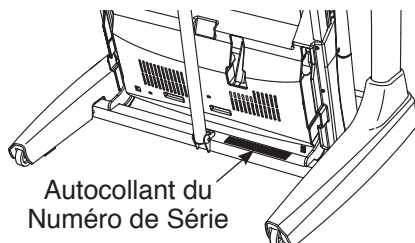




N°. du Modèle NTL99010.6

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 :

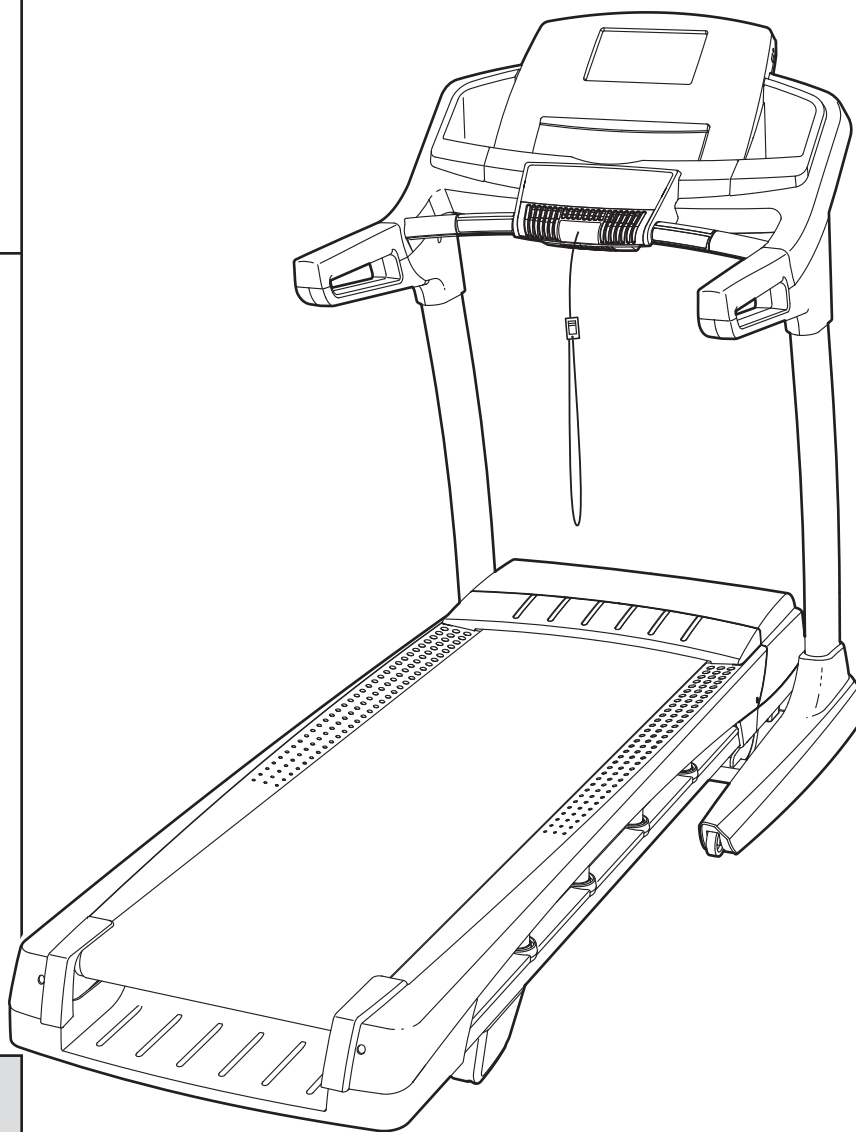
1-888-936-4266

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

OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

MANUEL DE L'UTILISATEUR



ATTENTION

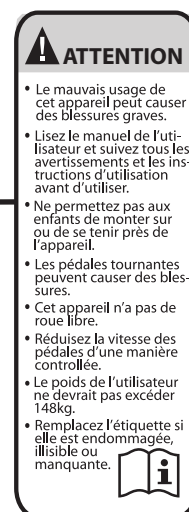
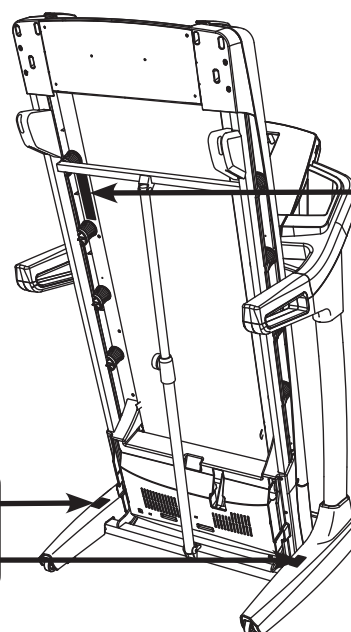
Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

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.



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'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable d'informer correctement tous les utilisateurs de ce tapis de course 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, 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 en tout temps.
8. Le tapis de course ne devrait être utilisé que par des personnes pesant moins de 159 kg.
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
10. Portez de 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 dans un limiteur de surtension (non compris) et branchez le limiteur dans une prise de courant appropriée (voir la page 15). Pour éviter de surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, excepté les dispositifs à faible consommation, tels que chargeurs de téléphone cellulaire, sur le limiteur de surtension ou une prise de courant du même circuit.
12. Utilisez uniquement un suppresseur de surtension à sortie unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 15. Pour vous procurer un limiteur de surtension, voyez le détaillant NORDICTRACK le plus près, composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel ou voyez un marchand local de fournitures électroniques.
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 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. (Référez-vous à 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, puis en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (référez-vous à 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 des changements de vitesse brusques.
19. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures de la fréquence cardiaque. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque durant l'exercice.
20. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Retirez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur sur la position éteint [OFF] quand vous n'utilisez pas le tapis de course. (Référez-vous au schéma page 5 pour connaître l'emplacement de l'interrupteur).
21. Ne tentez pas de soulever, de baisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il ne soit correctement assemblé. (Reportez à la section ASSEMBLAGE à la page 7, puis, et à la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 24). Vous devez être capable de soulever sans problème 20 kg pour élever, abaisser 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 le manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous le demande. Les réparations autres que celles décrites dans ce manuel ne doivent être effectuées 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 tapis de course révolutionnaire NORDICTRACK® C 900. Le tapis de course C 900 offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et plus efficaces. Et quand vous ne vous en servez pas, le tapis de course peut être plié, prenant ainsi moitié moins de place au sol qu'un tapis de course traditionnel.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous

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

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

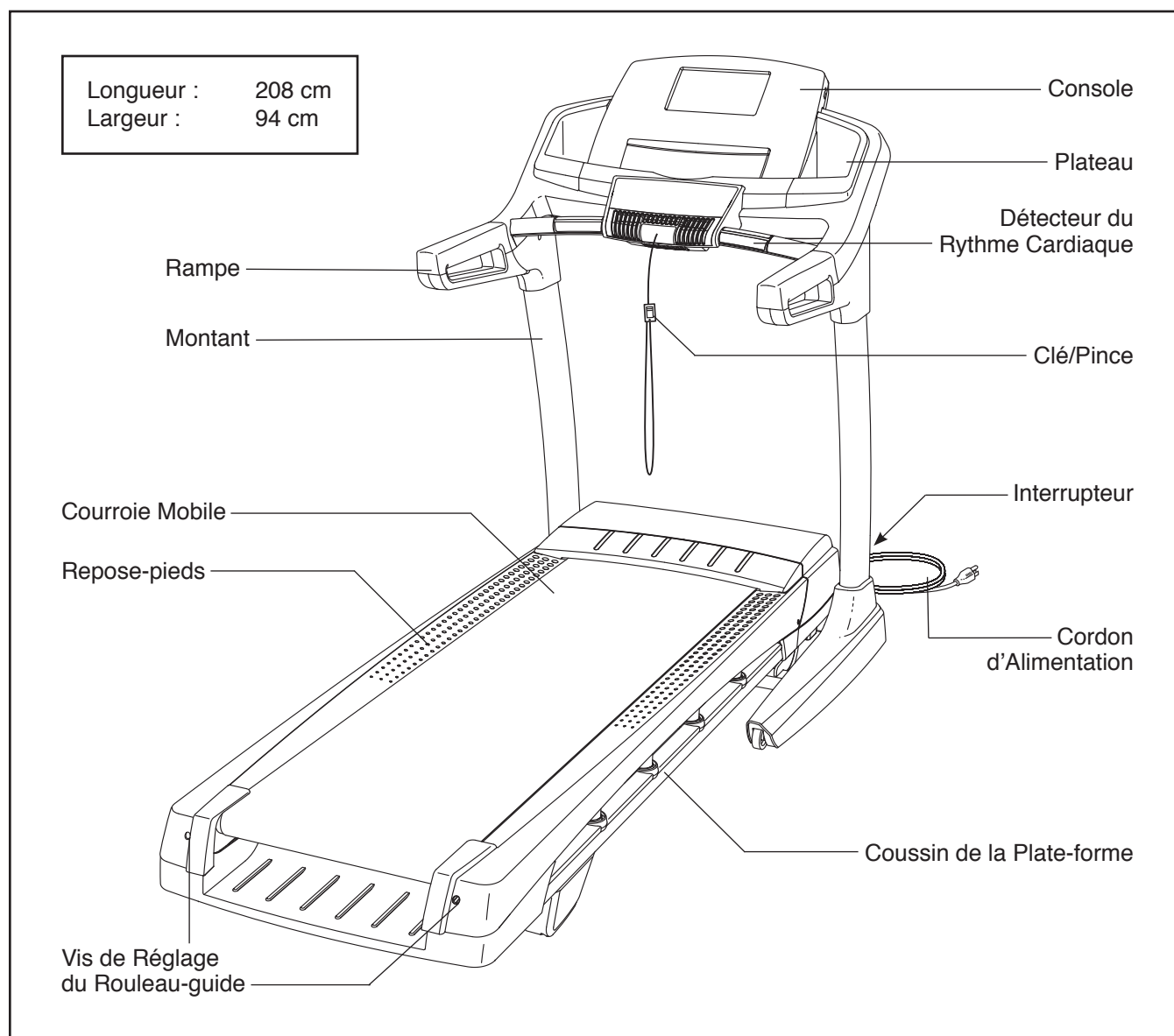
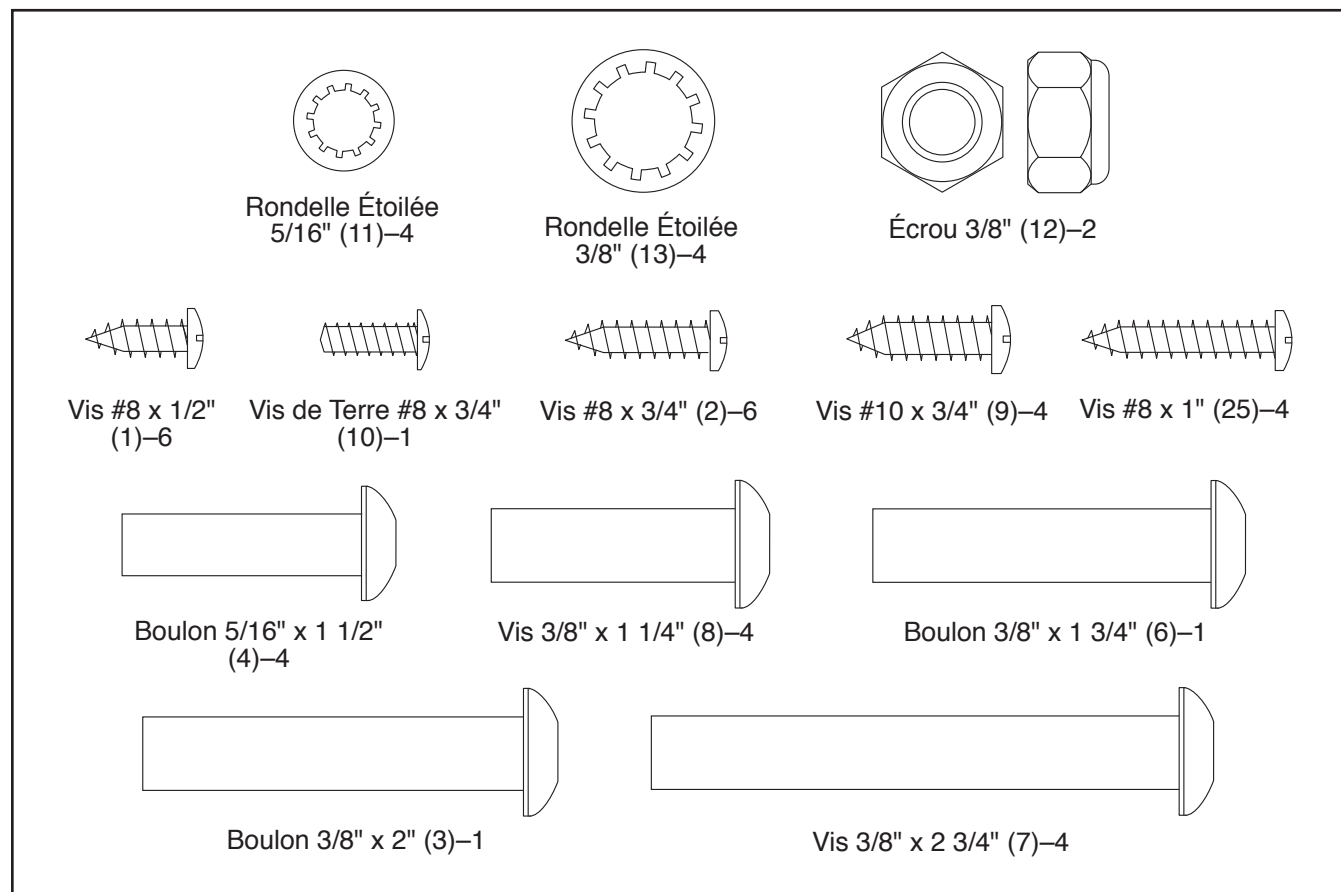


