



NordicTrack®

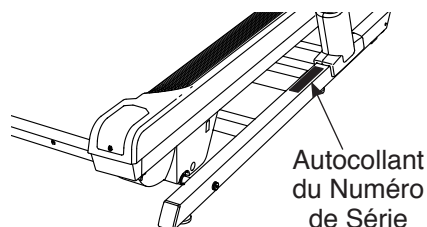
X11i INCLINE TRAINER

www.nordictrack.ca

N° du Modèle NTL24015.1

N° de Série _____

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



ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

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

SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

ou par courriel servicealaclientele@iconcanada.ca

Merci de ne pas contacter le magasin.

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

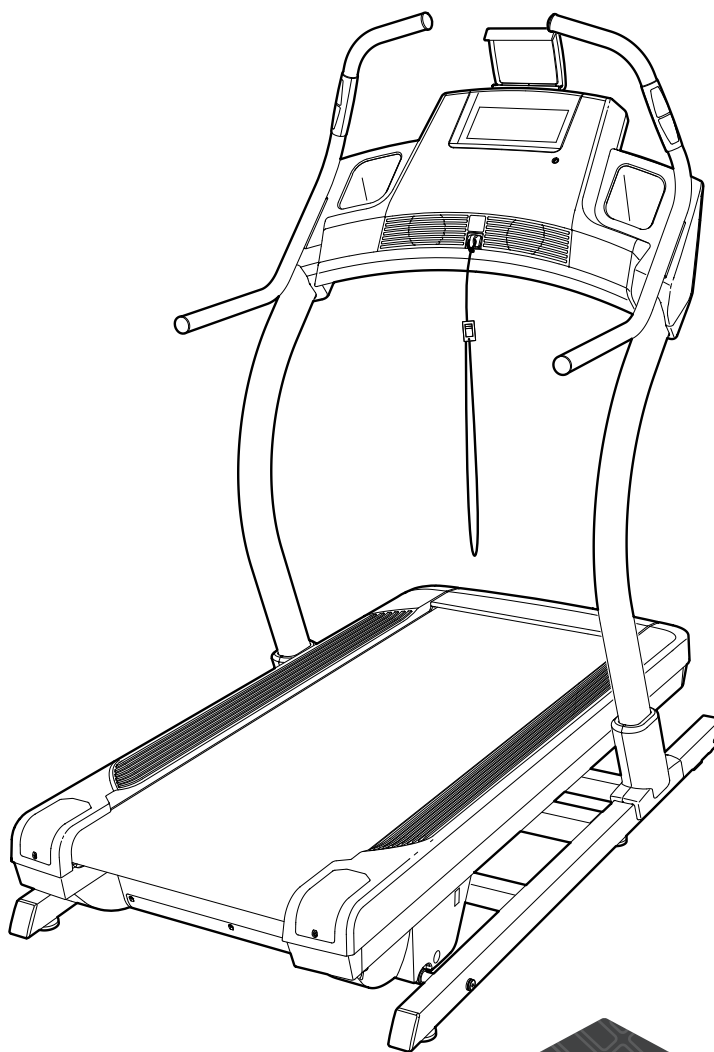


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	7
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	8
ASSEMBLAGE	9
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE.....	14
COMMENT DÉPLACER L'EXERCISEUR INCLINABLE.....	15
COMMENT DÉPLACER L'EXERCISEUR INCLINABLE.....	29
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	30
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	33
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.



ATTENTION: Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez manuel de l'utilisateur pour obtenir des instructions appropriées avant d'utiliser le tapis de course.

- Tenez-vous seulement sur les appui-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis de course.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache lorsque vous utilisez le tapis de course.
- Changez la vitesse progressivement.
- Arrêtez tout exercice si vous vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Ne laissez jamais aucun enfant sur ou autour du tapis de course.
- Retirez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course.
- 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 de course.

IFIT est une marque de commerce déposée de ICON Health & Fitness, Inc. App est une marque de commerce de Apple Inc., déposée aux É.-U. et dans d'autres pays. Adroid 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. NORDICTRACK est une marque de commerce déposée de ICON Health & Fitness, Inc.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de décharges électriques et de blessures, veuillez lire toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que toutes les mises en garde sur votre exerciceur inclinable avant de l'utiliser. ICON décline toute responsabilité pour les blessures ou les 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 exerciceur 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 (159 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 chaussures 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 page 14). 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 14.
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. (Voir la section ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 30 si l'exerciseur inclinable ne fonctionne pas correctement.)
18. Lisez et comprenez la procédure d'arrêt d'urgence et faites-en l'essai avant d'utiliser l'exerciseur inclinable. Voir la section COMMENT ALLUMER 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. Gardez doigts, cheveux et vêtements à l'écart de la courroie mobile.
22. L'exerciseur inclinable peut atteindre des vitesses élevées. Changez progressivement la vitesse pour éviter les changements de vitesse soudains.
23. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre rythme cardiaque durant l'exercice.
24. Ne laissez pas 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 29.) 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" (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.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

TRANSFORMEZ VOS BUTS EN **RÉALITÉ**

iFIT®

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

ALLEZ SUR LE SITE IFIT.COM POUR COMMENCER

FAITES PLUS QU'UN SIMPLE ENTRAÎNEMENT

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



PERDEZ DU POIDS

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



COUREZ CONTRE DES ADVERSAIRES

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



ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ POUR LA COMPÉTITION

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



SOYEZ MOBILE

Suivez vos entraînements partout avec les applications iFit pour smartphone.



TRACEZ VOTRE PARCOURS

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



PARTAGEZ VOS PROGRÈS

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

VISITEZ LE SITE

IFIT.COM

APPELEZ LE

1-888-936-4266

PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE



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

CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

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

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

1-888-936-4266

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

 **ICON**TM
du/of Canada Inc.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le NORDICTRACK® EXERCISEUR INCLINABLE X111. L'EXERCISEUR INCLINABLE X111 offre une gamme de caractéristiques destinées à rendre vos exercices à domicile plus agréables et plus efficaces.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course inclinable. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez voir la page de couverture de ce

manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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

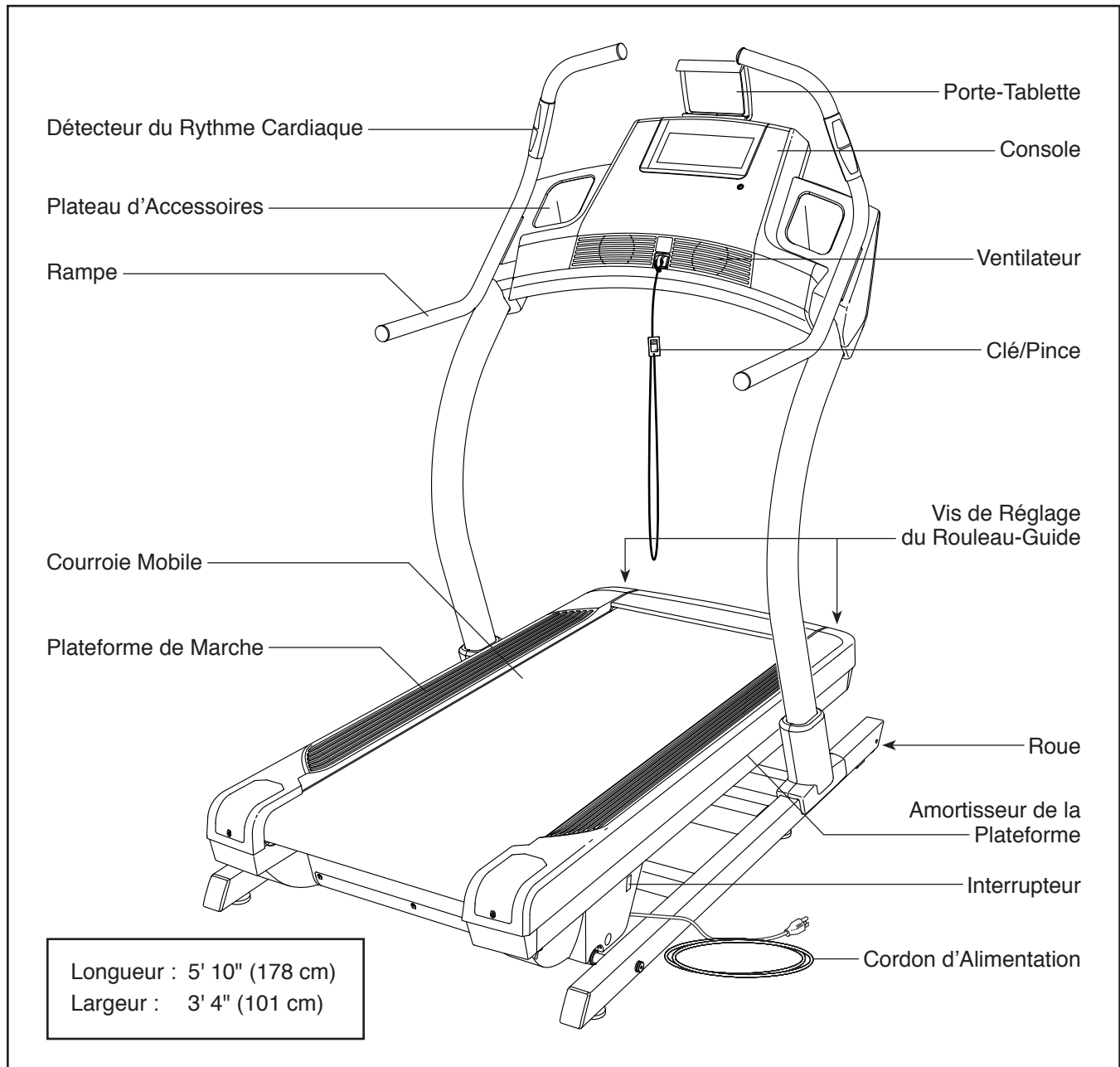
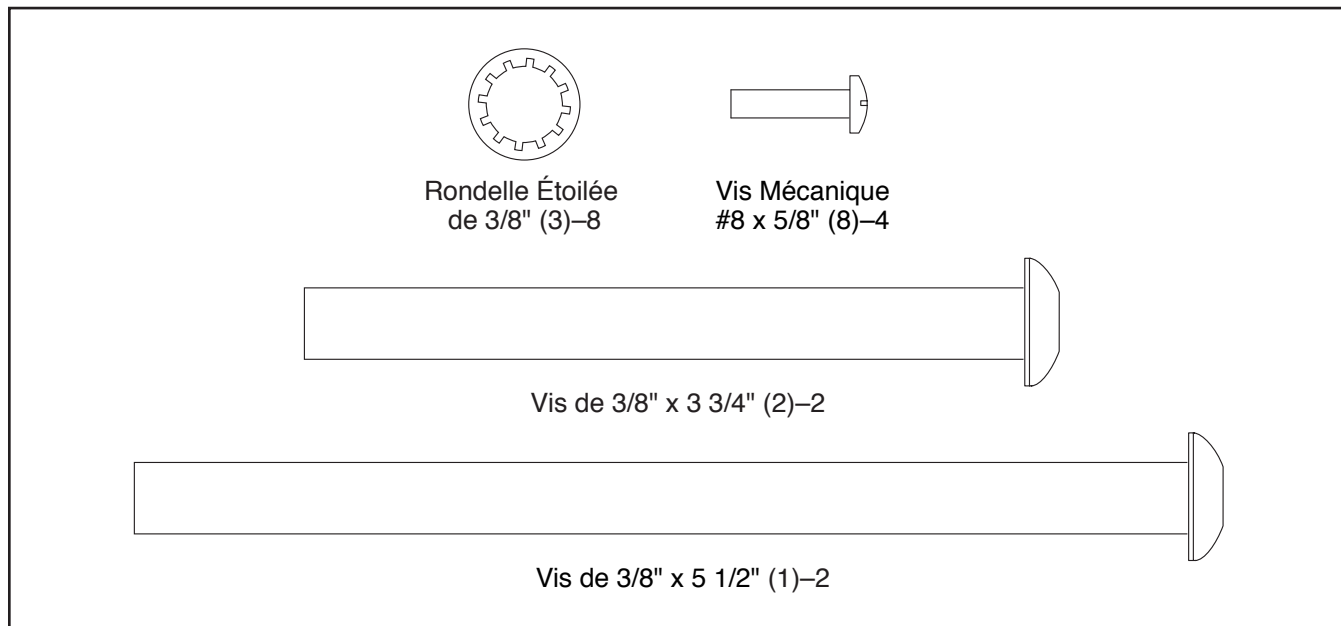


