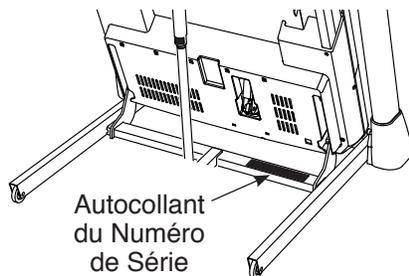


NordicTrack[®] S 30

N° du Modèle NETL99019.0

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
Courriel : 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



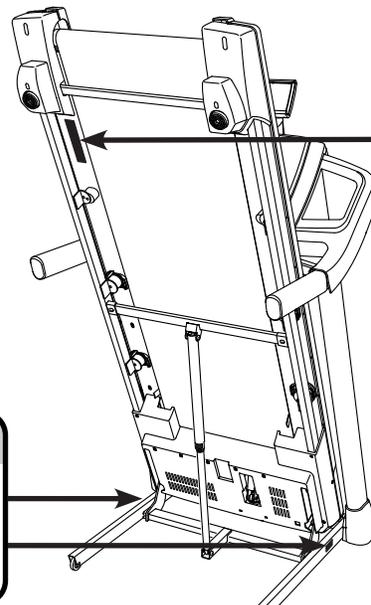
TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|---------------|
| EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT..... | 2 |
| PRÉCAUTIONS IMPORTANTES | 3 |
| AVANT DE COMMENCER | 5 |
| TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES..... | 6 |
| ASSEMBLAGE | 7 |
| COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE | 16 |
| COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE | 25 |
| ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES | 26 |
| CONSEILS POUR L'EXERCICE..... | 29 |
| LISTE DES PIÈCES | 30 |
| SCHÉMA DÉTAILLÉ | 32 |
| COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE..... | Dos du Manuel |
| INFORMATION SUR LE RECYCLAGE | Dos du Manuel |

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-dessous sont inclus 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
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 défaillant si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le laquet 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.
- Élevez le clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

NORDICTRACK et IFIT sont des marques déposées d'ICON Health & Fitness, Inc. App Store est une marque d'Apple Inc., déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques de Google LLC. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés 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 ou blessure, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur votre tapis de course avant de l'utiliser. ICON ne peut être tenu responsable des blessures ou des dégâts liés à l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de démarrer 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 60 cm de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer des 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 125 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 16). Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
14. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
15. Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
16. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. N'utilisez pas le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e), ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 26 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 à la page 18). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.
18. Soyez toujours debout sur les repose-pieds lors du démarrage ou de l'arrêt de 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. Tenez les doigts, les cheveux et les vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement. Le tapis de course est capable de vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
21. 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.
22. 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 à la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur), et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
23. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé.
- (Référez-vous aux sections ASSEMBLAGE à la page 7 et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 25). Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.
24. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement. Ne faites pas fonctionner le tapis de course quand il est plié.
25. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'appareil.
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 technicien autorisé ne vous demande de le faire. Seul un technicien autorisé doit effectuer les réglages non décrits 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 NORDICTRACK® S 30. Le tapis de course S 30 offre un éventail 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. 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.

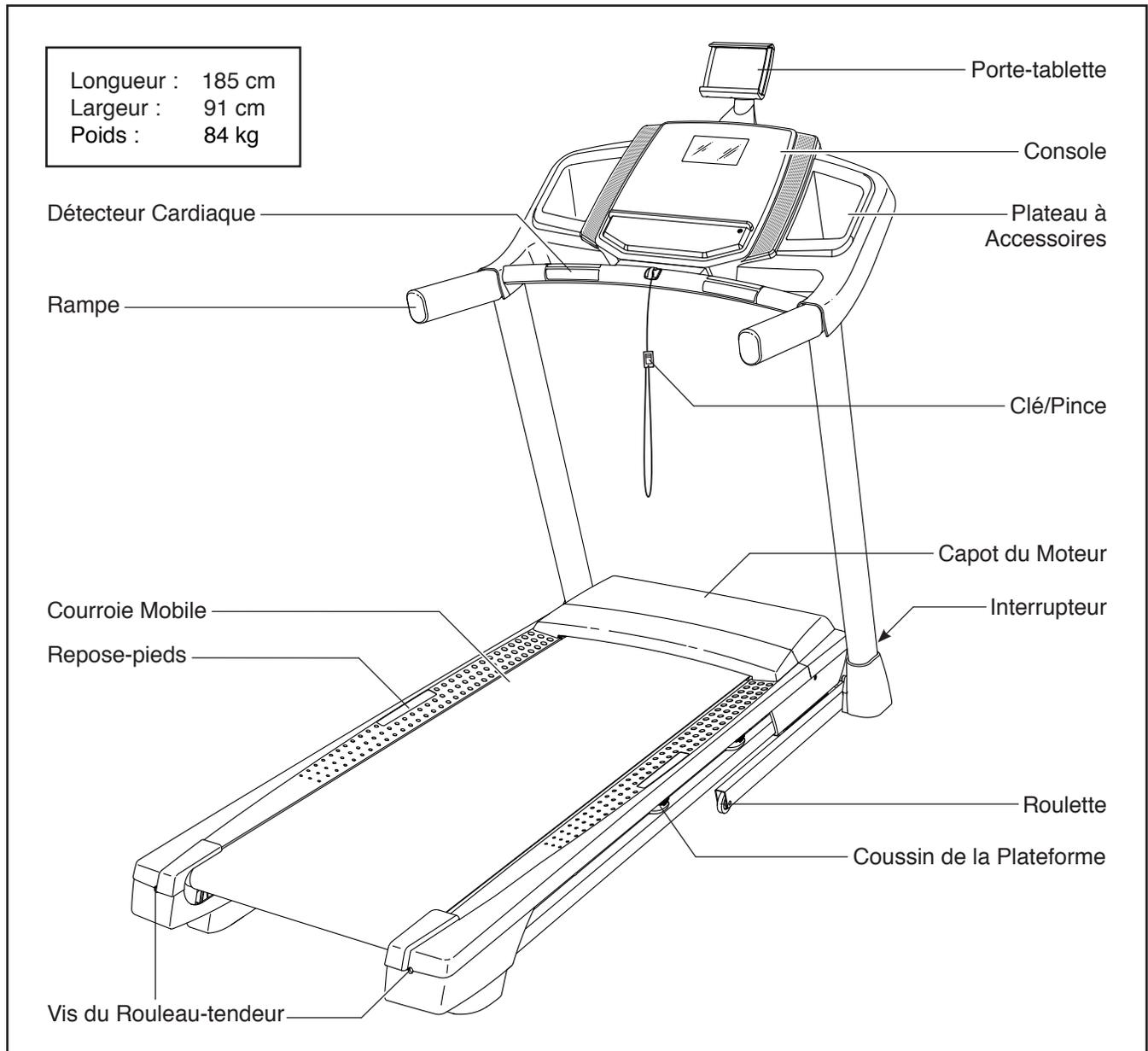
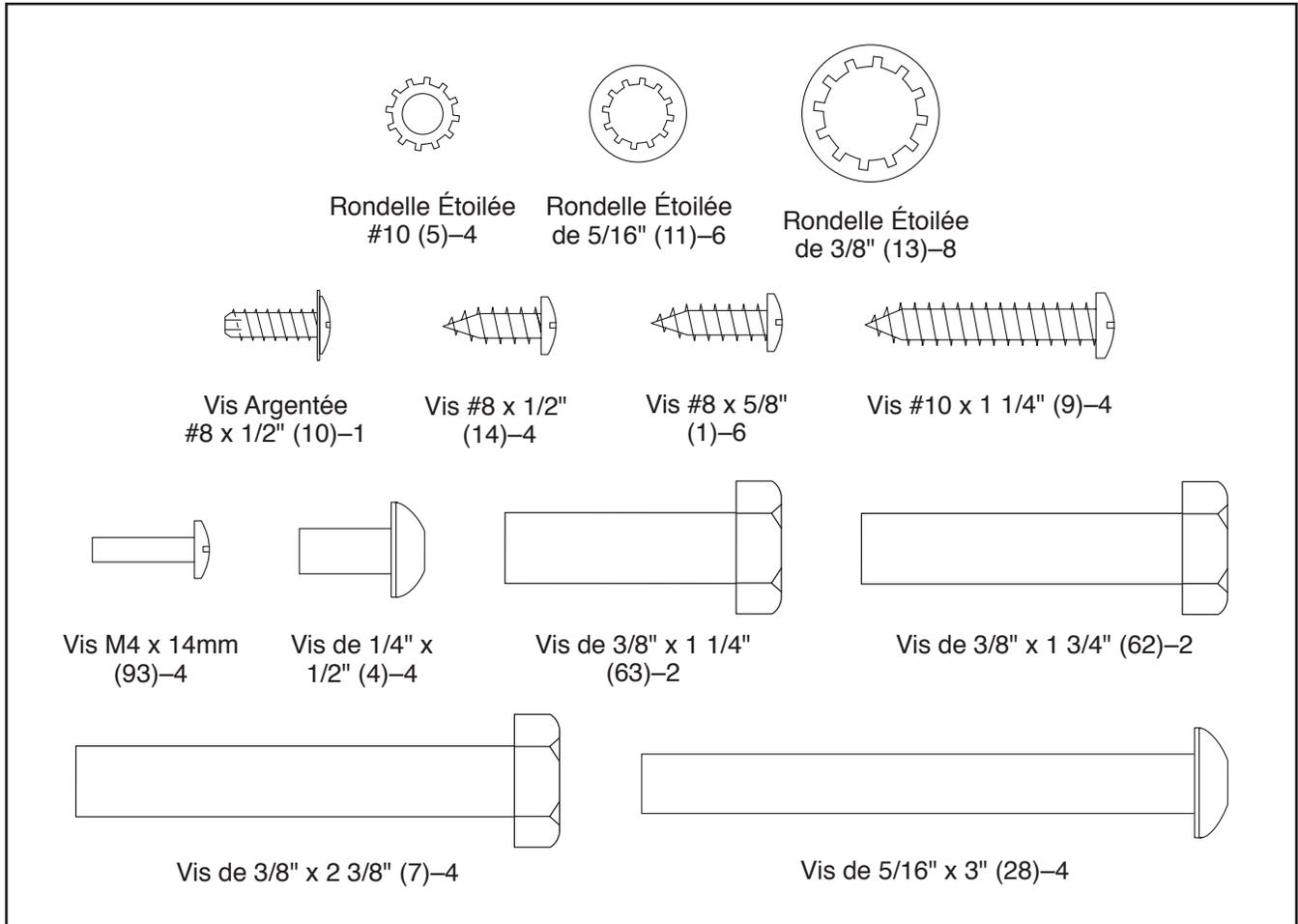


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour identifier 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 visseries, vérifiez qu'elle n'est pas pré-montée. 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.
- Pour repérer les petites pièces, référez-vous à la page 6.
- Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
- Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage :

les clés hexagonales incluses



un tournevis cruciforme



une clé à molette

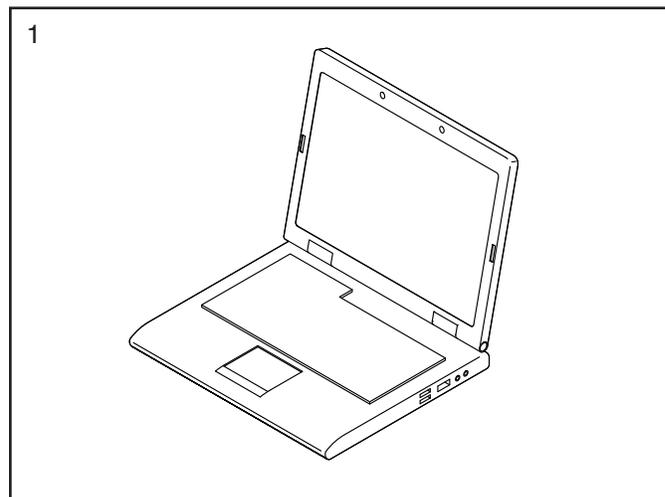


Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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

