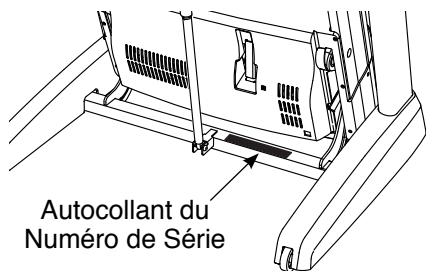


www.iconfitness.com

N° du Modèle SFTL19513.4

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, allez sur le site
www.iconservice.ca.

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
servicealaclientele@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

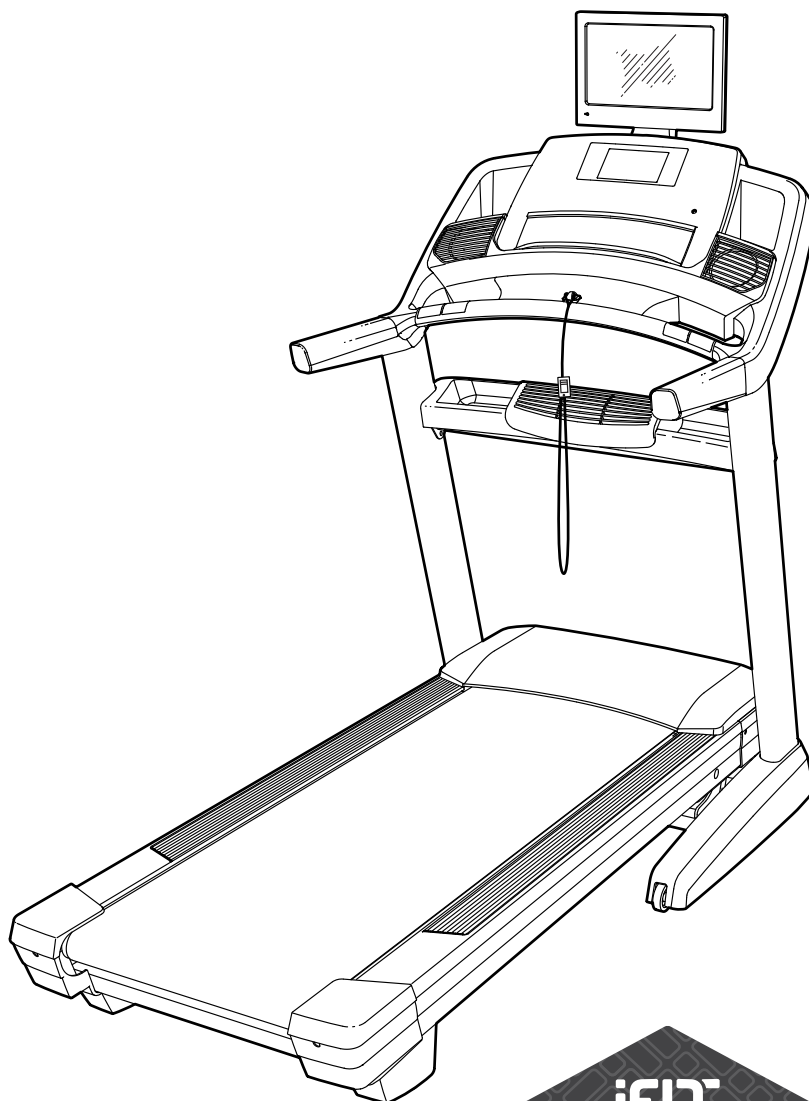
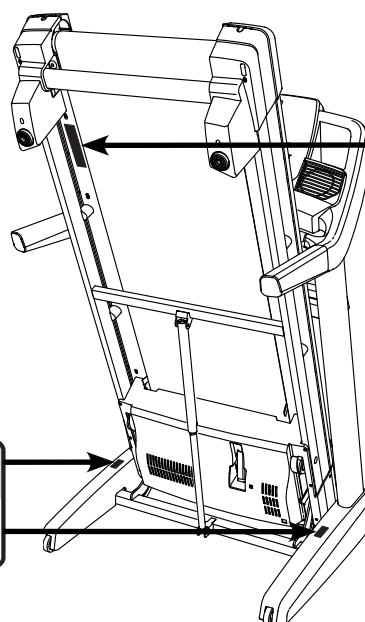


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	8
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	9
ASSEMBLAGE	10
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE	21
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	22
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	39
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	40
CONSEILS POUR L'EXERCICE	44
LISTE DES PIÈCES	45
SCHÉMA DÉTAILLÉ	47
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, voir 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 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 le câble 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. 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 35 ans et celles 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 nivelée, avec au moins 8' (2,4 m) d'espace à l'arrière et 2' (0,6 m) de chaque côté de l'appareil. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui obstrue les événements. Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol contre les dommages.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
8. Gardez les enfants de moins 12 ans et les animaux de compagnie 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 400 lb (181 kg).
10. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
11. Portez des vêtements sport appropriés lors de l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et pour les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis de course en ayant les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes seules ou des sandales.*
12. Branchez le cordon d'alimentation sur un limiteur de surtension (non compris) et branchez ce dernier sur une prise de courant appropriée (voir la page 22). Pour éviter de surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, excepté des dispositifs à faible consommation comme les chargeurs de téléphone cellulaire, sur le limiteur de surtension ou sur une prise de courant du même circuit.
13. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 22. Pour vous procurer un limiteur de surtension, voyez le détaillant FREEMOTION le plus près, composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel ou voyez un marchand local de matériel électronique.
14. L'utilisation d'un limiteur de surtension dont le fonctionnement est inapproprié peut endommager le système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile peut ralentir, accélérer ou s'arrêter brusquement, ce qui pourrait entraîner une chute et de graves blessures.
15. Gardez le cordon d'alimentation et le limiteur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.
16. Ne déplacer 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 ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 40, 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 24). Portez toujours la pince lors de l'utilisation du tapis de course.
 18. Tenez-vous toujours debout sur les repose-pieds pour démarrer et arrêter la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.
 19. Lorsqu'une personne marche sur le tapis de course, l'intensité sonore de l'appareil s'accroît.
 20. Gardez doigts, cheveux et vêtements à l'écart de la courroie mobile.
 21. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement pour éviter les changements de vitesse soudains.
 22. Le détecteur du 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 du rythme cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances du rythme cardiaque lors de l'exercice.
 23. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, pousser l'interrupteur à la position de Off (arrêt) (voir le schéma à la page 8 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débrancher le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course est inutilisé.
 24. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Voir ASSEMBLAGE à la page 10 et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 39.) Vous devez être capable de soulever sans danger un poids 45 lb (20 kg) pour déplacer le tapis de course.
 25. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
 26. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en glissant des objets sous l'appareil.
 27. N'introduisez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
 28. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
 29. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur autrement qu'à la demande d'un représentant technique autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant technique autorisé.
 30. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.
 31. Ne rangez pas la TV dans une pièce où la température peut descendre sous -40° F (-40° C) ou monter au-dessus de 140° F (60° C). Ne faites pas fonctionner la TV dans une pièce où la température peut descendre sous 23° F (-5° C) ou monter au-dessus de 90° F (32° C).
 32. Pour protéger le tapis de course et la TV durant les orages électriques, débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale et débranchez le câble. Cela évitera tout dommage causé par la foudre et les surtensions électriques.
 33. Si le tapis de course est connecté à une antenne ou à un système de TV câblée, assurez-vous que l'antenne et le système du câble sont reliés à la terre pour assurer une protection contre les surtensions électriques et les décharges d'électricité statique. La Section 810 du National Electrical Code, ANSI/NFPA No. 70-1984, ou la réglementation sur l'électricité dans votre région, fournit

des informations sur les mâts paratonnerres et leurs structures de support, la mise à la terre du fil d'entrée de courant d'une unité de décharge, la taille des fils de mise à la terre, l'emplacement de l'unité de décharge de l'antenne, le branchement des électrodes de mise à la terre et les spécifications pour les électrodes de mise à la terre.

34. Un système d'antenne extérieure ne doit pas être placé à proximité de lignes électriques aériennes, ou d'éclairage électrique, ou de circuits électriques, ou dans un endroit où l'antenne pourrait tomber sur de telles lignes ou circuits électriques. Lors de l'installation d'un système d'antenne extérieur, soyez prudent et évitez de toucher de telles lignes ou circuits électriques, tout contact pouvant être fatal.

35. Pour réduire les risques de chocs électriques, ne retirez pas le couvercle ni le panneau arrière de la TV. Aucune pièce à l'intérieur n'est destinée à l'entretien par l'utilisateur. Confiez toute réparation à un technicien compétent.

36. Après toute tâche d'entretien ou de réparation du tapis de course ou de la TV, demandez au technicien d'effectuer des essais de sécurité pour vérifier que l'appareil fonctionne de façon appropriée.

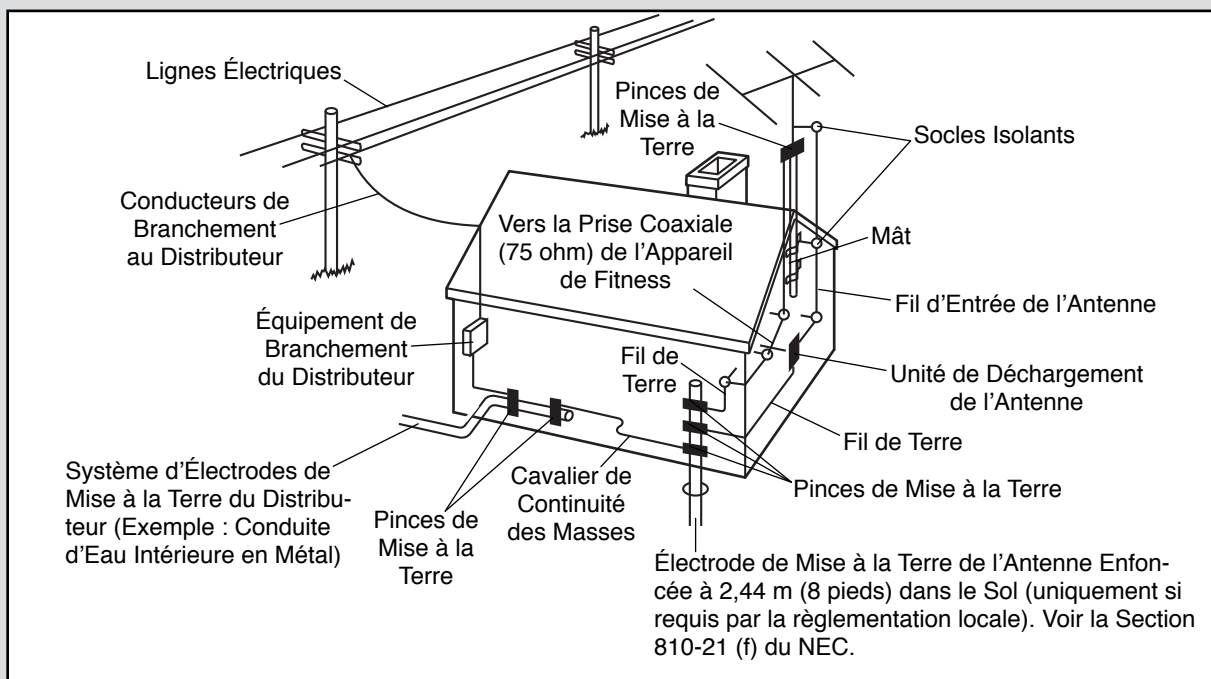
37. Utilisez du fil en cuivre N° 10 AWG (5,3 mm²), ou du fil en aluminium N° 8 AWG (8,4 mm²), ou du fil en acier cuivré ou en bronze N° 17 AWG (1,0 mm²) ou de taille supérieure comme fil de terre.

38. Attachez les fils d'entrée d'une antenne et les fils de terre à la maison avec des socles d'isolation espacés de 4' à 6' (1,22 m à 1,83 m).

39. Installez une unité de décharge d'antenne aussi près que possible de l'endroit où les fils d'entrée entrent dans la maison.

40. Utilisez un fil cavalier de taille égale ou supérieure à un fil en cuivre N° 6 AWG (13,3 mm²), ou un fil équivalent, quand une électrode de mise à la terre d'une antenne est utilisée. Voir la Section 810-21 (j) du NEC, ou à la réglementation de votre région.

41. Remarque destinée à l'installateur de la TV câblée : ce rappel est fourni pour appeler l'attention du l'installateur du système CATV à l'article 820-40 du NEC, ou la réglementation locale qui définit les règles de mise à la terre, spécifie que le câble de mise à la terre doit être branché sur le système de mise à la terre du bâtiment, aussi proche que possible du point d'entrée du câble.



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**[™]
du/of Canada Inc.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NORDICTRACK® 890 INTERACTIVE. Le tapis de course 890 INTERACTIVE offre un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces. De plus, lorsque vous ne vous entraînez pas, ce tapis de course unique se plie et prend ainsi la moitié de la place occupée par 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 voir 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.

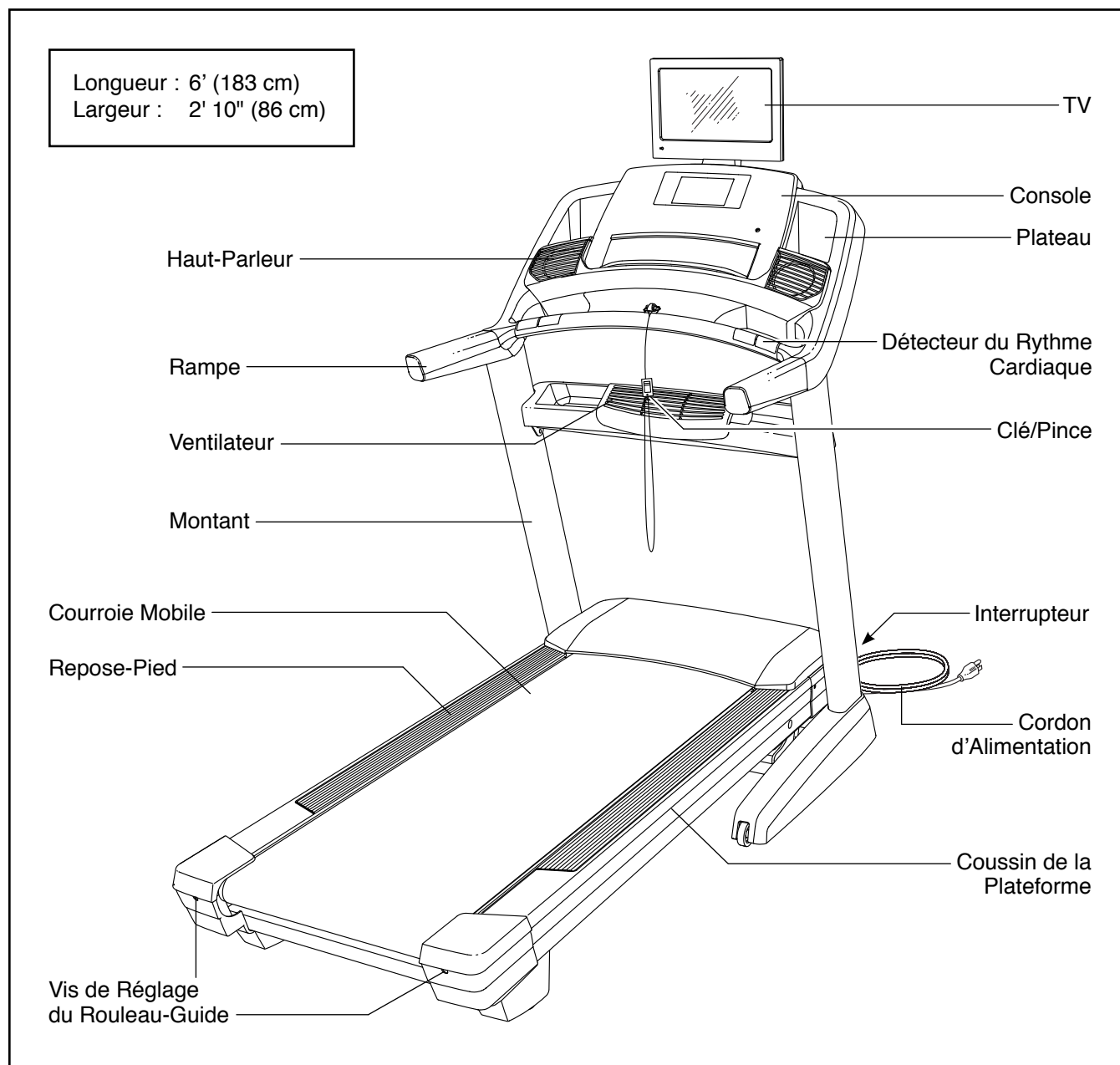
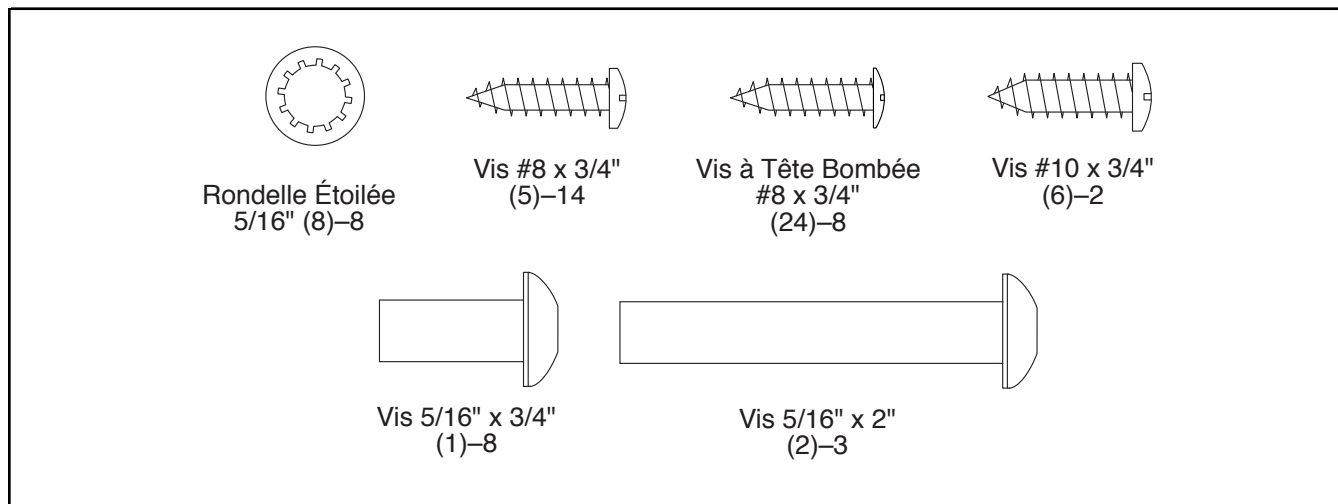


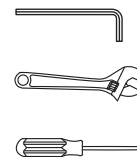
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Voir les 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

- Il faut être deux personnes pour effectuer l'assemblage.
 - 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.
 - Après l'expédition, il est possible qu'une substance graisseuse apparaisse à la surface 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.
 - Pour l'illustration des petites pièces, voir la page 9.
 - Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».
 - L'assemblage requiert les outils suivants :
 - la clé hexagonale incluse
 - une clé à molette
 - un tournevis à pointe cruciforme
- Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.



