

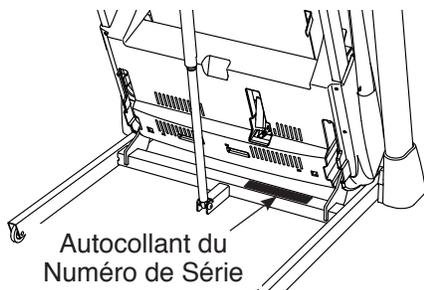
PRO-FORM[®]

POWER 1295i

N° du Modèle PETL15717.0

N° de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

Site Internet : iconsupport.eu

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11

Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

Fax : +33 (0) 1305 62 730

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

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

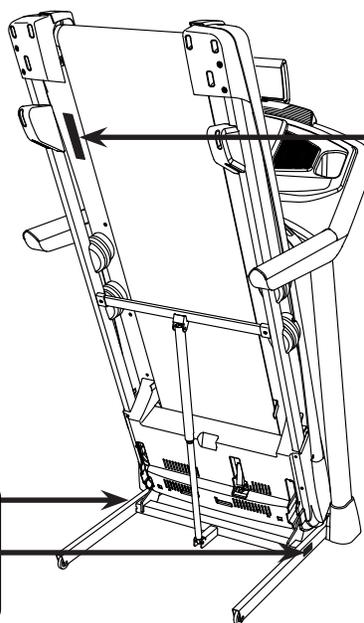


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	17
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	31
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	32
CONSEILS POUR L'EXERCICE	35
LISTE DES PIÈCES	38
SCHÉMA DÉTAILLÉ	40
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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



ATTENTION

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

- *Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le roulant.
- *Changez la vitesse progressivement.
- *Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- *Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillir si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- *Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- *Avant de plier le tapis de course à la position de rangement, l'inclinaison doit être mise à zéro.

- *Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.
- *Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- *Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- *Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- *Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

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

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Le tapis de course n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées de l'utilisation de l'appareil, par une personne responsable de leur sécurité.
4. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
5. Ce tapis de course est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le tapis de course dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
6. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le tapis de course dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
7. Placez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
8. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
9. Gardez toujours les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
10. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 150 kg.
11. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
12. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements de sport avec support sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
13. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit mis à la terre (voir page 17). Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit. Pour remplacer le fusible de l'adaptateur du cordon d'alimentation, installez un fusible de type BS1362 de 13 ampères approuvé ASTA dans le porte-fusible.
14. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
15. Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
16. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. N'utilisez pas le tapis de course si le cordon d'alimentation et/ou la prise sont endommagés, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section **ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES** page 32 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).

17. Veuillez lire attentivement, comprendre et tester les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 19). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.
18. Montez toujours sur les repose-pieds quand vous allumez ou éteignez la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
19. Quand une personne marche sur le tapis de course, le bruit de l'appareil augmente.
20. Gardez vos doigts, cheveux et vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.
21. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
22. Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est conçu uniquement pour donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque durant l'exercice.
23. Ne laissez pas le tapis de course allumé sans surveillance. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) (voir le schéma page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur), et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
24. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Référez-vous aux sections ASSEMBLAGE page 7, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 31). Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.
25. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement. Ne faites pas fonctionner le tapis de course pendant qu'il est plié.
26. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
27. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé.
28. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. Seul un technicien autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
29. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course PROFORM® POWER 1295 I. Le tapis de course POWER 1295 I propose un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces. De plus, lorsque vous ne vous entraînez pas, ce tapis de course unique se plie et prend ainsi la moitié de la place occupée par d'autres tapis de course.

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

questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture pour contacter notre Service à la Clientèle. Pour nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture du manuel.

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

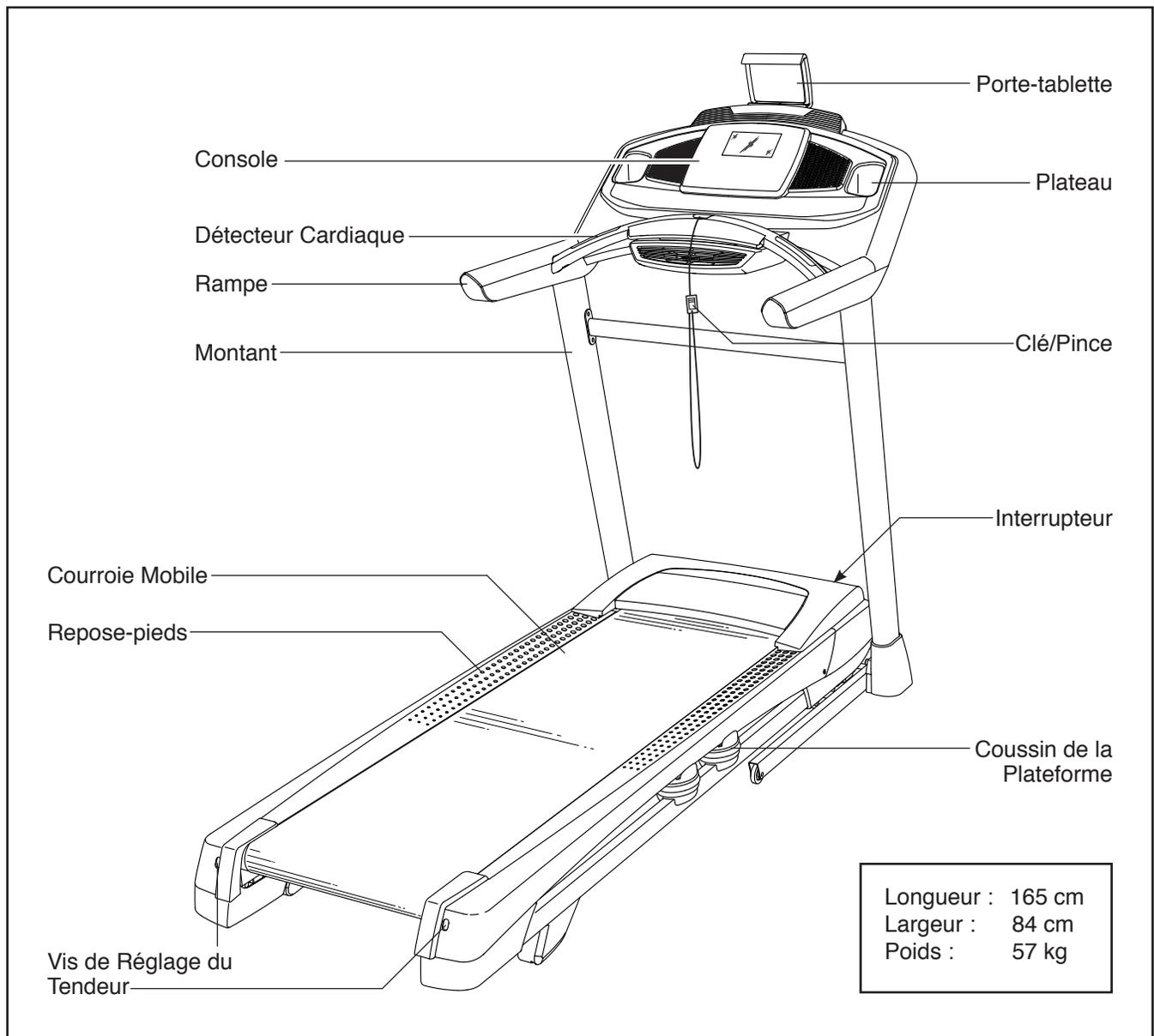
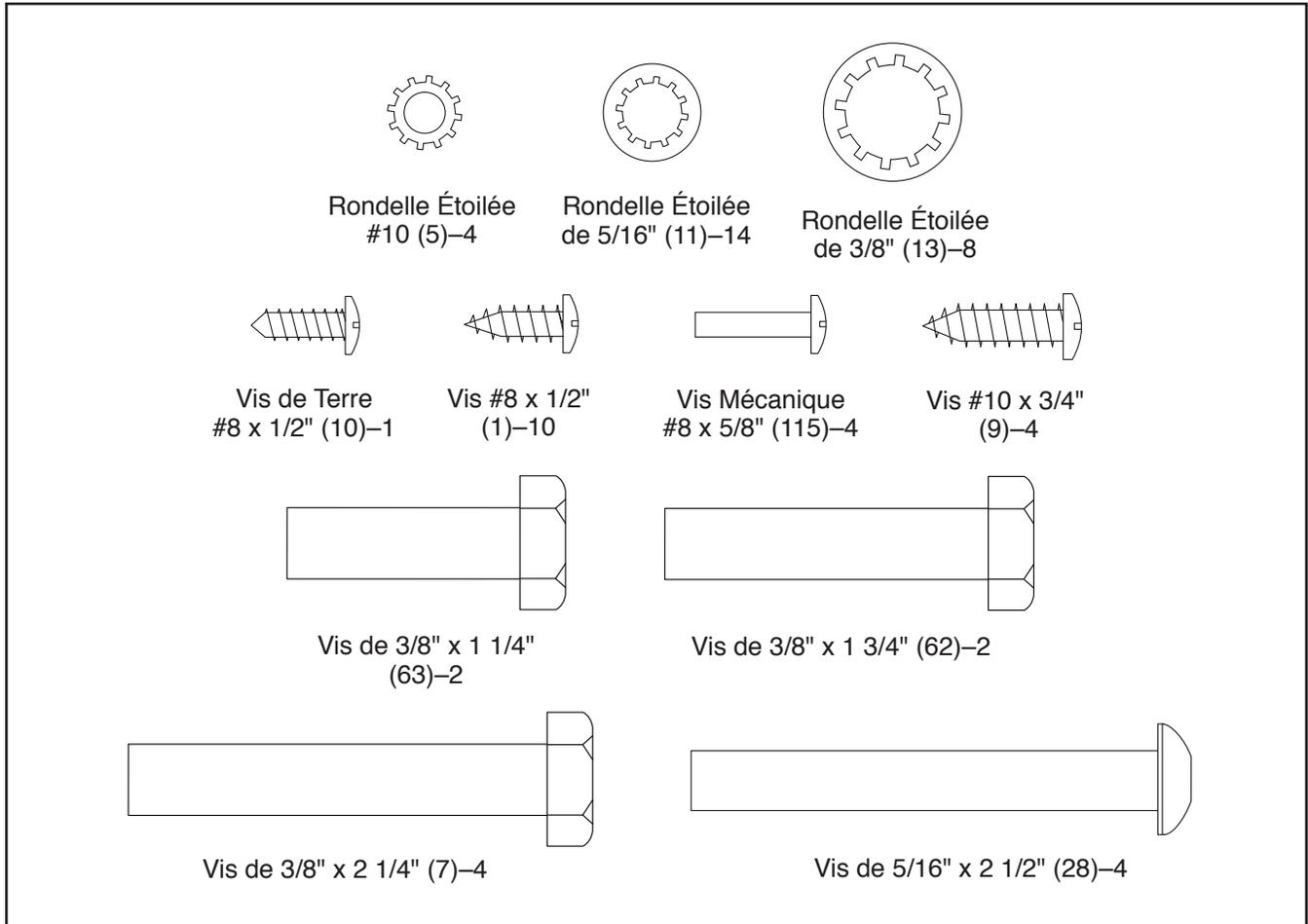
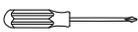


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



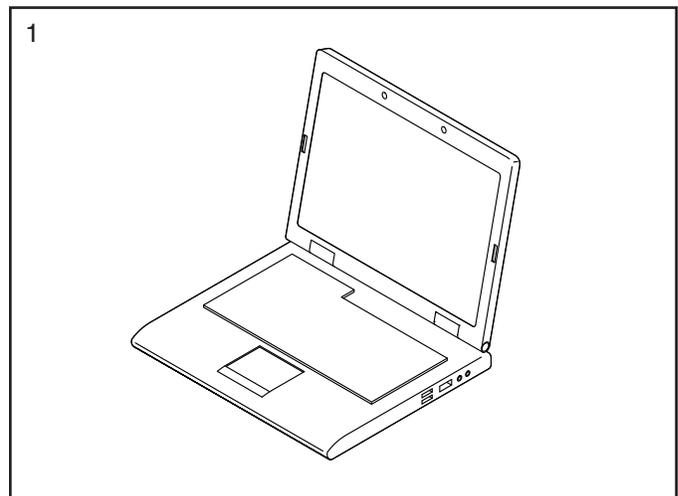
ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
 - Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
 - Durant le transport, il est possible que du lubrifiant se dépose sur les surfaces du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant sur le tapis de course, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.
 - Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
 - Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
 - Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage :
 - la clé hexagonale incluse 
 - une clé à molette 
 - un tournevis cruciforme 
- Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Accédez au iconsupport.eu sur votre ordinateur afin d'enregistrer votre produit.

