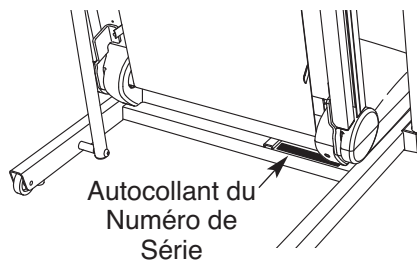


NordicTrack[®] T5_{zi}

N°. du Modèle NTL61009.0

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).

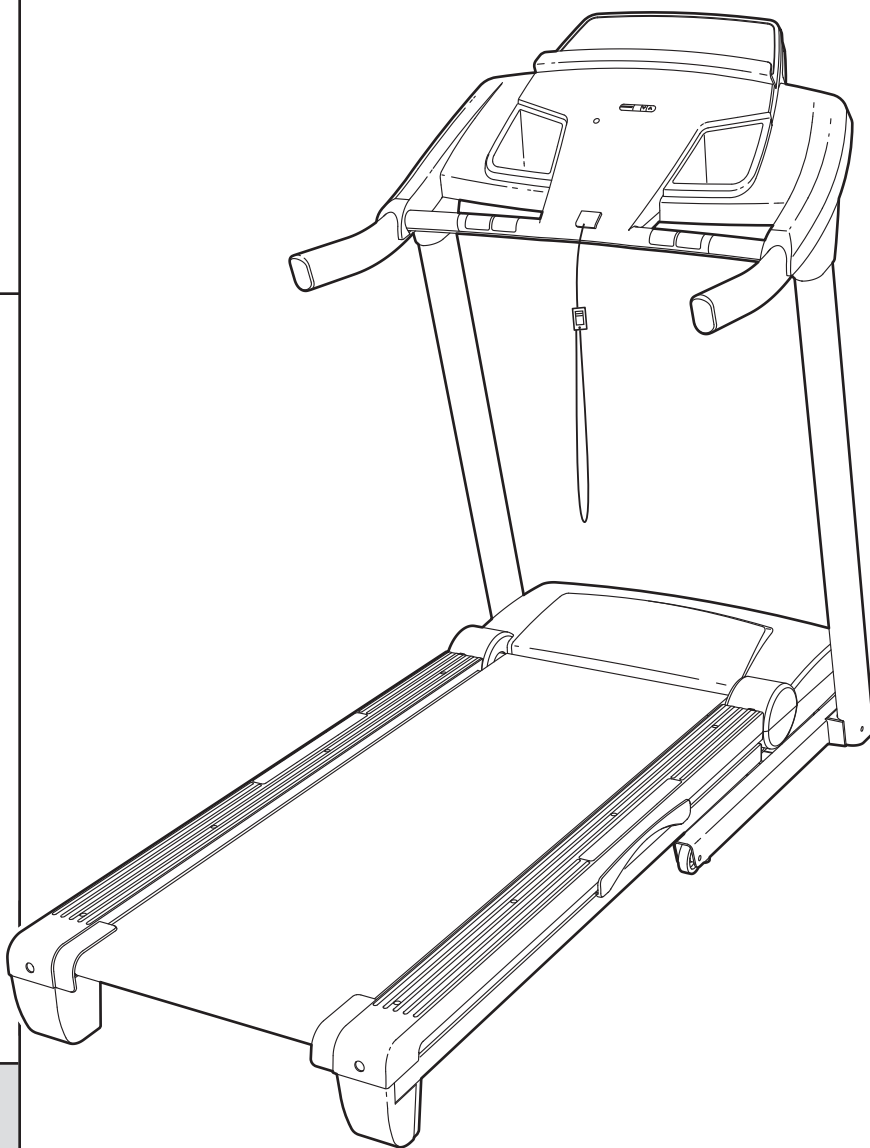
OU PAR COURRIEL :

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



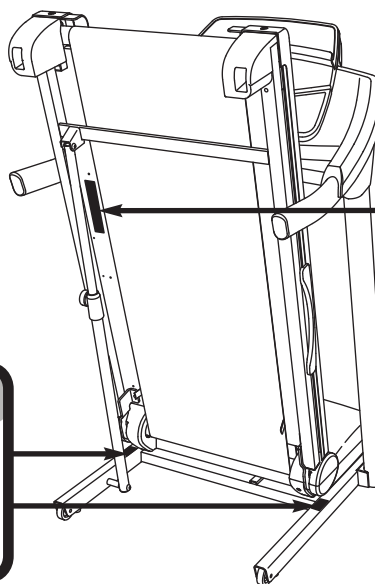
www.nordictrack.com

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

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 défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle court.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.
- 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 importantes.
3. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite.
4. 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.
5. 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.
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 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.
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 METTRE EN MARCHÉ 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 le disjoncteur de réinitialisation/d'arrêt à la position d'arrêt (off) lorsque le tapis de course n'est pas utilisé. (Reportez-vous au schéma de la page 5 pour connaître l'emplacement du disjoncteur).
21. Ne tentez pas d'élever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il soit proprement 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

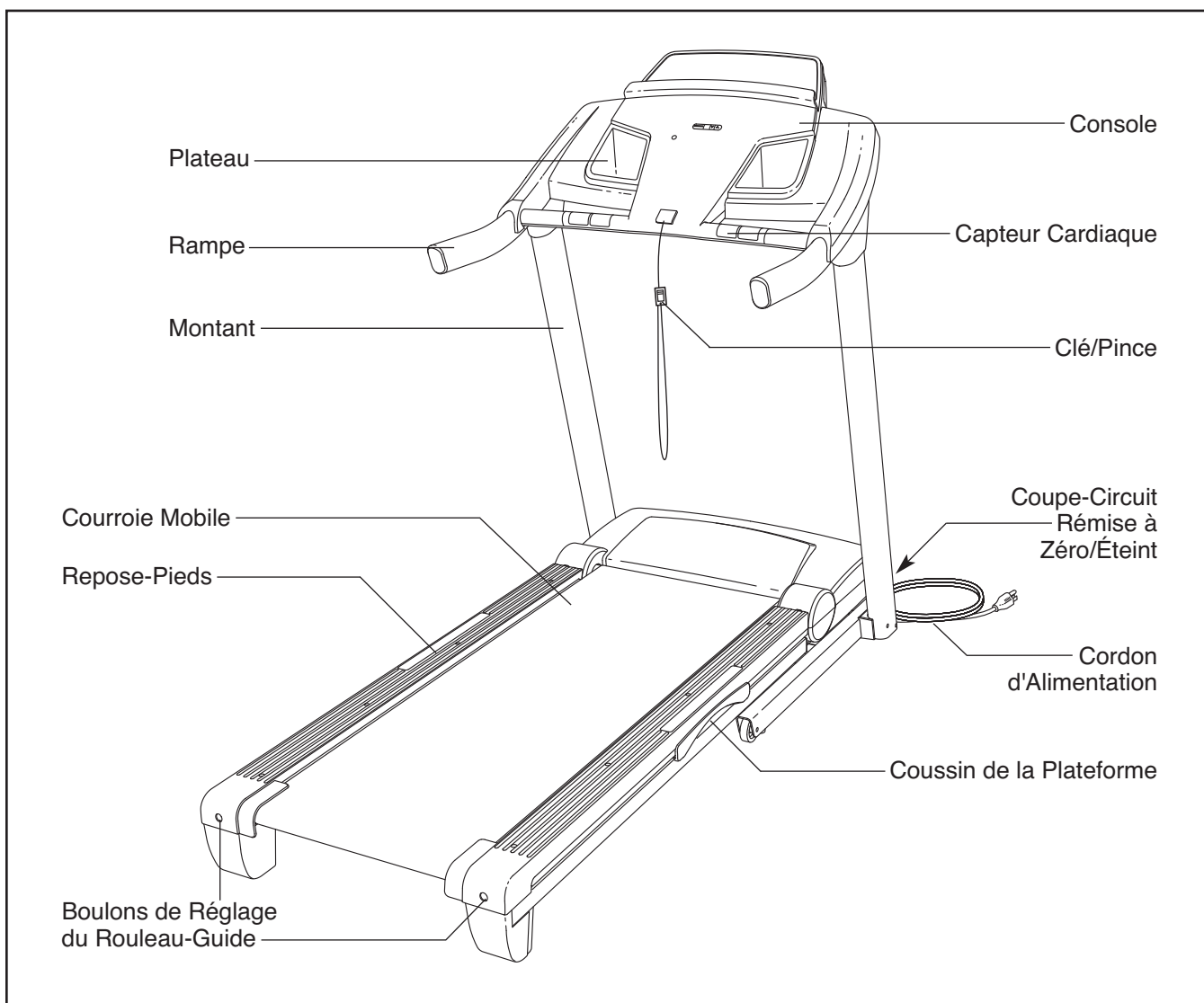
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NordicTrack® T5zi. 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

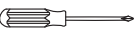
vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de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