1. **Allez sur le site www.iconservice.ca/CustomerService/registration pour enregistrer votre appareil.**

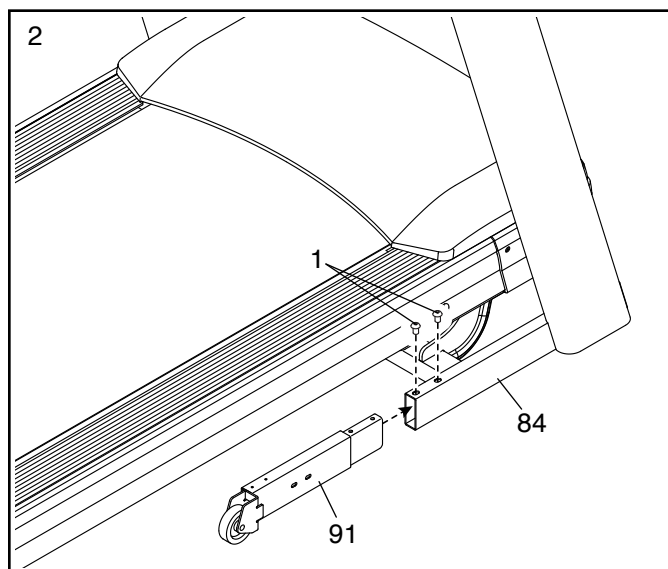
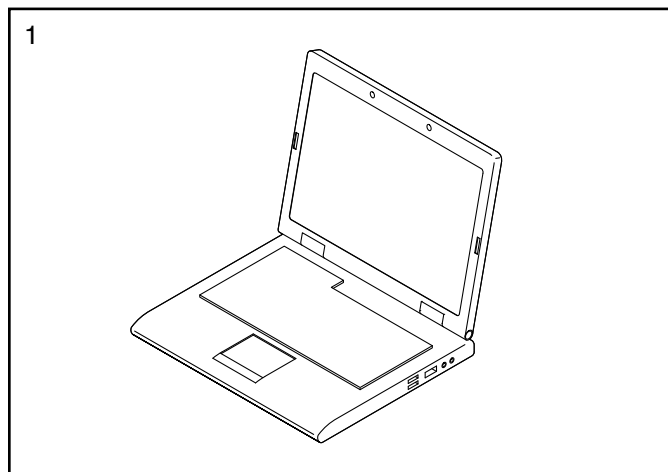
- activez votre garantie
- gagnez du temps si vous avez besoin de contacter le Service à la Clientèle plus tard
- pour nous permettre de vous informer des mises à jours et des offres

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

Localisez la Jambe d'Extension Droite (91). Attachez la Jambe d'Extension Droite au Montant (84) droit à l'aide de deux Vis 5/16" x 3/4" (1). **Vissez les deux Vis de quelques tours chacune avant de les serrer complètement.**

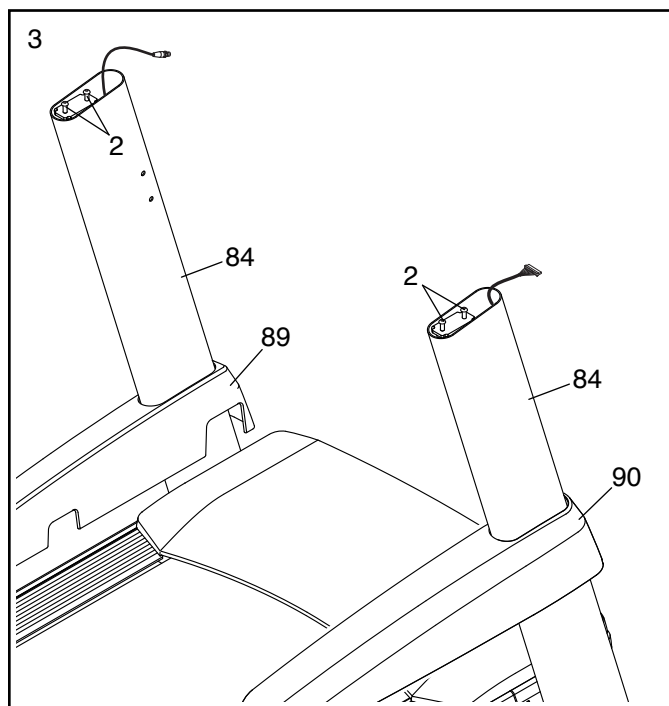
Attachez la Jambe d'Extension Gauche (non illustrée) au Montant (84) gauche de la même façon.



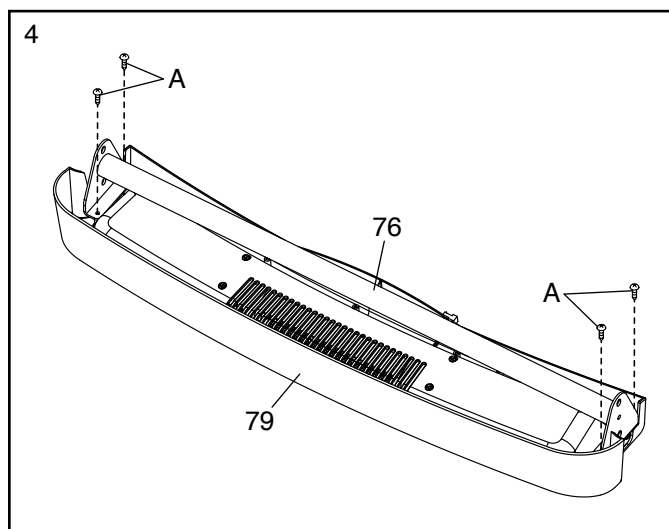
3. Identifiez les Boîtiers du Montant Gauche et Droit (89, 90).

Faites glisser le Boîtier du Montant Gauche (89) sur le Montant (84) gauche, puis faites glisser le Boîtier du Montant Droit (90) sur le Montant droit. **N'enfoncez pas encore les Boîtiers du Montant en place.**

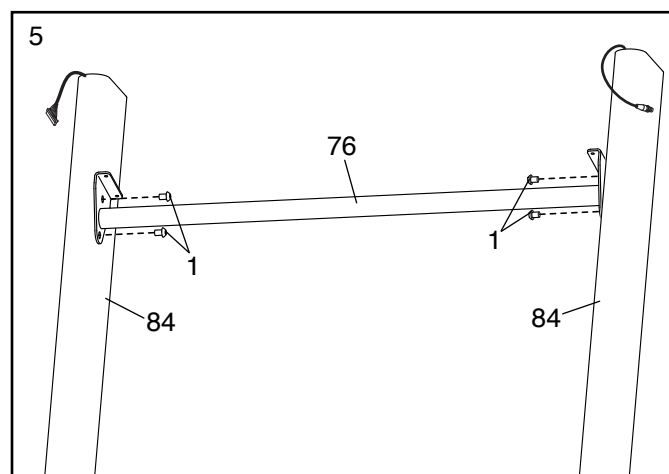
Ensuite, retirez et mettez de côté les quatre Vis 5/16" x 2" (2) indiquées.



4. Retirez et jetez les quatre vis indiquées (A). Retirez le Plateau (79) de la Barre Transversale du Montant (76).



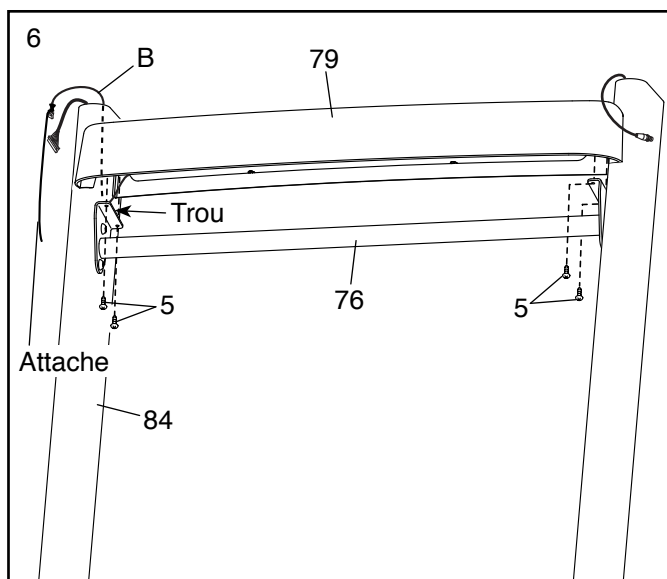
5. Glissez doucement la Barre Transversale du Montant (76) entre les Montants (84). Attachez la Barre Transversale du Montant à l'aide de quatre Vis 5/16" x 3/4" (1). **Engagez l'ensemble des quatre Vis, et et puis serrez-les complètement.**



6. Tenez le Plateau (79) près du Montant (84) droit. Enroulez l'attache se trouvant dans le trou sur le côté du Montant autour du bout du fil du ventilateur (B). Enfilez le fil du ventilateur dans le trou, puis faites-le sortir par le haut du Montant. Ensuite, retirez l'attache.

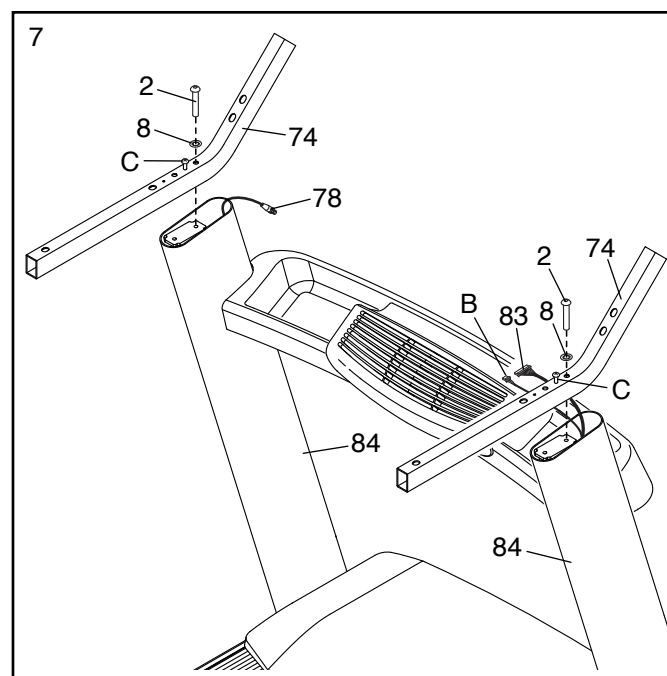
Identifiez les Vis #8 x 3/4" (5). **IMPORTANT : ne confondez pas les Vis #8 x 3/4" avec les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24). Les têtes des Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" sont plus plates.**

Attachez le Plateau (79) à la Barre Transversale du Montant (76) à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (5). **Engagez l'ensemble des quatre Vis, et puis serrez-les complètement.**



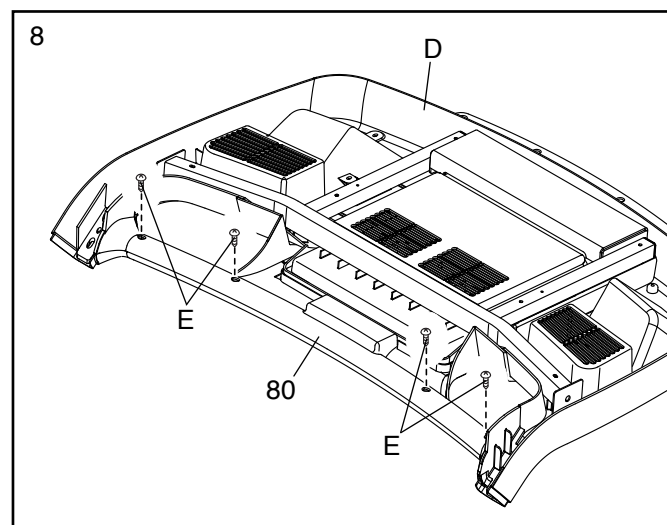
7. Attachez les deux Rampes (74) aux Montants (84) à l'aide de deux des Vis 5/16" x 2" (2) que vous avez retirées à l'étape 3 et deux Rondelles Étoilées 5/16" (8). **Ne serrez pas complètement les Vis à ce moment. Faites attention de ne pas pincer le Câble Coaxial du Montant (78), le Fil du Montant (83), ou le fil du ventilateur (B). Placez les fils comme sur le schéma.**

Ensuite, retirez et jetez les deux vis indiquées (C).



8. Placez l'assemblage de la console (D) face contre terre sur une surface douce pour ne pas la rayer.

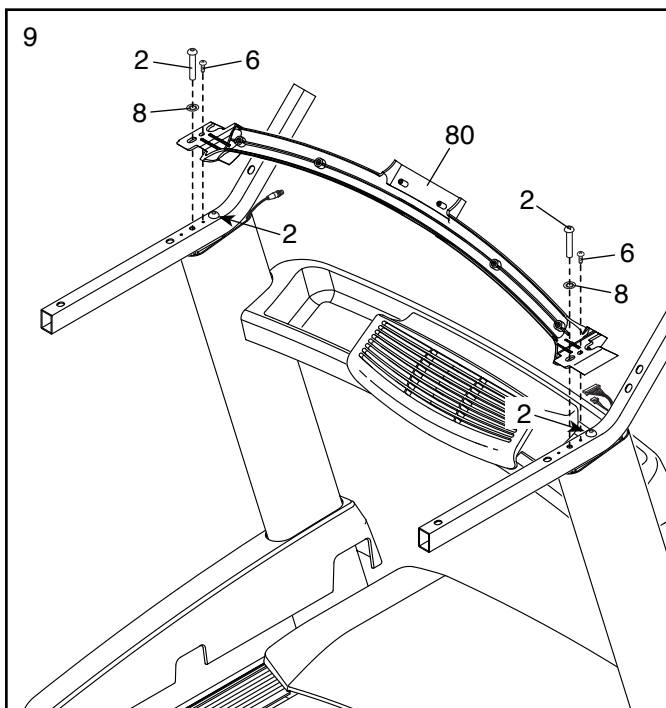
Retirez et jetez les quatre vis indiquées (E). Retirez ensuite la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (80).



9. **IMPORTANT** : pour ne pas abimer la Barre Transversale du Détecteur (80), n'utilisez pas d'outils électriques et ne serrez pas excessivement les Vis #10 x 3/4" (6) ou les Vis 5/16" x 2" (2).

Orientez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (80) comme illustré. Attachez le Barre Transversale du Détecteur Cardiaque à l'aide de deux des quatre Vis 5/16" x 2" (2) que vous avez retiré à l'étape 3, deux Rondelles Étoilées 5/16" (8), et deux Vis #10 x 3/4" (6). **Engagez l'ensemble des quatre Vis, et et puis serrez-les complètement.**

Ensuite, serrez les deux autres Vis 5/16" x 2" (2).

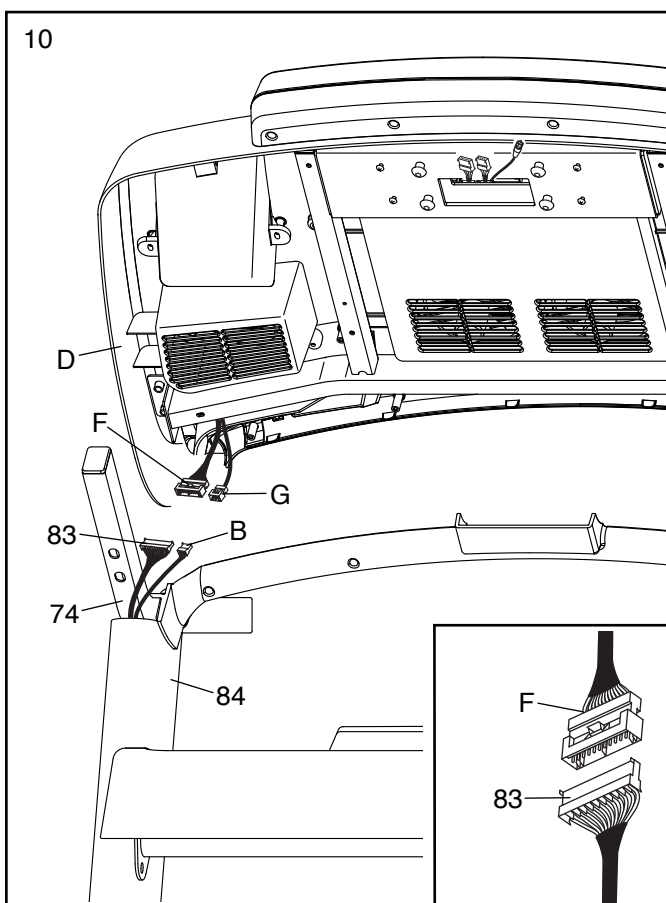


10. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console (D) près des Rampes (74).

Voir le schéma encadré. Branchez le Fil du Montant (83) dans le fil de la console (F). **Les connecteurs devraient 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 L'ALLUMER.**

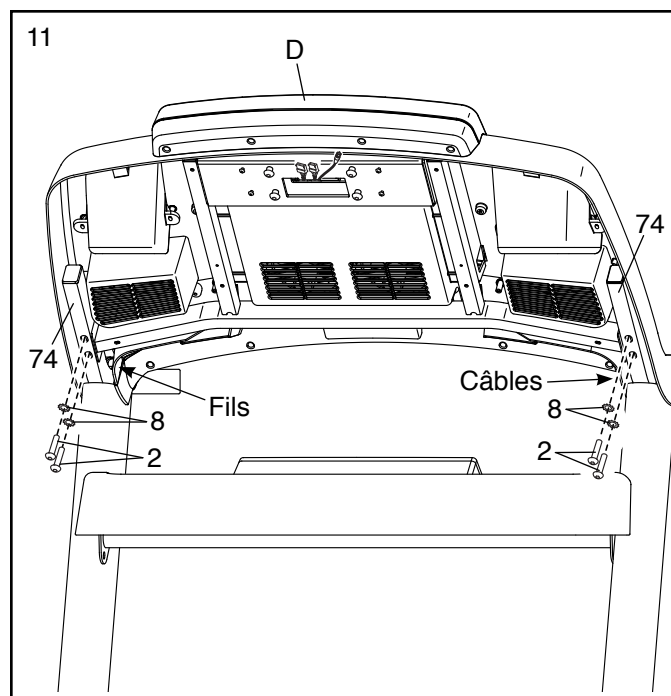
Ensuite, branchez les fils du ventilateur (B, G) l'un dans l'autre. Ensuite, retirez toutes les attaches de fil se trouvant sur le Fil du Montant (83) et les fils du ventilateur.

Branchez les deux câbles coaxiaux de l'autre côté (non illustré). Insérez l'excès de câble et de fil du ventilateur dans le Montant (84).