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

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

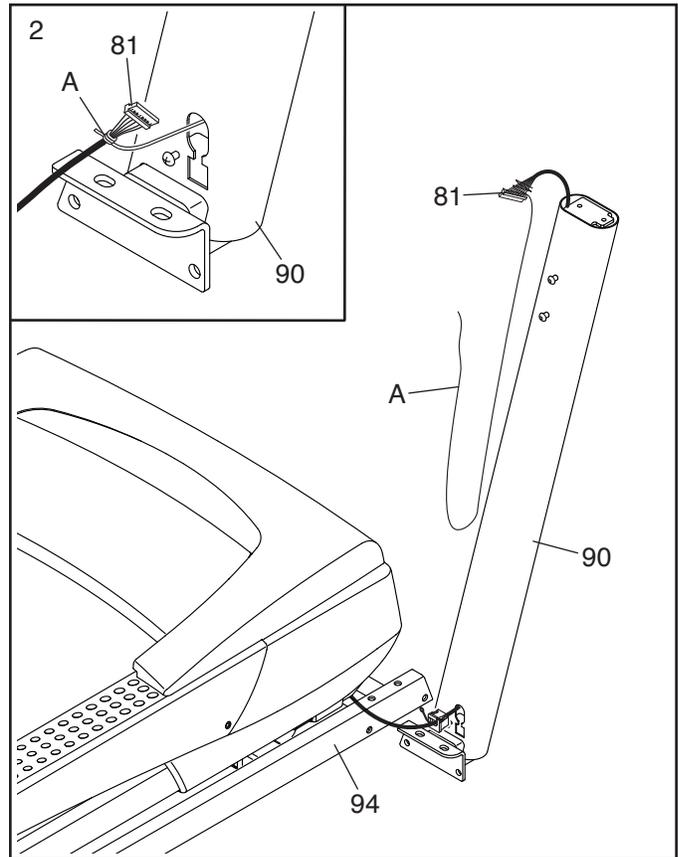


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Retirez l'attache qui maintient le Fil du Montant (81) sur l'avant de la Base (94).

Ensuite, identifiez le Montant Droit (90).
Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (94).

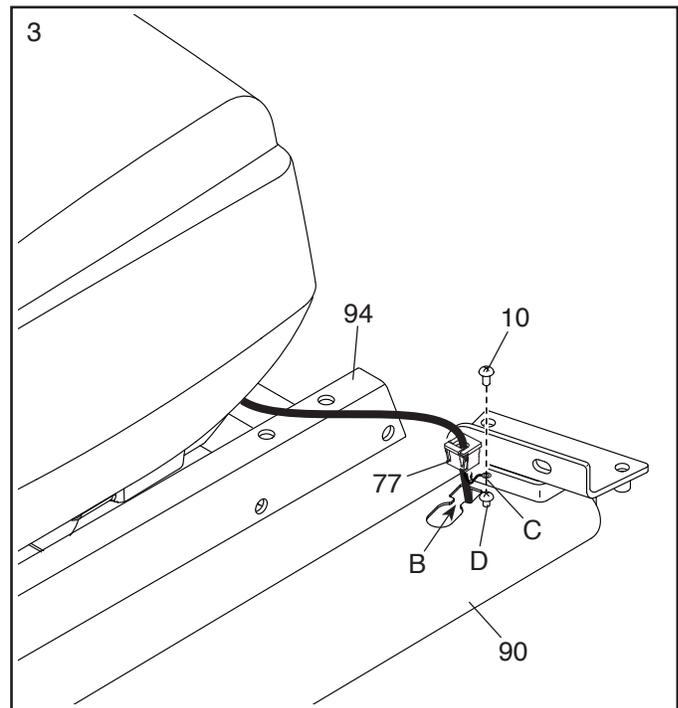
Référez-vous au schéma encadré. Attachez fermement l'attache de fil (A) se trouvant à l'intérieur du Montant Droit (90) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure du Montant Droit alors que vous tirez l'autre extrémité du fil à travers le Montant Droit, vers le haut.



3. Couchez le Montant Droit (90) près de la Base (94). Enfoncez le Passe-fil du Montant (77) dans le trou carré (B) sur le Montant Droit. **Faites attention de ne pas pincer le fil de terre (C).**

Ensuite, retirez et jetez la vis (D) indiquée.

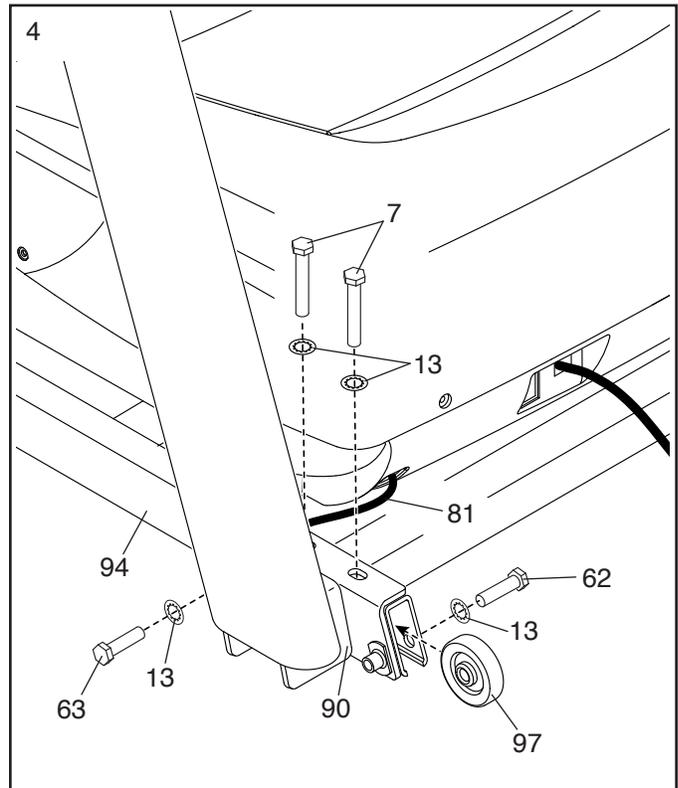
Ensuite, attachez le fil de terre sur le Montant Droit (90) à l'aide d'une Vis de Terre #8 x 1/2" (10).



4. Tenez le Montant Droit (90) contre la Base (94).
Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (81).

Attachez le Montant Droit (90) et une Roue (97) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 2 1/4" (7), une Vis de 3/8" x 1 1/4" (63), une Vis de 3/8" x 1 3/4" (62), et quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (13), comme sur le schéma ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

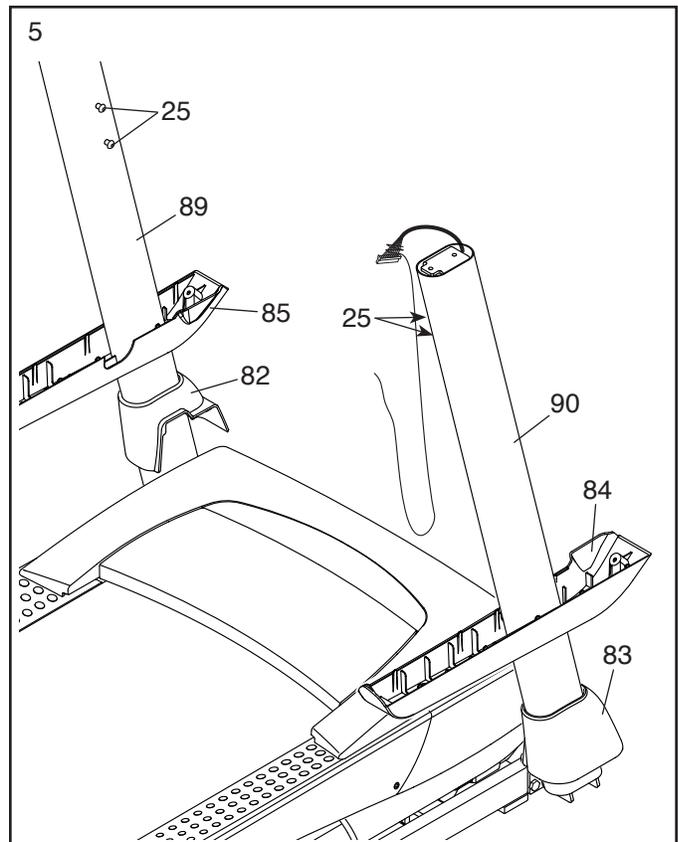
Attachez le Montant Gauche (non illustré) de la même manière. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.



5. **Retirez les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (25) indiquées et mettez-les de côté.**

Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83). Glissez le Boîtier Gauche de la Base sur le Montant Gauche (89), puis glissez le Boîtier Droit de la Base sur le Montant Droit (90). **N'enfoncez pas encore les Boîtiers de la Base en place.**

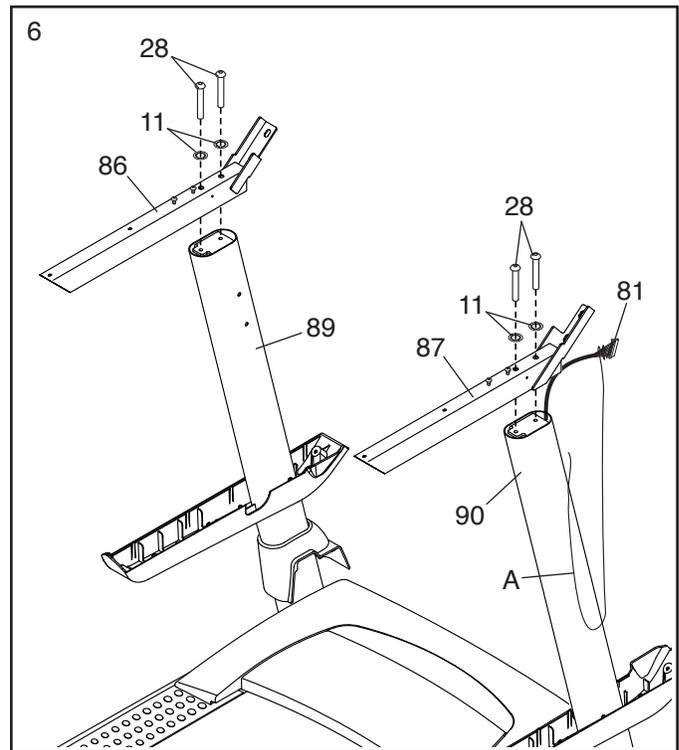
Ensuite, identifiez les Boîtiers Inférieurs Droit et Gauche de la Rampe (84, 85). Glissez le Boîtier Inférieur Gauche de la Rampe sur le Montant Gauche (89), puis glissez le Boîtier Inférieur Droit de la Rampe sur le Montant Droit (90).