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



ASSEMBLAGE

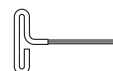
- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
- Après l'expédition, il est possible qu'une substance graisseuse 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, voir page 8.

- L'assemblage requiert les outils suivants :

les clés hexagonales incluses



Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

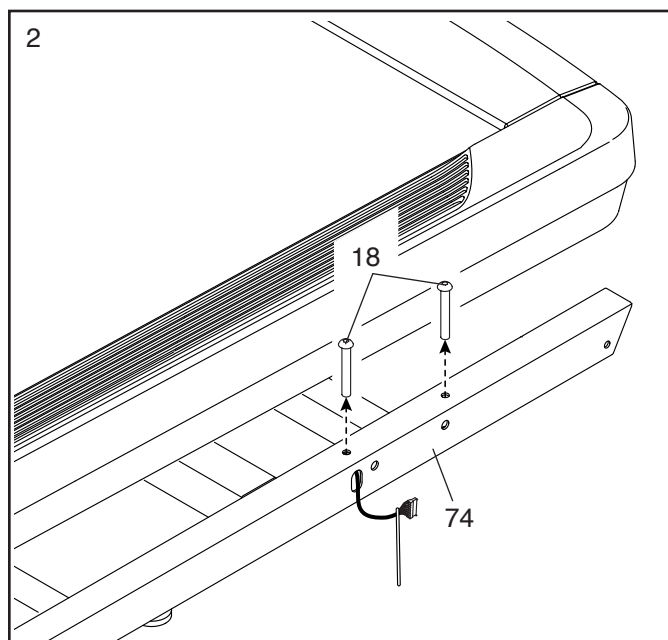
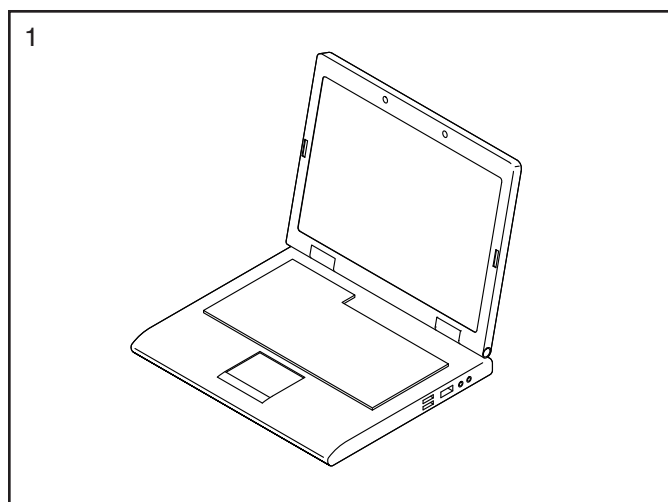
1. **Allez sur le site www.iconservice.ca/CustomerService/registration pour enregistrer votre appareil.**

- 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

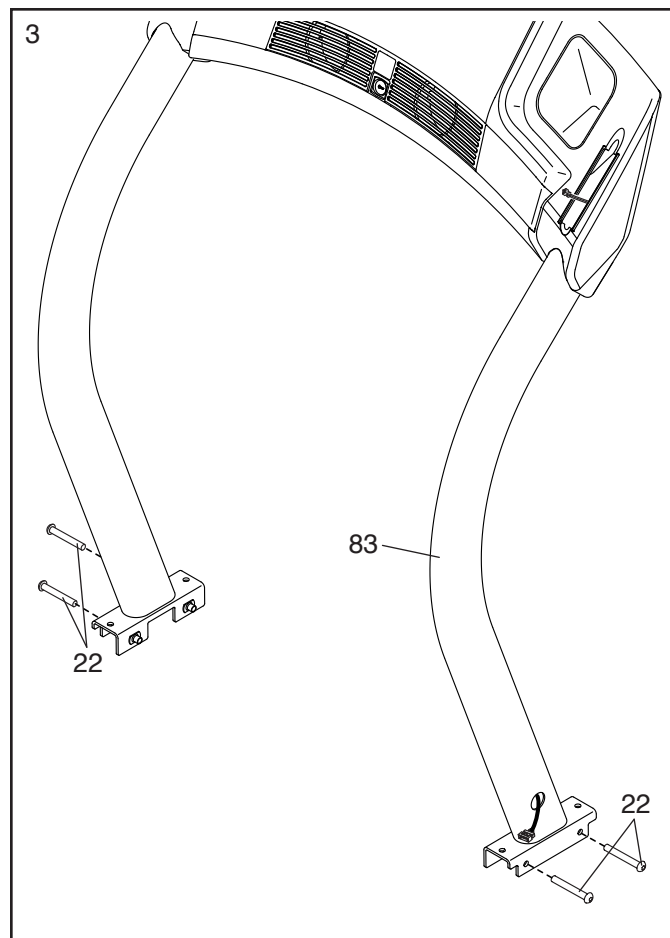
Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.

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.



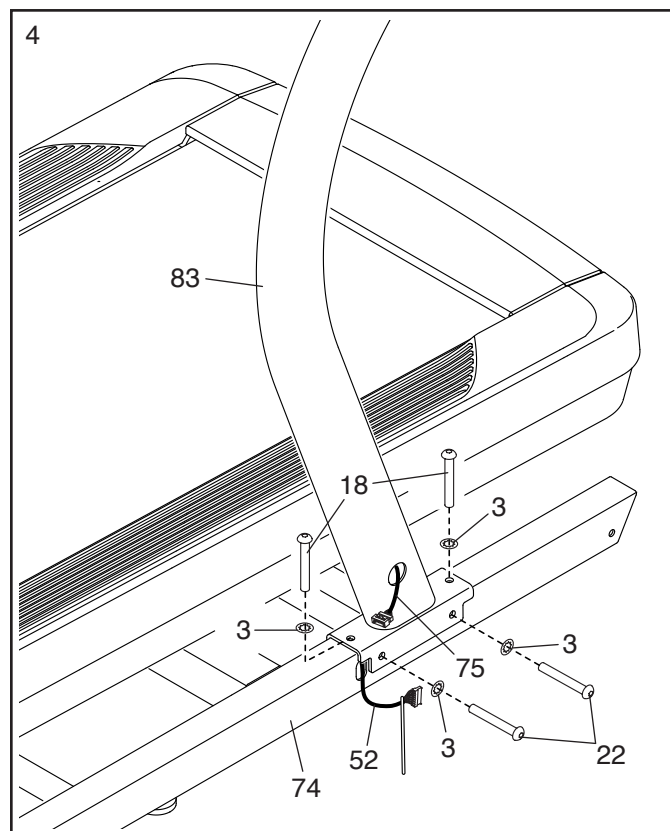
3. Retirez les quatre Vis de 3/8" x 2 3/4" (22) des Montants (83). Conservez les Vis.



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.

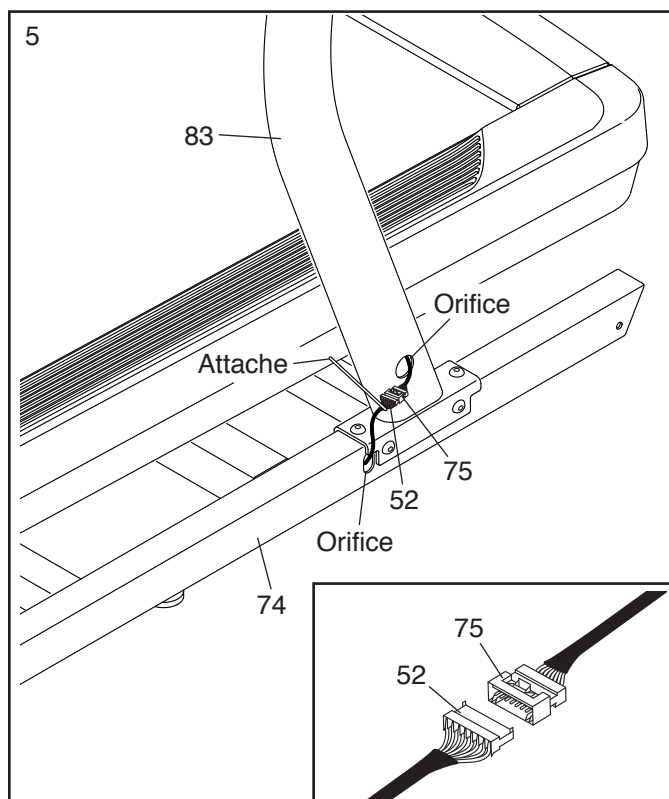
Attachez le Montant (83) droit à la Base (74) à l'aide de deux des Vis de 3/8" x 2 3/4" (22) et deux des Vis de 3/8" x 3 1/4" (18) tout juste retirées et quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (3) ; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment. Assurez-vous que le Fil de la Base (52) n'est pas coincé.**

Attachez le Montant gauche (non illustré) de la même façon. Remarque : le côté gauche ne comporte aucun fil. **Vissez ensuite complètement les quatre Vis de 3/8" x 2 3/4" (22) et les quatre Vis de 3/8" x 3 1/4" (18).**



5. **Voir le schéma encadré.** Reliez le Fil de la Base (52) au Fil du Montant (75). **Les connecteurs doivent 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 ressayez. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHE.**

Retirez ensuite l'attache du Fil de la Base (52), puis introduisez les connecteurs et les fils dans les orifices du Montant (83) droit et de la Base (74).

