



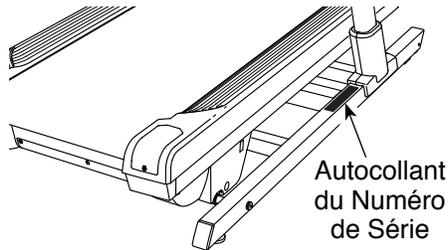
# NordicTrack<sup>®</sup>

## COMMERCIAL X22i

N° du Modèle NETL27719.0

N° de Série \_\_\_\_\_

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



### SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

**Site Internet :** [iconsupport.eu/fr](http://iconsupport.eu/fr)  
**Courriel :** [csfr@iconeurope.com](mailto:csfr@iconeurope.com)

#### FRANCE

Téléphone : 0800 001 265

#### BELGIQUE

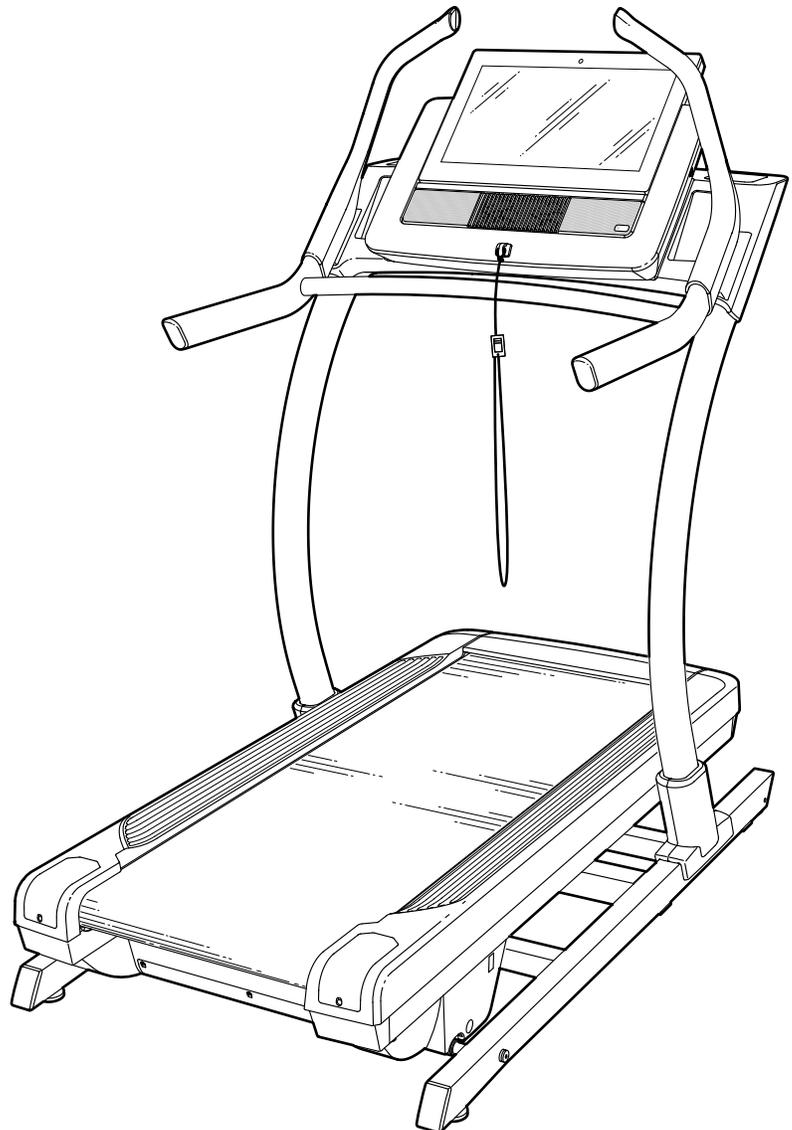
Téléphone : 0800 58 095

du lundi au vendredi, de 9h à 19h ;  
le samedi, de 9h à 13h

### ⚠ ATTENTION

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

## MANUEL DE L'UTILISATEUR

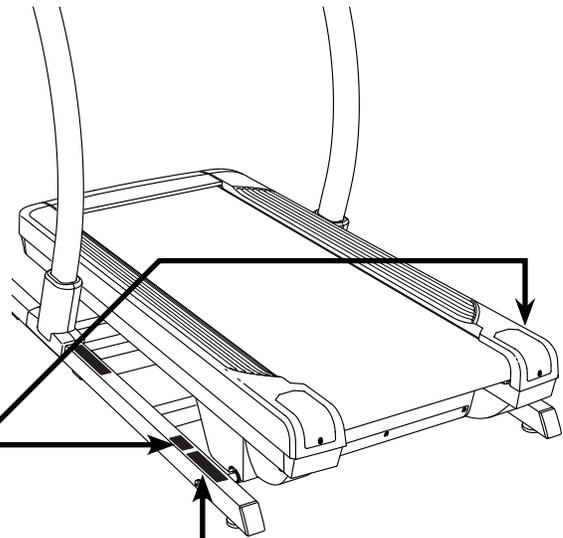


# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE .....	7
LA CEINTURE CARDIAQUE.....	12
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE .....	13
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE.....	25
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES .....	26
CONSEILS POUR LES EXERCICES .....	30
LISTE DES PIÈCES .....	33
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	35
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du Manuel
INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE .....	Dos du Manuel

## EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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



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

**⚠ ATTENTION:** Lisez et suivez tous les avertissements et les instructions et obtenez la formation nécessaire avant utilisation. 

 <ul style="list-style-type: none"><li>• Tenez-vous seulement sur les appui-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis de course.</li><li>• Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache lorsque vous utilisez le tapis de course.</li><li>• Changez la vitesse progressivement.</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>• Arrêtez tout exercice si vous vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.</li><li>• Ne laissez jamais aucun enfant sur ou autour du tapis de course.</li><li>• Retirez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course.</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>• Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.</li><li>• Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.</li><li>• Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis de course.</li></ul>
--	--	---

NORDICTRACK et IFIT sont des marques déposées d'ICON Health & Fitness, Inc. Google Maps est une marque déposée de Google LLC. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés sous licence. Wi-Fi est une marque déposée de Wi-Fi Alliance. WPA et WPA2 sont des marques de Wi-Fi Alliance.

# 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 inclinable avant de l'utiliser. ICON ne peut être tenu responsable des blessures ou des dégâts liés à l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course inclinable sont correctement informés de tous les avertissements et de 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 inclinable n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes ayant 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 inclinable uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
5. Le tapis de course inclinable est conçu pour une utilisation privée uniquement. N'utilisez pas le tapis de course inclinable dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
6. Gardez le tapis de course inclinable à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le tapis de course inclinable dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
7. Placez le tapis de course inclinable 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 inclinable 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 inclinable dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
9. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course inclinable.
10. Le tapis de course inclinable ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 135 kg.
11. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course inclinable.
12. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course inclinable. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course inclinable. 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 inclinable les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
13. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit mis à la terre (voir page 13). Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
14. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de 2 mm<sup>2</sup> 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 bande de course lorsque l'appareil est éteint. N'utilisez pas le tapis de course inclinable si le cordon d'alimentation et/ou la prise sont endommagés, ou si le tapis de course inclinable ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 26 si le tapis de course inclinable ne fonctionne pas correctement).
17. Lisez, comprenez et testez la procédure d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course inclinable. Référez-vous à la section

**COMMENT ALLUMER L'APPAREIL** à la page 15. Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course inclinable.

18. Montez toujours sur les repose-pieds quand vous lancez ou arrêtez la bande de course. Tenez toujours les rampes lorsque vous utilisez le tapis de course inclinable.

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

20. Gardez vos doigts, cheveux et vêtements éloignés de la bande de course en mouvement.

21. Le tapis de course inclinable 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 jamais le tapis de course inclinable sans surveillance quand il est allumé. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur d'alimentation sur la position Off (éteint) (voir le schéma à la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur) et

débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course inclinable n'est pas utilisé.

24. N'essayez pas de déplacer le tapis de course inclinable tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Référez-vous aux sections **ASSEMBLAGE** à la page 7, et **COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE** à la page 25). Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course inclinable.

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

26. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le tapis de course inclinable.

27. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course inclinable 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 technicien agréé ne vous demande de le faire. Seul un technicien agréé peut effectuer les réglages qui ne sont pas décrits dans ce manuel.

28. 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**

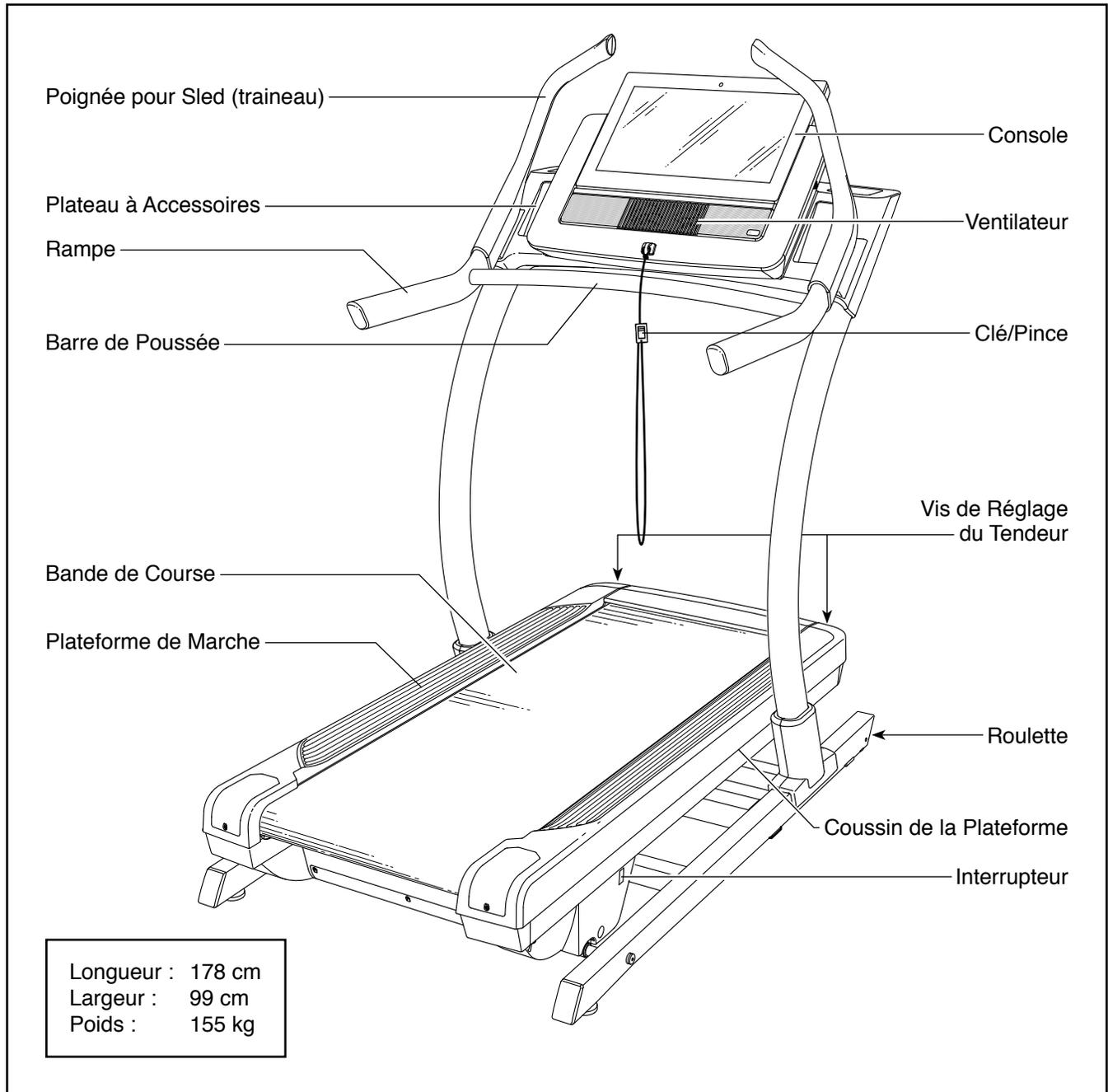
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course inclinable révolutionnaire NORDICTRACK® COMMERCIAL X22I. Le COMMERCIAL X22I offre un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces.

**Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course inclinable.** Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture pour contacter notre

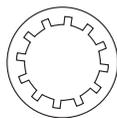
Service à la Clientèle. Pour une assistance plus rapide, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture du manuel.

Avant de continuer à lire le manuel, familiarisez-vous avec les pièces de l'appareil sur le schéma ci-dessous.

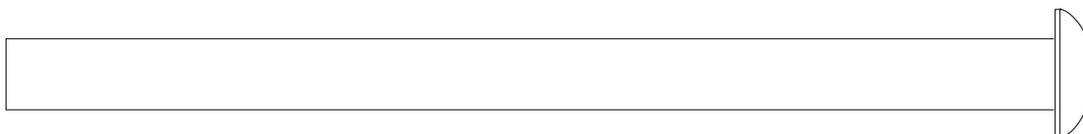


## TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



Rondelle Étoilée de 3/8" (3)-12

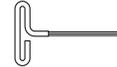


Vis de 3/8" x 5 1/2" (1)-4

# 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 inclinable. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant sur le tapis de course inclinable, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.
- Pour repérer les petites pièces, référez-vous à la page 6.
- Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage :

les clés hexagonales fournies

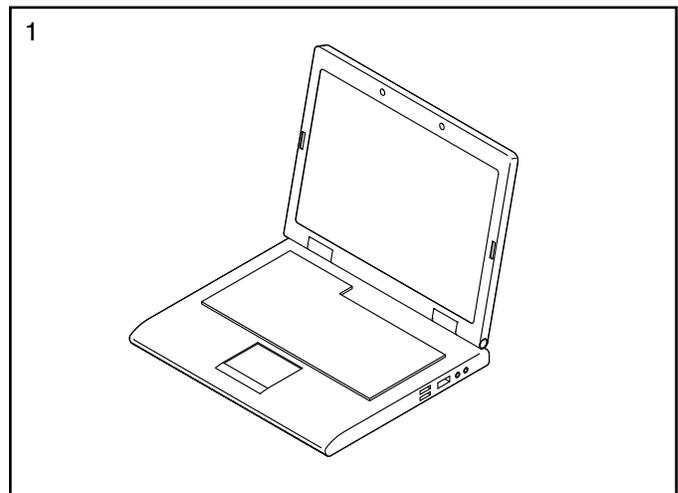


Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. **Allez sur le site internet [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu) depuis votre ordinateur pour enregistrer votre appareil.**

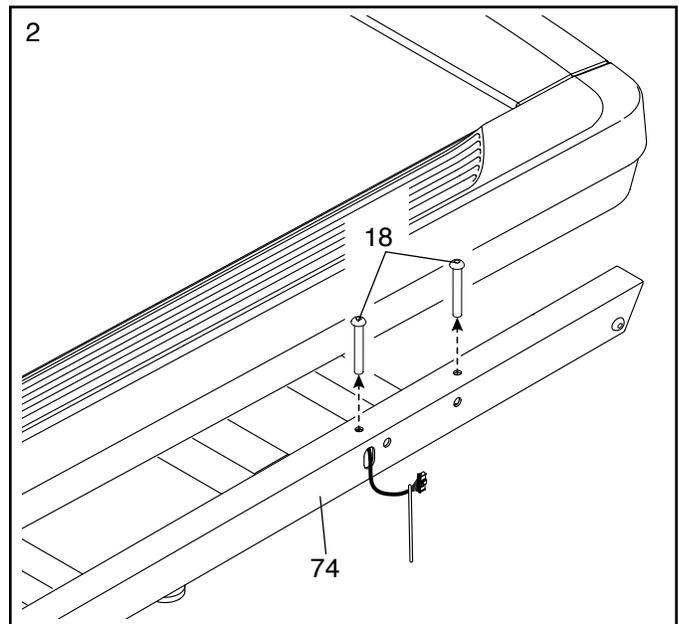
- obtenez votre preuve d'achat
- activez votre garantie
- devenez prioritaire si vous contactez le service après vente

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

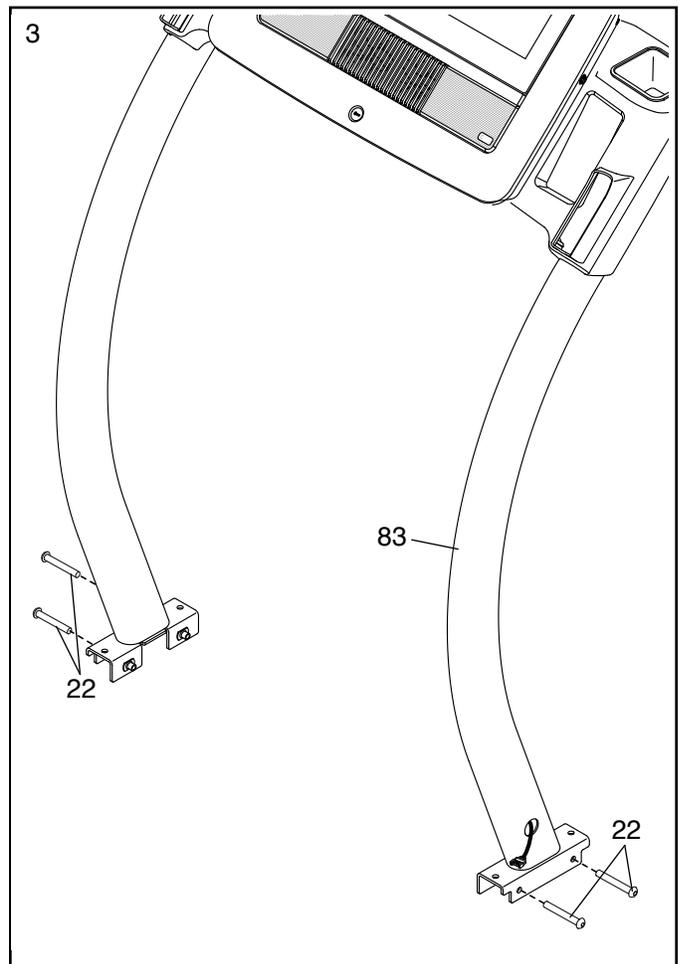


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Retirez les quatre Vis de 3/8" x 3 1/4" (18) de la Base (74) (un seul côté est illustré). **Conservez les Vis.**



3. Retirez les quatre Vis de 3/8" x 2 3/4" (22) des Montants (83). **Conservez les Vis.**

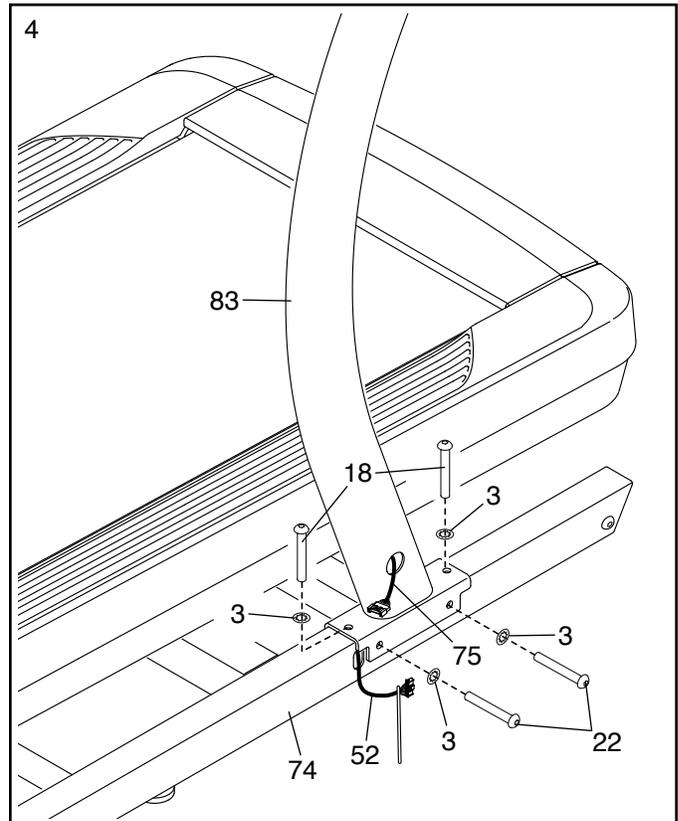


4. Placez les Montants (83) sur la Base (74).  
**Veillez à ce que l'orifice comportant le Fil du Montant (75) se trouve sur le côté droit.**

Fixez le Montant (83) droit à l'aide de deux des Vis de 3/8" x 3 1/4" (18) et deux des Vis de 3/8" x 2 3/4" (22) que vous venez d'enlever, et quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (3) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis. Veillez à ne pas pincer le Fil de la Base (52).**

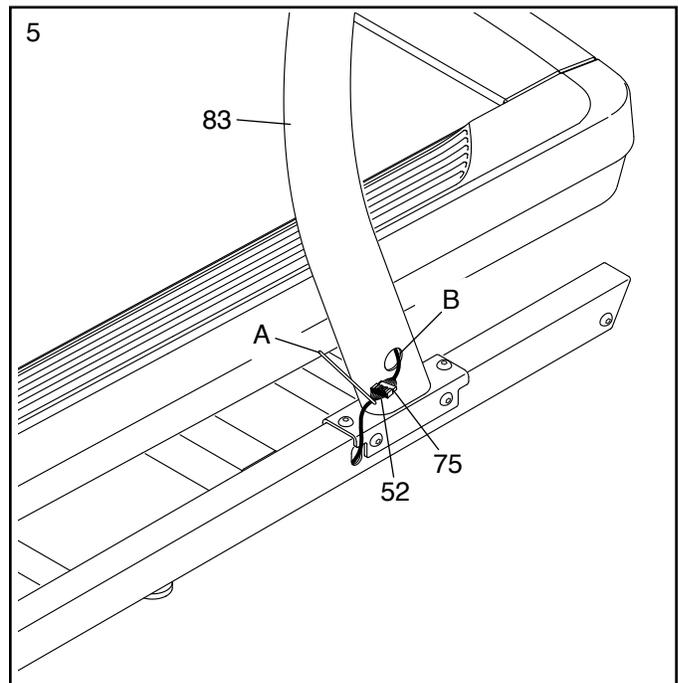
**Fixez le Montant gauche (non illustré) comme décrit ci-dessus.** Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.

**Puis, serrez fermement les Vis de 3/8" x 3 1/4" (18) et les Vis de 3/8" x 2 3/4" (22).**



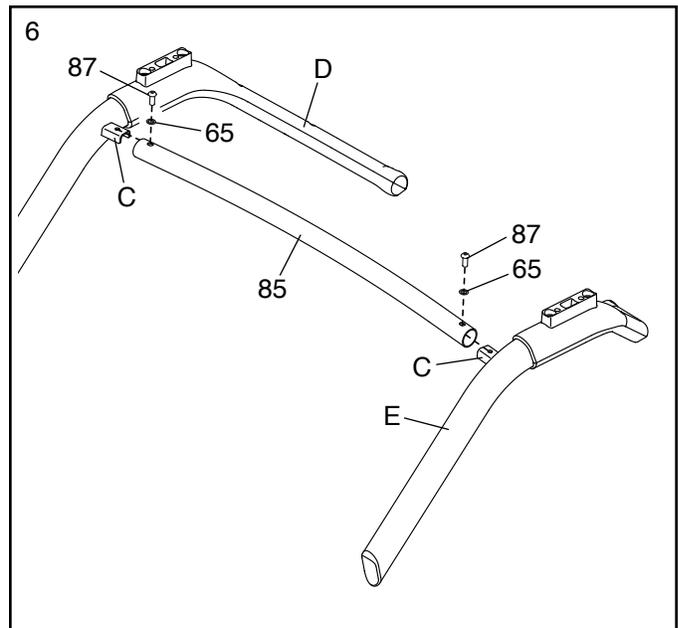
5. Branchez le Fil de la Base (52) au Fil du Montant (75). **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau.

Puis, enlevez l'attache (A) du Fil de la Base (52) et insérez les connecteurs dans le trou (B) du Montant (83) droit.



