

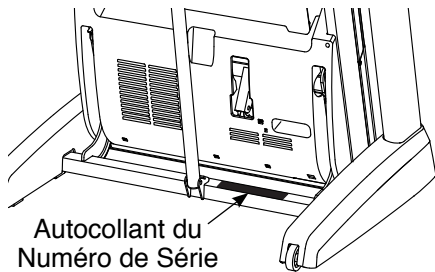
NordicTrack[®] COMMERCIAL 2450

www.nordictrack.com

N° du Modèle NTL19112.2

N° de Série _____

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



ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

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

SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

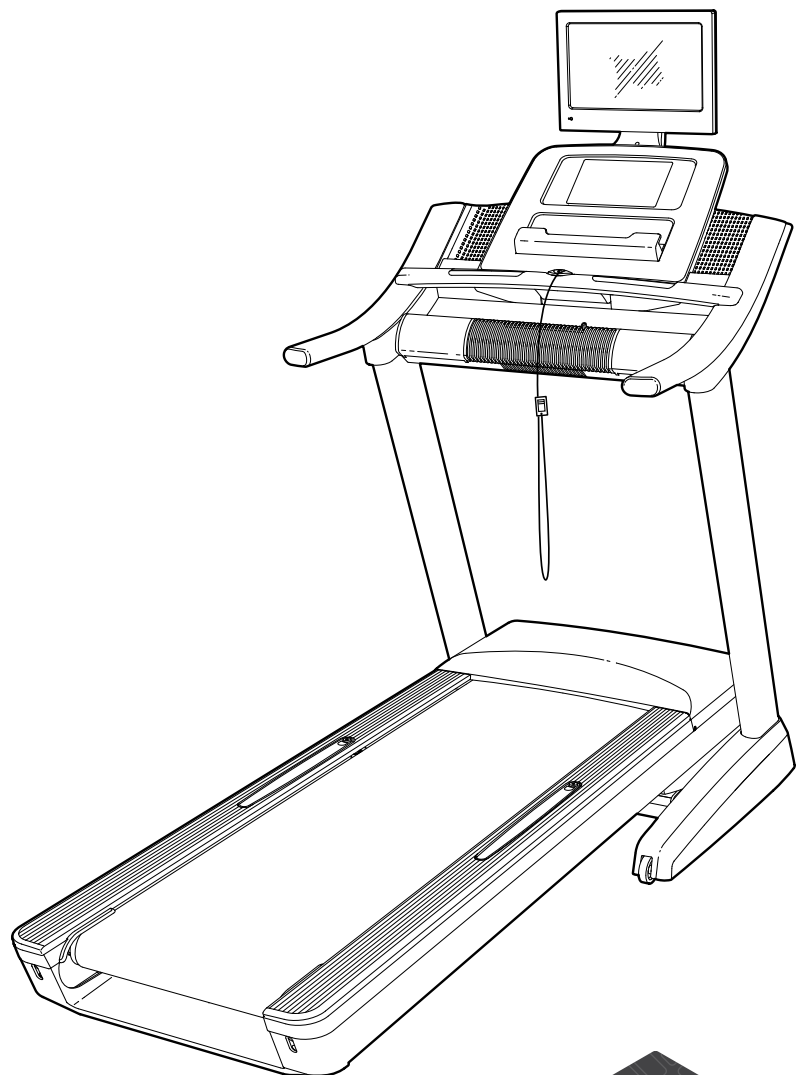
ou par courriel
customerservice@iconcanada.ca

Merci de ne pas contacter le magasin.

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



IFIT

TRANSFORMEZ
VOS OBJECTIFS
DE FITNESS EN

RÉALITÉ

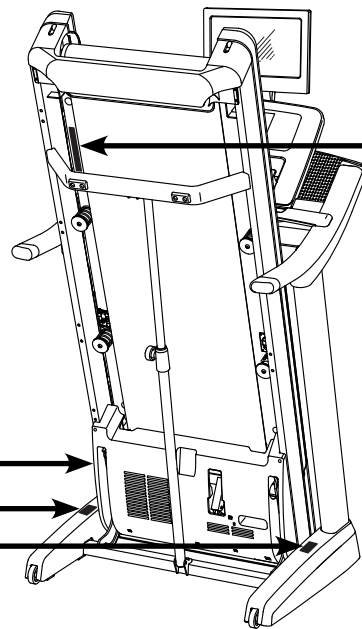
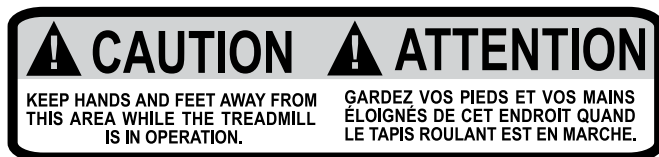
IFIT.COM

TABLE DES MATIÈRES


EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	8
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	9
ASSEMBLAGE	10
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE	15
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	16
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	36
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	37
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	40
LISTE DES PIÈCES	42
SCHÉMA DÉTAILLÉ	44
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page


EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT


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




⚠ ATTENTION:
Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves.
Lisez le manuel et:

-  * Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsqu vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
- * Changez la vitesse progressivement.
- * Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la 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.
- * L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.

-  * Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.
- * Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.

-  * Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- * Ne réglez ou ne réparez jamais le courroie lorsque celui-ci est en mouvement.

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

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du tapis de course soient correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et 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 2,4 m (8 pi) d'espace à l'arrière et 0,6 m (2 pi) 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.
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 de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart du tapis de course en tout temps.
9. Le tapis de course ne devrait pas être utilisé par les personnes dont le poids excède 181 kg (400 lb).
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 le tapis de course. 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 16). 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 16. Pour vous procurer un limiteur de surtension, voyez le détaillant NORDICTRACK le plus près, composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel ou voyez un marchand local de fournitures électroniques.
14. 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 subitement, 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. N'actionnez 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 DÉPANNAGE à la page 37, 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 METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à la page 20).
18. Ne mettez jamais le tapis de course en marche en ayant les pieds posés sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.
19. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement pour éviter les changements de vitesse brusques.
20. Le détecteur de rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures de la fréquence cardiaque. Le détecteur cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.
21. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, pousser l'interrupteur d'alimentation à la position d'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.
22. 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 36.) Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg (45 lb) pour déplacer le tapis de course.
23. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
24. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'avant ou l'arrière de l'appareil.
25. N'introduisez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
26. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
27. **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 de service autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
28. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal ou vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.
29. Ne rangez pas le téléviseur à des températures inférieures à -40 °C (-40 °F) ou supérieures à 60 °C (140 °F). Ne faites pas fonctionner le téléviseur à des températures inférieures à -5 °C (23 °F) ou supérieures à 35 °C (90 °F).
30. Afin de protéger le tapis de course et le téléviseur lors des orages, retirez le cordon d'alimentation de la prise murale et débranchez la câblodistribution. Cette précaution préviendra les dommages dus aux éclairs et aux surtensions.
31. Si une antenne ou une source de câblodistribution extérieure est reliée, assurez-vous que l'antenne et la source de câblodistribution sont mises à la terre de façon à offrir une protection contre les surtensions et les accumulations de charges électrostatiques. La section 810 de la norme ANSI/NFPA n° 70-1984, National Electrical Code, ou les codes et règlements locaux, indiquent les consignes appropriées quant à la mise à la terre du mât et de la structure portante, à la mise à la terre du fil d'entrée à un dispositif de décharge de l'antenne, à la taille des conducteurs de mise à la terre, à l'emplacement du dispositif de décharge de l'antenne, au raccordement aux prises de terre et aux exigences visant la prise de terre.

32. Les systèmes d'antenne extérieure ne doivent pas se trouver dans les environs des lignes aériennes de transport d'énergie ou d'éclairage ou de circuits électriques, ni là où ils peuvent chuter sur ces lignes ou circuits électriques. L'installation d'un système d'antenne extérieure doit être effectuée avec une prudence extrême afin d'éviter tout contact avec ces lignes ou circuits électriques, puisqu'un tel contact pourrait s'avérer mortel.

33. Pour diminuer les risques de choc électrique, ne retirez pas le boîtier ni le panneau arrière du téléviseur. Aucune pièce à l'intérieur n'est destinée à l'entretien par l'utilisateur. Confiez toute réparation à un technicien compétent.

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

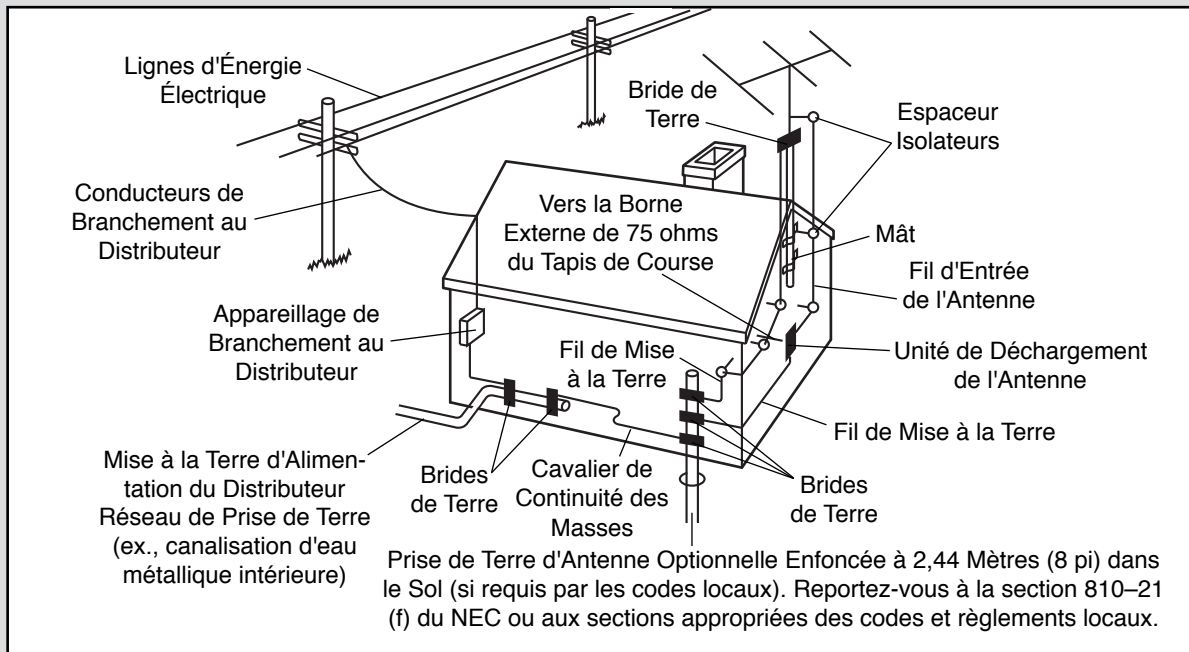
35. Utilisez un fil de cuivre n° 10 AWG (5,3 mm²), d'aluminium n° 8 AWG (8,4 mm²) ou d'acier cuivré ou de bronze n° 17 AWG (1,0 mm²) ou de diamètre supérieur pour la mise à la terre.

36. Ancrez les fils d'entrée de l'antenne et de mise à la terre à l'immeuble à l'aide d'isolateurs muraux fixés tous les 1,22 à 1,83 m (4 à 6 pieds).

37. Installez un dispositif de décharge de l'antenne le plus près possible de l'endroit où le fil d'entrée pénètre l'immeuble.

38. Utilisez un fil de connexion en cuivre d'un diamètre minimum de 6 AWG (13,3 mm²) ou l'équivalent lorsqu'une prise de terre autonome est requise. Voir la section 810-21 (j) du NEC ou les codes et règlements locaux.

39. Remarque destinée à l'installateur de câblodistribution : Ce rappel est destiné à porter à l'attention de l'installateur de câblodistribution les lignes directrices concernant la mise à la terre conformément à l'article 820-40 du NEC ou aux codes et règlements locaux, qui indiquent que le câble doit relier le système de mise à la terre du bâtiment le plus près 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.



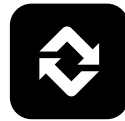
COUREZ CONTRE DES ADVERSAIRES

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**TM
du/of Canada Inc.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course avant-gardiste NORDICTRACK® COMMERCIAL 2450. Le tapis de course COMMERCIAL 2450 offre une gamme de caractéristiques destinées à rendre vos exercices à domicile plus agréables et efficaces. De plus, lorsque vous ne vous exercez pas, ce tapis de course unique peut être replié de façon à occuper moins de la moitié de l'espace qu'occupent d'autres tapis de course.