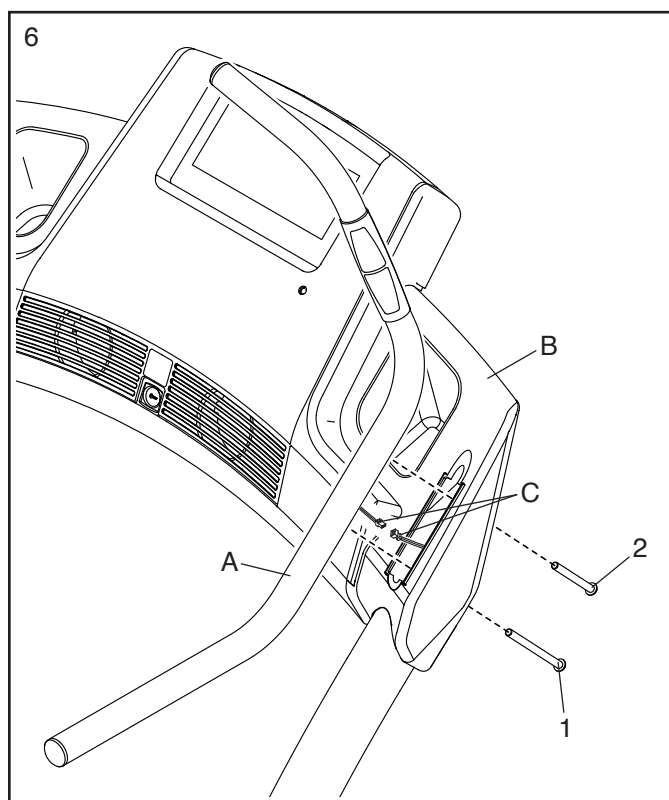


6. Identifiez l'assemblage de la rampe droite (A). Tenez l'assemblage de la rampe droite près du côté droit de l'assemblage de la console (B), puis reliez les deux fils du détecteur cardiaque (C).

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

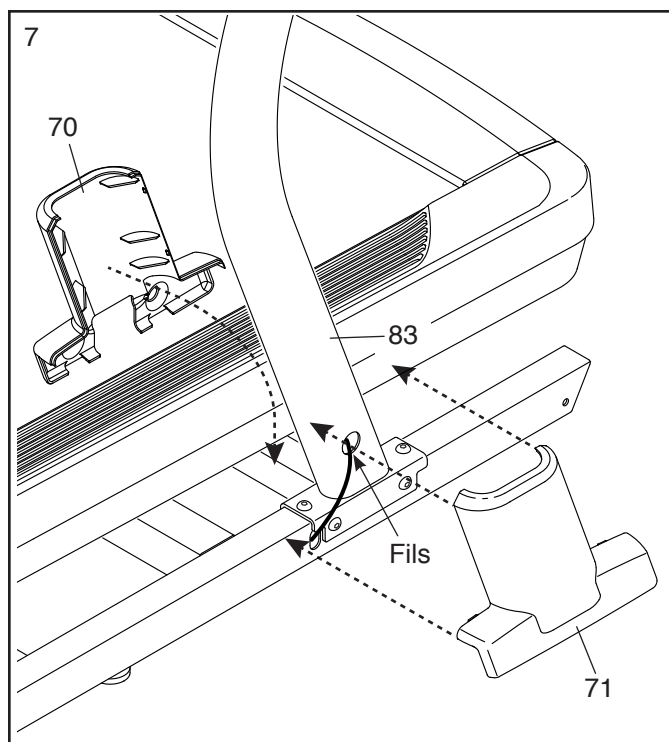
Attachez l'assemblage de la rampe droite (A) à l'aide d'une Vis de 3/8" x 5 1/2" (1) et d'une Vis de 3/8" x 3 3/4" (2) ; **engagez d'abord les deux Vis, puis serrez-les ensuite.**

Attachez l'assemblage de la rampe gauche (non illustré) de la même manière.



7. Installez le Boîtier Interne du Montant Droit (70) contre l'extrémité inférieure du Montant (83) droit. Poussez le Boîtier Externe du Montant Droit (71) contre le Boîtier Interne du Montant Droit jusqu'à ce qui s'emboîte en place. **Assurez-vous que les fils ne sont pas coincés.**

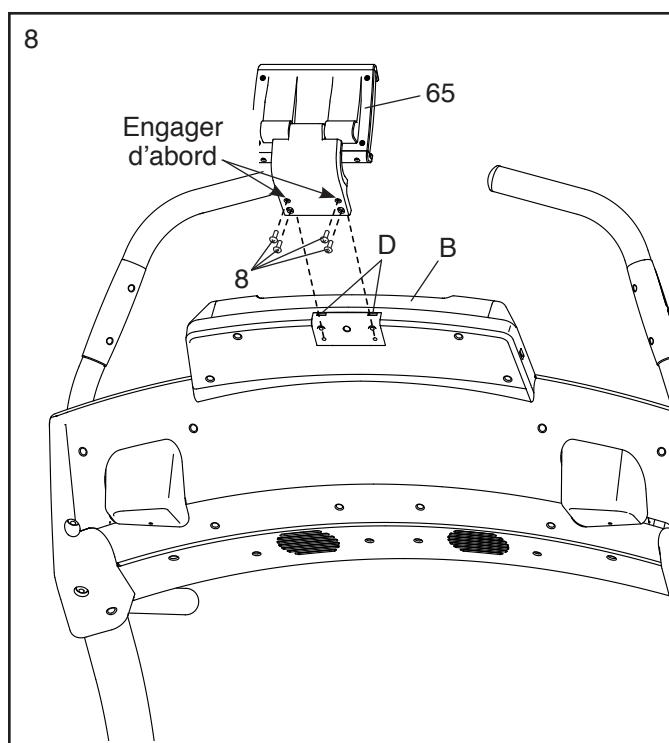
Attachez le Boîtier Interne du Montant Gauche (non illustré) et le Boîtier Externe du Montant Gauche (non illustrés) de la même manière. Remarque : le côté gauche ne comporte aucun fil.



8. Enfoncez les deux languettes du Porte-Tablette (65) dans les fentes (D) de l'assemblage de la console (B).

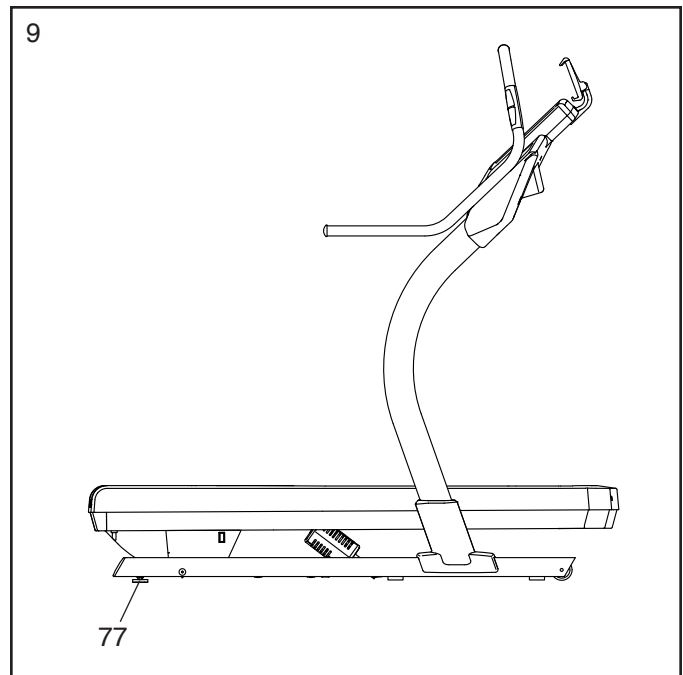
Attachez le Porte-Tablette (65) à l'assemblage de la console (B) à l'aide de quatre Vis Mécanique #8 x 5/8" (8). **Remarque : engagez d'abord les deux Vis Mécanique supérieures, et ensuite les deux Vis Mécanique inférieures.** Prenez soin de ne pas serrer les Vis Mécanique à l'excès.

IMPORTANT : le Porte-Tablette (65) est conçu pour s'adapter à 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 29).

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 les Pieds de Nivellement (77) au besoin jusqu'à supprimer le balancement.

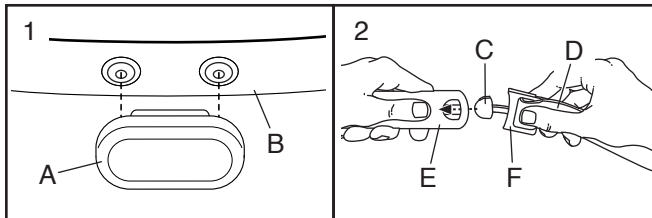


10. **Assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées avant d'utiliser l'exerciseur inclinable.** Conservez les clés hexagonales comprises dans un endroit sûr. Le réglage de la courroie mobile s'effectue à l'aide de l'une des clés hexagonales (voir page 31). Placez un petit tapis sous l'exerciseur inclinable pour protéger le revêtement du sol. Pour éviter d'endommager la console, gardez l'exerciseur inclinable à l'abri de l'ensoleillement direct.