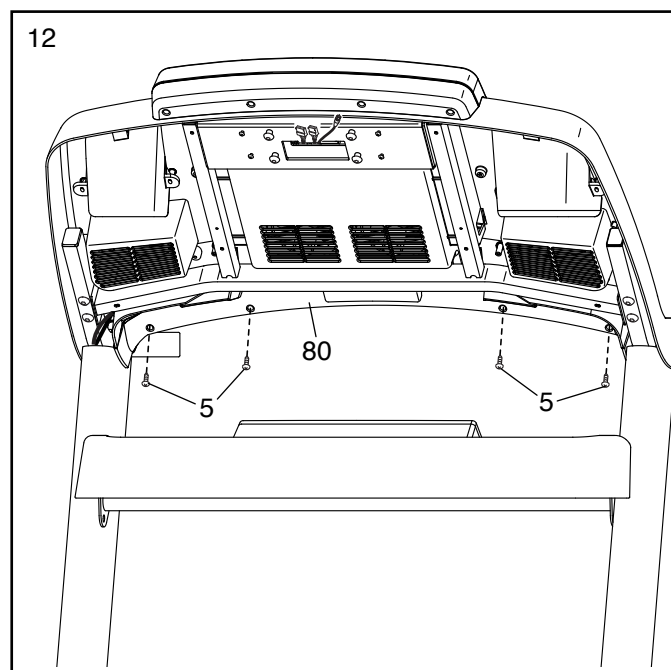
11. Attachez l'assemblage de la console (D) aux Rampes (74) à l'aide de quatre Vis 5/16" x 2" (2) et quatre Rondelles Étoilées 5/16" (8). **Engagez l'ensemble des quatre Vis, et et puis serrez-les complètement. Faites attention de ne pas pincer les fils et les câbles.**

Insérez les fils et les câbles vers le haut dans l'assemblage de la console (D).



12. Identifiez les Vis #8 x 3/4" (5). **IMPORTANT : ne confondez pas les Vis #8 x 3/4" avec les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24). Les têtes des Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" sont plus plates.**

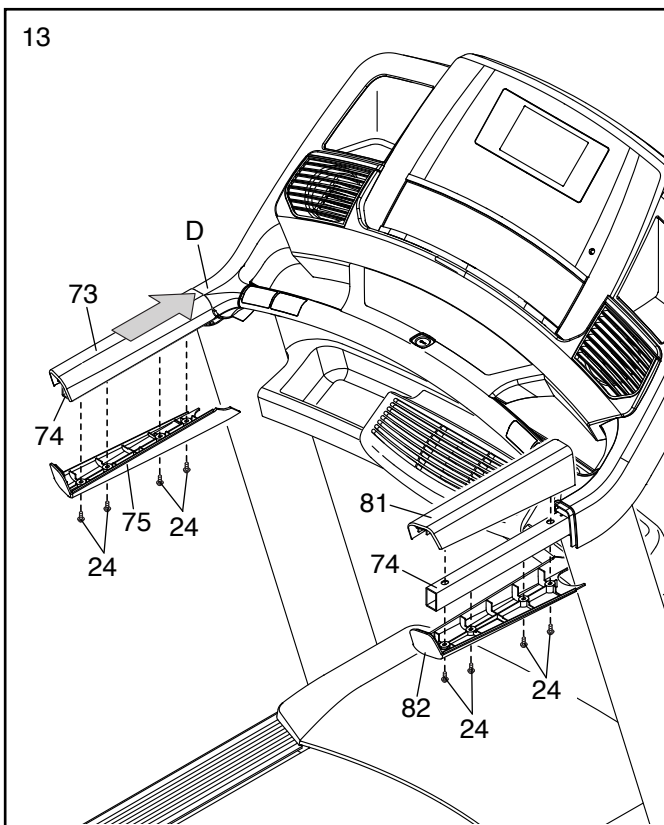
Vissez de quelques tours quatre Vis #8 x 3/4" (5) dans la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (80), puis serrez-les toutes. **Faites attention de ne pas trop serrer les Vis.**



13. Identifiez les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24).
IMPORTANT : ne confondez pas les Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" avec les Vis #8 x 3/4" (5). Les têtes des Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" sont plus plates.

Placez le Boîtier Supérieur de la Rampe Gauche (73) sur la Rampe (74) gauche. Vissez quatre Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24) dans le Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche (75), la Rampe gauche, et le Boîtier Supérieur de la Rampe Gauche. Glissez les Boîtiers Inférieur et Supérieur de la Rampe Gauche vers l'avant contre l'assemblage de la console (D) comme sur le schéma. Serrez les quatre Vis.

Attachez les Boîtiers Supérieur et Inférieur de la Rampe Droite (81, 82) sur la Rampe (74) droite de la même manière.



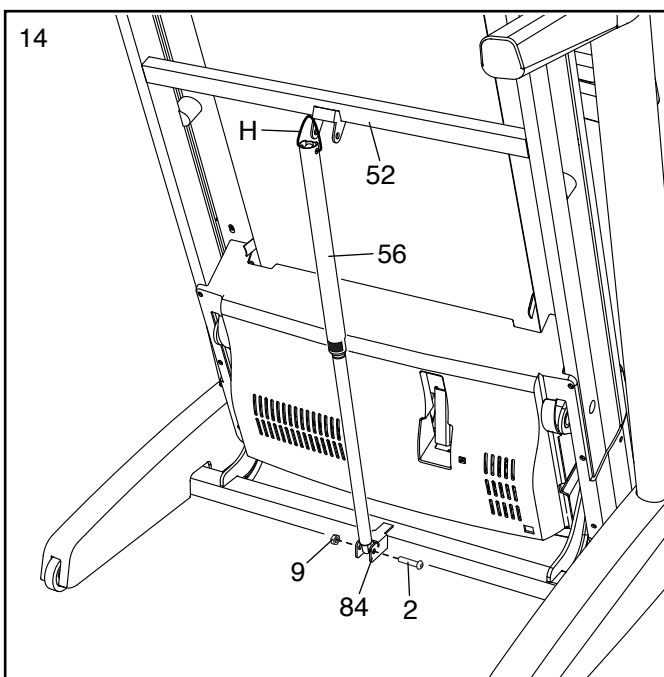
14. Soulevez le Cadre (52) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 15.**

Retirez l'Écrou 5/16" (9) et la Vis 5/16" x 2" (2) du support de la Base (84).

Orientez ensuite le Loquet de Rangement (56) comme illustré.

Attachez l'extrémité inférieure du Loquet de Rangement (56) au support du Montant (84) à l'aide d'une Vis 5/16" x 2" (2) et d'un Écrou 5/16" (9).

Ensuite, élevez le Loquet de Rangement (56) en position verticale et retirez l'attache (H).

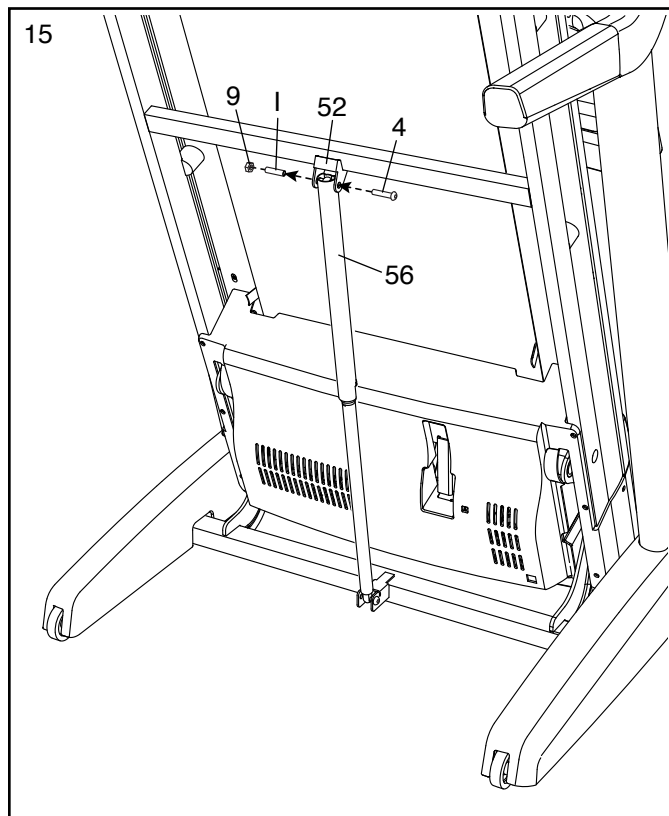


15. Retirez l'Écrou 5/16" (9) et le Boulon 5/16" x 2 1/4" (4) du support du Cadre (52).

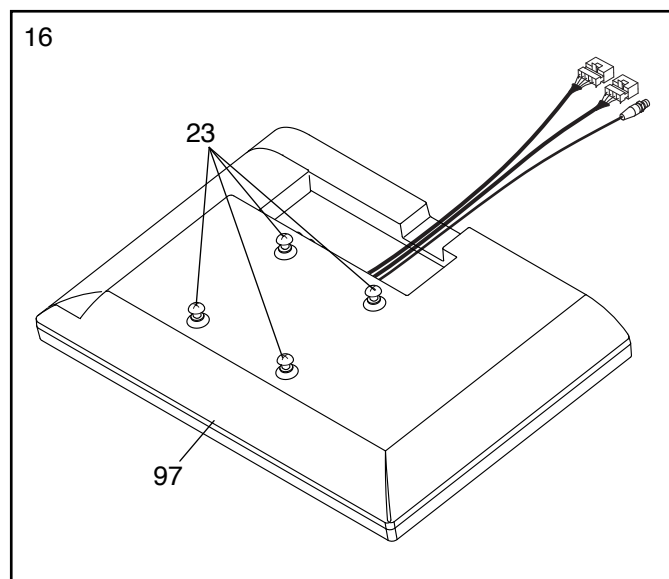
Alignez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (56) sur le support du Cadre (52). Enfoncez un Boulon 5/16" x 2 1/4" (4) à travers le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (I) du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espacement.**

Ensuite, serrez un Écrou 5/16" (9) sur le Boulon 5/16" x 2 1/4" (4). **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès ; le Loquet de Rangement (56) doit pouvoir pivoter.**

Abaissez le Cadre (52) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 39).



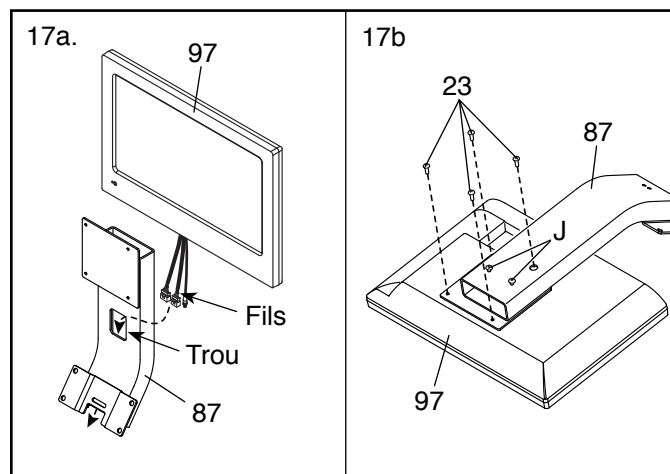
16. Placez la TV (97) face vers le sol sur une surface douce pour ne pas la rayer. Retirez les quatre Vis M4 x 12mm (23) et mettez-les de côté.



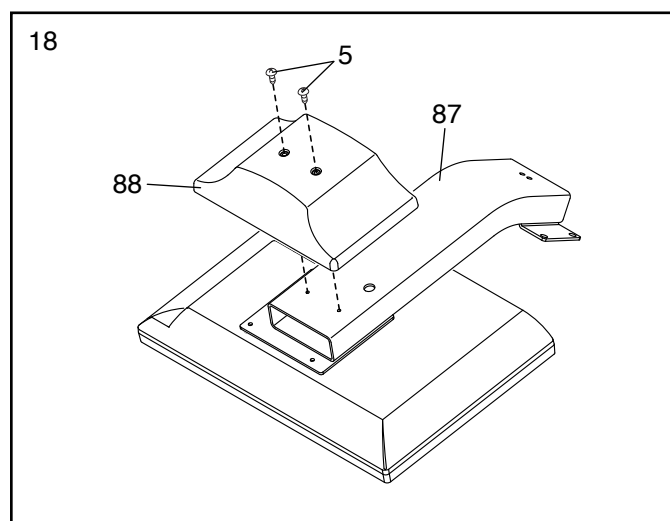
17. Insérez les fils et le câble coaxial de la TV (97) dans le trou dans le Support de la TV (87) comme sur le schéma.

Voir le schéma 17b. Attachez le Support de la TV (87) sur la TV (97) à l'aide des quatre Vis M4 x 12mm (23) que vous avez retiré lors de l'étape 16.

Retirez et jetez les deux vis indiquées (J).



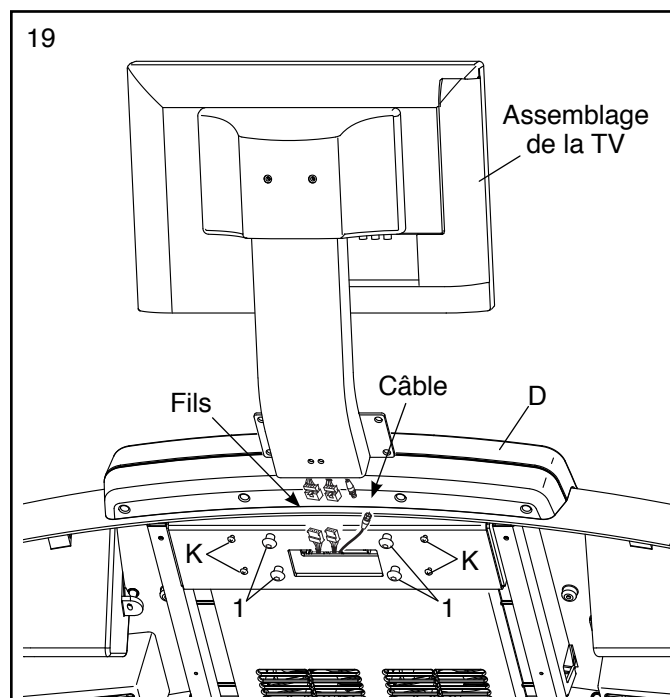
18. Attachez le Boîtier Supérieur du Support de la TV (88) sur le Support de la TV (87) à l'aide de deux Vis #8 x 3/4" (5).



19. Retirez et jetez les quatre vis indiquées (K).

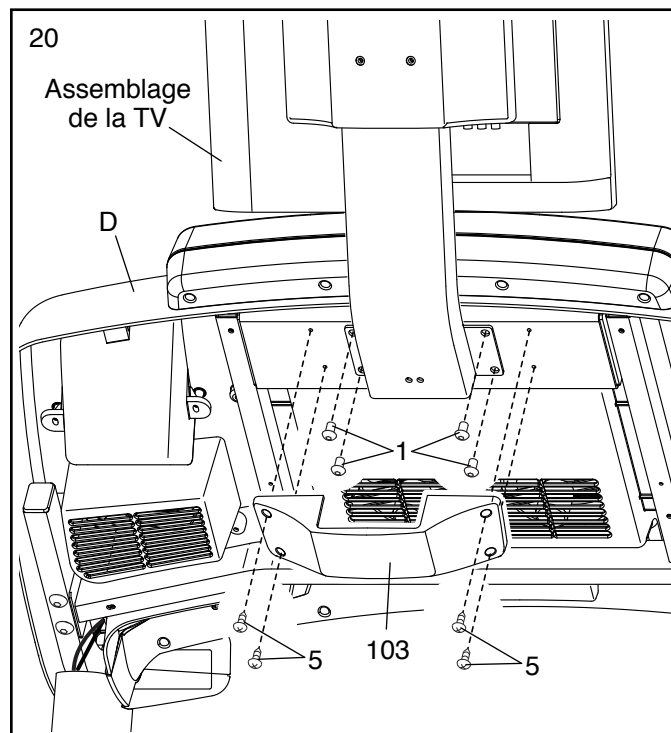
Retirez les quatre Vis 5/16" x 3/4" (1) indiquées et mettez-les de côté.

Tenez l'assemblage de la TV près de l'assemblage de la console (D). Branchez les deux fils et le câble coaxial sortant de l'assemblage de la TV dans les deux fils et le câble coaxial sortant de l'assemblage de la console. Insérez l'excès de fils et du câble dans l'assemblage de la console.



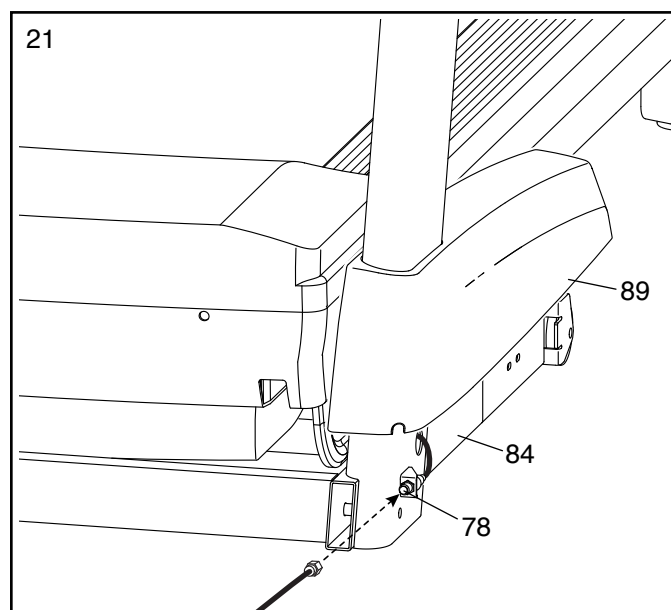
20. Attachez l'assemblage de la TV à l'assemblage de la console à l'aide des quatre Vis 5/16" x 3/4" (1) que vous avez retirées lors de l'étape 19. **Prenez soin de ne coincer aucun des fils. Engagez l'ensemble des quatre Vis, et et puis serrez-les complètement.**

Attachez le Boîtier Inférieur du Support de la TV (103) à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (5). **Engagez l'ensemble des quatre Vis, et et puis serrez-les complètement. Prenez soin de ne pas trop serrer les Vis.**



21. Soulevez le Boîtier Gauche du Montant (89) et branchez le câble coaxial sortant du mur (ou d'appareil) dans le Câble Coaxial du Montant (78).

Ensuite, enfoncez le Boîtier Gauche du Montant (89) et le Boîtier Droit du Montant (non illustré) sur les Montants (84) jusqu'à ce qu'ils s'emboîtent avec un bruit sec.

