

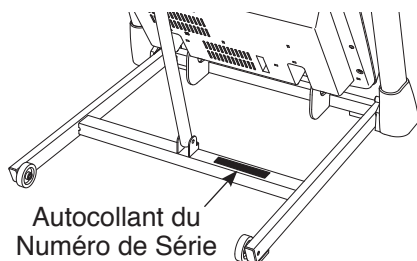
NordicTrack T 5.5

www.nordictrack.com

N°. du Modèle NTL60011.0

N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À 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)

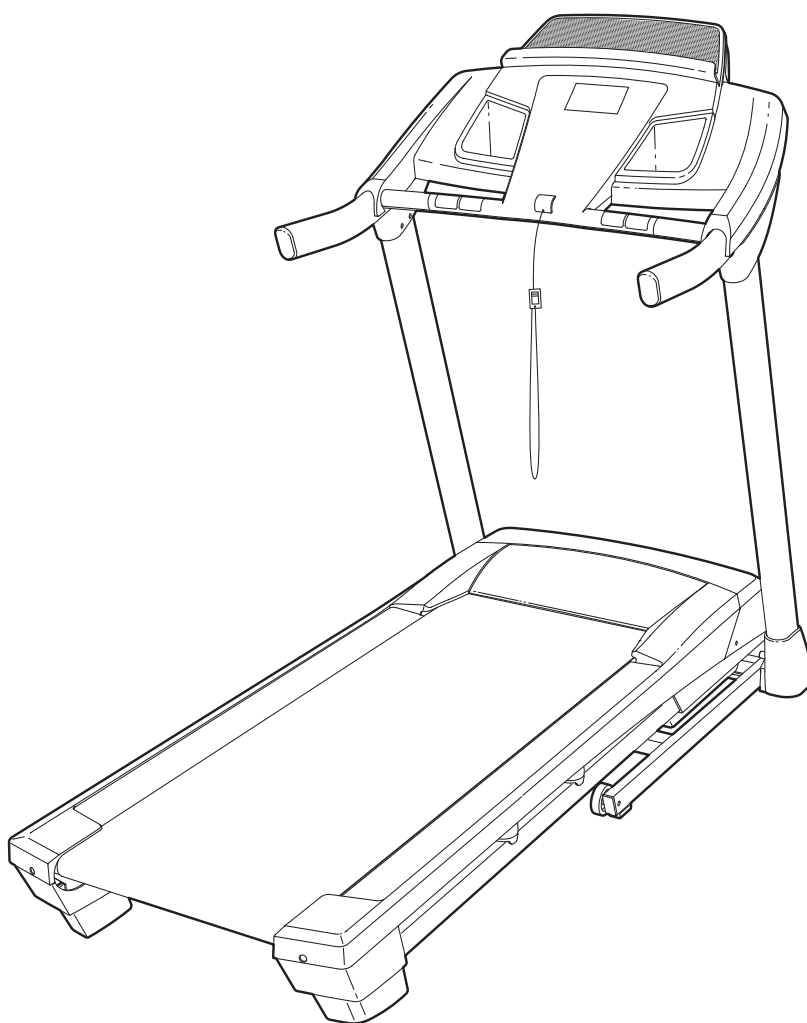
OU PAR COURRIEL :

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



FREE

iFIT



HOW-TO
VIDEOS

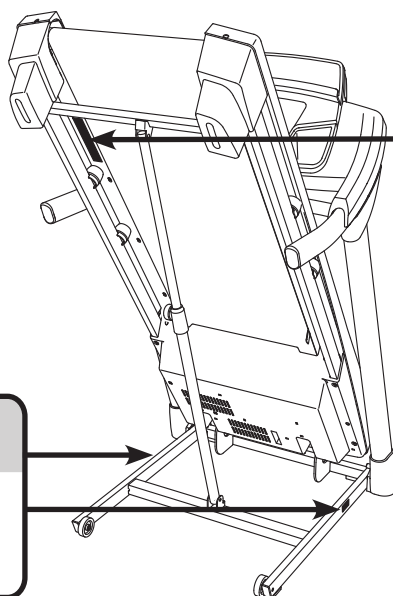
www.iFit.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	14
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	22
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	23
CONSEILS POUR L'EXERCICE	26
LISTE DES PIÈCES	27
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.



⚠ WARNING:
 Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.

- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.

- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.

- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

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 de commencer tout programme d'exercices. 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 de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont correctement informés de toutes les 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. Ne placez pas le tapis de course dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
5. Placez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Placez un tapis sous l'appareil pour protéger votre sol ou votre moquette.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
8. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 147 kg.
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements avec support athlétique sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
11. Branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de surtension (non inclus), puis branchez le suppresseur de surtension dans une prise de courant appropriée (voir page 14). Pour éviter de surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique sur le suppresseur de surtension ou dans une prise de courant sur le même circuit, sauf des dispositifs à faible consommation comme les chargeurs de téléphones portables.
12. Utilisez uniquement un suppresseur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées page 14. Pour acheter un suppresseur de surtension, contactez le distributeur local de NORDICTRACK ou appelez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture de ce manuel ; vous pouvez aussi vous en procurer dans un magasin d'appareils électroniques.
13. Si vous utilisez un suppresseur de surtension qui ne fonctionne pas correctement, vous risquez d'endommager le système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile peut ralentir, accélérer ou s'arrêter brusquement, ce qui pourrait entraîner des chutes et des blessures graves.
14. Gardez le cordon d'alimentation et le suppresseur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.
15. Ne tournez jamais la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e), ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME page 23 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)

16. Veuillez lire attentivement, comprendre et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 16).
17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
18. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse soudains.
19. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un appareil 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.
20. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur sur la position d'arrêt (voir le schéma page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débranchez le cordon lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
21. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Référez-vous aux sections ASSEMBLAGE page 7 et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 22.) vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.
22. Lorsque 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 aucun objet 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 ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. Seul un représentant de service autorisé peut effectuer tout autre réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
26. Ce tapis de course est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le tapis de course dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
27. Un excès d'exercice peut provoquer des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et revenez à la normale.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course NORDICTRACK® T5.5. Le tapis de course T5.5 offre un choix impressionnant de fonctions conçues pour rendre plus efficaces et plus agréables vos entraînements à la maison.

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

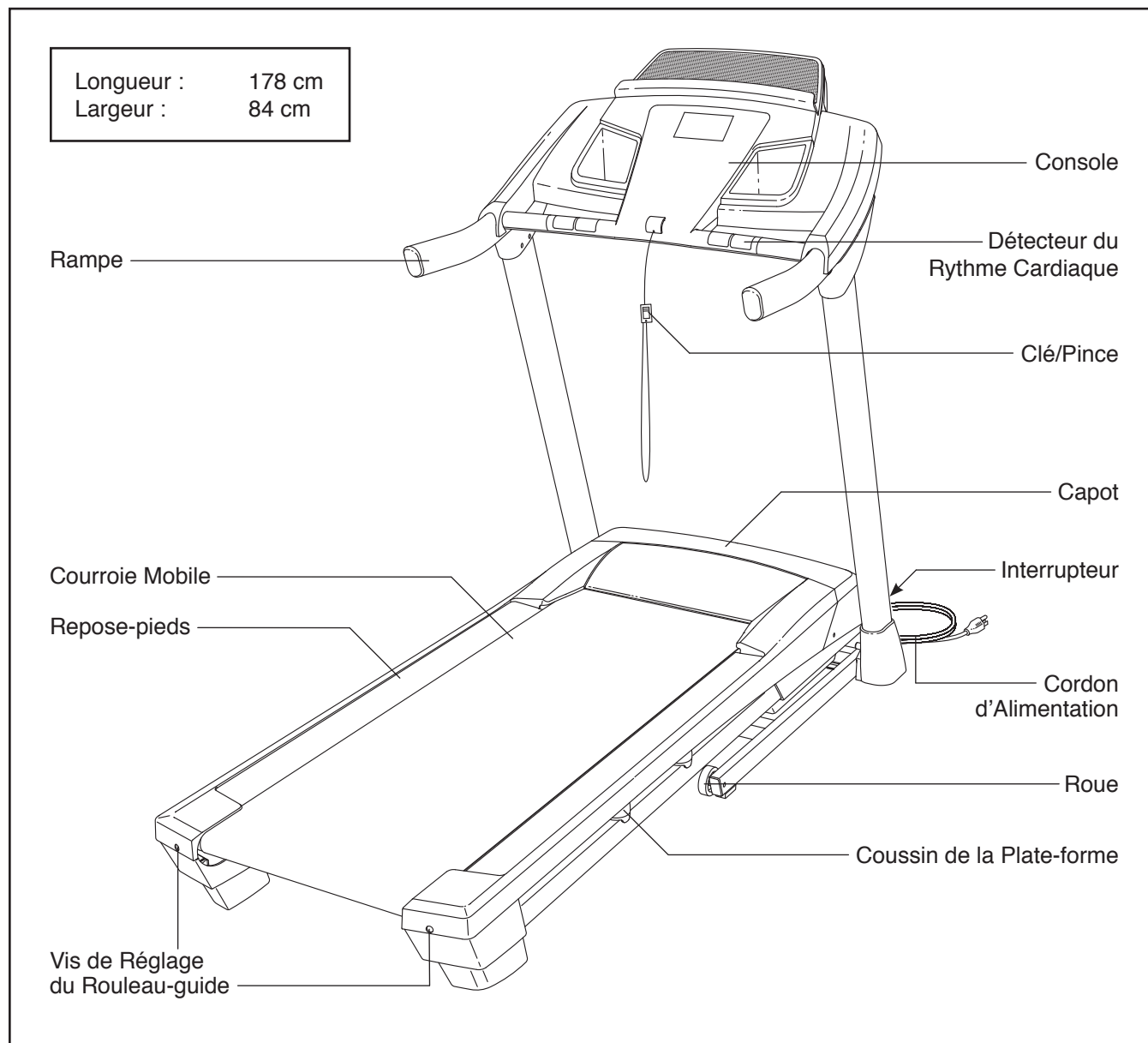
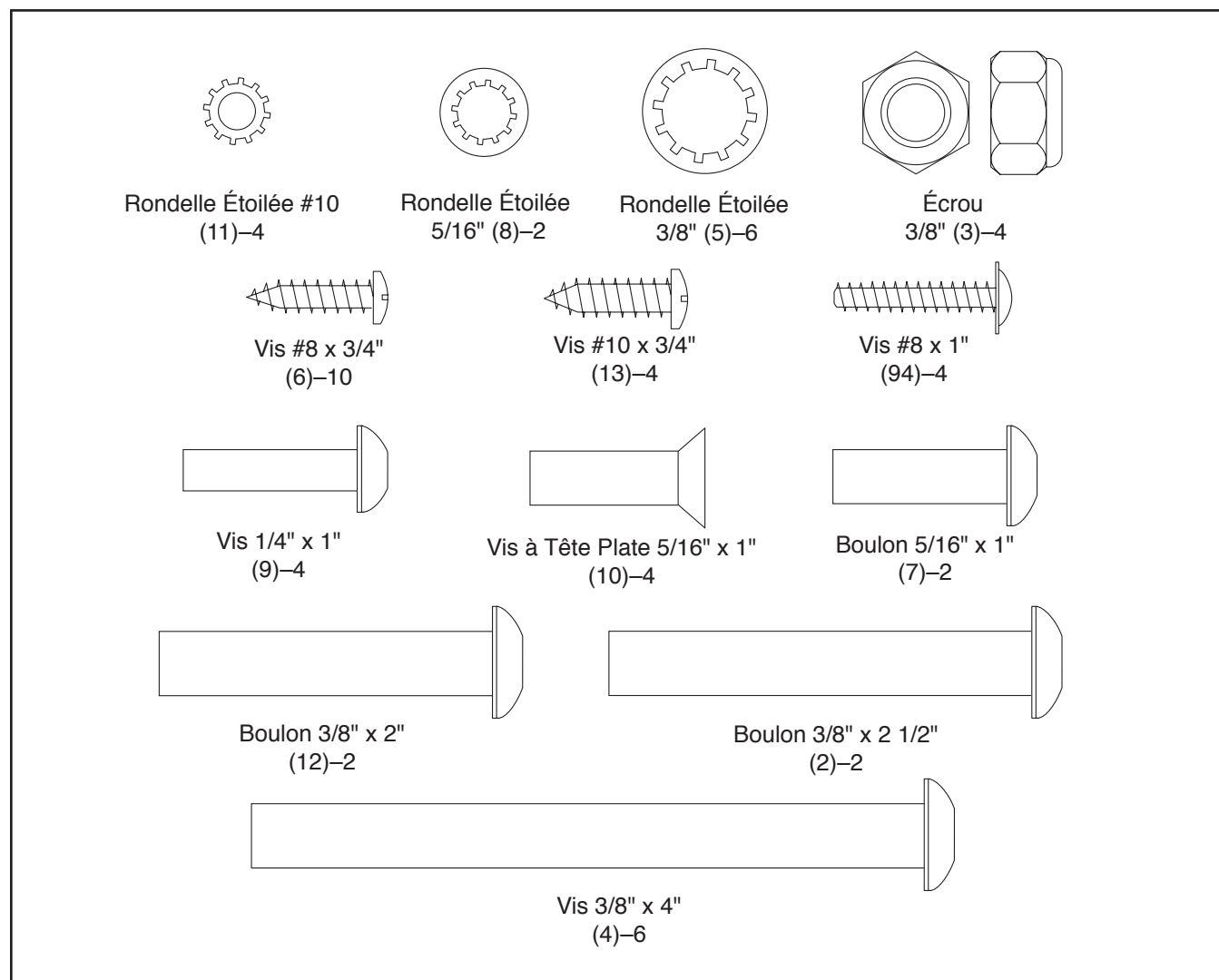


