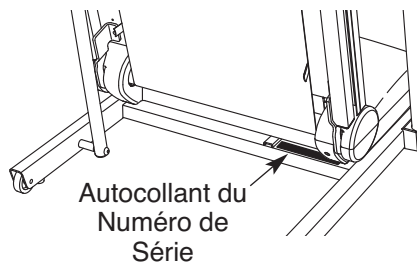


NordicTrack T 5.3

N°. du Modèle NTL60010.0

N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE A LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

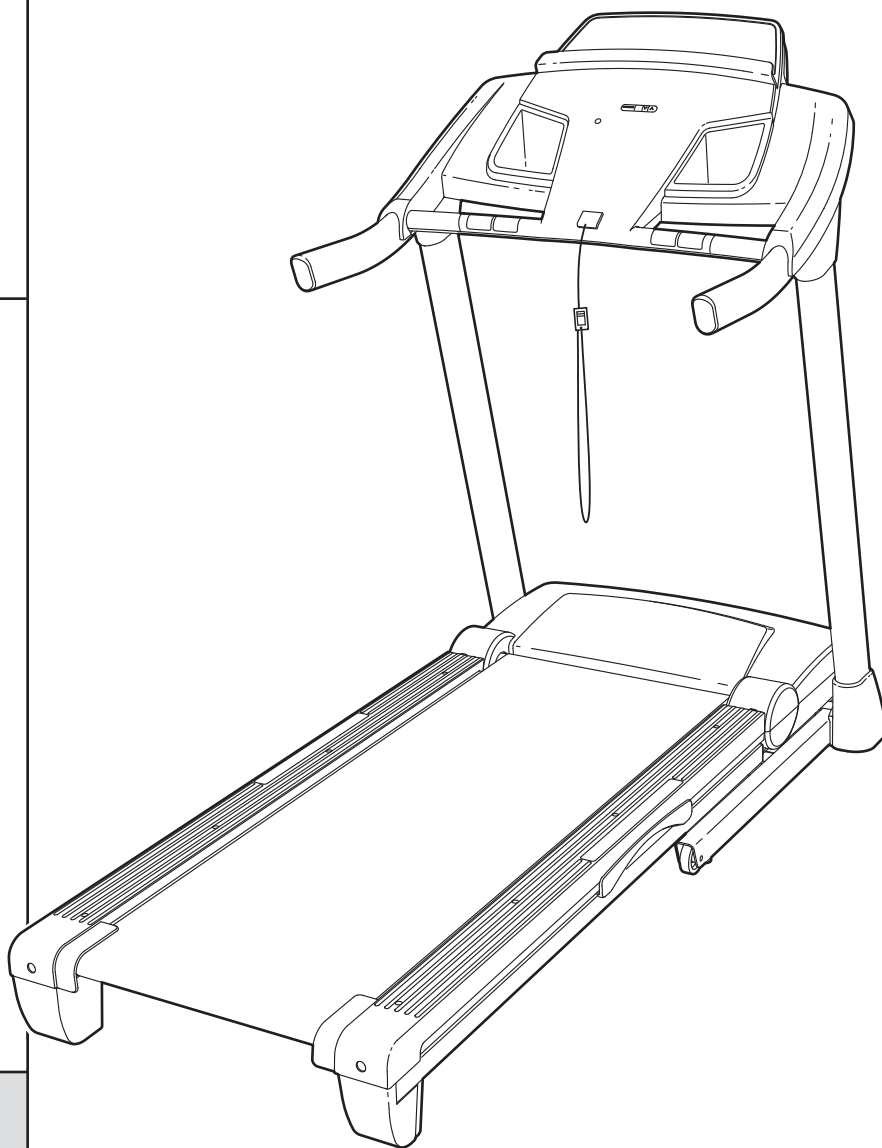
OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

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



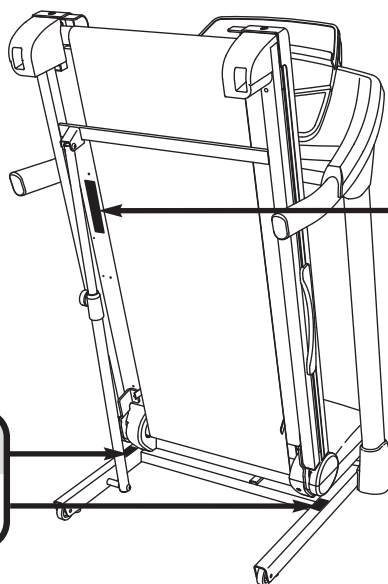
www.nordictrack.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	14
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	21
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	22
CONSEILS POUR L'EXERCICES	25
LISTE DES PIÈCES	26
SCHÉMA DÉTAILLÉ	28
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, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



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

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillir, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.
- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre tapis de course. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable d'informer correctement tous les utilisateurs de ce tapis de course des avertissements et précautions.
3. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite.
4. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
5. Installez le tapis de course sur une surface plane en gardant un écart d'au moins 2,4 m à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui entrave les événements. Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement de sol.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.
8. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par les personnes dont le poids excède 325 lbs. (147 kg).
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport appropriés lors de l'utilisation du tapis de course. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements avec support athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes ou des sandales.*
11. Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 14) dans un limiteur de surtension (non compris) et branchez le limiteur de surtension sur un circuit mis à terre pouvant fournir 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit. N'utilisez aucune rallonge.
12. Utilisez un limiteur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 14. Pour acheter un surpresseur de surtension, appelez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel ou contactez un magasin vendant du matériel électronique.
13. L'utilisation d'un limiteur de surtension dont le fonctionnement est inapproprié peut endommager le système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile peut ralentir, accélérer ou s'arrêter subitement, ce qui pourrait entraîner une chute et de graves blessures.
14. Gardez le cordon d'alimentation et le limiteur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.
15. Ne déplacez jamais la courroie mobile quand l'appareil est hors fonction. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 22 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
16. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16).

17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche en ayant les pieds posés sur la courroie de marche. Tenez toujours les rampes lors de l'emploi du tapis de course.
18. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Modifiez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
19. Le capteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures de la fréquence cardiaque. Le capteur ne sert qu'à titre d'aide à l'exercice visant à sonder la tendance générale de la fréquence cardiaque.
20. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Retirez la clé, débranchez le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur à la position éteint lorsque le tapis de course n'est pas utilisé. (Reportez-vous au schéma de la page 5 pour connaître l'interrupteur).
21. Ne tentez pas d'élever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Voir ASSEMBLAGE à la page 6 et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 21.) Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.
22. Quand vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
23. N'insérez pas d'objets dans les ouvertures du tapis de course.
24. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
25. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans le manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
26. Ce tapis de course est destiné à l'usage à domicile seulement. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
27. Un excès d'exercice physique peut entraîner des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

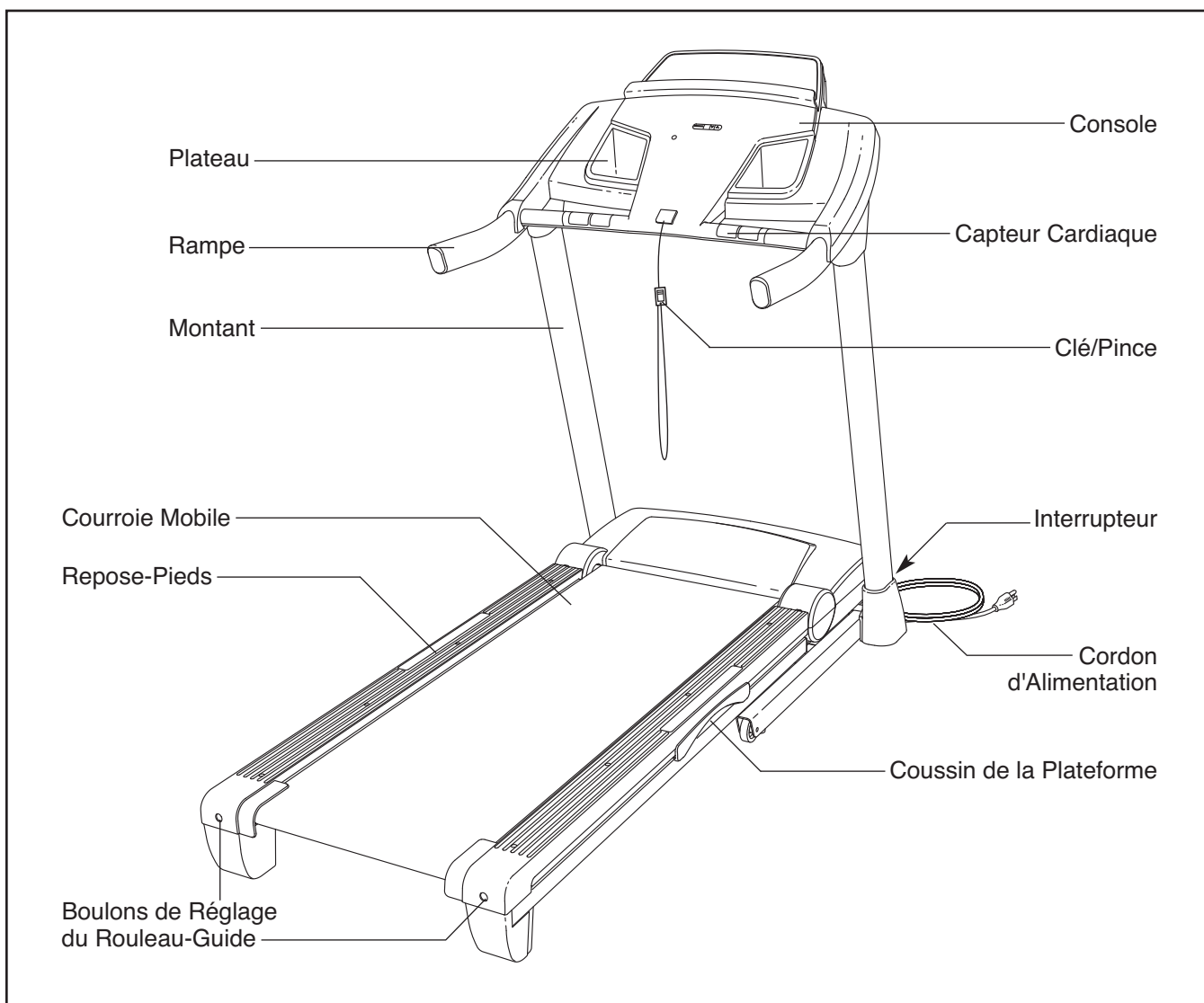
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NordicTrack® T5Z3. Le tapis de course T5Zi offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et plus efficaces. Et quand vous ne vous en servez pas, le tapis de course peut être plié, prenant ainsi moitié moins de place au sol qu'un tapis de course traditionnel.