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**



ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les emballages. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé l'assemblage.
- La face cachée de la courroie mobile est enduite d'un lubrifiant haute-performance. Durant le transport, du lubrifiant peut se déposer sur la face visible de la courroie mobile ou sur l'emballage de transport. Ceci est tout à fait normal. S'il y a du lubrifiant sur la face visible de la courroie mobile, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.

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

- L'assemblage requiert les outils suivants :

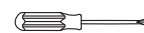
les clés hexagonales incluses



une clé à molette



un tournevis cruciforme

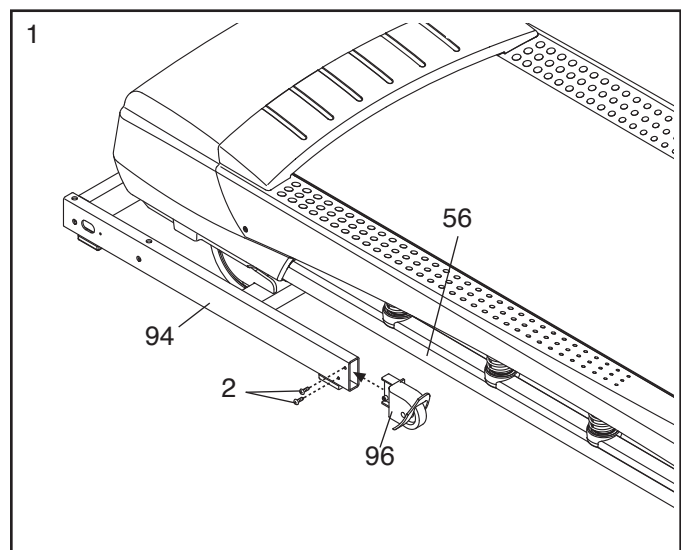


Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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

Attachez la Protection de la Roue Gauche (96) sur la Base (94) à l'aide de deux Vis #8 x 3/4" (2).

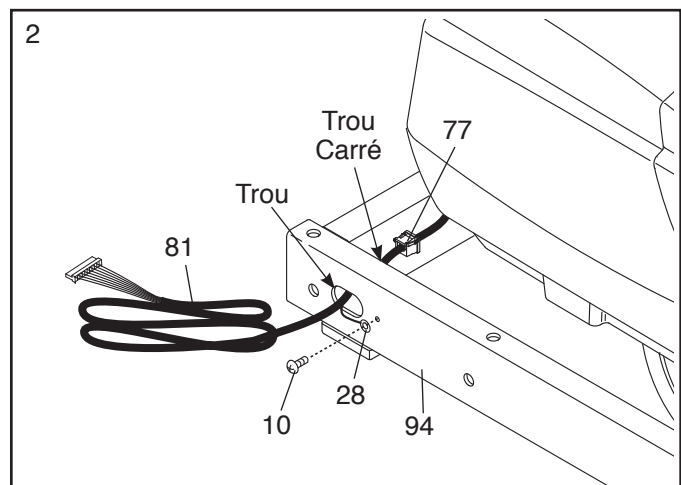
Attachez la Protection de la Roue Droite (non illustrée) sur de la Base (94) de la même manière.



2. Tirez le Fil du Montant (81) et le Fil de Terre de la Base (28) à travers le trou indiqué sur la Base (94).

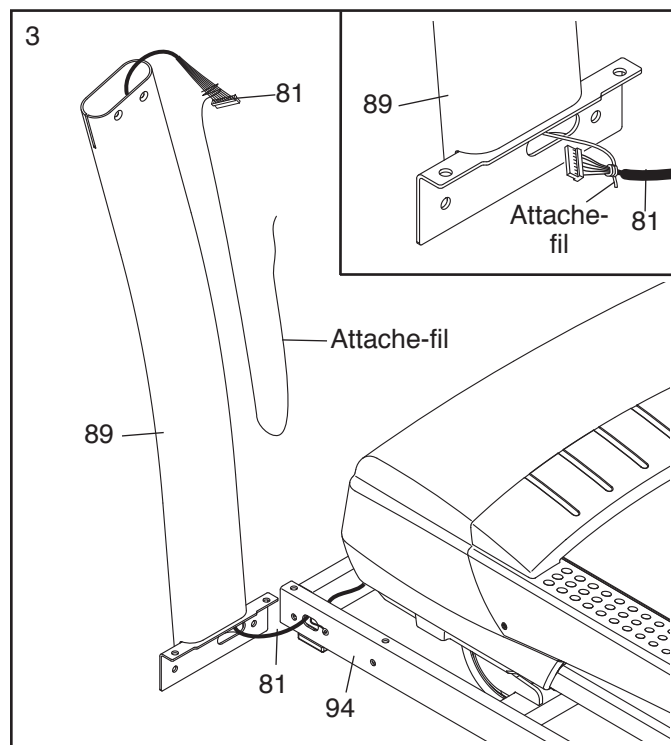
Attachez le Fil de Terre de la Base (28) sur la Base (94) à l'aide d'une Vis de Terre #8 x 1/2" (10).

Enfoncez le Passe-fil (77) dans le trou carré de la Base (94).



3. Identifiez le Montant Gauche (89) 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 (94).

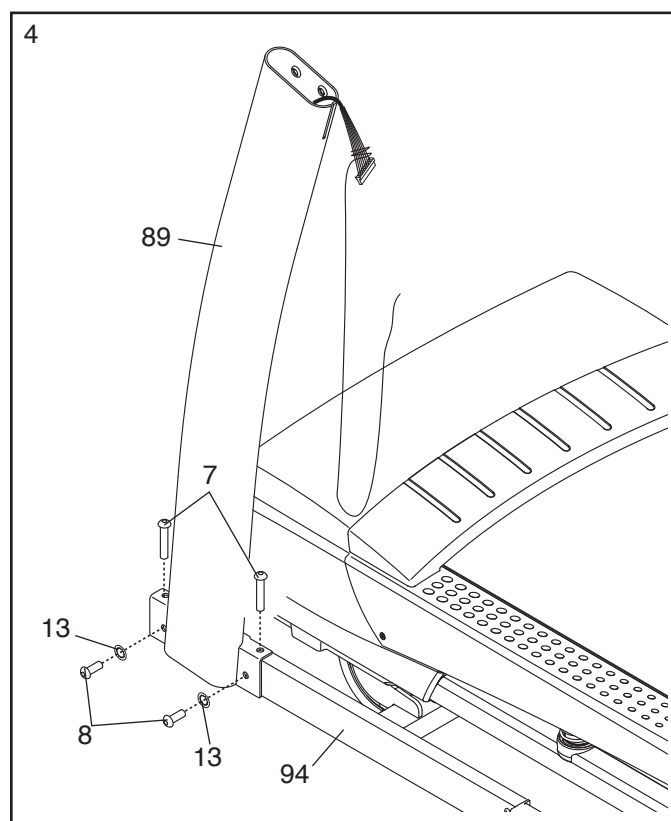
Référez-vous au schéma encadré. Attachez fermement l'attache de fil du Montant Gauche (89) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Puis, tirez l'autre extrémité de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil du Montant traverse entièrement le Montant Gauche.



4. Tenez le Montant Gauche (89) contre la Base (94). **Évitez de pincer les fils.** Insérez deux Vis $3/8'' \times 2 3/4''$ (7) et deux Vis $3/8'' \times 1 1/4''$ (8) avec deux Rondelles Etoilées $3/8''$ (13) dans le Montant Gauche.