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

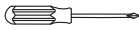
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire 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.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Durant le transport, il est possible qu'une substance grasse apparaisse sur les surfaces du tapis de course. Ceci est normal. Si vous trouvez une substance grasse sur le tapis de course, essuyez-la à l'aide d'un linge doux et d'un nettoyant léger non abrasif.
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.

- L'assemblage requiert les outils suivants :

les clés hexagonales incluses	
une clé à molette	
un tournevis cruciforme	
des ciseaux	
une pince à bec	

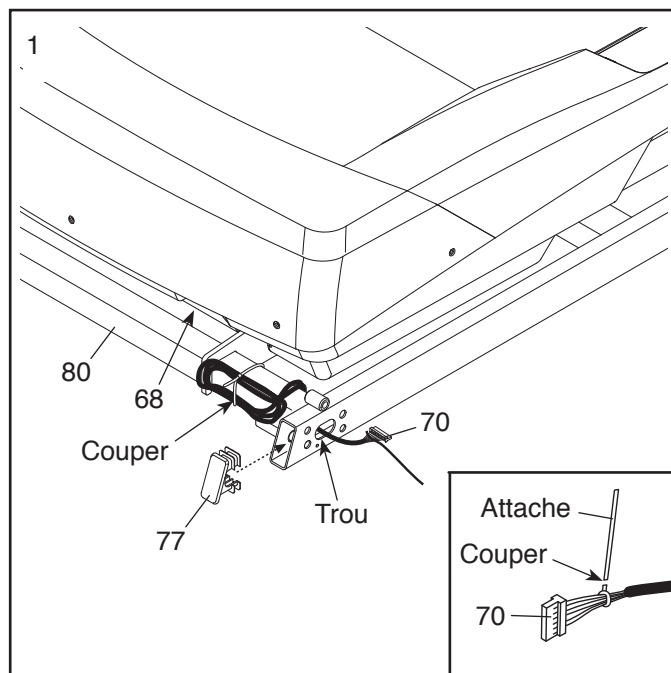
Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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

Localisez le Fil du Montant (70) enroulé autour de l'avant de la Base (80) sous le Panneau Ventral (68). Coupez l'attache en plastique liant le Fil du Montant. Acheminez le Fil du Montant dans la Base et hors du trou indiqué.

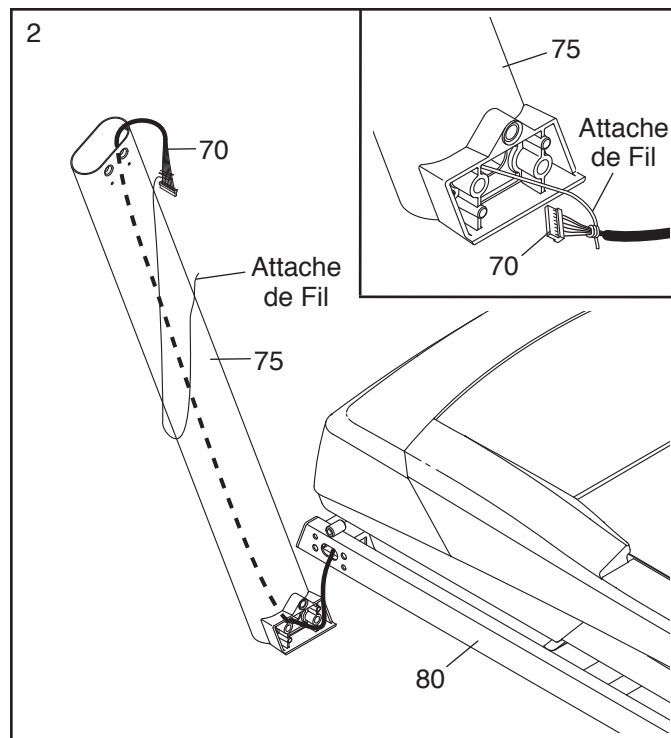
Enfoncez un Embout de la Base (77) dans chaque côté de la Base (80).

Référez-vous au schéma encadré. Coupez l'attache en plastique près du Fil du Montant (70). **Faites attention de ne pas abîmer le Fil du Montant.**



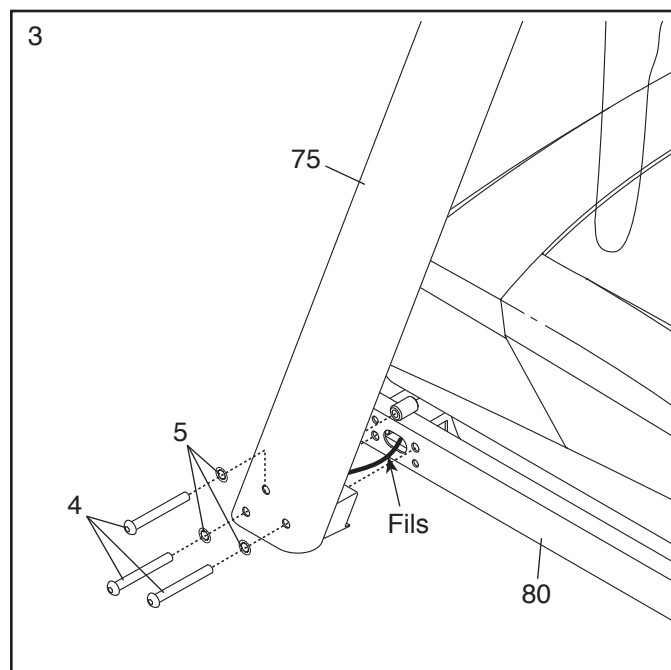
2. Identifiez le Montant Gauche (75) sur lequel se trouve un autocollant avec le mot « Left » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Gauche près de la Base (80).

Référez-vous au schéma encadré. Liez fermement l'attache de fil à l'intérieur du Montant Gauche (75) autour de l'extrémité du Fil du Montant (70). Ensuite, insérez le Fil du Montant dans l'extrémité inférieure du Montant Gauche à mesure que vous tirez l'autre extrémité de l'attache de fil hors de l'extrémité supérieure du Montant.



3. Tenez le Montant Gauche (75) contre la Base (80). **Faites attention de ne pas coincer les fils.** Serrez partiellement trois Vis 3/8" x 4" (4) avec trois Rondelles Étoilées 3/8" (5) dans le Montant Gauche et la Base ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

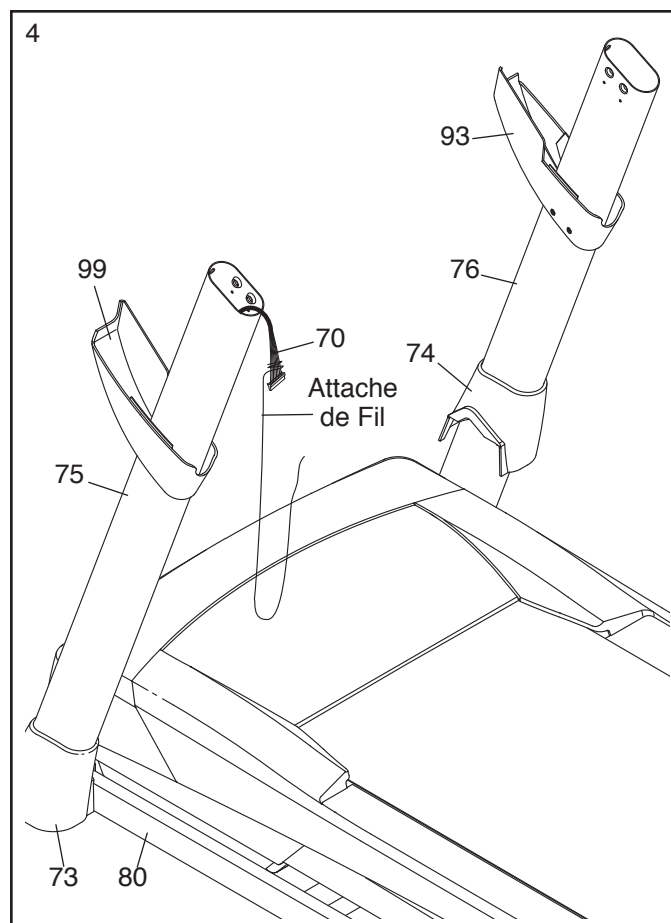
Fixez le Montant Droit (non illustré) de la même manière. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté droit.



4. Identifiez les Couver-Base Gauche et Droit (73, 74), respectivement marqués « Left » et « Right » ou « L » et « R » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Glissez les Couver-Base Gauche et Droit sur les Montants Gauche et Droit (75, 76) tel qu'il est illustré.

Localisez les Couvercles des Montants Gauche et Droit (99, 93), qui sont marqués « Left » et « Right ». Glissez les Couver-Montants Gauche et Droit sur les Montants Gauche et Droit (75, 76) tel qu'il est illustré.

Retirez l'attache du Fil du Montant (70).