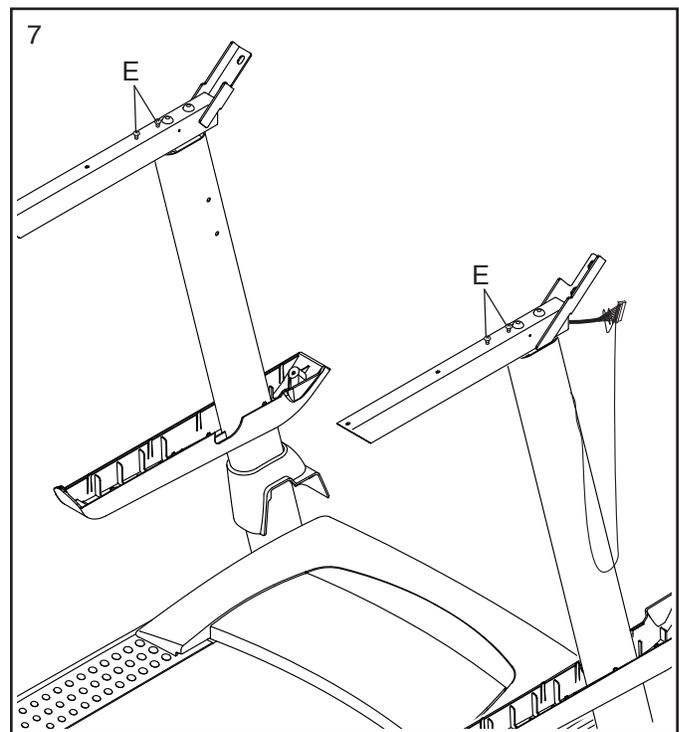
6. Tenez la Rampe Droite (87) près du Montant Droit (90). Insérez le Fil du Montant (81) dans le trou sur la Rampe Droite, comme sur le schéma, puis retirez l'attache de fil (A) du Fil du Montant.

Ensuite, attachez la Rampe Droite (87) sur le Montant Droit (90) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 2 1/2" (28) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (11). **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (81). Serrez fermement les Vis.**

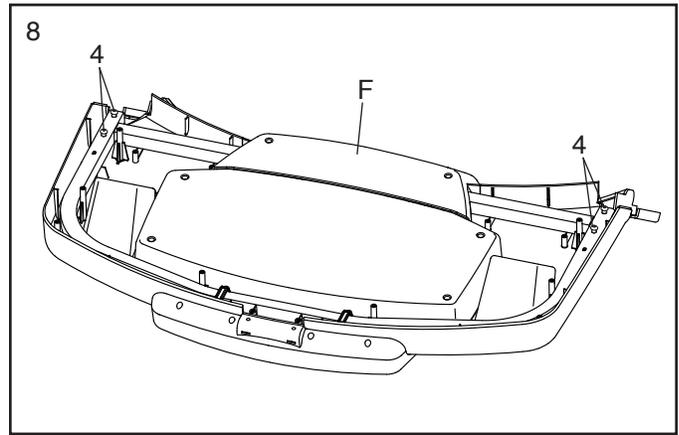
Ensuite, attachez la Rampe Gauche (86) sur le Montant Gauche (89) de la même manière. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.



7. S'il y a quatre vis (E) aux endroits indiqués, retirez-les et jetez-les.

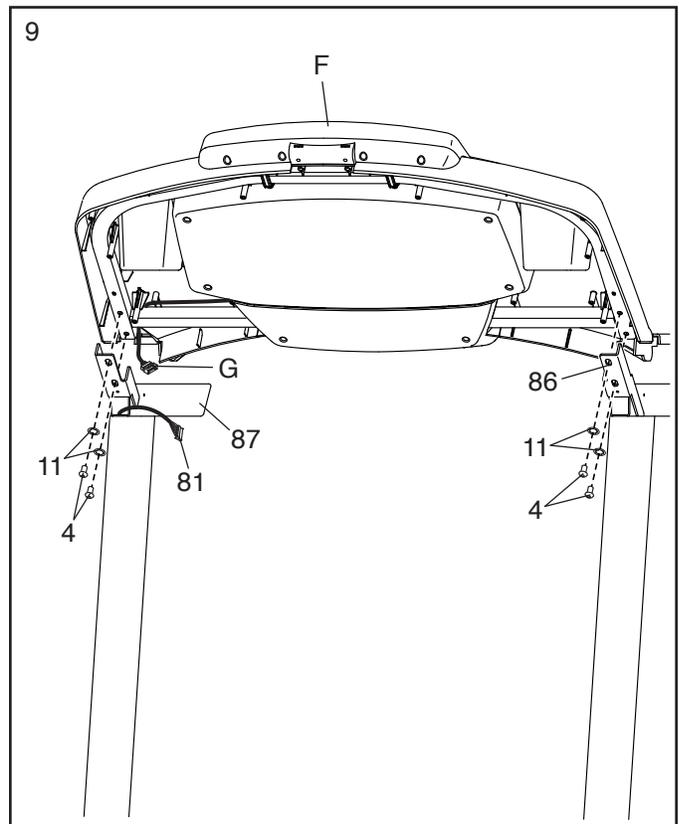


8. Placez l'assemblage de la console (F) face contre terre sur une surface douce pour ne pas la rayer. **Retirez les quatre Vis de 5/16" x 1/2" (4) et mettez-les de côté.**

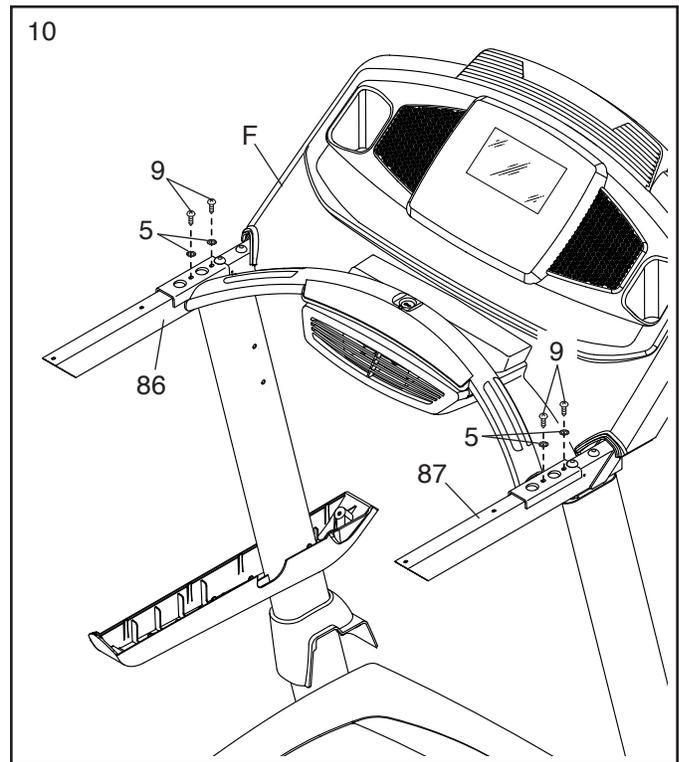


9. Placez l'assemblage de la console (F) sur les Rampes Gauche et Droite (86, 87). **Faites attention de ne pas pincer les fils (G, 81).**

Attachez l'assemblage de la console (F) à l'aide des quatre Vis de 5/16" x 1/2" (4) retirées à l'étape 8, et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (11) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**



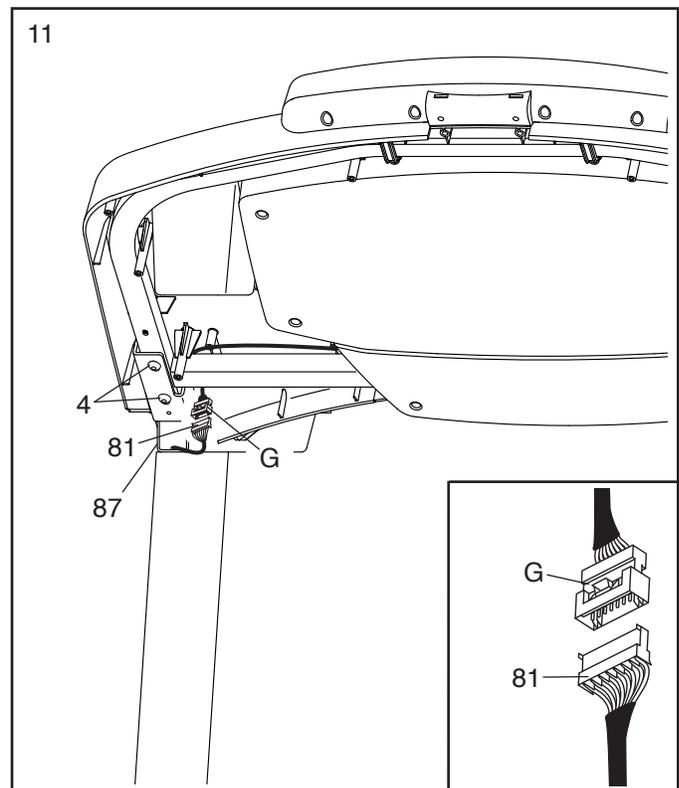
10. Attachez l'assemblage de la console (F) sur les Rampes Gauche et Droite (86, 87) à l'aide de quatre Vis #10 x 3/4" (9) et quatre Rondelles Étoilées #10 (5) comme sur le schéma ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



11. **Référez-vous au schéma encadré.** Branchez le Fil du Montant (81) dans le fil de la console (G). **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.**

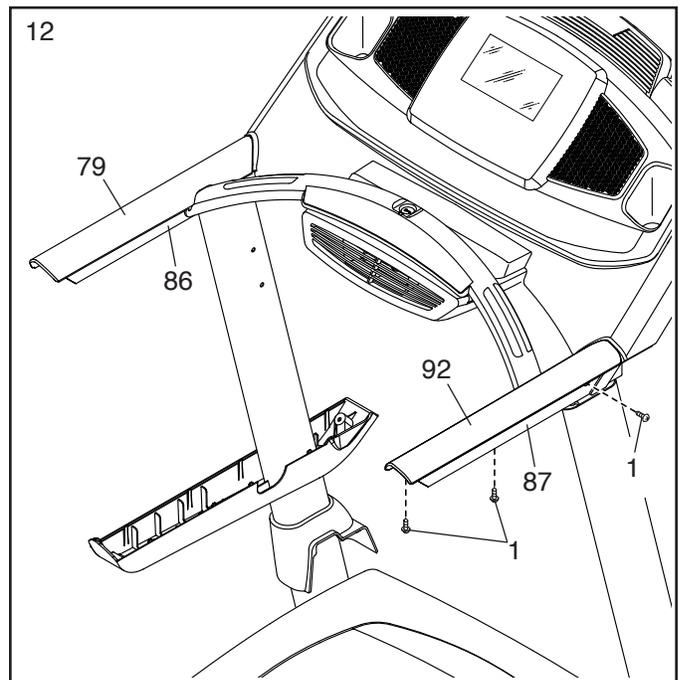
Insérez l'excédant de fil (G, 81) dans le Montant Gauche (87).

Ensuite, vissez fermement les quatre Vis de 5/16" x 1/2" (4) (seules deux vis sont illustrées).



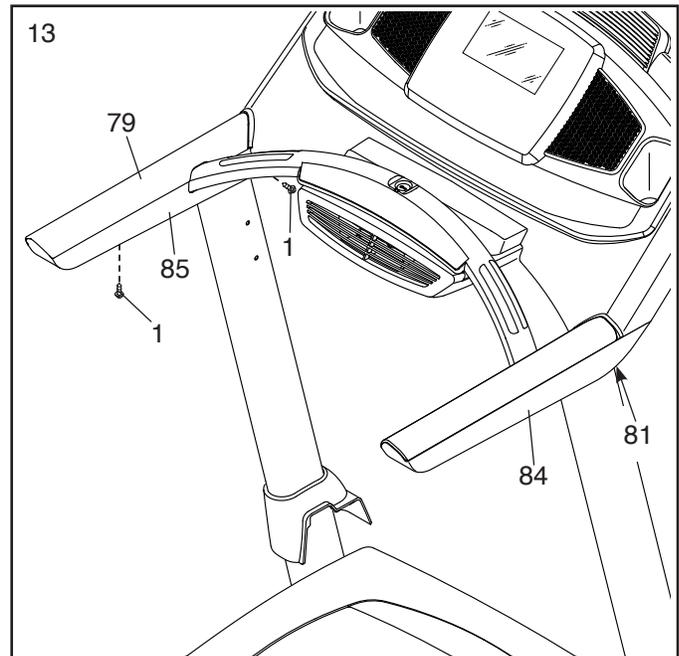
12. Attachez le Boîtier de la Rampe Droite (92) sur la Rampe Droite (87) à l'aide de trois Vis #8 x 1/2" (1) ; **ne serrez pas excessivement les Vis.**

Attachez le Boîtier de la Rampe Gauche (79) sur la Rampe Gauche (86) de la même manière.