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

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

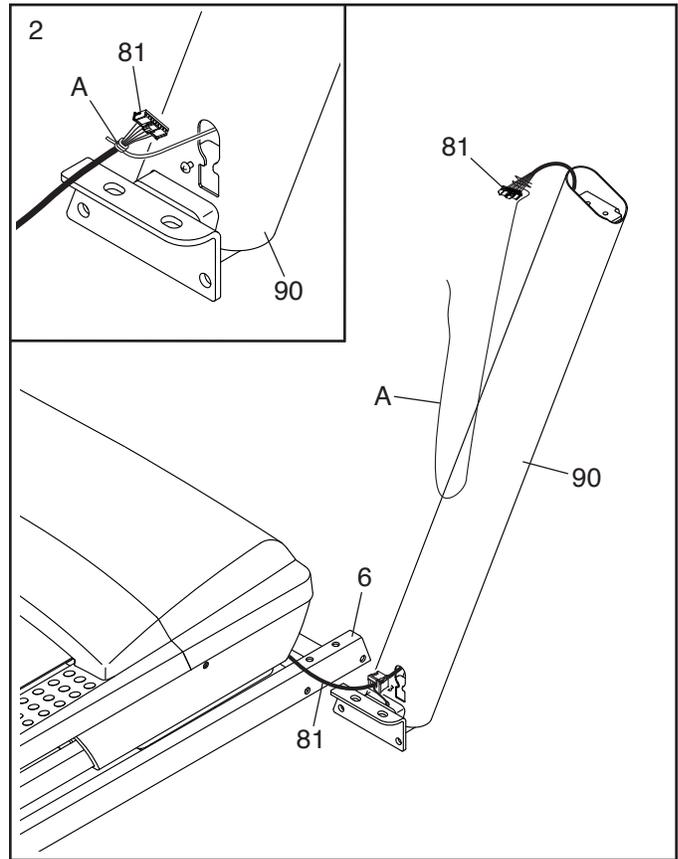


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Retirez l'attache qui maintient le Fil du Montant (81) sur l'avant de la Base (6).

Ensuite, repérez le Montant Droit (90).
Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (6).

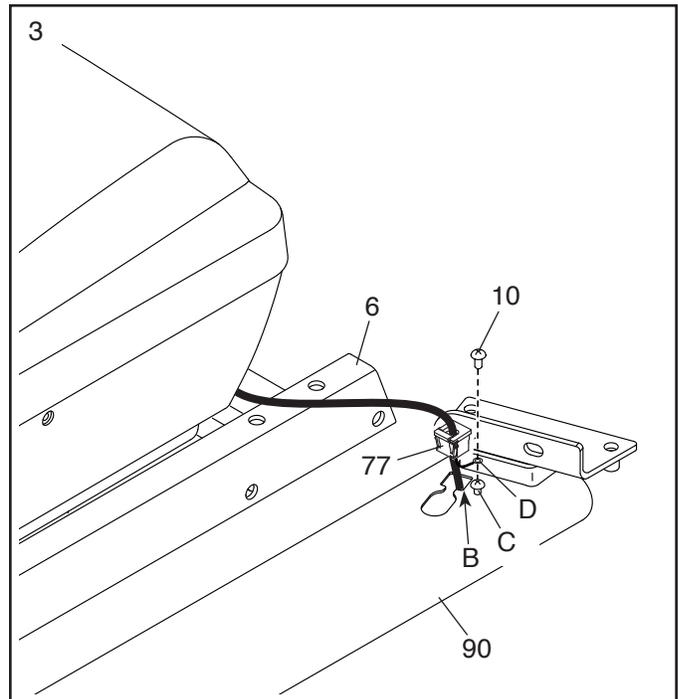
Référez-vous au schéma encadré. Attachez fermement l'attache de fil (A) se trouvant à l'intérieur du Montant Droit (90) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure du Montant Droit pendant que vous tirez l'autre extrémité de l'attache de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



3. Posez le Montant Droit (90) près de la Base (6).
Enfoncez le Passe-fil (77) dans le trou carré (B) du Montant Droit (90). **Veillez à ne pas pincer le fil de terre (C).**

S'il y a une vis (D) pré-montée sur le Montant Droit (90), retirez-la et jetez-la.

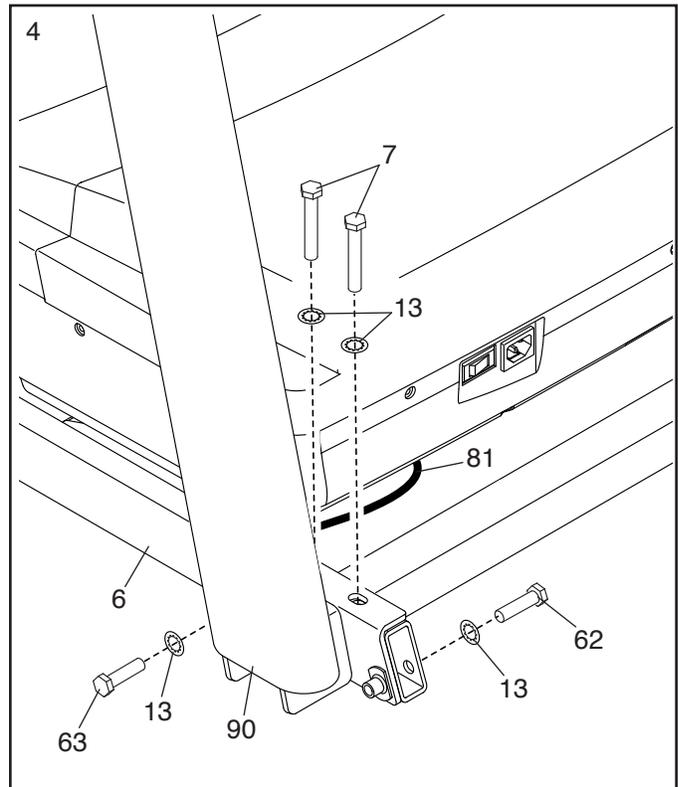
Ensuite, fixez le fil de terre (C) sur le Montant Droit (90) à l'aide d'une Vis Argentée #8 x 1/2" (10).



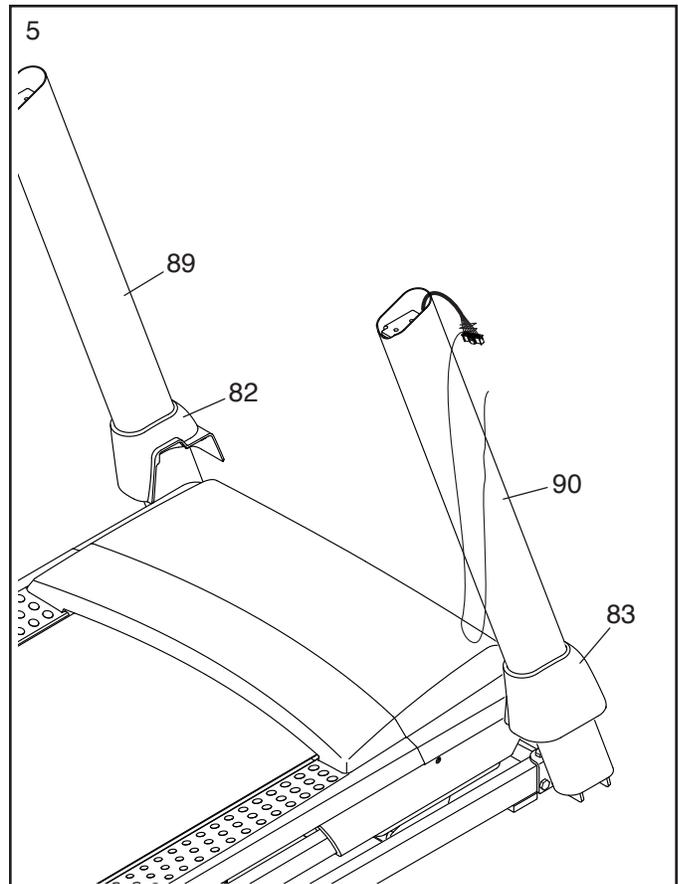
4. Tenez le Montant Droit (90) contre la Base (6).
Veillez à ne pas pincer le Fil du Montant (81).

Fixez le Montant Droit (90) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 2 3/8" (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 illustré ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

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



5. Repérez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83). Faites glisser les Boîtiers Gauche et Droit de la Base dans les Montants Gauche et Droit (89, 90) comme illustré. **N'enfoncez pas encore les Boîtiers de la Base en place.**

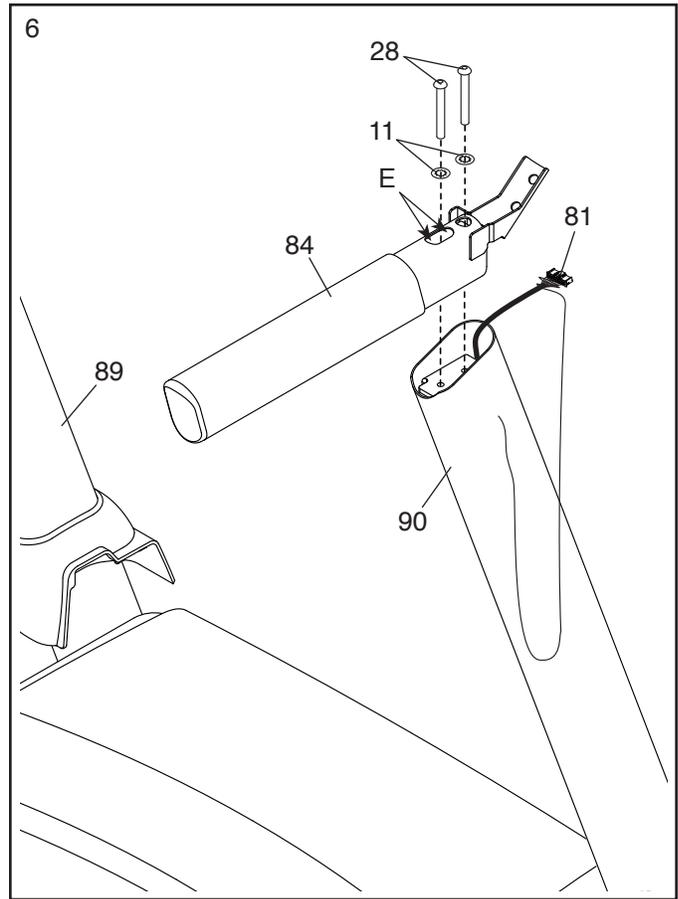


6. S'il y a quatre vis (E) pré-montées à l'intérieur des Rampes Droite et Gauche (84, 85), retirez les vis et jetez-les (seul un côté est illustré).

Repérez la Rampe Droite (84).

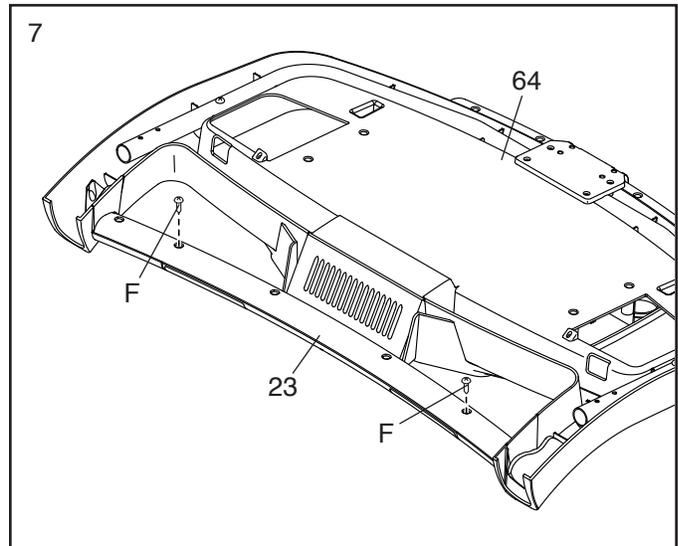
Fixez la Rampe Droite (84) sur le Montant Droit (90) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 3" (28) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (11) ; **serrez les deux Vis de quelques tours avant de les serrer complètement. Veillez à ne pas pincer le Fil du Montant (81).**

Fixez la Rampe Gauche (non illustrée) sur le Montant Gauche (89) de la même manière.
Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.