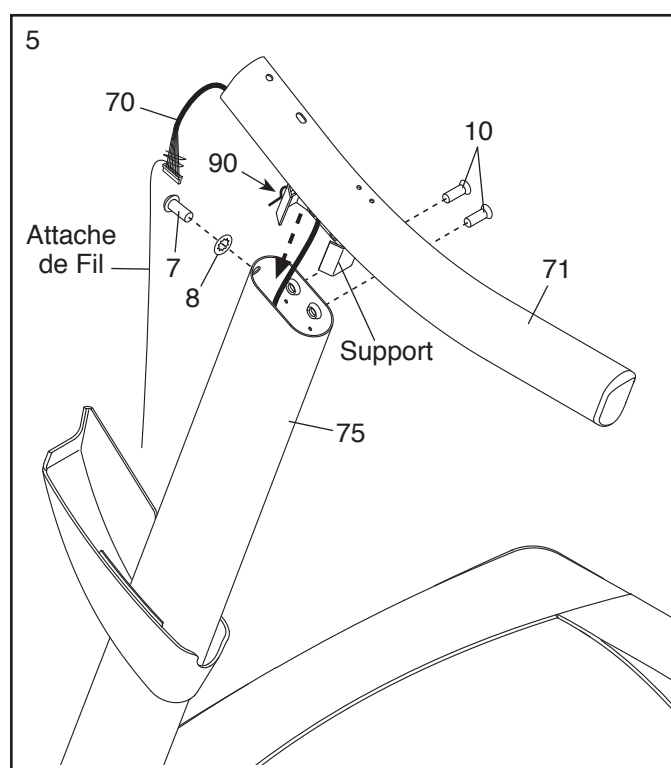


5. Identifiez la Rampe Gauche (71) sur laquelle se trouve le mot « Left » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Retirez l'Écrou à Cage 5/16" (90). Au besoin, pressez l'Écrou à Cage pour le réinstaller.

Tenez la Rampe Gauche (71) près du Montant Gauche (75). Reliez fermement l'attache-fil dans la Rampe Gauche à l'extrémité du Fil du Montant (70). Ensuite, tirez le Fil du Montant à travers le support au bas de la Rampe Gauche et hors de l'extrémité de la Rampe.

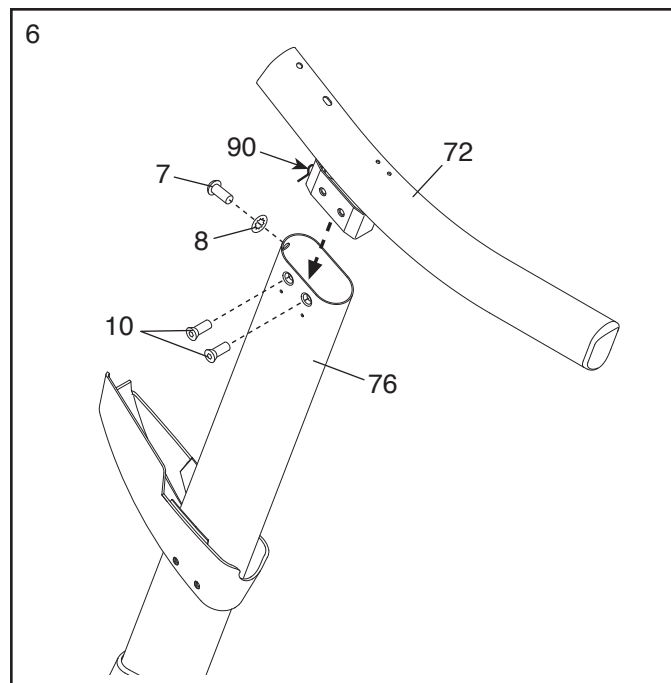
Fixez la Rampe Gauche (71) au Montant Gauche (75) à l'aide d'un Boulon 5/16" x 1" (7), d'une Rondelle Étoilée 5/16" (8), et de deux Vis à Tête Plate 5/16" x 1" (10) comme indiqué.

Engagez le Boulon et les Vis, sans toutefois les serrer à ce moment.



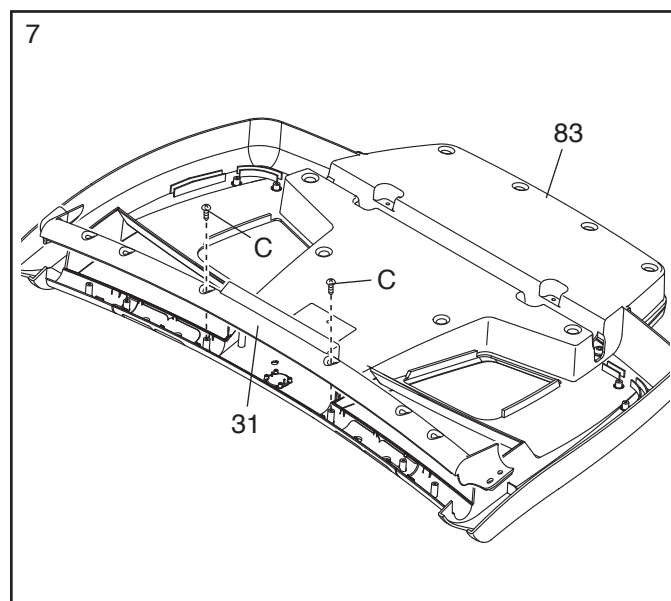
6. Retirez l'Écrou à Cage 5/16" (90). Au besoin, pressez l'Écrou à Cage pour le réinstaller.

Fixez la Rampe Droite (72) au Montant Droit (76) à l'aide d'un Boulon 5/16" x 1" (7), d'une Rondelle Étoilée 5/16" (8), et de deux Vis à Tête Plate 5/16" x 1" (10) comme indiqué. **Engagez le Boulon et les Vis, sans toutefois les serrer à ce moment.**



7. Placez la Base de la Console (83) face contre terre sur une surface douce qui ne risque pas de la rayer.

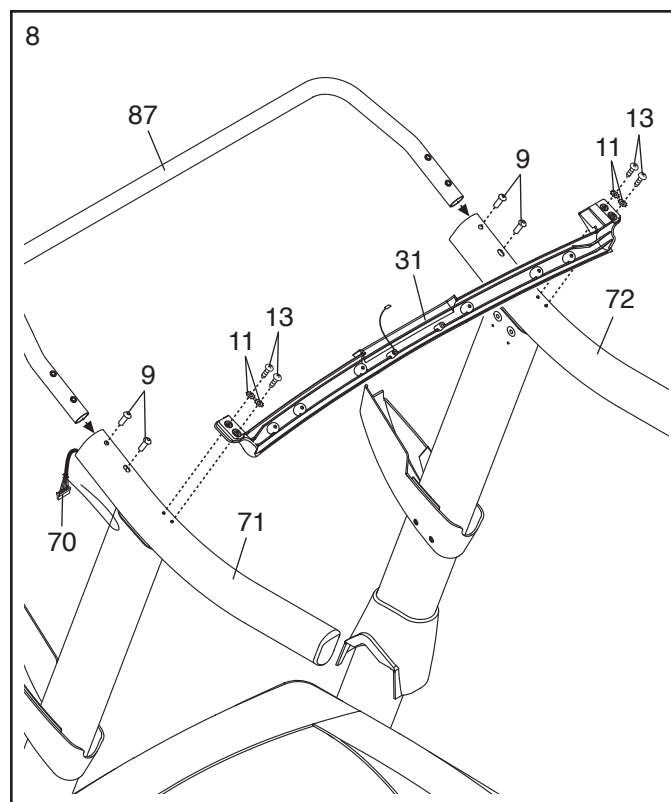
Retirez les deux Vis (C) de la Barre Transversale du Capteur Cardiaque (31). Retirez la Barre Transversale du Capteur Cardiaque. Jetez les Vis.



8. **IMPORTANT : pour éviter d'abîmer la Barre Transversale du Détecteur (31), n'utilisez pas d'outils électriques et ne serrez pas excessivement les Vis #10 x 3/4" (13).**

Orientez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (31) tel qu'il est illustré. Engagez une Vis #10 x 3/4" (13) avec une Rondelle Étoilée #10 (11) dans chaque extrémité de la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque et chacune des Rampes (71, 72). Ensuite, engagez une autre Vis #10 x 3/4" et Rondelle Étoilée #10 dans chaque extrémité de la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque. **Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

Enfoncez le Cadre de la Console (87) dans les Rampes (71, 72). Fixez le Cadre de la Console à l'aide de quatre Vis 1/4" x 1" (9). **Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.** Faites attention de ne pas coincer le Fil du Montant (70).

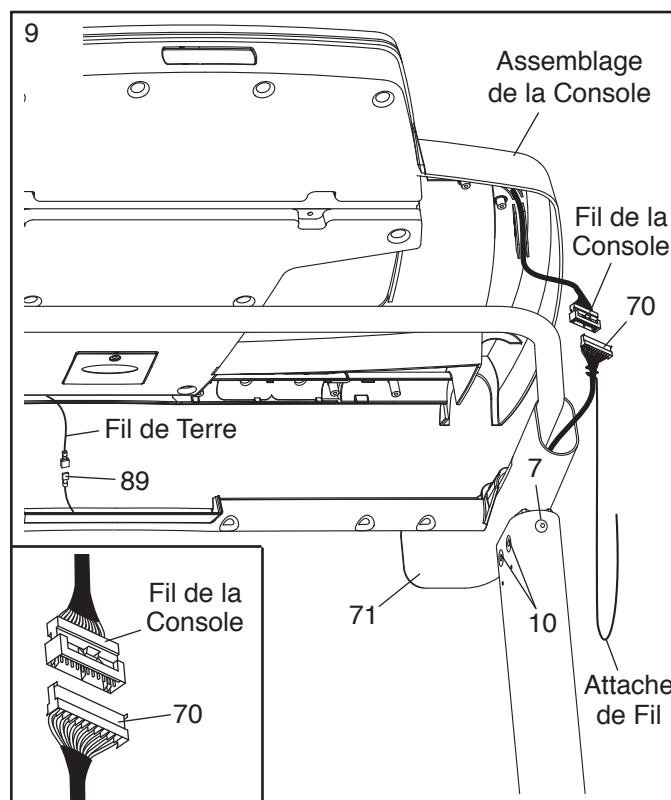


9. Serrez fermement les quatre Boulons 5/16" x 1" (7) ainsi que les quatre Vis à Tête Plate 5/16" x 1" (10) (un seul côté est illustré).

À l'aide d'une autre personne, tenez l'ensemble console près de la Rampe Gauche (71) et de la Rampe Droite (non illustrée).

Reliez le fil de mise à la terre issu de l'ensemble console au Fil de Mise à la Terre de la Console (89).

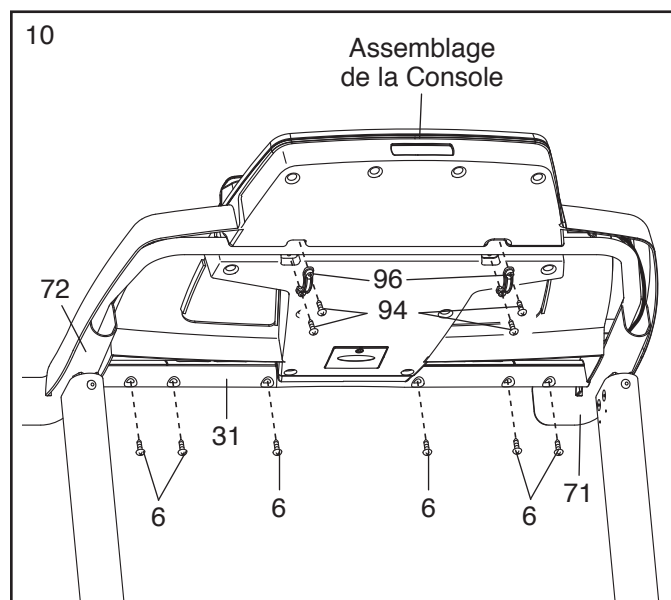
Reliez ensuite le Fil du Montant (70) au fil de la console. **Référez-vous au schéma encadré. Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayer. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.** Ensuite, retirez l'attache de fil du Fil du Montant.



10. Installez l'ensemble console sur les Rampes Gauche et Droite (71, 72). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé.** Introduisez le Fil du Montant (non illustré) dans la Rampe Gauche et les fils de mise à la terre (non illustrés) dans l'ensemble console.