13. Glissez le Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche (85) contre le Boîtier de la Rampe Gauche (79), puis attachez-le à l'aide de deux Vis #8 x 1/2" (1) ; **ne serrez pas excessivement les Vis.**

Attachez le Boîtier Inférieur de la Rampe Droite (84) de la même manière. Assurez-vous que le Fil du Montant (81) se trouve dans le Boîtier Inférieur de la Rampe Droite.

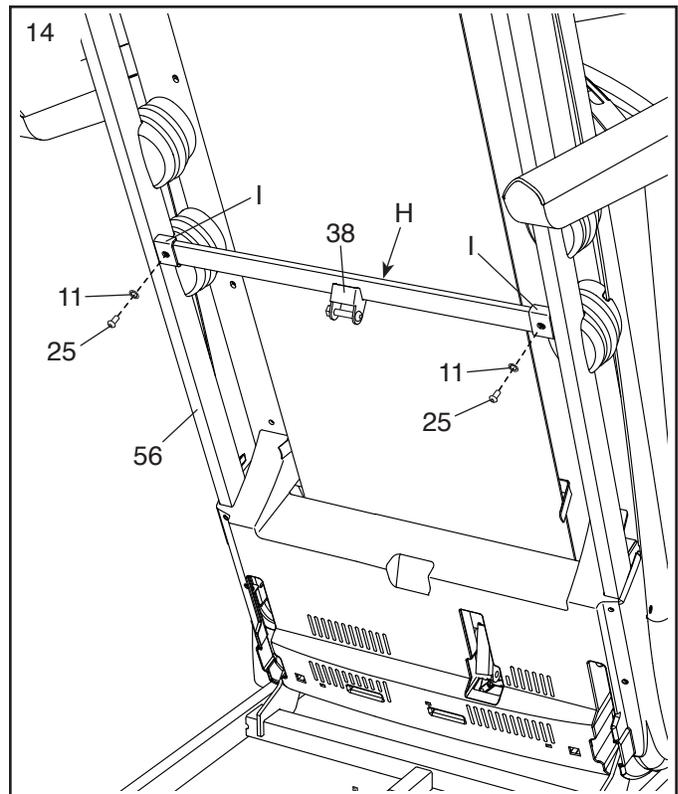


14. **Remarque : si le tapis de course est placé sur une surface lisse, il risque de glisser durant cette étape.**

Soulevez le Cadre (56) jusqu'à la position verticale. **IMPORTANT : ne soulevez pas le Cadre plus loin que la position verticale. Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 16.**

Retirez les deux Vis de 5/16" x 3/4" (25) de la Barre Transversale du Loquet (38).

Orientez la Barre Transversale du Loquet (38) comme sur le schéma. **Assurez-vous que l'autocollant (H) avec le texte « This side towards belt » (ce côté vers la courroie) est en face du tapis de course.** Attachez la Barre Transversale du Loquet sur les supports (I) sur le Cadre (56) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 3/4" (25) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (11).

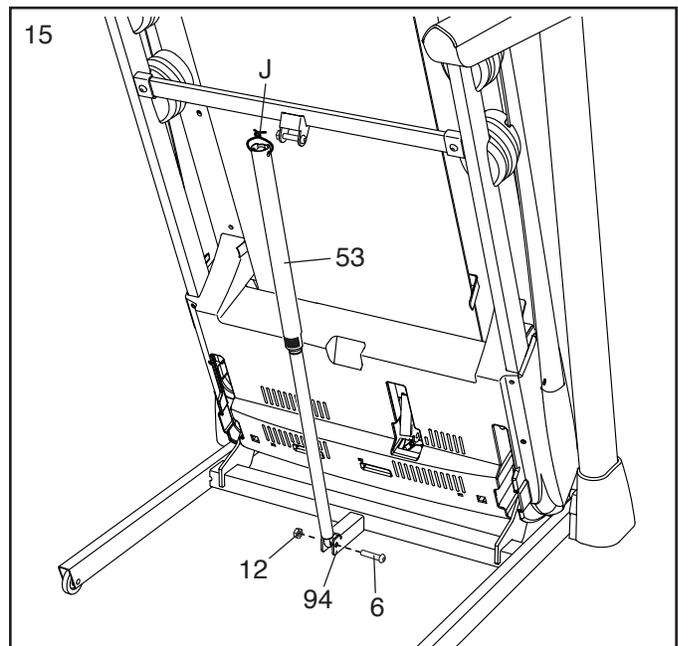


15. Retirez l'Écrou de 5/16" (12) et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (6) du support de la Base (94).

Ensuite, orientez le Loquet de Rangement (53) comme sur le schéma.

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (53) sur le support sur la Base (94) à l'aide du Boulon de 5/16" x 1 3/4" (6) et de l'Écrou de 5/16" (12).

Ensuite, soulevez le Loquet de Rangement (53) jusqu'à la verticale, puis retirez l'attache (J).

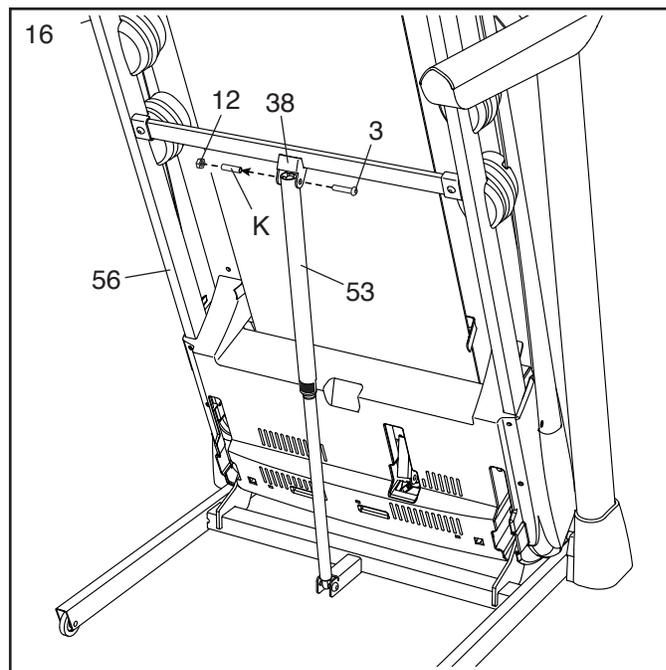


16. Retirez l'Écrou de 5/16" (12) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (3) du support de la Barre Transversale du Loquet (38).

Alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (53) avec le support sur la Barre Transversale du Loquet (38), puis insérez le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (3) dans le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (K) du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espacement.**

Ensuite, serrez l'Écrou de 5/16" (12) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (3). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; le Loquet de Rangement (53) doit pouvoir pivoter.**

Ensuite, baissez le Cadre (56) (voir la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER page 31).

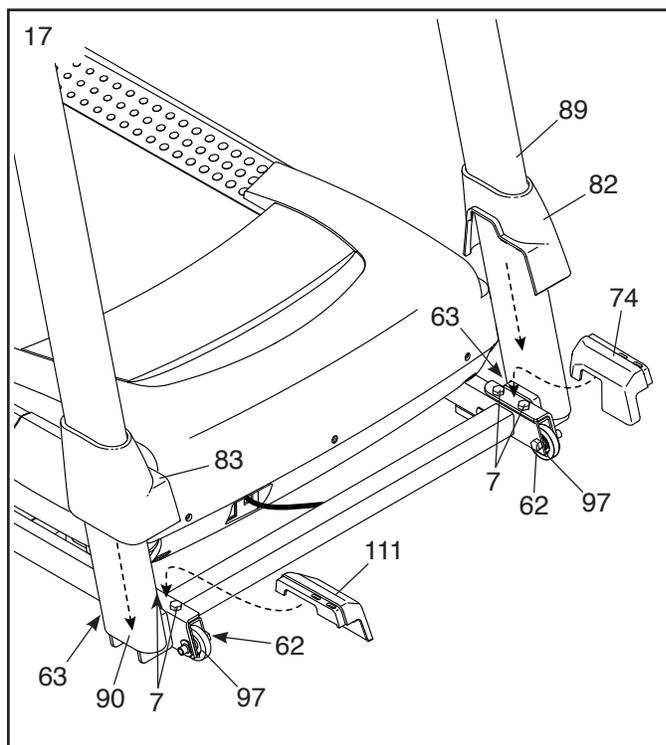


17. **Serrez fermement les quatre Vis de 3/8" x 2 1/4" (7) et les deux Vis de 3/8" x 1 1/4" (63).**

Ensuite, serrez les deux Vis de 3/8" x 1 3/4" (62) ; les Roues (97) doivent tourner librement.

Ensuite, placez le Boîtier Intérieur Gauche de la Base (74) contre la partie inférieure du Montant Gauche (89). Glissez le Boîtier Gauche de la Base (82) vers le bas et enfoncez-le sur le Boîtier Intérieur Gauche de la Base.

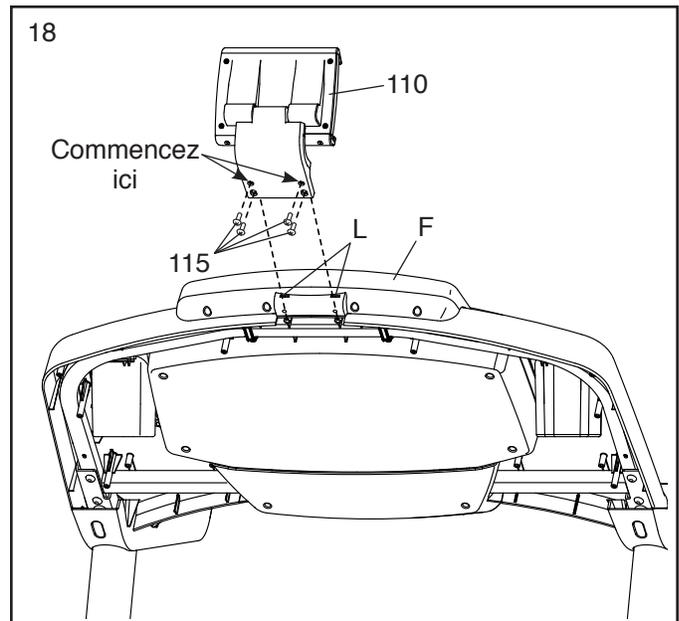
Ensuite, placez le Boîtier Intérieur Droit de la Base (111) contre la partie inférieure du Montant Droit (90). Glissez le Boîtier Droit de la Base (83) vers le bas et enfoncez-le sur le Boîtier Intérieur Droit de la Base.



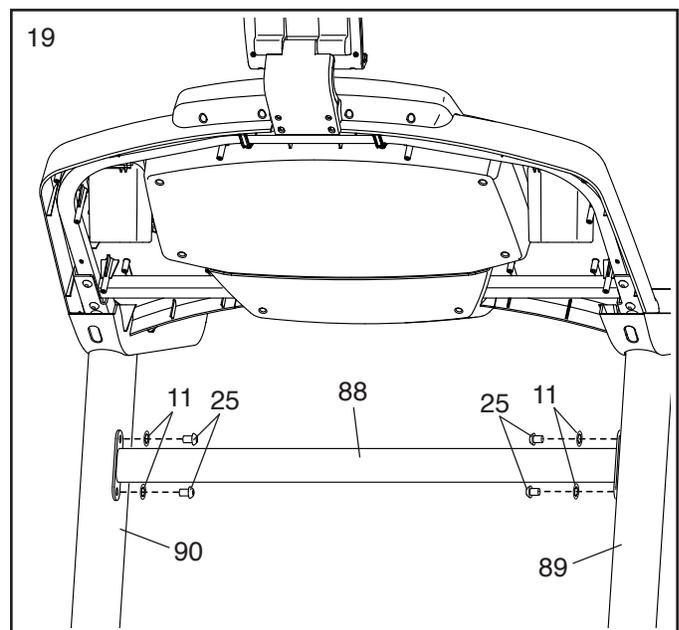
18. Enfoncez les deux languettes sur le Porte-tablette (110) dans les fentes (L) sur l'assemblage de la console (F).

