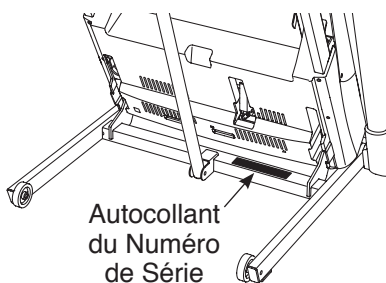


NordicTrack T 7.0

N°. du Modèle NTL79011.1

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)

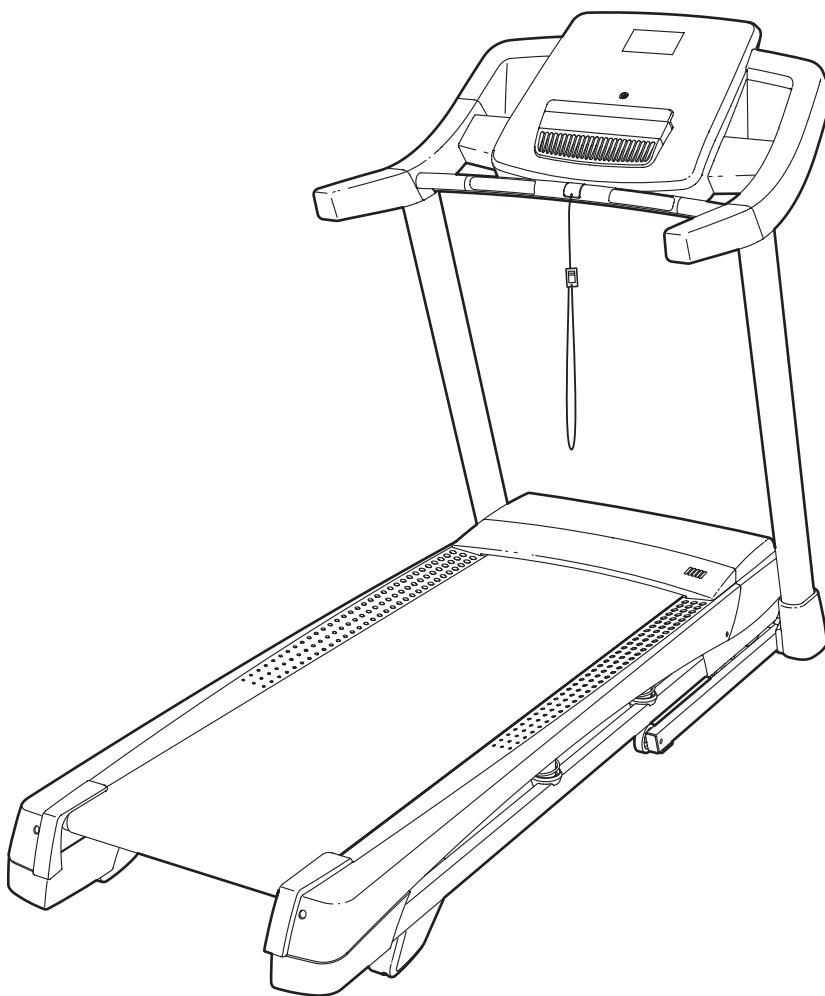
OU PAR COURRIEL :

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



www.nordictrack.com

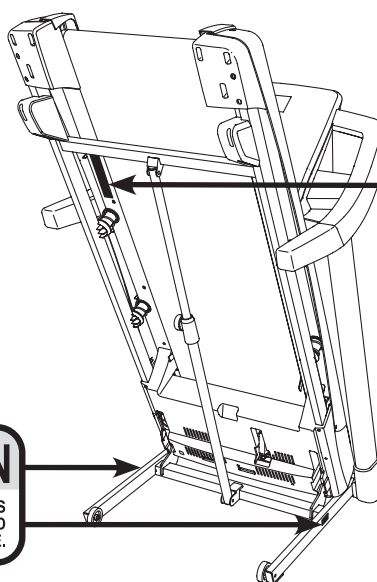
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	15
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	24
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	25
CONSEILS POUR L'EXERCICE	28
LISTE DES PIÈCES	30
SCHÉMA DÉTAILLÉ	32
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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

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



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

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

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
3. Utilisez uniquement le tapis de course 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, sur une terrasse couverte ou près d'une source d'eau.
5. Installez le tapis de course sur une surface plane, avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les ouvertures de ventilation. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart du tapis de course à tout moment.
8. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 159 kg.
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le 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 pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
11. Branchez le cordon d'alimentation (voir page 15) dans un suppresseur de surtension (non inclus) et branchez le suppresseur de surtension sur un circuit mis à la terre pouvant soutenir 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit. N'utilisez pas de rallonge électrique.
12. Utilisez uniquement un suppresseur de surtension à sortie unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 15.
13. Si vous n'utilisez pas un suppresseur de surtension qui fonctionne correctement, vous pourriez endommager le système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile peut ralentir, accélérer ou s'arrêter brusquement, ce qui pourrait entraîner une chute et des blessures graves.
14. Gardez le cordon d'alimentation et le suppresseur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.
15. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. 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 la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME page 25, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
16. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et les tester avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 17).

17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lorsque vous utilisez le tapis de course.
18. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Réglez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
19. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. De nombreux facteurs, tels que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque durant l'exercice.
20. Ne laissez jamais le tapis de course en marche sans surveillance. Retirez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur d'alimentation sur la position d'arrêt (off) quand vous n'utilisez pas le tapis de course. (Voir le schéma page 5 pour connaître l'emplacement de l'interrupteur d'alimentation).
21. N'essayez pas de lever, baisser ou déplacer le tapis de course avant qu'il ne soit correctement assemblé. (Voir la section ASSEMBLAGE page 7 et la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 24). Vous devez être capable de soulever 20 kg sans risque pour soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.
22. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
23. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
24. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
25. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur sauf si un représentant de service autorisé ne vous le demande. 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 un usage à domicile uniquement. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
27. Un excès d'exercice peut provoquer des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course T7.0 de NORDICTRACK®. Le tapis de course T7.0 offre un large éventail de caractéristiques conçues pour rendre vos séances d'entraînement chez plus agréables et efficaces.

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.

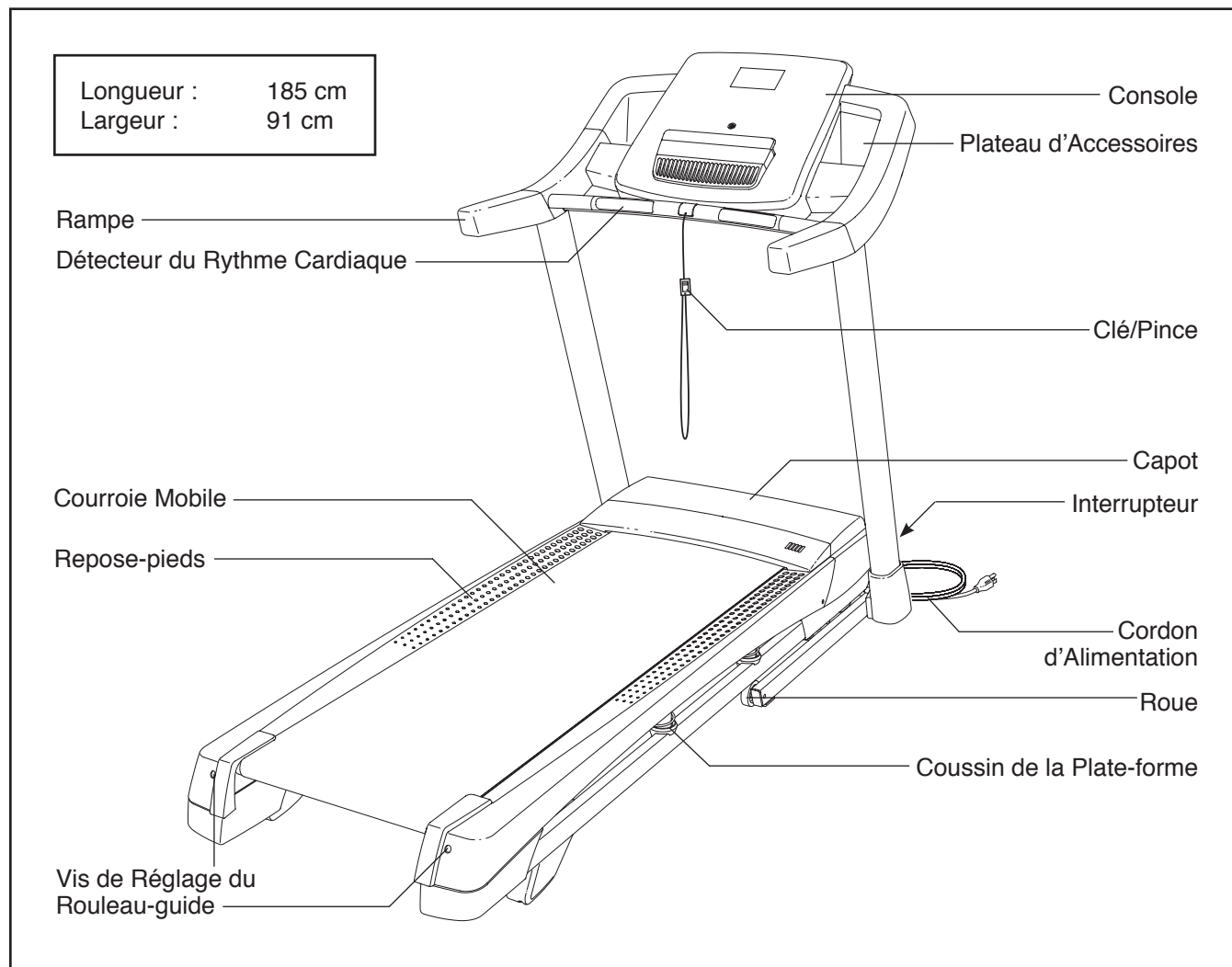
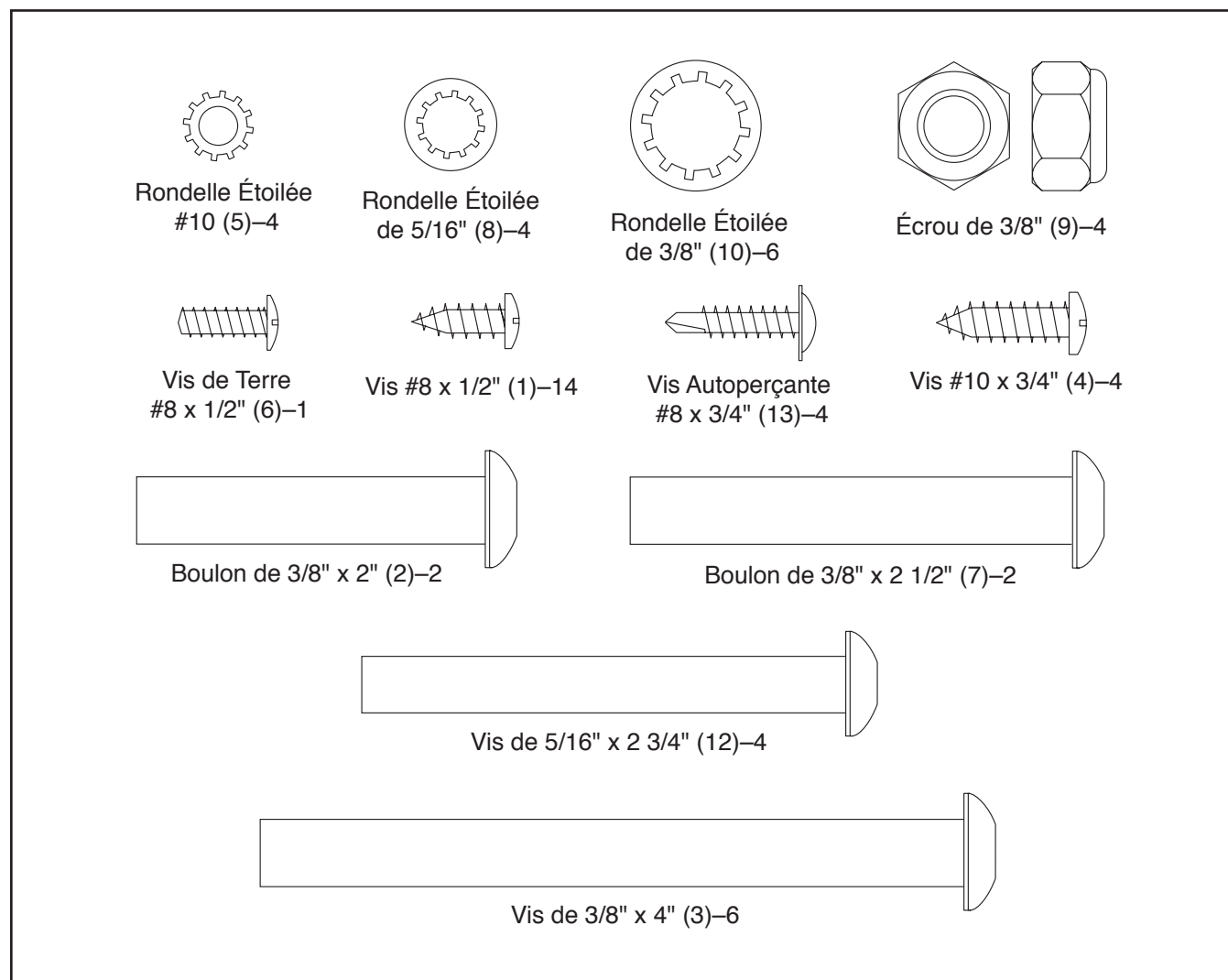
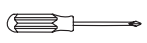


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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.**



ASSEMBLY

- 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.