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

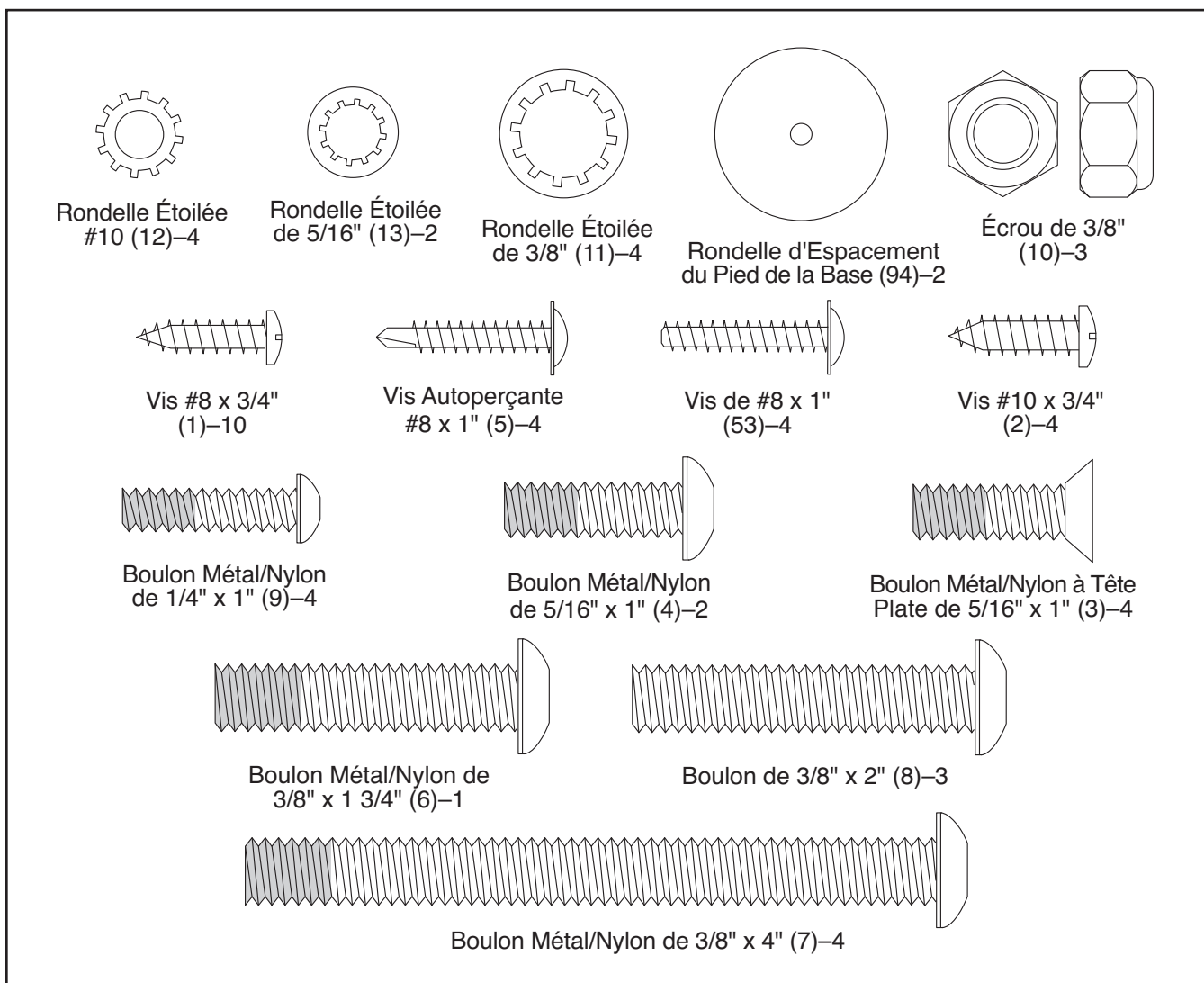


ASSEMBLAGE

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 : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachées sur une pièce à assembler. 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.**



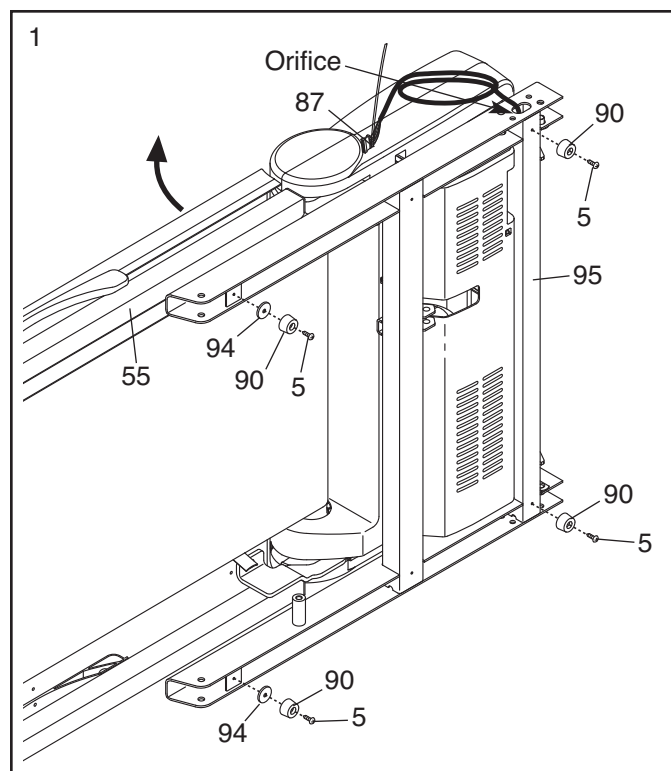
1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

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 l'orifice indiqué de la Base et utilisez-la pour retirer le Fil du Montant hors de l'orifice.

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).

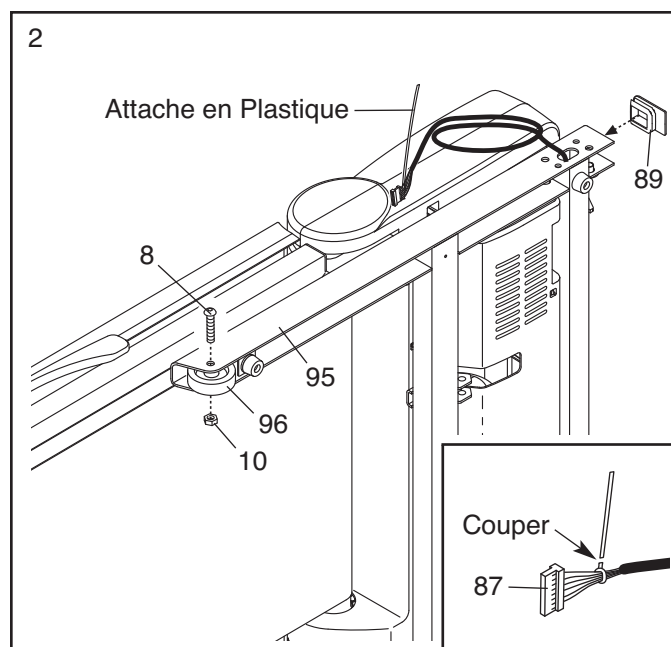
Ensuite, fixez les deux autres Pieds de la Base (90) à l'aide de deux Vis Auto-perçantes #8 x 1" (5).



2. **Reportez-vous au schéma encadré.** Coupez l'attache en plastique près du Fil du Montant (87).

Fixez une Roulette (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 Roulette doit pouvoir tourner librement.**

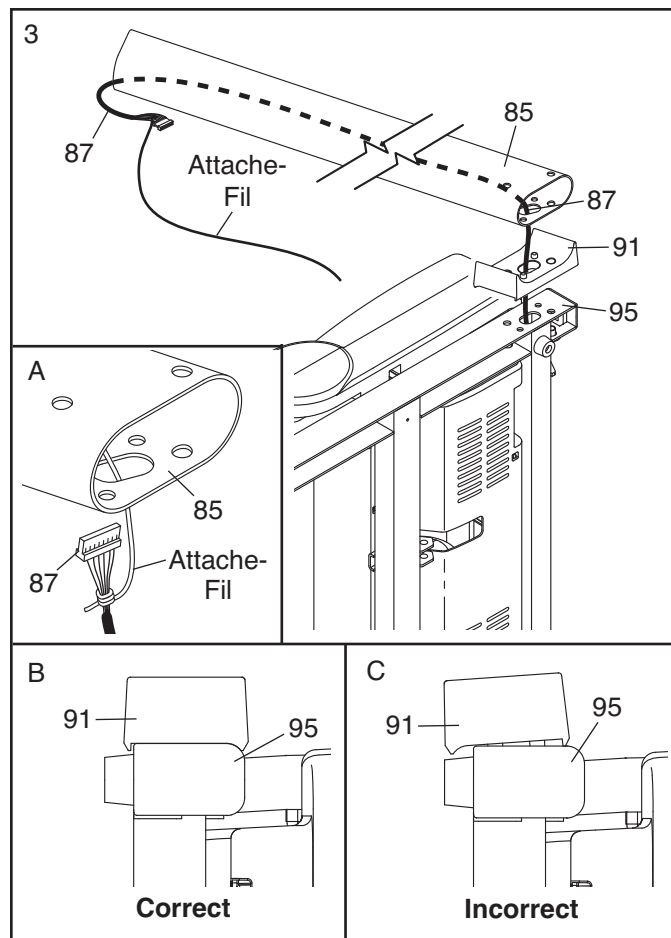
Insérez un Embout de la Base (89) dans la Base (95).



3. Localisez le Montant Droit (85) ainsi que la Bague d'Espacement du Montant Droit (91), marqués d'autocollants indiquant «Right» (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

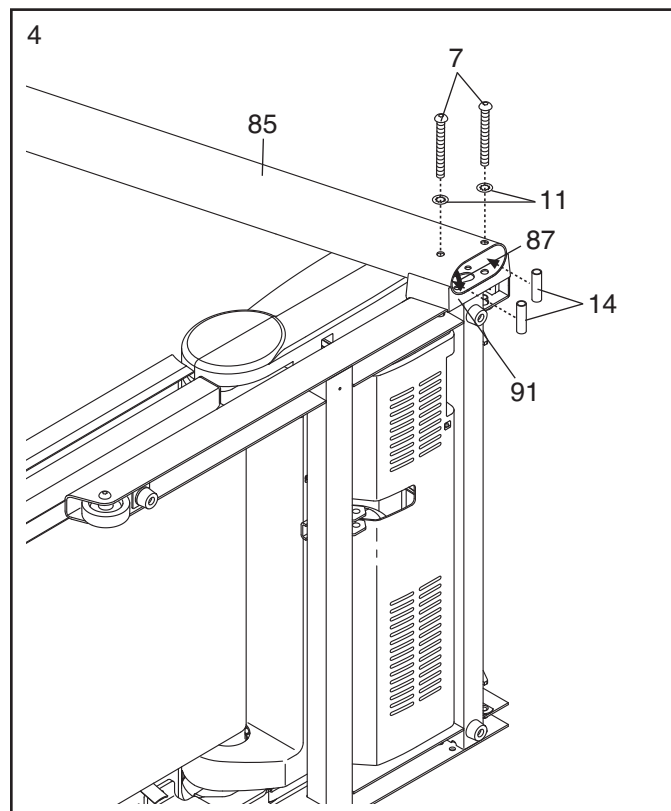
Introduisez le Fil du Montant (87) dans la Bague d'Espacement du Montant Droit (91), tel qu'il est indiqué. Placez la Bague d'Espacement du Montant Droit sur la Base (95). **Voir les schémas encadrés B et C. Assurez-vous que la Bague d'Espacement du Montant Droit (91) s'appuie à raz contre la Base (95). Au besoin, tournez la Bague d'Espacement sur 180 °.**

