

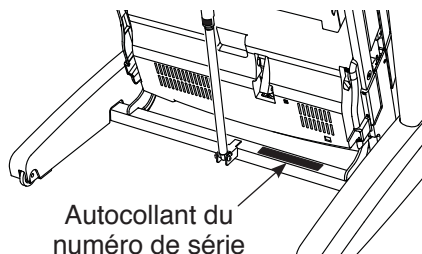
NordicTrack[®]

COMMERCIAL 2450

N° du Modèle NETL24717.0

N° de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service à la Clientèle (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site Internet : iconsupport.eu

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0800 00 12 65

Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

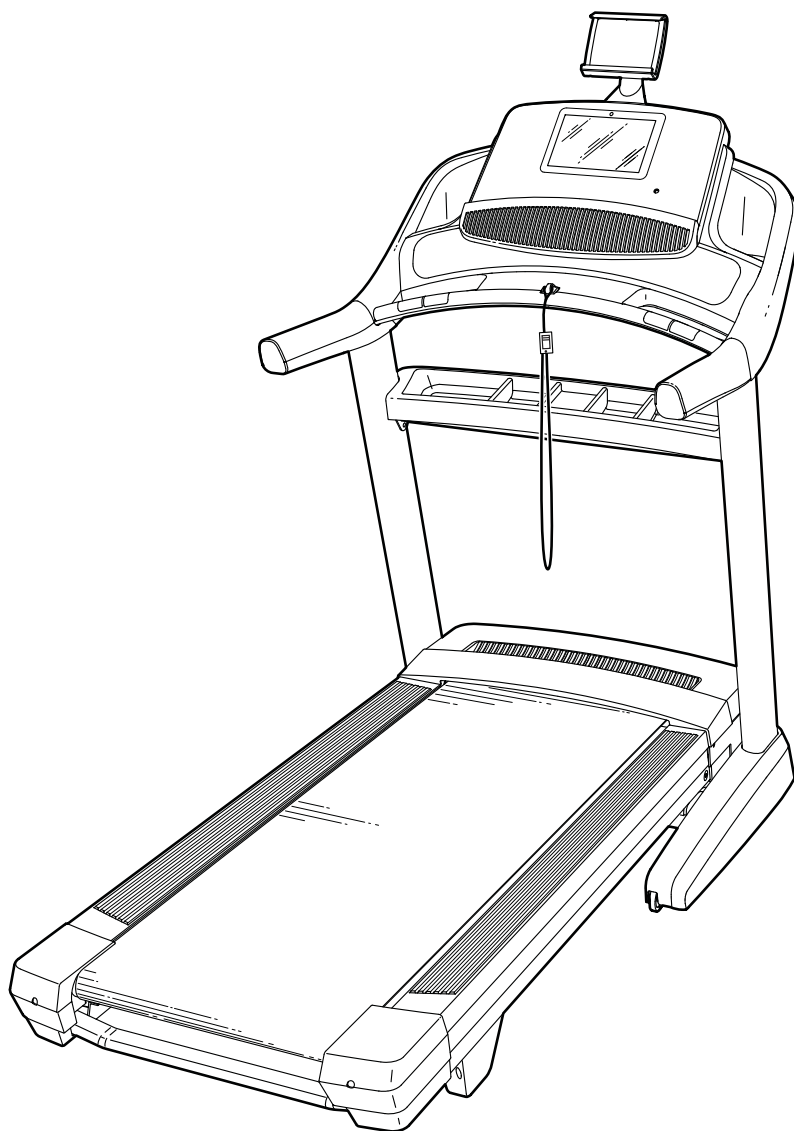
Fax : +33 (0) 1305 62 730

du lundi au vendredi, de 8h à 20h ;
le samedi, de 9h à 13h

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



iconeurope.com

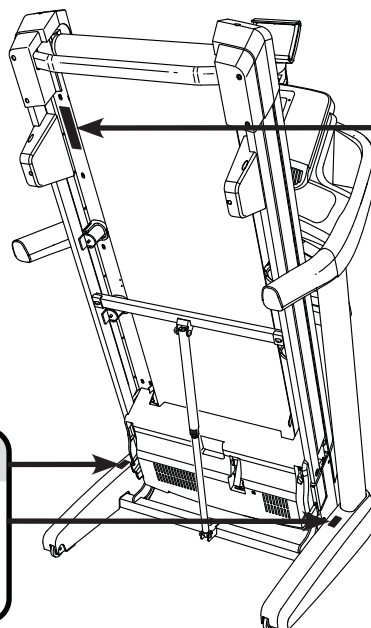
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE	7
LA CEINTURE CARDIAQUE.....	16
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	17
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	29
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	30
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	33
LISTE DES PIÈCES	34
SCHÉMA DÉTAILLÉ	36
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dernière Page
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-dessous sont inclus avec l'appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les autocollant en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à leurs tailles réelles.

⚠ ATTENTION
Gardez vos pieds et vos mains éloignés de cet endroit quand le tapis de course est en marche.



⚠ 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 roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pinces lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez étourdi si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- Avant de plier le tapis de course à la position de rangement, l'inclinaison doit être mis à zéro.

• Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.

• Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.

• Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.

• Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.

• Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

NORDICTRACK et IFIT sont des marques déposées d'ICON Health & Fitness, Inc. App Store est une marque d'Apple Inc. déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. IOS est une marque ou une marque déposée de Cisco aux États-Unis et dans d'autres pays, et est utilisée sous licence. Wi-Fi est une marque déposée de Wi-Fi Alliance. WPA et WPA2 sont des marques de Wi-Fi Alliance. Le mot et les logos BLUETOOTH® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés sous licence. Android, Google Play et Google Maps sont des marques de Google LLC.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de brûlure, feu, choc électrique ou blessure, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur votre tapis de course avant de l'utiliser. ICON ne peut être tenu responsable des blessures ou des dégâts liés à l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Le tapis de course n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées de l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
4. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
5. Ce tapis de course est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le tapis de course dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
6. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le tapis de course dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
7. Placez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
8. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
9. Gardez toujours les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
10. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 135 kg.
11. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
12. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements de sport avec support sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
13. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit mis à la terre (voir page 17). Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
14. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
15. Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
16. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. N'utilisez pas le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e), ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES page 30 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
17. Veuillez lire attentivement, comprendre et tester les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 19). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.
18. Montez toujours sur les repose-pieds quand vous allumez ou éteignez la courroie mobile.

Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.

19. Quand une personne marche sur le tapis de course, le bruit de l'appareil augmente.

20. Gardez vos doigts, cheveux et vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.

21. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.

22. Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est conçu uniquement pour donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque durant l'exercice.

23. Ne laissez pas le tapis de course allumé sans surveillance. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) (voir le schéma page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur), et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.

24. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Référez-vous aux sections ASSEMBLAGE page 7, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 29). Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 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. Ne faites pas fonctionner le tapis de course quand il est plié.

26. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'appareil.

27. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.

28. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé.

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 à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. Seul un technicien autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.

30. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

31. **IMPORTANT** : pour respecter les normes de sécurité concernant l'exposition aux ondes, l'antenne et le transmetteur à l'intérieur de la console doivent être placés à une distance minimale de 20 cm des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur. Le numéro d'identification de la FCC "OMCIABR12" a été attribué à la console du tapis de course.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NORDICTRACK® COMMERCIAL 2450. Le tapis de course COMMERCIAL 2450 vous propose 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, le tapis de course unique se plie et prend ainsi la moitié de la place occupée par d'autres tapis de course.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des

questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture pour contacter notre Service à la Clientèle. Pour nous permettre de mieux vous aider, 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 du manuel.

Veillez consulter le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces illustrées avant de continuer.

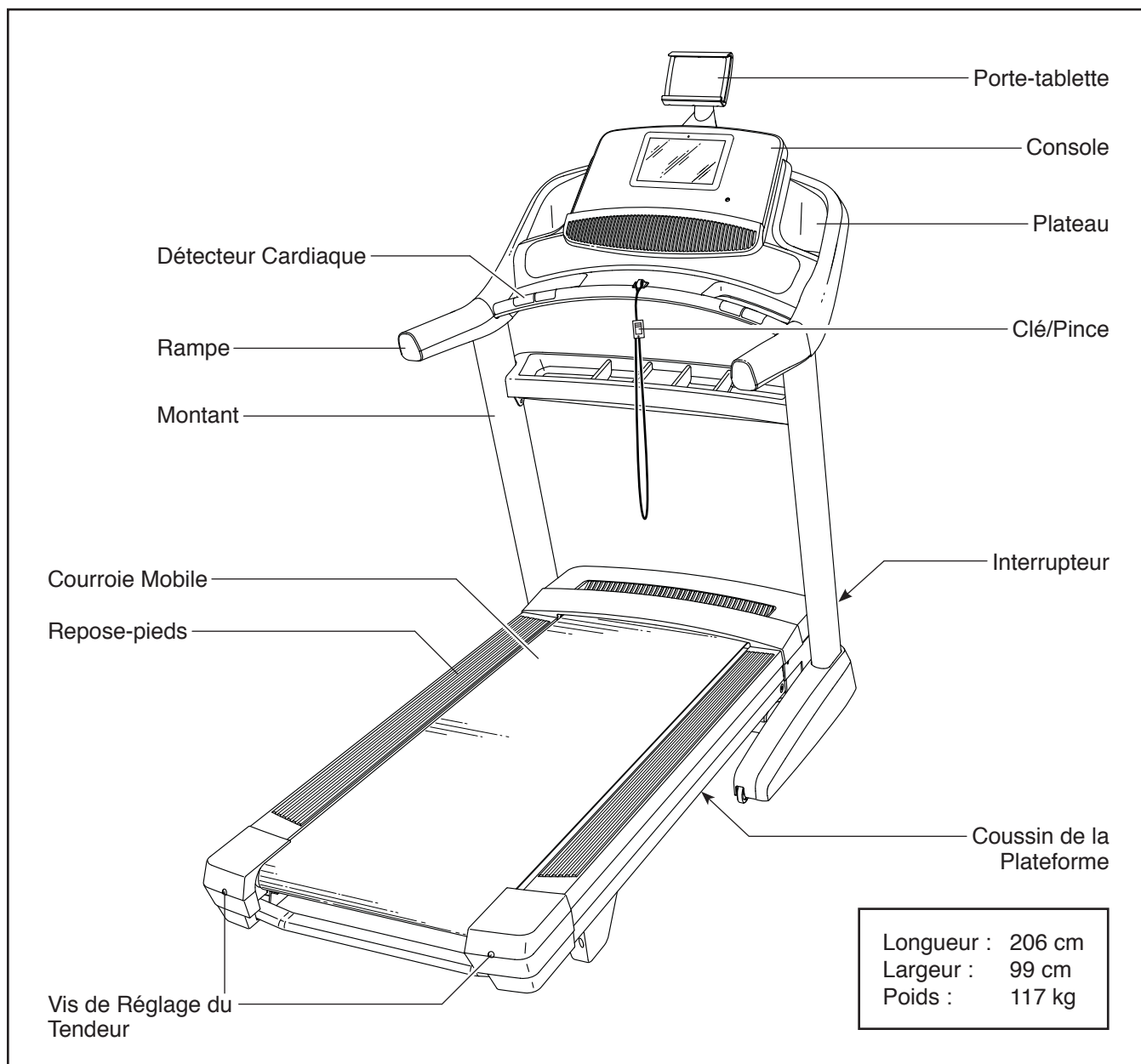
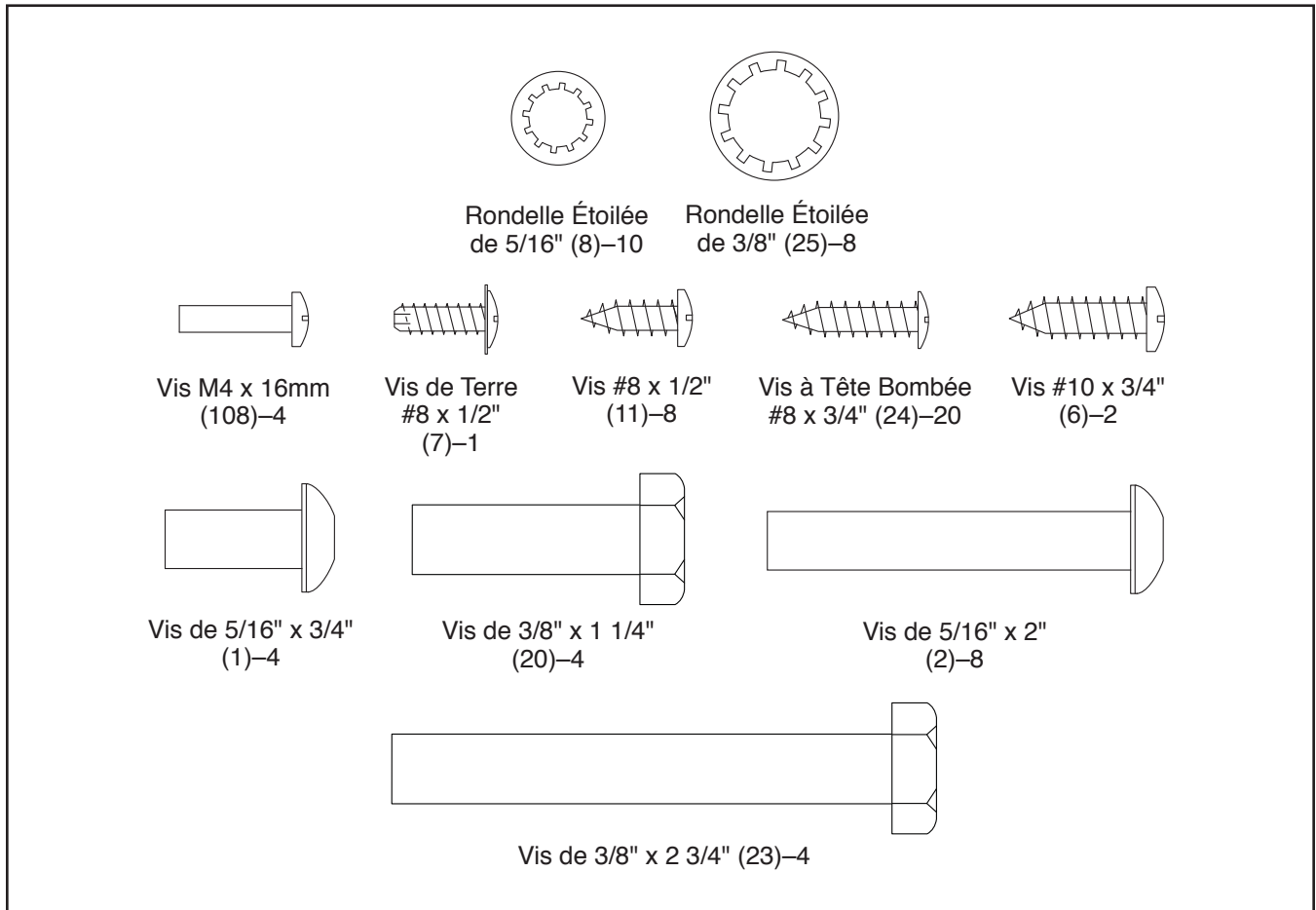


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Aidez-vous des schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin du manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Durant le transport, il est possible que du lubrifiant se dépose sur les pièces externes du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant sur le tapis de course, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.

- Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
- Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage :

la clé hexagonale incluse



une clé à molette



un tournevis cruciforme

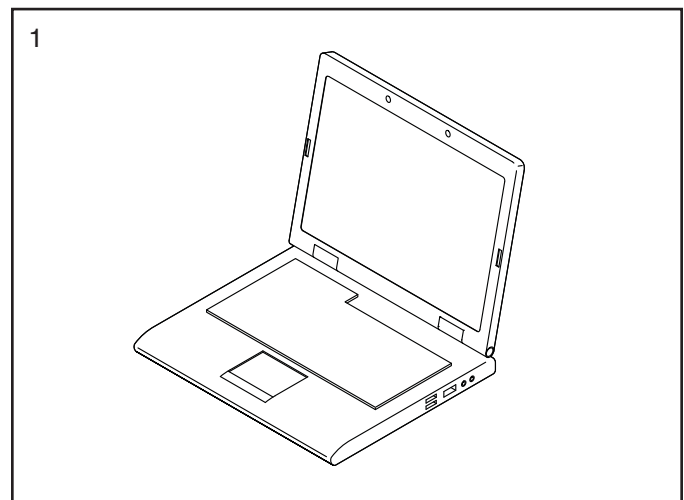


Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Allez sur le site Internet iconsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre appareil.

- obtenez votre preuve d'achat
- activez votre garantie
- devenez prioritaire si vous contactez le service après vente

Remarque : si vous n'avez pas d'accès Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre appareil.

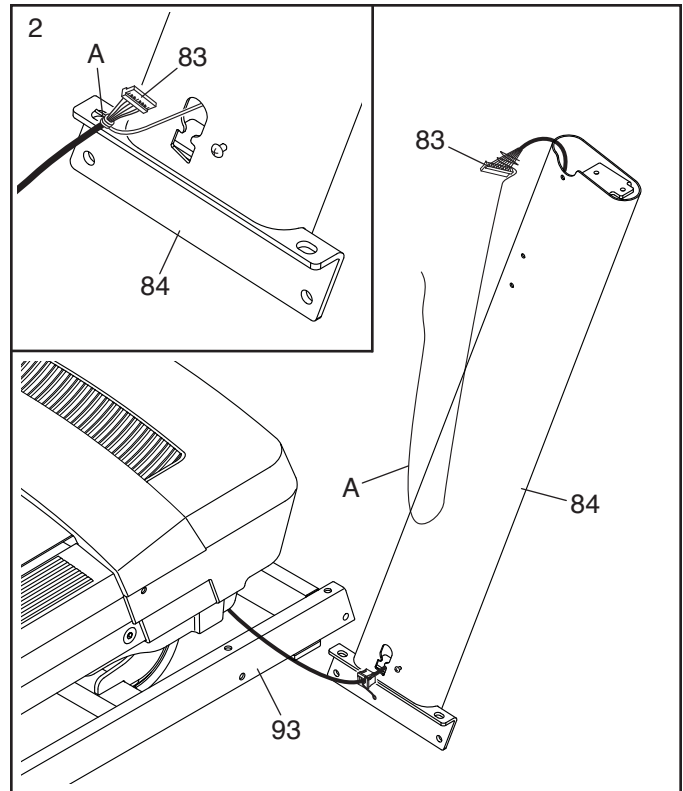


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Retirez l'attache qui maintient le Fil du Montant (83) sur l'avant de la Base (93).

Ensuite, identifiez le Montant Droit (84).
Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (93).

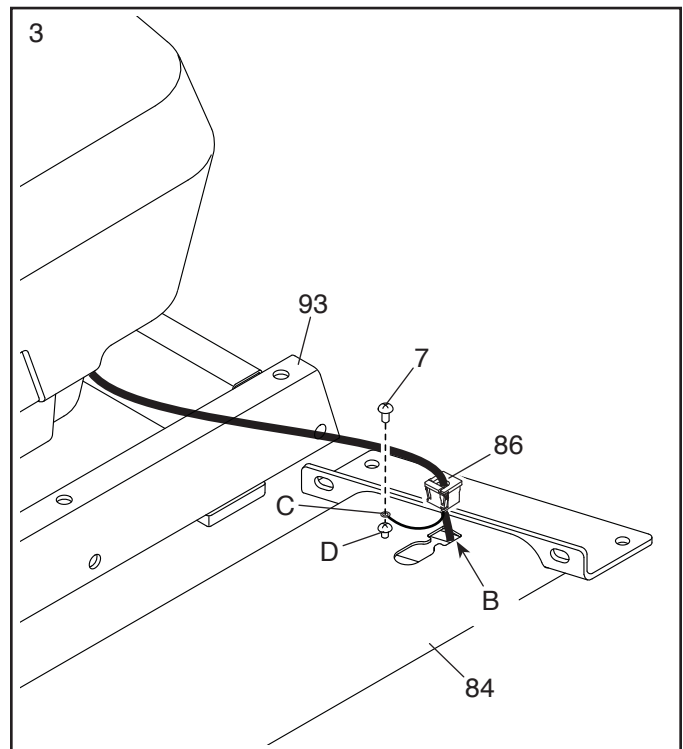
Référez-vous au schéma encadré. Attachez fermement l'attache de fil (A) se trouvant à l'intérieur du Montant Droit (84) autour de l'extrémité du Fil du Montant (83). Ensuite, insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure du Montant Droit alors que vous tirez l'autre extrémité du fil à travers le Montant Droit, vers le haut.



3. Couchez le Montant Droit (84) près de la Base (93). Enfoncez le Passe-fil du Montant (86) dans le trou carré (B) sur le Montant Droit. **Faites attention de ne pas pincer le fil de terre (C).**

S'il y a une vis (D) pré-attachée sur le Montant Droit (84), retirez-la et jetez-la.

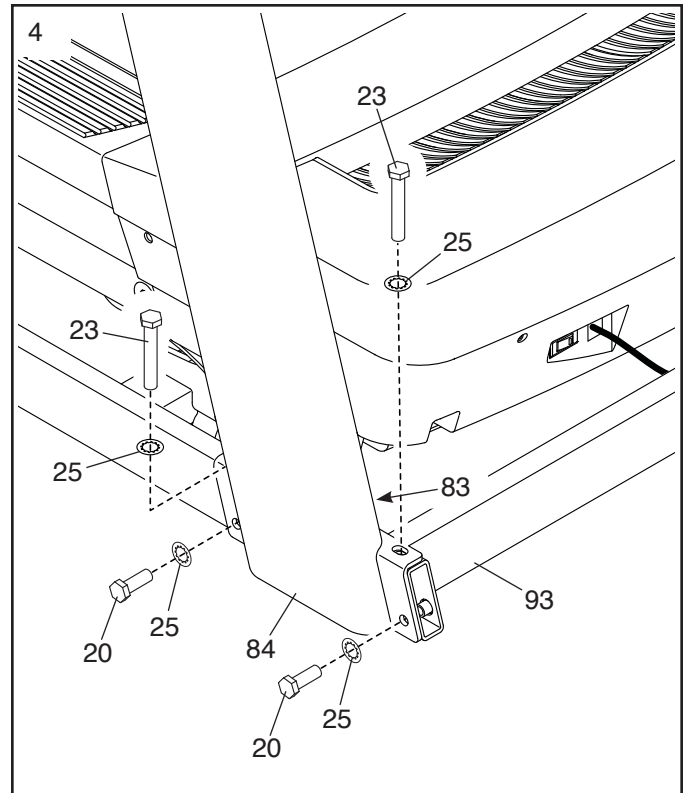
Ensuite, attachez le fil de terre (C) sur le Montant Droit (84) à l'aide d'une Vis de Terre #8 x 1/2" (7).



4. Tenez le Montant Droit (84) contre la Base (93).
Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (83).

Attachez le Montant Droit (84) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 2 3/4" (23), deux Vis de 3/8" x 1 1/4" (20), et quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (25), comme sur le schéma ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

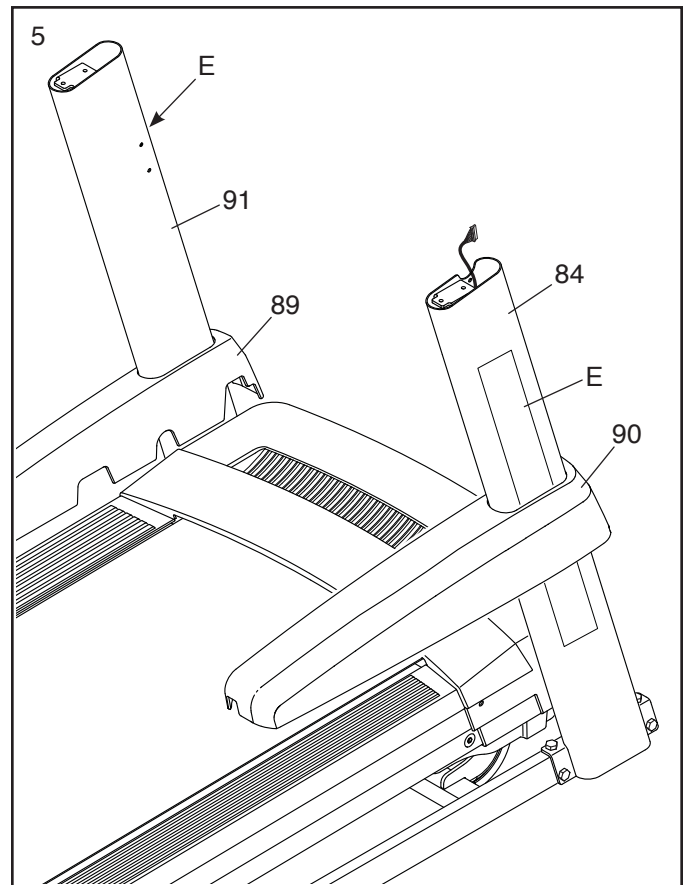
Attachez le Montant Gauche (non illustré) de la même manière. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.



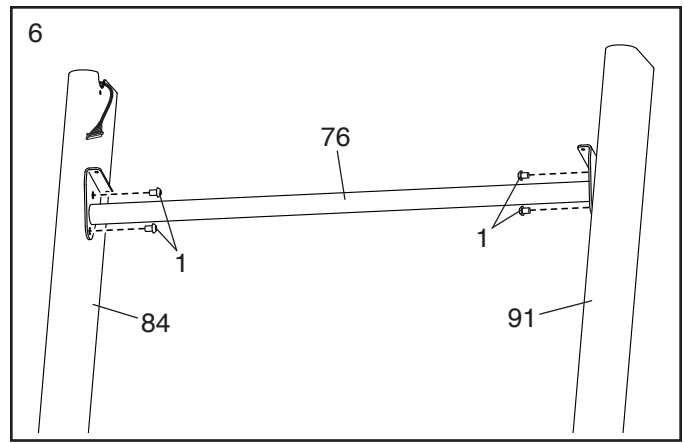
5. Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (89, 90).

Faites glisser le Boîtier Gauche de la Base (89) sur le Montant Gauche (91) et le Boîtier Droit de la Base (90) sur le Montant Droit (84). Enfoncez les Boîtiers de la Base, **mais n'emboîtez pas tout de suite les Boîtiers de la Base.**

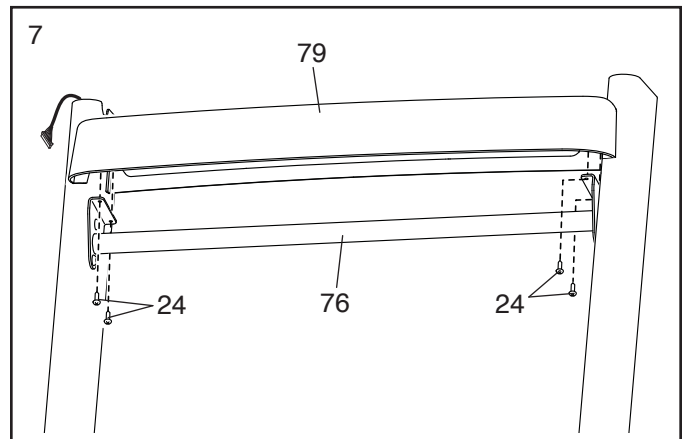
Si un film en plastique (E) recouvre les autocollants sur les Montants (84, 91), retirez doucement le film.