Attachez le Porte-tablette (110) à l'aide de quatre Vis Mécaniques #8 x 5/8" (115). **Remarque :** commencez par visser de quelques tours les deux Vis Mécaniques du haut, puis vissez les deux Vis Mécaniques du bas. Faites attention de ne pas trop serrer les Vis Mécaniques.

IMPORTANT : le Porte-tablette (110) est conçu pour accueillir la plupart des tablettes de taille normale. Ne placez pas un autre appareil électronique ou tout autre objet dans le Porte-tablette.



19. Glissez doucement la Barre Transversale du Montant (88) entre les Montants Gauche et Droit (89, 90). Attachez la Barre Transversale du Montant à l'aide des quatre Vis de 5/16" x 3/4" (25) que vous avez retirées à l'étape 5, et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (11) ; vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.



20. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Pour ne pas endommager la console, protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Rangez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une de ces clés vous servira pour ajuster la courroie mobile (voir pages 33 et 34). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

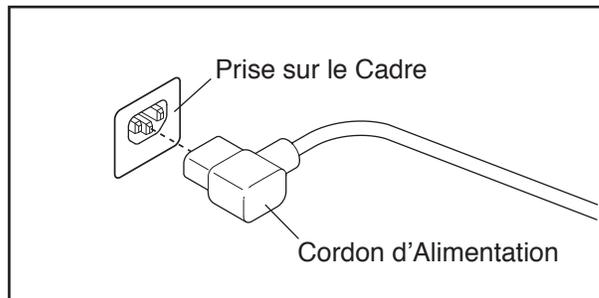
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

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

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

1. Branchez la partie indiquée du cordon d'alimentation dans la prise sur le cadre.



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

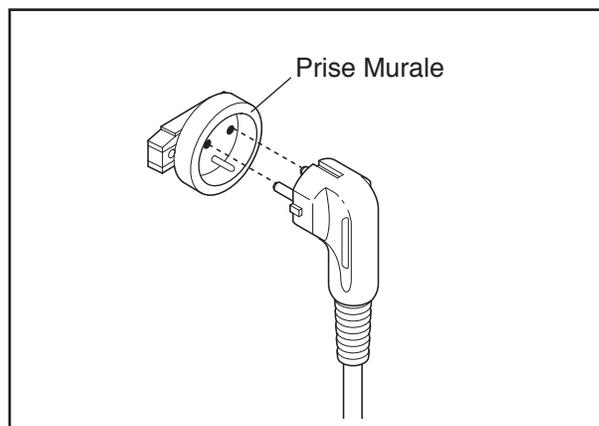
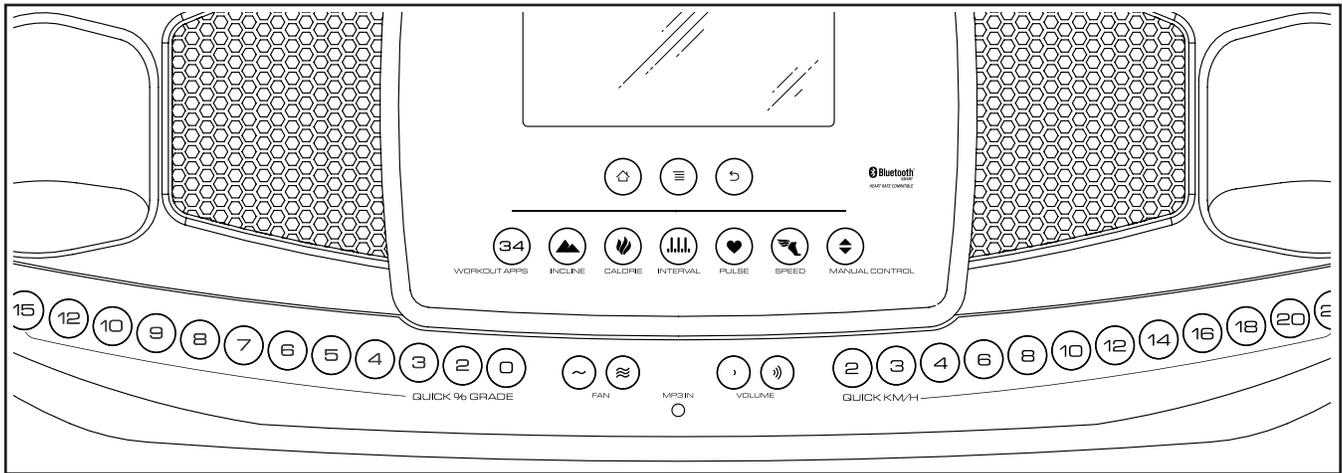


SCHÉMA DE LA CONSOLE



ATTEIGNEZ VOS OBJECTIFS DE MISE EN FORME AVEC IFIT.COM

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



Courrez dans le monde entier grâce aux cartes Google Maps à personnaliser.



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



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



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



Fixez-vous des objectifs pour vos entraînements en termes de calories brûlées, de durée ou de distance.



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



Choisissez et téléchargez des entraînements de perte de poids.

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

COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque intégré ou d'une ceinture cardiaque compatible. **Pour plus d'informations concernant la ceinture cardiaque en option, référez-vous à la page 26.**

De plus, la console est équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'une séance d'entraînement efficace. Vous pouvez aussi vous fixer des objectifs en termes de calories brûlées, de durée, de distance ou de cadence.

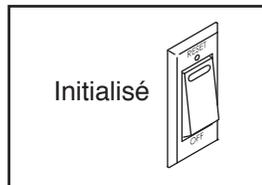
Vous pouvez même naviguer sur Internet ou écouter votre musique ou vos livres audio préférés sur le système audio de la console tout en vous entraînant.

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

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

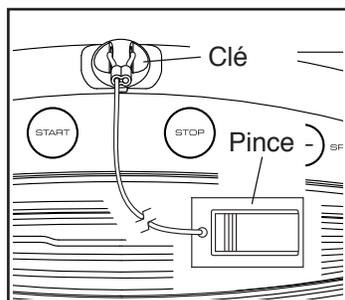
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

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



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration (mode démo) conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si le mode démo est activé, l'écran affiche une présentation de démonstration lorsque vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation) avant que vous n'insériez la clé dans la console. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à l'étape 7 page 27.

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



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

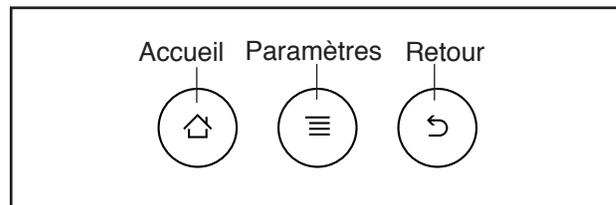
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à l'étape 4 page 27. Par souci de clarté, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

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

- La console fonctionne de façon similaire aux autres tablettes. Glissez le doigt sur l'écran pour déplacer certaines images, telles que les affichages lors d'un entraînement (voir l'étape 5 page 21). Cependant, vous ne pouvez pas agrandir ou rétrécir l'image sur l'écran à l'aide de vos doigts.
- L'écran ne réagit pas aux changements de pression. Vous n'avez pas besoin d'appuyer fort sur l'écran.
- Pour taper des informations dans une boîte de texte, touchez la boîte de texte pour voir le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, appuyez sur la touche ?123. Pour voir plus de caractères, appuyez sur la touche Alt. Appuyez de nouveau sur la touche Alt pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, appuyez sur la touche ABC. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche avec une flèche vers le haut. Pour utiliser plusieurs majuscules, appuyez de nouveau sur la touche avec la flèche. Pour revenir au clavier des minuscules, appuyez une troisième fois sur la touche avec la flèche. Pour effacer le dernier caractère, appuyez sur la touche avec une flèche vers l'arrière et un X.

Utilisez les touches sur la console pour naviguer sur la tablette. Appuyez sur la touche d'accueil pour revenir au menu principal. Appuyez sur la touche des paramètres pour accéder au menu principal des paramètres (voir page 27). Appuyez sur la touche de retour pour revenir au menu précédent.



COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

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

1. Connectez-vous à votre réseau sans fil.

Remarque : pour accéder à Internet, télécharger des entraînements iFit et utiliser d'autres fonctionnalités de la console, vous devez être connecté à un réseau sans fil. Référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL page 29 pour connecter la console à votre réseau sans fil.

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

Tout d'abord, référez-vous à l'étape 1 page 27 et à l'étape 2 page 28 et sélectionnez le mode de l'entretien. Ensuite, référez-vous à l'étape 3 page 28 et vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel.

3. Calibrez le système d'inclinaison.

Référez-vous à l'étape 4 page 29 et calibrez le système d'inclinaison du tapis de course.

4. Créez un compte iFit.

Appuyez sur la touche du globe en bas à gauche sur l'écran, puis appuyez sur la touche iFit.

Le navigateur s'ouvre sur la page d'accueil de iFit.com. Suivez les instructions sur le site Internet pour créer votre compte iFit. Remarque : pour plus de détails sur le fonctionnement du navigateur, référez-vous à la page 26.

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

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 20. **Pour utiliser un entraînement intégré**, référez-vous à la page 22. **Pour utiliser un entraînement avec un objectif personnalisé**, référez-vous à la page 23. **Pour utiliser un entraînement de rythme cardiaque**, référez-vous à la page 24. **Pour utiliser un entraînement iFit**, référez-vous à la page 25.

Pour utiliser le système audio, référez-vous à la page 26. **Pour utiliser le navigateur Internet**, référez-vous à la page 26. **Pour utiliser le mode des paramètres de l'appareil**, référez-vous à la page 27. **Pour utiliser le mode de l'entretien**, référez-vous à la page 28. **Pour utiliser le mode du réseau sans fil**, référez-vous à la page 29. **Pour utiliser le porte-tablette**, référez-vous à la page 30.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'une feuille en plastique transparent, retirez la feuille. Pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement ; centrez la courroie si nécessaire (voir page 34).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

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

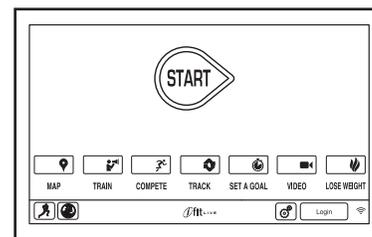
2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez le tapis de course, le menu principal apparaît sur l'écran dès que la console est active. Appuyez sur la touche de l'accueil en bas à gauche de l'écran (non illustrée ici) pour revenir au menu principal à tout moment.

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

Appuyez sur la touche Start (commencer) sur l'écran ou appuyez sur la touche Start de la console pour mettre en marche la

courroie mobile. Vous pouvez aussi appuyer sur la touche Manual (contrôle manuel) sur la console, puis sur la touche Resume (reprendre) sur l'écran. La courroie mobile se mettra alors à tourner à 2 km/h. Alors que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse) pour changer la vitesse de la courroie comme vous le désirez. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change de 0,1 km/h ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change plus rapidement.



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

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Start.

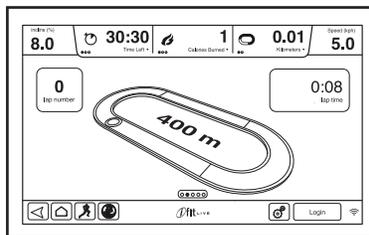
4. Changez l'inclinaison du tapis de course, si désiré.

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

Remarque : la première fois que vous réglez l'inclinaison, vous devez d'abord calibrer le système d'inclinaison (voir l'étape 4 page 29).

5. Suivez votre progression sur l'écran.

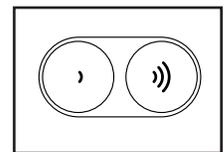
La console offre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine quelles données de votre entraînement sont affichées. Pour sélectionner le mode d'affichage désiré, touchez ou glissez les doigts sur l'écran. Vous pouvez également visualiser d'autres informations en touchant les boîtes rouges de l'écran.