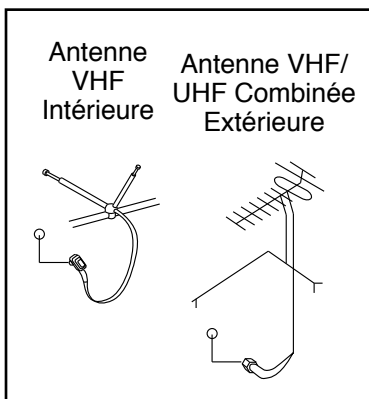


22. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si des pellicules en plastique recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol. Pour éviter d'endommager la console, gardez le tapis de course à l'abri de l'ensoleillement direct. Gardez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; une de ces clés vous servira à ajuster la courroie mobile (voir les pages 41 et 42). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

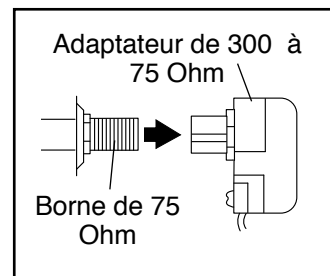
Avant de faire fonctionner la TV, vous devez brancher une antenne ou un câble coaxial de 75 ohm à la borne 75 ohm, un câble AV dans la prise d'entrée audio/vidéo, ou un câble HDMI dans la prise d'entrée HDMI. Remarque : utilisez un câble coaxial de TV câblée pour brancher une source externe comme un boîtier de câble, un boîtier de satellite, un magnétoscope ou le câble analogique. Aucun câble, antenne, adaptateur ou câble HDMI n'est fourni.

COMMENT BRANCHER UNE ANTENNE

Placez une antenne VHF intérieure ou une antenne VHF/UHF extérieure à l'endroit désiré. Les antennes extérieures sont soumises à des intempéries qui peuvent diminuer la qualité du signal. Inspectez votre antenne extérieure et les fils d'entrée avant de raccorder l'antenne.



2. Enfoncez l'adaptateur de 300 ohm à 75 ohm sur la borne de 75 ohm sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation.

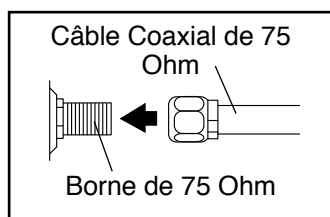


COMMENT BRANCHER UNE SOURCE EXTERNE À L'AIDE D'UN CÂBLE COAXIAL

1. Branchez une extrémité d'un câble coaxial de 75 ohm dans la prise de sortie de 75 ohm de votre source externe.
2. Branchez le cordon d'alimentation de votre source externe. Voir le manuel de l'utilisateur de votre source externe pour des instructions de mise à la terre.
3. Branchez le câble coaxial de 75 ohm dans la borne de 75 ohm sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Voir le schéma à gauche.

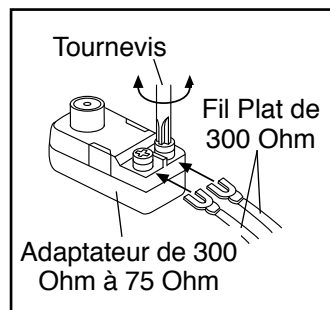
Câble Coaxial de 75 Ohm

1. Branchez le câble coaxial de 75 ohm sorte de l'antenne dans la borne de 75 ohm sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation.



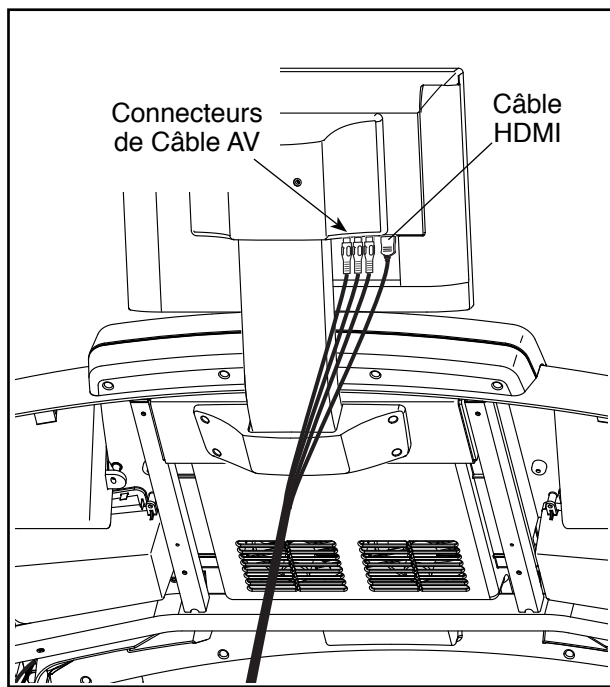
Fil Plat de 300 Ohm

1. Branchez le fil plat de 300 ohm sorte de l'antenne dans un adaptateur 300 ohm à 75 ohm.



COMMENT BRANCHER UN MAGNÉTOSCOPE, UN LECTEUR DVD OU UN AUTRE APPAREIL À L'AIDE D'UN CÂBLE AV

1. Branchez les trois fiches d'une extrémité d'un câble RCA AV à votre magnétoscope, lecteur DVD ou un autre appareil.
2. Branchez le cordon d'alimentation de votre appareil. Voir le manuel de l'utilisateur de votre magnétoscope, lecteur DVD ou tout autre appareil pour des instructions de mise à la terre.
3. Branchez le câble RCA AV dans la prise d'entrée audio/vidéo sur la TV, comme sur le schéma ci-dessous.



COMMENT BRANCHER UN LECTEUR DVD OU BLU-RAY, OU UN AUTRE APPAREIL À L'AIDE D'UN CÂBLE HDMI

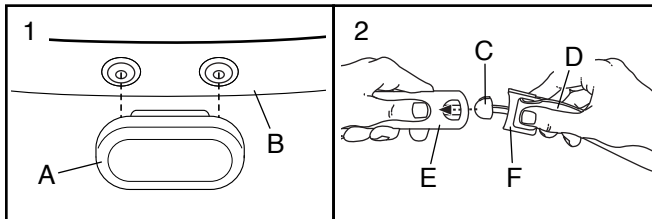
1. Branchez une extrémité d'un câble HDMI dans votre lecteur DVD ou Blu-ray, ou un autre appareil.
2. Branchez le cordon d'alimentation de votre appareil. Voir le manuel de l'utilisateur de votre lecteur DVD, Blu-ray ou tout autre appareil pour des instructions de mise à la terre.
3. Branchez l'autre extrémité du câble HDMI dans la prise d'entrée HDMI sur la TV, comme sur le schéma à gauche.

IMPORTANT : ne branchez aucun appareil dans le port USB sur le côté de la TV.

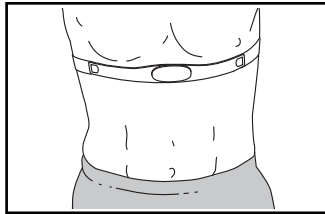
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE

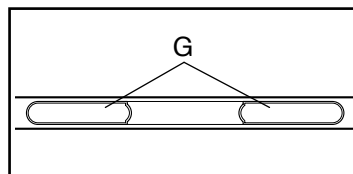
Si votre détecteur du rythme cardiaque ressemble au détecteur illustré sur le schéma 1, enfoncez le transmetteur (A) dans les attaches sur la sangle du torse (B). Si votre détecteur du rythme cardiaque ressemble au détecteur illustré sur le schéma 2, enfoncez la languette (C) sur la sangle du torse (D) dans une des extrémités du transmetteur (E). Ensuite, enfoncez l'extrémité du transmetteur sous la boucle (F) sur la sangle du torse ; la languette doit être alignée avec le transmetteur.



Ensuite, placez le détecteur du rythme cardiaque autour de votre torse à l'endroit indiqué ; le détecteur doit se trouver sous vos vêtements, bien serré contre votre peau. Assurez-vous que le logo est à l'endroit. Ensuite, attachez l'autre extrémité de la sangle du détecteur. Réglez la longueur de la sangle, si nécessaire.



Ensuite, tirez le transmetteur et la sangle du torse à quelques centimètres de votre corps et trouvez les deux électrodes (G).



Mouillez les deux électrodes à l'aide d'une solution saline comme de la salive ou du liquide pour lentilles de contact. Ensuite, remplacez le transmetteur et la sangle du torse contre votre poitrine.

ENTRETIEN

- Séchez complètement les électrodes avec une serviette douce après chaque utilisation. L'humidité peut maintenir le détecteur activé, ce qui réduit la durée de vie de la pile.

- Rangez le détecteur du rythme cardiaque dans un endroit sec et tiède. Ne rangez pas le détecteur du rythme cardiaque dans un sac en plastique ou tout autre emballage qui retient l'humidité.
- Le détecteur du rythme cardiaque ne doit pas être exposé aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes ; il ne doit pas non plus être exposé à des températures supérieures à 122° F (50° C) ou inférieures à 14° F (-10° C).
- Ne pliez pas et ne tendez pas excessivement le détecteur du rythme cardiaque quand vous l'utilisez ou le rangez.

- Pour nettoyer le transmetteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Ensuite, essuyez le transmetteur avec un chiffon humide, puis séchez-le complètement avec une serviette douce. N'utilisez jamais d'alcool ou des produits chimiques ou abrasifs pour nettoyer le transmetteur. Lavez la sangle à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

- Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement quand il est porté comme décrit à gauche, baissez-le ou montez-le sur votre torse.
- Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas jusqu'à ce que vous commenciez à transpirer, humidifiez de nouveau les surfaces des électrodes.
- Pour que la console puisse afficher votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une distance de bras de la console.
- S'il y a un couvercle de pile à l'arrière du transmetteur, remplacez la pile avec une pile neuve du même type.
- Le détecteur du rythme cardiaque est conçu pour fonctionner sur des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture du rythme cardiaque peuvent être causés par certaines pathologies telles que les extrasystoles ventriculaires (ESV), les accès de tachycardie ou l'arythmie.
- Le fonctionnement du détecteur du rythme cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques provenant des lignes de haute tension ou d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de déplacer votre appareil de fitness.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

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, voir la précaution 13 à la page 3.**

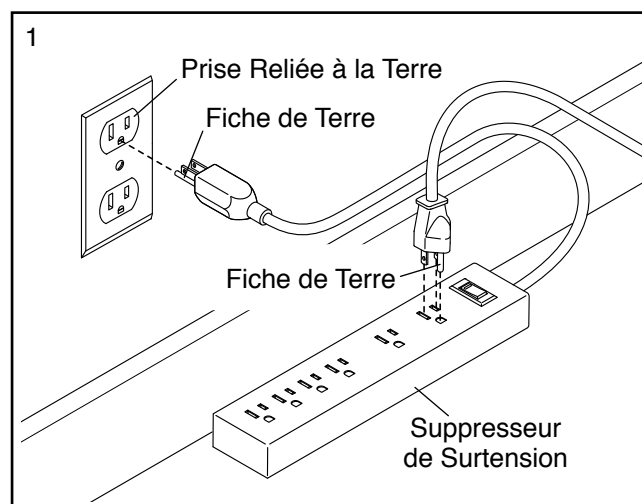
Utilisez uniquement un suppresseur de surtension de type UL 1449 comme suppresseur de pointe de tension transitoire (TVSS). Le suppresseur de surtension doit avoir une tension nominale inférieure ou égale à 400 volts et une dissipation minimale de 450 joules. Le suppresseur de surtension doit aussi avoir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

Branchez le Cordon d'Alimentation

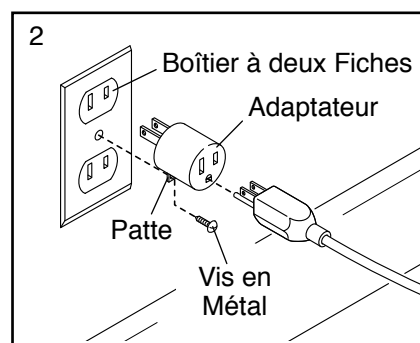
Le tapis de course doit être relié à la terre. S'il venait à mal fonctionner ou tombait en panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Le cordon d'alimentation du tapis de course est équipé d'une prise avec une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

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

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

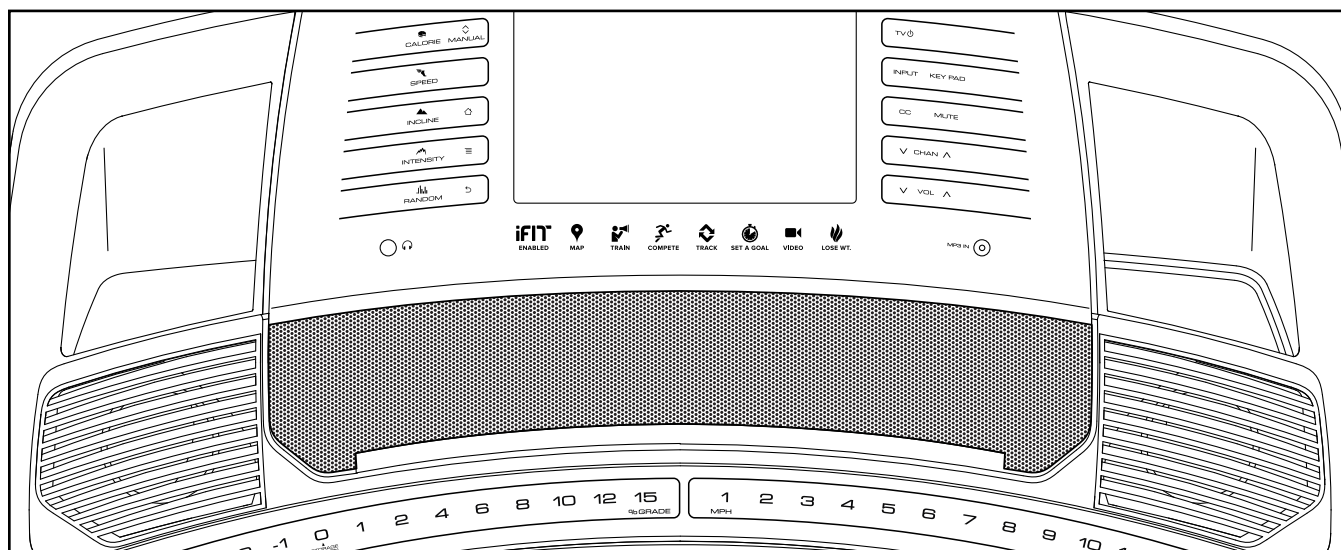


Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le suppresseur de surtension dans une prise murale à deux fiches si une prise correctement reliée à la terre n'est pas disponible.



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

SCHÉMA DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

FAITES DE VOS OBJECTIFS DE MISE EN FORME UNE RÉALITÉ AVEC IFIT.COM

Grâce à votre nouvel appareil compatible avec la technologie iFit, vous avez accès à de nombreux outils sur iFit.com pour atteindre vos objectifs de mise en forme :



Courrez dans le monde entier grâce aux Cartes Google à personnaliser.



Téléchargez des entraînements conçus pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels.



Suivez vos progrès en vous mesurant à d'autres utilisateurs dans la communauté iFit.



Chargez les résultats de vos entraînements dans le nuage iFit et suivez vos résultats.



Fixez-vous des objectifs de perte de calories, de durée ou de distance pour vos entraînements.



Regardez des vidéos en haute définition avec des simulations d'entraînements.



Choisissez et téléchargez des programmes d'entraînements de perte de poids.

Visitez le site [iFit.com](https://www.ifit.com) pour en savoir plus.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console de pointe offre un éventail de fonctionnalités conçues pour 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 pression d'une touche. Pendant que vous vous exercez, la console affiche des données instantanées sur l'exercice. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque sur les poignées ou du détecteur du rythme cardiaque du torse.

De plus, la console comporte une sélection d'entraînements intégrés. Chaque entraînement commande automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace. Il est possible en outre d'établir un objectif de calories, de temps, de distance ou de cadence.

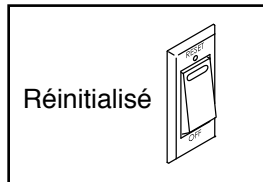
Vous pouvez même regarder la TV, naviguer sur Internet ou écouter votre musique ou vos livres audio préférés tout en vous entraînant.

Pour allumer l'appareil, voir la page 24. Pour savoir comment utiliser l'écran tactile, voir la page 24. Pour configurer la console, voir la page 25.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

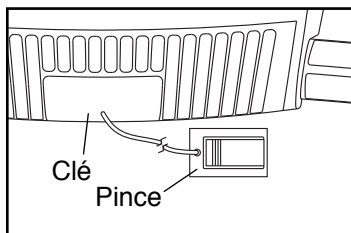
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à de basses températures, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant l'allumer. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composantes électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 22). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position de Reset (réinitialisé).



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si le mode démo est activé, l'écran affichera une présentation de démonstration après le branchement du cordon d'alimentation et l'appui sur l'interrupteur jusqu'à la position de Reset, avant l'introduction de la clé. Pour désactiver le mode démo, voir l'étape 7 à la page 31.

Ensuite, tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course. Localisez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement.



Ensuite, introduisez la clé dans la console. **Remarque : la console peut prendre une minute avant d'être prête à l'utilisation. IMPORTANT : en cas d'urgence, la clé peut être retirée de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai à l'aide de la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.**

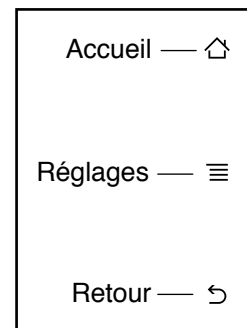
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir l'étape 4 à la page 31. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux miles.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'une tablette avec un écran tactile en couleurs. Les informations suivantes vous aideront à vous familiariser avec la technologie de pointe de la tablette.

- La console fonctionne de façon similaire aux autres tablettes. Glissez le doigt sur l'écran pour déplacer certaines images, telles que les affichages lors d'un entraînement (voir l'étape 5 à la page 26). Cependant, il n'est pas possible d'agrandir ou de rétrécir à l'aide des doigts les éléments qu'affiche l'écran.
- L'écran ne réagit pas aux changements de pression. Il est inutile de presser fortement sa surface.
- Pour taper des informations dans une boîte de texte, touchez la boîte de texte pour voir le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, touchez le bouton ?123. Pour afficher plus de caractères, touchez le bouton Alt. Touchez de nouveau le bouton Alt pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier alphabétique, touchez le bouton ABC. Pour afficher une majuscule, touchez le bouton affichant une flèche dirigée vers le haut. Pour utiliser des caractères majuscules multiples, touchez de nouveau le bouton fléché. Pour revenir au clavier des minuscules, touchez une troisième fois le bouton fléché. Pour effacer le dernier caractère, touchez le bouton portant une flèche pointant vers l'arrière et un X.

Utilisez les boutons sur la console pour naviguer sur la tablette. Appuyez sur la touche accueil pour revenir au menu principal. Appuyez le bouton des réglages pour accéder au menu principal des réglages (voir la page 31). Appuyez le bouton de retour pour revenir au menu précédent.



COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant l'utilisation initiale du tapis de course, réglez la console.

1. Établissez une connexion sur votre réseau sans fil.

Remarque : pour accéder à Internet, télécharger des entraînements iFit et utiliser d'autres fonctionnalités de la console, vous devez être connecté à un réseau sans fil. Voir la section COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL à la page 34 pour connecter la console à votre réseau sans fil.

2. Vérifiez la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

Tout d'abord, voir l'étape 1 à la page 31 et l'étape 2 à la page 33 et sélectionnez le mode de l'entretien. Ensuite, voir l'étape 3 à la page 33 et vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

3. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison.

