

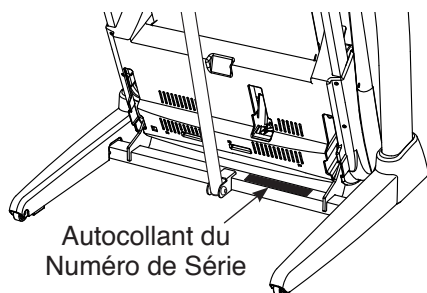


www.nordictrack.com

N°. du Modèle NTL99212.0

N°. de Série _____

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



ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre appareil et activer votre garantie aujourd'hui, contactez le Service à la Clientèle.

SERVICE À LA CLIENTÈLE

Appelez gratuitement le
1-888-936-4266
du lundi au vendredi de 7h30 à
16h30 HNE (sauf jours fériés)

ou par courriel
customerservice@iconcanada.ca

Merci de ne pas contacter le magasin.

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

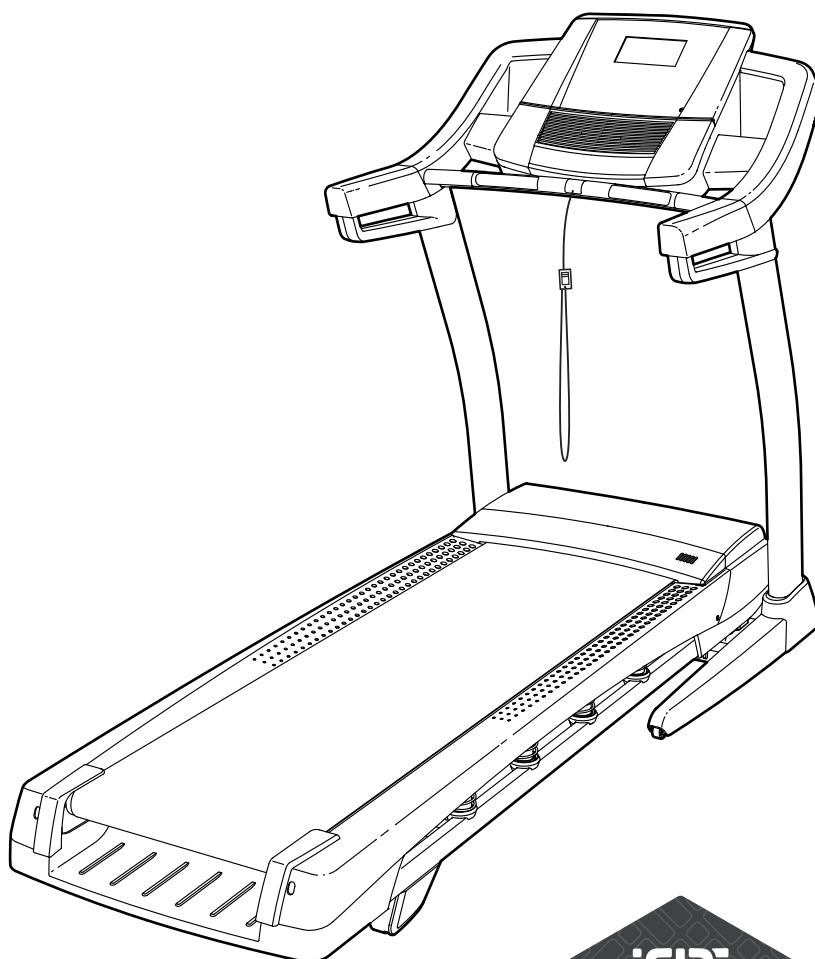


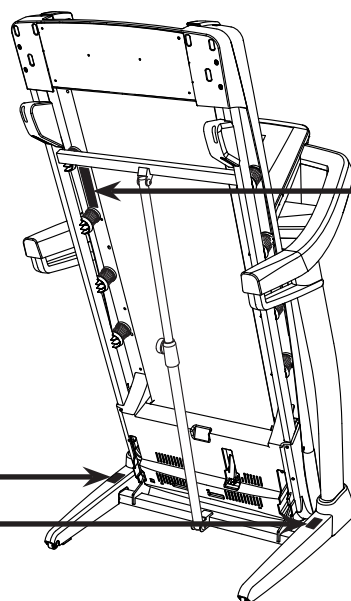
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	7
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	8
ASSEMBLAGE	9
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	18
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	27
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	28
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	31
LISTE DES PIÈCES	34
SCHÉMA DÉTAILLÉ	36
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 le pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.

* Arrêtez tout exercice si vous sentez étourdi, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.

* Le boquet 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 le 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 brûlures, d'incendies, de décharges électriques et de blessures, veuillez lire toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que toutes les mises en garde sur votre tapis de course avant de l'utiliser. ICON décline toute responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du tapis de course soient correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. 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.
3. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite dans ce manuel.
4. Ce tapis de course est destiné à l'usage à domicile seulement. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
6. Installez le tapis de course sur une surface à niveau, avec au moins 2,4 m (8 pi) d'espace à l'arrière et 0,6 m (2 pi) de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui entrave les événements. Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart du tapis de course en tout temps.
9. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 159 kg (350 livres).
10. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
11. Portez de vêtements sport appropriés pendant l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes ou des sandales.*
12. Branchez le cordon d'alimentation dans un supprimeur de surtension (non inclus), puis branchez le supprimeur de surtension dans une prise de courant appropriée (voir page 18). Pour éviter de surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique sur le supprimeur de surtension ou dans une prise de courant sur le même circuit, sauf des dispositifs à faible consommation comme les chargeurs de téléphones portables.
13. Utilisez uniquement un supprimeur de surtension conforme à toutes les spécifications décrites page 18. 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.
14. Si vous utilisez un supprimeur de surtension qui ne fonctionne pas correctement, vous risquez d'endommager le système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile peut ralentir, accélérer ou s'arrêter brusquement, ce qui pourrait entraîner des chutes et des blessures graves.
15. Gardez le cordon d'alimentation et le supprimeur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.

16. Ne tournez jamais la courroie mobile lorsque l'appareil est hors fonction. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Voir la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 28, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement)
17. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20).
18. Ne mettez jamais le tapis de course en marche en ayant les pieds posés sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.
19. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse soudains.
20. Le détecteur de rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances du rythme cardiaque lors de l'exercice.
21. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, pousser l'interrupteur à la position d'arrêt (voir le schéma à la page 7 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débrancher le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course est inutilisé.
22. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Voir ASSEMBLAGE à la page 9 et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 27.) vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg (45 livres) pour soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.
23. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
24. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
25. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
26. **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 autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
27. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

TRANSFORMEZ VOS BUTS EN RÉALITÉ



Félicitation pour votre achat d'un nouvel appareil de fitness compatible avec la technologie iFit®. Vous n'avez plus qu'à cliquer pour transformer vos objectifs de fitness en réalité.

ALLEZ SUR LE SITE IFIT.COM POUR COMMENCER

FAITES PLUS QU'UN SIMPLE ENTRAÎNEMENT

iFit® est l'outil d'entraînement le plus efficace du marché pour vous aider à atteindre vos objectifs de fitness. De la perte de poids aux entraînements personnalisés en passant par des entraînements de performance, iFit® est la clé pour tirer le maximum de tout ce que vous faites. Certaines options nécessitent un abonnement payant.



PERDEZ DU POIDS

Gardez le cap et restez motivé grâce à des programmes de perte de poids évolutifs avec des entraîneurs comme Jillian Michaels.



COUREZ CONTRE DES ADVERSAIRES

Poussez vos limites grâce à des courses virtuelles en temps réel.



ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ POUR LA COMPÉTITION

Des entraînements spécifiques vont vous préparer pour des courses de 5km, 10km, le demi-marathon et le marathon.



SOYEZ MOBILE

Suivez vos entraînements partout avec les applications iFit pour smartphone.



TRACEZ VOTRE PARCOURS

Grâce à Google Maps, votre appareil de fitness simule le relief du terrain tout en affichant la vue de la rue (Street View) durant votre entraînement.



PARTAGEZ VOS PROGRÈS

Inspirez les autres, motivez-vous, partagez vos parcours et vos entraînements, et bien plus.

VISITEZ LE SITE

IFIT.COM

APPELEZ LE

1-888-936-4266

PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE



Votre nouvel équipement de fitness représente un investissement important pour votre santé. Protégez maintenant cet investissement contre les soucis mécaniques et électriques imprévisibles jusqu'à cinq ans.

CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

- Une protection de un à cinq ans
- Un réseau de plus de 100 centres de réparations
- Des techniciens hautement qualifiés
- Une ligne d'appel nationale gratuite
- Une procédure simple pour les réparations
- Pas de déclaration à remplir
- Une inscription facile
- Des réparations rapides et efficaces partout au Canada
- Frais de réparation à domicile couverts
- Pièces et la main-d'œuvre incluses
- Pannes mécaniques et électriques incluses

Pour protéger votre équipement aujourd'hui,
appelez le Service à la Clientèle au
1-888-936-4266
Ou envoyez-nous un courriel au
customerservice@iconcanada.ca

 **ICON**TM
du/of Canada Inc.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course avant-gardiste NORDICTRACK® C 900. Ce tapis de course offre une sélection impressionnante de fonctions conçues pour rendre plus efficaces et plus agréables vos entraînements à la maison. De plus, lorsque vous ne vous exercez pas, ce tapis de course unique se replie de façon à occuper moins de la moitié de l'espace qu'occupent d'autres tapis de course.

