincé.**

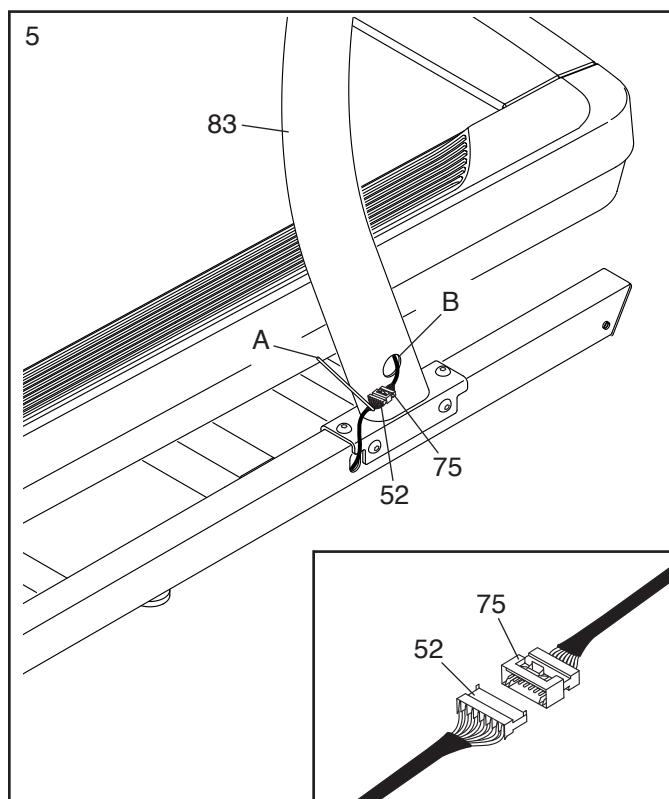
Attachez le Montant gauche (non illustré) comme décrit ci-dessus. Remarque : le côté gauche ne comporte aucun fil.

Vissez ensuite complètement les Vis de 3/8" x 3 1/4" (18) et les Vis de 3/8" x 2 3/4" (22).



5. **Référez-vous au schéma encadré.** Reliez le Fil de la Base (52) au Fil du Montant (75). **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 MARCHE.**

Retirez ensuite l'attache (A) du Fil de la Base (52), puis introduisez les connecteurs dans l'orifice (B) du Montant (83) droit.

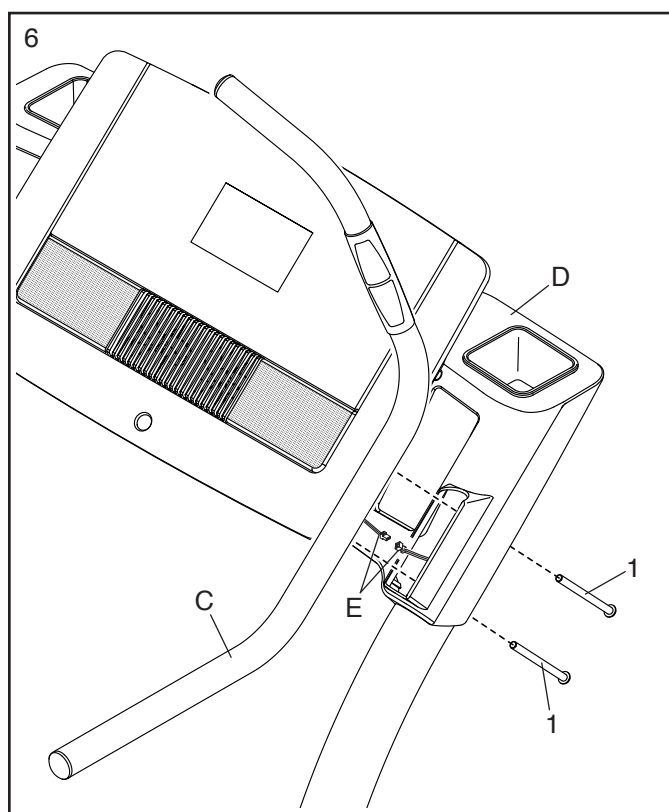


6. Identifiez l'assemblage de la rampe droite (C). Tenez l'assemblage de la rampe droite près du côté droit de l'assemblage de la console (D), puis reliez les deux fils du détecteur cardiaque (E).

Installez ensuite l'assemblage de la rampe droite (C) sur l'assemblage de la console (D). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est coincé.**

Attachez l'assemblage de la rampe droite (C) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 5 1/2" (1) ; **engagez d'abord les deux Vis, puis serrez-les ensuite.**

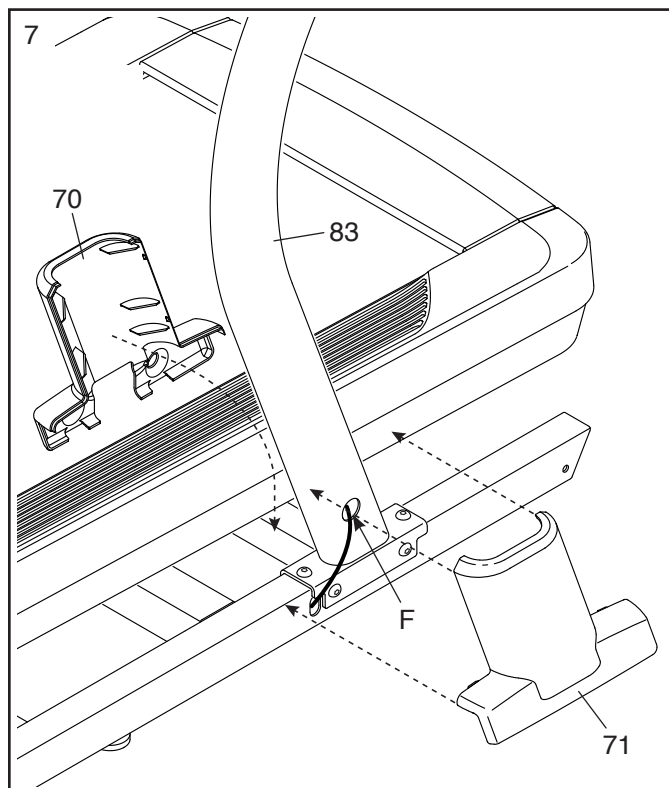
Attachez l'assemblage de la rampe gauche (non illustré) comme décrit ci-dessus.



7. Installez le Boîtier Interne Droit du Montant (70) contre l'extrémité inférieure du Montant (83) droit. Poussez le Boîtier Externe Droit du Montant (71) contre le Boîtier Interne Droit du Montant jusqu'à ce qui s'emboîte en place.

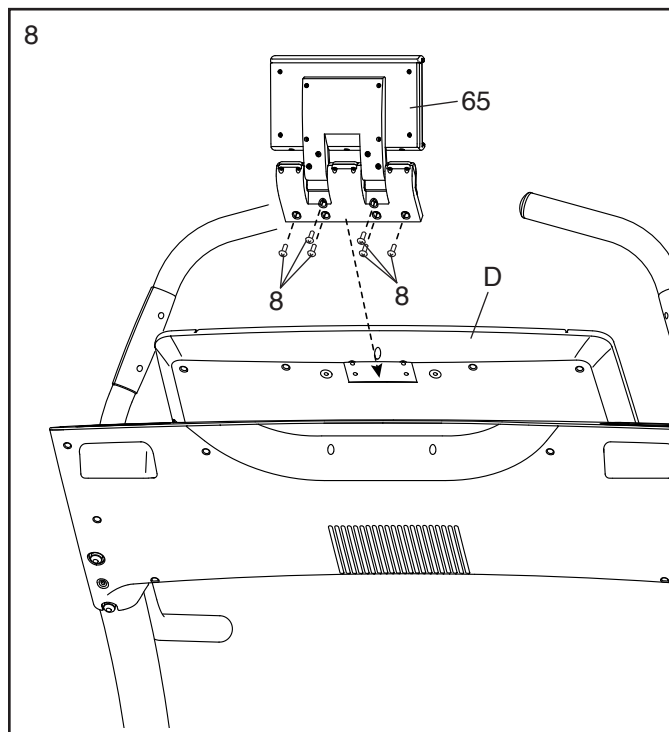
Assurez-vous que les fils (F) ne sont pas coincés.

Attachez le Boîtier Interne Gauche du Montant (non illustré) et le Boîtier Externe Gauche du Montant (non illustré) comme décrit ci-dessus. Remarque : le côté gauche ne comporte aucun fil.