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

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

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

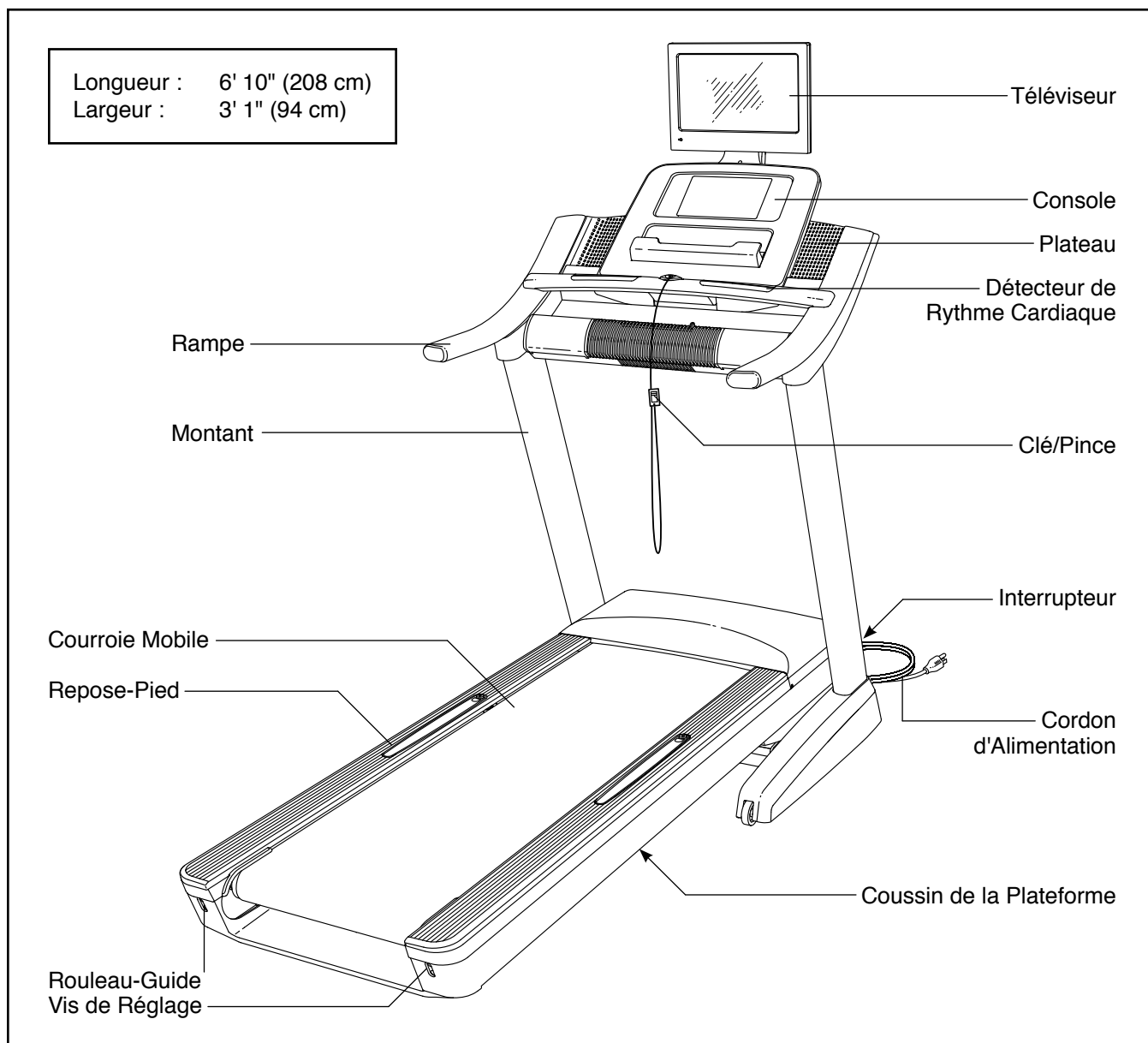
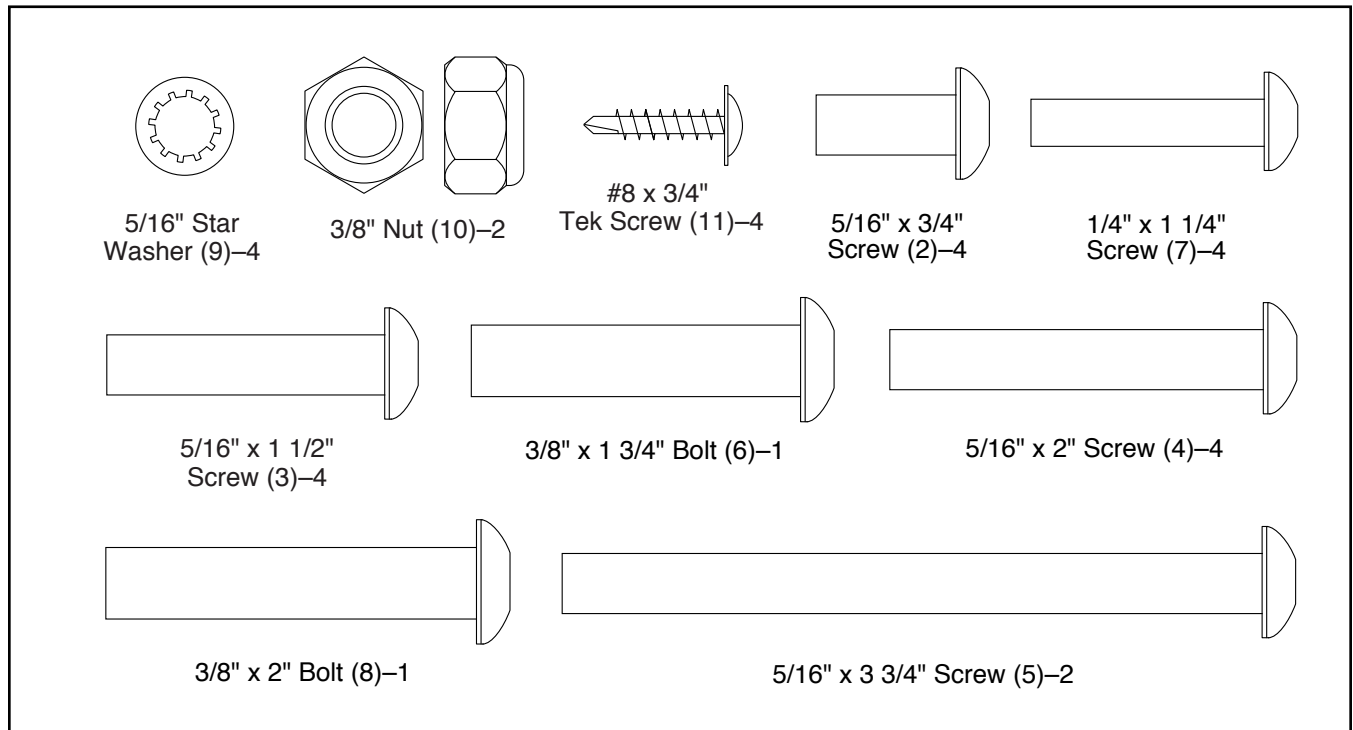


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces dans 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.
- Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».

- Pour l'illustration des petites pièces, voir la page 9.

- L'assemblage requiert les outils suivants :

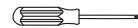
la clé hexagonale incluse



une clé à molette



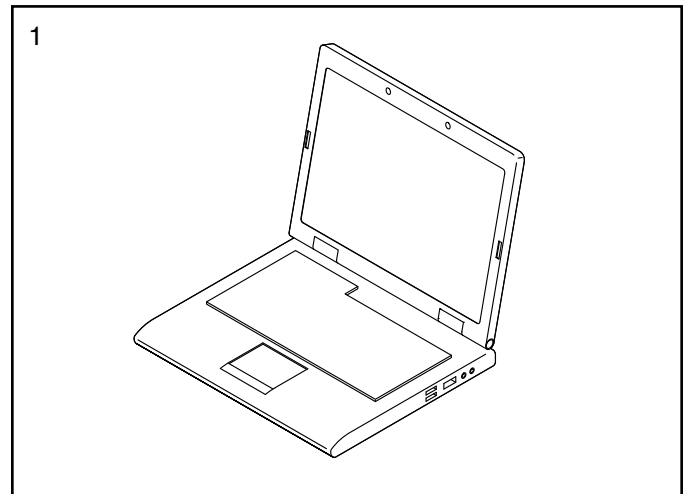
un tournevis à pointe cruciforme



Pour éviter d'endommager des pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

1. Appelez ou envoyez un courriel au Service à la Clientèle (voir la couverture de ce manuel) aujourd'hui et enregistrez votre appareil.

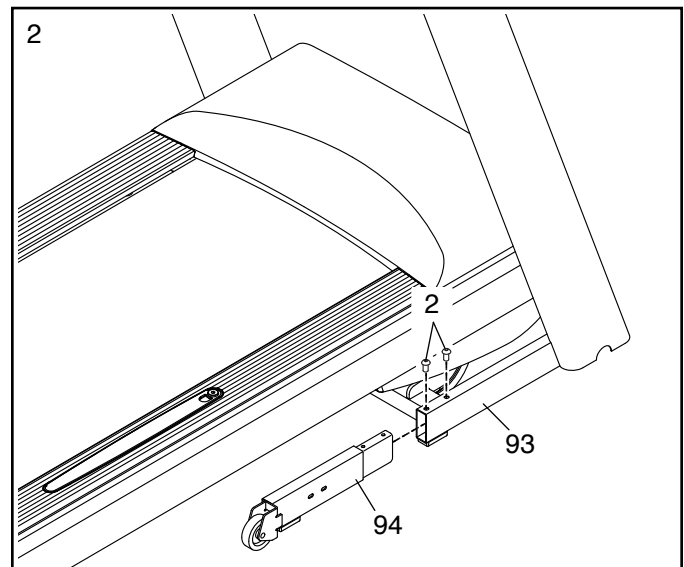
- activez votre garantie
- gagnez du temps si vous avez besoin de contacter le Service à la Clientèle plus tard
- pour nous permettre de vous informer des mises à jours et des offres



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

Attachez la Jambe Droite de la Base (94) au côté droit du Montant (93) à l'aide de deux Vis 5/16 x 3/4" (2).

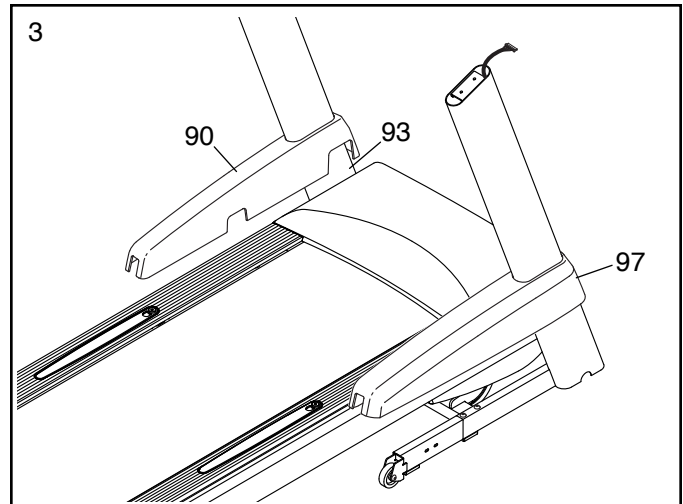
Attachez la Jambe Gauche de la Base (non illustrée) au côté gauche de la Base (93) de la même manière.



3. Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (90, 97).

Enfoncez le Boîtier Gauche de la Base (90) sur le Montant (93) gauche. Enfoncez le Boîtier Droit de la Base (97) sur le Montant (93) droit.

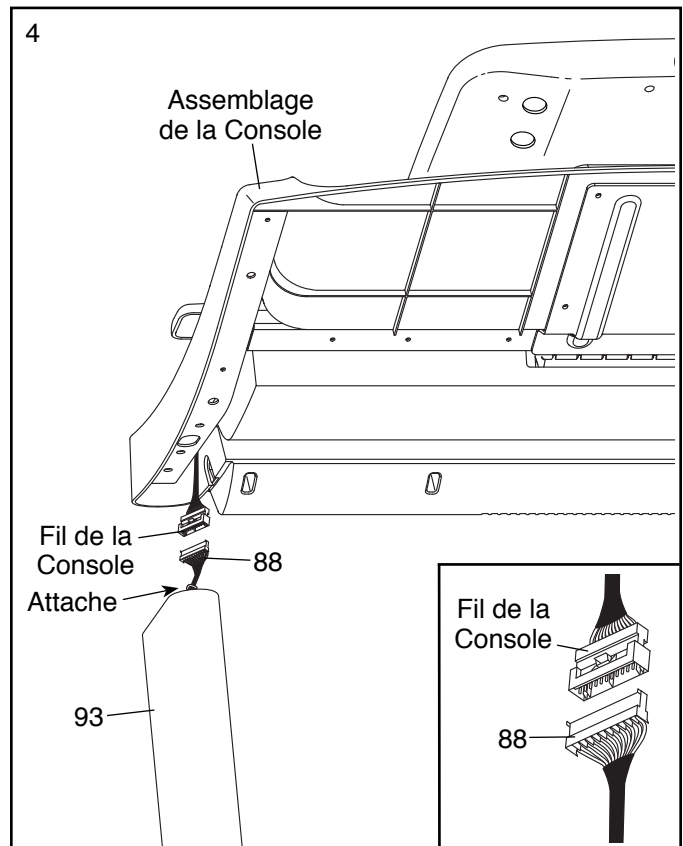
Ensuite, rabattez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (90, 97) jusqu'à ce qu'ils s'emboîtent en place.



4. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console près du Montant (93) droit.

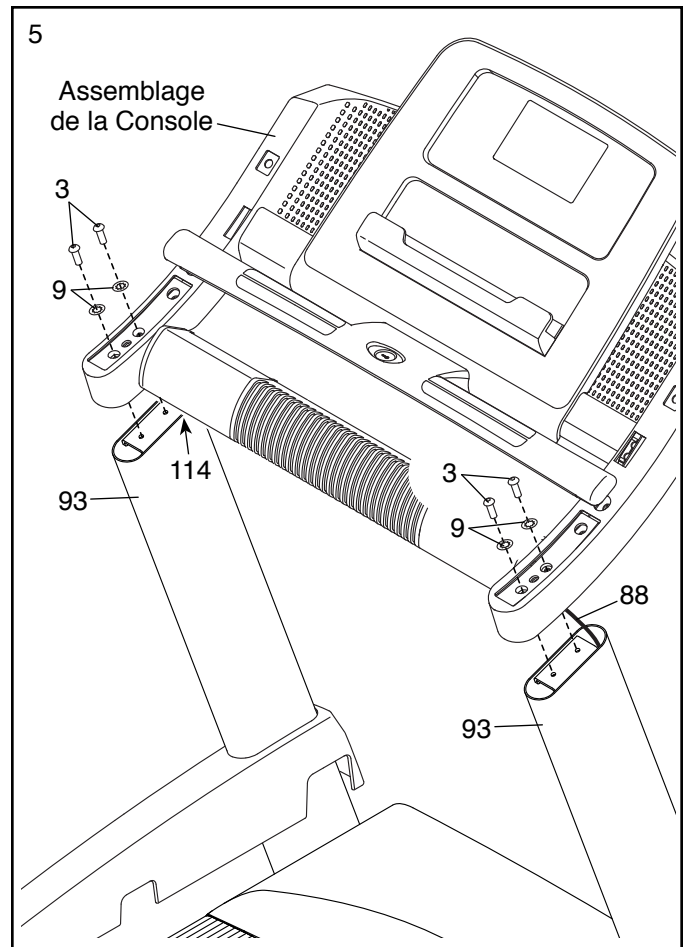
Reliez le Fil du Montant (88) au fil de la console. **Reportez-vous au schéma encadré. Les connecteurs doivent glisser aisément l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayer. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHÉ.** Ensuite, retirez l'attache immobilisant le Fil du Montant.

Reliez le câble coaxial du montant gauche au câble issu de l'assemblage de la console (non illustré).



5. Introduisez les fils et le câble dans le Montant (93) tout en déposant l'assemblage de la console sur le Montant. **Prenez soin de ne pas coincer le Fil du Montant (88) ou le Câble Coaxial (114).**

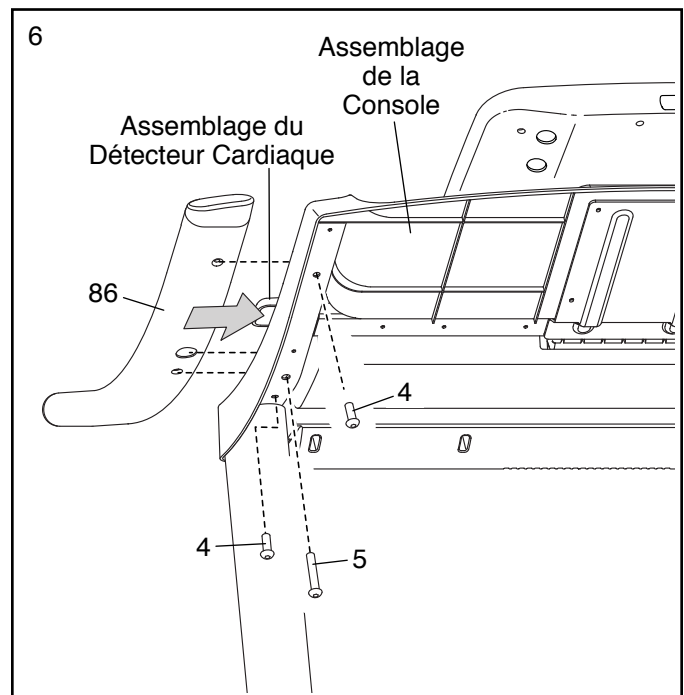
Attachez l'assemblage de la console à l'aide de quatre Vis 5/16" x 1 1/2" (3) et quatre Rondelles Étoilées 5/16" (9). **Engagez chacune des quatre Vis avant de les serrer.**



6. Identifiez la Rampe Droite (86). Faites glisser la Rampe Droite entre l'assemblage de la console et l'assemblage du détecteur cardiaque.

