

NordicTrack®

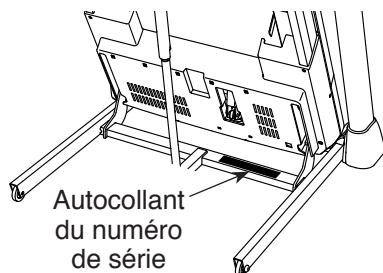
S25i

nordictrack.ca

Modèle n° NTL89522C.1

N° de série _____

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



ENREGISTRER VOTRE PRODUIT

Pour enregistrer votre produit et activer votre garantie dès aujourd'hui, visitez le iconservice.ca.

SOUTIEN AUX MEMBRES

Appeler sans frais au 1-888-936-4266 du lundi au vendredi, de 7h30 à 16h30 HE (excluant les congés)

ou envoyer un courriel à service.ca@iFIT.com

Prière de ne pas communiquer avec le marchand.

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

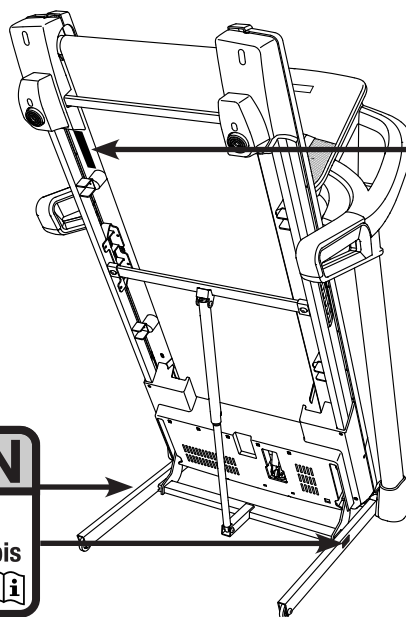


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	6
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	7
ASSEMBLAGE	8
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	18
INFORMATIONS D'IC	25
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	26
ENTRETIEN ET DÉPANNAGE.....	27
DIRECTIVES D'EXERCICE	29
LISTE DES PIÈCES	30
SCHÉMA DÉTAILLÉ	32
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Couverture arrière
GARANTIE LIMITÉE.....	Couverture arrière

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ici accompagnent ce produit. Apposez les autocollants d'avertissement par-dessus les avertissements anglais aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la couverture avant du manuel et commandez un autocollant de remplacement gratuit. Apposez l'autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants pourraient ne pas être représentés selon leur taille réelle.



NORDICTRACK et IFIT sont des marques de commerce déposées d'iFIT Inc. App Store est une marque de commerce d'APPLE Inc., déposée aux É.-U. et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques de commerce de Google LLC. La marque verbale et les logos Bluetooth® sont des marques de commerce déposées de Bluetooth SIG, Inc., utilisées en vertu d'une licence. IOS est une marque de commerce ou une marque de commerce déposée de Cisco aux É.-U. et dans d'autres pays, qui est utilisée en vertu d'une licence.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : pour réduire le risque de brûlure, d'incendie, de choc électrique ou de blessure corporelle, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel, ainsi que tous les avertissements indiqués sur votre tapis de course avant d'utiliser ce dernier. iFIT n'assume aucune responsabilité quant aux blessures ou aux dommages matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du tapis de course soient correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Gardez les enfants de moins de 16 ans et les animaux de compagnie à l'écart du tapis de course en tout temps.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercices. Cela est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de continuer tout programme d'exercices durant une grossesse. N'utilisez le tapis de course que selon les consignes de votre fournisseur de soins de santé.
5. Ce tapis de course n'est pas destiné à une utilisation par des personnes affichant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou dont l'expérience ou les connaissances sont lacunaires, à moins qu'elles aient reçu de la part d'une personne responsable de leur sécurité une supervision ou une orientation à l'égard de l'utilisation de l'appareil.
6. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite dans ce manuel.
7. Ce tapis de course est destiné à l'usage à domicile seulement. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
8. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
9. Installez le tapis de course sur une surface nivelée, avec au moins 8' (2,4 m) d'espace à l'arrière et 2' (0,6 m) de chaque côté de l'appareil. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui obstrue les événements. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous le tapis de course.
10. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits en aérosol sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
11. Le tapis de course ne devrait être utilisé que par des personnes dont le poids n'excède pas 300 lb (135 kg).
12. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
13. Portez des vêtements sport appropriés lors de l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et pour les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis de course en ayant les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes seules ou des sandales.*
14. Branchez le cordon d'alimentation sur un limiteur de surtension (non compris) et branchez ce dernier sur une prise de courant appropriée (voir la page 18). Pour éviter de surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, excepté des appareils à faible consommation comme les chargeurs de téléphone cellulaire, sur le limiteur de surtension ou sur une prise de courant du même circuit.
15. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 18. Pour se procurer un limiteur de surtension, consultez le détaillant PROFORM le plus près, composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel ou consultez un marchand local de matériel électronique.

16. L'utilisation d'un limiteur de surtension dont le fonctionnement est inapproprié peut endommager le système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile pourrait ralentir, accélérer ou s'arrêter brusquement, ce qui pourrait entraîner une chute et de graves blessures.
17. Gardez le cordon d'alimentation et le limiteur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.
18. Ne faites jamais mouvoir la courroie mobile lorsque l'appareil n'est pas en marche. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET DÉPANNAGE page 27 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
19. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à la page 20). Portez toujours la pince lors de l'utilisation du tapis de course.
20. Faites preuve de prudence pour monter sur le tapis de course et pour en descendre. Tenez-vous toujours debout sur les repose-pieds pour démarrer et arrêter la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.
21. Lorsqu'une personne marche sur le tapis de course, l'intensité sonore de l'appareil s'accroît.
22. Gardez doigts, cheveux et vêtements à l'écart de la courroie mobile.
23. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez progressivement la vitesse pour éviter les changements de vitesse soudains.
24. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, pousser l'interrupteur à la position Off (arrêt) (voir le schéma à la page 6 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débrancher le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course est inutilisé.
25. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Référez-vous à la section ASSEMBLAGE page 8 et à la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 26.) Vous devez être en mesure de soulever sans danger un poids de 45 lb (20 kg) pour déplacer le tapis de course.
26. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement. Ne faites pas fonctionner le tapis de course pendant qu'il est plié.
27. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en glissant des objets sous l'appareil.
28. N'introduisez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
29. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le tapis de course. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.
30. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les tâches d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
31. L'exercice excessif pourrait entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur durant l'exercice, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

CONSERVEZ CES DIRECTIVES

PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE



Votre nouvel équipement de fitness représente un investissement important pour votre santé. Protégez maintenant cet investissement contre les soucis mécaniques et électriques imprévisibles jusqu'à cinq ans.

CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

- Une protection de un à cinq ans
- Un réseau de plus de 100 centres de réparations
- Des techniciens hautement qualifiés
- Une ligne d'appel nationale gratuite
- Une procédure simple pour les réparations
- Pas de déclaration à remplir
- Une inscription facile
- Service offert à moins de 100 milles (161 km) du centre de réparation autorisé le plus près
- Frais de réparation à domicile couverts
- Pièces et la main-d'œuvre incluses
- Pannes mécaniques et électriques incluses

Pour protéger votre équipement aujourd'hui,
appelez le Service à la Clientèle au

1-888-936-4266

Ou envoyez-nous un courriel au
customerservice@iconcanada.ca



iFIT Santé & Fitness Inc.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course NORDICTRACK® S25I. Le tapis de course S25I offre une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

Il vous est recommandé de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la couverture avant du manuel. Pour

nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro de modèle et le numéro de série du produit avant de communiquer avec nous. Le numéro de modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la couverture avant du manuel.

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

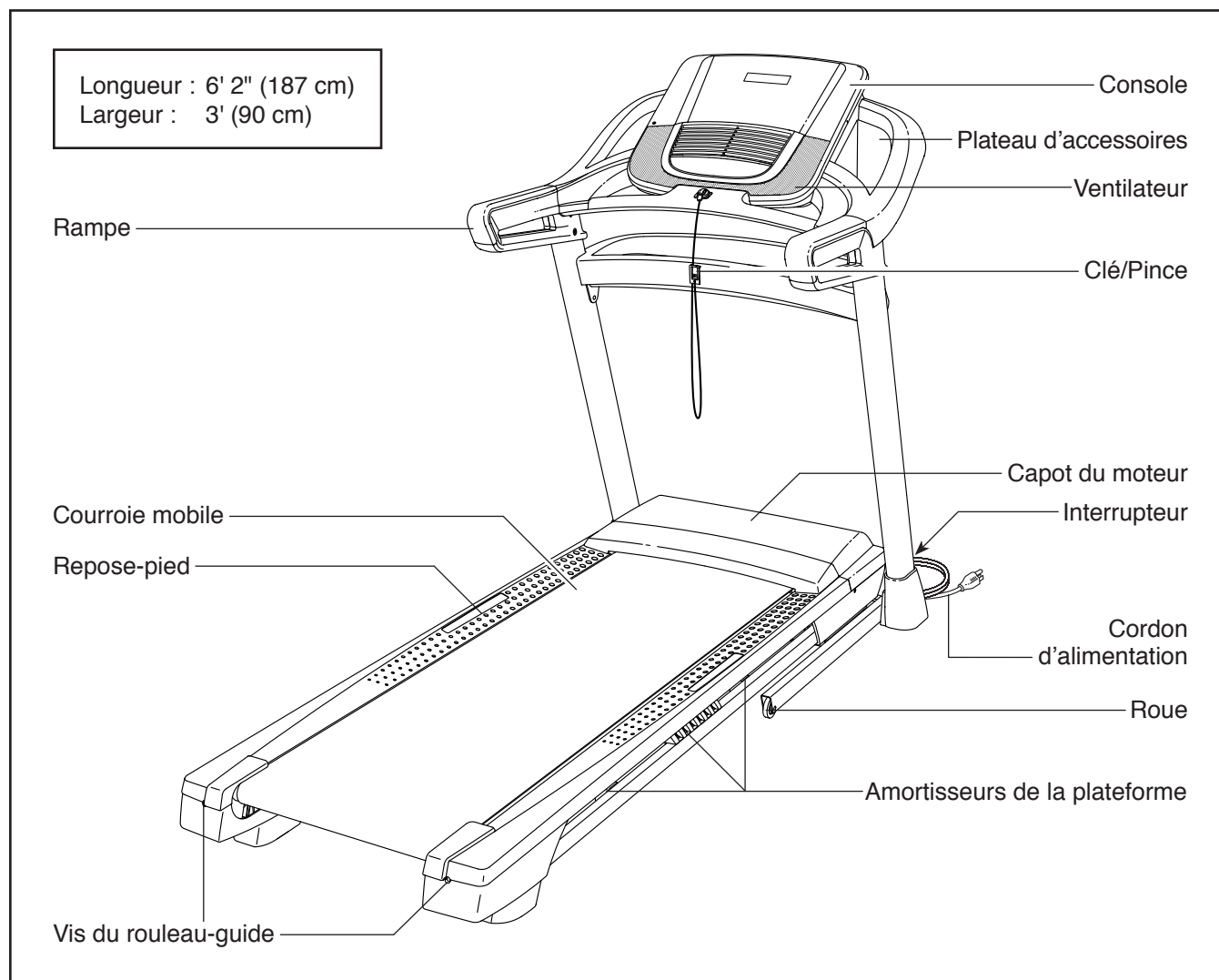
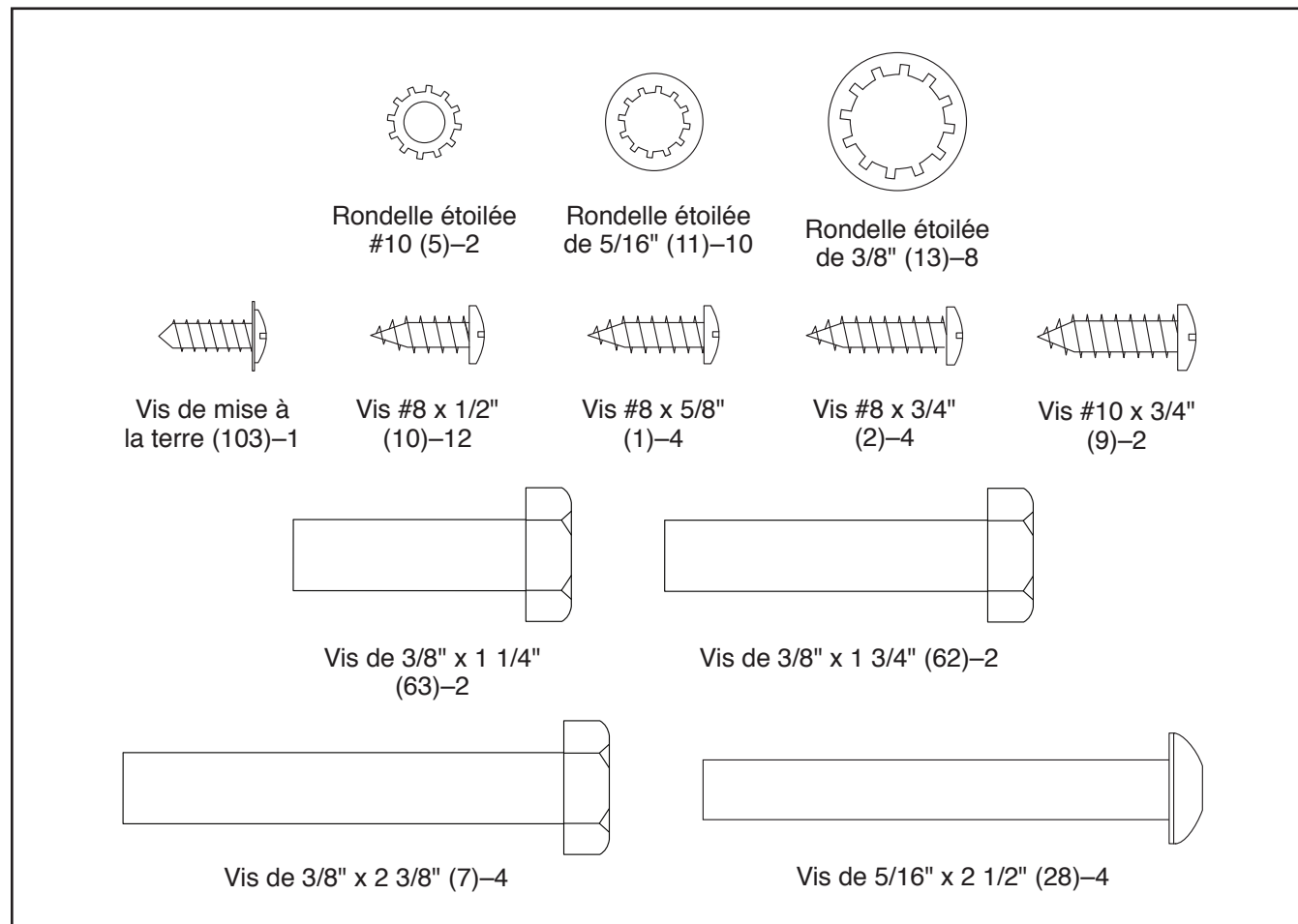






TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour localiser les petites pièces destinées à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration renvoie au numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES présentée vers la fin de ce manuel. Le nombre qui suit le numéro-clé indique la quantité requise pour l'assemblage.
Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de visserie, vérifiez qu'elle pourrait être déjà assemblée. Il pourrait y avoir des pièces excédentaires.