Demandez à une personne de tenir le Montant Droit (85) près de la Base (95). **Voir le schéma encadré A.** 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 une Bague d'Espacement du Boulon (14) à l'intérieur de l'extrémité inférieure du Montant Droit (85). Introduisez un Boulon Métal/Nylon de 3/8" x 4" (7) accompagné d'une Rondelle Étoilée de 3/8" (11) dans le Montant Droit et la Bague d'Espacement du Boulon. **Répétez ce processus avec une autre Bague d'Espacement du Boulon (14), un autre Boulon Métal/Nylon de 3/8" x 4" (7) et une autre Rondelle Étoilée de 3/8" (11).**

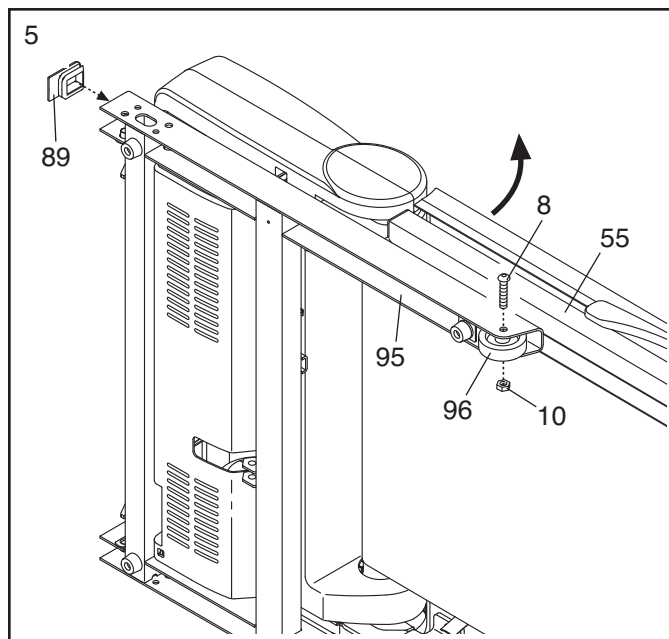
Tenez le Montant Droit (85) contre la Bague d'Espacement du Montant Droit (91). **Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (87).** Serrez les Boulons Métal/Nylon de 3/8" x 4" (7) jusqu'à ce que les têtes des Boulons entrent en contact avec le Montant; **ne serrez pas complètement les Boulons à ce moment.**



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 Roulette (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 Roulette doit pouvoir tourner librement.**

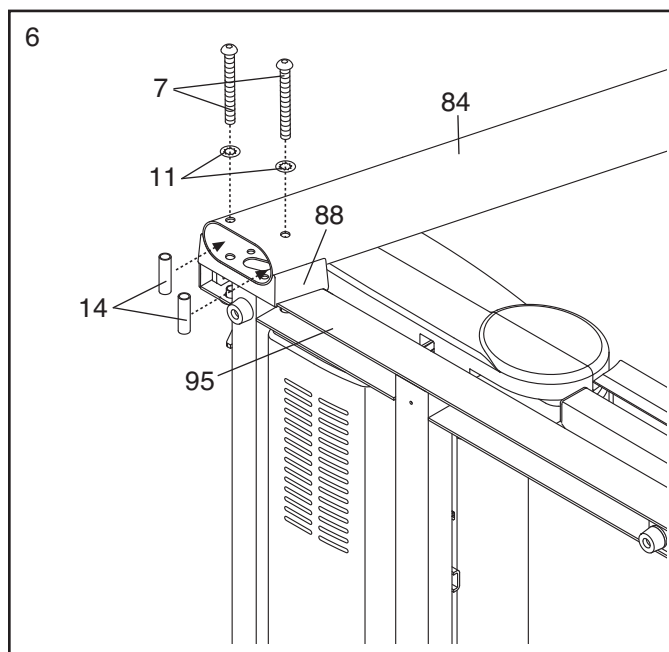
Insérez un Embout de la Base (89) dans la Base (95).



6. Tenez une Bague d'Espacement du Boulon (14) à l'intérieur de l'extrémité inférieure du Montant Gauche (84). Introduisez un Boulon Métal/Nylon de 3/8" x 4" (7) accompagné d'une Rondelle Étoilée de 3/8" (11) dans le Montant Gauche et la Bague d'Espacement du Boulon. **Répétez ce processus avec une autre Bague d'Espacement du Boulon (14), un autre Boulon Métal/Nylon de 3/8" x 4" (7) et une autre Rondelle Étoilée de 3/8" (11).**

Tenez la Bague d'Espacement du Montant Gauche (88) et le Montant Gauche (84) contre la Base (95). Serrez les Boulons Métal/Nylon de 3/8" x 4" (7) jusqu'à ce que les têtes des Boulons entrent en contact avec le Montant; **ne serrez pas complètement les Boulons à ce moment.**

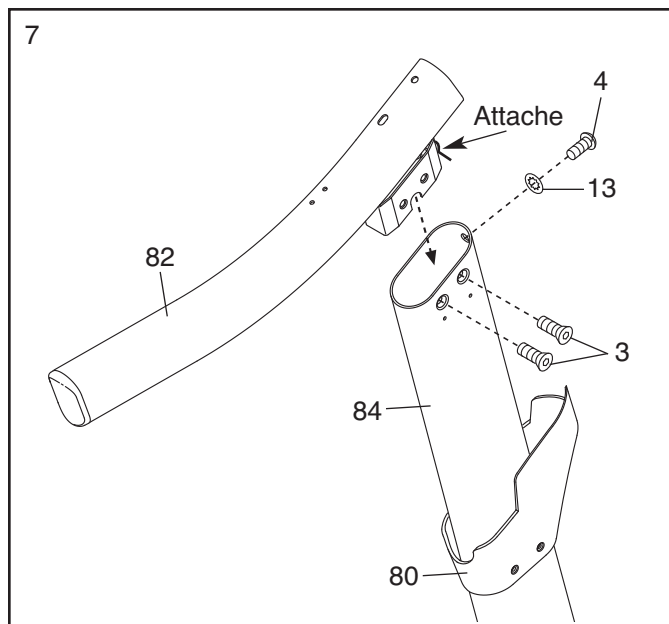
Avec l'aide d'une autre personne, inclinez le tapis de course de manière à poser la Base (95) à plat sur le sol.



7. Identifiez le Couvercle du Montant Gauche (80). Glissez le Couvercle du Montant Gauche sur le Montant Gauche (3).

Identifiez la Rampe Gauche (82). Retirez l'attache du support de la Rampe Gauche.

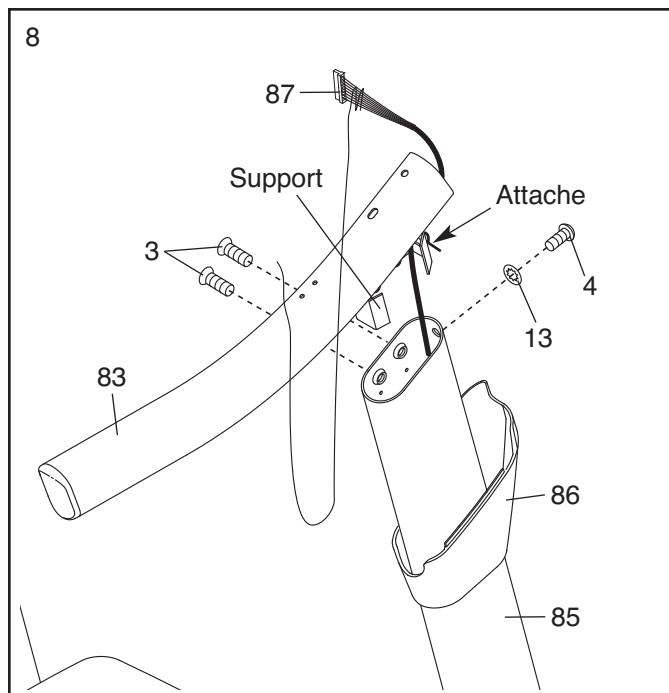
Fixez la Rampe Gauche (82) au Montant Gauche (84) à l'aide de deux Boulons Métal/Nylon à Tête Plate de 5/16" x 1" (3) et d'un Boulon Métal/Nylon de 5/16" x 1" (4) accompagné d'une Rondelle Étoilée de 5/16" (13). **Ne serrez pas complètement les Boulons Métal/Nylon à ce moment.**



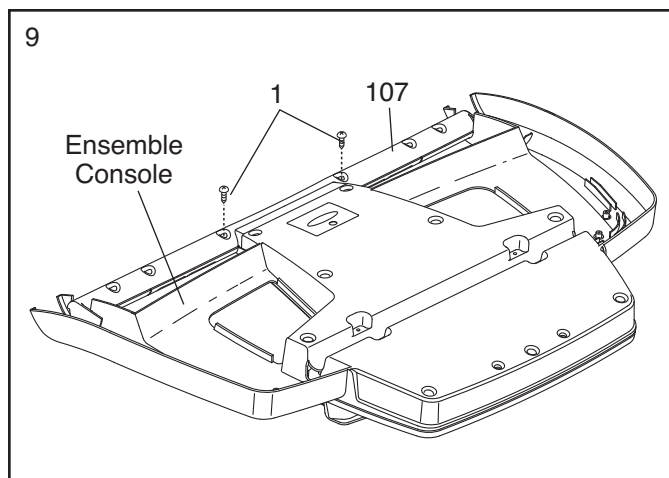
8. Glissez le Couvercle du Montant Droit (86) sur le Montant Droit (85). Retirez l'attache du support de la Rampe Droite.