6. Faites glisser doucement la Barre Transversale du Montant (76) entre les Montants Droit et Gauche (84, 91). Attachez la Barre Transversale du Montant à l'aide de quatre Vis de 5/16" x 3/4" (1) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

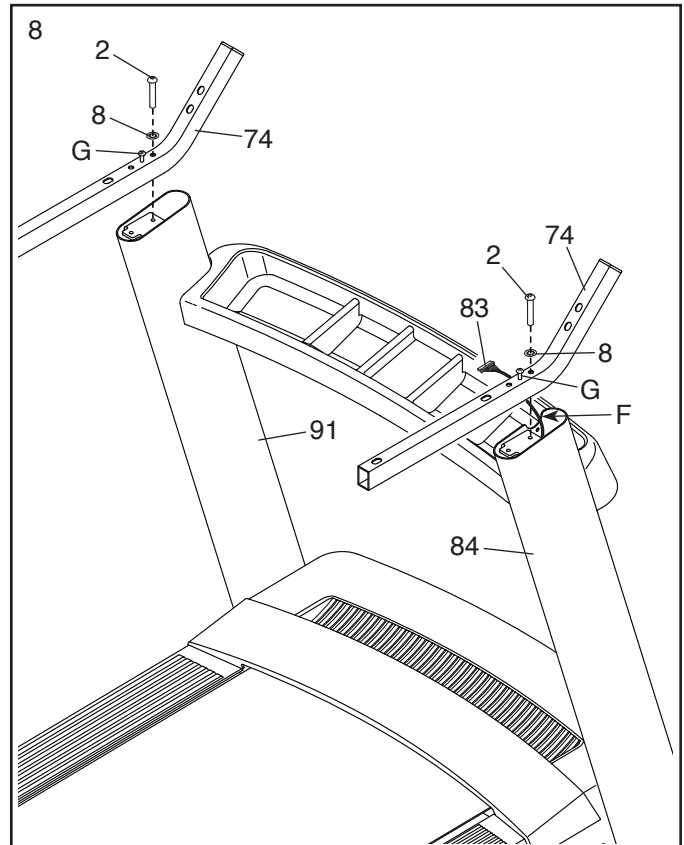


7. Attachez le Plateau (79) sur la Barre Transversale du Montant (76) à l'aide de quatre Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



8. Attachez les deux Rampes (74) sur les Montants Droit et Gauche (84, 91) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 2" (2) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (8) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis. Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (83) sur le côté droit. Placez le Fil du Montant dans la fente (F) comme sur le schéma.**

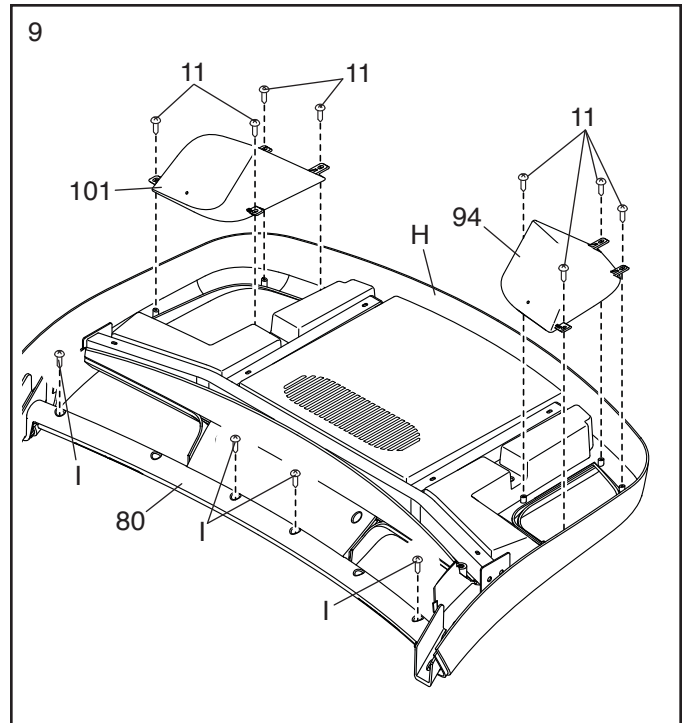
Ensuite, retirez et jetez les deux vis indiquées (G).



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

Retirez et jetez les quatre vis (I) indiquées. Ensuite, retirez la Barre Transversale du Détecteur (80).

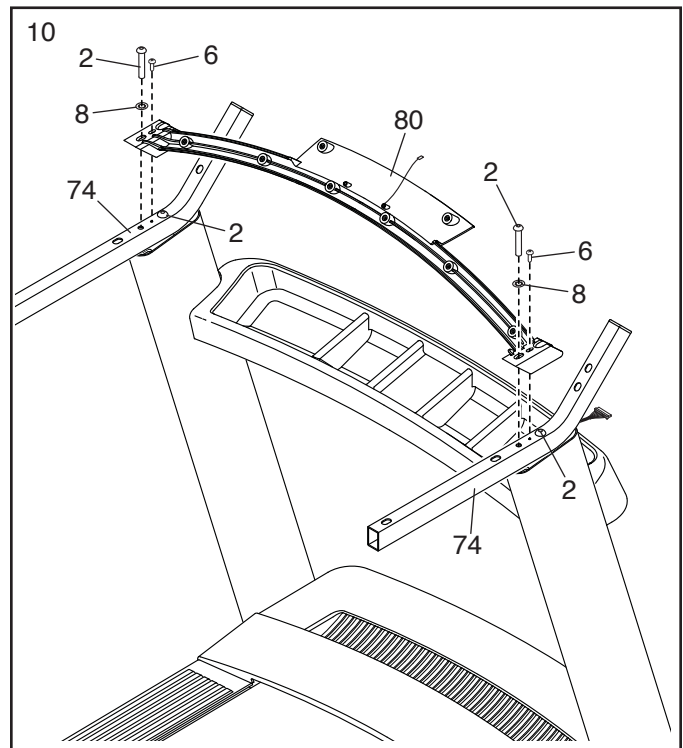
Identifiez les Plateaux Gauche et Droit (94, 101). Attachez les Plateaux sur l'assemblage de la console (H) à l'aide de huit Vis #8 x 1/2" (11). **Ne serrez pas excessivement les Vis.**



10. **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 de 5/16" x 2" (2).

Orientez la Barre Transversale du Détecteur (80) comme sur le schéma. Attachez la Barre Transversale du Détecteur sur les Rampes (74) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 2" (2), deux Rondelles Étoilées de 5/16" (8), et deux Vis #10 x 3/4" (6) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de les serrer.**

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

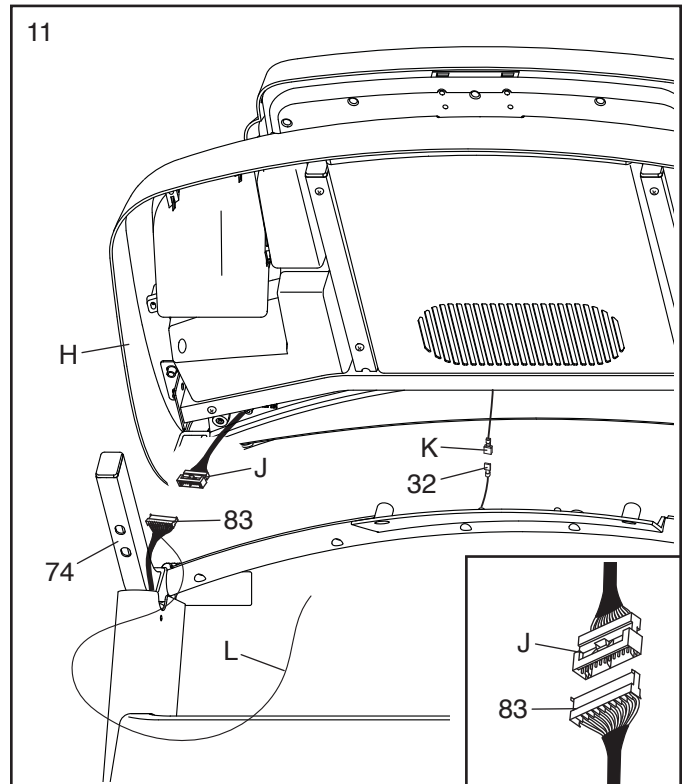


11. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console (H) près des Rampes (74).

Référez-vous au schéma encadré. Branchez le Fil du Montant (83) dans le fil de la console (J). **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.**

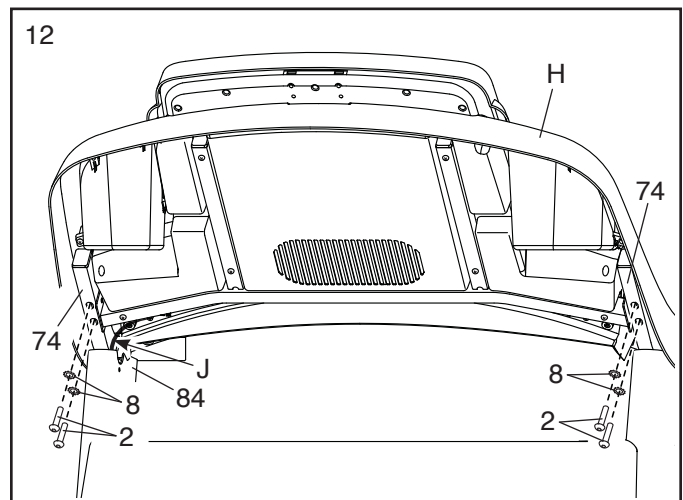
Ensuite, branchez le fil de terre (K) de l'assemblage de la console (H) dans le Fil de Terre de la Console (32).

Ensuite, retirez toutes les attaches de fil (L) du Fil du Montant (83).

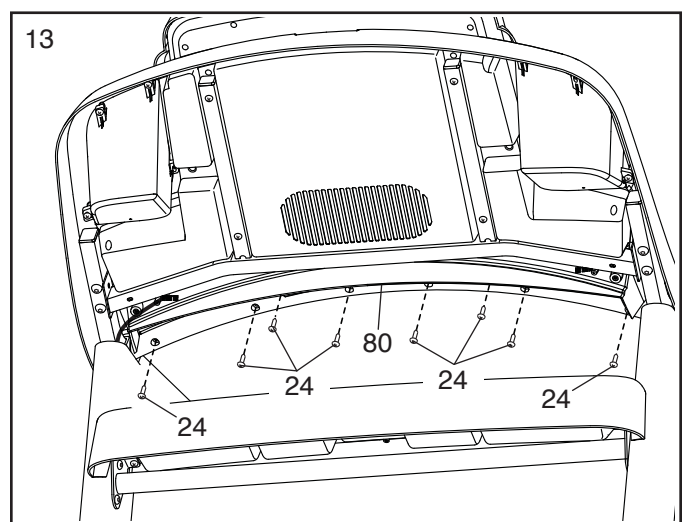


12. Attachez l'assemblage de la console (H) sur les Rampes (74) à l'aide de quatre Vis de 5/16" x 2" (2) et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (8) ; vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes serrer. Faites attention de ne pas pincer les fils (J).

Ensuite, insérez les fils (J) dans la partie supérieure du Montant (84).

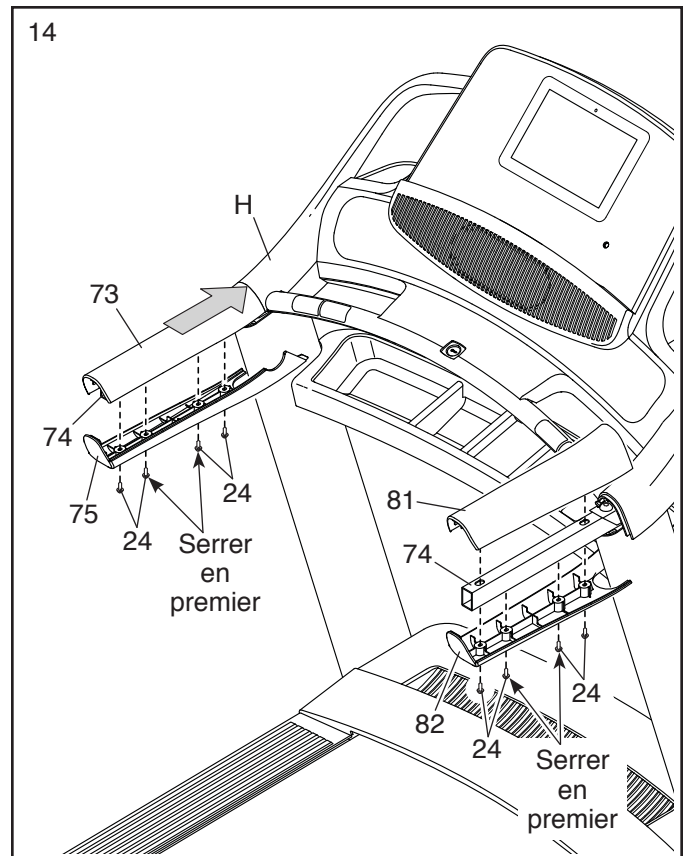


13. Vissez de quelques tours quatre Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24) dans la Barre Transversale du Détecteur (80), puis serrez-les toutes ; ne serrez pas excessivement les Vis à Tête Bombée.



14. 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. Ensuite, faites glisser les Boîtiers Supérieur et Inférieur de la Rampe Gauche vers l'avant contre l'assemblage de la console (H) comme indiqué sur le schéma. Serrez d'abord les deux Vis à Tête Bombée du milieu. Ensuite, serrez les deux autres Vis à Tête Bombée.

Attachez les Boîtiers Supérieur et Inférieur de la Rampe Droite (81, 82) sur la Rampe (74) droite comme décrit ci-dessus.

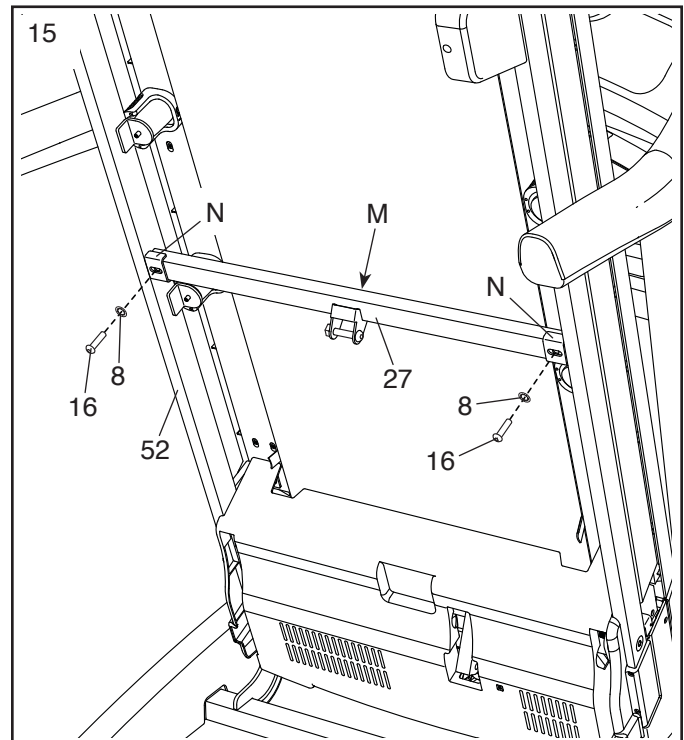


15. Soulevez le Cadre (52) jusqu'à la position verticale. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 18.**

Retirez les deux Vis de 5/16" x 1 1/4" (16) de la Barre Transversale du Loquet (27).