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

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

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

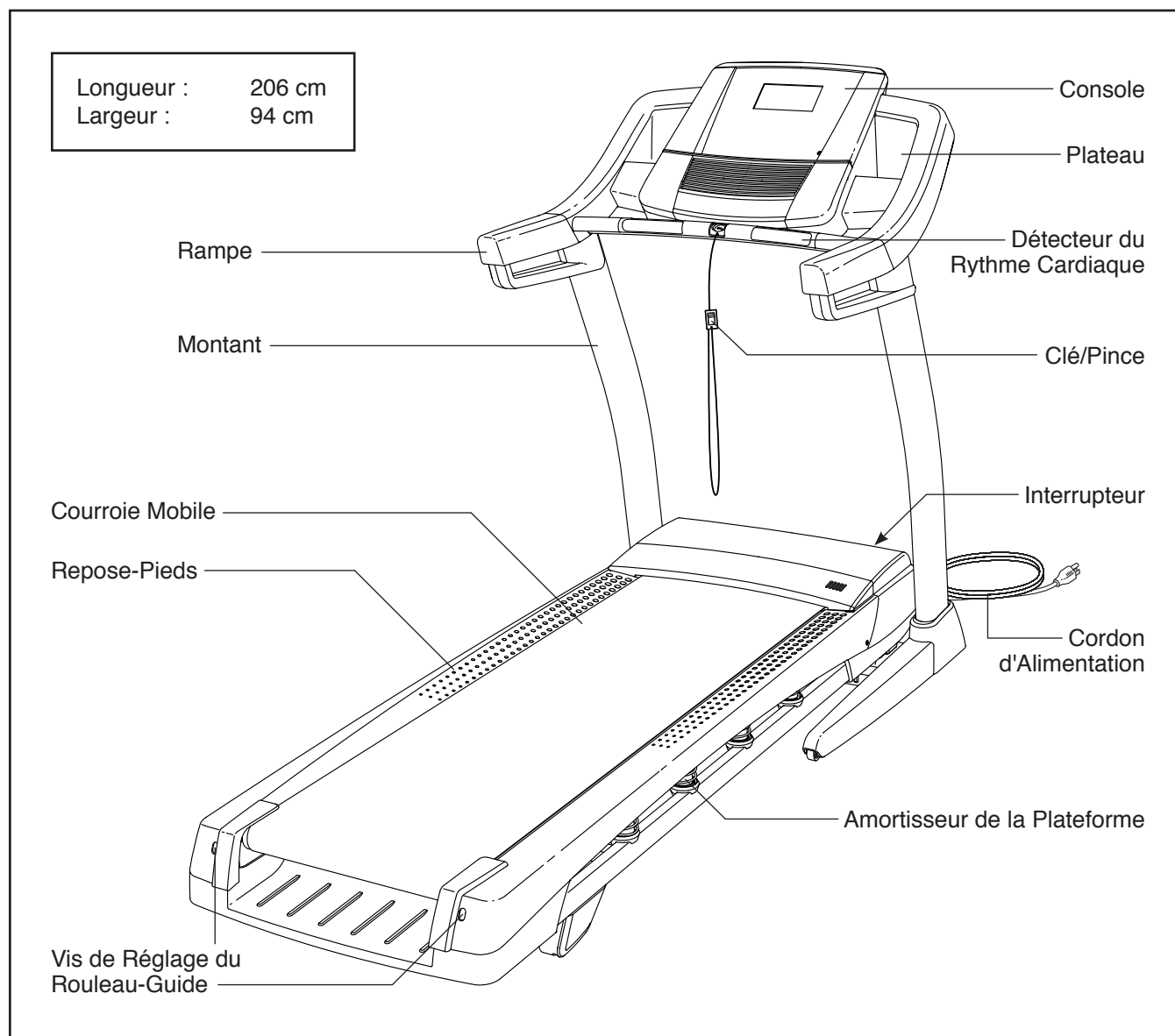
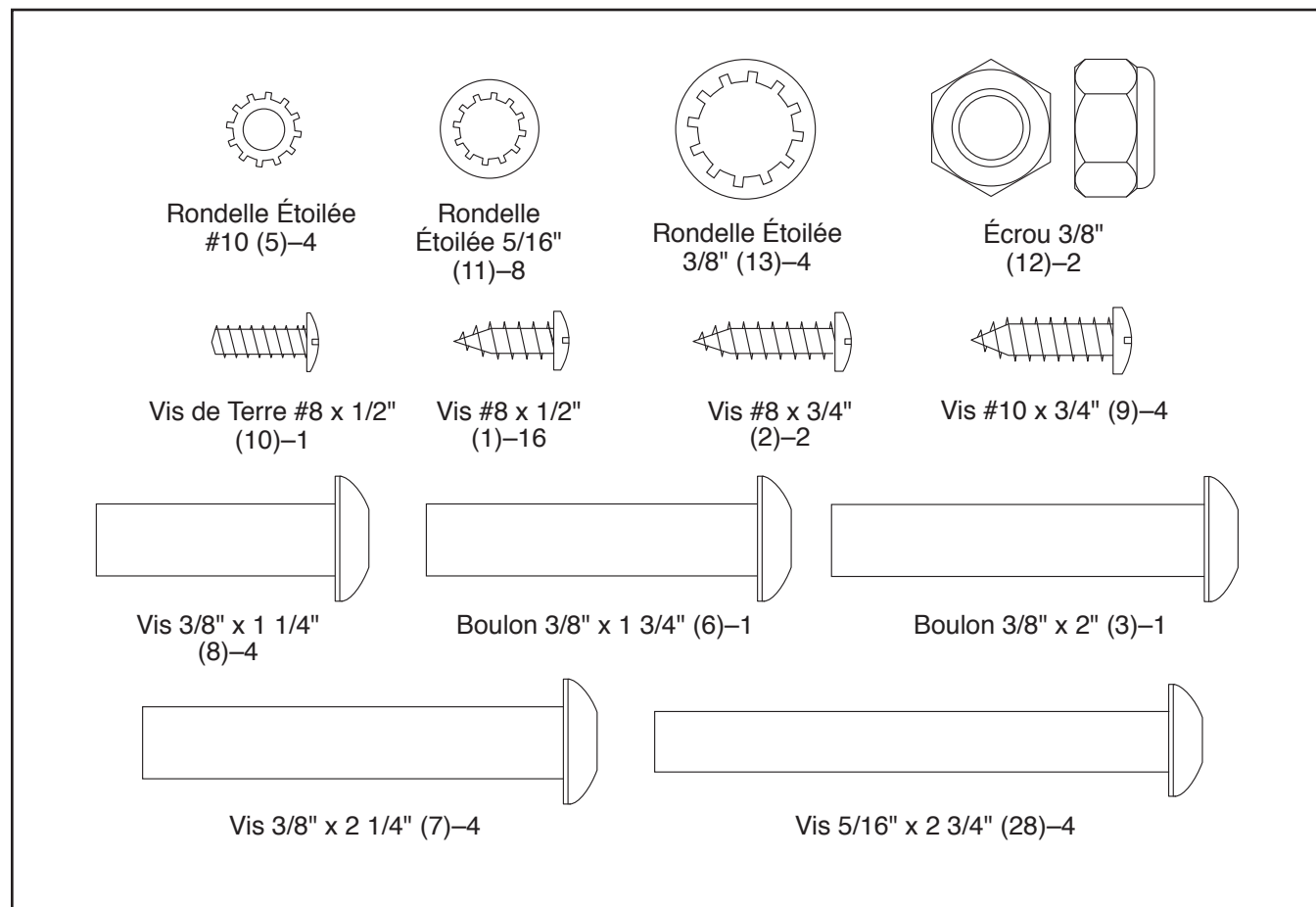


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
- Durant le transport, il est possible qu'une substance grasse apparaisse sur les surfaces du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a présence de substance graisseuse sur le tapis de course, délogez-la à l'aide d'un linge doux et d'un nettoyant léger non abrasif.
- Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».

- Pour l'illustration des petites pièces, voir la page 8.

- L'assemblage requiert les outils suivants :

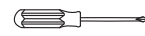
la clé hexagonale incluse



une clé à molette



un tournevis à pointe cruciforme

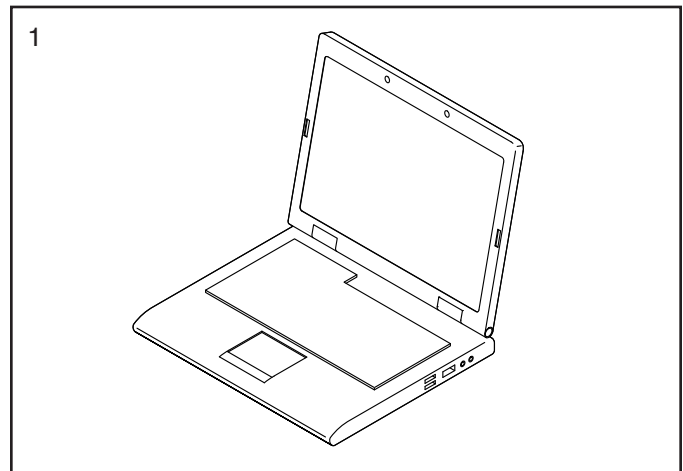


Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Accédez au www.nordictrackservice.com/ registration sur votre ordinateur afin d'enregistrer votre produit.

- active votre garantie
- permet d'épargner du temps lors d'une communication éventuelle avec le service à la clientèle
- nous permet de vous informer des mises à niveaux et des offres

Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le SERVICE À LA CLIENTÈLE (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.

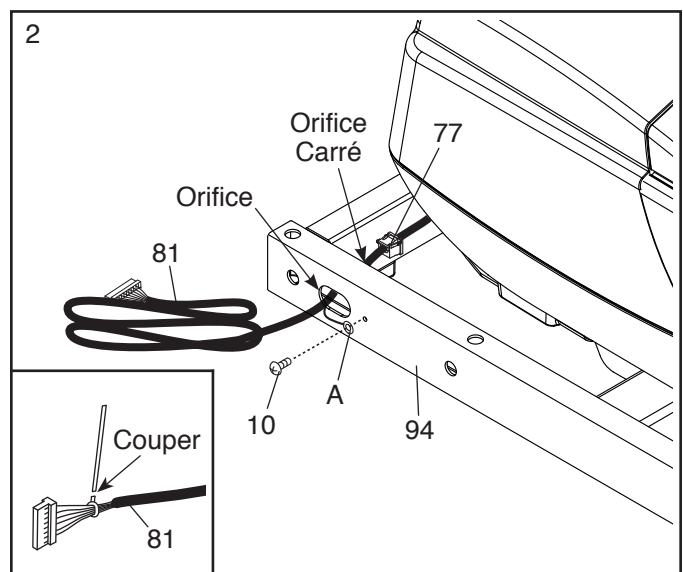


2. Tirez le Fil du Montant (81) et le fil de terre de la base (A) hors du trou indiqué sur la Base (94).

Attachez le fil de mise à la terre de la base (A) à la Base (94) à l'aide d'une Vis de Terre #8 x 1/2" (10).

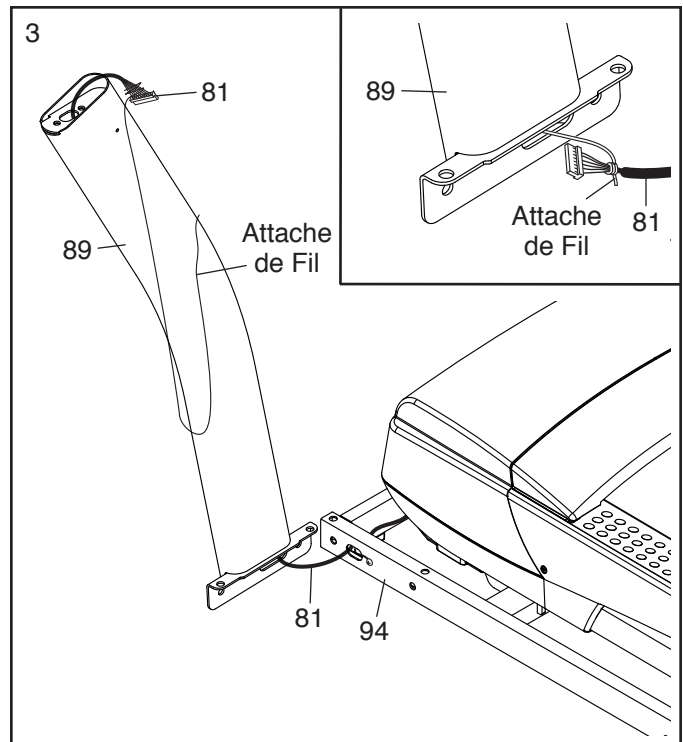
Enfoncez le Passe-Fil (77) dans l'orifice carré de la Base (94).

Reportez-vous au schéma encadré. Coupez l'attache en plastique près du Fil du Montant (81).



3. Identifiez le Montant Gauche (89). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Gauche près de la Base (94).

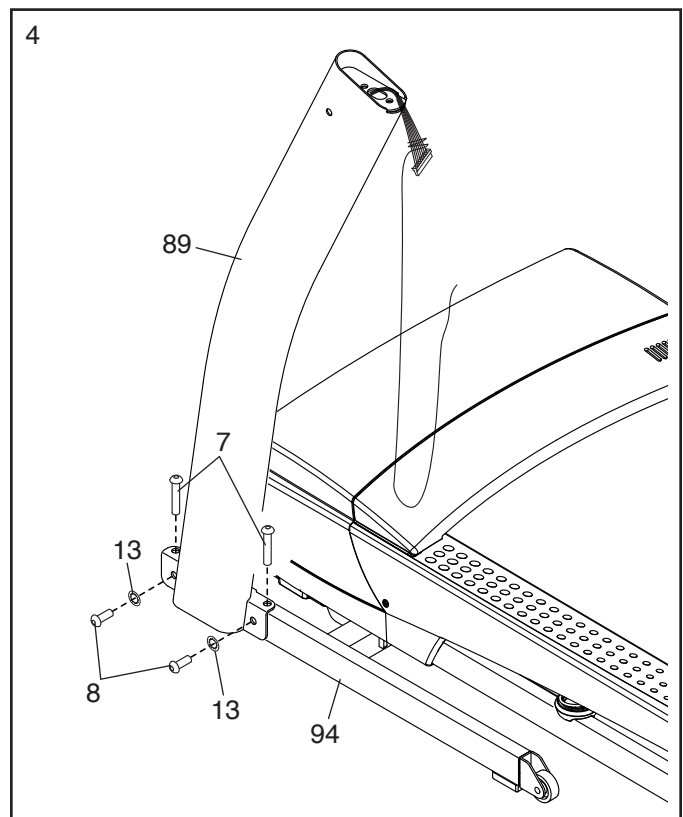
Reportez-vous au schéma encadré. Liez fermement l'attache de fil dans le Montant Gauche (89) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache de fil jusqu'à acheminer le Fil du Montant hors du Montant Gauche.