7. Placez la Base de la Console (64) sur une surface douce pour ne pas la rayer, la face vers le bas.

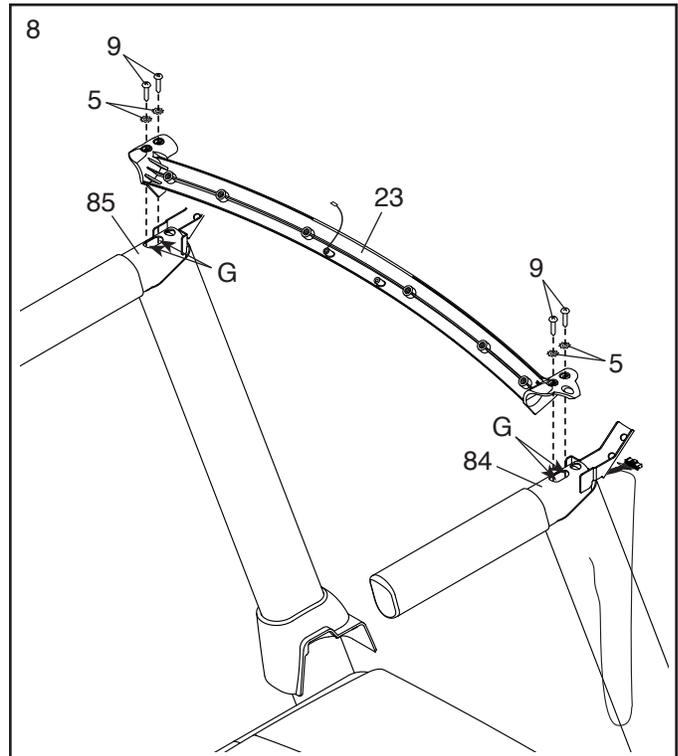
Retirez et jetez les deux vis (F) indiquées.
Ensuite, retirez la Barre Transversale du Détecteur (23).



8. S'il y a quatre vis (G) pré-montées à l'intérieur des Rampes Droite et Gauche (84, 85), retirez les vis et jetez-les.

IMPORTANT : pour ne pas abimer la Barre Transversale du Détecteur (23), n'utilisez pas d'outils électriques et évitez de trop serrer les Vis #10 x 1 1/4" (9).

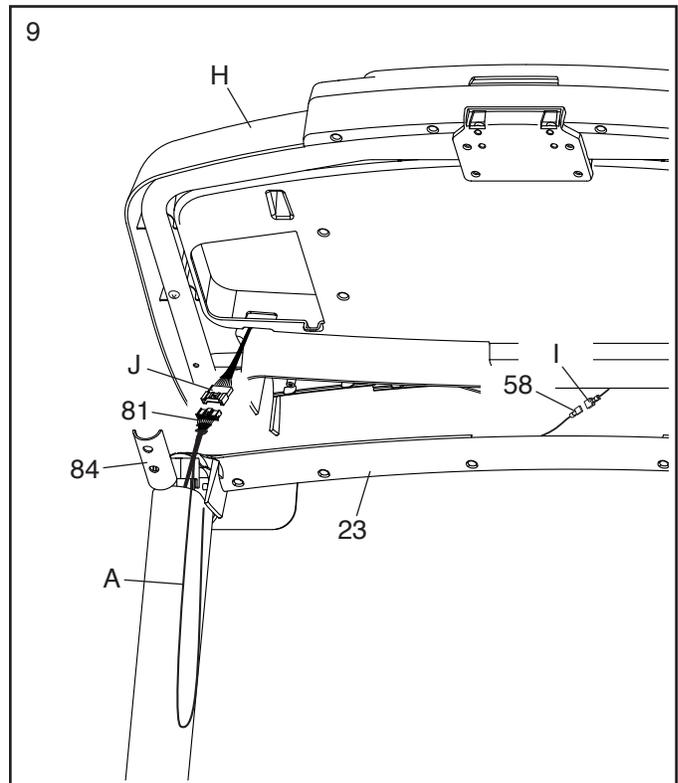
Orientez la Barre Transversale du Détecteur (23) comme illustré. Fixez la Barre Transversale du Détecteur sur les Rampes (84, 85) à l'aide de quatre Vis #10 x 1 1/4" (9) et quatre Rondelles Étoilées #10 (5) ; vissez les quatre Vis de quelques tours avant de toutes les serrer.



9. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console (H) près de la Rampe Droite (84) et de la Rampe Gauche (non illustrée).

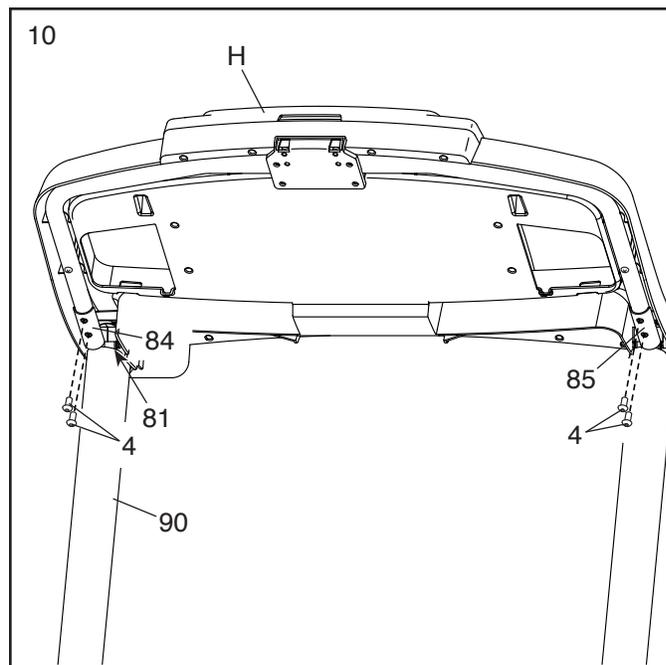
Branchez le fil de terre (I) de l'assemblage de la console (H) dans le Fil de Terre de la Console (58) sur la Barre Transversale du Détecteur (23).

Branchez le Fil du Montant (81) dans le fil de la console (J). Ensuite, retirez l'attache de fil (A) du Fil du Montant.



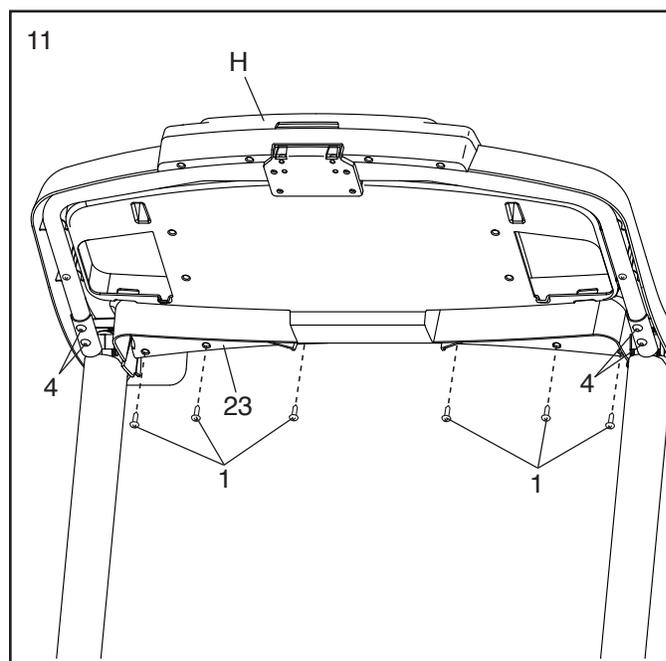
10. Placez l'assemblage de la console (H) sur les Rampes Droite et Gauche (84, 85). **Assurez-vous que les fils ne sont pas pincés.** Insérez l'excédant de Fil du Montant (81) dans le Montant Droit (90).

Fixez l'assemblage de la console (H) à l'aide de quatre Vis de 1/4" x 1/2" (4) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

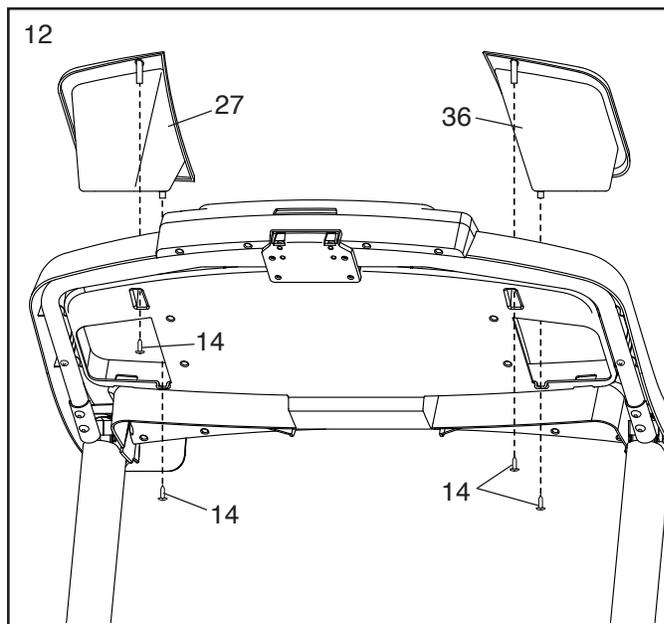


11. Fixez la Barre Transversale du Détecteur (23) sur l'assemblage de la console (H) à l'aide de six Vis #8 x 5/8" (1) ; **vissez les six Vis de quelques tours avant de toutes les serrer. Évitez de trop serrer les Vis.**

Ensuite, vissez fermement les quatre Vis de 1/4" x 1/2" (4).



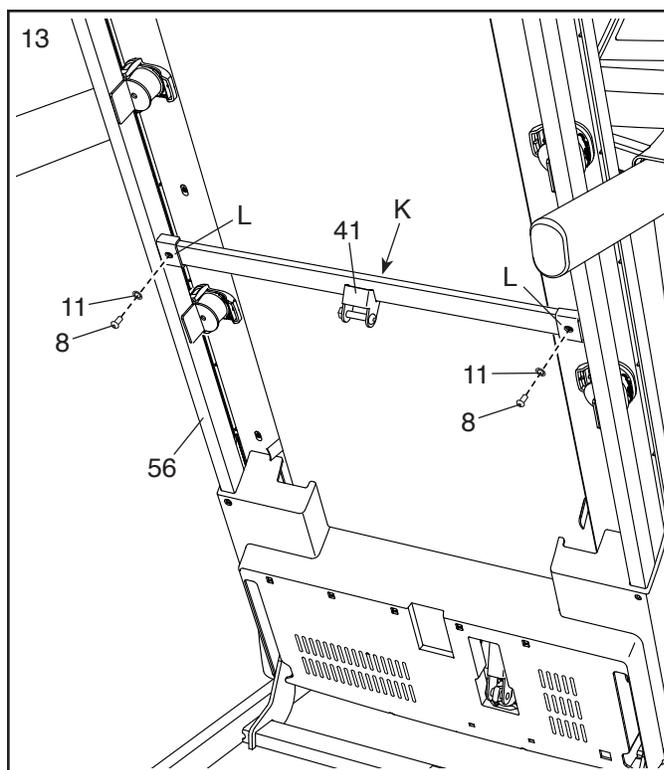
12. Fixez les Plateaux Droit et Gauche (27, 36) à l'aide de quatre Vis #8 x 1/2" (14).



13. Soulevez le Cadre (56) jusqu'à la position verticale. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 15.**

Retirez les deux Vis de 5/16" x 3/4" (8) de la Barre Transversale du Loquet (41).