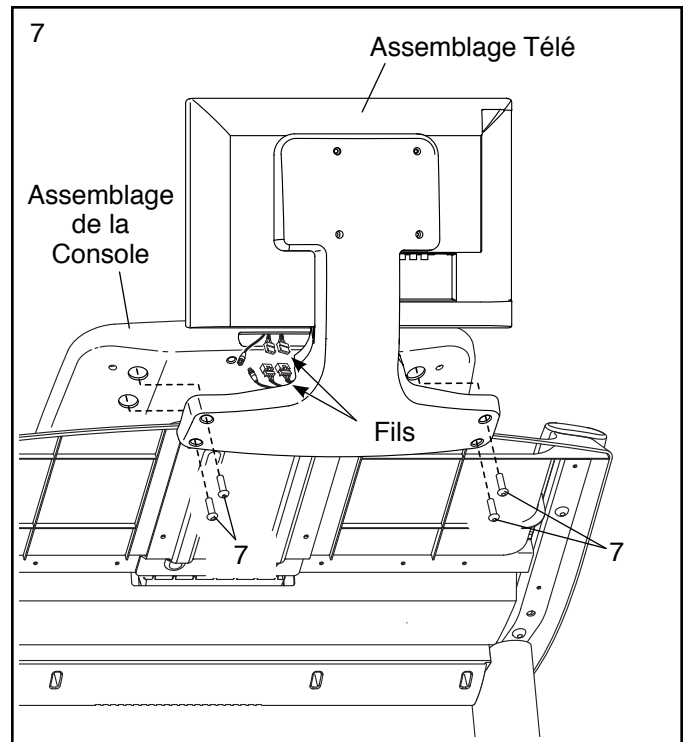
Attachez la Rampe Droite (86) à l'aide de deux Vis 5/16" x 2" (4) et d'une Vis 5/16" x 3 3/4" (5) tel qu'illustré. **Engagez chacune des trois Vis avant de les serrer.**

Attachez la Rampe Gauche (non illustrée) à l'assemblage de la console tel qu'il est décrit plus haut.



7. Tenez l'assemblage télé près de l'assemblage de la console, puis reliez les fils. Enfoncez l'excédent des fils dans le support de l'assemblage télé.

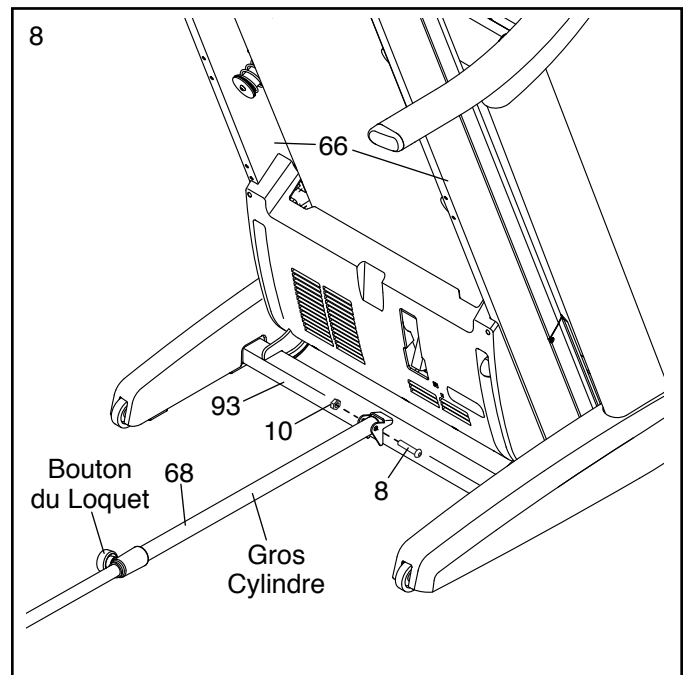
Attachez l'assemblage télé au dos de l'assemblage de la console à l'aide de quatre Vis 1/4" x 1 1/4" (7). **Veillez à ne coincer aucun des fils.** Engagez chacune des quatre Vis avant de les serrer.



8. Élevez le Cadre (66) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 9.**

Orientez le Loquet de Rangement (68) de sorte à situer le gros cylindre et le bouton du loquet dans les positions indiquées.

Attachez l'extrémité inférieure du Loquet de Rangement (68) au Montant (93) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 2" (8) et d'un Écrou 3/8" (10).

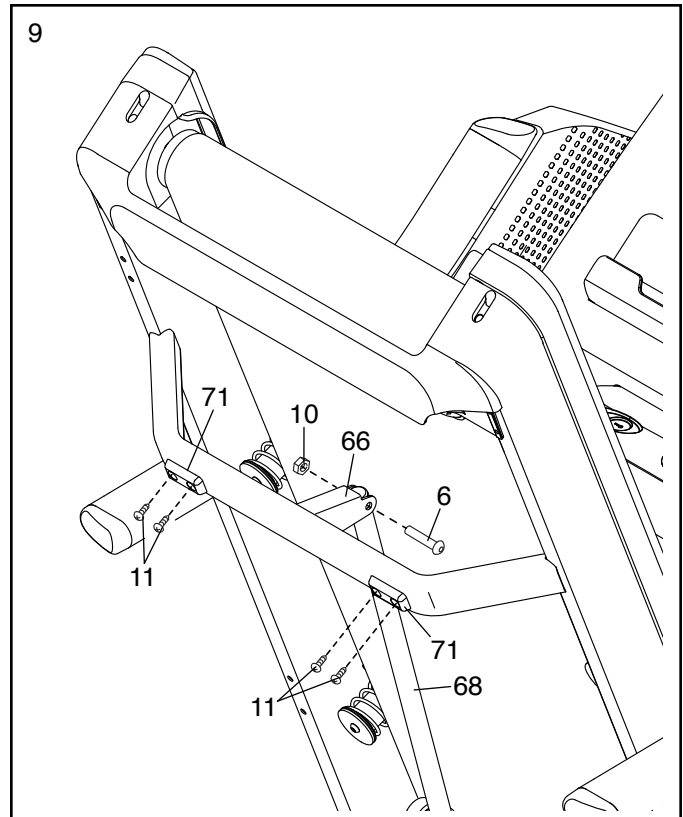


9. Attachez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (68) au Cadre (66) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 1 3/4" (6) et d'un Écrou 3/8" (10). Remarque : il peut être nécessaire de mouvoir le Cadre en va-et-vient afin d'aligner le Loquet de Rangement sur le Cadre.

Attachez les deux Tampons d'Assise Arrière (71) à la barre transversale du Cadre (66) à l'aide de quatre Vis Autoperçantes #8 x 3/4" (11). **Prenez soin de ne pas serrer les Vis à l'excès.**

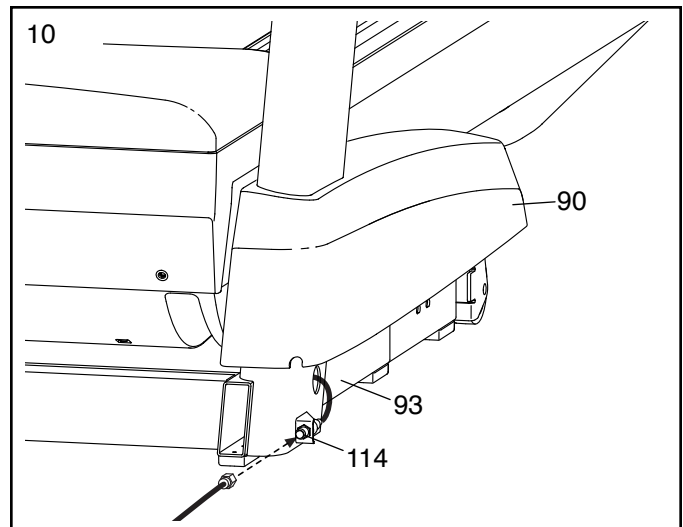
Placez le tapis de course à proximité du câble coaxial issu de votre mur (ou dispositif).

Abaissez le Cadre (66) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 36).



10. Reliez le câble coaxial issu de votre mur (ou dispositif) au Câble Coaxial du Montant (114).

Enfoncez les Boîtiers Gauche de la Base (90) sur le Montant (93) jusqu'à ce qu'il s'emboîte en place.



11. **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. Remarque : il peut y avoir des pièces excédentaires. Conservez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une des clés hexagonales est destinée au réglage de la courroie mobile (voir la page 38).

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

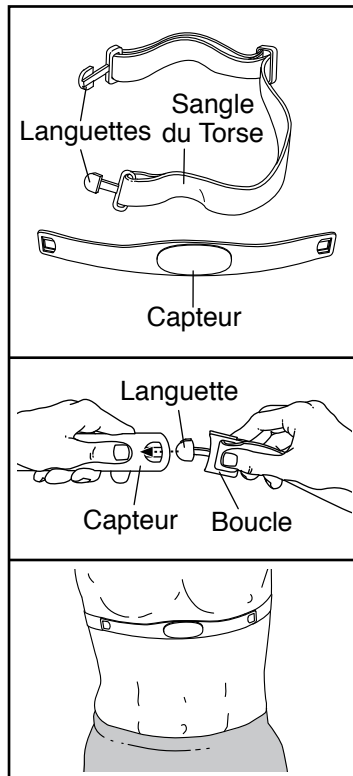
Le détecteur du rythme cardiaque comporte une sangle du torse et un capteur. Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités du capteur, comme sur le schéma. Ensuite, enfoncez l'extrémité du capteur sous la boucle de la sangle du torse. La languette devrait être alignée avec l'avant du capteur.

Le détecteur du rythme cardiaque doit être porté sous vos vêtements, serré contre votre peau. Attachez le détecteur du rythme cardiaque autour de votre torse à la hauteur indiquée sur le schéma. Assurez-vous que le logo est placé vers l'avant et à l'endroit. Ensuite, insérez l'autre extrémité de la sangle du torse dans le capteur. Si nécessaire, réglez la longueur de la sangle.

Soulevez le capteur de votre peau, de quelques centimètres, et localisez les deux surfaces des électrodes qui sont recouvertes de rainures. À l'aide de solution saline comme de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Remplacez ensuite le capteur contre votre torse.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Séchez complètement le capteur avec une serviette douce après chaque utilisation. L'humidité peut maintenir le capteur activé, ce qui use prématurément la pile.
- Rangez le détecteur du rythme cardiaque dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le détecteur du rythme cardiaque dans un sac en plastique ou dans tout autre récipient qui retient l'humidité.



- N'exposez pas le détecteur du rythme cardiaque aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes de temps ; ne l'exposez pas non plus à des températures supérieures à 50° C ou inférieures à -10° C.
- Ne pliez pas et n'étirez pas excessivement le capteur quand vous utilisez ou quand vous rangez le détecteur du rythme cardiaque.
- Pour nettoyer le capteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Essayez ensuite le capteur avec un chiffon doux et humide, puis séchez-le complètement avec une serviette douce. N'utilisez jamais de l'alcool ou des produits nettoyants abrasifs ou chimiques pour nettoyer le capteur. Lavez la sangle du torse à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement, suivez les étapes ci-dessous.

- Assurez-vous que vous portez le détecteur du rythme cardiaque comme décrit à gauche. Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre torse.
- Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, humidifiez les surfaces des électrodes.
- Pour que la console affiche votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une longueur de bras de la console.
- S'il y a un couvercle de la pile au dos du capteur, remplacez la pile par une pile neuve du même type.
- Le détecteur du rythme cardiaque est conçu pour être utilisé par des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture du rythme cardiaque peuvent être dus à des conditions médicales telles que les contractions prématurées des ventricules, la tachycardie, et l'arythmie.
- Le fonctionnement du détecteur du rythme cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques causées par des lignes électriques de haute tension et d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de placer votre appareil dans un endroit différent.

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Utilisez un Suppresseur de Surtension

Votre tapis de course, comme tout autre appareil électronique, peut être endommagé par des changements soudains de tension dans l'alimentation électrique de votre maison. Des surtensions de voltage, crêtes de tension et interférences sonores peuvent résulter des conditions climatiques ou être causées par d'autres appareils qui sont allumés ou éteints. **Pour réduire le risque d'endommager le tapis de course, utilisez toujours un suppresseur de surtension avec le tapis de course. Pour acheter un suppresseur de surtension, référez-vous à la précaution 13 page 3.**

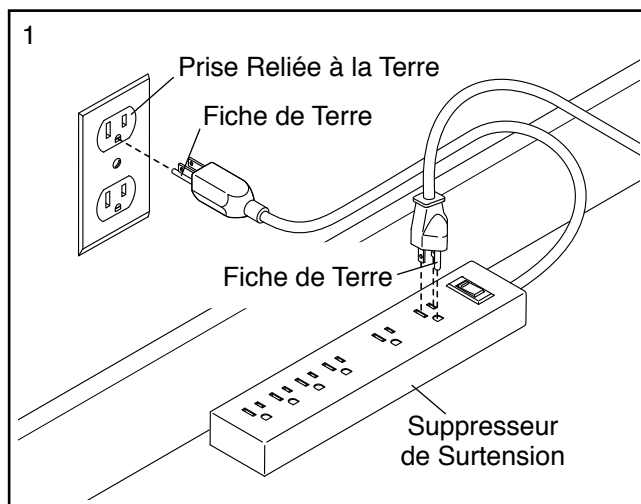
Utilisez uniquement un suppresseur de surtension de type UL 1449 comme suppresseur de pointe de tension transitoire (TVSS). Le suppresseur de surtension doit avoir une tension nominale inférieure ou égale à 400 volts et une dissipation minimale de 450 joules. Le suppresseur de surtension doit aussi avoir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

Branchez le Cordon d'Alimentation

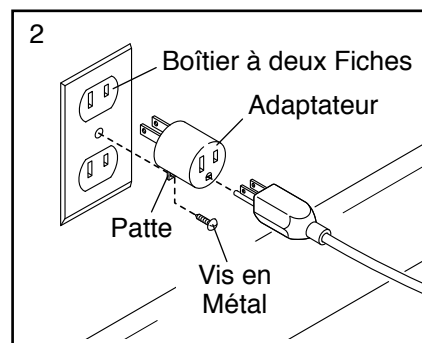
Le tapis de course doit être relié à la terre. S'il venait à mal fonctionner ou tombait en panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Le cordon d'alimentation du tapis de course est équipé d'une prise avec une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

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

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



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

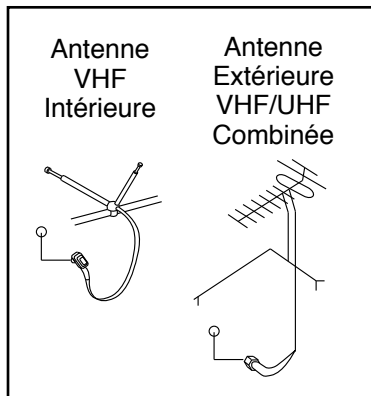


La patte rigide de couleur verte qui dépasse de l'adaptateur doit être attachée sur un support mis à la terre tel que le boîtier d'une prise murale correctement relié à la terre. **Certains boîtiers de prise murale à deux fiches ne sont pas reliés à la terre. Avant d'utiliser un adaptateur, contactez 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.**

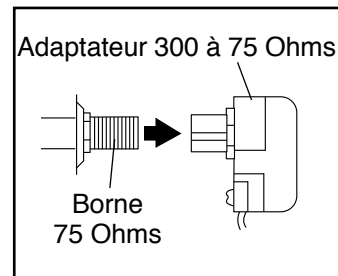
Avant de faire fonctionner le téléviseur, vous devez relier une antenne ou un câble de câblodistribution 75 ohms à la borne 75 ohms, un câble AV à la prise d'entrée audio/vidéo ou un câble HDMI à la prise d'entrée HDMI. Remarque : utilisez un câble de câblodistribution pour le raccordement à une source externe, telle qu'un boîtier décodeur, un récepteur satellitaire, un magnétoscope ou un câble analogique. Câble de câblodistribution, antenne, adaptateur, câble AV ou câble HDMI ne sont pas inclus.