Vous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez

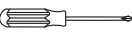
vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de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

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

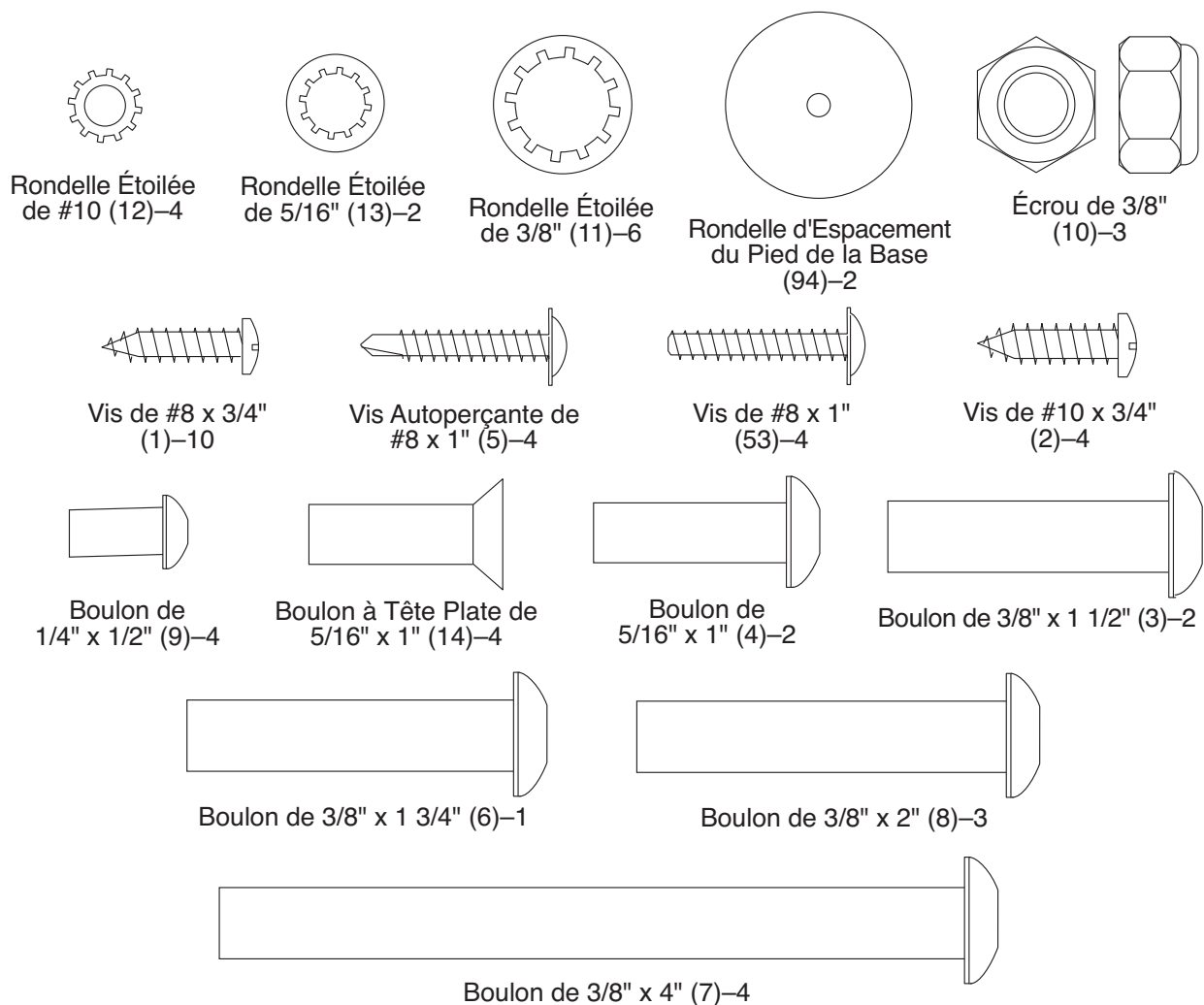


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et retirez tous les emballages. **Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.** Remarque : la face cachée de la courroie mobile du tapis de course est enduite d'un lubrifiant de haute performance. Il peut arriver que du lubrifiant tombe sur la face visible de la courroie mobile ou sur les emballages durant le transport. Ceci est normal et n'affectera pas les performances du tapis de course. Si du lubrifiant s'est posé sur la face visible de la courroie mobile, essuyez la courroie avec un chiffon doux et un produit de nettoyage ménager non-abrasif.

L'assemblage requiert la clé hexagonale comprise  **et vos propres tournevis à pointe cruciforme**  , **clé à molette**  , **pince fine**  **et ciseaux**  .

Utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les pièces de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le 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 : certaines petites pièces ont peut-être été assemblées. Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage. Des pièces de rechange sont parfois incluses.**



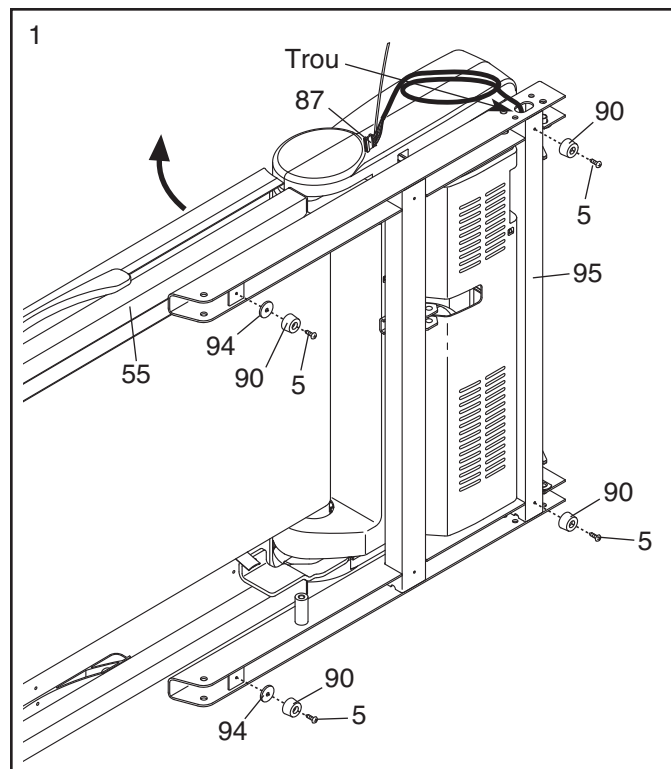
1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer doucement le tapis de course sur son côté gauche. Pliez en partie la Cadre (55) de façon à stabiliser davantage le tapis de course ; **ne pliez pas complètement le Cadre à ce moment.**

Coupez l'attache de transport qui relie le Fil du Montant (87) à la Base (95). Repérez une attache en plastique dans le trou indiqué de la Base et utilisez-la pour retirer le Fil du Montant hors de le trou.

Fixez deux Pieds de la Base (90) à la Base (95) aux endroits indiqués à l'aide de deux Vis Auto-perçantes #8 x 1" (5) et deux Bagues d'Espacement du Pied de la Base (94).

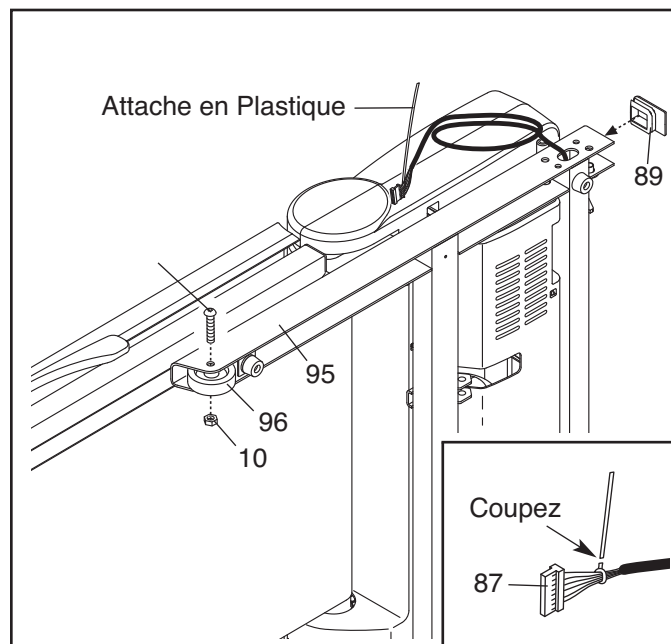
Ensuite, fixez les deux autres Pieds de la Base (90) à l'aide de deux Vis Auto-perçantes #8 x 1" (5).



2. Voir le schéma encadré. Coupez l'attache en plastique près du Fil du Montant (87).

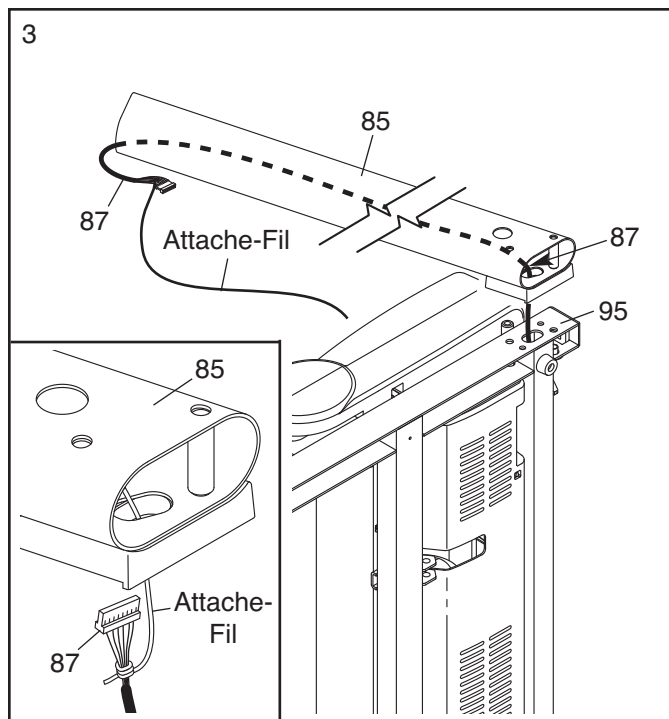
Fixez une Roue (96) à la Base (95) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (8) et d'un Écrou de 3/8" (10). **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès ; la Rouelette doit pouvoir tourner librement.**

Insérez un Embout de la Base (89) dans la Base (95).



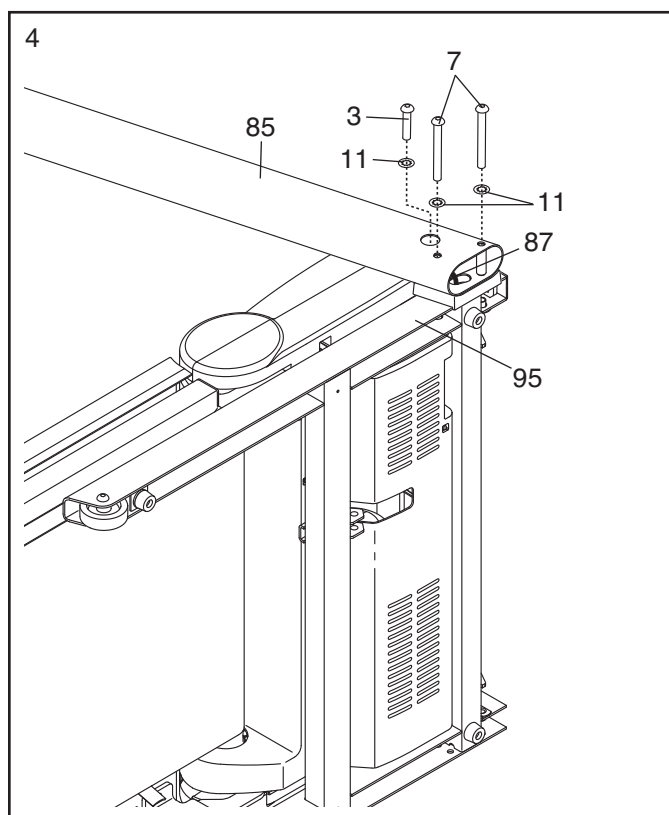
3. Localisez le Montant Droit (85), marqués d'auto-collant indiquant «Right» (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Tenez le Montant Droit près de la Base (95) comme illustré.

Voir le schéma encadré. Fixez fermement l'attache-fil à l'intérieur du Montant Droit autour de l'extrémité du Fil du Montant (87). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache-fil jusqu'à ce que le Fil du Montant soit complètement acheminé hors du Montant Droit.



4. Tenez le Montant Droit (85) contre la Base (95). **Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (87).** Introduisez deux Boulons de 3/8" x 4" (7) et d'un Boulon de 3/8" x 1 1/2" (3) accompagné d'une trois Rondelles Étoilée de 3/8" (11) dans le Montant Droit.