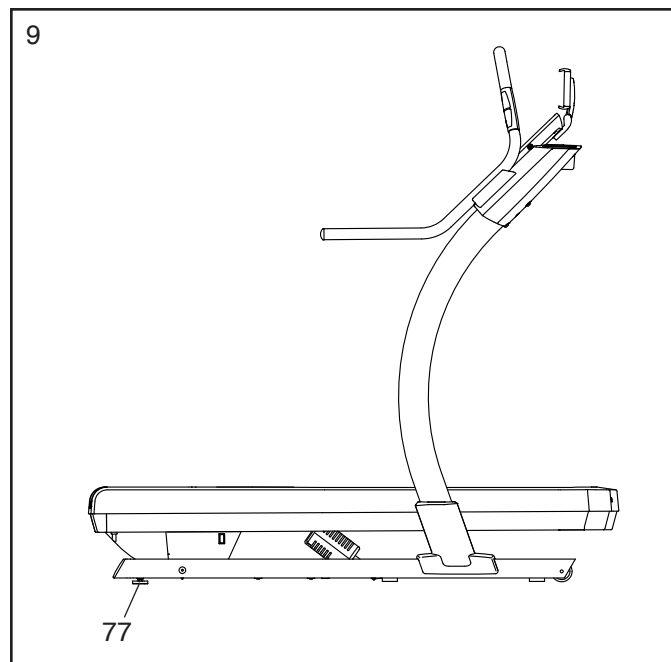
8. Attachez le Porte-Tablette (65) à l'assemblage de la console (D) à l'aide de six Vis #8 x 16mm (8) ; engagez d'abord toutes les six Vis, et serrez-les ensuite. Ne serrez pas les Vis à l'excès.

IMPORTANT : le Porte-Tablette (65) est conçu pour accueillir la plupart des tablettes pleine grandeur. N'installez aucun autre dispositif électronique ou objet dans le Porte-Tablette.



9. Au besoin, déplacez l'exerciseur inclinable vers l'endroit voulu (voir COMMENT DÉPLACER L'EXERCISEUR INCLINABLE à la page 27).

Une fois l'exerciseur inclinable situé à l'endroit où il sera utilisé, veillez à ce que les pieds de nivellement s'appuient fermement au sol. Si l'exerciseur inclinable est même légèrement bancal, tournez un Pied de Nivellement (77) au besoin jusqu'à supprimer le balancement.



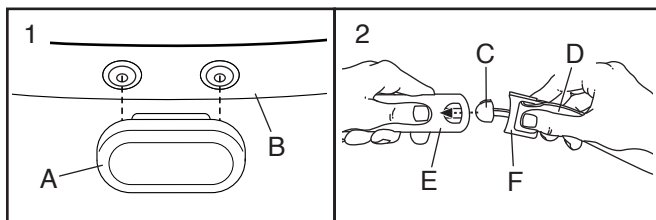
10. **Assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées avant d'utiliser l'exerciseur inclinable.**

Conservez les clés hexagonales comprises dans un endroit sûr. Le réglage de la courroie mobile s'effectue à l'aide de l'une des clés hexagonales (voir la page 29). Placez un petit tapis sous l'exerciseur inclinable pour protéger le revêtement du sol. Pour éviter d'endommager la console, gardez l'exerciseur inclinable à l'abri de l'ensoleillement direct. Remarque : Il pourrait y avoir des pièces excédentaires.

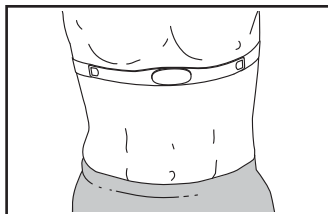
LA CEINTURE CARDIAQUE

COMMENT PORTER LA CEINTURE CARDIAQUE

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

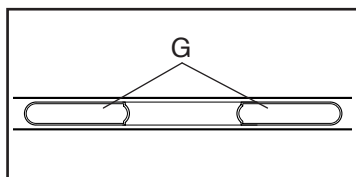


Placez la ceinture cardiaque autour de votre torse à l'endroit indiqué ; la ceinture doit se trouver sous vos vêtements, serrée contre votre peau.



Assurez-vous que le logo est à l'endroit. Ensuite, attachez l'autre extrémité de la sangle du torse. Réglez la longueur de la sangle, si nécessaire.

Ensuite, tirez l'émetteur et la sangle du torse de quelques centimètres pour l'éloigner de votre torse, puis trouvez les deux électrodes



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

ENTRETIEN

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

COMMENT UTILISER L'EXERCISEUR INCLINABLE

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Utilisez un Suppresseur de Surtension

Votre exerciceur inclinable, 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 l'exerciceur inclinable, utilisez toujours un supprimeur de surtension avec l'exerciceur inclinable. Pour acheter un supprimeur de surtension, voir la précaution 13 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 de l'exerciceur inclinable et entraîner des blessures graves chez les utilisateurs.**

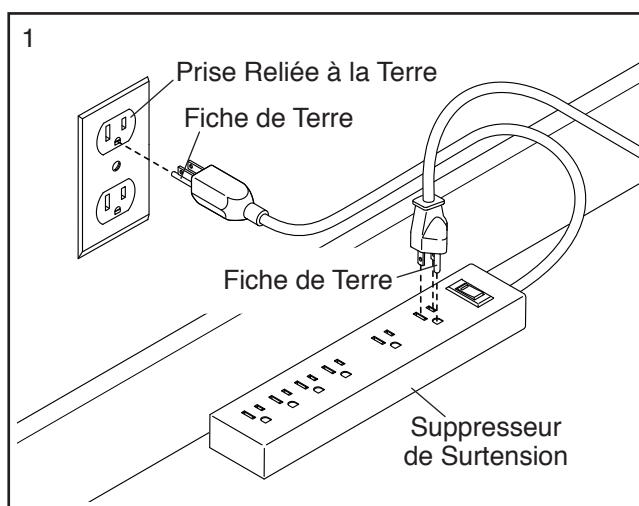
Branchez le Cordon d'Alimentation

L'exerciceur inclinable 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 de l'exerciceur inclinable est équipé d'une prise avec une broche de terre (voir le schéma 1 sur cette page).

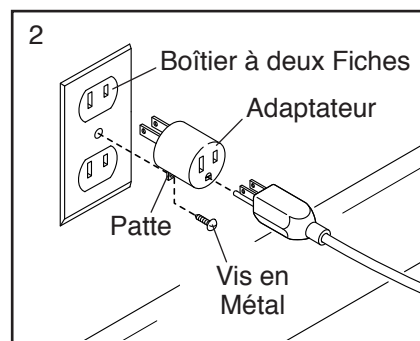
⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut augmenter des risques de chocs électriques. Demandez conseil à un électricien ou un réparateur qualifié pour vous assurer que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez d'aucune manière la fiche ; si elle ne peut être insérée dans 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 l'exerciceur inclinable est branché dans une prise équipée d'un système AFCI et que l'interrupteur disjoncte à répétition quand vous utilisez l'exerciceur inclinable, voir à la couverture avant du manuel pour vous acheter un filtre anti-arc.**

