

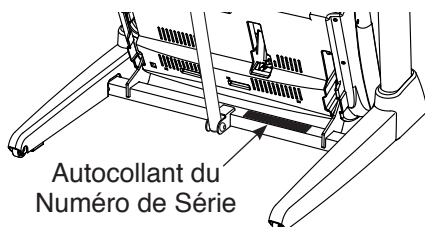


www.nordictrack.com

N°. du Modèle NTL99212.1

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

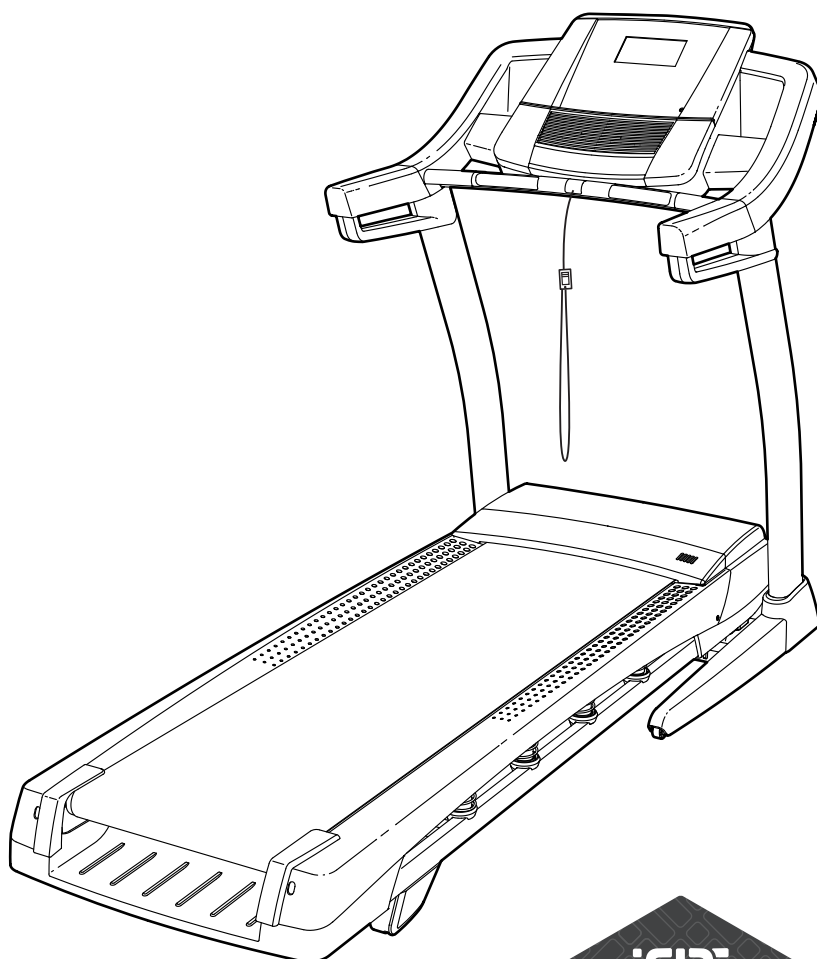
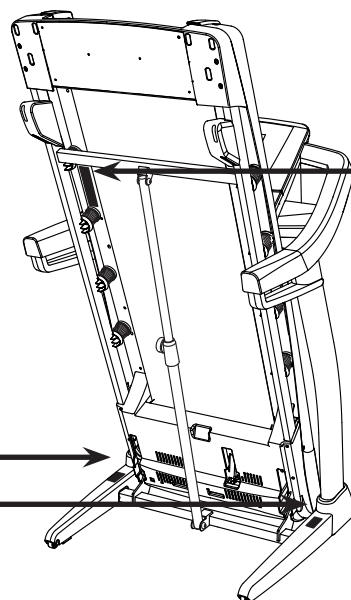


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	7
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	8
ASSEMBLAGE	9
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	18
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	29
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	30
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	33
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 supports lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.
- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de 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. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont 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. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
4. Ce tapis de course est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le tapis de course dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le tapis de course dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
6. Placez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m (8 pieds) d'espace à l'arrière et 0,6 m (2 pieds) de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce 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 des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements avec support athlétique sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
12. Branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de surtension (non inclus), puis branchez le suppresseur 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 suppresseur 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 suppresseur de surtension conforme à toutes les spécifications décrites page 18.
14. Si vous n'utilisez pas un suppresseur de surtension qui fonctionne correctement, vous pourriez endommager le système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile peut ralentir, accélérer ou s'arrêter brusquement, ce qui pourrait entraîner des chutes et des blessures graves.
15. Gardez le cordon d'alimentation et le suppresseur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.
16. Ne tournez jamais la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e), ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME page 30 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).

17. Veuillez lire attentivement, comprendre et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 20).
18. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le 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 brusques.
20. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre rythme cardiaque durant l'exercice.
21. Ne laissez pas le tapis de course allumé sans surveillance. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur sur la position d'éteint (voir le schéma page 7 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
22. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Référez-vous aux sections ASSEMBLAGE page 9 et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 29). 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 ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. Seul un représentant de service autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
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 revenez à la normale.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

TRANSFORMEZ VOS BUTS EN **RÉALITÉ**

iFIT®

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 révolutionnaire C 900 de NORDICTRACK®. Ce tapis de course offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et plus efficaces. Et quand vous ne l'utilisez pas, ce tapis de course unique peut se plier, prenant ainsi deux fois moins d'espace que les 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.

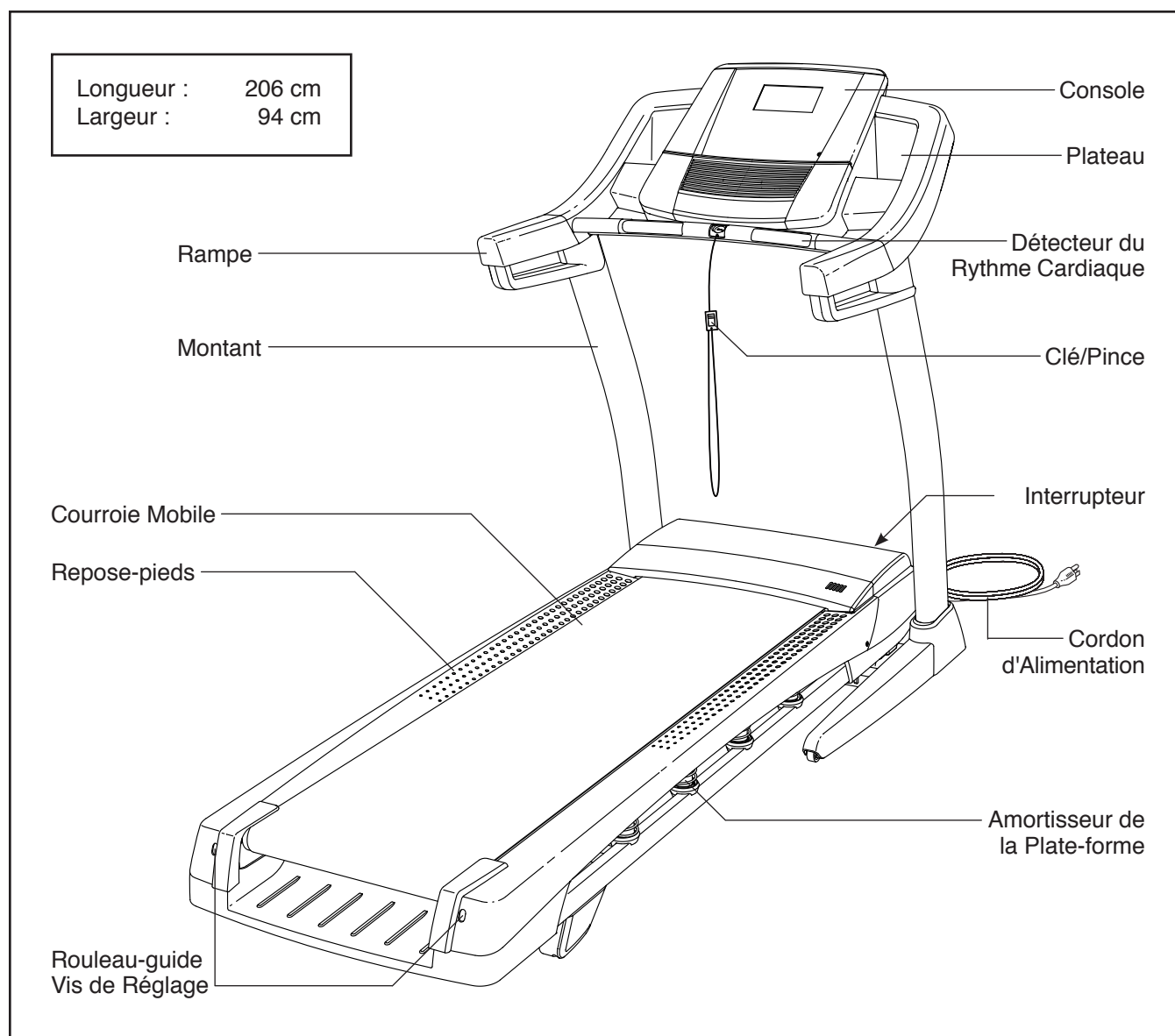
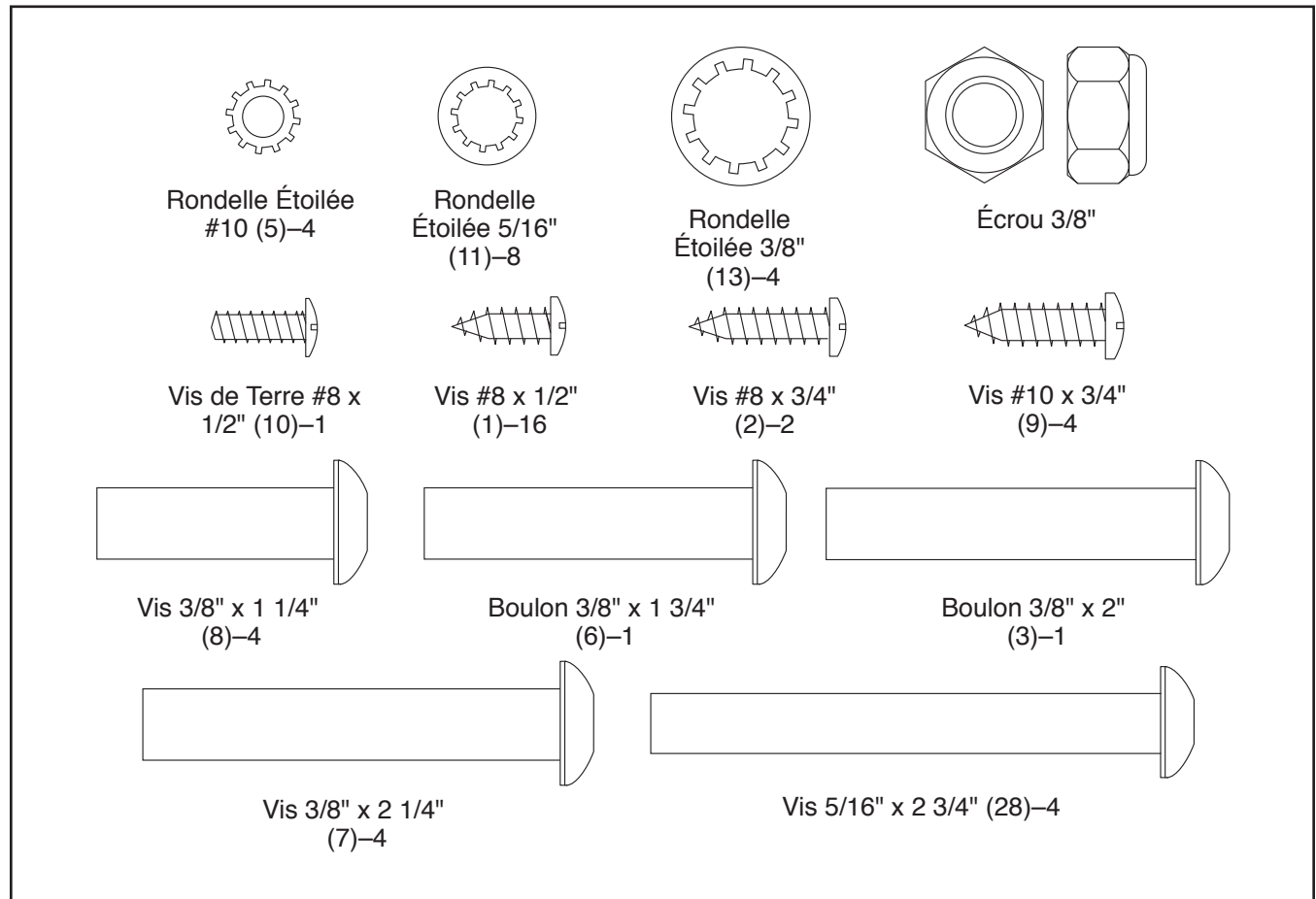


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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 de l'assemblage.
- Durant le transport, il est possible qu'une substance grasse apparaisse sur les surfaces du tapis de course. Ceci est normal. Si vous trouvez une substance grasse sur le tapis de course, essuyez-la à l'aide d'un chiffon doux et d'un nettoyant léger non abrasif.
- Les pièces gauches portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces droites l'indication « R » ou « Right ».

- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 8.

- L'assemblage requiert les outils suivants :

la clé hexagonale incluse



une clé à molette



un tournevis cruciforme

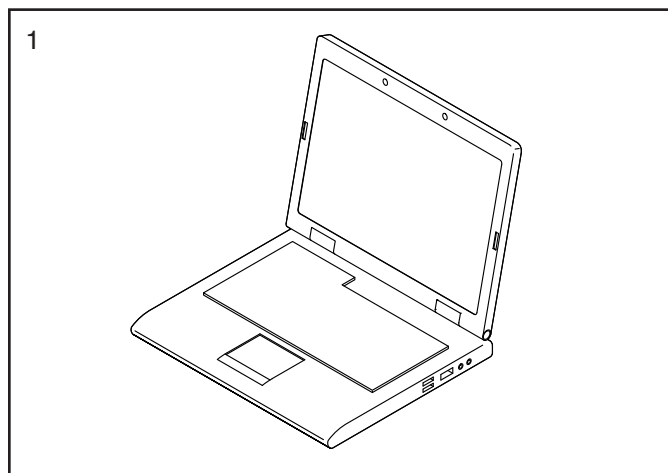


Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. À l'aide de votre ordinateur, allez sur le site Internet www.iconsupport.eu pour enregistrer votre appareil.

- Activez votre garantie
- Gagnez du temps si vous devez contacter le Service à la Clientèle
- Recevez des notifications de mises à jours et des offres spéciales

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

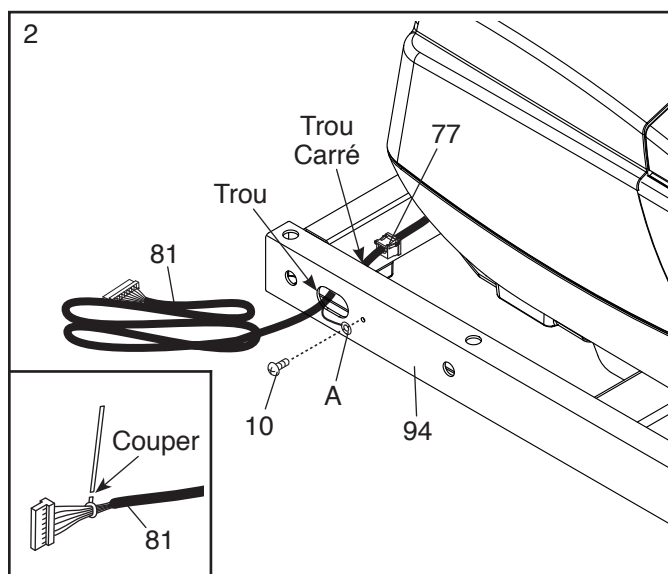


2. Tirez le Fil du Montant (81) et le fil de terre (A) hors du trou indiqué sur la Base (94).

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

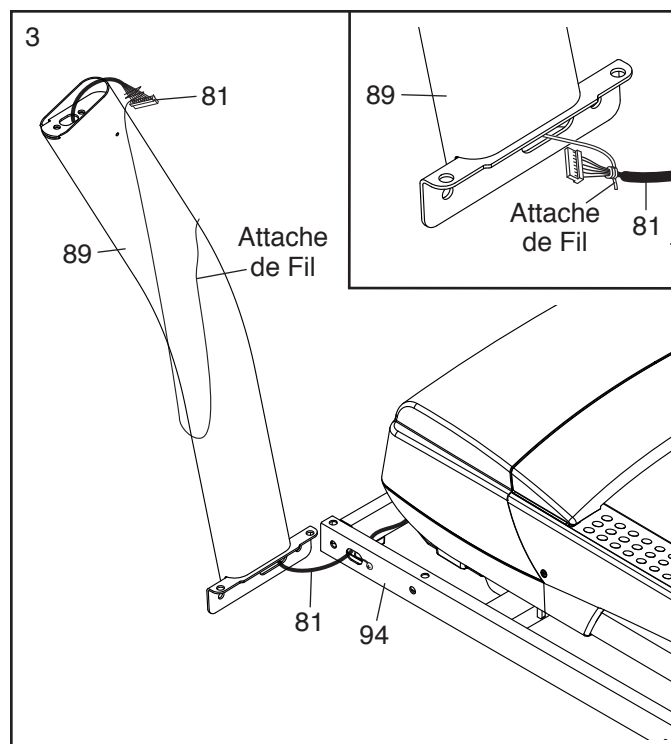
Enfoncez le Passe-fil (77) dans le trou carré sur la Base (94).

Référez-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).

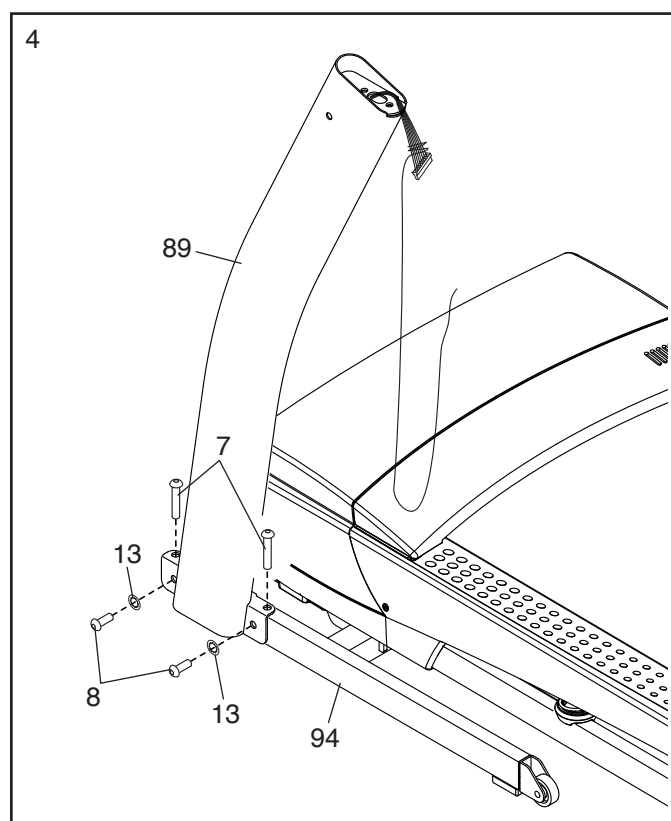
Référez-vous au schéma encadré. Attachez fermement l'attache de fil à l'intérieur du Montant Gauche (89) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache de fil jusqu'à acheminer le Fil du Montant hors du Montant Gauche.



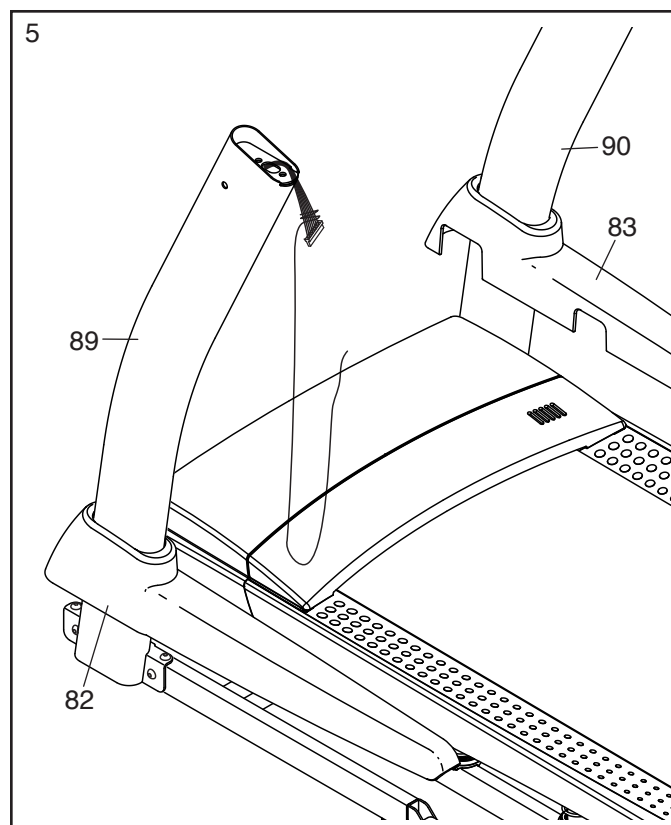
4. Tenez le Montant Gauche (89) contre la Base (94). **Faites attention de ne pas pincer les fils.** Insérez deux Vis de 3/8" x 2 1/4" (7) et deux Vis de 3/8" x 1 1/4" (8) avec deux Rondelles Étoilées de 3/8" (13) dans le Montant Gauche.

Vissez de quelques tours les Vis de 3/8" x 2 1/4" (7) et les Vis de 3/8" x 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. Identifiez le Boîtier Gauche de la Base (82) et le Boîtier Droit de la Base (83). Glissez le Boîtier Gauche de la Base dans le Montant Gauche (89). Glissez le Boîtier Droit de la Base dans le Montant Droit (90). **N'enfoncez pas encore les Boîtiers de la Base en place.**

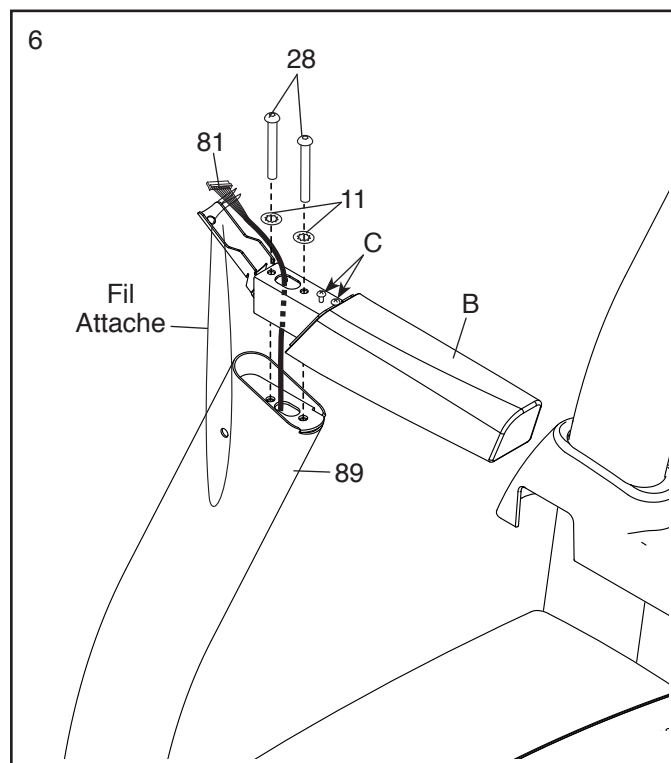


6. Identifiez l'assemblage de la rampe gauche (B).

Tenez l'assemblage de la rampe gauche (B) près du Montant Gauche (89). Insérez l'attache de fil sur le Fil du Montant (81) dans la partie inférieure de la rampe gauche pour la faire ressortir de la partie supérieure de la rampe gauche, comme sur le schéma. Ensuite, tirez le Fil du Montant à travers la rampe gauche.

