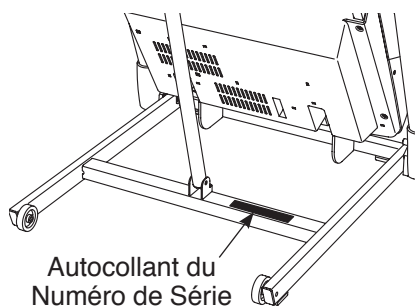


NordicTrack[®] T 5.7

N°. du Modèle NTL61011.1

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

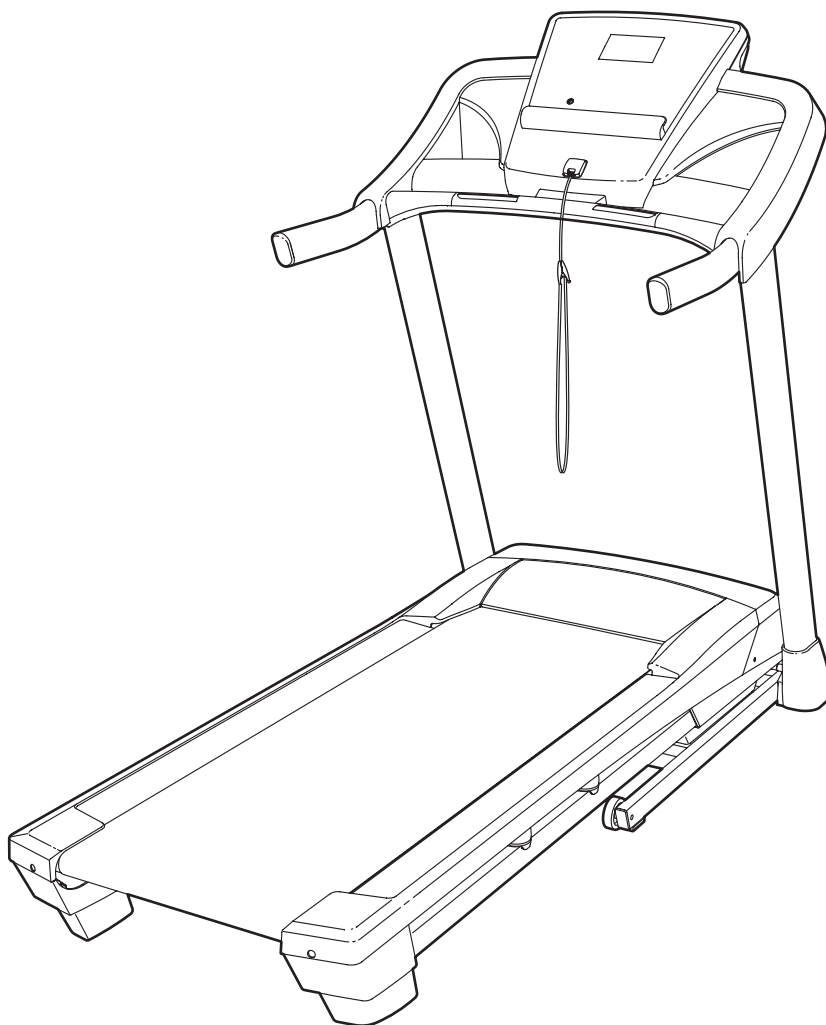


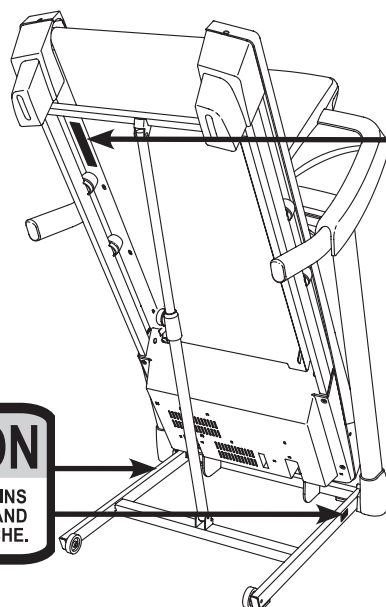
TABLE DES MATIÈRES

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

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement.

Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué. Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



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

- Tenez-vous solidement 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 le pinces lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez des étourdissements, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de aller 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 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 d'informer correctement tous les utilisateurs de ce tapis de course de tous les avertissements et 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. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
5. Installez le tapis de course sur une surface à niveau, avec au moins 2,4 m (8 pi) d'espace à l'arrière et 0,6 m (2 pi) de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui entrave les événements. Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement de sol.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart du tapis de course en tout temps.
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 de vêtements sport appropriés pendant l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures 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 sur un circuit mis à terre pouvant soutenir 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit. N'utilisez aucune rallonge électrique.
12. Utilisez un limiteur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 14.
13. Utiliser 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 faites jamais tourner la courroie mobile lorsque 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 l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Voir la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 23, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement)
16. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence, puis en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16).

17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche en ayant les pieds posés sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du 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 n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, dont les mouvements de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures du rythme cardiaque. Le détecteur ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
20. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Retirez la clé, débranchez le cordon d'alimentation et poussez l'interrupteur d'alimentation à la position d'arrêt (off) chaque fois que le tapis de course est inutilisé. (Voir le schéma sur la page 5 pour connaître l'emplacement de l'interrupteur).
21. Ne tentez pas d'élever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Voir ASSEMBLAGE à la page 7, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 22.) Vous devez être en mesure de soulever sans danger un poids de 20 kg (45 lb) pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.
22. Lors de l'assemblage, de l'entretien ou du rangement, 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 autrement qu'à la demande d'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. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course T5.7 de NORDICTRACK®. Le tapis de course T5.7 offre une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

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.

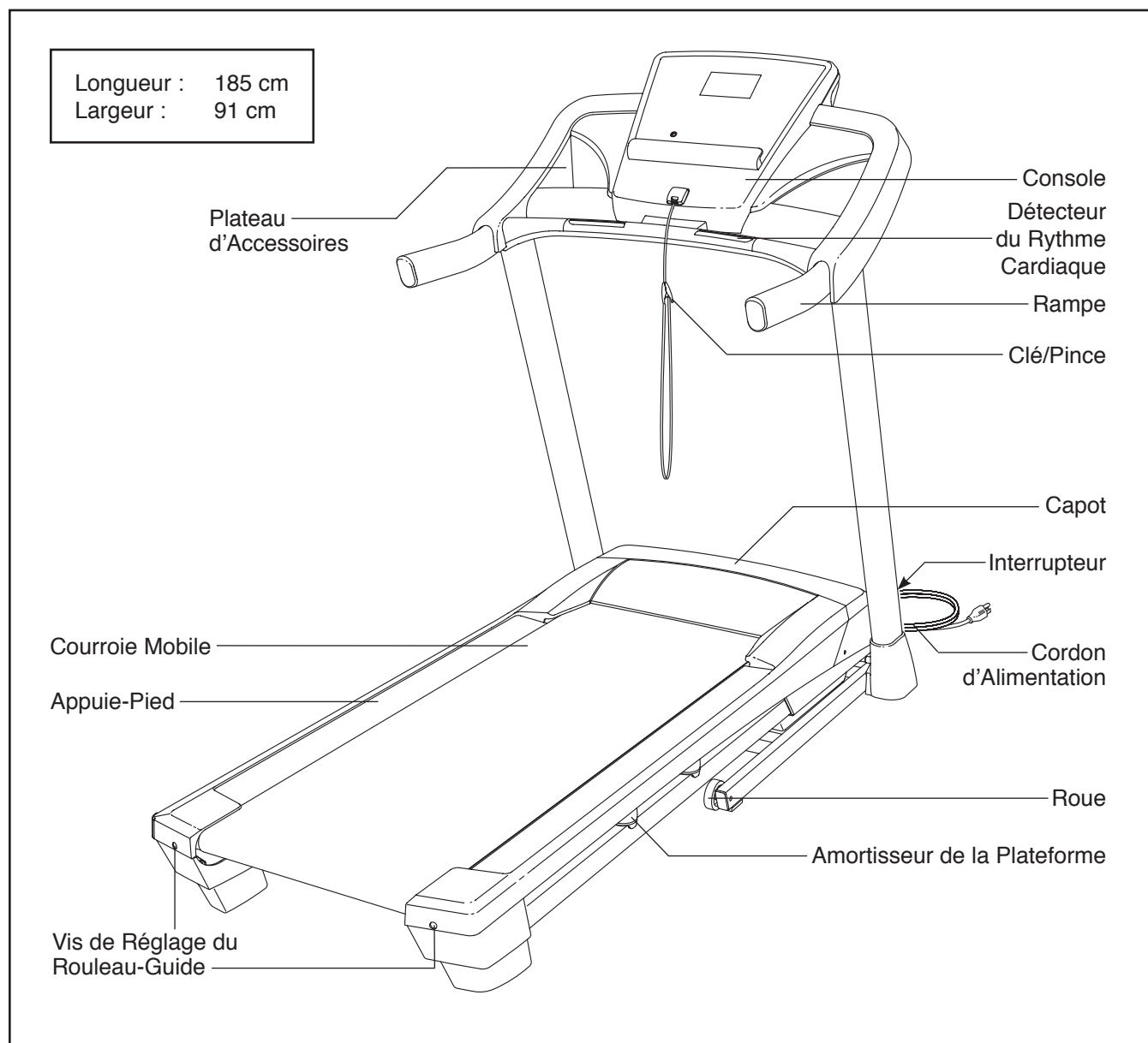
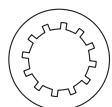
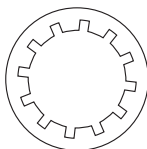


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

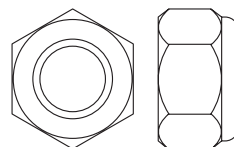
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire 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.**



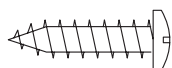
Rondelle Étoilée
de 5/16" (8)–2



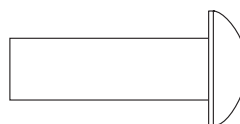
Rondelle Étoilée
de 3/8" (5)–10



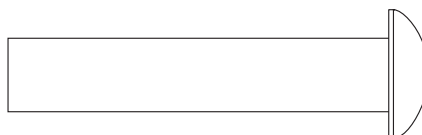
Écrou de 3/8" (3)–4



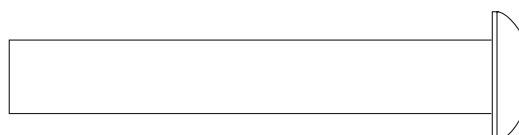
Vis #8 x 3/4" (6)–12



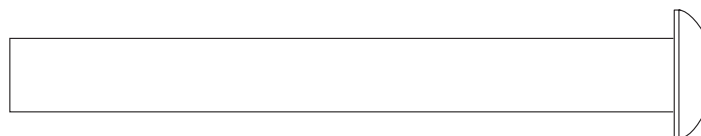
Vis de 5/16" x 1"
(7)–2



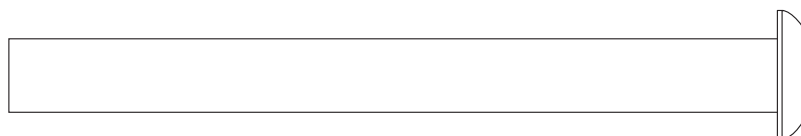
Boulon de 3/8" x 2" (12)–2



Boulon de 3/8" x 2 1/2" (2)–2



Vis de 3/8" x 3 1/2" (9)–4



Vis de 3/8" x 4" (4)–6

ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et enlevez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage.
- 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. 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.