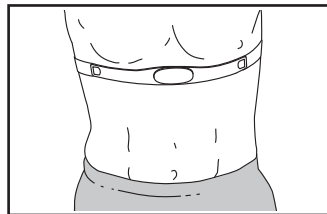
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE

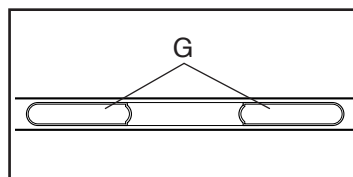
Si votre détecteur du rythme cardiaque ressemble au détecteur illustré sur le schéma 1, enfoncez le transmetteur (A) dans les attaches sur la sangle du torse (B). Si votre détecteur du rythme cardiaque ressemble au détecteur illustré sur le schéma 2, enfoncez la languette (C) sur la sangle du torse (D) dans une des extrémités du transmetteur (E). Ensuite, enfoncez l'extrémité du transmetteur sous la boucle (F) sur la sangle du torse ; la languette doit être alignée avec le transmetteur.



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



Ensuite, tirez le transmetteur et la sangle du torse à quelques centimètres de votre corps et 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 le transmetteur et la sangle du torse contre votre poitrine.

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 le détecteur du rythme cardiaque dans un endroit sec et tiède. Ne rangez pas le détecteur du rythme cardiaque dans un sac en plastique ou tout autre emballage qui retient l'humidité.
- Le détecteur du rythme cardiaque ne doit pas être exposé aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes ; il ne doit pas non plus être exposé à des températures supérieures à 50°C (122°F) ou inférieures à -10°C (14°F).
- Ne pliez pas et ne tendez pas excessivement le détecteur du rythme cardiaque quand vous l'utilisez ou le rangez.
- Pour nettoyer le transmetteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Ensuite, essuyez le transmetteur 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 le transmetteur. Lavez la sangle à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

- Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement quand il est porté comme décrit à gauche, baissez-le ou montez-le sur votre torse.
- Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas jusqu'à ce que vous commenciez à transpirer, humidifiez de nouveau les surfaces des électrodes.
- Pour que la console puisse afficher votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une distance de bras de la console.
- S'il y a un couvercle de pile à l'arrière du transmetteur, remplacez la pile avec une pile neuve du même type.
- Le détecteur du rythme cardiaque est conçu pour fonctionner sur des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture du rythme cardiaque peuvent être causés par certaines pathologies telles que les extrasystoles ventriculaires (ESV), les accès de tachycardie ou l'arythmie.
- Le fonctionnement du détecteur du rythme cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques provenant des 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 DÉPLACER 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 suppresseur de surtension avec l'exerciceur inclinable. Pour acheter un suppresseur de surtension, voir la précaution 13 à la page 3.

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

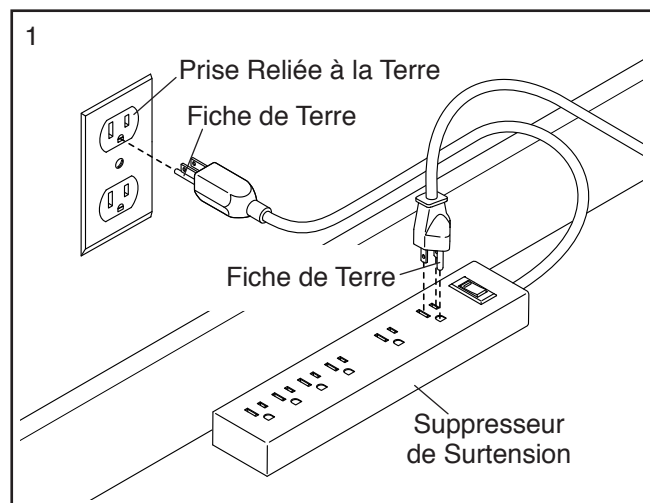
Branchez le Cordon d'Alimentation

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).

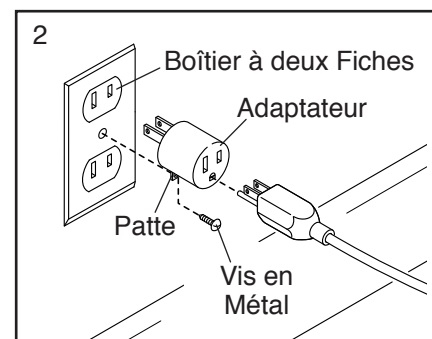
⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut augmenter des risques de chocs électriques. Demandez conseil à un électricien ou un réparateur qualifié pour vous assurer que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez d'aucune manière la fiche ; si elle ne peut être insérée dans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

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

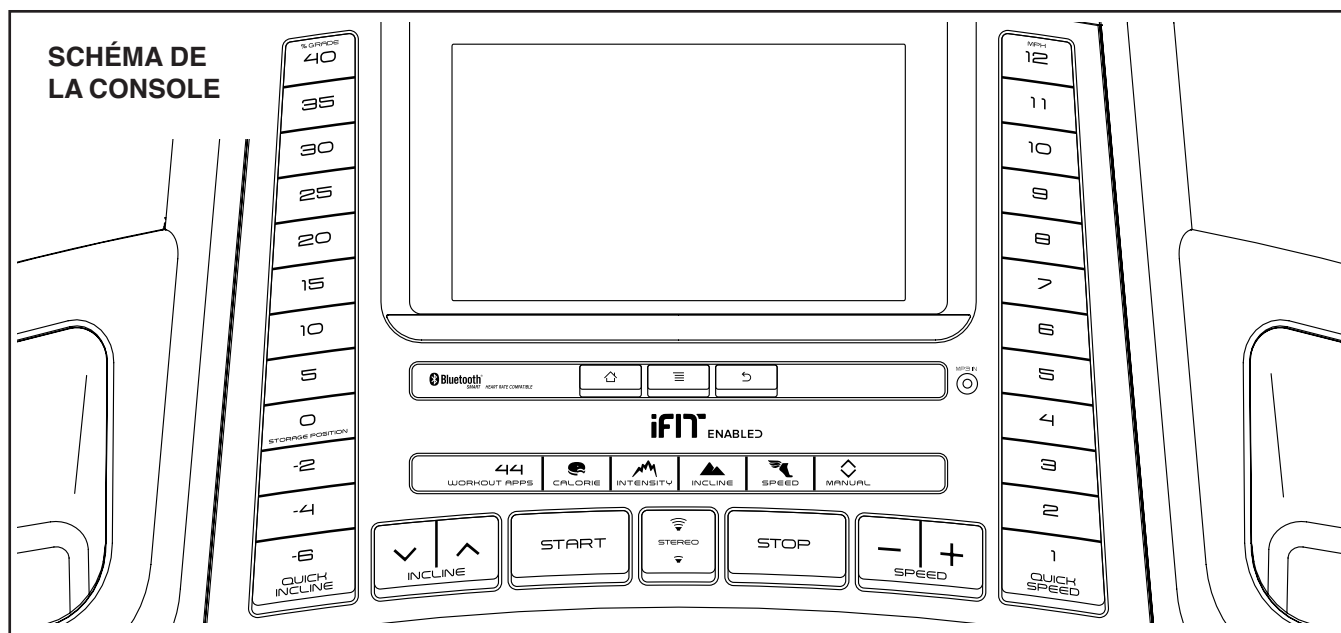
dans une prise murale correctement installée et reliée à la terre selon les codes locaux. **La prise murale doit être sur un circuit nominal de 120 volts, capable de soutenir 15 ampères ou plus. Pour ne pas surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, sauf des appareils à faible puissance comme les chargeurs de téléphone portable, dans le suppresseur de surtension ou dans la prise sur le même circuit. IMPORTANT : si 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 suppresseur de surtension dans une prise murale à deux fiches si une prise correctement reliée à la terre n'est pas disponible.



La patte rigide de couleur verte qui dépasse de l'adaptateur doit être attachée sur un support mis à la terre tel que le boîtier d'une prise murale correctement 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.**



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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console perfectionnée de l'exerciseur inclinable comporte un éventail 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 également mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée ou du détecteur du rythme cardiaque du torse.

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. Il est possible en outre d'établir un objectif de calories, de temps, de distance ou de cadence.

Vous pouvez également utiliser votre tablette pour régler la vitesse et l'inclinaison de l'exerciseur inclinable ou pour accéder à des entraînements.

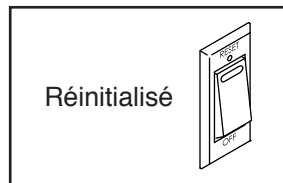
Vous pouvez même naviguer sur Internet ou écouter votre musique ou vos livres sonores préférés durant l'entraînement grâce à le système audio de la console.

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

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

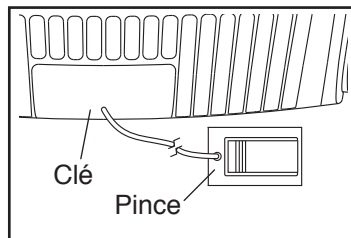
IMPORTANT : si l'exerciseur inclinable a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 15). Ensuite, localisez l'interrupteur de l'exerciseur inclinable 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 en magasin de l'exerciseur inclinable. 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, voir l'étape 7 à la page 24.

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 peut 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.

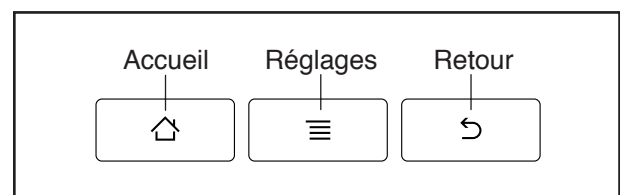
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en milles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir l'étape 4 à la page 24. Par souci de clarté, toutes les directives de cette section réfèrent aux milles.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

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

- La console fonctionne de façon similaire aux autres tablettes. Faites glisser votre doigt sur l'écran ou effleurez ce dernier pour y déplacer certaines images, comme les affichages 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.

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 page 24). Appuyez sur la touche de retour pour revenir à l'écran précédent.



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.

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. Voir COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL à la page 27 pour connecter la console sur votre réseau sans fil.

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

Voir d'abord à l'étape 1 à la page 24 et l'étape 2 à la page 26, puis sélectionner le mode de l'entretien. Ensuite, voir l'étape 3 à la page 26 et vérifier la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

3. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison.