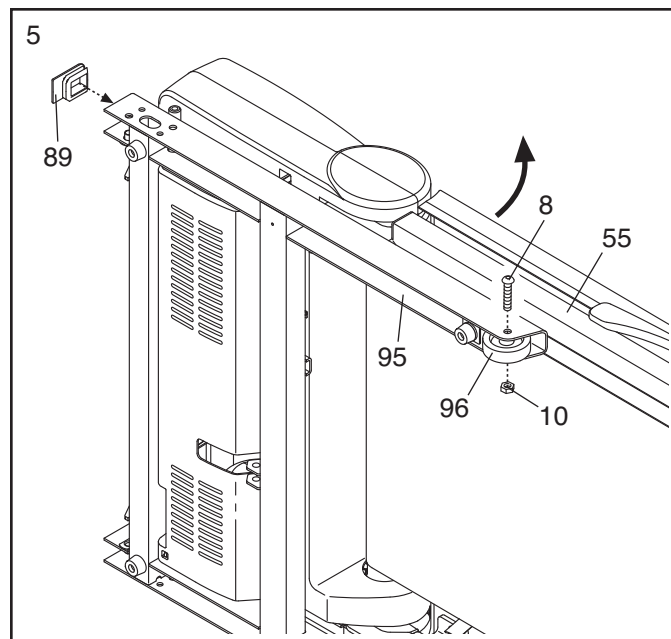
Serrez les Boulons de 3/8" x 4" (7) et le Boulon de 3/8" x 1 1/2" (3) jusqu'à ce que les têtes des Boulons entrent en contact avec le Montant Droit ; **ne serrez pas complètement les Boulons à ce moment.**



5. Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer doucement le tapis de course sur son côté droit. Pliez en partie la Cadre (55) de façon à stabiliser davantage le tapis de course ; **ne pliez pas complètement le Cadre à ce moment.**

Fixez une Roue (96) à la Base (95) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (8) et d'un Écrou de 3/8" (10). **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès ; la Rouelette doit pouvoir tourner librement.**

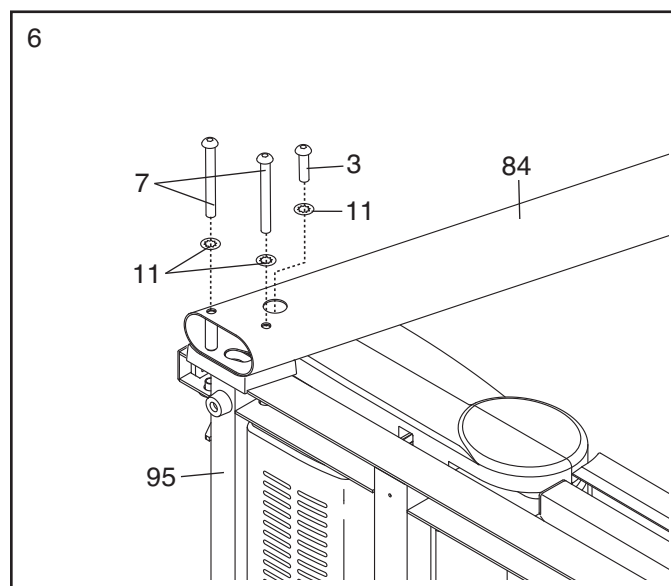
Insérez un Embout de la Base (89) dans la Base (95).



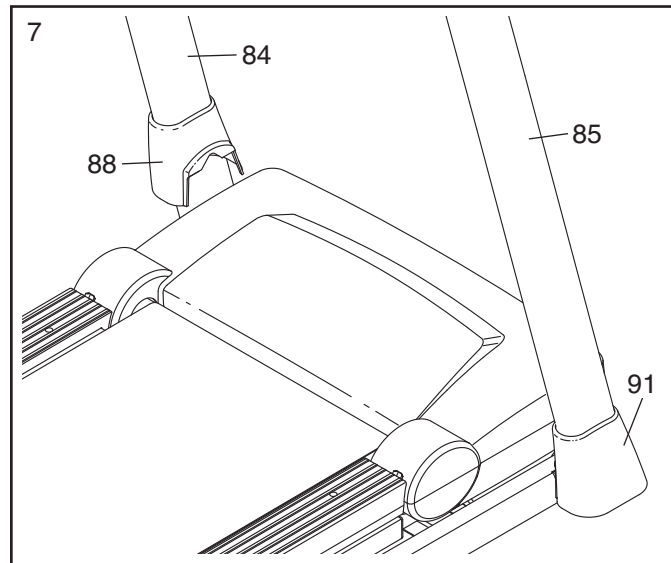
6. Tenez le Montant Gauche (84) contre la Base (95). Introduisez un Boulon de 3/8" x 4" (7) et d'un Boulon de 3/8" x 1 1/2" (3) accompagné d'une Rondelle Étoilée de 3/8" (11) dans le Montant Gauche.

Serrez les Boulons de 3/8" x 4" (7) et le Boulon de 3/8" x 1 1/2" (3) jusqu'à ce que les têtes des Boulons entrent en contact avec le Montant Gauche (84) ; **ne serrez pas complètement les Boulons à ce moment.**

Avec l'aide d'une autre personne, inclinez le tapis de course de manière à poser la Base (95) à plat sur le sol.



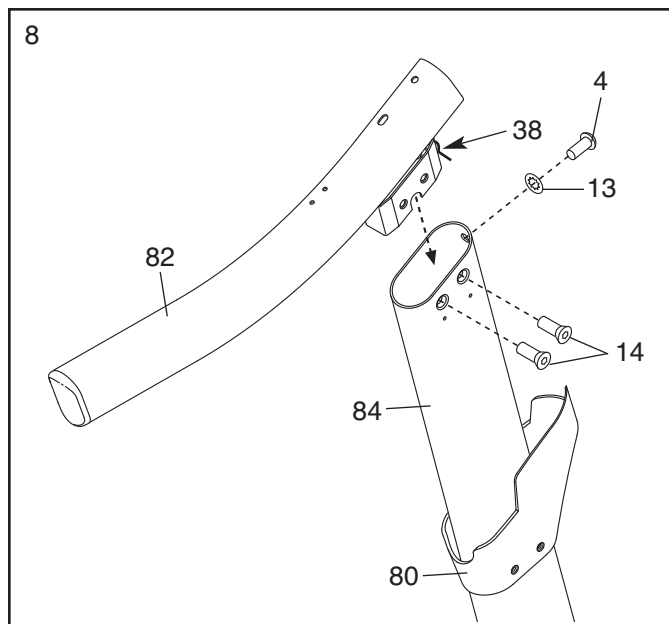
7. Identifiez le Couvre-Base Gauche (88) et le Couvre-Base Droit (91). Faites glisser le Couvre-Base Gauche par dessus le Montant Gauche (84). Glissez le Couvre-Base Droit sur le Montant Droit (85).



8. Identifiez le Couvercle du Montant Gauche (80). Glissez le Couvercle du Montant Gauche sur le Montant Gauche (84).

Identifiez la Rampe Gauche (82). Retirez l'attache du support de la Rampe Gauche. Si nécessaire, enfoncez les Écrous à Cage de 5/16" (38) en place.

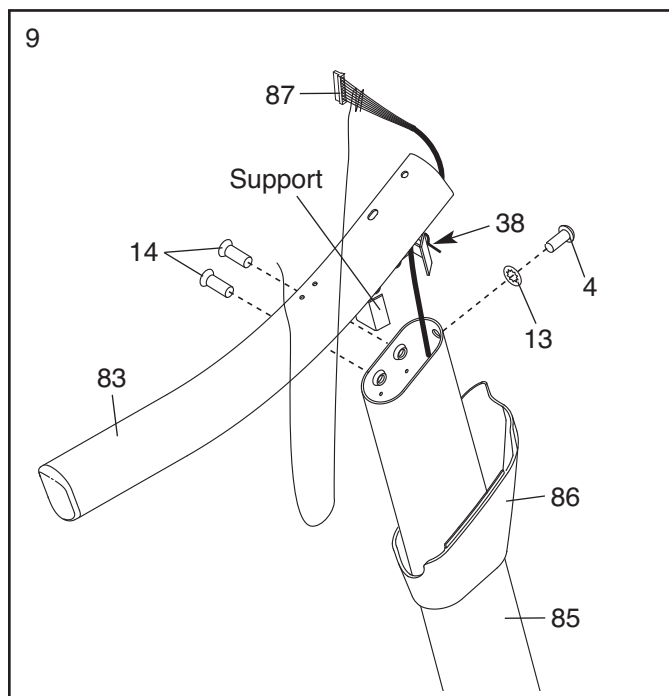
Fixez la Rampe Gauche (82) au Montant Gauche (84) à l'aide de deux Boulons à Tête Plate de 5/16" x 1" (14), d'un Boulon de 5/16" x 1" (4), et d'une Rondelle Étoilée de 5/16" (13), comme illustré. **Ne serrez pas complètement les Boulons à ce moment.**



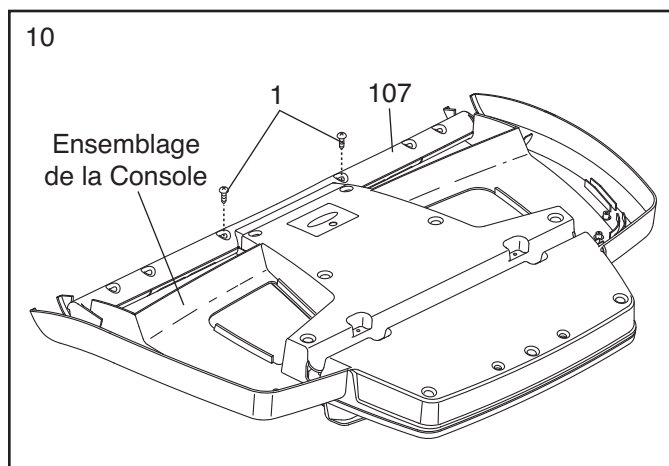
9. Glissez le Couvercle du Montant Droit (86) sur le Montant Droit (85). Retirez l'attache du support de la Rampe Droite (83). Si nécessaire, enfoncez les Écrous à Cage de 5/16" (38) en place.

Tenez la Rampe Droite (83) près du Montant Droit (85). Insérez le Fil du Montant (87) à travers le support au bas de la Rampe Droite. Tirez le Fil du Montant hors de l'extrémité de la Rampe Droite.

Fixez la Rampe Droite (83) au Montant Droit (85) à l'aide de deux Boulons à Tête Plate de 5/16" x 1" (14) et d'un Boulon de 5/16" x 1" (4) accompagné d'une Rondelle Étoilée de 5/16" (13), comme illustré. **Ne serrez pas complètement les Boulons à ce moment.**



10. Déposez l'ensemble de la console face contre terre sur une surface douce afin d'éviter d'égratigner l'assemblage de la console. Retirez les deux Vis #8 x 3/4" (1). Soulevez la Barre Transversale (107).



11. IMPORTANT : pour ne pas endommager la Barre Transversale (107), n'utilisez pas d'outils électriques et ne serrez pas excessivement les Vis de #10 x 3/4" (2).

Orientez la Barre Transversale (107) comme indiquée. Fixez la Barre Transversale aux Rampes (82, 83) à l'aide de quatre Vis #10 x 3/4" (2) et quatre Rondelles Étoilées #10 (12). **Ne serrez pas les Vis à ce moment.**

Enfoncez le Cadre de la Console (102) dans les Rampes (82, 83). Fixez le Cadre de la Console à l'aide de quatre Boulons de 1/4" x 1" (9). **Ne serrez pas complètement les Boulons à ce moment. Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (87).**

Serrez une Vis de #10 x 3/4" (2) dans chaque extrémité de la Barre Transversale (107) ; ne serrez pas excessivement les Vis. Ensuite, serrez une autre Vis de #10 x 3/4" (2) dans chaque extrémité de la Barre Transversale.

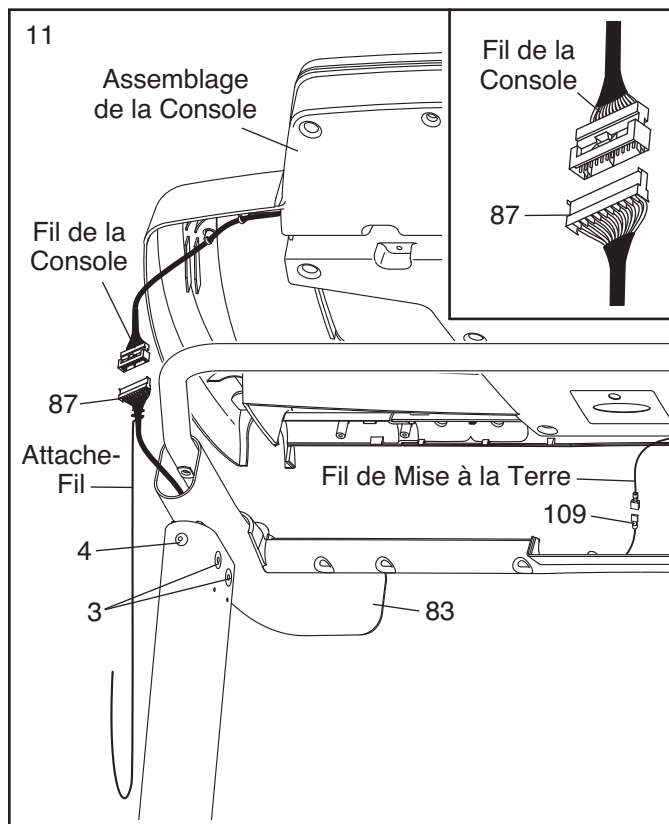
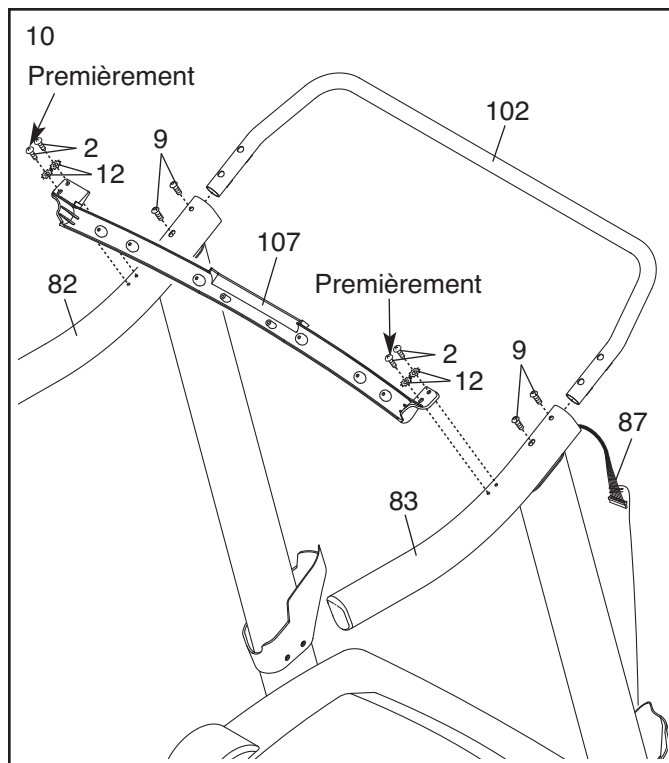
Serrez les quatre Boulons de 1/4" x 1" (9).