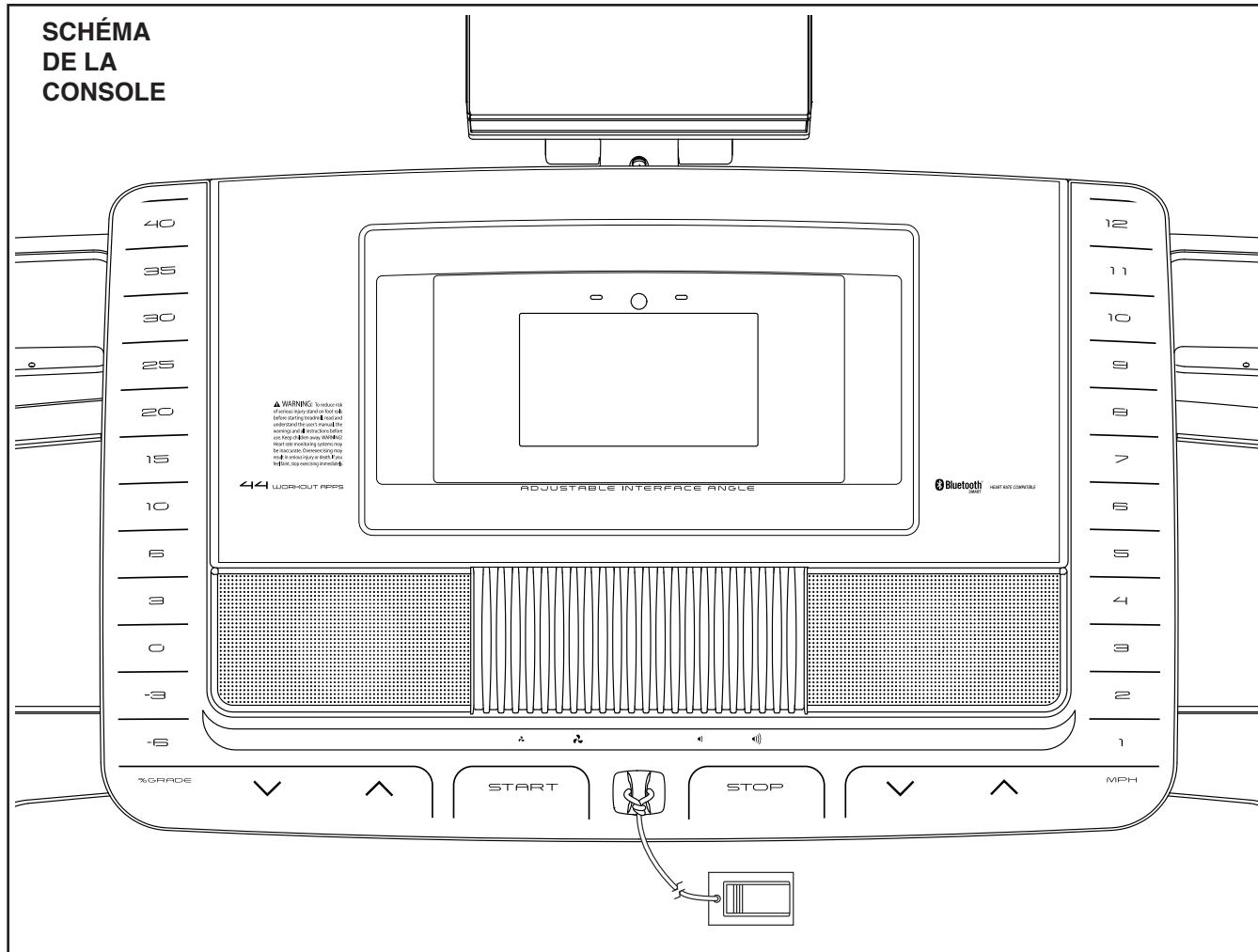


Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le supprimeur de surtension dans une prise murale à deux fiches si une prise correctement reliée à la terre n'est pas disponible.



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.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console perfectionnée de l'exerciseur inclinable 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 de l'exerciseur inclinable par simple appui sur une touche. Pendant que vous vous exercez,

la console affiche des données instantanées sur l'exercice. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque intégré ou de la ceinture cardiaque.

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

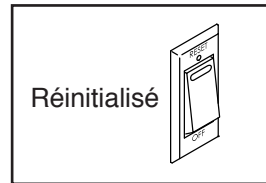
Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres sonores préférés durant l'entraînement grâce à la chaîne audio de la console.

Pour mettre en marche l'appareil, référez-vous à la page 17. **Pour savoir comment utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 17. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 18.

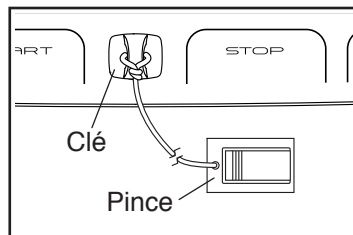
COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL

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

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 15). Ensuite, localisez l'interrupteur de l'exerciseur inclinable situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position Reset (réinitialisé).



Ensuite, tenez-vous debout sur les repose-pieds de l'exerciseur inclinable. 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 3 page 23. 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 19). 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.

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant d'utiliser pour une première fois l'exerciseur inclinable, configurez la console.

1. Établissez une connexion sur votre réseau sans fil.

Note: 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. Suivez les invites affichées à l'écran pour connecter votre exerciseur inclinable sur le réseau sans fil.

2. Personnalisez les réglages

Remplissez le formulaire à l'écran afin que la console affiche l'unité de mesure voulue et votre fuseau horaire. Remarque : si vous devez changer ces réglages plus tard, référez-vous à l'étape 3 page 23.

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

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

4. Présentation de la console.

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

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

Touchez d'abord le bouton du profil au coin inférieur droit pour sélectionner le menu principal des réglages. Ensuite, référez-vous à l'étape 2 page 24 et sélectionnez la section de la maintenance. Ensuite, référez-vous à l'étape 3 page 24 et vérifiez la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

6. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison.

Ensuite, référez-vous à l'étape 4 page 24 et étalonnez le mécanisme d'inclinaison de l'exerciseur inclinable.

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 18. Pour effectuer un entraînement à plan, référez-vous à la page 20. Pour effectuer un entraînement à plan autotraçable, référez-vous à la page 21. Pour effectuer un entraînement de distance ou de temps, référez-vous à la page 22.

Pour utiliser la section des réglages de l'entraînement, référez-vous à la page 23. Pour utiliser la section des réglages du matériel, référez-vous à la page 23. Pour utiliser la section de la maintenance, référez-vous à la page 24. Pour utiliser le mode de réseau sans fil, référez-vous à la page 25. Pour utiliser la chaîne audio, référez-vous à la page 26. Pour raccorder un câble HDMI, référez-vous à la page 26. Pour utiliser le porte-tablette, référez-vous à la page 26.

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 l'exerciseur inclinable. Lors de l'utilisation initiale de l'exerciseur inclinable, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez-la au besoin (voir la page 29).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL page 17. **Remarque :** il pourrait s'écouler une minute avant que la console soit prête à utiliser.

2. Sélectionnez le menu principal.

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

3. Démarrez la courroie mobile et réglez la vitesse.

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

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

Note: si l'inclinaison est inférieure à 0 % ou supérieure à 15,5 %, il ne sera pas possible de sélectionner les réglages les plus élevés de la vitesse.

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

4. Changez l'inclinaison de l'exerciseur inclinable au le besoin.

Pour changer l'inclinaison de l'exerciseur inclinable, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison ou l'une des touches 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 : si vous réglez l'inclinaison à moins de 0 % ou à plus de 15,5 % pendant que la courroie mobile se meut à haute vitesse, la courroie pourrait décélérer automatiquement.

Remarque : lors du réglage initial de l'inclinaison, le mécanisme d'inclinaison doit d'abord être étalonné (voir l'étape 4 à la page 24).

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

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

À mesure que vous marchez ou courez sur l'exerciseur inclinable, l'écran peut afficher les données suivantes sur l'entraînement.

- Le degré d'inclinaison de l'exerciseur inclinable
- Votre avancée verticale
- Votre recul vertical
- Le temps écoulé

- Le nombre approximatif des calories que vous avez brûlées
- Le nombre approximatif des calories que vous dépensez à l'heure
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6)
- Votre rythme cardiaque moyen
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- Votre cadence
- La vitesse de la courroie mobile
- La vitesse moyenne de la courroie mobile
- Une piste représentant 1/4 de mile (400 mètres)

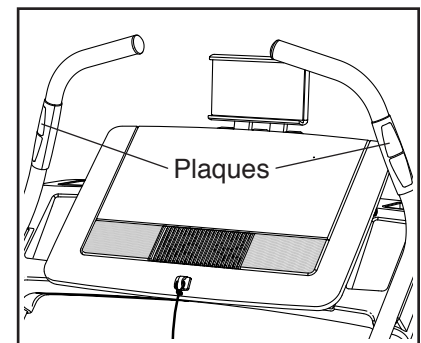
Au besoin, réglez l'intensité sonore en appuyant sur les touches d'intensité sonore de la console.

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

6. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Remarque : si vous utilisez simultanément la ceinture cardiaque et le détecteur cardiaque intégré, la ceinture cardiaque prévaudra. Pour de l'information sur la ceinture cardiaque, référez-vous à la page 14. Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques BLUETOOTH® Smart.

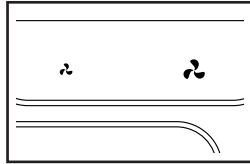
Avant d'utiliser le détecteur cardiaque intégré, retirez les pellicules en plastique des plaques métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



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



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

Montez sur la plateforme de marche et appuyez sur la touche Stop de la console ou tapez l'écran. Touchez ensuite le bouton Finish. Un bilan de l'entraînement apparaîtra à l'écran. Si vous souhaitez favoriser votre entraînement pour l'effectuer éventuellement plus tard, touchez le bouton en cœur au coin supérieur droit de l'écran. Vous pourrez éventuellement 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 l'exerciseur inclinable, poussez l'interrupteur à la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.

IMPORTANT : sans cette précaution, les composants électriques de l'exerciseur inclinable risquent de s'user prématurément.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À PLAN

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE L'APPAREIL page 17.

2. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 page 18.

3. Sélectionnez un entraînement à plan.

Pour sélectionner un entraînement à plan, touchez le bouton voulu à l'écran. Remarque : les entraînements à plan que comporte votre console seront régulièrement changés. Pour enregistrer l'un des entraînements à plan de la console, vous pouvez l'ajouter à vos favoris (voir l'étape 8 à gauche). Pour tracer votre propre entraînement à plan, référez-vous à la page 21.