Ensuite, orientez la Barre Transversale du Loquet (27) comme sur le schéma. **Assurez-vous que l'autocollant (M) avec le texte « This side towards belt » (ce côté vers la courroie) est en face du tapis de course.**

Attachez la Barre Transversale du Loquet (27) sur les supports (N) sur le Cadre (52) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 1 1/4" (16) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (8).

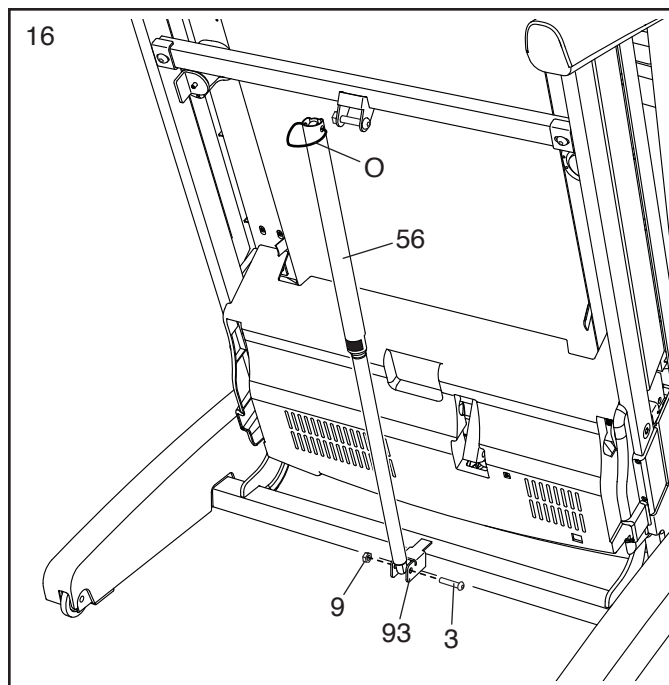


16. Retirez l'Écrou de 5/16" (9) et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (3) du support de la Base (93).

Ensuite, orientez le Loquet de Rangement (56) comme sur le schéma.

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (56) sur le support sur la Base (93) à l'aide du Boulon de 5/16" x 1 3/4" (3) et de l'Écrou de 5/16" (9).

Ensuite, soulevez le Loquet de Rangement (56) jusqu'à la verticale, puis retirez l'attache (O).

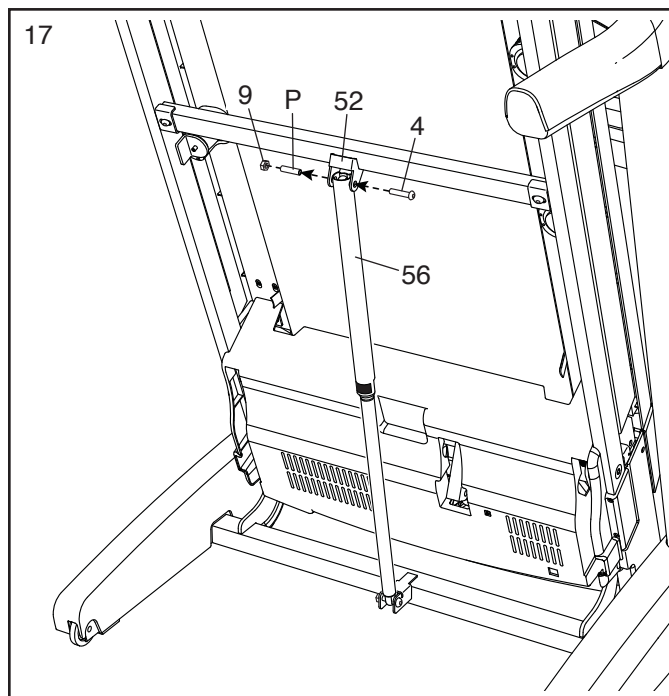


17. Retirez l'Écrou de 5/16" (9) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (4) du support sur le Cadre (52).

Alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (56) avec le support sur le Cadre (52), puis insérez un Boulon de 5/16" x 2 1/4" (4) dans le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (P) du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espacement.**

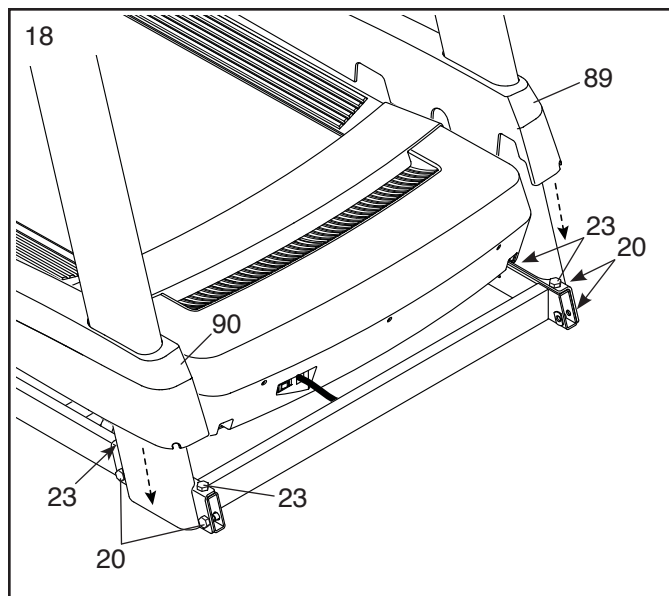
Ensuite, serrez l'Écrou de 5/16" (9) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (4). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; le Loquet de Rangement (56) doit pouvoir pivoter.**

Ensuite, baissez le Cadre (52) (voir la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER page 29).



18. Serrez fermement les quatre Vis de 3/8" x 2 3/4" (23) et les quatre Vis de 3/8" x 1 1/4" (20).

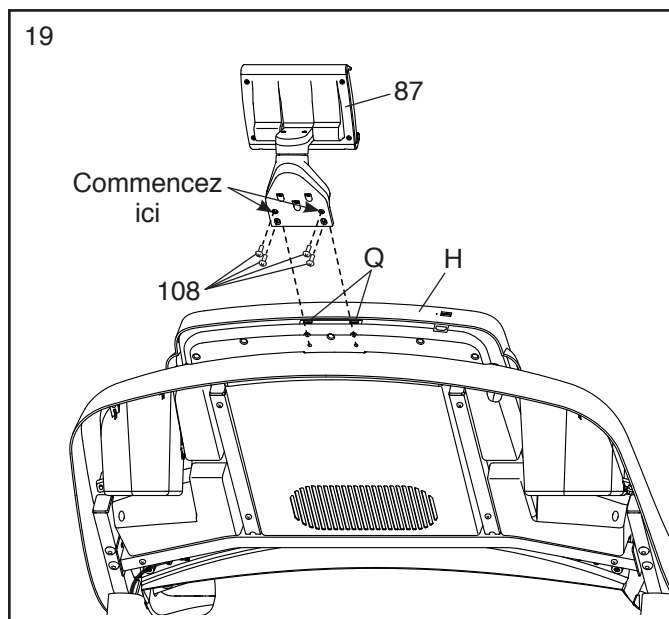
Ensuite, glissez les Boîtiers Gauche et Droite la Base (89, 90) vers le bas jusqu'à se qu'ils s'enclenchent en place avec un bruit sec.



19. Enfoncez les deux languettes sur le Porte-tablette (87) dans les fentes (Q) sur l'assemblage de la console (H).

Attachez le Porte-tablette (87) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (108). **Remarque : vissez d'abord les deux Vis du haut de quelques tours, puis vissez les deux Vis du bas. Faites attention de ne pas trop serrer les Vis.**

IMPORTANT : le Porte-tablette (87) est conçu pour accueillir la plupart des tablettes de taille normale. Ne placez pas un autre appareil électronique ou tout autre objet dans le Porte-tablette.

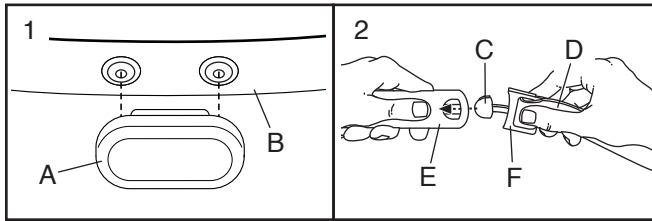


20. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Pour ne pas endommager la console, protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Rangez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une de ces clés vous servira pour ajuster la courroie mobile (voir pages 31 et 32). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

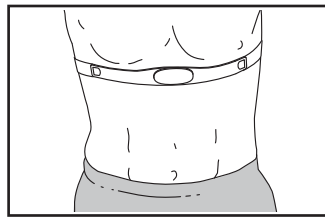
LA CEINTURE CARDIAQUE

COMMENT PORTER LA CEINTURE CARDIAQUE

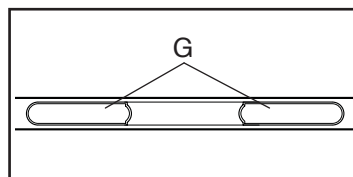
Si la ceinture cardiaque ressemble à celle illustrée sur le schéma 1, enfoncez l'émetteur (A) dans les attaches sur la sangle du torse (B). Si la ceinture cardiaque ressemble à celle illustrée sur le schéma 2, enfoncez la languette (C) sur la sangle du torse (D) dans une des extrémités de l'émetteur (E). Ensuite, enfoncez l'extrémité de l'émetteur sous la boucle (F) de la sangle du torse ; la languette doit être alignée avec l'émetteur.



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



Ensuite, tirez l'émetteur et la sangle du torse de quelques centimètres pour l'éloigner de votre torse, puis 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, replacez l'émetteur et la sangle du torse contre votre torse.



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 la ceinture cardiaque dans un endroit sec et tiède. Ne rangez pas la ceinture cardiaque dans un sac en plastique ou tout autre emballage qui retient l'humidité.
 - La ceinture cardiaque ne doit pas être exposée aux rayons directs du soleil pendant longtemps ; elle ne doit pas non plus être exposée à des températures supérieures à 50°C ou inférieures à -10°C.
 - Ne pliez pas et ne tendez pas excessivement la ceinture cardiaque quand vous l'utilisez ou la rangez.
 - Pour nettoyer l'émetteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Ensuite, essuyez l'émetteur 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 l'émetteur. Lavez la sangle à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

- Si la ceinture cardiaque ne fonctionne pas correctement quand elle est portée comme décrit à gauche, baissez-la ou montez-la sur votre torse.
- Si votre pouls ne s'affiche pas jusqu'à ce que vous commenciez à transpirer, humidifiez de nouveau les électrodes.
- Pour que la console puisse afficher votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une distance de bras de celle-ci.
- S'il y a un couvercle de pile à l'arrière de l'émetteur, remplacez la pile avec une pile neuve du même type.
- La ceinture cardiaque est conçue pour être utilisée par des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture du pouls peuvent être causés par certaines pathologies telles que les extrasystoles ventriculaires (ESV), les accès de tachycardie ou l'arythmie.
- Le fonctionnement de la ceinture cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques provenant de 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

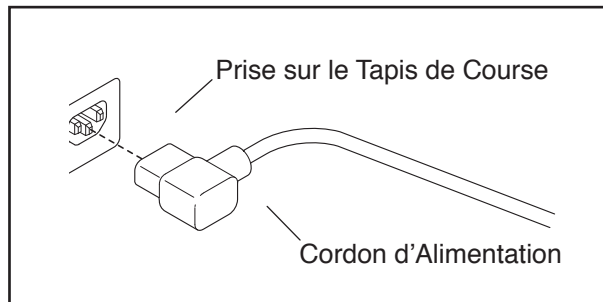
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être branché à la terre. Si un mauvais fonctionnement ou une panne survenait, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi les risques de chocs électriques. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec un conducteur de terre et une prise de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon recommandé par le fabricant.**

⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre pas dans la prise murale, faites installer une prise conforme par un électricien qualifié.

Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

1. Branchez la partie indiquée du cordon d'alimentation dans la prise sur le tapis de course.



2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale appropriée qui est installée conformément aux normes locales.