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 Métal/Nylon à Tête Plate de 5/16" x 1" (3) et d'un Boulon Métal/Nylon de 5/16" x 1" (4) accompagné d'une Rondelle Étoilée de 5/16" (13). **Ne serrez pas complètement les Boulons Métal/Nylon à ce moment.**



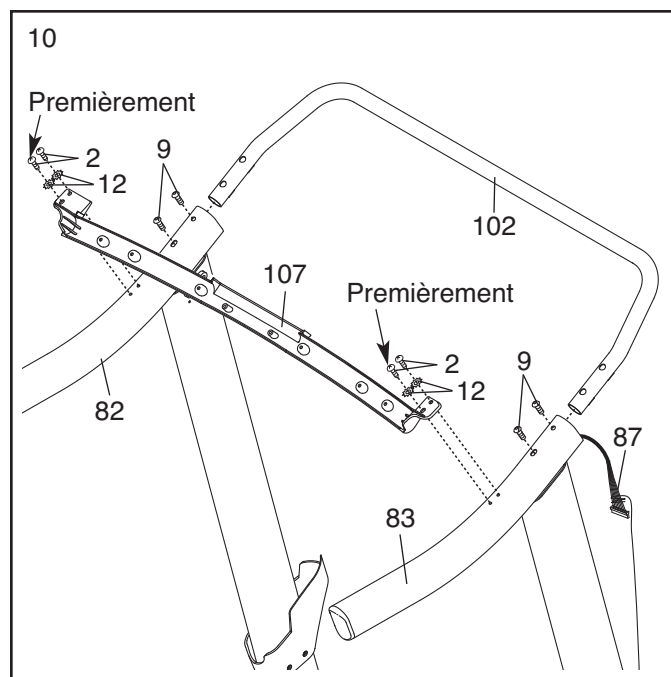
9. Déposez l'ensemble console face contre terre sur une surface douce afin d'éviter d'égratigner l'ensemble console. Retirez les deux Vis #8 x 3/4" (1). Soulevez la Barre Transversale (107).



10. Fixez la Barre Transversale (107) 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 Métal/Nylon de 1/4" x 1" (9). **Ne serrez pas complètement les Boulons Métal/Nylon à ce moment. Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (87).**

Premièrement, serrez fermement les deux Vis #10 x 3/4" indiquées (2). Ne serrez pas les Vis à l'excès et n'utilisez pas un outil à commande mécanique. Ensuite, serrez les deux autres Vis #10 x 3/4" et serrez ensuite les quatre Boulons Métal/Nylon de 1/4" x 1" (9).

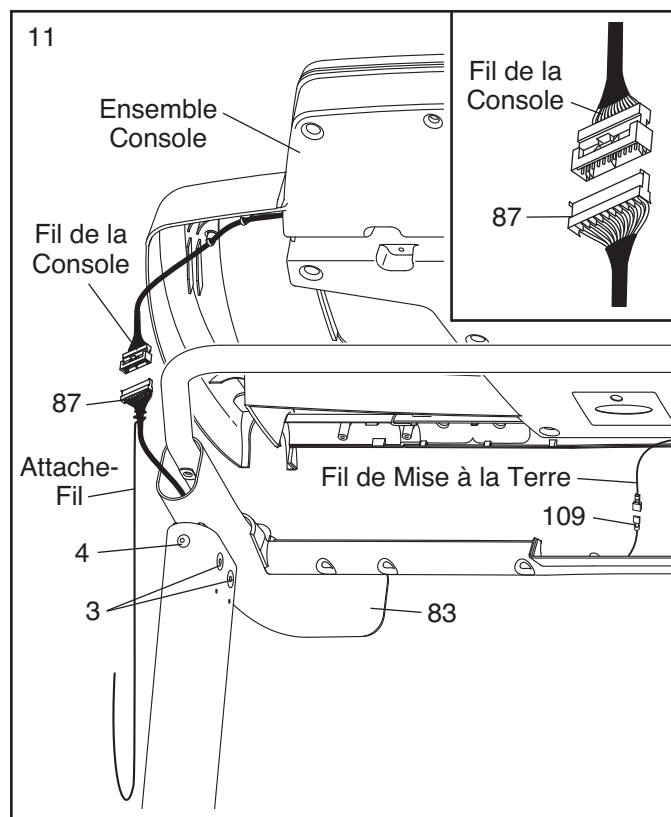


11. Serrez fermement les quatre Boulons Métal/Nylon à Tête Plate de 5/16" x 1" (3) et les deux Boulons Métal/Nylon de 5/16" x 1" (4) (un seul côté est illustré).

Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'ensemble 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 BRANCHÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE AU MOMENT DE LA MISE EN MARCHÉ.** Retirez l'attache-fil du Fil du Montant.

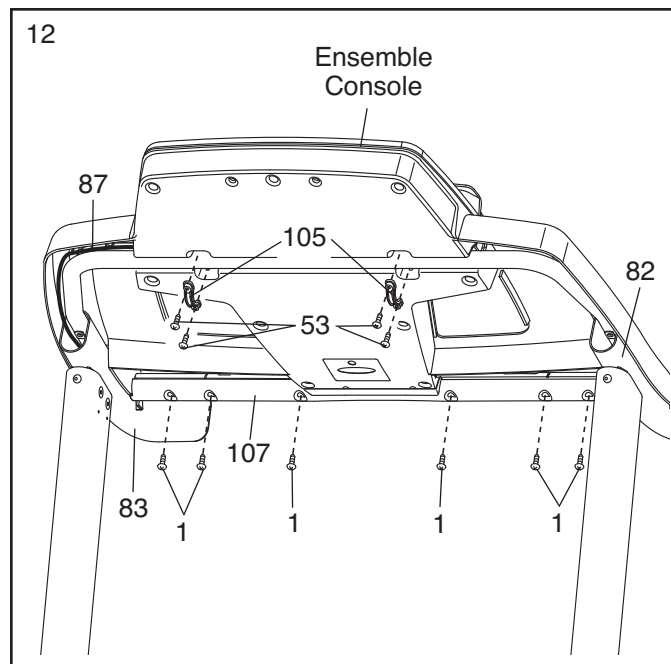
Reliez le fil de mise à la terre issu de l'ensemble console au Fil de Mise à la Terre de la Console (109).



12. Installez l'ensemble 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'ensemble console à la Barre Transversale (107) à l'aide de six Vis #8 x 3/4" (1). **Engagez chacune des six Vis avant d'en serrer l'une ou l'autre.**

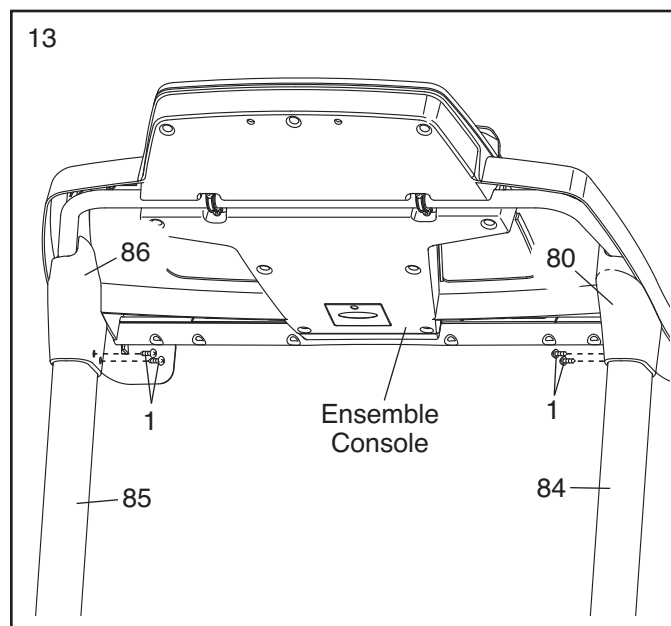
Fixez les deux Brides de la Console (105) à l'ensemble console à l'aide de quatre Vis #8 x 1" (53).



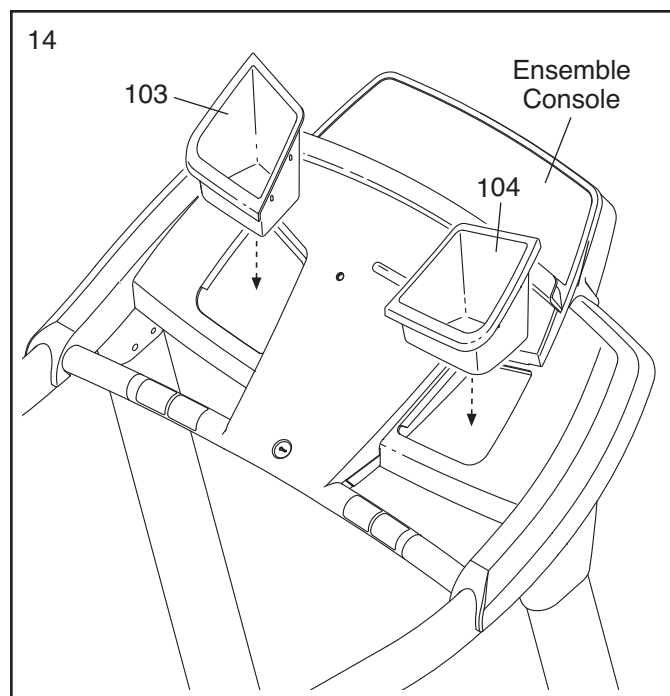
13. Tenez le Couvercle du Montant Droit (86) contre l'ensemble console. Alignez les orifices du Couvercle du Montant Droit sur les orifices du Montant Droit (85). Fixez le Couvercle du Montant Droit à l'aide de deux Vis #8 x 3/4" (1).

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).