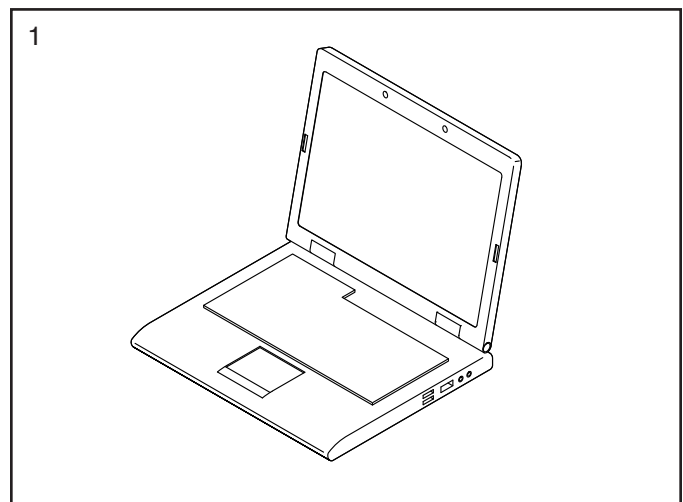
ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
 - Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
 - Après l'expédition, il est possible qu'une substance graisseuse apparaisse à la surface du tapis de course. Cela est normal. S'il y a une substance graisseuse sur le tapis de course, essuyez-la à l'aide d'un linge doux et d'un nettoyant léger non abrasif.
 - Pour l'illustration des petites pièces, référez-vous à la page 7.
 - Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces du côté droit, « R » ou « Right ».
 - L'assemblage requiert les outils suivants :
 - les clés hexagonales incluses 
 - un tournevis à pointe cruciforme 
 - une clé à molette 
 - des ciseaux 
- Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande électrique.

1. Allez sur iconservice.ca/CustomerService/registration et enregistrez votre produit.

- documenter votre titre de propriété
- activer votre garantie
- assurer le soutien prioritaire à la clientèle en cas d'assistance requise

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

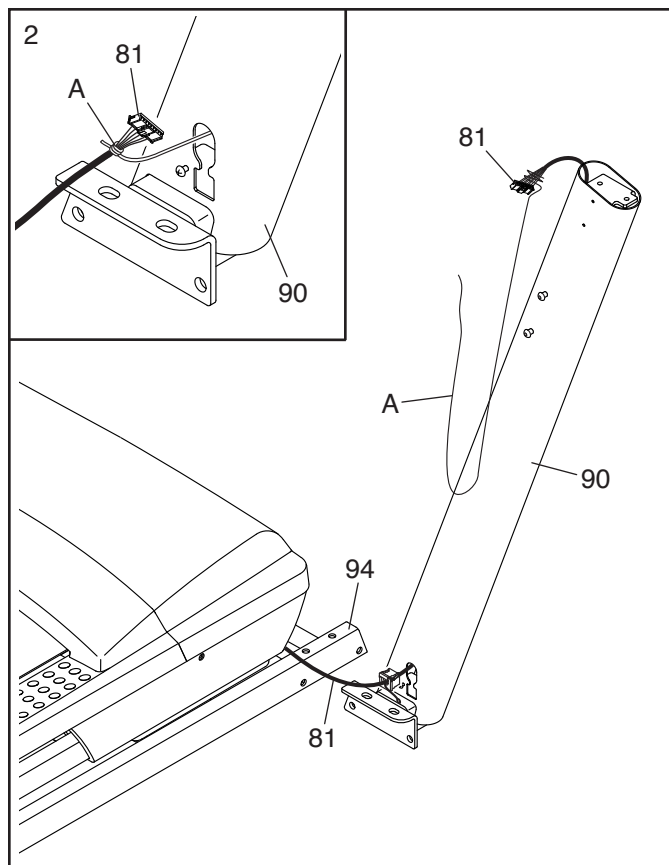


2. **Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit débranché.**

Retirez l'attache fixant le Fil du Montant (81) à l'avant de la Base (94).

Identifiez ensuite le Montant Droit (90).
Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (94).

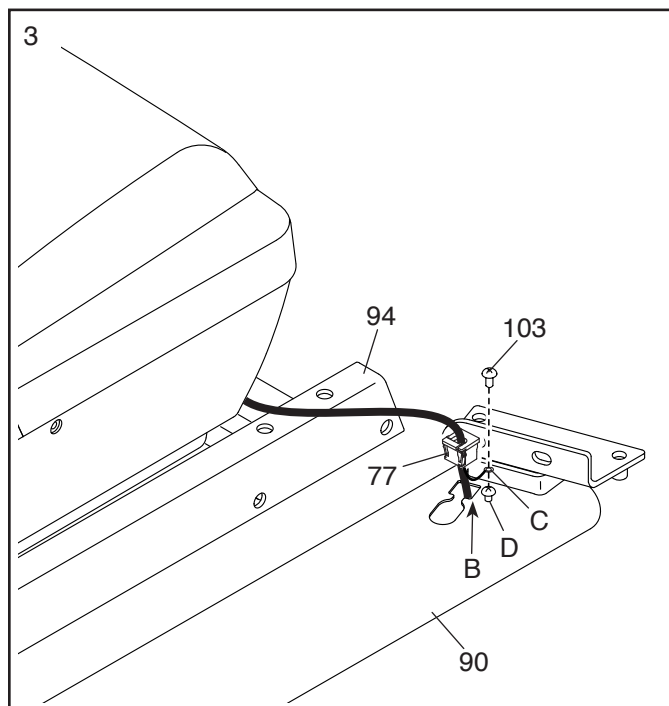
Référez-vous au schéma encadré. Liez fermement l'attache de fil (A) dans le Montant Droit (90) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, introduisez le Fil du Montant dans l'extrémité inférieure du Montant Droit, puis tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil du Montant soit acheminé à travers le Montant Droit.



3. Déposez le Montant Droit (90) près de la Base (94). Enfoncez le Passe-Fil (77) dans l'orifice carré (B) du Montant Droit. **Prenez soin de ne pas coincer le fil de mise à la terre (C).**

Si une vis (D) est déjà fixée au Montant Droit (90), retirez-la et jetez-la.

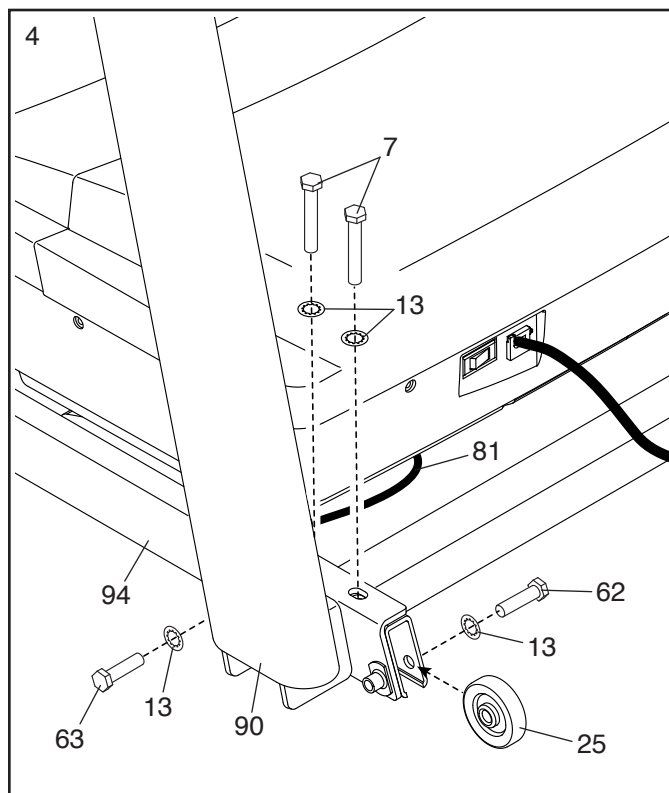
Attachez ensuite le fil de mise à la terre (C) au Montant Droit (90) à l'aide d'une Vis de Mise à la Terre (103).



4. Tenez le Montant Droit (90) contre la Base (94). **Prenez soin de ne pas coincer le Fil du Montant (81).**

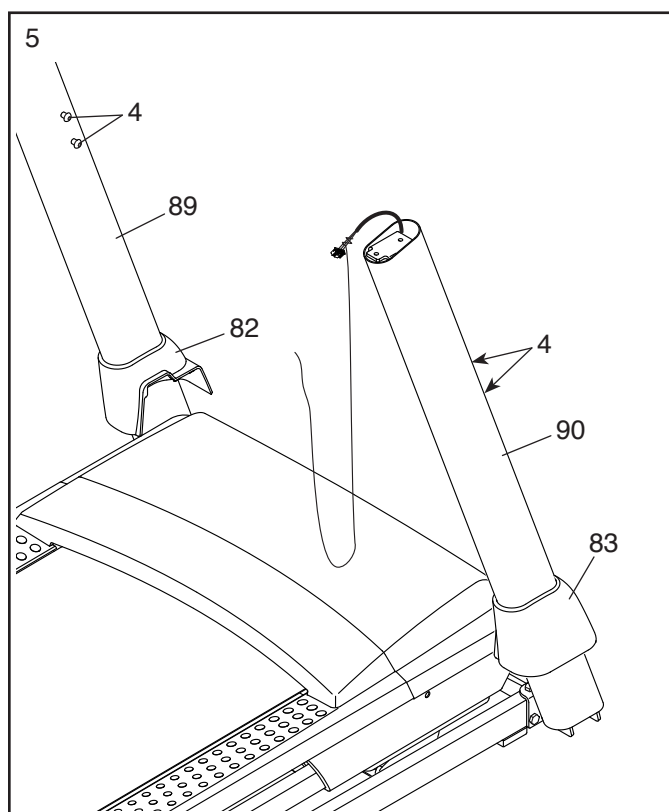
Attachez le Montant Droit (90) et une Roue (25) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 2 3/8" (7), d'une Vis de 3/8" x 1 1/4" (63), d'une Vis de 3/8" x 1 3/4" (62) et de quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (13) tel qu'illustré; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

Attachez le Montant Gauche (non illustré) et l'autre Roue (non illustrée) de la même manière. Remarque : le côté gauche est dépourvu de fils.



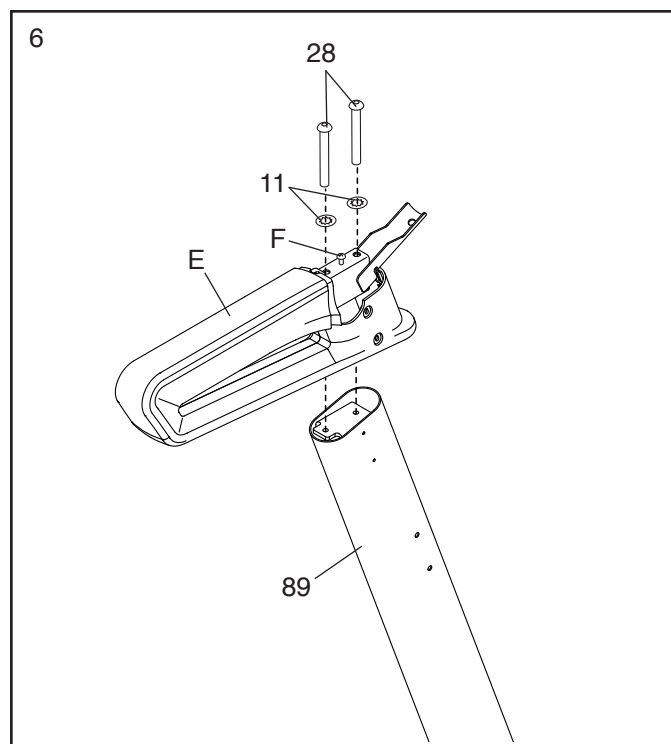
5. **Retirez et conservez les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4).**

Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83). Abaissez le Boîtier Gauche de la Base sur le Montant Gauche (89) et le Boîtier Droit de la Base sur le Montant Droit (90). **N'enfoncez pas les Boîtiers de la Base en place à ce moment.**



6. Identifiez l'assemblage de la rampe gauche (E). Attachez l'assemblage de la rampe gauche au Montant Gauche (89) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 2 1/2" (28) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (11); **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

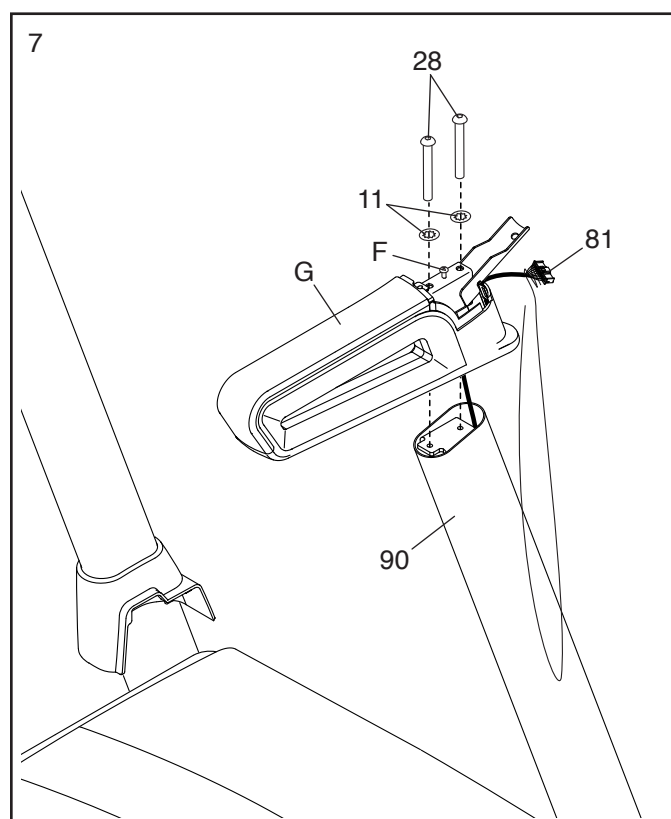
Ensuite, retirez et jetez la vis indiquée (F).