- Pour vous aider à identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.

- L'assemblage requiert les outils suivants:

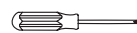
la clé hexagonale incluse



une clé à molette



un tournevis cruciforme



une paire de ciseaux



une paire de pinces à bec



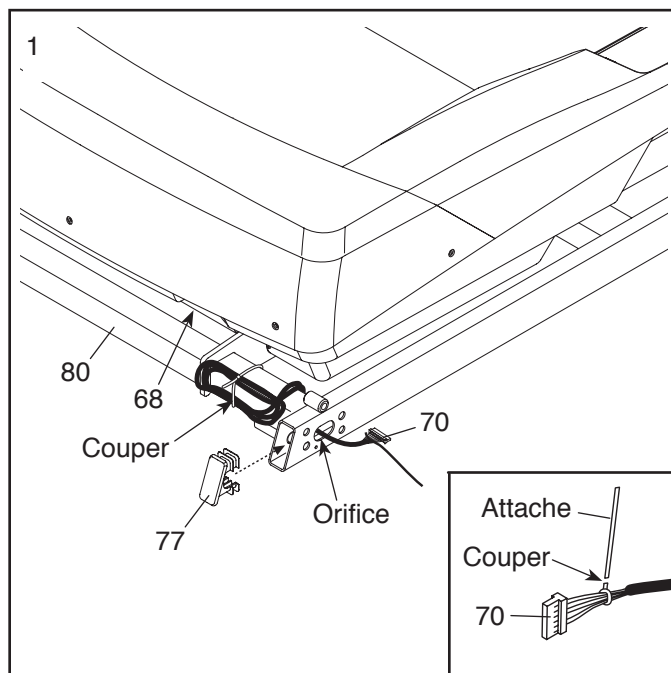
Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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) dans la partie inférieure du Panneau Ventral (68). Coupez l'attache en plastique liant le Fil du Montant. Enfilez le Fil du Montant dans la Base pour le sortir par le trou indiqué.

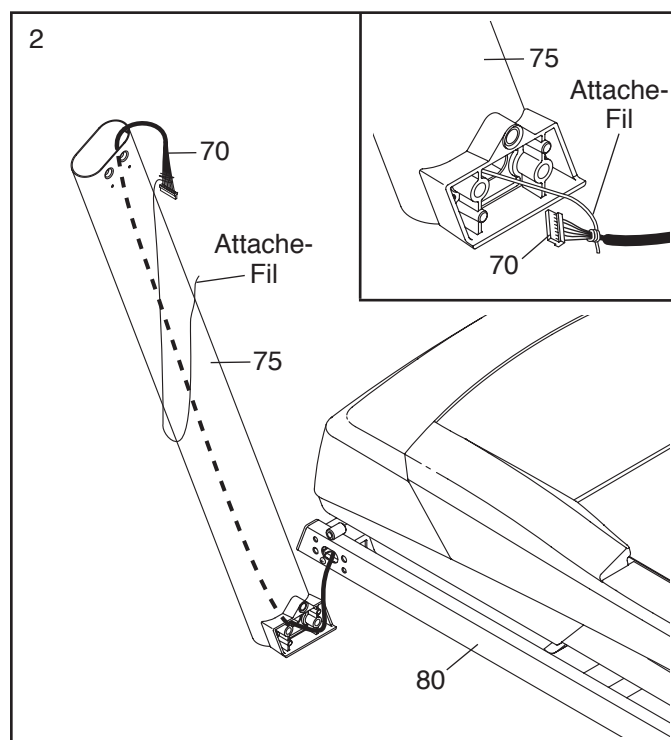
Enfoncez un Embout de la Base (77) dans chaque côté de la Base (80).

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



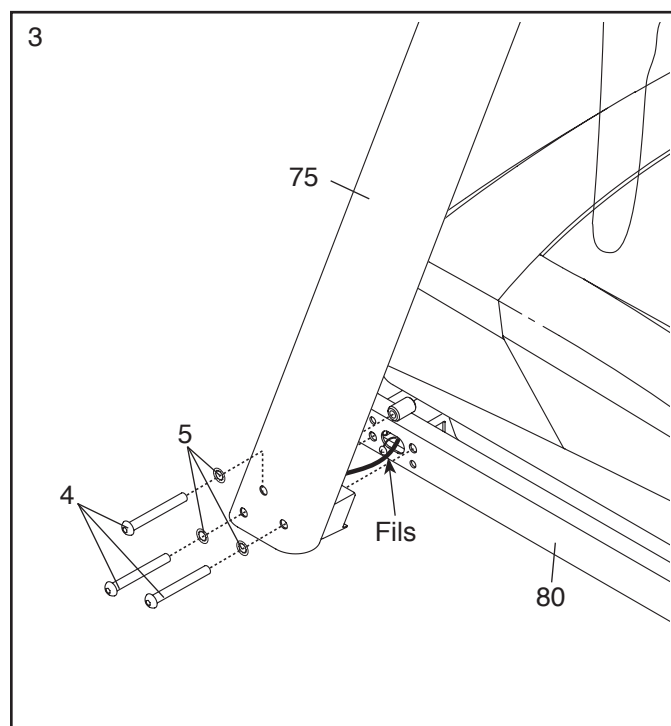
2. Identifiez le Montant Gauche (75), qui est marqué « Left » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Gauche près de la Base (80).

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

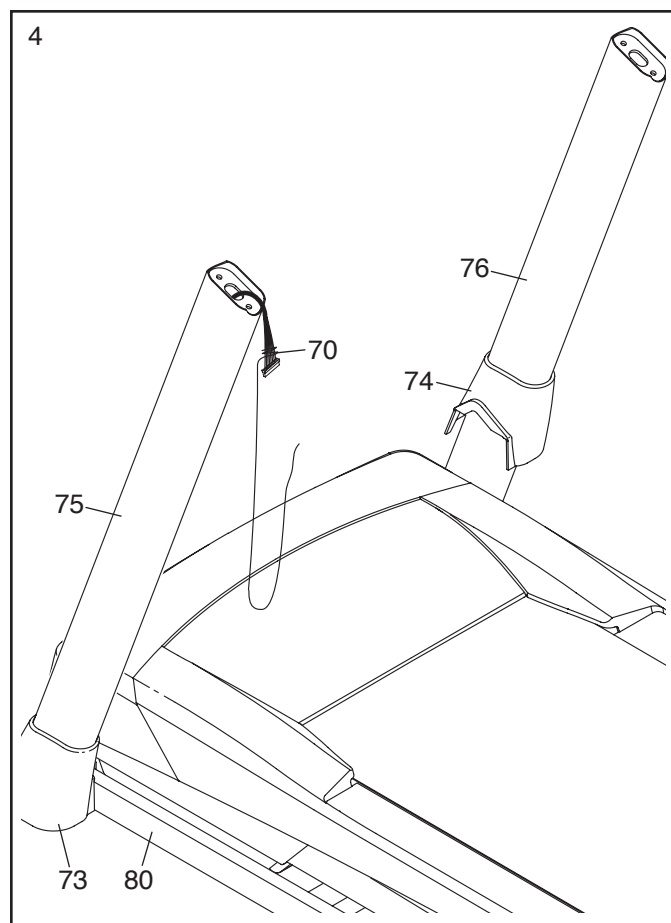


3. À l'aide d'une autre personne, tenez le Montant Gauche (75) contre la Base (80). **Veillez à ne coincer aucun fil.** Vissez partiellement trois Vis de 3/8" x 4" (4) accompagnées de trois Rondelles Étoilées de 3/8" (5) dans le Montant Gauche et la Base ; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

Attachez le Montant Droit (non illustré) de la même manière. Remarque : Le côté droit est dépourvu de fils.



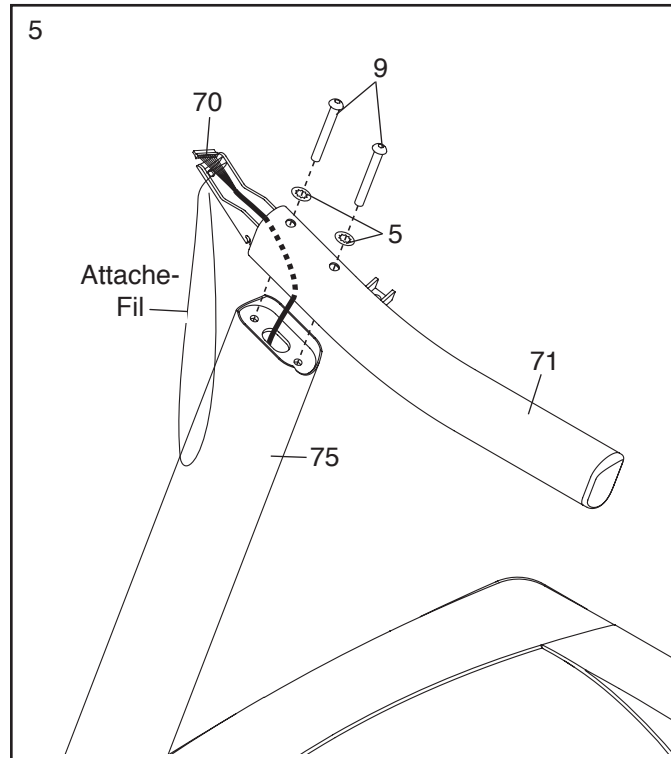
4. Identifiez les Couvre-Base Gauche et Droit (73, 74), respectivement marqués « L » et « R » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Glissez les Couvre-Base Gauche et Droit sur les Montants Gauche et Droit (75, 76) tel qu'il est illustré.