Voir l'étape 4 à la page 33 et étalonnez le système d'inclinaison du tapis de course.

4. Créez un compte iFit.

Touchez le bouton du globe dans le coin inférieur gauche de l'écran puis touchez le bouton iFit.

Remarque : pour des détails concernant le déplacement dans le navigateur, voir la page 32. Le navigateur affichera la page d'accueil du iFit.com. Suivez les instructions sur le site Internet pour créer votre compte iFit. Si vous avez un code d'activation, sélectionnez l'option d'activation par code.

La console est maintenant prête à être utilisée pour vos entraînements. Les pages suivantes expliquent les divers entraînements et autres caractéristiques qu'offre la console.

Pour utiliser le mode manuel, voir la page 26. **Pour utiliser un entraînement intégré**, voir la page 28. **Pour effectuer un entraînement à objectif personnalisable**, voir la page 29. **Pour utiliser un entraînement iFit**, voir la page 30.

Pour utiliser le mode des réglages de l'appareil, voir la page 31. **Pour utiliser le système audio**, voir la page 32. **Pour utiliser le navigateur Internet**, voir la page 32. **Pour utiliser le mode de l'entretien**, voir la page 33. **Pour utiliser le mode du réseau sans fil**, voir la page 34.

Pour faire fonctionner la TV numérique, voir la page 35. **Pour utiliser le mode de divertissement**, voir la page 35. **Pour utiliser la télécommande**, voir la page 36. **Pour configurer la TV**, voir la page 37. **Pour résoudre un problème avec la TV numérique**, voir la page 42.

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 pour utiliser 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 s'il y a lieu (voir la page 41).

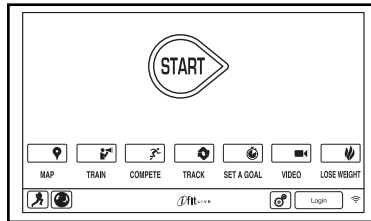
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 24. **Remarque : la console peut prendre une minute avant d'être prête à l'utilisation.**

2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez l'appareil, le menu principal s'affiche suivant le démarrage de la console. Touchez le bouton d'accueil au coin inférieur gauche de l'écran (non illustré ici) pour revenir en tout temps au menu principal.



3. Mettez la courroie mobile en marche et réglez la vitesse.

Touchez le bouton Start (démarrer) sur l'écran ou appuyez la touche Start de la console pour démarrer la courroie mobile. Vous pouvez aussi appuyez sur la touche Manual (manuel) sur la console, puis appuyez le bouton Resume (repandre) sur l'écran. La courroie mobile s'engagera à raison de 1 mph. Pendant l'exercice, appuyez les touches d'augmentation et de diminution de Speed (vitesse) pour changer la vitesse de la courroie, au besoin. Chaque fois qu'une touche est appuyée, la vitesse varie de l'ordre de 0.1 mph ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0.5 mph.

Si vous appuyez sur une des touches MPH (miles par heure) numérotées, la vitesse de la courroie mobile changera graduellement pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour sélectionner un réglage de vitesse comportant une décimale — tel que 3,5 mi/h — appuyez successivement deux touches numérotées. Par exemple, pour sélectionner une vitesse 3,5 mph, appuyez la touche 3, puis immédiatement la touche 5. Remarque : cette fonction est inopérante lorsque la console fonctionne en réglage d'unités métriques.

Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez la touche Stop (arrêter). Pour redémarrer la courroie mobile, appuyez la touche Start.

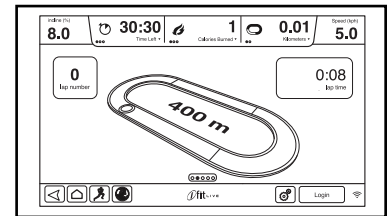
4. Changez l'inclinaison du tapis de course, au besoin.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de Incline (inclinaison), ou sur l'une des touches de % Grade (% d'inclinaison) numérotées. Chaque fois que l'une des touches est appuyée, l'inclinaison varie graduellement jusqu'à atteindre l'inclinaison du réglage sélectionné.

Remarque : la première fois que vous réglez l'inclinaison, vous devez d'abord étalonner le système d'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 33).

5. Suivez votre progression sur l'écran.

La console permet de choisir entre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine la nature des données d'entraînement affichées. Pour sélectionner le mode d'affichage voulu, effleurez ou faites défiler l'écran. Il est également possible d'afficher d'autres informations en touchant les boîtes rouges à l'écran.



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

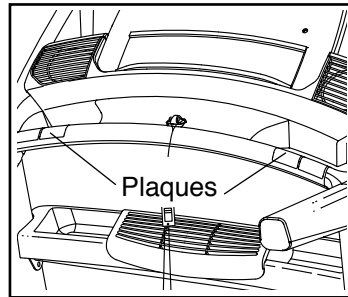
- Le niveau d'inclinaison du tapis de course
- Le temps écoulé
- Le temps restant (Remarque : le mode manuel ne prévoit pas le compte à rebours du temps restant.)
- Le nombre approximatif de calories brûlées
- Le nombre approximatif de calories brûlées par heure
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale (VM)
- La vitesse de la courroie mobile
- Une piste représentant 1/4 de mile (400 m)

- Votre cadence en minutes par mile
- Le numéro du tour en cours
- Votre fréquence cardiaque (voir l'étape 6)

6. Mesurez votre fréquence cardiaque, si désiré.

Remarque : si vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée et le détecteur du rythme cardiaque du torse en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de façon exacte. Pour plus d'informations concernant le détecteur du rythme cardiaque du torse, voir la page 21.

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

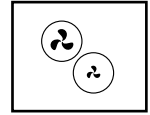


Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et tenez les plaques métalliques avec la paume de vos mains pendant environ dix secondes ; **évit**ez de bouger les mains. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour la lecture la plus exacte du rythme cardiaque, maintenez les plaques pendant environ 15 secondes.**

7. Activez 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 pour suivre la vitesse de la courroie mobile.

Appuyez plusieurs fois sur la touche avec un petit ventilateur pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre. Appuyez sur la touche avec un grand ventilateur pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour choisir le mode automatique.



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

Montez sur la plateforme de marche et touchez le bouton d'accueil ou le bouton de retour sur l'écran, ou appuyez sur la touche Stop sur la console. Un bilan de l'entraînement apparaîtra à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, touchez le bouton Finish (terminer) pour revenir au menu principal. Vous pourrez possiblement enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran. 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 de Off (arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : sans cette précaution, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 24.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez sur la touche Calorie, Incline (inclinaison), Speed (vitesse) ou Intensity (intensité) sur la console. Remarque : vous pouvez également toucher le bouton du coureur sur l'écran pour sélectionner le menu des entraînements.

Sélectionnez ensuite l'entraînement voulu. L'écran affichera le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affichera également le nombre approximatif des calories que vous brûlerez durant l'entraînement et un graphique des réglages d'inclinaison de l'entraînement.

3. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start Workout (commencer l'entraînement) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après de toucher du bouton, la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

Durant l'entraînement, le graphique représentera votre progression. Pour afficher le graphique, effleurez ou faites défiler l'écran. Le trait vertical coloré indiquera le segment en cours de l'entraînement. Le graphique inférieur représente l'inclinaison du segment en cours. Le graphique supérieur représente la vitesse du segment en cours.

À la fin du premier segment de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages de vitesse ou/et d'inclinaison du segment suivant.

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie mobile ralentira à ce moment jusqu'à l'arrêt, et une description de l'entraînement s'affichera à l'écran. Après avoir

consulté le bilan de l'entraînement, touchez le bouton Finish (terminer) pour revenir au menu principal. Vous pourrez possiblement enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran.

Si la vitesse et/ou l'inclinaison sont trop élevées ou trop faibles à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez les changer en utilisant les touches de Speed et de Incline. **Si vous appuyez sur une touche de la vitesse**, vous pouvez alors contrôler manuellement la vitesse (voir l'étape 3 à la page 26). **Si vous appuyez sur une touche de Incline**, vous pouvez contrôler manuellement l'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 26). **Pour revenir à la vitesse et/ou à l'inclinaison programmées**, touchez le bouton Follow Workout (suivre l'entraînement).

Pour suspendre l'entraînement, touchez le bouton de retour ou le bouton d'accueil en bas à gauche sur l'écran, ou appuyez sur la touche Stop (arrêter) sur la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume (reprendre) ou appuyez la touche Start (démarrer) de la console. Pour mettre fin à l'entraînement, touchez le bouton End Workout (cesser l'entraînement).

Remarque : l'objectif de calories est une estimation du nombre des 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 change aussi le nombre de calories que vous brûlez.

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Voir l'étape 5 à la page 26. L'écran peut également afficher un graphique des réglages de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 27.

6. Activez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 27.

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

Voir l'étape 8 à la page 27.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À OBJECTIF PERSONNALISABLE

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 24.

2. Sélectionnez le menu principal.

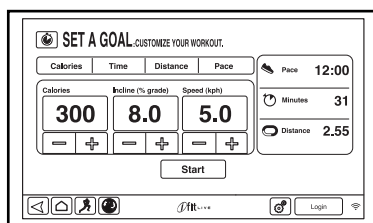
Voir l'étape 2 à la page 26.

3. Sélectionnez un entraînement avec un objectif personnalisé.

Pour sélectionner un entraînement à objectif personnalisable, touchez le bouton Set A Goal (établir un objectif) à l'écran ou appuyez la touche Set A Goal de la console.

Pour sélectionner un objectif de calorie, de durée, de distance ou de cadence, touchez le bouton Calories, Time

(temps), Distance ou Pace (cadence). Ensuite, touchez les boutons d'augmentation et de diminution sur l'écran pour sélectionner un objectif de calories, de durée, de distance ou de cadence, et 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.



4. Commencez l'entraînement.

Touchez le bouton Start (démarrer) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après le toucher du bouton, la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement fonctionne de la même manière que le mode manuel (voir la page 26).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif établi. La courroie mobile ralentira à ce moment jusqu'à l'arrêt, et un bilan de l'entraînement s'affichera à l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, touchez le bouton Finish (terminer) pour revenir au menu principal. Vous pourrez possiblement enregistrer ou publier vos résultats à l'aide de l'une des options à l'écran.

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

5. Suivez votre progression sur les écrans.

Voir l'étape 5 à la page 26.

6. Mesurez votre fréquence cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 27.

7. Activez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 27.

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

Voir l'étape 8 à la page 27.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Remarque : pour utiliser un entraînement iFit, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (voir la section COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL à la page 34). Un compte iFit est également requis.

1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 24.

2. Sélectionnez le menu principal.

Voir l'étape 2 à la page 26.

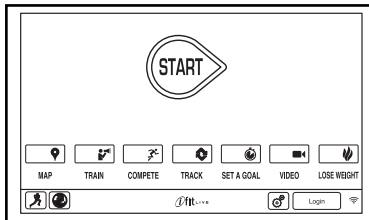
3. Ouvrez une session sur votre compte iFit.

Si ce n'est déjà fait, touchez le bouton Login (ouvrir une session) pour accéder à votre compte iFit. Il vous sera demandé à l'écran d'indiquer vos nom d'utilisateur et mot de passe iFit.com. Entrez-les et touchez le bouton Submit (soumettre). Touchez le bouton Cancel (annuler) pour quitter l'écran d'ouverture de session.

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour télécharger un entraînement iFit de votre programme, touchez le bouton Map (plan),

Train (s'entraîner), Video (vidéo), ou Lose Weight (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant du programme correspondant. Remarque : il est possible que vous puissiez accéder à des entraînements de démonstration grâce à ces options, même si vous n'êtes pas connecté sur un compte iFit. Remarque : vous pouvez également appuyer l'une des touches iFit de la console.



Pour compétitionner dans une course que vous aurez préalablement planifiée, touchez le bouton Compete (compétitionner). Pour afficher votre Workout History (historique d'entraînement), touchez le bouton Track (répéter l'entraînement). Pour sélectionner un entraînement avec un objectif personnalisé, appuyez sur la touche Set A Goal (définir un objectif) (voir la page 29). Remarque : vous pouvez également appuyer l'une des touches iFit de la console.

Pour changer d'utilisateur sur le même compte, touchez le bouton de l'utilisateur situé près du coin inférieur droit de l'écran.

Avant de pouvoir télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur iFit.com.

Pour plus d'informations sur les entraînements iFit, veuillez accéder au www.iFit.com.

Lorsqu'un entraînement iFit est sélectionné, l'écran affiche le nom, la durée et la distance de l'entraînement. L'écran affichera également le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran affiche un compte à rebours jusqu'au départ de la course.

5. Commencez l'entraînement.

Voir l'étape 3 à la page 28.

Pendant certains entraînements, il est possible qu'un guide audio vous accompagne durant l'entraînement.

6. Suivez votre progression sur les écrans.

Voir l'étape 5 à la page 26. L'écran pourra également afficher un plan de la piste sur laquelle vous marchez ou courez.

Durant un entraînement de compétition, l'écran affiche les vitesses des utilisateurs iFit et les distances qu'ils ont parcourues. L'écran affiche également le nombre de secondes d'avance ou de retard des autres utilisateurs iFit par rapport à vous.

7. Mesurez votre fréquence cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 27.

8. Activez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 27.

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

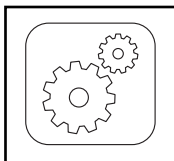
Voir l'étape 8 à la page 27.

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

COMMENT UTILISER LE MODE DES RÉGLAGES DE L'APPAREIL

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Insérez la clé dans la console (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 24). Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 à la page 26). Ensuite, touchez le bouton des engrenages en bas à droite sur l'écran pour sélectionner le menu principal des réglages.



2. Sélectionnez le mode des réglages de l'appareil.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Equipment Settings (réglages de l'appareil). Remarque : défilez ou effleurez l'écran pour faire défiler les options vers le haut ou vers le bas.

3. Sélectionnez une langue.

Pour sélectionner une langue, touchez le bouton Language (langue) et sélectionnez la langue voulue. Ensuite, touchez le bouton de retour à l'écran pour revenir au mode des réglages de l'appareil. Remarque : il est possible que cette fonctionnalité ne soit pas activée.

4. Sélectionnez l'unité de mesure.

Touchez le bouton US/Metric pour afficher l'unité de mesure sélectionnée. Changez d'unité de mesure, si désiré. Touchez ensuite la touche de retour à l'écran.

5. Sélectionnez un fuseau horaire.

Touchez le bouton Timezone (fuseau horaire). Sélectionnez votre fuseau horaire pour que la console soit synchronisée avec votre heure. Touchez ensuite la touche de retour à l'écran.

6. Sélectionnez l'heure de la mise à jour.

Pour sélectionner l'heure de la mise à jour automatique de la console, touchez le bouton Update Time (heure de la mise à jour) et sélectionnez l'heure désirée. Touchez ensuite la touche de retour à l'écran.

IMPORTANT : vous devez toujours débrancher le cordon d'alimentation après avoir utilisé le tapis de course. Programmez l'heure de la mise à jour à une heure où vous utilisez normalement le tapis de course et où vous serez disponible pour débrancher le cordon d'alimentation après la mise à jour.

7. Activez ou désactivez le mode d'affichage démo.

La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Pendant que le mode démo est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, l'interrupteur est placé à la position de Reset (réinitialisé) et la clé est introduite dans la console. Cependant, si la clé est retirée, l'écran affichera une présentation de démonstration.

Pour activer ou désactiver le mode d'affichage démo, touchez d'abord le bouton Demo Mode (mode démo). Puis, touchez la case à cocher On (en fonction) ou Off (hors fonction). Touchez ensuite la touche de retour à l'écran.

8. Activez ou désactivez le navigateur Internet.

Pour activer ou désactiver le navigateur Internet, touchez d'abord le bouton Browser (navigateur). Ensuite, touchez la case à cocher Enable (activer) ou Disable (désactiver). Touchez ensuite la touche de retour à l'écran.

9. Activez ou désactivez la vue de la rue.

Durant certains entraînements, l'écran peut afficher une carte. Pour activer ou désactiver l'option de la vue de la rue sur les cartes, touchez d'abord le bouton Street View (vue de la rue). Ensuite, touchez la case à cocher Enable ou Disable. Touchez ensuite la touche de retour à l'écran.

10. Activez ou désactivez la clé.

Remarque : cette fonctionnalité n'est peut-être pas disponible sur votre tapis de course.

Vous pouvez désactiver la clé pour que le tapis de course puisse fonctionner sans l'utilisation de la clé, si désiré. Touchez le bouton Safety Key (clé de sûreté). Pour désactiver la clé, touchez la case à cocher Disable. **ATTENTION : lisez l'avertissement de sécurité affiché à l'écran avant de désactiver la clé.** Pour réactiver la clé, touchez la case à cocher Enable.

11. Activez ou désactivez un code d'accès.

Pour la sécurité des enfants, la console est équipée d'un code d'accès de sécurité qui limite l'accès du tapis de course aux personnes autorisées.

Touchez le bouton Passcode (code d'accès). Pour activer un code d'accès, touchez la case à cocher Enable. Ensuite, entrez un code d'accès à 4 chiffres de votre choix. Touchez le bouton Save (enregistrer) pour utiliser ce code d'accès. Touchez Cancel (annuler) pour revenir au mode des réglages de l'appareil et ne pas utiliser le code d'accès. Pour désactiver le code d'accès, touchez la case à cocher Disable.

Remarque : si un code d'accès est activé, la console vous invitera régulièrement à entrer ce code. La console restera verrouillée jusqu'à ce que le code d'accès soit entré correctement.

IMPORTANT : si vous avez oublié votre code d'accès, entrez le code d'accès passe-partout suivant pour déverrouiller la console : 1985.

12. Configurez la durée du délais avant la remise à zéro.

La console est équipée d'une remise à zéro automatique de l'écran ; si les boutons ne sont pas touchés et que la courroie mobile ne tourne pas pendant un certain temps, la console se remet automatiquement à zéro.

Pour choisir la durée du délais avant la remise à zéro automatique, touchez le bouton Safety Screen Timeout (délais avant remise à zéro) pour voir une liste des durées. Ensuite, sélectionnez le délai voulu. Touchez le bouton de retour à l'écran.

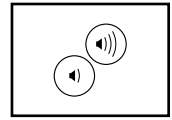
13. Quittez le mode des réglages de l'appareil.

Pour quitter le mode des réglages de l'appareil, touchez le bouton de retour à l'écran.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores sur le système audio de la console, reliez à l'aide d'un câble audio à deux fiches mâles 3,5 mm (non inclus) la prise de la console à une prise de votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio personnel ; **veillez à ce que le câble audio soit complètement introduit. Remarque : pour acheter un câble audio, voyez un marchand local de fournitures électroniques.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou le bouton de réglage du volume de votre lecteur.



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

Pour écouter l'audio de la TV numérique avec vos écouteurs personnels, branchez vos écouteurs dans la prise des écouteurs de la console. Remarque : cette prise audio ne relie que la sortie audio.