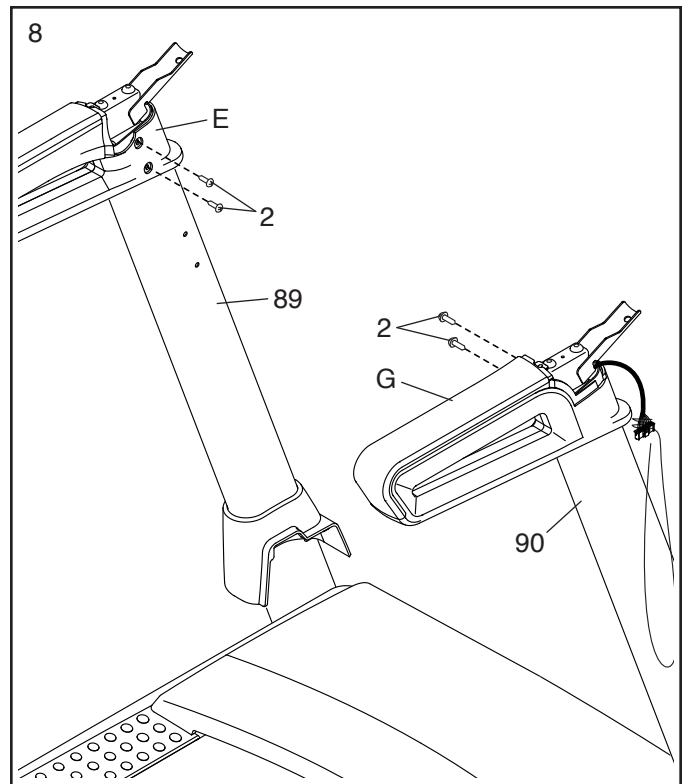
7. Introduisez le Fil du Montant (81) dans le dessous de l'assemblage de la rampe droite (G) et faites-le ressortir hors de l'avant tel qu'illustré.

Attachez l'assemblage de la rampe droite (G) au Montant Droit (90) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 2 1/2" (28) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (11). **Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (81); ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

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



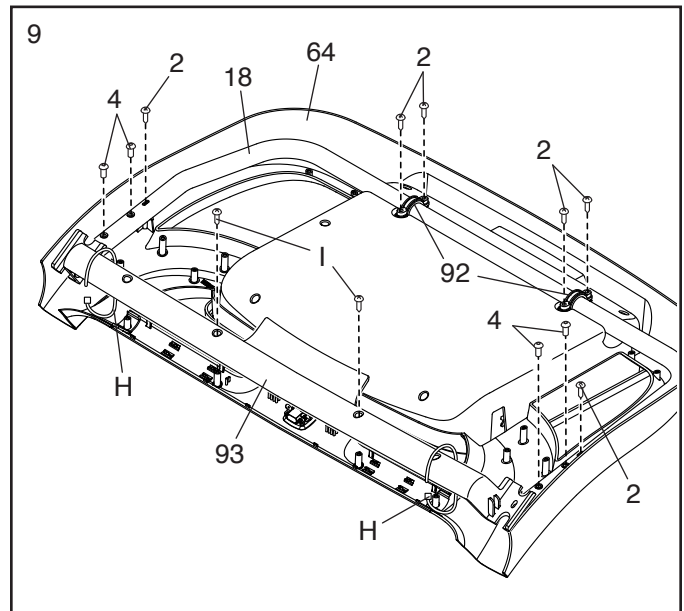
8. Vissez les quatre Vis #8 x 3/4" (2) dans les assemblages de la rampe gauche et droite (E, G) et dans les Montants Gauche et Droit (89, 90).



9. Placez la Base de la Console (64) face contre terre sur une surface douce qui ne risque pas de rayer la Base. Si des attaches (H) relient la Barre Transversale (93) à la Base de la Console, retirez les attaches.

Retirez et jetez les deux vis indiquées (I). Retirez ensuite la Barre Transversale (93).

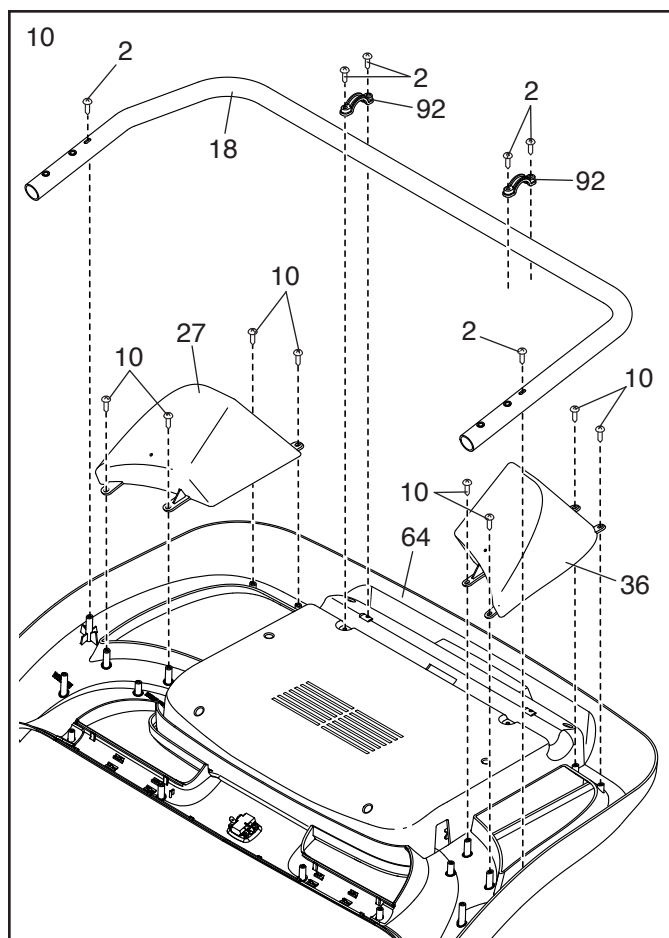
Ensuite, retirez et conservez les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4) et les six Vis #8 x 3/4" (2). Ensuite, soulevez les deux Brides de la Console (92) et le Cadre de la Console (18).



10. Identifiez les Plateaux Droit et Gauche (27, 36).

Attachez les Plateaux (27, 36) à la Base de la Console (64) à l'aide de huit Vis #8 x 1/2" (10); **ne serrez pas les Vis à l'excès.**

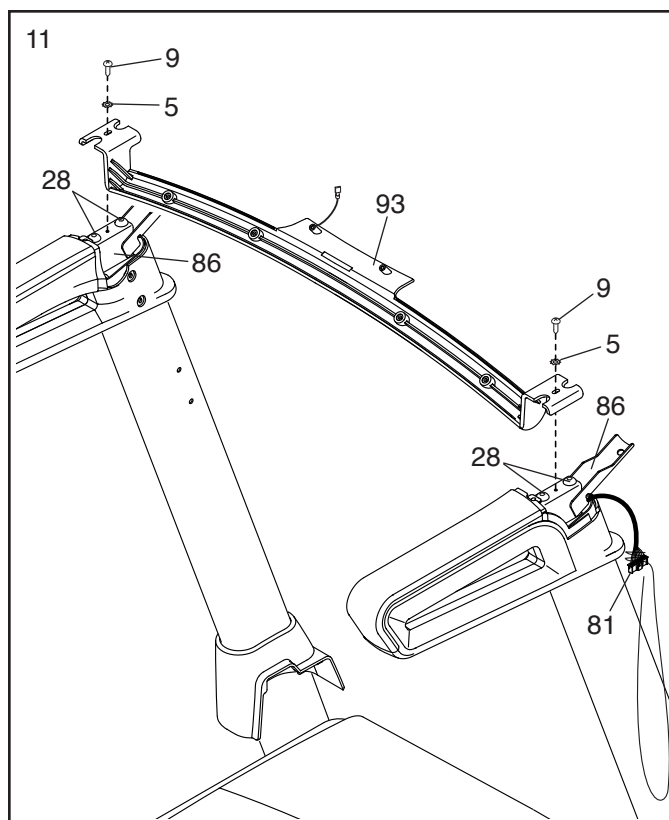
Rattachez ensuite le Cadre de la Console (18) à l'aide des six Vis #8 x 3/4" (2) et des deux Brides de la Console (92) retirées à l'étape 9; **ne serrez pas les Vis à l'excès.**



11. **IMPORTANT** : pour éviter d'abîmer la Barre Transversale (93), n'utilisez aucun outil à commande électrique et ne serrez pas à l'excès les Vis #10 x 3/4" (9).

Orientez la Barre Transversale (93) tel qu'illustré. Attachez la Barre Transversale aux Rampes (86) à l'aide de deux Vis #10 x 3/4" (9) et deux Rondelles Étoilées #10 (5); **engagez d'abord les deux Vis, et serrez-les ensuite.**

Prenez soin de ne pas coincer le Fil du Montant (81). Serrez fermement les quatre Vis de 5/16" x 2 1/2" (28).



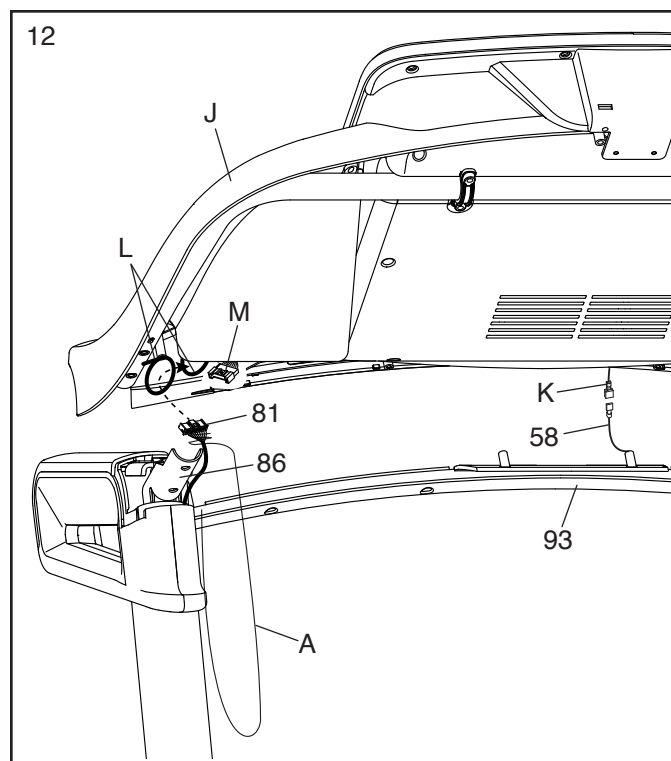
12. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console (J) près des Rampes (86) (un seul côté est illustré).

Reliez le fil de mise à la terre (K) issu de l'assemblage de la console (J) au Fil de Mise à la Terre de la Console (58) de la Barre Transversale (93).

Ensuite, introduisez le Fil du Montant (81) dans les deux attaches en boucle (L) de l'assemblage de la console (J).

Reliez le Fil du Montant (81) au fil de la console (M). **Les connecteurs devraient glisser aisément l'un dans l'autre et s'encliqueter en émettant un clic audible. Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayez.**

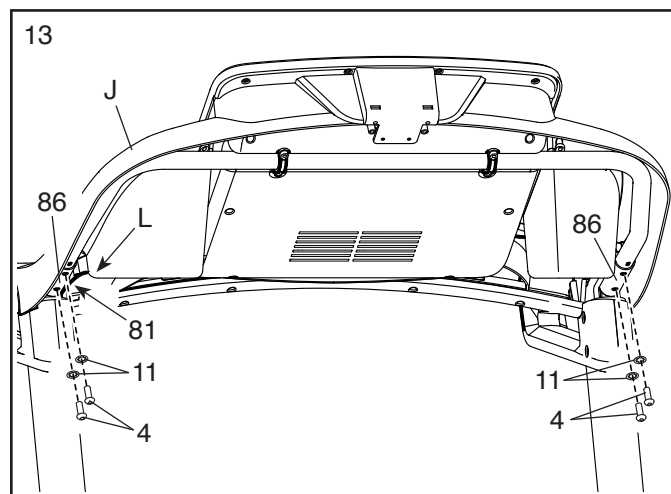
Retirez par la suite l'attache de fil (A) du Fil du Montant (81).



13. Posez l'assemblage de la console (J) sur les supports des Rampes (86). **Ne coincez aucun des fils.**

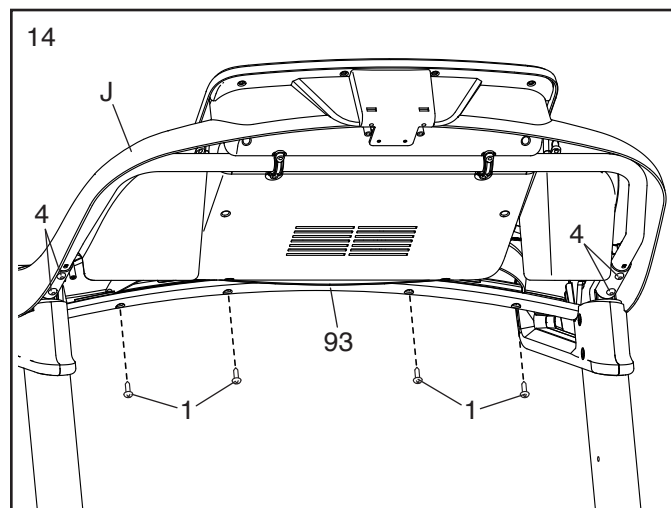
Attachez l'assemblage de la console (J) à l'aide des quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4) retirées à l'étape 9 et de quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (11); **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

Enfoncez l'excédent du Fil du Montant (81) à l'intérieur de l'assemblage de la console (J). Resserrez ensuite les deux attaches (L) étroitement autour du Fil du Montant, puis coupez les extrémités des attaches.



14. Attachez la Barre Transversale (93) à l'assemblage de la console (J) à l'aide de quatre Vis #8 x 5/8" (1); **engagez d'abord toutes les quatre Vis, et serrez-les ensuite.**

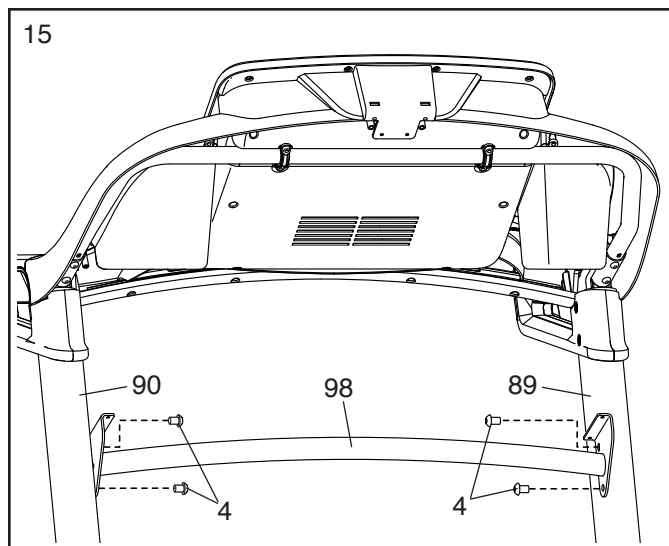
Vissez ensuite fermement les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4).