6. Enlevez les Vis de 5/16" x 1" (87) et les Rondelles Étoilées de 5/16" (65) des supports (C) des assemblages des rampes droite et gauche (D, E).

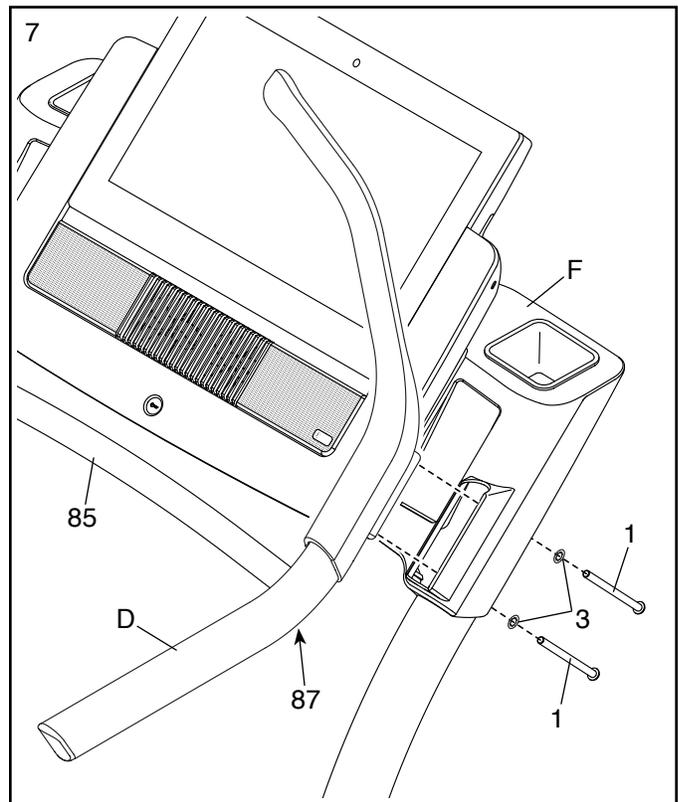
Avec l'aide d'une autre personne, placez les assemblages des rampes droite et gauche (D, E) sens dessus dessous, comme illustré. Fixez la Barre Transversale (85) aux assemblages des rampes à l'aide des Vis de 5/16" x 1" (87) et des Rondelles Étoilées de 5/16" (65). **Ne serrez pas encore les Vis.**



7. Avec l'aide d'une autre personne, placez l'assemblage de la rampe (D) sur l'assemblage de la console (F).

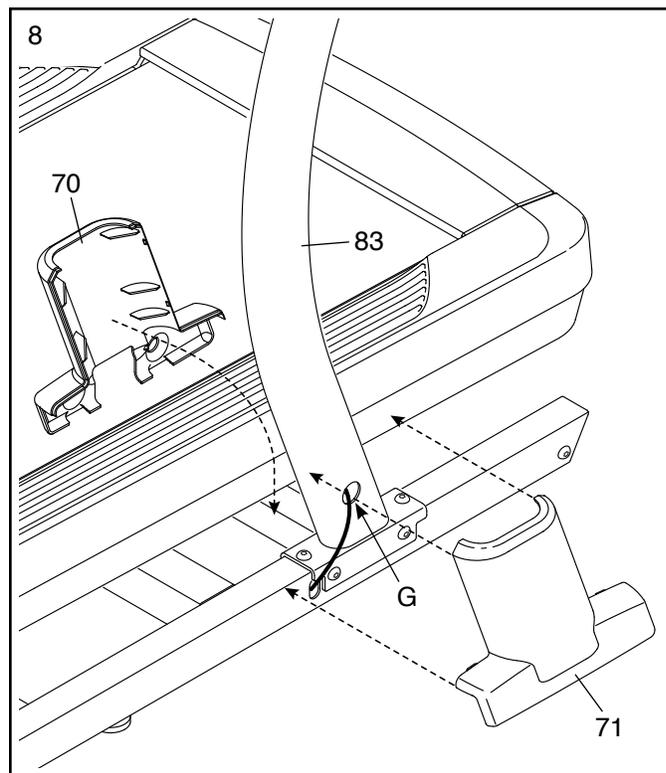
Fixez l'assemblage de la rampe (D) à l'aide de quatre Vis de 3/8" x 5 1/2" (1) et de quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (3) (un seul côté est illustré) ; **vissez de quelques tours chacune des quatre Vis avant de les serrer complètement.**

Puis, serrez fermement la Vis de 5/16" x 1" (87) situé sous chaque côté de la Barre Transversale (85).



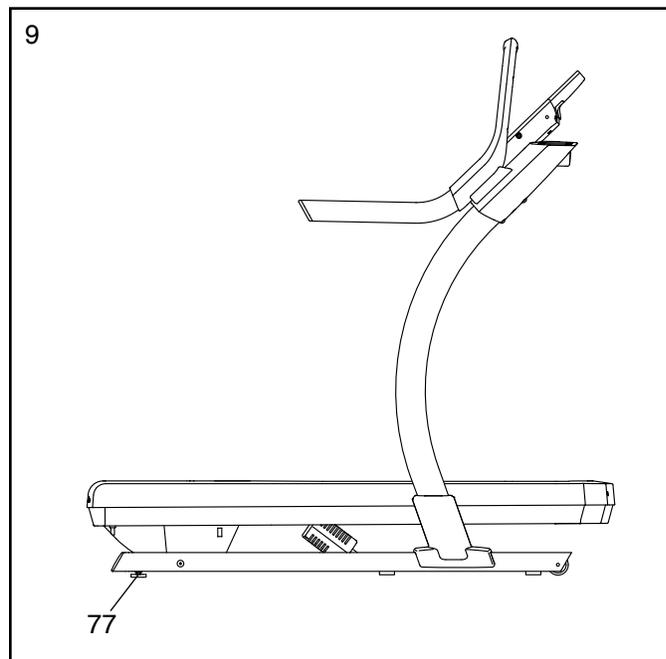
8. Faites glisser le Boîtier Intérieur du Montant Droit (70) contre la partie inférieure du Montant (83) droit. Ensuite, enfoncez le Boîtier Extérieur du Montant Droit (71) dans le Boîtier Intérieur du Montant Droit jusqu'à ce qu'ils s'enclenchent l'un dans l'autre avec un bruit sec. **Veillez à ne pas pincer les fils (G).**

**Fixez le Boîtier Intérieur du Montant Gauche (non illustré) et le Boîtier Extérieur du Montant Gauche (non illustré) comme décrit ci-dessus.** Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.



9. Si nécessaire, déplacez le tapis de course inclinable jusqu'à l'endroit souhaité (Référez-vous à la section COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE à la page 25).

Quand le tapis de course inclinable est à l'endroit où il sera utilisé, assurez-vous qu'il est bien à plat sur le sol. Si le tapis de course inclinable est légèrement bancal, tournez un Pied de Nivellement (77) jusqu'à ce que l'appareil soit stable.

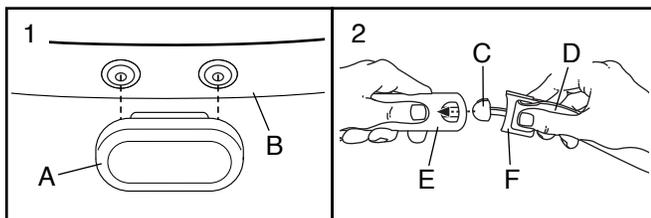


10. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course inclinable.** Conservez les clés hexagonales fournies dans un endroit sûr. Vous aurez besoin d'une des clés hexagonales pour ajuster la bande de course (voir les pages 27 et 28). Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Pour ne pas endommager la console, protégez le tapis de course inclinable des rayons directs du soleil.

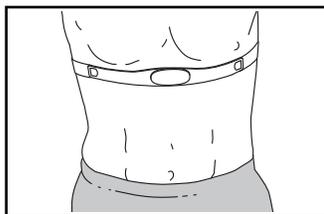
# LA CEINTURE CARDIAQUE

## COMMENT METTRE LA CEINTURE CARDIAQUE

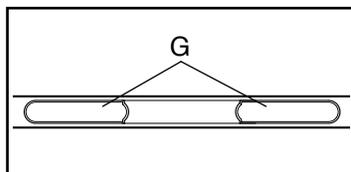
Si votre ceinture cardiaque ressemble à celle illustrée sur le schéma 1, enfoncez l'émetteur (A) dans les attaches sur la sangle du torse (B). Si votre ceinture cardiaque ressemble à celle illustrée sur le schéma 2, enfoncez la languette (C) de l'une des extrémités de la sangle du torse (D) dans une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



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



Ensuite, soulevez l'émetteur et la sangle du torse de votre peau de quelques centimètres et repérez les deux zones d'électrode (G). Mouillez les électrodes à l'aide d'un peu de salive ou d'un liquide pour lentilles de contact. Puis, replacez l'émetteur et la sangle du torse contre votre torse.



## ENTRETIEN

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

- Rangez la ceinture cardiaque dans un endroit chaud et sec. Ne rangez pas la ceinture cardiaque dans un sac en plastique ou tout autre emballage qui retient l'humidité.
- La ceinture cardiaque ne doit pas être exposée aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes ; elle ne doit pas non plus être exposée à des températures supérieures à 50°C ou inférieures à -10°C.
- Ne pliez pas et n'étirez pas excessivement la ceinture cardiaque quand vous l'utilisez ou la rangez.
- Pour nettoyer l'émetteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Ensuite, essuyez l'émetteur avec un chiffon humide, puis séchez-le complètement avec une serviette douce. N'utilisez jamais d'alcool ni des produits chimiques ou abrasifs pour nettoyer l'émetteur. Lavez la sangle à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

- Si la ceinture cardiaque ne fonctionne pas correctement lorsqu'elle est positionnée comme décrit à gauche, déplacez-la légèrement plus bas ou plus haut sur votre poitrine.
- Si votre pouls ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, humidifiez à nouveau les zones des électrodes.
- Pour que la console puisse afficher votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une distance de bras de celle-ci.
- S'il y a un couvercle de pile à l'arrière de l'émetteur, remplacez la pile par une pile neuve du même type.
- La ceinture cardiaque est conçue pour être utilisée par des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture du pouls peuvent être causés par certaines pathologies telles que les extrasystoles ventriculaires (ESV), les accès de tachycardie ou l'arythmie.
- Le fonctionnement de la ceinture cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques provenant de lignes de haute tension ou d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de déplacer votre appareil de fitness.

# COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE

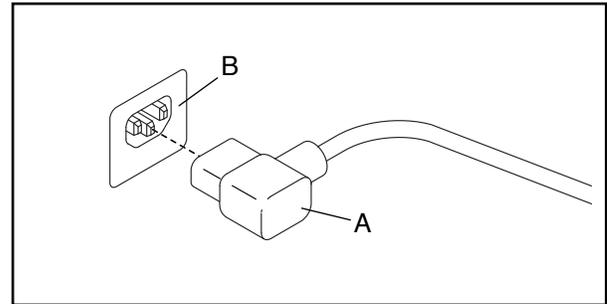
## COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être relié à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques en offrant une voie de fuite au courant électrique. Le cordon d'alimentation de cet appareil est équipé d'un conducteur de terre et d'une fiche de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon d'alimentation recommandé par le fabricant.**

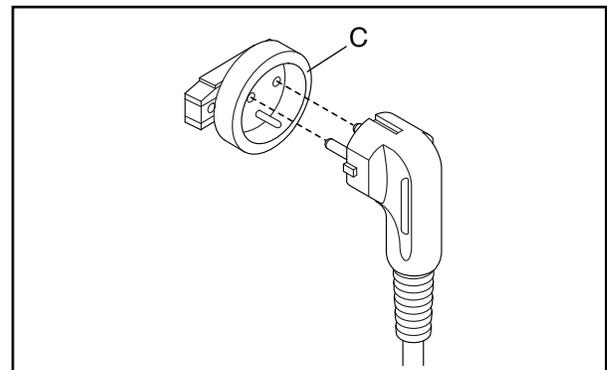
**⚠ DANGER :** un mauvais branchement du conducteur de terre peut augmenter les risques de chocs électriques. Demandez conseil auprès d'un électricien qualifié, ou d'un réparateur certifié, si vous avez des doutes quant à la mise à la terre de l'appareil. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil ; si elle ne rentre pas dans votre prise murale, demandez à un électricien qualifié d'installer une prise conforme.