COMMENT RACCORDER UNE ANTENNE

Installez une antenne VHF intérieure ou une antenne combinée VHF/UHF extérieure à l'endroit voulu. Les antennes extérieures sont soumises aux 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 300 ohms à 75 ohms sur la borne de 75 ohms du cadre du tapis de course située près du cordon d'alimentation.

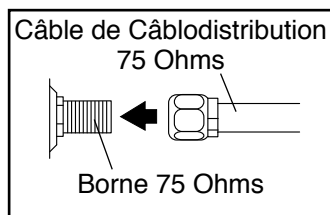


COMMENT RACCORDER UNE SOURCE EXTERNE À L'AIDE D'UN CÂBLE DE CÂBLODISTRIBUTION

1. Raccordez l'une des extrémités d'un câble de câblodistribution 75 ohms à la prise de votre source externe.
2. Branchez le cordon d'alimentation de votre source externe. Reportez-vous au manuel de l'utilisateur de votre source externe pour obtenir des directives quant à la mise à la terre appropriée.
3. Raccordez le câble de câblodistribution 75 ohms à la borne de 75 ohms du cadre du tapis de course située près du cordon d'alimentation. Reportez-vous au schéma à gauche.

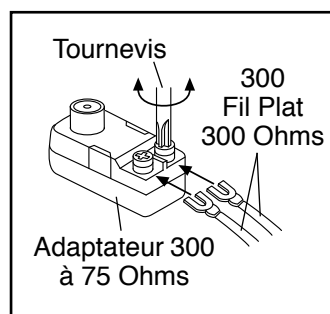
Câble de Câblodistribution 75 Ohms

1. Raccordez le câble de câblodistribution 75 ohms de l'antenne à la borne de 75 ohms du cadre du tapis de course située près du cordon d'alimentation.



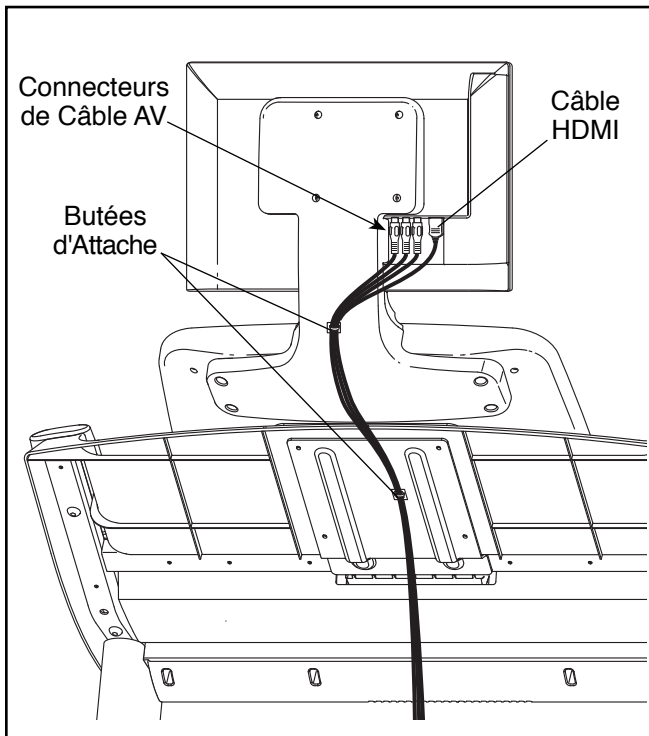
Fil Plat 300 Ohms

1. Raccordez le fil plat 300 ohms de l'antenne à un adaptateur 300 ohms à 75 ohms.



COMMENT RACCORDER UN MAGNÉTOSCOPE, UN LECTEUR DVD OU UN AUTRE DISPOSITIF À L'AIDE D'UN CÂBLE AV

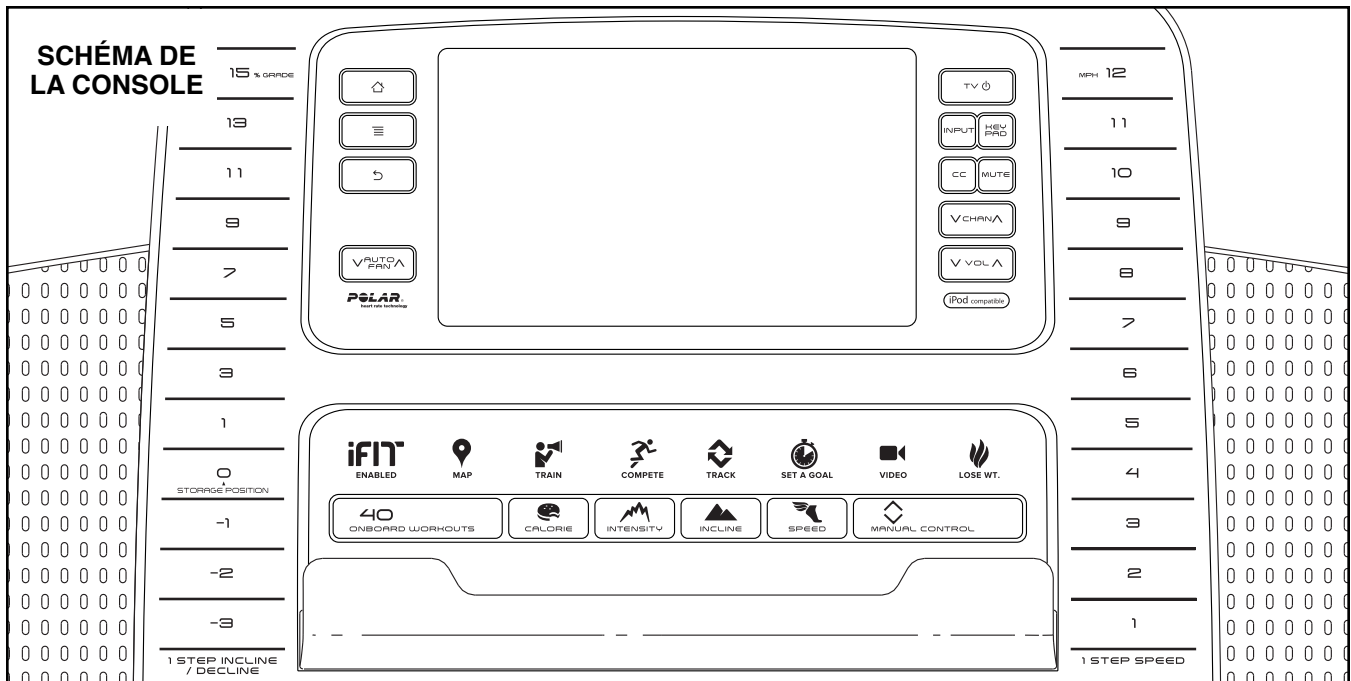
1. Raccordez l'extrémité triple d'un câble RCA AV à votre magnétoscope, lecteur DVD ou autre dispositif.
2. Branchez le cordon d'alimentation de votre dispositif. Reportez-vous au manuel de l'utilisateur de votre magnétoscope, lecteur DVD ou autre dispositif pour des directives de mise à la terre appropriée.
3. Raccordez le câble RCA AV à la prise d'entrée audio/vidéo du téléviseur tel qu'illustré plus bas.



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


1. Raccordez l'extrémité d'un câble HDMI à votre lecteur DVD, lecteur Blu-ray ou autre dispositif.
2. Branchez le cordon d'alimentation de votre dispositif. Reportez-vous au manuel de l'utilisateur de votre lecteur DVD, lecteur Blu-ray ou autre dispositif, pour des directives de mise à la terre appropriée.
3. Raccordez l'autre extrémité du câble HDMI à la prise d'entrée HDMI du téléviseur tel qu'illustré à gauche.
4. Installez facultativement les butées d'attache incluses tel qu'illustré à gauche. Retirez d'abord le revêtement de papier recouvrant l'adhésif au dos d'une butée d'attache. Appliquez ensuite l'adhésif de la butée d'attache à l'endroit voulu. Enfilez l'une des attaches autobloquantes dans la butée d'attache et autour des fils. Tirez ensuite l'attache autobloquante sur la butée d'attache pour ancrer les fils. Coupez l'extrémité de l'attache autobloquante. Répétez cette étape avec le nombre voulu de butées d'attache.


IMPORTANT : ne branchez aucun dispositif sur le port USB au côté du téléviseur.





RÉALISEZ VOS OBJECTIFS DE MISE EN FORME SUR IFIT.COM


Grâce au nouveau matériel compatible iFit, un éventail de caractéristiques sont à votre portée sur iFit.com pour réaliser vos objectifs de mise en forme :


- 


Exercez-vous depuis n'importe où au monde avec les cartes Google personnalisables.
- 

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.
- 

Téléversez les résultats de votre entraînement sur le nuage iFit et suivez votre progression.
- 

Établissez des objectifs de perte de calories, de temps ou de distance pour vos entraînements.
- 

Visionnez des vidéos haute définition de simulations d'entraînement.
- 

Choisissez parmi divers programmes d'entraînements de perte de poids à télécharger.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

Cette console perfectionnée offre une gamme de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus agréables et plus efficaces.

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 fréquence cardiaque à l'aide du détecteur de rythme cardiaque de la poignée ou du détecteur de rythme cardiaque du torse.

De plus, la console comporte divers entraînements intégrés, dont au moins dix entraînements de calories, dix entraînements d'intensité, dix entraînements de vitesse, dix entraînements à inclinaison et six entraînements de démonstration iFit. 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 naviguer sur Internet ou écouter votre musique ou vos livres sonores préférés durant l'entraînement grâce à la chaîne audio stéréophonique de la console.

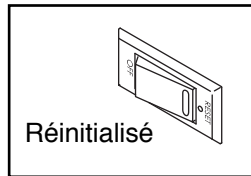
Pour mettre en marche l'appareil, voir la page 20.
Pour savoir comment utiliser l'écran tactile, voir la page 20.
Pour configurer la console, voir la page 21.

Accédez à iFit.com pour en savoir plus.

COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL

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

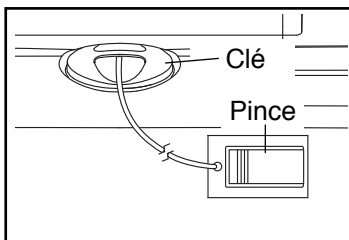
Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 16). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est à la position de réinitialisation.



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 réinitialisation, avant l'introduction de la clé. Pour désactiver le mode démo, reportez-vous à l'étape 7 de la page 27.

Ensuite, tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course.

Localisez la pince reliée à la clé et glissez-la à la taille de votre vêtement de façon à la fixer solidement. **Ensuite, introduisez la clé dans la console. Remarque : Il peut s'écouler une minute avant que la console soit prête à utiliser. 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.**

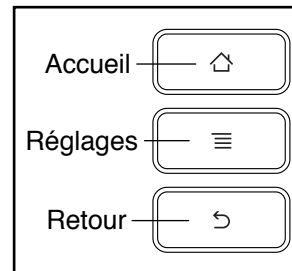


Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir l'étape 4 à la page 27. Par souci de clarté, toutes les instructions du manuel renvoient aux kilomètres.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console comporte une tablette dotée d'un écran tactile polychrome. 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. Vous pouvez faire défiler ou effleurer du doigt l'écran pour déplacer certaines images de l'écran, telles que les affichages lors d'un entraînement (voir l'étape 5 à la page 22). Cependant, il n'est pas possible d'agrandir ou de rétrécir à l'aide des doigts les éléments qu'affiche l'écran.
- L'écran n'est pas sensible à la pression. Il est inutile de presser fortement sa surface.
- Pour saisir des données dans une boîte textuelle, touchez la boîte pour afficher un 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 des lettres, 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 touches de la console pour naviguer sur la tablette. Pressez la touche d'accueil pour revenir au menu principal. Pressez la touche des réglages pour accéder au menu principal des réglages (voir la page 27). Pressez la touche de retour pour revenir à l'écran 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 : afin d'accéder à Internet, de télécharger les entraînements iFit et d'utiliser plusieurs autres fonctions de la console, une connexion sur un réseau sans fil doit être établie. Reportez-vous à COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL à la page 30 pour connecter la console sur votre réseau sans fil.

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

Reportez-vous d'abord à l'étape 1 de la page 27 et l'étape 2 de la page 29, puis accédez au mode de maintenance. Ensuite, reportez-vous à l'étape 3 de la page 29 et vérifiez la disponibilité de mises à jour du micrologiciel.

3. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison.

Pressez la touche 1 Step Incline/Decline (inclinaison/redressement 1 étape) numérotée -3. Ensuite, réglez l'inclinaison au degré voulu. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison à zéro pour cent avant de plier l'appareil.**

4. Créez un compte iFit.

Touchez le bouton du globe situé près du coin inférieur gauche de l'écran et touchez le bouton iFit.

Remarque : pour des détails concernant le déplacement dans le navigateur, voir la page 31. Le navigateur affichera la page d'accueil du iFit.com. Suivez les directives du site Web pour vous inscrire en vue de votre plan iFit.

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 22. **Pour effectuer un entraînement intégré**, voir la page 24. **Pour effectuer un entraînement à objectif personnalisable**, voir la page 25. **Pour effectuer un entraînement iFit**, voir la page 26.

Pour utiliser le mode des réglages du matériel, voir la page 27. **Pour utiliser le mode de maintenance**, voir la page 29. **Pour utiliser le mode de réseau sans fil**, voir la page 30. **Pour utiliser la chaîne audio stéréophonique**, voir la page 31. **Pour utiliser le navigateur Internet**, voir la page 31.

Pour utiliser le téléviseur, voir la page 32. **Pour utiliser le mode de réglage matériel**, voir la page 32. **Pour utiliser la télécommande**, voir la page 33. **Pour changer les réglages de télévision**, voir la page 34.

IMPORTANT : si des pellicules en plastique recouvrent la console, retirez-les. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie au besoin (reportez-vous à la page 38).

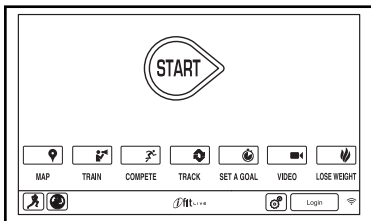
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 20. **Remarque : il peut s'écouler une minute avant que la console soit prête à utiliser.**

2. Sélectionnez le menu principal.

Lors de la mise en marche, 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. Lancez la courroie mobile et réglez la vitesse.

Touchez le bouton Start (démarrer) ou pressez la touche Start de la console pour actionner la courroie mobile. Vous pouvez également presser la touche Manual Control (commande manuelle) de la console, puis toucher ensuite le bouton Resume (reprendre) à l'écran. La courroie mobile s'engagera à raison de 1,6 km/h. Pendant l'exercice, pressez les touches d'augmentation et de diminution Speed pour changer la vitesse de la courroie, au besoin. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse varie de l'ordre de 0,16 km/h ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0,8 km/h.

Suivant l'appui sur l'une des touches 1 Step Speed (vitesse une étape) numérotées, la vitesse de la courroie mobile varie graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné.

Pour sélectionner un réglage de vitesse comportant une décimale — tel que 3,5 mi/h — pressez successivement deux touches numérotées. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 3,5 mi/h, pressez 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, pressez la touche Stop (arrêter). Pour relancer la courroie mobile, pressez la touche Start.