15. Orientez la Barre Transversale des Montants (98) tel qu'illustré.

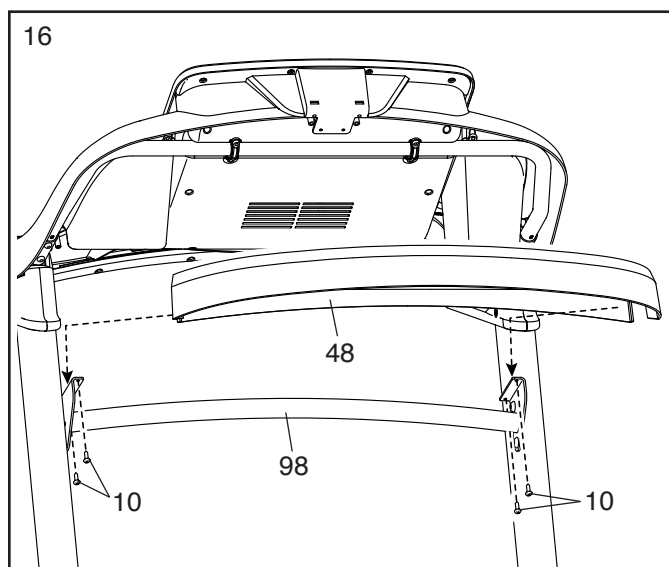
Installez avec précaution la Barre Transversale des Montants (98) entre les Montants Gauche et Droit (89, 90).

Attachez la Barre Transversale des Montants (98) à l'aide des quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4) retirées à l'étape 5; **engagez toutes les quatre Vis, puis serrez-les ensuite.**



16. Introduisez le Plateau (48) depuis l'avant du tapis de course et posez-le sur la Barre Transversale des Montants (98) tel qu'illustré.

Attachez le Plateau (48) à la Barre Transversale des Montants (98) à l'aide de quatre Vis #8 x 1/2" (10); **engagez d'abord toutes les quatre Vis, et serrez-les ensuite.**

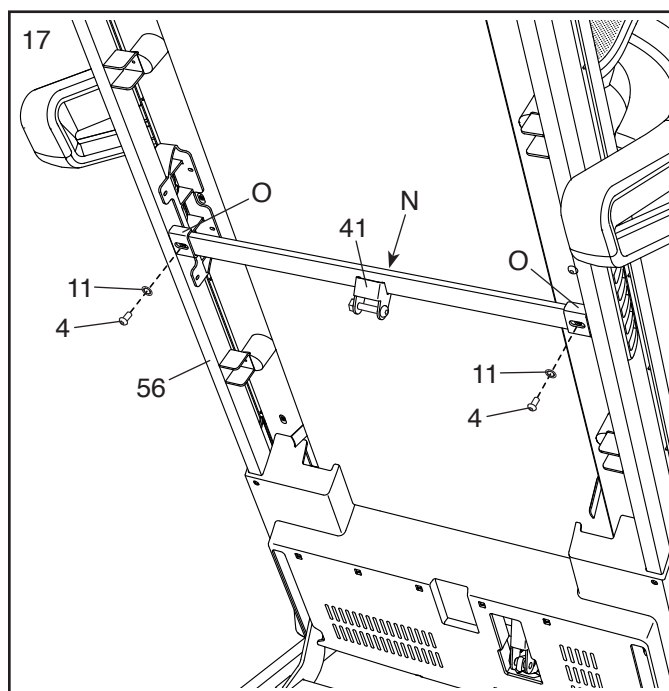


17. Remarque : si l'assemblage s'effectue sur une surface lisse, le tapis de course risque de dérapier vers l'avant pendant cette étape.

Retirez les deux Vis de 5/16" x 3/4" (4) de la Barre Transversale du Loquet (41). Remarque : la Barre Transversale du Loquet n'est pas déjà fixée au tapis de course.

Élevez le Cadre (56) à la verticale. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à l'achèvement de l'étape 19.**

Orientez la Barre Transversale du Loquet (41) tel qu'illustré. **Veillez à ce que l'autocollant (N) indiquant « This side toward belt » (ce côté vers la courroie) se situe face au tapis de course.** Attachez la Barre Transversale du Loquet aux supports (O) du Cadre (56) à l'aide des deux Vis de 5/16" x 3/4" (4) tout juste retirées et de deux Rondelles Étoilées de 5/16" (11).

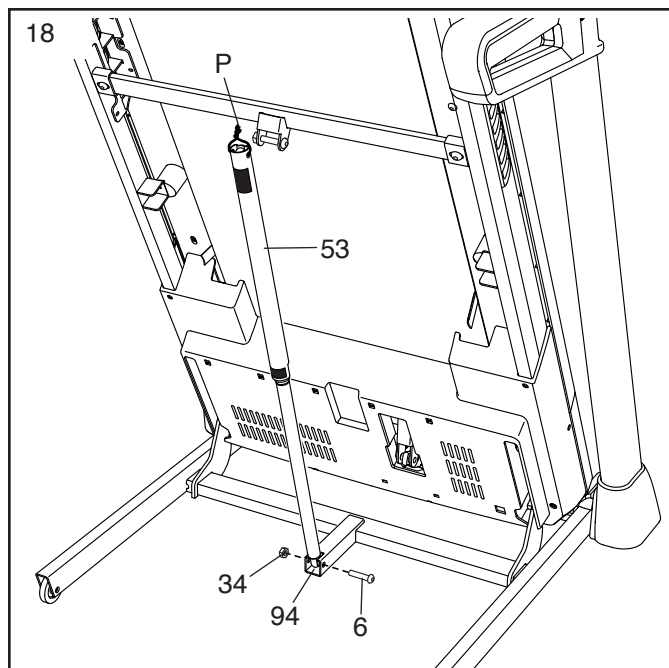


18. Retirez l'Écrou de 5/16" (34) et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (6) du support de la Base (94).

Orientez ensuite le Loquet de Rangement (53) tel qu'illustré.

Attachez l'extrémité inférieure du Loquet de Rangement (53) au support de la Base (94) à l'aide du Boulon de 5/16" x 1 3/4" (6) et de l'Écrou de 5/16" (34) tel qu'illustré.

Ensuite, élevez le Loquet de Rangement (53) en position verticale et retirez l'attache (P).

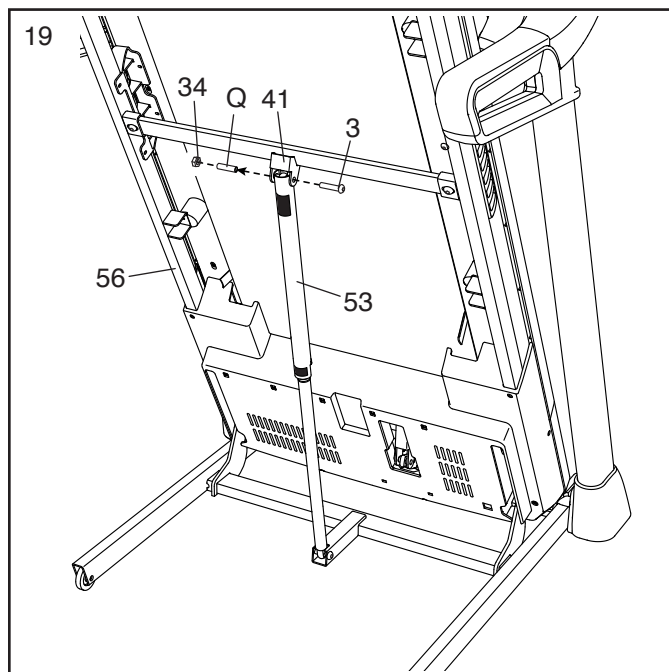


19. Retirez l'Écrou de 5/16" (34) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (3) du support de la Barre Transversale du Loquet (41).

Alignez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (53) avec le support de la Barre Transversale du Loquet (41), puis introduisez le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (3) à travers le support et le Loquet de Rangement. **Le boulon chassera ainsi une bague d'espacement (Q) hors du Loquet de Rangement; jetez la bague.**

Ensuite, vissez l'Écrou de 5/16" (34) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (3). **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès; le Loquet de Rangement (53) doit pouvoir pivoter.**

Abaissez ensuite le Cadre (56) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 26).

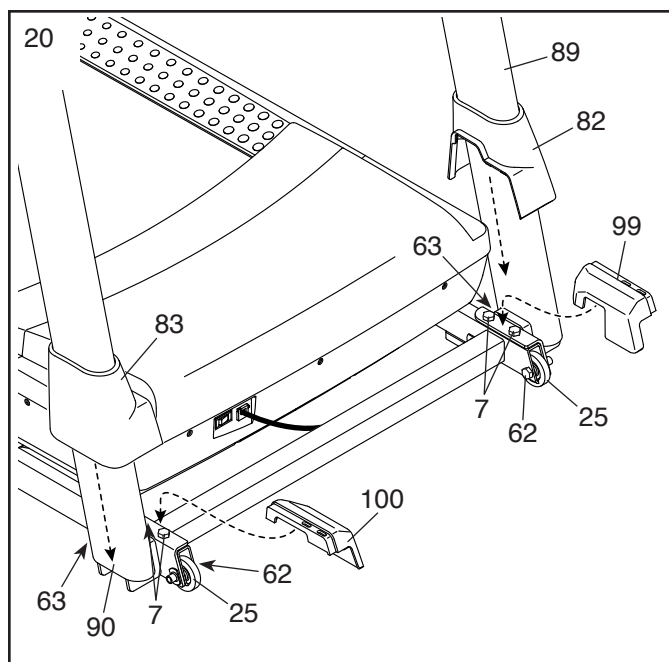


20. **Vissez ensuite fermement les quatre Vis de 3/8" x 2 3/8" (7) et les deux Vis de 3/8" x 1 1/4" (63).**

Ensuite, vissez les deux Vis de 3/8" x 1 3/4" (62); les Roues (25) doivent pouvoir tourner librement.

Posez ensuite le Boîtier Interne Gauche de la Base (99) sur l'extrémité inférieure du Montant Gauche (89). Abaissez le Boîtier Gauche de la Base (82) jusqu'à l'enfoncer sur le Boîtier Interne Gauche de la Base.

Installez ensuite le Boîtier Interne Droit de la Base (100) sur l'extrémité inférieure du Montant Droit (90). Abaissez le Boîtier Droit de la Base (83) jusqu'à l'enfoncer sur le Boîtier Interne Droit de la Base.

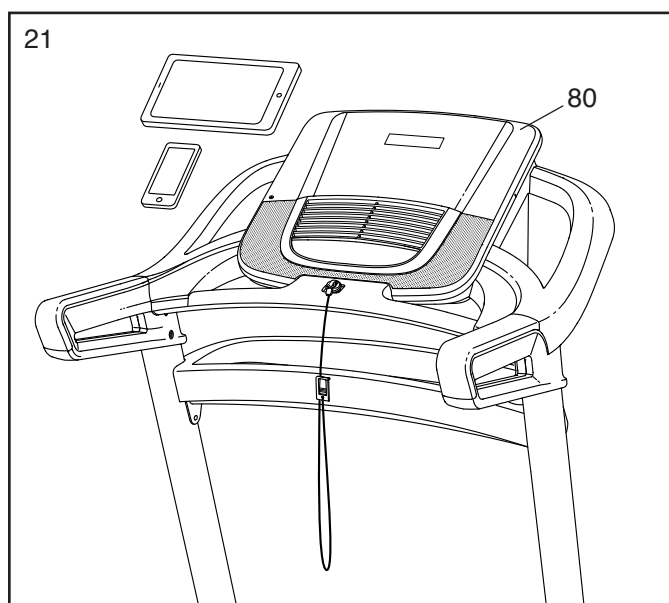


21. **IMPORTANT : vous devez activer votre Console (80) pour commencer à utiliser ses fonctionnalités exclusives.**

Branchez d'abord le cordon d'alimentation (voir la page 18), puis mettez l'appareil en marche (voir la page 20).

Ensuite, à l'aide de votre téléphone intelligent ou tablette, allez sur **iFIT.com/activate** et suivez les directives pour activer la Console (80).

Remarque : si vous n'avez ni téléphone intelligent ni tablette, utilisez votre ordinateur afin d'aller sur **iFIT.com/activate** pour une autre façon d'activer la Console (80). Si vous n'avez pas d'ordinateur, appelez au Service aux Membres (voir la couverture avant du manuel).



22. **Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si des pellicules en plastique recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Pour protéger le revêtement du sol contre l'endommagement, placez un petit tapis sous le tapis de course. Pour éviter d'endommager la console, gardez le tapis de course à l'abri de l'ensoleillement direct. Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr; cette clé est utilisée pour régler la courroie mobile (voir la page 28). Remarque : il pourrait y avoir des pièces de visserie excédentaires.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Utiliser un limiteur de surtension

Votre tapis de course, comme pour tout matériel électronique, pourrait être endommagé par des variations soudaines de la tension d'alimentation électrique de votre domicile. Les conditions météorologiques et la mise en fonction et hors fonction d'autres appareils peuvent provoquer des surtensions, des pointes de tension et des bruits d'interférence. **Pour diminuer le risque d'endommagement du tapis de course, utilisez toujours un limiteur de surtension (A) pour l'alimentation de l'appareil. Pour vous procurer un limiteur de surtension, référez-vous à la précaution 15 page 3.**

N'utilisez qu'un limiteur de surtension (A) homologué UL 1449 en tant que limiteur de surtension transitoire (LST). Le limiteur de surtension doit afficher une limite de tension nominale de 400 volts ou moins avec une dissipation de courant de 450 joules. L'alimentation électrique nominale du limiteur de surtension doit être de 15 ampères sous 120 volts c.a. Le limiteur de surtension doit comporter un voyant lumineux indiquant qu'il fonctionne correctement. **Omettre d'utiliser un limiteur de surtension qui fonctionne correctement risque d'endommager le système de commande du tapis de course et de blesser gravement les utilisateurs.**

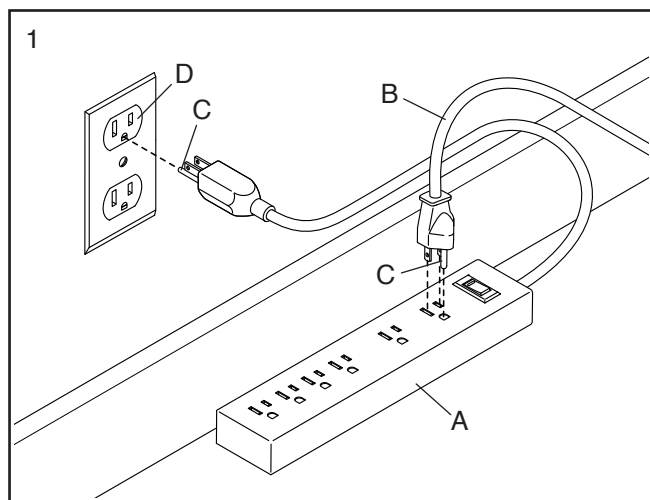
Brancher le cordon d'alimentation

Le tapis de course doit être mis à la terre. En cas de fonctionnement inadéquat ou de bris de l'appareil, la mise à la terre réduit les risques de choc électrique en offrant une voie de fuite au courant électrique. Le cordon d'alimentation (B) du tapis de course est doté d'une fiche comportant une broche de mise à la terre (C) (voir le schéma 1 de cette page).