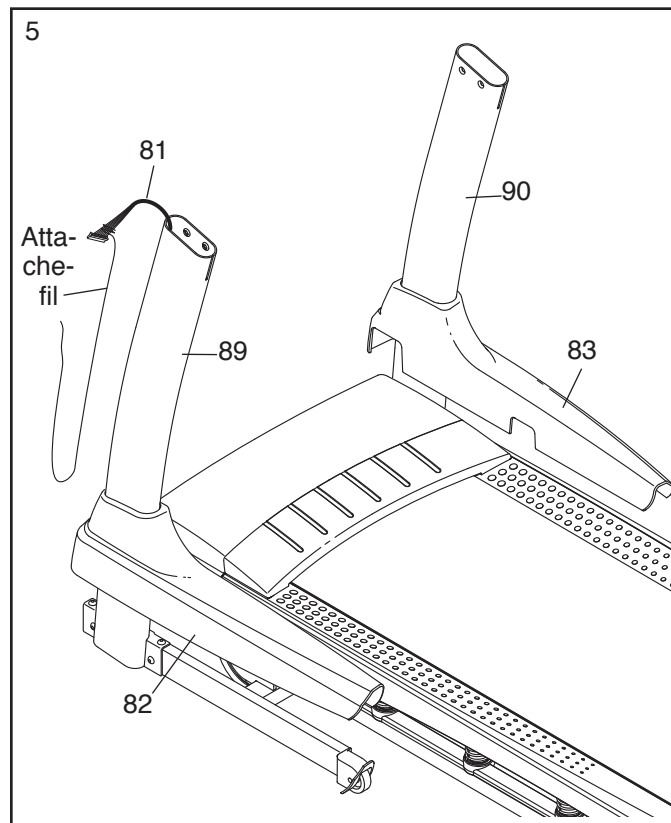
Serrez partiellement les Vis $3/8'' \times 2 3/4''$ (7) les Vis $3/8'' \times 1 1/4''$ (8) jusqu'à ce que les têtes des Vis touchent le Montant Gauche (89) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

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



5. Localisez le Couvercle Gauche de la Base (82) ainsi que le Couvercle Droit de la Base (83). Faites glisser le Couvercle Gauche de la Base sur le Montant Gauche (89). Faites glisser le Couvercle Droit de la Base sur le Montant Droit (90). **N'enfoncez pas encore en place les Couvercles de la Base.**

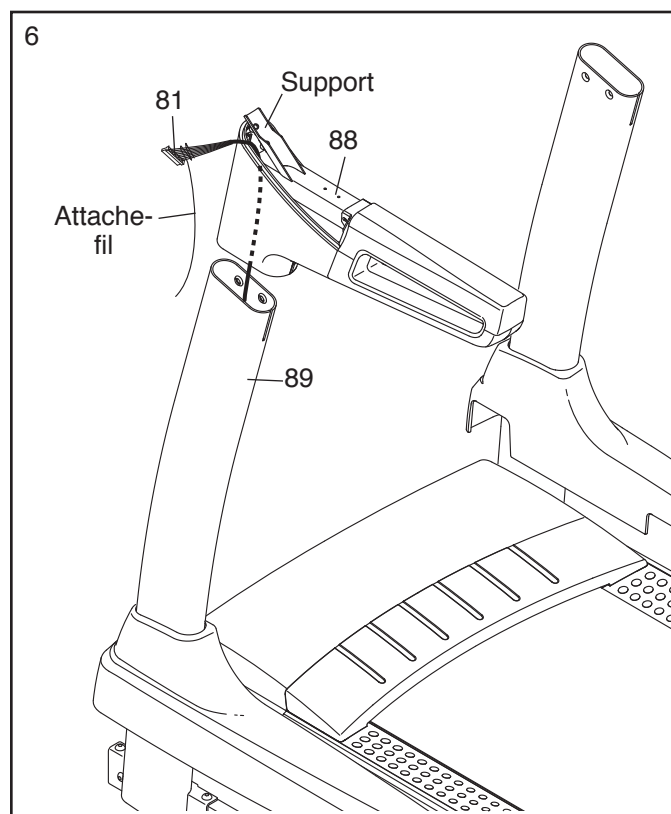
Retirez le fil d'attache du Fil du Montant (81).



6. Localisez la Rampe Gauche (88), et tenez-la près du Montant Gauche (89).

Attachez fermement l'attache de fil de la Rampe Gauche (88) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Puis, tirez l'autre extrémité de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil du Montant traverse entièrement la Rampe Gauche.

Assurez-vous que le Fil du Montant est bien positionné sur le côté gauche du support indiqué.

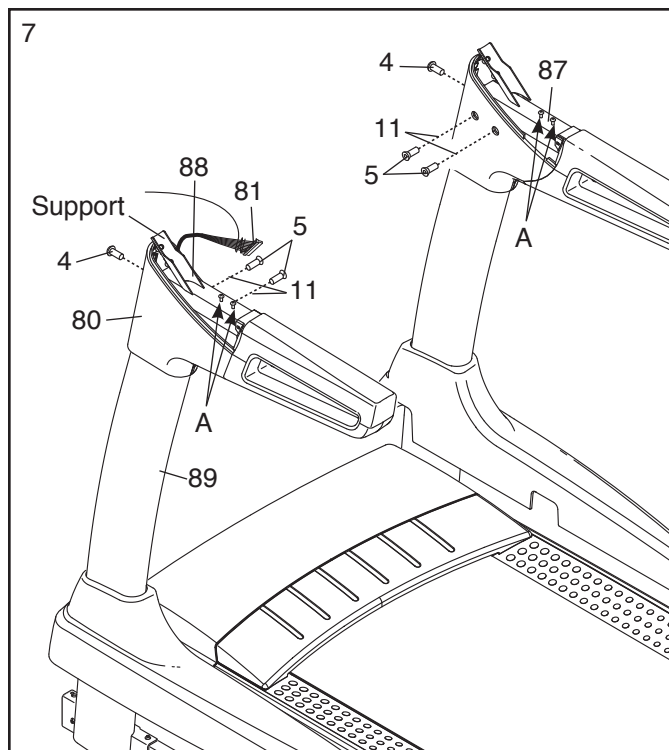


7. Fixez la Rampe Gauche (88) au Montant Gauche (89) à l'aide des deux Vis 5/16" x 1" (5), des deux Rondelles Étoilées 5/16" (11), et des deux Boulons 5/16" x 1 1/2" (4) que vous avez enlevés à l'étape 3. **Ne serrez pas encore complètement les Vis et les Boulons.**

Attachez la Rampe Droite (87) de la même manière.

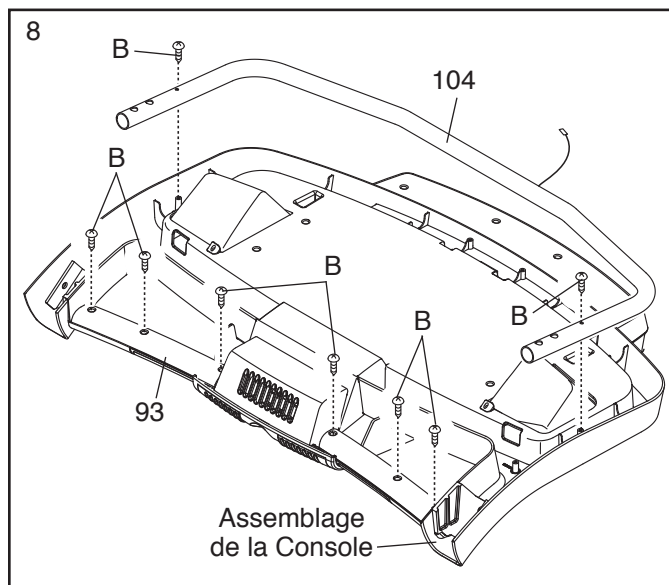
Faites glisser le Fil du Montant (81) sur le côté droit du support indiqué. **Veillez à ne pas pincer le Fil du Montant situé entre le Couvercle Extérieur Gauche de la Rampe (80) et le support.**

Retirez et jetez les quatre Vis (A) indiquées.



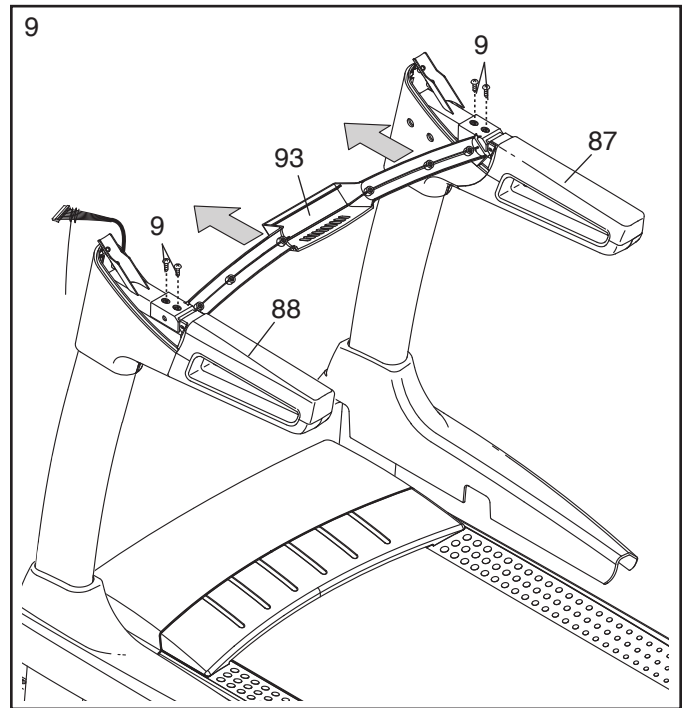
8. Placez l'assemblage de la console sur une surface douce pour ne pas la rayer, la face vers le bas.

Enlevez les huit Vis (B). Ensuite, soulevez la Barre Transversale (93) et le Cadre de la Console (104). Jetez les huit Vis.

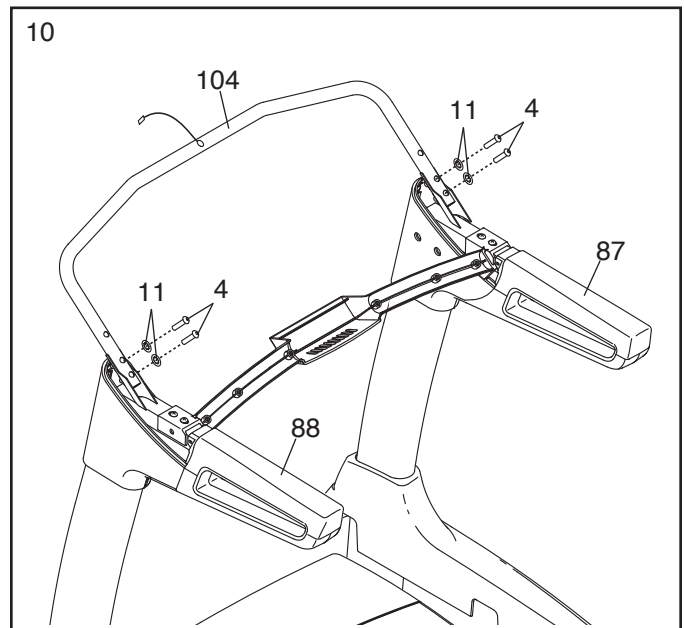


9. **IMPORTANT : pour éviter d'abîmer la Barre Transversale (93), n'utilisez aucun outil à commande mécanique et ne serrez pas à l'excès les Vis #10 x 3/4" (9).**

Orientez la Barre Transversale (93) comme sur le schéma. Vissez d'environ de moitié les quatre Vis #10 x 3/4" (9) dans les Rampes (87, 88). Faites glisser la Barre Transversale autant que possible vers l'avant, puis serrez les quatre Vis.