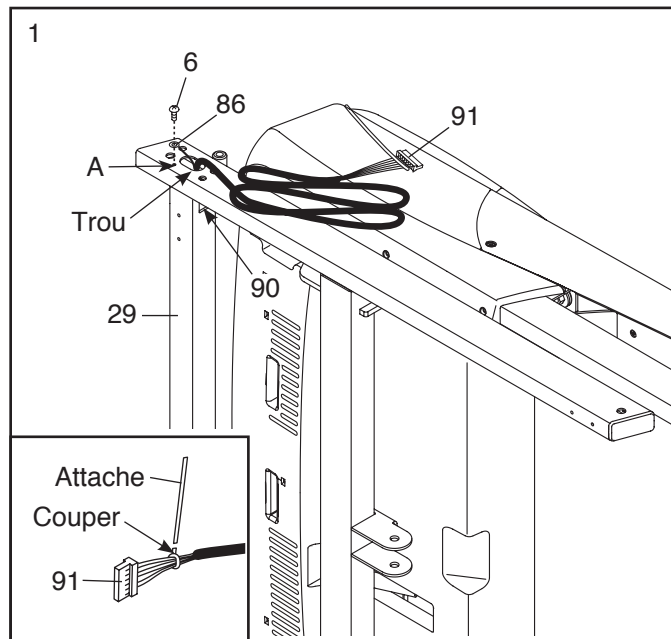
Avec l'aide d'une deuxième personne, faites basculer le tapis de course sur son côté droit.

Tirez le Fil du Montant (91) et le Fil de Terre de la Base (86) à travers le trou indiqué sur la Base (29).

Retirez et jetez la vis (A) indiquée de la Base (29). Attachez le Fil de Terre de la Base (86) sur la Base à l'aide d'une Vis de Terre #8 x 1/2" (6).

Assurez-vous que le Passe-fil (90) est bien enfoncé dans le trou carré dans la Base (29).

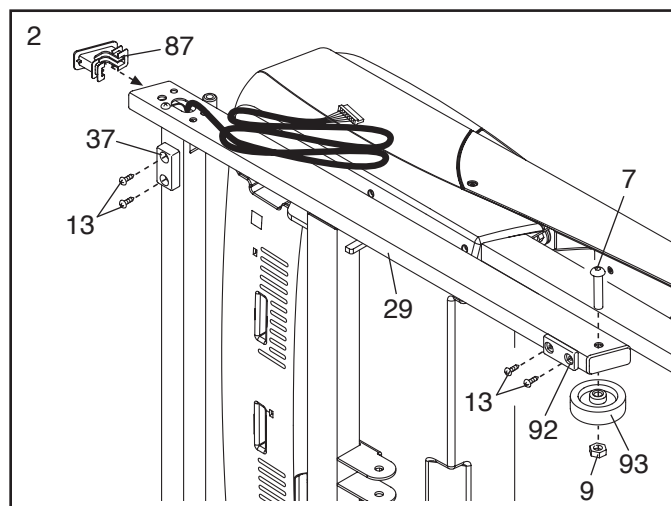
Référez-vous au schéma encadré. Coupez l'attache en plastique près du Fil du Montant (91). **Faites attention de ne pas endommager le Fil du Montant.**



2. Attachez une Roue (93) sur la Base (29) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 1/2" (7) et d'un Écrou de 3/8" (9). **Ne serrez pas trop l'Écrou ; la Roue doit tourner librement.**

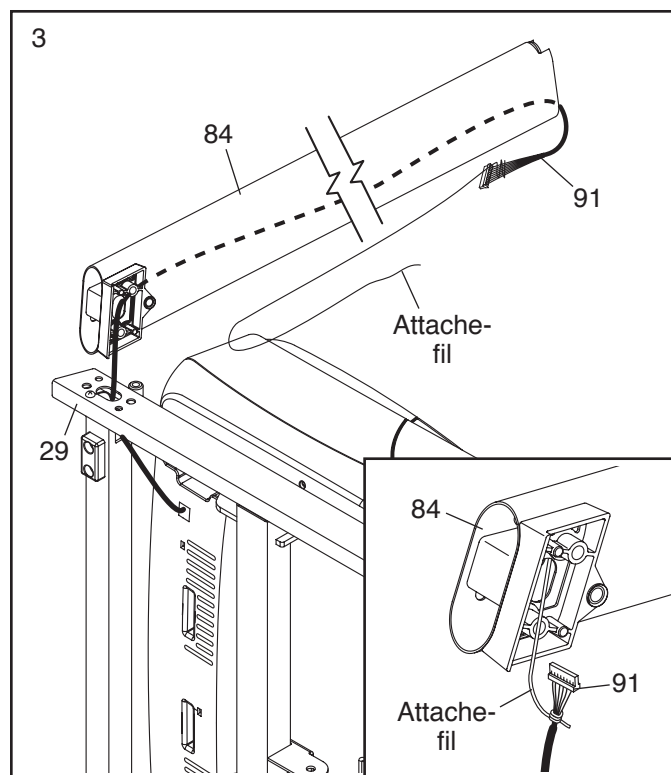
Attachez un Coussin Épais de la Base (37) et un Coussin Fin de la Base (92) sur la Base (29) aux endroits indiqués à l'aide de quatre Vis Auto-perçantes #8 x 3/4" (13). **Faites attention de ne pas serrer excessivement les Vis.**

Insérez un Embout de la Base (87) dans la Base (29).

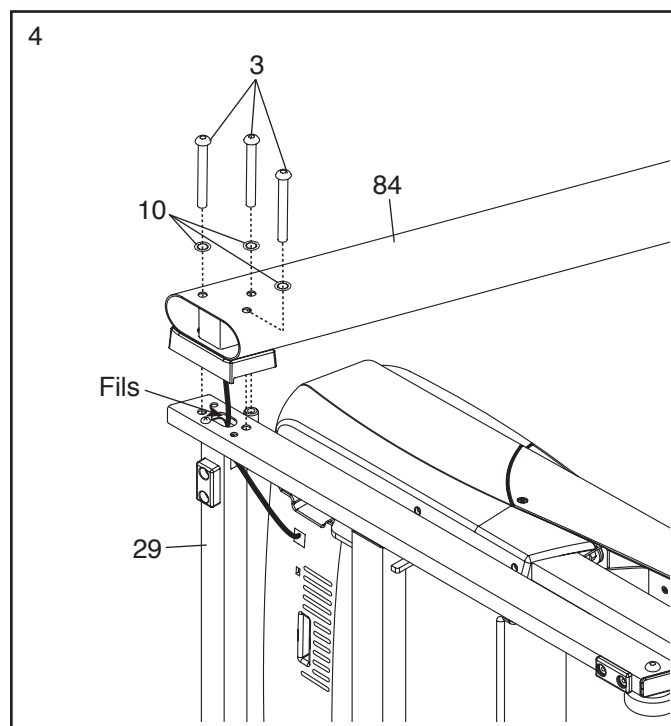


3. Identifiez le Montant Gauche (84) sur lequel se trouve un autocollant avec le « Left » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant Gauche près de la Base (29).

Référez-vous au schéma encadré. Attachez fermement l'attache-fil à l'intérieur du Montant Gauche (84) autour de l'extrémité du Fil du Montant (91). Ensuite, introduisez le Fil du Montant dans l'extrémité inférieure du Montant Gauche pendant que vous tirez l'autre extrémité du fil à travers le Montant.



4. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez le Montant Gauche (84) près de la Base (29). **Faites attention de ne pas pincer les fils.** Serrez partiellement trois Vis de 3/8" x 4" (3) avec trois Rondelles Étoilées de 3/8" (10) dans le Montant Gauche et la Base ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

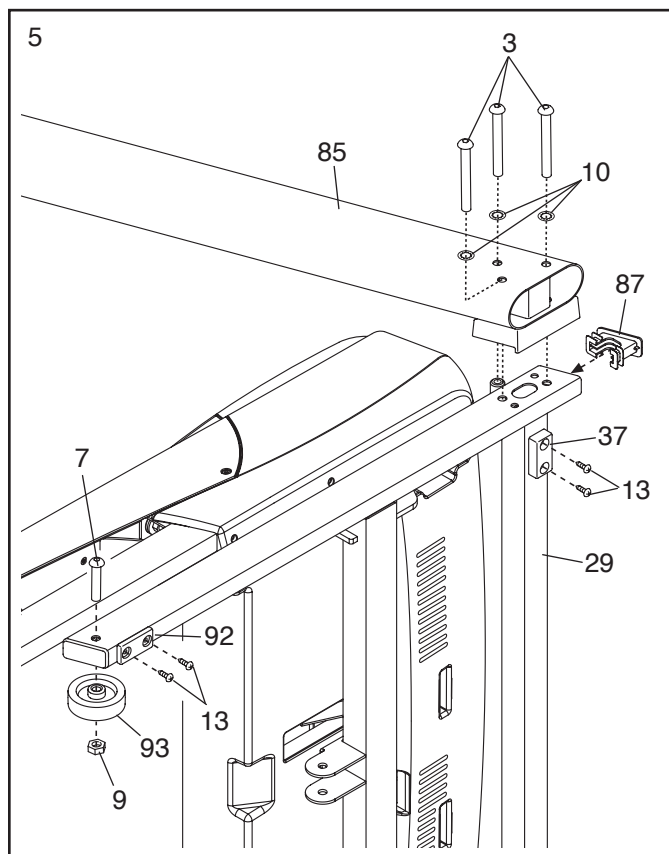


5. Avec l'aide d'une deuxième personne, faites basculer le tapis de course sur son côté gauche. Ensuite, enfoncez un Embout de la Base (87).