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.

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

L'entraînement se déroulera comme dans le mode manuel (voir les pages 18 à 20).

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

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

Référez-vous à l'étape 5 page 19.

6. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Référez-vous à l'étape 6 page 19.

7. Activez le ventilateur au besoin.

Référez-vous à l'étape 7 page 20.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 20.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT AUTOTRAÇABLE

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL page 17.

2. Sélectionnez un entraînement autotraçable.

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

3. Tracez votre plan.

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

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

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

4. Enregistrez votre entraînement.

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

5. Commencez l'entraînement.

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

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

Référez-vous à l'étape 5 page 19.

7. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Référez-vous à l'étape 6 page 19.

8. Activez le ventilateur au besoin.

Référez-vous à l'étape 7 page 20.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 20.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT DE DISTANCE OU DE TEMPS

Remarque : pour effectuer un entraînement de distance ou de temps, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (voir COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL à la page 25). Un compte iFit est également requis.

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

Sur votre ordinateur, téléphone intelligent, tablette ou autre dispositif, ouvrez un navigateur Internet, allez au www.iFit.com et accédez à votre compte iFit.

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

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

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

2. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE L'APPAREIL page 17.

3. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 page 18.

4. Ouvrez une session sur votre compte iFit.

Si ce n'est déjà fait, touchez le bouton Login (ouvrir une session) pour accéder à votre compte iFit. 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.

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

Pour télécharger un entraînement de distance ou de temps dans votre programme, touchez l'icône de calendrier pour télécharger un entraînement de distance ou de temps de votre programme.

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

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

6. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 4 page 20. Remarque : durant un entraînement de distance ou de temps, l'écran n'affichera aucun plan.

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

Référez-vous à l'étape 5 page 19. L'écran affichera la distance parcourue ou le temps écoulé ainsi que la distance ou le temps restants.

8. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Référez-vous à l'étape 6 page 19.

9. Activez le ventilateur au besoin.

Référez-vous à l'étape 7 page 20.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 20.

Pour en savoir plus sur iFit, accédez au www.iFit.com.

COMMENT UTILISER LA SECTION DES RÉGLAGES D'ENTRAÎNEMENT

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Introduisez la clé dans la console (voir COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à la page 17). Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 à la page 18). Touchez ensuite le bouton des engrenages pour sélectionner le menu principal des réglages.

2. Sélectionnez la section des entraînements.

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

3. Personnalisez les réglages

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

4. Quittez la section de maintenance.

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

COMMENT UTILISER LA SECTION DES RÉGLAGES DU MATÉRIEL

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Référez-vous à l'étape 1 à gauche.

2. Sélectionnez la section des réglages du matériel.

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

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

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

4. Affichez les données sur l'appareil.

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

5. Quittez la section des réglages du matériel.

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

COMMENT UTILISER LA SECTION DE MAINTENANCE

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Référez-vous à l'étape 1 page 23.

2. Sélectionnez la section de maintenance.

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

3. Mettez à jour le micrologiciel de la console.

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

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

Pour éviter d'endommager l'exerciseur inclinable, 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, l'exerciseur inclinable se mettra hors fonction, puis de nouveau en fonction. Si tel n'est pas le cas, poussez l'interrupteur à la position d'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 peut parfois modifier légèrement le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer le déroulement des exercices.

4. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison de l'exerciseur inclinable.

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

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

5. Quittez la section de maintenance.

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

COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL

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

1. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 page 18.

2. Sélectionnez le mode de réseau sans fil.

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

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

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

4. Réglez et gérez une connexion réseau sans fil.

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

Remarque : vous devez 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 17.

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

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

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

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

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

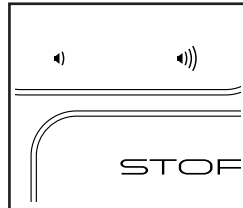
5. Quittez le mode de réseau sans fil.

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

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

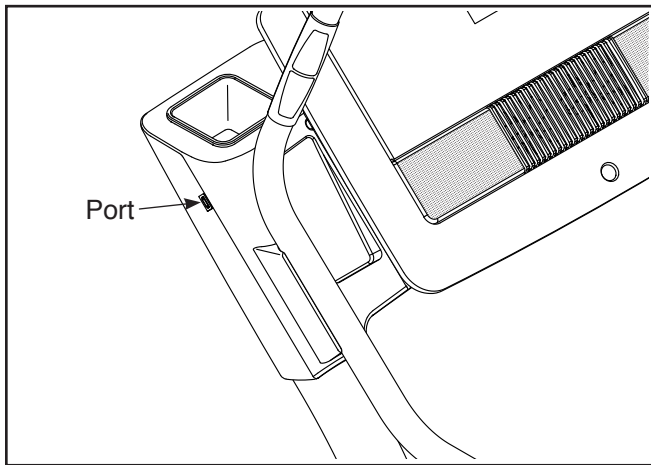
Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores sur la chaîne audio de la console, reliez à l'aide d'un câble audio à deux fiches mâles de 3,5 mm (non inclus) la prise de la console à une prise de votre lecteur audio personnel ; **veillez à ce que le câble audio soit complètement enfoncé.**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

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



COMMENT RACCORDER UN CÂBLE HDMI

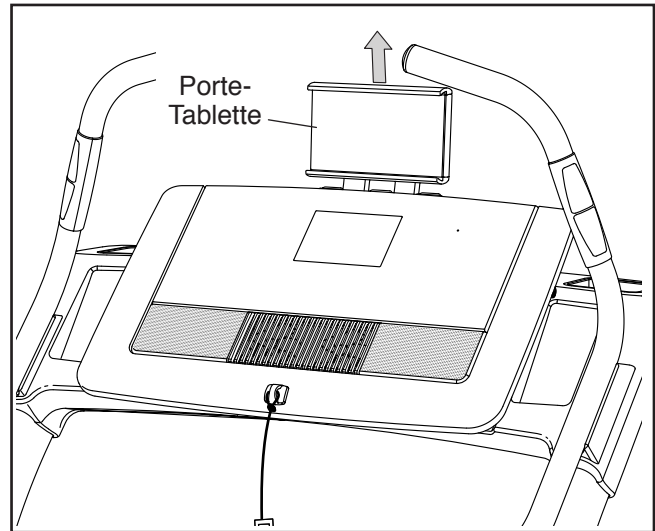
Pour afficher votre console sur un téléviseur ou un moniteur, branchez un câble HDMI (non inclus) sur le port de la console et sur un port de votre téléviseur ou moniteur ; **veillez à ce que le câble HDMI soit entièrement introduit.** **Remarque : pour acheter un câble HDMI, consultez un marchand local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



COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

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

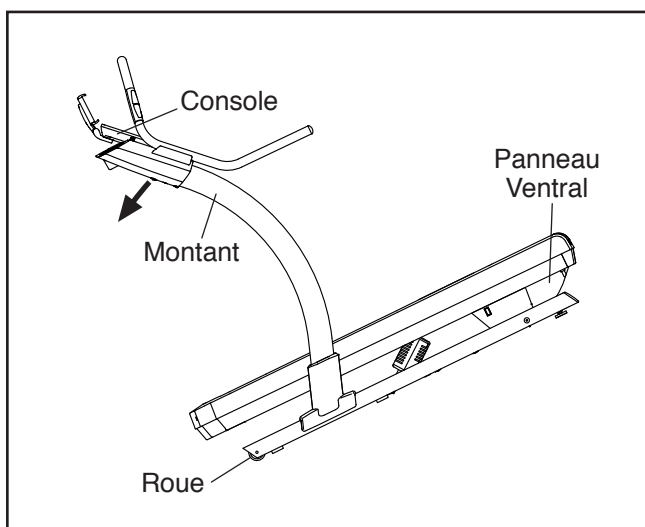
Pour introduire une tablette dans le porte-tablette, installez le bord inférieur de la tablette dans le plateau. Rabattez ensuite la bride sur le bord supérieur de la tablette. **Veillez à ce que la tablette soit fermement ancrée dans le porte-tablette.** Effectuez le processus inverse pour retirer la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



COMMENT DÉPLACER L'EXERCISEUR INCLINABLE

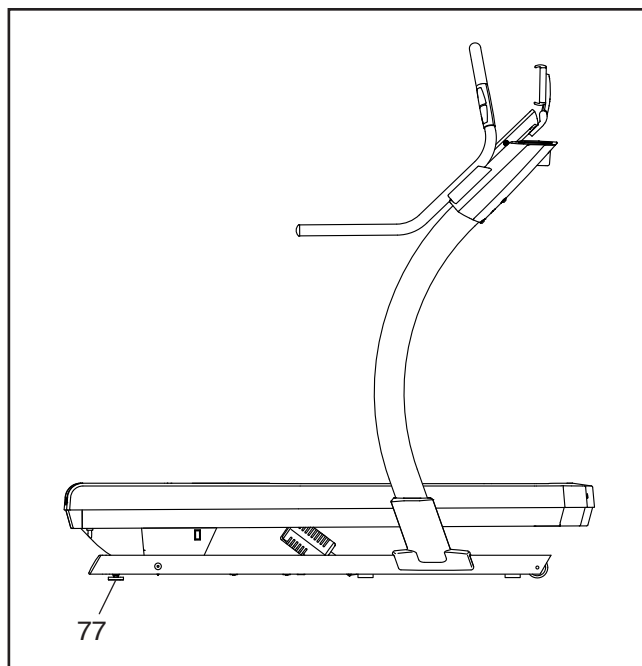
Avant de déplacer l'exerciseur inclinable, introduisez la clé dans la console, réglez l'inclinaison à zéro pour cent et retirez la clé, puis débranchez le cordon d'alimentation.