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

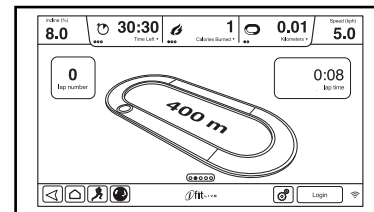
Pour changer l'inclinaison du tapis de course, pressez les touches d'augmentation ou de diminution

Incline (inclinaison) ou l'une des touches 1 Step Incline/Decline (inclinaison/redressement 1 étape) numérotées. Chaque fois que l'une des touches est pressée, l'inclinaison varie graduellement jusqu'à atteindre l'inclinaison du réglage sélectionné.

Remarque : lors du réglage initial de l'inclinaison, le mécanisme d'inclinaison doit d'abord être étalonné (voir l'étape 4 à la page 29).

5. Suivez vos progrès aux écrans.

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 de 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 degré d'inclinaison du tapis de course
- Le temps écoulé
- Le temps restant (Remarque : le mode manuel ne permet pas le compte à rebours du temps restant.)
- Le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées
- Le nombre approximatif des calories que vous brûlez à l'heure
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale
- La vitesse de la courroie mobile
- Une piste représentant 400 m (1/4 de mile)
- Votre cadence en minutes par kilomètre
- Le numéro du tour en cours
- Votre fréquence cardiaque (voir l'étape 6)

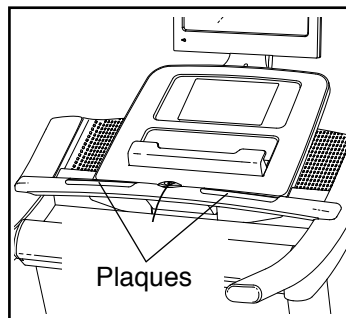
Au besoin, réglez l'intensité sonore en pressant les touches d'augmentation et de diminution Vol de la console près des commandes du téléviseur.

Pour interrompre l'entraînement, touchez l'un des boutons du menu ou pressez la touche Stop (arrêter) de la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume (reprendre) ou Start (démarrer). Pour mettre fin à la séance d'entraînement, touchez le bouton End Workout (cesser l'entraînement).

6. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Remarque : lorsque vous utilisez simultanément le détecteur de rythme cardiaque de la poignée et le détecteur de rythme cardiaque de torse, la console ne pourra pas afficher avec exactitude la fréquence cardiaque. Pour obtenir de l'information sur le détecteur de rythme cardiaque du torse, voir la page 15.

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



Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous debout sur les repose-pieds** et appuyez les plaques contre les paumes de vos mains pendant environ dix secondes ; **évit**ez de déplacer vos mains. Une fois votre pouls détecté, la fréquence cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus exacte de la fréquence cardiaque, maintenez les plaques pendant environ 15 secondes.**

7. Activez le ventilateur, au besoin.

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

Pressez la touche de hausse Auto Fan (ventilateur automatique) pour hausser le régime du ventilateur. L'appui sur la touche de hausse du ventilateur pendant que ce dernier fonctionne en régime maximum sélectionne le mode de ventilation automatique. Pressez à répétition la touche d'abaissement Auto Fan pour diminuer le régime du ventilateur ou désactiver ce dernier.

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 à l'écran ou pressez la touche Stop (arrêter) de la console. Une description de l'entraînement apparaîtra à l'écran. Après avoir consulté le programme d'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) 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 d'alimentation à la position d'arrêt (off) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : sans cette précaution, les composants électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à la page 20.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, pressez la touche Calorie, Intensity (intensité), Speed (vitesse) ou Incline (inclinaison) de la console.

Puis, sélectionnez 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 aurez brûlées 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 le 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 ou (et) 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 le réglage d'inclinaison du segment en cours. Le graphique supérieur représente le réglage de vitesse du segment en cours.

À la fin du premier segment de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages de vitesse et (ou) 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 programme d'entraînement, touchez le bouton Finish (fin) 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 à tout moment durant l'entraînement le réglage de la vitesse ou (et) de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas, vous pouvez l'annuler manuellement en pressant les touches Speed (vitesse) ou Incline (inclinaison). **Si vous pressez l'une des touches Speed**, vous pouvez ensuite commander manuellement la vitesse (voir l'étape 3 à la page 22). **Si vous pressez l'une des touches Incline**, vous pouvez ensuite commander manuellement l'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 22). **Pour revenir au réglage de la vitesse ou (et) de l'inclinaison programmé de l'entraînement**, affichez d'abord le graphique. Ensuite, touchez le bouton Follow Workout (suivre l'entraînement).

Pour interrompre l'entraînement, touchez le bouton noir ou le bouton d'accueil au coin inférieur gauche de l'écran, ou pressez la touche Stop (arrêter) de la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez le bouton Resume (reprendre) ou pressez la touche Start (démarrer) de la console. Pour mettre fin à l'entraînement, touchez le bouton End Workout (cesser l'entraînement).

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

4. Suivez vos progrès aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 22. L'écran peut également afficher un graphique des réglages de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 23

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 23

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

Voir l'étape 8 à la page 23

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À OBJECTIF PERSONNALISABLE

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à la page 20.

2. Sélectionnez le menu principal.

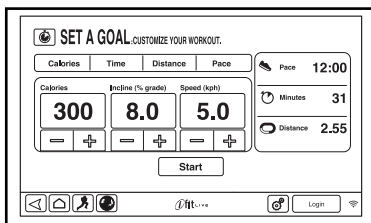
Voir l'étape 2 à la page 22

3. Sélectionnez un entraînement à objectif personnalisable.

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

Pour établir le temps, la distance ou un objectif de calories, touchez le bouton Calories, Time (temps),

Distance ou Pace (cadence). Puis, touchez les boutons d'augmentation et de diminution à l'écran pour sélectionner un objectif de calories, de temps, 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 des 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 se déroulera comme dans le mode manuel (voir les pages 22 et 23).

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

5. Suivez vos progrès aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 22

6. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 23

7. Activez le ventilateur, au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 23

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

Voir l'étape 8 à la page 23

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

Remarque : Pour effectuer un entraînement iFit, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (voir COMMENT UTILISER LE MODE DE RÉSEAU SANS FIL à la page 30). Un compte iFit est également requis.

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à la page 20.

2. Sélectionnez le menu principal.

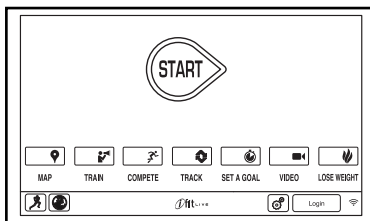
Voir l'étape 2 à la page 22

3. Ouvrez une session sur votre compte iFit.

Si cela n'est pas 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 le prochain entraînement du programme correspondant. Remarque : Il pourrait être possible d'accéder à des entraînements de démonstration par le biais de ces options, même si vous n'êtes pas connecté sur un compte iFit.



Pour compétitionner dans une course que vous aurez préalablement planifiée, touchez le bouton Compete (compétitionner). Pour afficher votre historique d'entraînement, touchez le bouton Track (piste). Pour sélectionner un entraînement à objectif personnalisable, touchez le bouton Set A Goal (établir un objectif) (voir la page 25). Remarque : vous pouvez également presser 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.

Pour être en mesure de télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre programme sur iFit.com.

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

Lors de la sélection d'un entraînement iFit, 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. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran effectuera un décompte de départ.

5. Commencez l'entraînement.

Voir l'étape 3 à la page 24

Pendant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera durant l'exercice.

6. Suivez vos progrès aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 22 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 coureurs et les distances qu'ils ont parcourues. L'écran affiche également le nombre de secondes d'avance ou de retard qu'ils ont par rapport à vous.

7. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 23

8. Activez le ventilateur, au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 23

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

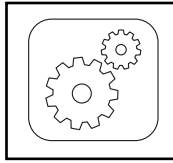
Voir l'étape 8 à la page 23

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

COMMENT UTILISER LE MODE DES RÉGLAGES DU MATÉRIEL

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Introduisez la clé dans la console (voir COMMENT METTRE EN MARCHE L'APPAREIL à la page 20). Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 à la page 22). Puis, touchez le bouton des engrenages situé près du coin inférieur droit de l'écran pour sélectionner le menu principal des réglages.



2. Sélectionnez le mode des réglages du matériel.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Equipment Settings (réglages du matériel). Remarque : faites défiler ou effleurez l'écran pour parcourir la liste des 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 du matériel. 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, au besoin. Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

5. Sélectionnez un fuseau horaire.

Touchez le bouton Timezone (fuseau horaire). Sélectionnez votre fuseau horaire pour synchroniser la console sur l'heure locale. Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

6. Sélectionnez une heure de mise à jour.

Pour sélectionner une heure de mise à jour automatique de la console, touchez le bouton Update Time (heure de mise à jour), puis sélectionnez l'heure voulue. Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

IMPORTANT : vous devez quand même débrancher le cordon d'alimentation après avoir utilisé l'elliptique. Planifiez l'heure de mise à jour à un moment où vous utilisez habituellement l'elliptique et où vous serez en mesure de débrancher le cordon d'alimentation suivant une mise à jour.

7. Activez ou désactivez l'affichage en mode 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 d'alimentation, placé à la position de réinitialisation et la clé, 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). Pressez 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). Puis, touchez la case à cocher Enable (activer) ou Disable (désactiver). Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

9. Activez ou désactivez la vue urbaine.

Durant certains entraînements, il est possible que l'écran affiche un plan. Pour activer ou désactiver la fonction des plans, touchez d'abord le bouton Street View (vue urbaine). Puis, touchez la case à cocher Enable ou Disable. Pressez ensuite la touche de retour à l'écran.

10. Activez ou désactivez la clé.

Remarque : il est possible que cette fonction ne soit pas activée sur votre tapis de course.

Vous pouvez désactiver la clé de sorte à permettre l'utilisation du tapis de course sans la clé. 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 le code d'accès.

La console comporte un code d'accès de protection des enfants conçu pour prévenir l'utilisation du tapis de course par des utilisateurs non autorisés.

Touchez le bouton Passcode (code d'accès). Pour activer un code d'accès, touchez la case à cocher Enable (activer). Ensuite, entrez un code d'accès à quatre caractères au choix. Touchez Save (enregistrer) pour utiliser ce code d'accès. Touchez Cancel (annuler) pour revenir au mode des réglages du matériel et refuser l'usage du code d'accès. Pour désactiver le code d'accès, touchez la case à cocher Disable (désactiver).

Remarque : si un code d'accès est activé, la console vous invitera régulièrement à entrer ce dernier. La console demeurera verrouillée jusqu'à l'entrée du code d'accès approprié. **IMPORTANT : si vous avez oublié votre code d'accès, entrez le code d'accès passe-partout suivant pour déverrouiller la console : 1985.**

12. Établissez un délai d'écran de sûreté.

La console comporte une fonction d'autoréinitialisation : si aucun bouton n'est touché et aucune touche n'est pressée, et que la courroie mobile demeure immobile durant une période donnée, la console se réinitialise d'elle-même.

Pour établir le délai d'autoréinitialisation de la console, touchez le bouton Reset Screen Timeout (délai d'écran de sûreté) pour afficher une liste de périodes. Ensuite, sélectionnez la période voulue. Touchez le bouton de retour à l'écran.

13. Quittez le mode des réglages du matériel.

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

COMMENT UTILISER LE MODE DE MAINTENANCE

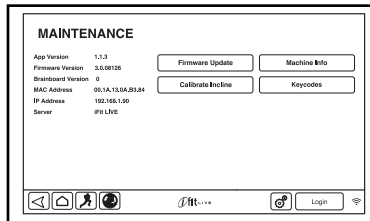
1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Voir l'étape 1 à la page 27

2. Sélectionnez le mode de maintenance.

Dans le menu principal des réglages, touchez le bouton Maintenance pour passer au mode de maintenance.

L'écran principal du mode de maintenance 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 (actualisation du micrologiciel) pour vérifier la disponibilité de mises à jour du micrologiciel sur votre réseau sans fil. L'actualisation 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. 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 d'alimentation à la position d'arrêt. Attendez plusieurs secondes et poussez ensuite l'interrupteur d'alimentation à la position de réinitialisation. Remarque : Il peut s'écouler quelques minutes avant que la console soit prête à utiliser.

Remarque : il peut arriver qu'une mise à jour du micrologiciel entraîne une légère variation dans le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues de sorte à 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 (début) 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. Ceci permettra d'étalonner le mécanisme d'inclinaison. Pressez la touche Cancel (annuler) pour revenir au mode de maintenance. Lorsque le système d'inclinaison est étalonné, touchez le bouton Finish (terminer).

IMPORTANT : gardez les animaux de compagnie, vos pieds et les objets à l'écart du tapis de course lors de l'étalonnage du mécanisme 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 (info 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. Localisez les codes d'identification.

Le bouton Keycodes (codes d'identification) est destiné aux techniciens de service pour déterminer si un bouton donné fonctionne correctement.

7. Quittez le mode de maintenance.

Pour quitter le mode de maintenance, touchez le bouton de retour à 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 27

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 sans-fil.

Veillez à ce que la case à cocher Wi-Fi (sans-fil) 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 la connexion réseau sans fil.

Lorsque le sans-fil 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 du réseau (Network) affiche une coche verte afin que la console puisse vous aviser 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 dernier.

Une boîte d'information vous 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 le bouton 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 20.

Lorsque la console est connectée sur votre réseau sans fil, l'option de menu WiFi (sans-fil) au haut de l'écran affiche l'indication CONNECTED (connecté). Ensuite, pressez la touche de retour de la console pour revenir au mode de réseau sans fil.

Pour rompre une connexion sur un réseau sans fil, sélectionnez ce réseau 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 connexion.

Remarque : si vous avez des questions à la suite de ces directives, visitez le support.iFit.com pour obtenir de l'aide.

5. Quittez le mode de réseau sans fil.

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

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO STÉRÉOPHONIQUE

Pour écouter de la musique ou des livres sonores par l'entremise des haut-parleurs de la console, vous devez raccorder un lecteur MP3, lecteur CD ou un autre lecteur audio à la console.

Branchez l'une des extrémités du câble audio sur la prise audio de la console. Reliez l'autre extrémité à une prise du lecteur MP3, du lecteur CD ou d'un autre lecteur audio portable. **Veillez à ce que le câble audio soit introduit à fond.**

Ensuite, pressez la touche de lecture de votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio portable. Puis, réglez le niveau sonore de votre lecteur audio portable ou pressez les touches d'augmentation ou de diminution Vol de la console.

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

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 lancer le navigateur, touchez le bouton du globe situé près du coin inférieur gauche de l'écran. Ensuite, sélectionnez un site Web.

Pour naviguer dans le navigateur Internet, touchez les boutons Back (retour), Refresh (actualiser) et Forward (avant) à l'écran. Pour quitter le navigateur Internet, touchez le bouton de retour à l'écran.

Pour utiliser le clavier, voir COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 20.

Pour entrer une autre adresse dans la barre URL, faites d'abord glisser votre doigt vers le bas sur l'écran pour afficher la barre URL, au besoin. Ensuite, touchez la barre URL, entrez l'adresse à l'aide du clavier et touchez le bouton Go (aller).

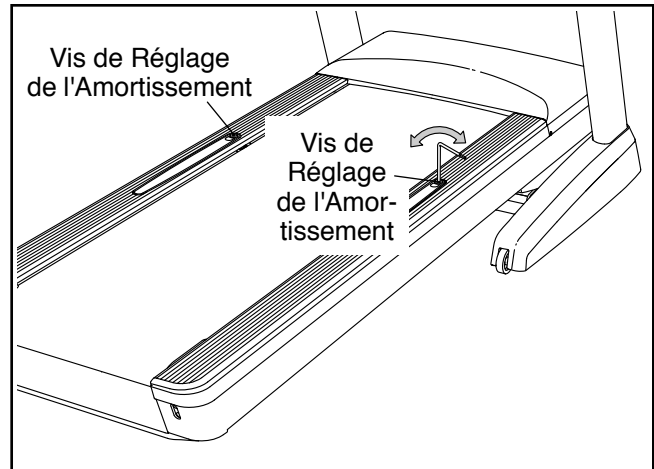
Remarque : pendant que vous utilisez le navigateur, les touches de vitesse, d'inclinaison, du ventilateur et de l'intensité sonore fonctionneront toujours, mais non les touches des entraînements.