Attachez une Roulette (93) sur la Base (29) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 1/2" (7) et d'un Écrou de 3/8" (9). **Ne serrez pas trop l'Écrou ; la Roulette doit tourner librement.**

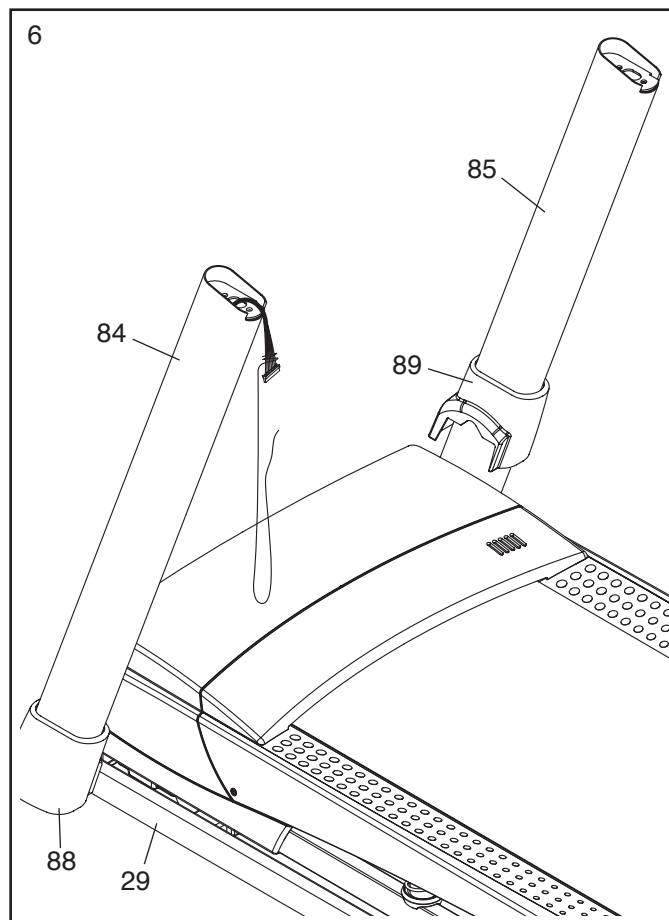
Attachez un Coussin Épais de la Base (37) et un Coussin Fin de la Base (92) sur la Base (29) aux endroits indiqués à l'aide de quatre Vis Auto-perçantes #8 x 3/4" (13). **Faites attention de ne pas serrer excessivement les Vis.**

Tenez le Montant Droit (85) contre la Base (29). Serrez partiellement trois Vis de 3/8" x 4" (3) avec trois Rondelles Étoilées de 3/8" (10) dans le Montant Droit et la Base ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**



6. Avec l'aide d'une deuxième personne, faites basculer le tapis de course de manière à poser la Base (29) à plat sur le sol, comme sur le schéma.

Localisez les Boîtiers des Montants Gauche et Droit (88, 89), sur lesquels se trouvent des auto-collants avec les mots « Left » et « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Faites glisser les Boîtiers Gauche et Droit de la Base sur les Montants Gauche et Droit (84, 85) comme sur le schéma.

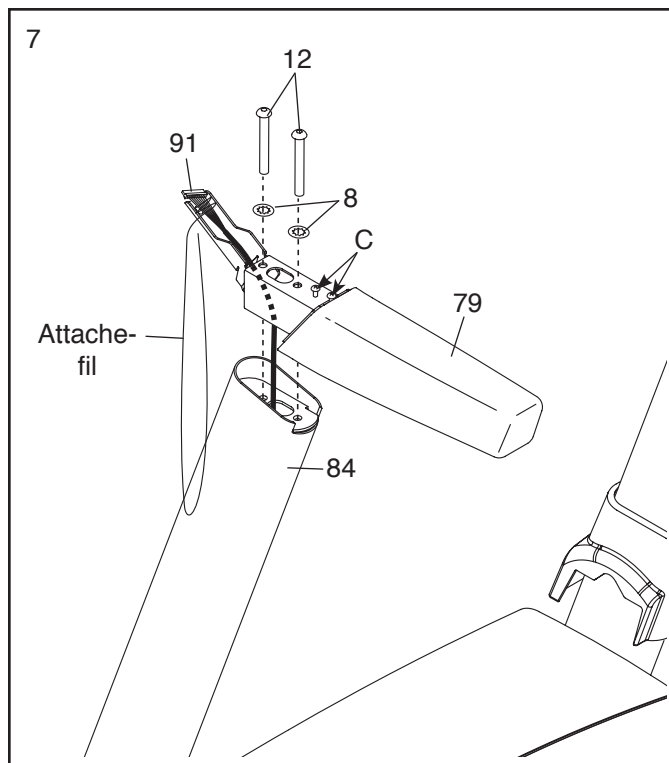


7. Identifiez la Rampe Gauche (79) sur laquelle se trouve le mot « Left ». Si un fil se trouve dans la Rampe Gauche, retirez-le et jetez-le.

Tenez la Rampe Gauche (79) près du Montant Gauche (84). Insérez l'attache-fil du Fil du Montant (91) dans le bas de la Rampe Gauche et faites-le ressortir par le haut de la Rampe Gauche, comme sur le schéma. Ensuite, tirez le Fil du Montant à travers la Rampe Gauche.

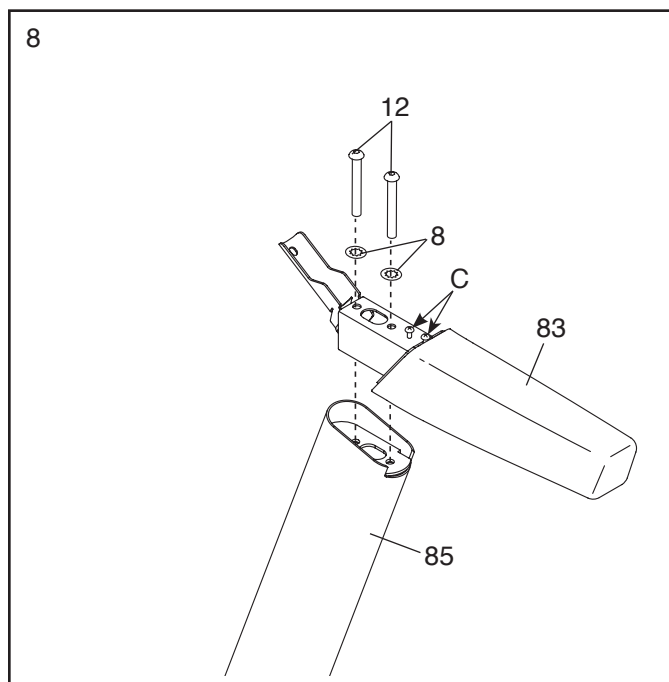
Attachez la Rampe Gauche (79) sur le Montant Gauche (84) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 2 3/4" (12) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (8). **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (91). Vissez les deux Vis de quelques tours, mais ne les serrez pas encore complètement.**

Retirez et jetez les deux vis (C) indiquées de la Rampe Gauche (79).



8. Attachez la Rampe Droite (83) sur le Montant Droit (85) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 2 3/4" (12) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (8). **Vissez les deux Vis de quelques tours, mais ne les serrez pas encore complètement.**

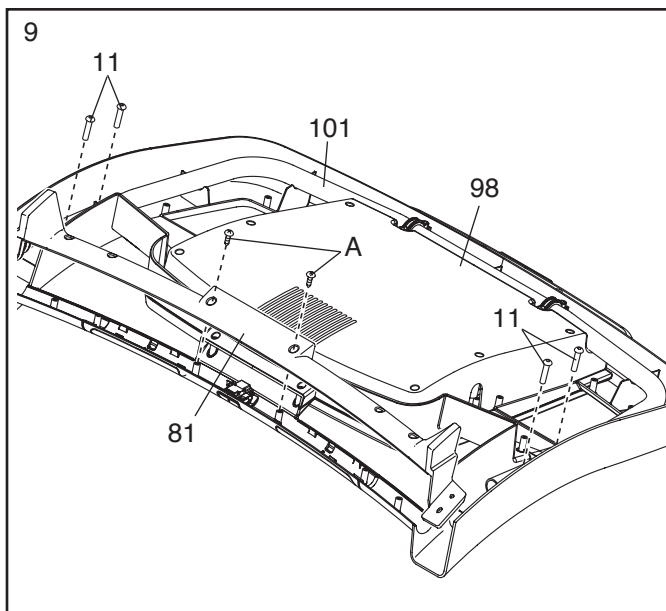
Retirez et jetez les deux vis (C) indiquées de la Rampe Droite (83).



9. Placez la Base de la Console (98) face vers le sol sur une surface douce pour ne pas la rayer.

Retirez les deux vis (A) de la Barre Transversale du Détecteur (81). Retirez la Barre Transversale du Détecteur et jetez les vis.

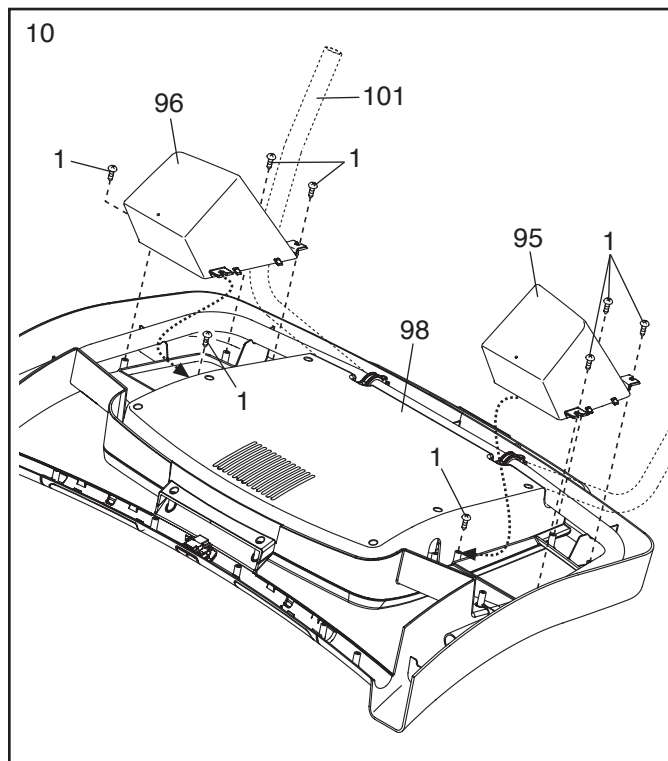
Retirez les quatre Vis de 5/16" x 5/8" (11) du Cadre de la Console (101). **Les Vis seront utilisées plus tard.**



10. Localisez les Plateaux Gauche et Droit (95, 96), sur lesquels se trouvent des autocollants avec les mots « Left » et « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

Attachez les Plateaux (95, 96) sur la Base de la Console (98) à l'aide de huit Vis #8 x 1/2" (1). Remarque : il sera peut-être plus facile de visser les deux Vis intérieures puis de glisser les Plateaux en place avant de serrer les six autres Vis.

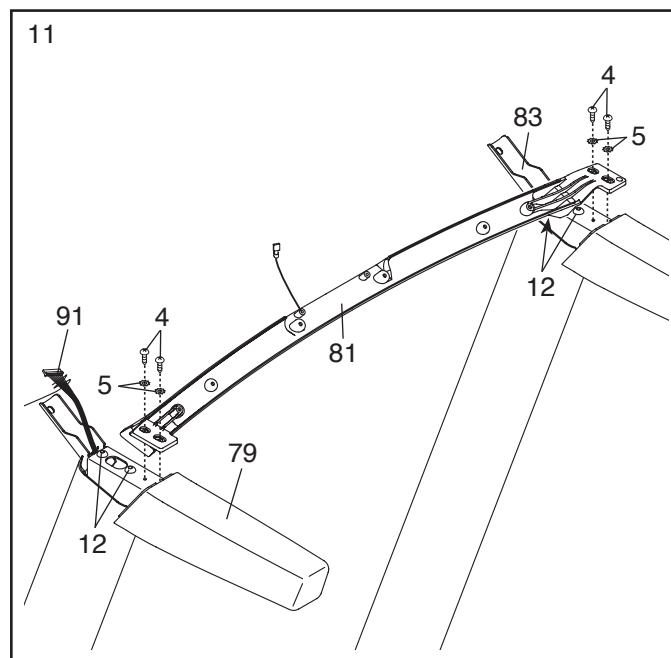
Remarque : il sera peut-être nécessaire de tourner le Cadre de la Console (101) vers le haut quand vous attachez les Plateaux (95, 96).



11. **IMPORTANT** : pour éviter d'endommager la Barre Transversale du Détecteur (81), n'utilisez pas d'outils électriques et évitez de trop serrer les Vis #10 x 3/4" (4).