12. Serrez fermement deux Boulons de 5/16" x 1" (4) et les quatre Boulons à Tête Plate de 5/16" x 1" (14) (un seul côté est illustré).

Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console près de la Rampe Droite (83) et de la Rampe Gauche (non illustrée).

Reliez le Fil du Montant (87) au fil de la console. **Reportez-vous au schéma encadré. Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayer. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHE.** Retirez l'attache-fil du Fil du Montant.

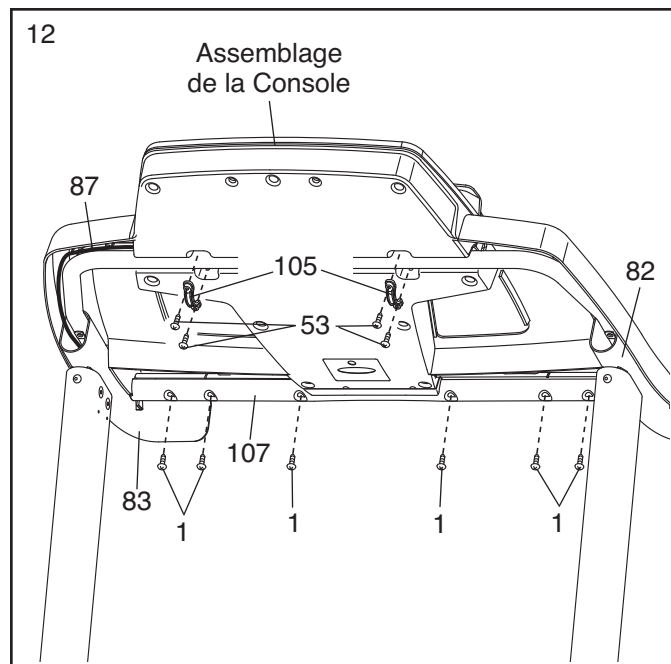
Reliez le fil de mise à la terre issu de l'assemblage de la console au Fil de Mise à la Terre de la Console (109).



13. Installez l'assemblage de la console sur les Rampes Gauche et Droite (82, 83). **Veillez à ne coincer aucun des fils.** Insérez l'excédent du Fil du Montant (87) à l'intérieur de la Rampe Droite.

Fixez l'assemblage de la console à la Barre Transversale (107) à l'aide de six Vis #8 x 3/4" (1). **Engagez chacune des six Vis, puis serrez chacune d'elles.**

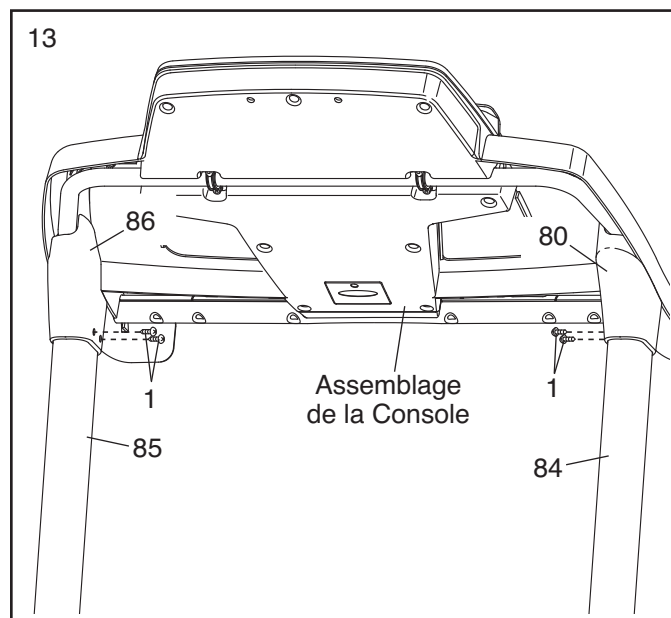
Fixez les deux Brides de la Console (105) à l'assemblage de la console à l'aide de quatre Vis #8 x 1" (53).



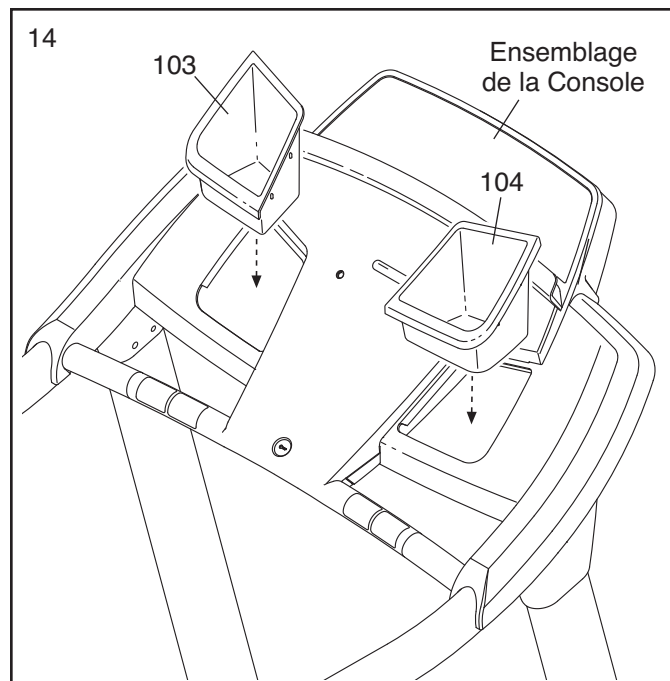
14. Tenez le Couvercle du Montant Droit (86) contre l'assemblage de la console. Alignez les trous du Couvercle du Montant Droit sur les trous du Montant Droit (85). Fixez le Couvercle du Montant Droit à l'aide de deux Vis #8 x 3/4" (1).

Fixez le Couvercle du Montant Gauche (80) au Montant Gauche (84) de la même manière.

Reportez-vous aux étapes 4 et 6. Serrez les Boulons de 3/8" x 4" (7) et les Boulons de 3/8" x 1 1/2" (3).



15. Si nécessaire, enfoncez le Plateau Gauche (103) et le Plateau Droit (104) dans l'assemblage de la console.



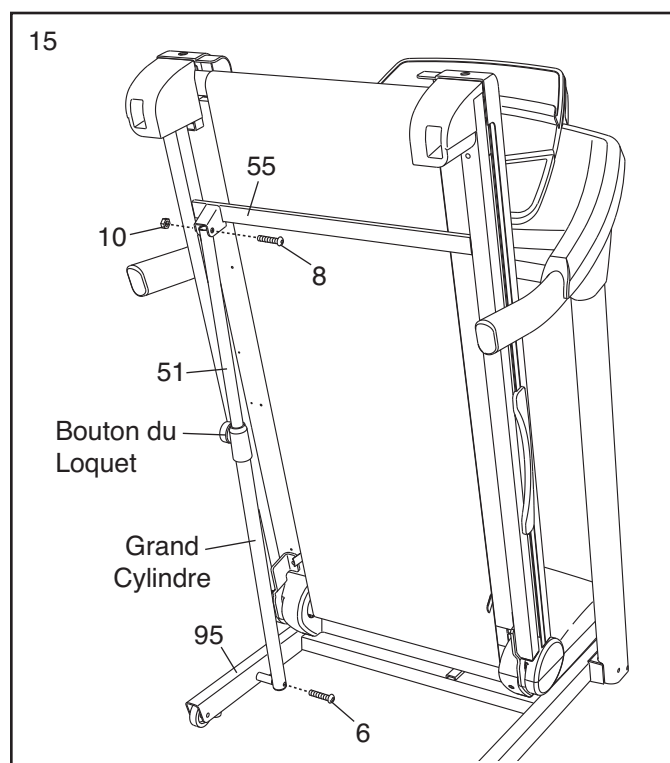
16. Élevez le Cadre (55) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de cette étape.**

Orientez le Loquet de Rangement (51) de sorte à situer le grand cylindre et le Bouton du Loquet dans les positions indiquées.

Fixez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (51) au support du Cadre (55) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (8) et d'un Écrou de 3/8" (10).

Fixez l'extrémité inférieure du Loquet de Rangement (51) à la Base (95) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 1 3/4" (6). Remarque : il peut être nécessaire de déplacer le Cadre (55) vers l'avant et l'arrière afin d'aligner le Loquet de Rangement sur la Base.

Abaissez le Cadre (55) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 21).



17. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si des pellicules en plastique transparent recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Placez un tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. Remarque : il peut y avoir des pièces de quincaillerie excédentaires. Conservez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr ; la clé hexagonale est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 23 et 24).

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE PRÉ-LUBRIFIÉE

Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant ultra-performant. **IMPORTANT** : ne vaporisez jamais de silicone ou toute autre substance sur la courroie mobile ou la plate-forme de marche. De telles substances pourraient accélérer son usure.

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

⚠ 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.

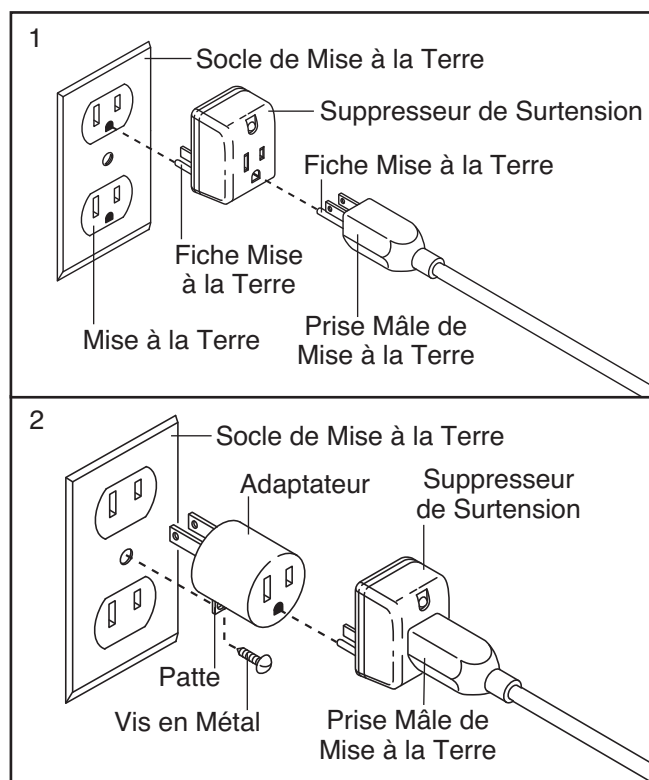
Votre tapis de course, comme beaucoup d'appareils électriques, peut être endommagé par des changements soudains de voltage dans le circuit électrique de votre maison. **Pour réduire les risques de dommages de votre tapis de course, utilisez toujours un suppressor de surtension avec votre tapis de course (référez-vous au schéma 1 à droite). Pour acheter un suppressor de surtension, appelez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel ou contactez un magasin vendant du matériel électronique.**

Utilisez uniquement un suppressor de surtension équipé d'une seule sortie, homologué ULC 1449 en tant que suppressor de surtension à tension transitoire (TVSS). Le suppressor de surtension doit être muni d'un fusible ULC de résistance inférieure ou égale à 400 volts, et de dissipation de 450 joules minimum. Le suppressor de surtension doit être de 120 volts pour courant alternatif, et de 15 ampères. Le suppressor de surtension doit être muni d'un voyant lumineux indiquant son bon fonctionnement. Le manquement à l'utilisation d'un suppressor de surtension fonctionnant correctement peut endommager le système de contrôle du tapis de course (voir la précaution 13 page 3).