Remarque : si vous avez des questions à la suite de ces directives, visitez le support.iFit.com pour obtenir de l'aide.

COMMENT RÉGLER LE SYSTÈME D'AMORTISSEMENT

Retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. Le tapis de course comporte un dispositif d'amortissement qui atténue les chocs de la marche ou de la course.

Pour raffermir la plateforme de marche, descendez du tapis de course et utilisez une clé hexagonale pour tourner les vis de réglage de l'amortissement sur 1/4 de tour dans le sens horaire jusqu'à ce qu'apparaisse l'indication « Off » près de la vis de réglage.

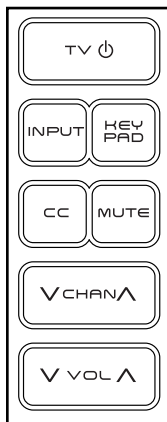


Pour ramollir plateforme, descendez du tapis de course et utilisez une clé hexagonale pour tourner les vis de réglage de l'amortissement sur 1/4 de tour dans le sens antihoraire jusqu'à ce qu'apparaisse l'indication « On » près de la vis de réglage.

Remarque : assurez-vous que les deux amortisseurs sont réglés au même degré de fermeté. Plus vous courez rapidement sur le tapis de course, ou plus votre poids est élevé, plus la plateforme de marche doit être ferme.

COMMENT FAIRE FONCTIONNER LE TÉLÉVISEUR

Il est possible de commander le téléviseur à l'aide des touches de la console du tapis de course, des touches situées sur le dessus du téléviseur ou de la télécommande (voir la page 33).



1. Allumer le téléviseur numérique.

Pour allumer le téléviseur numérique, pressez la touche d'alimentation du téléviseur, qui se situe au haut du groupe de touches de télévision de la console.

2. Sélectionner une autre d'entrée télé.

Pour passer de l'entrée câble ou antenne à l'entrée audio/vidéo d'un autre dispositif tel que magnétoscope, lecteur DVD ou lecteur Blu-ray, pressez à répétition la touche Source au dessus du téléviseur. Sélectionnez TV pour l'entrée câble ou antenne, AV pour un dispositif raccordé au téléviseur à l'aide d'un câble AV ou HDMI pour un dispositif relié à l'aide d'un câble HDMI.

3. Sélectionner la chaîne voulue.

Pour sélectionner la chaîne de câblodistribution voulue, pressez la touche d'augmentation et de diminution Chan (chaîne) ou la touche Key Pad (pavé de touches). Remarque : lorsque la touche Key Pad est pressée, un pavé de touches à dix chiffres s'affiche à l'écran tactile de la console. Touchez les chiffres pour accéder aux chaînes de câblodistribution voulues.

Lorsque les touches sont pressées, un graphique s'affiche pour indiquer la chaîne sélectionnée.

Remarque : le téléviseur peut détecter et mémoriser toutes les chaînes de câblodistribution localement valides (voir COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE TÉLÉVISION à la page 34). Les touches d'augmentation et de diminution Chan ne sélectionnent que les chaînes mémorisées. Lorsqu'un récepteur satellitaire, magnétoscope, lecteur DVD ou lecteur Blu-ray est branché, le changement de chaîne doit s'effectuer à partir de ce récepteur satellitaire, magnétoscope lecteur DVD ou lecteur Blu-ray.

4. Régler l'intensité sonore, au besoin.

Pressez la touche d'augmentation ou de diminution VOL pour régler l'intensité sonore. Lorsque les

touches sont pressées, un graphique s'affiche à l'écran pour indiquer le réglage d'intensité sonore sélectionné. Remarque : utilisez les touches d'augmentation ou de diminution Vol sur le dessus du téléviseur pour régler seulement l'intensité sonore de ce dernier.

5. Couper le son du téléviseur au besoin.

Pressez la touche Mute (sourdine) pour couper la sortie audio du téléviseur. Pressez de nouveau la touche ou réglez l'intensité sonore du téléviseur pour rétablir la sortie audio.

6. Accéder au sous-titrage.

Si l'émission télé ou le film diffusé comporte un sous-titrage, cette fonction peut être utilisée pour afficher une version à l'écran du contenu de la sortie audio. Pour afficher les sous-titres au téléviseur, pressez à répétition la touche CC (voir l'étape 6 à la page 35 pour changer les réglages de sous-titrage).

7. Lorsque vous avez terminé d'utiliser le téléviseur, éteignez l'appareil.

Pour éteindre le téléviseur, pressez la touche d'alimentation de l'appareil.

COMMENT UTILISER LE MODE DE DIVERTISSEMENT

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

1. Accédez au menu principal des réglages.

Voir l'étape 1 à la page 27

2. Sélectionnez le mode de divertissement.

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

3. Sélectionnez les réglages personnalisés.

Touchez le bouton Custom Settings (réglages personnalisés) pour accéder à une télécommande à l'écran. Remarque : cette commande à l'écran fonctionne comme la télécommande incluse (voir la page 33 pour les directives d'utilisation de la télécommande).

4. Quittez le mode de divertissement.

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

COMMENT UTILISER LA TÉLÉCOMMANDE

Lors de l'utilisation initiale de la télécommande, installez-y des piles (voir COMMENT REMPLACER LES PILES DE LA TÉLÉCOMMANDE à droite).

Ensuite, montez sur votre tapis de course et tenez la télécommande à proximité du téléviseur. Pointez la télécommande directement vers le téléviseur.

Pressez la touche d'alimentation (⏻). Au bout d'un moment, le téléviseur s'allumera ou s'éteindra.

Pressez la touche d'augmentation ou de diminution (Vol) pour régler l'intensité sonore.

Pressez la touche Mute (sourdine) pour couper ou rétablir le son.

Pressez les touches de chaîne numérotées et la touche tiret (–) ou la touche de navigation des chaînes (CH) pour sélectionner une chaîne.

Pressez la touche de rappel (↶) pour afficher la chaîne précédente.

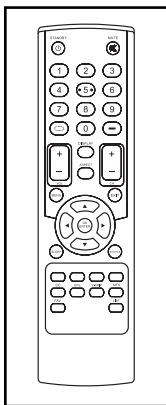
Pressez la touche Menu pour afficher le menu principal ou un menu précédent. Voir les pages 34 et 35 pour des informations sur le menu.

Pressez les touches fléchées pour naviguer dans le menu. Pressez la touche OK/Enter pour effectuer une sélection dans le menu.

Pressez la touche Exit (quitter) pour quitter un menu.

Pressez la touche List (liste) pour afficher une liste des chaînes. Si vous avez étiqueté une chaîne, le menu affichera également l'étiquette de chaîne. Voir la page 34 pour des informations sur l'étiquetage des chaînes.

Pressez la touche EPG pour afficher un guide horaire électronique. Remarque : le guide horaire électronique n'est disponible qu'avec la télévision numérique ATSC.



Pressez la touche Display (affichage) pour afficher des informations sur l'émission en cours et le signal de diffusion ou de câblodiffusion.

Pressez à répétition la touche CC pour activer ou désactiver le sous-titrage. Voir l'étape 6 à la page 35 pour changer les réglages de sous-titrage.

Pressez à répétition la touche Source pour sélectionner une source d'entrée. Sélectionnez TV pour l'entrée câble ou antenne, AV pour un dispositif raccordé au téléviseur à l'aide d'un câble AV ou HDMI pour un dispositif relié à l'aide d'un câble HDMI.

Pressez à répétition la touche MTS pour sélectionner English (anglais) ou Spanish (espagnol) en tant que réglage linguistique audio.

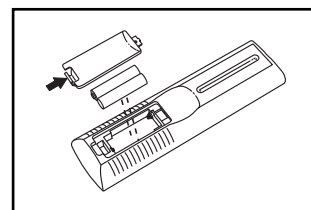
Pressez à répétition la touche Aspect pour sélectionner normal, panorama, cinéma ou zoom en tant que format d'image.

Pressez la touche V-Chip pour modifier les réglages de contrôle parental.

Pressez la touche Fav pour sélectionner la liste des chaînes favorites. Voir l'étape 4 à la page 34 pour créer une liste de chaînes favorites.

COMMENT REMPLACER LES PILES DE LA TÉLÉCOMMANDE

Pour remplacer les piles, localisez d'abord le couvercle des piles au dos de la télécommande. Enfoncez l'agrafe du couvercle des piles et dégagez le couvercle.



Ensuite, retirez les vieilles piles de la télécommande et installez deux piles « AAA » neuves. **Veillez à installer les piles conformément au schéma.** Puis, réinstallez le couvercle des piles sur la télécommande.

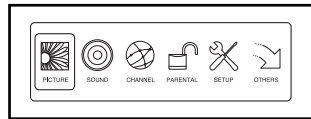
COMMENT MODIFIER LES RÉGLAGES DE TÉLÉVISION

Le téléviseur comporte un menu qui permet de modifier et personnaliser les réglages de télévision.

Pressez la touche Menu de la télécommande ou de la commande à l'écran (voir COMMENT UTILISER LE MODE DIVERTISSEMENT à la page 32) pour accéder au menu principal ou revenir à un menu précédent. Pressez la touche Exit (quitter) pour quitter le menu. Utilisez les touches fléchées pour naviguer vers la droite, la gauche, le haut ou le bas dans un menu. Pressez la touche OK/Enter pour effectuer une sélection.

1. Pressez la touche Menu pour accéder au menu principal.

Pour sélectionner l'une des icônes du menu, pressez les touches fléchées gauche et droite de



la télécommande jusqu'à afficher l'icône voulue. Sélectionnez Picture (image) pour modifier les réglages d'image. Sélectionnez Sound (son) pour modifier les réglages audio. Sélectionnez Channel (chaîne) pour modifier les réglages des chaînes. Sélectionnez Parental pour modifier les réglages de contrôle parental. Sélectionnez Setup (configuration) pour modifier les réglages élémentaires de télévision. Sélectionnez Others (autres) pour modifier les réglages avancés de télévision. Pour revenir au menu principal, pressez la touche Menu.

2. Changez les réglages de l'image.

Le menu Picture (image) comporte plusieurs fonctionnalités de réglage d'affichage du téléviseur. Utilisez les touches fléchées pour naviguer parmi les divers réglages et personnaliser les réglages d'image.

3. Changez les réglages audio.

Le menu Audio comporte plusieurs fonctionnalités de réglage de sortie audio du téléviseur. Utilisez les touches fléchées pour naviguer parmi les divers réglages et personnaliser les réglages audio.

4. Changez les réglages des chaînes.

Le menu Channel (chaîne) permet d'enregistrer les chaînes dans la mémoire du téléviseur et de sélectionner les réglages des chaînes. Remarque : Ce menu n'est accessible que si la source d'entrée sélectionnée est TV.

Naviguez d'abord jusqu'au bas du menu Channel et mettez en surbrillance Auto Channel Search (autorecherche de chaînes). Pressez la touche Enter (entrée) pour lancer le balayage automatique. Le téléviseur commencera à balayer les chaînes localement disponibles. Lorsqu'aucun signal n'est capté sur une chaîne, la chaîne est évitée. Lorsqu'un signal est capté, la chaîne est mise en mémoire et la chaîne suivante est sélectionnée. Ce processus continue jusqu'à l'atteinte de la chaîne la plus élevée. Le téléviseur numérottera les chaînes selon l'ordre dans lequel elles auront été repérées. **Ne retirez pas la clé pendant que le téléviseur effectue le balayage des chaînes.** Remarque : si une chaîne de télévision disparaît, lancez de nouveau le balayage des chaînes.

Ensuite, sélectionnez Channel Settings (réglages des chaînes) pour afficher une liste des chaînes mémorisées par le téléviseur. Sélectionnez une case à cocher dans la colonne Skip (sauter) et pressez Enter pour que le téléviseur ignore la chaîne. Sélectionnez une case à cocher dans la colonne Favorite (favorites) pour ajouter une chaîne à la liste des chaînes favorites. Sélectionnez un nom dans la colonne Label (étiquette) pour changer l'étiquette d'une chaîne. Modifiez l'étiquette à l'aide des touches fléchées.

Sélectionnez Channel List (liste des chaînes) pour afficher une liste des chaînes mémorisées par le téléviseur. Mettez une chaîne en surbrillance et pressez Enter pour la sélectionner.

Sélectionnez Favorite List (liste des favorites) pour afficher une liste des chaînes favorites. Remarque : Vous devez d'abord déterminer des chaînes favorites pour créer cette liste. Mettez une chaîne en surbrillance et pressez Enter pour la sélectionner.

5. Changez les réglages de contrôle parental.

Le menu Parental permet bloquer ou permettre divers réglages de télévision.

Entrez d'abord le mot de passe de verrouillage du code de contrôle parental (Lock Parental Code), un NIP à quatre chiffres. **Remarque : le mot de passe par défaut est 0000.** Une fois le mot de passe entré, le menu Parental sera déverrouillé.

Sélectionnez V-Chip pour vérifier quels sont les classements d'émission et de film bloqués et permis. Remarque : l'icône de verrou indiquera si un classement a ou non été bloqué ou permis.

Sélectionnez Change Password (changer le mot de passe) pour changer le mot de passe Lock Parental Code. Entrez une fois l'ancien mot de passe, puis entrez deux fois le nouveau mot de passe pour confirmer. Le nouveau mot de passe devra dorénavant être entré pour l'accès au menu Parental. **Remarque : Si vous avez oublié le mot de passe, entrez le mot passe-partout suivant pour accéder aux menus verrouillés : 1470.**

Sélectionnez Keypad Lock (verrou de pavé de touche) pour verrouiller le pavé de touches.

Sélectionnez Source Lock (verrou de source) pour verrouiller une source d'entrée audio/vidéo donnée, telle que TV, AV ou HDMI.

6. Configurez les réglages élémentaires de télévision.

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

Pour accéder au menu de sous-titrage, mettez en surbrillance Closed Caption (sous-titrage) et pressez la touche Enter (entrée). Dans le sous-menu de sous-titrage, modifiez l'affichage des sous-titres, le type de sous-titrage, ainsi que le pré-réglage et le type numérique.

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

Sélectionnez Clock (horloge) pour changer le fuseau horaire, le réglage auto, le réglage de l'heure, le réglage du jour et le réglage d'heure avancée ou normale de l'horloge du téléviseur.

7. Changez les réglages avancés de télévision.

Le menu Others (autres) comporte divers réglages avancés de télévision. Il est également possible de rétablir les réglages d'origine du téléviseur.

Sélectionnez Blue Back (fond bleu) pour l'affichage en bleu au téléviseur lorsqu'aucun signal n'est détecté.

Sélectionnez No Signal Power Off (éteindre en l'absence de signal) pour la mise hors fonction du téléviseur lorsqu'aucun signal n'est détecté pendant 10 minutes.

Sélectionnez No Operation Power Off (éteindre lors d'inactivité) pour la mise hors fonction du téléviseur lorsqu'aucune touche n'est pressée à la télécommande, à la commande à l'écran ou à la commande télé de la console au bout de 3 heures.