Orientez la Barre Transversale du Détecteur (81) comme sur le schéma. Attachez la Barre Transversale du Détecteur sur les Rampes Gauche et Droite (79, 83) à l'aide de quatre Vis #10 x 3/4" (4) et quatre Rondelles Étoilées #10 (5). **Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

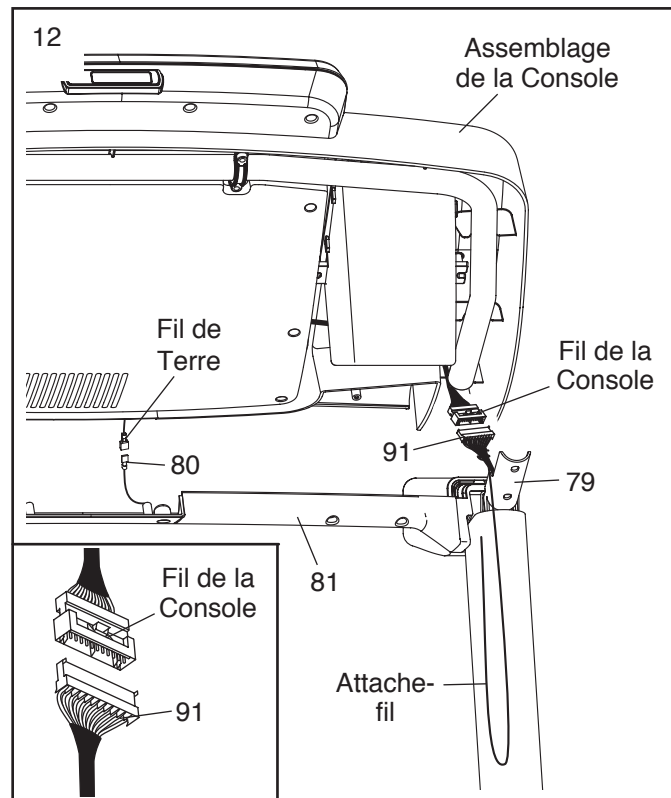
Assurez-vous que le Fil du Montant (91) n'est pas pincé. Serrez fermement les quatre Vis de 5/16" x 2 3/4" (12).



12. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console près de la Rampe Gauche (79) et de la Rampe Droite (non illustrée).

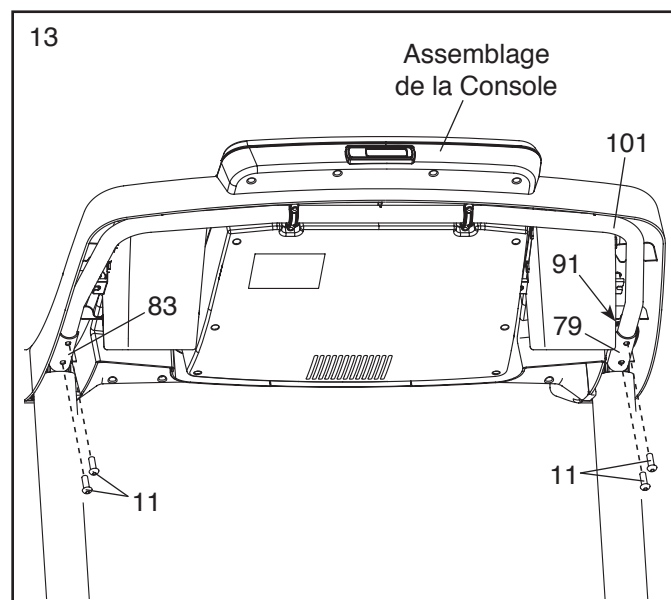
Branchez le fil de terre de l'assemblage de la console dans le Fil de Terre (80) sur la Barre Transversale du Détecteur (81).

Branchez le Fil du Montant (91) dans le fil de la console. **Référez-vous au schéma encadré.** Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place. Si ce n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et essayez. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.** Ensuite, retirez l'attache-fil du Fil du Montant.



13. Installez l'assemblage de la console sur les Rampes Gauche et Droite (79, 83). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé.** Insérez l'excédent de Fil du Montant (91) derrière le Cadre de la Console (101).

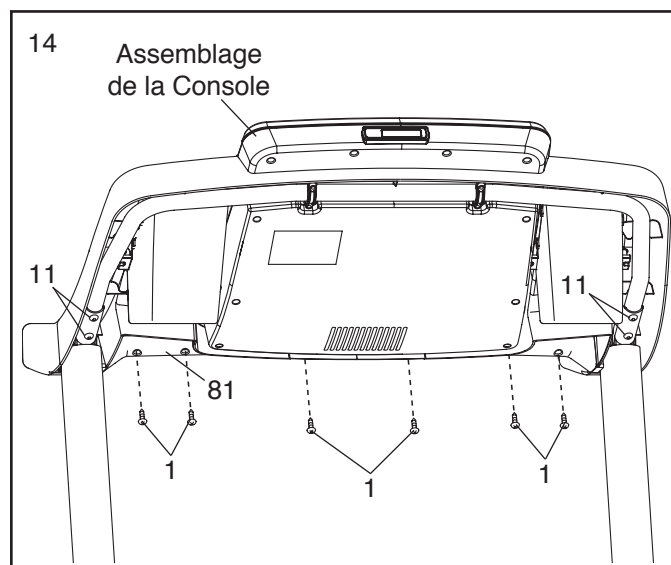
Attachez l'assemblage de la console sur les supports sur les Rampes (79, 83) à l'aide des quatre Vis de 5/16" x 5/8" (11) que vous avez retirées à l'étape 9. **Vissez de quelques tours les quatre Vis, mais ne les serrez pas encore complètement.**



14. Attachez la Barre Transversale du Détecteur (81) sur l'assemblage de la console à l'aide de six Vis #8 x 1/2" (1). **Vissez les six Vis de quelques tours avant de toutes les serrer.**

Serrez fermement les quatre Vis de 5/16" x 5/8" (11).

Référez-vous aux étapes 4 et 5. Serrez complètement les six Vis de 3/8" x 4" (3).

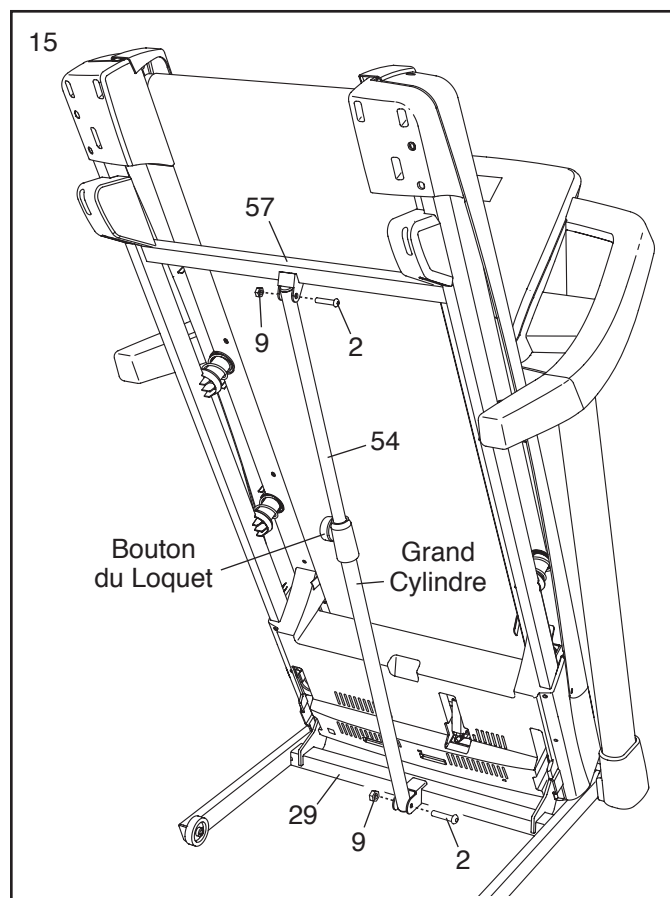


15. Soulevez le Cadre (57) jusqu'à la position illustrée. **Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de cette étape.**

Orientez le Loquet de Rangement (54) de manière à ce que le grand cylindre et le bouton du loquet soient orientés comme sur le schéma.

Retirez toutes les attaches du bout du Loquet de Rangement (54). Attachez l'extrémité inférieure du Loquet de Rangement sur la Base (29) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (2) et d'un Écrou de 3/8" (9).

Attachez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (54) sur le Cadre (57) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (2) et d'un Écrou de 3/8" (9).



16. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.**

Si un film en plastique recouvre les autocollants du tapis de course, retirez le film. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Rangez la clé hexagonale fournie dans un endroit sûr ; la clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie mobile (référez-vous aux pages 26 et 27).

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

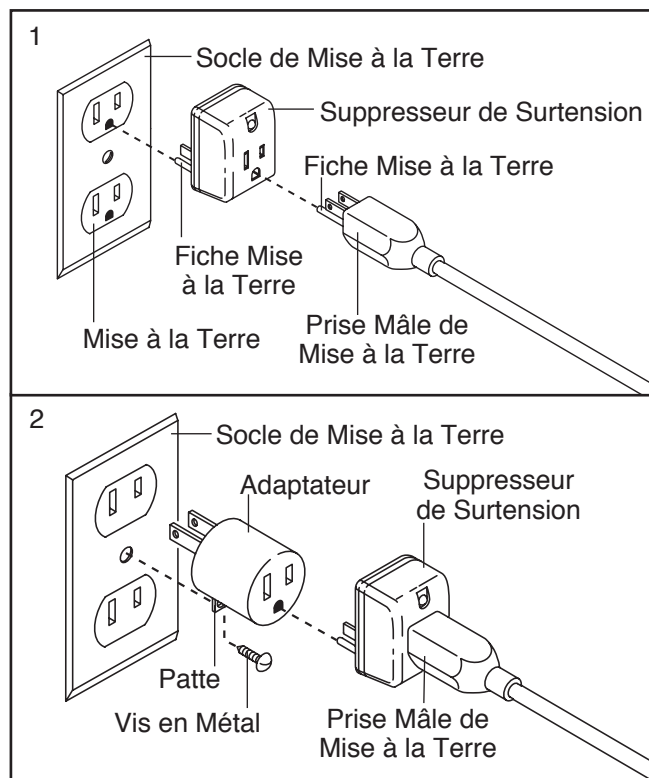
⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut augmenter des risques de chocs électriques. Demandez conseil à un électricien ou un réparateur qualifié pour vous assurer que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez d'aucune manière la fiche ; si elle ne peut être insérée dans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

Votre tapis de course, comme beaucoup d'appareils électriques, peut être endommager par des changements soudains de voltage dans le circuit électrique de votre maison. **Pour réduire les risques de dommages de votre tapis de course, utilisez toujours un supprimeur de surtension avec votre tapis de course (référez-vous au schéma 1 à droite). Pour acheter un supprimeur de surtension, voir précaution 12 sur la page 3.**

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

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques en offrant une voie de fuite au courant électrique. Le cordon d'alimentation de cet appareil est muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un supprimeur de surtension et branchez ce dernier dans une prise murale correctement installée et mise à la terre conformément aux normes locales. IMPORTANT :** le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT et n'est peut-être pas compatible avec les prises équipés d'un interrupteur de fuite à l'arc.