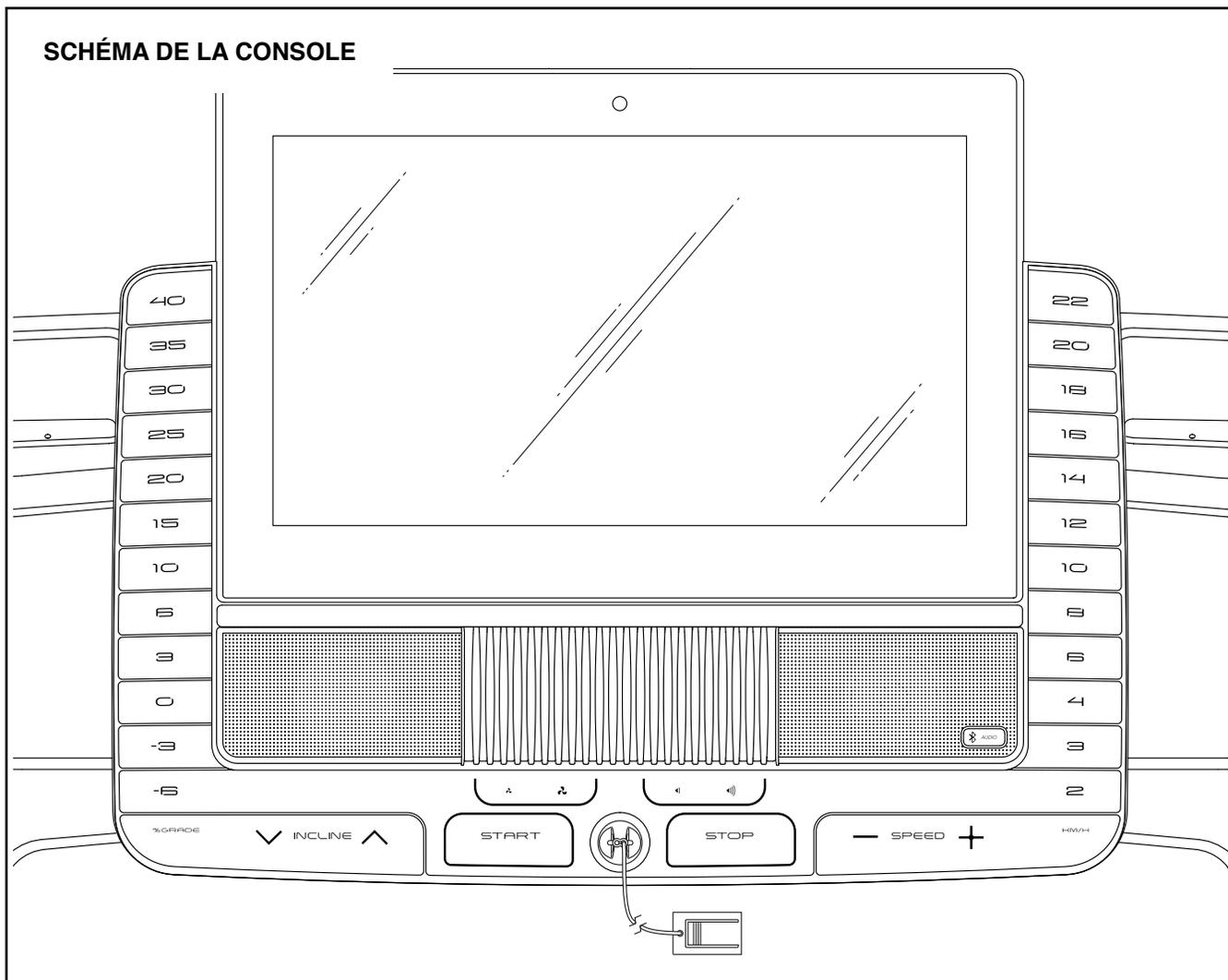
Suivez les instructions ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

1. Branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation (A) dans la prise (B) du tapis de course inclinable.



2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise de courant (C) correctement installée et mise à la terre conformément à la réglementation locale.





## COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Repérez les avertissements sur la console qui sont en anglais. Les mêmes avertissements dans d'autres langues se trouvent sur la planche d'autocollants fournie. Collez l'autocollant d'avertissement en français sur la console.

## CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

La console est équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFit. Grâce à iFit, vous avez accès à une large bibliothèque d'entraînements variés, et vous pouvez créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres options.

Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis d'une simple

pression de touche. Pendant 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 du rythme cardiaque des poignées.

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 inclinable en vous guidant tout au long d'une séance d'entraînement efficace.

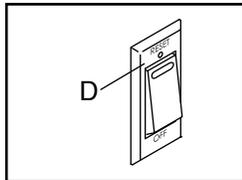
Vous pouvez également écouter votre musique ou vos livres audio préférés durant votre entraînement grâce au système audio de la console.

**Pour allumer l'appareil**, référez-vous à la page 15. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 15. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 16.

## COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

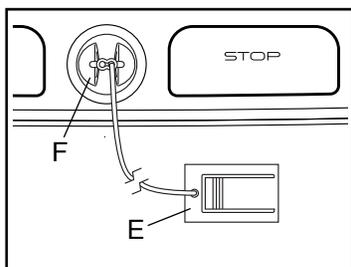
**IMPORTANT : si le tapis de course inclinable a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.**

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 13). Ensuite, repérez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course inclinable situé près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation) (D).



Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course inclinable. Repérez la pince (E) fixée à la clé (F), et faites-la glisser sur la taille de votre vêtement. Puis, insérez la clé dans la console. **Remarque :**

**la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation. IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé pourra quitter la console, ce qui forcera la bande de course à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant doucement de quelques pas ; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.**



Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 21. 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 écran tactile en couleur. Les informations suivantes vous aideront à vous familiariser avec la technologie de pointe de la tablette :

- La console fonctionne de la même façon que les autres tablettes. Faites glisser le doigt sur l'écran pour déplacer certaines images sur l'écran comme les affichages lors d'un entraînement (voir l'étape 5 à la page 17). 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. Il est inutile d'appuyer fort sur l'écran.
- Pour saisir 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 ~[<. Appuyez de nouveau sur la touche ?123 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, maintenez votre doigt sur la touche avec la flèche. Pour revenir au clavier des minuscules, appuyez de nouveau sur la touche avec la flèche. Pour effacer le dernier caractère, appuyez sur la touche avec une flèche vers l'arrière et un X.

## COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

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

### 1. Connectez-vous à votre réseau sans fil.

Pour accéder à internet, télécharger des entraînements iFit et utiliser certaines des autres fonctionnalités de la console, vous devez être connecté à un réseau sans fil. Suivez les instructions sur l'écran pour connecter la console à votre réseau sans fil.

### 2. Personnalisez les paramètres.

Remplissez les champs à l'écran afin que la console affiche l'unité de mesure souhaitée ainsi que votre fuseau horaire. Remarque : si vous voulez modifier ces paramètres plus tard, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 21.

### 3. Connectez-vous ou créez un compte iFit.

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

### 4. Présentation de la console.

La première fois que vous utilisez le tapis de course inclinable, des boîtes de dialogue sur l'écran vous feront découvrir les différentes fonctionnalités de la console.

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

Touchez d'abord votre nom à l'écran et appuyez sur la touche Settings (paramètres). Ensuite, sélectionnez la section entretien. Appuyez alors sur la touche Update (mise à jour) pour vérifier la disponibilité de mises à jour du logiciel à l'aide de votre réseau sans fil. Référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 21 pour plus d'informations.

### 6. Calibrez le système d'inclinaison.

Tout d'abord, touchez votre nom sur l'écran. Ensuite, sélectionnez le menu principal des paramètres. Sélectionnez alors le menu de l'entretien, appuyez sur la touche Calibrate Incline (calibrer l'inclinaison), puis sur la touche Begin (commencer) pour calibrer le système d'inclinaison. Référez-vous à l'étape 6 à la page 22 pour plus d'informations.

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 17. **Pour utiliser un entraînement sur une carte**, référez-vous à la page 18. **Pour utiliser un entraînement personnalisé sur une carte**, référez-vous à la page 19. **Pour utiliser un entraînement de distance ou de durée**, référez-vous à la page 20. **Pour utiliser la fonction sled push (poussée de traineau)**, référez-vous à la page 21.

**Pour afficher ou changer les réglages de la console**, référez-vous à la page 21. **Pour utiliser le mode réseau sans fil**, référez-vous à la page 23. **Pour utiliser le système audio avec un appareil Bluetooth®**, référez-vous à la page 24. **Pour utiliser le système audio avec un câble audio**, référez-vous à la page 24.

**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 inclinable. La première fois que vous utilisez le tapis de course inclinable, vérifiez l'alignement de la bande de course ; centrez la courroie si nécessaire (voir les pages 27 et 28).**

## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

### 1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15. **Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.**

### 2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez la console, le menu principal s'affiche après le démarrage de la console. Si vous êtes dans un entraînement ou dans le menu des paramètres, appuyez sur la flèche de retour ou sur le x à l'écran pour revenir au menu principal.

### 3. Mettez la bande de course en marche et réglez la vitesse.

Appuyez sur la touche Manual Start (démarrage manuel) sur l'écran ou appuyez sur la touche Start (démarrer) de la console pour lancer la bande de course. La bande de course se met alors à tourner lentement. Pendant que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la vitesse pour changer à volonté la vitesse de la bande de course. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, le réglage de vitesse changera de 0,1 Km/H ; si vous maintenez la touche enfoncée, le réglage de vitesse changera par incréments de 0,5 Km/H.

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

**Remarque : quand l'inclinaison est inférieure à 0% ou supérieure à 15,5%, il n'est pas possible de sélectionner les niveaux les plus rapides de la vitesse.**

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

### 4. Changez à volonté l'inclinaison du tapis de course inclinable.

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

**Remarque : si la bande de course se déplace à une vitesse rapide et si vous réglez l'inclinaison en-dessous de 0% ou au-dessus de 15,5%, la bande de course risque alors de ralentir automatiquement.**

Remarque : la première fois que vous utilisez le tapis de course inclinable, vous devez d'abord calibrer le système d'inclinaison (voir l'étape 6 à la page 22).

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

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

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

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

- La vitesse moyenne de la bande de course
- Une piste représentant 400 m

Le cas échéant, réglez le volume en appuyant sur les touches du volume sur la console.

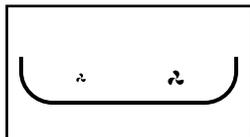
Pour suspendre l'entraînement, touchez l'écran ou appuyez sur la touche Stop (arrêt) sur la console. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Resume (reprendre) ou sur la touche Start (démarrer). Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur la touche Finish (terminer).

## 6. Mesurez votre rythme cardiaque, si nécessaire.

Pour plus d'informations sur la ceinture cardiaque, référez-vous à la page 12. Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques Bluetooth® Smart.

## 7. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

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



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

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

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

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE

Remarque : pour utiliser un entraînement sur une carte, la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir la section COMMENT UTILISER LE MODE RÉSEAU SANS FIL à la page 23).

### 1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

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

Appuyez sur la touche Home (accueil) ou la touche Browse (parcourir) sur l'écran pour sélectionner le menu principal ou la bibliothèque des entraînements.

### 3. Sélectionnez un entraînement sur une carte.

Pour sélectionner un entraînement sur une carte, appuyez sur la touche de votre choix sur l'écran. Remarque : les entraînements sur une carte proposés sur votre console changeront régulièrement. Si vous souhaitez enregistrer un entraînement pour l'utiliser plus tard, vous pouvez l'ajouter à vos favoris en appuyant sur la touche en forme de cœur sur l'écran. Pour dessiner votre propre carte pour votre entraînement, référez-vous à la page 19.

L'écran affiche la durée et la distance de l'entraînement ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

### 4. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (démarrer) pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la bande de course se met à tourner. Tenez les poignées et commencez à marcher.