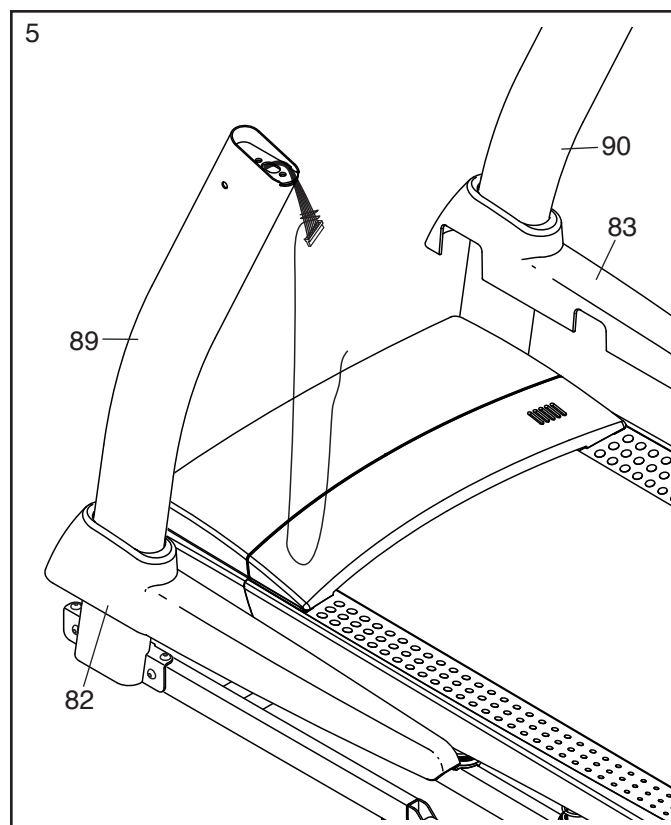
4. Tenez le Montant Gauche (89) contre la Base (94). **Veillez à ne coincer aucun des fils.** Insérez deux Vis 3/8" x 2 1/4" (7) et deux Vis 3/8" x 1 1/4" (8) avec deux Rondelles Étoilées de 3/8" (13) dans le Montant Gauche.

Vissez partiellement les Vis 3/8" x 2 1/4" (7) et les Vis 3/8" x 1 1/4" (8) jusqu'à ce que les filets des Vis touchent le Montant Gauche (89) ; **ne resserrez pas complètement les Vis à ce moment.**

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



5. Identifiez le Boîtier Gauche de la Base (82) et le Boîtier Droit de la Base (83). Glissez le Boîtier Gauche de la Base sur le Montant Gauche (89). Glissez le Boîtier Droit de la Base sur le Montant Droit (90). **N'enfoncez pas les Boîtiers de la Base en place à ce moment.**

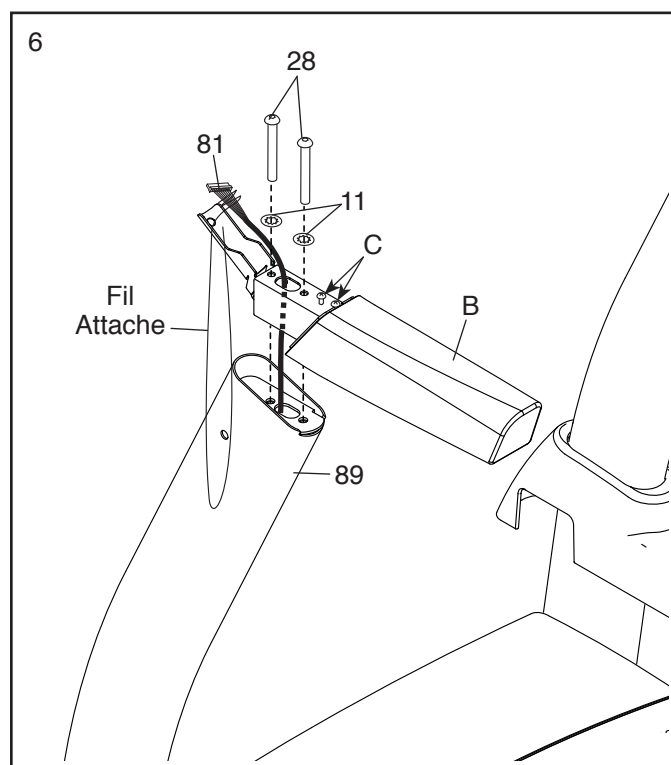


6. Identifiez l'assemblage de la rampe gauche (B).

Tenez l'assemblage de la rampe gauche (B) près du Montant Gauche (89). Introduisez l'attache-fil du Fil du Montant (81) dans le fond et tirez-le hors de l'extrémité de la rampe gauche, tel qu'il est illustré. Ensuite, tirez le Fil du Montant à travers la Rampe gauche.

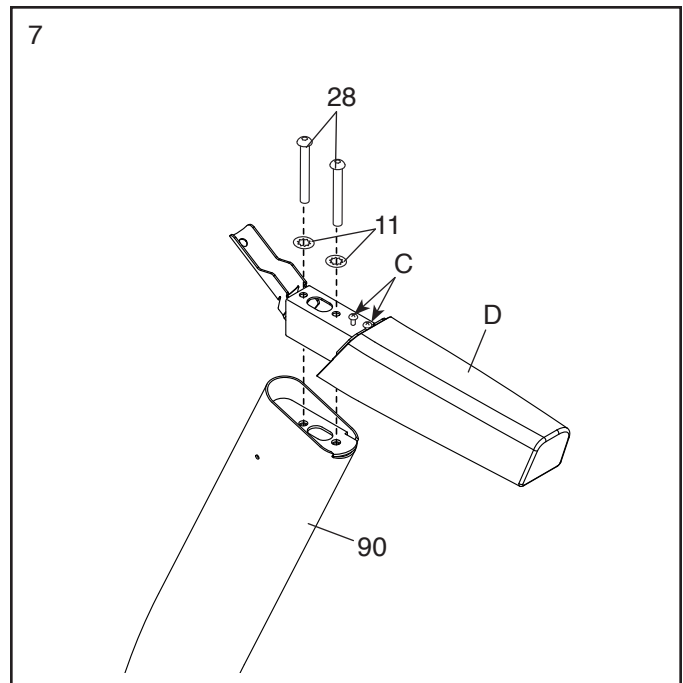
Attachez l'assemblage de la rampe gauche (B) au Montant Gauche (89) à l'aide de deux Vis 5/16" x 2 3/4" (28) et deux Rondelles Étoilées 5/16" (11). **Assurez-vous de ne pas pincer le Fil du Montant (81). Engagez les deux Vis, sans toutefois les serrer à ce moment.**

Retirez les deux vis indiquées (C) de l'ensemble rampe gauche (B) et jetez-les.



7. Attachez la Rampe Droite (D) au Montant Droit (90) à l'aide de deux Vis 5/16" x 2 3/4" (28) et deux Rondelles Étoilées 5/16" (11). **Engagez les deux Vis, sans toutefois les serrer à ce moment.**

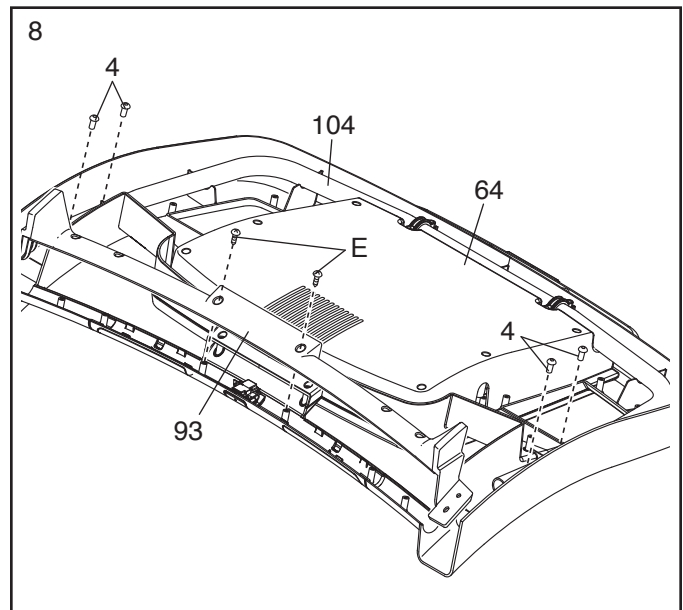
Retirez et jetez les deux vis (C) indiquées de l'ensemble rampe droite (D) et jetez-les.



8. Placez la Base de la Console (64) face contre terre sur une surface douce qui ne risque pas de la rayer.

Retirez les deux vis (E) de la Barre Transversale du Détecteur (93). Retirez la Barre Transversale du Détecteur et jetez les vis.

Retirez les quatre Vis 5/16" x 3/4" (4) du Cadre de la Console (104). **Ces vis serviront lors d'une étape à venir.**

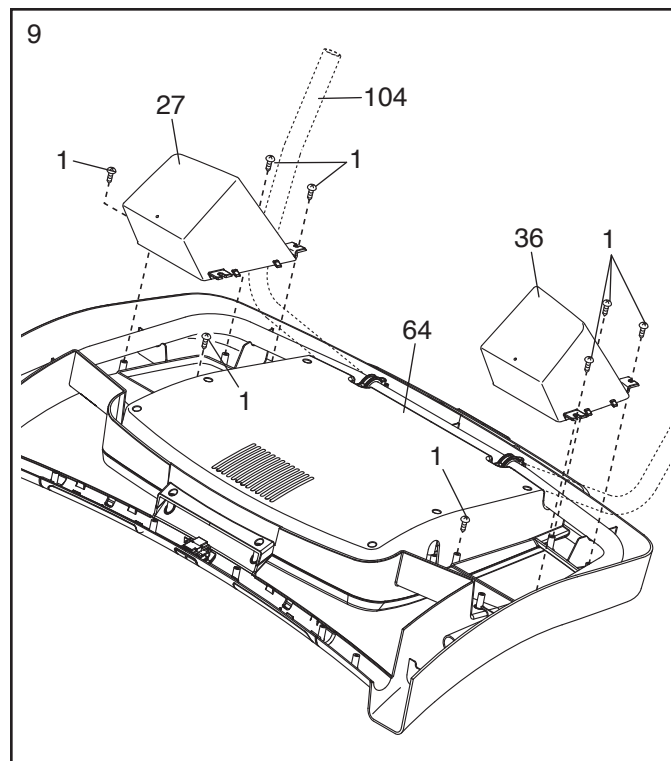


9. Identifiez les Plateaux Gauche et Droit (36, 27).

Attachez les Plateaux (36, 27) sur la Base de la Console (64) à l'aide de huit Vis #8 x 1/2" (1).

Remarque : la tâche peut être facilitée en engageant les deux vis intérieures, puis en glissant les plateaux en place avant de visser les six autres vis.

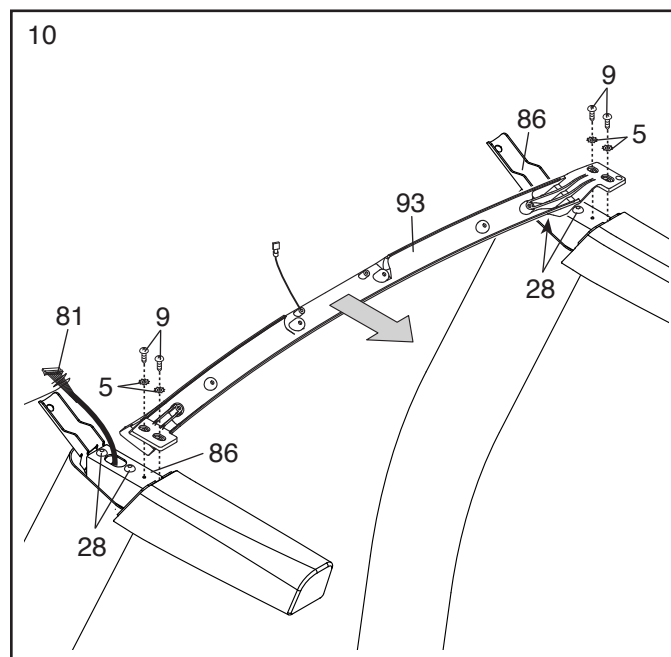
Remarque : il sera peut-être nécessaire de tourner le Cadre de la Console (104) vers le haut lorsque vous attachez les Plateaux (36, 27).



10. **IMPORTANT** : pour éviter d'abîmer la Barre Transversale du Détecteur (93), n'utilisez pas d'outils électriques et ne serrez pas excessivement les Vis #10 x 3/4" (9).