Étant donné la taille et le poids de l'exerciseur inclinable, son déplacement requiert la participation de deux ou trois personnes. Tenez fermement les montants près de la console. Faites basculer l'exerciseur inclinable vers l'arrière jusqu'à ce qu'il puisse rouler librement sur les roues. **ATTENTION : pour réduire le risque de blessure ou d'endommager l'exerciseur inclinable, ne soulevez pas l'appareil en saisissant le panneau ventral en plastique. Ne tirez pas la console.**



Faites rouler l'exerciseur inclinable avec précaution jusqu'à l'emplacement voulu, puis abaissez-le jusqu'en position horizontale. **ATTENTION : pour réduire le risque de blessure, déplacez l'exerciseur inclinable avec très grande prudence. Ne tentez pas de déplacer l'exerciseur inclinable sur des surfaces irrégulières.**

Veillez à ce que l'exerciseur inclinable soit appuyé fermement au sol. Si l'exerciseur inclinable est même légèrement bancal, tournez les Pieds de Nivellement (77) au besoin jusqu'à supprimer le balancement.



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 l'exerciseur inclinable.

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

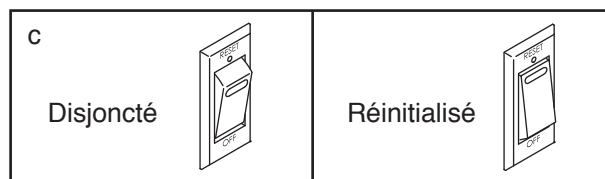
DÉPANNAGE

La plupart des problèmes de l'exerciseur inclinable 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 15). N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 15. **IMPORTANT : si l'exerciseur inclinable 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 de l'exerciseur inclinable 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.

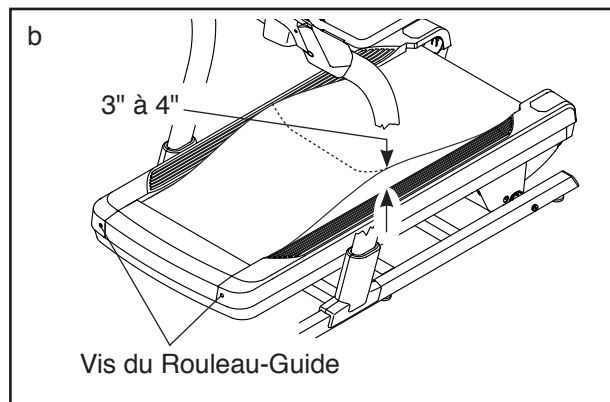


SYMPTÔME : l'appareil se met hors fonction pendant l'utilisation

- 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 l'exerciseur inclinable ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page couverture avant du manuel.

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

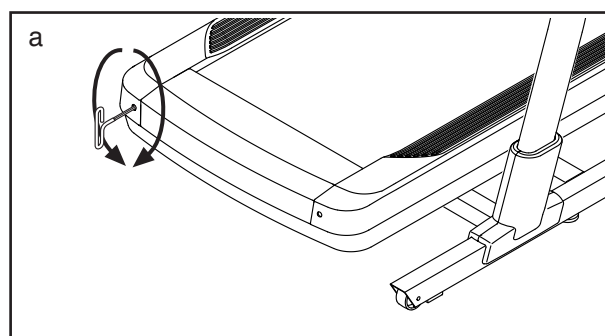
- a. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 15.
- b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement de l'exerciseur inclinable et endommager la courroie. Réglez d'abord l'inclinaison à 40 pour cent. Ensuite, retirez la clé 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 3" à 4" (8 à 10 cm) de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez sur l'exerciseur inclinable pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



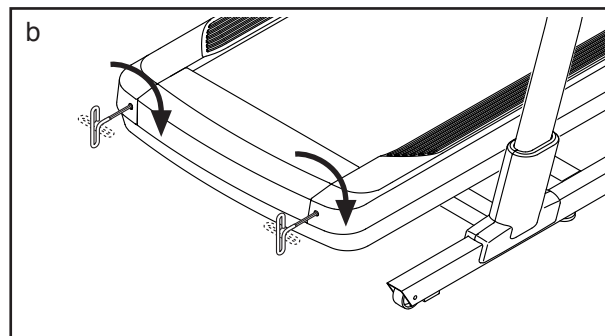
- c. L'exerciseur inclinable comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant technique autorisé. De telles substances 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**, réglez d'abord l'inclinaison à 40 pour cent. Retirez ensuite la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** **Si la courroie mobile est décentrée sur la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis gauche du rouleau-guide dans le sens horaire de 1/2 tour ; **si la courroie mobile est décentrée sur la droite**, tournez la vis gauche du rouleau-guide dans le sens antihoraire de 1/2 tour. Prenez soin de ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez sur l'exerciseur inclinable 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**, réglez d'abord l'inclinaison à 40 pour cent. Retirez ensuite 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 3" à 4" (8 à 10 cm) de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez sur l'exerciseur inclinable pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



SYMPTÔME : l'inclinaison de l'exerciseur inclinable ne change pas correctement

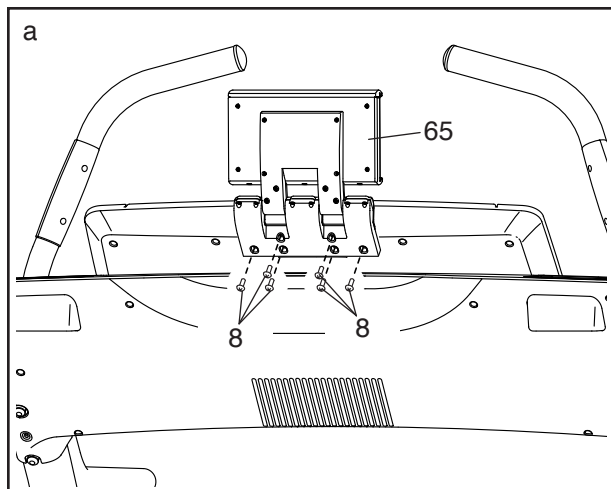
- a. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison de l'exerciseur inclinable (voir l'étape 4 à la page 24).

SYMPTÔME : impossible de connecter l'exerciseur inclinable sur le réseau sans fil

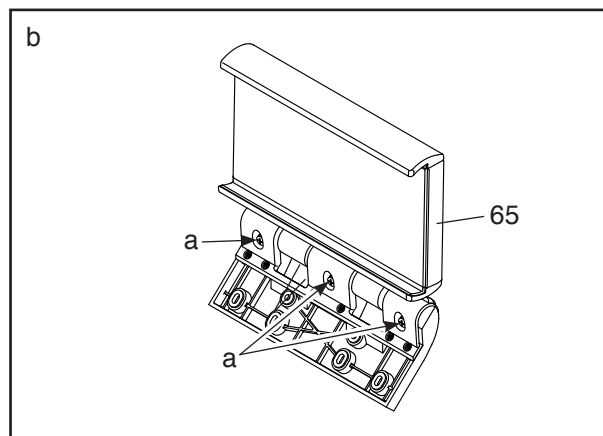
- a. Assurez-vous que les réglages du sans-fil de la console sont appropriés (voir la page 25).
- b. Assurez-vous que les réglages de votre réseau sans fil sont appropriés.
- c. Si vous avez encore des questions, référez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : le porte-tablette ne reste pas en place

- a. Retirez les six Vis M4 x 16mm (8) au dos du Porte-Tablette (65).



- b. Serrez légèrement (1/4 de tour ou moins) les trois vis indiquées (a) jusqu'à maintenir en place le Porte-Tablette (65) une fois celui-ci tourné à la position voulue.