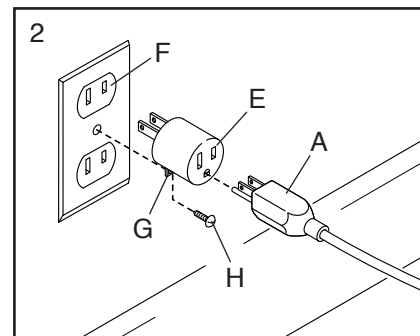
⚠ DANGER : une connexion inappropriée du cordon d'alimentation peut augmenter le risque de choc électrique. **Ne modifiez pas la fiche de l'appareil – si elle n'est pas adaptée à une prise de courant, faites installer une prise appropriée par un électricien compétent. Si vous n'êtes pas sûr si le tapis de course est bien mis à la terre, contactez un électricien compétent.**

Branchez le cordon d'alimentation (B) sur un limiteur de surtension (A) et le limiteur sur une prise électrique appropriée (D) adéquatement installée et mise à la terre conformément aux codes et règlements locaux.

Le circuit de la prise de courant doit être d'une tension nominale de 120 volts et capable de soutenir 15 ampères ou plus. Pour éviter de surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, excepté des appareils à faible consommation comme les chargeurs de téléphone cellulaire, sur le limiteur de surtension ou sur une prise de courant du même circuit. **IMPORTANT :** si le tapis de course est branché sur une prise de courant à DDFT et que le disjoncteur se déclenche à répétition lors de l'utilisation de l'appareil, référez-vous à la couverture avant du manuel pour vous procurer un filtre anti-arc.

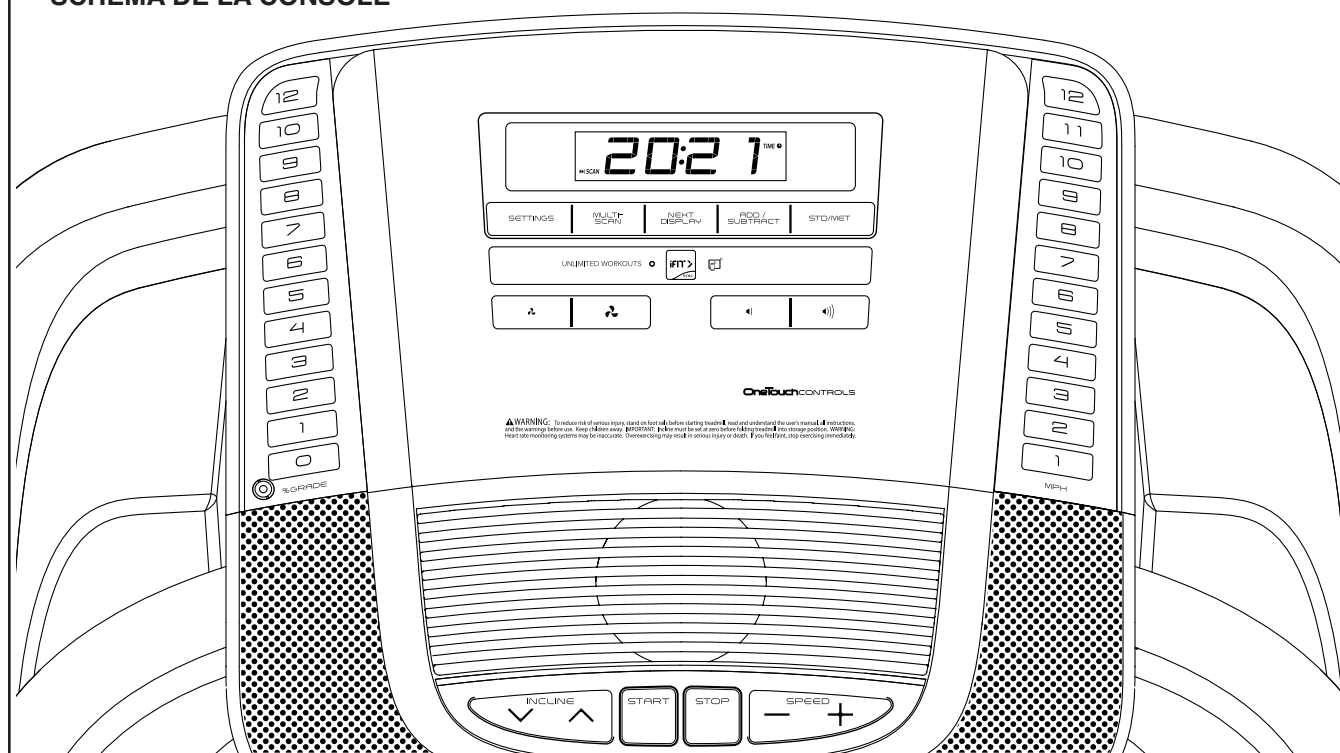


Un adaptateur temporaire (E) pourrait être utilisé pour brancher le limiteur de surtension (A) sur une prise à deux fiches (F) si une prise électrique correctement mise à la terre n'est pas disponible.



La languette (G) ou le fil s'étendant hors de l'adaptateur doivent être reliés par une vis à métaux (H) à un support mis à la terre, tel que la plaque d'accès d'une boîte de prise de courant mise à la terre. **Certaines plaques d'accès de prise de courant bipolaire ne sont pas mises à la terre. Contactez un électricien compétent pour déterminer si la plaque d'accès de la prise de courant est mise à la terre. L'adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une prise électrique correctement mise à la terre pourra être installée par un électricien compétent.**

SCHÉMA DE LA CONSOLE



APPOSITION DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Localisez les avertissements de la console qui sont en anglais. Les mêmes avertissements en d'autres langues se trouvent sur le feuillet d'autocollants inclus. Appliquez l'autocollant d'avertissement en français sur la console.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

IMPORTANT : pour activer votre console et commencer à utiliser ses fonctionnalités exclusives, référez-vous à l'étape d'assemblage 21 page 17.

La console du tapis de course comporte une gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables. Durant vos entraînements, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données de rétroaction en continu sur les exercices. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide d'un détecteur de rythme cardiaque compatible. **Référez-vous à la page 23 pour l'achat ou l'utilisation d'un détecteur de rythme cardiaque optionnel.**

Avec un abonnement iFIT®, vous pouvez connecter votre tablette ou téléphone intelligent sur la console afin de bénéficier d'un accès illimité à la bibliothèque iFIT contenant des milliers d'entraînements en salle et à destination. Chaque entraînement adapte automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course pendant qu'un guide iFIT vous accompagne au long de

l'entraînement. Vous pouvez même créer vos propres entraînements, enregistrer les résultats de vos entraînements, fixer et surveiller des objectifs de mise en forme et accéder à de nombreuses autres fonctionnalités.

Vous pouvez également écouter votre musique d'entraînement favorite ou des livres sonores en vous exerçant grâce à la chaîne audio de la console.

Pour mettre en marche l'appareil, référez-vous à la page 20. Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 20. Pour effectuer un entraînement iFIT, référez-vous à la page 22. Pour utiliser un détecteur vestimentaire de rythme cardiaque, référez-vous à la page 23. Pour utiliser le mode des réglages, référez-vous à la page 24. Pour utiliser la chaîne audio, référez-vous à la page 25.

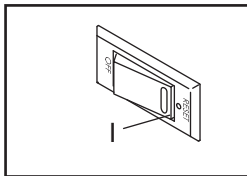
IMPORTANT : si une pellicule en plastique recouvre la console, retirez la pellicule. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres pour utiliser le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez-la au besoin (voir la page 28).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en milles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section LE MODE DES RÉGLAGES page 24. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche STD/MET (standards/métriques). Par souci de clarté, toutes les directives de cette section réfèrent aux milles.

COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL

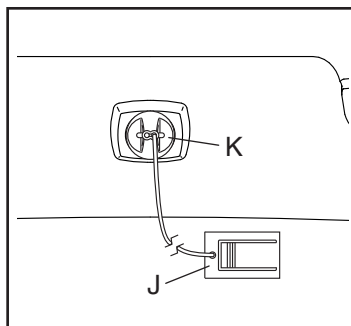
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 18). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position Reset (réinitialisation) (I).



IMPORTANT : la console pourrait comporter un mode de démonstration de l'affichage destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si l'écran s'active dès que le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est poussé en position Reset (réinitialisation), cela signifie que le mode démo est en fonction. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêter) enfoncée pendant quelques secondes. Si l'écran demeure en fonction, référez-vous à la section LE MODE DES RÉGLAGES page 24 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course. Localisez la pince (J) reliée à la clé (K) et glissez-la sur la taille de votre vêtement de façon à la fixer solidement. Introduisez ensuite la clé dans la console.



Remarque : il est possible que la console ne soit prête à utiliser qu'après un certain temps. **IMPORTANT :** en cas d'urgence, la clé pourra s'extraire de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Mettez la pince à l'épreuve en reculant de quelques pas avec précaution; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.

IMPORTANT : lors de la toute première utilisation du tapis de course, le mécanisme d'inclinaison doit être étalonné (voir l'étape 3 à la page 24).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHÉ L'APPAREIL à gauche.

2. Démarrez la courroie mobile.

Pour démarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (démarrer) ou sur l'une des touches de vitesse numérotées.

Si vous appuyez sur la touche Start (démarrer), la courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mi/h. Pendant l'exercice, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse) pour changer la vitesse de la courroie mobile selon le besoin. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse varie de l'ordre de 0,1 mi/h; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0,5 mi/h.

Après l'appui sur l'une des touches de vitesse numérotées, la vitesse de la courroie mobile variera graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné. Pour sélectionner un réglage de vitesse comportant une décimale – tel que 3,5 mi/h – appuyez successivement sur deux touches numérotées. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 3,5 mi/h, appuyez sur la touche 3, puis immédiatement sur la touche 5. Remarque : cette fonctionnalité est inopérante lorsque la console est réglée en unités métriques.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêter). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour redémarrer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (démarrer), la touche d'augmentation Speed (vitesse) ou l'une des touches de vitesse numérotées.

3. Changez l'inclinaison du tapis de course selon le besoin.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison) ou l'une des touches d'inclinaison numérotées. Chaque appui sur la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison) change l'inclinaison de 0,5 pour cent. Après l'appui sur l'une des touches d'inclinaison numérotées, l'inclinaison change graduellement jusqu'à atteindre l'inclinaison du réglage sélectionné.

4. Suivez votre progression à l'écran.

L'écran peut afficher les informations d'entraînement suivantes :

CALS (calories) – Le nombre approximatif de calories que vous avez brûlé.

CALS/HR (calories à l'heure) – Le nombre approximatif de calories que vous brûlez à l'heure.

MI ou KM (distance) – La distance en milles ou en kilomètres que vous avez parcourue en marchant ou en courant. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche STD/MET (standards/métriques).

%Grade (inclinaison) – Le degré d'inclinaison du tapis de course.

Pace (cadence) – Votre vitesse en minutes par mille ou minutes par kilomètre. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche STD/MET (standards/métriques).

BPM et symbole cardiaque (pouls) – Votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez un détecteur de rythme cardiaque compatible (voir la page 23).

MPH ou KPH (vitesse) – Votre vitesse de pédalage en milles à l'heure ou en kilomètres à l'heure. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche STD/MET (standards/métriques).

Time (temps) – Le temps écoulé.

VRT FT ou VRT M (distance verticale) – La distance en pieds verticaux ou mètres verticaux parcourue en marchant ou en courant.

Appuyez à répétition sur la touche Next Display (écran suivant) pour afficher à l'écran les informations voulues sur l'entraînement.

Mode balayage – La console comporte également un mode balayage qui affichera en boucle des informations sur l'entraînement. **Pour activer le mode balayage**, appuyez sur la touche Multi-Scan (multibalayage); l'indicateur de balayage (L) s'affichera à l'écran.



Pour faire progresser manuellement le cycle de balayage, appuyez à répétition sur la touche Multi-Scan (multibalayage).

Pour désactiver le mode balayage, appuyez sur la touche Next Display (écran suivant); l'indicateur de balayage et le mot SCAN (balayage) disparaîtront.

Vous pouvez également personnaliser le mode balayage de sorte à n'afficher en boucle que les informations voulues sur l'entraînement.

Pour personnaliser le mode balayage, appuyez d'abord à répétition sur la touche Next Display (écran suivant) jusqu'à afficher à l'écran les informations sur l'entraînement que vous souhaitez ajouter au cycle de balayage ou en supprimer.

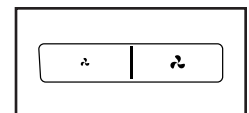
Appuyez ensuite sur la touche Add/Subtract (ajouter/soustraire) pour ajouter cette information sur l'entraînement au cycle de balayage ou la supprimer. **Lorsqu'une information sur l'entraînement est ajoutée**, son indicateur s'affiche à l'écran. **Lorsqu'une information sur l'entraînement est supprimée**, son indicateur disparaît.

Appuyez ensuite sur la touche Multi-Scan (multibalayage) pour activer le mode balayage.

Pour réinitialiser les écrans, appuyez deux fois sur la touche Stop (arrêter), retirez la clé, puis réintroduisez la clé.

5. Mettez en marche le ventilateur au besoin.

Le ventilateur comporte différents réglages du régime. Appuyez à répétition sur la touche du ventilateur pour choisir un régime du ventilateur ou mettre en marche ou éteindre le ventilateur.



6. Une fois votre exercice terminé, retirez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, appuyez à répétition sur la touche Stop (arrêter) et **réglez l'inclinaison du tapis de cours à zéro. L'inclinaison doit se situer à zéro, sinon le tapis de course risque d'être endommagé lors du pliage pour le rangement.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Une fois l'utilisation terminée du tapis de course, poussez l'interrupteur à la position Off (arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : sans cette précaution, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

La console permet d'accéder à une vaste bibliothèque d'entraînements iFIT variés une fois que l'appli iFIT est téléchargée sur votre appareil intelligent et l'appareil connecté sur la console.

Remarque : la console est adaptée aux connexions Bluetooth® pour appareils intelligents au moyen de l'appli iFIT, ainsi qu'aux détecteurs de rythme cardiaque compatibles. Les autres connexions Bluetooth ne sont pas prises en charge.

1. Téléchargez et installez l'appli iFIT sur votre appareil intelligent.

Sur votre appareil intelligent iOS® ou Android^{MC}, accédez à App Store^{MS} ou Google Play^{MC}, recherchez l'appli iFIT et installez-la ensuite sur votre appareil. **Veillez à ce que l'option Bluetooth soit activée sur votre appareil intelligent.**

Ouvrez ensuite l'appli iFIT et suivez les directives pour établir un compte iFIT et personnaliser vos réglages.