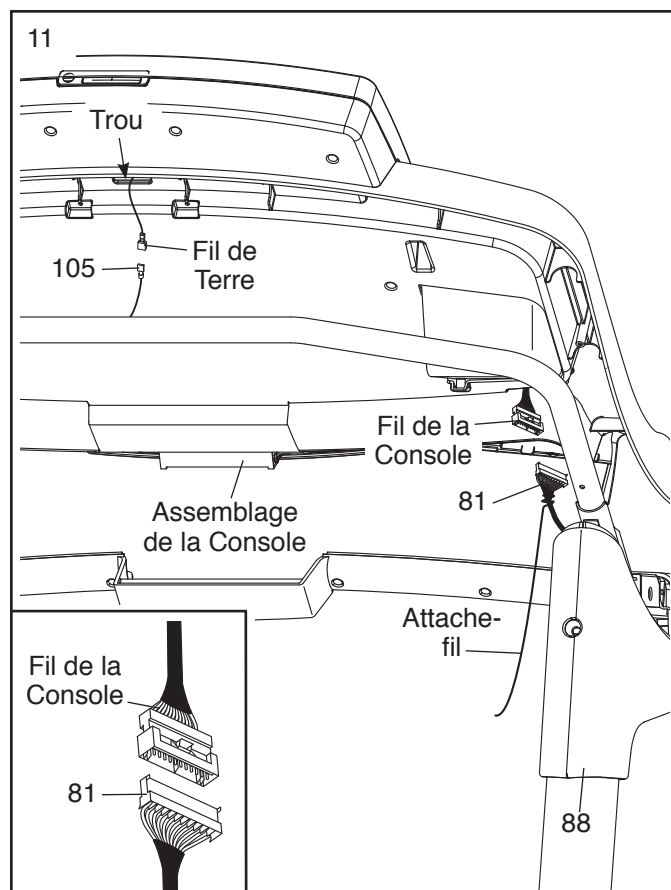
10. Fixez le Cadre de la Console (104) aux Rampes (87, 88) à l'aide de quatre Boulons 5/16" x 1 1/2" (4) et de quatre Rondelles Étoilées 5/16" (11). **Démarrez le vissage de tous les quatre Boulons, et ensuite serrez chacun d'eux complètement.**



11. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console près de la Rampe Gauche (88).

Branchez le Fil du Montant (81) 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 ressayez. **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.

Branchez le fil de mise à la terre du bloc console au Fil de mise à la terre de la Console (105), puis insérez les fils dans le trou de l'assemblage de la console.

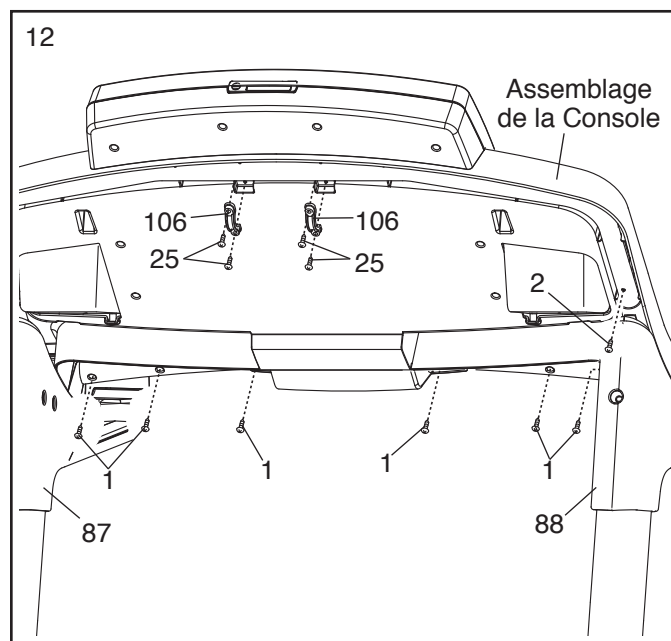


12. Placez l'assemblage de la console sur la Rampe Gauche (88) et sur la Rampe Droite (87). **Veillez à ne pas pincer les fils.** Insérez l'excédent du Fil du Montant (non illustré) à l'intérieur de la Rampe Gauche.

Fixez l'assemblage de la console à l'aide de six Vis #8 x 1/2" (1) et de deux Vis #8 x 3/4" (2) (un seul côté est illustré). **Vissez chacune des huit Vis de quelques tours puis serrez-les toutes.**

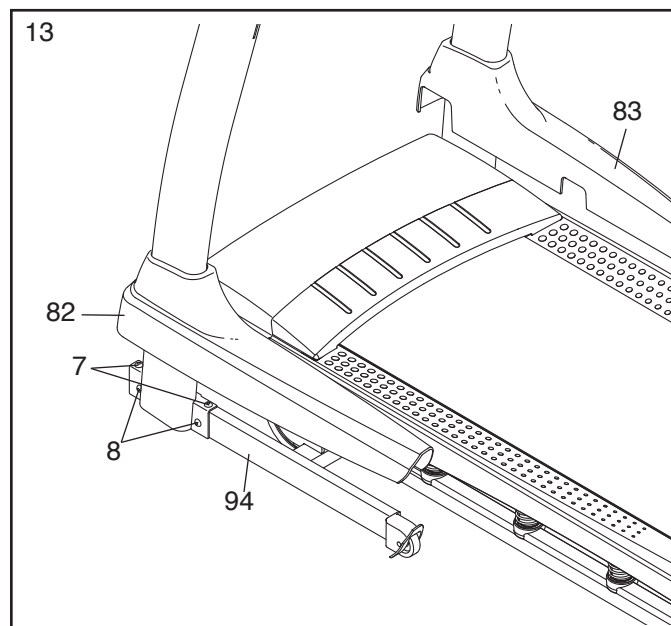
Fixez les deux Pincas de la Console (106) au bloc console à l'aide de quatre Vis #8 x 1" (25).

Reportez-vous à l'étape 7. Serrez complètement les quatre Vis 5/16" x 1" (5) et les deux Boulons 5/16" x 1 1/2" (4).



13. Serrez fermement les quatre Vis $3/8'' \times 2\ 3/4''$ (7). Puis, fermement les quatre Vis de $3/8'' \times 1\ 1/4''$ (8) (un seul côté est illustré).

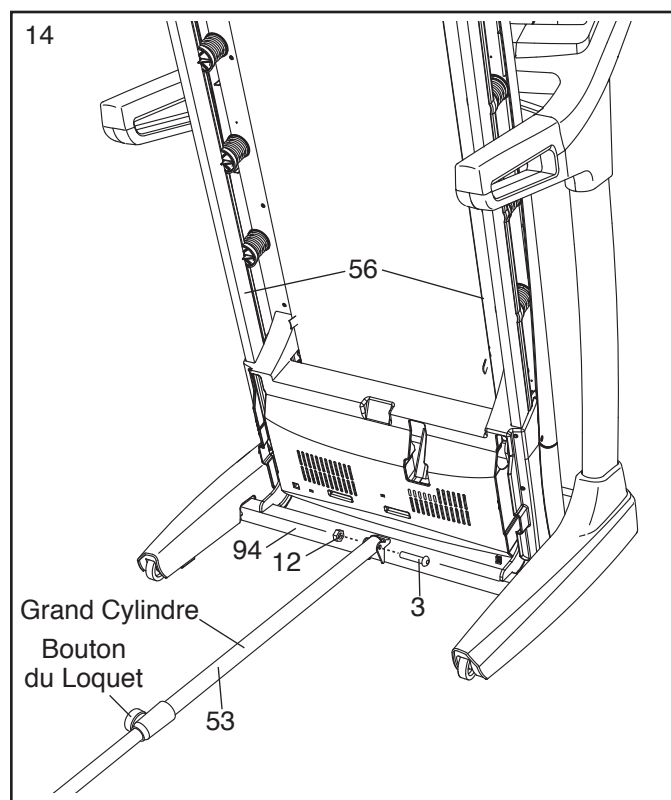
Enfoncez le Couvercle Gauche de la Base (82) et Couvercle Droit de la Base (83) dans la Base (94) jusqu'à ce qu'ils s'enclenchent en place.



14. Soulevez le Cadre (56) jusqu'à la position illustrée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 15.**

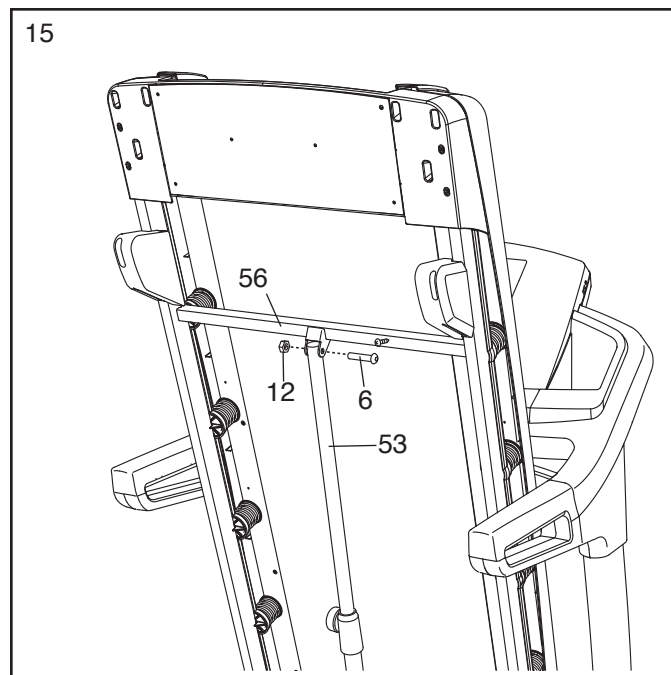
Orientez le Loquet de Rangement (53) de manière à ce que le grand cylindre et le bouton du loquet soient orientés comme sur le schéma.

Fixez l'extrémité inférieure du Loquet de Rangement (53) à la Base (94) à l'aide d'un Boulon $3/8'' \times 2''$ (3) et d'un Écrou $3/8''$ (12).



15. Fixez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (53) au Cadre (56) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 1 3/4" (6) et d'une Écrou 3/8" (12).

Baissez le Cadre (56) (référez-vous à la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER page 24).



16. **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. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Conservez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une des clés hexagonales est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 26 et 27).