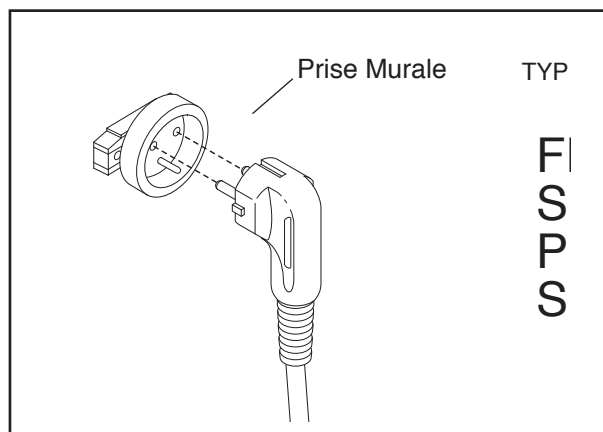
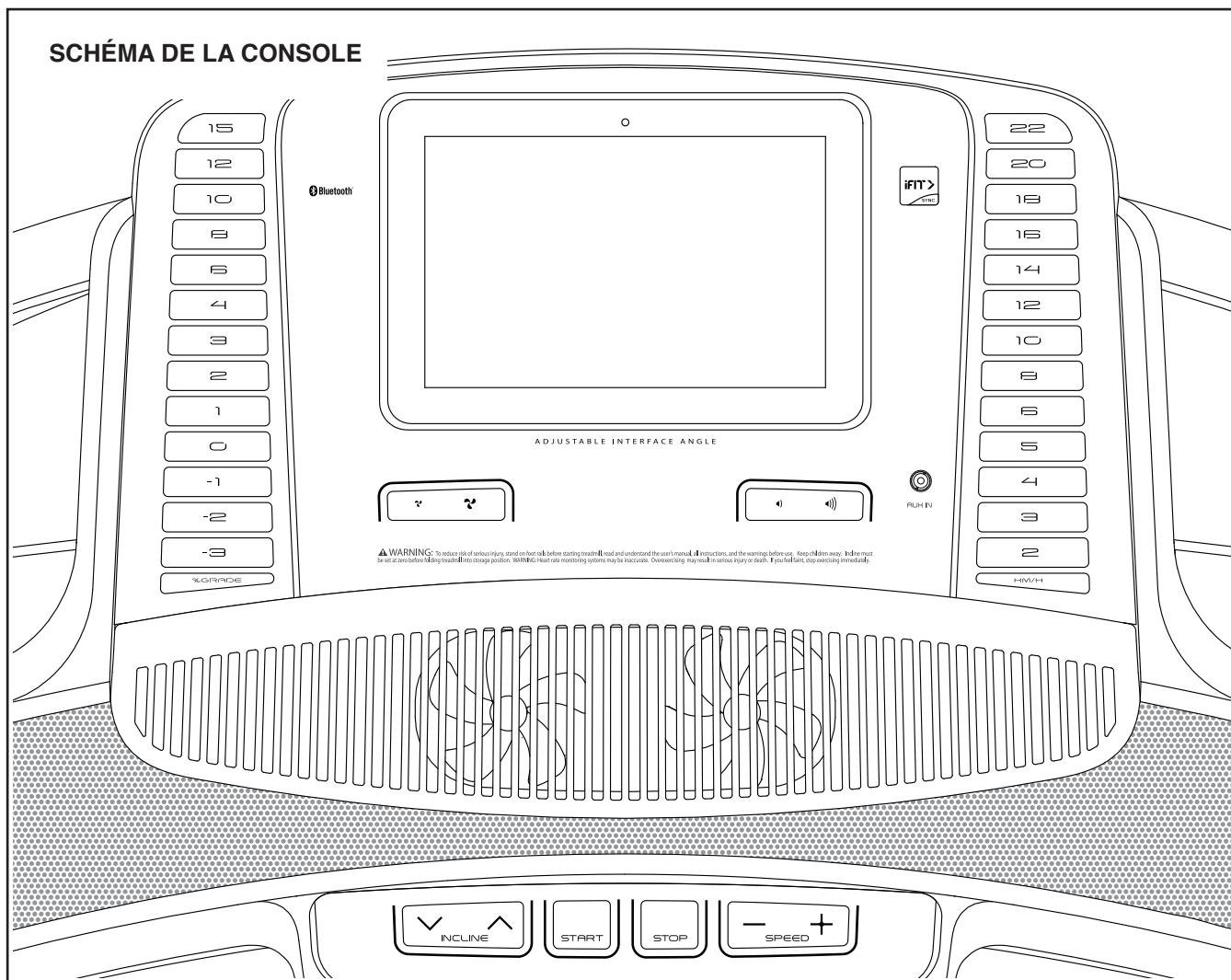


SCHÉMA DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Trouvez les avertissements sur la console en anglais. Les mêmes avertissements en plusieurs langues se trouvent sur la planche d'autocollants incluse. Collez l'autocollant d'avertissement en français sur la console.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console avancée du tapis de course offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées

sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque intégré ou de la ceinture cardiaque.

De plus, la console est équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'un entraînement efficace.

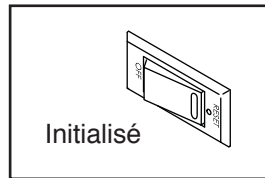
Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres audio préférés durant l'entraînement grâce au système audio de la console.

Pour allumer l'appareil, référez-vous à la page 19. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 19. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 20.

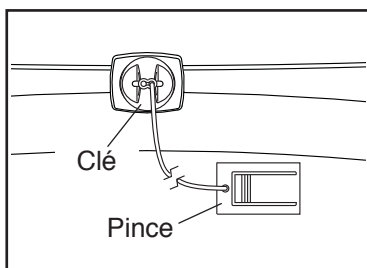
COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

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

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 17). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation).



Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console.



Remarque : la console peut prendre une minute avant d'être prête à l'utilisation. IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé n'est pas tirée hors de la console, réglez la position de la pince.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à l'étape 3 page 26. Par souci de clarté, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

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 page 21). Cependant, vous ne pouvez pas agrandir ou rétrécir l'image sur l'écran à l'aide de vos doigts.
- L'écran ne réagit pas aux changements de pression. Vous n'avez pas besoin d'appuyer fort sur l'écran.
- 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, appuyez sur la touche ?123. Pour voir plus de caractères, appuyez sur la touche Alt. Appuyez de nouveau sur la touche Alt pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, appuyez sur la touche ABC. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche avec une flèche vers le haut. Pour utiliser plusieurs majuscules, appuyez de nouveau sur la touche avec la flèche. Pour revenir au clavier des minuscules, appuyez une troisième fois sur la touche avec la flèche. Pour effacer le dernier caractère, appuyez sur la touche avec une flèche vers l'arrière et un X.

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant d'utiliser le tapis de course pour la première fois, vous devez configurer la console.

1. Connectez-vous à votre réseau sans fil.

Remarque : pour accéder à Internet, télécharger des entraînements iFit et utiliser d'autres fonctionnalités de la console, la console doit être connectée à un réseau sans fil. Suivez les instructions sur l'écran pour connecter la console à votre réseau sans fil.

2. Personnalisez les paramètres.

Remplissez les champs sur l'écran pour que la console affiche l'unité de mesure désirée et votre fuseau horaire. Remarque : si vous devez changer ces paramètres plus tard, référez-vous à l'étape 3 page 26.

3. Connectez-vous ou créez un compte iFit.

Entrez votre adresse e-mail et suivez les indications sur l'écran pour ouvrir un compte iFit ou pour vous connecter à votre compte existant.

4. Présentation de la console.

La première fois que vous utilisez la console, une présentation vous fera découvrir les différentes fonctionnalités de la console. Remarque : pour revoir la présentation à tout moment, appuyez sur la touche du profil en bas à droite de l'écran, puis appuyez sur la touche Settings (paramètres) et trouvez la section How It Works (mode d'emploi).

5. Vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

Tout d'abord, appuyez sur la touche du profil en bas à droite sur l'écran pour sélectionner le menu principal des paramètres. Ensuite, référez-vous à l'étape 2 à la page 26 et sélectionnez la section de la maintenance. Ensuite, référez-vous à l'étape 3 page 26 et vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

6. Calibrez le système d'inclinaison.

Référez-vous à l'étape 4 page 27 et calibrez le système d'inclinaison du tapis de course.

Vous pouvez maintenant utiliser la console pour vos entraînements. Les pages suivantes décrivent les différents entraînements et les autres fonctionnalités de la console.

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 21. **Pour effectuer un entraînement à plan**, référez-vous à la page 23. **Pour utiliser un entraînement personnalisé sur une carte**, référez-vous à la page 23. **Pour utiliser un entraînement de distance ou de durée**, référez-vous à la page 24. **Pour utiliser le système d'amorti**, référez-vous à la page 25.

Pour utiliser le menu des paramètres des entraînements, référez-vous à la page 25. **Pour utiliser le menu des paramètres de l'appareil**, référez-vous à la page 26. **Pour utiliser le menu de l'entretien**, référez-vous à la page 26. **Pour utiliser le mode du réseau sans fil**, référez-vous à la page 27. **Pour utiliser les enceintes BLUETOOTH®**, référez-vous à la page 27. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 28. **Pour brancher un câble HDMI**, référez-vous à la page 28. **Pour utiliser le porte-tablette**, référez-vous à la page 28.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'une feuille en plastique transparent, retirez la feuille. Pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement ; centrez la courroie si nécessaire (voir page 32).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 19. **Remarque : la console peut prendre une minute avant d'être prête à l'utilisation.**

2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez la console, le menu principal apparaît sur l'écran dès que la console est prête à être utilisée. Si vous effectuez un entraînement ou que vous êtes dans le menu des paramètres, appuyez sur la flèche de retour ou le x sur l'écran pour revenir au menu principal.

Remarque : si vous comptez utiliser une ceinture cardiaque avec la console quand vous vous entraînez, vous devez mettre la ceinture cardiaque **avant d'allumer la courroie mobile**. La console cherchera automatiquement la ceinture cardiaque pendant 30 secondes quand vous mettez la courroie mobile en marche au début de chaque entraînement.

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

Appuyez sur la touche Start (commencer manuellement) en haut à droite sur l'écran ou appuyez sur la touche Start (commencer) de la console pour mettre en marche la courroie mobile. La courroie mobile se met alors à tourner lentement. Alors que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la vitesse pour changer la vitesse de la courroie comme vous le désirez. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change par petites étapes ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change plus rapidement.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées, la vitesse de la courroie mobile changera graduellement pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Remarque : quand l'inclinaison est inférieure à 0 %, il n'est pas possible de sélectionner les niveaux les plus rapides de la vitesse.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt) ou touchez le centre de l'écran. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Start.

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

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison, ou sur l'une des touches numérotées de l'inclinaison. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison de l'appareil se règle graduellement sur l'inclinaison sélectionnée.

Remarque : si la courroie mobile se déplace à une vitesse rapide et si vous réglez l'inclinaison en-dessous de 0 %, la courroie mobile risque alors de ralentir automatiquement.

Remarque : la première fois que vous réglez l'inclinaison, vous devez d'abord calibrer le système d'inclinaison (voir l'étape 4 page 27).

5. Suivez votre progression avec les modes d'affichage.

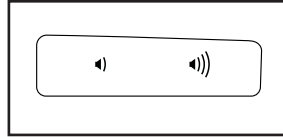
La console offre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine quelles données de votre entraînement sont affichées. Pour sélectionner le mode d'affichage ou pour voir des statistiques et des graphiques, tirez l'écran vers le bas. Vous pouvez également appuyer sur la touche + en bas à droite sur l'écran pour afficher des statistiques ou des tableaux.

Alors que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran peut afficher les données suivantes sur votre entraînement :

- Le niveau d'inclinaison du tapis de course
- Votre dénivelé positif
- Votre dénivelé négatif
- Le temps écoulé
- Le nombre approximatif de calories brûlées
- Le nombre approximatif de calories brûlées par heure
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6)
- Votre rythme cardiaque moyen
- La distance parcourue en marchant ou en courant

- Votre cadence
- La vitesse de la courroie mobile
- La vitesse moyenne de la courroie mobile
- Une piste représentant 400 m

Si vous le désirez, réglez le volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution sur la console.

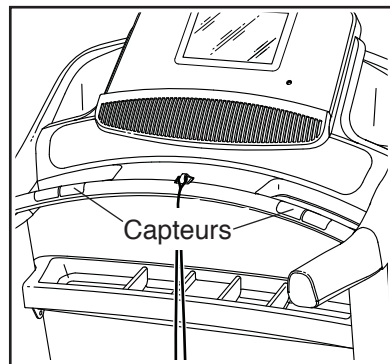


Pour suspendre l'entraînement, touchez l'écran ou appuyez sur la touche Stop sur la console. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Resume (reprendre) ou sur la touche Start. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur la touche Finish (fin).

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Remarque : si vous utilisez le détecteur cardiaque intégré et la ceinture cardiaque en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de façon exacte. Pour plus d'information sur la ceinture cardiaque, référez-vous à la page 16. Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques Bluetooth Smart.

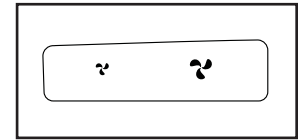
Avant d'utiliser le détecteur cardiaque intégré, retirez le film plastique qui recouvre les capteurs métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et tenez les capteurs avec la paume de vos mains pendant environ dix secondes ; **évit**ez de bouger les mains ou de serrer les capteurs trop fort. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les capteurs pendant au moins 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur peut tourner à différentes vitesses. Appuyez plusieurs fois sur les touches du ventilateur pour choisir la vitesse du ventilateur, ou pour allumer ou éteindre le ventilateur.



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

Montez sur la plateforme de marche et appuyez sur la touche Stop sur la console ou touchez l'écran. Ensuite, appuyez sur la touche Finish. Un bilan de l'entraînement apparaît alors sur l'écran. Si vous vous enregistrez votre entraînement pour l'utiliser plus tard, vous pouvez l'ajouter à vos favoris en appuyant sur la touche cœur en haut à droite sur l'écran. Vous aurez peut-être également la possibilité d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options sur l'écran. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

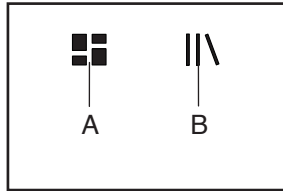
COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 19.

2. Sélectionnez le menu principal ou la bibliothèque des entraînements.

Appuyez sur les touches avec des icônes en bas à gauche sur l'écran pour sélectionner le menu principal (A) ou la bibliothèque des entraînements (B).



3. Sélectionnez un entraînement sur une carte.

Pour sélectionner un entraînement sur une carte, appuyez sur la touche de votre choix sur l'écran. Remarque : les entraînements sur une carte proposés sur votre console changeront régulièrement. Pour sauvegarder un des entraînements sur une carte pour l'utiliser ultérieurement, vous pouvez le sauvegarder en tant que favoris (voir l'étape 8 page 22). Pour dessiner votre propre carte pour votre entraînement, référez-vous à la page 23.

L'écran affiche 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.

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

Durant l'entraînement, un plan à l'écran représentera votre progression.

L'entraînement fonctionnera de la même manière que le mode manuel (voir pages 21 à 22).

À la fin de l'entraînement, la courroie mobile ralentit jusqu'à l'arrêt, puis un bilan de l'entraînement s'affiche sur l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, appuyez sur la touche Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous aurez peut-être également la possibilité d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options sur l'écran.

5. Suivez votre progression avec les modes d'affichage.

Référez-vous à l'étape 5 page 21.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 22.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 22.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 22.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ SUR UNE CARTE

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 19.

2. Sélectionnez un entraînement personnalisé sur une carte.

Pour sélectionner un entraînement personnalisé sur une carte, appuyez sur la touche Draw Your Own Map (dessiner votre propre carte) sur l'écran.

3. Dessinez votre carte.

Naviguez jusqu'à la zone de la carte où vous voulez dessiner votre entraînement en glissant vos doigts sur l'écran. Touchez l'écran pour ajouter le point de départ de votre entraînement. Ensuite, touchez l'écran une deuxième fois pour ajouter l'arrivée de votre entraînement. Remarque : si vous voulez commencer et terminer votre entraînement au même endroit, appuyez sur les touches Loop (boucle) ou Out & Back (départ et arrivée) sur le côté gauche de l'écran. Vous pouvez également choisir que votre entraînement reste sur la route.

