

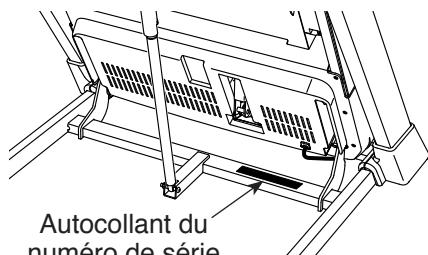
NordicTrack® EXP10i

nordictrack.ca

Modèle n° NTL15423C.2

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, allez sur le site 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

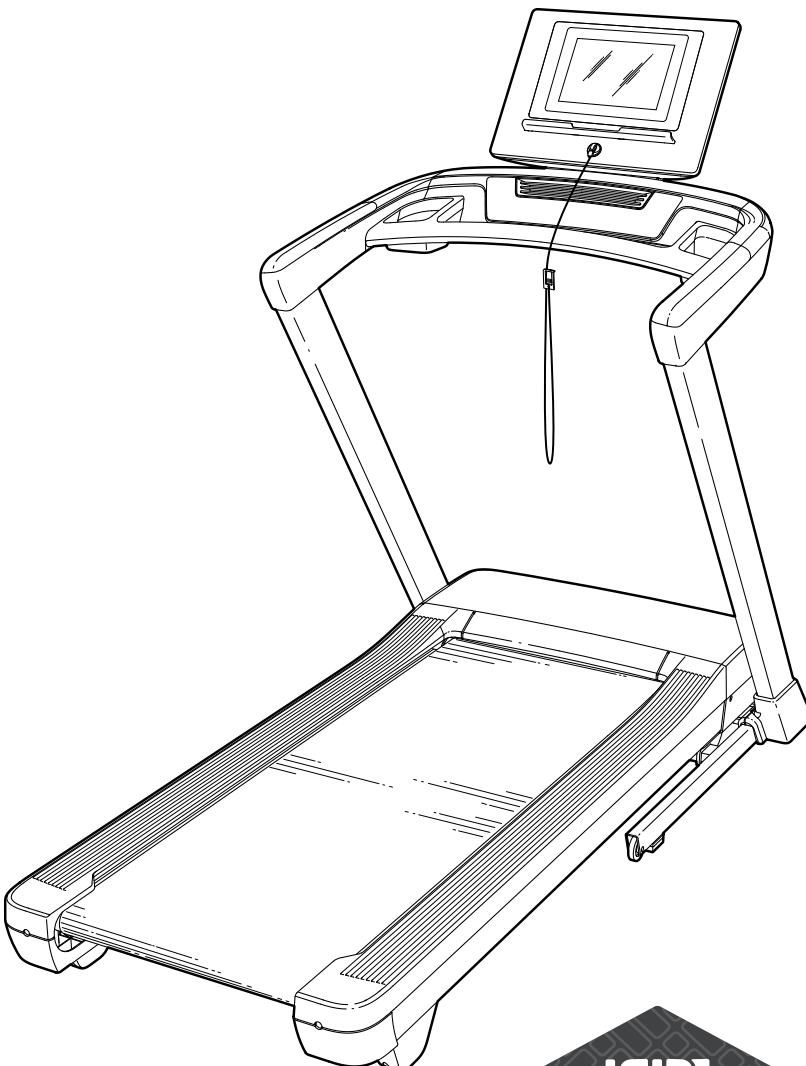
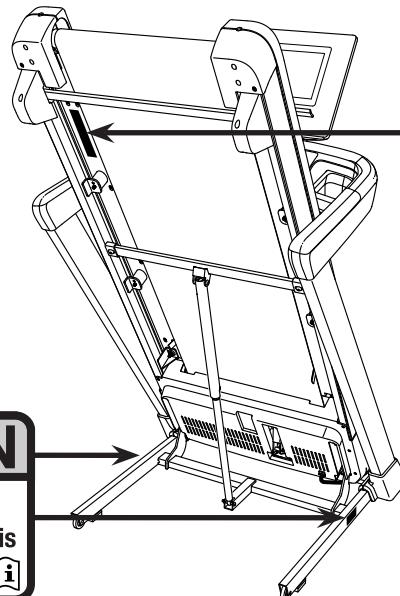


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	6
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	7
ASSEMBLAGE	8
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION	15
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	16
INFORMATIONS D'IC	27
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	28
ENTRETIEN ET DÉPANNAGE	29
DIRECTIVES D'EXERCICE	32
LISTE DES PIÈCES	34
SCHÉMA DÉTAILLÉ	36
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. La marque verbale et les logos Bluetooth® sont des marques de commerce déposées de Bluetooth SIG, Inc., utilisées en vertu d'une licence. Google Maps est une marque de commerce de Google LLC. Wi-Fi est une marque de commerce déposée de Wi-Fi Alliance. WPA et WPA2 sont des marques de commerce de Wi-Fi Alliance.