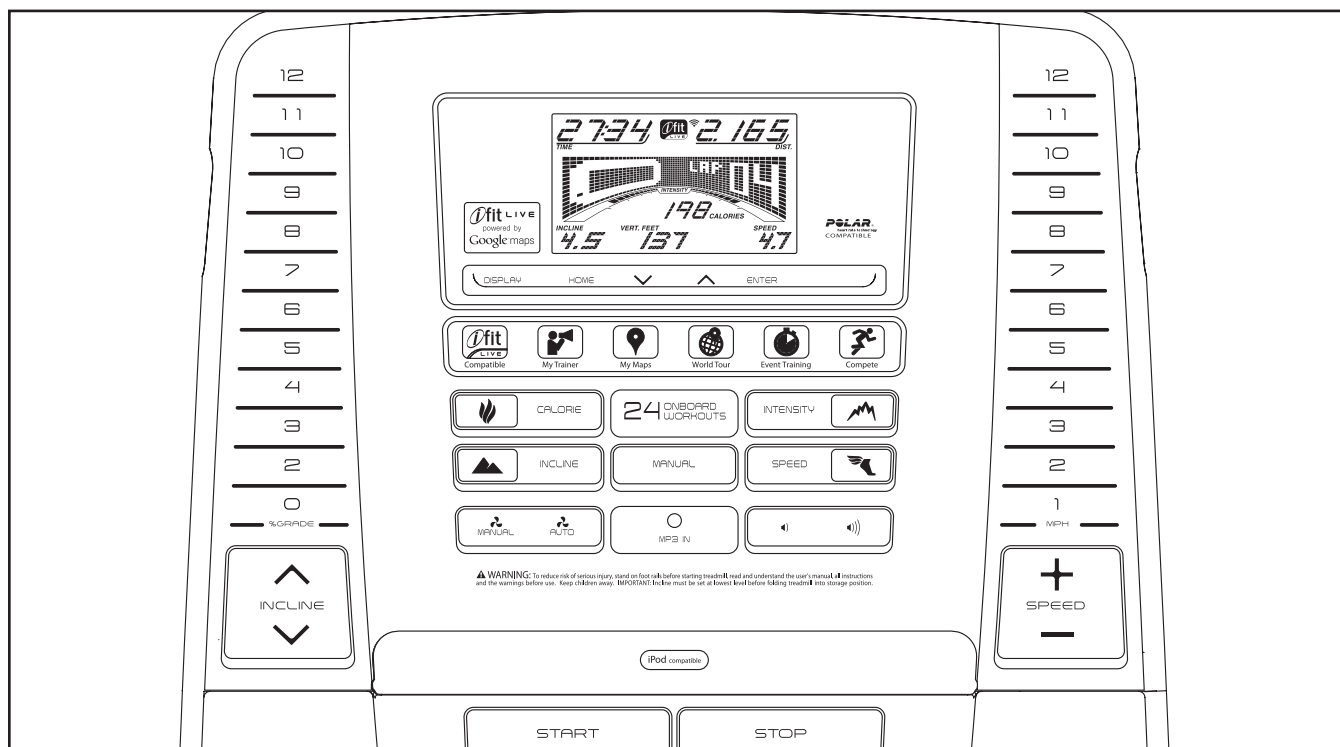
Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts (voir le schéma 1). Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire pour relier le supprimeur de surtension à une prise bipolaire (voir le schéma 2).



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

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

SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

Le tapis de course offre un éventail impressionnant de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Quand vous êtes dans le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées vos exercices. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque manuel.

De plus, la console comporte vingt-quatre entraînements intégrés : six entraînements de calories, six entraînements d'inclinaison, six entraînements d'intensité et six entraînements de vitesse. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant au long d'une séance d'exercice efficace.

La console comporte également un mode iFit Live qui permet au tapis de course de communiquer avec 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 fonctionnalités. **Pour acheter une carte de module iFit Live à tout moment, visitez le site Internet www.iFIT.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce manuel.**

Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres sonores préférés durant votre entraînement grâce à la chaîne stéréo de la console.

Pour allumer l'appareil, allez à la page 17. Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 17. Pour utiliser un entraînement intégré, allez à la page 20. Pour utiliser le mode d'entraînement iFit, allez à la page 20. Pour utiliser le système audio de la console, allez à la page 22. Pour utiliser le mode d'information, allez à la page 23.

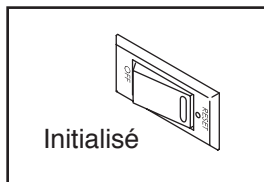
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION page 23. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel font référence aux miles.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'un film plastique transparent, retirez-le. Pour ne pas endommager la plate-forme de marche, portez des chaussures sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, observez l'alignement de la courroie mobile et centrez-la si nécessaire (référez-vous à la page 27).

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

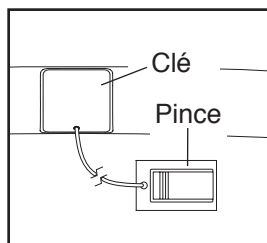
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran ou d'autres composants électriques de la console.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 15). Ensuite, localisez l'interrupteur d'alimentation du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur d'alimentation sur la position d'initialisation [RESET].



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les affichages s'allument dès que le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur d'alimentation est placé sur la position d'initialisation, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, appuyez sur la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les affichages restent allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION page 23 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, introduisez la clé dans la console. Quelques instants plus tard, les affichages s'allument.



IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai à l'aide de la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé ne sort pas la console, réglez la position de la pince.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le mode manuel.

Si le mode manuel n'est pas sélectionné, appuyez sur la touche Manuel pour passer en mode manuel.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche [START], la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] ou l'une des touches MPH numérotées de 1 à 12.

Si vous appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commence à se déplacer à 1 mph. Pendant que vous vous entraînez, vous pouvez changer la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la Vitesse. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change de 0,1 mph ; lorsque vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étapes de 0,5 mph. Remarque : quand vous appuyez sur la touche, la courroie mobile peut prendre quelques instants pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Si vous appuyez sur l'une des touches numérotées de la Vitesse Rapide [QUICK SPEED], la courroie mobile changera graduellement de vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée. Pour sélectionner une vitesse à virgule (3,5 mph par exemple), appuyez successivement sur deux touches numérotées. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 3,5 mph, appuyez sur la touche 3, puis immédiatement sur la touche 5.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Le temps commencera à clignoter sur l'écran. Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse.

4. Changez l'inclinaison du tapis de course, si désiré.

Pour modifier l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison, ou sur l'une des touches numérotées de l'Inclinaison [% GRADE]. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, le tapis de course s'inclinera graduellement jusqu'au niveau sélectionné.

5. Suivez votre progression sur l'écran.

Pendant que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran peut afficher les informations suivantes concernant l'entraînement :

- Le temps [TIME] écoulé
- La distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant
- La barre d'intensité de l'entraînement
- La quantité approximative de calories que vous avez brûlées
- Le niveau d'inclinaison [INCLINE] du tapis de course.
- Le nombre de pieds verticaux que vous avez grimpés.
- La vitesse [SPEED] de la courroie mobile
- Votre rythme cardiaque (référez-vous à l'étape 6 page 19)
- La matrice

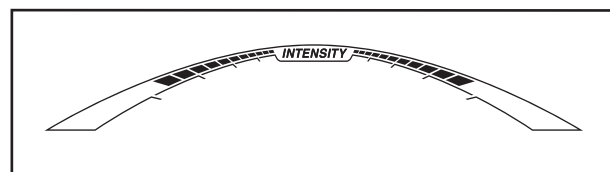
La matrice propose plusieurs onglets d'affichage. Appuyez plusieurs fois sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Entrer [ENTER] jusqu'à ce que l'onglet de votre choix soit affiché.

L'onglet Inclinaison affichera un graphique des niveaux d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaîtra à la fin de chaque minute. L'onglet Vitesse affichera un graphique des vitesses de l'entraînement.

L'onglet Ma Piste affichera une piste correspondant à 400 mètres. Alors que vous vous entraînez, le rectangle blanc indiquera votre progression. L'onglet Ma Piste affichera également le nombre de tours que vous effectuez.

L'onglet Calorie affichera la quantité approximative de calories que vous avez brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant ce segment.

Alors que vous vous entraînez, la barre du niveau d'intensité [INTENSITY] de l'entraînement indique votre niveau d'intensité approximatif.



Appuyez sur la touche Accueil [HOME] pour revenir au menu par défaut (référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION page 23 pour configurer le menu par défaut). Si nécessaire, appuyez de nouveau sur la touche Accueil.

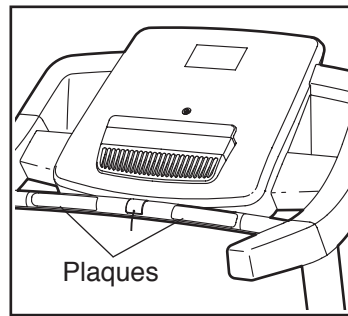
Quand un module iFit Live sans fil est connecté, le symbole de la Wi-Fi, situé en haut de l'écran, indique la puissance de votre signal Wi-Fi. Quatre arcs indiquent la pleine puissance du signal.



Pour réinitialiser les affichages, appuyez sur la touche Arrêt, retirez la clé, puis réintroduisez la clé dans la console.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

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

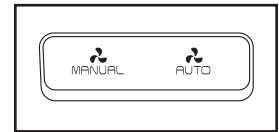


Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et saisissez la barre du détecteur, la paume de vos paumes contre les plaques métalliques, pendant environ dix secondes ; **évit**ez de bouger les mains. Une fois que votre pouls est détecté, un symbole en forme de cœur clignote sur l'affichage Calorie à chaque battement de votre cœur, un ou deux tirets apparaissent, puis votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, tenez les plaques pendant environ 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur comporte plusieurs réglages de vitesse ainsi qu'un mode automatique. Quand le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmente et diminue automatiquement suivant la vitesse de la courroie mobile.

Appuyez plusieurs fois sur la touche Manuel [MANUAL] du ventilateur pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre. Appuyez sur la touche Auto du ventilateur pour sélectionner le mode automatique ou pour éteindre le ventilateur.



8. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, retirez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt [STOP] et **sélectionnez l'inclinaison minimale du tapis de course. L'inclinaison doit être réglée sur le niveau le plus ou le tapis de course risque d'être endommagé quand il est plié dans sa position de 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 l'interrupteur d'alimentation sur la position d'arrêt (off) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composantes électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 17.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez sur la touche Calorie, Inclinaison [INCLINE], Intensité [INTENSITY], ou Vitesse [SPEED] jusqu'à ce que l'entraînement désiré s'affiche sur l'écran.

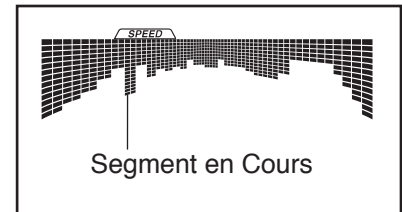
Lorsque vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. L'affichage supérieur indique la durée et la distance de l'entraînement. De plus, un graphique des vitesses de l'entraînement apparaîtra à la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calorie, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affichera à côté du nom de l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Marche [START] ou la touche d'augmentation de la Vitesse pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se réglera automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

Durant l'entraînement, les graphiques sur les onglets Vitesse et Inclinaison afficheront



vos progrès. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote indique la vitesse ou l'inclinaison du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentira et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si une vitesse et/ou une inclinaison différente est programmée pour le segment suivant, le tapis de course se réglera automatiquement sur la nouvelle vitesse et/ou la nouvelle inclinaison.

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

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

Si la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop faible durant l'entraînement, vous pouvez les changer en appuyant sur les touches de la Vitesse et de l'Inclinaison ; **cependant, au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.**

Pour arrêter l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Le temps commencera à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Marche [START] ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED]. La courroie mobile se met alors à tourner à 1 mph. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Reportez-vous à l'étape 5 page 18. L'écran indiquera le temps restant plutôt que le temps écoulé.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 19.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 19.

7. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 19.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFIT LIVE

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

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 17.

2. Introduisez le module iFit Live dans la console.

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

IMPORTANT : pour satisfaire aux exigences de conformité d'exposition, l'antenne et le transmetteur du module iFit Live doivent se trouver au moins à 20 cm de toute personne et ne doivent pas être à proximité ou reliés à aucune autre antenne ou transmetteur.

3. Sélectionnez un utilisateur.

Si plus d'un utilisateur est inscrit, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran iFit Live principal. Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Entrer pour sélectionner un utilisateur.

4. Sélectionnez un entraînement iFit Live.

Pour sélectionner un entraînement iFit Live, appuyez sur l'une des touches iFit Live. Avant que certains entraînements ne puissent être téléchargés, vous devez les ajouter à votre calendrier sur www.iFit.com.

Appuyez sur la touche iFit Live pour télécharger l'entraînement suivant dans votre calendrier. Appuyez sur la touche Mon Entraîneur [MY TRAINER], la touche Mes Cartes [MY MAPS], la touche Tour du Monde [WORLD TOUR], ou la touche Entraînement pour une Épreuve [EVENT TRAINING] afin de télécharger l'entraînement suivant de ce type dans votre calendrier. Appuyez sur la touche Entrer en Compétition [COMPETE] pour participer à une course que vous avez programmée antérieurement. **Pour plus d'informations sur les entraînements iFit Live, visitez le site Internet www.iFit.com.**

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit Live, l'écran affiche la durée de l'entraînement, la distance que vous allez parcourir en marchant ou en courant ainsi que la quantité approximative de calories que vous allez brûler. L'écran peut également afficher le nom de l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran effectuera un décompte de départ.

5. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 3 page 20.

La voix d'un entraîneur personnel vous guidera tout au long de certains entraînements. Vous pouvez sélectionner un réglage audio pour votre entraîneur personnel (référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATIONS page 23).

Pour arrêter l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Arrêt. Le temps commencera à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile commencera à tourner à la vitesse programmée pour le premier segment de l'entraînement. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

6. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 page 18.

L'onglet Ma Piste affichera une carte de votre parcours, ou une piste et le nombre de tours que vous effectuez.

Au cours d'un entraînement de compétition, l'onglet Compétition affichera votre progression dans la course. Au fur et à mesure que vous progressez dans la course, la ligne supérieure de la matrice affichera ce que vous avez déjà accompli. Les autres lignes afficheront vos quatre meilleurs adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 19.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 19.

9. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 19.

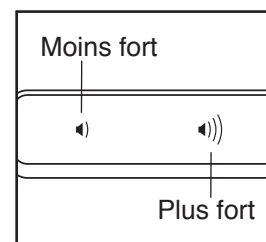
Pour plus d'informations sur le mode d'entraînement iFit Live, visitez le site Internet www.iFit.com.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO DE LA CONSOLE

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les enceintes stéréo de la console, vous devez brancher votre lecteur MP3, lecteur de CD, ou tout autre lecteur portable dans la prise MP3 de la console.

Pour utiliser la prise MP3, localisez le câble audio inclus, puis branchez-le dans la prise MP3. Ensuite, branchez le câble audio dans la prise audio de votre lecteur MP3, lecteur de CD, ou tout autre lecteur audio portable. **Assurez-vous que le câble audio est bien enfoncé.**

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



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

LE MODE D'INFORMATION

La console comporte un mode d'information qui enregistre les données du tapis de course et vous permet de personnaliser les paramètres de la console.

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche Arrêt pendant que vous introduisez la clé dans la console, puis relâchez la touche Arrêt. Lorsque le mode d'information est sélectionné, les données suivantes s'affichent :

L'affichage du temps affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.

L'affichage de la distance indique le nombre total de miles (ou de kilomètres) parcouru par la courroie mobile.

La section inférieure de l'écran affichera l'état d'un module iFit Live. Si un module iFit Live est connecté, l'écran affichera les mots *MODULE WI-FI*. Si un module USB est connecté, l'écran indiquera *MODULE USB/SD*. Si aucun module n'est connecté, l'écran indiquera *AUCUN MODULE IFIT*.

Quand le mode d'information est sélectionné, la matrice affiche plusieurs écrans en option. Appuyez sur la touche de diminution située près de la touche Entrer pour sélectionner chacun des écrans suivants :

1. **UNITÉS** : pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche Entrer [ENTER]. Pour afficher la distance en miles, sélectionnez l'option *ENGLISH* (Anglais). Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez l'option *METRIC* (Métrique).
2. **DÉMO** : la console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est activé, la console fonctionne normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que l'interrupteur d'alimentation est placé sur la position d'initialisation, et que la clé est introduite dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, les affichages restent allumés, tandis que les touches sont désactivées.

Si le mode démo est activé, le mot *ON* (Activé) s'affiche sur la matrice. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez sur la touche Entrer.

3. **NIV CONTRAST** : pour régler le niveau de contraste de l'écran, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de l'Inclinaison [INCLINE].

Si un module est connecté, vous pouvez également sélectionner les écrans suivants :

4. **VOIX DE L'ENTRAÎNEUR** : pour activer ou désactiver la voix de l'entraîneur personnel, appuyez sur la touche Entrer.

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

5. **MENU PAR DÉFAUT** : le menu par défaut apparaîtra lorsque vous introduirez la clé dans la console ou lorsque vous appuierez sur la touche Accueil [HOME]. Appuyez plusieurs fois sur la touche Entrer pour sélectionner l'écran principal du mode manuel ou l'écran iFit Live comme menu par défaut.
6. **VÉRIFICATION DE L'ÉTAT WI-FI** : appuyez sur la touche Entrer pour vérifier l'état de votre module iFit Live. L'affichage inférieur affichera le numéro de version du logiciel, le nom du réseau SSID, le type de cryptage du réseau, l'état de la connexion, la puissance du signal Wi-Fi, l'adresse IP du module, le nombre d'utilisateurs enregistrés et leurs noms, les résultats de la recherche DNS, et l'état du serveur iFit Live.
7. **ENVOYER/RECEVOIR DONNÉES** : pour envoyer et recevoir des entraînements, des historiques d'entraînement et des mises à jour, appuyez sur la touche Entrer. À la fin du processus, l'indication *TRANSFERS DONE* (Transferts Effectués) apparaîtra sur l'écran.

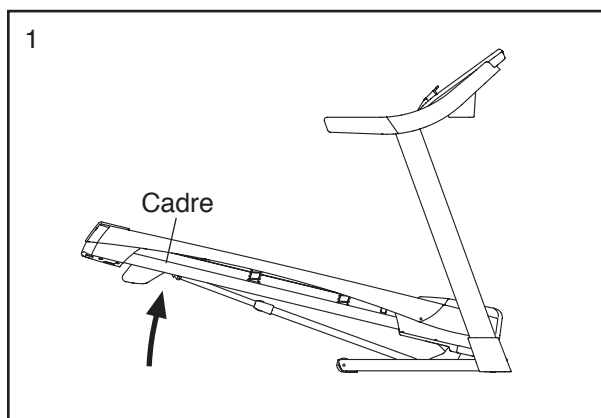
Pour quitter le mode d'information, retirez la clé de la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

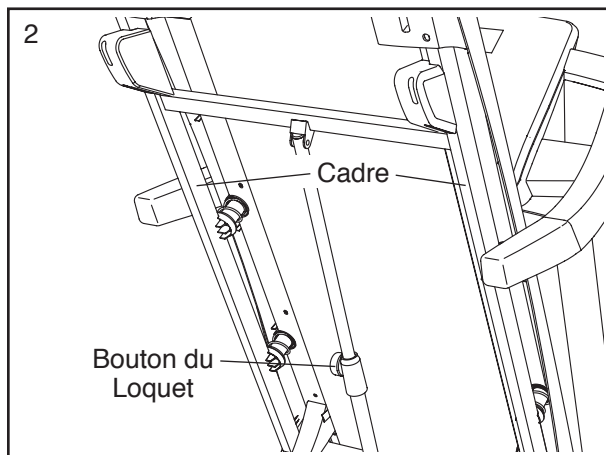
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur la position la plus basse avant de plier l'appareil. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever 20 kg.

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



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

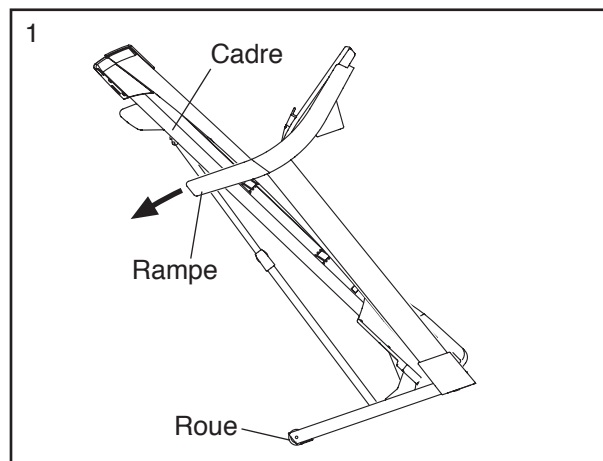


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30 °C (85 °F).

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 bien verrouillé dans la position de rangement. Le déplacement du tapis de course peut requérir la participation de deux personnes.

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



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

COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

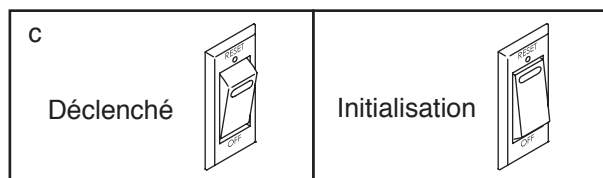
1. Voir le schéma 2. Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course de la main droite. Ensuite, tirez le bouton du loquet vers la gauche et retenez-le. **IMPORTANT** : ne tournez pas le bouton du loquet. Si nécessaire, poussez légèrement le cadre vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas sur quelques centimètres et relâchez le bouton du loquet.
2. Référez-vous au schéma 1 à gauche. Tenez le tapis de course fermement des deux mains et baissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique et ne le laissez pas tomber. 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

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement reliée à la terre (voir page 15). Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez uniquement un fil à 3 conducteurs de 1 mm² (taille 15) 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 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.



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

- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur 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.

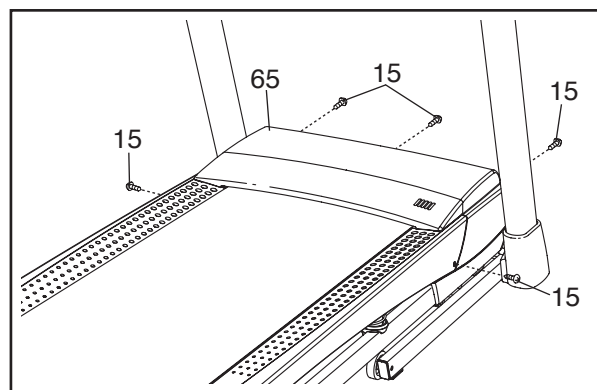
PROBLÈME : les affichages de la console restent allumés quand vous retirez la clé de la console

- 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 23 pour éteindre le mode « démo ».

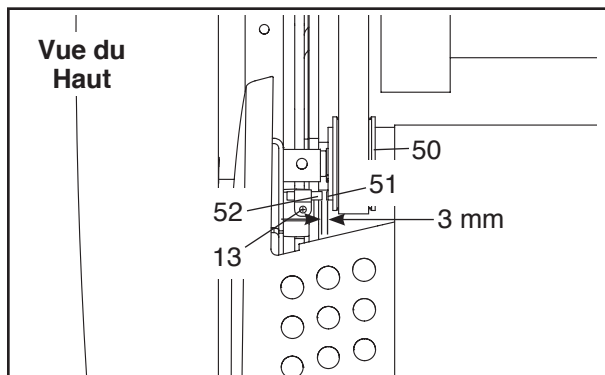
SYMPTÔME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

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

Retirez les cinq Vis #8 x 3/4" (15). Démontez doucement le Capot du Moteur (65) en le glissant avec précaution.



Localisez le Capteur Magnétique (52) et l'Aimant (51) sur le côté gauche de la Poulie (50). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, desserrez, mais sans l'enlever, la Vis Autoperçante #8 x 3/4" (13). Déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réattachez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des cinq Vis #8 x 3/4" (non illustrées), puis faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de la vitesse est cohérente.



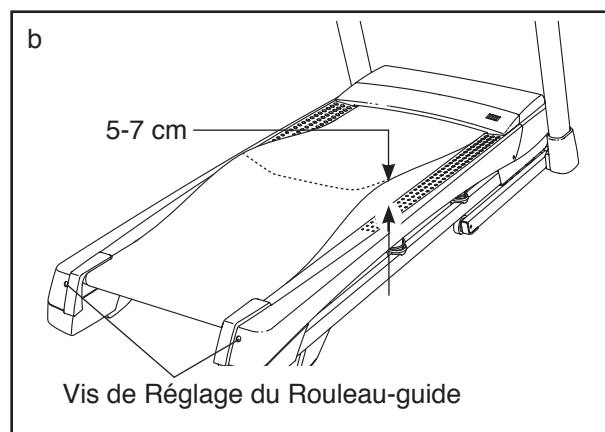
SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- Maintenez enfoncées la touche Arrêt [STOP] Bainsi que la touche d'augmentation de la Vitesse, introduisez la clé dans la console, puis relâchez la touche Arrêt ainsi que la touche d'augmentation de la Vitesse. Appuyez sur la touche Arrêt, puis sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison. Le tapis de course atteindra automatiquement le niveau d'inclinaison maximal, puis retournera au niveau minimal. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. Si le système d'inclinaison ne commence pas le calibrage, appuyez de nouveau sur la touche Arrêt, puis sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison. Quand l'inclinaison est calibrée, retirez la clé de la console.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit lorsque vous marchez dessus

- Utilisez uniquement un suppresseur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 15.