Durant l'entraînement, une carte indique votre progression sur l'écran.

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

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

Référez-vous à l'étape 5 à la page 17.

**6. Mesurez votre rythme cardiaque, si nécessaire.**

Référez-vous à l'étape 6 à la page 18.

**7. Allumez le ventilateur, si nécessaire.**

Référez-vous à l'étape 7 à la page 18.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 18.

**COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ SUR UNE CARTE**

Remarque : pour utiliser un entraînement personnalisé sur une carte, la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir la section COMMENT UTILISER LE MODE RÉSEAU SANS FIL à la page 23).

**1. Insérez la clé dans la console.**

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

**2. Sélectionnez un entraînement personnalisé sur une carte.**

Pour sélectionner un entraînement sur une carte, appuyez sur la touche de votre choix sur l'écran.

**3. Dessinez votre carte.**

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

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

L'écran affichera les statistiques d'altitude et de distance de votre entraînement. Si nécessaire, vous pourrez modifier la vitesse par défaut.

**4. Enregistrez votre entraînement.**

Appuyez sur la touche Save New Workout (enregistrer un nouvel entraînement) à l'écran. Si nécessaire, changez l'intitulé de l'entraînement ou ajoutez une description, puis appuyez sur le symbole > sur l'écran.

**5. Commencez l'entraînement.**

Appuyez sur la touche Start (démarrer) sur l'écran pour démarrer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la bande de course se met à tourner. Tenez les poignées et commencez à marcher. Référez-vous à l'étape 4 à la page 18 pour plus d'informations.

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

Référez-vous à l'étape 5 à la page 17.

**7. Mesurez votre rythme cardiaque, si nécessaire.**

Référez-vous à l'étape 6 à la page 18.

**8. Allumez le ventilateur, si nécessaire.**

Référez-vous à l'étape 7 à la page 18.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 18.

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE DISTANCE OU DE DURÉE

Remarque : pour utiliser un entraînement de distance ou de durée, la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir la section COMMENT UTILISER LE MODE RÉSEAU SANS FIL à la page 23). Vous devez également avoir un compte iFit.

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

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

Ensuite, sélectionnez Menu > Library (bibliothèque) sur la page internet. Accédez aux entraînements dans la bibliothèque et sélectionnez ceux que vous souhaitez utiliser.

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

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

### 2. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

### 3. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 à la page 17.

### 4. Connectez-vous à votre compte iFit.

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

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

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

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

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

### 6. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 18. Remarque : durant un entraînement de distance ou de durée, l'écran n'affiche pas de carte.

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

Référez-vous à l'étape 5 à la page 17. L'écran affiche la distance parcourue ou le temps écoulé ainsi que la distance ou le temps restants.

### 8. Mesurez votre rythme cardiaque, si nécessaire.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 18.

### 9. Allumez le ventilateur, si nécessaire.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 18.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 18.

**Pour plus d'informations sur iFit, visitez le site iFit.com.**

## COMMENT UTILISER LA FONCTION SLED PUSH (POUSSÉE DE TRAÎNEAU)

### 1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

### 2. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 à la page 17.

### 3. Mettez la bande de course en marche et réglez la vitesse sur 1 km/h. Puis, réglez l'inclinaison sur 0%.

Référez-vous aux étapes 3 et 4 à la page 17.

**IMPORTANT : évitez d'utiliser la fonction sled push (poussée de traîneau) lorsque le tapis de course inclinable est éteint ou lorsque le réglage de vitesse est supérieur à 1 km/h. De même, évitez d'utiliser la fonction sled push (poussée de traîneau) lorsque le réglage de l'inclinaison est supérieur ou inférieur à 0%.**

### 4. Tenez la barre de poussée ou les poignées pour sled (traîneau) avec les deux mains (voir page 5).

### 5. Utilisez votre corps pour déplacer manuellement la bande de course à la vitesse souhaitée.

## COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

**IMPORTANT : certains des paramètres ainsi que certaines des fonctions qui sont décrits peuvent ne pas être activés.** de temps en temps, une mise à jour peut entraîner des changements dans le fonctionnement de la console.

### 1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Tout d'abord, mettez l'appareil sous tension et insérez la clé dans la console (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15). Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.

Ensuite, sélectionnez le menu principal. Quand vous allumez la console, le menu principal s'affiche à l'écran après le démarrage de la console. Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran, touchez *Pause*, touchez *End* (fin), puis touchez *Finish* (terminer) pour revenir au menu principal.

Ensuite, appuyez sur la touche de profil (symbole de personne) sur l'écran, puis touchez *Settings* (paramètres). Le menu des paramètres apparaîtra alors à l'écran.

### 2. Parcourez les menus des paramètres et modifiez les paramètres comme vous le souhaitez.

Faites glisser votre doigt sur l'écran pour faire défiler vers le haut ou vers le bas, si nécessaire. Pour afficher un menu des paramètres, touchez simplement le nom du menu. Pour quitter un menu, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche). Vous pourrez afficher et modifier les paramètres dans les menus des paramètres suivants :

Account (compte)

- My Profile (mon profil)
- In Workout (en entraînement)
- Manage Accounts (gérer les comptes)

Equipment (équipement)

- Equipment Info (informations de l'équipement)
- Equipment Settings (paramètres de l'équipement)
- Maintenance (entretien)
- Wi-Fi

About (à propos de)

- Legal (juridique)

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

Pour personnaliser l'unité de mesure, le fuseau horaire ou d'autres paramètres, touchez *Equipment Settings* (paramètres de l'équipement), puis les paramètres souhaités.

La console peut afficher la vitesse et la distance en unités de mesure standard ou métriques.

### 4. Affichez les informations sur l'appareil.

Touchez *Equipment Info* (informations de l'équipement), puis *Machine Info* (informations sur l'appareil) pour afficher des informations sur votre tapis de course.

### 5. Mise à jour du logiciel de la console.

**Pour les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour.** Appuyez sur *Maintenance* (entretien), puis sur *Update* (mise à jour) pour vérifier la disponibilité de mises à jour du logiciel à l'aide de votre réseau sans fil. La mise à jour commencera automatiquement. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager le tapis de course inclinable, ne débranchez pas le bloc d'alimentation pendant la mise à jour du logiciel.**

L'écran affiche la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le tapis de course inclinable s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, débranchez le bloc d'alimentation. Attendez quelques secondes, puis branchez le bloc d'alimentation. 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.

### 6. Calibrez le système d'inclinaison du tapis de course inclinable.

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 inclinable s'élèvera automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison maximum, descendra jusqu'au niveau d'inclinaison minimum, puis reviendra à la position de départ. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. Appuyez sur la touche *Cancel* (annuler) pour revenir au menu de l'entretien. Lorsque le système d'inclinaison est calibré, appuyez sur la touche *Finish* (terminer).

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

### 7. Quittez le menu principal des paramètres.

Si vous vous trouvez dans un menu des paramètres, appuyez sur la touche de retour. Puis, appuyez sur la touche de fermeture (symbole x) pour quitter le menu principal des paramètres.

## COMMENT UTILISER LE MODE RÉSEAU SANS FIL

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

#### 1. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 à la page 17.

#### 2. Sélectionnez le mode réseau sans fil.

Touchez votre nom sur l'écran, puis touchez le symbole du Wi-Fi® pour accéder au mode réseau sans fil.

#### 3. Activez le Wi-Fi.

Assurez-vous que le Wi-Fi est activé. Si ce n'est pas le cas, appuyez sur la touche Wi-Fi pour activer une connexion sans fil.

#### 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.

## COMMENT UTILISER LE MODE RÉSEAU SANS FIL

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

### 1. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 à la page 17.

### 2. Sélectionnez le mode réseau sans fil.

Touchez votre nom sur l'écran, puis touchez le symbole du Wi-Fi® pour accéder au mode réseau sans fil.

### 3. Activez le Wi-Fi.

Assurez-vous que le Wi-Fi est activé. Si ce n'est pas le cas, appuyez sur la touche Wi-Fi pour activer une connexion sans fil.

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

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

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

Quand la liste des réseaux apparaît, touchez le réseau de votre choix. 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 sur la touche Cancel (annuler) pour revenir à la liste des réseaux. Si le réseau demande un mot de passe, appuyez sur la boîte de texte du mot de passe. Un clavier apparaîtra alors à l'écran. Pour voir le mot de passe pendant que vous le saisissez, 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 à la page 15.

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

Pour rompre une connexion avec un réseau sans fil, appuyez quelques instants sur le nom du réseau, puis sur la touche Forget Network (oublier le réseau).

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

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

**Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site [support.iFit.com](http://support.iFit.com) pour obtenir de l'aide.**

### 5. Quittez le mode réseau sans fil.

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

## COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO AVEC UN APPAREIL BLUETOOTH

1. **Placez ou tenez votre appareil avec le Bluetooth activé près de la console.**
2. **Accédez aux paramètres Bluetooth sur votre appareil.**
3. **Connectez votre appareil à la console.**

Maintenez enfoncée la touche Bluetooth sur la grille de l'enceinte de la console pendant 3 secondes. Les enceintes Bluetooth se mettront alors en mode de couplage. Quand votre appareil et la console sont couplés avec succès, le contenu audio de votre appareil jouera sur les enceintes de la console.

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

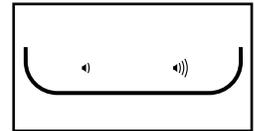
4. **Effacez les appareils de la mémoire de la console si nécessaire.**

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

## COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO AVEC UN CÂBLE AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les enceintes de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/mâle (non fourni) dans la prise sur la console et dans la prise audio de votre lecteur ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque : pour acheter un câble audio, consultez votre magasin d'électronique local.**

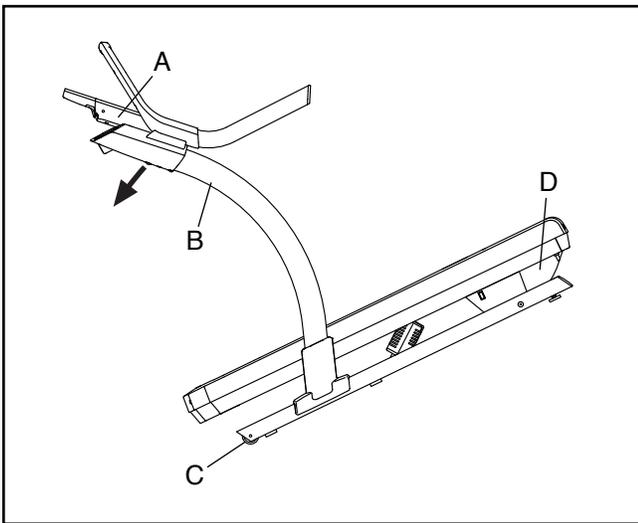
Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou la touche de réglage du volume de votre lecteur.



# COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE INCLINABLE

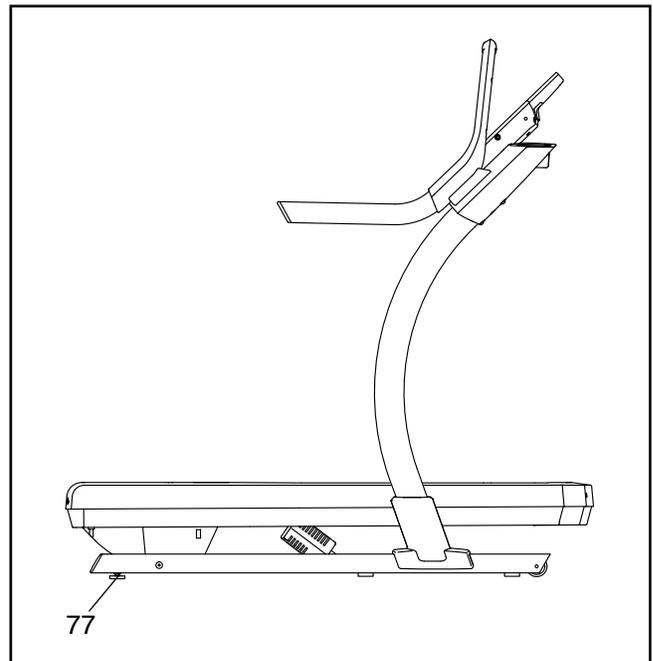
Avant de déplacer le tapis de course inclinable, introduisez la clé dans la console (A), élevez l'appareil jusqu'au niveau d'inclinaison maximum, retirez la clé, puis débranchez le cordon d'alimentation.