COMMENT CHANGER D'ENTRÉE AUDIO

Pour sélectionner une source audio différente, touchez les notes de musique en bas de l'écran. Puis, choisissez une source audio depuis la liste. Remarque : sélectionnez l'option Personal TV (TV personnelle) pour écouter l'audio de la TV numérique.

COMMENT UTILISER LE NAVIGATEUR INTERNET

Remarque : pour utiliser le navigateur, 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).

Pour ouvrir le navigateur, touchez le bouton du globe en bas à gauche sur l'écran. Ensuite, sélectionnez un site Web.

Pour naviguer avec le navigateur Internet, touchez les boutons Back (précédent), Refresh (actualiser), et Forward (suivant) sur l'écran. Pour quitter le navigateur Internet, touchez le bouton Return (retour) sur l'écran.

Pour utiliser le clavier, voir COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 24.

Pour entrer une adresse Internet différente dans la barre URL, glissez votre doigt vers le bas de l'écran pour voir la barre URL, si nécessaire. Ensuite, touchez la barre URL, entrez l'adresse à l'aide du clavier et touchez le bouton Go (aller).

Remarque : pendant que vous utilisez le navigateur, les touches de vitesse, d'inclinaison, du ventilateur et de l'intensité sonore fonctionneront toujours, mais non les touches des entraînements.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces directives, accédez au support.iFit.com pour obtenir de l'aide.

COMMENT UTILISER LE MODE D'ENTRETIEN

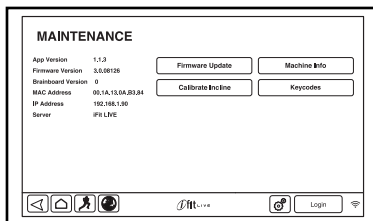
1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Voir l'étape 1 à la page 31.

2. Sélectionnez le mode d'entretien.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Maintenance pour passer au mode d'entretien.

L'écran principal du mode d'entretien affichera des informations sur le modèle et la version du tapis de course.



3. Actualisez le micrologiciel de la console.

Pour obtenir les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

Touchez le bouton Firmware Update (mise à jour du micrologiciel) pour vérifier la disponibilité de mises à jour du micrologiciel sur votre réseau sans fil. La mise à jour débutera automatiquement.

Pour éviter d'endommager le tapis de course, ne mettez pas l'appareil hors fonction et ne retirez pas la clé durant la mise à jour du micrologiciel.

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le tapis de course se mettra hors fonction, puis de nouveau en fonction. Si tel n'est pas le cas, poussez l'interrupteur à la position de Off (arrêt). Attendez plusieurs secondes puis placez l'interrupteur sur la position Reset (réinitialisé). Remarque : il peut s'écouler quelques minutes avant que la console soit prête à utiliser.

Remarque : il est possible qu'une mise à jour du micrologiciel modifie légèrement le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer le processus d'exercice.

4. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison du tapis de course.

Touchez le bouton Calibrate Incline (étalonner l'inclinaison). Ensuite, touchez le bouton Begin (commencer) pour étalonner le mécanisme d'inclinaison. Le tapis de course s'élèvera automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison maximum avant de s'abaisser au niveau minimum, puis il reviendra à la position de départ. Ce processus permettra d'étalonner le mécanisme d'inclinaison. Appuyez sur la touche Cancel (annuler) pour revenir au mode de l'entretien. Une fois le mécanisme d'inclinaison étalonné, touchez le bouton Finish (terminer).

IMPORTANT : gardez les animaux domestiques, les pieds et les autres objets à l'écart du tapis de course lors du calibrage du système d'inclinaison. En cas d'urgence, retirez la clé hors de la console pour interrompre l'étalonnage de l'inclinaison.

5. Affichez les données sur l'appareil.

Touchez le bouton Machine Info (information sur l'appareil) pour afficher des données sur votre tapis de course. Après consultation des données, touchez le bouton de retour à l'écran.

6. Trouvez les codes d'identification.

Le bouton Keycodes (codes d'identification) est conçu pour être utilisé par les techniciens de service pour s'assurer qu'un bouton fonctionne correctement.

7. Quittez le mode d'entretien.

Pour quitter le mode de l'entretien, touchez le bouton de retour sur l'écran.

COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL

La console comporte un mode de réseau sans fil qui permet d'établir une connexion sur un réseau de ce type.

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Voir l'étape 1 à la page 31.

2. Sélectionnez le mode de réseau sans fil.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Wireless Network (réseau sans fil) pour passer au mode de réseau sans fil.

3. Activez le Wi-Fi (sans-fil).

Veillez à ce que la case à cocher Wi-Fi affiche une coche verte. Si tel n'est pas le cas, touchez l'option de menu Wi-Fi une fois et attendez quelques secondes. La console cherchera les réseaux sans fil à sa portée.

4. Réglez et gérez une connexion réseau sans fil.

Lorsque le Wi-Fi est activé, l'écran affiche une liste des entraînements disponibles. Remarque : il peut s'écouler plusieurs secondes avant qu'apparaisse la liste des réseaux sans fil.

Veillez à ce que la case à cocher de l'option du menu de notification de Network (réseau) affiche une coche verte afin que la console puisse vous indiquer qu'un réseau sans fil est à portée et disponible.

Remarque : vous devez utiliser votre propre réseau sans fil et un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Lorsqu'une liste de réseaux apparaît, touchez le réseau voulu. Remarque : vous devrez connaître l'identifiant du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce mot de passe.

Une boîte d'information demandera si vous souhaitez établir une connexion sur le réseau sans fil. Touchez le bouton Connect (connecter) pour établir la connexion ou le bouton Cancel (annuler) pour revenir à la liste des réseaux. Si le réseau exige un mot de passe, touchez la case d'entrée du mot de passe. Un clavier apparaîtra à l'écran. Pour afficher le mot de passe à mesure qu'il est entré, touchez la case à cocher Show Password (afficher le mot de passe).

Pour utiliser le clavier, voir COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 24.

Une fois la console est connectée sur votre réseau sans fil, l'option de menu WiFi au haut de l'écran affiche l'indication CONNECTED (connecté). Ensuite, touchez le bouton de retour sur l'écran pour revenir au mode des réglages de l'appareil.

Pour rompre une connexion sur un réseau sans fil, sélectionnez le réseau en question et touchez ensuite le bouton Forget (ignorer).

Si vous éprouvez des problèmes à établir une connexion sur un réseau crypté, assurez-vous de l'exactitude de votre mot de passe. Remarque : les mots de passe sont sensibles à la casse.

Remarque : le mode iFit prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA et WPA2). Une connexion à bande large est recommandée ; le rendement dépend de la vitesse de la connexion.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces directives, accédez au support.iFit.com pour obtenir de l'aide.

5. Quittez le mode de réseau sans fil.

Pour quitter le mode du réseau sans fil, touchez le bouton de retour sur l'écran.

COMMENT FAIRE FONCTIONNER LA TV NUMÉRIQUE

Vous pouvez contrôler la TV numérique à l'aide des touches sur la console, avec les touches en haut de la TV numérique, ou à l'aide de la télécommande (voir la page 36).

1. Allumez la TV numérique.

Pour allumer la TV numérique, appuyez sur le bouton d'allumage sur la TV.

2. Sélectionnez une source.

Pour changer entre une source du câble ou de l'antenne et un autre source dispositif de l'audio/ vidéo comme un magnétoscope ou un lecteur DVD, ou un lecteur Blu-ray, appuyez plusieurs fois sur la touche Source. Sélectionnez l'option TV pour le câble ou l'antenne, AV pour un appareil branché à la TV numérique avec un câble AV, ou HDMI pour un appareil branché avec un câble HDMI.

3. Sélectionnez la chaîne désirée.

Pour sélectionner la chaîne désirée, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Chan (chaîne), ou sur les touches de Key Pad (clavier numérique). Remarque : si vous appuyez sur la touche Key Pad (clavier numérique), un clavier à dix chiffres apparaît sur l'écran de la console. Touchez les chiffres pour accéder à la chaîne du câble désirée.

Quand vous appuyez sur les touches, un graphique apparaît sur l'écran pour indiquer quelle chaîne est sélectionnée.

Remarque : la TV numérique peut identifier et garder en mémoire toutes les chaînes câblées disponibles dans votre région (voir la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA TV NUMÉRIQUE à la page 37). Les touches d'augmentation et de diminution de Chan ne sélectionnent que les chaînes mémorisées. Si un boîtier de TV satellite, un magnétoscope, un lecteur de DVD ou un lecteur Blu-ray est branché et utilisé comme source, la chaîne doit être changée sur le boîtier de TV satellite, le magnétoscope, le lecteur de DVD ou le lecteur Blu-ray.

4. Réglez le volume comme vous le désirez.

Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Vol (volume) pour régler le volume. Quand vous appuyez sur les touches, un graphique apparaît sur l'écran pour indiquer le volume sélectionné. Remarque : utilisez les touches d'augmentation et de diminution Vol en haut de la TV numérique si vous désirez régler uniquement le volume de la TV.

5. Coupez le son de la TV, si désiré.

Appuyez sur la touche Mute (couper le son) pour couper le son sur la TV numérique. Appuyez de nouveau sur la touche ou réglez le volume pour remettre le son.

6. Affichez le sous-titrage.

Si le sous-titrage est disponible pour la série TV ou le film que vous regardez, vous pouvez afficher le sous-titrage de la bande son. Pour afficher les sous-titres à l'écran du téléviseur numérique, appuyez à répétition sur la touche CC (sous-titrage) (voir l'étape 6 à la page 38 pour changer les réglages de sous-titrage).

7. Quand vous n'utilisez plus la TV numérique, éteignez-la.

Pour éteindre la TV numérique, appuyez sur la touche d'allumer de la TV.

COMMENT UTILISER LE MODE DE DIVERTISSEMENT

La console est équipée d'un mode de divertissement qui vous permet d'accéder à une télécommande sur l'écran.

1. Accédez au menu principal des réglages.

Voir l'étape 1 à la page 31.

2. Sélectionnez le mode de divertissement.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Entertainment (divertissement) pour passer au mode de divertissement.

3. Configurez les réglages par défaut.

Appuyez sur la touche Default Settings (réglages par défaut) et configurez une chaîne par défaut et un volume par défaut pour la TV numérique, si désiré.

4. Sélectionnez des réglages personnalisés.

Appuyez sur la touche Custom Settings (réglages personnalisés) pour accéder à une télécommande sur l'écran. Remarque : cette commande à l'écran fonctionne comme la télécommande incluse (voir la page 36 pour les directives d'utilisation de la télécommande).

5. Quittez le mode de divertissement.

Pour quitter le mode de divertissement, touchez le bouton de retour à l'écran.

COMMENT UTILISER LA TÉLÉCOMMANDE

La première fois que vous utilisez la télécommande, vous devez y installer des piles (voir la section COMMENT REMPLACER LES PILES DE LA TÉLÉCOMMANDE à droite).

Ensuite, montez sur le tapis de course et tenez la télécommande près de la TV. Pointez la télécommande vers la TV.

Appuyez sur la touche de Power  (alimentation). Après quelques instants, la TV s'allumera ou s'éteindra.

Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Vol (volume) pour régler le volume.

Appuyez sur la touche Mute (couper le son) pour allumer ou éteindre le son.

Appuyez sur les touches numérotées des chaînes et le bouton de tiret (–), ou les touches d'augmentation et de diminution CH (chaîne) pour sélectionner une chaîne.

Appuyez sur la touche de retour () pour voir la chaîne précédente.

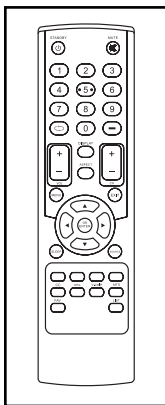
Appuyez sur la touche Menu pour voir le menu principal ou pour voir le menu précédent. Voir les pages 37 et 38 pour des informations sur le menu.

Appuyez sur les touches fléchées pour naviguer dans le menu. Appuyez sur la touche OK/Enter (ok/entrer) pour sélectionner une option dans le menu.

Appuyez sur la touche Exit (quitter) pour quitter un menu.

Appuyez sur la touche List (liste) pour voir une liste des chaînes. Si vous avez donné un nom à une chaîne, le menu affichera aussi le nom de la chaîne. Voir la page 37 pour voir comment donner des noms aux chaînes.

Appuyez sur la touche EPG (guide électronique des programmes) pour voir le guide électronique des programmes. Remarque : le guide électronique des programmes est disponible uniquement quand vous regardez la télévision numérique ATSC.



Appuyez sur la touche Display (affichage) pour voir des informations sur le programme en cours, et sur le signal de diffusion.

Appuyez sur la touche CC (sous-titrage) pour allumer ou éteindre le sous-titrage. Voir l'étape 6 à la page 38 pour changer les réglages du sous-titrage.

Appuyez sur la touche Source pour sélectionner la source audio/vidéo. Sélectionnez l'option TV pour la TV câblée ou une antenne, AV pour un appareil branché à la TV à l'aide d'une câble AV, ou HDMI pour un appareil branché à l'aide d'un câble HDMI.

Appuyez sur la touche MTS pour sélectionner l'anglais ou d'autre langue locale comme langue.

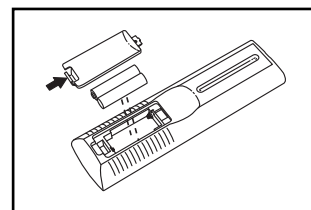
Appuyez sur la touche Aspect (format) pour sélectionner le format d'affichage : normal, large, cinéma ou zoom.

Appuyez sur la touche V-Chip (contrôle parental) pour configurer le contrôle parental.

Appuyez sur la touche Fav (favoris) pour sélectionner la liste des chaînes favorites. Voir l'étape 4 à la page 37 pour créer une liste des chaînes favorites.

COMMENT REMPLACER LES PILES DE LA TÉLÉCOMMANDE

Pour remplacer les piles, trouvez d'abord le couvercle des piles au dos de la télécommande. Appuyez sur la pince du couvercle des piles et dégagez le couvercle.



Ensuite, retirez les piles usées de la télécommande, puis insérez deux nouvelles piles AAA. **Installez les piles conformément au schéma dans le compartiment des piles.** Ensuite, remplacez le couvercle des piles sur la télécommande.

COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA TV

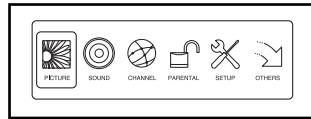
La TV est équipée d'un menu qui vous permet de changer et personnaliser les réglages de la TV.

Appuyez sur la touche Menu sur la télécommande, en haut de la TV, ou sur la télécommande sur l'écran (voir COMMENT UTILISER LE MODE DE DIVERTISSEMENT à la page 35) pour accéder au menu principal ou pour revenir au menu précédent. Appuyez sur la touche Exit (quitter) pour quitter le menu. Utilisez les touches fléchées pour naviguer à droite, à gauche, en haut et en bas dans un menu. Appuyez sur la touche OK/Enter (ok/entrer) pour sélectionner une option dans le menu.

1. Appuyez sur la touche Menu pour accéder au menu principal.

Pour sélectionner un des icônes dans le menu, appuyez sur les touches fléchées vers la

gauche et la droite sur votre télécommande jusqu'à ce que l'icône désiré soit mettre en surbrillance. Sélectionnez l'option Picture (image) pour régler les réglages de l'image. Sélectionnez Sound (son) pour régler les réglages du son. Sélectionnez Channel (chaîne) pour régler les réglages des chaînes. Sélectionnez Parental pour régler les réglages du contrôle parental. Sélectionnez Setup (configuration) pour régler les réglages de base de la TV. Sélectionnez Others (autres) pour régler les réglages avancés de la TV. Pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche Menu.



2. Réglez les réglages de l'image.

Le menu de Picture offre de nombreuses options pour régler l'image de la TV. Utilisez les touches fléchées pour naviguer parmi les divers réglages et personnaliser les réglages de l'image.

3. Réglez les réglages du son.

Le menu de Audio offre de nombreuses options pour régler le contenu audio de la TV. Utilisez les touches fléchées pour naviguer parmi les divers réglages et personnaliser les réglages du son.

4. Réglez les réglages des chaînes.

Le menu de Channel (chaînes) vous permet de mémoriser des chaînes dans la mémoire de la TV et de sélectionner des réglages pour les chaînes. Remarque : vous pouvez accéder à ce menu uniquement si la TV est sélectionnée comme source.

Tout d'abord, faites défiler le menu Channel jusqu'en bas et surlignez l'option Auto Channel Search (recherche automatique des chaînes). Appuyez sur la touche Enter pour lancer la recherche automatique. La TV commence alors à rechercher toutes les chaînes disponibles dans votre région. Lorsqu'aucun signal n'est détecté sur une chaîne, la chaîne est sautée. Lorsqu'un signal est détecté, la chaîne est mémorisée et la chaîne suivante est sélectionnée. Ce processus continue jusqu'à la chaîne la plus élevée. La TV donne un numéro aux chaînes selon l'ordre dans lequel elles ont été trouvées. **Ne retirez pas la clé pendant que la TV recherche les chaînes.** Remarque : si une chaîne de télévision disparaît, recherchez de nouveau les chaînes.

Ensuite, sélectionnez Channel Settings (réglages des chaînes) pour voir une liste des chaînes mémorisées par la TV. Sélectionnez une case à cocher dans la colonne Skip (sauter) et appuyez sur Enter pour que la TV ne mémorise pas une chaîne. Sélectionnez une case à cocher dans la colonne Favorite (favorites) pour ajouter la chaîne à votre liste des chaînes favorites. Sélectionnez un nom dans la colonne Label (nom) pour changer le nom de la chaîne. Modifiez le nom en utilisant les touches fléchées.

Sélectionnez Channel List (liste des chaînes) pour voir une liste des chaînes mémorisées par la TV. Mettre en surbrillance une chaîne et appuyez sur la touche Enter pour sélectionner la chaîne.

Sélectionnez Favorite List (liste des chaînes favorites) pour voir une liste de vos chaînes favorites. Remarque : vous devez tout d'abord sélectionner des chaînes favorites pour créer cette liste. Mettre en surbrillance une chaîne et appuyez sur la touche Enter pour sélectionner la chaîne.

5. Réglez les réglages du contrôle parental.

Le menu de Parental (parents) vous permet de bloquer ou de permettre certains réglages sur la TV.

Vous devez d'abord entrer Lock Parental Code (un code parental) de 4 chiffres. **Remarque : le code parental par défaut est 0000.** Une fois que le code est entré, le menu du contrôle parental est débloqué.

Sélectionnez V-Chip (contrôle parental) pour contrôler les types de série TV et de film autorisés ou bloqués. Remarque : un cadenas indique qu'un type est bloqué ou autorisé.

Sélectionnez Change Password (changer le mot de passe) pour changer le code parental. Entrez l'ancien code parental une fois, puis entrez le nouveau code deux fois pour le confirmer. Vous devrez alors entrer le nouveau code parental pour entrer dans le menu du contrôle parental. **Remarque : si vous avez oublié votre code parental, entrez le code passe-partout suivant pour accéder aux menus bloqués : 1470.**

Sélectionnez Keypad Lock (blocage du clavier) pour bloquer le clavier.