Prenez le temps d'explorer l'appli iFIT et familiarisez-vous avec ses caractéristiques et réglages.

2. Connectez votre détecteur de rythme cardiaque sur la console au besoin.

Si vous connectez votre détecteur de rythme cardiaque et votre appareil intelligent sur la console en même temps, **vous devez connecter le détecteur avant l'appareil intelligent.** Référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR VESTIMENTAIRE DE RYTHME CARDIAQUE page 23.

3. Connectez votre appareil intelligent sur la console.

Appuyez sur la touche iFIT Sync de la console; le numéro d'appariement de la console s'affichera à l'écran. Ensuite, suivez les directives de l'appli iFIT pour connecter votre appareil intelligent sur la console.

Une fois la connexion établie, la DEL de la console passera au bleu fixe.

4. Sélectionnez un entraînement iFIT.

Dans l'appli iFIT, touchez les boutons au bas de l'écran pour sélectionner le menu principal (bouton Home) ou la bibliothèque d'entraînements (bouton Browse).

Pour sélectionner un entraînement depuis le menu principal ou la bibliothèque d'entraînements, touchez simplement le bouton d'entraînement voulu à l'écran. Faites glisser ou effleurez l'écran pour le faire défiler vers le haut ou vers le bas au besoin.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement, l'écran affichera un aperçu de l'entraînement incluant des détails comme la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

5. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (démarrer l'entraînement) pour commencer l'entraînement.

Pendant certains entraînements, un guide iFIT vous accompagnera durant un entraînement vidéo. Touchez le bouton du son (symbole de notes musicales) pour sélectionner les options de musique, de guide et d'intensité sonore de l'entraînement.

Durant certains entraînements, l'écran affichera une carte du parcours et une balise représentant votre progression. Touchez les boutons à l'écran pour sélectionner les options de carte voulues.

Si le réglage de la vitesse du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez l'annuler manuellement en appuyant sur les touches Speed (vitesse) de la console. **IMPORTANT : à la fin du segment en cours, la vitesse s'adaptera automatiquement selon le réglage programmé pour le segment suivant.**

Remarque : l'objectif de calories affiché dans la description de l'entraînement est une estimation du nombre de calories que vous aurez brûlé durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, le changement manuel de la vitesse durant l'entraînement modifiera le nombre de calories que vous brûlerez.

Pour mettre en veille l'entraînement, touchez simplement l'écran ou le bouton Stop (arrêter). Pour continuer l'entraînement, appuyez sur l'icône de jeu à l'écran ou sur le bouton Start (démarrer).

Pour mettre fin à l'entraînement, touchez l'écran pour mettre en veille l'entraînement, puis suivez les indications à l'écran pour mettre fin à l'entraînement et revenir au menu principal.

Lorsque l'entraînement prend fin, un bilan de l'entraînement s'affiche à l'écran. Au besoin, vous pouvez sélectionner des options comme l'ajout de l'entraînement à votre programme ou l'ajout de l'entraînement à votre liste de favoris. Touchez ensuite *Save Workout* (enregistrer l'entraînement) pour revenir au menu principal.

6. Déconnectez votre appareil intelligent de la console.

Pour déconnecter votre appareil intelligent de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'appli iFIT. Ensuite, maintenez la touche iFIT Sync de la console enfoncée jusqu'à ce que la DEL de la console passe au vert fixe.

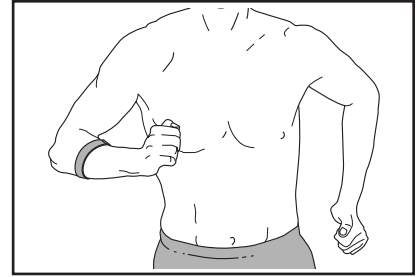
Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (dont tout appareil intelligent, détecteur de rythme cardiaque, etc.) seront rompues.

7. Une fois votre exercice terminé, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 6 page 21.

COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR VESTIMENTAIRE DE RYTHME CARDIAQUE

Que votre but 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. Le détecteur de rythme cardiaque optionnel vous permettra de surveiller en continu votre rythme cardiaque pendant l'exercice afin d'atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. **Pour acheter un détecteur de rythme cardiaque, veuillez vous référer à la couverture avant du manuel.**

La console est compatible avec tous les détecteurs de rythme cardiaque Bluetooth® Smart.

Pour connecter votre détecteur de rythme cardiaque sur la console, appuyez sur la touche iFIT Sync de la console; le numéro d'appariement de la console s'affichera à l'écran. Une fois la connexion établie, la DEL de la console clignotera deux fois en rouge.

Remarque : si plus d'un détecteur de rythme cardiaque compatible se situe près de la console, cette dernière se connectera sur le détecteur émettant le signal le plus intense.

Pour déconnecter votre détecteur de rythme cardiaque de la console, maintenez enfoncée la touche iFIT Sync de la console jusqu'à ce que la DEL de la console passe au vert fixe. toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres dispositifs (dont tablettes, détecteurs de rythme cardiaque, etc.) seront rompues.

LE MODE DES RÉGLAGES

1. Sélectionnez le mode des réglages.

Pour sélectionner le mode des réglages, appuyez sur la touche Settings (réglages). Le premier écran des réglages apparaîtra à l'écran. Remarque : si vous avez sélectionné un entraînement, vous pourriez devoir appuyer à répétition sur la touche Stop (arrêter) pour revenir au menu principal avant de sélectionner le mode des réglages.

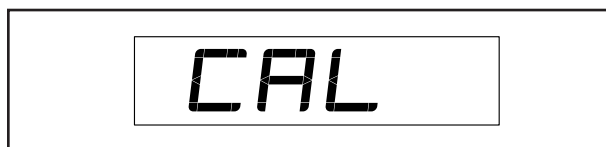
2. Parcourez le mode des réglages.

Lorsque le mode des réglages est sélectionné, vous pouvez parcourir divers écrans de réglages. Appuyez à répétition sur la touche Stop (arrêter) pour sélectionner l'écran de réglages voulu.

3. Changez les réglages selon le besoin.

Numéro de la version logicielle – Le numéro de la version du logiciel s'affichera à l'écran.

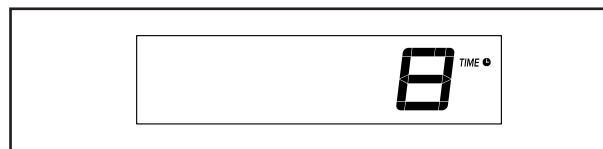
Étalonnage du mécanisme d'inclinaison – L'indication CAL (étalonnage) s'affichera à l'écran. Si le mécanisme d'inclinaison ne fonctionne pas correctement, il est possible qu'il faille l'étalonner. Pour étalonner le mécanisme d'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution Incline. Le tapis de course atteindra automatiquement le degré maximum d'inclinaison, puis reviendra au degré minimum. Une fois que le tapis de course s'immobilise, le mécanisme d'inclinaison est étalonné. **Remarque :** le mécanisme d'inclinaison pourrait s'étalonner automatiquement lors de la mise en marche du tapis de course. Ne tentez pas d'utiliser le tapis de course avant que le processus d'étalonnage soit terminé.



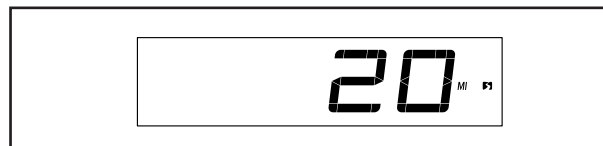
Test d'écran – Cet écran est destiné aux techniciens de service souhaitant déterminer si l'écran fonctionne correctement.

Test de touche – Cet écran est destiné aux techniciens de service souhaitant déterminer si une touche particulière fonctionne correctement.

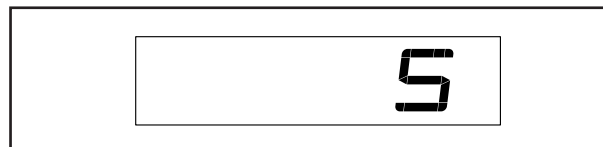
Durée totale – Le mot TIME (temps) apparaîtra à l'écran. L'écran affichera le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.



Distance totale – Les lettres MI ou KM apparaîtront à l'écran. L'écran indiquera la distance totale (en milles ou en kilomètres) parcourue par la courroie mobile.



Degré de contraste – Le degré de contraste actuellement sélectionné s'affichera à l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Incline pour régler le degré de contraste.



Mode démo – L'option de mode démo actuellement sélectionnée s'affichera à l'écran. La console comporte un mode démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque l'on met fin à l'exercice. Appuyez à répétition sur la touche d'augmentation Speed (vitesse) pour sélectionner une option de mode démo. Pour activer le mode démo, sélectionnez DON (démo activée). Pour désactiver le mode démo, sélectionnez DOFF (démo désactivée).



4. Quittez le mode des réglages.

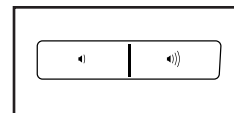
Appuyez sur la touche Settings (réglages) pour quitter le mode des réglages.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores sur la chaîne audio de la console, reliez à l'aide d'un câble audio à deux fiches mâles de 3,5 mm (non inclus) la prise de la console à une prise de votre lecteur audio personnel; **veillez à ce que le câble audio soit complètement enfoncé.**

Remarque : pour acheter un câble audio, consultez un marchand local de fournitures électroniques.

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur audio personnel. Réglez l'intensité sonore à l'aide des touches d'intensité sonore de la console ou de la commande de volume de votre lecteur audio personnel.



INFORMATIONS D'IC

Cet appareil contient un ou des émetteurs/récepteurs exonérés de licence conformes aux normes du ou des CNR d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada. Le fonctionnement est assujéti aux deux conditions suivantes : 1. Cet appareil ne devra pas causer d'interférences. 2. Cet appareil doit accepter toutes les interférences, y compris celles pouvant entraîner un dysfonctionnement.

IMPORTANT : pour respecter les exigences de conformité à l'égard de l'exposition, l'antenne et le transmetteur de la console doivent être situés à non moins de 8" (20 cm) des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

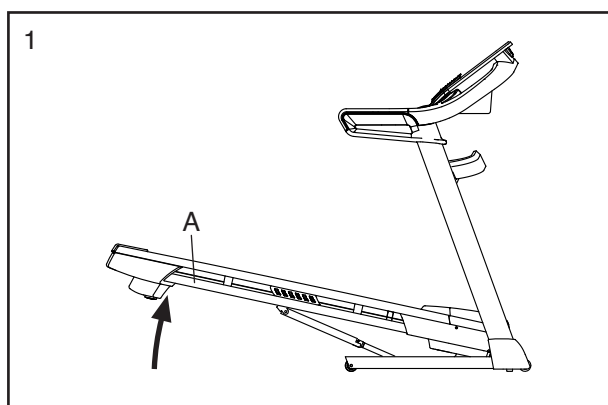
Remarque : la console est désignée par un identifiant d'IC : 3673A-BMD1.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

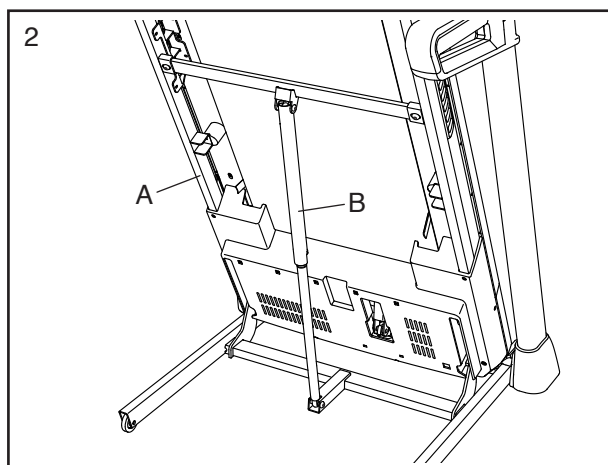
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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

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



2. Élevez le cadre (A) jusqu'à ce que le loquet de rangement (B) soit verrouillé en position de rangement. **MISE EN GARDE** : assurez-vous que le loquet de rangement est verrouillé.

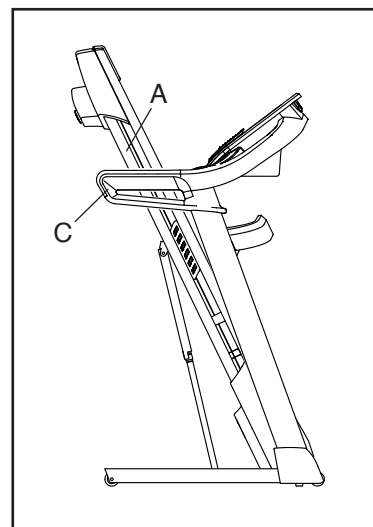


Pour protéger le revêtement du sol contre l'endommagement, placez un petit tapis sous le tapis de course. N'exposez pas le tapis de course à l'ensoleillement direct. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 85°F (30°C).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

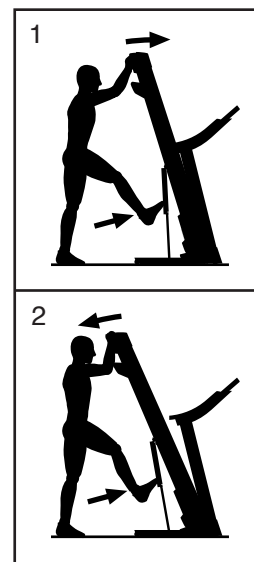
Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme décrit à gauche. **MISE EN GARDE** : assurez-vous que le loquet de rangement est la position de verrouillage. Le déplacement du tapis de course pourrait requérir la participation de deux personnes. Prenez les précautions nécessaires pour protéger le revêtement du plancher.

Tenez les rampes (C) des deux mains et poussez avec précaution le tapis de course jusqu'à l'emplacement voulu. **MISE EN GARDE** : ne tirez pas sur le cadre (A), et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.



COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

1. Poussez l'extrémité supérieure du cadre vers l'avant, puis poussez délicatement la partie supérieure du loquet de rangement simultanément avec votre pied.
2. Tout en poussant le loquet de rangement avec votre pied, ramenez vers vous l'extrémité supérieure du cadre.
3. Reculez et laissez le cadre s'abaisser au sol.



ENTRETIEN ET DÉPANNAGE

ENTRETIEN

L'entretien régulier est important pour obtenir un rendement optimal et prévenir l'usure. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le tapis de course. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.

Nettoyez régulièrement le tapis de course et maintenez la courroie mobile propre et sèche. **Enfoncez d'abord l'interrupteur à la position Off (arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation.** Essuyez les pièces externes du tapis de course à l'aide d'un linge humide et d'un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez aucun liquide directement sur le tapis de course. Pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'abri des liquides.** Ensuite, asséchez soigneusement le tapis de course à l'aide d'une serviette.