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 nivélée, avec au moins 8 pi (2,4 m) d'espace
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 15). 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 15. Pour se procurer un limiteur de surtension, consultez le détaillant NORDICTRACK le plus près, référez-vous à 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 29 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 COMMENT METTRE EN MARCHE LA CONSOLE à la page 17). 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 d'arrêt (off) (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 28.) 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® EXP 10i. Le tapis de course EXP 10i comporte 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.

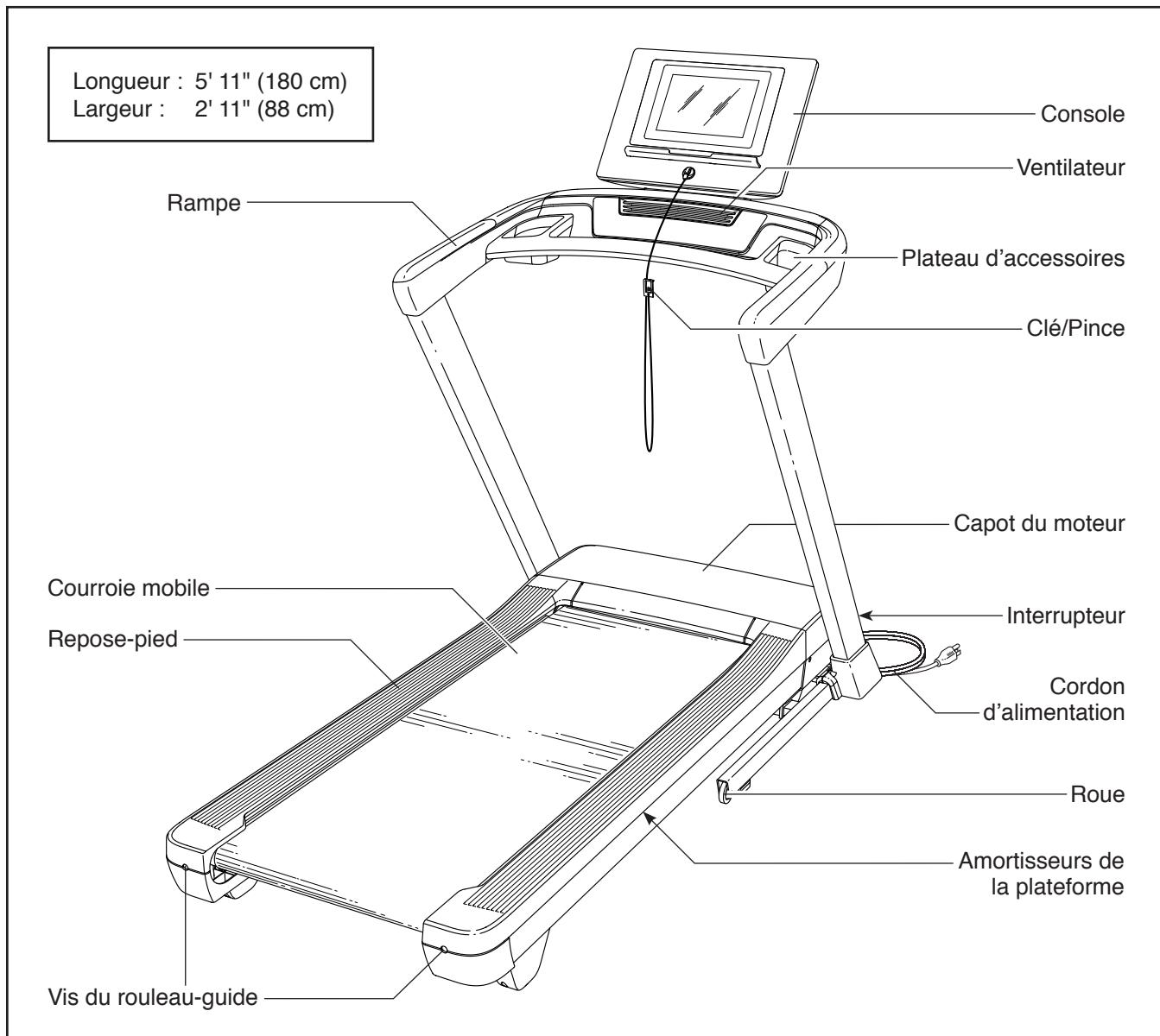


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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.