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Utilisez un Suppresseur de Surtension

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

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

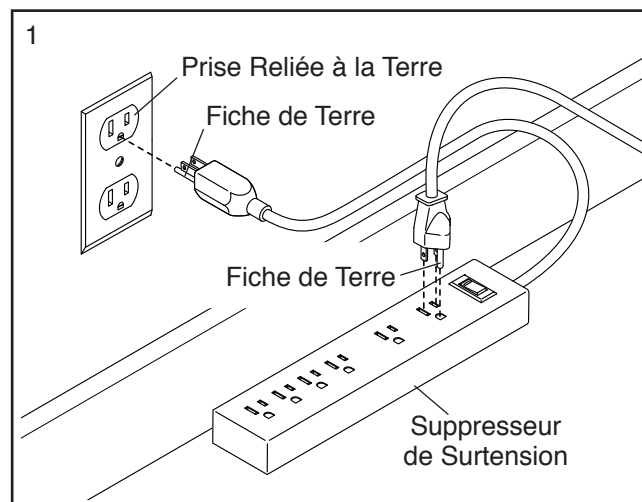
Branchez le Cordon d'Alimentation

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

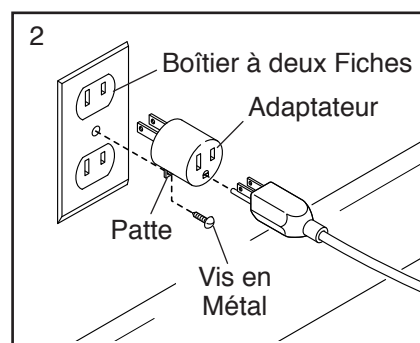


DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut augmenter des risques de chocs électriques. Demandez conseil à un électricien ou un réparateur qualifié pour vous assurer que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez d'aucune manière la fiche ; si elle ne peut être insérée dans la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

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

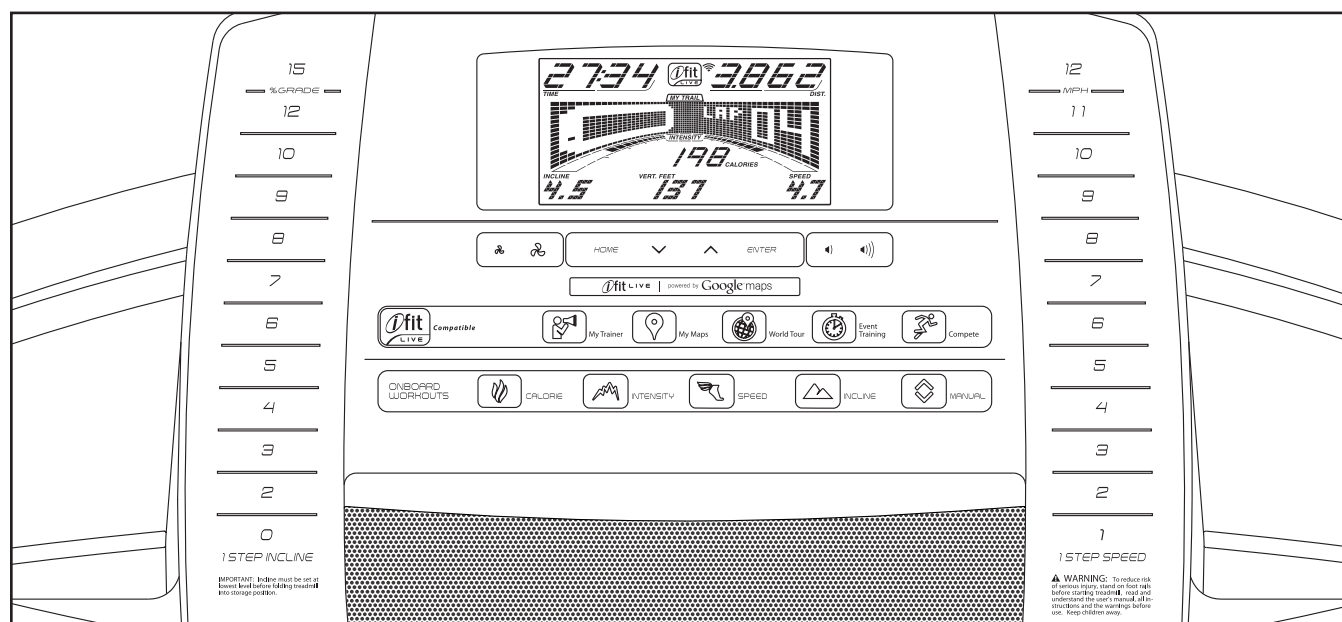


Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le suppresseur de surtension dans une prise murale à deux fiches si une prise correctement reliée à la terre n'est pas disponible.



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

SCHÉMA DE LA CONSOLE



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 un large éventail de fonctionnalités 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 sur vos exercices. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque manuel.

De plus, la console comporte vingt entraînements intégrés—cinq entraînements pour la perte de calories, cinq entraînements en fonction de l'intensité, cinq entraînements en fonction de la vitesse et cinq entraînements en fonction de l'inclinaison. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis d'inclinaison en vous guidant tout au long d'une séance d'exercice efficace.

La console est également équipée du 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 vos

entraînements, affronter d'autres coureurs et accéder à bien d'autres fonctionnalités. **Pour acheter un module iFit Live à tout moment, allez sur 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 audio préférés durant votre entraînement grâce à la chaîne stéréo de la console.

Pour allumer l'appareil, reportez-vous à la page 17. **Pour utiliser le mode manuel**, reportez-vous à la page 17. **Pour utiliser un entraînement intégré**, reportez-vous à la page 20. **Pour utiliser un entraînement iFit**, reportez-vous à la page 21. **Pour utiliser le système audio stéréo**, reportez-vous à la page 22. **Pour utiliser le mode informations**, reportez-vous 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, reportez-vous à la section LE MODE INFORMATIONS à la page 23. Par souci de simplicité, toutes les instructions dans cette section font référence à des 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 de 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

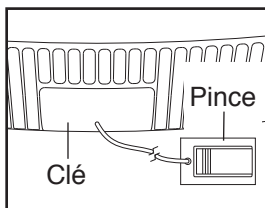
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant la mise en marche. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composantes électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (reportez-vous à la page 15). Puis, repérez l'interrupteur situé sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur 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 est placé sur la position d'initialisation, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Arrêt [STOP] enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans 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.



Les écrans s'allument peu de temps après. **IMPORTANT :** dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai à l'aide de la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé n'est pas tirée hors de la console, réglez la position de la pince.

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 est sélectionné, appuyez sur le bouton Manuel [MANUAL] de la console.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

Pour lancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Démarrage [START], la touche d'augmentation de Vitesse [SPEED], ou sur l'une des touches de Niveau de Vitesse 1 [1 STEP SPEED] numérotées 1 à 12.

Si vous appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commencera à tourner à 1 mph. Alors 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 ; si 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.

Suivant l'appui sur l'une des touches Vitesse 1 Étape numérotées, la vitesse de la courroie mobile varie graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné. 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 immobiliser 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 sur la touche d'augmentation de la Vitesse.

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

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche Inclinaison [INCLINE] d'augmentation ou de diminution ou l'une des touches Inclinaison 1 Étape [1 STEP INCLINE] numérotées. 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 les écrans.

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

- Le temps écoulé [TIME]
- La distance [DIST.] que vous avez parcourue en marchant ou en courant
- La barre d'intensité [INTENSITY] 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 [VERT. FEET] que vous avez grimpés
- La vitesse [SPEED] de la courroie mobile
- Votre rythme cardiaque (reportez-vous à l'étape 6 à la page 19)
- La matrice

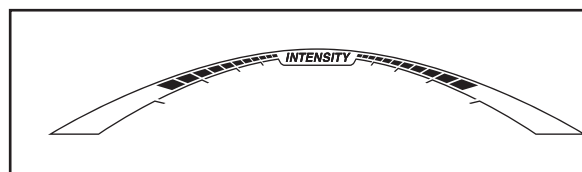
La matrice propose plusieurs onglets d'affichage. Appuyez plusieurs fois sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Entrer jusqu'à ce que l'onglet de votre choix soit affiché.

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. Lorsque l'onglet Calorie est sélectionné, l'affichage des calories indique la quantité approximative de calories brûlées par heure.

A mesure que vous pratiquez vos exercices, la barre de niveau de l'intensité de l'entraînement indique le niveau approximatif de l'intensité de ceux-ci.



Appuyez sur la touche Début [HOME] pour revenir au menu par défaut, (voir LE MODE INFORMATIONS à la page 23 pour définir le menu par défaut). Si nécessaire, appuyez de nouveau sur la touche Accueil.

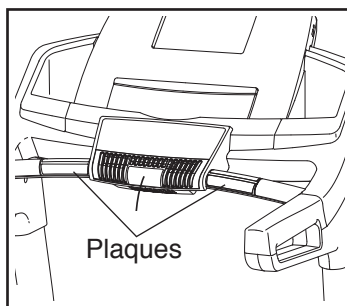
Quand un module iFit Live est connecté, le symbole sans fil situé en haut de l'écran indique la puissance de votre signal sans fil. Quatre arcs indiquent la pleine puissance du signal.



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

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

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

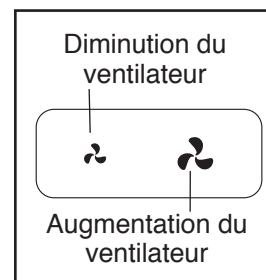


Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous debout sur les appuie-pieds** et saisissez la barre du rythme cardiaque en appuyant vos paumes contre les plaquettes métalliques ; **évit**ez de déplacer vos mains. Une fois que votre pouls est détecté, un symbole en forme de cœur clignote sur l'affichage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

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur comporte plusieurs réglages de vitesse. Appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation ou de diminution du Ventilateur pour sélectionner une vitesse du ventilateur, ou pour l'éteindre.

Remarque : si le ventilateur est en marche au moment de l'arrêt de la courroie mobile, il s'éteindra automatiquement après quelques minutes.



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

Montez sur les appuie-pieds, appuyez sur la touche Arrêter [STOP] et **sélectionnez le réglage d'inclinaison minimum du tapis de course.** L'inclinaison doit être réglée sur le niveau le plus bas 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 sur la position éteint [OFF] et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composants 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 à répétition sur la touche Calorie, Intensité [INTENSITY], Vitesse [SPEED] ou Inclinaison [INCLINE] jusqu'à afficher l'entraînement voulu à l'écran.

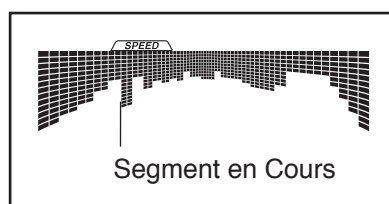
Lorsque vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. De plus, un graphique des vitesses de l'entraînement apparaît sur la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calories, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affichera 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 votre progression. 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 un réglage différent de la vitesse et/ou de l'inclinaison est programmé pour le prochain segment, le réglage de la vitesse et/ou de l'inclinaison clignotera à l'écran pour vous en avertir et le tapis de course s'ajustera automatiquement au nouveau réglage de la vitesse et/ou de l'inclinaison.

L'entraînement se poursuivra ainsi jusqu'à ce que le dernier segment du graphique clignote et que le dernier 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 brûlez dépendra de votre poids. De plus, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis d'inclinaison 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 la 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 interrompre 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 ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile se mettra 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 les écrans.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 18. Si vous choisissez un entraînement intégré, l'écran indiquera le temps restant au lieu du temps écoulé.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 19.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 19.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 19.

COMMENT UTILISER 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 à tout moment, allez sur 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 respecter les exigences de conformité, 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 sur l'écran principal de iFit Live. Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Entrer [ENTER] 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 liste d'attente. 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 liste d'attente. 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. Remarque : s'il n'y a aucun entraînement du type sélectionné dans votre calendrier, le prochain entraînement de votre calendrier sera téléchargé.

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 compte à rebours avant le 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 appuyez sur l'une des touches iFit Live.

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 (reportez-vous à la section LE MODE INFORMATIONS à la page 23).