DÉPANNAGE

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

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché sur un limiteur de surtension et que le limiteur est lui-même branché sur une prise correctement mise à la terre (voir la page 18). N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 18. **IMPORTANT : si le tapis de course est branché sur une prise de courant à DDFT et que le disjoncteur se déclenche à répétition lors de l'utilisation de l'appareil, référez-vous à la couverture avant du manuel pour vous procurer un filtre anti-arc.**
- Une fois le cordon d'alimentation branché, assurez-vous que la clé est complètement introduite dans la console.

- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur émerge de l'appareil tel qu'illustré (A), l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renfoncez-le (B).



- La console doit être activée. Référez-vous à l'étape d'assemblage 21 page 17 pour activer votre console et commencer à utiliser ses fonctionnalités exclusives.

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

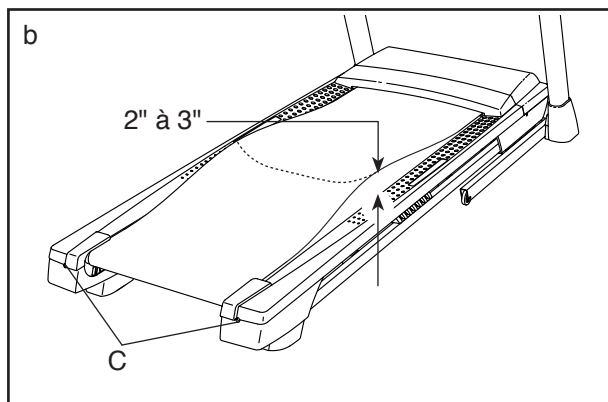
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis renfoncez-le.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé de la console, puis réintroduisez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la couverture avant du manuel.

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

- Référez-vous à l'étape 3 page 24 pour étalonner le mécanisme d'inclinaison.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit lorsque l'on marche dessus

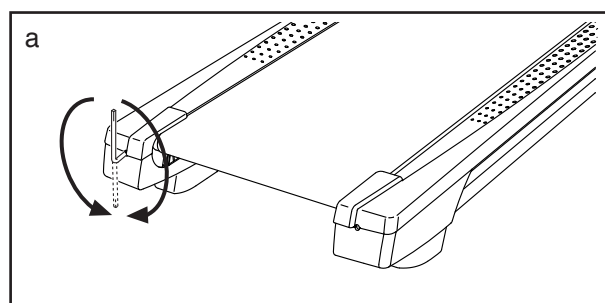
- a. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 18.
- b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide (C) dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie mobile est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 2" à 3" (5 à 7 cm) de la plateforme de marche. **Prenez soin de garder la courroie mobile bien centrée.** Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



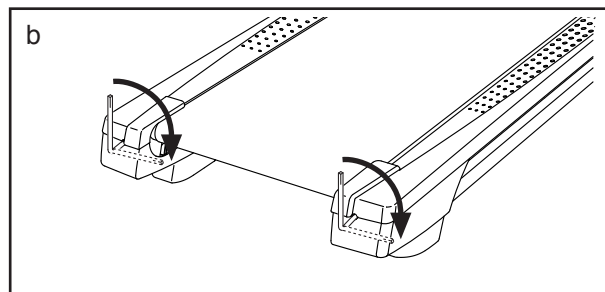
- c. Votre tapis de course comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. Ces substances peuvent endommager la courroie mobile et entraîner une usure excessive.** Si vous croyez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, référez-vous à la couverture avant du manuel.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours lorsque l'on marche dessus, référez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : la courroie mobile est décentrée ou dérape lorsque l'on marche dessus

- a. Si la courroie mobile est décentrée, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile est décentrée sur la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis gauche du rouleau-guide dans le sens horaire de 1/2 tour; si la courroie mobile est décentrée sur la droite, tournez la vis gauche du rouleau-guide dans le sens antihoraire de 1/2 tour. **Prenez soin de ne pas tendre la courroie mobile à l'excès.** Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- b. Si la courroie mobile dérape lorsque l'on marche dessus, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-guide dans le sens horaire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie mobile est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 2" à 3" (5 à 7 cm) de la plateforme de marche. **Prenez soin de garder la courroie mobile bien centrée.** Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



DIRECTIVES D'EXERCICE

⚠️ AVERTISSEMENT : avant de commencer celui-ci ou tout autre programme d'exercices, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.

Ces lignes directrices vous aideront à planifier votre programme d'exercices. Pour de plus amples renseignements sur l'exercice, consultez un ouvrage reconnu ou votre médecin. N'oubliez pas qu'une bonne alimentation et un repos adéquat sont essentiels pour obtenir les résultats escomptés.

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 déterminer le niveau d'intensité approprié à partir de votre rythme cardiaque. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour les exercices de dépense calorique et d'aérobie.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

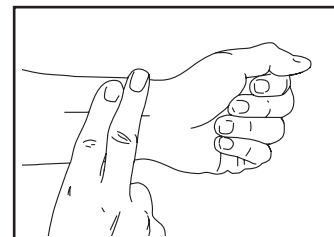
Pour déterminer le bon niveau d'intensité, recherchez votre âge au bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine près). Les trois nombres indiqués au-dessus de votre âge établissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus inférieur représente votre rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre moyen étant le rythme permettant de brûler le maximum de graisse et le nombre le plus élevé étant celui de l'exercice d'aérobie.

Brûler de la graisse – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à faible intensité pendant une longue période. Durant les quelques premières minutes de l'exercice, votre organisme tire son énergie des calories d'origine glucidique. Ce n'est qu'après les quelques premières minutes que votre organisme commence à tirer son énergie de la graisse en réserve. Si votre but est de brûler de la graisse, adaptez l'intensité de vos exercices de sorte à rapprocher votre rythme cardiaque du nombre le plus inférieur dans votre zone d'entraînement. Pour brûler le maximum de graisse, entraînez-vous en maintenant votre rythme cardiaque près du nombre moyen de votre zone d'entraînement.

Exercice d'aérobie – Si vous avez pour objectif de renforcer votre appareil cardiovasculaire, vous devez effectuer de l'entraînement d'aérobie, c'est-à-dire des exercices qui exigent un apport considérable en oxygène pendant de longues périodes. Pour l'exercice d'aérobie, adaptez l'intensité de votre entraînement de sorte à rapprocher votre rythme cardiaque du nombre le plus élevé dans votre zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, exercez-vous pendant quatre minutes au moins. Cessez ensuite l'exercice et placez deux doigts sur votre poignet tel qu'illustré.



Comptez vos battements de cœur pendant six secondes et multipliez le compte par 10 pour déterminer votre rythme cardiaque. Par exemple, si votre compte des battements du cœur pendant six secondes est 14, votre rythme cardiaque est de 140 battements à la minute.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement – Commencez par 5 à 10 minutes d'exercices d'étirement et d'intensité légère. En plus d'augmenter la température du corps et le rythme cardiaque, l'échauffement stimule la circulation en préparation à l'exercice.

Exercice de la zone d'entraînement – Exercez-vous pendant 20 à 30 minutes en maintenant votre rythme cardiaque à l'intérieur de votre zone d'entraînement. (Durant les quelques premières semaines de votre programme d'exercices, ne maintenez pas votre rythme cardiaque à l'intérieur de votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes à la fois.) Respirez régulièrement et profondément pendant que vous vous exercez; ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la normale – Terminez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la souplesse des muscles et aident à prévenir les problèmes consécutifs aux exercices.

FRÉQUENCE DES EXERCICES

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois séances d'entraînement chaque semaine, avec au moins une journée de repos entre les séances. Après quelques mois d'exercices réguliers, vous pouvez passer à cinq séances d'entraînement par semaine, selon le besoin. N'oubliez pas que la clé de la réussite est d'inclure l'exercice de façon régulière et agréable dans vos habitudes de vie.

LISTE DES PIÈCES

Modèle n° NTL89522C.1 R0622A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	4	Vis #8 x 5/8"	48	1	Plateau
2	71	Vis #8 x 3/4"	49	1	Rouleau d'entraînement/Poulie
3	1	Boulon de 5/16" x 2 1/4"	50	2	Vis de 1/4" x 1 1/4"
4	10	Vis de 5/16" x 3/4"	51	2	Bague en plastique de 9/32"
5	2	Rondelle étoilée #10	52	4	Bague en plastique de 3/8"
6	1	Boulon de 5/16" x 1 3/4"	53	1	Loquet de rangement
7	4	Vis de 3/8" x 2 3/8"	54	1	Moteur d'entraînement
8	1	Clé/Pince	55	1	Courroie du moteur
9	2	Vis #10 x 3/4"	56	1	Cadre
10	12	Vis #8 x 1/2"	57	1	Pied arrière gauche
11	10	Rondelle étoilée de 5/16"	58	1	Fil de mise à la terre de la console
12	4	Boulon de 1/4" x 1"	59	4	Amortisseur en caoutchouc
13	8	Rondelle étoilée de 3/8"	60	1	Repose-pied droit
14	4	Vis à tête cylindrique #8 x 1/2"	61	1	Rouleau-guide
15	3	Vis de 1/4" x 2 1/2"	62	2	Vis de 3/8" x 1 3/4"
16	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	63	2	Vis de 3/8" x 1 1/4"
17	2	Boulon de roue de 3/8" x 1 1/2"	64	1	Base de la console
18	1	Cadre de la console	65	1	Capot du moteur
19	4	Vis #8 x 7/16"	66	1	Garniture du capot
20	2	Vis du moteur de 5/16"	67	2	Bague d'espacement du cadre d'inclinaison
21	2	Goupille de 3/8"	68	5	Bride
22	2	Boulon de 3/8" x 1 1/8"	69	1	Moteur d'inclinaison
23	2	Attache de câble	70	1	Cadre d'inclinaison
24	2	Rondelle étoilée #8	71	2	Bague d'espacement du cadre
25	4	Roue	72	1	Contrôleur
26	2	Attache de fil	73	1	Plaque du contrôleur
27	1	Plateau droit	74	1	Passe-fil du cordon d'alimentation
28	4	Vis de 5/16" x 2 1/2"	75	1	Interrupteur
29	1	Boulon à tête hexagonale de 3/8" x 1 3/4"	76	1	Cordon d'alimentation
30	4	Rondelle plate de 5/16"	77	1	Passe-fil
31	6	Petite rondelle	78	1	Panneau ventral
32	2	Bague d'espacement du moteur d'inclinaison	79	1	Boîtier gauche de la rampe
33	6	Contre-écrou de 3/8"	80	1	Console
34	6	Écrou de 5/16"	81	1	Fil du montant
35	1	Écrou de 1/4"	82	1	Boîtier gauche de la base
36	1	Plateau gauche	83	1	Boîtier droit de la base
37	1	Amortisseur gauche de la plateforme	84	1	Bride du contrôleur
38	1	Amortisseur droit de la plateforme	85	1	Boîtier droit de la rampe
39	4	Petit amortisseur de la plateforme	86	2	Rampe
40	2	Pied arrière	87	1	Boîtier externe de la rampe gauche
41	1	Barre transversale du loquet	88	1	Boîtier interne de la rampe gauche
42	1	Repose-pied gauche	89	1	Montant gauche
43	1	Autocollant d'avertissement	90	1	Montant droit
44	1	Plateforme de marche	91	2	Autocollant de mise en garde
45	1	Courroie mobile	92	2	Bride de la console
46	2	Guide-courroie	93	1	Barre transversale
47	1	Pied arrière droit	94	1	Base
			95	1	Boîtier interne de la rampe droite
			96	1	Boîtier externe de la rampe droite

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
97	2	Coussin de la base	103	7	Vis de mise à la terre
98	1	Barre transversale des montants	104	1	Autocollant d'avertissement en français
99	1	Boîtier interne gauche de la base	105	2	Autocollant de mise en garde en français
100	1	Boîtier interne droit de la base	*	—	Manuel de l'utilisateur
101	2	Rondelle de 3/8"			
102	4	Boulon à épaulement de 5/16" x 1 3/4"			

Remarque : les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture arrière du manuel. * Ces pièces ne sont pas illustrées.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