Ensuite, voir l'étape 4 à la page 26 et étalonner le mécanisme d'inclinaison de l'exerciseur inclinable.

4. Créez un compte iFit.

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

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. Remarque : pour des détails concernant le déplacement dans le navigateur, voir page 25.

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

Pour utiliser le mode manuel, voir page 18. **Pour effectuer un entraînement intégré**, voir page 20. **Pour effectuer un entraînement à objectif personnalisable**, voir page 21. **Pour effectuer un entraînement à prise de pouls**, voir page 22. **Pour effectuer un entraînement iFit**, voir page 23.

Pour utiliser le mode des réglages du matériel, voir page 24. **Pour utiliser le système audio**, voir page 25. **Pour utiliser le navigateur Internet**, voir page 25. **Pour utiliser le mode de l'entretien**, voir page 26. **Pour utiliser le mode de réseau sans fil**, voir page 27. **Pour utiliser une tablette avec la console**, voir page 28.

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 page 31).

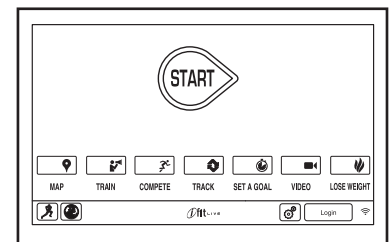
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17. **Remarque : il peut 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. 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 Quick Speed (vitesse une touche), la vitesse de la courroie mobile changera 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 fonctionne en réglage d'unités métriques.

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

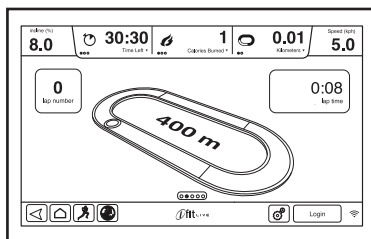
4. Changez l'inclinaison de l'exerciseur inclinable au le besoin.

Pour changer l'inclinaison de l'exerciseur inclinable, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison) ou l'une des touches Quick Incline (inclinaison une touche). 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 26).

5. Suivez votre progression aux écrans.

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 l'exerciseur inclinable, l'écran peut afficher les données suivantes sur l'entraînement.

- Le degré d'inclinaison de l'exerciseur inclinable
- 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 brûlez 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 m)
- Votre cadence en minutes par kilomètre
- Le numéro du tour en cours
- Votre fréquence cardiaque (voir l'étape 6)

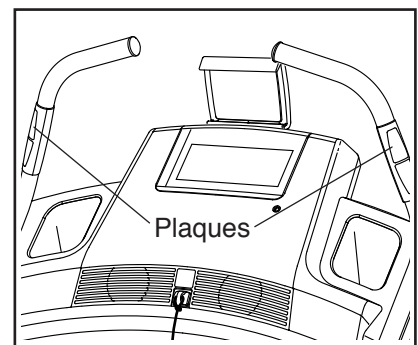
Au besoin, réglez l'intensité sonore en appuyant sur les touches d'intensité sonore de la console.

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 fréquence cardiaque au besoin.

Remarque : lorsque vous utilisez simultanément le détecteur du rythme cardiaque de la poignée et le détecteur du rythme cardiaque du torse, la console ne pourra pas afficher avec exactitude la fréquence cardiaque. Pour de l'information sur le détecteur du rythme cardiaque du torse, voir page 14. Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs de rythme cardiaque BLUETOOTH® Smart.

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

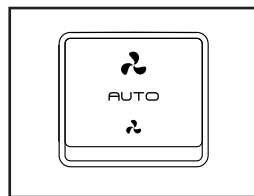


Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous debout sur les repose-pieds** et tenez les plaques avec vos paumes pendant environ dix secondes ; **évit**ez de bouger vos mains. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les capteurs pendant au moins 15 secondes.**

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 ventilateur pour en sélectionner le régime de ventilateur ou le mode automatique, ou pour désactiver le ventilateur.



8. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, 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 l'exerciseur inclinable, poussez l'interrupteur à la position de 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 INTÉGRÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez sur la touche Calorie, Intensity (intensité), 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 (commencer 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.

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, l'exerciseur inclinable 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 18). **Si vous appuyez sur une touche Incline**, vous pourrez ensuite régler manuellement l'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 19). **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 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 brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, le réglage manuel de la vitesse ou de l'inclinaison de l'exerciseur inclinable durant l'entraînement aura un impact sur le nombre des calories brûlées.

4. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 19. L'écran peut également afficher un graphique des réglages de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 19.

6. Activez le ventilateur au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 20.

7. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 20.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À OBJECTIF PERSONNALISABLE

1. Introduisez la clé dans la console.

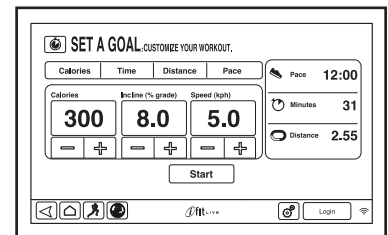
Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

2. Sélectionnez le menu principal.

Voir l'étape 2 à la page 18.

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.

L'entraînement se déroulera comme dans le mode manuel (voir page 18).

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 brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids.

5. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 19.

6. Mesurez votre fréquence cardiaque au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 19.

7. Activez le ventilateur au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 20.

8. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 20.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À PRISE DE POULS

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

1. Portez le détecteur du rythme cardiaque du torse fourni.

Pour obtenir plus d'informations sur le détecteur du rythme cardiaque du torse, voir page 14.

2. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

3. Sélectionnez un entraînement à prise de pouls.

Pour sélectionner un entraînement à prise de pouls, touchez le bouton du coureur au coin inférieur gauche de l'écran. Touchez ensuite le bouton Heart Rate (fréquence cardiaque) à l'écran.

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

4. Entrez votre fréquence cardiaque maximale.

Touchez les boutons d'augmentation ou de diminution pour entrer votre fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez également choisir la vitesse et la durée maximales de l'entraînement. Remarque : pour déterminer votre fréquence 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 marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

6. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 19.

7. Activez le ventilateur au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 20.

8. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 20.

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 27). Un compte iFit est également requis.

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

2. Sélectionnez le menu principal.

Voir l'étape 2 à la page 18.

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.

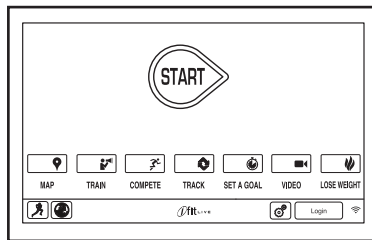
4. Sélectionnez un entraînement iFit.

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 Workout History (historique d'entraînement), touchez le bouton Track (piste). Pour sélectionner un entraînement à objectif personnalisable, touchez le bouton Set a Goal (voir page 21).

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, voir le www.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.

Voir l'étape 3 à la page 20.

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

6. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 19. 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 fréquence cardiaque au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 19.

8. Activez le ventilateur au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 20.

9. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

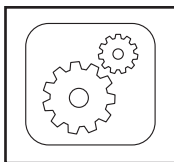
Voir l'étape 8 à la page 20.

Pour plus d'informations sur le mode iFit, accédez au www.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 ALLUMER L'APPAREIL à la page 17). Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 à la page 18). Puis, touchez le bouton des engrenages situé près du coin inférieur droit de l'écran pour sélectionner le menu principal des réglages.



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. Appuyez ensuite sur la touche 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. Appuyez ensuite sur la touche 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. Appuyez ensuite sur la touche de retour à l'écran.

IMPORTANT : vous devez quand même débrancher le cordon d'alimentation après avoir utilisé l'exerciseur inclinable. Fixez l'heure de mise à jour à un moment où vous utilisez habituellement l'exerciseur inclinable 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 en magasin de l'exerciseur inclinable. 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). Appuyez ensuite sur la touche 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). Appuyez ensuite sur la touche de retour à l'écran.

9. Activez ou désactivez la vue de la rue.

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 de la rue). Puis, touchez la case à cocher Enable (activer) ou Disable (désactiver). Appuyez ensuite sur la touche de retour à l'écran.

10. Activez ou désactivez la clé.

Remarque : il est possible que cette fonction ne soit pas activée sur votre exerciseur inclinable.

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

11. Activez ou désactivez le code d'accès.

La console comporte un code d'accès de protection des enfants conçu pour prévenir l'utilisation de l'exerciseur inclinable par des utilisateurs non autorisés.

Touchez le bouton Passcode (code d'accès). Pour activer un code d'accès, touchez la case à cocher Enable (activer). 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 (désactiver).

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 Reset 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.

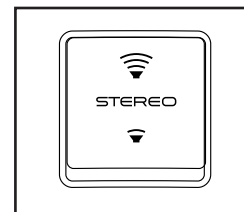
13. Quittez le mode des réglages du matériel.

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

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores sur le système audio de la console, reliez à l'aide d'un câble audio à deux fiches mâles 3,5 mm (non inclus) la prise de la console à une prise de votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio personnel ; **veillez à ce que le câble audio soit complètement enfoncé.** Remarque : pour acheter un câble audio, voir 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.



Si vous utilisez un lecteur CD portable et que la lecture est erratique, posez le lecteur au sol ou sur une autre surface plane.

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 (retour), 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, voir COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 17.

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 L'ENTRETIEN

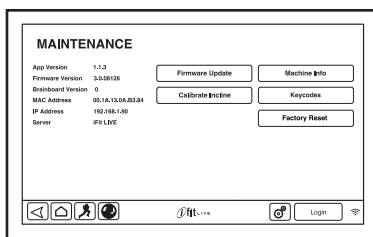
1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Voir l'étape 1 à la page 24.

2. Sélectionnez le mode de l'entretien.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Maintenance (entretien) pour passer au mode de l'entretien.

L'écran principal du mode de l'entretien affichera des informations sur le modèle et la version de l'exerciseur inclinable.



3. Actualisez 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 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 peut 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 au mode de l'entretien. 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. Affichez les données sur l'appareil.

Touchez le bouton Machine Info (info sur l'appareil) pour afficher des informations sur votre exerciseur inclinable. 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 l'entretien.

Pour quitter le mode de l'entretien, 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.

Voir l'étape 1 à la page 24.

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 peut 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 Network (réseau) 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, voir COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 17.