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

- Le niveau d'inclinaison du tapis de course
- Le temps écoulé
- Le temps restant (le mode manuel n'est pas équipé de l'option du compte à rebours du temps restant)
- Le nombre approximatif de calories brûlées
- Le nombre approximatif de calories brûlées par heure
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale.
- La vitesse de la courroie mobile
- Une piste représentant 400 mètres
- Votre cadence
- Le numéro du tours de piste en cours
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6)

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

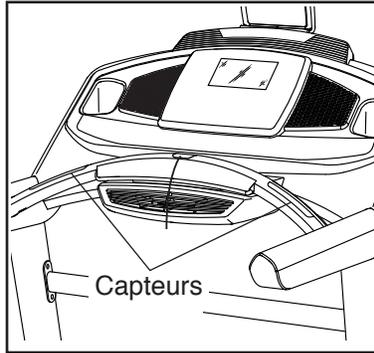


Pour suspendre l'entraînement, appuyez sur une des touches du menu sur l'écran, ou appuyez sur la touche Stop sur la console. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Resume ou Start. Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez sur la touche End Workout (arrêter l'entraînement).

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Remarque : si vous utilisez le détecteur cardiaque intégré et la ceinture cardiaque en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de façon exacte. Pour plus d'information sur la ceinture cardiaque, référez-vous à la page 26. Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques BLUETOOTH® Smart.

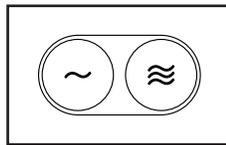
Avant d'utiliser le détecteur cardiaque intégré, retirez le film plastique qui recouvre les capteurs métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



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

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

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



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

Montez sur la plateforme de marche et appuyez sur la touche de l'accueil, sur la touche de retour sur l'écran, ou sur la touche Stop sur la console. Un bilan de l'entraînement apparaît alors sur l'écran. Après avoir consulté le bilan de l'entraînement, appuyez sur la touche Finish (fin) pour revenir au menu principal. Vous aurez peut-être également la possibilité d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options sur l'écran. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.

IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composantes électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

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

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

3. Commencez l'entraînement.

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

Chaque entraînement est divisé en segments. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou la même inclinaison peuvent être programmées pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, le graphique illustre votre progression. Pour afficher le graphique, touchez ou faites glisser votre doigt sur l'écran. Le trait vertical coloré représente le segment en cours de l'entraînement. Le graphique inférieur représente l'inclinaison du segment en cours. Le graphique supérieur représente la vitesse du segment en cours.

À la fin du premier segment de l'entraînement, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

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

Si la vitesse et/ou l'inclinaison sont trop élevées ou trop faibles à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez les changer en utilisant les touches Speed et Incline. **Si vous appuyez sur une touche Speed**, vous pouvez alors contrôler manuellement la vitesse (voir l'étape 3 page 20). **Si vous appuyez sur une touche Incline**, vous pouvez contrôler manuellement l'inclinaison (voir l'étape 4 page 21). **Pour revenir à la vitesse et/ou à l'inclinaison programmées**, appuyez sur la touche Follow Workout (suivre l'entraînement).

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

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

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 page 21. L'écran peut également afficher un graphique des niveaux de la vitesse et de l'inclinaison de l'entraînement.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 22.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 22.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 22.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF PERSONNALISÉ

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le menu principal.

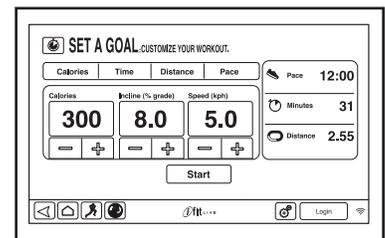
Référez-vous à l'étape 2 page 20.

3. Sélectionnez un entraînement avec un objectif personnalisé.

Pour sélectionner un entraînement avec un objectif personnalisé, appuyez sur la touche Set a Goal (définir un objectif) sur l'écran.

Pour définir un objectif de calorie, de durée, de distance ou de cadence, appuyez sur la touche

Calories, Time (temps), Distance ou Pace (cadence). Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution sur l'écran pour sélectionner un objectif de calories, de durée, de distance ou de cadence, et pour sélectionner la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. L'écran affiche la durée et la distance de l'entraînement ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.



4. Commencez l'entraînement.

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

L'entraînement fonctionne de la même manière que le mode manuel (voir page 20).

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

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

5. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 page 21.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 22.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 22.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 22.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE RYTHME CARDIAQUE

Les entraînements de rythme cardiaque contrôlent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course pour maintenir votre rythme cardiaque proche d'un niveau défini, tout au long de l'entraînement.

Remarque : vous devez porter une ceinture cardiaque pour utiliser un entraînement de rythme cardiaque.

1. Mettez la ceinture cardiaque incluse.

Pour plus d'information sur la ceinture cardiaque, référez-vous à la page 26.

2. Insérez la clé dans la console.

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

3. Sélectionnez un entraînement de rythme cardiaque.

Pour sélectionner un entraînement de rythme cardiaque, appuyez sur la touche Pulse (rythme cardiaque) sur la console.

Ensuite, touchez l'onglet Performance ou Endurance sur l'écran.

4. Entrez votre rythme cardiaque maximal.

Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner votre rythme cardiaque maximal. Vous pouvez aussi régler la vitesse maximale et la durée de l'entraînement. Remarque : pour déterminer votre rythme cardiaque maximal, consultez votre médecin ou un livre de référence sur le sujet conseillé par votre médecin.

5. Commencez l'entraînement.

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

6. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 page 21.

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 22.

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

Référez-vous à l'étape 8 page 22.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

Remarque : pour utiliser un entraînement iFit, vous devez avoir accès à un réseau sans fil (voir la section COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL page 29). Vous devez également avoir un compte iFit.

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 page 20.

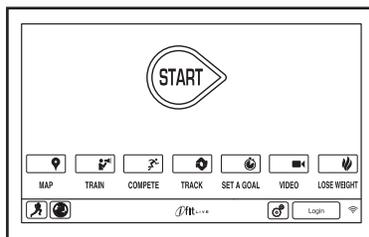
3. Connectez-vous à votre compte iFit.

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

4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour télécharger un entraînement iFit depuis votre liste d'attente, appuyez sur la touche Map

(carte), Train (s'entraîner), Video ou Lose Weight (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant de ce type dans votre liste d'attente. Remarque : vous pourrez peut-être accéder à des entraînements de démonstration grâce à ces options, même si vous n'êtes pas connecté à votre compte iFit.



Pour participer à une course que vous avez préalablement planifiée, appuyez sur la touche Compete (compétition). Pour afficher l'historique de vos entraînements, appuyez sur la touche Track (suivi). Pour sélectionner un entraînement avec un objectif personnalisé, appuyez sur la touche Set a Goal (définir un objectif) (voir page 23).

Pour changer d'utilisateur sur un compte, appuyez sur la touche de l'utilisateur en bas à droite sur l'écran.

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

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

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

5. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 3 page 22.

Durant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel peut vous guider pas à pas.

6. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 page 21. L'écran peut également afficher une carte de votre parcours.

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

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 22.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 page 22.

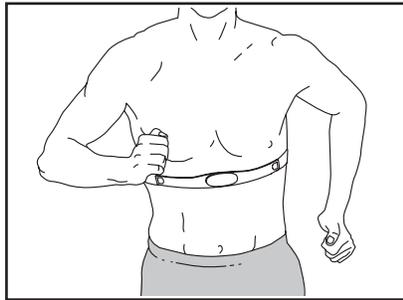
9. Lorsque vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 page 22.

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

LA CEINTURE CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un



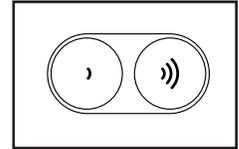
rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. La ceinture cardiaque en option vous permettra de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aidera ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter une ceinture cardiaque, référez-vous à la page de couverture de ce manuel et contactez le Service à la Clientèle.**

Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques BLUETOOTH® Smart.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

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

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



COMMENT UTILISER LE NAVIGATEUR INTERNET

Remarque : pour utiliser le navigateur, vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Pour ouvrir le navigateur, appuyez sur la touche du globe en bas à gauche sur l'écran. Ensuite, sélectionnez un site Internet.

Pour naviguer avec le navigateur Internet, appuyez sur les touches Back (retour), Refresh (actualisation) et Forward (page suivante) sur l'écran. Pour quitter le navigateur Internet, appuyez sur la touche Return (retour) sur l'écran.

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

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

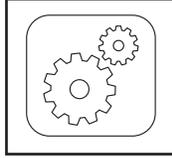
Remarque : quand vous utilisez le navigateur, les touches de la vitesse, de l'inclinaison, du ventilateur et du volume fonctionnent toujours, mais les touches des entraînements sont désactivées.

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

COMMENT UTILISER LE MODE DES PARAMÈTRES DE L'APPAREIL

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Insérez la clé dans la console (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 19). Ensuite, sélectionnez le menu principal (voir l'étape 2 page 20). Ensuite, appuyez sur la touche des engrenages en bas à droite sur l'écran pour sélectionner le menu principal des paramètres.



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

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

3. Sélectionnez une langue.

Pour sélectionner une langue, appuyez sur la touche Language (langue) et sélectionnez la langue désirée. Ensuite, appuyez sur la touche de retour sur l'écran pour revenir au mode des paramètres de l'appareil. Remarque : cette fonctionnalité n'est peut-être pas disponible.

4. Sélectionnez l'unité de mesure.

Appuyez sur la touche US/Metric pour voir quelle unité de mesure est sélectionnée. Sélectionnez une unité de mesure, si désiré. Enfin, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

5. Sélectionnez un fuseau horaire.

Appuyez sur la touche Timezone (fuseau horaire). Sélectionnez votre fuseau horaire pour que la console soit synchronisée avec votre fuseau horaire. Enfin, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

6. Sélectionnez une heure de mise à jour.

Pour sélectionner une heure de mise à jour automatique de la console, appuyez sur la touche Update Time (heure de la mise à jour), puis sélectionnez l'heure voulue. Enfin, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

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

7. Activez ou désactivez l'affichage du mode démo.

La console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration (mode démo) conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est activé, la console fonctionne normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que l'interrupteur est placé sur la position Reset (initialisation), et que la clé est insérée dans la console. Cependant, lorsque vous retirez la clé de la console, l'écran affiche une présentation de démonstration.

Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez d'abord sur la touche Demo Mode (mode démo). Ensuite, touchez la case à cocher On (allumé) ou Off (éteint). Enfin, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

8. Activez ou désactivez le navigateur Internet.

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

9. Activez ou désactivez la vue de la rue.

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

10. Activez ou désactivez la clé.

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

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

11. Activez ou désactivez un code d'accès.

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

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

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

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

12. Programmez un délai de réinitialisation.

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

Pour choisir la durée du délai avant la remise à zéro automatique, appuyez sur la touche Safety Screen Timeout (délai de réinitialisation) pour voir une liste de durées. Ensuite, sélectionnez le délai de votre choix. Appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

13. Quittez le mode des paramètres de l'appareil

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

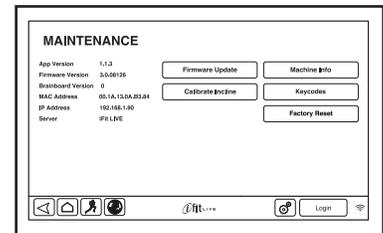
COMMENT UTILISER LE MODE DE L'ENTRETIEN

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 page 27.

2. Sélectionnez le mode de l'entretien.

Dans le menu principal des paramètres, appuyez sur la touche Maintenance (entretien) pour entrer dans le mode de l'entretien.



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

3. Mise à jour du logiciel de la console.

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Affichez les informations sur l'appareil.

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

6. Trouvez les codes d'identification.

La touche Keycodes (codes d'identification) est conçue pour être utilisée par les techniciens de service pour s'assurer qu'une touche fonctionne correctement.