Orientez la Barre Transversale du Détecteur (93) comme sur le schéma. Attachez la Barre Transversale du Détecteur sur les Rampes (86) à l'aide de quatre Vis #10 x 3/4" (9) et quatre Rondelles Étoilées #10 (5). **Engagez l'ensemble des quatre Vis. Ensuite, glissez la Barre Transversale aussi loin que possible dans la direction indiquée par la flèche. Ensuite, serrez les quatre vis.**

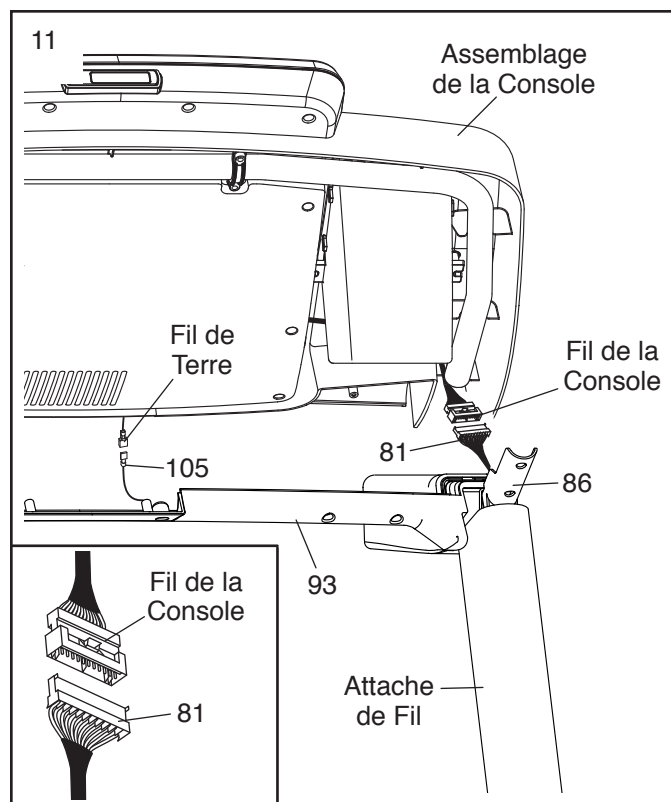
Assurez-vous que le Fil du Montant (81) n'est pas pincé. Serrez les quatre Vis 5/16" x 2 3/4" (28) fermement.



11. À l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console près de la Rampe (86) gauche et de la Rampe droite (non-illustrée).

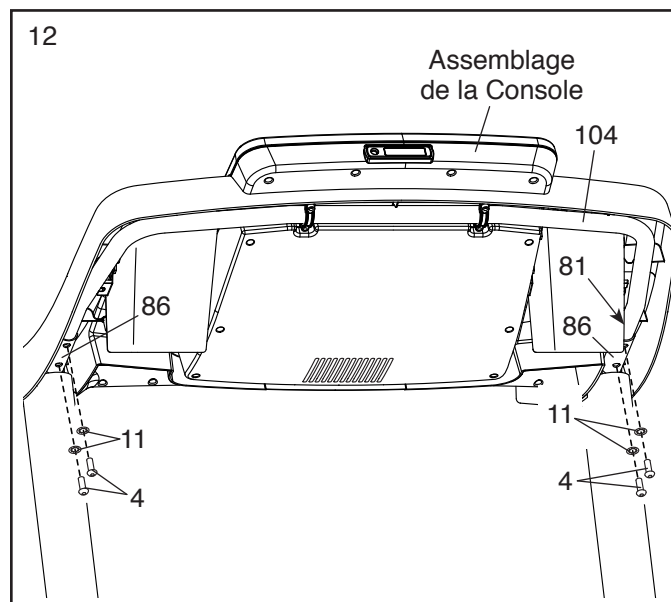
Branchez le fil de terre de l'assemblage de la console dans le Fil de Terre de la Console (105) sur la Barre Transversale du Détecteur (93).

Reliez le Fil du Montant (81) au fil de la console. **Référez-vous au schéma encadré. Les connecteurs doivent glisser aisément l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayer. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHÉ.** Ensuite, retirez l'attache de fil du Fil du Montant.



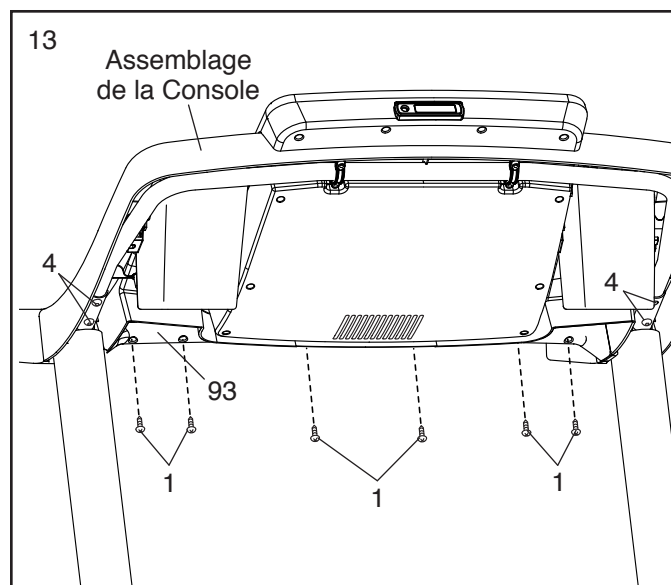
12. Posez l'assemblage de la console sur les supports des Rampes (86). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé.** Insérez l'excédent du Fil du Montant (81) derrière le Cadre de la Console (104).

Attachez l'assemblage de la console sur les supports des Rampes (86) à l'aide des quatre Vis 5/16" x 3/4" (4) que vous avez retirées à l'étape 8, et quatre Rondelles Étoilées 5/16" (11). **Vissez les quatre Vis de quelques tours mais ne les serrez pas encore à ce moment.**



13. Attachez la Barre Transversale du Détecteur (93) sur l'assemblage de la console à l'aide de six Vis #8 x 1/2" (1). **Vissez de quelques tours chacune des six Vis avant de toutes les serrer.**

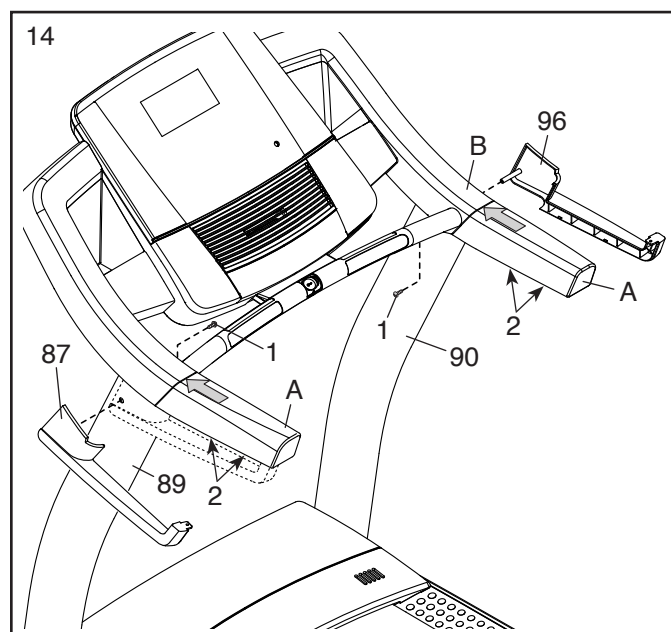
Vissez fermement les quatre Vis 5/16" x 3/4" (4).



14. Vérifiez l'espace entre les assemblages des rampes (A) et l'assemblage de la console (B).

Si nécessaire, dévissez de quelques tours les Vis #8 x 3/4" (2) sous les rampes et glissez les rampes vers l'avant contre l'assemblage de la console. Ensuite, resserrez les Vis.

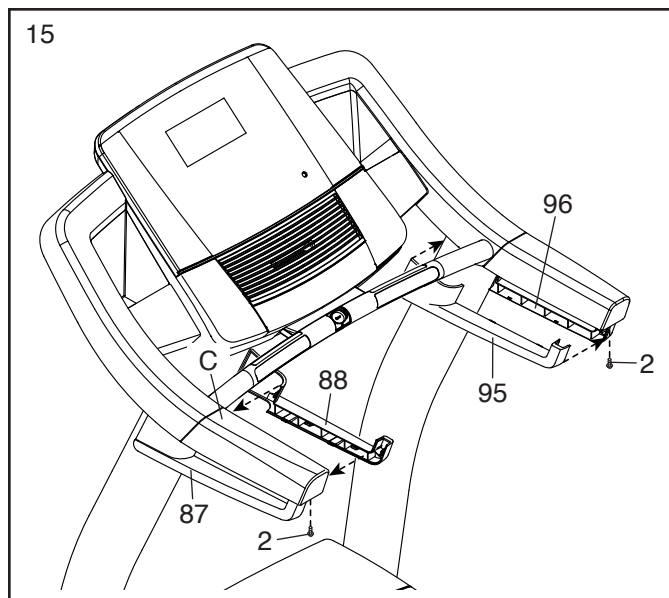
Attachez le Boîtier Extérieur Gauche du Montant (87) et le Boîtier Extérieur Droit du Montant (96) sur les Montants Gauche et Droit (89, 90) à l'aide d'une Vis #8 x 1/2" (1). **Remarque : tournez un peu les Boîtiers alors que vous les placez contre les Montants. Faites attention de ne pas trop serrer les Vis.**



15. Serrez une Vis #8 x 3/4" (2) dans le Boîtier Extérieur Gauche du Montant (87) et dans la partie inférieure de l'assemblage de la rampe gauche (C). **Faites attention de ne pas trop serrer la Vis.**

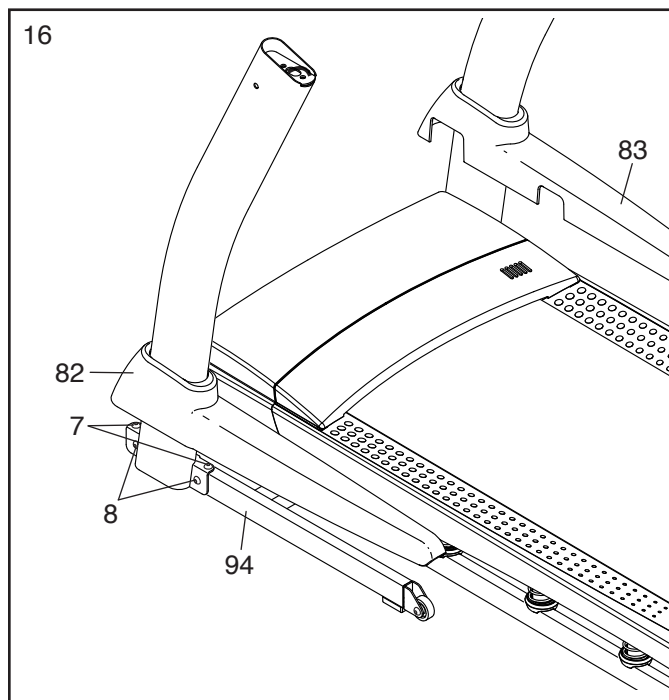
Appuyez le Boîtier Intérieur Gauche du Montant (88) contre le Boîtier Extérieur Gauche du Montant (87) jusqu'à ce qu'ils s'emboîtent en place avec un bruit sec.

Répétez les étapes ci-dessus de l'autre côté avec le Boîtier Intérieur Droit du Montant (95) et le Boîtier Extérieur Droit du Montant (96).



16. Vissez fermement les quatre Vis 3/8" x 2 1/4" (7). Ensuite, serrez les quatre Vis 3/8" x 1 1/4" (8) (seul un côté est illustré).

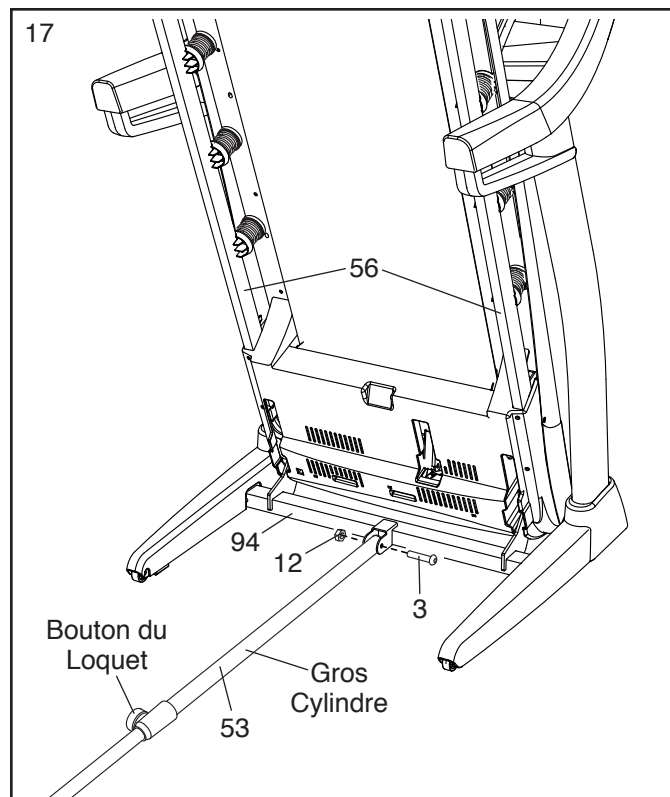
Enfoncez le Boîtier Gauche de la Base (82) et Boîtier Droit de la Base (83) sur la Base (94) jusqu'à ce qu'ils s'enclenchent en place.