Si vous faites une erreur, vous pouvez utiliser la touche Undo (annuler) sur le côté gauche de l'écran.

L'écran affiche les statistiques de l'altitude et de la distance pour votre entraînement. Si vous le désirez, vous pouvez modifier la vitesse par défaut.

4. Enregistrez votre entraînement.

Appuyez sur la touche Save New Workout (enregistrer le nouvel entraînement) en bas à gauche sur l'écran. Si vous le désirez, changez le titre de l'entraînement ou ajoutez une description, puis appuyez sur le symbole > sur l'écran.

5. Commencez l'entraînement.

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

6. Suivez votre progression avec les modes d'affichage.

Référez-vous à l'étape 5 page 21.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 22.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 22.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 22.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE DISTANCE OU DE DURÉE

Remarque : pour effectuer un entraînement de distance ou de durée, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (voir la section COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL page 27). Vous devez également avoir un compte iFit.

1. Ajoutez des entraînements à votre liste d'attente sur iFit.com.

Sur votre ordinateur, smartphone, tablette, ou un autre appareil connecté, ouvrez votre navigateur Internet sur le site iFit.com, et connectez-vous à votre compte iFit.

Ensuite, sélectionnez Menu > Library (bibliothèque) sur la page Internet. Regardez les entraînements dans la bibliothèque et sélectionnez ceux que vous désirez utiliser.

Ensuite, sélectionnez Menu > Schedule (liste d'attente) pour voir votre liste d'attente. Tous les entraînements que vous avez sélectionnés apparaîtront dans votre liste d'attente ; vous pouvez les organiser ou les effacer comme vous le désirez.

Prenez le temps d'explorer le site iFit.com avant de vous déconnecter.

2. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 19.

3. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 page 21.

4. Connectez-vous à votre compte iFit.

Si vous ne l'avez pas encore fait, appuyez sur la touche Login (ouvrir une session) pour vous connecter à votre compte iFit. L'écran vous demandera d'indiquer vos nom d'utilisateur et mot de passe iFit.com. Entrez-les et appuyez sur la touche Submit (soumettre). Appuyez sur la touche Cancel (annuler) pour quitter l'écran d'ouverture de session.

5. Sélectionnez un entraînement de distance ou de durée que vous avez déjà ajouté à votre liste d'attente sur iFit.com.

Appuyez sur l'icône du calendrier pour télécharger un entraînement de distance ou de durée depuis votre liste d'attente.

Remarque : avant de pouvoir télécharger des entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur iFit.com.

Quand vous sélectionnez un entraînement de distance ou de durée, l'écran affiche le nom, une estimation de la durée et la distance de l'entraînement.

6. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 4 page 23. Remarque : durant un entraînement de distance ou de durée, l'écran n'affiche pas de carte.

7. Suivez votre progression avec les modes d'affichage.

Référez-vous à l'étape 5 page 21. L'écran affiche la distance parcourue ou le temps écoulé ainsi que la distance ou le temps restants.

8. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 22.

9. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 22.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 22.

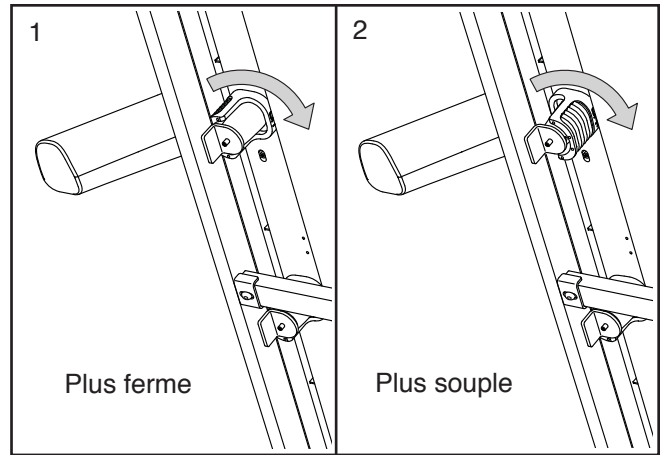
Pour plus d'informations sur les entraînements iFit, allez sur le site iFit.com.

COMMENT RÉGLER LES COUSSINS

Le tapis de course est équipé d'un système d'amortissement qui atténue les chocs de la marche ou de la course sur le tapis de course.

Pour régler les coussins, **retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.** Ensuite, placez le tapis de course dans sa position de rangement (voir la section COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE page 29).

Pour une plateforme plus ferme, placez le coussin dans la position sur le schéma 1 ; pour une plateforme plus souple, placez le coussin dans la position sur le schéma 2. Réglez les autres coussins de la même manière. **Remarque : assurez-vous que les coussins sur le côté droit et le côté gauche du tapis de course sont placés sur la même position. Plus vous courez rapidement sur le tapis de course, ou plus votre poids est élevé, plus la plateforme de marche doit être ferme.**



COMMENT UTILISER LE MENU DES PARAMÈTRES DES ENTRAÎNEMENTS

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Insérez la clé dans la console (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 19). Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 page 21). Ensuite, appuyez sur la touche des engrenages pour sélectionner le menu principal des paramètres.

2. Sélectionnez le menu des entraînements.

Dans le menu principal des paramètres, sélectionnez le menu Workout (entraînement).

3. Personnalisez les paramètres.

Pour personnaliser les paramètres, touchez la catégorie de votre choix et utilisez ensuite la touche bascule située à côté du nom de la catégorie.

4. Quittez le menu des entraînements.

Pour quitter le menu des entraînements, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

COMMENT UTILISER LE MENU DES PARAMÈTRES DE L'APPAREIL

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 page 25.

2. Sélectionnez le menu des paramètres de l'appareil.

Dans le menu principal des paramètres, appuyez sur la touche Equipment Settings (paramètres de l'appareil). Remarque : glissez votre doigt sur l'écran pour faire défiler les options vers le haut ou vers le bas, si nécessaire.

3. Personnalisez l'unité de mesure et d'autres paramètres.

Pour personnaliser l'unité de mesure, le fuseau horaire ou d'autres paramètres, appuyez sur la catégorie de votre choix puis appuyez sur la touche bascule située à côté du nom de la catégorie.

4. Affichez les informations sur l'appareil.

Appuyez sur la touche Machine Info (information sur l'appareil) pour voir des informations sur votre tapis de course. Après avoir consulté les informations, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

5. Quittez le menu des paramètres de l'appareil.

Pour quitter le menu des paramètres de l'appareil, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

COMMENT UTILISER LE MENU DE L'ENTRETIEN

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 page 25.

2. Sélectionnez le menu de l'entretien.

Dans le menu principal des paramètres, sélectionnez le menu de l'entretien.

3. Mise à jour du logiciel de la console.

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

Appuyez sur la touche Update (mise à jour) pour vérifier si des mises à jour sont disponibles. La mise à jour commence automatiquement.

Pour ne pas endommager le tapis de course, n'éteignez pas l'appareil et ne retirez pas la clé de la console pendant une mise à jour du logiciel.

L'écran affiche la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le tapis de course s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint). Attendez plusieurs secondes puis placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation). Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

Remarque : de temps en temps, une mise à jour peut entraîner des changements dans le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer votre expérience.

4. Calibrez le système d'inclinaison du tapis de course.

Appuyez sur la touche Calibrate Incline (calibrer l'inclinaison). Ensuite, appuyez sur la touche Begin (commencer) pour calibrer le système d'inclinaison. Le tapis de course se soulèvera alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis reviendra au niveau minimal. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. Appuyez sur la touche Cancel (annuler) pour revenir au mode de l'entretien. Lorsque le système d'inclinaison est calibré, appuyez sur la touche Finish (fin).

IMPORTANT : gardez les animaux domestiques, les pieds et les objets à l'écart du tapis de course durant le calibrage du système d'inclinaison. Dans une situation d'urgence, tirez la clé hors de la console pour interrompre le calibrage de l'inclinaison.

5. Quittez le menu de l'entretien.

Pour quitter le menu de l'entretien, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

COMMENT UTILISER LES ENCEINTES BLUETOOTH

1. **Assurez-vous que votre appareil Bluetooth est proche de la console.**
2. **Allumez le Bluetooth sur votre appareil.**
3. **Couplez l'appareil avec la console.**

Maintenez enfoncée la touche Bluetooth sur la grille de l'enceinte de la console pendant 3 secondes. L'enceinte Bluetooth se met alors en mode de couplage. Quand les appareils se couplent avec succès, le contenu audio de votre appareil jouera sur les enceintes de la console.

Remarque : la console peut enregistrer 8 appareils dans sa mémoire. Si vous avez couplé votre appareil auparavant, vous n'aurez qu'à appuyer sur la touche Bluetooth pour connecter votre appareil à la console.

4. **Effacez les appareils de la mémoire de la console si nécessaire.**

Si vous devez effacer tous les appareils compatibles Bluetooth enregistrés dans la mémoire de la console, appuyez sur la touche Bluetooth et maintenez-la enfoncée pendant 10 secondes.

COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL

La console est équipée d'un mode du réseau sans fil qui permet d'établir une connexion avec un réseau sans fil.

1. **Sélectionnez le menu principal.**

Référez-vous à l'étape 2 page 21.

2. **Sélectionnez le mode du réseau sans fil.**

Appuyez sur le symbole du Wi-Fi® en bas à droite sur l'écran pour entrer dans le mode du réseau sans fil.

3. **Activez le Wi-Fi.**

Assurez-vous que le Wi-Fi est activé. S'il n'est pas activé, glissez le bouton du Wi-Fi.

4. **Configurez et gérez une connexion avec un réseau sans fil.**

Quand le Wi-Fi est activé, l'écran affiche une liste des réseaux disponibles. Remarque : la liste des réseaux sans fil peut prendre quelques secondes pour apparaître.

Remarque : 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).

Quand la liste des réseaux apparaît, touchez le réseau désiré. Remarque : vous devrez connaître l'identifiant du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier.

Une boîte de dialogue vous demandera si vous voulez vous connecter au réseau sans fil. Appuyez sur la touche Connect (se connecter) pour établir la connexion ou Cancel (annuler) pour revenir à la liste des réseaux. Si le réseau demande un mot de passe, appuyez sur la boîte de texte du mot de passe. Un clavier apparaît sur l'écran. Pour voir le mot de passe alors que vous le tapez, touchez la case à cocher Show Password (afficher le mot de passe).

Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE page 19.

Quand la console est connectée à votre réseau sans fil, le nom du réseau sans fil sera coché. Ensuite, appuyez sur la touche de retour sur l'écran pour revenir au mode du réseau sans fil.

Pour rompre une connexion avec un réseau sans fil, sélectionnez le réseau puis appuyez sur la touche Forget (oublier).

Si vous avez des problèmes pour établir une connexion avec un réseau crypté, assurez-vous que votre mot de passe est correct. Remarque : les mots de passe tiennent compte des majuscules.

Remarque : la console prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WAP™ et WAP2™). Une connexion haut débit est recommandée ; les performances dépendent de la vitesse de la connexion.

Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site support.iFit.com pour obtenir de l'aide.

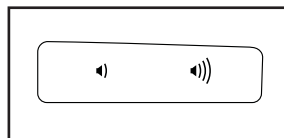
5. Quittez le mode du réseau sans fil.

Pour quitter le mode du réseau sans fil, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

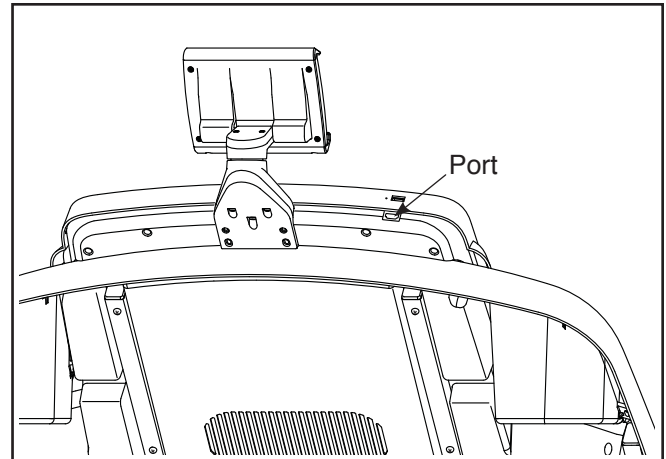
Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les enceintes de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque : vous pouvez acheter un câble audio dans un magasin vendant des appareils 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 la touche de réglage du volume de votre lecteur.



COMMENT BRANCHER UN CÂBLE HDMI

Pour afficher l'écran de la console sur une TV ou un autre écran, branchez un câble HDMI (non inclus) dans le port sur la console et dans un port sur votre TV ou écran ; **assurez-vous que le câble HDMI est bien enfoncé. Remarque : vous pouvez acheter un câble HDMI dans un magasin vendant des appareils électroniques.**

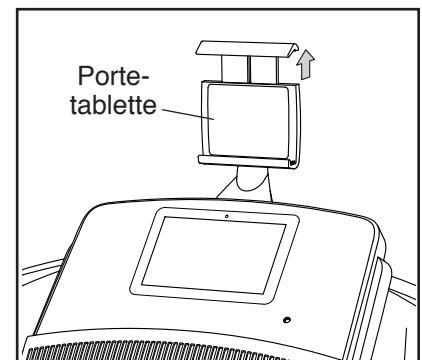


COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

IMPORTANT : le porte-tablette est conçu pour accueillir la plupart des tablettes de taille normale. Ne placez pas un autre appareil électronique ou tout autre objet dans le porte-tablette.

Pour installer une tablette dans le porte-tablette, placez le rebord inférieur de la tablette dans la gouttière. Ensuite, tirez la pince sur le rebord supérieur de la tablette.

Assurez-vous que la tablette est bien maintenue en place dans le porte-tablette. Suivez ces étapes à l'envers pour sortir la tablette du porte-tablette.