Fixez l'ensemble console à la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (31) à l'aide de six Vis #8 x 3/4" (6). **Vissez de quelques tours chacune des six Vis avant de toutes les serrer.**

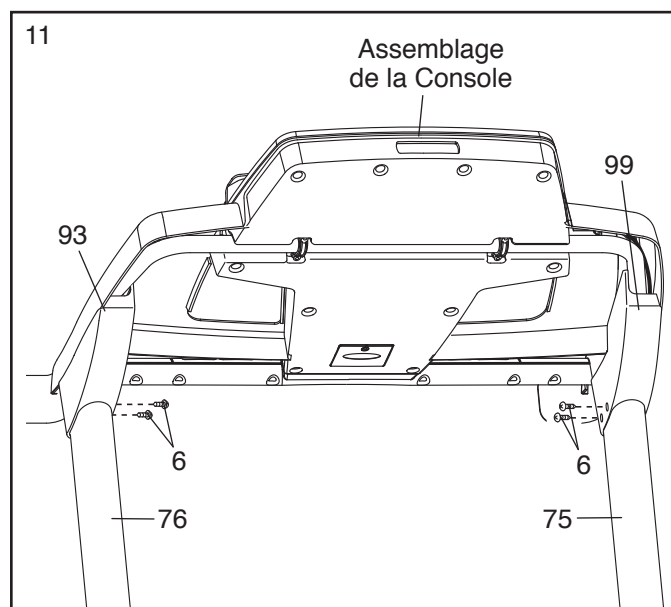
Fixez les deux Pinces de la Console (96) au bloc console à l'aide de quatre Vis #8 x 1" (94).



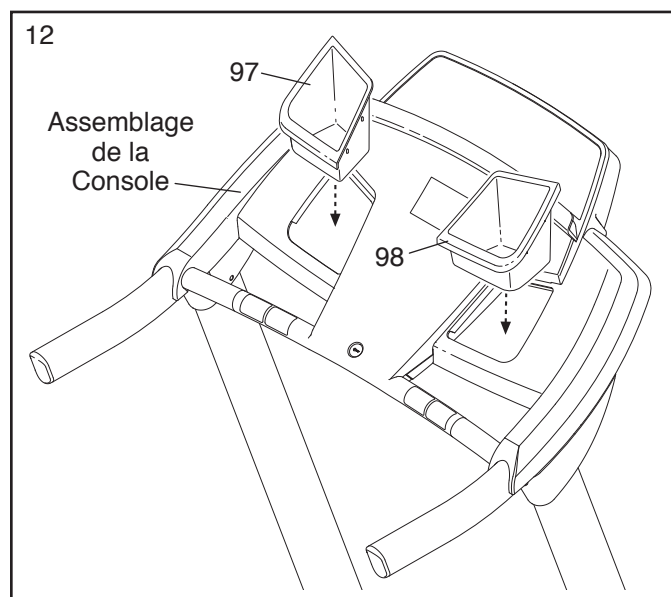
11. Tenez le Couvre-Montant Droit (93) contre l'ensemble console. Alignez les orifices du Couvre-Montant Droit sur les orifices du Montant Droit (76). Fixez le Couvercle du Montant Droit à l'aide de deux Vis #8 x 3/4" (6).

Fixez le Couvre-Montant Gauche (99) au Montant Gauche (75) de la même manière.

Voir les étapes 4. Serrez fermement les six Vis 3/8" x 4" (4).



12. Si nécessaire, enfoncez le Plateau Gauche (97) et le Plateau Droit (98) dans l'ensemble console.



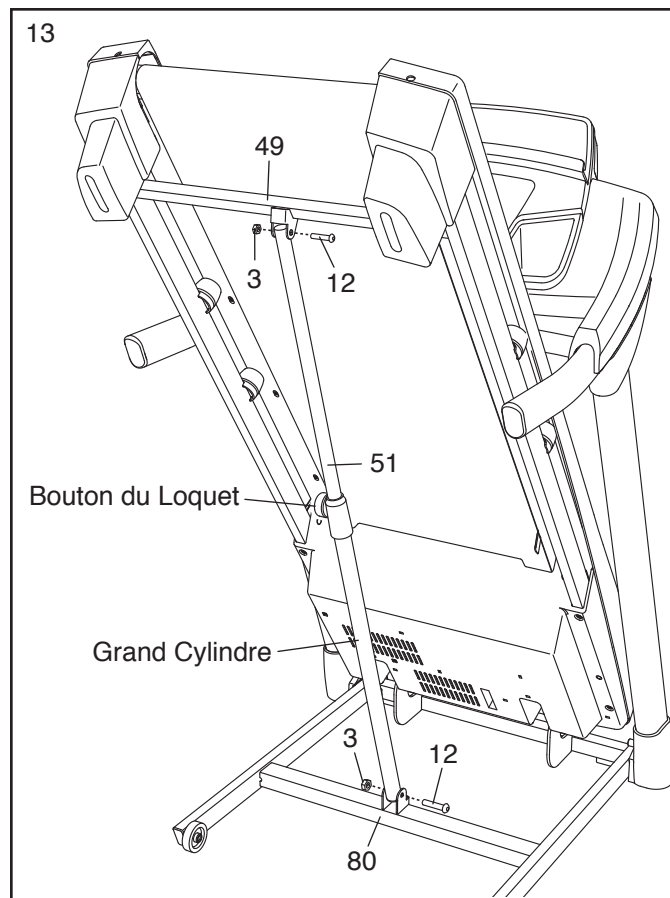
13. Soulevez le Cadre (49) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de cette étape.**

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 inférieure du Loquet de Rangement (51) à la Base (80) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 2" (12) et d'un Écrou 3/8" (3).

Fixez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (51) au Cadre (49) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 2" (12) et d'un Écrou 3/8" (3).

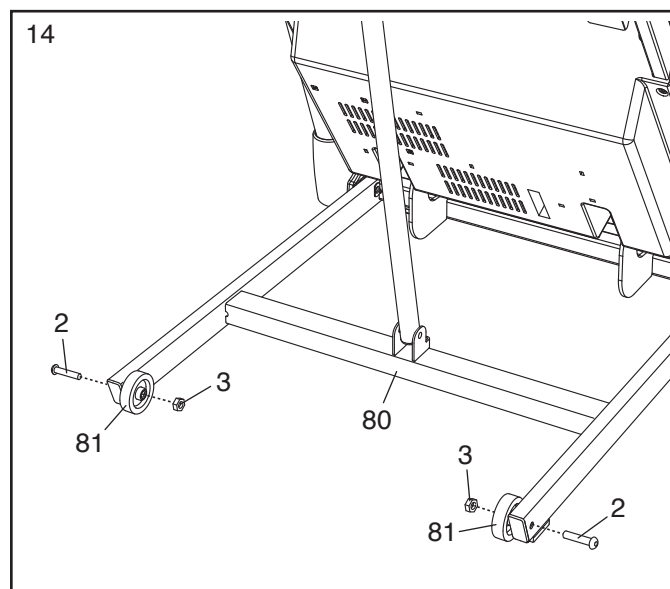
Baissez le Cadre (49) (voir la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER page 22).



14. Fixez une Roue (81) à la Base (80) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 2 1/2" (2) et d'un Écrou 3/8" (3). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; la Roue doit pouvoir tourner librement.**

Fixez l'autre Roue (81) de l'autre côté de la Base (80) de la même façon.

Abaissez le Cadre (non illustré) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 22).



15. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts d'un film en plastique transparent, retirez le film. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Remarque : il peut y avoir des pièces de visserie excédentaires. Rangez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr ; la clé est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 24 et 25).

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Utilisez un Suppresseur de Surtension

Votre tapis de course, comme tout autre appareil électronique, peut être endommagé par des changements soudains de tension dans l'alimentation électrique de votre maison. Des surtensions de voltage, crêtes de tension et interférences sonores peuvent résulter des conditions climatiques ou être causées par d'autres appareils qui sont allumés ou éteints. **Pour réduire le risque d'endommager le tapis de course, utilisez toujours un suppresseur de surtension avec le tapis de course. Pour acheter un suppresseur de surtension, référez-vous à la précaution 12 page 3.**

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

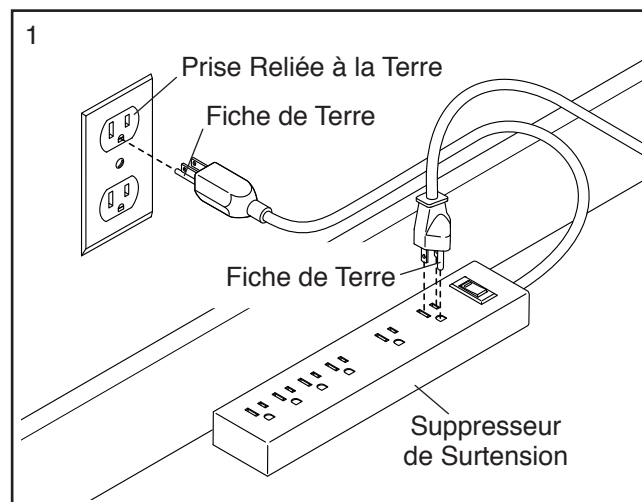
Branchez le Cordon d'Alimentation

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

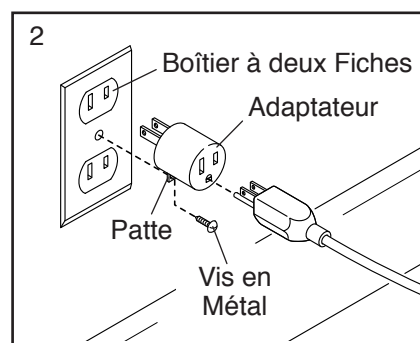


DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut augmenter des risques de chocs électriques. Demandez conseil à un électricien ou un réparateur qualifié pour vous assurer que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez d'aucune manière la fiche ; si elle ne peut être insérée dans la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

Branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de surtension et branchez le suppresseur de surtension dans une prise murale correctement installée et reliée à la terre selon les codes locaux. **La prise murale doit être sur un circuit nominal de 120 volts, capable de soutenir 15 ampères ou plus. Pour ne pas surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, sauf des appareils à faible puissance comme les chargeurs de téléphone portable, dans le suppresseur de surtension ou dans la prise sur le même circuit. IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises GFCI et n'est peut-être pas compatible avec l'équipement AFCI.**