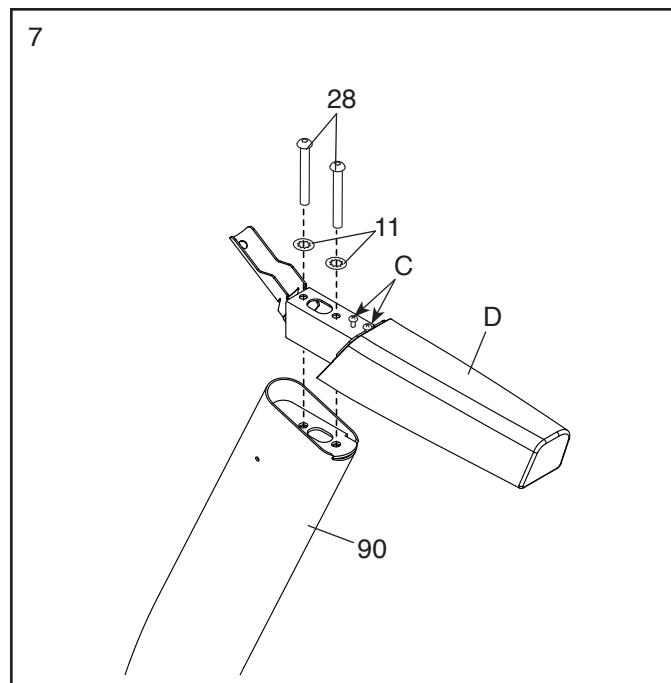
Attachez l'assemblage de la rampe gauche (B) sur le Montant Gauche (89) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 2 3/4" (28) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (11). **Assurez-vous de ne pas pincer le Fil du Montant (81). Vissez les deux Vis de quelques tours mais ne les serrez pas encore à ce moment.**

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



7. Attachez l'assemblage de la rampe droite (D) sur le Montant Droit (90) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 2 3/4" (28) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (11). **Vissez les deux Vis de quelques tours mais ne les serrez pas encore à ce moment.**

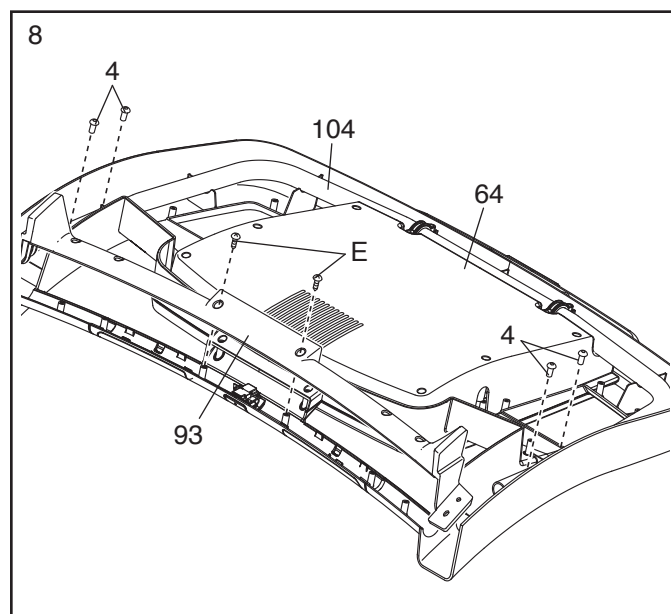
Retirez et jetez les deux vis (C) indiquées de l'assemblage de la rampe droite (D).



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.

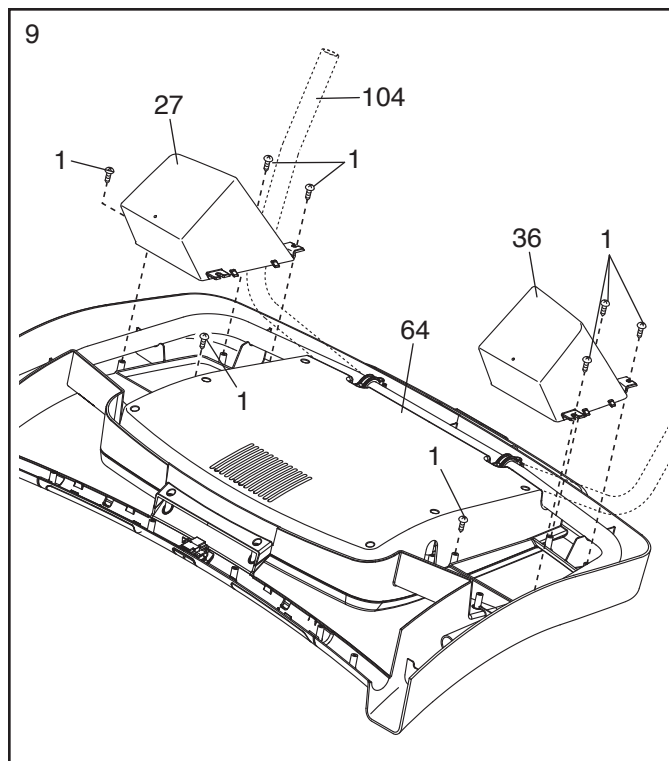
Retirez et mettez de côté les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4) du Cadre de la Console (104). **Ces vis seront utilisées plus tard.**



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 : il sera plus facile d'effectuer cette étape en vissant de quelques tours les deux Vis intérieures, puis en glissant les Plateaux en place avant de serrer les six autres Vis.**

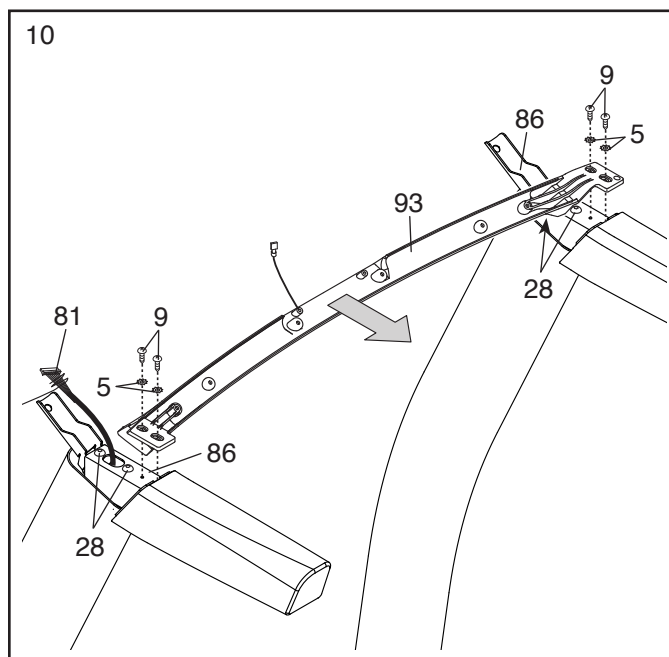
Remarque : il sera peut-être nécessaire de tourner le Cadre de la Console (104) vers le haut lorsque vous attachez les Plateaux (36, 27).



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). **Commencez par visser les quatre Vis de quelques tours. Ensuite, glissez la Barre Transversale aussi loin que possible dans la direction indiquée par la flèche. Enfin, serrez les quatre Vis.**

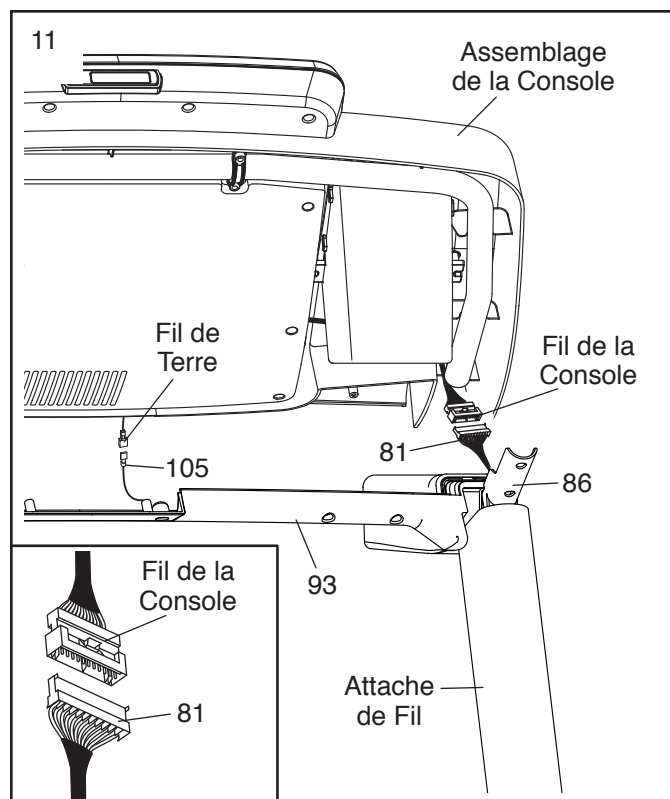
Assurez-vous que le Fil du Montant (81) n'est pas pincé. Serrez fermement les quatre Vis de 5/16" x 2 3/4" (28).



11. Avec 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).

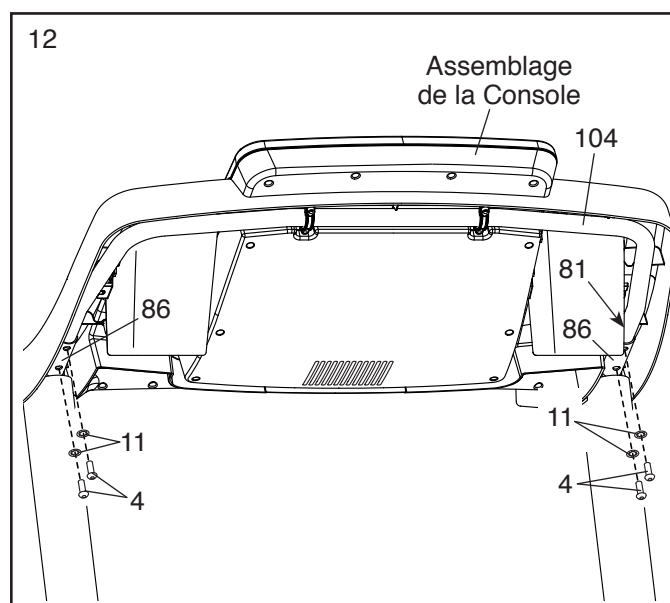
Branchez le fil de terre de l'assemblage de la console dans le Fil de Terre de la Console (105) sur la Barre Transversale du Détecteur (93).

Reliez le Fil du Montant (81) au fil de la console. **Référez-vous au schéma encadré. Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'emboîter en place avec un bruit sec.** 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 de fil du Fil du Montant.



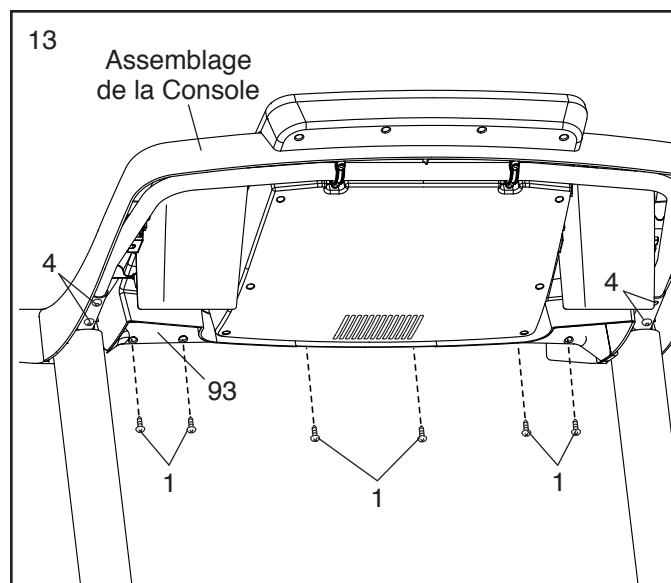
12. Posez l'assemblage de la console sur les supports des Rampes (86). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé.** Insérez l'excédent du Fil du Montant (81) derrière le Cadre de la Console (104).