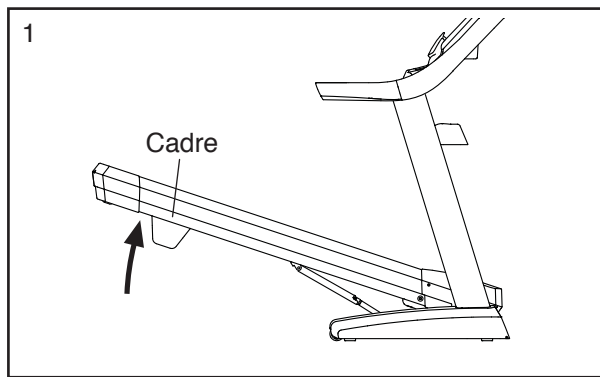


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

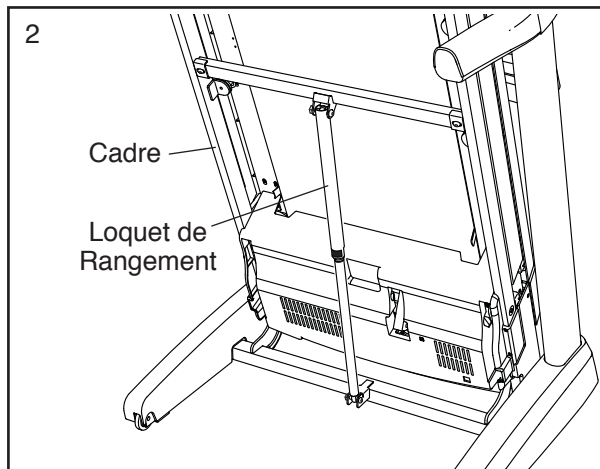
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour ne pas endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau zéro avant de le plier. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.

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



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

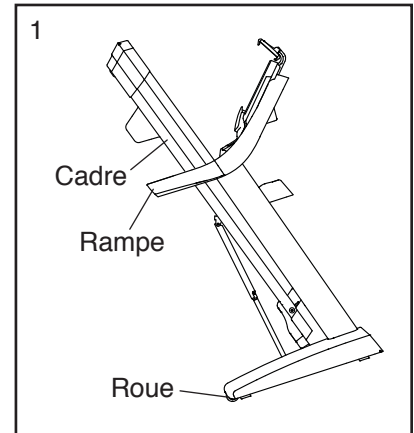


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Le tapis de course doit se trouver dans un endroit à l'abri des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30°C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme décrit à gauche. **ATTENTION** : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé dans la position de rangement. Il est recommandé d'être deux personnes pour déplacer le tapis de course.

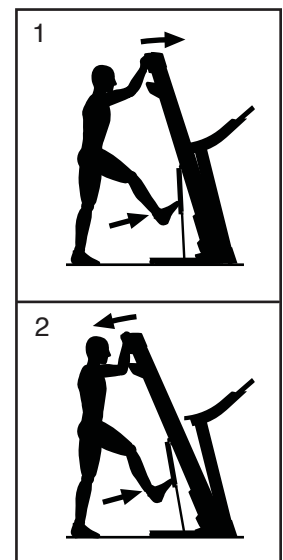
1. Tenez le cadre et l'une des rampes, puis placez un pied contre une roue.



2. Tirez la rampe vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roulettes, puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit désiré. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière ; ne tirez pas sur le cadre ; et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.
3. Placez un pied contre une roue, puis baissez le tapis de course avec précaution.

COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Poussez la partie supérieure du cadre vers l'avant, et appuyez doucement sur le haut du loquet de rangement avec le pied en même temps.
2. Pendant que vous appuyez sur le loquet de rangement avec votre pied, tirez la partie supérieure du cadre vers vous.
3. Reculez et laissez le cadre descendre jusqu'au sol.



ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier de votre appareil est important pour obtenir des performances optimales et limiter son usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

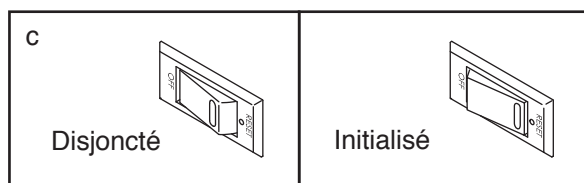
Nettoyez régulièrement le tapis de course et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation**. Nettoyez les pièces externes du tapis de course avec un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez pas de liquide directement sur le tapis de course. Tenez les liquides à l'écart de la console pour ne pas l'endommager.** Ensuite, séchez complètement le tapis de course avec une serviette douce.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes de tapis de course peut être résolue en suivant les étapes simples ci-dessous. Identifiez le problème qui s'applique à votre cas et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, référez-vous à la couverture du manuel pour contacter notre Service à la clientèle.

PROBLÈME : l'appareil ne s'allume pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement reliée à la terre (voir page 17). Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme sur le schéma, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.



PROBLÈME : 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 appuyez dessus.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé de la console, puis insérez-la de nouveau.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la couverture de ce manuel pour contacter notre Service à la clientèle.

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

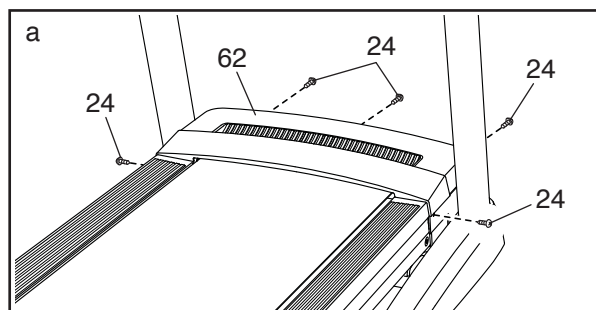
- Calibrez le système d'inclinaison (voir l'étape 4 page 27).

PROBLÈME : le tapis de course ne se connecte pas au réseau sans fil

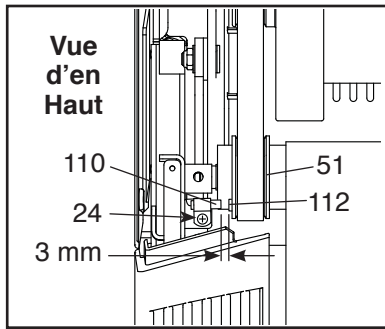
- Assurez-vous que les paramètres du Wi-Fi de votre console sont corrects (voir page 27).
- Vérifiez que les paramètres de votre réseau sans fil sont corrects.
- Si vous avez encore des questions, référez-vous à la couverture avant du manuel.

PROBLÈME : les affichages de la console ne fonctionnent pas correctement

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Ensuite, retirez les cinq Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24) et enlevez doucement le Capot du Moteur (62) en le faisant pivoter.



Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (110) et l'Aimant (112) du côté gauche de la Poulie (51). Tournez la Poulie jusqu'à ce que



l'Aimant et le Capteur Magnétique soient alignés.

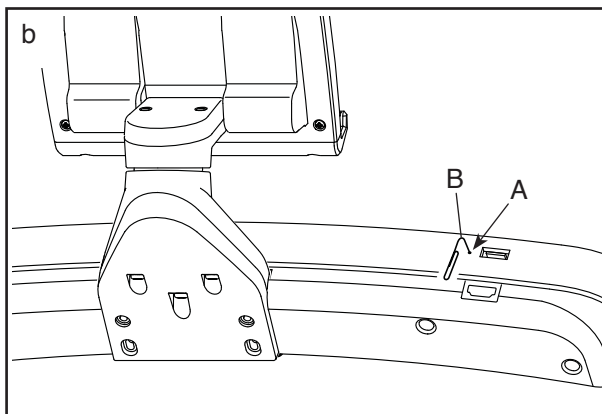
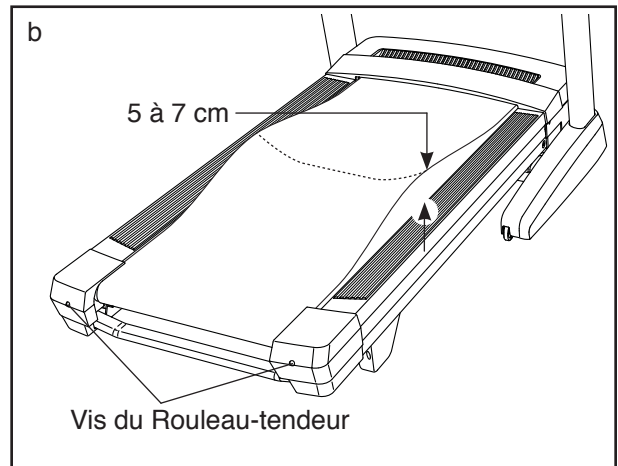
Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.

Si nécessaire, desserrez la Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis à Tête Bombée. Réinstallez le Capot du Moteur (voir ci-dessus) et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.

- b. Si la console ne s'allume pas correctement, ou si elle se bloque et ne répond plus, rétablissez les paramètres d'usine de la console. **IMPORTANT : ceci effacera tous les paramètres personnalisés programmés sur la console.** Il faut être deux personnes pour rétablir les paramètres d'usine. Tout d'abord, éteignez le tapis de course. Ensuite, trouvez la petite ouverture d'initialisation (A) à côté du port USB sur la console. À l'aide d'un trombone tordu (B), appuyez sur le bouton d'initialisation à l'intérieur de l'ouverture pendant qu'une autre personne allume le tapis de course. Maintenez le bouton d'initialisation enfoncé jusqu'à ce que la console s'allume. Une fois l'initialisation terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, éteignez et allumez de nouveau le tapis de course. Une fois que la console s'allume, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (voir l'étape 3 page 26). Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

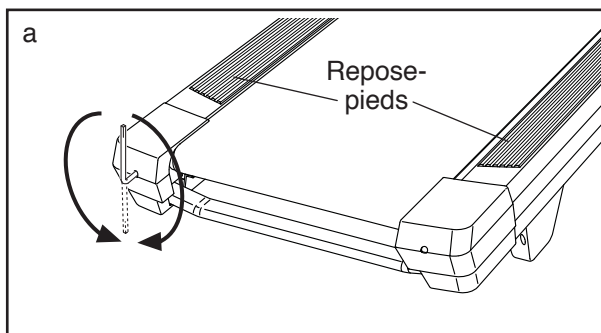
- Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-tendeur dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



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

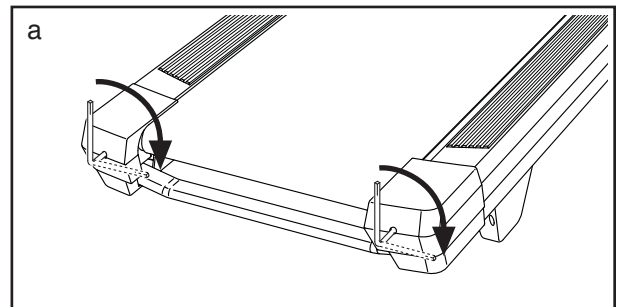
PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les repose-pieds

- a. **IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.** Tout d'abord, retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-tendeur gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, un demi tour ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez la vis du rouleau-tendeur gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un demi tour. Faites attention de ne pas trop tendre la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



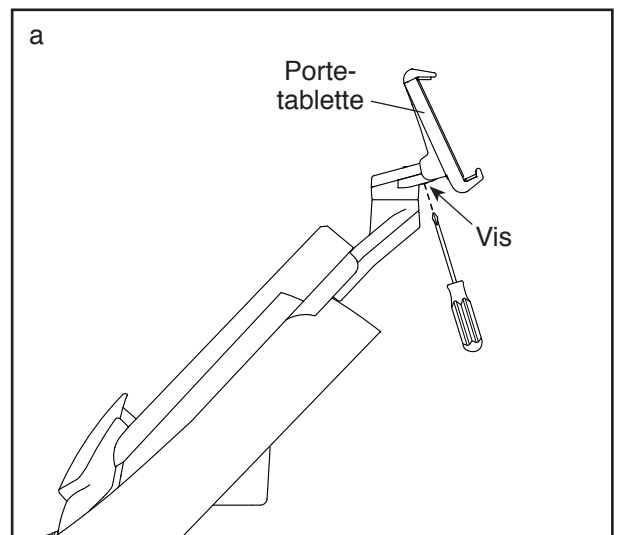
PROBLÈME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus

- a. Tout d'abord, retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-tendeur dans le sens des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



PROBLÈME : le porte-tablette ne tient pas bien

- a. Tournez le porte-tablette jusqu'à ce qu'il soit orienté vers l'arrière. Ensuite, serrez légèrement la vis jusqu'à ce que le porte-tablette reste en place quand il est tourné dans la position désirée.



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	❤️
<hr/>							
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 NETL24717.0 R0318A

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

N° Clé	Qté	Description	N° Clé	Qté	Description
101	1	Plateau Droit	110	1	Capteur Magnétique
102	1	Plaque du Capot	111	1	Pince du Capteur Magnétique
103	1	Grille du Capot	112	1	Aimant
104	1	Clé/Pince	113	1	Pince du Contrôleur
105	2	Embout du Cadre de la Console	114	1	Filtre
106	1	Cadre de la Console	115	1	Pince en Ferrite
107	4	Attache de Câble	116	1	Isolateur du Moteur
108	4	Vis M4 x 16mm	*	–	Manuel de l'Utilisateur
109	2	Rondelle de 3/8"			

Remarque : les caractéristiques sont susceptibles de changer sans notification. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous au dos du manuel. *Ces pièces ne sont pas illustrées.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NETL24717.0 R0318A