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 UNE TABLETTE AVEC LA CONSOLE

Remarque : pour connecter votre tablette sur la console, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (voir page 27). Un compte iFit et une appli iFit sont également requis. **Accédez au www.iFit.com pour ouvrir un compte iFit et télécharger l'appli iFit.**

1. Établissez une connexion sans fil sur la console.

Voir l'étape 27. Remarque : la console et votre tablette doivent être connectées sur le même réseau sans fil.

2. Accédez à l'appli iFit sur votre tablette et ouvrez une session sur votre compte iFit.

3. Établissez une connexion sans fil sur votre tablette.

Connectez votre tablette sur le réseau sans fil que vous avez choisi à l'étape 1. Touchez le bouton de connexion de votre tablette. Appuyez ensuite sur la touche Stop de la console pour confirmer que vous utiliserez votre tablette pour commander l'exerciseur inclinable.

4. Commandez l'exerciseur inclinable à l'aide de votre tablette.

Une fois la connexion établie entre votre tablette et la console, vous pouvez commander l'exerciseur inclinable au moyen des options de la tablette. À partir de votre tablette, vous pouvez accéder à des entraînements ainsi que régler la vitesse et l'inclinaison. **Remarque : une fenêtre recouvrira l'écran tactile de la console, mais les touches de la console continueront à fonctionner en plus de celles de la tablette.**

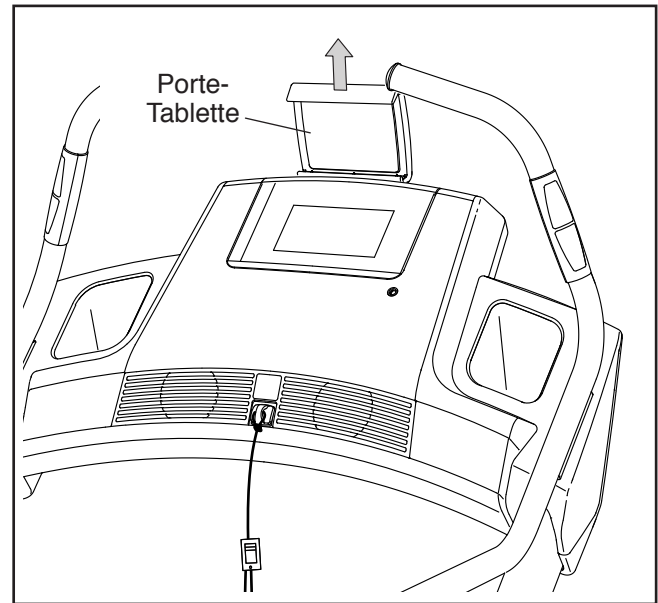
5. Fermez la session et quittez l'appli iFit.

Si vous souhaitez cesser d'utiliser la tablette, touchez le lien au coin supérieur droit de la tablette pour fermer la session.

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

COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

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

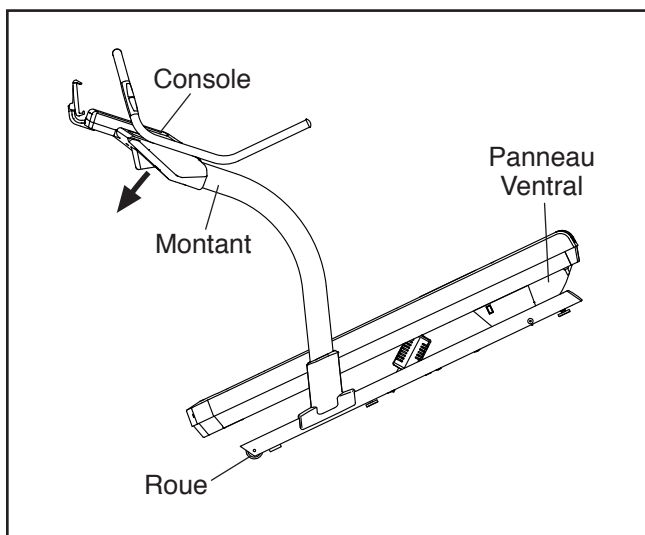


Pour introduire une tablette dans le porte-tablette, installez le bord inférieur de la tablette dans le plateau. Rabattez ensuite la bride sur le bord supérieur de la tablette. **Veillez à ce que la tablette soit fermement ancrée dans le porte-tablette.** Effectuez le processus inverse pour retirer la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

COMMENT DÉPLACER L'EXERCISEUR INCLINABLE

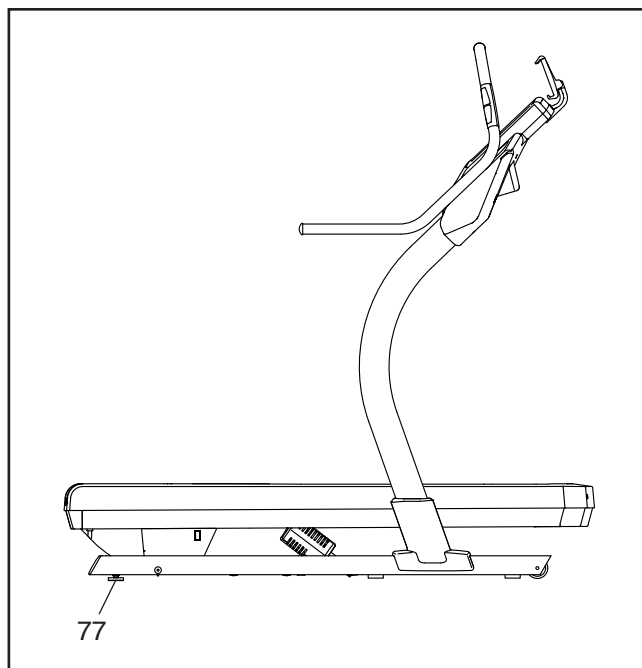
Avant de déplacer l'exerciseur inclinable, introduisez la clé dans la console, élevez l'appareil au degré d'inclinaison maximum et retirez la clé, puis débranchez le cordon d'alimentation.

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 RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

L'entretien régulier est important pour obtenir le 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.** Essayez 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.

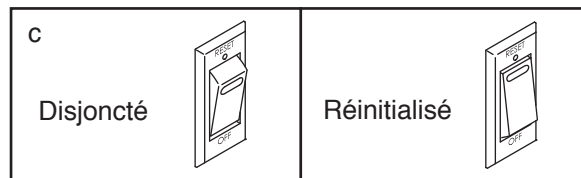
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

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. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, référez-vous à la couverture avant de ce 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 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, voir 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

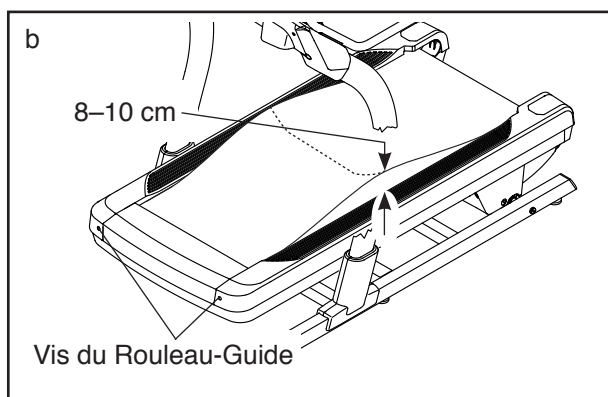
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé de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

SYMPTÔME : les écrans de la console restent en fonction lorsque la clé est retirée de la console

- La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition en magasin de l'exerciseur inclinable. Si l'écran reste en fonction lorsque la clé est retirée, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, voir l'étape 7 à la page 24.

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

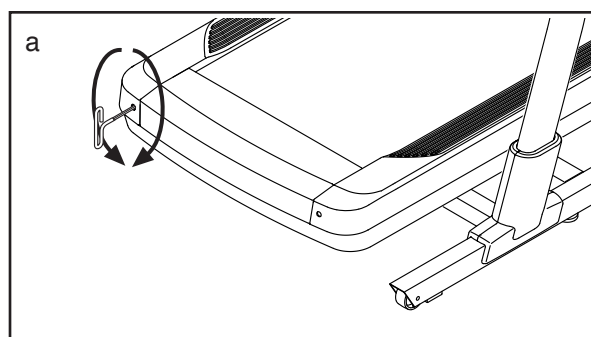
- a. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 15.
- b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement de l'exerciseur inclinable et endommager la courroie. Réglez d'abord l'inclinaison à 40 pour cent. Ensuite, retirez la clé 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 faites fonctionner l'exerciseur inclinable pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



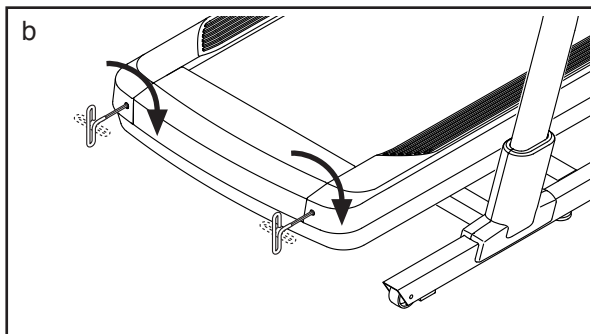
- c. L'exerciseur inclinable comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant technique autorisé. De telles substances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

SYMPTÔME : la courroie 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 faites fonctionner 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 de 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 avec précaution sur l'exerciseur inclinable pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



SYMPTÔME : le mode iFit ne fonctionne pas correctement

- a. Si le mode iFit ne fonctionne pas correctement, veillez à ce que l'exerciseur inclinable comporte le plus récent micrologiciel disponible (voir l'étape 3 à la page 26).

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 26).

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

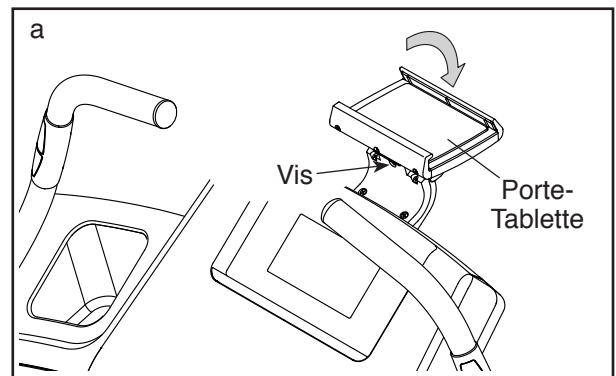
- a. Assurez-vous que les réglages du sans-fil de la console sont appropriés (voir page 27).
- b. Assurez-vous que les réglages de votre réseau sans fil sont appropriés.
- c. Si vous avez encore des questions, voir la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : impossible de connecter l'exerciseur inclinable sur votre tablette

- a. Assurez-vous que les réglages du sans-fil de la console sont appropriés (voir page 27).
- b. Assurez-vous que les réglages de votre réseau sans fil sont appropriés.
- c. Assurez-vous que la console et votre tablette sont connectées sur le même réseau.
- d. Si vous avez encore des questions, voir la couverture avant du manuel.