7. Rétablir les paramètres d'usine.

Pour rétablir les paramètres d'usine, appuyez sur la touche Factory Reset (paramètres d'usine) sur l'écran.

8. Quitter le mode de l'entretien.

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

COMMENT UTILISER LE MODE DU RÉSEAU SANS FIL

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

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Référez-vous à l'étape 1 page 27.

2. Sélectionnez le mode du réseau sans fil.

Dans le menu principal des paramètres, appuyez sur la touche Wireless Network (réseau sans fil) pour entrer dans le mode du réseau sans fil.

3. Activez le Wi-Fi.

Assurez-vous que la case du Wi-Fi est cochée en vert. Si ce n'est pas le cas, appuyez une fois sur l'option du menu Wi-Fi et attendez quelques secondes. La console se met alors à chercher les réseaux sans fil à sa portée.

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

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

Assurez-vous que la case à cocher sur l'option du menu de notification du réseau est cochée en vert, pour que la console puisse vous notifier qu'un réseau sans fil est à portée et disponible.

Remarque : vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

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

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

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

Lorsque la console est connectée à votre réseau sans fil, l'option du menu Wi-Fi en haut de l'écran affiche le mot CONNECTED (connecté). Ensuite, appuyez sur la touche de retour sur l'écran pour revenir au mode du réseau sans fil.

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

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

Remarque : le mode iFit prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA et WPA2). Une connexion haut débit est recommandée ; les performances dépendent de la vitesse de la connexion.

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

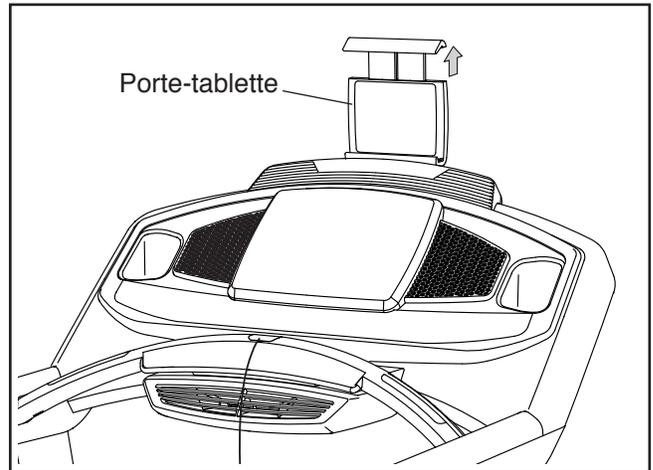
5. Quittez le mode du réseau sans fil.

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

COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

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

Pour installer une tablette dans le porte-tablette, placez le rebord inférieur de la tablette dans la gouttière. Ensuite, tirez la pince sur le rebord supérieur de la tablette. **Assurez-vous que la tablette est bien maintenue en place dans le porte-tablette.** Suivez ces étapes à l'envers pour sortir la tablette du porte-tablette.

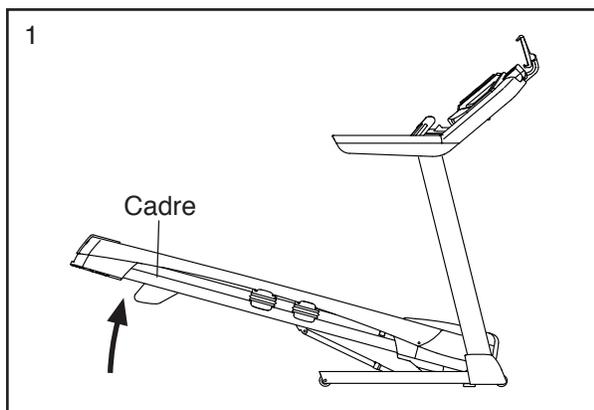


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

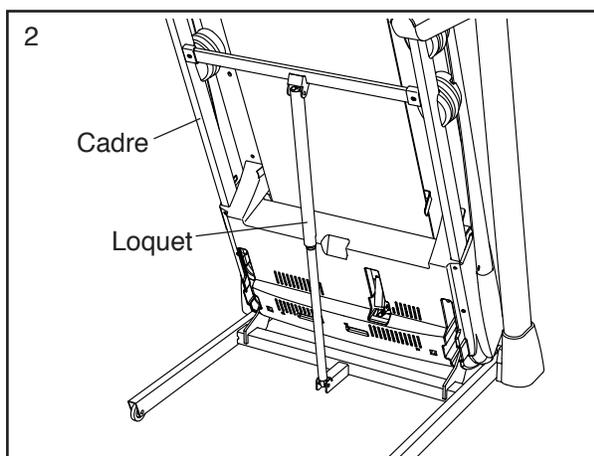
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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

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



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



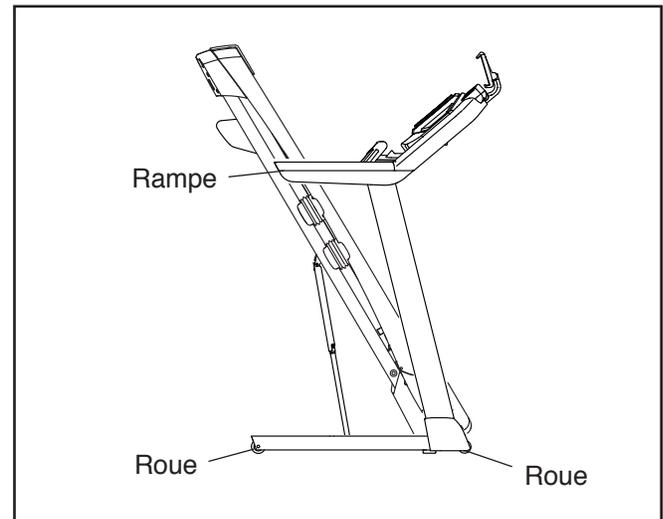
Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Le tapis de course doit se trouver dans un endroit à l'abri des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30°C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

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

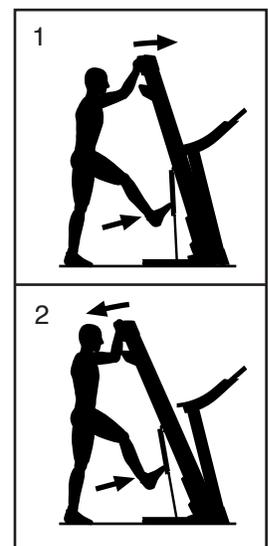
Tenez les rampes des deux mains et poussez doucement le tapis de course jusqu'à l'endroit désiré.

ATTENTION : ne tirez pas le cadre et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface inégale.



COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

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



ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

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

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

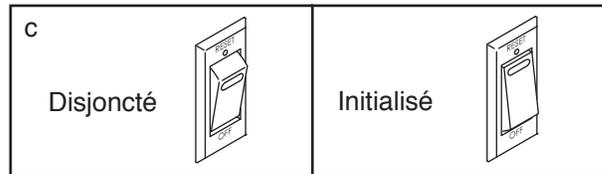
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

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

PROBLÈME : l'appareil ne s'allume pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement mise à la terre (voir page 17). Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.

- Vérifiez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme sur le schéma, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.



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

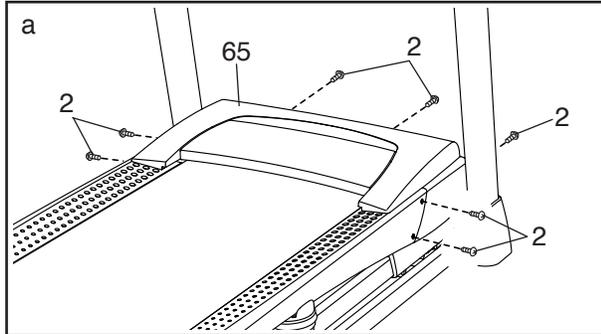
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé de la console, puis insérez-la de nouveau.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la couverture de ce manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

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

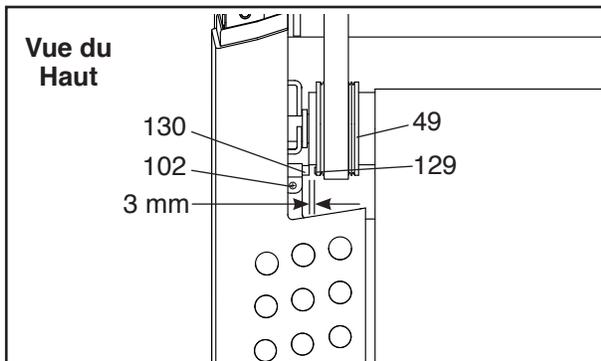
- La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si l'écran reste allumé quand vous retirez la clé de la console, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à l'étape 7 page 27.

PROBLÈME : les affichages de la console ne fonctionnent pas correctement

- a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Ensuite, retirez les sept Vis #8 x 3/4" (2) (il n'y a peut-être que cinq Vis). Retirez doucement le Capot du Moteur (65) en le faisant pivoter.

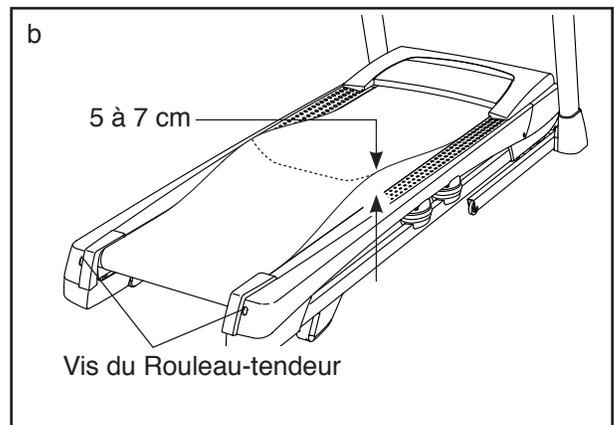


Trouvez le Capteur Magnétique (130) et l'Aimant (129) à gauche de la Poulie (49). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant et le Capteur Magnétique soient alignés. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm**. Si nécessaire, desserrez la Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (102), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis à Tête Bombée. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des Vis #8 x 3/4" (non illustrées), puis faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

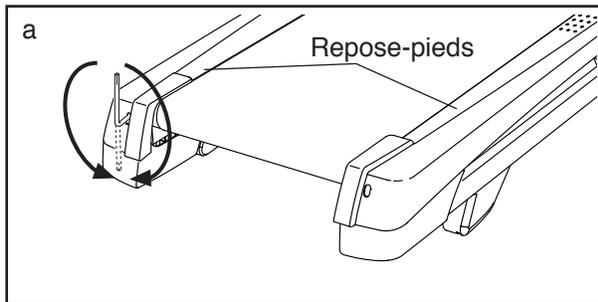
- a. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-tendeur dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



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

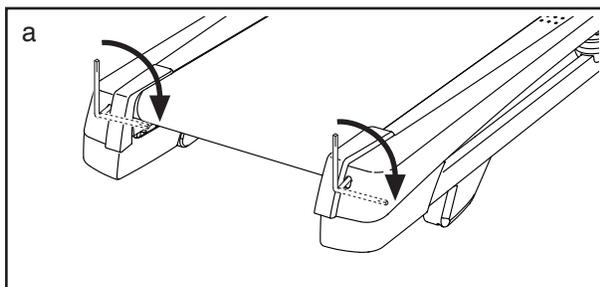
PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les repose-pieds

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



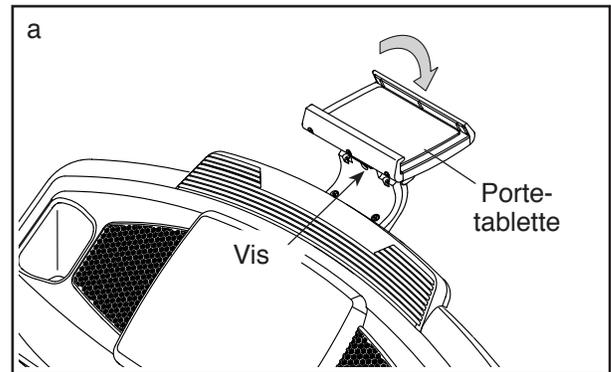
PROBLÈME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus

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



PROBLÈME : le porte-tablette ne tient pas bien

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



PROBLÈME : le mode iFit ne fonctionne pas correctement

- a. Si le mode iFit ne fonctionne pas correctement, assurez-vous que le tapis de course fonctionne avec le logiciel le plus récent disponible (voir l'étape 3 page 28).