À cause de la taille et du poids du tapis de course inclinable, il faut être deux ou trois personnes pour le déplacer. Tenez les montants (B) fermement près de la console (A). Penchez le tapis de course inclinable vers l'arrière jusqu'à ce qu'il roule sur ses roulettes (C). **ATTENTION : pour ne pas endommager le tapis de course inclinable et pour éviter toute blessure, ne le soulevez pas par le panneau ventral en plastique (D). Ne tirez pas sur la console.**



Faire rouler délicatement le tapis de course inclinable jusqu'à l'emplacement voulu, puis abaissez-le jusqu'à la position horizontale. **ATTENTION : pour réduire les risques de blessures, faites très attention lorsque vous déplacez le tapis de course inclinable. N'essayez pas de déplacer le tapis de course inclinable sur des surfaces irrégulières.**

Assurez-vous que le tapis de course inclinable est bien à plat sur le sol. Si le tapis de course inclinable est légèrement bancal, tournez les Pieds de Nivellement (77) jusqu'à ce que l'appareil soit stable.



# 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 chaque fois que vous utilisez le tapis de course inclinable. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

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

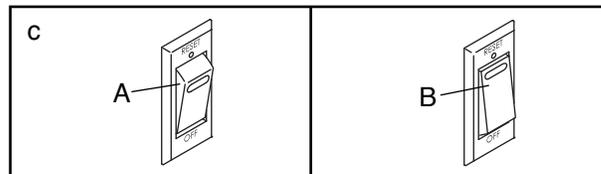
## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

**La plupart des problèmes de tapis de course inclinable 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 page de couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.**

### PROBLÈME : l'appareil ne s'allume pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement reliée à la terre (voir page 13). Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de 2 mm<sup>2</sup> 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 du tapis de course inclinable situé près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme sur le schéma (A), l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus (B).

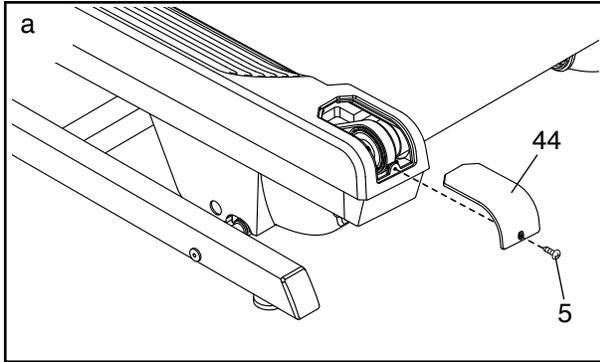


### PROBLÈME : l'appareil s'éteint durant l'utilisation

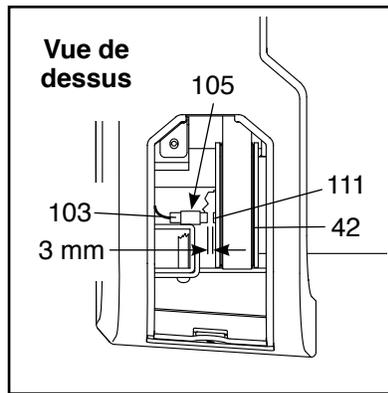
- Vérifiez l'interrupteur d'alimentation (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.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

**PROBLÈME : la console n'affiche pas la vitesse et la distance correctement**

- a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Ensuite, retirez la Vis #8 x 3/4" (5) indiquée et soulevez la Protection du Repose-pieds Gauche (44).



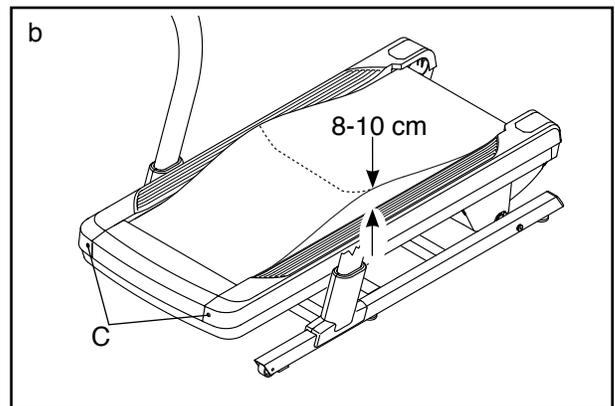
Ensuite, repérez le Capteur Magnétique (103) et l'Aimant (111) sur le côté gauche de la Poulie (42). Tournez la poulie jusqu'à ce que l'aimant et le capteur magnétique soient alignés.



**Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, dévissez la Vis à Pincés #8 x 3/4" (105), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis à Pincés. **Voir le dessin en haut de cette page.** Réinstallez ensuite la Protection du Repose-pied Gauche (44) à l'aide de la Vis #8 x 3/4" (5) et faites fonctionner le tapis de course inclinable durant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.

**PROBLÈME : la bande de course ralentit quand on marche dessus**

- a. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de 2 mm<sup>2</sup> d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. Si la bande de course est trop tendue, les performances du tapis de course inclinable peuvent diminuer et la bande de course risque d'être endommagée. Réglez d'abord l'inclinaison sur 40 pour cent. Ensuite, retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez d'un quart de tour les deux vis du rouleau-tendeur (C) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Lorsque la bande de course est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 8 à 10 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la bande de course reste centrée. Puis, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et marchez sur le tapis de course inclinable pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la bande de course soit correctement tendue.

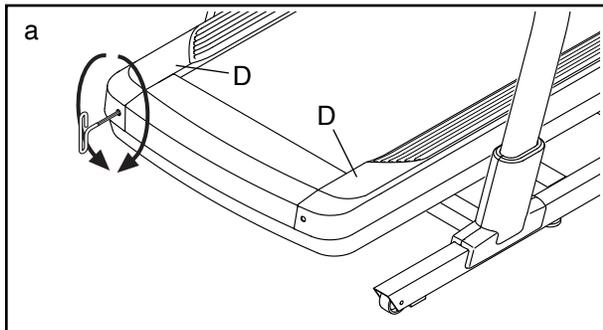


- c. Le tapis de course inclinable comporte une bande de course enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la bande de course ou sur la plateforme de marche, à moins qu'un technicien agréé ne vous demande de le faire. De telles substances peuvent endommager la bande de course et en accélérer l'usure.** Si vous pensez que la bande de course requiert plus de lubrifiant, référez-vous à la page de couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.
- d. Si la bande de course ralentit toujours quand on marche dessus, référez-vous à la page de couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

**PROBLÈME : la bande de course n'est pas centrée entre les repose-pieds**

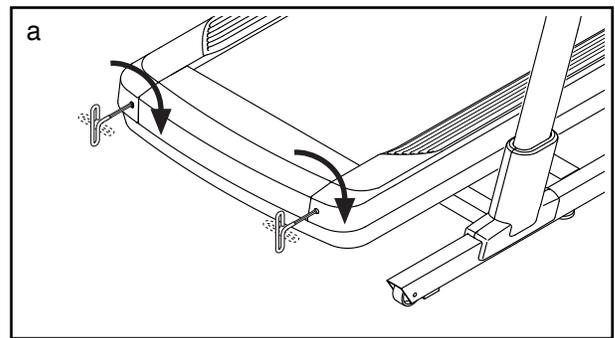
La bande de course doit être maintenue centrée entre les repose-pieds (D) (voir le dessin ci-dessous). Si nécessaire, suivez les instructions ci-dessous pour aligner la bande de course.

- a. **IMPORTANT : si la bande de course frotte contre les repose-pieds (D), elle risque d'être endommagée.** Réglez d'abord l'inclinaison sur 40 pour cent. Retirez ensuite la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Si la bande de course s'est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner d'un demi tour la vis du rouleau-tendeur gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ; si la bande de course s'est décalée vers la droite, tournez d'un demi tour la vis du rouleau-tendeur gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Évitez de trop tendre la bande de course. Puis, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et marchez sur le tapis de course inclinable pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la bande de course soit correctement centrée.



**PROBLÈME : la bande de course glisse quand on marche dessus**

- a. Réglez d'abord l'inclinaison sur 40 pour cent. Retirez ensuite la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez d'un quart de tour les deux vis du rouleau-tendeur dans le sens des aiguilles d'une montre. Lorsque la bande de course est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 8 à 10 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la bande de course reste centrée. Puis, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et marchez sur le tapis de course inclinable pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la bande de course soit correctement tendue.



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

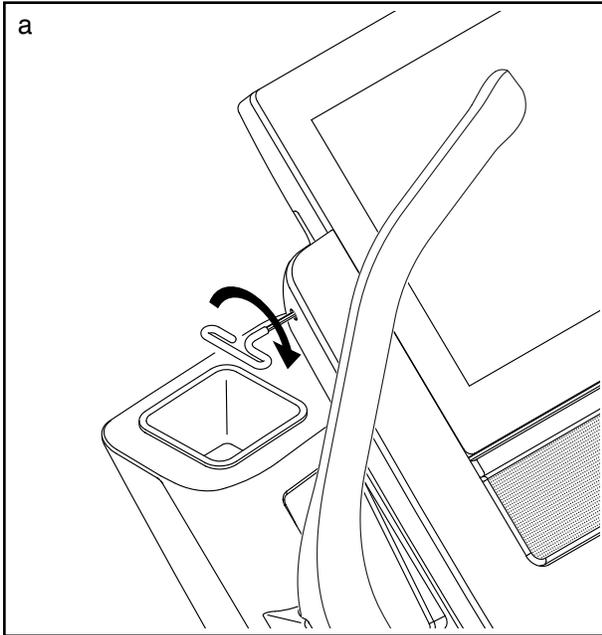
- a. Assurez-vous que les paramètres du Wi-Fi de votre console sont corrects (voir page 23).
- b. Vérifiez que les paramètres de votre réseau sans fil sont corrects.
- c. Si vous avez encore des questions, allez sur le site support.iFit.com.

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

- a. Calibrez le système d'inclinaison (voir l'étape 6 à la page 22).

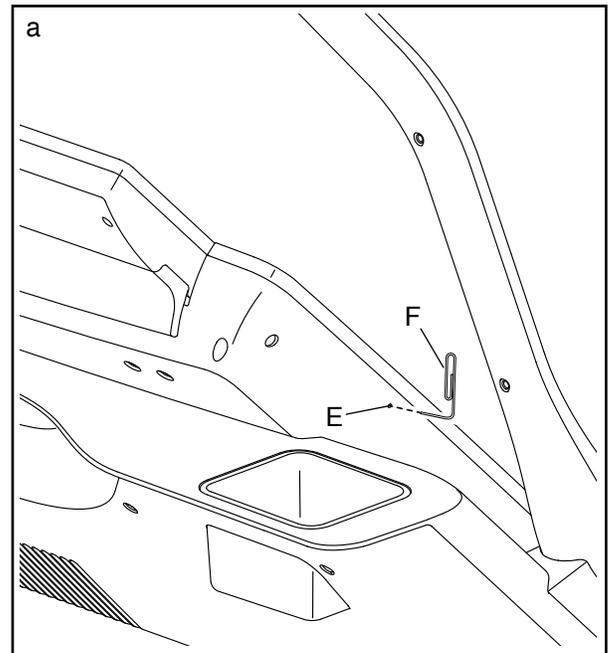
### PROBLÈME : la console ne reste pas en place

- a. Si la console ne reste pas dans la position souhaitée parce qu'elle n'est pas assez serrée, utilisez une clé hexagonale pour serrer légèrement la console à l'endroit indiqué de chaque côté (seul un côté est illustré).