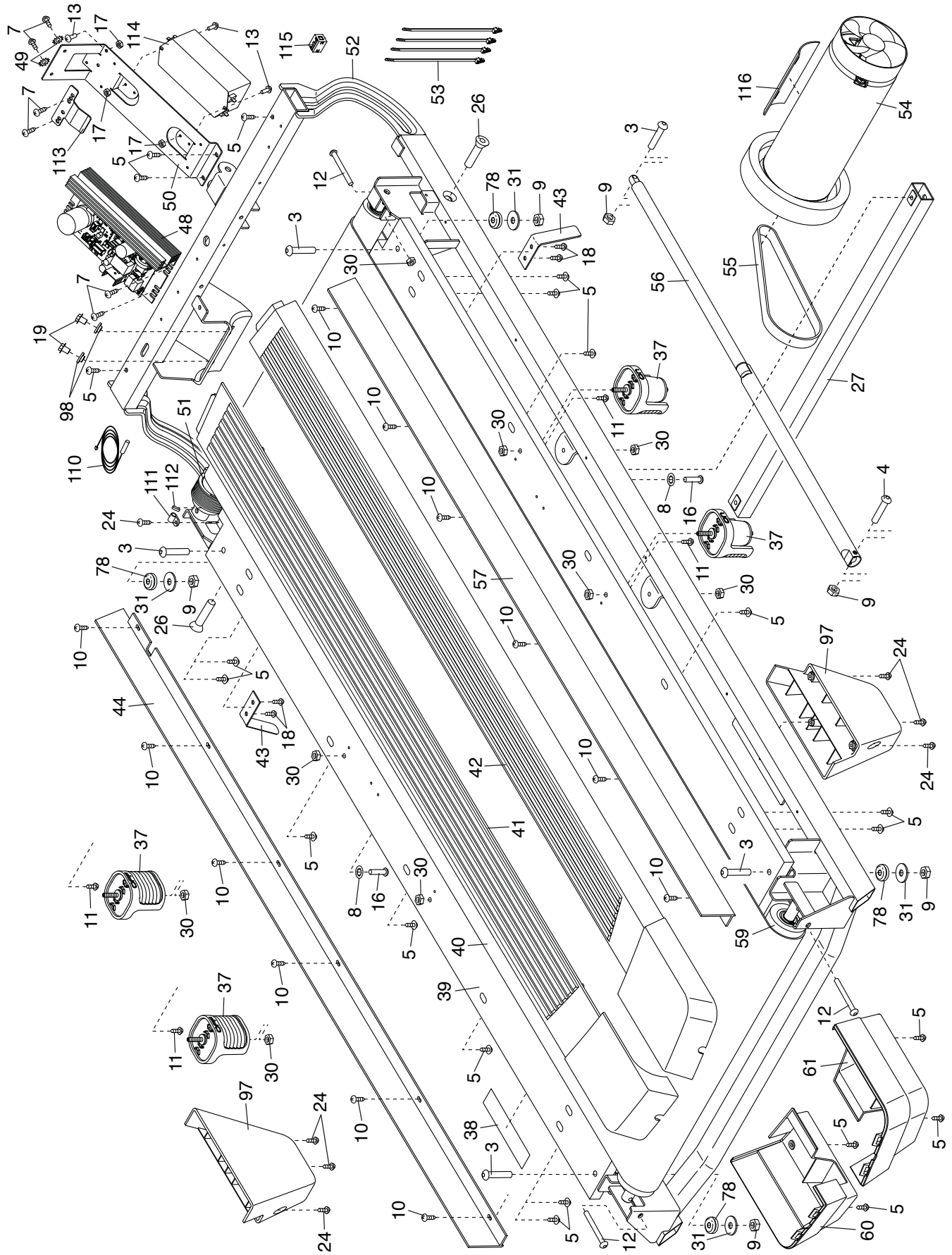


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NETL24717.0 R0318A

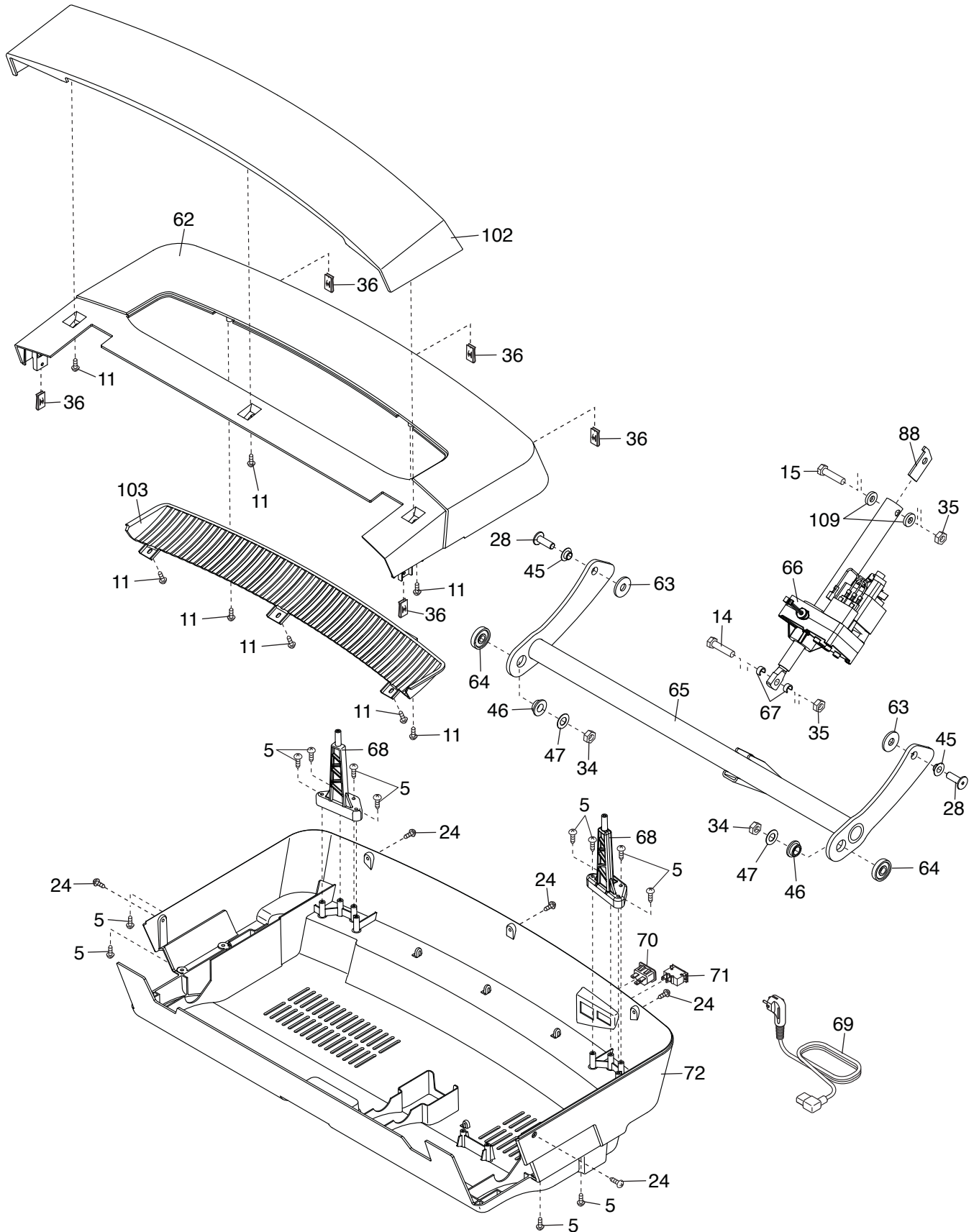


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle NETL24717.0 R0318A

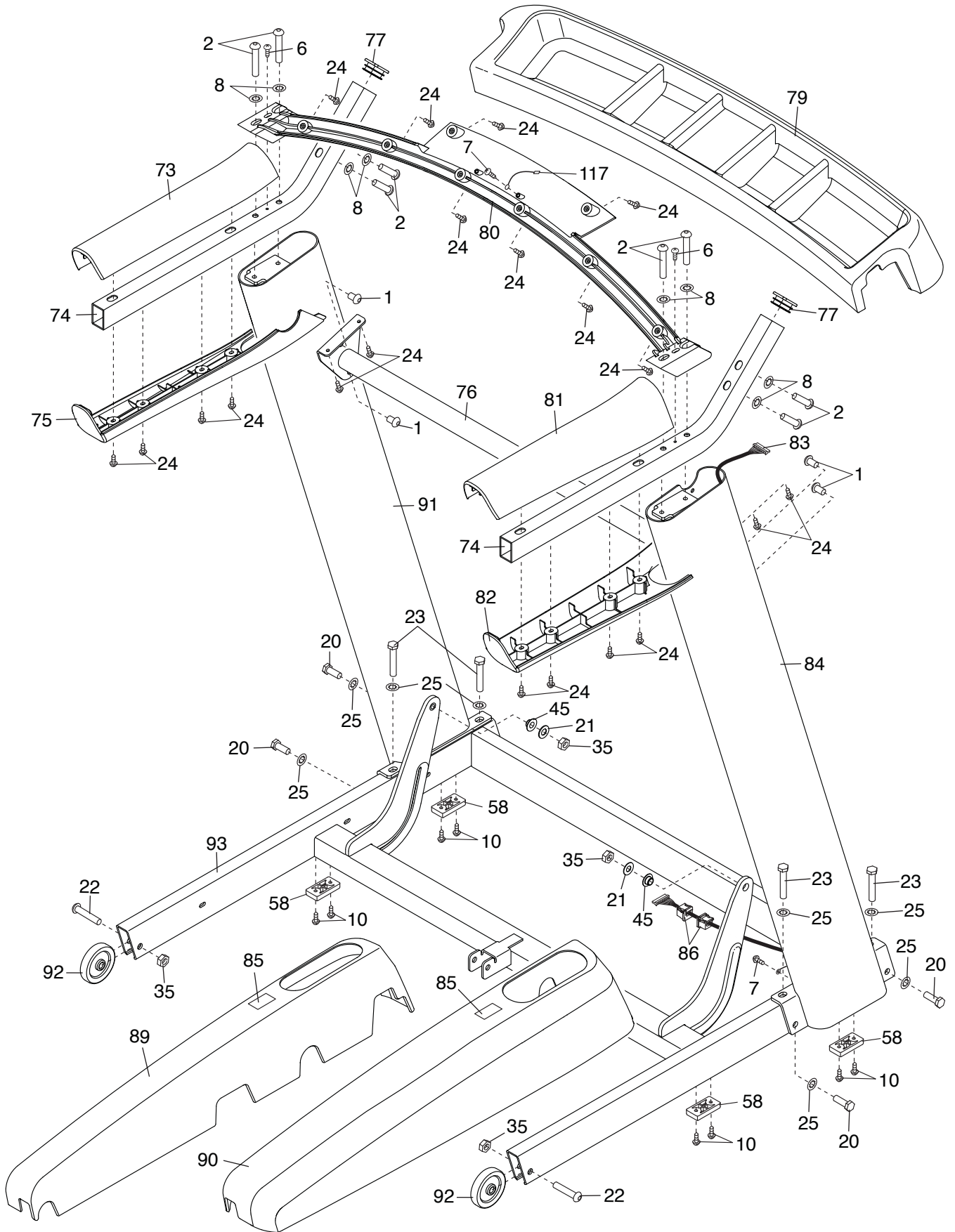
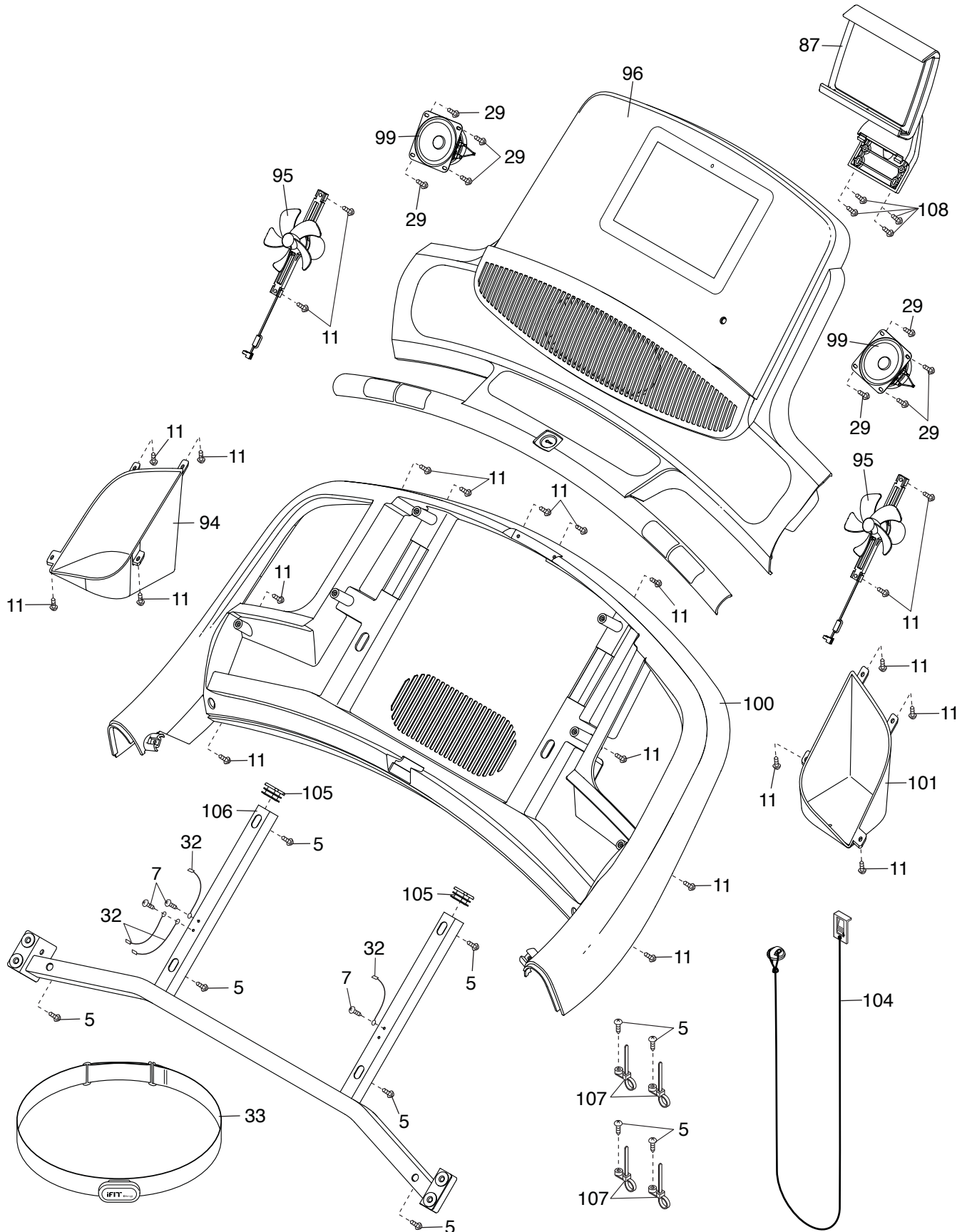


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du Modèle NETL24717.0 R0318A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus rapide, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la couverture avant de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la couverture avant de ce manuel)
- le numéro-clé et la description de la pièce ou des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

INFORMATION SUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers. Pour préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé après sa durée d'utilisation comme stipulé par la loi.

Veillez utiliser les équipements et les moyens légaux pour jeter ce type de matériel dans votre région. En faisant cela, vous aidez à protéger les ressources naturelles et à améliorer les normes Européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes de recyclage appropriées, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté cet appareil.