14. Si nécessaire, enfoncez le Plateau Gauche (103) et le Plateau Droit (104) dans l'ensemble console.



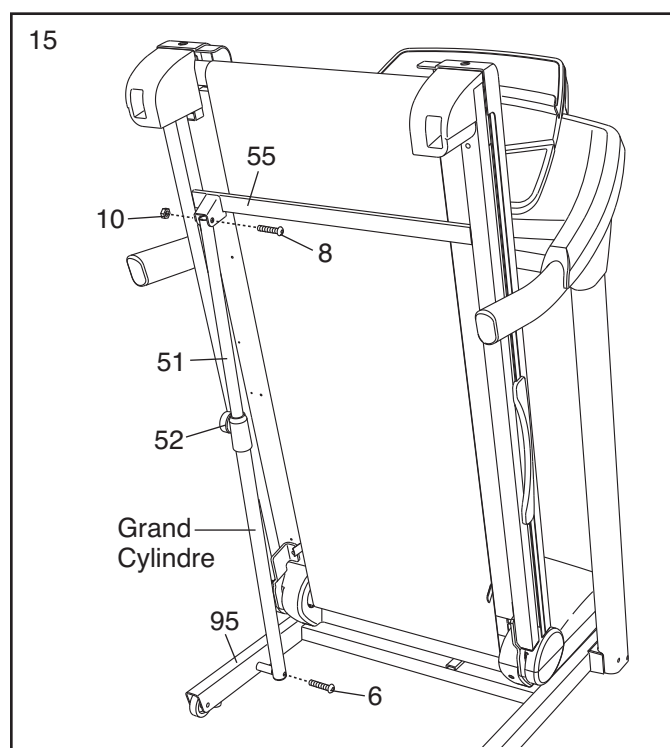
15. Élevez le Cadre (55) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de cette étape.**

Orientez le Loquet de Rangement (51) de sorte à situer le grand cylindre et le Bouton du Loquet (52) 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 Métal/Nylon 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).



16. **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 LUBRIFIÉE

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

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut créer des risques de chocs électriques. En cas de doute, faites faire une vérification par un électricien ou un technicien qualifié. Ne modifiez d'aucune manière la fiche fournie avec l'appareil ; si elle ne peut être insérée dans le socle, faites-en installer un par un électricien qualifié.

Votre tapis de course, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météo-logiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent occasionner des crêtes de surtension, des pointes de tension et des interférences sonores. **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).**

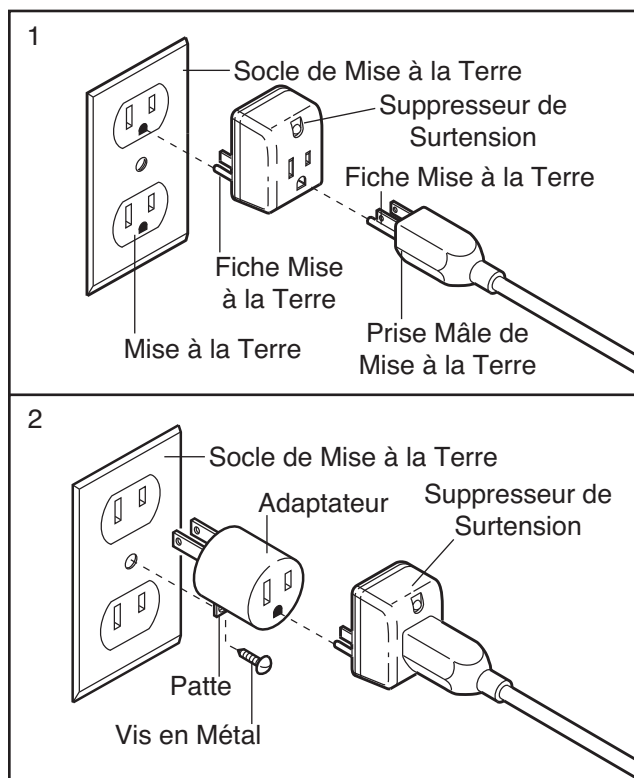
Utilisez uniquement un suppressor de surtension équipé d'une seule sortie, homologué UL 1449 comme suppressor de surtension à tension transitoire. Le suppressor de surtension doit être muni d'un fusible de résistance inférieure ou égale à 400 volts, et de dissipation de 450 joules minimum. Le suppressor de tension doit être de 120 volts pour courant alternatif, et de 15 ampères. Le suppressor de tension doit être muni d'un voyant lumineux indiquant son bon fonctionnement. Le manquement à l'utilisation d'un suppressor de tension fonctionnant correctement peut provoquer des dommages au système de contrôle du tapis de course. Si le système de contrôle est endommagé, la courroie mobile peut changer de vitesse ou s'arrêter subitement, ce qui pourrait entraîner une chute et de sérieuses blessures.

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 d'électrocution en offrant une voie de fuite au courant électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon

d'alimentation 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 bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux. Important : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.**

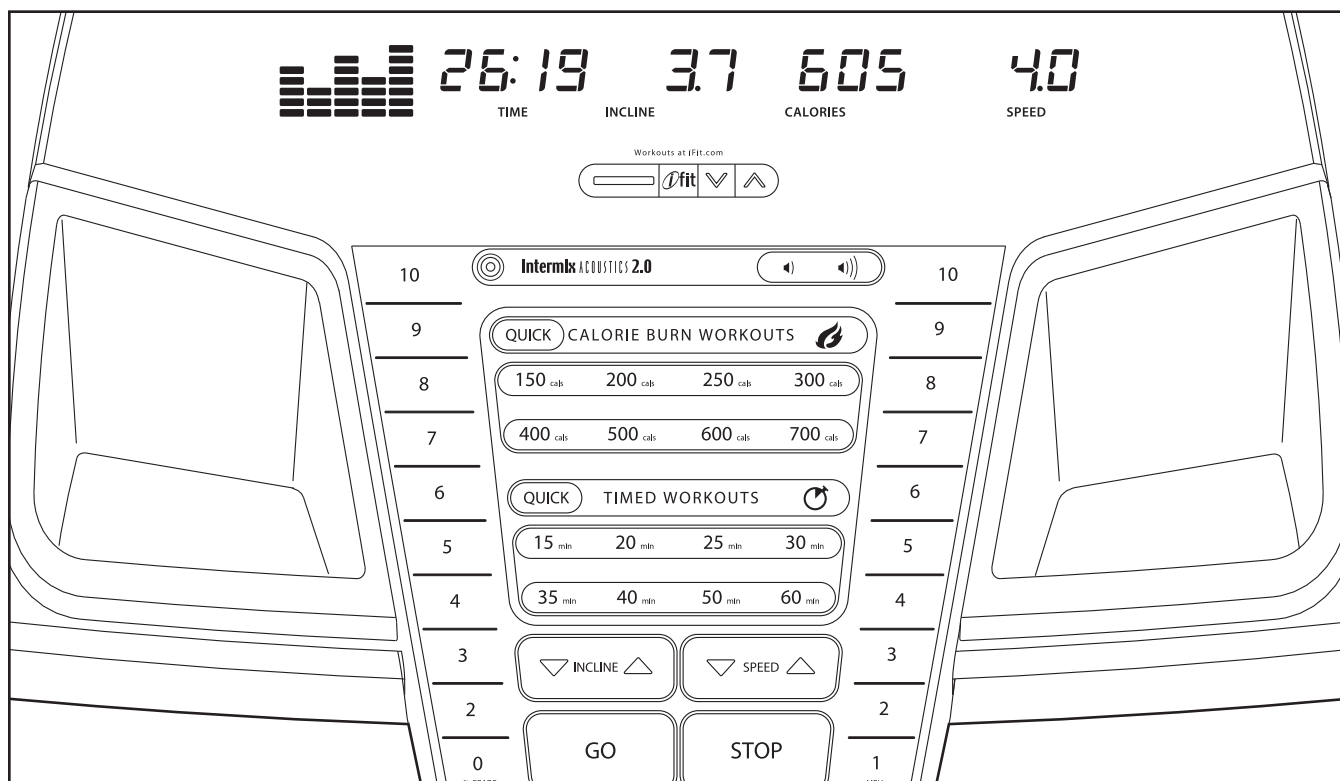
Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts, et il est muni d'une fiche mise à la terre semblable à la fiche illustrée sur le schéma 1. Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire semblable à celui utilisé dans le schéma 2 pour relier le suppressor de tension à une prise bipolaire, comme illustré dans le schéma 2.

Toutefois, cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une véritable prise mise à la terre (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 socle de la prise femelle de mise à la terre. L'adaptateur doit être fixé au moyen d'une vis en métal. **Certains socles de prises femelles bipolaires ne sont pas mis à la terre. Contactez un électricien qualifié pour déterminer si le socle de la prise femelle est mis à la terre avant d'utiliser un adaptateur.**

SCHÉMA DE 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 règlent la résistance du tapis de course pendant que la voix d'un entraîneur personnel vous guide au long de chacune des étapes de votre entraînement. Les cartes iFit sont vendues séparément. **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 mettre l'appareil en marche, 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).

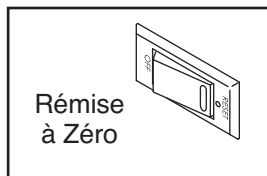
Remarque : La console peut afficher la vitesse et la distance soit en miles ou en kilomètres. Pour connaître la nature de l'unité de mesure sélectionnée ou pour changer d'unité de mesure, voir LE MODE INFORMATION à la page 20. Par souci de clarté, toutes les directives de cette section renvoient aux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

COMMENT METTRE EN MARCHÉ 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 le disjoncteur de réinitialisation/d'arrêt du cadre du tapis de course situé près du cordon d'alimentation.

Placez le disjoncteur à la position de réinitialisation.

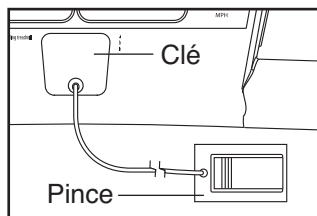


IMPORTANT: La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans s'activent dès que le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur du disjoncteur de remise à zéro/éteint est placé à la position de remise à zéro, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez le bouton 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 (voir le schéma à droite) 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.



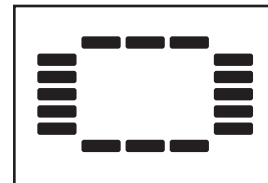
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Reportez-vous à COMMENT METTRE EN MARCHÉ 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 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 GO 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 STOP. Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche GO, 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.