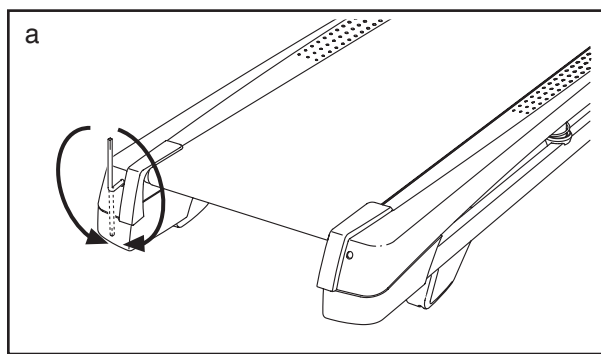
- Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent baisser et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever les rebords de la courroie mobile de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Assurez-vous de garder la courroie mobile 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.



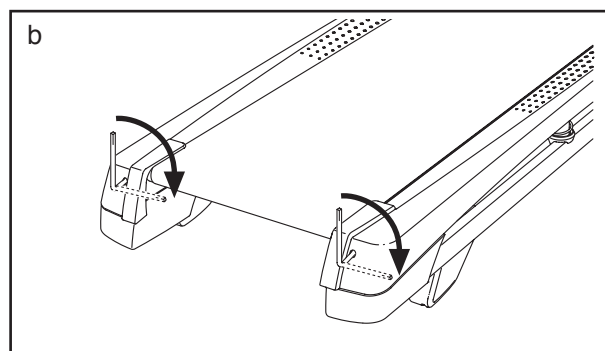
- Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plate-forme de marche, sauf si un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. De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

SYMPTÔME : la courroie mobile se désaxe ou glisse lorsque vous marchez dessus

- a. **Si la courroie mobile n'est pas centrée**, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-guide gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/2 tour ; **si la courroie mobile s'est décalée vers la droite**, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/2 tour. Faites attention de ne pas tendre excessivement la courroie mobile. 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 glisse quand on marche dessus**, 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 des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever les rebords de la courroie mobile de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Assurez-vous de garder la courroie mobile bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez sur 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.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les Orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

2. Étirement des Cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos et aine.

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

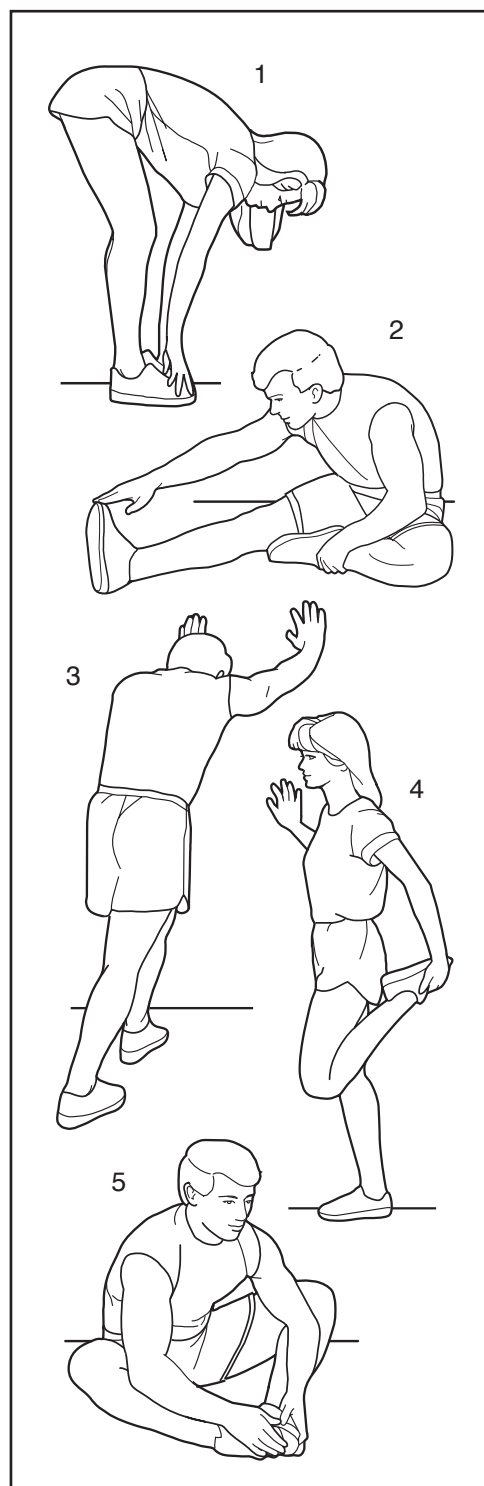
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle NTL79011.1 R1011A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	14	Vis #8 x 1/2"	48	2	Goupille du Cadre d'Inclinaison
2	2	Boulon de 3/8" x 2"	49	1	Pince du Capteur Magnétique
3	6	Vis de 3/8" x 4"	50	1	Rouleau/Poulie de Traction
4	4	Vis #10 x 3/4"	51	1	Aimant
5	4	Rondelle Étoilée #10	52	1	Capteur Magnétique
6	7	Vis de Terre #8 x 1/2"	53	4	Attache de Câble
7	2	Boulon de 3/8" x 2 1/2"	54	1	Loquet de Rangement
8	4	Rondelle Étoilée de 5/16"	55	1	Moteur de Traction
9	4	Écrou de 3/8"	56	1	Courroie du Moteur
10	6	Rondelle Étoilée de 3/8"	57	1	Cadre
11	4	Vis de 5/16" x 5/8"	58	1	Pied Arrière Droit
12	4	Vis de 5/16" x 2 3/4"	59	1	Pied Arrière Gauche
13	13	Vis Auto-perçante #8 x 3/4"	60	1	Boîtier Arrière Droit
14	33	Vis à Tête Cylindrique #8 x 3/4"	61	1	Boîtier Arrière Gauche
15	5	Vis #8 x 3/4"	62	1	Rouleau-guide
16	2	Vis du Rouleau de 1/4"	63	1	Clé Hexagonale
17	1	Clé/Pince	64	1	Clé Hexagonale de 5/32"
18	2	Vis #8 x 1 3/4"	65	1	Capot du Moteur
19	9	Vis #8 x 7/16"	66	1	Garniture du Capot
20	2	Vis du Moteur de 5/16"	67	1	Moteur d'Inclinaison
21	2	Vis de 1/4" x 1 1/2"	68	2	Pièce du Cadre d'Inclinaison
22	2	Boulon de 3/8" x 1"	69	1	Cadre d'inclinaison
23	4	Boulon à Épaule de 5/16" x 1 3/4"	70	1	Contrôleur
24	1	Vis de 1/4" x 1"	71	1	Support de Composantes Électroniques
25	4	Vis #8 x 1"	72	2	Montant du Capot
26	12	Vis Auto-perçante #8 x 3/4"	73	1	Interrupteur d'Alimentation
27	1	Boulon à Tête Hexagonale de 3/8" x 1 1/2"	74	1	Cordon d'Alimentation
28	1	Boulon à Tête Hexagonale de 3/8" x 3"	75	1	Passe-fil du Cordon d'Alimentation
29	1	Base	76	1	Panneau Ventral
30	1	Rondelle Étoilée de 1/4"	77	2	Couvercle de la Rampe
31	4	Rondelle Plate de 5/16"	78	1	Pièce de la Rampe Gauche
32	2	Rondelle du Cadre d'Inclinaison	79	1	Rampe Gauche
33	4	Écrou de 5/16"	80	1	Fil de Terre
34	3	Bride du Capot	81	1	Barre Transversale du Détecteur
35	4	Passe-fil de la Plate-forme	82	1	Pièce de la Rampe Droite
36	4	Écrou de Blocage de 3/8"	83	1	Rampe Droite
37	2	Coussin Épais de la Base	84	1	Montant Gauche
38	4	Partie Supérieure de l'Isolateur	85	1	Montant Droit
39	4	Isolateur	86	1	Fil de Terre de la Base
40	4	Ressort	87	4	Embout de la Base
41	4	Partie Inférieure de l'Isolateur	88	1	Boîtier Gauche de la Base
42	1	Repose-pieds Gauche	89	1	Boîtier Droit de la Base
43	1	Autocollant d'Avertissement	90	1	Passe-fil
44	1	Plate-forme de Marche	91	1	Fil du Montant
45	1	Courroie Mobile	92	2	Coussin Fin de la Base
46	1	Repose-pieds Droit	93	2	Roulette
47	2	Guide de la Courroie	94	2	Autocollant d'Avertissement
			95	1	Plateau Gauche

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
96	1	Plateau Droit	100	1	Console
97	1	Câble Audio	101	1	Cadre de la Console
98	1	Base de la Console	102	2	Bride de la Console
99	1	Attache-fil	*	—	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 NTL79011.1 R1011A