Orientez la Barre Transversale du Loquet (41) comme illustré. **Assurez-vous que l'autocollant (K) avec le texte « This side towards belt » (ce côté vers la courroie) est en face du tapis de course.** Fixez la Barre Transversale du Loquet aux supports (L) sur le Cadre (56) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 3/4" (8) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (11).

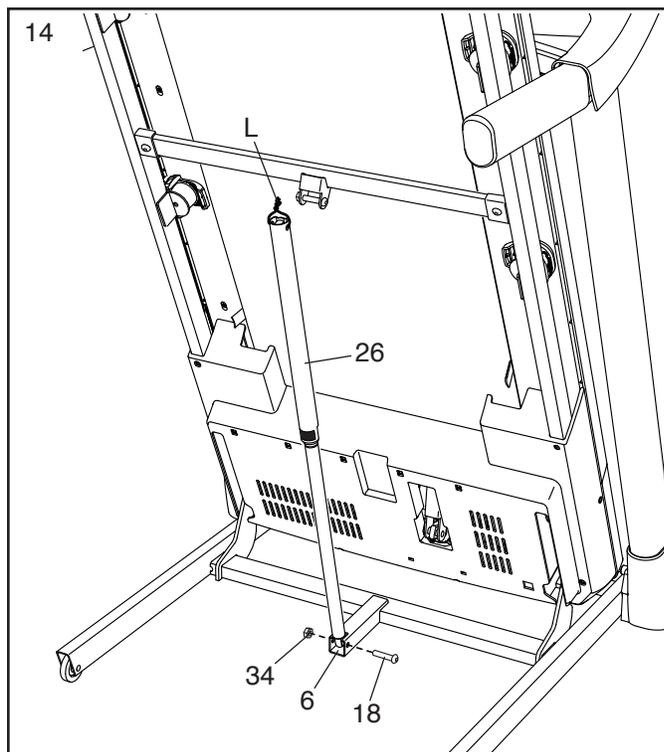


14. Retirez l'Écrou de 5/16" (34) et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (18) du support de la Base (6).

Ensuite, orientez le Loquet de Rangement (26) comme illustré.

Fixez la partie inférieure du Loquet de Rangement (26) au support de la Base (6) à l'aide du Boulon de 5/16" x 1 3/4" (18) et de l'Écrou de 5/16" (34).

Ensuite, soulevez le Loquet de Rangement (26) jusqu'à la verticale, puis retirez l'attache (L).

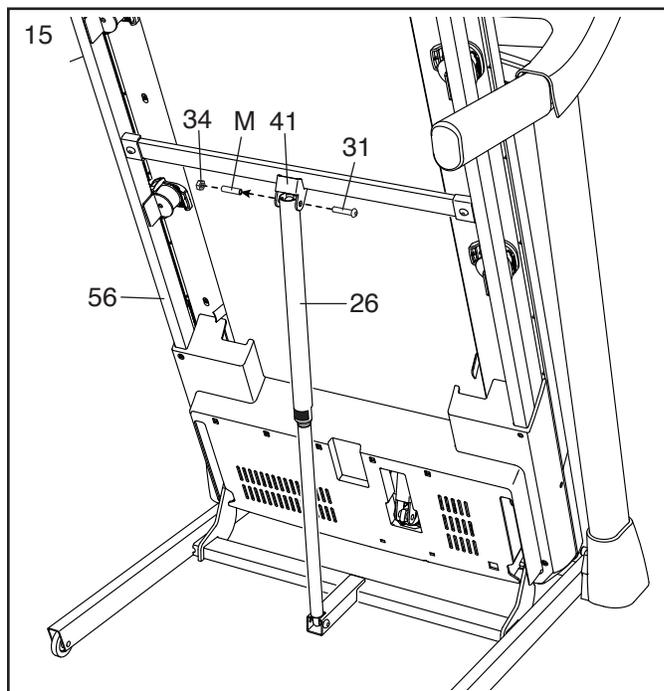


15. Enlevez l'Écrou de 5/16" (34) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (31) du support de la Barre Transversale du Loquet (41).

Alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (26) avec le support sur la Barre Transversale du Loquet (41), puis insérez le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (31) dans le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (M) du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espacement.**

Ensuite, serrez l'Écrou de 5/16" (34) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (31). **Évitez de trop serrer l'Écrou ; le Loquet de Rangement (26) doit pouvoir pivoter.**

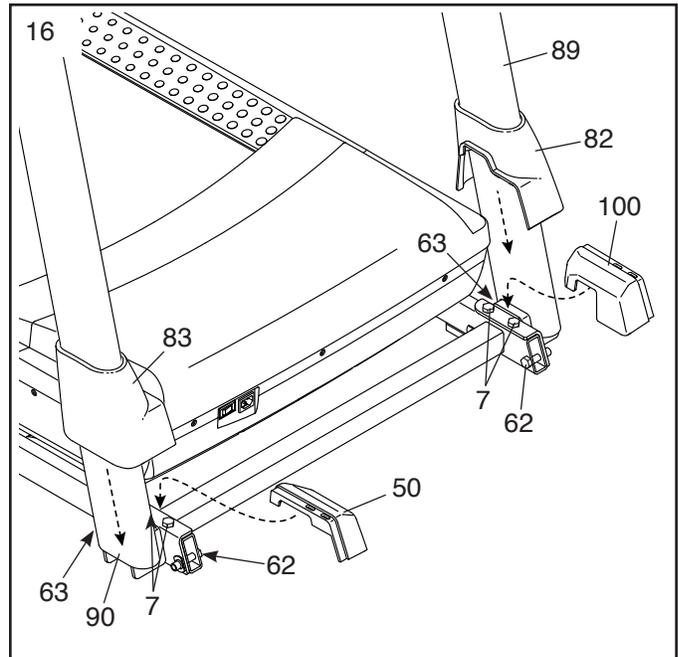
Ensuite, abaissez le Cadre (56) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 25).



16. **Serrez fermement les quatre Vis de 3/8" x 2 3/8" (7), les deux Vis de 3/8" x 1 3/4" (62) et les deux Vis de 3/8" x 1 1/4" (63).**

Ensuite, placez le Boîtier Intérieur Gauche de la Base (100) contre la partie inférieure du Montant Gauche (89). Faites glisser le Boîtier Gauche de la Base (82) vers le bas et enfoncez-le sur le Boîtier Intérieur Gauche de la Base.

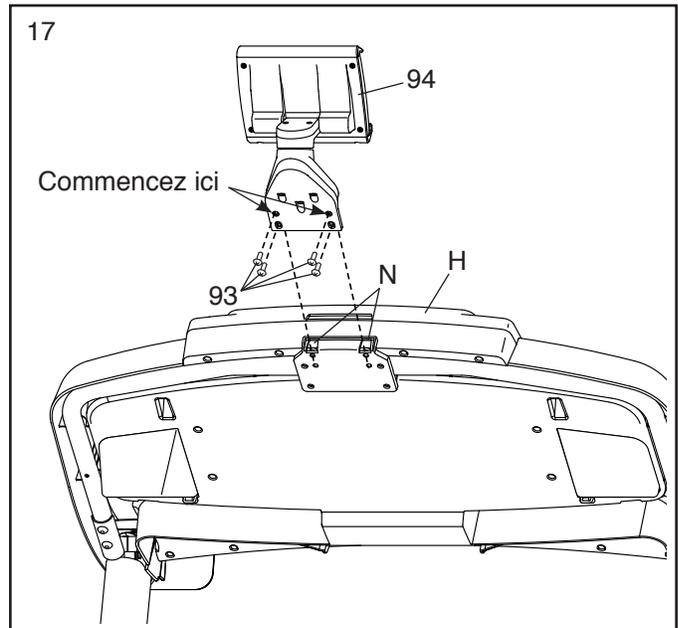
Ensuite, placez le Boîtier Intérieur Droit de la Base (50) contre la partie inférieure du Montant Droit (90). Faites glisser le Boîtier Droit de la Base (83) vers le bas et enfoncez-le sur le Boîtier Intérieur Droit de la Base.



17. Enfoncez les deux languettes sur le Porte-tablette (94) dans les fentes (N) sur l'assemblage de la console (H).

Fixez le Porte-tablette (94) à l'aide de quatre vis M4 x 14mm (93). **Remarque : vissez d'abord les deux Vis du haut de quelques tours, puis vissez les deux Vis du bas. Veillez à ne pas trop serrer les Vis.**

IMPORTANT : le Porte-tablette (94) 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.



18. **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 la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr ; elle vous servira pour ajuster la courroie mobile (voir pages 27 et 28). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

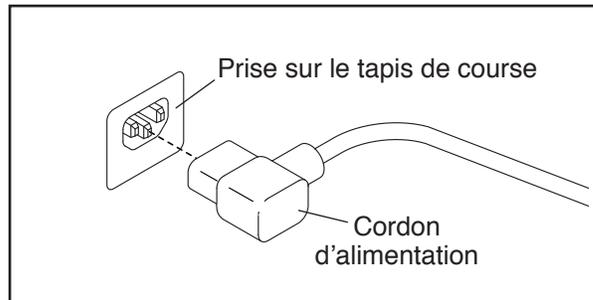
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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 avec 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 le bout indiqué du cordon d'alimentation dans la prise sur le tapis de course.



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

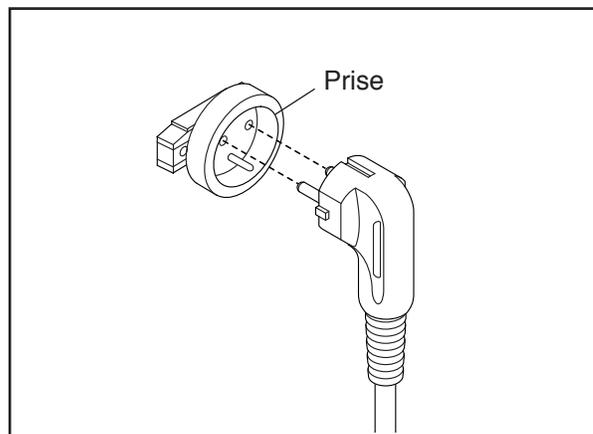
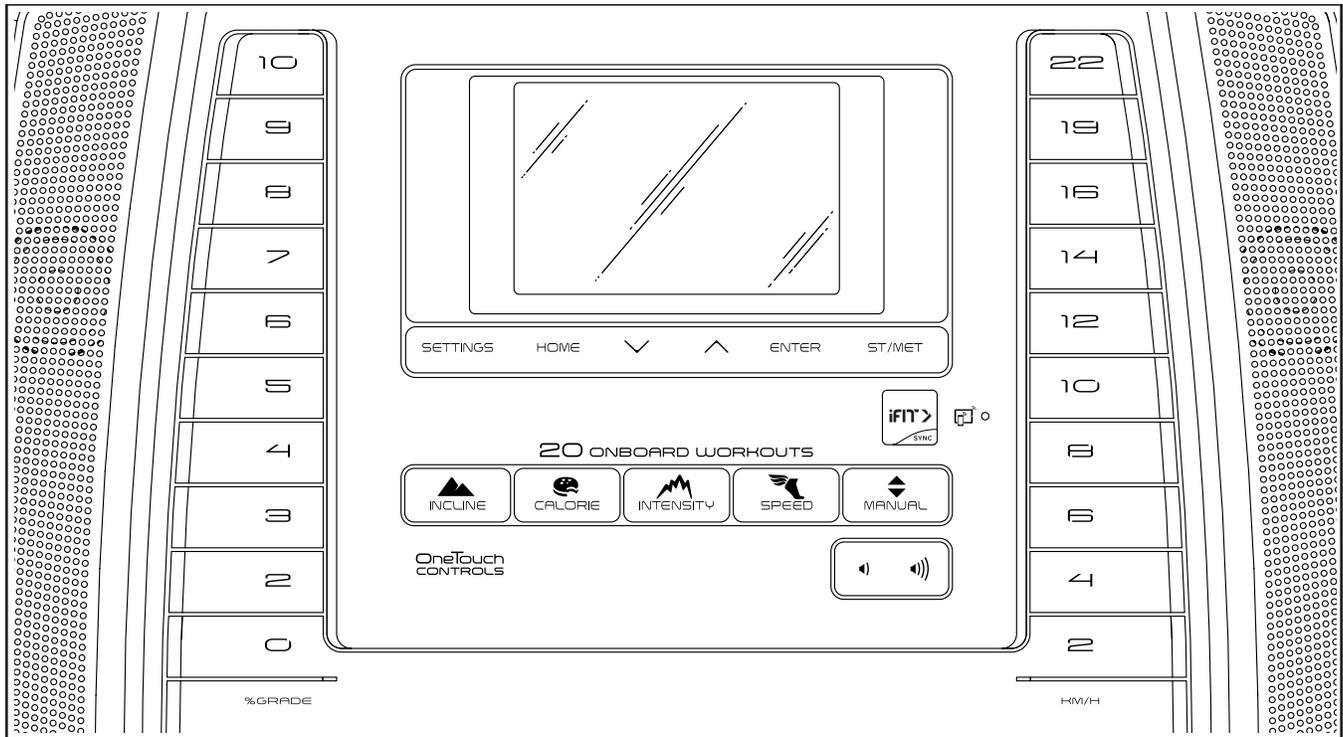