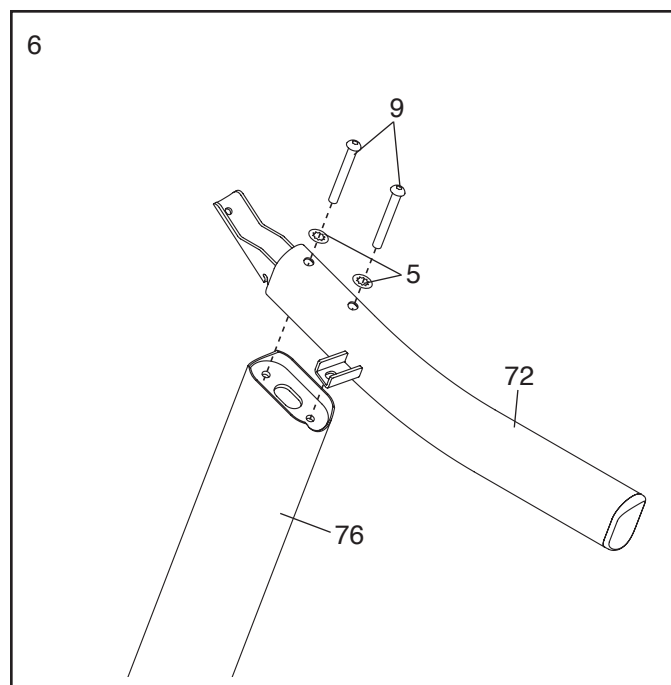
5. Identifiez la Rampe Gauche (71), qui est marquée « Left » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Si la Rampe Gauche contient un fil, retirez-le et jetez-le.

Tenez la Rampe Gauche (71) près du Montant Gauche (75). Introduisez l'attache-fil du Fil du Montant (70) à travers le fond et tirez-le hors de l'extrémité de la Rampe Gauche, tel qu'il est illustré. Ensuite, tirez le Fil du Montant à travers la Rampe Gauche.

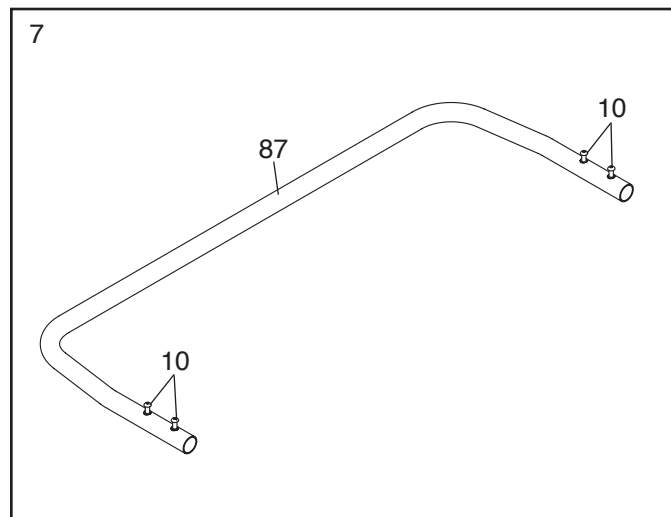
Attachez la Rampe Gauche (71) au Montant Gauche (75) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 3 1/2" (9) et deux Rondelles Étoilées de 3/8" (5). **Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (70). Engagez les deux Vis, sans toutefois les serrer à ce moment.**



6. Attachez la Rampe Droite (72) au Montant Droit (76) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 3 1/2" (9) et deux Rondelles Étoilées de 3/8" (5). **Engagez les deux Vis, sans toutefois les serrer à ce moment.**

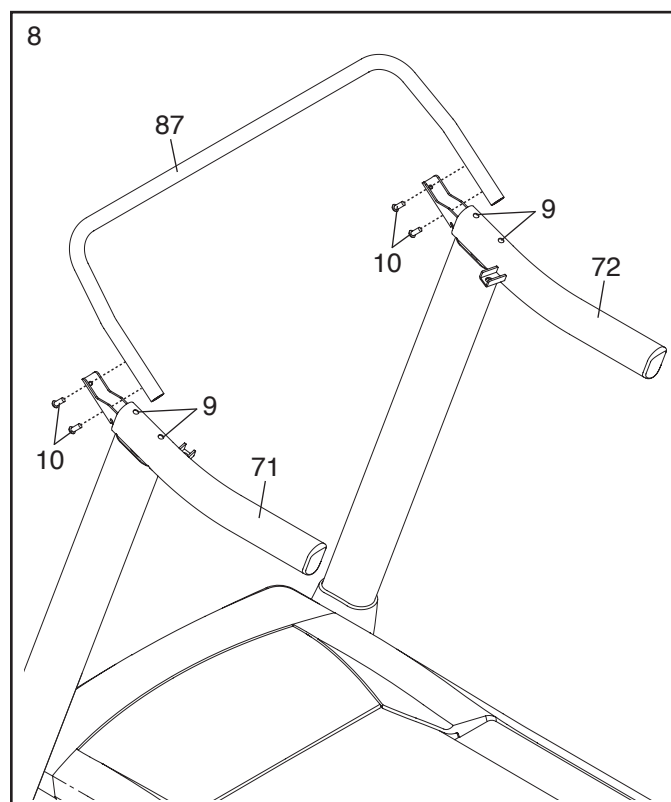


7. Retirez les quatre Vis de 1/4" x 1" (10) hors du Cadre de la Console (87). **Les Vis seront utilisées à l'étape 8.**



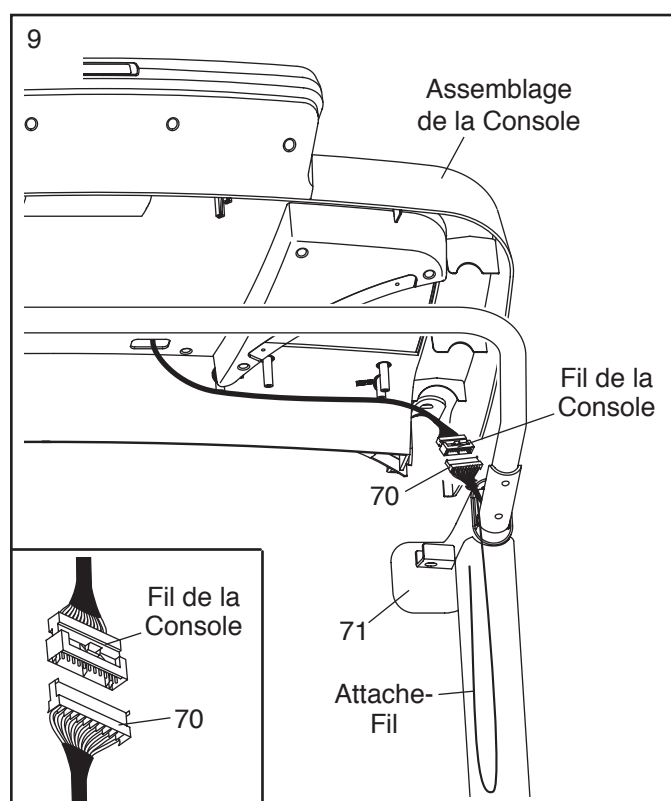
8. Enfoncez le Cadre de la Console (87) dans les Rampes (71, 72). Attachez le Cadre de la Console à l'aide des quatre Vis de 1/4" x 1" (10) retirées à l'étape 8. **Engagez l'ensemble des quatre Vis, puis serrez chacune d'elles.** Prenez soin de ne pas coincer le Fil du Montant (non illustré).

Serrez les quatre Vis de 3/8" x 3 1/2" (9) fermement.



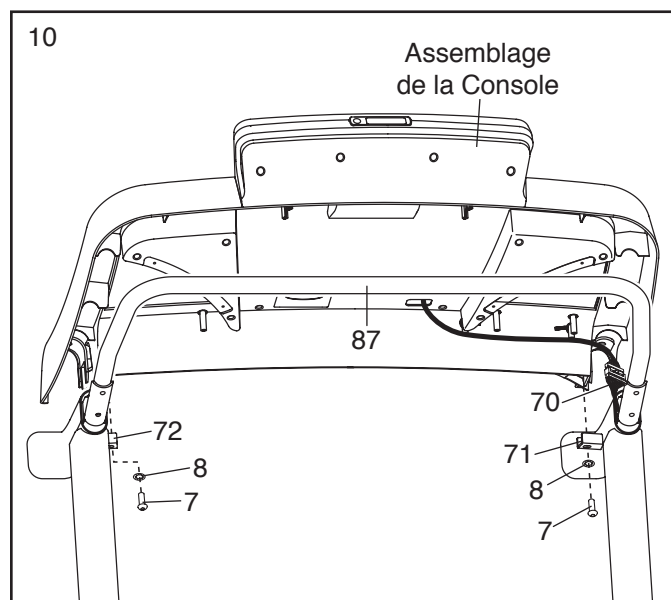
9. À l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console près de la Rampe Gauche (71) et de la Rampe Droite (non illustrée).

Reliez le Fil du Montant (70) au fil de la console. **Reportez-vous au schéma encadré. Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayer. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHÉ.** Ensuite, retirez l'attache du Fil du Montant.