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques en offrant une voie de fuite au courant électrique. Le cordon d'alimentation de cet appareil est muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à

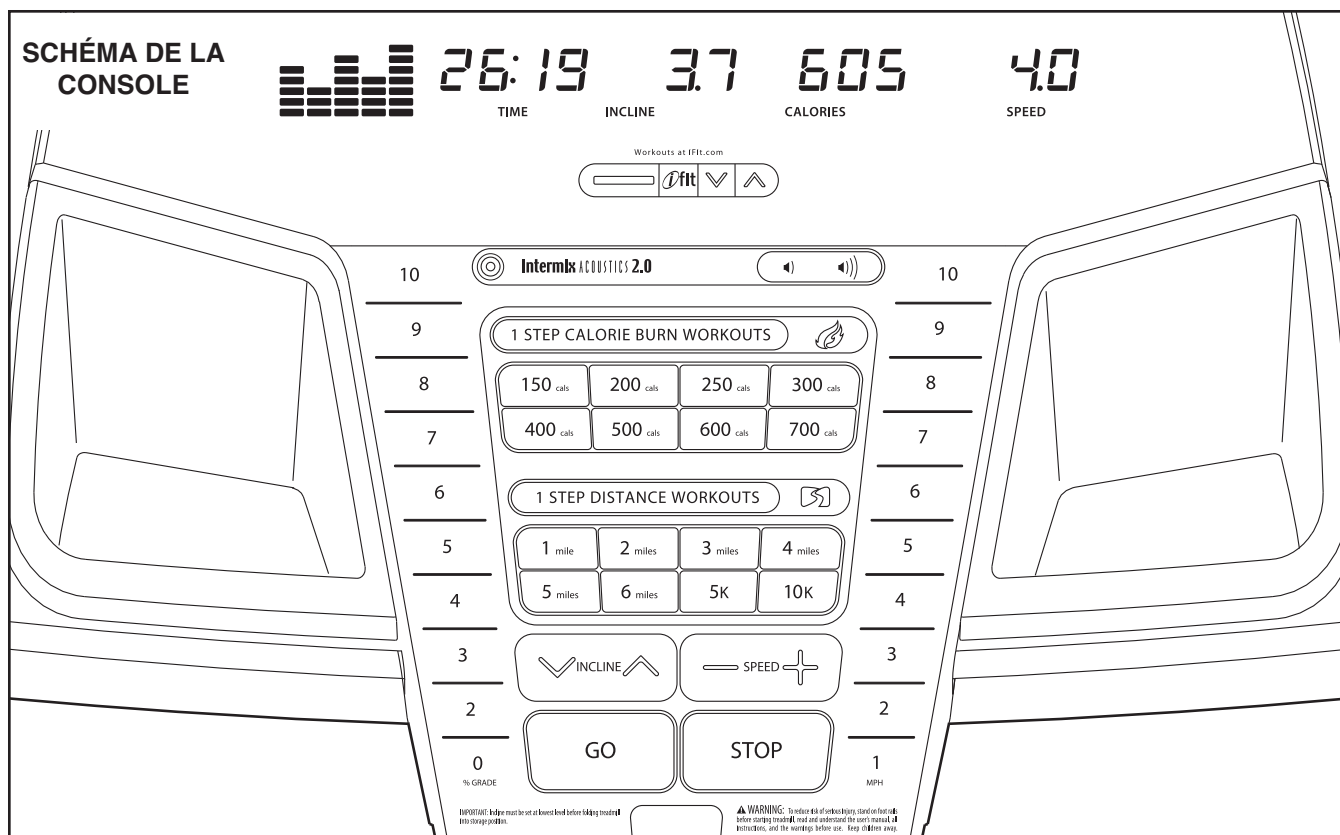
la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un suppressor de surtension et branchez ce dernier dans une prise murale correctement installée et mise à la terre conformément aux normes locales. IMPORTANT** : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipées d'un IMCT et n'est peut-être pas compatible avec les prises équipées d'un interrupteur de fuite à l'arc.

Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts (voir le schéma 1). Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire pour relier le suppressor de surtension à une prise bipolaire (voir le schéma 2).



Toutefois, cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une prise murale conformément mise à la terre (voir le schéma 1) pourra être installée par un électricien qualifié.

La patte rigide de couleur verte qui dépasse de l'adaptateur doit être attachée sur un support mis à la terre tel que le boîtier d'une prise murale correctement relié à la terre. L'adaptateur doit être fixé au moyen d'une vis en métal. **Certains boîtiers de prises murales bipolaires ne sont pas reliés à la terre. Contactez un électricien qualifié pour déterminer si le boîtier de la prise murale est relié à la terre avant d'utiliser un adaptateur.**



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre une vaste gamme de fonctionnalités destinées à rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

Quand le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être modifiées d'une pression du doigt. Pendant que vous vous exercez, la console affiche des données instantanées sur l'exercice. Vous pouvez aussi mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du capteur cardiaque manuel.

De plus, la console comporte seize entraînements prédéfinis—huit entraînements d'élimination rapide des calories et huit entraînements rapides minutés. Chaque entraînement commande automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace.

La console intègre également le nouveau système d'entraînement interactif iFIT. Le système iFit permet à la console d'accepter les cartes d'entraînement interactif iFit qui proposent des entraînements conçus de manière à vous aider à atteindre des objectifs de mise en forme

précis. Par exemple, perdez des kilos excédentaires à l'aide de l'entraînement de perte de poids sur huit semaines. Les entraînements iFit automatiquement règlent le tapis de course pendant. **Pour acheter des cartes iFIT en tout temps, visitez le www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce manuel. Les cartes iFIT sont aussi disponibles chez certains marchands.**

Vous pouvez même écouter vos musiques ou livres sonores d'entraînement préférés pendant votre mise en forme, grâce à la chaîne audio stéréophonique de première qualité.

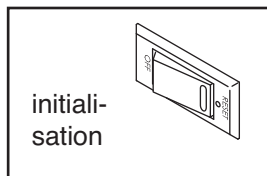
Pour allumer l'appareil, voir la page 16. **Pour utiliser le mode manuel**, voir la page 16. **Pour effectuer un entraînement prédéfini**, voir la page 18. **Pour effectuer un entraînement iFit**, voir la page 19. **Pour utiliser le mode information**, voir la page 20. **Pour utiliser la chaîne audio stéréophonique**, voir la page 20.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'une pellicule en plastique transparent, retirez cette dernière. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures d'athlète propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie au besoin (reportez-vous à la page 24).

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

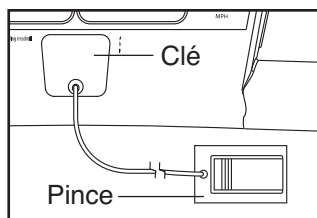
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement du tapis à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 14). Ensuite, localisez l'interrupteur initialisation/d'arrêt [RESET/OFF] du cadre du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur à la position initialisation.



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans s'activent dès que le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur du disjoncteur de remise à zéro/éteint est placé à la position de remise à zéro, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez le bouton Arrêt [STOP] enfoncé pendant quelques secondes. Si les écrans demeurent en fonction, voyez la rubrique LE MODE INFORMATION de la page 20 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, posez les pieds sur les repose-pieds du tapis de course. Récupérez la pince reliée à la clé et agrafez la pince à votre vêtement au niveau de la taille. Ensuite, introduisez la clé dans la console. Les écrans s'activeront peu de temps après. **IMPORTANT :** en cas d'urgence, la clé peut être retirée de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince. Remarque : la première fois que vous introduisez la clé dans la console, l'inclinaison s'élèvera jusqu'au degré d'inclinaison maximum pour ensuite retourner au degré d'inclinaison minimum.



Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance soit en miles ou en kilomètres. Pour connaître la nature de l'unité de mesure sélectionnée ou pour changer d'unité de mesure, voir LE MODE INFORMATION à la page 20. Par souci de clarté, toutes les directives de cette section renvoient aux kilomètres.

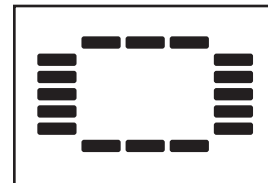
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Reportez-vous à COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Lorsque la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel est sélectionné et une piste apparaît dans la matrice. Si un entraînement prédéfini a été sélectionné, retirez la clé de la console, puis réintroduisez-la.



3. Lancez la courroie mobile.

Pour activer la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche [GO], la touche d'augmentation vitesse [SPEED] ou l'une des touches de vitesse numérotées de 1 à 10.

Si vous appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la vitesse, la courroie mobile commencera à se déplacer à 1,6 km/h. À mesure que vous vous entraînez, vous pouvez changer la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches d'augmentation ou de diminution de la vitesse. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse varie de l'ordre de 0,16 km/h ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0,8 km/h. Remarque : après l'appui sur les touches, il faudra quelques minutes à la courroie mobile pour atteindre la vitesse sélectionnée.

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

Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche, la touche d'augmentation vitesse ou l'une des touches de vitesse numérotées de 1 à 10.

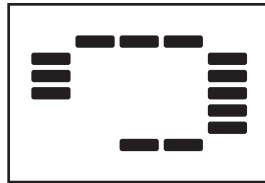
4. **Changez l'inclinaison du tapis de course au besoin.**

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution l'inclinaison [INCLINE] ou sur l'une des touches d'inclinaison numérotées. Suivant l'appui sur l'une des touches, le tapis de course s'inclinera graduellement jusqu'au réglage sélectionné.



5. **Suivez vos progrès sur la matrice et aux écrans.**

La matrice—Lorsque le mode manuel est sélectionné, l'écran affiche une piste représentant 400 mètres (1/4 de mile). Pendant l'exercice, les indicateurs entourant la piste s'illuminent à tour de rôle jusqu'à ce que toute la piste soit illuminée. La piste s'éteindra ensuite et les indicateurs recommenceront à s'illuminer successivement.



Écran Temps [TIME]—

Lorsque le mode manuel est sélectionné, cet écran affiche le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran affiche la période restante plutôt que le temps écoulé de l'entraînement.



Écran Distance/ Inclinaison [DISTANCE/INCLINE]—Cet écran indique la distance parcourue en marchant ou en pédalant.

L'écran peut également afficher le réglage de l'inclinaison pendant plusieurs secondes lors de chaque changement de l'inclinaison.



Écran Calories/Rythme Cardiaque [CALORIES/PULSE]—Cet écran affiche le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées.

L'écran affiche aussi votre rythme cardiaque quand vous utilisez le capteur cardiaque manuel ou le niveau d'intensité sonore lors de l'appui sur la touche d'augmentation ou de diminution du Volume.



Écran Vitesse

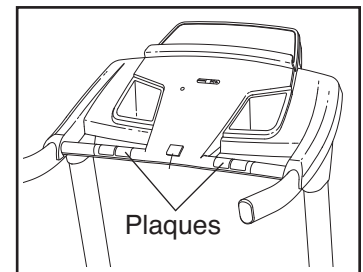
[SPEED]—Cet écran indique la vitesse de la courroie mobile.



Pour réinitialiser les écrans, appuyez sur la touche Arrêt [STOP], retirez la clé, puis réintroduisez la clé.

6. **Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.**

Avant d'utiliser le capteur cardiaque manuel, retirez d'abord les pellicules transparentes des plaques métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous sur les repose-pieds** et saisissez les contacts métalliques—**évit**ez de déplacer vos mains. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de la fréquence cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant 15 secondes.**

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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche STOP et **sélectionnez le réglage d'inclinaison minimum du tapis de course.**

L'inclinaison doit correspondre au réglage minimum, sinon le tapis de course risque d'être endommagé lors du pliage pour le rangement. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, poussez l'interrupteur d'alimentation à la position d'arrêt et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne prenez pas cette précaution, les composantes électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez sur l'une des touches sous entraînements d'élimination rapide des calories [1 STEP CALORIE BURN WORKOUTS] ou sous entraînements rapides minutés [1 STEP DISTANCE WORKOUTS].