Pour interrompre 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 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 les écrans.

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 en marchant ou courant.

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 vos exercices, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 19.

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

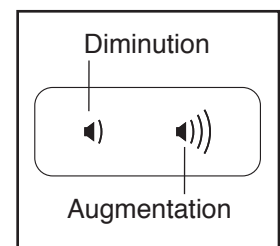
COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO DE LA CONSOLE

Pour écouter de la musique ou des livres audio à travers les haut-parleurs stéréo de la console, vous devez brancher votre lecteur MP3, lecteur CD ou tout autre lecteur audio personnel à la console, par le biais du jack audio en dessous des haut-parleurs.

Branchez une des extrémités de votre câble audio dans la prise jack sur le côté de la console. Reliez l'autre extrémité à une prise du lecteur MP3, du lecteur CD ou d'un 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 de 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 est équipée d'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 [STOP] 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.

L'écran inférieur affichera l'état du module iFit Live. Si un module iFit Live est connecté, l'écran affichera les mots *WIFI MODULE* (Module Wifi). Si un module USB est connecté, l'écran affichera les mots *USB/SD MODULE* (Module Usb/Sd). Si aucun module n'est connecté, l'écran affichera les mots *NO IFIT MODULE* (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 [ENTER] pour sélectionner chacun des écrans suivants :

1. **UNITÉS** : pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche Entrer. Pour afficher la distance en miles, sélectionnez l'option Anglais [ENGLISH]. Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez l'option Métrique [METRIC].
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 écrans restent activés mais que les touches ne fonctionneront pas.

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. **CONTRASTE LVL** : 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'ENTRAINEUR** : 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. **VÉRIFIER L'ÉTAT WIFI** : 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 DES DONNÉES** : pour envoyer et recevoir des entraînements, des historiques d'entraînement et des mises à jour, appuyez sur la touche Entrer. A la fin du processus, les mots *TRANSFER'S DONE* (Transferts Terminés) apparaîtront à l'écran.

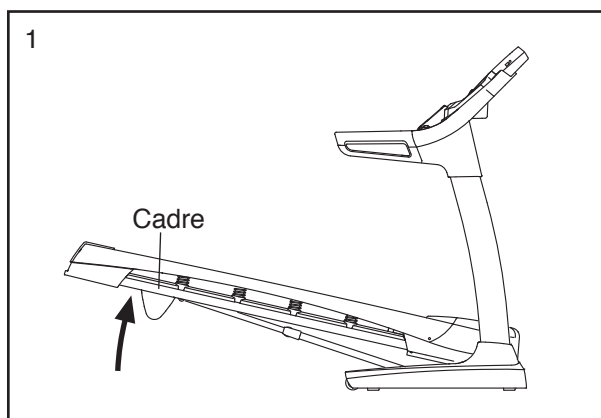
Pour quitter le mode d'information, retirez la clé de la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

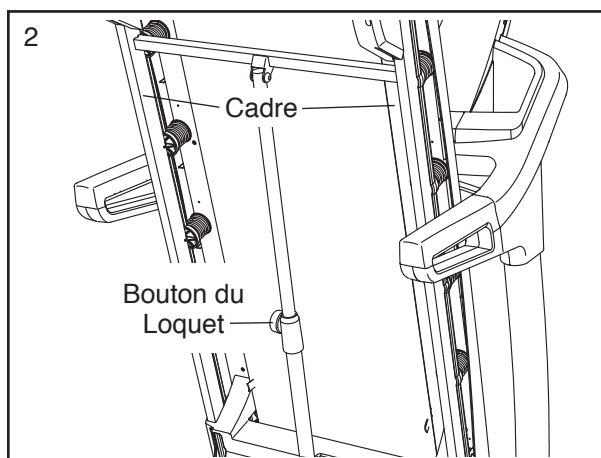
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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

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

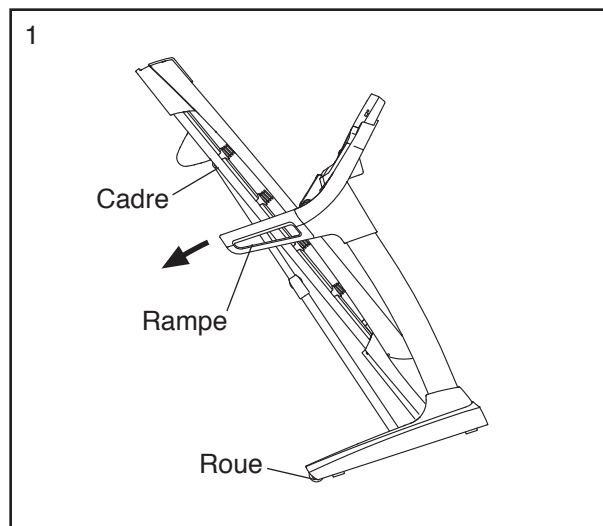


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30 °C.

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 en position de rangement. Le déplacement du tapis de course peut requérir la participation de deux personnes.

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



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

COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

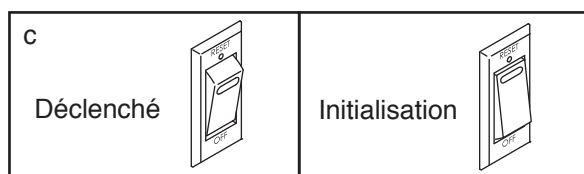
1. **Reportez-vous au schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main droite. **IMPORTANT** : ne tournez pas le bouton du loquet. Tirez le bouton du loquet vers la gauche ; au besoin, poussez le cadre légèrement vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas sur quelques centimètres et relâchez le bouton du loquet.
2. **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. **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 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.

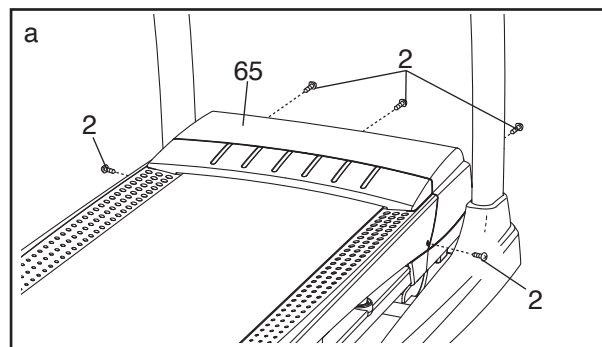
- Retirez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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

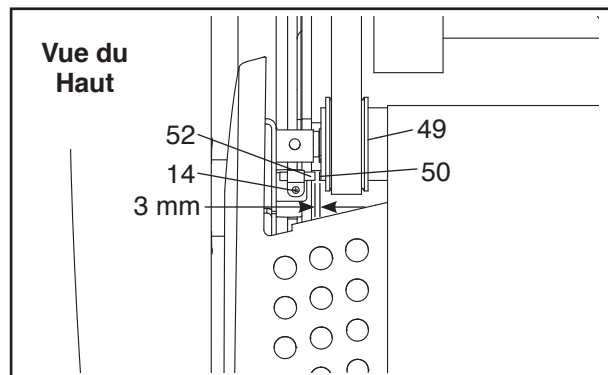
- La console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé en magasin. Si les affichages restent allumés quand vous retirez la clé de la console, le mode « démo » est probablement allumé. Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt [STOP] 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**. Enlevez les cinq Vis #8 x 3/4" (2). Enlevez doucement le Capot du Moteur (65) en le faisant pivoter.



Localisez le Capteur Magnétique (52) et l'Aimant (50) situés sur le côté gauche de la Poulie (49). 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 soit d'environ 3 mm.** Si nécessaire, desserrez mais ne retirez pas la Vis Auto-perçante #8 x 3/4" (14), 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.



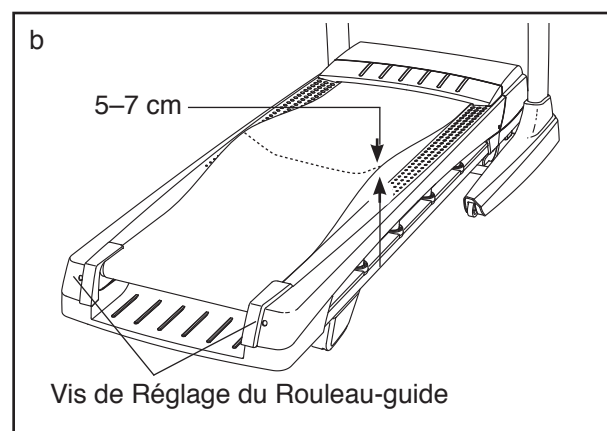
SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- Maintenez enfoncées la touche Arrêt [STOP] ainsi que la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED], 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 [INCLINE]. Le tapis de course atteindra automatiquement le degré maximum d'inclinaison, puis retournera au degré minimum. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. Si le dispositif d'inclinaison n'est pas réétalonné, appuyez de nouveau sur la touche Arrêter, puis appuyez de nouveau sur la touche Inclinaison d'augmentation ou de diminution. Quand l'inclinaison est calibrée, retirez la clé de la console.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

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

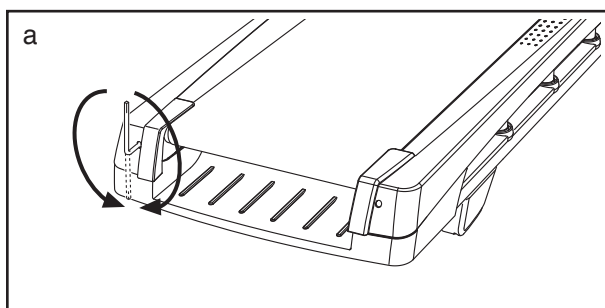
- Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent baisser et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans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



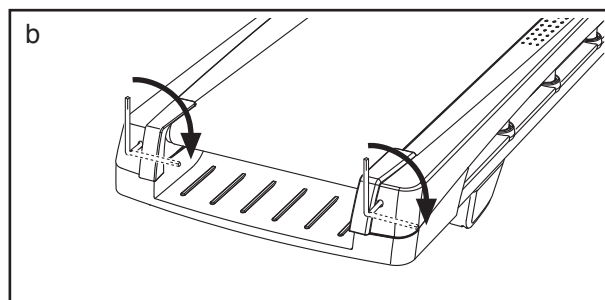
- Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plate-forme de marche, sauf si un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. De 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 montez dessus, référez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : la courroie n'est pas centrée ou dérape quand on marche 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 est décalée vers 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 vers la droite**, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens antihoraire sur 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 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 des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Si la courroie mobile est correctement tendue, vous devriez être capable de soulever chaque bord de la courroie mobile de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



SYMPTÔME : des lignes apparaissent à l'écran de la console

- a. Sides lignes apparaissent à l'écran de la console, reportez-vous à la section LE MODE INFORMATIONS à la page 23, puis réglez le niveau de contraste de l'écran.