Lorsque All Reset (réinitialiser tout) est en surbrillance, l'écran affiche un avertissement. Veillez à lire l'avertissement, puis pressez Enter pour rétablir les réglages de télévision d'origine. Remarque : vos chaînes favorites, signets et réglages personnels seront tous effacés.

8. Quittez le menu.

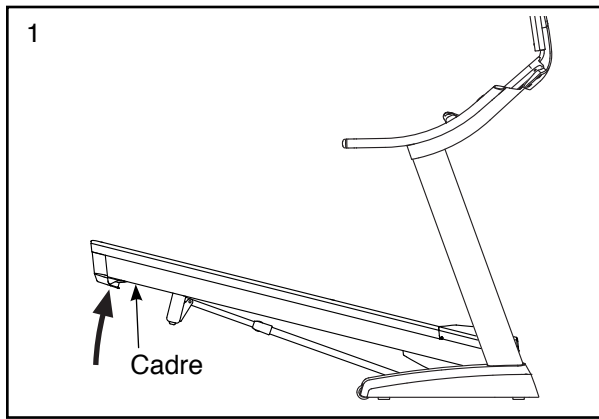
Une fois les réglages effectués, pressez la touche Exit (quitter).

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

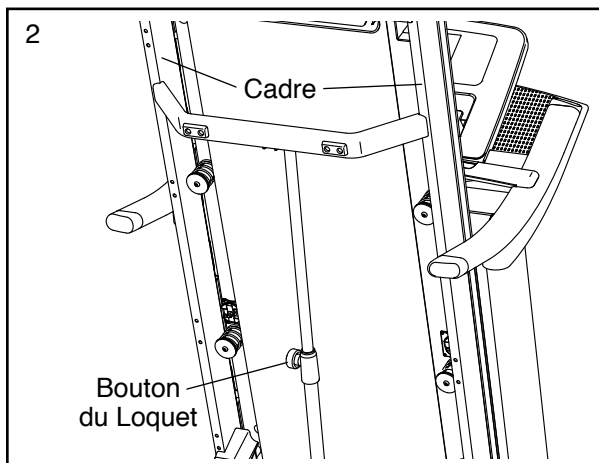
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison à zéro pour cent avant de plier l'appareil. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION : vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg (45 lb) pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.**

1. Tenez le cadre fermement à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION : pliez les jambes et gardez le dos droit.**



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

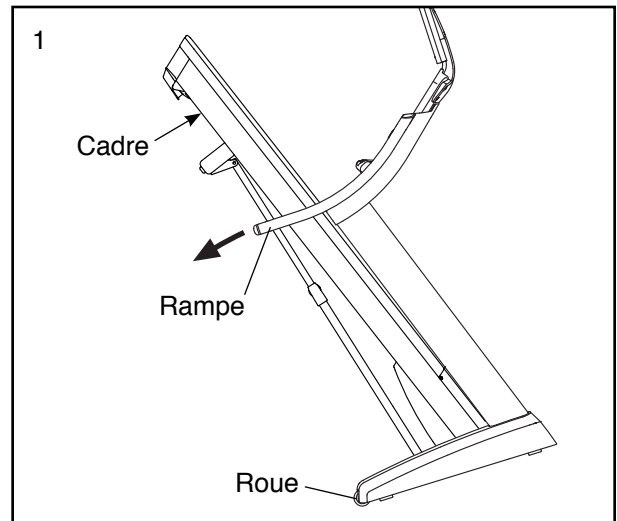


Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 30 °C (85 °F).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

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

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



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

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

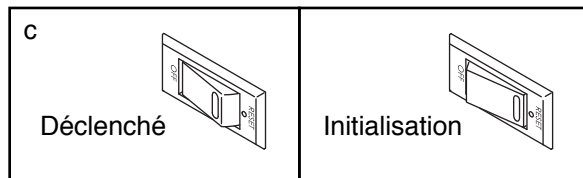
1. **Reportez-vous au schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main droite. Ensuite, tirez le bouton du loquet vers la gauche. **IMPORTANT : ne tournez pas le bouton du loquet.** Au besoin, poussez le cadre légèrement vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas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

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un supprimeur de surtension et que le supprimeur de surtension est branché dans une prise aux normes de mise à la terre (voir page 16). Utilisez uniquement un supprimeur de surtension avec une prise unique, conforme à toutes les spécifications décrites à la page 16. **IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises GFCI.**
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement introduite dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Si le disjoncteur émerge de l'appareil tel qu'il est indiqué, l'interrupteur s'est déclenché. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renforcez l'interrupteur.



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

- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes, puis renforcez l'interrupteur.
- Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé hors de la console, puis réintroduisez-la.

- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, reportez-vous à la couverture avant de ce manuel.

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

- La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans demeurent en fonction lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à l'étape 7 page 27.

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

- Étalonnez le mécanisme d'inclinaison (voir l'étape 4 à la page 29).

SYMPTÔME : le mode iFit ne fonctionne pas correctement

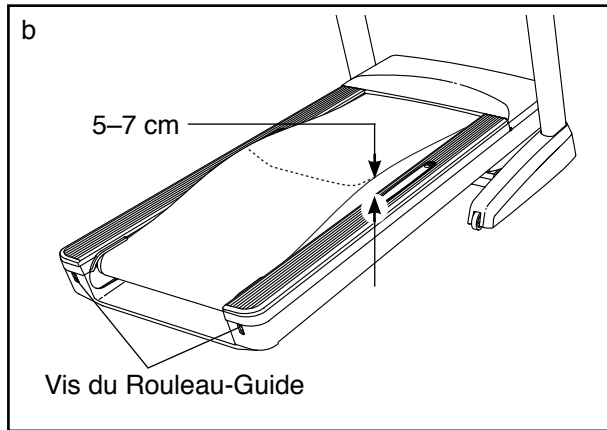
- Si le mode iFit ne fonctionne pas correctement, veillez à ce que le tapis de course bénéficie du plus récent micrologiciel disponible (voir l'étape 3 à la page 29).

SYMPTÔME : impossible de connecter le tapis de course sur le réseau sans fil

- Assurez-vous que les réglages sans fil de votre console sont appropriés (voir l'étape 4 à la page 30).
- Assurez-vous que les réglages de votre réseau sans fil sont appropriés.
- Si vous avez encore des questions, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit lors de la marche sur l'appareil.

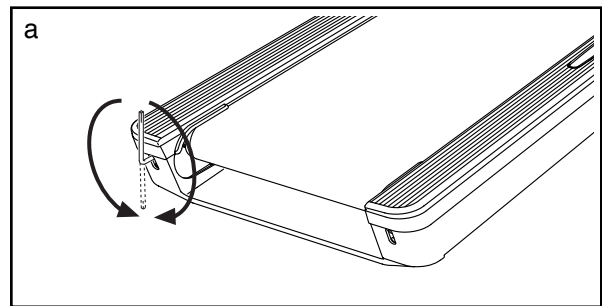
- a. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 16.
- b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm (2 à 3 po) de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



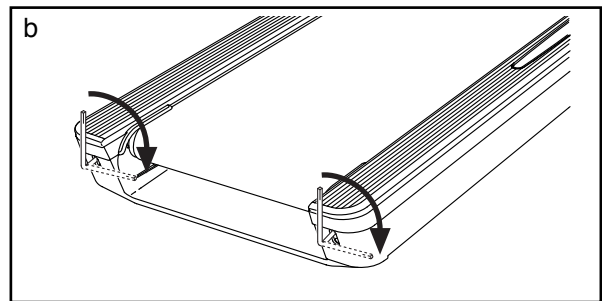
- c. Votre tapis de course comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. De telles substances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

SYMPTÔME : la courroie mobile n'est pas centrée ou dérape lorsqu'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 1/2 tour ; **si la courroie mobile est décalée sur la droite**, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens antihoraire sur 1/2 tour. Prenez soin de ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- b. **Si la courroie mobile dérape lorsqu'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 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm (2 à 3 po) de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



SYMPTÔME : le téléviseur ne reçoit aucun signal

- a. Assurez-vous que la source TV ou AV appropriée est bien sélectionnée. Voir l'étape 2 à la page 2 pour sélectionner la source de la télévision.
- b. Veillez à ce que le câble d'antenne, le câble de câblodistribution, le câble AV ou le câble HDMI soit étroitement raccordé au tapis de course ou au téléviseur. Voir la page 17 pour raccorder un câble de câblodistribution au tapis de course ou la page 18 pour raccorder un câble AV ou câble HDMI au téléviseur.
- c. Recherchez des signaux de diffusion ou de câblodistribution. Reportez-vous à l'étape 4 de la page 34 pour le balayage des signaux.

SYMPTÔME : impossible d'augmenter le volume

- a. Si le téléviseur ne produit aucun son, vérifiez que l'audio du téléviseur n'est pas réglé à muet.
- b. Si le téléviseur ne produit aucun son, vérifiez que votre fil audio n'est pas raccordé à la prise audio de la console.

SYMPTÔME : le téléviseur doit être nettoyé

- a. **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Pour nettoyer le téléviseur, essuyez l'appareil et l'écran avec un linge doux et une petite quantité de détergent doux. N'utilisez aucun chiffon à lustrer, solvant, ni type d'agent propulseur ou de détergent chimique, tel que l'alcool ou le benzène.

SYMPTÔME : la réception télé est de piètre qualité

- a. Assurez-vous que les réglages de télévision sont correctement établis. Voir COMMENT MODIFIER LES RÉGLAGES DE TÉLÉVISION à la page 34.
- b. La qualité de la télévision numérique dépend directement de la qualité de la réception. Si vous utilisez une antenne extérieure, assurez-vous que celle-ci est correctement branchée et située en vue de la réception optimale. (Voir COMMENT BRANCHER UNE ANTENNE à la page 17.)

- c. Consultez la liste de problèmes ci-dessous et suivez les instructions applicables à la situation.
- Allumage (apparition de points noirs ou bandes horizontales, ou vacillement et dérive de l'image) : ceci est habituellement dû à l'interférence des systèmes d'allumage des voitures, à l'éclairage au néon, aux dérives électriques ou aux autres appareils électriques. Essayez de déplacer le tapis de course ou les autres appareils électriques pour corriger le problème.
 - Images fantômes : elles sont provoquées par le dédoublement du parcours du signal télé : un signal direct combiné avec un autre signal réfléchi par les grands édifices, les collines ou d'autres objets. Réorientez ou repositionnez l'antenne pour améliorer la réception.
 - Écran bleu : si le tapis de course est situé en périphérie de la zone de diffusion télé, là où le signal est plus faible, la qualité de l'image peut en souffrir ou l'écran peut apparaître en bleu. Si le signal est faible, l'installation d'une antenne externe peut être nécessaire pour améliorer l'image.
 - Estompement : des parcelles d'image manquantes ou une image se déplaçant sur l'écran ou disparaissant sont des signes de faiblesse du signal. Réorientez ou repositionnez l'antenne pour améliorer la réception. Veillez à ce que les réglages de télévision soient correctement établis (voir COMMENT MODIFIER LES RÉGLAGES DE TÉLÉVISION à la page 34). N'utilisez aucune boîte de répartition.

Remarque : si l'un de ces problèmes survient lorsqu'un câble d'un câblodistributeur est branché, il est possible que le problème soit attribuable au réseau de diffusion du câblodistributeur.

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.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les Orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

2. Étirement des Cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos et aine.

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

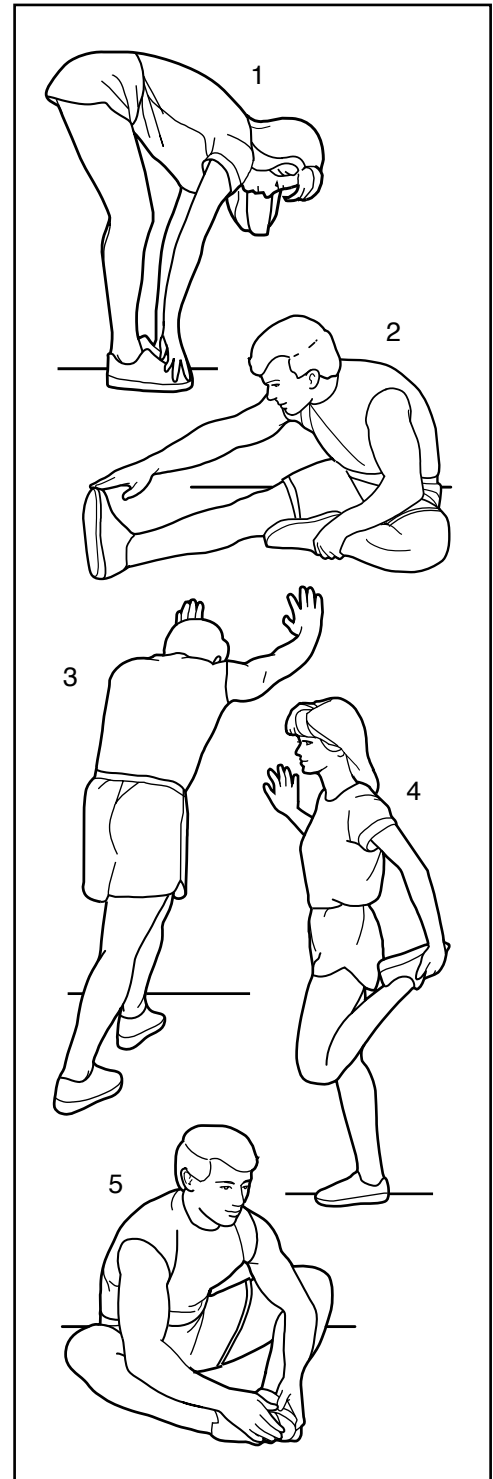
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle NTL19112.2 R0913A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	48	Vis #8 x 3/4"	50	3	Plaque de la Plateforme
2	4	Vis 5/16" x 3/4"	51	1	Courroie Mobile
3	4	Vis 5/16" x 1 1/2"	52	2	Garniture du Repose-Pied
4	4	Vis 5/16" x 2"	53	2	Verou de l'Amortisseur
5	2	Vis 5/16" x 3 3/4"	54	1	Base du Repose-Pied Gauche
6	1	Boulon 3/8" x 1 3/4"	55	2	Butée
7	4	Vis 1/4" x 1 1/4"	56	2	Bague d'Espacement de l'Amortisseur
8	1	Boulon 3/8" x 2"	57	2	Guide-Courroie
9	4	Rondelle Étoilée 5/16"	58	2	Amortisseur Avant
10	2	Écrou 3/8"	59	1	Pince du Capteur Magnétique
11	32	Vis Auto-perçante #8 x 3/4"	60	1	Capteur Magnétique
12	1	Vis de Mise à la Terre #8 x 1/2"	61	1	Aimant
13	3	Vis #8 x 5/8"	62	1	Rouleau de Traction
14	4	Vis à Tête Cylindrique #8 x 1/2"	63	1	Repose-Pied Gauche
15	8	Vis Auto-perçante #8 x 3/4"	64	1	Repose-Pied Droit
16	4	Vis #8 x 1 1/4"	65	4	Attache de Câble
17	2	Vis #10 x 3/4"	66	1	Cadre
18	2	Vis 1/4" x 2 1/2"	67	1	Base du Repose-Pied Droit
19	1	Boulon à Tête Hexagonale 3/8" x 1 1/2"	68	1	Loquet de Rangement
20	1	Boulon 3/8" x 2"	69	1	Moteur de Traction
21	1	Sangle de Torse	70	1	Courroie du Moteur
22	2	Boulon 3/8" x 1 1/2"	71	2	Tampon d'Assise Arrière
23	5	Vis à Métaux #8 x 1/2"	72	1	Embout Arrière
24	2	Vis 1/4" x 1"	73	1	Capot du Moteur
25	4	Vis du Guide de Courroie #8	74	2	Bague d'Espacement de la Base
26	2	Vis du Moteur de Traction 5/16"	75	2	Bague d'Espacement du Cadre
27	2	Vis 1/2" x 1"	76	1	Moteur d'Inclinaison
28	2	Boulon 5/16" x 1 3/4"	77	1	Cadre d'Élévation
29	2	Boulon 5/16" x 1 1/4"	78	1	Contrôleur
30	6	Boulon 5/16" x 4 3/4"	79	1	Cordon d'Alimentation
31	4	Vis 5/16" x 5"	80	1	Interrupteur
32	1	Vis 1/4" x 1 3/4"	81	1	Passe-Fil du Cordon d'Alimentation
33	2	Vis 3/8" x 3/4"	82	1	Panneau Ventral
34	1	Rondelle Étoilée 1/4"	83	1	Embout Supérieur de la Rampe Gauche
35	2	Rondelle Étoilée #10	84	1	Embout Supérieur de la Rampe Droite
36	2	Rondelle Plate 5/16"	85	1	Rampe Gauche
37	4	Contre-Écrou 3/8"	86	1	Rampe Droite
38	16	Contre-Écrou 5/16"	87	2	Embout de la Rampe
39	2	Écrou 1/2"	88	1	Fil du Montant
40	3	Pince du Capot	89	2	Autocollant d'Avertissement
41	2	Passe-Fil en Caoutchouc	90	1	Boîtier Gauche de la Base
42	2	Boulon de Réglage de l'Amortisseur	91	6	Coussin de la Base
43	2	Disque de l'Amortisseur	92	1	Passe-Fil du Montant
44	2	Support de Réglage de l'Amortisseur	93	1	Montant
45	2	Butée de l'Amortisseur	94	1	Jambe Droite de la Base
46	4	Assemblage de l'Amortisseur	95	1	Jambe Gauche de la Base
47	4	Cheville du Repose-Pied	96	2	Roue
48	1	Autocollant d'Avertissement	97	1	Boîtier Droit de la Base
49	1	Rouleau-Guide			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
98	1	Détecteur	109	1	Fil de Mise à la Terre du Détecteur Cardiaque
99	1	Base de la Console	110	1	Clé/Pince
100	1	Filtre	111	4	Attache de Câble
101	4	Espaceur en Plastique	112	1	Boîtier du Support du Téléviseur
102	1	Support de Montage	113	1	Garniture du Téléviseur
103	1	Console	114	1	Câble Coaxial du Montant
104	1	Assemblage du Ventilateur	115	1	Téléviseur
105	2	Bague d'Espacement de la Rampe	116	1	Télécommande du Téléviseur
106	1	Cadre de la Console	117	1	Support du Téléviseur
107	1	Dessus de la Barre du Détecteur Cardiaque	118	4	Vis M4 x 12mm
108	1	Dessous de la Barre du Détecteur Cardiaque	*	–	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle NTL19112.2 R0913A