17. Soulevez le Cadre (56) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 18.**

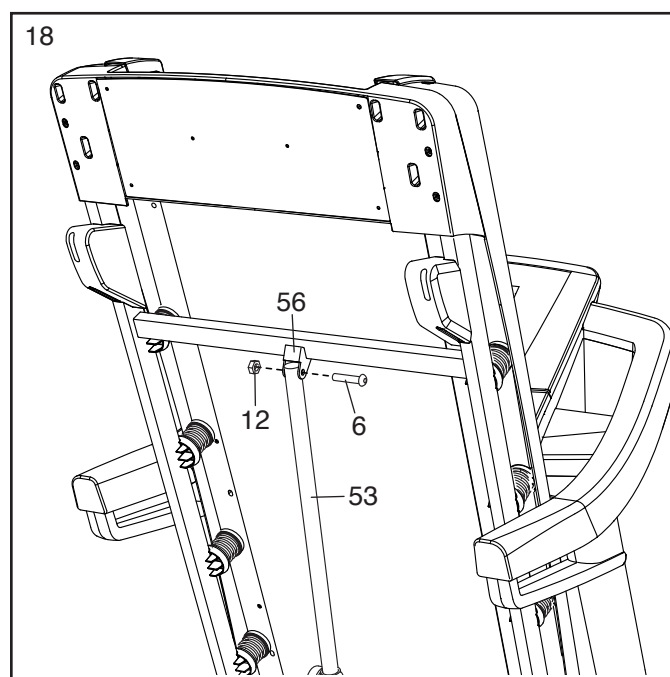
Orientez le Loquet de Rangement (53) de sorte à situer le grand cylindre et le bouton du loquet dans les positions indiquées.

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (53) sur la Base (94) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 2" (3) et d'un Écrou 3/8" (12).



18. Attachez 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'un Écrou 3/8" (12).

Abaissez le Cadre (56) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 27).



19. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si des pellicules en plastique recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. Remarque : il peut y avoir des pièces excédentaires. Conservez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une de ces clés est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 29 and 30).

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 13 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.**

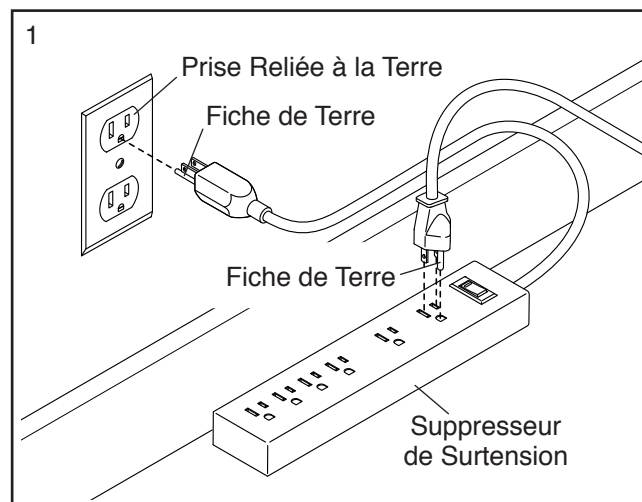
Branchez le Cordon d'Alimentation

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).

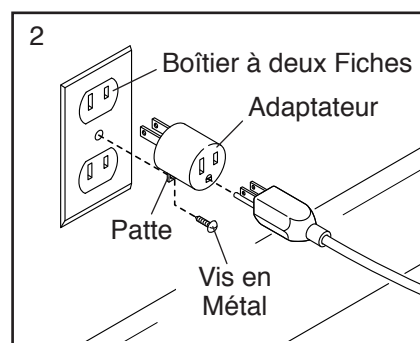


DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut augmenter des risques de chocs électriques. Demandez conseil à un électricien ou un réparateur qualifié pour vous assurer que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez d'aucune manière la fiche ; si elle ne peut être insérée dans la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

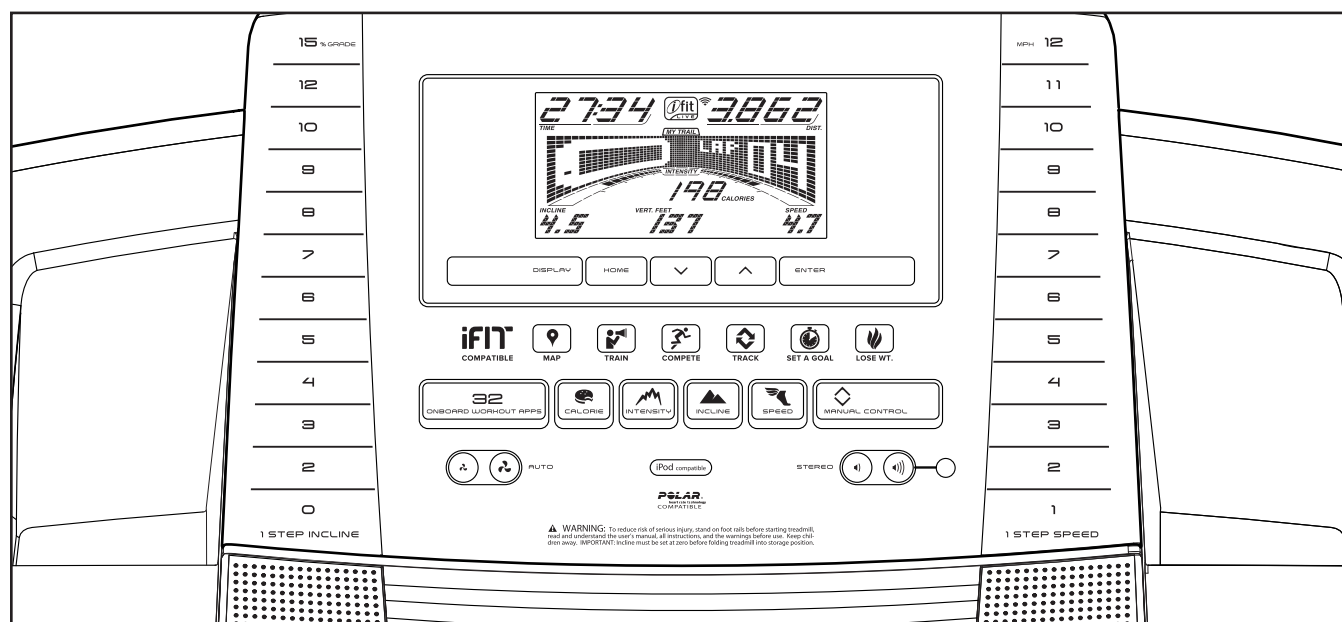


Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le suppresseur de surtension dans une prise murale à deux fiches si une prise correctement reliée à la terre n'est pas disponible.



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 reliée 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 une vaste gamme de caractéristiques destinées à rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. En mode manuel, il est possible de changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course par simple appui sur une touche. Pendant que vous vous exercez, la console affiche des données instantanées sur l'exercice. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque des poignées ou du détecteur du rythme cardiaque du torse en option.

De plus, la console comporte trente-deux entraînements intégrés : huit entraînements caloriques, huit entraînements d'inclinaison, huit entraînements d'intensité et huit entraînements de vitesse. Chaque entraînement commande automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace.

La console comporte également un mode iFit qui permet au tapis de course de communiquer sur votre réseau sans fil par le biais d'un module iFit en option. Le mode iFit permet de télécharger des entraînements personnalisés, de créer vos propres entraînements, de suivre les résultats de votre entraînement, d'affronter

d'autres utilisateurs iFit et d'accéder à bien d'autres fonctions. **Pour acheter une carte de module iFit en tout temps, accédez au www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.**

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

Pour allumer l'appareil, voir la page 20. Pour utiliser le mode manuel, voir la page 20. Pour effectuer un entraînement intégré, voir la page 23. Pour effectuer un entraînement à objectif personnalisable, voir la page 24. Pour effectuer un entraînement iFit, voir la page 24. Pour utiliser la chaîne audio stéréophonique, voir la page 25. Pour utiliser le mode d'information, voir la page 26.

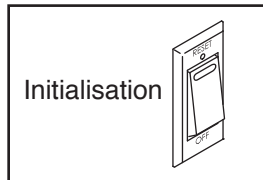
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, reportez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 26. par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux miles.

IMPORTANT : si des pellicules en plastique recouvrent la console, retirez-les. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez-la au besoin (voir la page 30).

COMMENT ALUMER L'APPAREIL

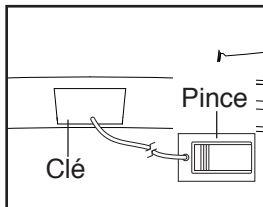
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à de basses températures, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 18). Ensuite, localisez l'interrupteur d'alimentation du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position de Reset (initialisation).



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans s'activent dès que le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est poussé en position de réinitialisation, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêter) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans demeurent en fonction, reportez-vous à la section LE MODE INFORMATION à la page 26 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, posez vos pieds sur les repose-pieds du tapis de course. Repérez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, introduisez la clé dans la console. Les écrans s'activeront peu de temps après. **IMPORTANT** : en cas d'urgence, la clé peut être retirée de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai à l'aide de la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.



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, pressez la touche Manual Control (commande manuelle) de la console.

3. Lancez la courroie mobile.

Pour lancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (démarrage), la touche d'augmentation de Speed (vitesse), ou sur l'une des touches de 1 Step Speed (niveau de Vitesse 1) numérotées 1 à 12.

Si vous appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de la vitesse, la courroie mobile se mettra à tourner à 1 mph. Pendant l'exercice, pressez les touches d'augmentation de Speed et de diminution pour changer la vitesse de la courroie, au besoin. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, la vitesse change de 0,1 mph ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 mph. Remarque : après l'appui sur les touches, il peut s'écouler un moment avant que la courroie mobile atteigne la vitesse sélectionnée.

Suivant l'appui sur l'une des touches 1 Step Speed numérotées, la vitesse de la courroie mobile varie graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné. Pour sélectionner une vitesse à virgule (comme 3,5 mph), appuyez sur deux touches numérotées successivement. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 3,5 mph, appuyez sur la touche 3, puis immédiatement sur la touche 5. Remarque : cette fonction n'est pas active quand la console est configurée en unités métriques.

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

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

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, pressez la touche d'augmentation ou de diminution d'Incline (inclinaison) ou l'une des touches 1 Step Incline (inclinaison 1 étape) numérotées. Suivant l'appui sur l'une des touches, le tapis de course s'inclinera graduellement selon le réglage sélectionné.

5. Suivez votre progression aux écrans.

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

- Le temps écoulé
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- La barre d'intensité de l'entraînement
- La quantité approximative des calories que vous avez brûlées
- Le degré d'inclinaison du tapis de course
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale
- La vitesse de la courroie mobile
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6 à la page 22)
- La matrice

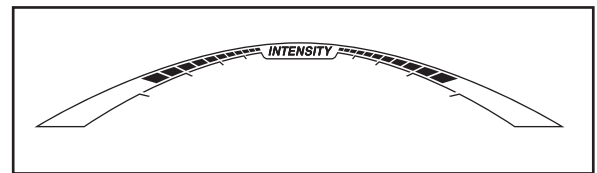
La matrice comporte divers onglets d'affichage. Pressez la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Enter (entrée) jusqu'à afficher l'onglet voulu.

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

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

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

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



Pressez la touche Accueil pour revenir au mode par défaut (voir LE MODE D'INFORMATION à la page 26 pour régler le mode par défaut). Pressez de nouveau la touche Home, au besoin.

Lorsqu'un module fil iFit est connecté, le symbole du sans-fil affiche dans la partie supérieure de l'écran la force du signal de votre sans-fil.

L'affichage de quatre arcs indique la puissance de signal maximale.