Sélectionnez Source Lock (blocage de la source) pour bloquer une source audio/vidéo, comme la TV, AV ou HDMI.

6. Configurez les réglages de base de la TV.

Le menu de Setup (configuration) vous permet de régler les réglages du sous-titrage, la langue utilisées dans les menus, et les réglages de l'horloge.

Pour accéder au menu du sous-titrage, mettre en surbrillance Closed Caption (sous-titrage), puis appuyez sur la touche Enter. Dans le menu du sous-titrage, réglez l'affichage du sous-titrage, le type de sous-titrage et les réglages numériques et de style.

Sélectionnez Menu Language (langue des menus) pour changer la langue utilisée dans les menus.

Sélectionnez Clock (horloge) pour régler le fuseau horaire de l'horloge de la TV, les réglages automatiques, l'heure, le jour de la semaine et l'heure d'été/d'hiver.

7. Réglez les réglages avancées de la TV.

Le menu Others (autres) propose plusieurs réglages avancés pour la TV. Vous pouvez aussi rétablir les réglages d'usine de la TV.

Sélectionnez Blue Back (fond bleu) pour que le fond d'écran de la TV devienne bleu quand il n'y a pas de signal.

Sélectionnez No Signal Power Off (arrêt sans signal) pour que la TV s'éteigne quand il n'y a pas de signal pendant 10 minutes.

Sélectionnez No Operation Power Off (arrêt sans activité) pour que la TV s'éteigne si aucun bouton n'est touché sur la télécommande, la télécommande sur l'écran, ou la console de contrôle de la TV pendant 3 heures.

Quand vous soulignez All Reset (remise à zéro complète), un avertissement apparaît sur l'écran. Lisez attentivement l'avertissement, puis appuyez sur la touche Enter pour rétablir les réglages d'usine de la TV. Remarque : toutes vos chaînes favorites, le nom des chaînes et les réglages personnels seront tous effacés.

8. Quittez le menu.

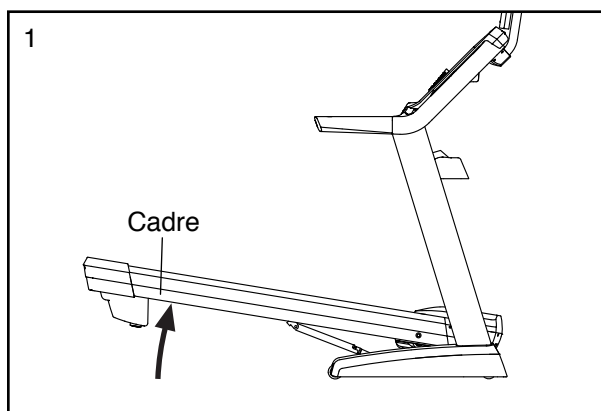
Quand vous avez terminé le réglage des réglages, appuyez sur la touche Exit.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

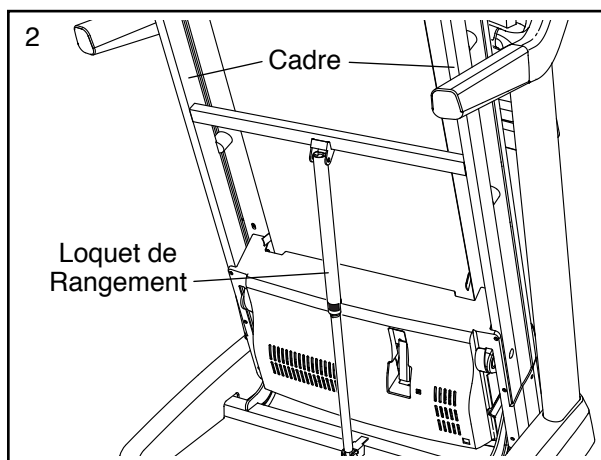
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison à zéro 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 45 lb (20 kg) 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 loquet de rangement soit verrouillé en position de rangement. **ATTENTION** : assurez-vous que le loquet de rangement est bloqué.

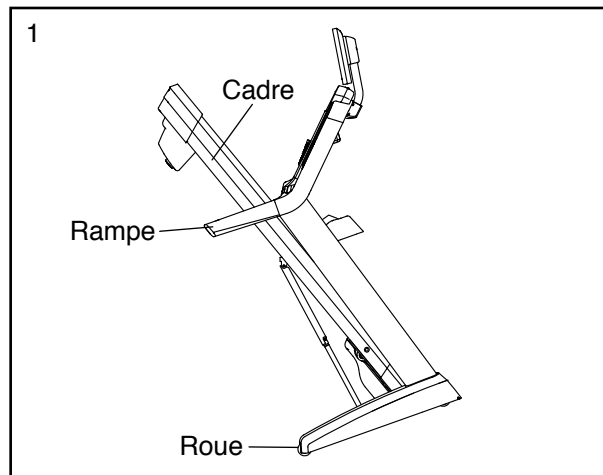


Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course à l'ensoleillement direct. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 85° F (30° C).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme 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 votre pied contre une roue.

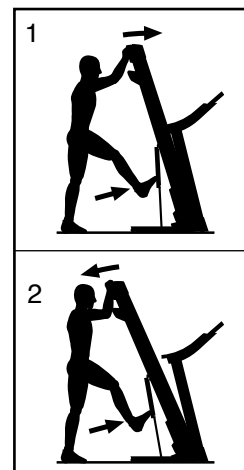


2. Tirez la rampe vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roues, puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit désiré. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre et ne déplacez pas l'appareil sur une surface irrégulière.

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

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

1. Poussez l'extrémité supérieure du cadre vers l'avant, puis poussez délicatement la partie supérieure du loquet de rangement en même temps avec votre pied.
2. Tout en poussant le loquet de rangement avec votre pied, ramenez vers vous l'extrémité supérieure du cadre.
3. Retirez-vous et laissez le cadre s'abaisser au sol.



ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

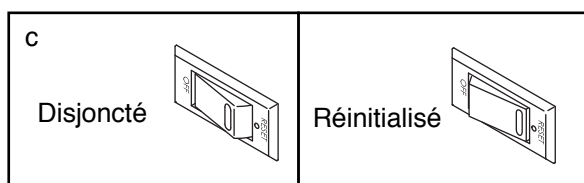
Nettoyez régulièrement le tapis de course et maintenez la courroie mobile propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.** Ensuite, nettoyez les pièces externes du tapis de course avec un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez aucun liquide directement sur le tapis de course. Pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart des liquides.** Ensuite, asséchez soigneusement le tapis de course à l'aide d'une serviette.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

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

SYMPTÔME : l'appareil ne s'allume pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un suppresseur de surtension, et que le suppresseur de surtension est lui-même branché dans une prise correctement reliée à la terre (voir la page 22). N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 22. **IMPORTANT : si le tapis de course est branché sur une prise de courant à DDFT et que le disjoncteur déclenche à répétition lors de l'utilisation de l'appareil, voir la couverture avant de ce manuel pour vous procurer un filtre anti-arc.**
- Une fois le cordon d'alimentation branché, 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 comme illustré, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.



SYMPTÔME : l'appareil s'éteint durant l'utilisation

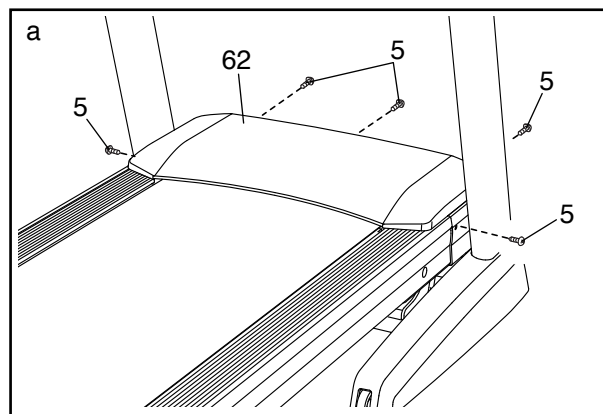
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c à gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé de la console, puis réinsérez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, voir la page couverture avant de ce manuel.

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

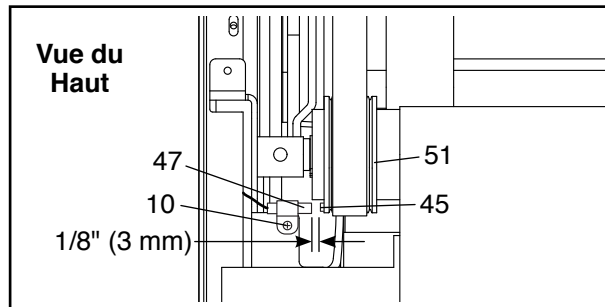
- La console comporte un mode d'affichage démonstration (démo) destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans demeurent en fonction lorsque la clé est retirée, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêter) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours en fonction, voir l'étape 7 à la page 31 pour désactiver le mode démo.

SYMPTÔME : les affichages 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" (5). Retirez doucement le Capot du Moteur (62) en le faisant pivoter.



Localisez le Capteur Magnétique (47) et l'Aimant (45) du côté gauche de la Poulie (51). Tournez la Poulie jusqu'à aligner l'Aimant et le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'écart entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 1/8" (3 mm).** Au besoin, desserrez la Vis Auto-perçante #8 x 3/4" (10), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des 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

- Étalonnez le système d'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 33).

SYMPTÔME : les entraînements iFit ne fonctionnent pas correctement

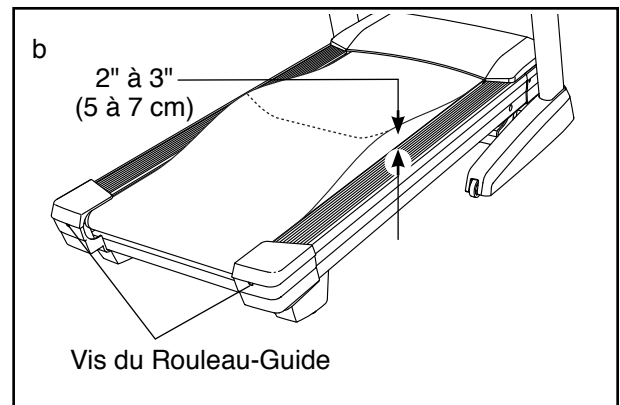
- Si le mode iFit ne fonctionne pas correctement, assurez-vous que le tapis de course fonctionne avec le logiciel le plus récent disponible (voir l'étape 3 à la page 33).

SYMPTÔME : le tapis de course ne se connecte pas à un réseau sans fil

- Assurez-vous que les réglages du sans-fil de votre console sont appropriés (voir l'étape 4 à la page 34).
- Assurez-vous que les réglages de votre réseau sans fil sont appropriés.
- Si vous avez encore des questions, voir la couverture avant de ce manuel.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit lorsque l'on marche dessus

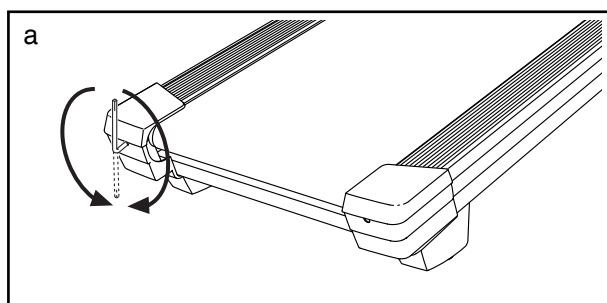
- N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 22.
- La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens contraire des aiguilles d'une montre sur un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 2" à 3" (5 à 7 cm) 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.



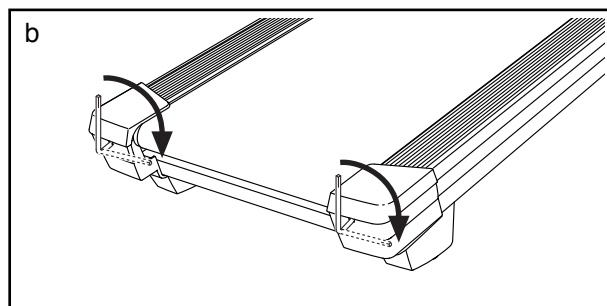
- Votre tapis de course comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. De telles substances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

SYMPTÔME : la courroie mobile n'est pas centrée ou dérape lorsque l'on marche dessus

- a. **Si la courroie mobile est décentrée**, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie mobile est décalée sur la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-guide gauche dans le sens horaire sur demi tour ; **si la courroie mobile est décalée sur la droite**, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens antihoraire sur un demi tour. Prenez soin de ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez 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 mobile dérape lorsque l'on marche dessus**, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-guide dans le sens horaire sur un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 2" à 3" (5 à 7 cm) de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez avec précaution sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



SYMPTÔME : une mauvaise réception de la TV numérique

- a. Assurez-vous que la TV numérique a été correctement réglagée. Voir **COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE TÉLÉVISION NUMÉRIQUE** à la page 37.
- b. Pour que la TV numérique fonctionne correctement, une bonne réception est nécessaire. Si vous utilisez une antenne extérieure, assurez-vous que celle-ci est correctement branchée et placée dans un endroit où la réception sera optimale. Voir **COMMENT BRANCHER UNE ANTENNE** à la page 19.
- c. Cherchez votre problème dans la liste ci-dessous, puis suivez les instructions correspondantes :

- Des points noirs ou des lignes horizontales, une image fuyante ou clignotante—en général, ceci est dû à des interférences causées par les systèmes d'allumage des voitures, des tubes cathodiques et d'autres appareils électriques. Essayez de changer la position de votre tapis de course ou des autres appareils électriques pour résoudre le problème.
- Images fantômes—ces images transparentes sont causées par un double signal TV : un signal direct et un signal réfléchi par des bâtiments élevés, des collines ou d'autres objets. Réorientez ou repositionnez l'antenne pour améliorer la réception.
- Écran bleu—si votre tapis de course est installé à la périphérie d'une zone de diffusion d'une station TV où le signal est faible, l'image peut être de mauvaise qualité, ou un écran bleu peut apparaître. Si le signal est faible, l'installation d'une antenne externe peut être nécessaire pour améliorer l'image.
- Image effacée—si des parties de l'image sont manquantes, que l'image bouge autour de l'écran ou que l'image s'efface, le signal est peut-être faible. Réorientez ou repositionnez l'antenne pour améliorer la réception. Veillez à ce que les réglages de télévision soient correctement établis (voir **COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE TÉLÉVISION NUMÉRIQUE** à la page 37). N'utilisez aucune une boîte de répartition.

Remarque : si un de ces problèmes survient lorsqu'un câble de TV câblée est branché, il est possible que le problème vienne du réseau de votre fournisseur de TV câblée.

SYMPTÔME : la TV numérique ne capte pas de signal

- a. Assurez-vous que la source correcte est sélectionnée. Voir l'étape 2 à la page 35 pour sélectionner une source d'entrée.
- b. Assurez-vous que le câble de l'antenne, ou le câble de la TV câblée est bien branché sur le tapis de course. Voir la page 19 pour brancher un câble de CATV sur votre appareil de conditionnement physique.
- c. Faites une recherche pour un signal de diffusion TV. Voir l'étape 4 à la page 37 pour le balayage des signaux.
- d. Selon les règles de la CFC, les signaux analogiques ne sont plus diffusés par voie aérienne aux États-Unis depuis le 12 juin 2009. Si vous souhaitez recevoir des signaux de télévision par le biais d'une antenne, vous devez posséder une antenne pouvant capter les signaux numériques. La TV câblée n'a pas été affectée par cette mesure.

SYMPTÔME : la TV numérique a besoin d'être nettoyée

- a. **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.**
Pour nettoyer la TV numérique, essuyez-la ainsi que son écran avec un chiffon doux et un peu de produit nettoyant doux. N'utilisez pas de chiffon à lustrer, de produit dissolvant ou contenant des détergents chimiques comme de l'alcool ou du benzène.

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 SFTL19513.4 R0615A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	12	Vis 5/16" x 3/4"	50	1	Support du Contrôleur
2	9	Vis 5/16" x 2"	51	1	Rouleau de Traction/Poulie
3	8	Vis à Tête à Rondelle #8 x 1/2"	52	1	Cadre
4	1	Boulon 5/16" x 2 1/4"	53	4	Attache
5	67	Vis #8 x 3/4"	54	1	Moteur de Traction
6	2	Vis #10 x 3/4"	55	1	Courroie du Moteur
7	1	Vis Argentée #8 x 1/2"	56	1	Loquet de Rangement
8	8	Rondelle Étoilée 5/16"	57	1	Boîtier du Cadre Droit
9	6	Écrou 5/16"	58	1	Plaque du Bloc d'Alimentation
10	9	Vis Autoperçante #8 x 3/4"	59	1	Rouleau-Guide
11	26	Vis #8 x 1/2"	60	1	Embout Arrière Gauche
12	3	Vis 1/4" x 2 1/2"	61	1	Embout Arrière Droit
13	6	Vis Mécanique #8 x 1/2"	62	1	Capot du Moteur
14	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"	63	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
15	1	Boulon 3/8" x 2"	64	2	Bague d'Espacement du Cadre
16	1	Télécommande	65	1	Cadre d'Inclinaison
17	2	Vis #8 x 1 3/4"	66	1	Moteur d'Inclinaison
18	4	Vis du Guide de la Courroie #8	67	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison
19	2	Boulon du Moteur 5/16"	68	2	Montant du Capot
20	4	Vis 5/16" x 1 3/4"	69	1	Cordon d'Alimentation
21	1	Pince du Contrôleur	70	1	Passe-Fil du Cordon d'Alimentation
22	2	Boulon 3/8" x 1 3/4"	71	1	Interrupteur
23	4	Vis M4 x 12mm	72	1	Panneau Ventral
24	8	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	73	1	Boîtier Supérieur de la Rampe Gauche
25	1	Grille du Ventilateur du Plateau	74	2	Rampe
26	2	Boulon 1/2" x 2"	75	1	Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche
27	4	Coussinet en Caoutchouc	76	1	Barre Transversale du Montant
28	2	Vis 3/8" x 1"	77	2	Embout du Cadre de la Console
29	8	Vis #6 x 1/2"	78	1	Câble Coaxial du Montant
30	1	Écrou 1/4"	79	1	Plateau
31	4	Rondelle Plate 5/16"	80	1	Barre Transversale du Détecteur Cardiaque
32	8	Vis #8 x 3/8"	81	1	Boîtier Supérieur de la Rampe Droite
33	1	Plateau du Ventilateur	82	1	Boîtier Inférieur de la Rampe Droite
34	2	Écrou 1/2"	83	1	Fil du Montant
35	6	Écrou 3/8"	84	1	Montant
36	5	Pince du Capot	85	3	Autocollant d'Attention
37	4	Coussin	86	1	Passe-fil du Montant
38	1	Autocollant d'Avertissement	87	1	Support de la TV
39	1	Plateforme de Marche	88	1	Boîtier Supérieur du Support de la TV
40	1	Courroie Mobile	89	1	Boîtier du Montant Gauche
41	1	Repose-pieds Gauche	90	1	Boîtier du Montant Droit
42	1	Repose-pieds Droit	91	1	Jambe d'Extension Droite
43	2	Guide de la Courroie	92	2	Roue Arrière
44	1	Boîtier Gauche du Cadre			
45	1	Aimant			
46	1	Pince			
47	1	Capteur Magnétique			
48	1	Contrôleur			
49	2	Rondelle Étoilée #8			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
93	1	Jambe d'Extension Gauche	104	1	Clé/Pince
94	1	Plateau Gauche	105	2	Embout du Cadre de la Console
95	2	Ventilateur	106	1	Cadre de la Console
96	1	Console	107	4	Attache de Fil
97	1	TV	108	1	Sangle du Détecteur
98	1	Boîtier de la TV	109	1	Détecteur du Rythme Cardiaque
99	2	Haut-parleur	110	1	Boîtier du Plateau du Ventilateur
100	1	Base de la Console	111	1	Bloc d'Alimentation
101	1	Plateau Droit	112	4	Socle
102	4	Coussin de la Base	*	—	Manuel de l'Utilisateur
103	1	Boîtier Inférieur du Support de la TV			