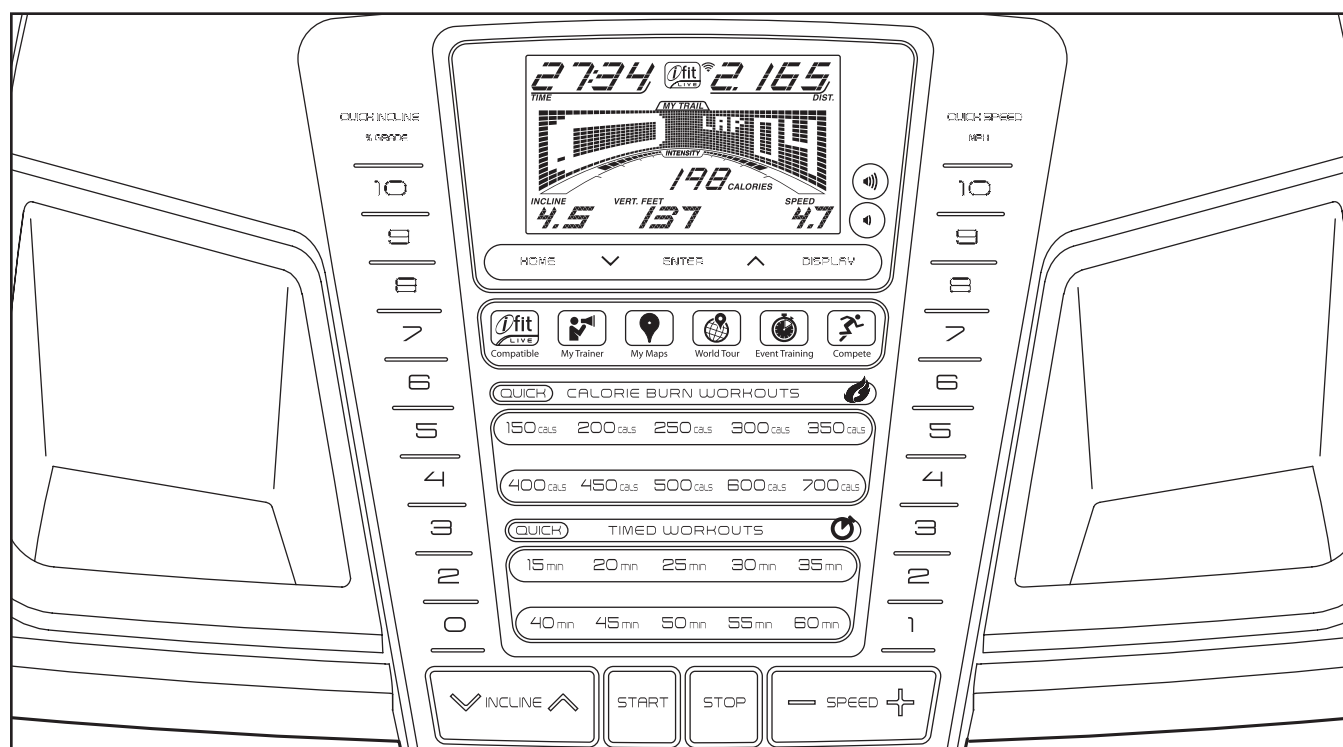


Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le suppresseur de surtension dans une prise murale à deux fiches si une prise correctement reliée à la terre n'est pas disponible.



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

SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre un large éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être modifiées par appui sur une touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée.

De plus, la console propose vingt entraînements intégrés : dix entraînements une touche d'élimination des calories et dix entraînements une touche minutés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'une séance d'entraînement efficace.

La console comporte également un mode iFit qui permet au tapis de course de communiquer avec votre réseau Wi-Fi par le biais d'un module iFit en option. Avec le mode iFit, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de votre entraînement, affronter d'autres coureurs et accéder à bien d'autres fonctions. **Pour acheter un module iFit à tout moment, visitez le site Internet www.iFit.com ou appelez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel.**

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

Pour allumer l'appareil, reportez-vous à la page 16. **Pour utiliser le mode manuel**, reportez-vous à la page 16. **Pour utiliser le système audio stéréo**, reportez-vous à la page 18. **Pour utiliser un entraînement intégré**, reportez-vous à la page 19. **Pour utiliser un entraînement iFit**, reportez-vous à la page 20. **Pour utiliser le mode informations**, reportez-vous à la page 21.

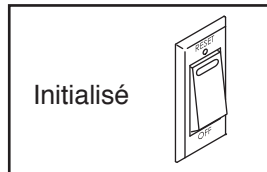
IMPORTANT : si la console est recouverte d'un film en plastique transparent, retirez le film. Afin d'éviter d'abîmer la plate-forme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez-la au besoin (reportez-vous à la page 25).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, ou pour changer d'unité de mesure, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION page 21. Par souci de simplicité, toutes les instructions dans cette section font référence à des miles.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

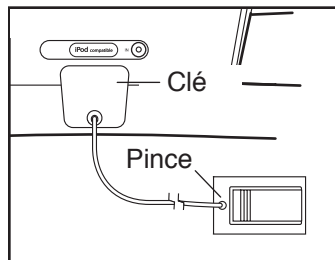
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures basses, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 14). Ensuite, localisez l'interrupteur d'alimentation du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation est à la position de Reset (réinitialisation).



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les écrans s'allument quand le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur d'alimentation est placé sur la position d'initialisation, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans restent allumés, référez-vous à la section **LE MODE D'INFORMATION** page 21 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console. Les écrans s'allument peu de temps après.



IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé n'est pas tirée hors de la console, réglez la position de la pince. Remarque : la première fois que vous introduisez la clé dans la console, l'appareil s'élèvera jusqu'au degré d'inclinaison maximum pour ensuite retourner au degré d'inclinaison minimum.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section **COMMENT ALLUMER L'APPAREIL** à gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

L'introduction de la clé dans la console sélectionne le mode manuel. Si un entraînement prédéfini a été sélectionné, retirez la clé de la console, puis réintroduisez-la.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

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

Si vous appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche d'augmentation de la vitesse, la courroie mobile se mettra à tourner à 1 mph. Alors que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la vitesse pour changer la vitesse de la courroie comme vous le désirez. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, la vitesse change de 0,1 mph ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 mph. Remarque : après l'appui sur les touches, il se peut que la courroie mobile n'atteigne la vitesse du réglage sélectionné qu'après un moment.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées Quick Speed (vitesse une touche), la courroie mobile changera graduellement de vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée. Pour sélectionner une vitesse à virgule (comme 3,5 mph), appuyez sur deux touches numérotées successivement. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 3,5 mph, appuyez sur la touche 3, puis immédiatement sur la touche 5.

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

4. Changez l'inclinaison du tapis de course comme vous le désirez.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison, ou sur l'une des touches numérotées Quick Incline (inclinaison une touche). Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison du tapis de course se règle graduellement sur l'inclinaison sélectionnée.

5. Suivez votre progression sur les écrans.

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

- Le temps écoulé
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- La barre d'intensité de l'entraînement
- La quantité approximative de calories que vous avez brûlées
- Le degré d'inclinaison du tapis de course
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale
- La vitesse de la courroie mobile
- Votre fréquence cardiaque (voir l'étape 6 à la page 18)
- La matrice

La matrice comporte divers onglets. Pressez les touches d'augmentation et de diminution près de la touche Enter (entrée) ou la touche Display (afficher) jusqu'à afficher l'onglet voulu.

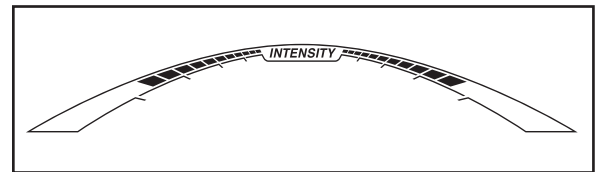
L'onglet Incline (inclinaison) affichera un graphique des réglages d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaîtra au bout de chaque minute.

L'onglet Speed (vitesse) affichera un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement.

L'onglet My Trail (ma piste) affichera une piste représentant 400 mètres (1/4 de mile). Au cours de l'exercice, le rectangle clignotant affichera votre progression. L'onglet My Trail affichera également le nombre de tours que vous effectuez.

L'onglet Calorie affichera la quantité approximative des calories que vous avez brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant un segment donné. Remarque : lorsque l'onglet Calorie est sélectionné, l'écran des calories affiche le nombre approximatif de calories brûlées à l'heure.

Pendant votre exercice, la barre de degré d'intensité de l'entraînement indique le degré d'intensité approximatif de l'exercice.



Appuyez sur la touche Home (accueil) pour revenir au menu par défaut (voir LE MODE D'INFORMATION à la page 21 pour définir le menu par défaut). Si nécessaire, appuyez de nouveau sur la touche Home.

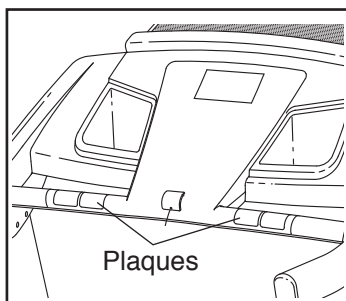
Lorsqu'un module sans fil iFit est connecté, le symbole du sans-fil affiche dans la partie supérieure de l'écran la force du signal de votre sans-fil. L'affichage de quatre arcs indique la puissance de signal maximale.



Pour réinitialiser les écrans, appuyez sur la touche Stop (arrêt), retirez la clé de la console, puis réintroduisez-la.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque, retirez les pellicules en plastique des plaques métalliques, s'il y a lieu. 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 métalliques des rampes pendant environ dix secondes—**évittez de bouger les mains**. Dès que votre pouls est capté, un petit symbole cardiaque clignote à l'écran inférieur droit et un ou deux tirets apparaissent, suivis de l'affichage de votre rythme cardiaque. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant environ 15 secondes.**

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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Stop (arrêt), et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau le plus bas**. **L'inclinaison doit être réglée sur le niveau le bas ou le tapis de course risque d'être endommagé quand vous le pliez pour le ranger.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, placez l'interrupteur sur la position d'arrêt (off) et débranchez le cordon d'alimentation.

IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO DE LA CONSOLE

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.

Pour utiliser la prise MP3, branchez votre câble audio dans cette prise. Ensuite, reliez le câble audio à une prise du lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio portable. **Assurez-vous que votre câble audio est introduit à fond.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3, lecteur de CD ou autre lecteur audio portable. Réglez le volume sur votre lecteur portable ou appuyez sur la touche d'augmentation et de diminution du volume de la console.

Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que le CD saute, placez le lecteur de CD sur le sol ou sur une autre surface plane plutôt que sur la console.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 16.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, pressez l'une des touches Quick Calorie Burn Workouts (entraînements une touche d'élimination des calories) ou Quick Timed Workouts (entraînements une touche minutés).

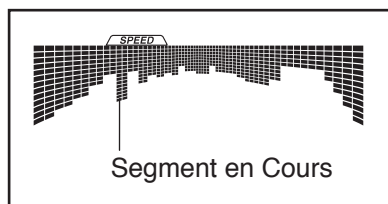
Lors de la sélection d'un entraînement intégré, l'écran affiche la durée, la distance, le nom, le réglage d'inclinaison maximale et le réglage de vitesse maximale de l'entraînement. De plus, un graphique des niveaux de vitesse de l'entraînement apparaîtra sur la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calories, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affichera dans le nom de l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (marche) ou la touche d'augmentation de la Speed (vitesse) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se réglera automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison programmées pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

Durant l'entraînement, les graphiques des onglets de la vitesse et de l'inclinaison représenteront votre progression. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentit et le segment suiv-



ant du graphique se met à clignoter. Si un nouveau réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison est programmé pour le segment suivant, le tapis de course adoptera automatiquement la nouvelle vitesse ou inclinaison du réglage.

L'entraînement se poursuivra ainsi jusqu'à ce que le dernier segment du graphique commence à clignoter et que le segment prenne fin. La courroie mobile ralentira à ce moment jusqu'à l'arrêt.

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

Si à un moment quelconque de l'entraînement, la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop faible, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches de la Speed ou de Incline (l'inclinaison) ; **cependant, lorsque le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.**

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

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 17. L'écran indiquera le temps restant au lieu du temps écoulé.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 18.

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

Référez-vous à l'étape 7 page 18.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFit

Remarque : pour effectuer un entraînement iFit, vous devez posséder un module iFit en option. **Pour acheter un module iFit à tout moment, visitez le site Internet www.iFit.com ou appelez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel.** Vous devez également avoir accès à un ordinateur doté d'un port USB et d'une connexion Internet. De plus, vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). Vous devez également être inscrit sur iFit.com.

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 16.

2. Insérez le module iFit dans la console.

Pour insérer le module iFit, consultez les directives accompagnant le module.

IMPORTANT : pour satisfaire aux exigences en matière de sécurité, l'antenne et le transmetteur du Module iFit doivent se trouver à une distance de sécurité minimale de 20 cm de toute personne, et ne doivent pas être proches ou branchés à une autre antenne ou à un autre transmetteur.