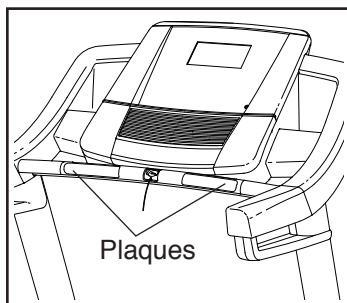


Pour réinitialiser les écrans, pressez la touche Stop (arrêter), retirez la clé, puis réintroduisez la clé.

6. Mesurez votre fréquence cardiaque au besoin.

Remarque : si vous utilisez simultanément le détecteur du rythme cardiaque manuel et le détecteur du rythme cardiaque du torse en option, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque correctement. Pour acheter du détecteur du rythme cardiaque du torse en option, voir la page 25.

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

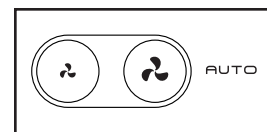


Pour mesurer votre rythme cardiaque, **tenez-vous debout sur les repose-pieds** et saisissez la barre du détecteur de rythme cardiaque en appuyant vos paumes contre les plaquettes métalliques ; **évit**ez de déplacer vos mains. Dès que votre pouls est capté, un petit symbole cardiaque clignote à l'écran inférieur droit et un ou deux tirets apparaissent, suivis de l'affichage de votre rythme cardiaque. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant environ 15 secondes.**

7. Activez le ventilateur au besoin.

Le ventilateur offre plusieurs vitesses de ventilation et un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, le régime du ventilateur augmente ou diminue automatiquement selon que la vitesse de la courroie mobile augmente ou diminue.

Pressez à répétition la touche Manual (manuel) du ventilateur pour choisir un régime du ventilateur ou désactiver ce dernier. Pressez la touche Auto du ventilateur pour sélectionner le mode de ventilation automatique.



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

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

Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, poussez l'interrupteur à la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : sans 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.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, pressez à répétition la touche Calorie, Incline (inclinaison), Intensity (intensité) ou Speed (vitesse) jusqu'à afficher l'entraînement voulu à l'écran.

Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. De plus, un graphique des réglages de vitesse de l'entraînement apparaîtra à la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calories, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affichera dans le nom de l'entraînement.

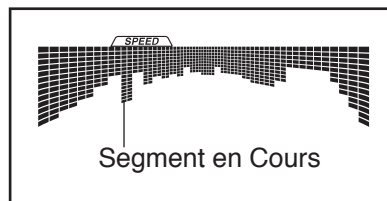
3. Commencez l'entraînement.

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

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

Durant l'entraînement, les graphiques des onglets de la vitesse et de l'inclinaison représen-

teront votre progression. Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentira et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si un réglage différent de vitesse ou (et) d'inclinaison est programmé pour le segment suivant, ce réglage



clignotera à l'écran pour vous prévenir, puis le tapis de course adoptera automatiquement ce réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison.

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

Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, le réglage manuel de la vitesse ou de l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement modifiera le nombre de calories que vous brûlerez.

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas durant l'entraînement, vous pouvez l'annuler en appuyant sur les touches Speed ou Incline (Inclinaison) ; **toutefois, au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages de la vitesse et de l'inclinaison de ce segment.**

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, pressez la touche Stop (arrêter). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, pressez la touche Start ou Speed d'augmentation. La courroie mobile se mettra alors à tourner à 1 mph. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour ce segment.

4. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 21. Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, l'écran affiche la période restante plutôt que le temps écoulé.

5. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 22.

6. Activez le ventilateur au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 22.

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

Voir l'étape 8 à la page 22.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À OBJECTIF PERSONNALISABLE

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20.

2. Définissez un objectif de calories, de distance ou de durée (temps).

Appuyez plusieurs fois sur la touche Set A Goal (définir un objectif) jusqu'à ce que le nom de l'objectif désiré apparaisse sur l'écran.

Pressez ensuite la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Enter pour sélectionner un objectif.

3. Commencez l'entraînement.

Pressez la touche Start (démarrer) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après l'appui sur la touche, la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement se déroulera comme dans le mode manuel (voir les pages 20 et 22).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif établi. À ce moment, la courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt.

Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids.

4. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page page 21.

5. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 22.

6. Activez le ventilateur au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 22.

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

Voir l'étape 8 à la page 22.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

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

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20.

2. Introduisez le module iFit dans la console.

Pour introduire le module iFit, consultez les directives accompagnant de dernier.

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

3. Sélectionnez un utilisateur.

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

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour télécharger un entraînement iFit de votre liste d'attente, appuyez sur la touche Map (carte), Train (s'entraîner) ou Lose Wt. (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant de ce type dans votre liste d'attente.

Pour courir dans une course que vous aurez préalablement planifiée, appuyez sur la touche Compete (entrer en compétition).

Pour effectuer de nouveau un entraînement iFit récent tiré de votre programme, pressez d'abord la touche Track (piste). Puis, pressez les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner l'entraînement voulu. Pressez ensuite la touche Enter pour commencer l'entraînement.

Pour plus d'informations à propos des entraînements iFit, allez sur le site Internet www.iFit.com.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit, l'écran affiche le nom, la durée, le réglage de la vitesse maximum et la distance de l'entraînement. L'écran affichera également le nombre approximatif des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement et un graphique des réglages d'inclinaison de l'entraînement.

Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran effectuera un décompte de départ.

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

5. Commencez l'entraînement.

Voir l'étape 3 à la page 23.

Pendant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera durant l'entraînement. Vous pouvez sélectionner un réglage audio destiné à l'entraîneur personnel (voir LE MODE INFORMATION à la page 26).

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

6. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 21.

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

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

7. Mesurez votre rythme cardiaque au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 22.

8. Activez le ventilateur au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 22.

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

Voir l'étape 8 à la page 22.

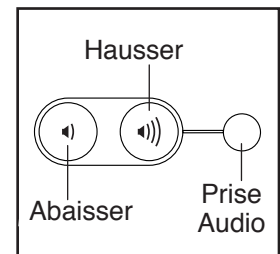
Pour plus d'informations sur le mode iFit, visitez le www.iFit.com.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO STÉRÉOPHONIQUE

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

Branchez l'une des extrémités du câble audio sur la prise audio 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 vous câble audio est bien enfoncé.**

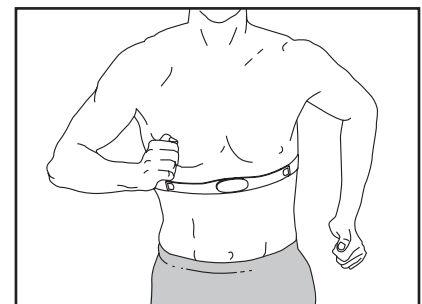
Ensuite, pressez la touche de lecture de votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio portable. Réglez l'intensité sonore de votre lecteur audio portable ou pressez la touche de hausse ou d'abaissement de l'intensité de la console.



Si vous utilisez un lecteur CD portable et que la lecture est erratique, placez le lecteur CD sur le sol ou sur une autre surface plane, au lieu de la console.

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur du rythme cardiaque du torse en option vous permettra de surveiller en continu votre rythme cardiaque pendant l'exercice afin de vous aider à atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. **Pour acheter le détecteur du rythme cardiaque du torse en option, reportez-vous à la couverture avant du manuel.**



LE MODE D'INFORMATION

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

1. Sélectionnez le mode d'information.

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

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

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

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

2. Sélectionnez les écrans facultatifs.

Lorsque le mode d'information est sélectionné, la matrice affiche un certain nombre d'écrans facultatifs. Pressez la touche de diminution située près de la touche Enter (entrée) pour sélectionner les écrans suivants :

UNITS (unités) : pour changer d'unité de mesure, pressez la touche Enter. Pour afficher la distance en miles, sélectionnez ENGLISH. Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez METRIC (métrique).

DEMO (démonstration) : la console comporte un mode d'affichage démonstration destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Pendant que le mode démonstration est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, l'interrupteur d'alimentation, placé à la position de réinitialisation et la clé, introduite dans la console.

Cependant, lors du retrait de la clé, les écrans demeureront activés, tandis que les touches elles seront désactivées. Si le mode démonstration est activé, l'indication ON (en marche) apparaît à la matrice. Pour activer ou désactiver le mode démonstration, pressez la touche Enter.

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

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

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

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

DEFAULT MENU (menu par défaut) : le menu par défaut apparaît lorsque la clé est introduite dans la console ou la touche Home (accueil) est pressée. Pressez à répétition la touche Enter pour sélectionner l'écran principal manuel ou l'écran iFit en tant que menu par défaut.

CHECK WIFI STATUS (vérifier l'état du sans-fil) : pressez la touche Enter pour vérifier l'état du module iFit. L'écran inférieur affichera le numéro de version logicielle, le SSID du réseau, le type de cryptage réseau, l'état de la connexion, la force du signal sans fil, l'adresse IP du module, le nombre d'utilisateurs inscrits et leurs noms, les résultats de détection DNS et l'état du serveur iFit.

SEND/OBTAIN DATA (transmettre/recevoir des données) : pour transmettre et recevoir des données d'entraînement, de registre d'entraînement et de mise à jour, pressez la touche Enter. À la fin du processus, l'indication TRANSFERS DONE (transferts effectués) apparaîtra à l'écran.

3. Quittez le mode d'information.

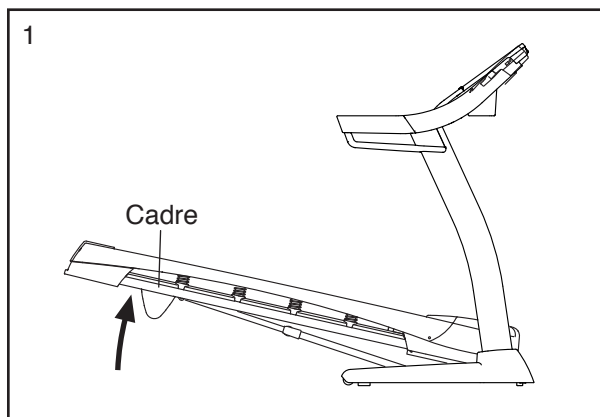
Pour quitter le mode d'information, retirez la clé de la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

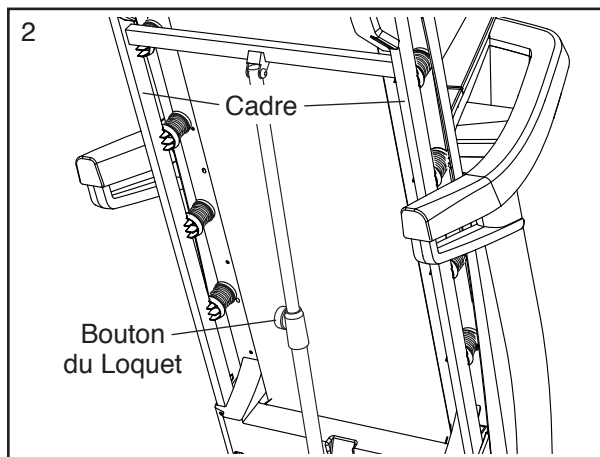
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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

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



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

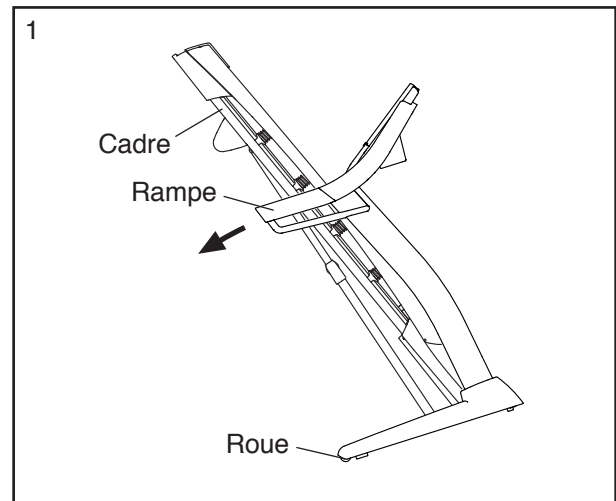


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. N'exposez pas le tapis de course aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 30° C (85°).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

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

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



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

3. Placez un pied contre une roue et abaissez avec précaution le tapis de course.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

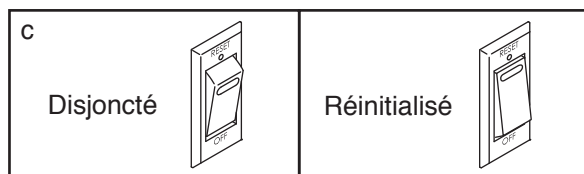
1. Reportez-vous au schéma 2. Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main droite. Ensuite, tirez le bouton du loquet vers la gauche. **IMPORTANT** : ne tournez pas le bouton du loquet. Au besoin, poussez le cadre légèrement vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas sur quelques centimètres et relâchez le bouton du loquet.
2. Référez-vous au schéma 1 à gauche. Tenez le tapis de course fermement des deux mains et abaissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique et ne laissez pas chuter le cadre. Pliez les jambes et gardez le dos droit.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale mise à la terre (voir page 18). Utilisez uniquement un suppresseur de surtension avec une prise unique, conforme à toutes les spécifications décrites à la page 18.
IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises GFCI.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement introduite dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Si le disjoncteur émerge de l'appareil tel qu'il est indiqué, l'interrupteur s'est déclenché. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renforcez l'interrupteur.