SCHÉMA DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console 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 pourrez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche. Lors de vos entraînements, la console affichera des données instantanées sur votre entraînement. Vous pourrez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque intégré ou d'une ceinture cardiaque compatible. **Référez-vous à la page 23 pour acheter une ceinture cardiaque en option.**

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

Vous pouvez également connecter votre tablette à la console et utiliser l'application iFit®-Smart Cardio Equipment pour enregistrer et suivre les données de vos entraînements.

Vous pourrez même 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 18. **Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 18. **Pour utiliser un entraînement intégré**, référez-vous à la page 20. **Pour connecter votre tablette à la console**, référez-vous à la page 22. **Pour connecter votre ceinture cardiaque à la console**, référez-vous à la page 22. **Pour utiliser le mode des paramètres**, référez-vous à la page 23. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 23.

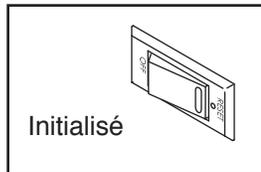
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche St/Met (impérial/métrique). Par souci de clarté, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

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, vérifiez l'alignement de la courroie mobile ; centrez la courroie si nécessaire (voir page 28).

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

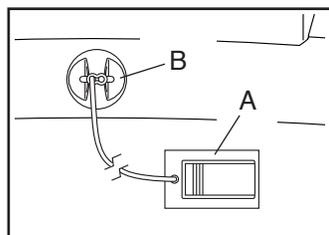
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le revenir à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 16). Ensuite, localisez 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 conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les écrans s'allument quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur d'alimentation sur la position Reset (initialisation), cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à la section LE MODE DES PARAMÈTRES à la page 23.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Localisez la pince (A) reliée à la clé (B), et faites-la glisser sur la taille de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console. Les écrans s'allumeront peu de temps après. **IMPORTANT** : dans une situation d'urgence, la clé pourra alors s'enlever de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant doucement de quelques pas ; si la clé ne s'enlève pas de la console, réglez la position de la pince.



IMPORTANT : avant d'utiliser le tapis de course, suivez les étapes suivantes pour vous assurer que la console affiche le niveau d'inclinaison correct. Tout d'abord, appuyez une fois sur la touche d'augmentation Incline (inclinaison). Ensuite, appuyez soit sur la touche de diminution Incline (inclinaison), soit sur la touche numérotée d'inclinaison la plus basse pour que l'inclinaison soit réglée sur le niveau le plus bas. Quand le cadre ne bouge plus, le tapis de course est prêt à l'utilisation.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le mode manuel.

Si le mode manuel n'est pas sélectionné, appuyez sur la touche Manual (manuel) de la console.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

Pour mettre en marche la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (démarrer), la touche d'augmentation Speed (vitesse) ou sur l'une des touches numérotées de la vitesse.

Si vous appuyez sur la touche Start (démarrer), la courroie mobile se met à tourner à une faible vitesse. Pendant que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse) pour changer à volonté la vitesse de la courroie. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change par petits incréments ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change plus rapidement. Remarque : quand vous appuyez sur la touche, la courroie mobile peut prendre quelques instants pour atteindre la vitesse sélectionnée.

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

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Start (démarrer).

4. Changez l'inclinaison du tapis de course, le cas échéant.

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 de l'inclinaison numérotées. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison du tapis de course se règle graduellement sur l'inclinaison sélectionnée.

5. Suivez votre progression sur les écrans.

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

- Le temps écoulé
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- La barre d'intensité de l'entraînement
- La quantité approximative de calories brûlées
- Le niveau d'inclinaison du tapis de course
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale
- La vitesse de la courroie mobile
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6 à la page 20)
- La matrice

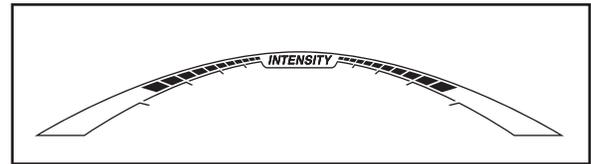
La matrice propose plusieurs onglets d'affichage. Appuyez sur la touche Display (affichage) jusqu'à ce que l'entraînement personnalisé apparaisse à l'écran.

L'onglet Incline (inclinaison) affiche un graphique des niveaux d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaît toutes les minutes. L'onglet Speed (vitesse) affiche un graphique des vitesses de l'entraînement.

L'onglet My Trail (mon parcours) affiche une piste représentant 400 m. Pendant que vous vous entraînez, le rectangle clignotant indique votre progression. L'onglet My Trail (mon parcours) affiche également le nombre de tours que vous effectuez.

L'onglet Calorie affiche la quantité approximative de calories brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant un segment donné. Lorsque l'onglet Calorie est sélectionné, l'affichage des calories indique la quantité approximative des calories brûlées par heure.

Pendant que vous vous entraînez, la barre d'intensité de l'entraînement indique le niveau d'intensité approximatif de votre effort.



Appuyez sur la touche Home (accueil) pour revenir au menu par défaut. Si nécessaire, appuyez de nouveau sur la touche Home (accueil).

Pour remettre les affichages à zéro, appuyez plusieurs fois sur la touche Stop (arrêt).

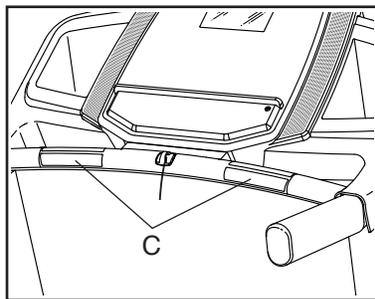
6. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le souhaitez.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque intégré ou d'une ceinture cardiaque compatible. **Pour acheter une ceinture cardiaque en option, référez-vous à la page 23.**

La console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques Bluetooth® Smart. Pour connecter votre ceinture cardiaque à la console, référez-vous à la page 22.

Remarque : si vous utilisez le détecteur et la ceinture cardiaque en même temps, la ceinture cardiaque Bluetooth Smart sera prioritaire.

Avant d'utiliser le détecteur cardiaque intégré, retirez les feuilles en plastique qui recouvrent les capteurs métalliques (C) sur la barre du détecteur. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et posez les mains sur la barre du détecteur, les paumes contre les capteurs métalliques ; **évittez 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 plaques métalliques pendant environ 15 secondes.**

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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Stop (arrêt) et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau zéro**. Si l'inclinaison n'est pas réglée sur le niveau zéro, vous risquez d'endommager le tapis de course quand vous le pliez en position de rangement. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

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

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez plusieurs fois sur la touche Incline (inclinaison), Calorie, Intensity (intensité) ou Speed (vitesse), jusqu'à ce que l'entraînement souhaité s'affiche sur l'écran.

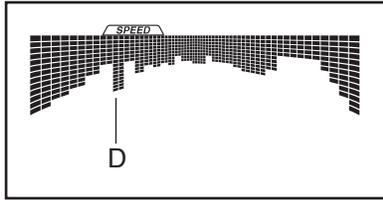
Quand vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. De plus, un graphique des niveaux de vitesse de l'entraînement apparaît sur la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calorie, la quantité approximative de calories que vous brûlerez s'affichera sur l'écran des calories.

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (démarrer) ou sur la touche d'augmentation Speed (vitesse) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison programmées pour l'entraînement. 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, les graphiques sur les onglets de la vitesse et de l'inclinaison illustrent votre progression.



Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours (D) de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote indique la vitesse ou l'inclinaison du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentit et le segment suivant du graphique se met à clignoter. Si une nouvelle vitesse et/ou une nouvelle inclinaison sont programmées pour le segment suivant, la nouvelle vitesse et/ou la nouvelle inclinaison apparaîtront sur l'écran pendant quelques minutes, puis le tapis de course se réglera automatiquement sur la nouvelle vitesse et/ou la nouvelle inclinaison.

L'entraînement continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment qui clignote. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt.

Remarque : l'objectif de calories est une estimation de la quantité de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. La quantité réelle 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 également la quantité de calories que vous brûlez.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop faible à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Speed (vitesse) ou Incline (inclinaison) ; **cependant, quand le segment suivant commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.**

Pour arrêter l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start (démarrer) ou sur la touche d'augmentation Speed (vitesse). La courroie mobile se mettra alors à tourner lentement. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 19. Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, l'écran affiche la période restante ou les calories restantes plutôt que le temps écoulé.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le souhaitez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 20.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 20.

COMMENT CONNECTER VOTRE TABLETTE À LA CONSOLE

La console accepte les connexions Bluetooth avec les tablettes par le biais de l'application iFit–Smart Cardio Equipment et avec les ceintures cardiaques compatibles. Remarque : les autres connexions Bluetooth ne sont pas compatibles.

1. Téléchargez et installez l'application iFit–Smart Cardio Equipment sur votre tablette.

Sur votre tablette iOS® ou Android™, ouvrez l'App StoreSM ou la boutique Google Play™, cherchez l'application iFit–Smart Cardio Equipment gratuite, puis installez-la sur votre tablette. **Assurez-vous que l'option Bluetooth est activée sur votre tablette.**

Ensuite, ouvrez l'application iFit–Smart Cardio Equipment et suivez les instructions pour créer un compte iFit et personnaliser les paramètres.

2. Connectez votre ceinture cardiaque à la console, le cas échéant.

Si vous connectez votre ceinture cardiaque et votre tablette à la console, **vous devez connecter la ceinture avant de connecter la tablette.** Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE CEINTURE CARDIAQUE À LA CONSOLE à droite.

3. Connectez votre tablette à la console.

Appuyez sur la touche iFit Sync (synchronisation avec iFit) sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affiche sur l'écran. Ensuite, suivez les instructions dans l'application iFit–Smart Cardio Equipment pour connecter votre tablette à la console.

Quand une connexion est établie, le voyant LED sur la console devient bleu.

4. Enregistrez et consultez vos informations d'entraînement.

Suivez les instructions sur l'application iFit–Smart Cardio Equipment pour enregistrer et suivre les données de vos entraînements.

5. Déconnectez votre tablette de la console, le cas échéant.

Pour déconnecter votre tablette de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'application iFit–Smart Cardio Equipment. Ensuite, maintenez enfoncée la touche iFit Sync (synchronisation avec iFit) de la console jusqu'à ce que la LED de la console devienne verte.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (ce qui inclut les tablettes, les ceintures cardiaques, etc) seront rompues.

COMMENT CONNECTER VOTRE CEINTURE CARDIAQUE À LA CONSOLE

La console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques Bluetooth Smart.