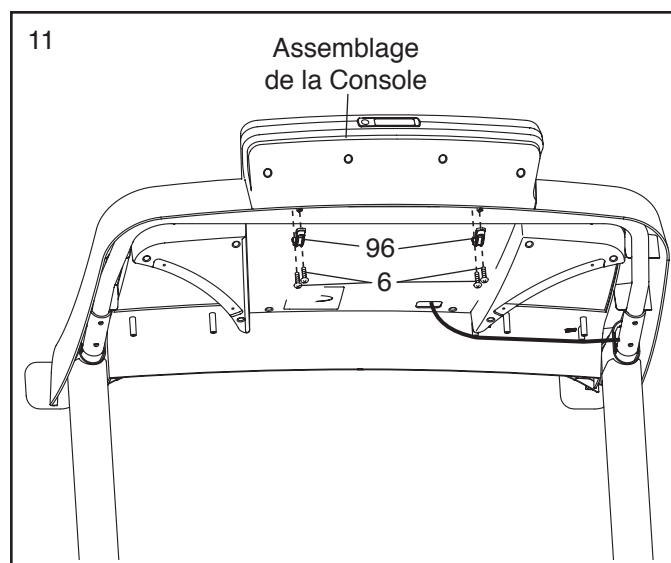
10. Installez l'assemblage de la console sur les Rampes Gauche et Droite (71, 72). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est coincé.** Insérez l'excédent du Fil du Montant (70) à l'intérieur de la Rampe Gauche.

Attachez l'assemblage de la console aux supports des Rampes (71, 72) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 1" (7) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (8). **Engagez les deux Vis, puis serrez ensuite chacune d'elles.**

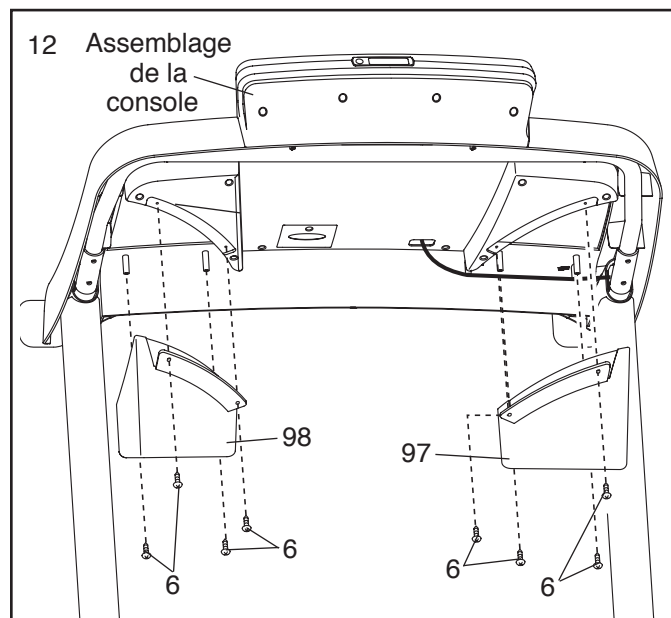


11. Attachez les deux Brides de la Console (96) à l'assemblage de la console à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (6).

Reportez-vous à l'étape 3. Resserrez les six Vis de 3/8"x 4" (4).



12. Identifiez les Plateaux d'Accessoires Gauche et Droit (97, 98), respectivement marqués « L » et « R » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Orientez les Plateaux tel qu'il est illustré et attachez chacun d'eux à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4". **Engagez toutes les Vis avant de les serrer. Veillez à ne pas serrer les Vis à l'excès.**

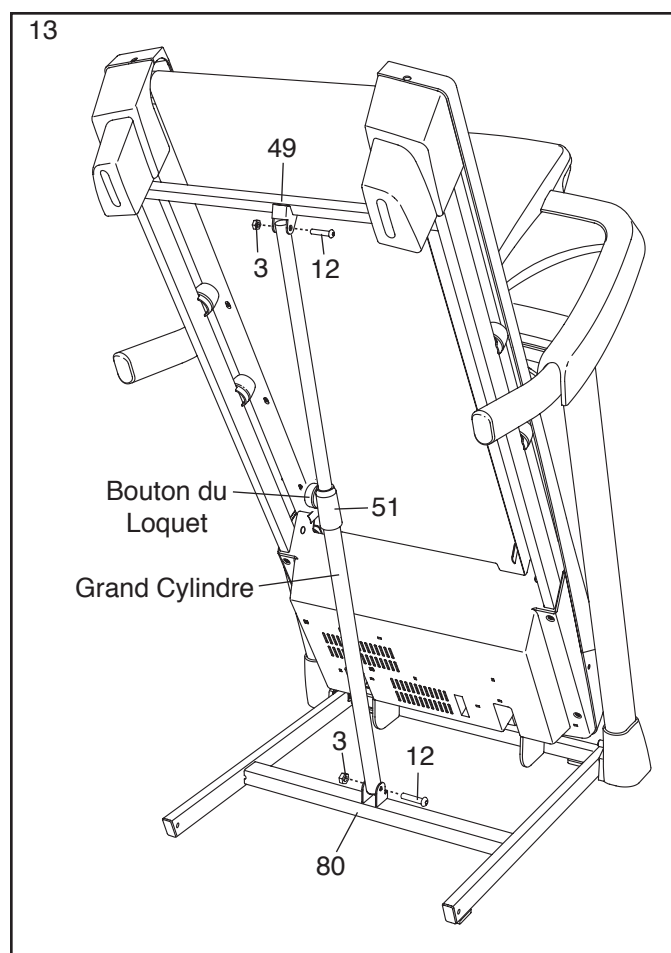


13. Élevez le Cadre (49) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de cette étape.**

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

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

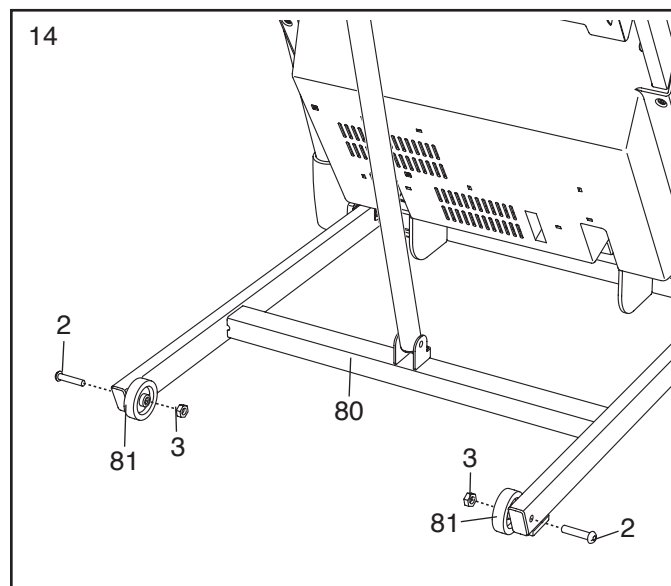
Attachez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (51) au Cadre (49) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (12) et d'un Écrou de 3/8" (3).



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

Attachez 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 des pellicules en plastique recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. 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.**

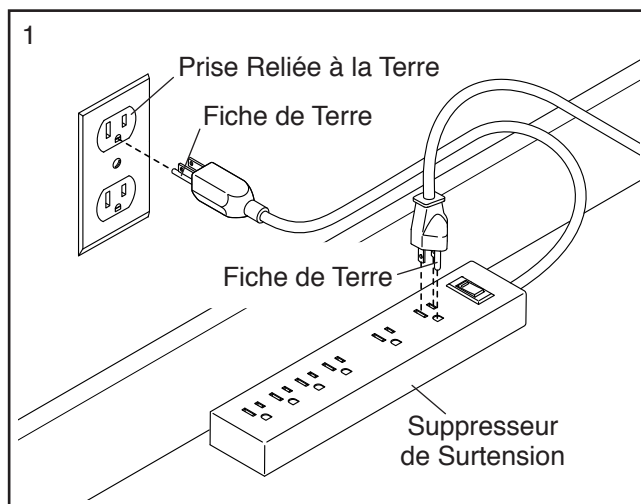
Branchez le Cordon d'Alimentation

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).

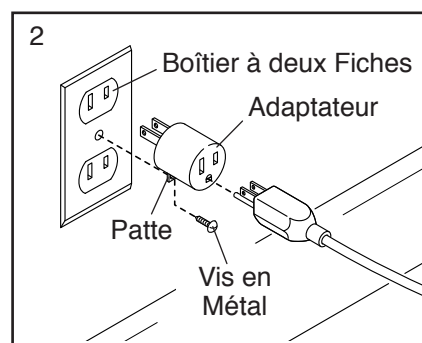


DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut augmenter des risques de chocs électriques. Demandez conseil à un électricien ou un réparateur qualifié pour vous assurer que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez d'aucune manière la fiche ; si elle ne peut être insérée dans la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

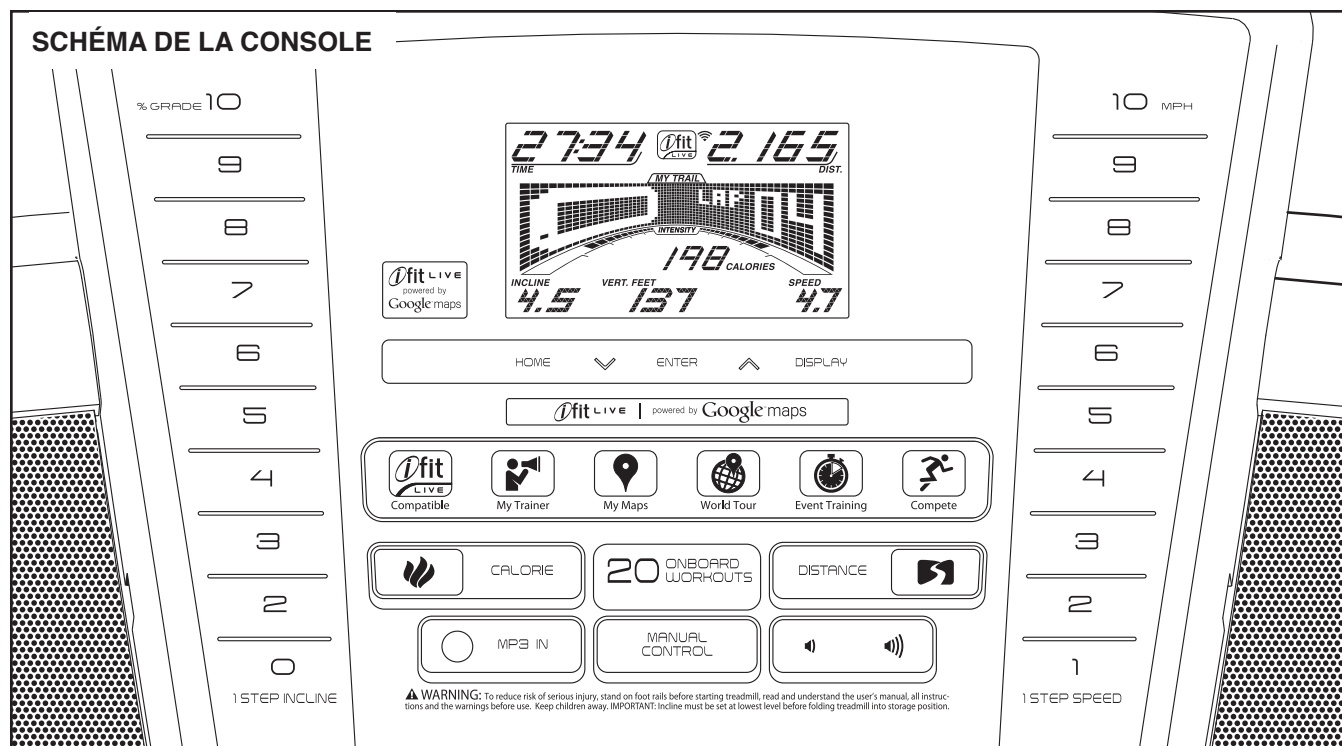
Branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de surtension et branchez le suppresseur de surtension dans une prise murale correctement installée et reliée à la terre selon les codes locaux. **La prise murale doit être sur un circuit nominal de 120 volts, capable de soutenir 15 ampères ou plus. 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.**



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

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 exercez, la console affiche des données instantanées sur l'exercice. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque de la poignée.