### PROBLÈME : les affichages de la console ne fonctionnent pas correctement

- a. Si la console ne s'allume pas correctement, ou si elle se bloque et ne répond plus, rétablissez les paramètres d'usine de la console. **IMPORTANT : ceci effacera tous les paramètres personnalisés programmés sur la console.** Il faut être deux personnes pour rétablir les paramètres d'usine. Placez l'interrupteur sur la position Off (éteint). Ensuite, repérez la petite ouverture de réinitialisation (E) située sur le côté droit de la console. À l'aide d'un trombone tordu (F), appuyez sur le bouton de réinitialisation à l'intérieur de l'ouverture pendant qu'une autre personne place l'interrupteur du tapis de course sur la position Reset (allumé). Maintenez le bouton de réinitialisation (E) enfoncé jusqu'à ce que la console s'allume. Une fois la réinitialisation terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, utilisez l'interrupteur du tapis de course inclinable pour l'éteindre et l'allumer de nouveau. Une fois que la console s'allume, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (voir l'étape 5 à la page 22). Remarque : vous devrez peut-être attendre quelques minutes avant de pouvoir utiliser la console.



# CONSEILS POUR LES EXERCICES

**⚠ AVERTISSEMENT :** 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.

Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. De nombreux facteurs 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.

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercices. Pour plus de détails sur les exercices, 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 DES EXERCICES

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, 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 aérobiques.

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 aérobiques.

**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 des exercices, 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 Aérobiques** – Si votre but est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices aérobiques, c'est à dire des exercices qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobiques, ajustez l'intensité des exercices 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'exercices, 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 DES EXERCICES

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'exercices réguliers, vous pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si nécessaire. 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 lentement tout en vous étirant, ne jamais faire de bonds.

### 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 pendant que vous tendez 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 : ischio-jambiers, 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 : ischio-jambiers, bas du dos, aine.

### 3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

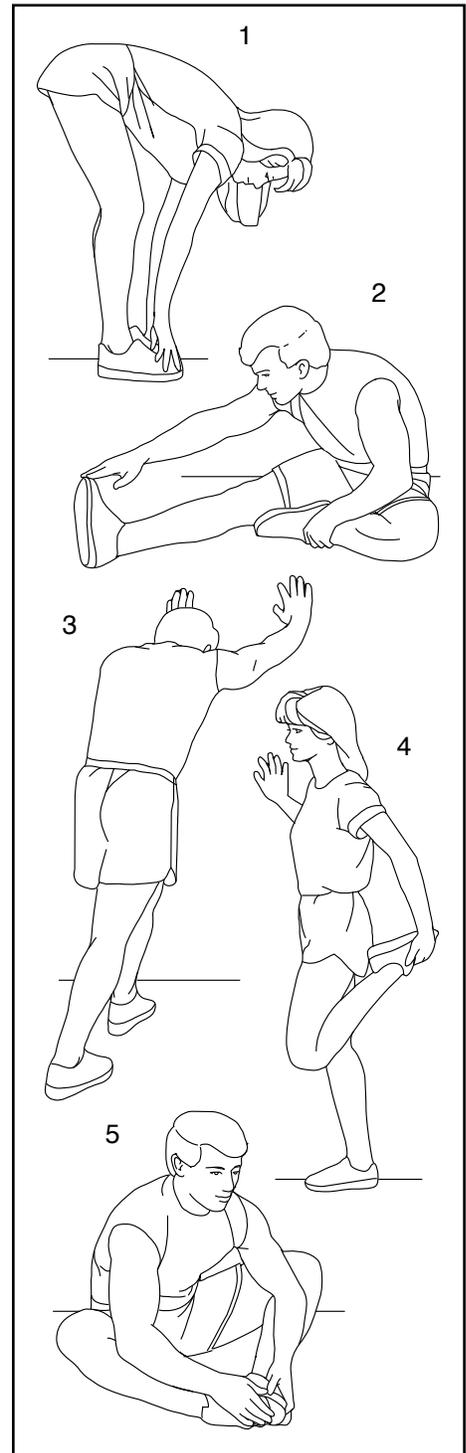
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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, 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. Rapprochez votre talon le plus possible de vos fesses. 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.



---

# NOTES

# LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NETL27719.0 R0919A

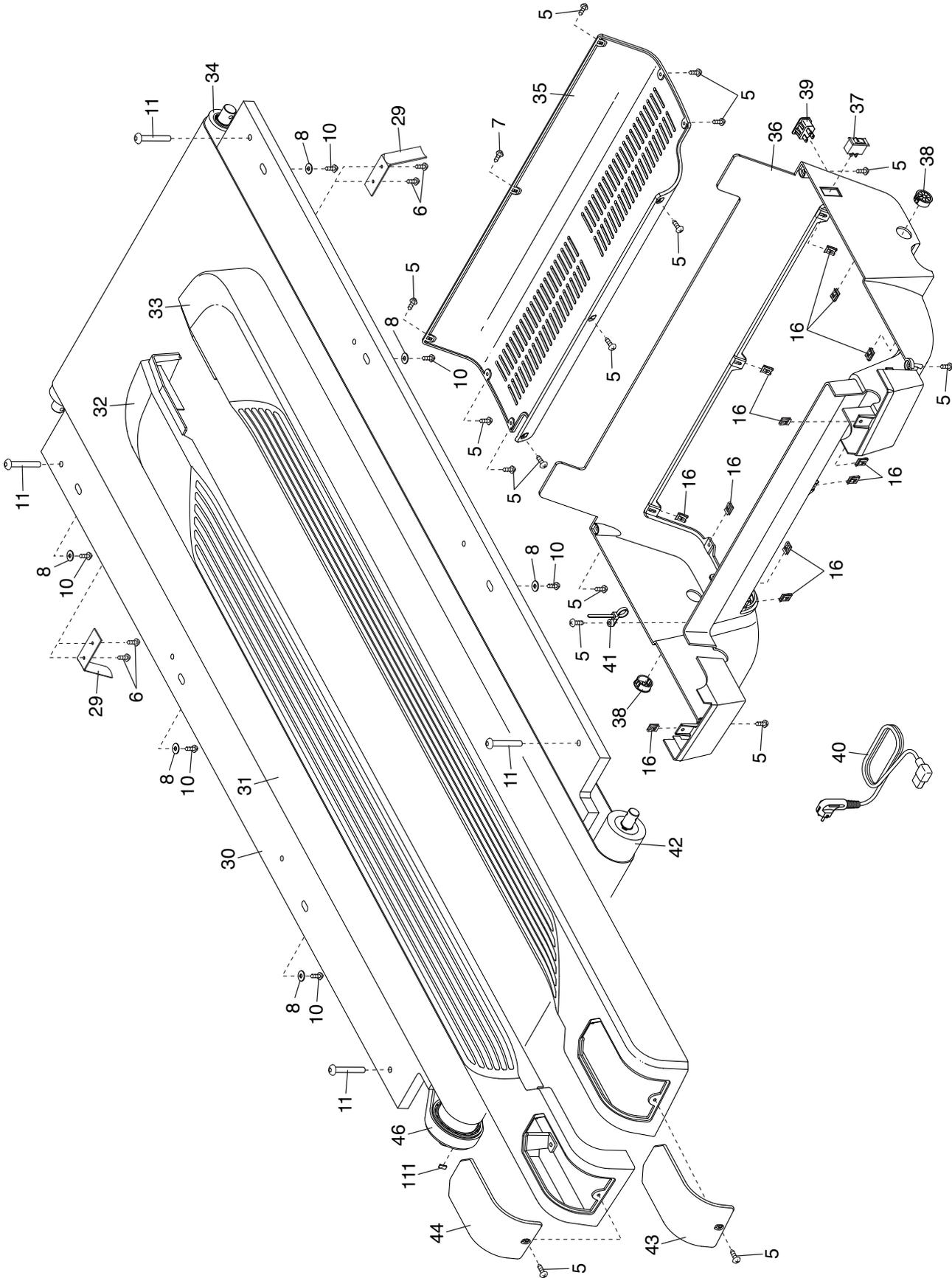
N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	4	Vis de 3/8" x 5 1/2"	53	4	Coussin en Caoutchouc
2	6	Vis #8 x 1 1/4"	54	2	Grande Bague de Pivot
3	16	Rondelle Étoilée de 3/8"	55	1	Boîtier du Système Électronique
4	2	Vis Tek à Tête Cylindrique #8 x 3/4"	56	1	Boîtier Supérieur du Moteur d'Inclinaison
5	55	Vis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

N° Clé	Qté	Description	N° Clé	Qté	Description
101	5	Vis Mécanique #8 x 3/4"	108	2	Rondelle de 5/16"
102	8	Vis de 5/16" x 3/4"	109	1	Écrou #8
103	1	Capteur Magnétique	110	1	Filtre
104	1	Pince du Capteur Magnétique	111	1	Aimant
105	1	Vis à Pincés #8 x 3/4"	112	1	Boîte à Ferrite
106	1	Isolateur du Moteur	*	–	Manuel de l'utilisateur
107	2	Bague du Moteur			

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

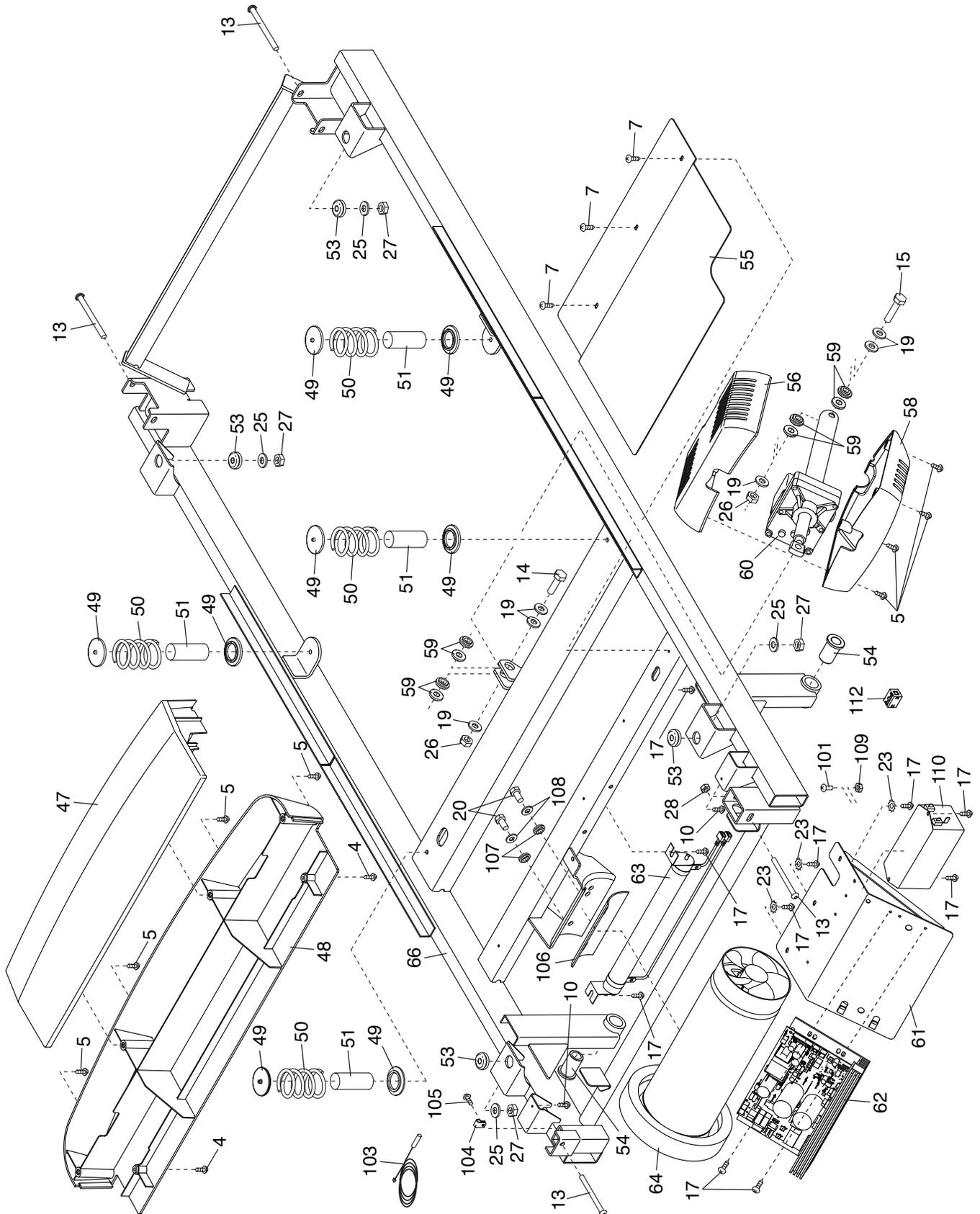
# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NETL27719.0 R0919A