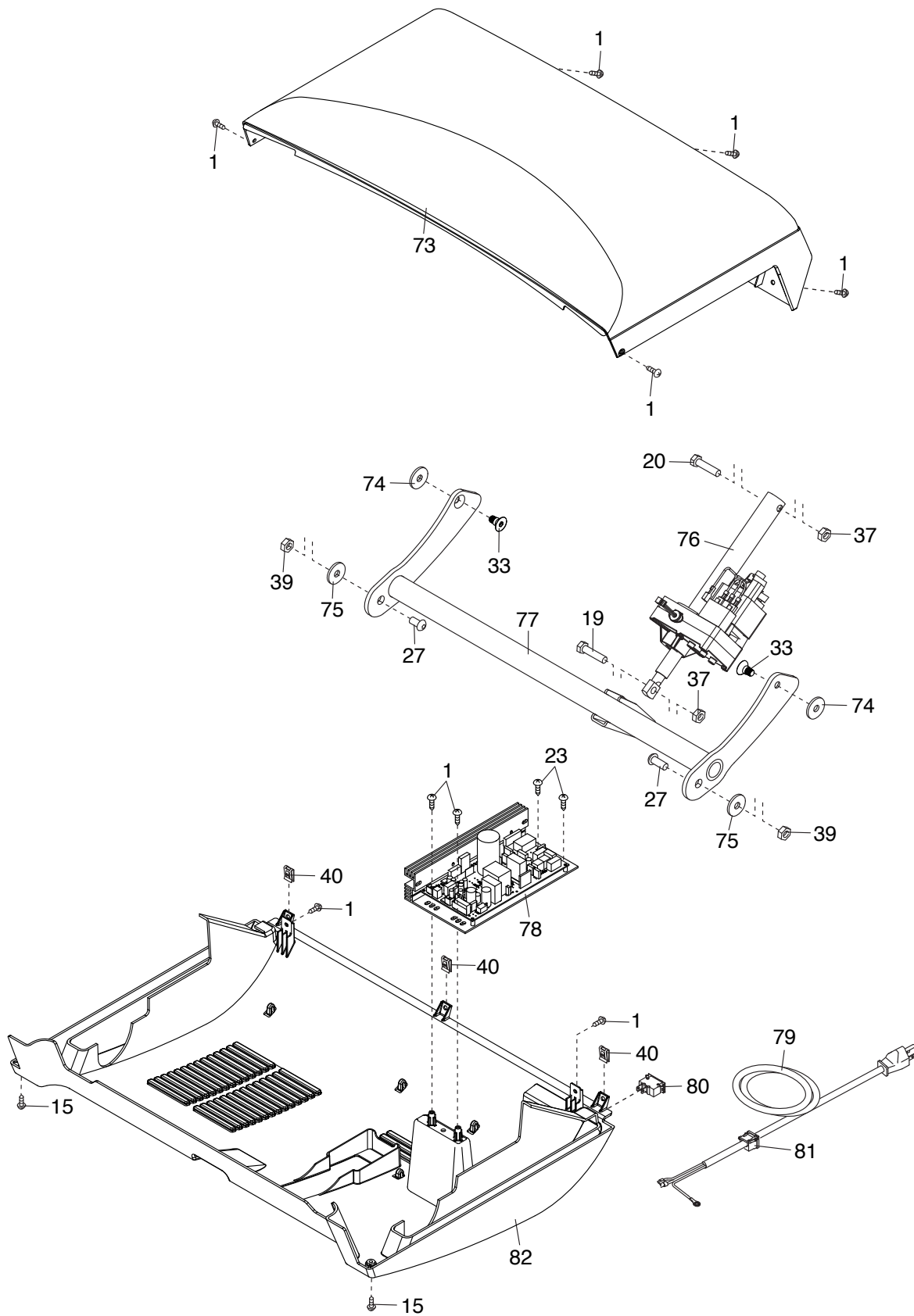


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle NTL19112.2 R0913A

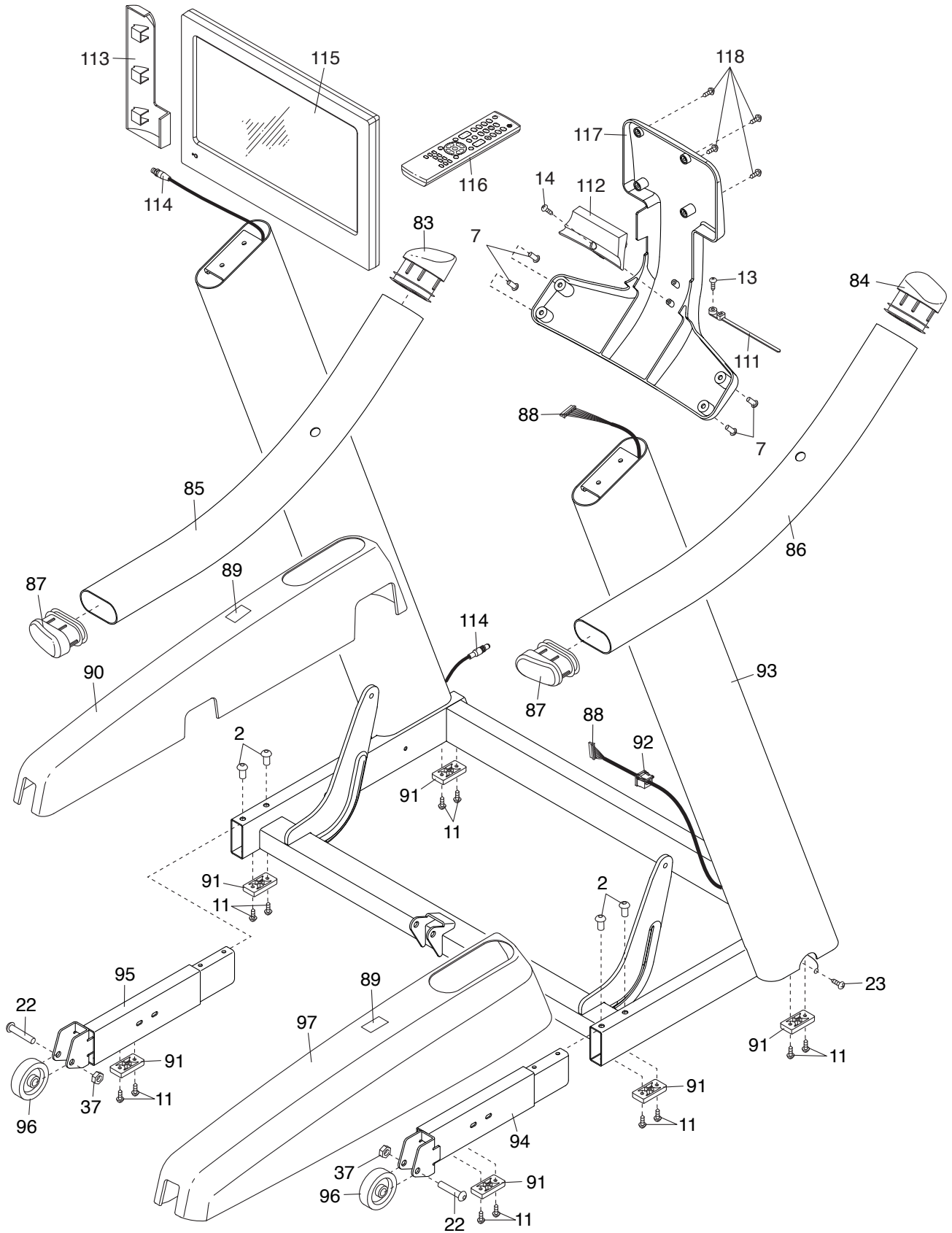
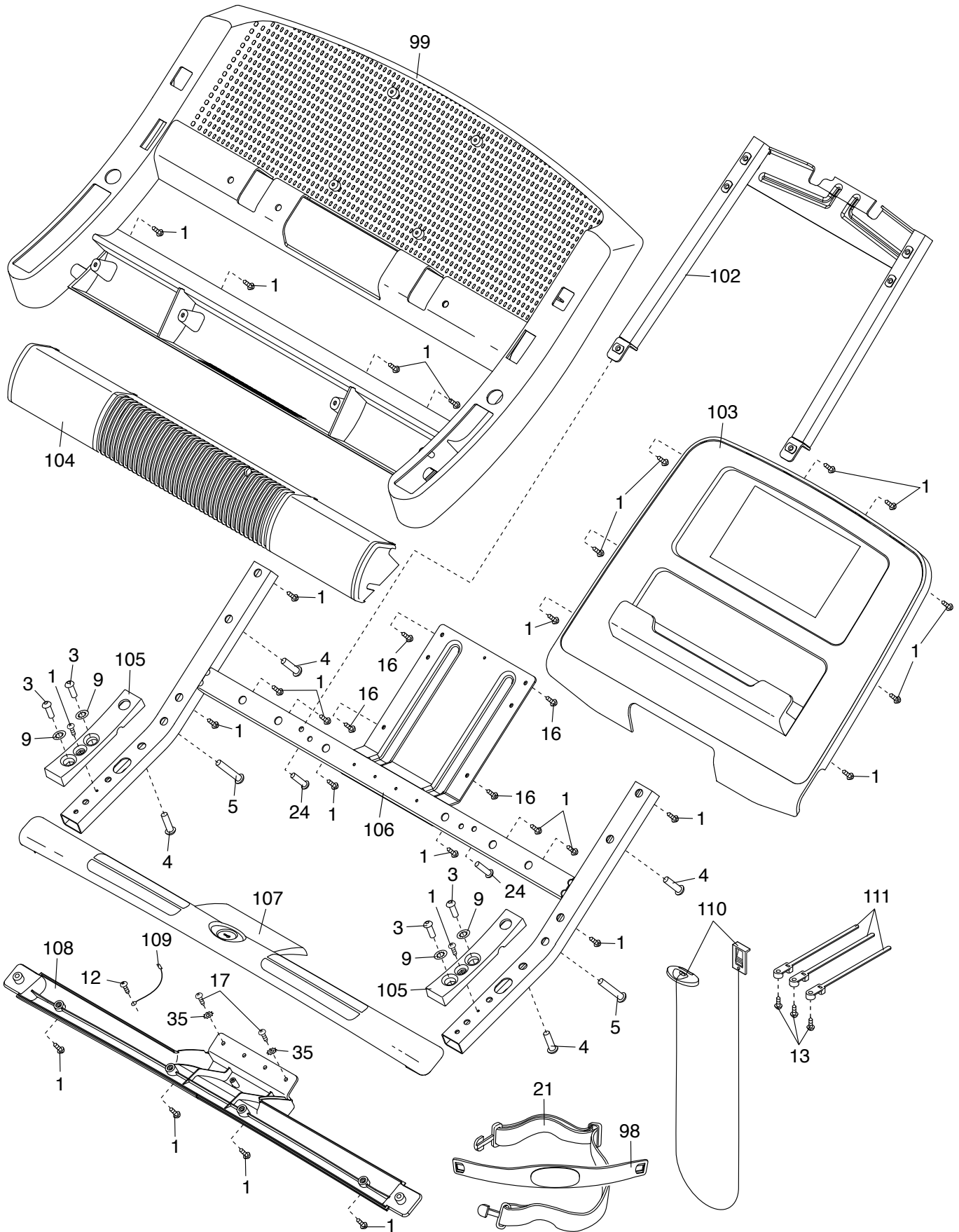


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du Modèle NTL19112.2 R0913A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

IMPORTANT : pour protéger votre équipement de fitness avec une extension de garantie, référez-vous à la page 7.

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Le cadre, le moteur de traction, et la plateforme de marche sont garantis à vie. Les pièces et les systèmes électroniques sont garantis pendant cinq (5) ans à compter de la date d'achat. La main d'œuvre est garantie pendant deux (2) ans suivant la date d'achat.

La présente garantie s'applique uniquement à l'acheteur initial (client). L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. Si l'appareil est envoyé à un centre de réparation, les frais de transport aller-retour seront à la charge du client. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client sera facturé un montant minimum de frais de manutention. Pour les réparations à domicile, le client sera facturé des frais minimums de déplacement. La présente garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport de l'appareil. La présente garantie sera automatiquement annulée si l'appareil est utilisé comme un modèle exposé dans un magasin, si les instructions du présent manuel ne sont pas respectées, si l'appareil est malmené, mal utilisé ou utilisé anormalement, ou si l'appareil est utilisé à des fins commerciales ou de location. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenus ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8