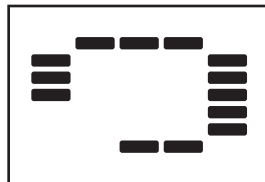
Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution l'inclinaison [INCLINE]



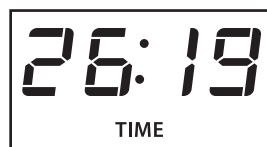
ou sur l'une des touches d'inclinaison numérotées. Chaque appui sur la touche d'augmentation ou de diminution modifie l'inclinaison de 0,5 %. Suivant l'appui sur l'une des touches d'inclinaison numérotées, le tapis de course s'incline selon réglage d'inclinaison sélectionné. Remarque : Après l'appui sur les touches, le tapis de course peut mettre quelques secondes à atteindre l'inclinaison du 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 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/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/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.

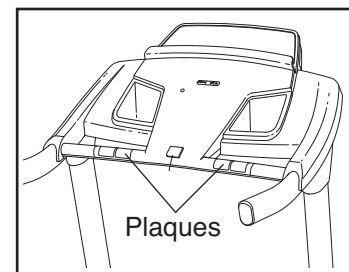
Écran SPEED—Cet écran indique la vitesse de la courroie mobile.



Pour réinitialiser les écrans, appuyez sur la touche 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 en plastique transparent 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, placez le disjoncteur de réinitialisation/d'arrêt à la position « off » 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 METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à la page 16.

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez sur l'une des touches sous QUICK CALORIE BURN WORKOUTS (entraînements d'élimination rapide des calories) ou sous QUICK TIMED WORKOUTS (entraînements rapides minutés).

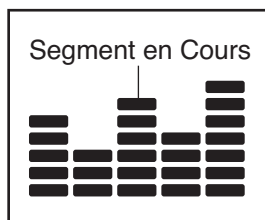
Lors de la sélection d'un entraînement prédéfini, la durée, le réglage d'inclinaison maximum et le réglage de vitesse maximum de l'entraînement clignotent aux écrans. En plus, un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement défilera sur la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement d'élimination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

3. Lancez la courroie mobile.

Appuyez sur la touche 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 d'une minute. 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.

Durant l'entraînement, 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 com-



mencera 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 se poursuivra de cette façon jusqu'à ce que le dernier segment du graphique commence à clignoter et que le segment prenne fin. 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 STOP. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche GO. 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

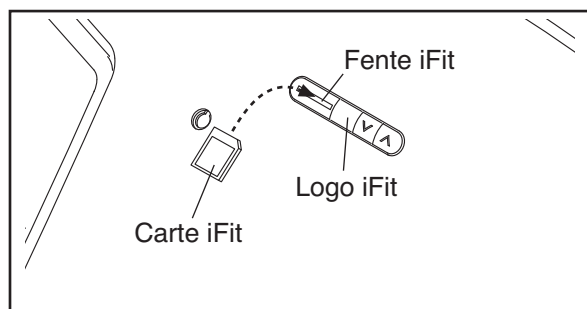
Pour acheter des cartes iFIT en tout temps, visitez le www.iFIT.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce manuel. Les cartes iFIT sont aussi disponibles chez certains marchands.

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 ou (et) inclinaison peut être programmée pour des segments consécutifs.

3. Lancez la courroie mobile.

Appuyez sur la touche 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; **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 STOP. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche 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 d'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 d'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 STOP tout en introduisant la clé dans la console et relâchez ensuite la touche STOP. Lorsque le mode information est sélectionné, les informations suivantes s'affichent:

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



L'écran 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/PULSE. Au besoin, utilisez la touche 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 du disjoncteur de réinitialisation/d'arrêt est poussé 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 SPEED lors de la sélection du mode information. Pour activer ou désactiver le mode d'affichage démo, appuyez sur la touche SPEED de diminution.



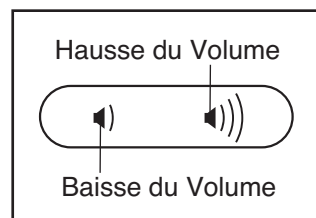
Pour quitter le mode information, retirez la clé de la console.

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.

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 LE RANGEMENT

Avant de plier le tapis de course, réglez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si vous ne suivez pas cette directive, vous risquez d'abîmer le tapis de course lors du pliage. Retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION:** Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez le cadre métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche à droite. **ATTENTION:** Afin de réduire les risques de blessures, ne soulevez pas le tapis de course à l'aide des repose-pieds en plastique. Assurez-vous de plier les genoux et de garder le dos droit en élevant le cadre. Élevez le tapis de course jusqu'à mi-chemin environ de la position verticale.

2. Élevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet soit verrouillé à la position de rangement. **Assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé à la position de rangement.**

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.

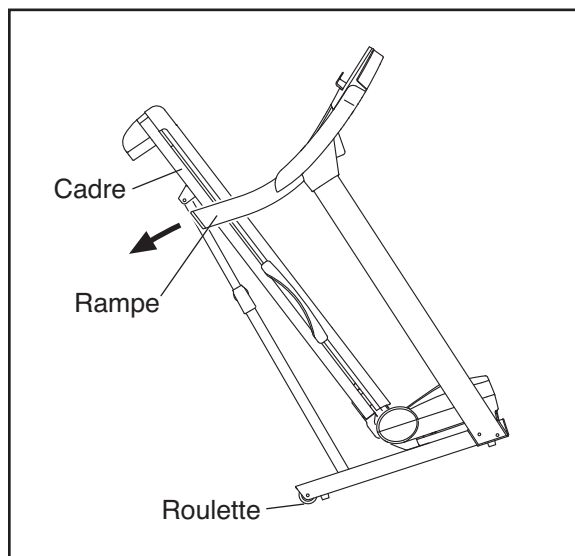
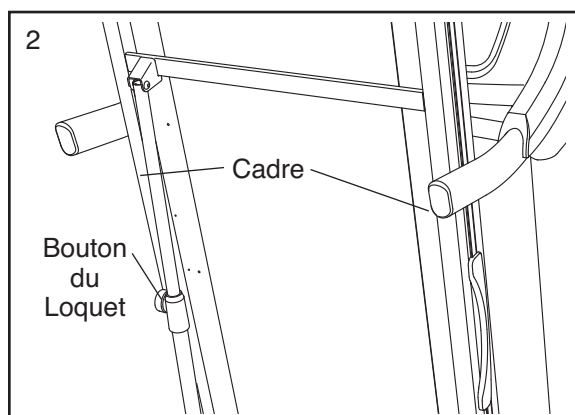
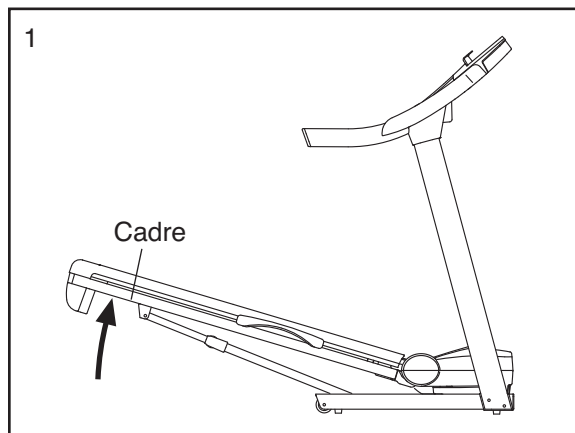
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le en position de rangement, comme il est décrit ci-dessus. **Assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé à la position de rangement.**

1. Tenez une rampe et le cadre, puis placez un pied contre une des roulettes.
2. Faites basculer le tapis de course vers arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roulettes. **Déplacez avec précaution le tapis de course jusqu'à l'endroit désiré. Ne déplacez jamais le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière. Pour diminuer les risques de blessures, faites preuve de grande prudence lors du déplacement du tapis de course. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course sur une surface irrégulière. Ne retenez pas le cadre en le tirant vers l'arrière.**
3. Placez un pied contre une roulette et abaissez avec précaution le tapis de course jusqu'à le poser en position de rangement.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

1. **Reportez-vous au schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course de la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche et maintenez-le ainsi. Il peut être nécessaire de pousser le cadre vers l'avant pendant que vous tirez le bouton vers la gauche. Faites tourner le cadre vers le bas et relâchez le bouton du loquet.
2. **Reportez-vous au schéma 1.** Tenez le tapis de course fermement des deux mains, et abaissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION:** Ne saisissez pas seuls les repose-pieds en plastique et ne laissez pas chuter le cadre au sol. Pliez les jambes et gardez le dos droit.

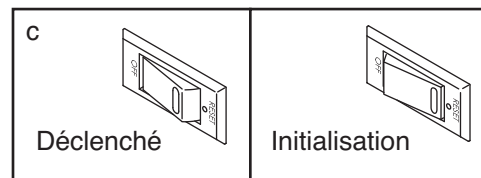


LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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). Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez uniquement un fil à 3 conducteurs de 1 mm² (taille 14) dont la longueur ne dépasse pas 1,5 m (5 pieds).
 - Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.
 - Vérifiez l'interrupteur initialisation/éteint [RESET/OFF] 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

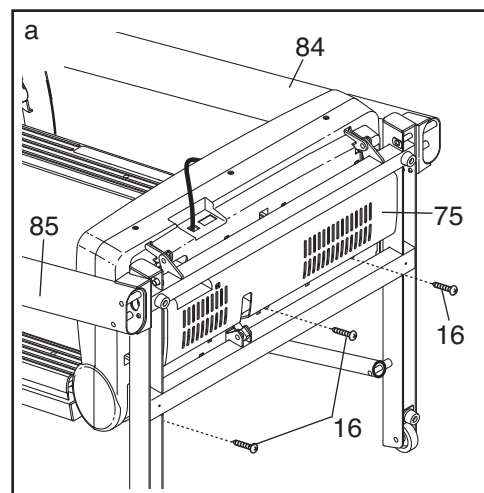
- SOLUTION :**
- Vérifiez l'interrupteur initialisation/éteint (voir le schéma ci-dessus). Si le coupe-circuit s'est déclenché, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.
 - Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez 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

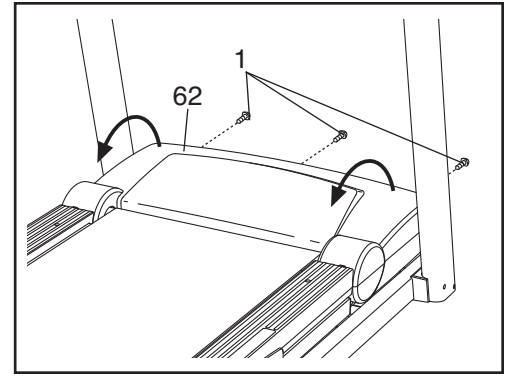
- SOLUTION :**
- La console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé en magasin. Si les affichages restent allumés quand vous retirez la clé de la console, le mode « démo » est probablement allumé. Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche 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

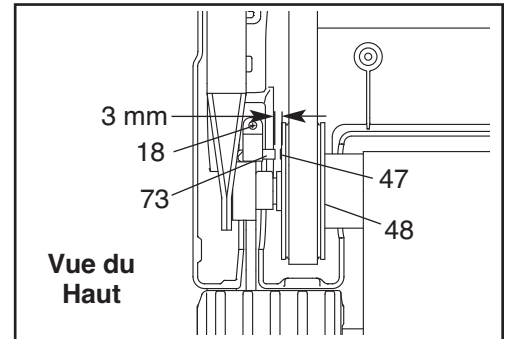
- SOLUTION :**
- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer doucement les Montants vers le bas (84, 85). Il est possible que trois Vis #8 x 2" (16) fixent la partie inférieure du Panneau Ventral (75). Si tel est le cas, retirez-les.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



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". Si nécessaire, réinstallez les Vis #8 x 2". Faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de vitesse.