En plus, la console comporte vingt entraînements intégrés : dix entraînements caloriques et dix entraînements sur distance. 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 comporte également un mode iFit Live qui permet au tapis de course de communiquer sur votre réseau sans fil par le biais d'un module iFit Live en option. Avec le mode iFit Live, 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 une carte de module iFit Live en tout temps, accédez au www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.**

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

Pour allumer l'appareil, voir la page 16. Pour utiliser le mode manuel, voir la page 16. Pour utiliser la chaîne audio stéréophonique, voir la page 18. Pour effectuer un entraînement intégré, voir la page 19. Pour effectuer un entraînement iFIT Live, voir la page 20. Pour utiliser le mode d'information, voir la page 21.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'une pellicule en plastique, retirez la pellicule. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures 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).

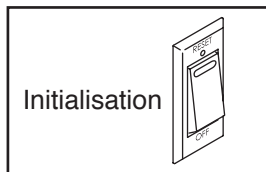
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour connaître l'unité de mesure sélectionnée, ou pour changer d'unité de mesure, reportez-vous à la rubrique LE MODE D'INFORMATION de la page 21. Par souci de clarté, toutes les instructions du manuel renvoient aux kilomètres.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

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

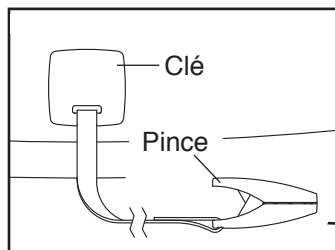
Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 14). Ensuite, localisez l'interrupteur d'alimentation du tapis de course situé près du cordon d'alimentation.

Assurez-vous que l'interrupteur est à la position de Reset (initialisation).



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans s'activent dès que le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur d'alimentation est amené à la position de 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 demeurent en fonction, reportez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 21 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, posez les pieds sur les appuie-pieds du tapis de course. Repérez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. 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 à l'aide de la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince. Remarque : la 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. Introduisez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le mode manuel.

Si le mode manuel n'est pas sélectionné, pressez la touche Manual Control (commande manuelle) pour sélectionner le mode manuel.

3. Lancez la courroie mobile.

Pour lancer la courroie mobile, pressez la touche Start (démarrer), la touche d'augmentation de Speed (vitesse) ou l'une des touches Quick Speed (vitesse une touche) numérotées.

Lors de l'appui sur la touche Start ou la touche d'augmentation de Speed, la courroie mobile commence à se déplacer à 1 mph. Pendant l'exercice, vous pouvez changer la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches d'augmentation de Speed et de diminution. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse varie de l'ordre de 1 mph ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 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.

Suivant l'appui sur l'une des touches Quick Speed numérotées, la vitesse de la courroie mobile varie graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné. Pour sélectionner un réglage de vitesse comportant une décimale, tel que 3,5 mph, appuyez successivement sur deux touches numérotées. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 3,5 mph, pressez la touche 3, puis immédiatement la touche 5.

Pour immobiliser la courroie mobile, pressez la touche Stop (arrêt). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour relancer la courroie mobile, pressez la touche Start ou la touche d'augmentation de Speed.

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

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, pressez la touche d'augmentation ou de diminution d'Incline (inclinaison) ou l'une des touches Quick Incline (inclinaison une touche) numérotées. Suivant l'appui sur l'une des touches, le tapis de course s'inclinera graduellement selon le réglage sélectionné.

5. Suivez votre progression aux 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 des 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.

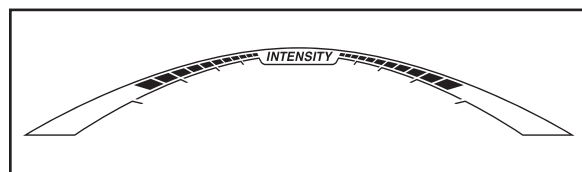
L'onglet Incline (inclinaison) affichera un graphique des réglages d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaîtra au bout de chaque minute.

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



Pressez la touche Home (accueil) pour revenir au menu par défaut (voir LE MODE D'INFORMATION à la page 21 pour établir le menu par défaut). Pressez de nouveau la touche Home, au besoin.

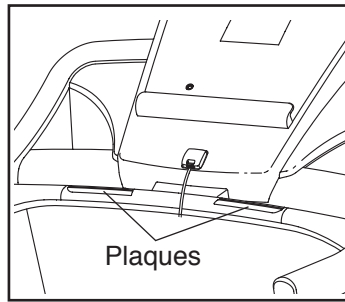
Lorsqu'un module sans fil iFit Live est connecté, le symbole du sans-fil affiche dans la partie supérieure de l'écran la force du signal de votre sans-fil. L'affichage de quatre arcs indique la puissance de signal maximale.



Pour réinitialiser les écrans, pressez la touche Stop (arrêt), retirez la clé, puis réintroduisez la clé.

6. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

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 rythme cardiaque, **tenez-vous debout sur les appuie-pieds** et tenez les plaques métalliques pendant environ dix secondes. **Évitez de déplacer vos 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 du rythme cardiaque, tenez les plaques pendant 15 secondes.**

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

Montez sur les appuie-pieds, pressez la touche Stop et **réglez l'inclinaison du tapis de course au degré minimum. L'inclinaison doit être réglée au minimum, sinon le tapis de course risque d'être endommagé lors du pliage pour le rangement.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

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

IMPORTANT : sans cette précaution, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.

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.

Branchez une extrémité de votre câble audio dans la prise sur la console. Puis, branchez l'autre extrémité de votre câble audio à une prise de votre lecteur MP3, lecteur CD, ou tout autre lecteur audio personnel. **Assurez-vous que votre câble audio est bien inséré.**

Ensuite, pressez 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 pressez la touche d'augmentation ou de diminution du volume 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 EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, pressez à répétition la touche Calorie ou la touche Distance.

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 réglages de vitesse de l'entraînement apparaîtra à la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement calorique, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affichera dans le nom de l'entraînement.

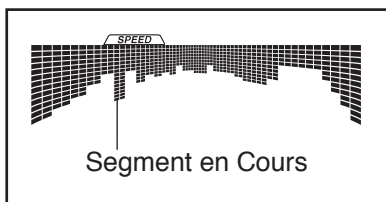
3. Commencez l'entraînement.

Pressez la touche Start (démarrer) ou la touche d'augmentation de Speed (vitesse) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après l'appui sur la touche, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages initiaux de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

Durant l'entraînement, les graphiques des onglets de la vitesse et de l'inclinaison représenteront 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 ou de l'inclinaison du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de to-



nalités retentira et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si un nouveau réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison est programmé pour le segment suivant, le tapis de course atteindra 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. À ce moment, la courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt.

Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel de calories brûlées dépendra de votre taux métabolique. 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.

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas durant l'entraînement, vous pouvez l'annuler en pressant les touches de Speed ou Incline (inclinaison) ; **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, pressez la touche Stop (arrêt). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, pressez la touche d'augmentation de Start ou Speed. La courroie mobile s'engagera à raison de 1 mph. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course atteindra automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour le segment suivant.

4. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 17. L'écran affiche la période restante de l'entraînement plutôt que le temps écoulé.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 18.

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

Voir l'étape 7 à la page 18.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFIT LIVE

Remarque : Pour effectuer un entraînement iFit Live, vous devez posséder un module iFit Live optionnel. **Pour acheter une carte de module iFit Live en tout temps, accédez au www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.** Vous devez également avoir accès à un ordinateur doté d'un port USB et d'une connexion Internet. De plus, vous devez aussi 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). L'inscription à titre de membre sur iFit.com est également requise.

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Introduisez le module iFit Live dans la console.

Pour introduire le module iFit Live, voir les directives accompagnant le module.

IMPORTANT : pour respecter les exigences de conformité à l'égard de l'exposition, l'antenne et le transmetteur du module iFit Live doivent être situés à non moins de 20 cm (8 po) des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

3. Sélectionnez un utilisateur.

Si plus d'un utilisateur est inscrit, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran iFit Live principal. Pressez la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Enter (entrée) pour sélectionner un utilisateur.

4. Sélectionnez un entraînement iFit Live.

Pour sélectionner un entraînement iFit Live, pressez l'une des touches iFit Live. Pour être en mesure de télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre programme au www.iFit.com.

Pressez la touche iFit Live pour télécharger l'entraînement suivant de votre programme. Pressez la touche My Trainer (mon entraîneur), My Maps (mes plans), World Tour (tournée mondiale) ou Event Training (entraînement d'événement) pour télécharger l'entraînement suivant du type voulu depuis votre programme. Pressez la touche Compete (compétitionner) pour participer à une course que vous aurez programmée antérieurement. **Pour plus d'informations à propos des entraînements iFit Live, veuillez accéder au www.iFit.com.**

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit Live, 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 effectuera un décompte de départ.