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

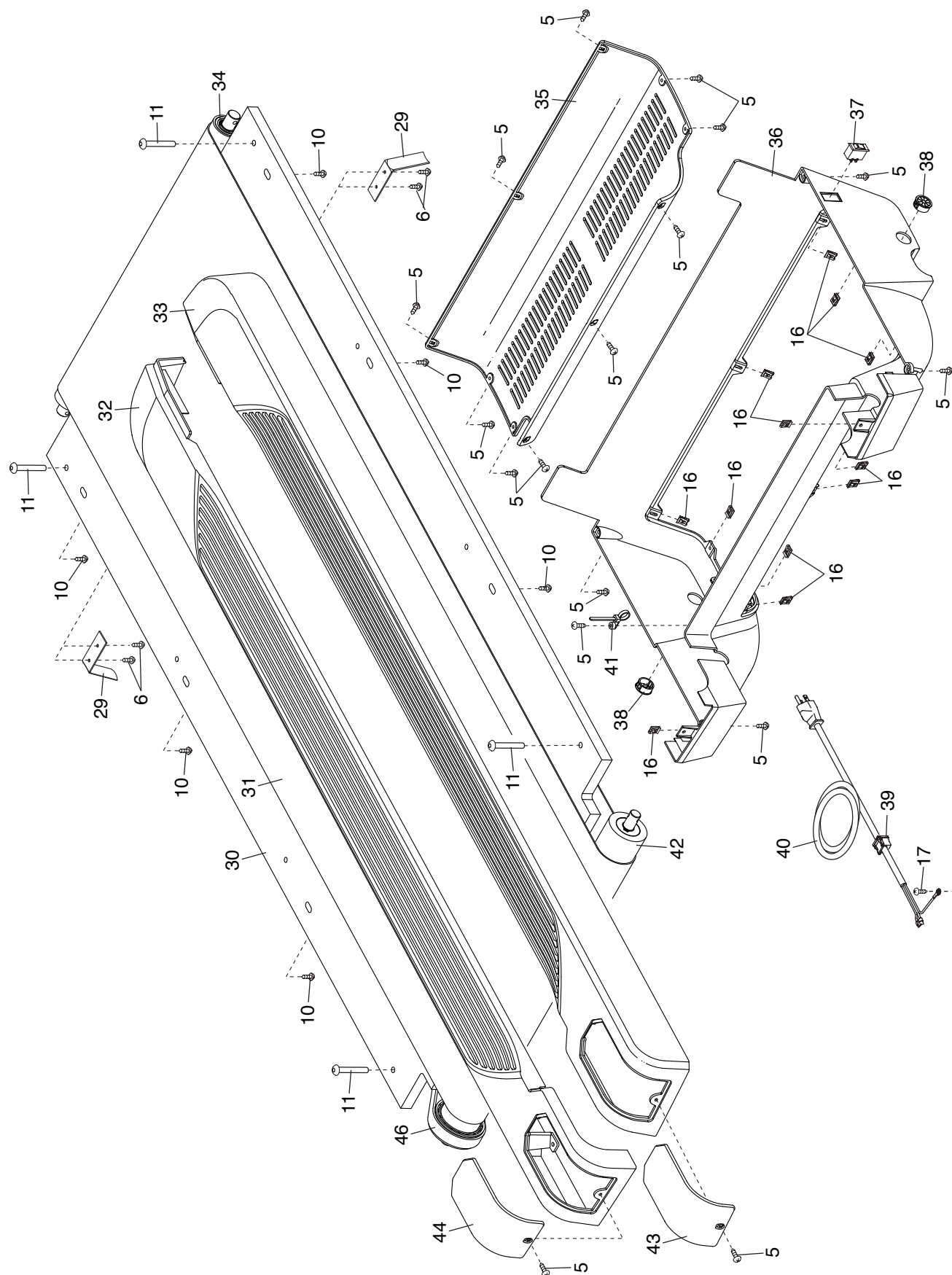
Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès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