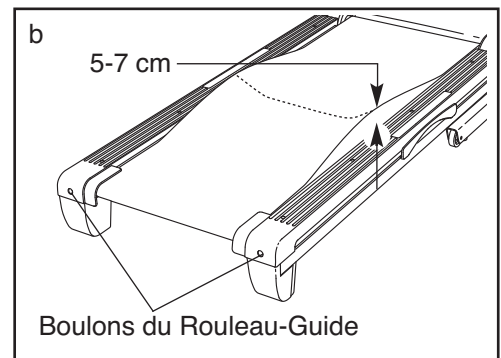
PROBLÈME : L'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

SOLUTION : a. Avec la clé introduite dans la console, appuyez sur les boutons 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.

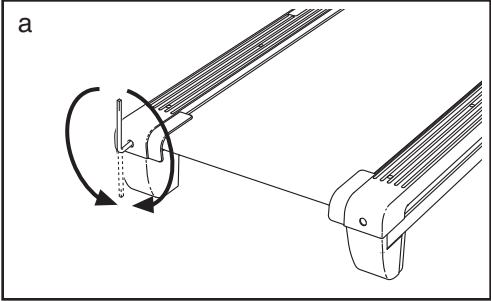
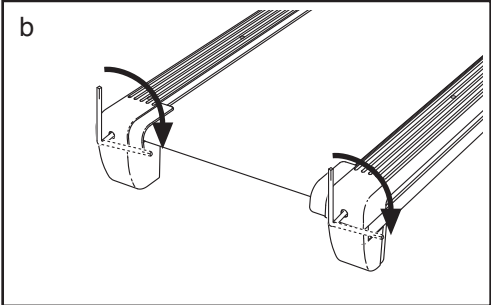
SOLUTION : a. Utilisez un limiteur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 14.

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.
- 
- Diagram a shows a side view of the treadmill's belt and the left guide roller. A curved arrow indicates the clockwise rotation of the adjustment screw on the roller to move the belt towards the center.
- 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.
- 
- Diagram b shows a side view of the treadmill's belt and both guide rollers. Curved arrows indicate the clockwise rotation of the adjustment screws on both rollers to tension the belt.

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 NTL61009.0

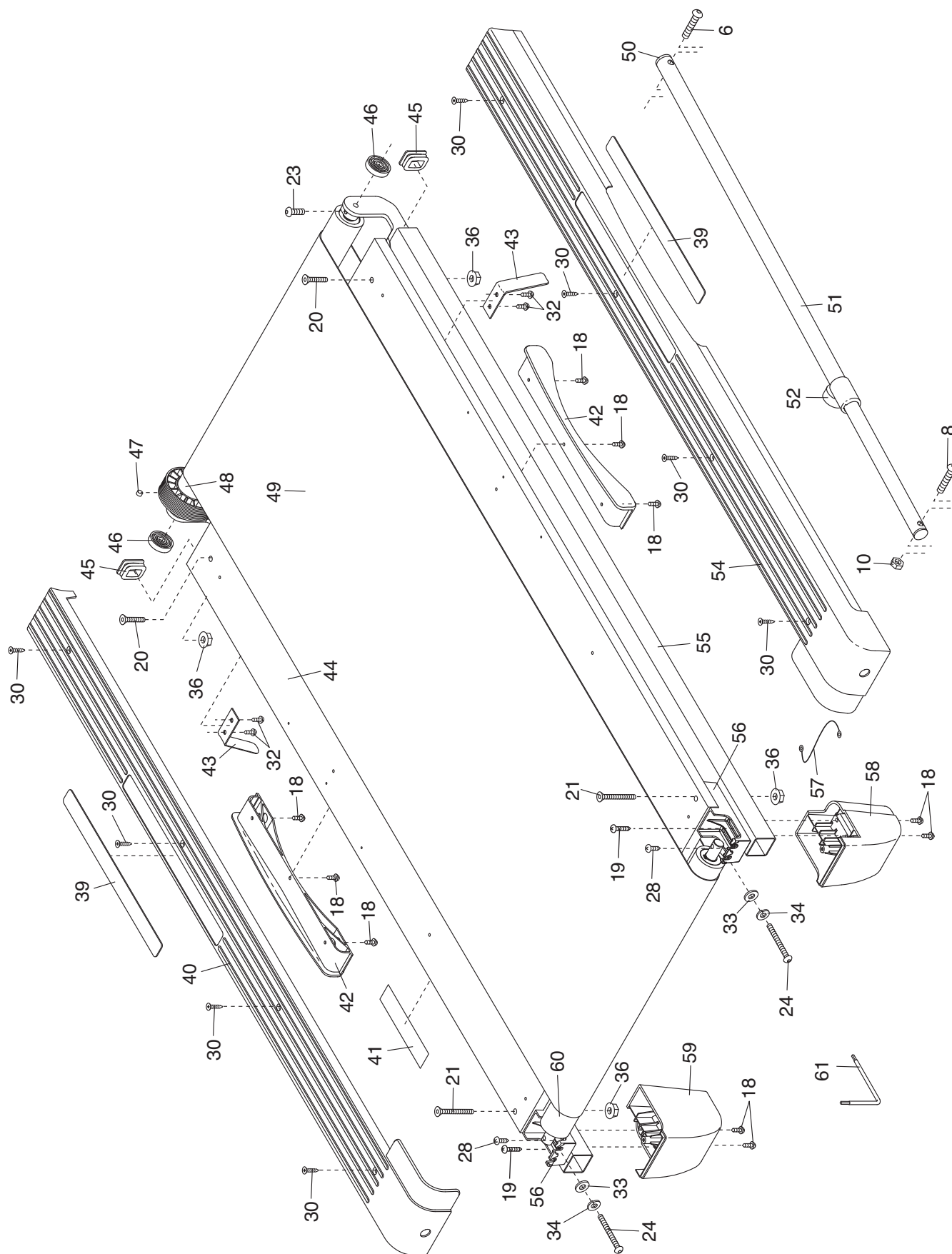
R0210A

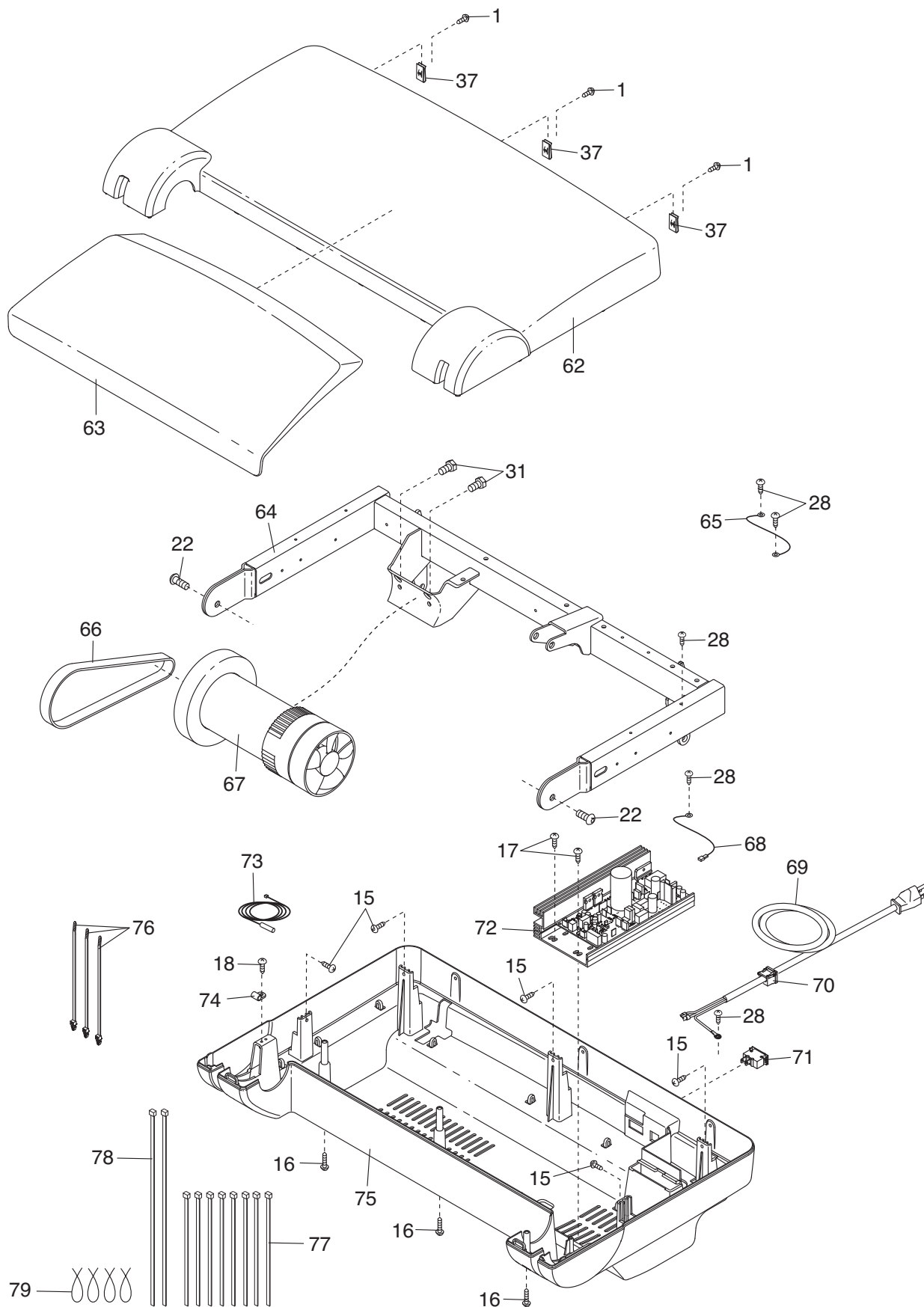
Pour localiser les pièces ci-dessous, reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ représenté vers la fin de ce manuel.