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

5. Commencez l'entraînement.

Voir l'étape 3 à la page 19.

Pendant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera durant l'entraînement. Vous pouvez sélectionner un réglage audio destiné à l'entraîneur personnel (voir LE MODE D'INFORMATION à la page 21).

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, pressez la touche Stop (arrêt). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, pressez la touche Start (démarrer) ou d'augmentation de Speed (vitesse). La courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse du réglage du premier segment de l'entraînement. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course atteindra automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour ce segment.

6. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la 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 (compétitionner) affichera votre progression dans la course. Pendant votre course, la ligne supérieure de la matrice affichera ce que vous aurez déjà accompli. Les autres lignes afficheront vos quatre meilleurs adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

7. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 18.

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

Voir l'étape 7 à la page 18.

Pour plus d'informations sur le mode iFit Live, accédez au 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) tout en introduisant la clé dans la console et relâchez ensuite 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) que la courroie de marche a parcourus.

La section inférieure de l'écran affichera l'état d'un module iFit Live. Si un module iFit Live est connecté, l'écran indiquera WIFI MODULE (module sans fil). 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. Pressez la touche de diminution située près de la touche Enter (entrée) pour sélectionner les écrans suivants :

1. **UNITS (unités) :** 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 (démonstration) :** 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, placé à la position de initialisation et la clé, introduite dans la console. Cependant, lors du retrait de la clé, les écrans demeureront activés, tandis que les touches elles 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 (entrée).

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

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

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

Lorsqu'un module iFit Live est connecté, les écrans suivants peuvent également être sélectionnés :

5. **DEFAULT MENU (menu par défaut) :** 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 Live en tant que menu par défaut.
6. **CHECK WIFI STATUS (vérifier l'état du sans-fil) :** pressez la touche Enter pour vérifier l'état de votre module iFit Live. 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 Live.
7. **SEND/RECEIVE DATA (transmettre/recevoir des 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, les mots TRANSFERS DONE (transferts terminés) apparaîtront à l'écran principal.

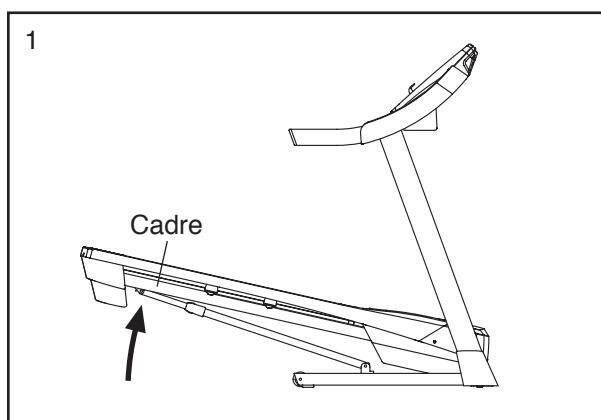
Pour quitter le mode d'information, retirez la clé de la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

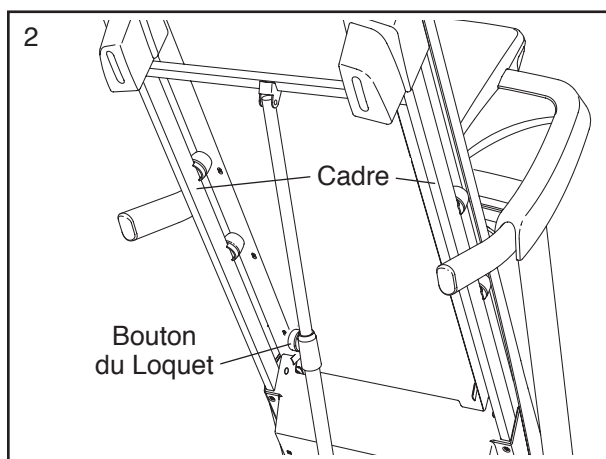
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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 en mesure 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 appuie-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit.



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

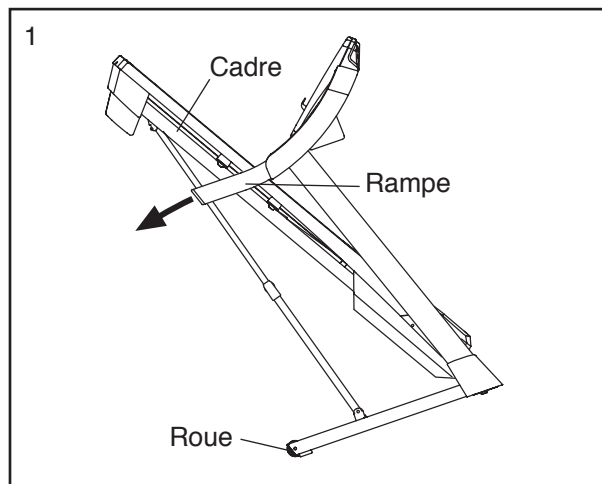


Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 30 °C (85 °F).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

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

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



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

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

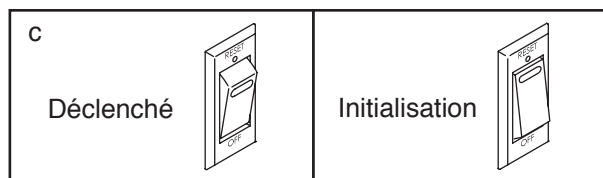
1. **Reportez-vous au schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course de la main droite. Ensuite, tirez le bouton du loquet vers la gauche et maintenez-le ainsi. **IMPORTANT** : ne tournez pas le bouton du loquet. Au besoin, poussez le cadre légèrement vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas sur quelques centimètres et relâchez le bouton du loquet.
2. **Reportez-vous au schéma 1 à gauche.** Tenez le cadre en métal fermement des deux mains et abaissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les appuie-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 correspondant 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 une prise murale mise à la terre (voir page 13). Utilisez seulement un suppresseur de surtension à prise unique répondant à toutes les spécifications indiquées à la page 13.
IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises GFCI et n'est peut-être pas compatible avec l'équipement AFCI.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement introduite dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de son socle, comme illustré, l'interrupteur s'est déclenché. Pour remettre l'interrupteur en marche, attendez cinq minutes puis appuyez sur 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 renfoncez l'interrupteur.
- Vérifiez 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 hors de la console, puis réintroduisez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

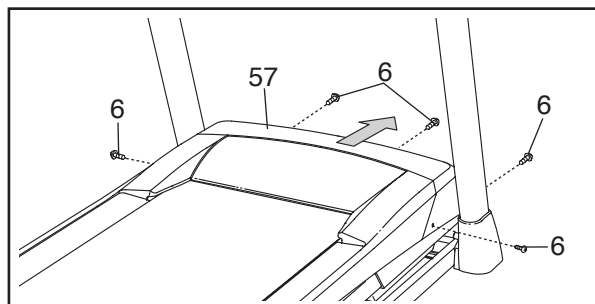
PROBLÈME : les affichages de la console restent allumés quand vous retirez la clé de la console

- 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 Stop (arrêt) pendant quelques secondes. Si les affichages sont toujours allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 21 pour éteindre le mode « démo ».

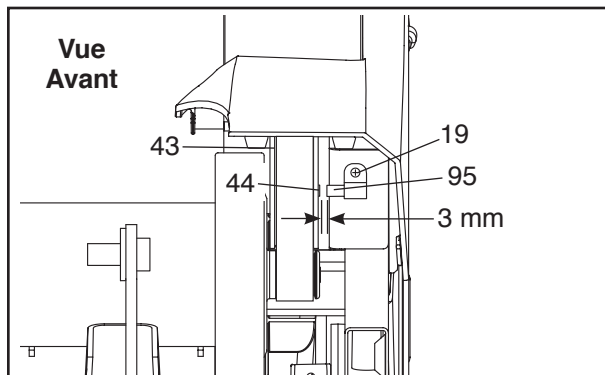
SYMPTÔME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.**

Retirez les cinq Vis #8 x 3/4" (6). Délogez le Capot du Moteur (57) en le glissant avec précaution.



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 soit aligné sur le Capteur Magnétique. **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.



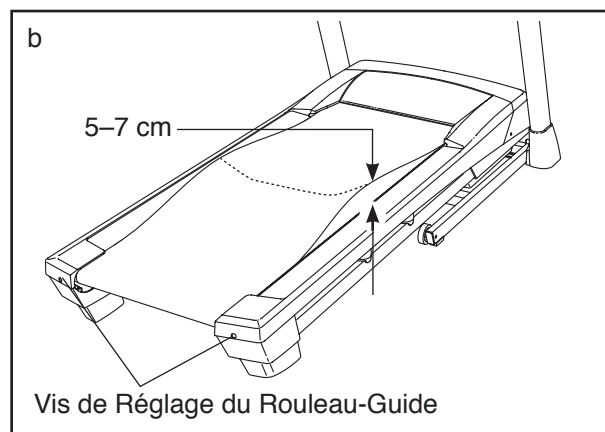
SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- a. Pendant que la clé est introduite dans la console, pressez l'une des touches Incliner (inclinaison). **Pendant que l'inclinaison change, retirez la clé.** Après quelques secondes, réintroduisez la clé. Le tapis de course atteindra automatiquement le degré maximum d'inclinaison, puis reviendra au degré minimum. Ceci permettra de réétalonner le mécanisme d'inclinaison.