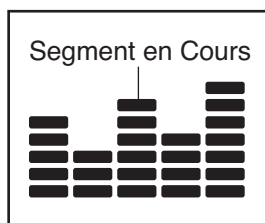
Lors de la sélection d'un entraînement prédéfini, le réglage d'inclinaison maximum et le réglage de vitesse maximum de l'entraînement clignotent aux écrans. Si vous sélectionnez un entraînement rapide d'élimination des calories, l'écran affichera également l'objectif calorique. En outre, un profil des réglages de la vitesse pour l'entraînement défilera à travers la matrice.

3. Lancez la courroie mobile.

Appuyez sur la touche Marche [GO] ou la touche d'augmentation de la vitesse [SPEED] pour commencer l'entraînement. Peu de temps suivant l'appui sur la touche, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages initiaux de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

Si vous sélectionnez un entraînement calorique, le graphique représentera votre progression. Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de la vitesse du segment en cours.



À la fin de chaque segment, une série de tonalités se fera entendre et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si un réglage différent de vitesse ou d'inclinaison est programmé pour le segment suivant, ce réglage de vitesse ou d'inclinaison s'affichera à l'écran pour vous en avertir. Le tapis de course adoptera ensuite automatiquement les réglages de la vitesse et de l'inclinaison du segment suivant.

Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre de calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel des calories que vous brûlez dépendra de votre poids. De plus, le réglage manuel de la vitesse ou de l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement modifiera le nombre de calories que vous brûlerez.

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. À ce moment, la courroie de marche ralentira jusqu'à l'arrêt.

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas durant l'entraînement, vous pouvez annuler le réglage en appuyant sur les touches de vitesse ou d'inclinaison [INCLINE] ; **toutefois, au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages de vitesse et d'inclinaison du segment suivant.**

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Marche. La courroie mobile s'engagera à raison de 1,6 km/h. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour le segment suivant.

4. Suivez vos progrès sur la matrice et aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 17.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 17.

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

Voir l'étape 7 à la page 17.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

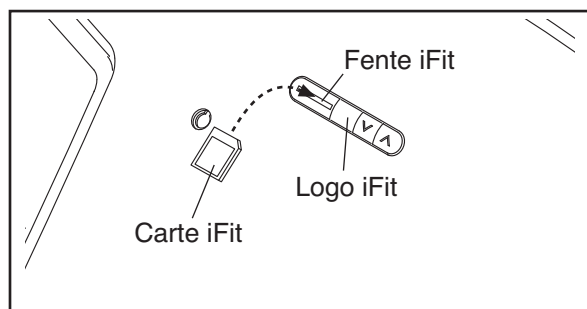
Pour acheter des cartes iFIT en tout temps, visitez le www.iFIT.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce manuel. Les cartes iFIT sont aussi disponibles chez certains marchands.

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à la page 16.

2. Insérez une carte iFIT et sélectionnez un entraînement.

Pour effectuer un entraînement iFit, insérez une carte iFit dans la fente iFit ; assurez-vous que la carte iFit est orientée de manière que les surfaces de contact métalliques soient dirigées vers le sol et pénètrent la fente. Lorsqu'une carte iFit est correctement introduite, le logo iFit s'illumine.



Ensuite, sélectionnez un entraînement iFit en appuyant sur les touches iFit d'augmentation ou de diminution situées près de la fente iFit. Lors de la sélection d'un entraînement iFit, la durée, le réglage d'inclinaison maximum, le nom et le réglage de vitesse maximum de l'entraînement clignotent aux écrans. En plus, un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement défilera sur la matrice.

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

3. Lancez la courroie mobile.

Appuyez sur la touche Marche [GO] ou la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] pour commencer l'entraînement. Peu de temps suivant l'appui sur la touche, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages initiaux de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Pendant le programme, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera durant l'entraînement.

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas, vous pouvez le modifier manuellement à tout moment en appuyant sur les touches de Vitesse ou d'Inclinaison [INCLINE] ; **toutefois, lorsque débutera le prochain segment, le tapis de course s'adaptera automatiquement aux réglages de vitesse et d'inclinaison du segment suivant.**

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Marche [START] ou d'augmentation de la vitesse. La courroie mobile s'engagera à raison de 1,6 km/h. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour le segment suivant.

4. Suivez vos progrès sur la matrice et aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 17.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 17.

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

Voir l'étape 7 à la page 17.

ATTENTION : enlevez toujours les cartes iFit de la fente iFit lorsque vous ne les utilisez pas.

LE MODE INFORMATION

La console offre un mode information qui enregistre le nombre total des heures d'utilisation du tapis de course et la distance totale parcourue par la courroie mobile. Le mode information vous permet aussi de sélectionner les miles ou les kilomètres comme unité de mesure de la console et d'activer ou désactiver le mode d'affichage démo.

Pour sélectionner le mode information, appuyez sur la touche Arrêt [STOP] tout en introduisant la clé dans la console et relâchez ensuite la touche Arrêt. Lorsque le mode information est sélectionné, les informations suivantes s'affichent :

L'écran Temps [TIME] indique le nombre total d'heures que le tapis de course a été utilisé.



L'écran Distance/Inclinaison [DISTANCE/INCLINE] indiquera le nombre total des kilomètres (ou des milles) que la courroie de marche a parcourus.



Un « E » représentant les miles anglais ou un « M » représentant les kilomètres apparaîtra à l'écran Calories/Rythme Cardiaque [CALORIES/PULSE]. Au besoin, utilisez la touche Vitesse [SPEED] d'augmentation pour changer d'unité de mesure.



La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Pendant que le mode démo est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, l'interrupteur d'alimentation est amené à la position de réinitialisation, et la clé est introduite dans la console. Cependant, lorsque la clé est retirée, les écrans conserveront l'affichage, mais les touches seront désactivées. Si le mode démo est activé, la lettre « d » apparaîtra à l'écran Vitesse [SPEED] lors de la sélection du mode information. Pour activer ou désactiver le mode d'affichage démo, appuyez sur la touche Vitesse de diminution.



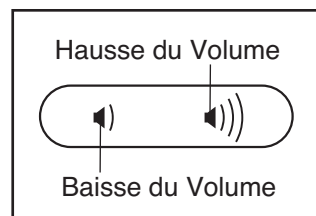
Pour quitter le mode information, retirez la clé de la console.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO STÉRÉOPHONIQUE

Pour écouter de la musique ou des livres sonores par l'entremise des haut-parleurs stéréo de la console, vous devez relier votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio portable à la console avec votre prise audio.

Pour utiliser la prise audio, repérez le câble audio et branchez-le dans la prise audio située près du haut-parleur. Ensuite, reliez le câble audio à une prise du lecteur MP3, du lecteur CD ou d'un autre lecteur audio portable. **Assurez-vous que le câble audio est inséré à fond.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio portable. Réglez l'intensité sonore de votre lecteur audio portable ou appuyez sur la touche VOLUME d'augmentation ou de diminution de la console.



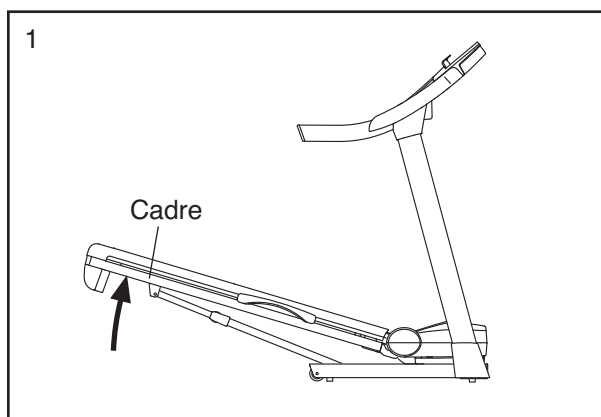
Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que la lecture est erratique, placez le lecteur de CD portable sur le sol ou sur une autre surface plane, au lieu de la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

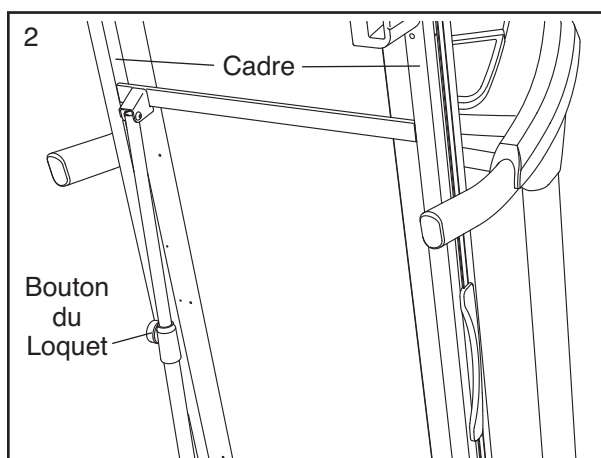
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison à la position la plus inférieure avant de plier le tapis de course. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever sans problème 20 kg pour redresser, abaisser ou déplacer le tapis de course.

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



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

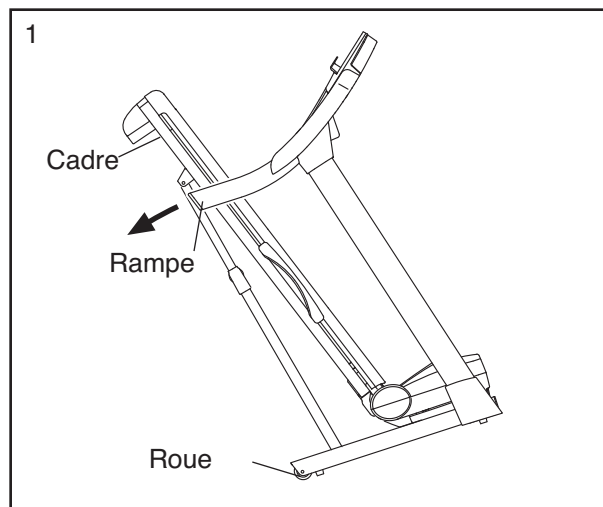


Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement de sol. N'exposez pas le tapis de course aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course dans la position de rangement à températures supérieures à 30° C 85° F.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

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

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



2. Faites basculer la rampe vers l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course puisse rouler sur les roues, puis déplacez-le jusqu'à l'emplacement voulu. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.
3. Placez un pied contre une roue et abaissez avec précaution le tapis de course.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

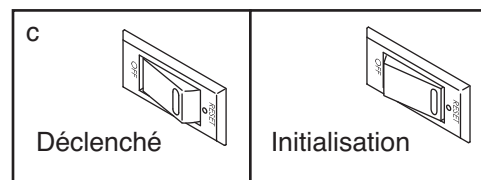
1. **Reportez-vous au schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche; au besoin, poussez le cadre légèrement vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas sur quelques centimètres et relâchez le bouton du loquet.
2. **Voir le schéma 1.** Tenez fermement le cadre métallique à deux mains, puis abaissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes rencontrés avec le tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme qui s'applique à votre situation puis suivez les étapes correspondantes. Si une assistance supplémentaire est nécessaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas

- SOLUTION :**
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement reliée à la terre (voir page 14). Use only a single-outlet surge suppressor that meets all of the specifications described on page 14. **IMPORTANT : the treadmill is not compatible with GFCI-equipped outlets.**
 - Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.
 - Vérifiez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de son socle, comme illustré, le coupe-circuit s'est déclenché. Pour remettre le coupe-circuit en marche, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.



PROBLÈME : le tapis de course s'éteint durant l'utilisation

- SOLUTION :**
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si le coupe-circuit s'est déclenché, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.
 - 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. Réinsérez la clé dans la console.
 - Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

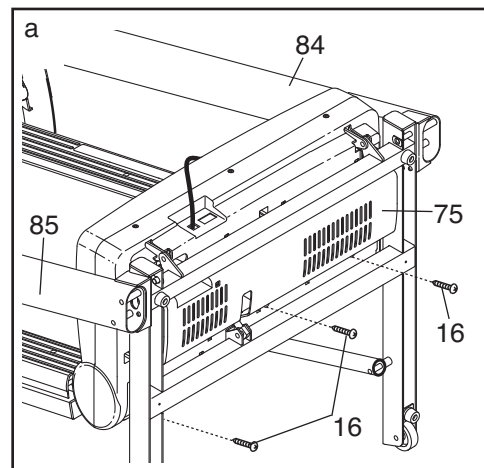
PROBLÈME : les affichages de la console restent allumés quand vous retirez la clé de la console

- SOLUTION :**
- La console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé en magasin. Si les affichages restent allumés quand vous retirez la clé de la console, le mode « démo » est probablement allumé. Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les affichages sont toujours allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 20 pour éteindre le mode « démo ».