Attachez l'assemblage de la console sur les supports des Rampes (86) à l'aide des quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4) que vous avez retirées à l'étape 8, et quatre Rondelles Étoilées de 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 les six Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

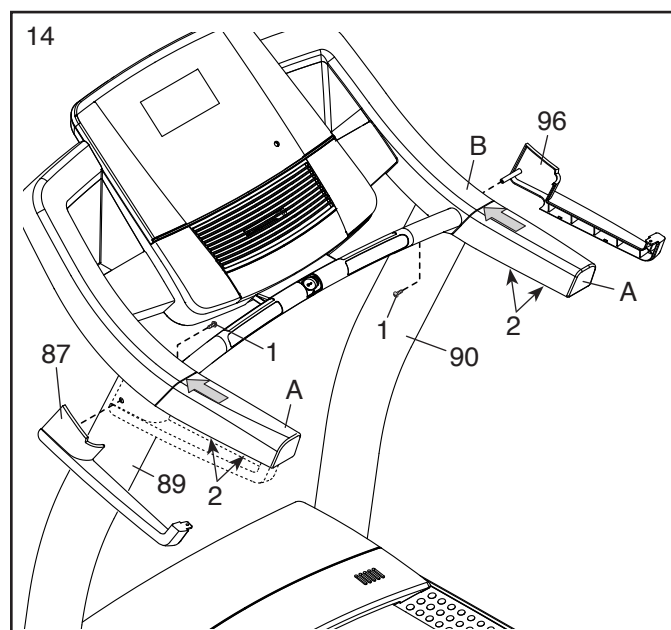
Vissez fermement les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4).



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.

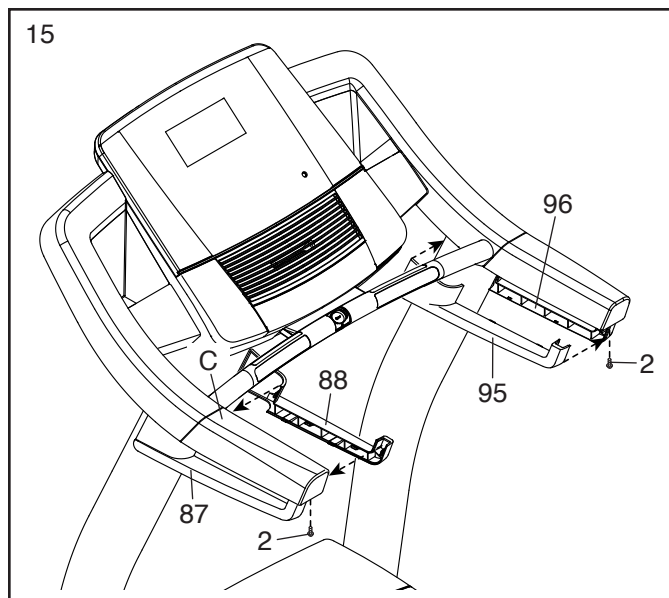
Attachez le Boîtier Extérieur Gauche du Montant (87) et le Boîtier Extérieur Droit du Montant (96) sur les Montants Gauche et Droit (89, 90) à l'aide d'une Vis #8 x 1/2" (1). **Remarque : tournez un peu les Boîtiers alors que vous les placez contre les Montants. Faites attention de ne pas trop serrer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

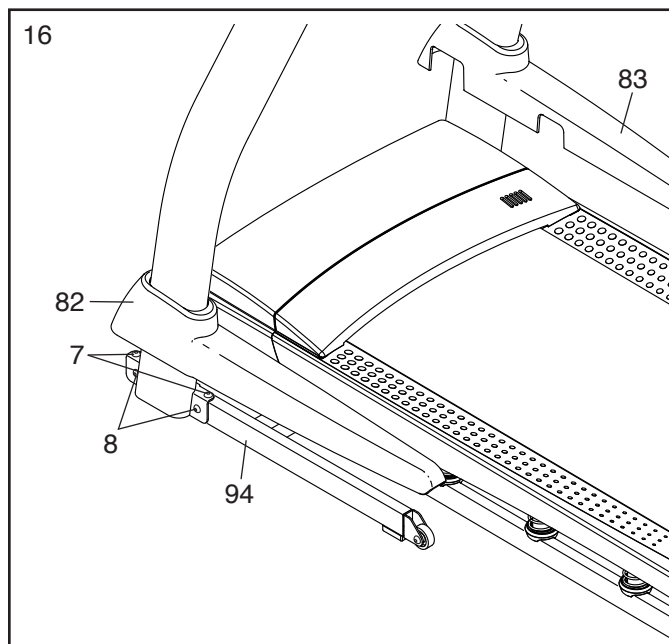
Appuyez le Boîtier Intérieur Gauche du Montant (88) contre le Boîtier Extérieur Gauche du Montant (87) jusqu'à ce qu'ils s'emboîtent en place avec un bruit sec.

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 de 3/8" x 1 1/4" (8) (seul un côté est illustré).

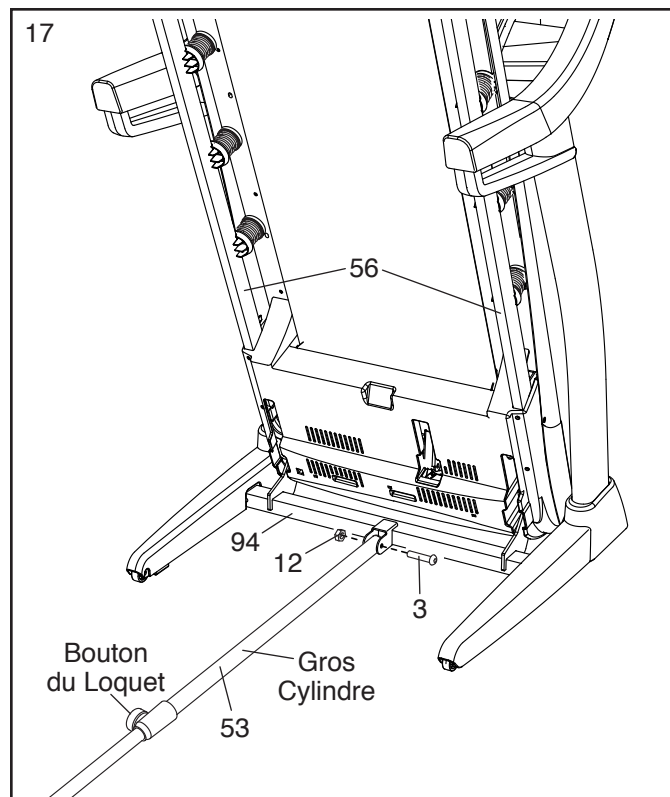
Appuyez le Boîtier Gauche de la Base (82) et le Boîtier Droit de la Base (83) sur la Base (94) jusqu'à ce qu'ils s'emboîtent en place avec un bruit sec.



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.**

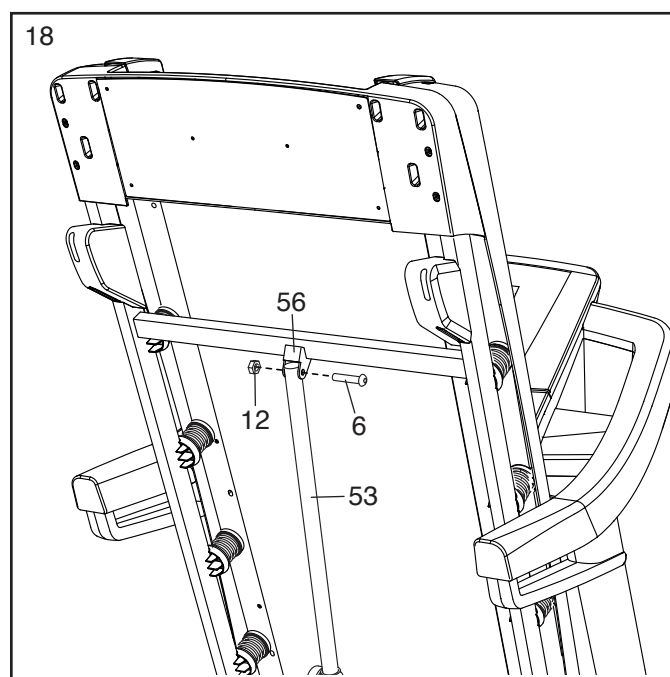
Orientez le Loquet de Rangement (53) de manière à ce que le grand cylindre et le bouton du loquet soient orientés comme sur le schéma.

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



18. Attachez la partie supérieure du Loquet de Rangement (53) sur le Cadre (56) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 1 3/4" (6) et d'un Écrou de 3/8" (12).

Baissez le Cadre (56) (référez-vous à la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER page 29).



19. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles de plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Gardez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une de ces clés est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 31 et 32).

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.**

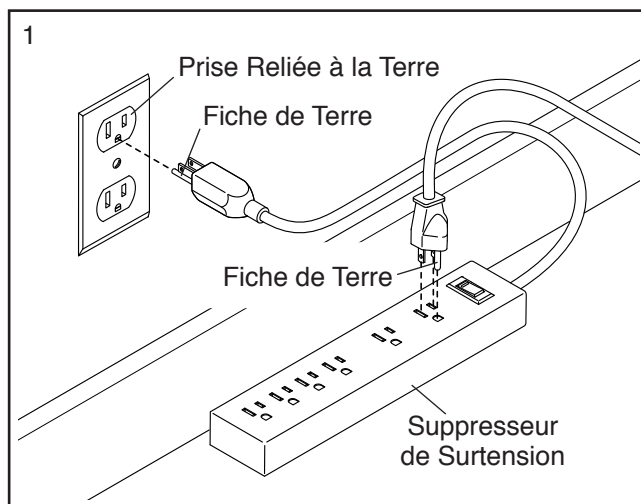
Branchez le Cordon d'Alimentation

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).

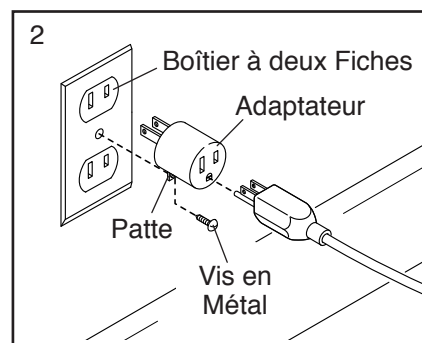


DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut augmenter des risques de chocs électriques. Demandez conseil à un électricien ou un réparateur qualifié pour vous assurer que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez d'aucune manière la fiche ; si elle ne peut être insérée dans la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

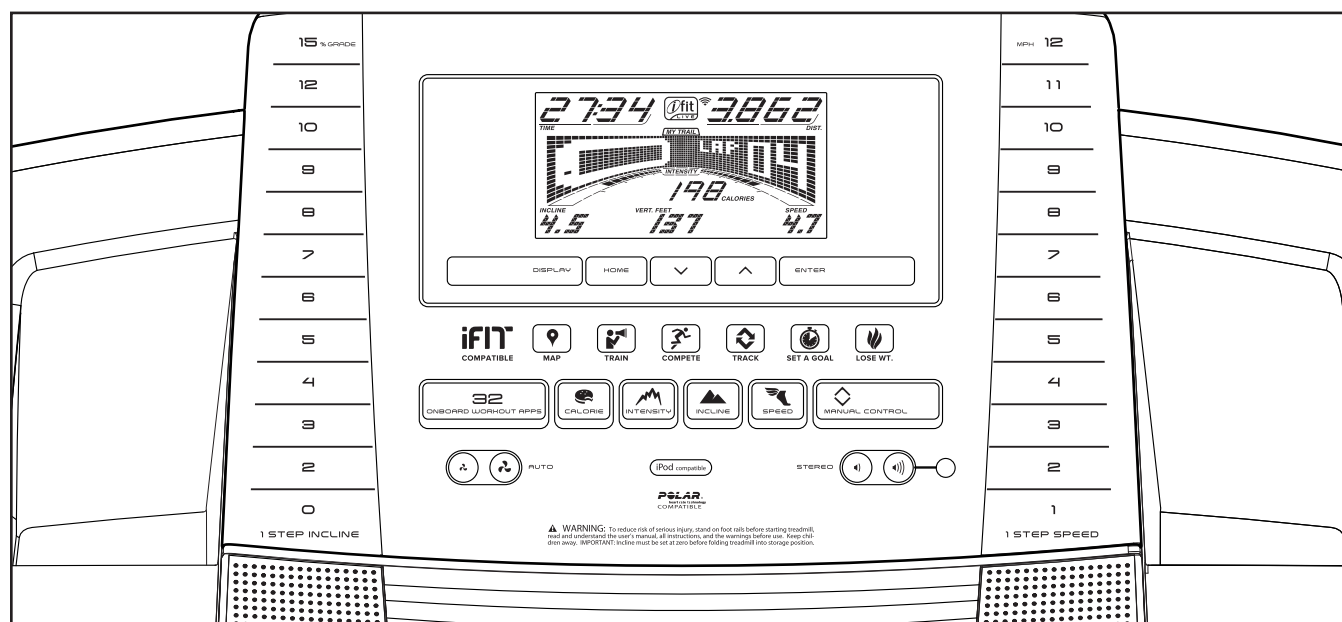


Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le suppresseur de surtension dans une prise murale à deux fiches si une prise correctement reliée à la terre n'est pas disponible.