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

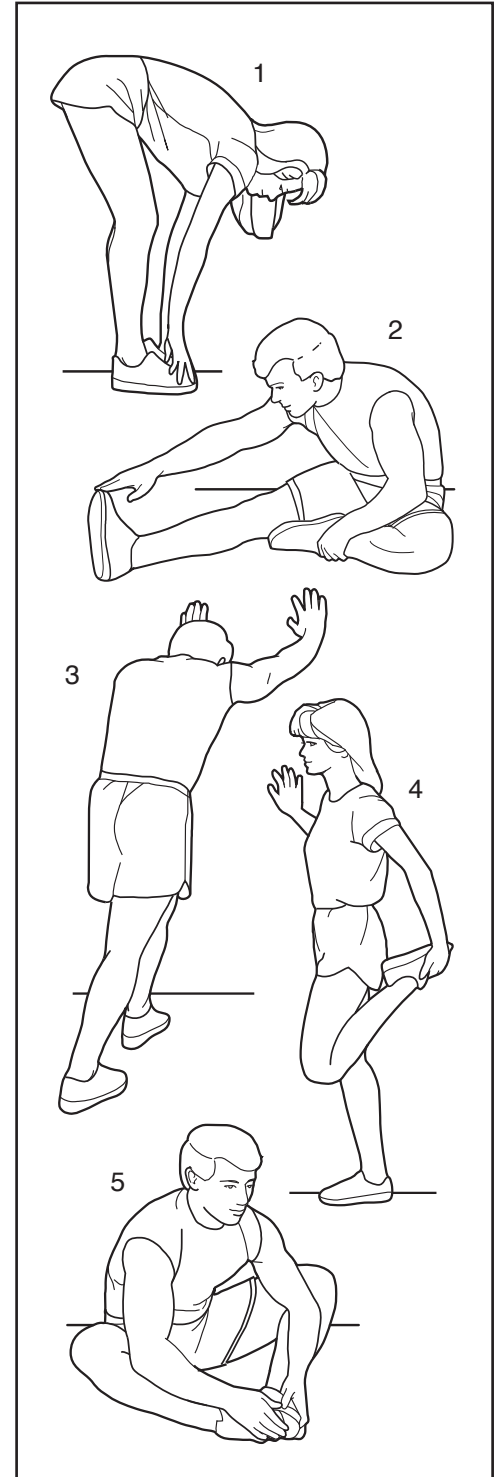
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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 NTL99010.6 R0512A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	10	Vis #8 x 1/2"	50	1	Aimant
2	80	Vis #8 x 3/4"	51	1	Pince du Capteur Magnétique
3	1	Boulon 3/8" x 2"	52	1	Capteur Magnétique
4	6	Boulon 5/16" x 1 1/2"	53	1	Loquet de Rangement
5	4	Vis 5/16" x 1"	54	1	Moteur de Traction
6	1	Boulon 3/8" x 1 3/4"	55	1	Courroie du Moteur
7	4	Vis 3/8" x 2 3/4"	56	1	Cadre
8	4	Vis 3/8" x 1 1/4"	57	2	Pied Arrière
9	4	Vis #10 x 3/4"	58	1	Couvercle de l'Embout du Cadre
10	7	Vis de Terre #8 x 3/4"	59	4	Coussin en Caoutchouc
11	8	Rondelle Étoilée 5/16"	60	1	Repose-pieds Droit
12	2	Écrou 3/8"	61	1	Rouleau-guide
13	4	Rondelle Étoilée de 3/8"	62	1	Embout du Cadre
14	13	Vis Autoperçante #8 x 3/4"	63	1	Clé Hexagonale
15	2	Vis de Réglage du Rouleau-guide	64	1	Base de la Console
16	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"	65	1	Capot du Moteur
17	2	Boulon de la Roue 3/8" x 1 3/4"	66	1	Garniture du Capot
18	2	Vis #8 x 1 3/4"	67	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
19	9	Vis à Tête de Rondelle #8 x 1/2"	68	3	Bride du Capot
20	2	Vis du Moteur 5/16"	69	1	Moteur d'Inclinaison
21	2	Boulon 1/2" x 2 1/4"	70	1	Cadre d'inclinaison
22	2	Boulon 3/8" x 1"	71	2	Bague d'Espacement du Cadre
23	4	Boulon à Épaulement 5/16" x 1 3/4"	72	1	Contrôleur
24	1	Vis 1/4" x 1"	73	1	Plaque du Contrôleur
25	4	Vis #8 x 1"	74	2	Montant du Capot
26	6	Rondelle Plate #8	75	1	Interrupteur d'Alimentation
27	0	Non Utilisé	76	1	Cordon d'Alimentation
28	1	Fil de Terre de la Base	77	2	Passe-fil
29	1	Boulon à Tête Hexagonale 3/8" x 2"	78	1	Capot Ventral
30	4	Rondelle Plate 5/16"	79	1	Poignée de la Rampe Gauche
31	2	Écrou à Cage 5/16"	80	1	Couvercle Extérieur de la Rampe Gauche
32	2	Écrou 1/2"	81	1	Fil du Montant
33	6	Écrou de Blocage 3/8"	82	1	Couvercle Gauche de la Base
34	4	Écrou 5/16"	83	1	Couvercle Droit de la Base
35	1	Rondelle Étoilée 1/4"	84	1	Couvercle Interne de la Rampe Droite
36	8	Vis à Tête Plate 1/4" x 7/8"	85	1	Couvercle Interne de la Rampe Gauche
37	1	Couvercle Externe de la Rampe Droite	86	1	Poignée de la Rampe Droite
38	8	Partie Supérieure de l'Isolateur	87	1	Rampe Droite
39	8	Isolateur	88	1	Rampe Gauche
40	2	Socle de l'Isolateur	89	1	Montant Gauche
41	8	Ressort de l'Isolateur	90	1	Montant Droit
42	1	Repose-pieds Gauche	91	2	Autocollant d'Avertissement
43	1	Autocollant d'Avertissement	92	4	Coussin de la Base
44	1	Plate-forme de Marche	93	1	Barre Transversale
45	1	Courroie Mobile	94	1	Base
46	2	Guide de la Courroie	95	1	Protection de la Roue Droite
47	2	Rail des Repose-pieds			
48	4	Attache de Câble			
49	1	Rouleau/Poulie de Traction			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
96	1	Protection de la Roue Gauche	103	1	Console
97	2	Roue	104	1	Cadre de la Console
98	1	Clé/Pince	105	1	Fil de Mise à la Terre de la Console
99	1	Attache de Câble	106	2	Pince de la Console
100	1	Non Utilisé	107	1	Boulon 1/4" x 1 1/2"
101	1	Support de Butée d'Inclinaison	*	—	Manuel de l'Utilisateur
102	1	Dos de la Console			