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

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

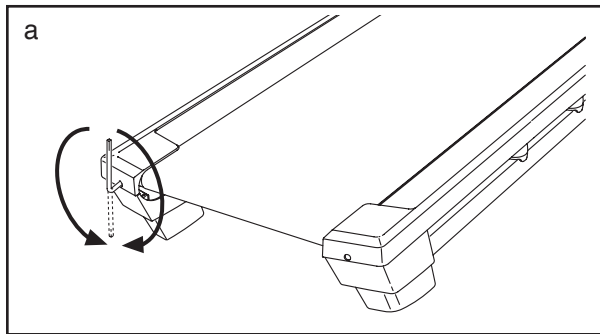
- b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm (2 ou 3 po) de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



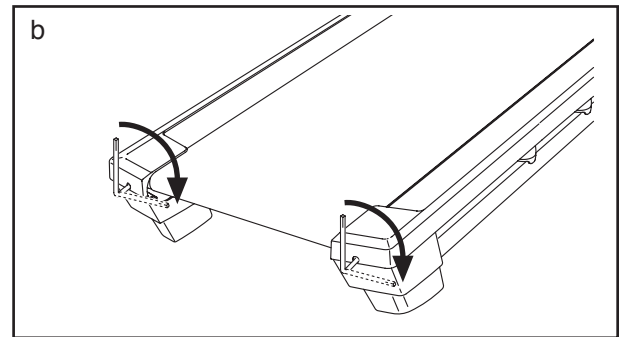
- c. Votre tapis de course comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de support autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et hâter l'usure.** Si vous soupçonnez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, reportez-vous à la couverture avant du manuel.
- d. Si la courroie mobile ralentit encore lorsqu'on y accède, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

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

- 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 sur la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-guide gauche dans le sens horaire sur 1/2 tour ; **si la courroie mobile est décalée sur la droite**, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens antihoraire sur 1/2 tour. Prenez garde de ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- b. **Si la courroie dérape lorsqu'on y accède**, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm (2 ou 3 po) de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner 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 NTL61011.1 R0412A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	4	Vis de Mise à la Terre #8 x 1/2"	52	1	Pied Arrière Droit
2	2	Boulon de 3/8" x 2 1/2"	53	1	Pied Arrière Gauche
3	4	Écrou de 3/8"	54	1	Vis de Mise à la Terre #8 x 1/2"
4	6	Vis de 3/8" x 4"	55	4	Vis #8 x 1/2" du Contrôleur
5	10	Rondelle Étoilée de 3/8"	56	1	Rouleau-Guide
6	46	Vis #8 x 3/4"	57	1	Capot du Moteur
7	2	Vis de 5/16" x 1"	58	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
8	2	Rondelle Étoilée de 5/16"	59	1	Cadre d'Inclinaison
9	4	Vis de 3/8" x 3 1/2"	60	1	Moteur d'Inclinaison
10	4	Vis de 1/4" x 1"	61	1	Fil de Mise à la Terre du Contrôleur
11	10	Vis à Tête Plate de 5/16" x 1"	62	1	Contrôleur
12	2	Boulon de 3/8" x 2"	63	3	Attache-Fil
13	2	Haut-Parleur	64	1	Plaque du Panneau Ventral
14	2	Vis de 1/4" x 2 1/2"	65	1	Interrupteur d'Alimentation
15	2	Boulon de 3/8" x 1 3/8"	66	1	Cordon d'Alimentation
16	2	Boulon de 1/2" x 2 1/4"	67	2	Passe-Fil
17	2	Écrou de 1/2"	68	1	Panneau Ventral
18	3	Bride du Capot	69	2	Embout du Montant
19	21	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	70	1	Fil du Montant
20	2	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	71	1	Rampe Gauche
21	4	Écrou de Blocage de 3/8"	72	1	Rampe Droite
22	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	73	1	Couvre-Base Gauche
23	2	Vis de 1/4" x 3/8"	74	1	Couvre-Base Droit
24	4	Vis du Guide de la Courroie	75	1	Montant Gauche
25	2	Boulon de 5/16" x 1 1/4"	76	1	Montant Droit
26	2	Écrou à Collet de 5/16"	77	4	Embout de la Base
27	2	Boulon de 5/16" x 1 3/4"	78	2	Autocollant d'Avertissement
28	2	Rondelle de 5/16"	79	4	Coussinet de la Base
29	2	Écrou de 5/16"	80	1	Base
30	1	Rondelle Fendue de 1/4"	81	2	Roue
31	1	Barre Transversale du Capteur Cardiaque	82	1	Clé/Pince
32	1	Vis de 1/4" x 1 3/4"	83	1	Base de la Console
33	8	Vis Auto-perçante #8 x 1"	84	1	Logement du Module
34	1	Clé Hexagonale	85	1	Câble Audio
35	1	Clé Hexagonale de 5/32"	86	1	Console
36	4	Amortisseur de la Plateforme	87	1	Cadre de la Console
37	1	Appuie-Pied Gauche	88	1	Portillon d'Accès
38	1	Autocollant d'Avertissement du Loquet	89	1	Fil de Mise à la Terre de la Console
39	1	Plateforme de Marche	90	1	Dos de la Console
40	1	Courroie Mobile	91	2	Attache-Fil de la Console
41	2	Guide-Courroie	92	1	Fil de Mise à la Terre de la Base
42	2	Bague d'Espacement en Caoutchouc	93	1	Grille du Haut-Parleur Gauche
43	1	Rouleau/Poulie de Traction	94	4	Vis #8 x 1"
44	1	Aimant	95	1	Capteur Magnétique
45	1	Bride du Capteur Magnétique	96	2	Bride de la Console
46	1	Courroie du Moteur de Traction	97	1	Plateau Gauche
47	1	Moteur de Traction	98	1	Plateau Droit
48	2	Bague d'espacement du Cadre	99	1	Grille du Haut-Parleur Droit
49	1	Cadre	100	2	Bague d'Espacement du Coussinet de la Base
50	1	Appuie-Pied Droit	101	1	Couvre-Haut-Parleur Gauche
51	1	Loquet de Rangement	102	1	Couvre-Haut-Parleur Droit
			*	—	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 A