Modèle n° NTL89522C.1 R0622A

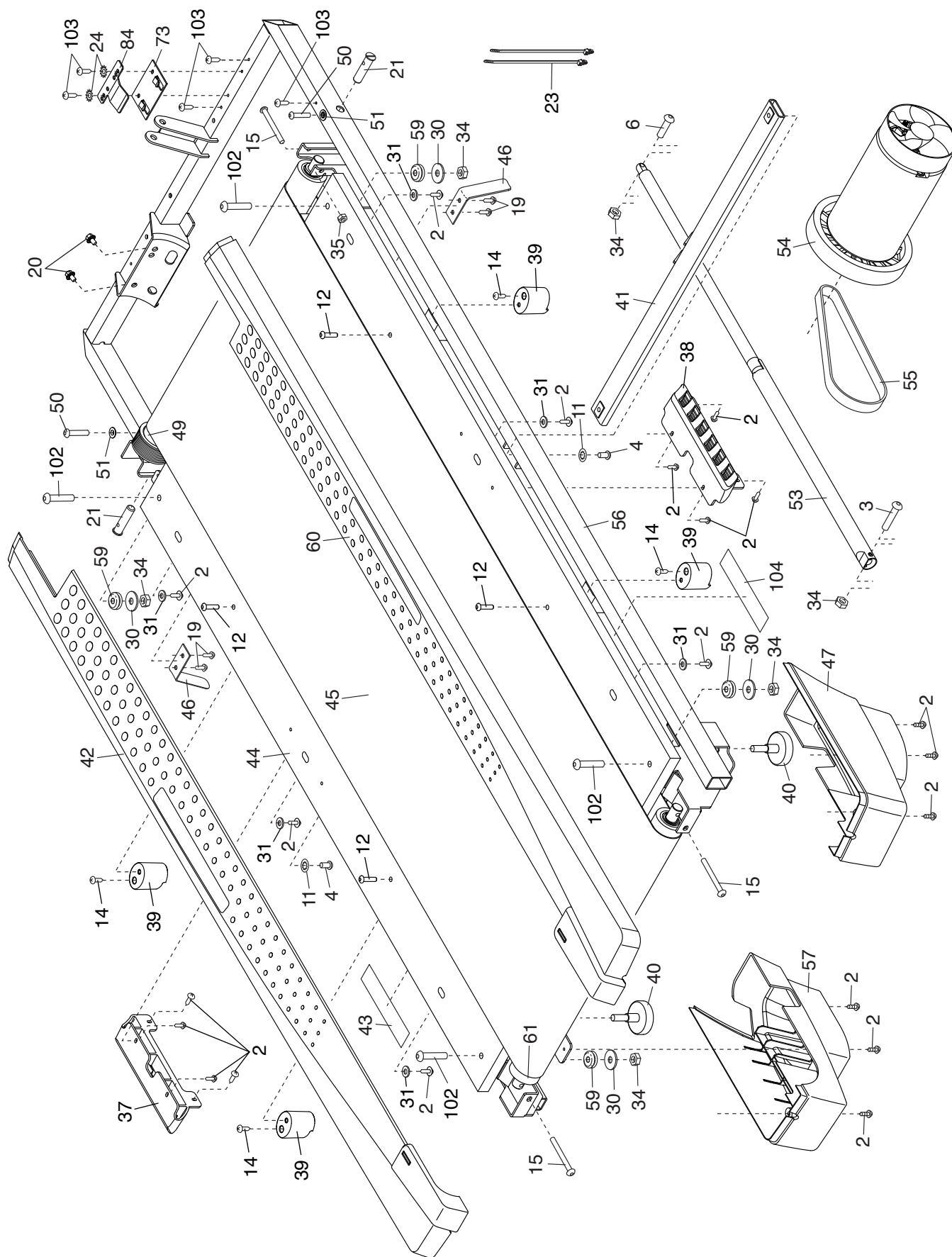


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

Modèle n° NTL89522C.1 R0622A

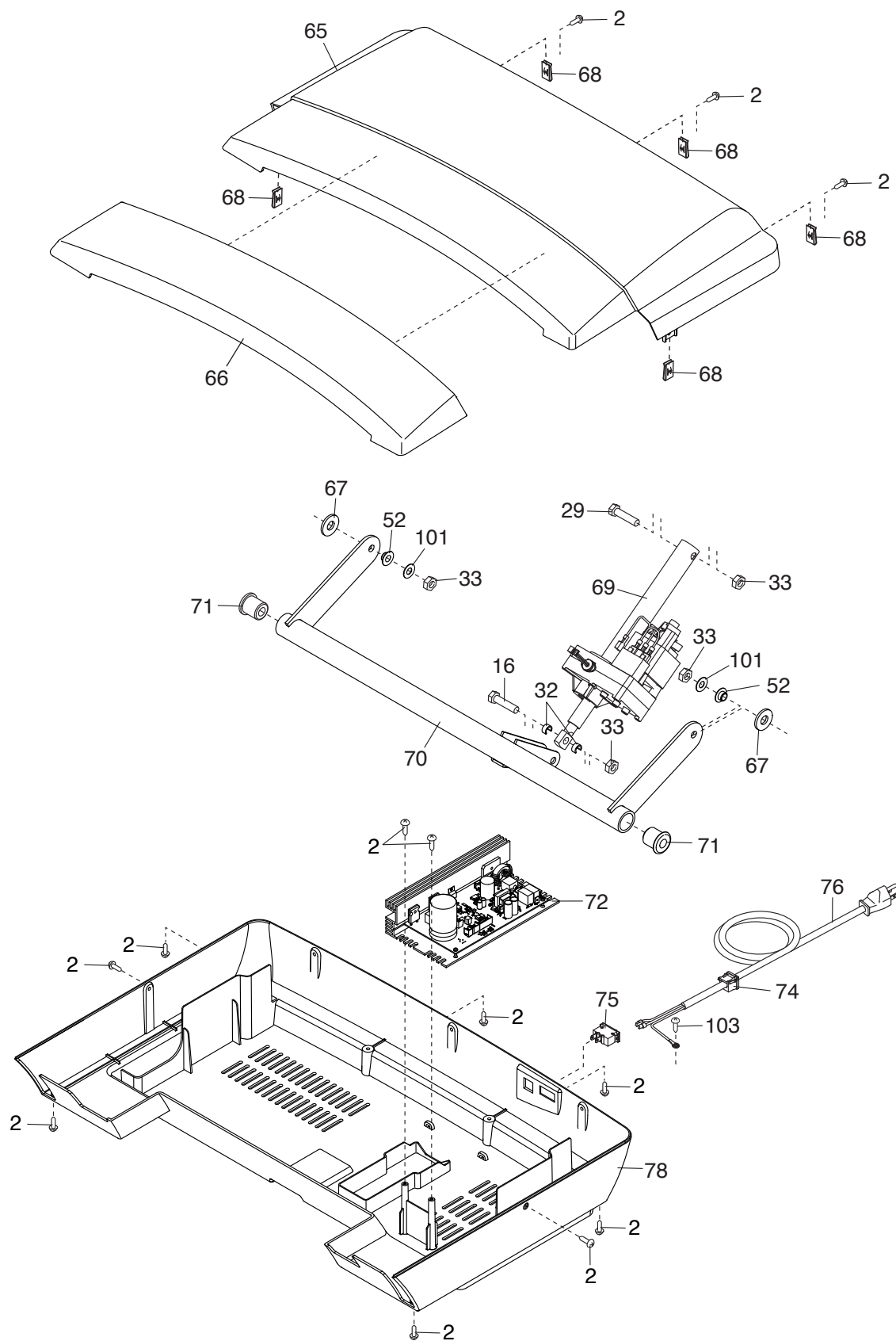
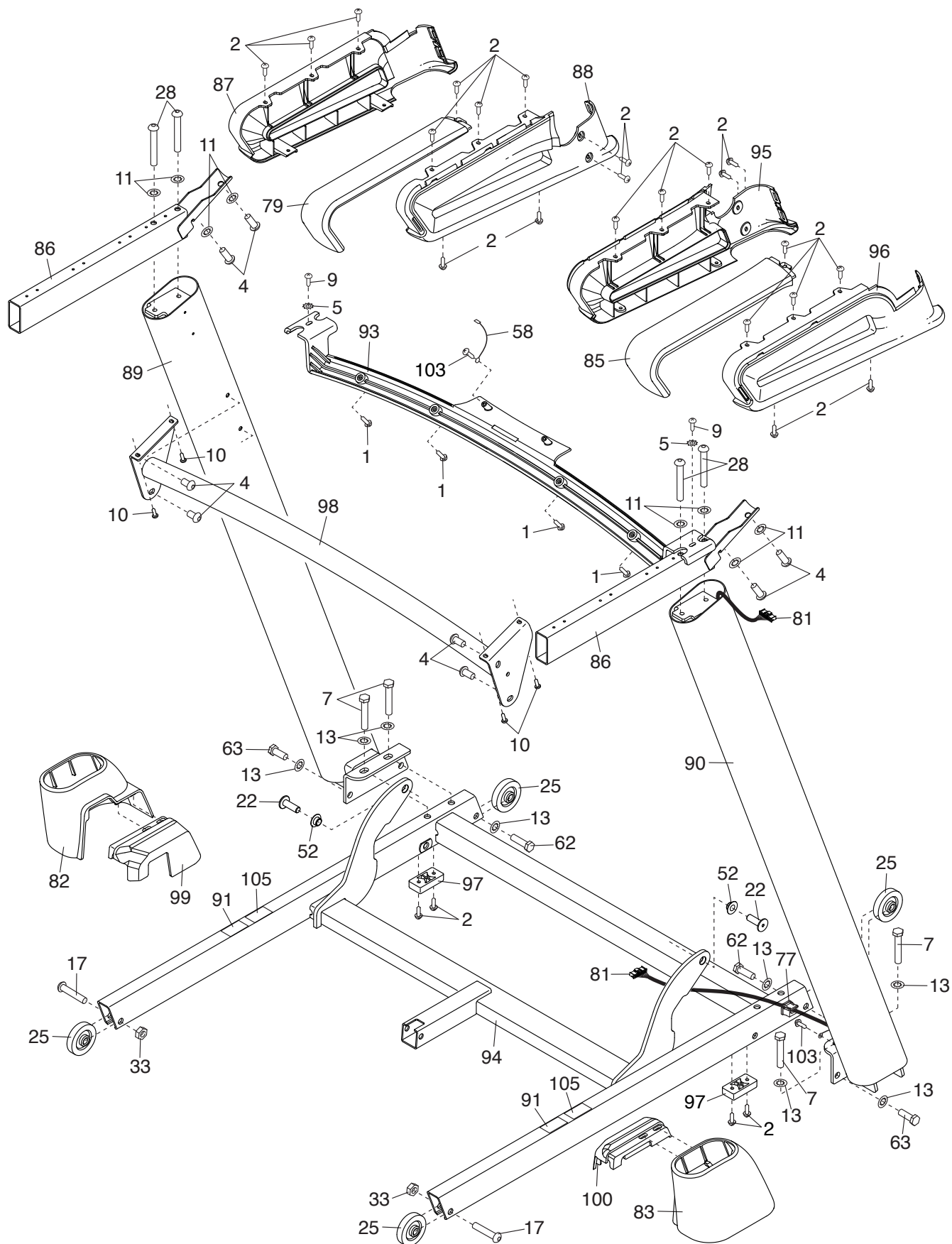
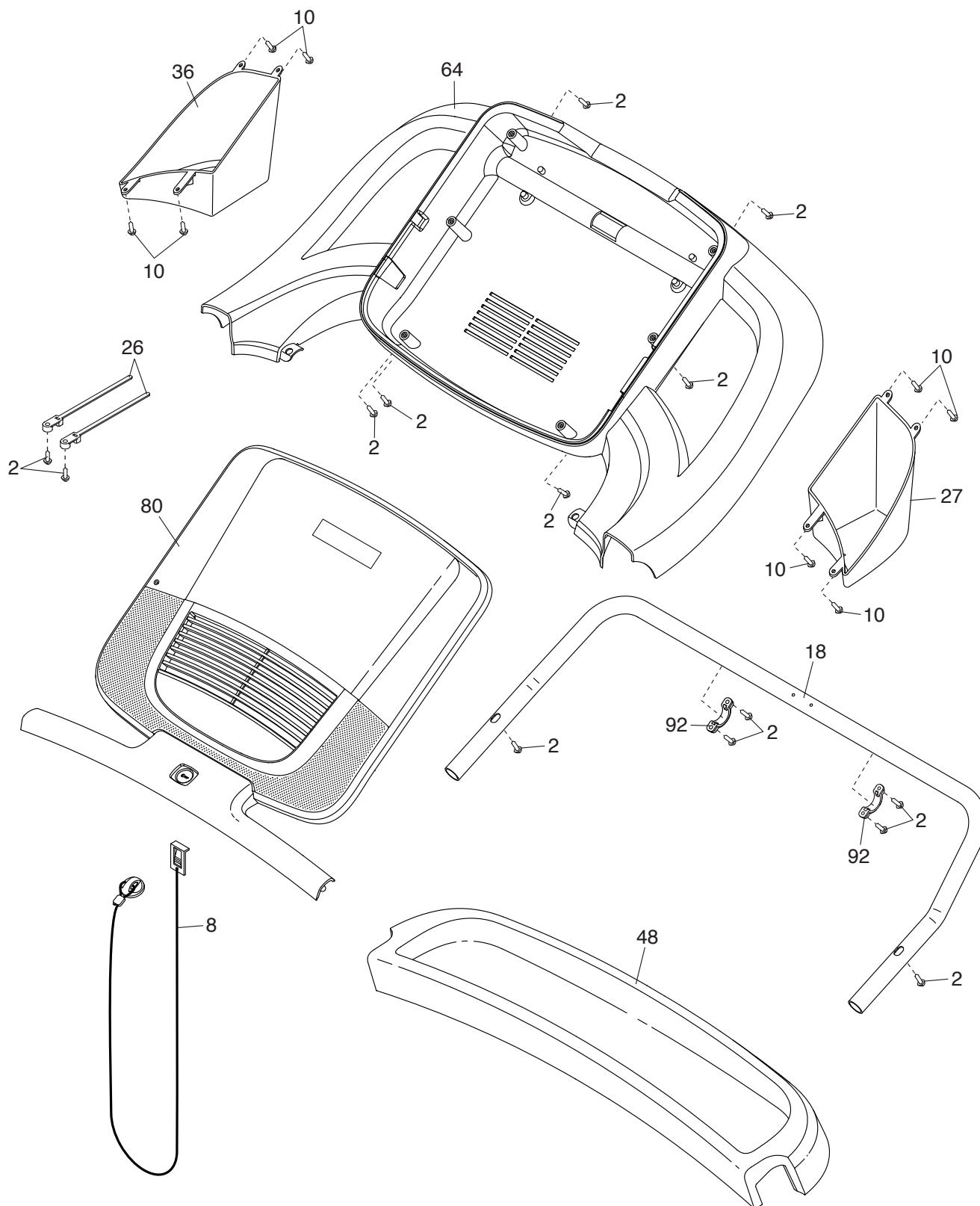


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

Modèle n° NTL89522C.1 R0622A





COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture avant du manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, ayez en main les informations suivantes avant de nous appeler :

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

GARANTIE LIMITÉE

IMPORTANT : pour protéger votre matériel d'entraînement physique à l'aide d'un plan d'entretien prolongé, référez-vous à la page 5.

iFIT Health & Fitness, Inc. (iFIT) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation et de service normales. Le cadre est garanti pendant dix (10) ans suivant la date d'achat. Les pièces sont garanties pendant deux (2) ans suivant la date d'achat. La main-d'œuvre est garantie pendant un (1) an suivant la date d'achat.

Cette garantie s'applique uniquement à l'acheteur d'origine (le client) et n'est pas transférable. L'obligation d'iFIT en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation, à la discrétion d'iFIT, du produit par l'entremise de l'un de ses fournisseurs de service autorisés. Toutes les réparations faisant l'objet d'une réclamation doivent être préalablement autorisées par iFIT. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client devra assumer des frais minimums de manutention. Pour le service à domicile, le client pourrait devoir assumer des frais minimums de déplacement. Cette garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport du produit. Les éventualités suivantes annuleront automatiquement cette garantie : (1) le produit est utilisé comme modèle de présentation en magasin, (2) le produit est acheté ou transporté à l'extérieur du Canada, (3) une directive ou un avertissement dans ce manuel n'est pas respecté(e), (4) le produit est utilisé de façon abusive, incorrecte ou anormale, (5) le produit est modifié de sorte à altérer la fonctionnalité ou la capacité sans autorisation écrite de la part d'iFIT ou (6) le produit est utilisé à des fins commerciales ou locatives. iFIT n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

iFIT n'assume aucune responsabilité ni obligation à l'égard des dommages suivants : (1) dommages indirects, particuliers ou consécutifs résultant de ou en rapport avec l'utilisation ou le fonctionnement du produit; (2) dommages à l'égard d'une perte financière, de biens, de revenus ou profits, de jouissance ou d'usage, ou des frais de retrait ou d'installation; (3) tout autre dommage consécutif. Certaines provinces ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects ou consécutifs. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus pourraient ne pas s'appliquer au client.

Cette garantie remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de qualité marchande ou d'adéquation à un usage particulier est limitée à la portée et à la durée des conditions énoncées dans le présent document. Certaines provinces ne permettent pas la limitation de la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus pourraient ne pas s'appliquer au client. Cette garantie confère des droits juridiques particuliers; le client pourrait bénéficier d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

Pour le service en vertu de la garantie, veuillez appeler au numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel. Veuillez vous préparer à communiquer le numéro de modèle et le numéro de série du produit (voir la couverture avant du manuel).

iFIT Health & Fitness Inc., 900 de l'Industrie, Saint-Jérôme, QC J7Y 4B8