3. Sélectionnez un utilisateur.

Si plus d'un utilisateur est inscrit, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran iFit principal. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (entrer) pour sélectionner un utilisateur.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

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

Appuyez sur la touche iFit pour télécharger l'entraînement suivant sur votre liste d'attente. Appuyez sur la touche My Trainer (mon entraîneur), My Maps (mes parcours), World Tour (tours du monde) ou Event Training (entraînement pour une course) pour télécharger l'entraînement suivant de ce type sur votre liste d'attente. Appuyez sur la touche Compete (entrer en compétition) pour participer à une course que vous avez programmée antérieurement. **Pour plus d'informations à propos des entraînements iFit, visitez le site Internet www.iFit.com.**

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit, l'écran affiche la durée de l'entraînement, la distance que vous parcourrez en marchant ou en courant, ainsi que le nombre approximatif des calories que vous

brûlerez. L'écran peut également afficher le nom de l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran affichera un compte à rebours avant le départ.

Remarque : chaque touche iFit peut également actionner deux entraînements de démonstration. Pour effectuer les entraînements de démonstration, retirez le module iFit de la console et pressez l'une des touches iFit.

5. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 3 page 19.

Pendant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera durant l'entraînement. Vous pouvez sélectionner un réglage audio pour votre entraîneur personnel (reportez-vous à la section LE MODE INFORMATIONS à la page 21)

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

6. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 page 17.

L'onglet My Trail (ma piste) affichera un plan du sentier que vous parcourrez en marchant ou en courant, ou il affichera une piste et le nombre de tours que vous effectuez.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Compete (entrer en compétition) affichera votre progression dans la course. Pendant la course, la ligne supérieure de la matrice affichera la distance de la course que vous avez déjà parcourue. Les autres lignes afficheront vos quatre meilleurs adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 18.

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

Référez-vous à l'étape 7 page 18.

Pour plus d'informations sur le mode iFit, visitez le www.iFit.com.

LE MODE D'INFORMATION

La console comporte un mode d'information qui enregistre les données du tapis de course et vous permet de sélectionner une unité de mesure.

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche Stop (arrêt) en insérant la clé dans la console, puis lâchez la touche. Lorsque le mode d'information est sélectionné, les données suivantes s'affichent :

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

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

La section inférieure de l'écran affichera l'état d'un module iFit. Si un module iFit est connecté, l'écran affichera les mots WIFI MODULE (module WiFi). Si un module USB est connecté, l'écran indiquera USB/SD MODULE (module USB/SD). Si aucun module n'est connecté, l'écran indiquera NO IFIT MODULE (aucun module iFit).

Lorsque le mode d'information est sélectionné, la matrice affiche un certain nombre d'écrans facultatifs. Appuyez sur la touche de diminution à côté de la touche Enter (entrer) pour sélectionner chacun des écrans suivants :

1. **UNITS** : pour changer d'unité de mesure, pressez la touche Enter. Pour afficher la distance en miles, sélectionnez ENGLISH. Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez METRIC.
2. **DEMO** : la console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que l'interrupteur d'alimentation est placé sur la position d'initialisation, et que la clé est insérée dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, les écrans resteront activés, tandis que les touches seront désactivées. Si le mode démo est activé, l'indication ON (en marche) apparaît à la matrice. Pour activer ou désactiver le mode démo, pressez la touche Enter.

3. **CONTRAST LVL** : pressez les touches Incline (inclinaison) d'augmentation et de diminution pour régler le degré de contraste de l'écran.

Lorsqu'un module est connecté, l'écran suivant peut également être sélectionné :

4. **TRAINER VOICE** : pour activer ou désactiver la voix de l'entraîneur personnel, pressez la touche Enter.

Si un module iFit est connecté, les écrans suivants peuvent également être sélectionnés :

5. **DEFAULT MENU** : le menu par défaut apparaît lorsque la clé est introduite dans la console ou la touche Home (accueil) est pressée. Pressez à répétition la touche Enter pour sélectionner l'écran principal manuel ou l'écran iFit en tant que menu par défaut.
6. **CHECK WIFI STATUS** : pressez la touche Enter pour vérifier l'état du module iFit. L'écran inférieur affichera le numéro de version logicielle, le SSID du réseau, le type de cryptage réseau, l'état de la connexion, la force du signal sans fil, l'adresse IP du module, le nombre d'utilisateurs inscrits et leurs noms, les résultats de détection DNS et l'état du serveur iFit.
7. **SEND/RECEIVE DATA (envoyer/recevoir données)** : pour transmettre et recevoir des données d'entraînement, de registre d'entraînement et de mise à jour, pressez la touche Enter. À la fin du processus, l'indication TRANSFERS DONE (transferts effectués) apparaîtra sur l'écran.

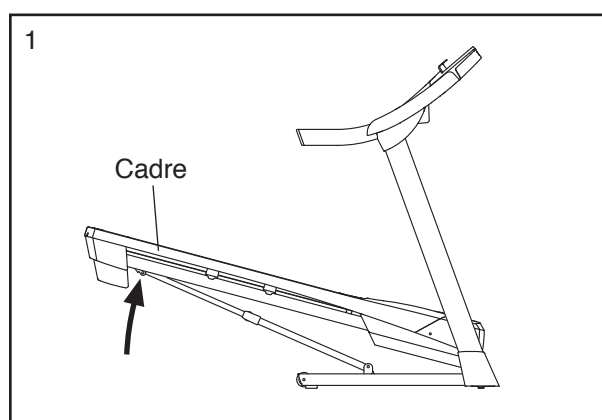
Pour quitter le mode d'information, retirez la clé de la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

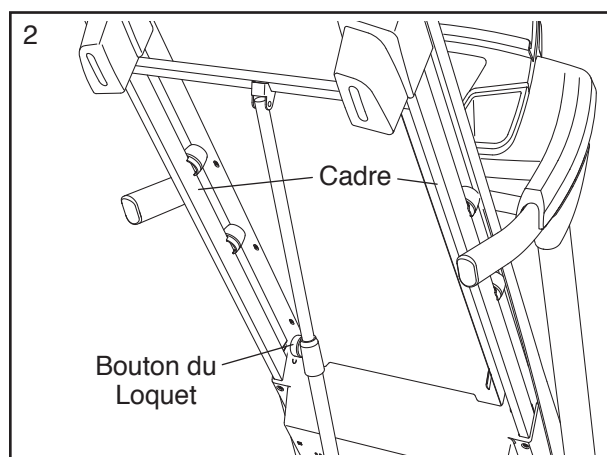
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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

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



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

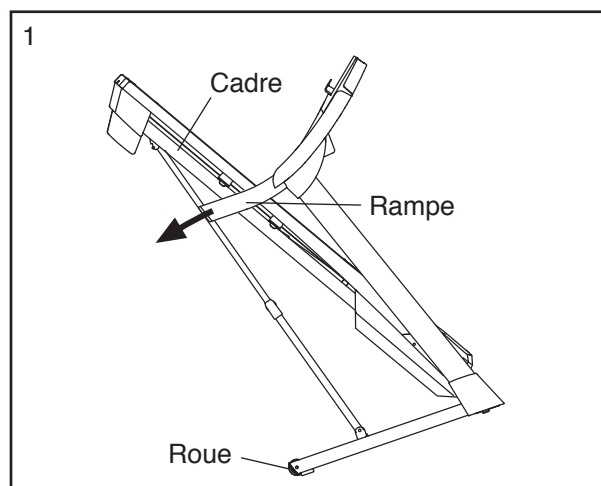


Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. Protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30° C.

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 dans 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 roulette.



2. Faites basculer la rampe vers l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course repose sur les roulettes, 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 roulette, puis baissez doucement le tapis de course.

COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

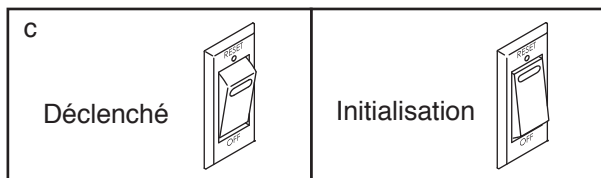
1. **Voir dessin 2.** Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course avec la main droite, comme indiqué. Ensuite, tirez le bouton du loquet vers la gauche et maintenez-le ainsi. **IMPORTANT** : ne tournez pas le bouton du loquet. Si nécessaire, poussez légèrement le cadre vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas, de quelques centimètres, puis lâchez le bouton du loquet.
2. **Référez-vous au schéma 1 à gauche.** Tenez le tapis de course fermement des deux mains et baissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique et ne laissez pas chuter le cadre. Pliez les jambes et gardez le dos droit.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un supprimeur de surtension et que le supprimeur de surtension est branché dans une prise aux normes de mise à la terre (voir page 14). Utilisez uniquement un supprimeur de surtension avec une prise unique, conforme à toutes les spécifications décrites à la page 14. **IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises GFCI.**
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement introduite dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Si le disjoncteur émerge de l'appareil tel qu'il est indiqué, l'interrupteur s'est déclenché. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renforcez l'interrupteur.



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

- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes, puis renforcez l'interrupteur.
- Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.

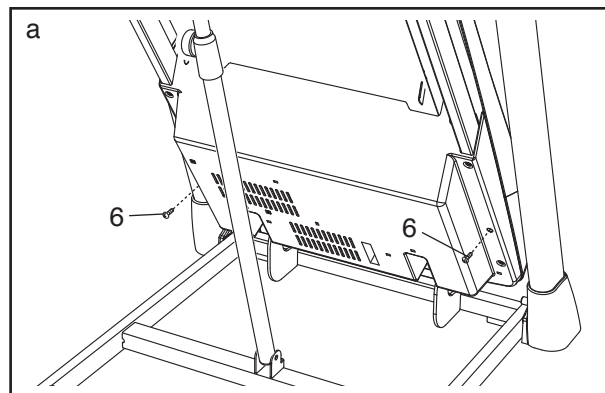
- Retirez la clé hors de la console, puis réintroduisez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, reportez-vous à la couverture avant de ce manuel.

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

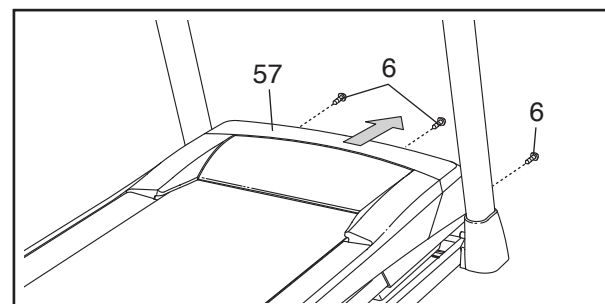
- La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les écrans restent allumés lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION page 21 pour désactiver le mode démo.

SYMPTÔME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

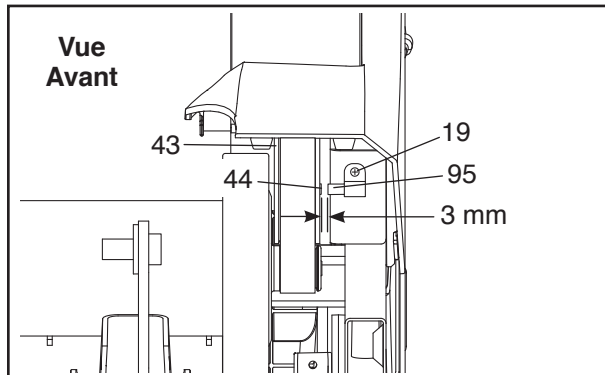
- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Disposez le tapis de course dans sa position de rangement (voir COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE à la page 22).