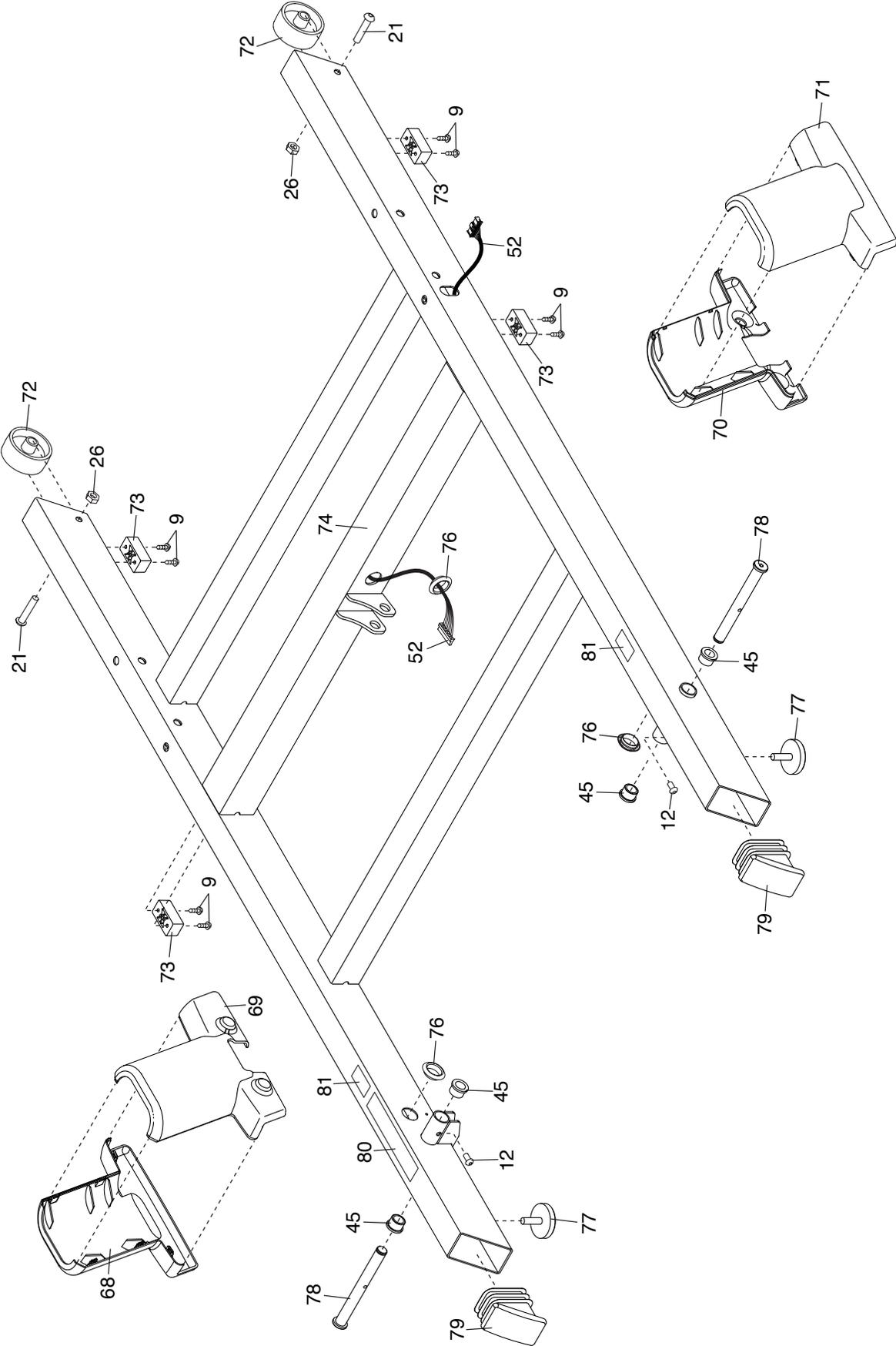
# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NETL27719.0 R0919A



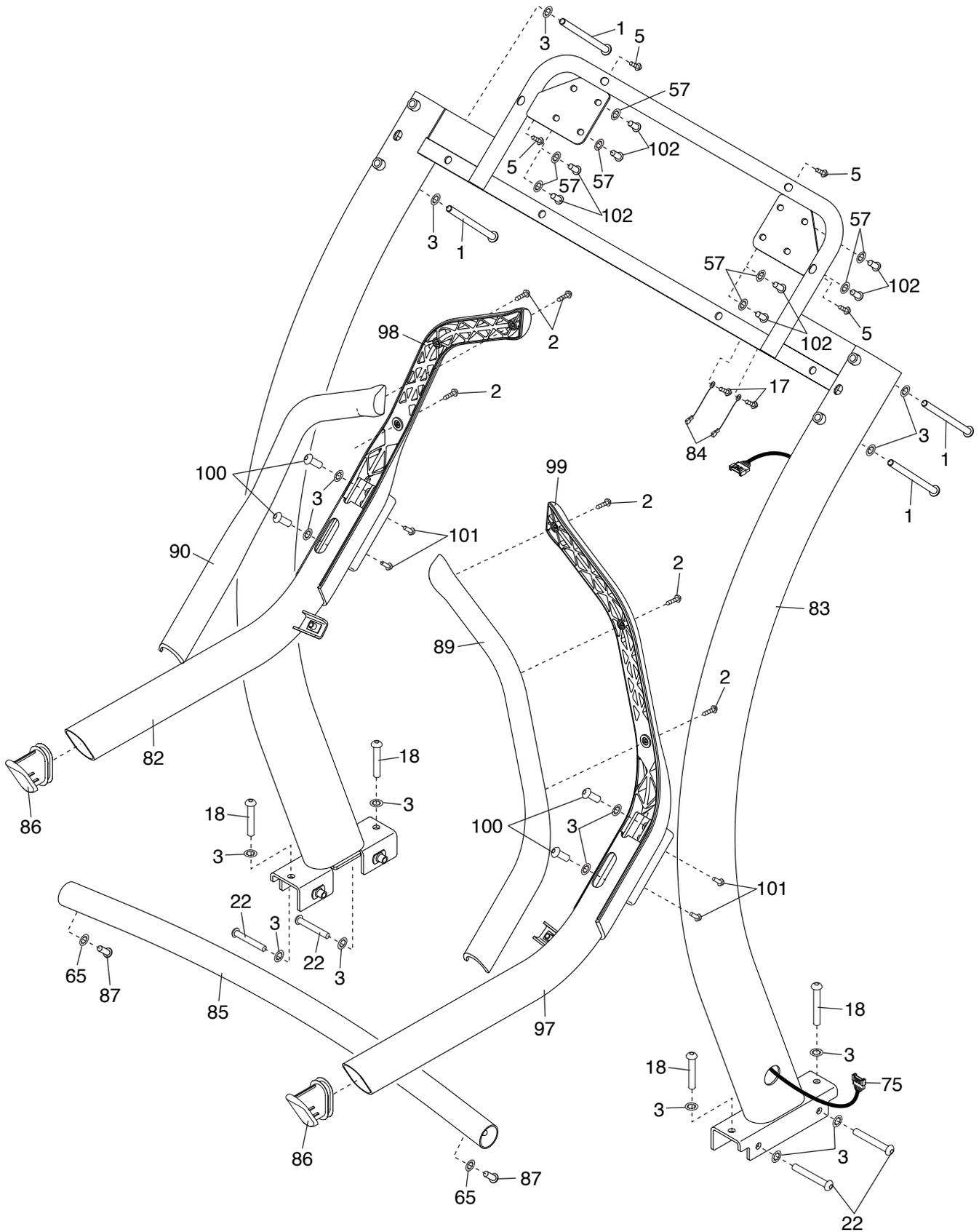
# SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle NETL27719.0 R0919A



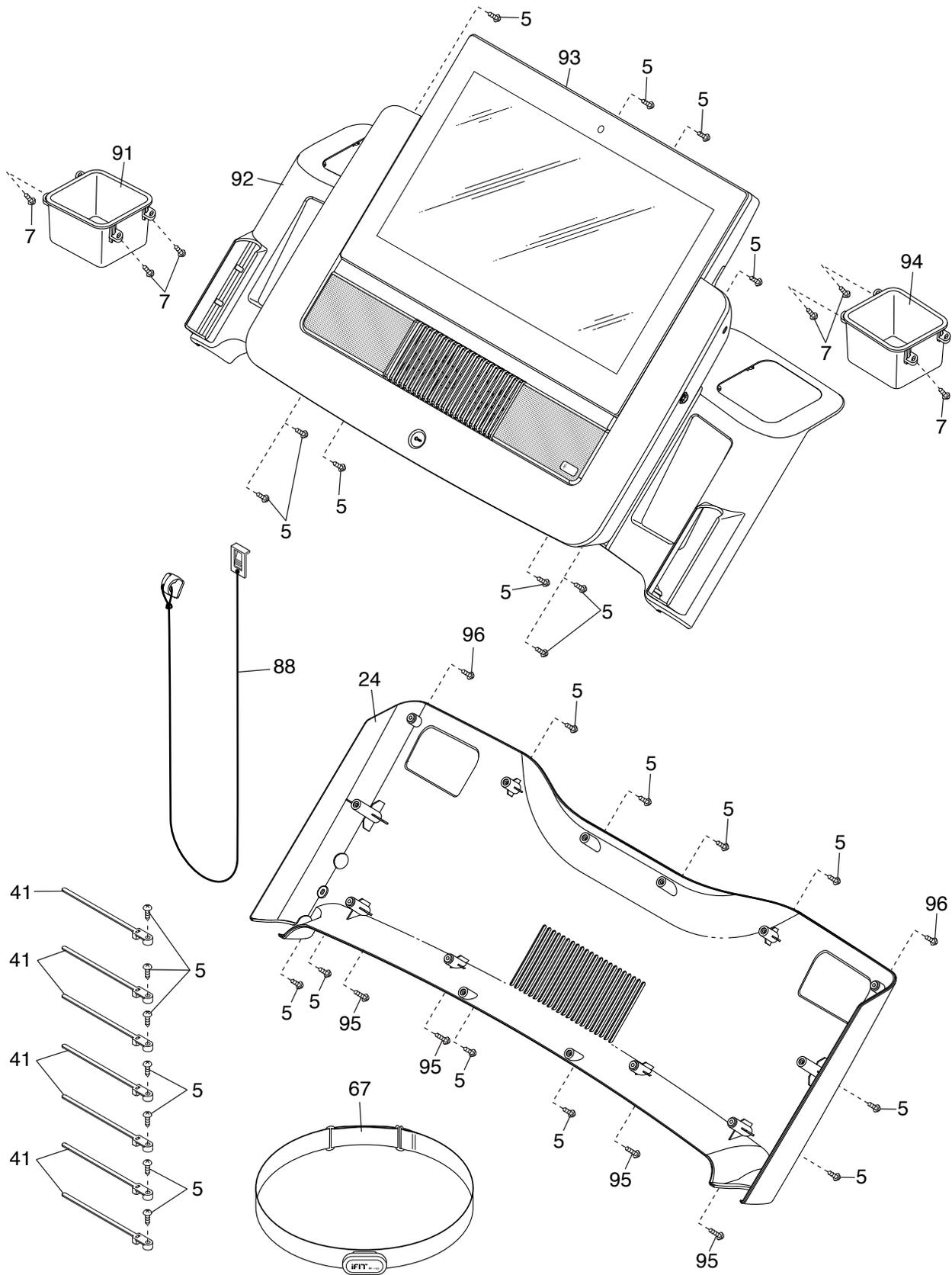
# SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du Modèle NETL27719.0 R0919A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ E

N° du Modèle NETL27719.0 R0919A



---

# COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

---

## INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE

**Cet appareil électronique ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers. Pour protéger l'environnement, cet appareil doit être recyclé après sa durée d'utilisation selon les règles locales.**

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