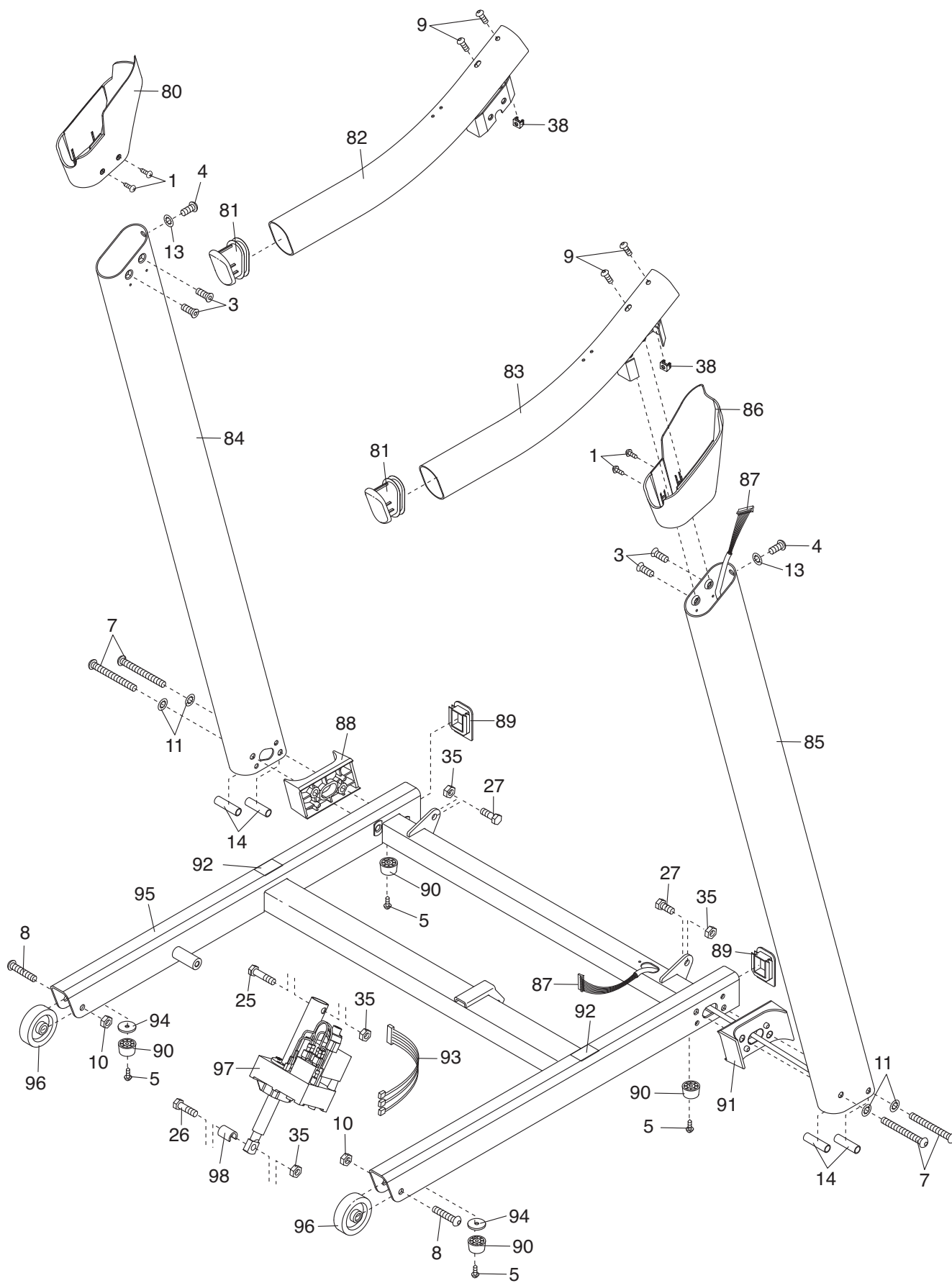
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	30	Vis #8 x 3/4"	48	1	Rouleau/Poulie Avant
2	4	Vis #10 x 3/4"	49	1	Courroie Mobile
3	4	Boulon Métal/Nylon à Tête Plate de 5/16" x 1"	50	1	Embout du Loquet
4	2	Boulon Métal/Nylon de 5/16" x 1"	51	1	Loquet de Rangement
5	4	Vis Autoperçante #8 x 1"	52	2	Bouton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

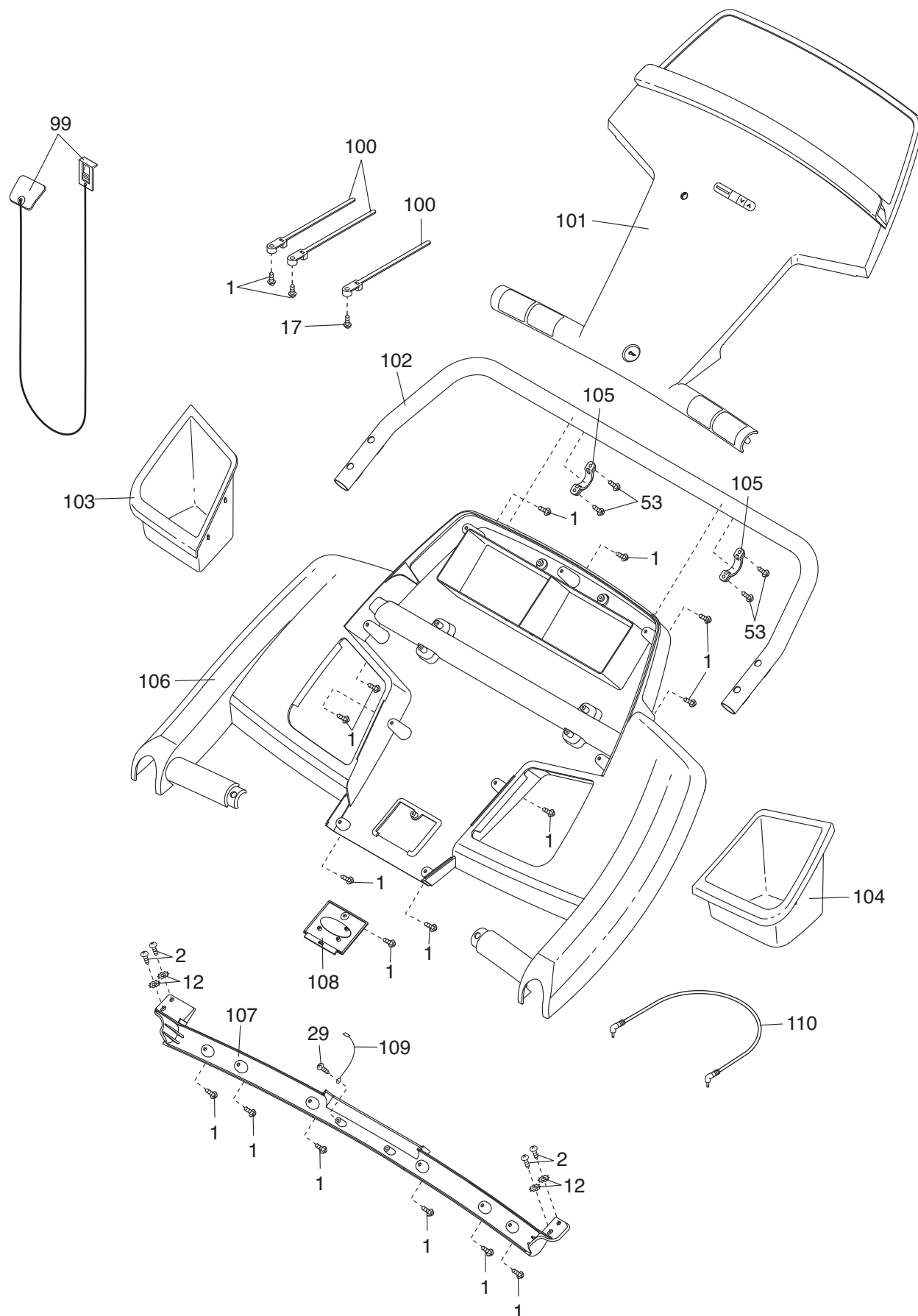
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
93	1	Fil d'Inclinaison	104	1	Plateau Droit
94	2	Rondelle d'Espacement du Pied de la Base	105	2	Bride de la Console
95	1	Base	106	1	Base de la Console
96	2	Roulette	107	1	Barre Transversale
97	1	Moteur d'Inclinaison	108	1	Portillon d'Accès
98	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	109	1	Fil de Mise à la Terre de la Console
99	1	Clé/Pince	110	1	Câble Audio
100	3	Attache-Câble	*	—	Fil Bleu de 20 cm, M/F
101	1	Console	*	—	Fil Bleu de 25 cm, 2F
102	1	Cadre de la Console	*	—	Fil Rouge de 30 cm, M/F
103	1	Plateau Gauche	*	—	Fil Noir de 25 cm, M/F
			*	—	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