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 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 un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Quand vous utilisez 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 votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque manuel ou du détecteur du rythme cardiaque du torse en option.

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

La console est également équipée du mode iFit qui permet au tapis de course de communiquer avec votre réseau Wi-Fi. Grâce au mode iFit, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer

vos propres entraînements, suivre les résultats de votre entraînement, affronter d'autres utilisateurs iFit et accéder à bien d'autres fonctions.

Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres audio préférés durant votre entraînement grâce au système audio de la console.

Pour allumer l'appareil, allez à la page 20. Pour utiliser le mode manuel, allez à la page 20. Pour utiliser un entraînement intégré, allez à la page 23. Pour utiliser un entraînement avec un objectif, allez à la page 24. Pour utiliser un entraînement iFit, allez à la page 24. Pour utiliser le système audio de la console, allez à la page 25. Pour changer les paramètres de la console, allez à la page 26.

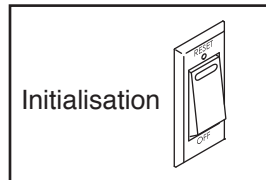
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 26. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel font référence aux miles.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'une feuille en plastique transparent, retirez-la feuille. Pour ne pas abîmer 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 la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement et centrez-la si nécessaire (référez-vous à la page 32).

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

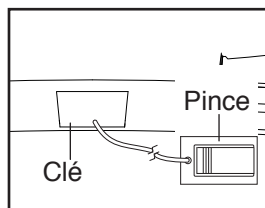
IMPORTANT : si le tapis de course a été entreposé dans une pièce froide, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

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



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 écrans s'allument quand 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 Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans restent allumés, référez-vous à la section **COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE** page 26 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 ceinture de votre vêtement. Ensuite, insérez 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. Testez 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. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le mode manuel.

Si le mode manuel n'est pas sélectionné, appuyez sur la touche Manual Control (contrôle manuel) sur la console.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

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

Si vous appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche d'augmentation de Speed (la vitesse), la courroie mobile se mettra à tourner à 1 mph. Alors que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la Vitesse pour changer la vitesse de la courroie comme vous le désirez. 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 : quand vous appuyez sur la touche, la courroie mobile peut prendre quelques instants pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Si vous appuyez sur une des touches 1 Step Speed (vitesse 1 étape), la courroie mobile changera petit à petit de vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée. 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 arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se mettra à clignoter sur l'écran. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Start (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 les touches d'augmentation et de diminution de l'inclinaison ou sur l'une des touches 1 Step Incline (inclinaison 1 étape) numérotées. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison du tapis de course se règle graduellement sur l'inclinaison sélectionnée.

5. Suivez votre progression sur les écrans.

Alors 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
- Le nombre approximatif de calories brûlées
- Le niveau 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 page 22).
- La matrice

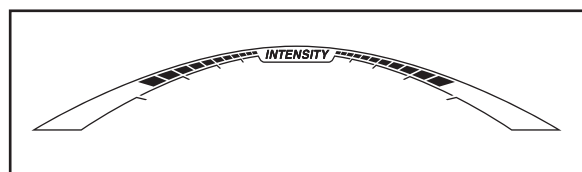
La matrice comporte plusieurs onglets d'affichage. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (entrer) jusqu'à ce que l'onglet désiré soit affiché.

L'onglet Incline (inclinaison) affichera un graphique des niveaux d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaîtra toutes les minutes. L'onglet Speed (vitesse) affichera un graphique des vitesses de l'entraînement.

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

L'onglet Calorie affichera le nombre approximatif de calories brûlées. La hauteur de chaque segment représente le nombre de calories brûlées durant un segment donné. Lorsque l'onglet Calorie est sélectionné, l'écran des calories affiche le nombre approximatif de calories brûlées par l'heure.

Pendant votre entraînement, la barre d'intensité de l'entraînement indique le niveau approximatif d'intensité de votre effort.



Appuyez sur la touche Accueil pour revenir au menu par défaut (référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 26 pour définir le menu par défaut). Si nécessaire, appuyez de nouveau sur la touche Accueil.

Le symbole du réseau sans fil en haut de l'écran indiquera la puissance de votre signal Wi-Fi. Quatre arcs indiquent la puissance de signal maximale.

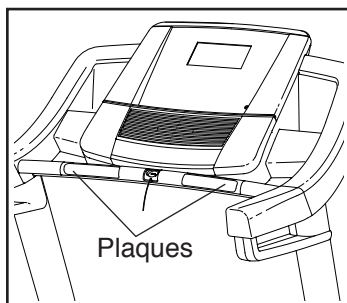


Pour réinitialiser les écrans, appuyez sur la touche Stop (arrêt), retirez la clé de la console, puis réinsérez-la.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

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

Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque manuel, enlevez les feuilles en plastique qui recouvrent les plaques métalliques de la barre du détecteur. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.

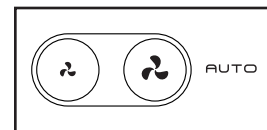


Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et saisissez la barre du détecteur en plaçant la paume de vos mains contre les plaques métalliques ; **évit**ez de bouger les **mains**. Lorsque votre pouls est détecté, plusieurs tirets apparaîtront sur l'écran, suivis de l'affichage de votre rythme cardiaque. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant environ 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

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

Appuyez plusieurs fois sur la petite touche du ventilateur pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre. Appuyez sur la touche Auto (automatique) du ventilateur pour sélectionner le mode de ventilation automatique.



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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Stop (arrêt) et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau le plus bas. L'inclinaison doit être réglée sur le niveau le bas ou le tapis de course risque d'être endommagé quand vous le pliez pour le ranger.** 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 Off (d'éteint) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composantes électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 20.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez sur la touche Calorie, Intensity (intensité), Incline (inclinaison), ou Speed (vitesse) jusqu'à ce que l'entraînement désiré apparaisse sur 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 vitesses de l'entraînement apparaîtra 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.

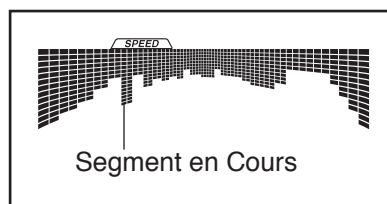
3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (marche) ou la touche d'augmentation de Speed (la vitesse) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se réglera automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison programmées pour 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 peuvent être programmées pour des segments consécutifs.

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

votre progression. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote correspond à la vitesse du segment en cours. Si une vitesse et/ou une inclinaison différente est programmée pour le segment suivant, la vitesse et/ou l'inclinaison se mettra à clignoter sur l'écran pour vous prévenir.



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

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

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop faible à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches de la vitesse ou de l'inclinaison ; **cependant, quand le segment suivant commence, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.**

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se mettra à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche d'augmentation de la vitesse. La courroie mobile se mettra alors à tourner à 1 mph. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour **le segment suivant.**

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 page 21. Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, l'écran affiche le temps restant plutôt que le temps écoulé.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 22.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 22.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 22.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF

1. Insérez la clé dans la console.

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

Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer) pour sélectionner un objectif. Appuyez sur les touches Speed (vitesse) et Incline (inclinaison) pour sélectionner la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. L'écran affichera la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (marche) pour démarrer l'entraînement. Quelques instants après que vous ayez appuyé sur la touche, la courroie mobile se met à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement fonctionnera de la même manière que le mode manuel (référez-vous aux pages 20 à 22).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif défini. La courroie mobile ralentira à ce moment jusqu'à l'arrêt.

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

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 page 21.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 22.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 22.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 22.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Remarque : pour utiliser un entraînement iFit, la console doit être connectée à un réseau Wi-Fi (voir COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 26). Vous devez également être inscrit sur iFit.com. **Allez sur le site Internet www.iFit.com pour créer un compte iFit.**

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 20.

2. Sélectionnez le mode iFit.

Appuyez sur la touche Accueil pour sélectionner le mode iFit. Le message d'accueil iFit apparaîtra sur l'écran.

3. Sélectionnez un utilisateur.

Appuyez sur la touche Accueil pour voir l'écran de sélection de l'utilisateur. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (entrer) pour sélectionner un utilisateur.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour sélectionner un entraînement iFit, appuyez sur l'une des touches iFit. Pour être en mesure de télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur www.iFit.com.

Pour télécharger un entraînement iFit de votre liste d'attente, appuyez sur la touche iFit. Appuyez sur la touche Map (carte), Train (entraînement) pour une course 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 dans votre liste d'attente, appuyez d'abord sur la touche Track (piste). Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner l'entraînement voulu. Ensuite, appuyez sur la touche Enter pour commencer l'entraînement.

Pour plus d'information sur les entraînements iFit, allez sur le site Internet www.iFit.com.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit, l'écran affiche la durée de l'entraînement, la distance que vous parcourrez en marchant ou en courant, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez. L'écran peut également afficher le nom de l'entraînement.

5. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 3 page 23.

Pendant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera pas à pas.

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se mettra à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche d'augmentation de Speed (la vitesse). La courroie mobile commencera à tourner à la vitesse programmée pour le premier segment de l'entraînement. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

6. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 page 21.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Compete (entrer en 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 représenteront 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 22.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 22.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 22.

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

IMPORTANT : pour respecter les normes de sécurité concernant l'exposition électromagnétique, l'antenne et le transmetteur du module iFit doivent être situés à une distance minimale de

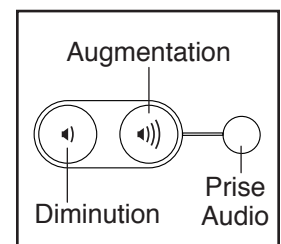
20 cm (8 pouces) des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO DE LA CONSOLE

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

Branchez l'une des extrémités du câble audio dans la prise audio de la console. Branchez l'autre extrémité dans 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 autre lecteur audio portable. Réglez le volume sur votre lecteur portable ou appuyez sur la touche d'augmentation et de diminution du volume de la console.

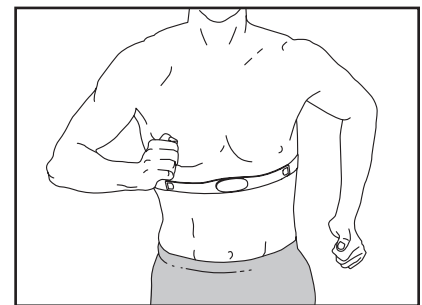


Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que le CD saute, placez le lecteur de CD sur le sol ou sur une autre surface plane plutôt que sur la console.

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, 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, référez-vous à la couverture avant du manuel.**



COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

La console est équipée d'un mode des paramètres qui vous permet de voir les informations d'utilisation de l'appareil, de personnaliser les paramètres de la console, et d'établir et de gérer une connexion à un réseau Wi-Fi.

1. Sélectionnez le mode des paramètres

Pour sélectionner le mode des paramètres, maintenez enfoncée la touche Stop (arrêt) en insérant la clé dans la console, puis relâchez la touche Stop. Le mode des paramètres apparaîtra alors sur l'écran.

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

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

2. Naviguez dans le menu du mode des paramètres.

Lorsque le mode des paramètres est sélectionné, la matrice affichera plusieurs écrans facultatifs. Appuyez sur la touche de diminution à côté de la touche Enter (entrer) pour sélectionner chacun des écrans en option.