Ensuite, retirez les deux Vis #8 x 3/4" (6) indiquées. Retirez doucement le Capot du Moteur (57) en le faisant glisser.



Localisez le Capteur Magnétique (95) et l'Aimant (44) du côté gauche de la Poulie (43). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant et le Capteur Magnétique soient alignés. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Au besoin, dévissez la Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (19), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (non-illustré) à l'aide des cinq Vis #8 x 3/4" (non-illustrées) et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



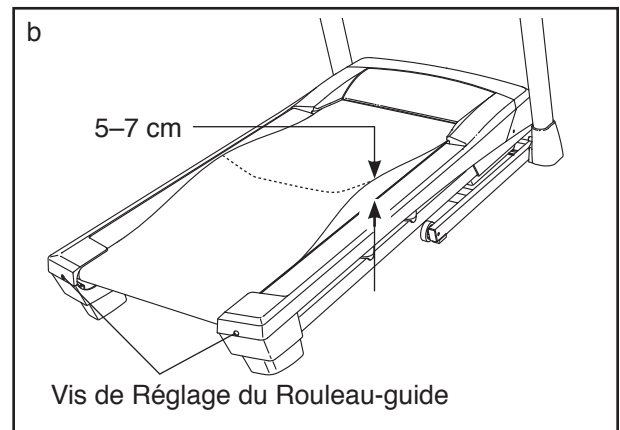
SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- a. Pendant que la clé est introduite dans la console, appuyez sur l'une des touches Incline (inclinaison). **Pendant que l'inclinaison change, retirez la clé. Après quelques secondes, réintroduisez la clé.** Le tapis de course se réglera automatiquement sur le niveau d'inclinaison le plus haut, puis reviendra au niveau le plus bas. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

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

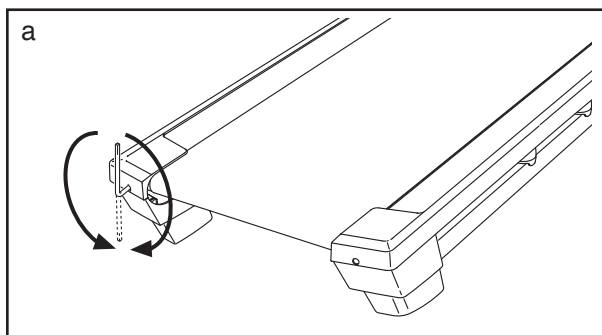
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Enlevez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever les rebords de la courroie mobile de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Veillez à ce que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



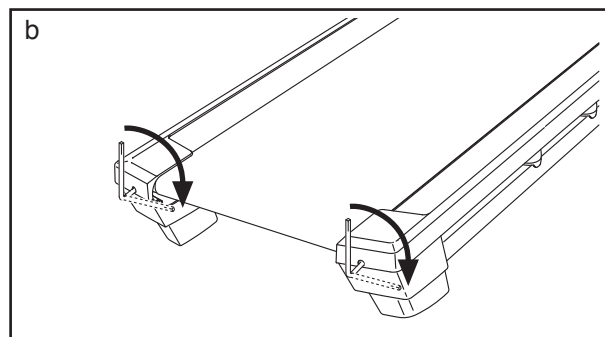
- c. Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plate-forme de marche, à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire.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

SYMPTÔME : la courroie n'est pas centrée ou glisse quand on marche dessus

- a. **Si la courroie mobile n'est pas centrée**, retirez d'abord la clé de la console puis **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-guide gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/2 tour ; **si la courroie mobile s'est décalée vers la droite**, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/2 tour. Faites attention de ne pas trop tendre la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- b. **Si la courroie mobile glisse lorsque vous marchez dessus**, retirez d'abord la clé de la console puis **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, les rebords de la courroie peuvent être soulevés de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Veillez à ce que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



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 NTL60011.0 R1112A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	4	Vis de Terre #8 x 1/2"	51	1	Loquet de Rangement
2	2	Boulon 3/8" x 2 1/2"	52	1	Pied Arrière Droit
3	4	Écrou 3/8"	53	1	Pied Arrière Gauche
4	6	Vis 3/8" x 4"	54	1	Vis de Terre #8 x 1/2"
5	6	Rondelle Étoilée 3/8"	55	4	Vis #8 x 1/2" du Contrôleur
6	36	Vis #8 x 3/4"	56	1	Rouleau-guide
7	2	Boulon 5/16" x 1"	57	1	Capot du Moteur
8	2	Rondelle Étoilée 5/16"	58	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
9	4	Vis 1/4" x 1"			
10	4	Vis à Tête Plate 5/16" x 1"	59	1	Cadre d'Inclinaison
11	4	Rondelle Étoilée #10	60	1	Moteur d'Inclinaison
12	2	Boulon 3/8" x 2"	61	1	Fil de Terre du Contrôleur
13	4	Vis #10 x 3/4"	62	1	Contrôleur
14	2	Vis 1/8" x 2 1/4"	63	3	Attache de Fil
15	2	Boulon 3/8" x 1 3/8"	64	1	Plaque du Panneau Ventral
16	2	Boulon 3/8" x 2 1/2"	65	1	Interrupteur
17	2	Écrou 1/2"	66	1	Cordon d'Alimentation
18	3	Pince du Capot	67	2	Passe-fil
19	21	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	68	1	Panneau Ventral
20	2	Boulon 3/8" x 1 1/2"	69	2	Embout du Montant
21	4	Écrou de Verrouillage 3/8"	70	1	Fil du Montant
22	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	71	1	Rampe Gauche
			72	1	Rampe Droite
23	2	Vis 4/16" x 1/3"	73	1	Boîtier Gauche de la Base
24	4	Vis du Guide de la Courroie	74	1	Boîtier Droit de la Base
25	2	Boulon 5/16" x 1 1/4"	75	1	Montant Gauche
26	2	Écrou à Colletette 5/16"	76	1	Montant Droit
27	2	Boulon 3/5" x 1 4/2"	77	4	Embout de la Base
28	2	Rondelle 5/16"	78	2	Autocollant d'Avertissement
29	2	Écrou 5/16"	79	4	Coussin de la Base
30	1	Rondelle Fendue 1/4"	80	1	Base
31	1	Barre Transversale du Détecteur Cardiaque	81	2	Roue
32	1	Vis 1/8" x 1 3/4"	82	1	Clé/Pince
33	8	Vis Auto-perçante #8 x 1"	83	1	Base de la Console
34	1	Clé Hexagonale	84	1	Logement du Module
35	1	Clé Hexagonale 5/32"	85	0	Inutilisé
36	4	Coussin de la Plate-forme	86	1	Console
37	1	Repose-pied Gauche	87	1	Cadre de la Console
38	1	Autocollant d'Avertissement du Loquet	88	1	Porte d'Accès
39	1	Plate-forme de Marche	89	1	Fil de Terre de la Console
40	1	Courroie Mobile	90	2	Écrou à Cage 5/16"
41	2	Guide de la Courroie	91	2	Attache de Fil de la Console
42	2	Bague d'Espacement en Caoutchouc	92	0	Inutilisé
43	1	Rouleau/Poulie de Traction	93	1	Couvre-Montant Droit
44	1	Aimant	94	4	Vis #8 x 1"
45	1	Serre-joint du Capteur Magnétique	95	1	Capteur Magnétique
46	1	Courroie du Moteur de Traction	96	2	Pince de la Console
47	1	Moteur de Traction	97	1	Plateau Gauche
48	2	Bague d'Espacement du Cadre	98	1	Plateau Droit
49	1	Cadre	99	1	Couvre-Montant Gauche
50	1	Repose-pied Droit	100	2	Bague d'Espacement du Coussin de la Base
			*	—	Manuel de l'Utilisateur