- c. **Référez-vous au schéma a à gauche.** Réinstallez le Porte-Tablette (65) à l'aide des six Vis #8 x 16mm (8) ; **engagez d'abord toutes les six Vis, et serrez-les ensuite. Ne serrez pas les Vis à l'excès.**

CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

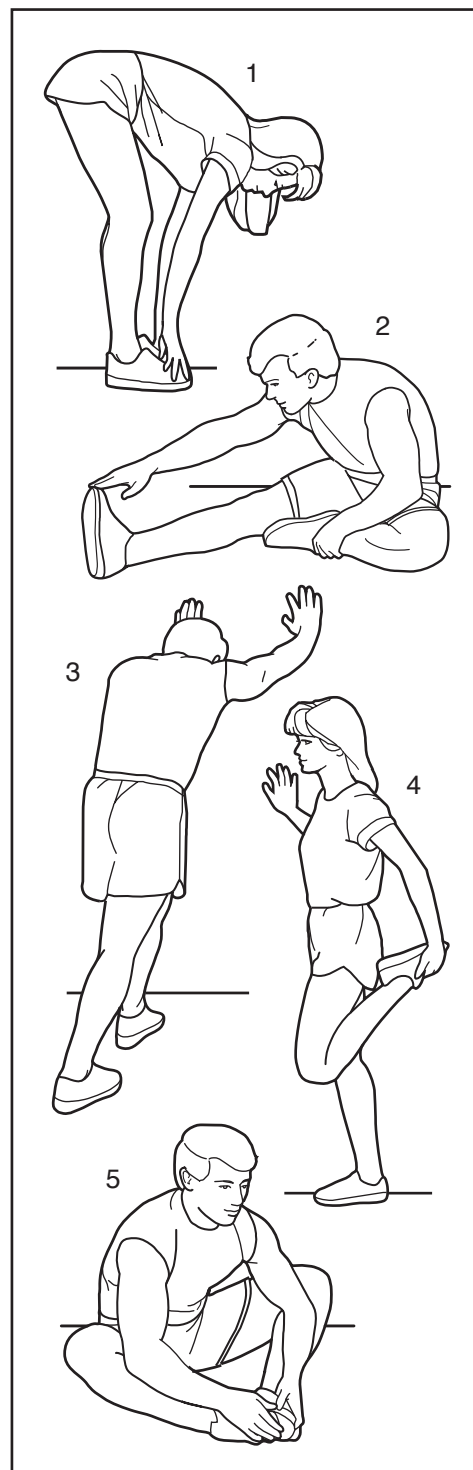
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