Pour connecter votre ceinture cardiaque Bluetooth Smart à la console, appuyez sur la touche iFit Sync (synchronisation avec iFit) sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affiche sur l'écran. Quand une connexion est établie, la LED sur la console clignote deux fois d'une lumière rouge.

Remarque : si la console détecte plusieurs ceintures cardiaques compatibles, elle se connectera au signal le plus puissant.

Pour rompre la connexion entre votre ceinture cardiaque et la console, appuyez sur la touche iFit Sync (synchronisation avec iFit) sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que la LED sur la console devienne verte.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (ce qui inclut les tablettes, les ceintures cardiaques, etc) seront rompues.

LE MODE DES PARAMÈTRES

La console est équipée d'un mode d'information qui enregistre les données du tapis de course et vous permet de personnaliser les paramètres de la console.

1. Sélectionnez le mode d'information.

Pour sélectionner le mode des paramètres, appuyez sur la touche Settings (paramètres). Quand le mode des paramètres est sélectionné, l'écran affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course, et le nombre total de kilomètres (ou de miles) parcourus par la courroie mobile.

2. Sélectionnez les écrans en option.

Lorsque le mode d'information est sélectionné, la matrice affiche plusieurs écrans en option. Appuyez sur la touche d'augmentation située près de la touche Enter (entrer) pour sélectionner les écrans suivants :

INCLINE CALIBRATION (calibrage de l'inclinaison) – Pour calibrer le système d'inclinaison, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison). Le tapis de course se soulève alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis revient au niveau minimal.

CONTRAST LVL (niveau de contraste) – Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Incline (inclinaison) pour régler le niveau de contraste de l'écran.

DEMO (démonstration) – La console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration 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, quand vous retirez la clé de la console, les affichages restent allumés et les touches ne fonctionnent pas. Si le mode démo est activé, l'indication ON (allumé) apparaît sur l'écran. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez sur la touche Enter (entrer).

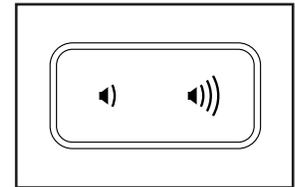
3. Quittez le mode des paramètres.

Pour quitter le mode des paramètres, retirez la clé de la console.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

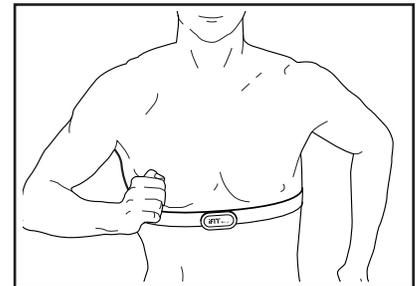
Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les enceintes de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise sur la console et dans la prise audio de votre lecteur ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque : vous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



LA CEINTURE CARDIAQUE EN OPTION

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



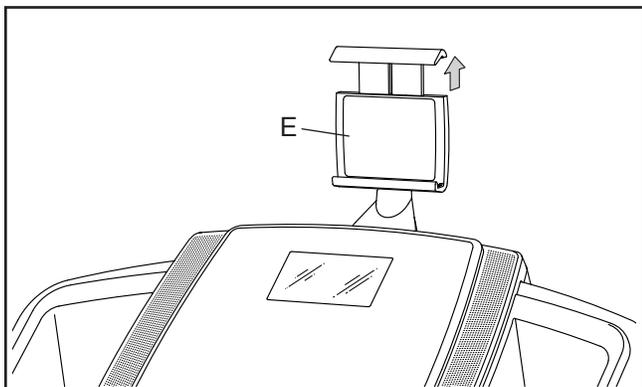
cardiaque approprié durant vos entraînements. La ceinture cardiaque en option vous permettra de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aidera ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter une ceinture cardiaque, référez-vous à la 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 PORTE-TABLETTE

IMPORTANT : le porte-tablette (E) 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 (E), 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.** Inversez ces étapes pour sortir la tablette du porte-tablette.

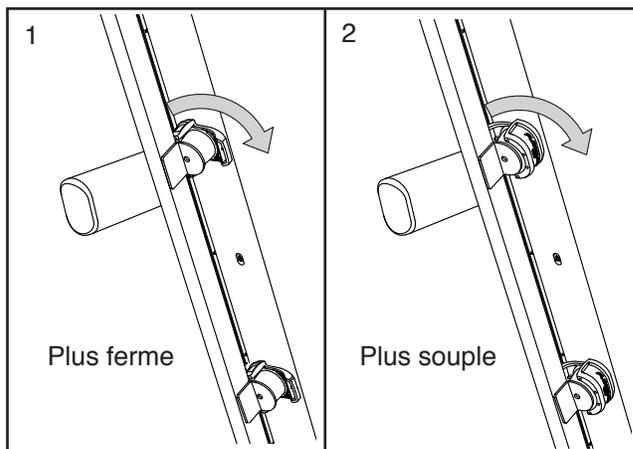


COMMENT RÉGLER LES COUSSINS

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

Pour régler les coussins d'amortissement, **retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.** Ensuite, placez le tapis de course dans sa position de rangement (voir la section COMMENT Plier le tapis de course à la page 25).

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

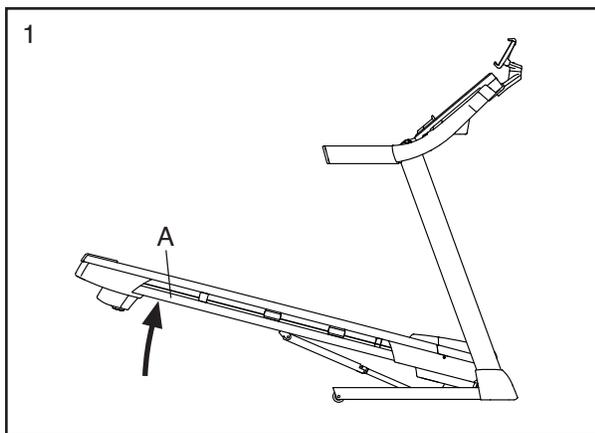


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

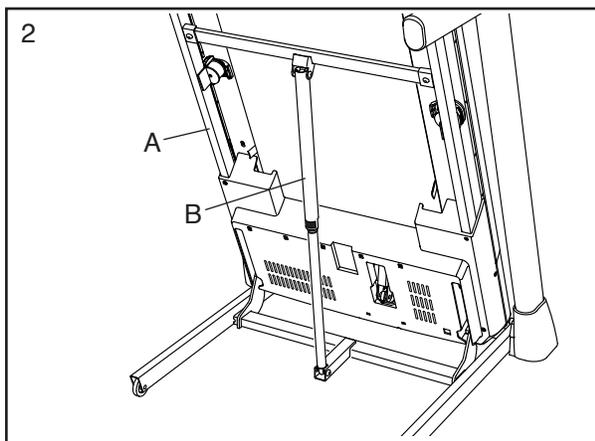
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez fermement le cadre métallique (A) 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 (A) jusqu'à ce que le loquet de rangement (B) soit verrouillé en position de rangement. **ATTENTION** : assurez-vous que le loquet de rangement est verrouillé.

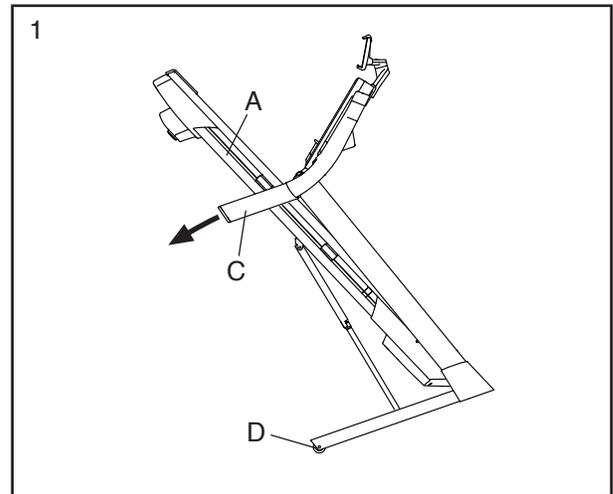


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Le tapis de course doit se trouver dans un endroit à l'abri des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30°C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

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

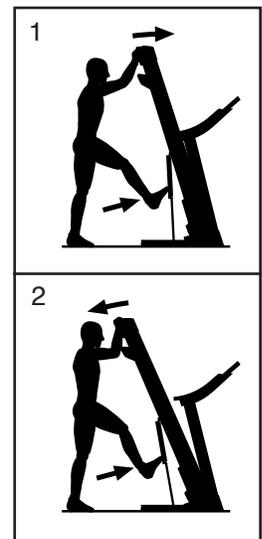
1. Tenez le cadre (A) et l'une des rampes (C), puis placez un pied contre une roulette (D).



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

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Poussez la partie supérieure du cadre vers l'avant, tout en appuyant doucement sur le haut du loquet de rangement avec le pied.
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.

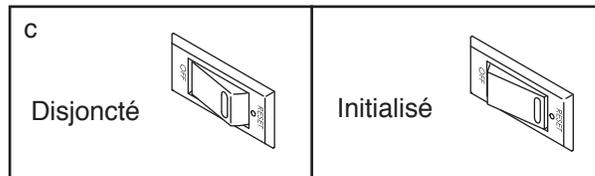
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes de tapis de course peuvent être résolus 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 16). Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.

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

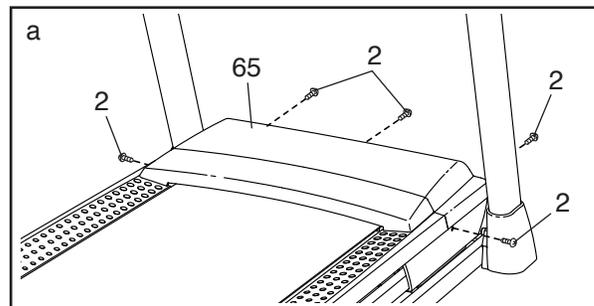


PROBLÈME : l'appareil s'éteint durant l'utilisation

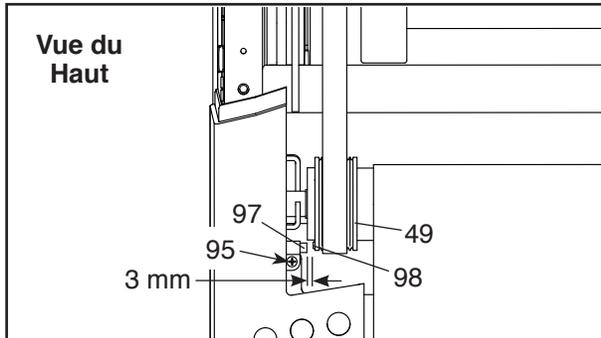
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma « c » ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez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

PROBLÈME : les affichages de la console ne fonctionnent pas correctement

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



Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (97) et l'Aimant (98) du côté 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" (95), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis à Tête Bombée. Réinstallez le Capot du Moteur (voir ci-dessus) et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de l'affichage de la vitesse.



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

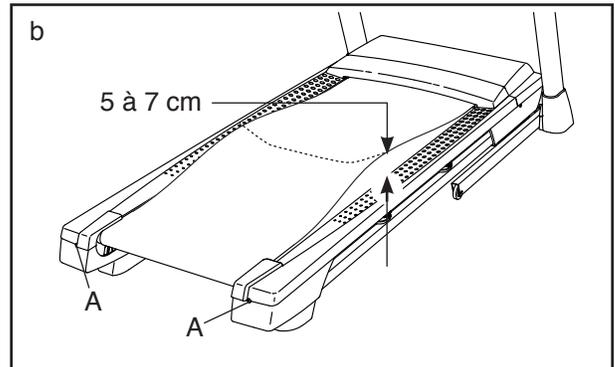
- a. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.

PROBLÈME : les affichages de la console restent allumés lorsque la clé est retirée de la console

- a. 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 les affichages restent allumés lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à la section LE MODE DES PARAMÈTRES à la page 23.

PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

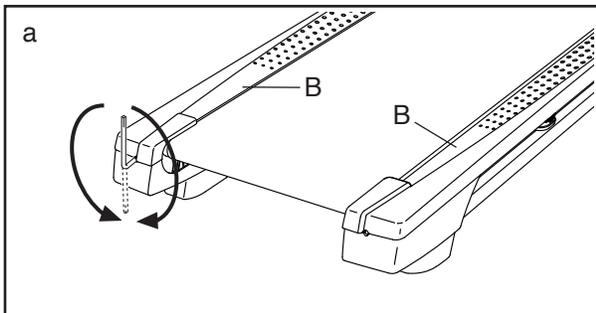
- a. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 16.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile risque d'être endommagée. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-tendeur (A) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez être capable de soulever ses rebords de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



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

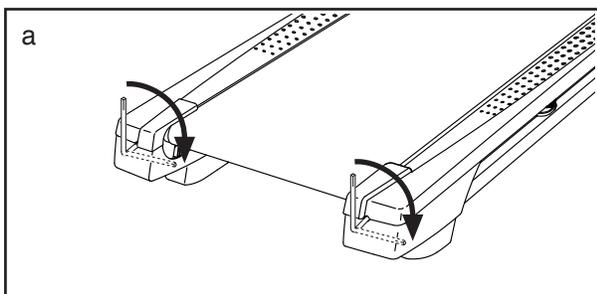
PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les repose-pieds

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



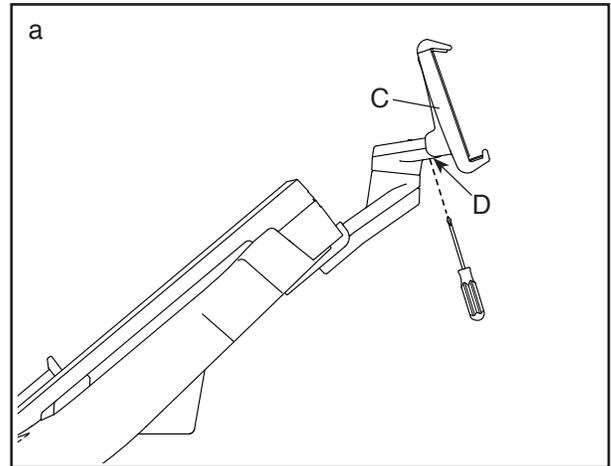
PROBLÈME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus

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



PROBLÈME : le porte-tablette ne tient pas bien

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



CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠️ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice. 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'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 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 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 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, réglez l'intensité de votre effort jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement – Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la Zone d'Entraînement – Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez ; ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la Normale – Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NETL99019.0 R0619A

| N° | Qté | Description | N° | Qté | Description |
|----|-----|--|----|-----|---|
| 1 | 6 | Vis #8 x 5/8" | 49 | 1 | Rouleau de Traction/Poulie |
| 2 | 29 | Vis #8 x 3/4" | 50 | 1 | Boîtier Intérieur Droit de la Base |
| 3 | 2 | Coussin de la Base | 51 | 4 | Bague en Plastique de 3/8" |
| 4 | 4 | Vis de 1/4" x 1/2" | 52 | 2 | Rondelle de 3/8" |
| 5 | 4 | Rondelle Étoilée #10 | 53 | 2 | Vis de 1/4" x 1 1/4" |
| 6 | 1 | Base | 54 | 1 | Moteur de Traction |
| 7 | 4 | Vis de 3/8" x 2 3/8" | 55 | 1 | Courroie du Moteur |
| 8 | 2 | Vis de 5/16" x 3/4" | 56 | 1 | Cadre |
| 9 | 4 | Vis #10 x 1 1/4" | 57 | 1 | Pied Arrière Gauche |
| 10 | 8 | Vis Argentée #8 x 1/2" | 58 | 1 | Fil de Terre de la Console |
| 11 | 6 | Rondelle Étoilée de 5/16" | 59 | 4 | Coussin en Caoutchouc |
| 12 | 8 | Vis Auto-perçante #8 x 1" | 60 | 1 | Repose-pieds Droit |
| 13 | 8 | Rondelle Étoilée de 3/8" | 61 | 1 | Rouleau-tendeur |
| 14 | 10 | Vis #8 x 1/2" | 62 | 4 | Vis de 3/8" x 1 3/4" |
| 15 | 3 | Vis de 1/4" x 2 1/2" | 63 | 2 | Vis de 3/8" x 1 1/4" |
| 16 | 1 | Boulon de 3/8" x 1 1/2" | 64 | 1 | Base de la Console |
| 17 | 2 | Boulon de la Roue de 3/8" x 1 1/2" | 65 | 1 | Capot du Moteur |
| 18 | 5 | Boulon de 5/16" x 1 3/4" | 66 | 1 | Plaque du Capot |
| 19 | 4 | Vis #8 x 7/16" | 67 | 2 | Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison |
| 20 | 2 | Vis du Moteur de 5/16" | 68 | 5 | Pince du Capot |
| 21 | 2 | Goupille de 3/8" | 69 | 1 | Moteur d'Inclinaison |
| 22 | 2 | Boulon de 3/8" x 1 1/8" | 70 | 1 | Cadre d'Inclinaison |
| 23 | 1 | Barre Transversale du Détecteur | 71 | 2 | Bague d'Espacement du Cadre |
| 24 | 5 | Rondelle Étoilée #8 | 72 | 1 | Contrôleur |
| 25 | 3 | Vis Mécanique #8 x 1/2" | 73 | 1 | Attache du Contrôleur |
| 26 | 1 | Loquet de Rangement | 74 | 1 | Support du Système Électronique |
| 27 | 1 | Plateau Droit | 75 | 1 | Interrupteur |
| 28 | 4 | Vis de 5/16" x 3" | 76 | 1 | Cordon d'Alimentation |
| 29 | 1 | Boulon à Tête Hexagonale de 3/8" x 1 3/4" | 77 | 2 | Passe-fil |
| 30 | 4 | Rondelle Plate de 5/16" | 78 | 1 | Panneau Ventral |
| 31 | 1 | Boulon de 5/16" x 2 1/4" | 79 | 2 | Poignée de la Rampe |
| 32 | 2 | Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison | 80 | 1 | Console |
| 33 | 6 | Écrou de Blocage de 3/8" | 81 | 1 | Fil du Montant |
| 34 | 6 | Écrou de 5/16" | 82 | 1 | Boîtier Gauche de la Base |
| 35 | 11 | Écrou de Blocage de 1/4" | 83 | 1 | Boîtier Droit de la Base |
| 36 | 1 | Plateau Gauche | 84 | 1 | Rampe Droite |
| 37 | 8 | Vis à Tête de Rondelle #8 x 5/8" | 85 | 1 | Rampe Gauche |
| 38 | 2 | Roulette | 86 | 2 | Attache de Câble |
| 39 | 4 | Coussin Ajustable | 87 | 2 | Embout de la Rampe |
| 40 | 2 | Pied Arrière | 88 | 1 | Clé/Pince |
| 41 | 1 | Barre Transversale du Loquet | 89 | 1 | Montant Gauche |
| 42 | 1 | Repose-pieds Gauche | 90 | 1 | Montant Droit |
| 43 | 1 | Autocollant de mise en garde | 91 | 2 | Autocollant d'Avertissement |
| 44 | 1 | Plateforme de Marche | 92 | 1 | Adaptateur du Porte-tablette |
| 45 | 1 | Courroie Mobile | 93 | 4 | Vis M4 x 14mm |
| 46 | 2 | Guide de la Courroie | 94 | 1 | Porte-tablette |
| 47 | 1 | Pied Arrière Droit | 95 | 1 | Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" |
| 48 | 4 | Attache de Câble | 96 | 1 | Pince |
| | | | 97 | 1 | Capteur Magnétique |

| N° | Qté | Description | N° | Qté | Description |
|-----------|------------|-------------------------------------|-----------|------------|--------------------------------|
| 98 | 1 | Aimant | 105 | 1 | Filtre |
| 99 | 1 | Cadre de la Console | 106 | 1 | Isolateur du Moteur |
| 100 | 1 | Boîtier Intérieur Gauche de la Base | 107 | 1 | Prise |
| 101 | 2 | Bague de 9/32" | 108 | 2 | Vis de 1/4" x 1" |
| 102 | 1 | Pince en Ferrite | 109 | 4 | Vis à Tête Cylindrique #8 x 1" |
| 103 | 2 | Bague du Moteur | 110 | 2 | Coussin |
| 104 | 3 | Écrou #8 | * | – | Manuel de l'Utilisateur |