La section inférieure de l'écran affichera des instructions pour l'écran en option sélectionné. **Suivez bien les instructions affichées dans la partie inférieure de l'écran.**

3. Changez les paramètres comme vous le désirez.

Demo (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 fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que l'interrupteur est placé sur la position d'initialisation, et que la clé est insérée dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, les écrans resteront activés, tandis que les touches seront désactivées. Si le mode démo est activé, l'indication ON (marche) sera affiché sur la matrice. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez sur la touche Enter.

Units (unités) : l'unité de mesure sélectionnée apparaîtra sur la matrice. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche Enter.

Pour afficher la distance en miles, sélectionnez l'option ENGLISH (anglais). Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez l'option METRIC (métrique).

Default Menu (menu par défaut) : le menu par défaut apparaît quand vous insérez la clé dans la console ou quand vous appuyez sur la touche Accueil. Appuyez plusieurs fois sur la touche Enter (entrer) pour sélectionner l'écran manuel principal ou l'écran iFit comme menu par défaut.

Firmware Update (mise à jour du logiciel) : pour un fonctionnement optimal, vérifiez régulièrement s'il y a des mises à jour du logiciel de la console.

Remarque : la matrice affichera les mots NOT CONNECTED (pas connectée) si la console n'est pas connectée à un réseau Wi-Fi.

Appuyez sur la touche Enter pour vérifier s'il y a des mises à jour du logiciel grâce à votre réseau Wi-Fi. Si une mise à jour est disponible, le téléchargement commencera automatiquement.

IMPORTANT : pour éviter d'endommager le tapis d'inclinaison, n'éteignez pas l'appareil et ne retirez pas la clé durant la mise à jour du logiciel. La mise à jour peut prendre plusieurs minutes.

Remarque : de temps en temps, il arrive que la console fonctionne légèrement différemment à la suite d'une mise à jour du logiciel. Ces mises à jour sont toujours conçues de sorte à améliorer le processus d'exercice.

Default Settings (paramètres d'usine) : pour rétablir les paramètres d'usine de la console, appuyez sur la touche Enter. Remarque : la console effacera toutes les informations enregistrées dans la mémoire.

L'option **WiFi-Normal** vous permettra d'établir une connexion avec un réseau Wi-Fi à l'aide de la console. Référez-vous à l'étape 4 pour des instructions.

L'option **WiFi-WPS** vous permettra d'établir une connexion avec un réseau Wi-Fi à l'aide d'un routeur WPS. Référez-vous à l'étape 5 pour des instructions.

L'option **WiFi-Advanced** vous permettra d'établir une connexion avec un réseau Wi-Fi grâce à votre ordinateur, smart phone, tablette ou un autre appareil Wi-Fi. Référez-vous à l'étape 6 pour des instructions.

Connect to iFit Account (connexion au compte iFit) : pour installer un compte iFit différent, tout en maintenant la connexion Wi-Fi en cours, suivez les instructions sur la matrice. **Remarque : cette option est rarement utilisée.**

Clear WiFi Setting (effacer les paramètres Wi-Fi) : pour effacer les paramètres du réseau Wi-Fi de la console et lui faire oublier les réseaux Wi-Fi sélectionnés, suivez les instructions sur la matrice.

Contrast (contraste) : pour régler le niveau de contraste de l'écran, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution d'Incline (Inclinaison).

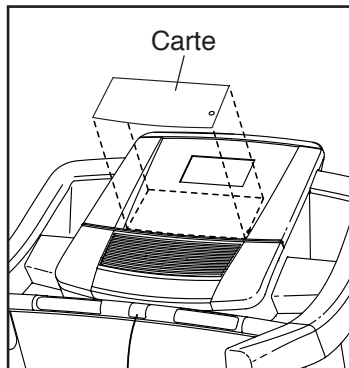
4. Utilisez l'option WiFi-Normal pour établir une connexion Wi-Fi.

Cette option vous permettra d'établir une connexion Wi-Fi grâce à la console.

Remarque : vous devrez connaître l'identifiant du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier.

Pour établir une connexion avec un réseau Wi-Fi à l'aide de la console, appuyez d'abord sur la touche Enter (entrer).

Ensuite, placez la carte d'installation Wi-Fi incluse sur la console. Les touches sur la carte d'installation Wi-Fi sont décrites dans les instructions ci-après.



Une liste des réseaux apparaîtra sur la matrice. Appuyez sur les touches fléchées vers le haut et vers le bas pour sélectionner le réseau désiré. Ensuite, appuyez sur la touche Enter. Remarque : ne sélectionnez pas l'option IFIT_SETUP.

Remarque : l'écran Time (temps) affichera le nombre de points d'accès sélectionnés. L'écran Dist. (distance) affichera le nombre de points d'accès détectés.

Si le réseau exige un mot de passe, entrez le mot de passe.

Un clavier apparaîtra sur l'écran. Appuyez sur les touches de la carte d'installation Wi-Fi pour

sélectionner l'option des majuscules, du clavier numérique et des symboles.

Appuyez sur les touches fléchées vers le haut, vers le bas, vers la droite et vers la gauche pour sélectionner la lettre ou le nombre désiré. Ensuite, appuyez sur la touche Enter (entrer) pour sélectionner la lettre, le nombre ou le symbole. Quand vous avez entré le mot de passe, appuyez sur la touche Done (terminé).

Un numéro de code et une adresse Internet apparaîtront sur la matrice. Allez à l'adresse Internet à l'aide de votre appareil relié à Internet.

Connectez-vous à votre compte iFit sur la page Internet. Ensuite, entrez le numéro de code dans le champs indiqué. Suivez toutes les instructions sur la page Internet.

Quand la console est connectée à un réseau sans fil, le symbole de la Wi-fi ne clignotera plus. Le symbole du Wi-Fi indiquera la puissance du signal sans fil ; quatre arcs indiquent la pleine puissance du signal.

Si vous ne pouvez pas effectuer une étape de ce processus, ou si vous avez des questions, allez sur le site Internet support.ifit.com pour recevoir de l'assistance.

5. Utilisez l'option WiFi-WPS pour établir une connexion Wi-Fi.

Cette option vous permet d'établir une connexion Wi-Fi grâce à votre routeur WPS.

Pour établir une connexion Wi-Fi à l'aide de votre routeur WPS, appuyez d'abord sur la touche Enter et suivez les instructions sur la matrice.

Un numéro de code et une adresse Internet apparaîtront sur la matrice. Allez à l'adresse Internet à l'aide de votre appareil relié à Internet.

Connectez-vous à votre compte iFit sur la page Internet. Ensuite, entrez le numéro de code dans le champs indiqué. Suivez toutes les instructions sur la page Internet.

Quand la console est connectée à un réseau sans fil, le symbole de la Wi-fi ne clignotera plus. Le symbole du Wi-Fi indiquera la puissance du signal sans fil ; quatre arcs indiquent la puissance maximale du signal.

Si vous ne pouvez pas effectuer une étape de ce processus, ou si vous avez des questions, allez sur le site Internet support.ifit.com pour recevoir de l'assistance.

6. Utilisez l'option WiFi–Advanced pour établir une connexion Wi-Fi.

Cette option vous permettra d'établir une connexion Wi-Fi grâce à votre ordinateur, smart phone, tablette ou un autre appareil Wi-Fi.

Sur votre ordinateur, smart phone, tablette ou un autre appareil Wi-Fi, ouvrez la liste des réseaux disponibles sur lesquels votre appareil peut se connecter. Une des options sera IFIT_SETUP ; sélectionnez ce réseau. Si ce réseau n'apparaît pas, assurez-vous que votre appareil Wi-Fi est à portée de la console, puis fermez et ouvrez de nouveau la liste des réseaux. De plus, référez-vous à la section Effacer les Paramètres Wi-Fi page 27 et effacez les paramètres Wi-Fi précédents de la console .

Remarque : Le réseau IFIT_SETUP n'apparaîtra pas sur la console si la console a déjà été configurée pour se connecter à un réseau Wi-Fi.

La console affichera une adresse IP, comme par exemple 192.168.0.1:8080. Ouvrez un navigateur Internet sur votre ordinateur, smart phone, tablette ou un autre appareil Wi-Fi. Ensuite, tapez l'adresse IP affichée sur la console dans la barre URL de votre navigateur. Exemple : <http://192.168.0.1:8080>.

Votre navigateur affichera une page Internet. Si la page Internet ne s'affiche pas, vérifiez de nouveau l'adresse IP et relisez les instructions de cette étape. Suivez les instructions sur la page Internet pour connecter le tapis de course à votre réseau Wi-Fi.

Remarque : un avertissement peut apparaître indiquant que le serveur ne peut pas être identifié. Si cela se produit, assurez-vous d'avoir tapé correctement l'adresse IP.

Si vous ne pouvez pas effectuer une étape de ce processus, ou si vous avez des questions, allez sur le site Internet support.ifit.com pour recevoir de l'assistance.

7. Quittez le mode des paramètres.

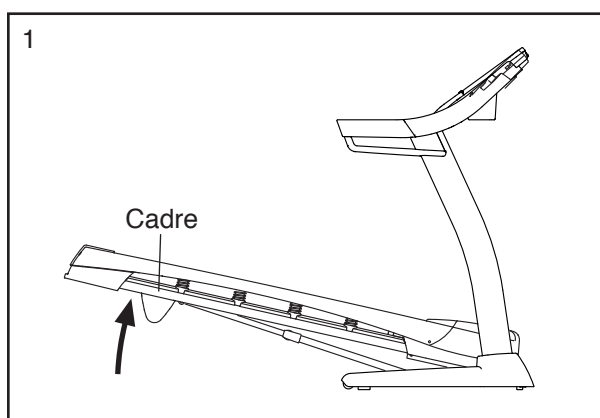
Pour quitter le mode des paramètres, retirez la clé de la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

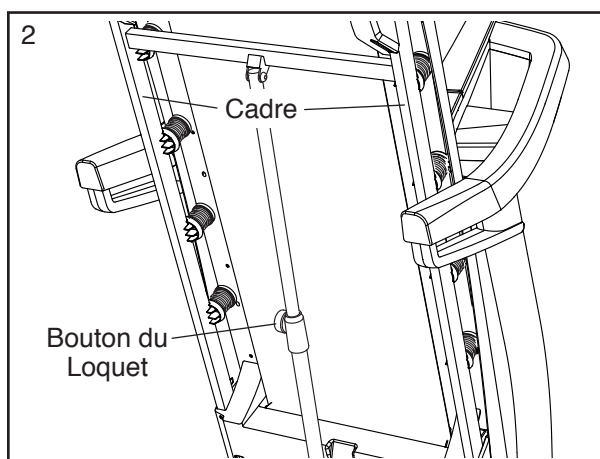
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour ne pas endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur la position la plus basse avant de plier l'appareil. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever 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 par les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit.



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

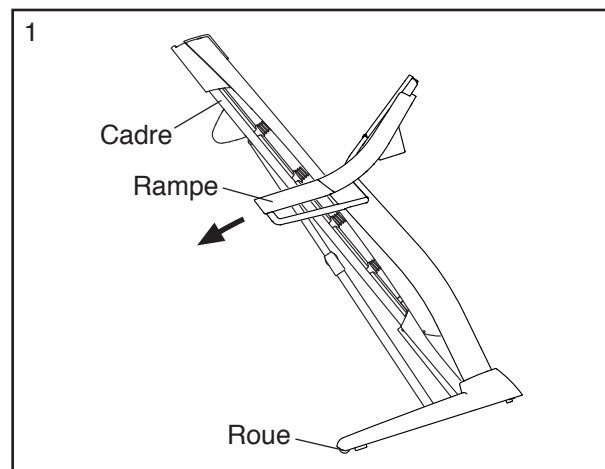


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30 °C (85 °F).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

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

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



2. Tirez la rampe vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roues, puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit désiré. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir incliné 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, puis baissez doucement le tapis de course.

COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

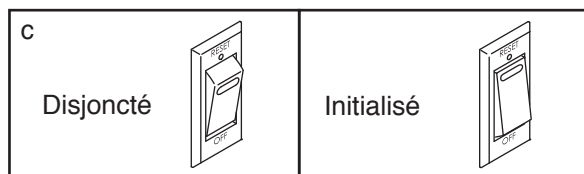
1. **Référez-vous au schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main droite. Ensuite, tirez le bouton du loquet vers la gauche. **IMPORTANT** : ne tournez pas le bouton du loquet. Si nécessaire, poussez légèrement le cadre vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas, de quelques centimètres, puis lâchez 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 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 soit branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.