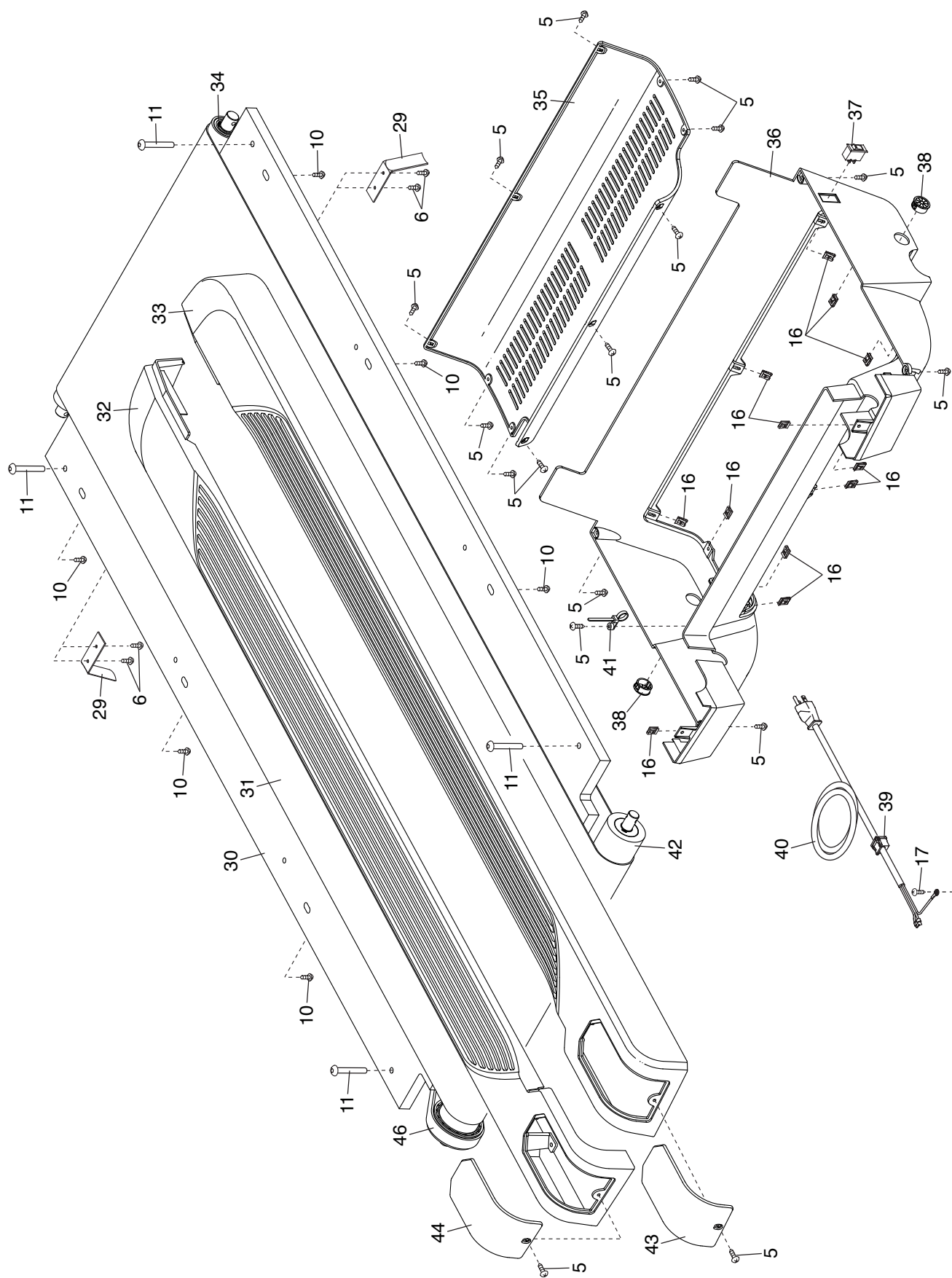
REMARQUES

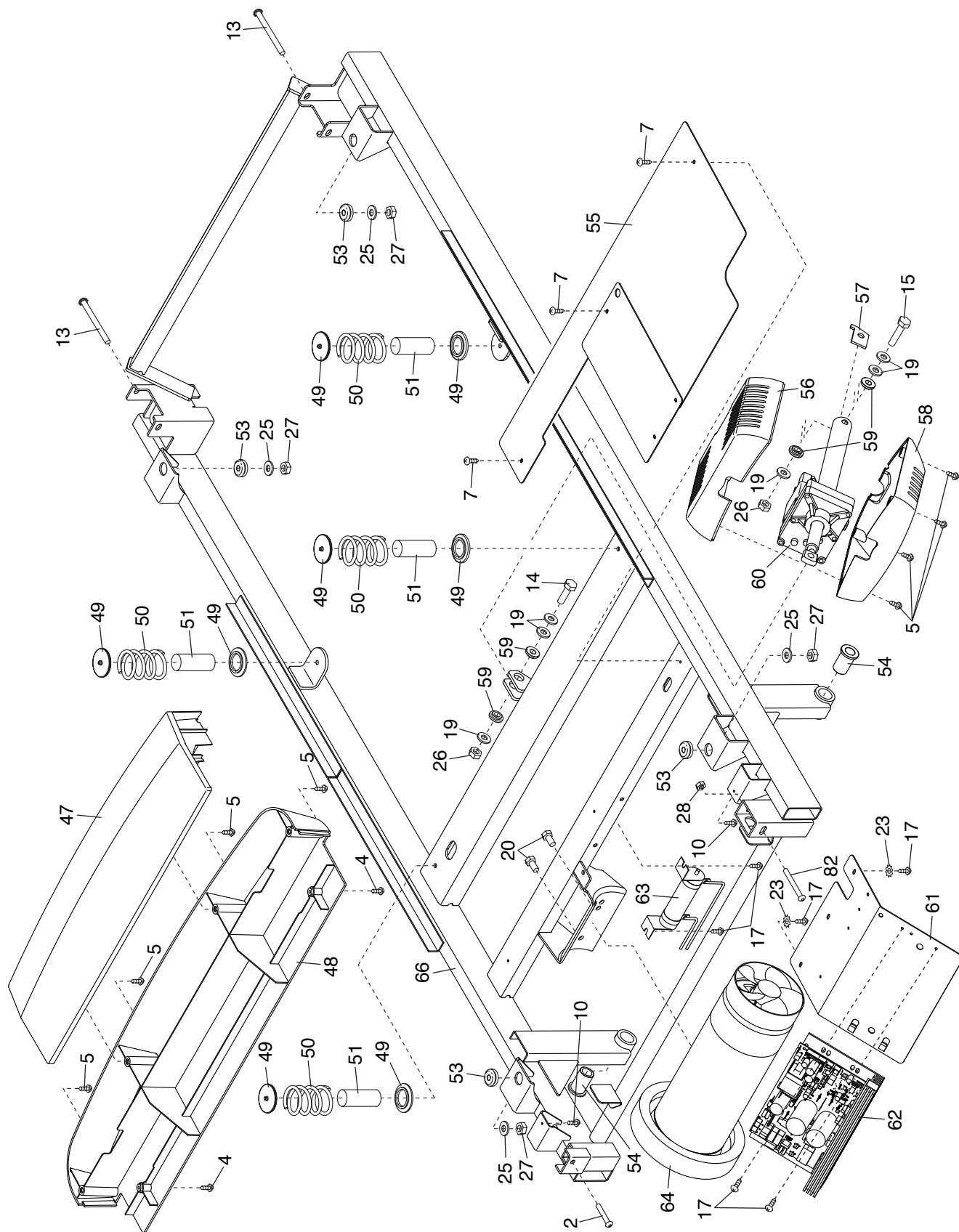
LISTE DES PIÈCES

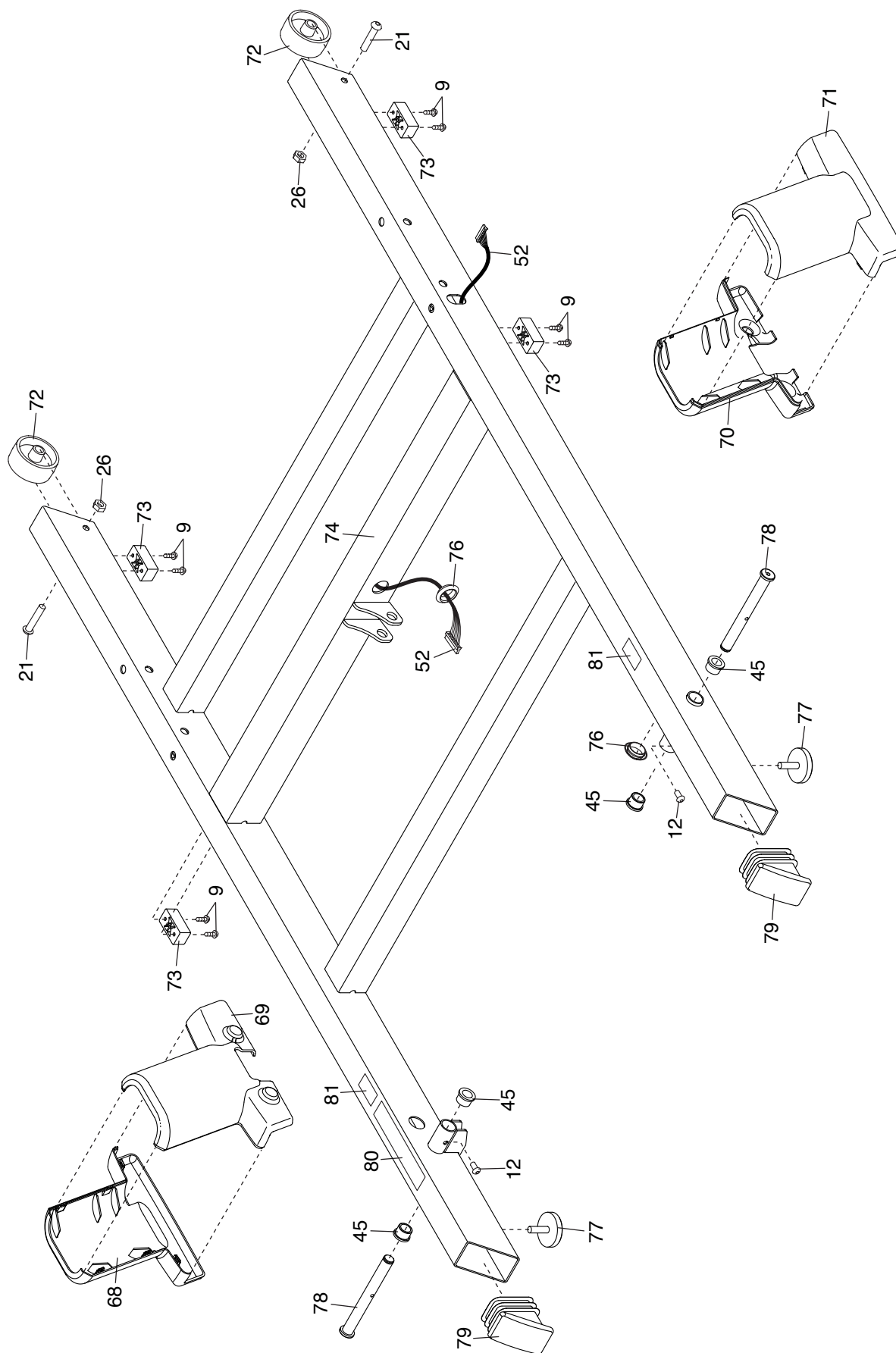
N° du Modèle NTL20116.0 R0217A

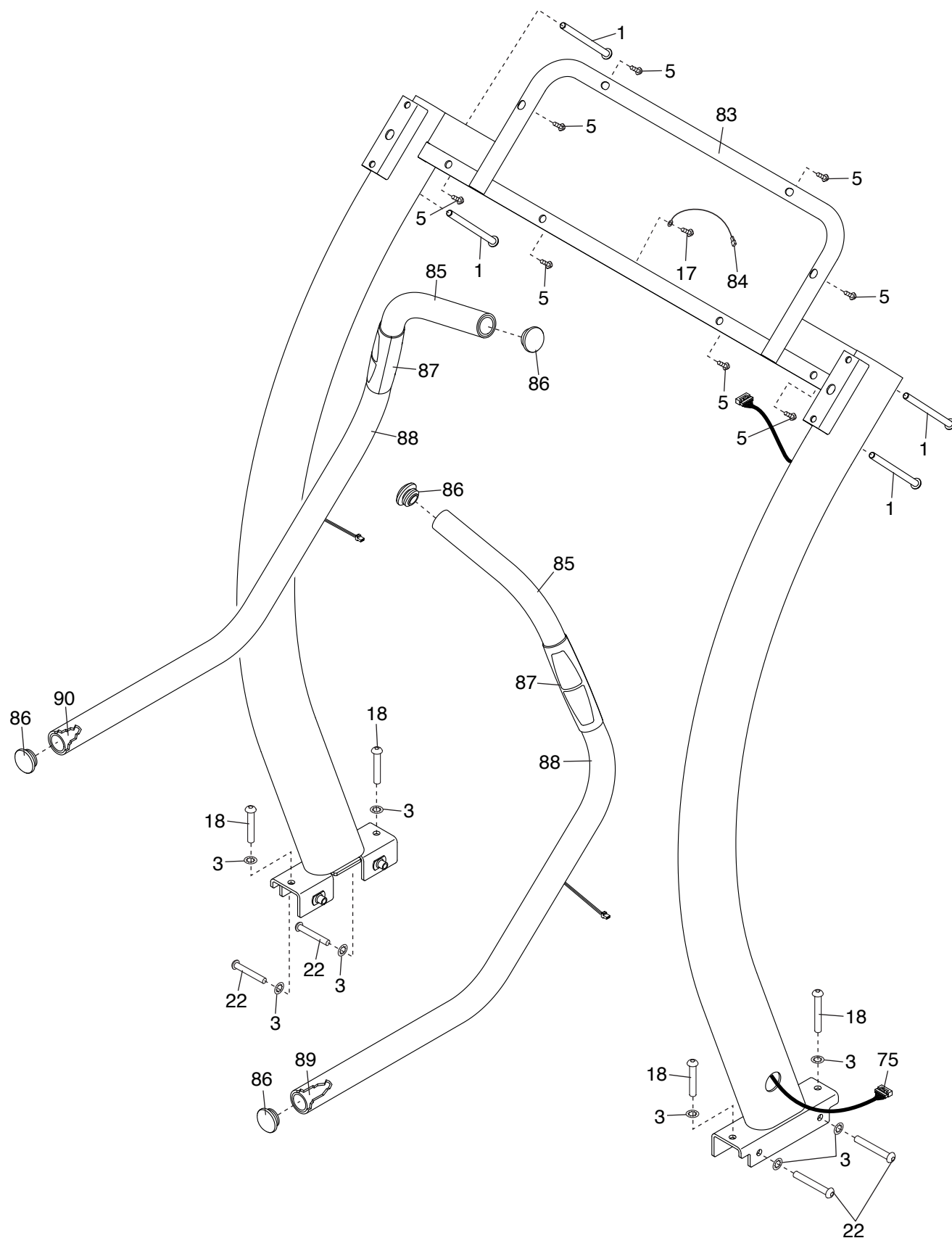
N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
1	4	Vis de 3/8" x 5 1/2"	52	1	Fil de la Base
2	1	Vis de 1/4" x 1 1/2"	53	4	Amortisseur en Caoutchouc
3	8	Rondelle Étoilée de 3/8"	54	2	Grande Bague du Pivot
4	2	Vis Autoperçante #8 x 3/4"	55	1	Boîtier des Composants Électroniques
5	64	Vis #8 x 3/4"	56	1	Boîtier Supérieur du Moteur d'Inclinaison
6	4	Vis du Guide-Courroie de 3/8"	57	1	Support de la Butée d'Inclinaison
7	9	Vis #8 x 1/2"	58	1	Support Inférieur du Moteur d'Inclinaison
8	6	Vis M4 x 16mm	59	4	Bague du Moteur d'Inclinaison
9	8	Vis à Tête à Rondelle #8 x 3/4"	60	1	Moteur d'Inclinaison
10	8	Vis #8 x 5/8"	61	1	Support des Composants Électroniques
11	4	Vis de 5/16" x 1 1/2"	62	1	Contrôleur
12	2	Vis de 1/4" x 1/2"	63	1	Résistance
13	2	Vis de 1/4" x 2 1/2"	64	1	Moteur de Traction
14	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	65	1	Porte-Tablette
15	1	Boulon de 3/8" x 2 3/8"	66	1	Cadre
16	12	Pince du Capot	67	1	Ceinture Cardiaque
17	8	Vis à Tête à Rondelle #8 x 1/2"	68	1	Boîtier Externe du Montant Gauche
18	4	Vis de 3/8" x 3 1/4"	69	1	Boîtier Interne du Montant Gauche
19	6	Rondelle de 3/8"	70	1	Boîtier Interne du Montant Droit
20	2	Boulon du Moteur de 5/16"	71	1	Boîtier Externe du Montant Droit
21	2	Vis de 3/8" x 2 3/8"	72	2	Roue
22	4	Vis de 3/8" x 2 3/4"	73	4	Coussin de la Base
23	2	Rondelle Étoilée #8	74	1	Base
24	1	Dos de la Console	75	1	Fil du Montant
25	4	Rondelle Plate de 5/16"	76	2	Passe-Fil Rond
26	4	Écrou de 3/8"	77	2	Pied de Nivellement
27	4	Écrou de 5/16"	78	2	Essieu
28	1	Écrou de 1/4"	79	2	Embout de la Base