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 NTL99010.6 R0512A

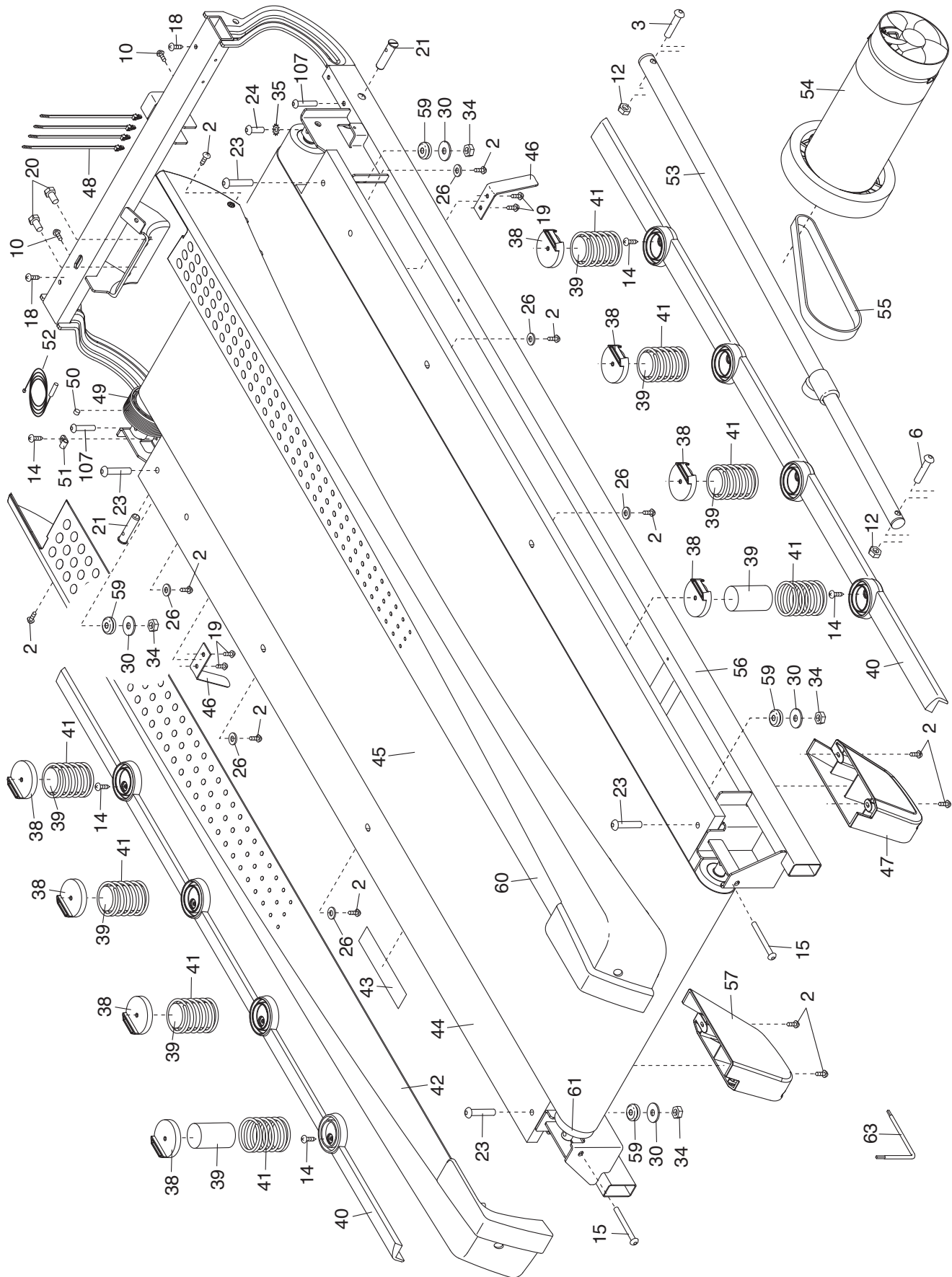


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle NTL99010.6 R0512A

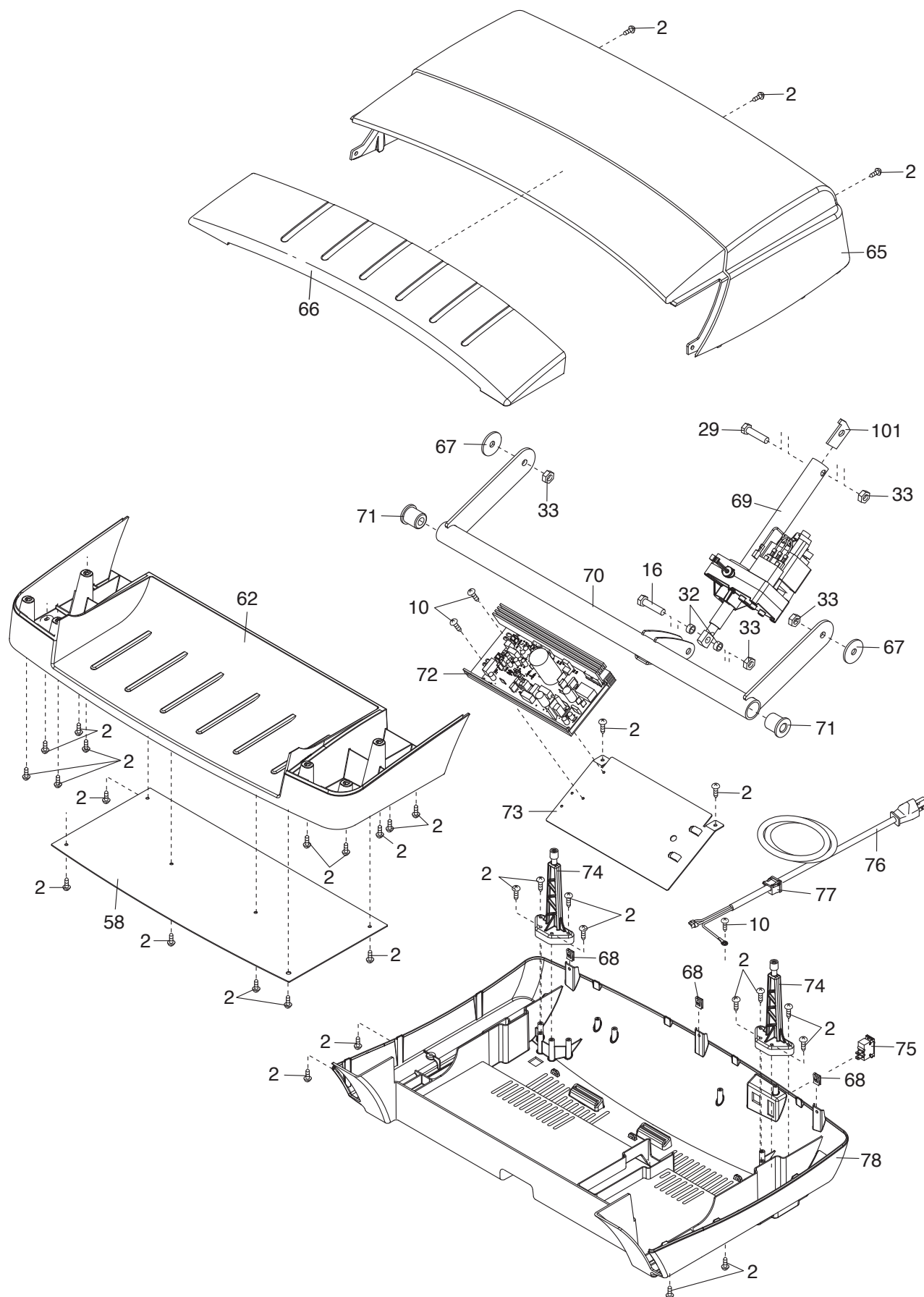


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle NTL99010.6 R0512A

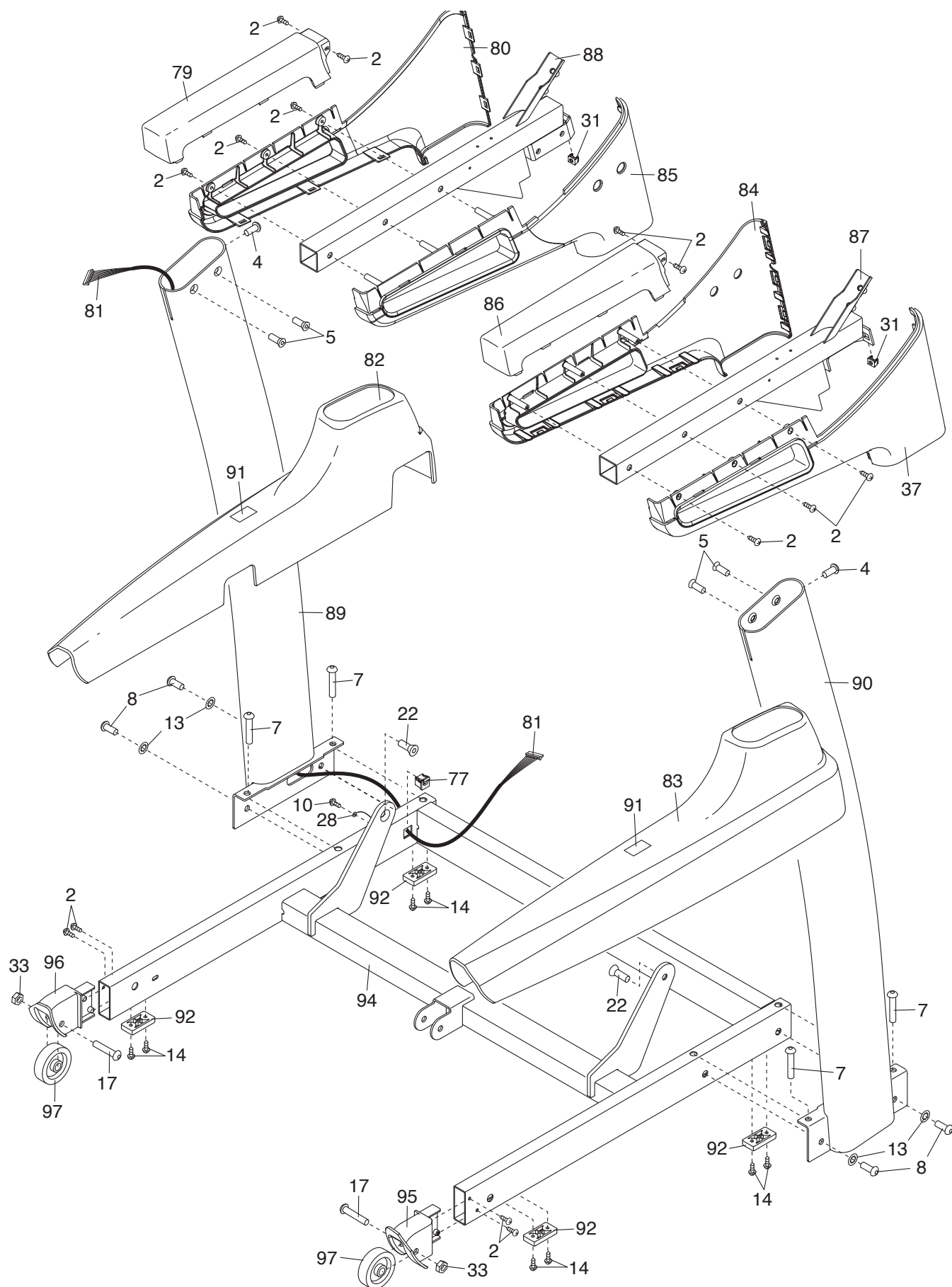
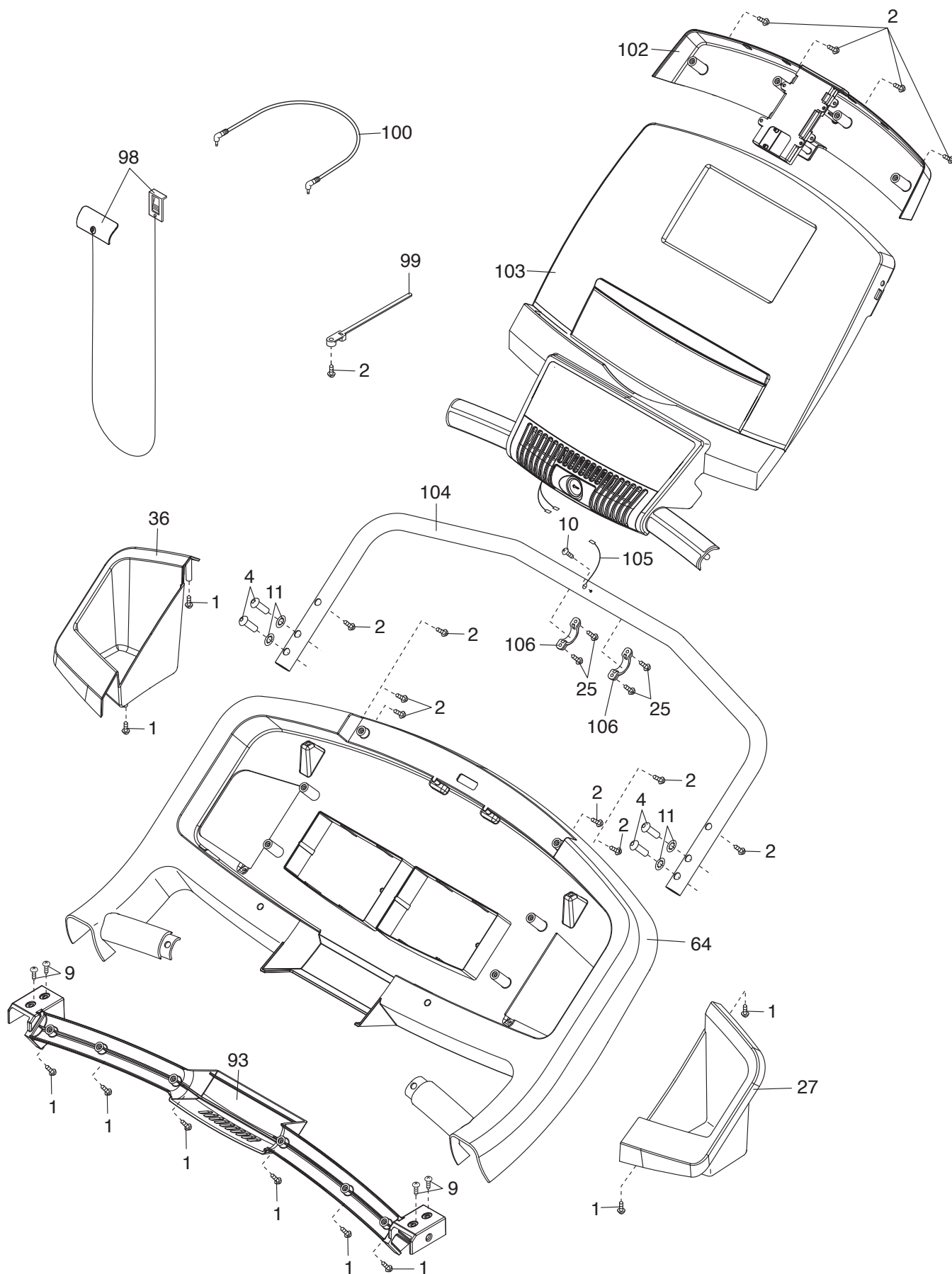


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N°. du Modèle NTL99010.6 R0512A



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 ce produit contre tout défaut de fabrication et de main-d'œuvre lors de conditions d'utilisation normales. Le cadre et le moteur de traction sont garantis à vie. Les pièces sont garanties pendant trois (3) ans à compter de la date d'achat. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant une (1) année suivant 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