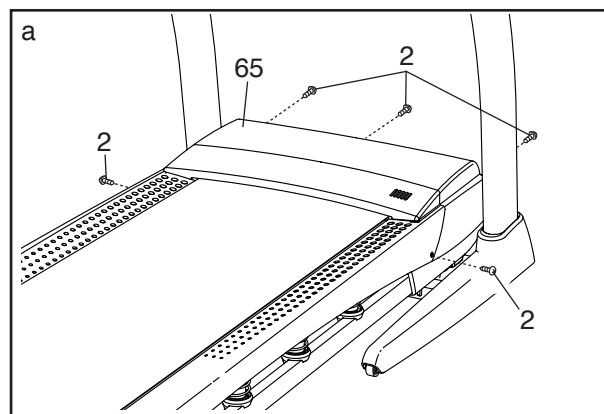
- Retirez la clé hors de la console, puis réintroduisez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, reportez-vous à la couverture avant de ce manuel.

SYMPTÔME : les écrans de la console restent allumés quand vous retirez la clé de la console

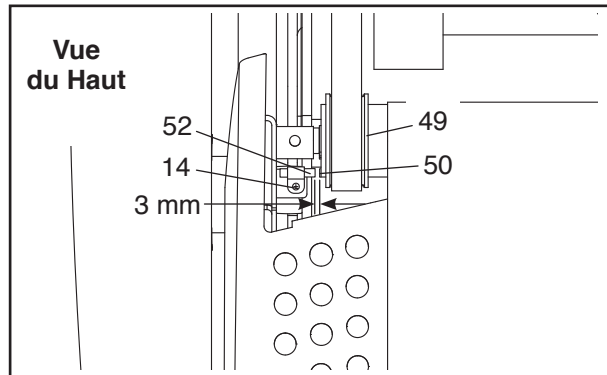
- La console comporte un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les écrans restent allumés quand vous retirez la clé de la console, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours allumés, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE 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**. Retirez 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) à gauche de la Poulie (49). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant et le Capteur Magnétique soient alignés. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm (1/8 pouce).** Si nécessaire, 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.



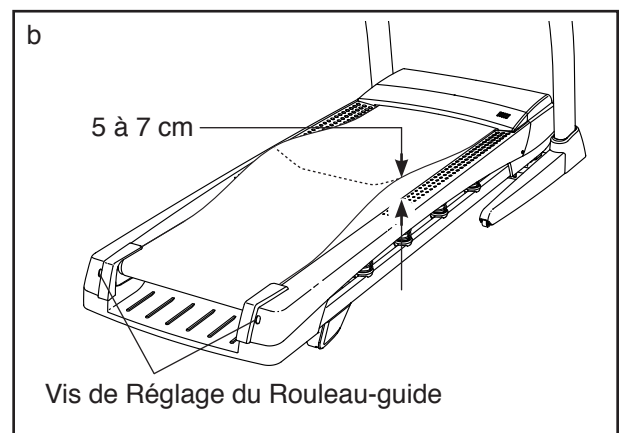
SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- a. Maintenez enfoncées la touche Stop (arrêt) et la touche d'augmentation de Speed (la vitesse), insérez la clé dans la console, puis relâchez ensuite les touches. Appuyez sur la touche Stop (arrêt) puis sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Incline (inclinaison). Le tapis de course se soulèvera alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis reviendra au niveau minimal. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. Si le système d'inclinaison ne se calibre pas, appuyez de nouveau sur la touche Stop (arrêt), puis de nouveau sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison. Lorsque l'inclinaison est calibrée, retirez la clé de la console.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

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

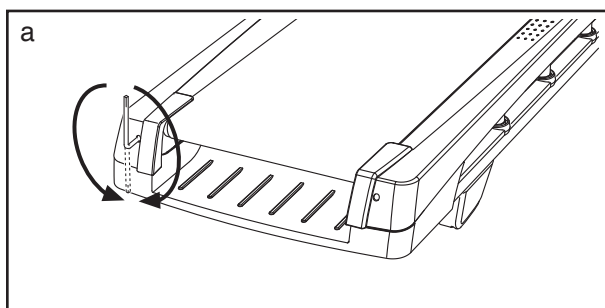
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever les rebords de la courroie mobile de 5 à 7 cm (2 à 3 pouces) au-dessus de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



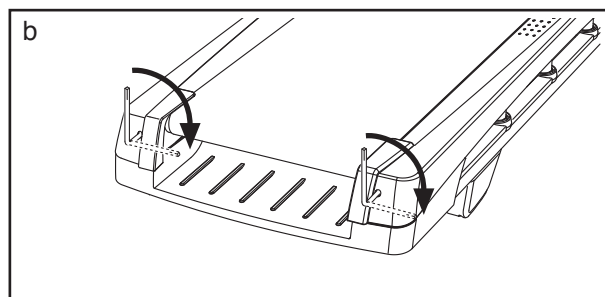
- c. Votre tapis de course est équipée d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant de haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plate-forme de marche, à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le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

SYMPTÔME : la courroie n'est pas centrée ou glisse quand on marche dessus

- 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 s'est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-guide gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/2 tour ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/2 tour. Faites attention de ne pas trop tendre la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- b. Si la courroie glisse quand on marche dessus, retirez d'abord la clé 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 des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, les rebords de la courroie peuvent être soulevés de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console 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 sur l'écran de la console

- a. Si des lignes apparaissent sur l'écran de la console, référez-vous à la section **COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE** page 26 et 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.

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle NTL99212.1 R0413A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	16	Vis #8 x 1/2"	50	1	Aimant
2	72	Vis #8 x 3/4"	51	1	Pince du Capteur Magnétique
3	1	Boulon 3/8" x 2"	52	1	Capteur Magnétique
4	4	Vis 5/16" x 3/4"	53	1	Loquet de Rangement
5	4	Rondelle Étoilée #10	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 1/4"	56	1	Cadre
8	4	Vis 3/8" x 1 1/4"	57	1	Pied Arrière Gauche
9	4	Vis #10 x 3/4"	58	1	Boîtier de l'Embout du Cadre
10	2	Vis de Terre #8 x 1/2"	59	4	Coussinet 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 3/8"	62	1	Embout du Cadre
14	9	Vis Autoperçante #8 x 3/4"	63	4	Vis Mécanique #8 x 1/2"
15	2	Vis 1/4" x 2 1/2"	64	1	Base de la Console
16	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"	65	1	Capot du Moteur
17	2	Boulon de Roue 3/8" x 1 1/4"	66	1	Garniture du Capot
18	2	Vis #8 x 1 3/4"	67	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
19	4	Vis #8 x 7/16"	68	3	Pince du Capot
20	2	Vis du Moteur 5/16"	69	1	Moteur d'Inclinaison
21	2	Goupille 3/8"	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 3/4"	73	1	Plaque du Contrôleur
25	4	Vis #8 x 1"	74	2	Montant du Capot
26	6	Vis #10 x 1/2"	75	1	Interrupteur
27	1	Plateau Droit	76	1	Cordon d'Alimentation
28	4	Vis 5/16" x 2 3/4"	77	2	Passe-fil
29	1	Boulon à Tête Hexagonale 3/8" x 2"	78	1	Panneau Ventral
30	4	Rondelle Plate 5/16"	79	1	Poignée de la Rampe Gauche
31	5	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	80	20	Vis Autoperçante à Tête Cylindrique #8 x 3/4"
32	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	81	1	Fil du Montant
33	6	Écrou de Blocage 3/8"	82	1	Boîtier Gauche de la Base
34	4	Écrou 5/16"	83	1	Boîtier Droit de la Base
35	1	Rondelle Étoilée 1/4"	84	1	Boîtier Intérieur de la Rampe Droite
36	1	Plateau Gauche	85	1	Boîtier Intérieur de la Rampe Gauche
37	6	Vis #8 x 5/8"	86	2	Rampe
38	8	Coiffe de l'Isolateur	87	1	Boîtier Extérieur Gauche du Montant
39	8	Isolateur	88	1	Boîtier Intérieur Gauche du Montant
40	8	Pied 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 du Détecteur
45	1	Courroie Mobile	94	1	Base
46	2	Guide de la Courroie	95	1	Boîtier Intérieur Droit du Montant
47	1	Pied Arrière Droit			
48	4	Attache de Câble			
49	1	Rouleau de Traction/Poulie			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
96	1	Boîtier Extérieur Droit du Montant	103	1	Console
97	2	Roue	104	1	Cadre d'Inclinaison
98	1	Clé/Pince	105	1	Fil de Terre de la Console
99	3	Attache de Câble	106	1	Boîtier de la Rampe Droite
100	2	Vis 1/4" x 1 1/2"	*	—	Manuel de l'Utilisateur
101	1	Support d'Arrêt d'Inclinaison			
102	2	Pince 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 NTL99212.1 R0413A