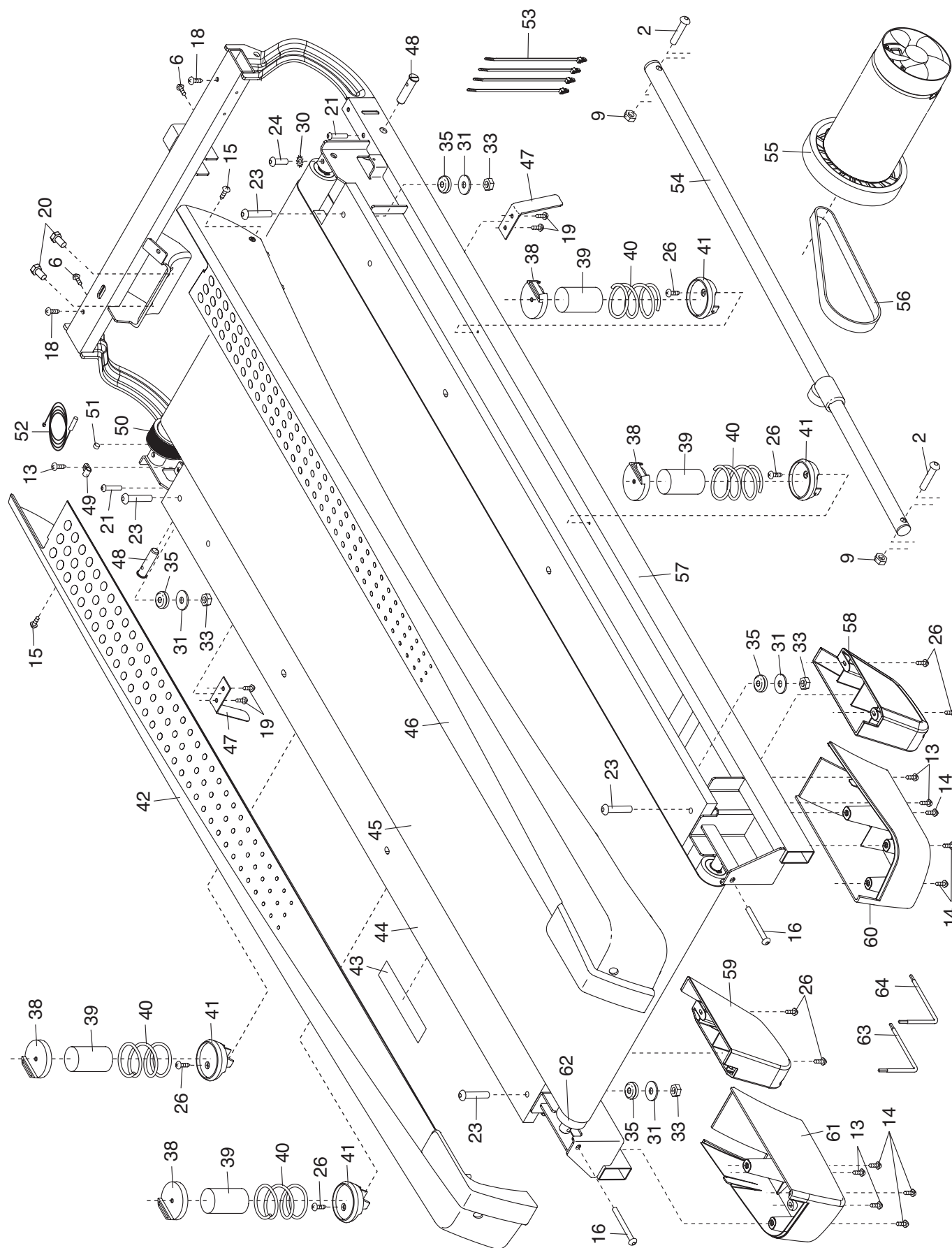


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle NTL79011.1 R1011A

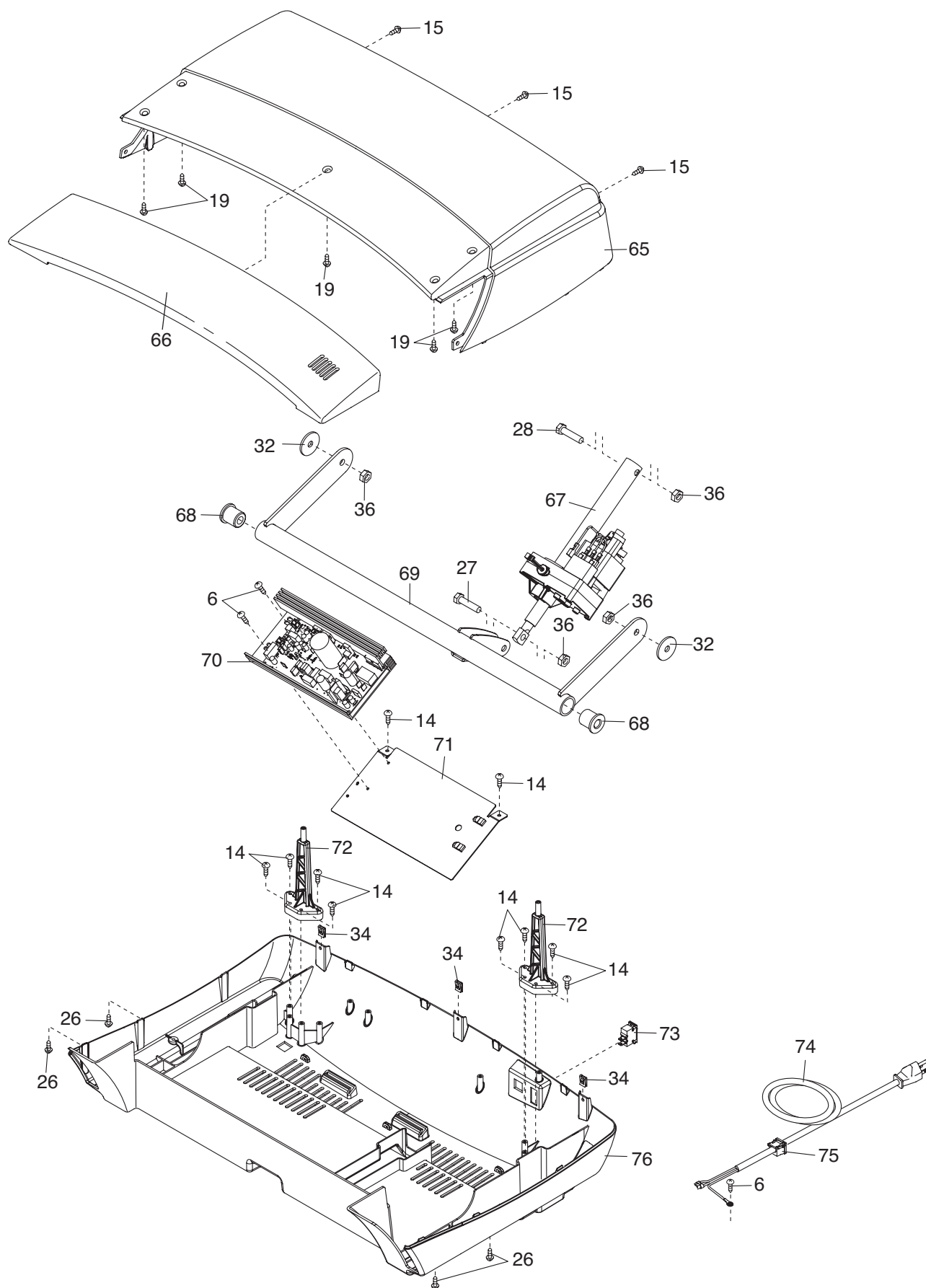
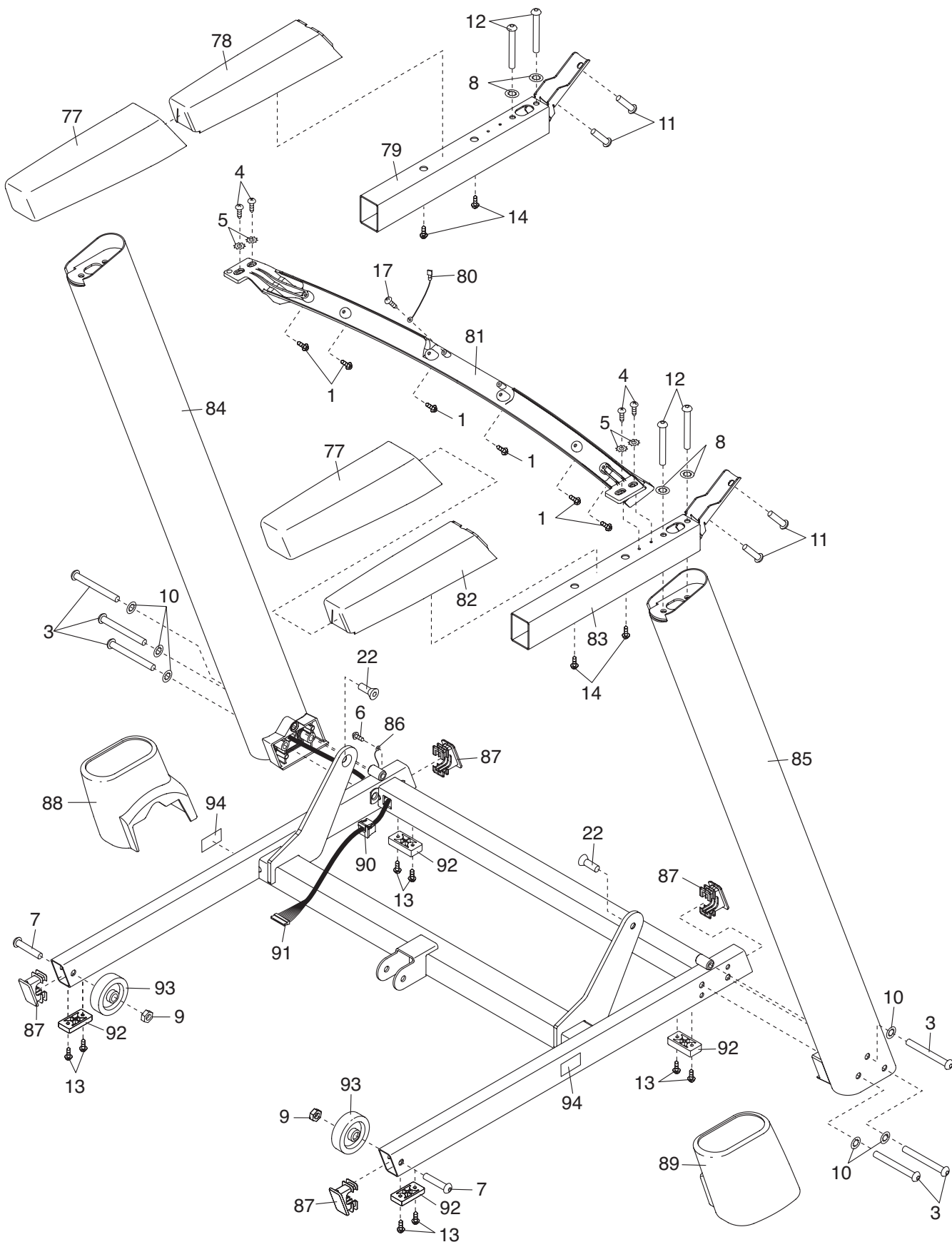
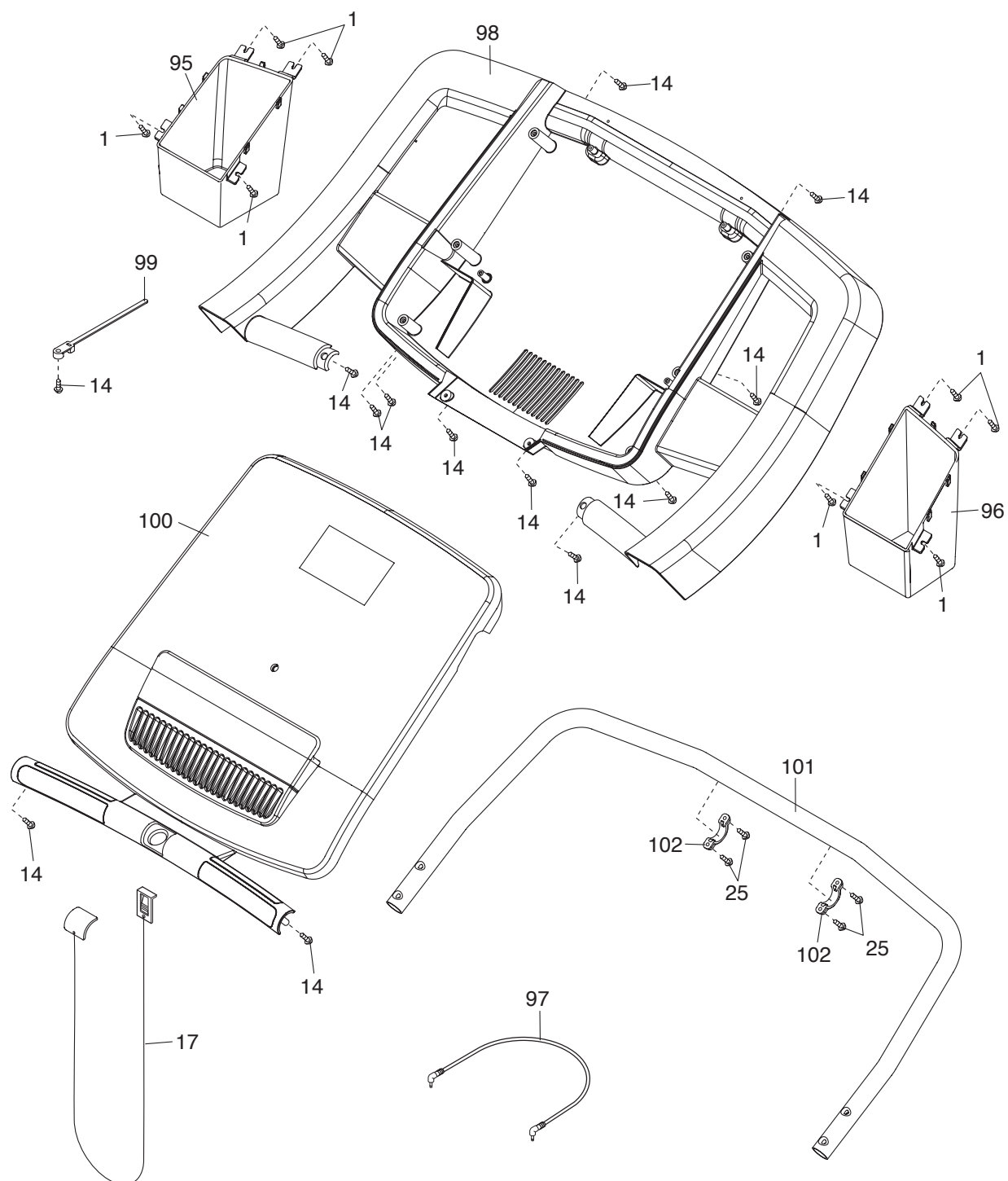


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle NTL79011.1 R1011A





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 et le moteur de traction sont garantis à vie. Les pièces sont garanties pendant deux (2) ans à compter de la date d'achat. La main d'œuvre est garantie 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