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 NETL99019.0 R0619A

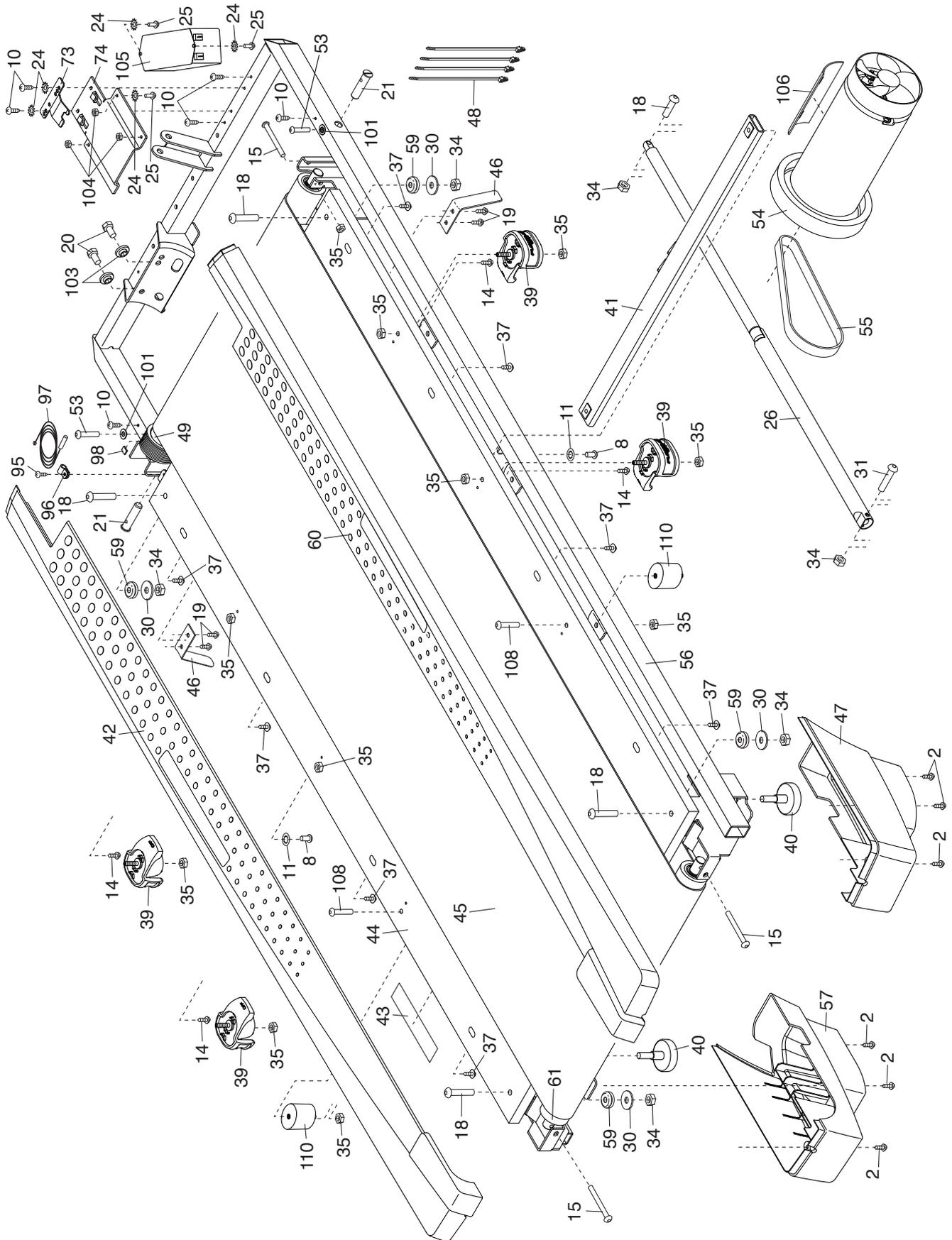


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NETL99019.0 R0619A

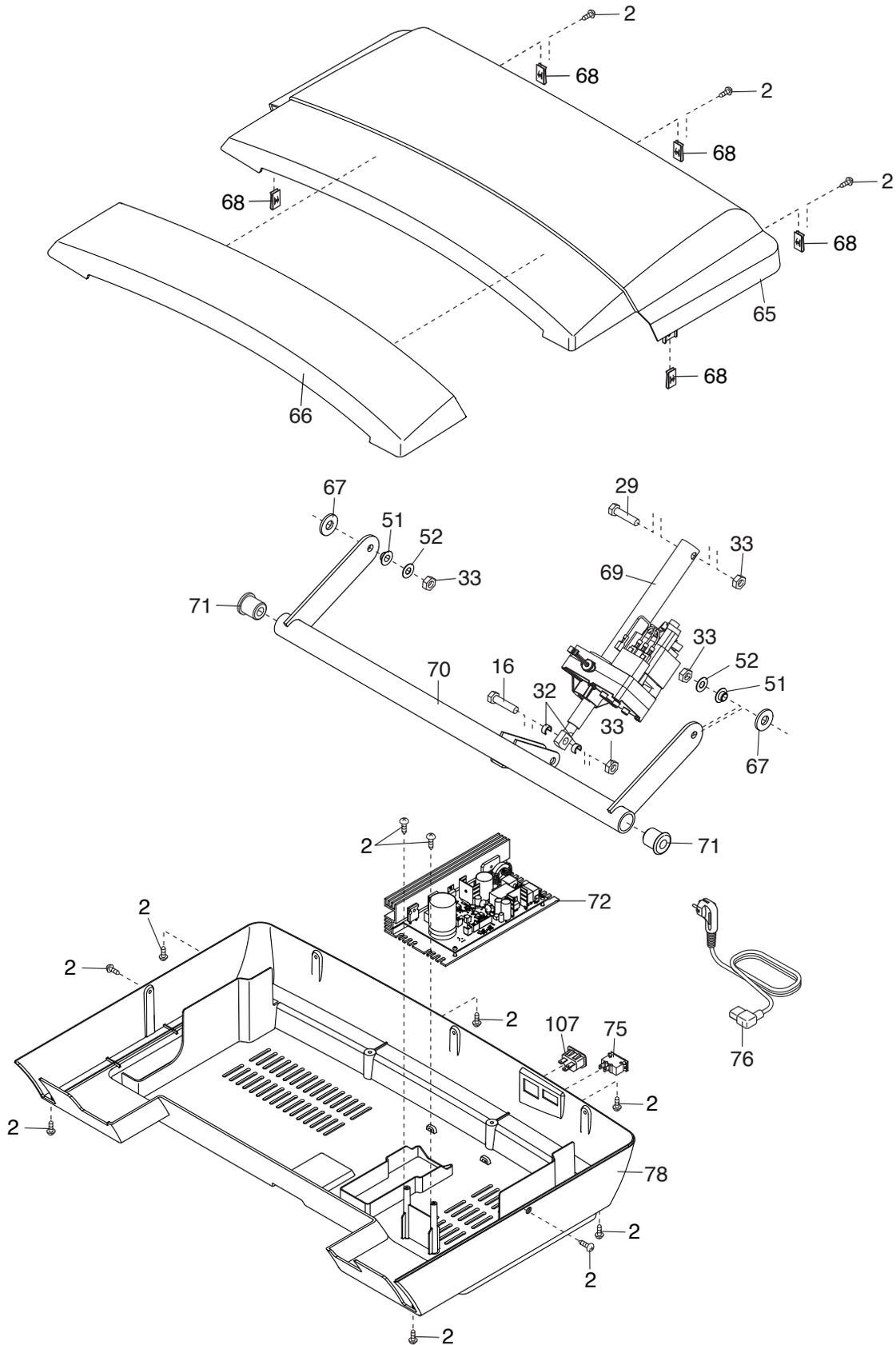


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle NETL99019.0 R0619A

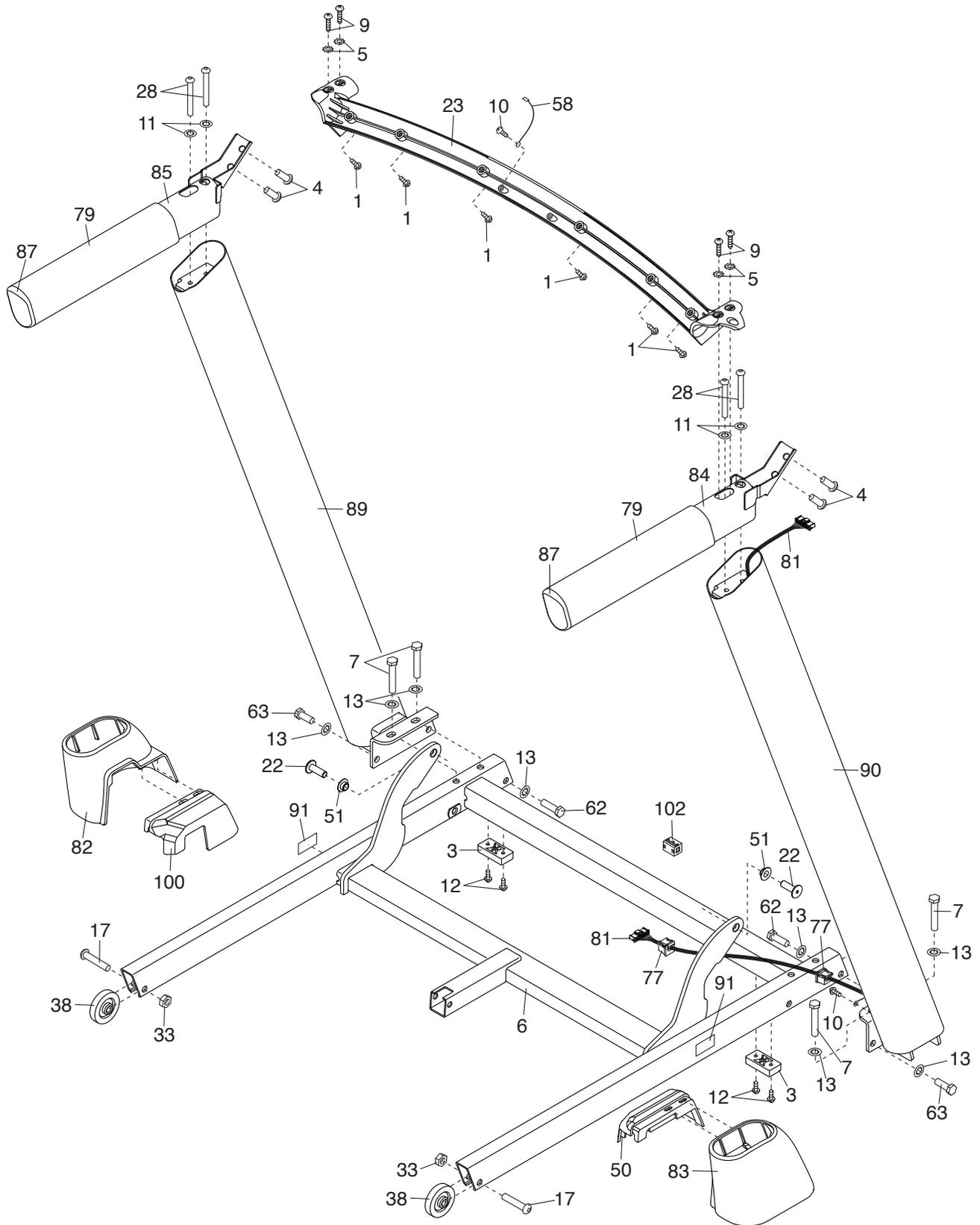
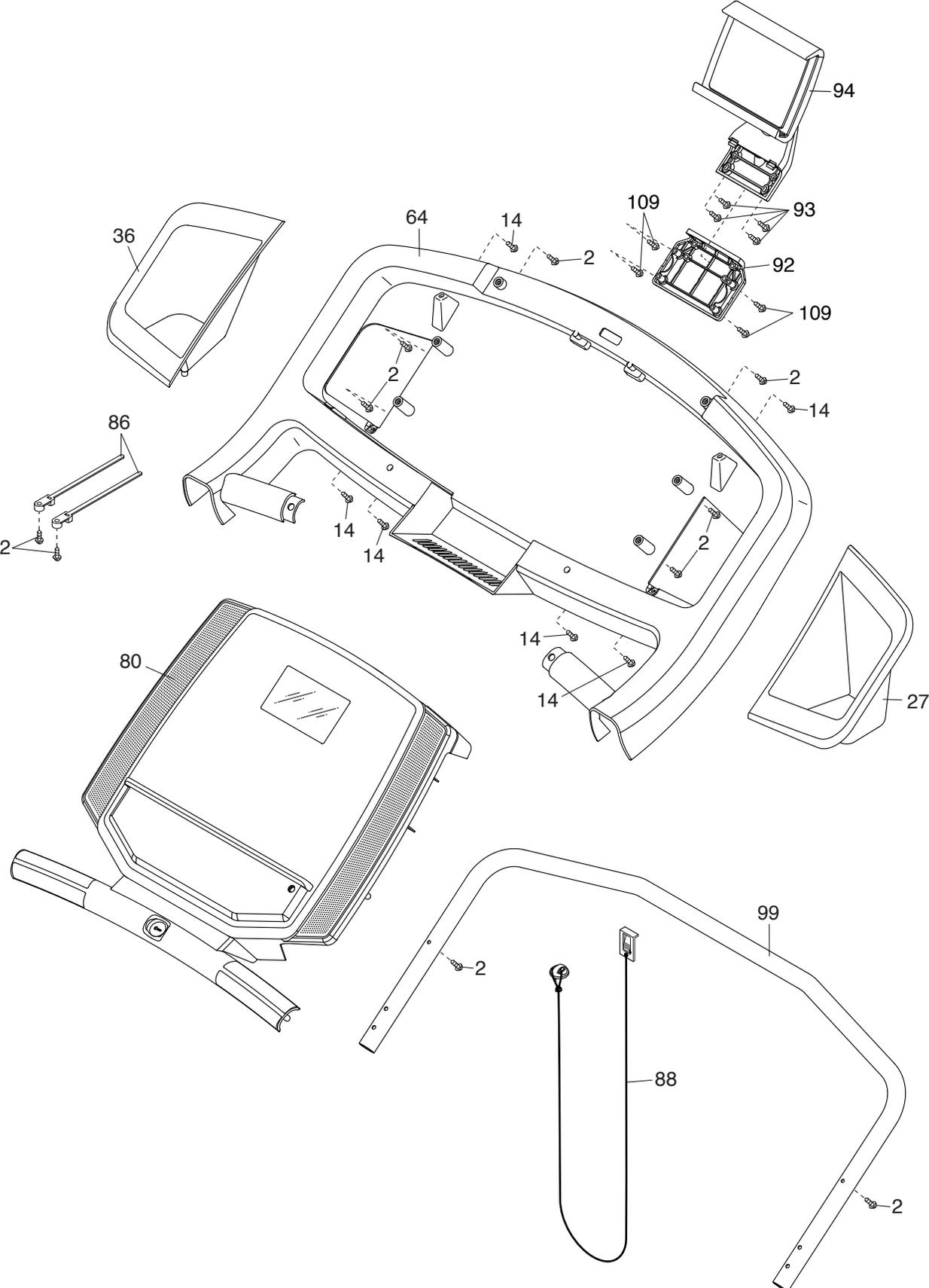


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du Modèle NETL99019.0 R0619A



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)

INFORMATION 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 aidez 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.