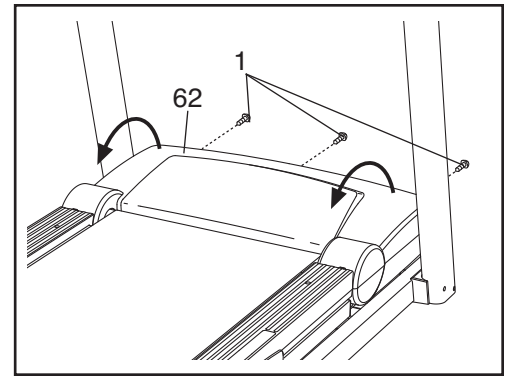
PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- SOLUTION :**
- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer doucement les Montants vers le bas (84, 85). Il est possible que trois Vis #8 x 2" (16) fixent la partie inférieure du Panneau Ventral (75). Si tel est le cas, retirez-les. Remarque : un tournevis à pointe cruciforme doté d'une tige d'au moins 13 cm est nécessaire.

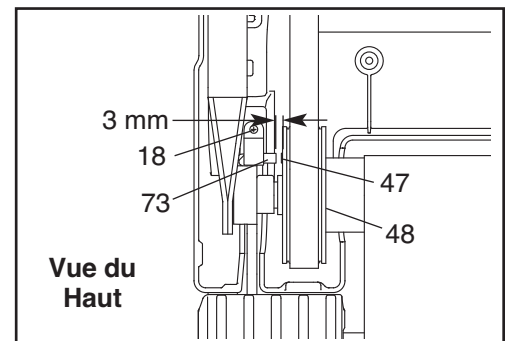
Ensuite, élevez les Montants.(84, 85).



Enlevez les trois Vis #8 x 3/4" (1) puis enlevez avec précaution le Capot du Moteur (62) en le faisant pivoter.



Localisez le Capteur Magnétique (73) et l'Aimant (47) du côté gauche de la Poulie (48). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné sur le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm (1/8 po).** Au besoin, dévissez la Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (18), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des Vis #8 x 3/4". Réinstallez les Vis #8 x 2" (non illustré). Faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de vitesse.



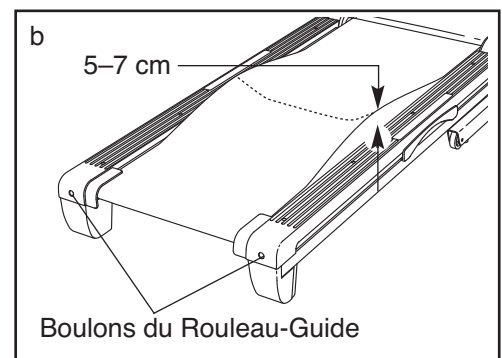
PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

SOLUTION : a. Avec la clé introduite dans la console, appuyez sur les boutons Inclinaison [INCLINE]. **Pendant que l'inclinaison change, enlevez la clé.** Après quelques secondes, réintroduisez la clé. Le tapis de course atteindra automatiquement le degré maximum d'inclinaison, puis retournera au degré minimum. Ceci permettra de réétalonner le système d'inclinaison.

PROBLÈME : la courroie mobile ralentit lors de la marche sur l'appareil.

SOLUTION : a. Utilisez un limiteur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 14.

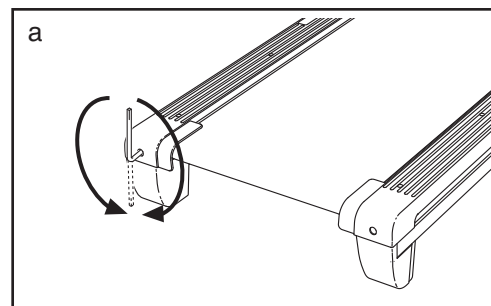
b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie mobile. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des rebords de la courroie peut être soulevé de façon à créer un écart de 5 à 7 cm entre la plateforme de marche et la courroie. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



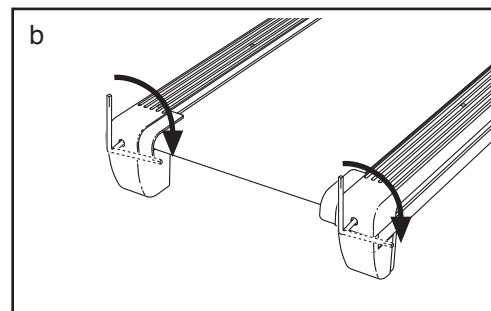
c. Si la courroie mobile ralentit toujours lorsqu'on y accède, reportez-vous à la page de couverture avant du manuel.

PROBLÈME : la courroie n'est pas centrée ou dérape lorsqu'on y accède.

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



b. Si la courroie dérape lorsqu'on y accède, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons du rouleau-guide dans le sens horaire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des rebords de la courroie peut être soulevé de façon à créer un écart de 5 à 7 cm entre la plateforme de marche et la courroie. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



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 NTL60010.0

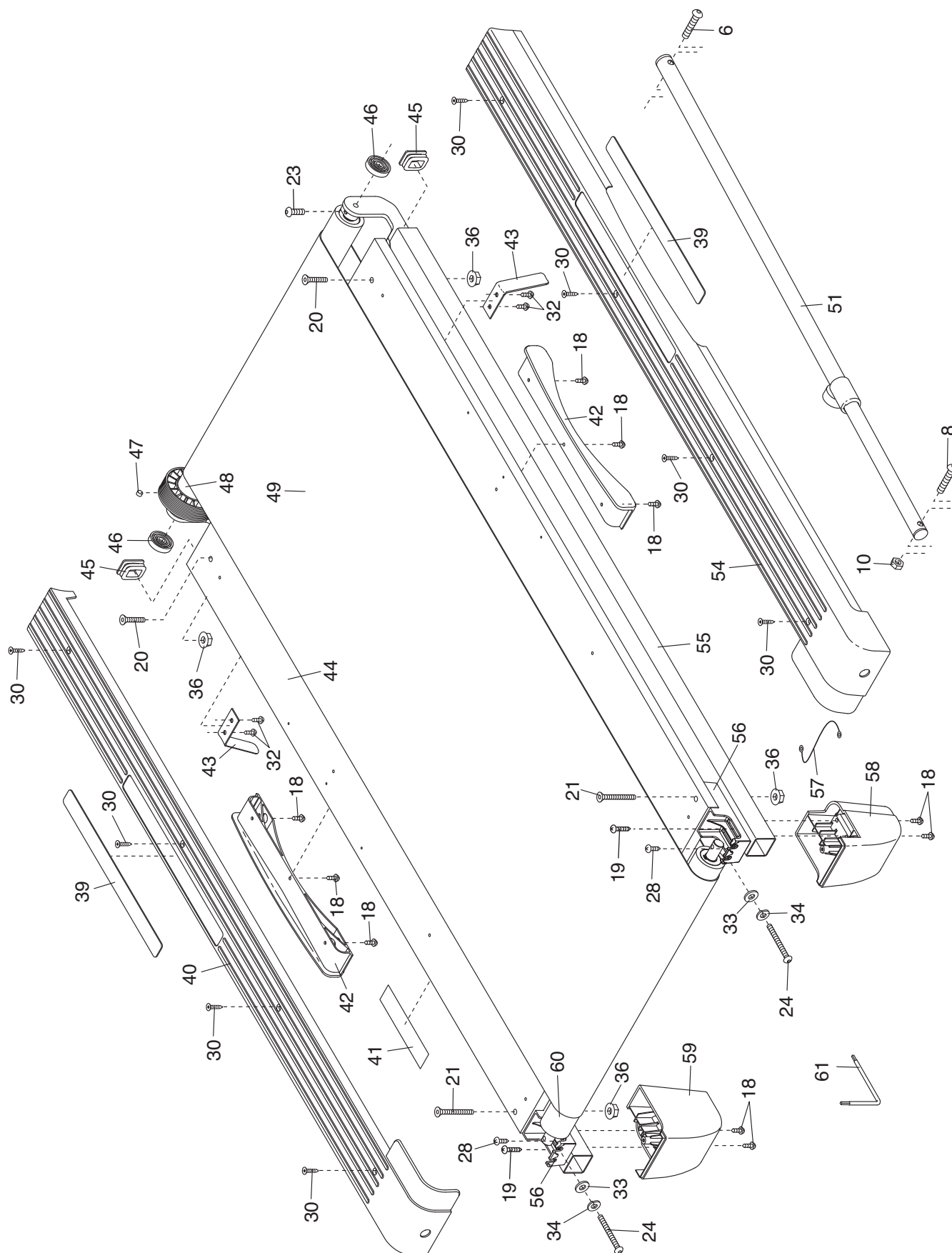
R0111A

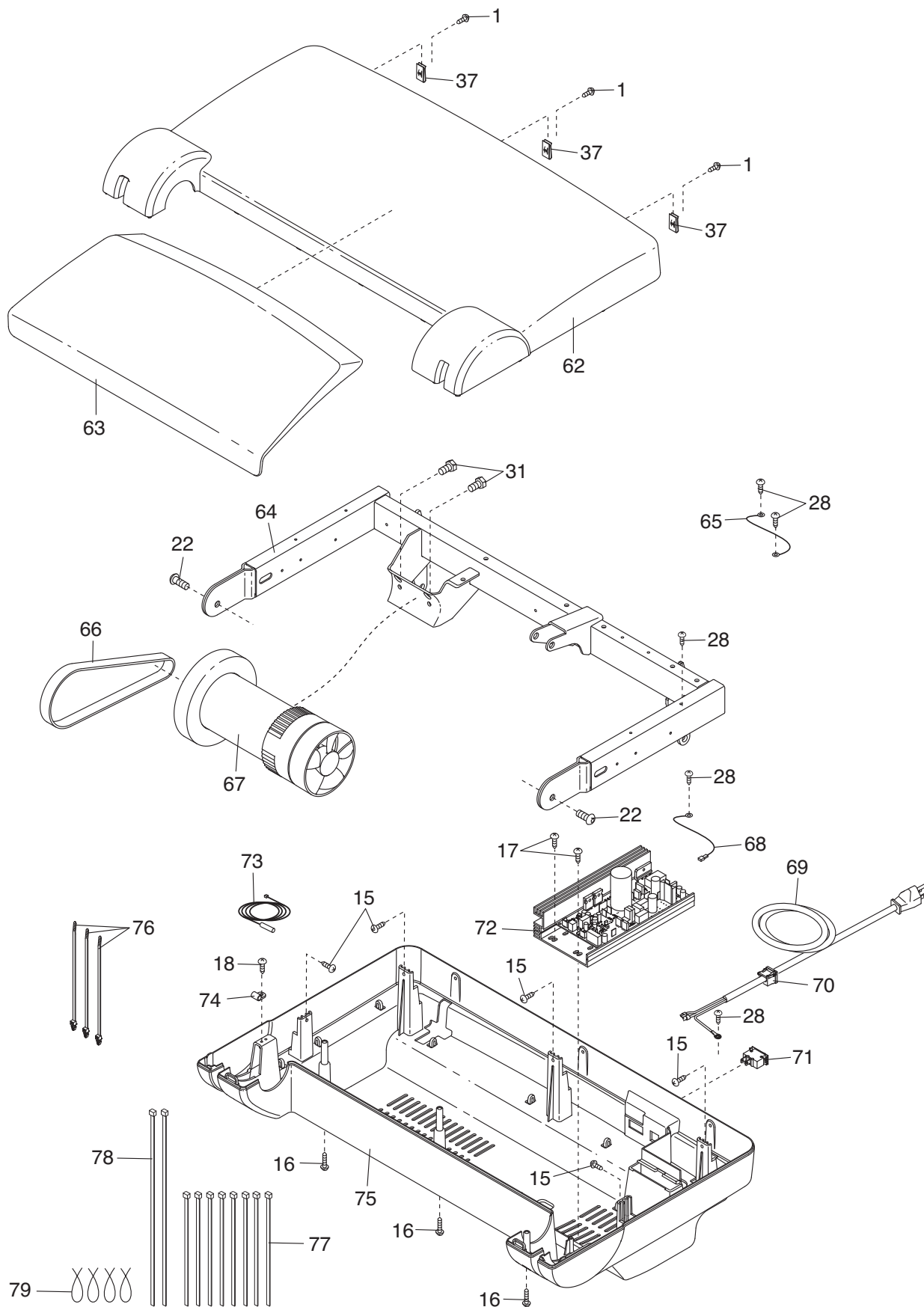
Pour localiser les pièces ci-dessous, reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ représenté vers la fin de ce manuel.