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

- a. Calibrez le système d'inclinaison (voir l'étape 4 page 29).

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

- a. Assurez-vous que les paramètres du Wi-Fi de votre console sont corrects (voir page 29).
b. Vérifiez que les paramètres de votre réseau sans fil sont corrects.
c. Si vous avez encore des questions, référez-vous à la couverture avant du manuel.

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

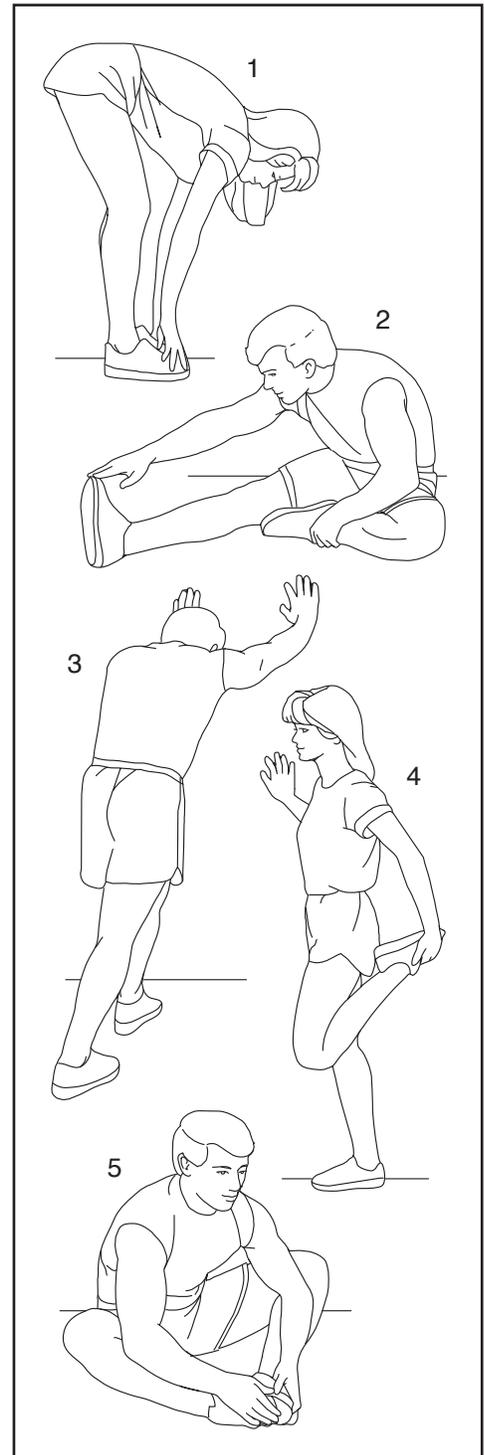
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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



REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle PETL15717.0 R0317A

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

N°-clé	Qté	Description	N°-clé	Qté	Description
100	2	Vis de 1/4» x 1 1/2»	115	4	Vis Mécanique #8 x 5/8"
101	1	Ventilateur	116	1	Coussin du Pied Gauche
102	8	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	117	4	Rondelle Étoilée #8
103	1	Embout Arrière Gauche	118	2	Vis Mécanique #8 x 1/2"
104	1	Embout Arrière Droit	119	2	Écrou #8
105	1	Écrou de 1/4"	120	2	Bague du Moteur
106	1	Pince de la Console	121	2	Rondelle du Moteur
107	2	Vis #8 x 1 3/4"	122	1	Support du Filtre
108	8	Vis à Tête de Rondelle #8 x 3/4"	123	1	Filtre
109	2	Coussin de la Base	124	1	Isolateur du Moteur
110	1	Porte-tablette	125	8	Petite Rondelle
111	1	Boîtier Intérieur Droit de la Base	126	1	Support de Terre
112	1	Boîtier Supérieur du Coussin Avant Gauche	127	1	Réceptacle
113	1	Boîtier Supérieur du Coussin Avant Droit	128	1	Pince du Capteur Magnétique
114	4	Vis de 1/4" x 2 1/4"	129	1	Aimant
			130	1	Capteur Magnétique
			*	–	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle PETL15717.0 R0317A

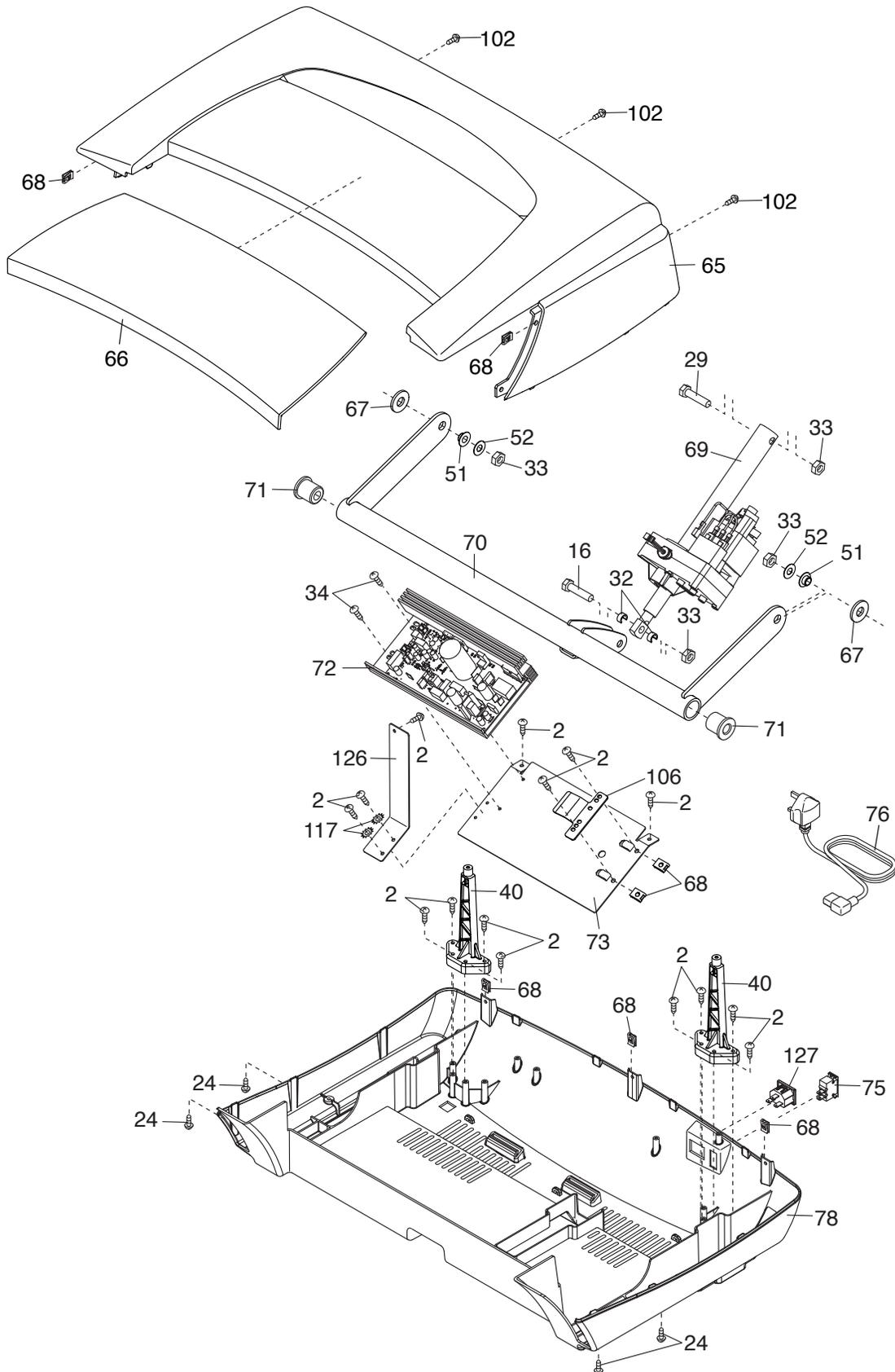
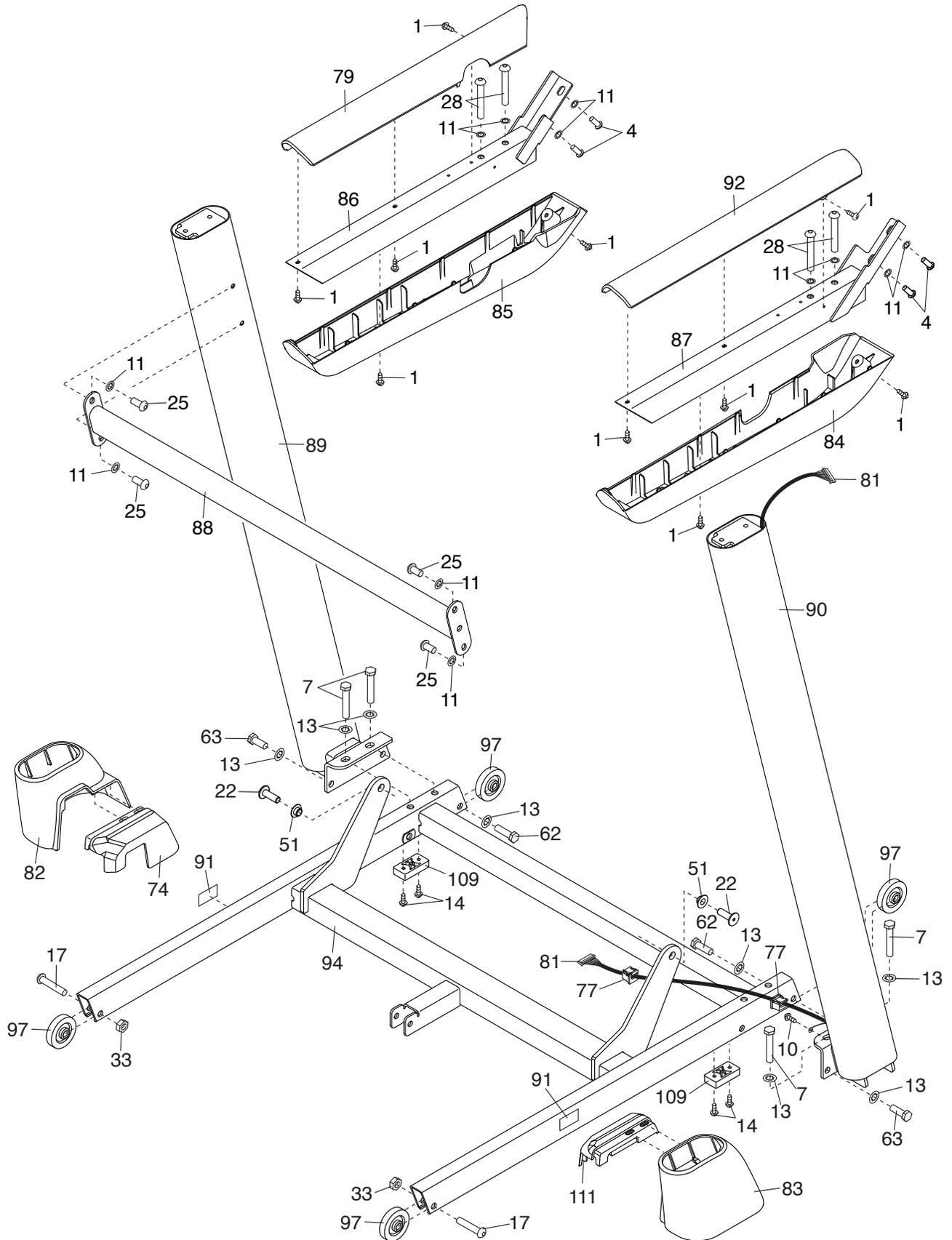


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle PETL15717.0 R0317A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Afin de préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.

Veillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