29	2	Guide-Courroie	80	1	Autocollant d'Avertissement
30	1	Plateforme Marche	81	2	Autocollant de Mise en Garde
31	1	Courroie Mobile	82	1	Boulon de 1/4" x 2"
32	1	Repose-Pied Gauche	83	1	Montant
33	1	Repose-Pied Droit	84	1	Fil de Mise à la Terre de la Console
34	1	Rouleau-Guide	85	2	Courte Prise de la Rampe
35	1	Boîtier du Panneau Ventral	86	4	Embout de la Rampe
36	1	Panneau Ventral	87	2	Assemblage du Détecteur Cardiaque
37	1	Interrupteur	88	2	Longue Prise de la Rampe
38	2	Passe-Fil du Panneau Ventral	89	1	Rampe Droite
39	1	Passe-Fil	90	1	Rampe Gauche
40	1	Cordon d'Alimentation	91	1	Plateau Gauche
41	8	Attache de Fil	92	1	Base de la Console
42	1	Rouleau de Traction/Poulie	93	1	Console
43	1	Boîtier du Repose-Pied Droit	94	1	Plateau Droit
44	1	Boîtier du Repose-Pied Gauche	95	1	Clé
45	4	Petite Bague du Pivot	96	1	Câble HDMI
46	1	Courroie	97	2	Vis #3 x 3/8"
47	1	Boîtier du Capot Avant	*	—	Manuel de l'Utilisateur
48	1	Capot Avant			
49	8	Embout de l'Amortisseur			
50	4	Ressort			
51	4	Amortisseur			

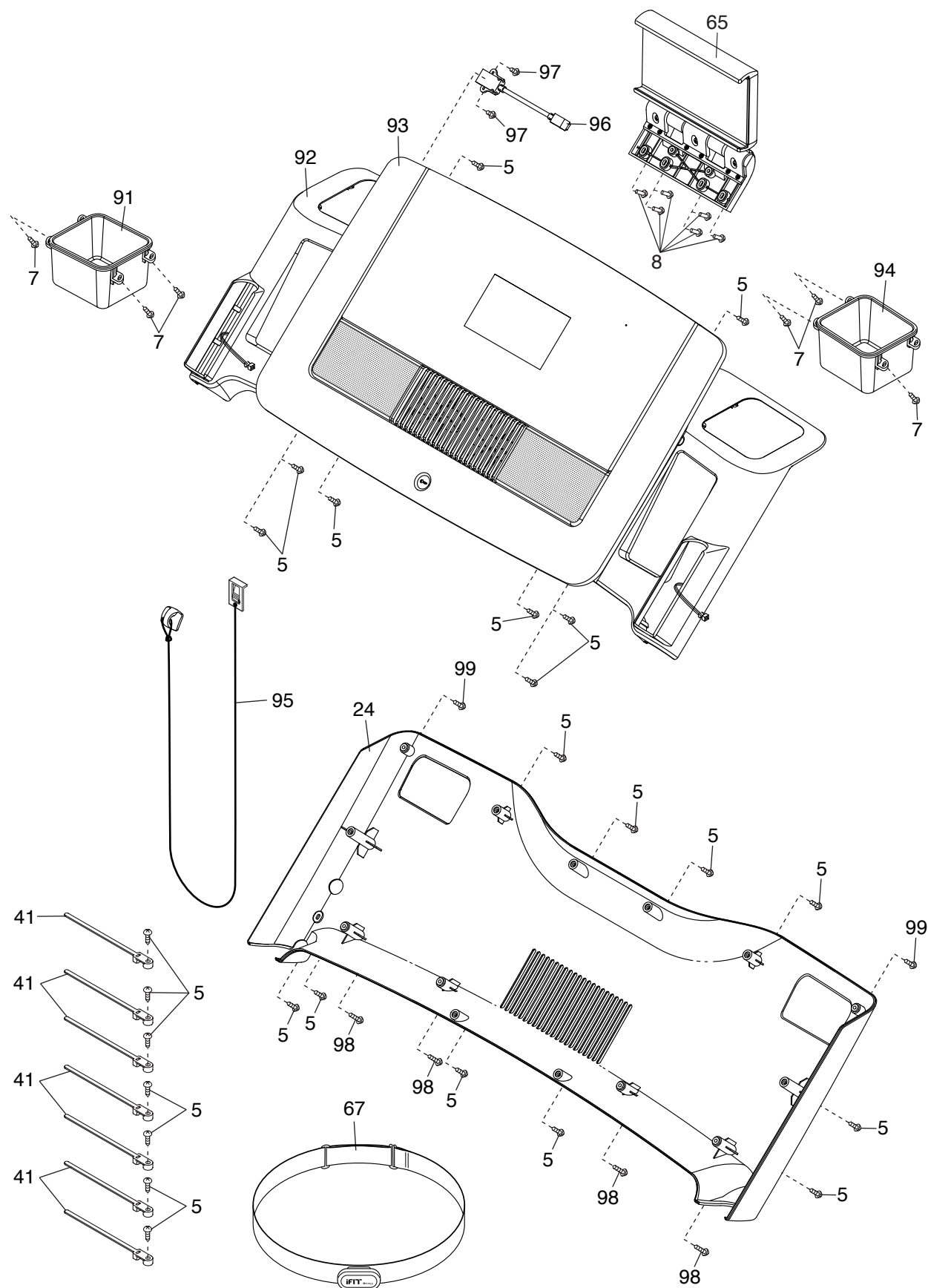
Remarque : les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture arrière du manuel. *Ces pièces ne sont pas illustrées.











POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

GARANTIE LIMITÉE

IMPORTANT : pour protéger votre équipement de fitness avec une extension de garantie, voir la page 6.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation normales. La garantie du cadre et du moteur d'entraînement est valable à vie pour l'acquéreur d'origine (acquéreur). Les pièces sont garanties pendant cinq (5) ans à compter de la date d'achat. La main d'œuvre est garantie pendant deux (2) ans à compter de la date d'achat.

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