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

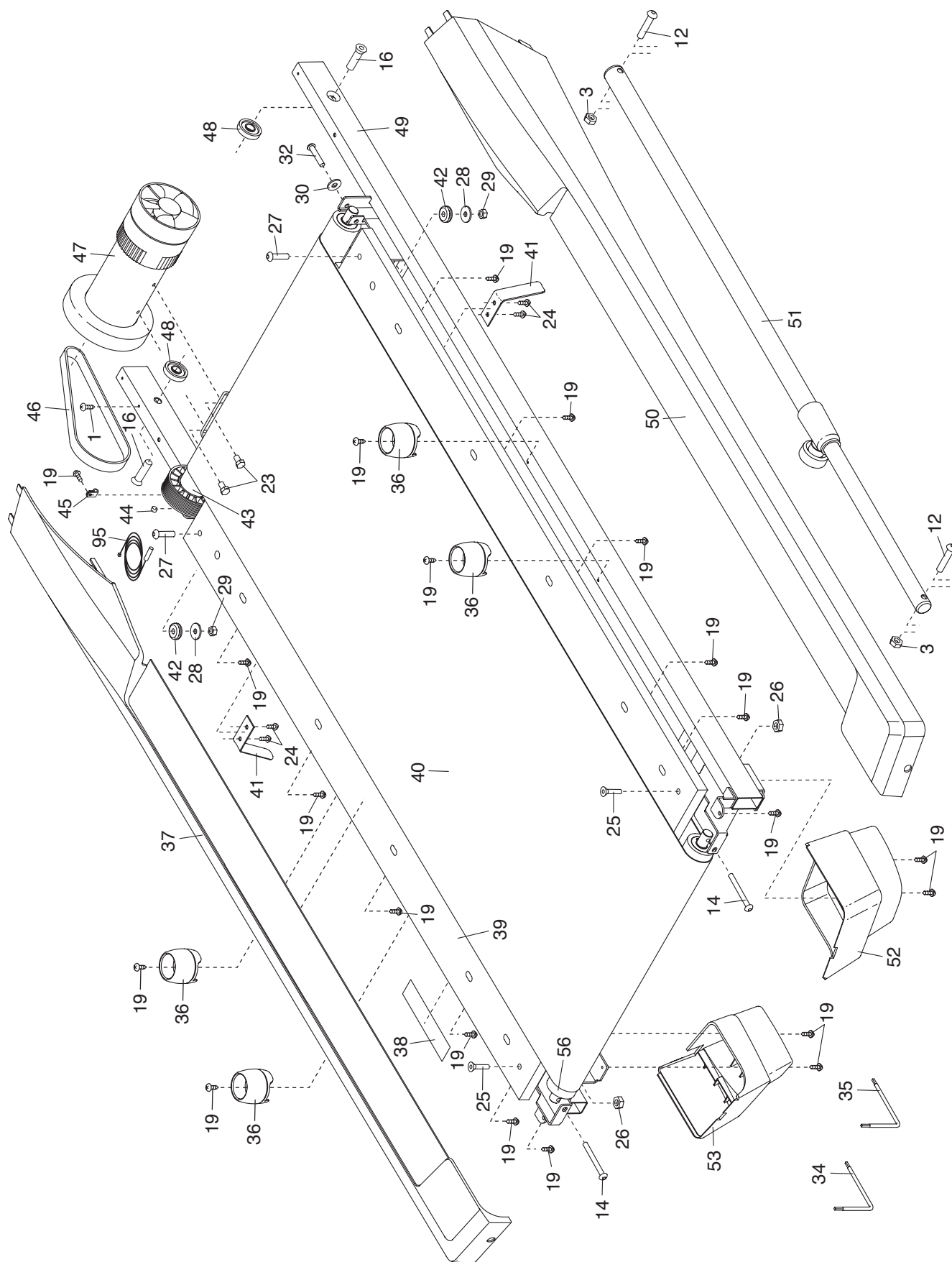


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle NTL60011.0 R1112A

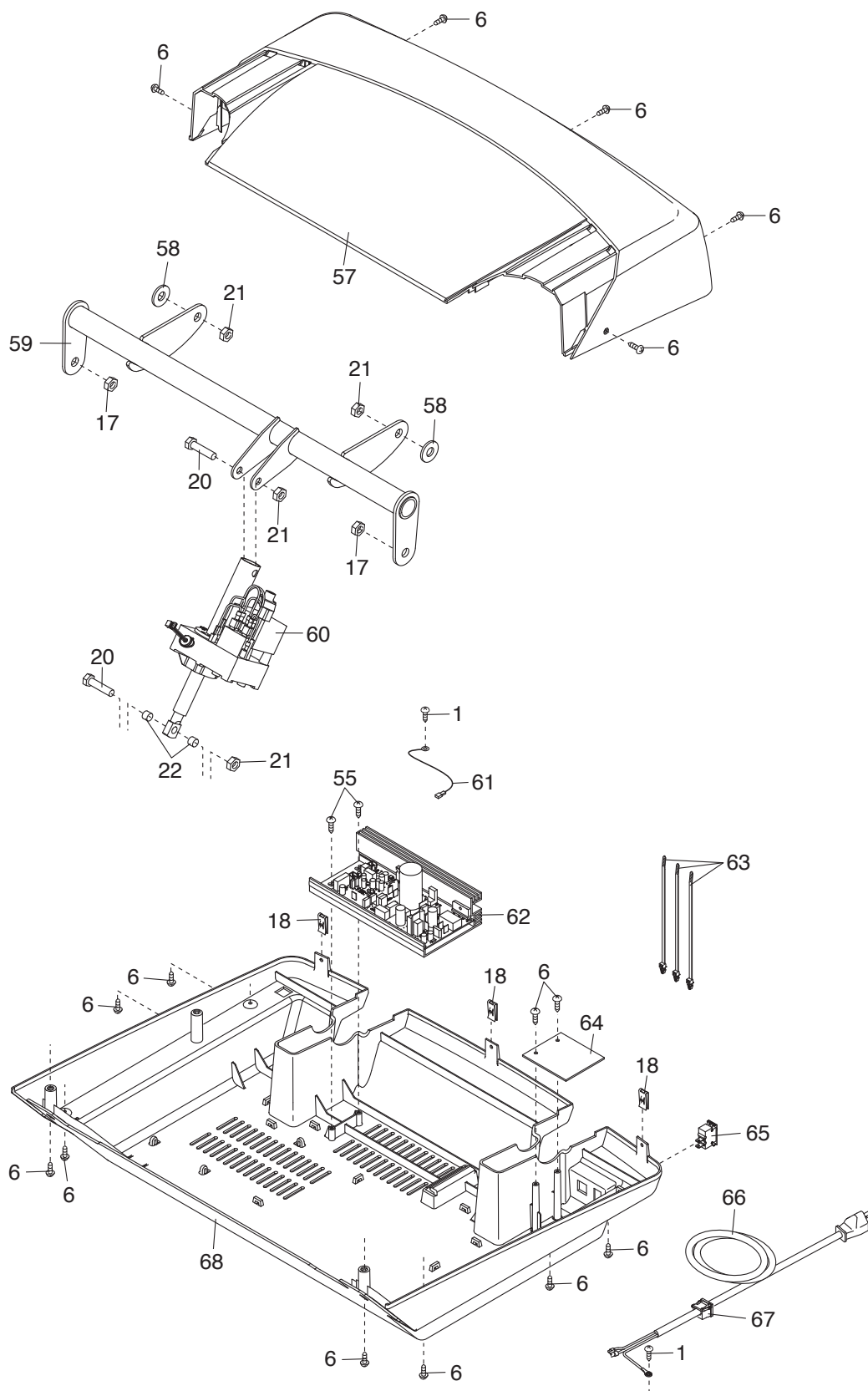
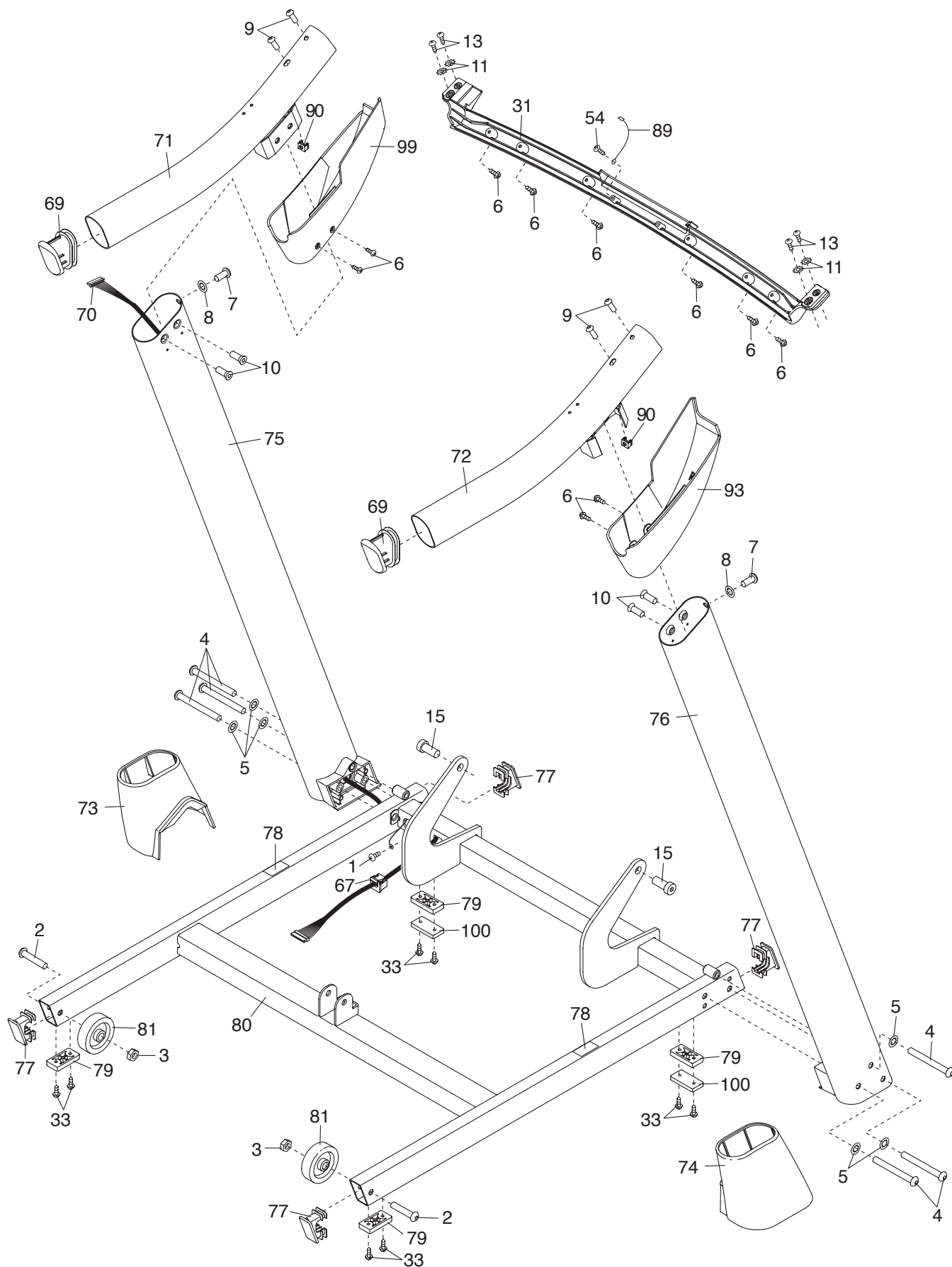
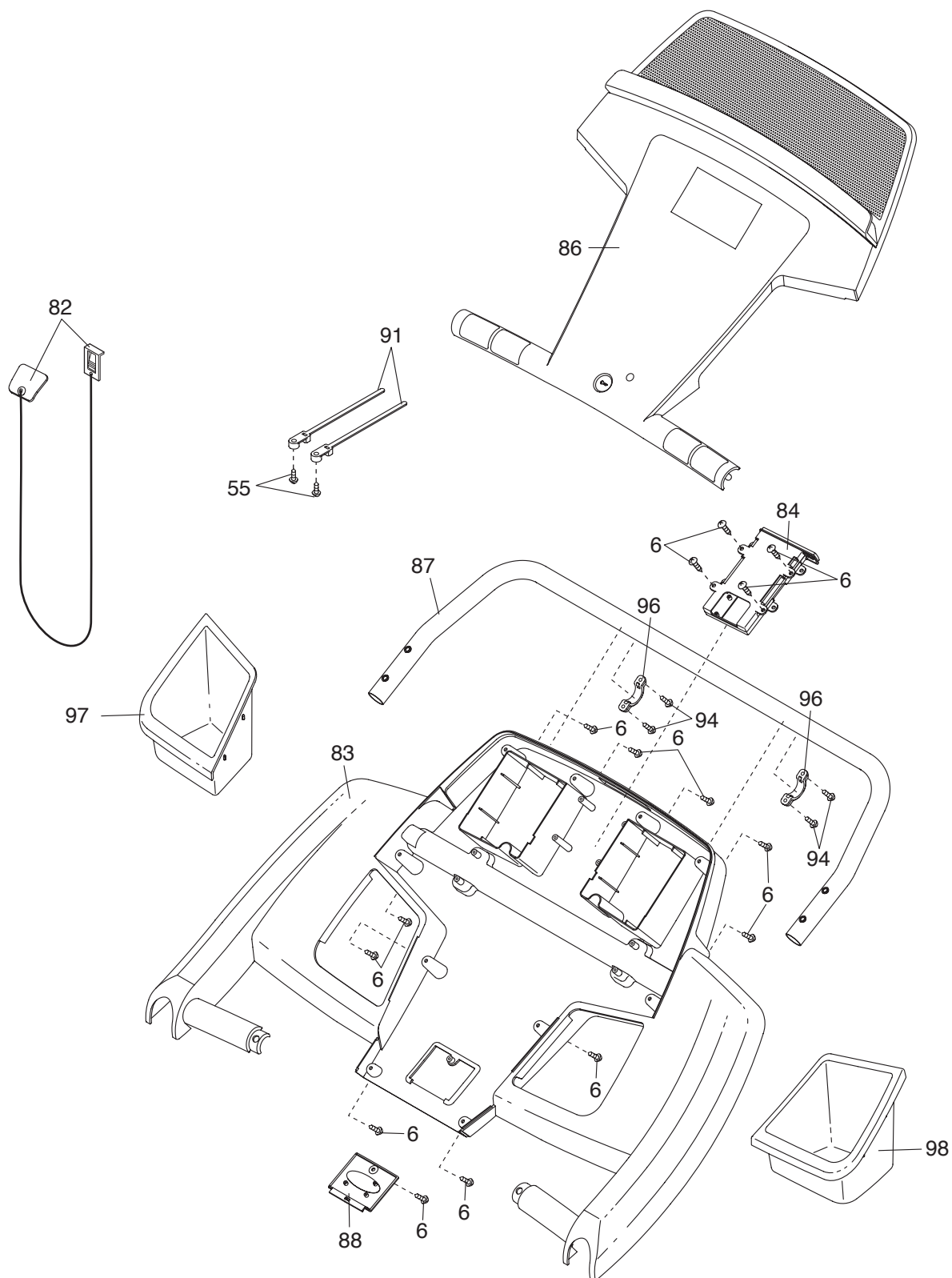


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle NTL60011.0 R1112A





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 appareil est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans des conditions normales d'utilisation et d'entretien. Le cadre est garanti à vie. Le moteur de traction est garanti pendant les vingt-cinq (25) années qui suivent la date d'achat. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) an à compter de la date d'achat.

La présente garantie s'applique uniquement à l'acheteur initial (client). 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