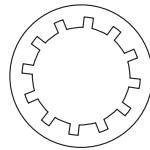
Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de visserie, vérifiez qu'elle pourrait être déjà assemblée. Il pourrait y avoir des pièces excédentaires.



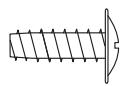
Rondelle étoilée
de 1/4" (5)-4



Rondelle étoilée
de 5/16" (7)-2



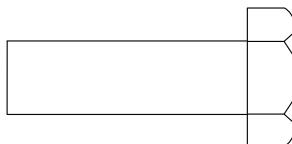
Rondelle étoilée
de 3/8" (6)-12



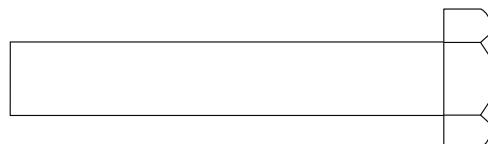
Vis de mise à la terre
(3)-1



Vis de 1/4" x 1"
(4)-4



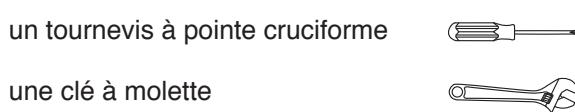
Vis de 3/8" x 1 1/4"
(1)-4



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

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



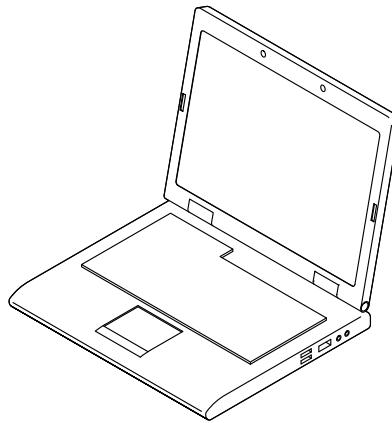
Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande électrique.

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 l'Internet,appelez le Service de soutien aux membres (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.

1



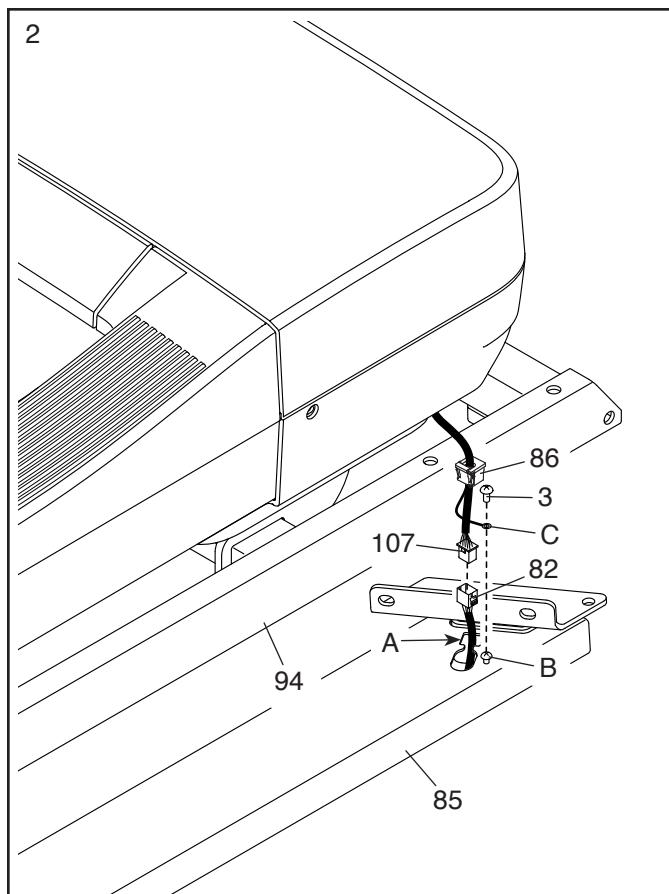
2. Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit débranché.

Identifiez le Montant Droit (85), puis posez-le près de la Base des Montants (94) tel qu'illustré.

Reliez ensuite le Fil du Panneau Ventral (107) au Fil du Montant (82) dans le Montant Droit (85). **IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser aisément l'un dans l'autre et s'encliquer en émettant un clic audible. Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayez. Les fils doivent être correctement reliés afin que votre tapis de cours puisse fonctionner correctement.**

Introduisez ensuite les Fils (107, 82) dans l'orifice carré indiqué (A), puis enfoncez le Passe-Fil (86) dans l'orifice.