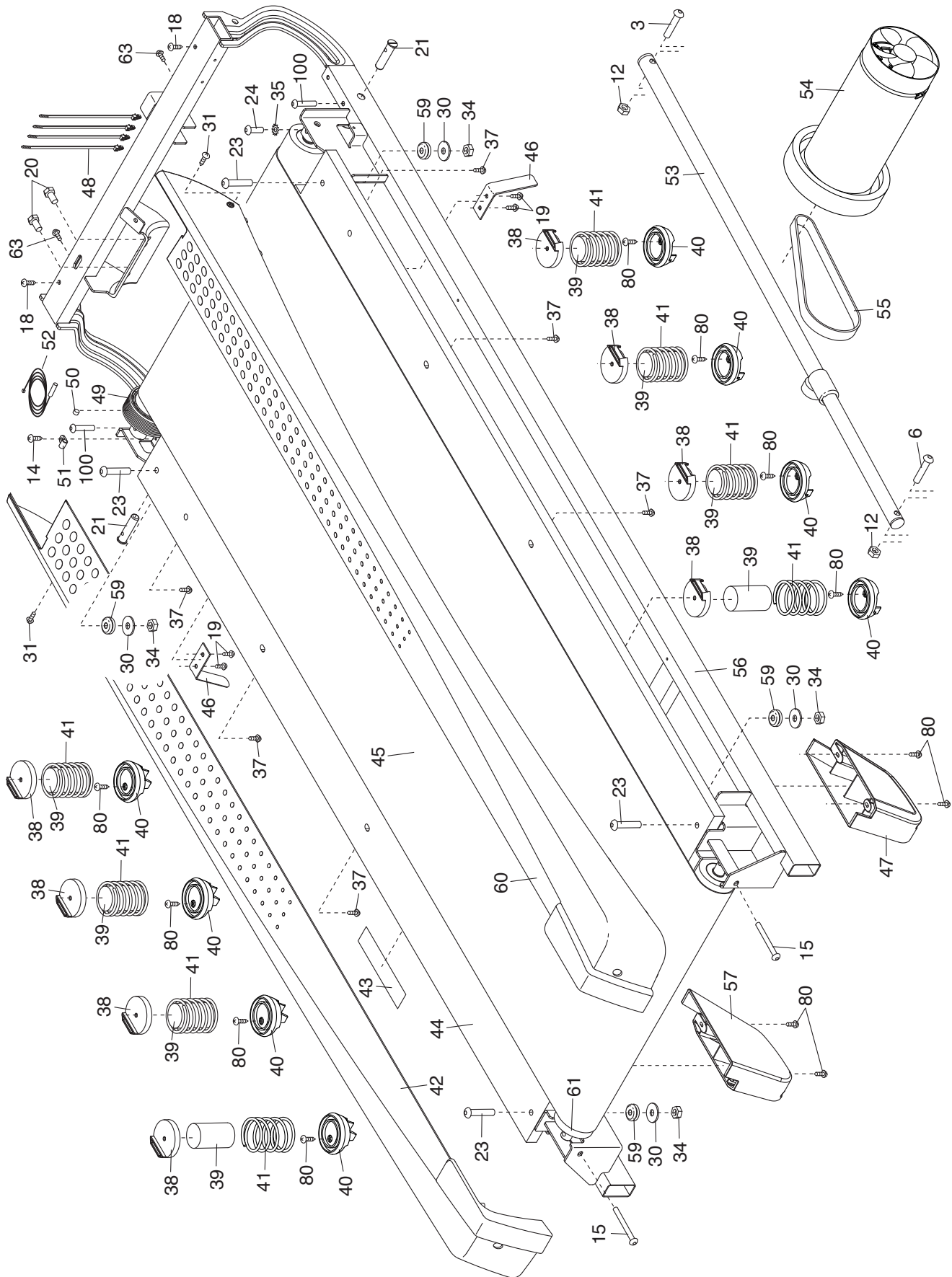


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle NTL99212.1 R0413A

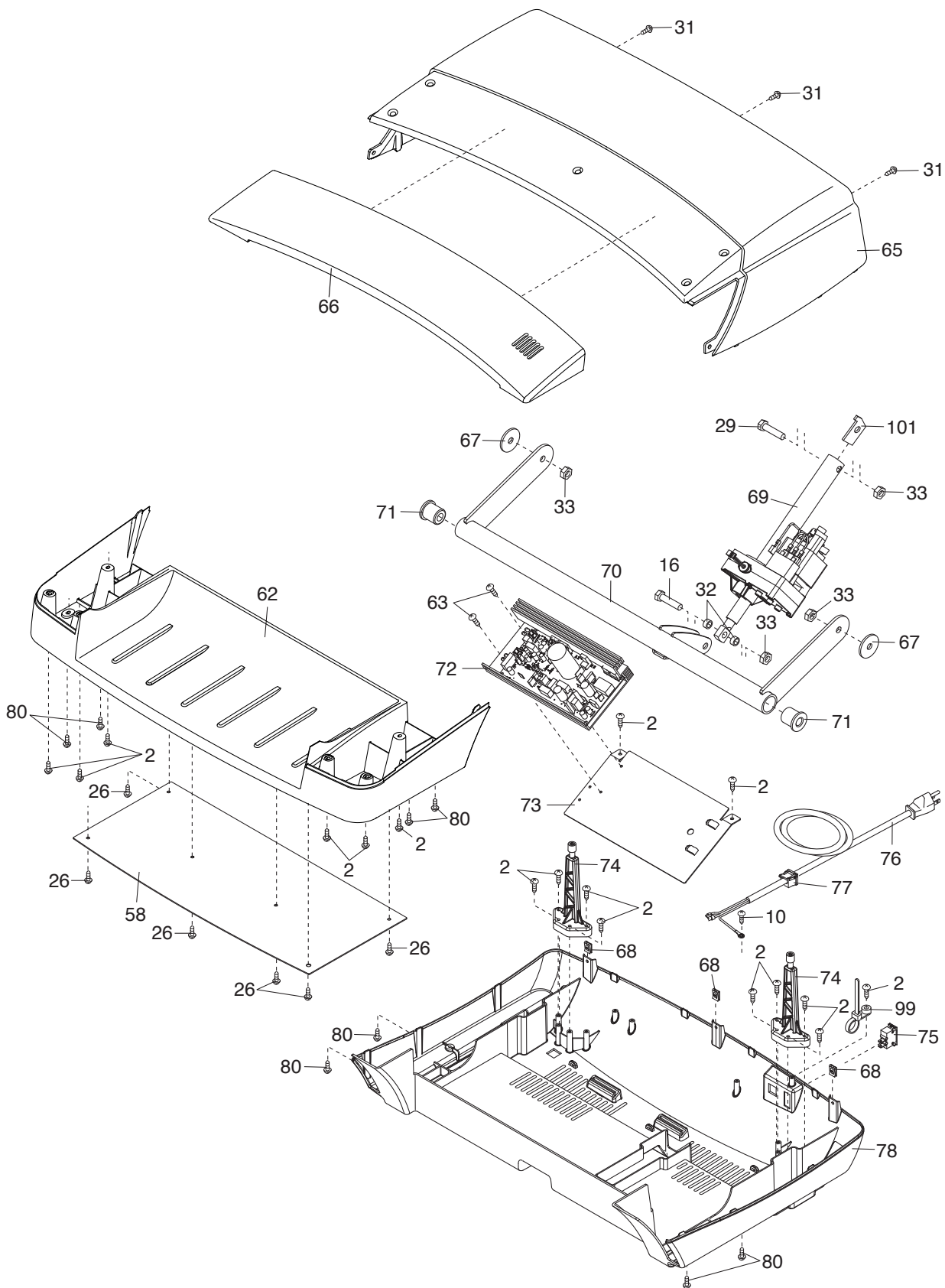
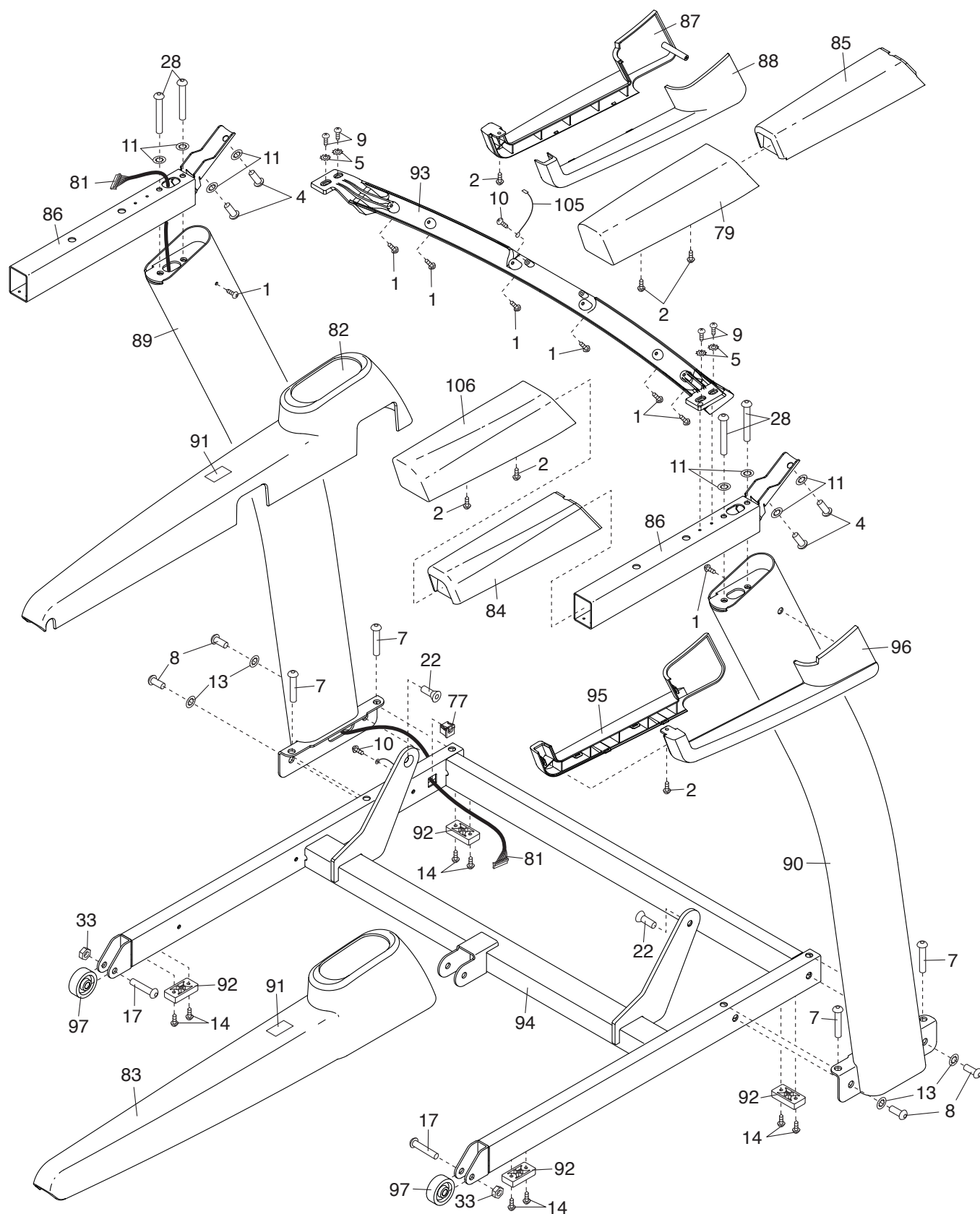
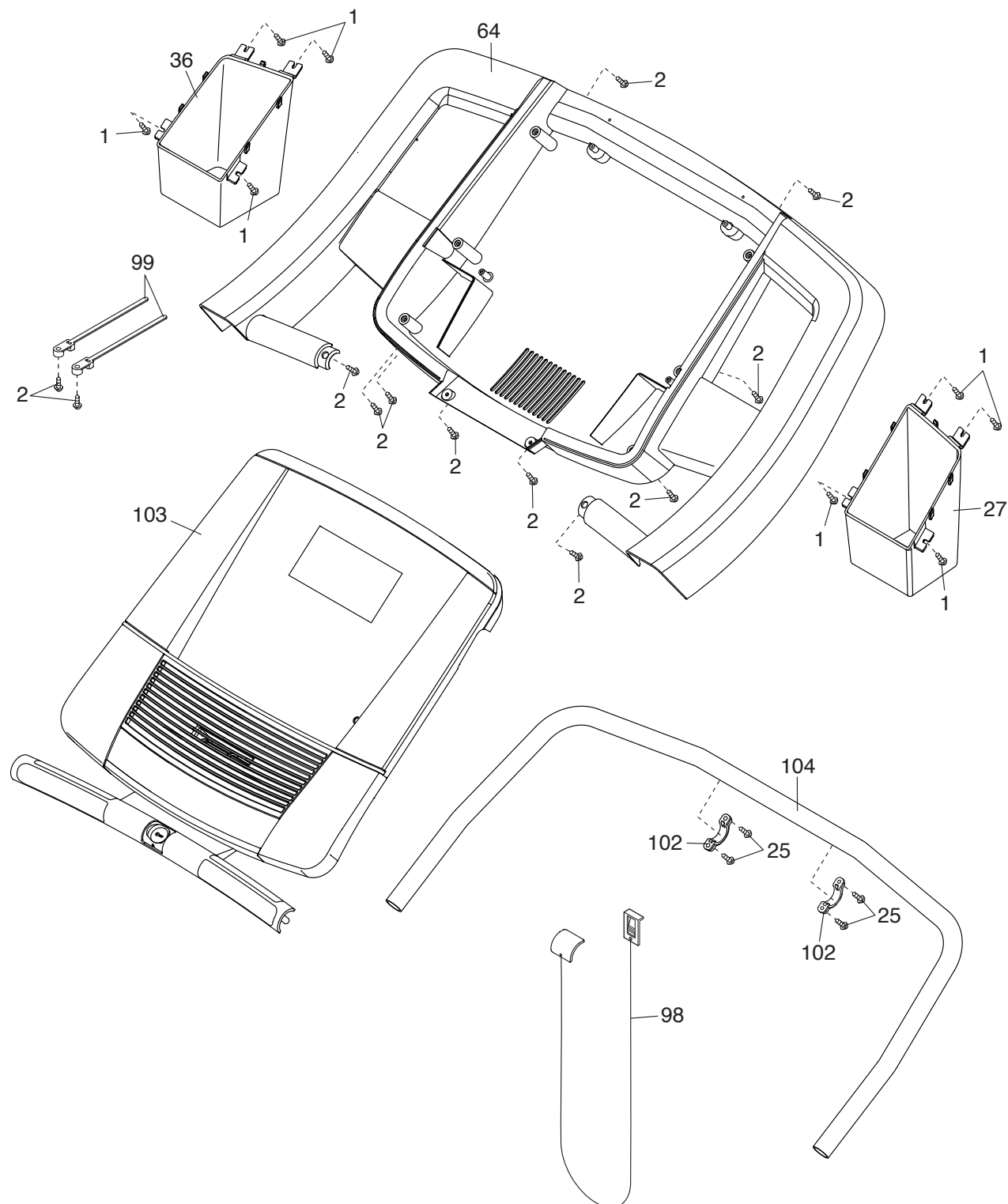


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle NTL99212.1 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

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantit que cet appareil est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans des 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 partir de la date d'achat. La main d'œuvre est garantie pendant un (1) an à partir 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