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

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

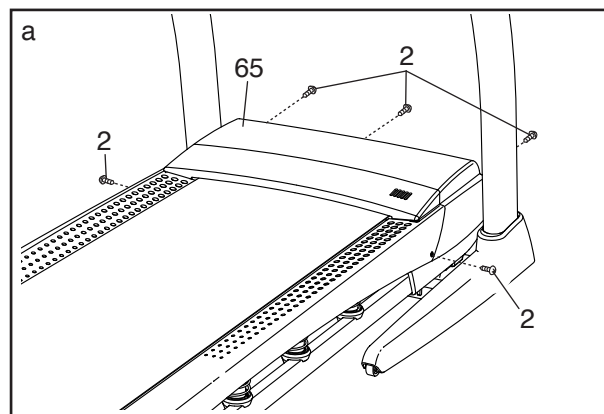
- Retirez la clé hors de la console, puis réintroduisez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, reportez-vous à la couverture avant de ce manuel.

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

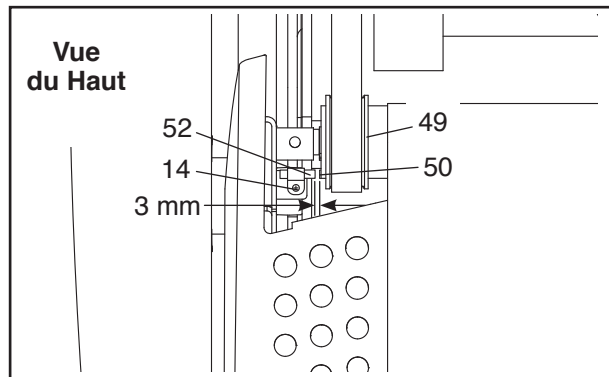
- La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans demeurent en fonction lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêter) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours en fonction, voyez la rubrique LE MODE INFORMATION de la page 26 pour désactiver le mode démo.

SYMPTÔME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Enlevez les cinq Vis #8 x 3/4" (2). Retirez le Capot du Moteur (65) en le faisant pivoter avec précaution.



Localisez le Capteur Magnétique (52) et l'Aimant (50) du côté gauche de la Poulie (49). Tournez la Poulie jusqu'à aligner l'Aimant et le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm (1/8 po).** Au besoin, dévissez la Vis Autoperçante #8 x 3/4" (14), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (non-illustré) à l'aide des cinq Vis #8 x 3/4" (non-illustrées) et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



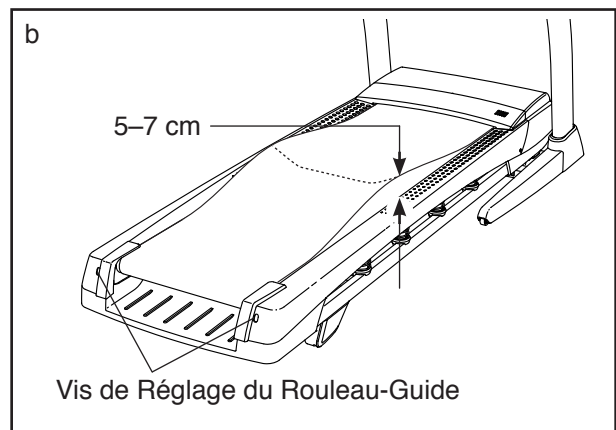
SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- Maintenez enfoncées les touches Stop (arrêter) et d'augmentation de Speed (vitesse), introduisez la clé dans la console et relâchez ensuite les touches. Pressez la touche Stop et ensuite la touche d'augmentation ou de diminution d'Incline (inclinaison). Le tapis de course atteindra automatiquement le degré maximum d'inclinaison, puis reviendra au degré minimum. Ceci permettra de réétalonner le système d'inclinaison. Si le mécanisme d'inclinaison n'engage pas l'étalonnage, pressez de nouveau la touche Stop, puis de nouveau la touche d'augmentation ou de diminution d'Incline. Lorsque l'inclinaison est réétalonnée, retirez la clé de la console.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit lorsqu'on y accède

- Utilisez uniquement un supprimeur de surtension conforme à toutes les spécifications décrites page 18.

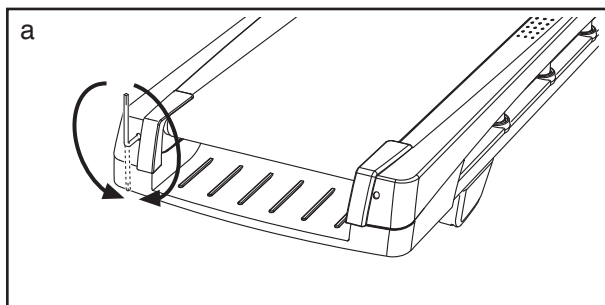
- La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie mobile. Enlevez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour.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



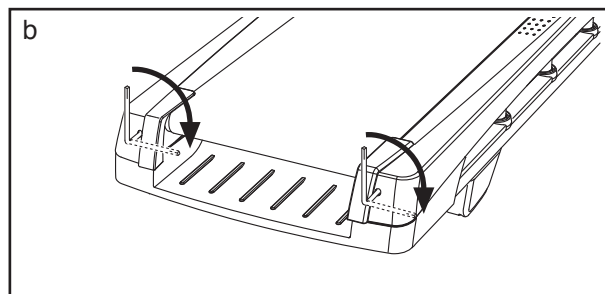
- Votre tapis de course comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. De telles substances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

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

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



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



SYMPTÔME : des lignes se tracent sur l'écran de la console

- a. Si l'écran de la console affiche des lignes, reportez-vous à la rubrique LE MODE INFORMATION de la page 26 pour régler le degré 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

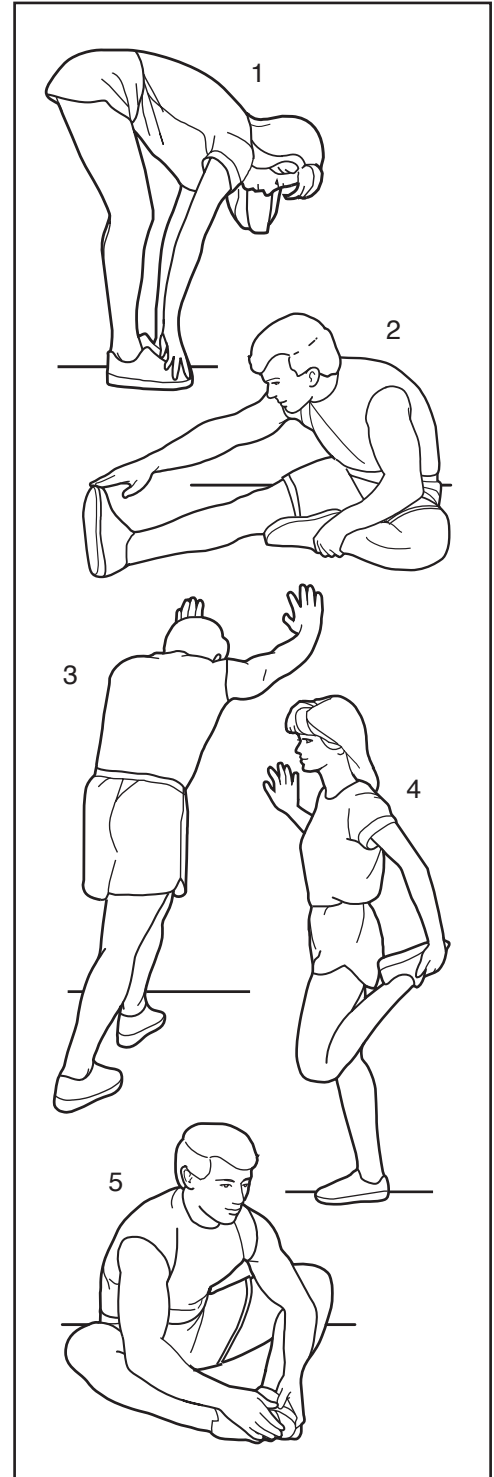
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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



REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle NTL99212.0 R0413A

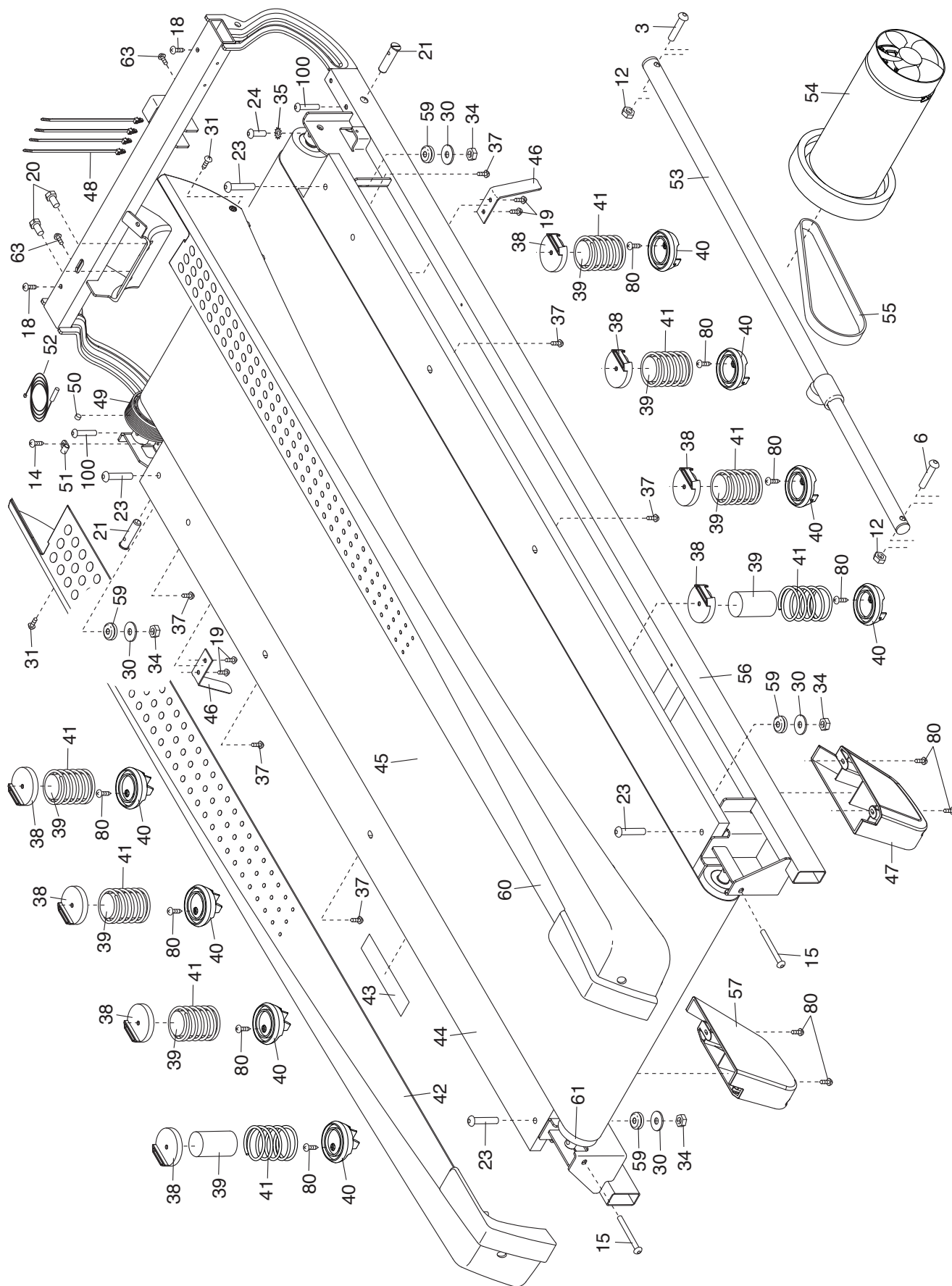
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	16	Vis #8 x 1/2"	52	1	Capteur Magnétique
2	72	Vis #8 x 3/4"	53	1	Loquet de Rangement
3	1	Boulon 3/8" x 2"	54	1	Moteur de Traction
4	4	Vis 5/16" x 3/4"	55	1	Courroie du Moteur
5	4	Rondelle Étoilée #10	56	1	Cadre
6	1	Boulon 3/8" x 1 3/4"	57	1	Pied Arrière Gauche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