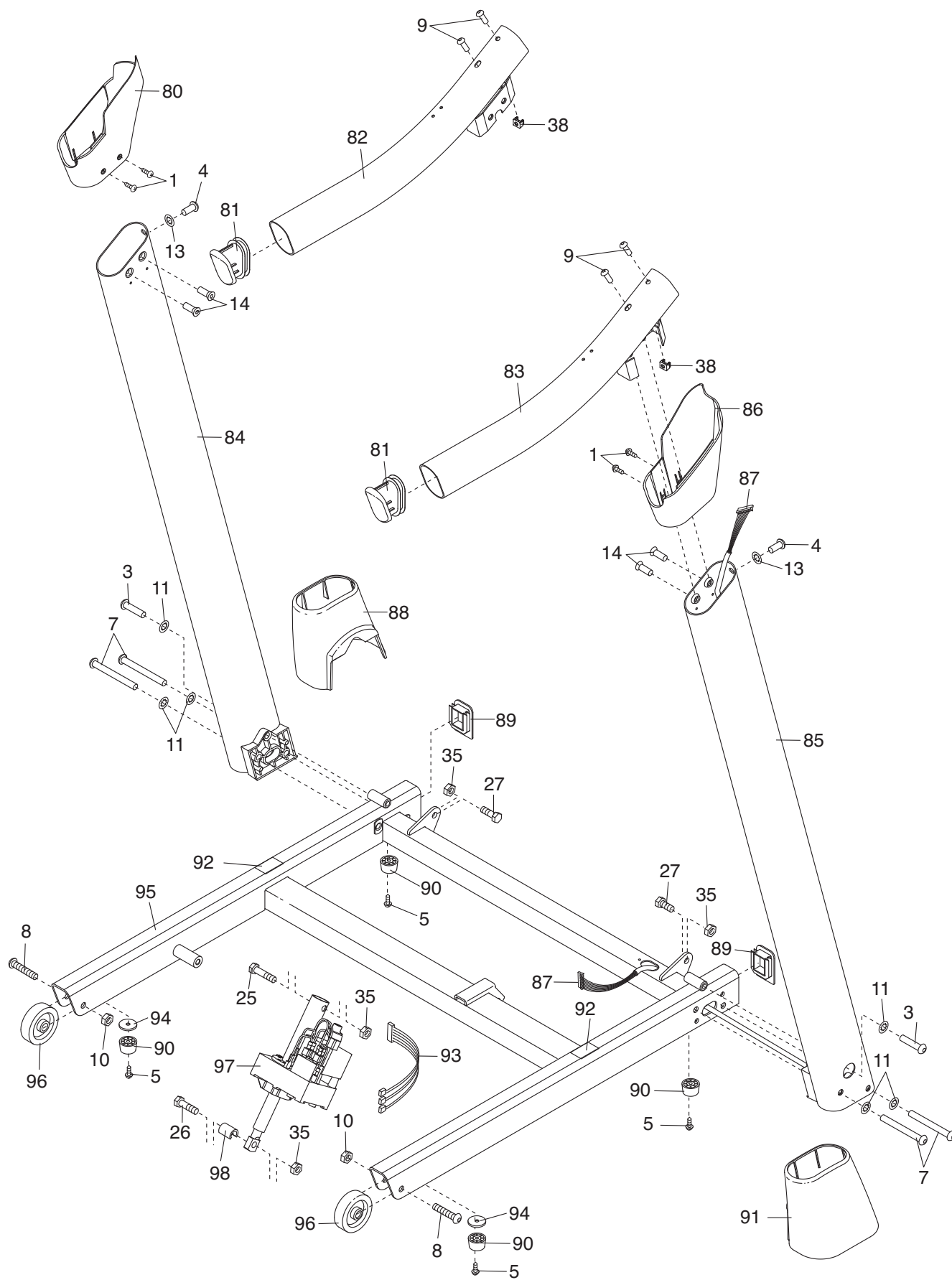
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	25	Vis de #8 x 3/4"	50	1	Fil Audio
2	4	Vis de #10 x 3/4"	51	1	Loquet de Rangement
3	2	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	52	1	Fil de Mise à la Terre de la Console
4	2	Boulon de 5/16" x 1"	53	4	Vis de #8 x 1"
5	4	Vis Autoperçante de #8 x 1"	54	1	Repose-Pied Droit
6	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	55	1	Cadre
7	4	Boulon de 3/8" x 4"	56	2	Support du Rouleau
8	3	Boulon de 3/8" x 2"	57	1	Fil de Mise à la Terre du Rouleau
9	4	Boulon de 1/4" x 1/2"	58	1	Pied Arrière Droit
10	3	Écrou de 3/8"	59	1	Pied Arrière Gauche
11	6	Rondelle Étoilée de 3/8"	60	1	Rouleau-Guide
12	4	Rondelle Étoilée de #10	61	1	Clé Hexagonale
13	2	Rondelle Étoilée de 5/16"	62	1	Capot du Moteur
14	4	Boulon à Tête Plate de 5/16" x 1"	63	1	Garniture du Capot
15	5	Vis Autoperçante de #8 x 3/4"	64	1	Cadre d'Élévation
16	3	Vis de #8 x 2"	65	1	Fil de Mise à la Terre du Cadre d'Élévation
17	3	Vis à Tête Cylindrique de #8 x 1/2"	66	1	Courroie du Moteur de Traction
18	11	Vis à Tête Bombée de #8 x 3/4"	67	1	Moteur de Traction
19	2	Vis de #8 x 1 1/2"	68	1	Fil de Mise à la Terre du Contrôleur
20	2	Boulon de 5/16" x 1 1/2"	69	1	Cordon d'Alimentation
21	2	Boulon de 5/16" x 3 5/8"	70	1	Passe-Fil
22	2	Boulon Métal/Nylon de 3/8" x 1"	71	1	Interrupteur
23	1	Boulon de 1/4" x 1"	72	1	Commande
24	2	Boulon du Rouleau-Guide	73	1	Capteur Magnétique
25	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	74	1	Bride du Capteur Magnétique
26	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	75	1	Panneau Ventral
27	2	Boulon de 3/8" x 3/4"	76	3	Attache-Fil
28	7	Vis Brillante de #8 x 1/2"	77	8	Attache de 20 cm
29	1	Vis de Mise à la Terre de #8 x 1/2"	78	2	Attache de 38 cm
30	8	Vis de #12 x 1 1/4"	79	4	Attache Détachable
31	2	Boulon du Moteur	80	1	Couvercle du Montant Gauche
32	4	Vis du Guide de la Courroie de #8	81	2	Embout de la Rampe
33	2	Rondelle de 1/4"	82	1	Rampe Gauche
34	2	Rondelle Fendue de 1/4"	83	1	Rampe Droite
35	4	Contre-Écrou de 3/8"	84	1	Montant Gauche
36	4	Écrou à Collet de 5/16"	85	1	Montant Droit
37	3	Bride du Capot	86	1	Couvercle du Montant Droit
38	2	Écrou à Cage de 5/16"	87	1	Fil du Montant
39	2	Autocollant du Repose-Pied	88	1	Couvre-Base Gauche
40	1	Repose-Pied Gauche	89	2	Embout de la Base
41	1	Autocollant du Loquet	90	4	Pied de la Base
42	2	Coussin de la Plateforme	91	1	Couvre-Base Droit
43	2	Guide de la Courroie	92	2	Autocollant d'Avertissement
44	1	Plateforme de Marche	93	1	Fil d'Inclinaison
45	2	Embout du Cadre	94	2	Rondelle d'Espacement du Pied de la Base
46	2	Bague d'espacement du Cadre	95	1	Base
47	1	Aimant	96	2	Roue
48	1	Rouleau/Poulie Avant			
49	1	Courroie Mobile			

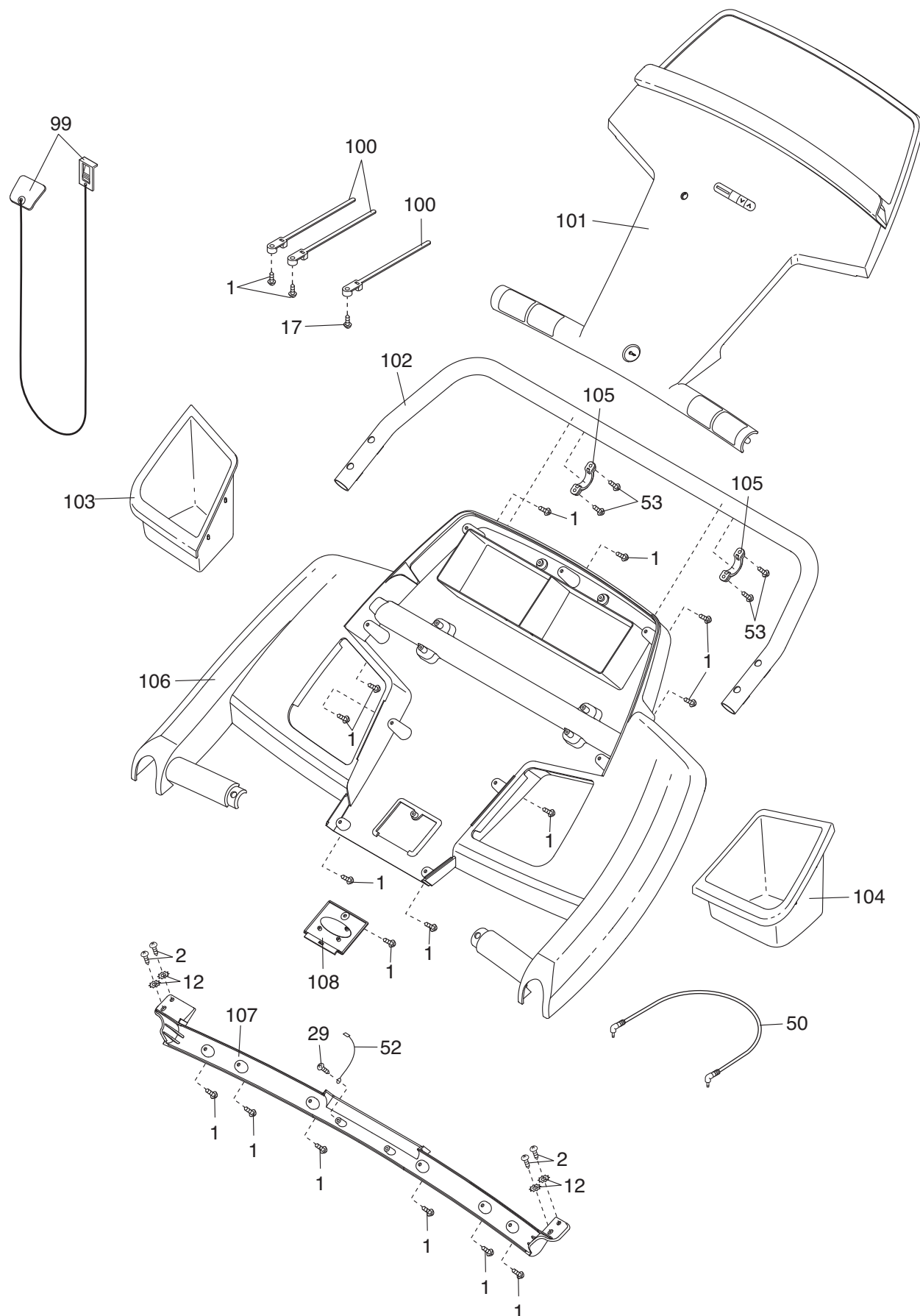
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
97	1	Moteur d'Inclinaison	103	1	Plateau Gauche
98	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	104	1	Plateau Droit
99	1	Clé/Pince	105	2	Bride de la Console
100	3	Attache-Câble	106	1	Base de la Console
101	1	Console	107	1	Barre Transversale
102	1	Cadre de la Console	108	1	Portillon d'Accès
			*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Reportez-vous à la couverture arrière du manuel pour des renseignements sur la commande de pièces de remplacement. *Ces pièces ne sont pas illustrées.









POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à 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. Le cadre est garanti à vie. Le moteur d'entraînement est garanti pendant vingt-cinq (25) ans à compter de la date d'achat. Les pièces et la main d'œuvres sont garanties pendant un (1) an à compter de la date d'achat.

La présente garantie est accordée uniquement à l'acquéreur initial. 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. La présente garantie ne couvre pas les équipements dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de réparation agréé ICON ; les équipements utilisés à des fins commerciales ou de location ; ou les équipements qui servent de modèle de démonstration. 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