N° du Modèle NTL61011.1 R0412A

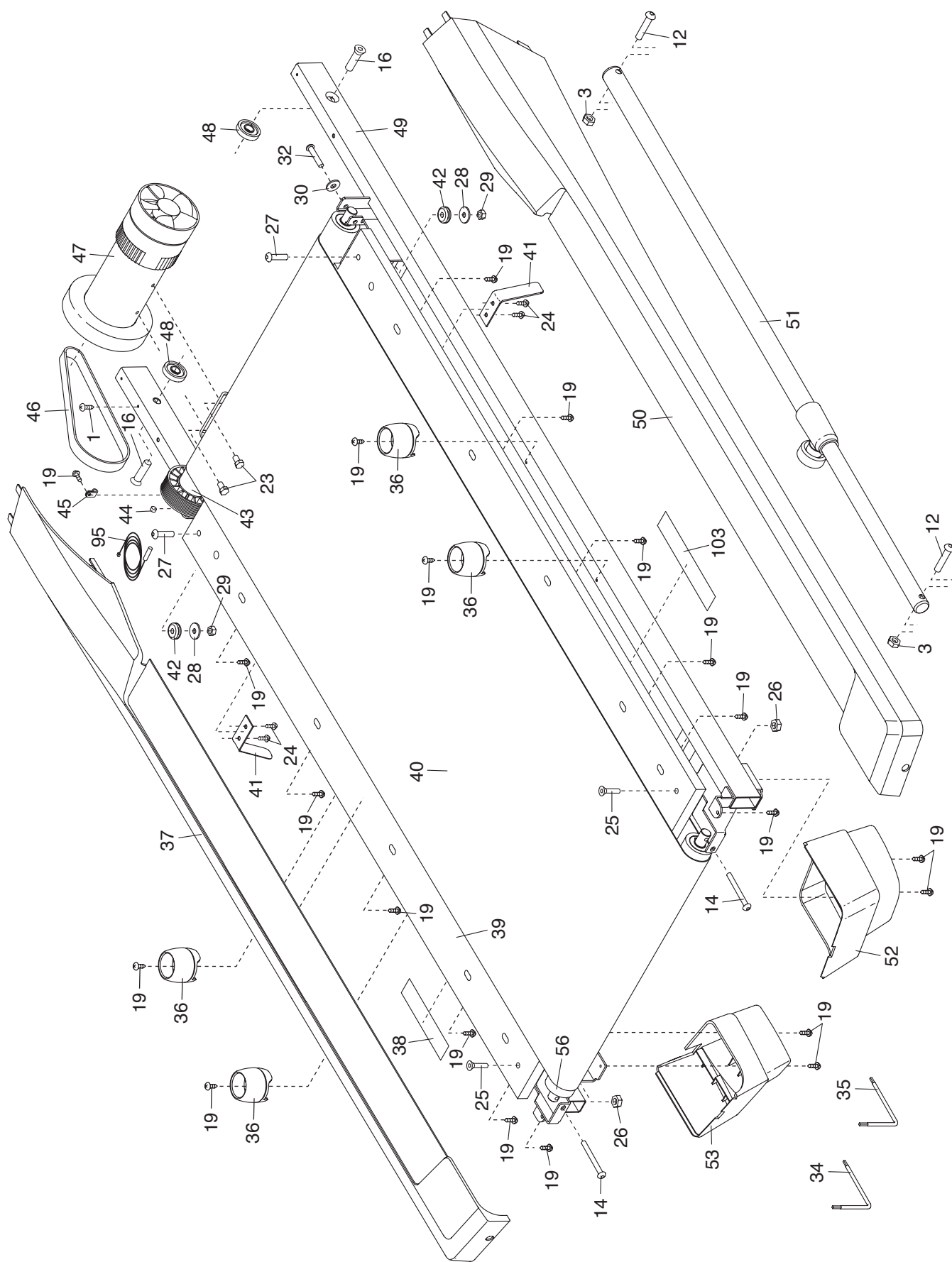


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle NTL61011.1 R0412A

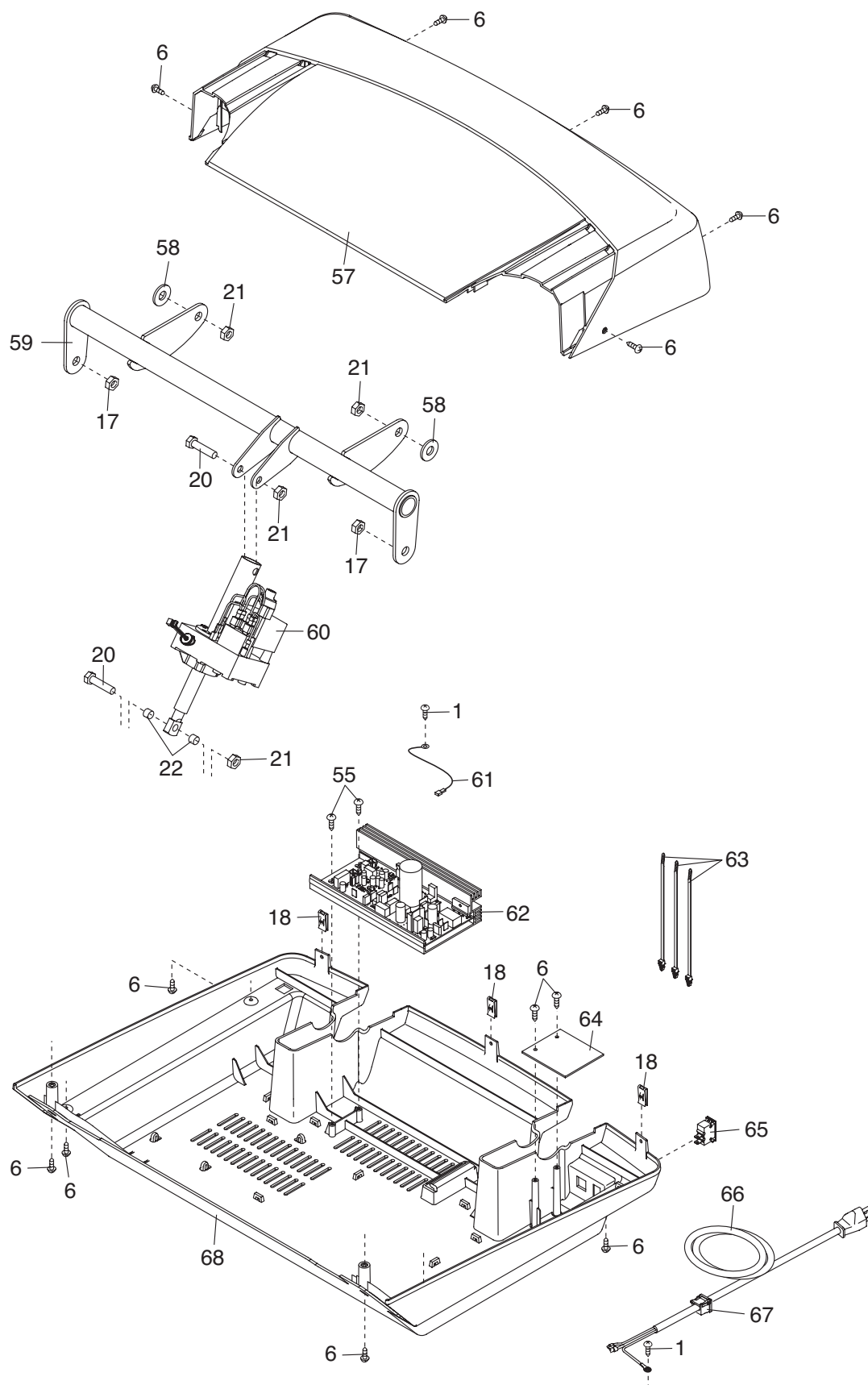
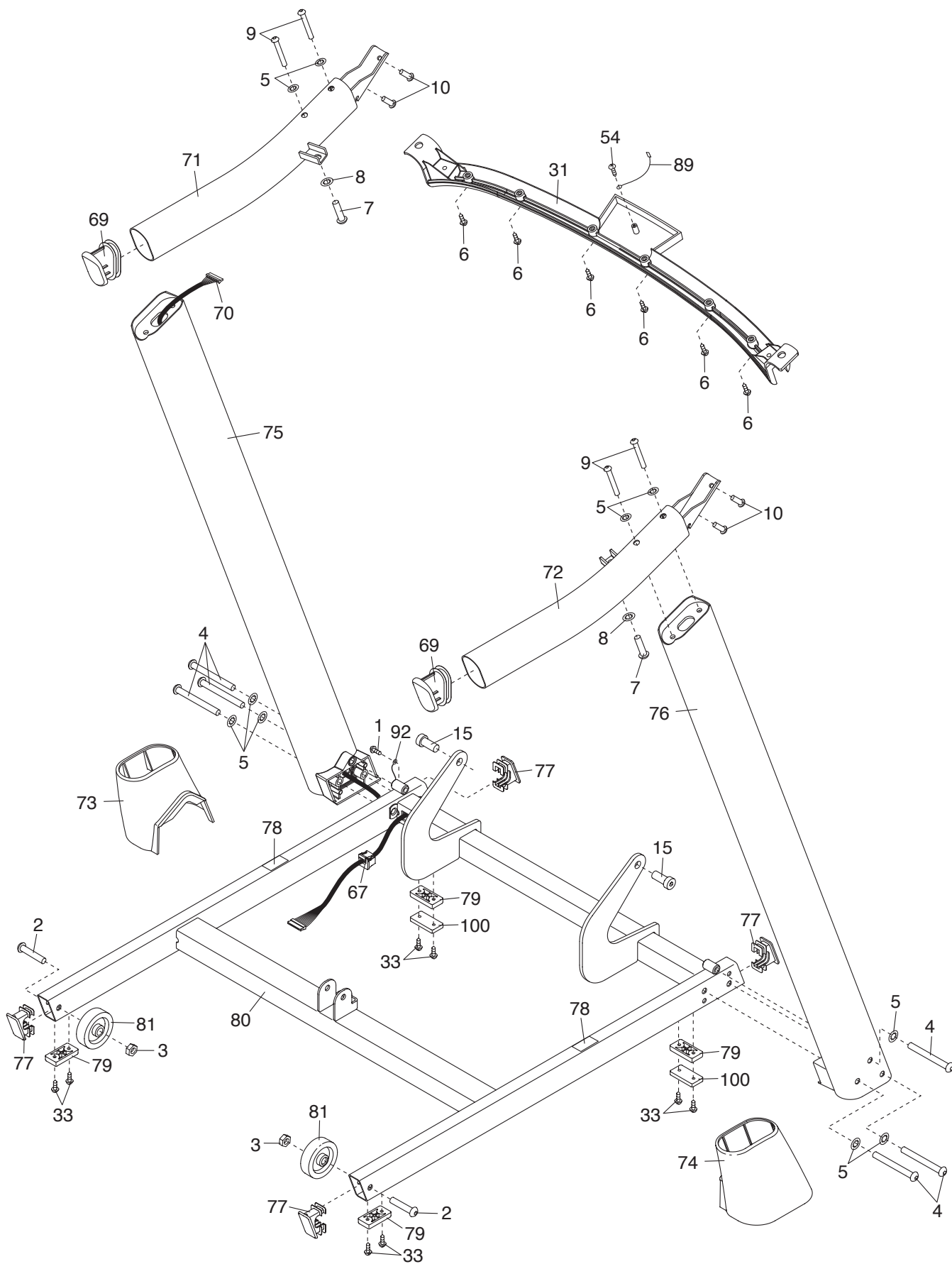
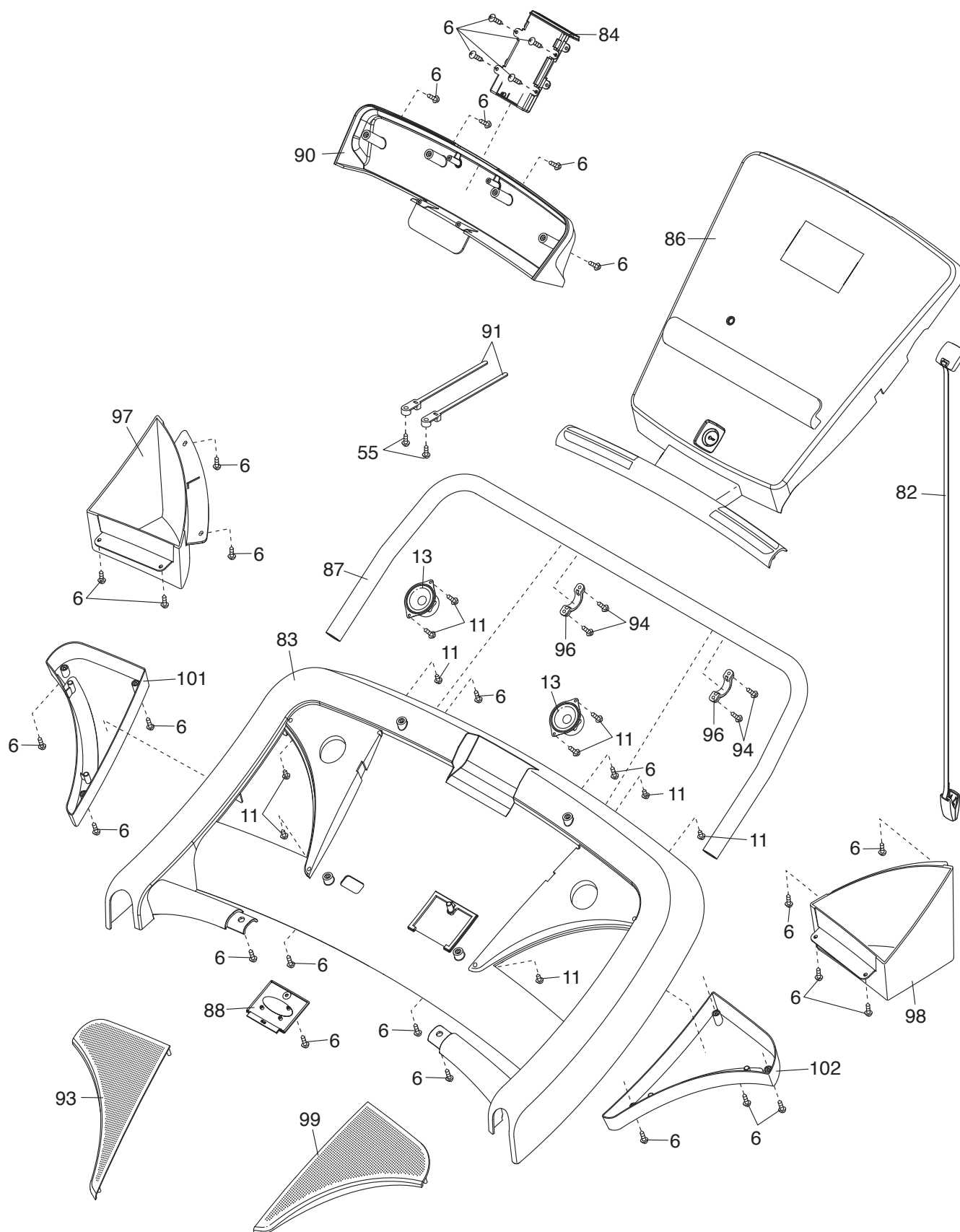


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle NTL61011.1 R0412A





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'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