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
101	1	Support de Butée d’Inclinaison	105	1	Fil de Mise à la Terre de la Console
102	2	Pince de la Console	106	1	Poignée de la Rampe Droite
103	1	Console	*	—	Manuel de l’Utilisateur
104	1	Cadre d’Inclinaison			

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 NTL99212.0 R0413A



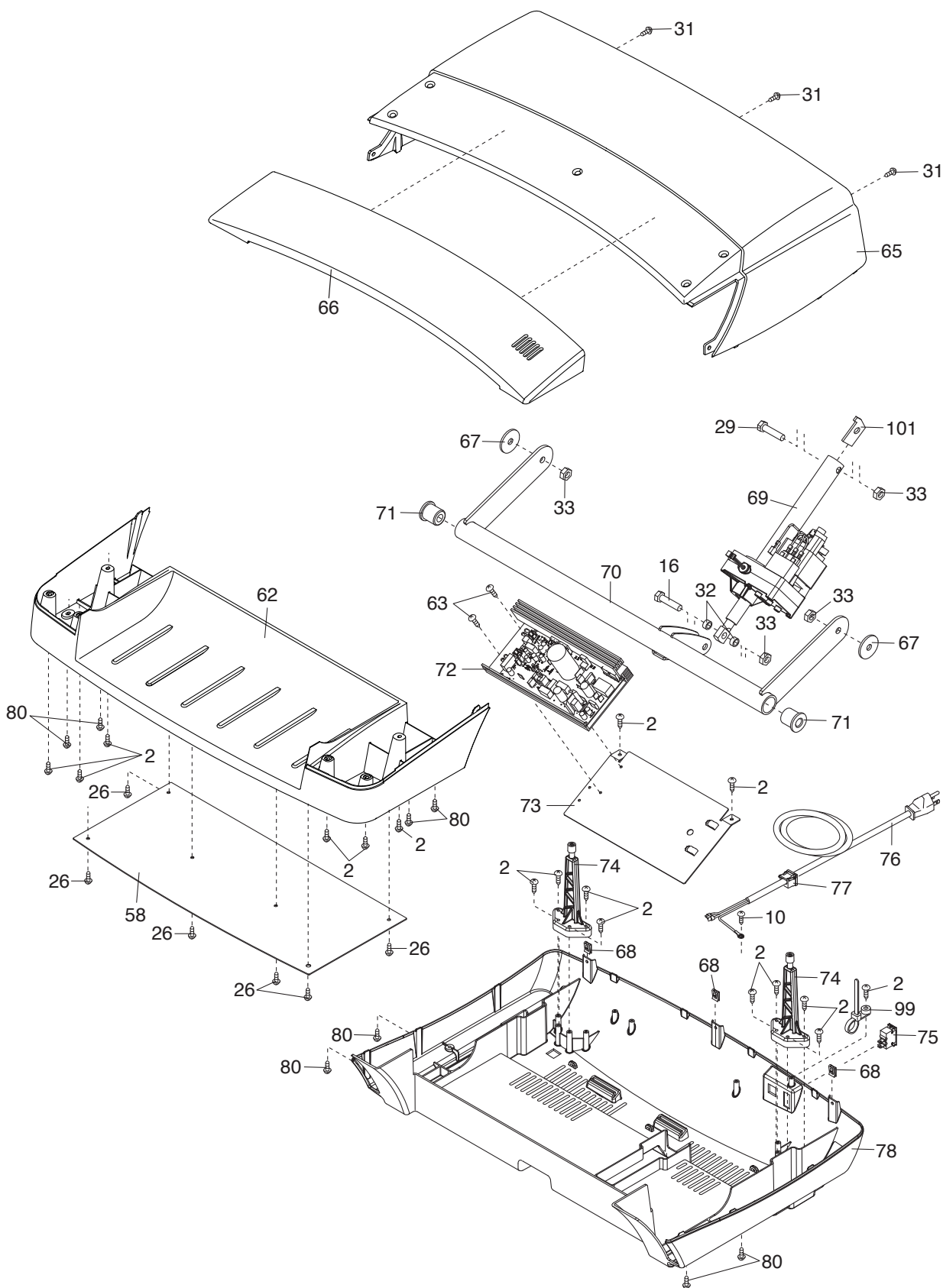
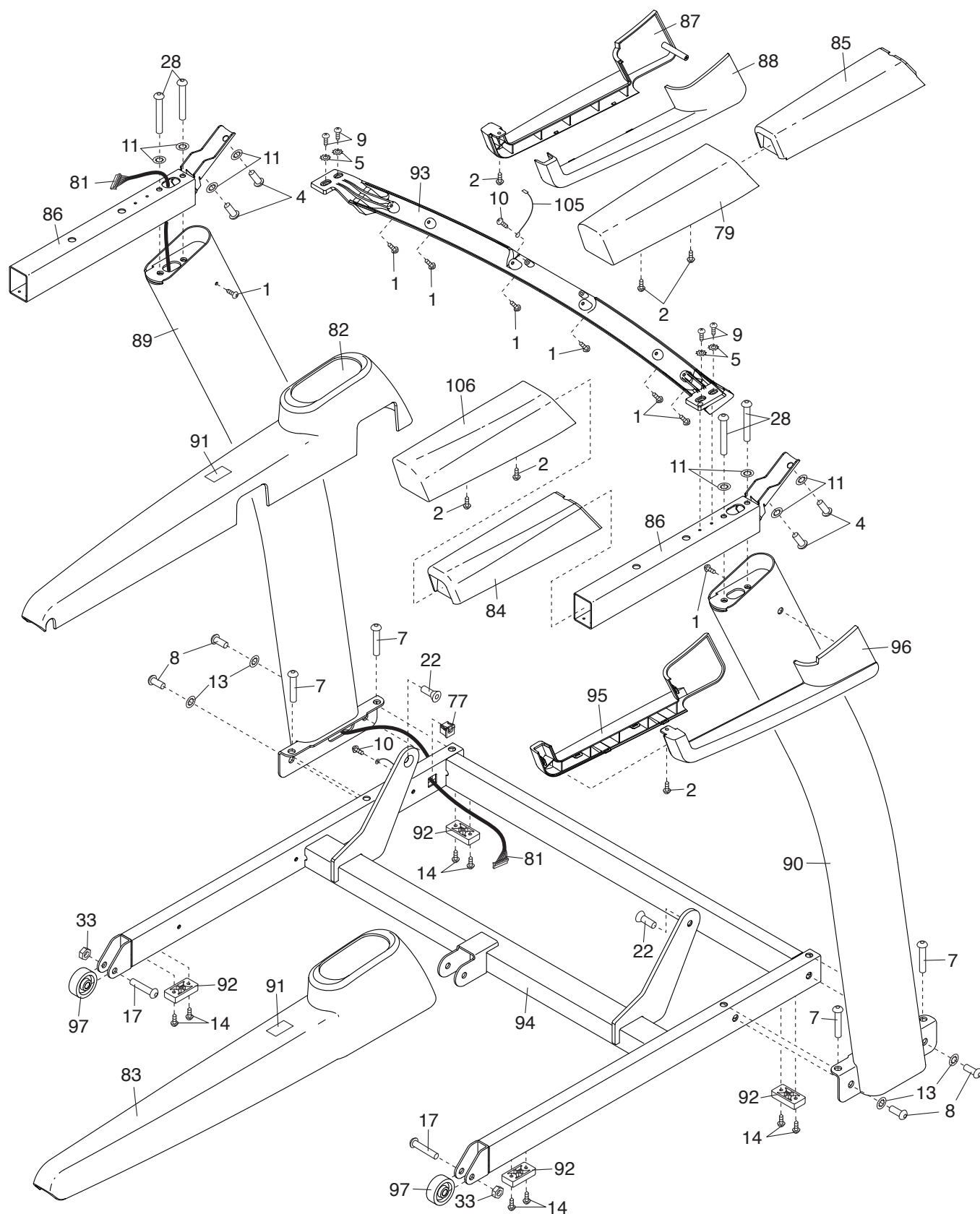
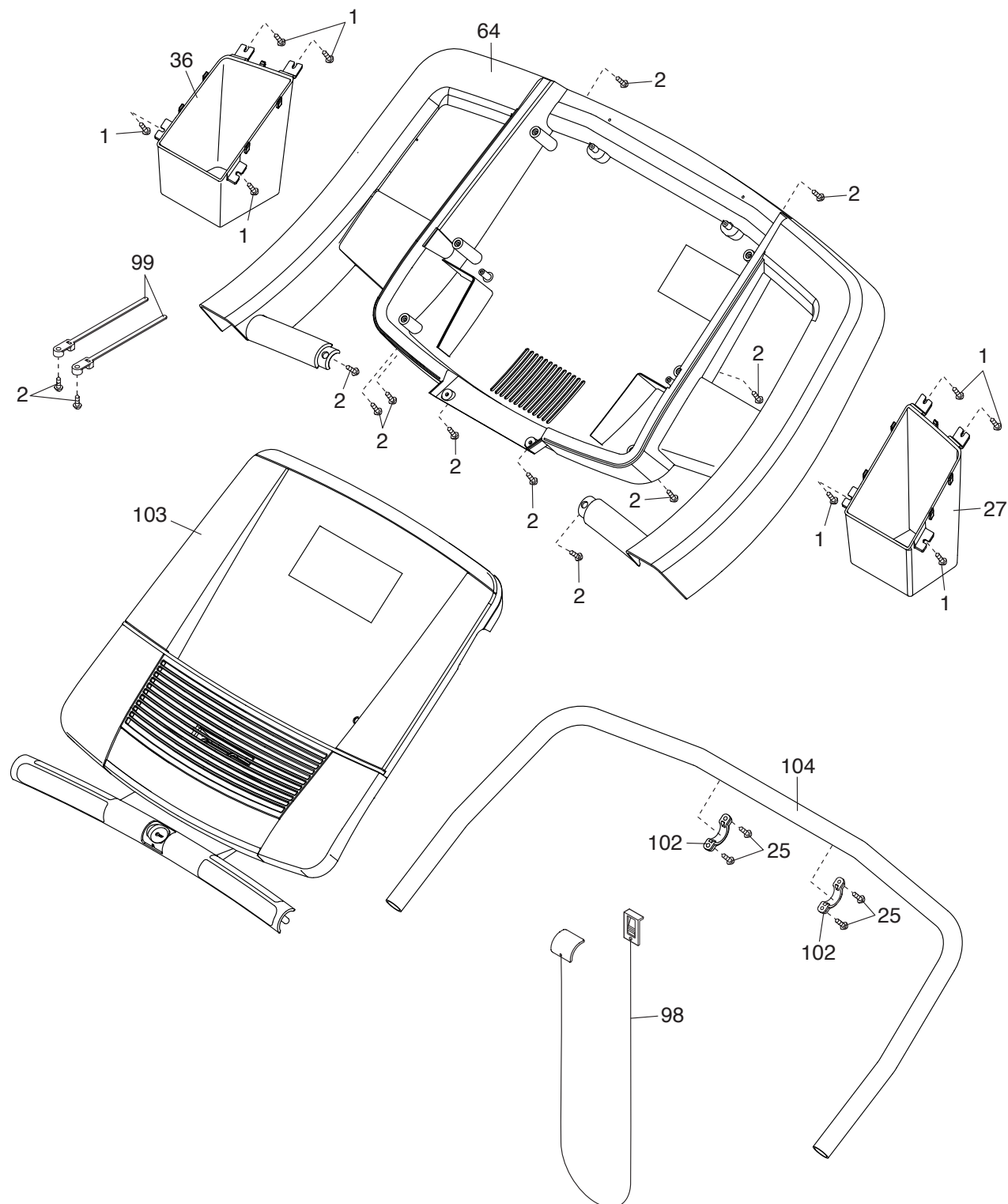


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle NTL99212.0 R0413A





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

IMPORTANT : pour protéger votre équipement de fitness avec une extension de garantie, référez-vous à la page 6.

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 trois (3) 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