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Voir le dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle SFTL19513.4 R0615A

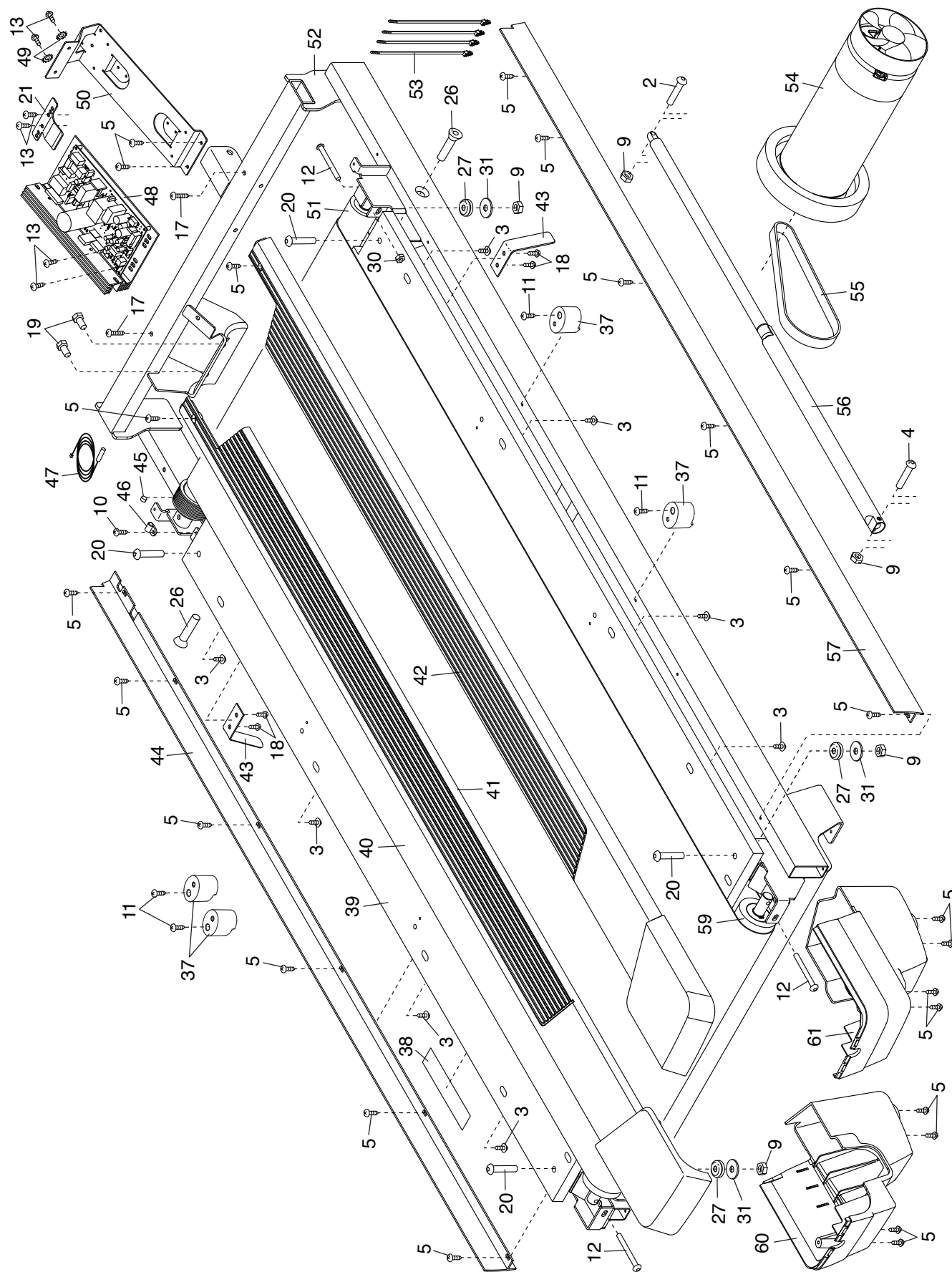


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle SFTL19513.4 R0615A

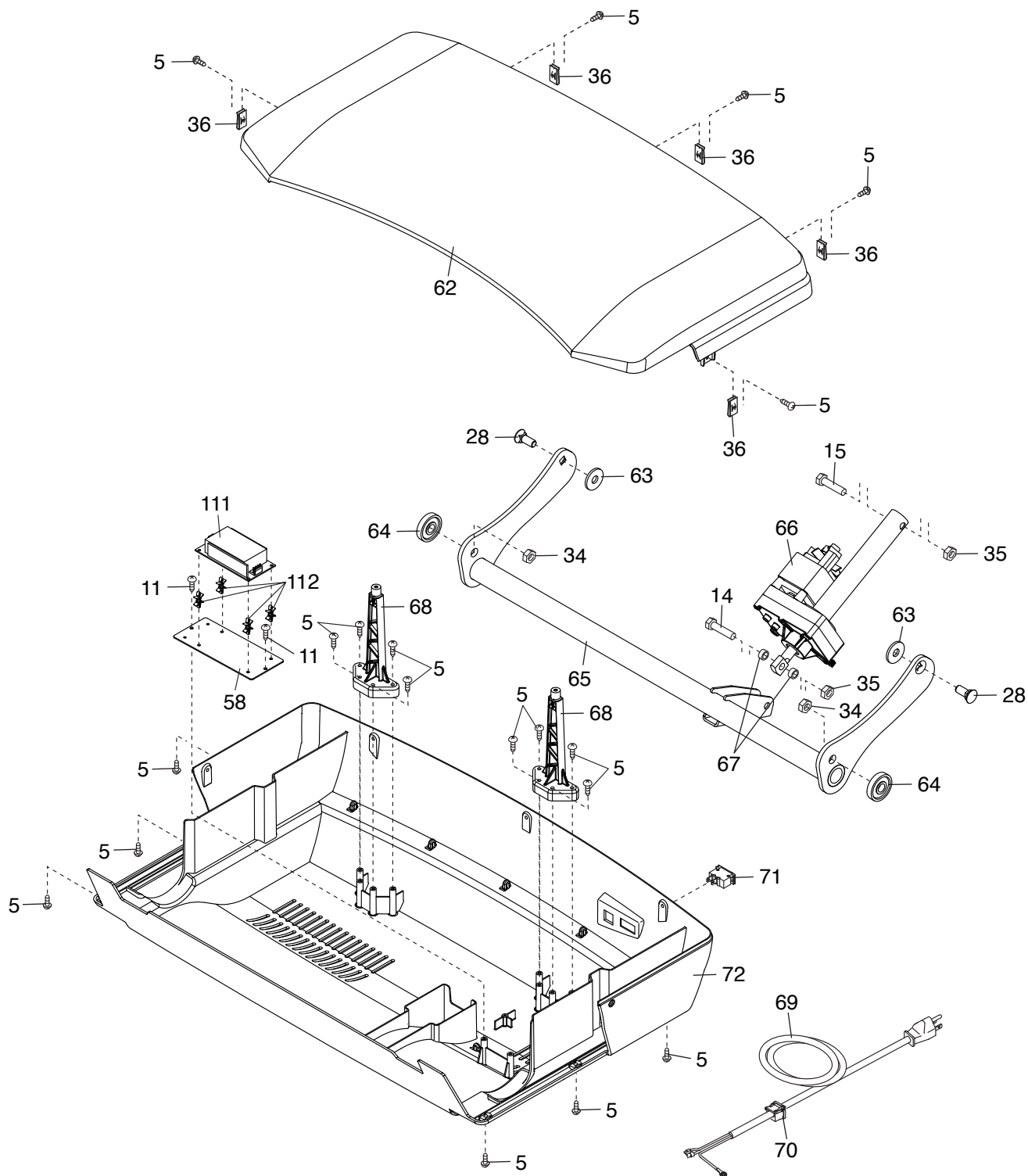


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle SFTL19513.4 R0615A

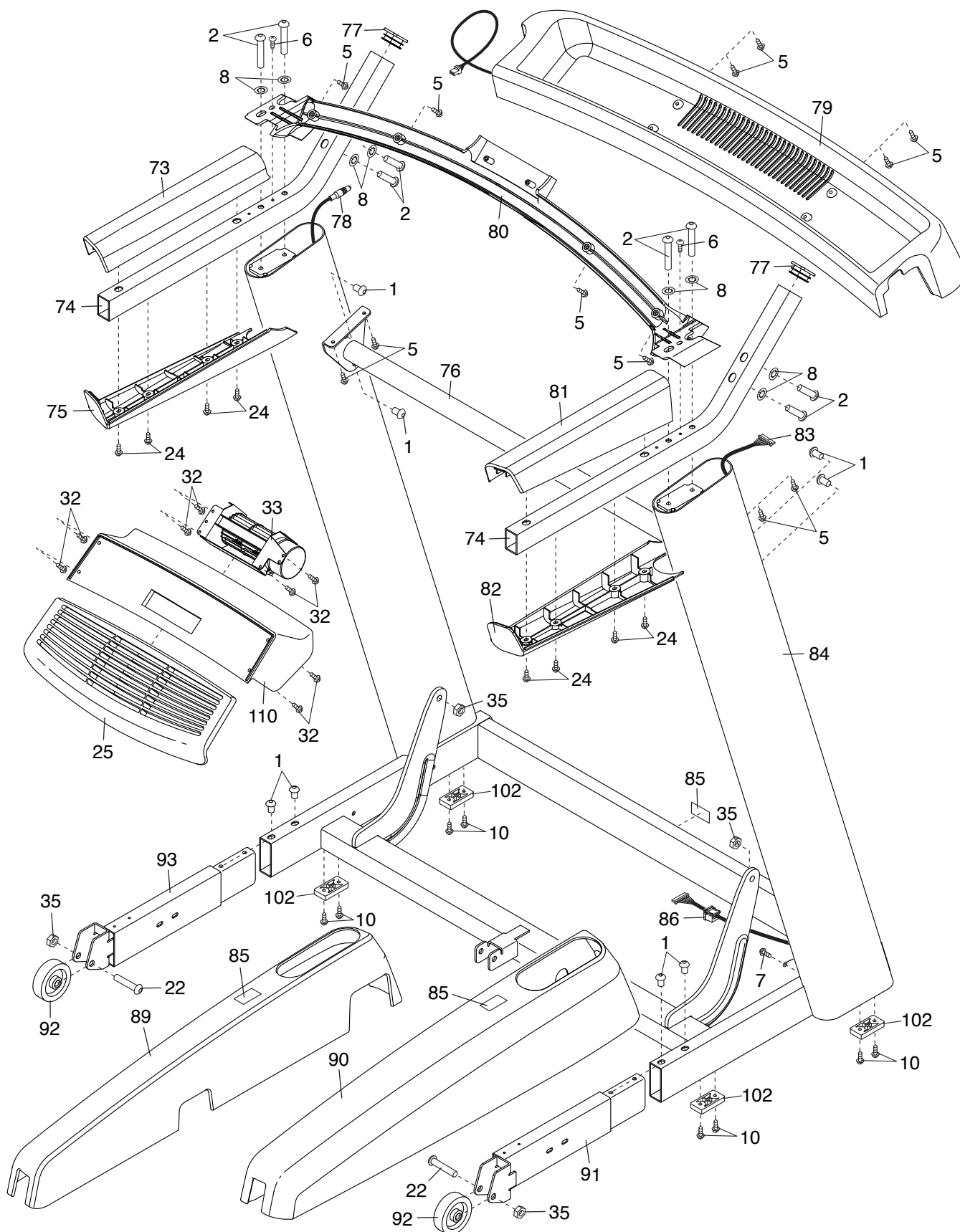
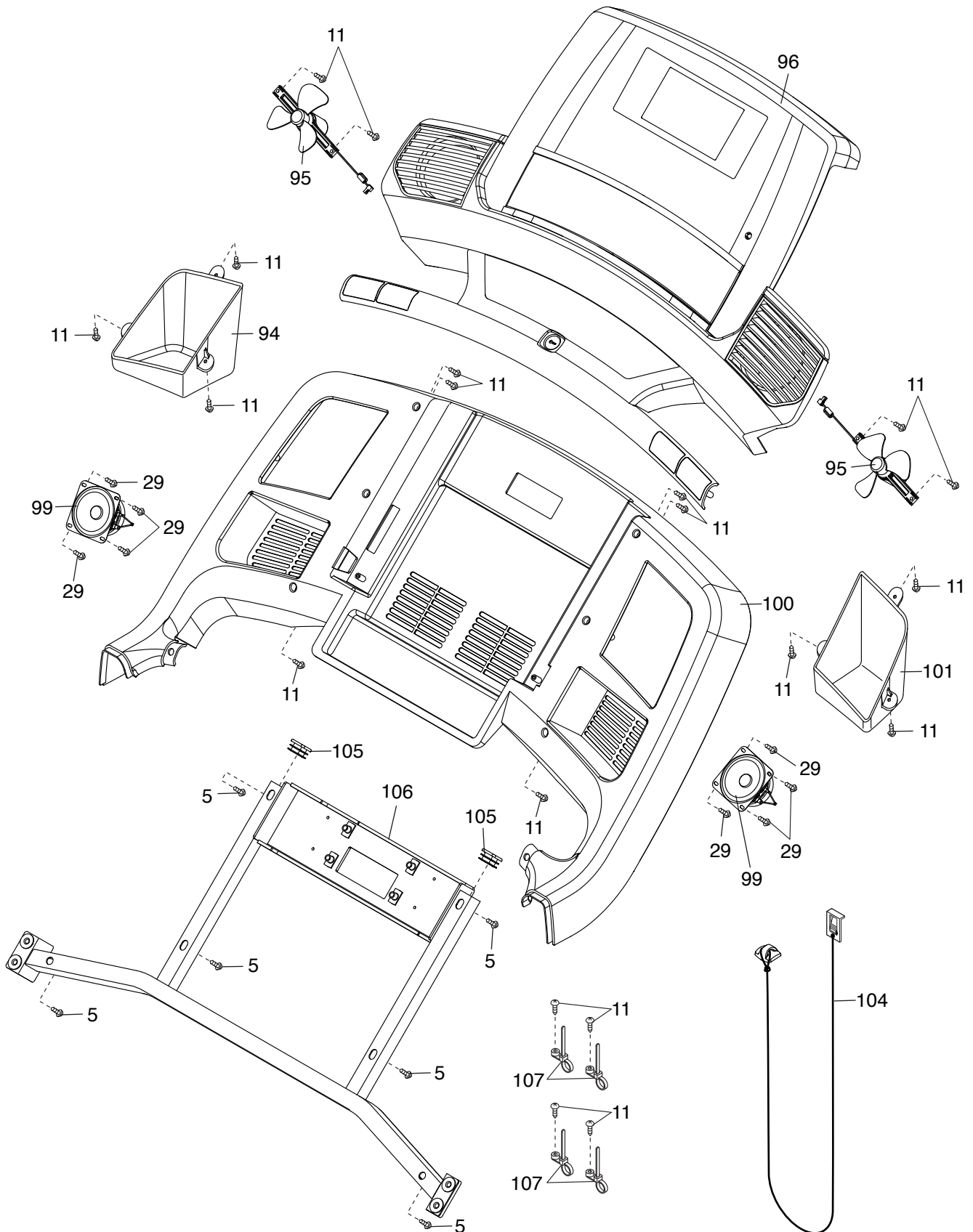
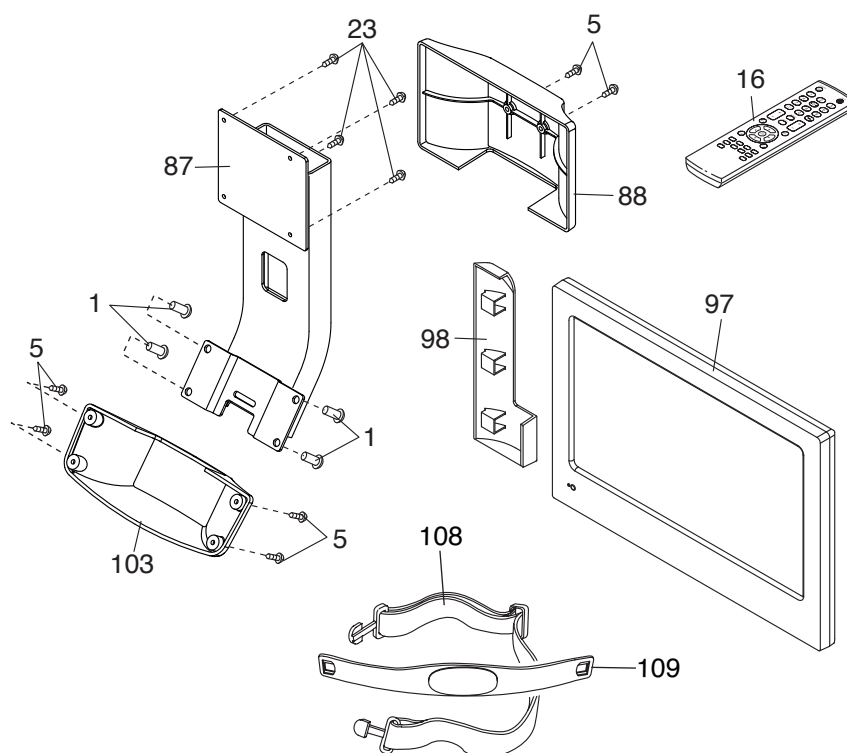


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du Modèle SFTL19513.4 R0615A





POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, voir 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, voir la page 7.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation normales. La garantie du cadre et du moteur de traction est valable tant que l'acheteur d'origine (client) est propriétaire de l'appareil. Les pièces et les électroniques sont garanties pendant cinq (5) ans à compter de la date d'achat. La main d'œuvre est garantie pendant deux (2) ans à compter de la date d'achat.

La présente garantie s'applique uniquement à l'acheteur d'origine. 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