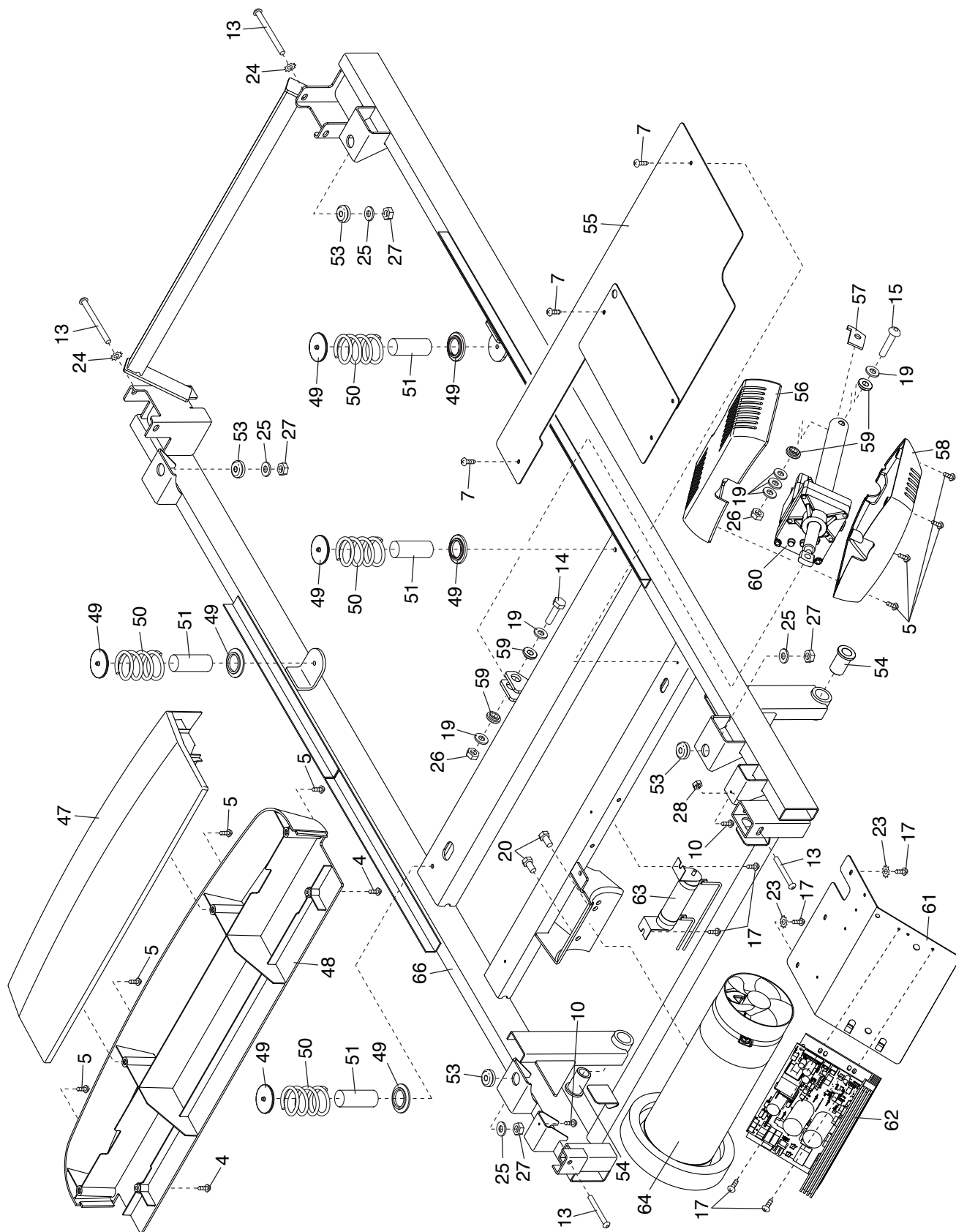
LISTE DES PIÈCES

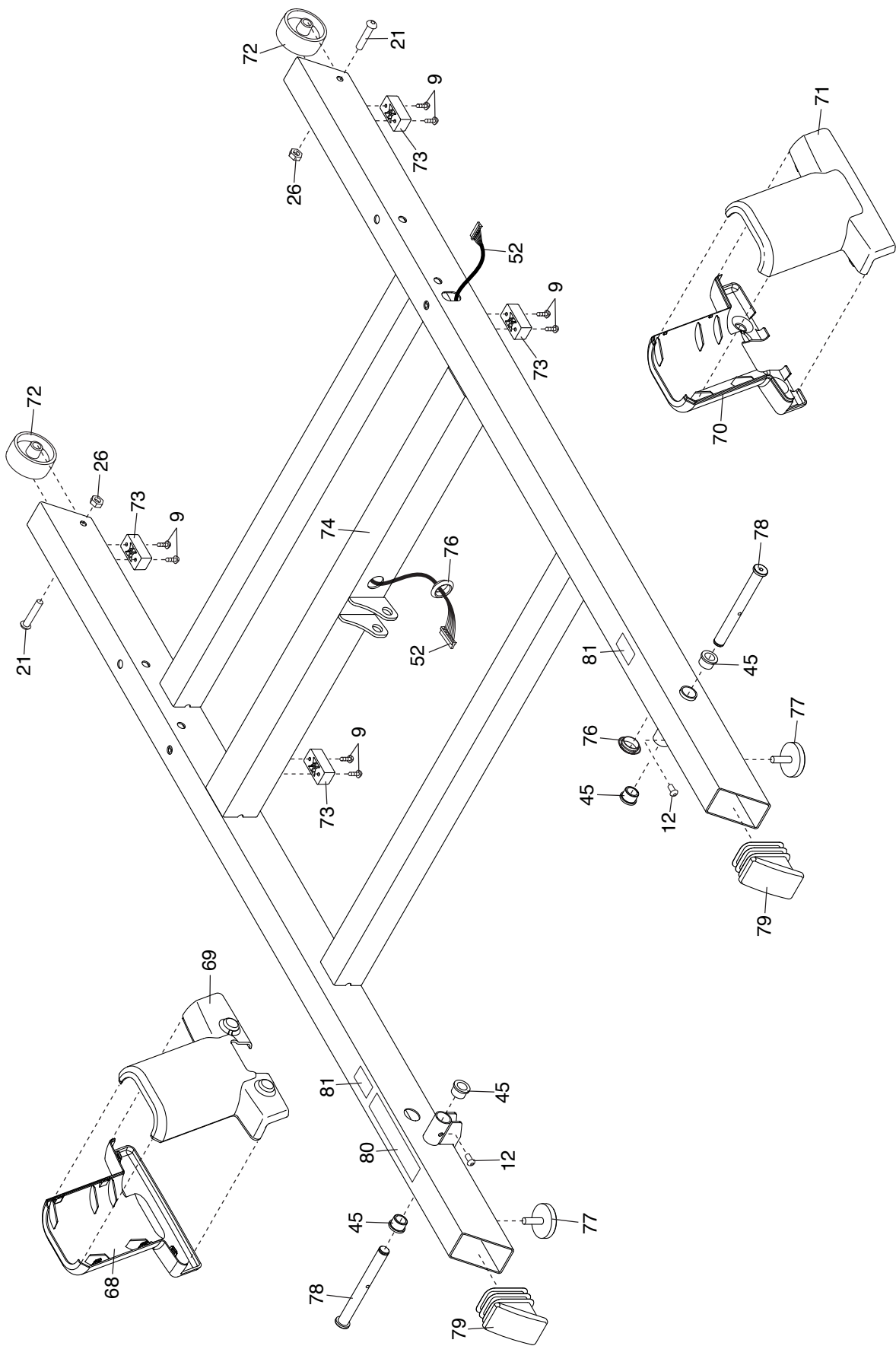
N° du Modèle NTL24015.1 R0416A

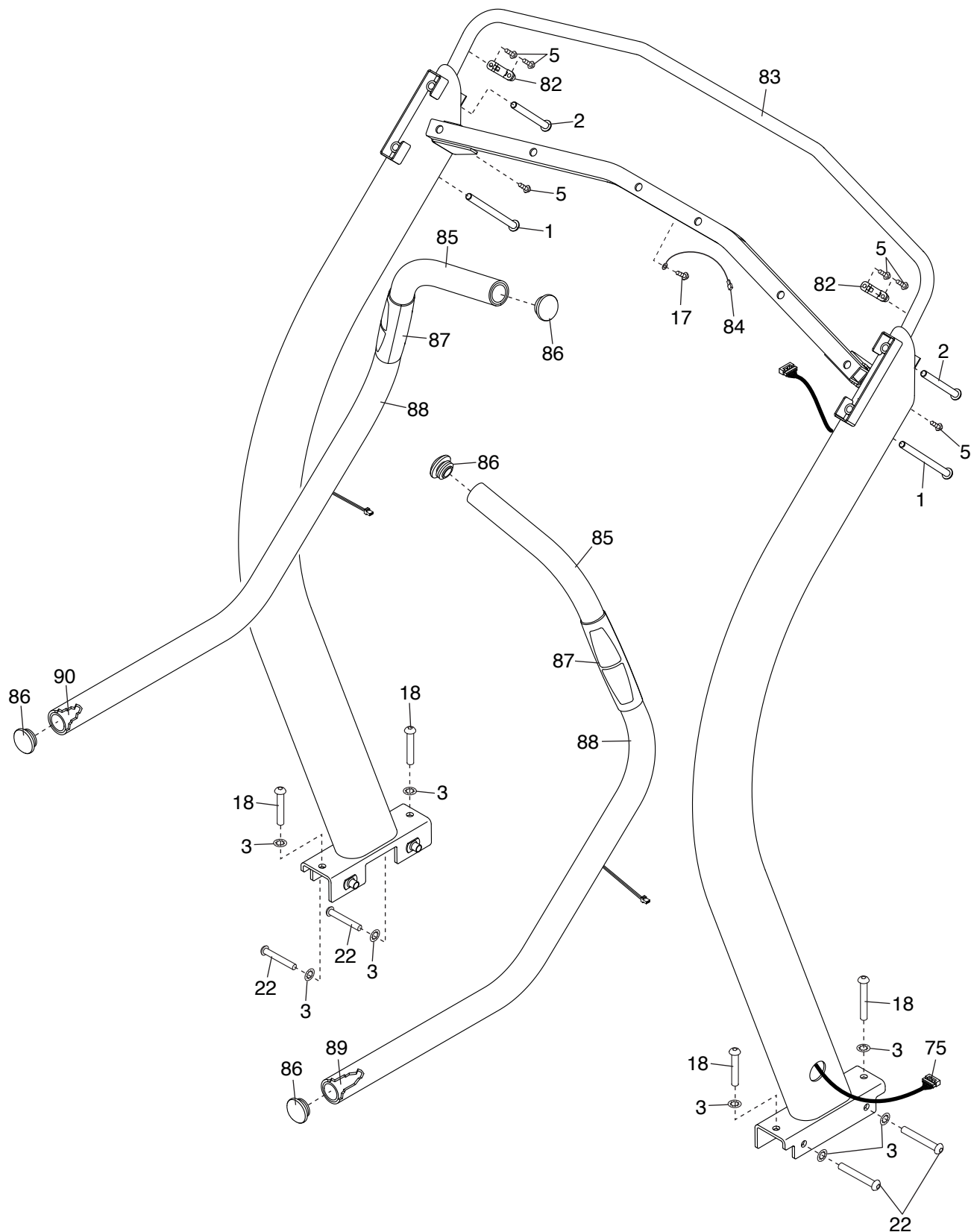
N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
1	2	Vis de 3/8" x 5 1/2"	53	4	Amortisseur en Caoutchouc
2	2	Vis de 3/8" x 3 3/4"	54	2	Grande Bague du Pivot
3	8	Rondelle Étoilée de 3/8"	55	1	Boîtier des Composants Électroniques
4	2	Vis Auto-perçante #8 x 3/4"	56	1	Boîtier Supérieur du Moteur d'Inclinaison
5	76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

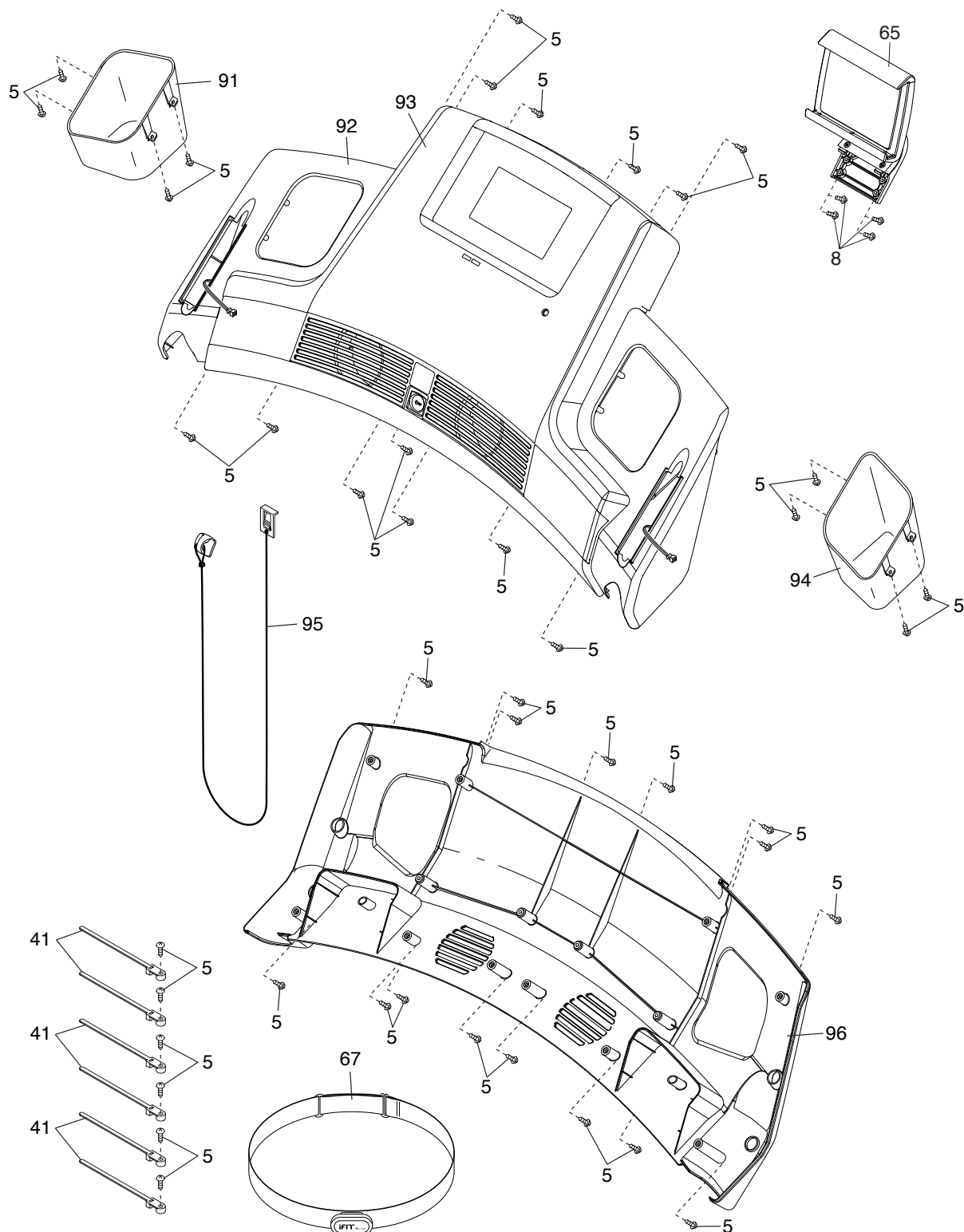
Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Voir le dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.











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

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. La garantie du cadre et du moteur d'entraînement est valable à vie pour l'acquéreur d'origine (acquéreur). Les pièces sont garanties pendant six (6) ans à compter de la date d'achat. La main d'œuvre est garantie pendant trois (3) ans à compter de la date d'achat.

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

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

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

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

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