Ensuite, retirez et jetez la vis indiquée (B) et attachez le fil de mise à la terre (C) au Montant Droit (85) à l'aide d'une Vis de Mise à la Terre (3).

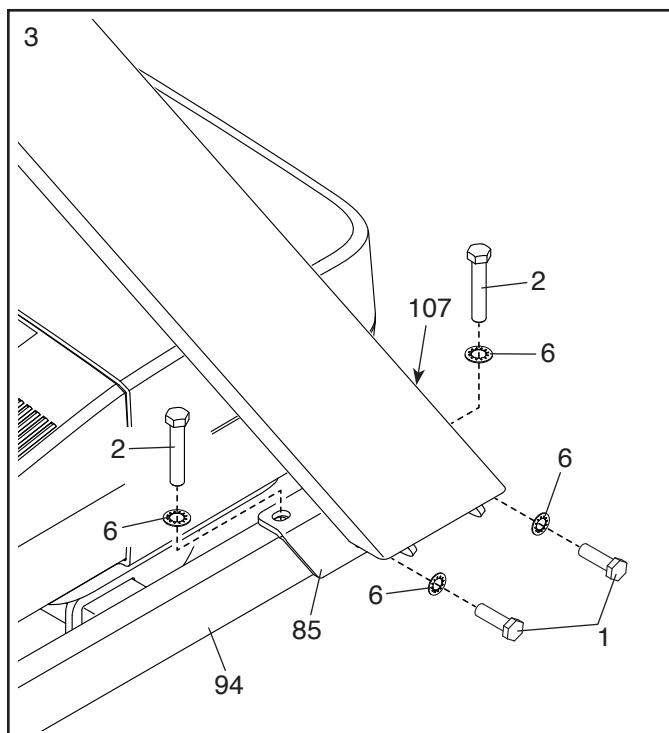


3. Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit (85) contre la Base des Montants (94). **Prenez soin de ne pas coincer le Fil du Panneau Ventral (107).**

Introduisez deux Vis de 3/8" x 2 1/4" (2) avec deux Rondelles Étoilées de 3/8" (6) dans le dessus du support du Montant Droit (85) et vissez partiellement les Vis dans la Base des Montants (94); **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

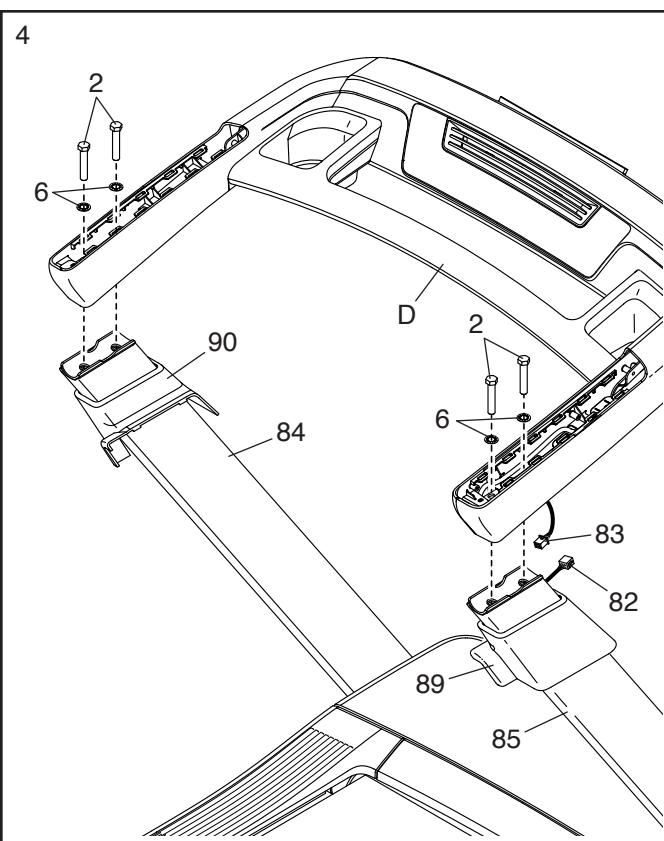
Achevez d'attacher le Montant Droit (85) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 1 1/4" (1) et deux Rondelles Étoilées de 3/8" (6); **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

Attachez le Montant Gauche (non illustré) de la même manière. Remarque : le côté gauche est dépourvu de fils.

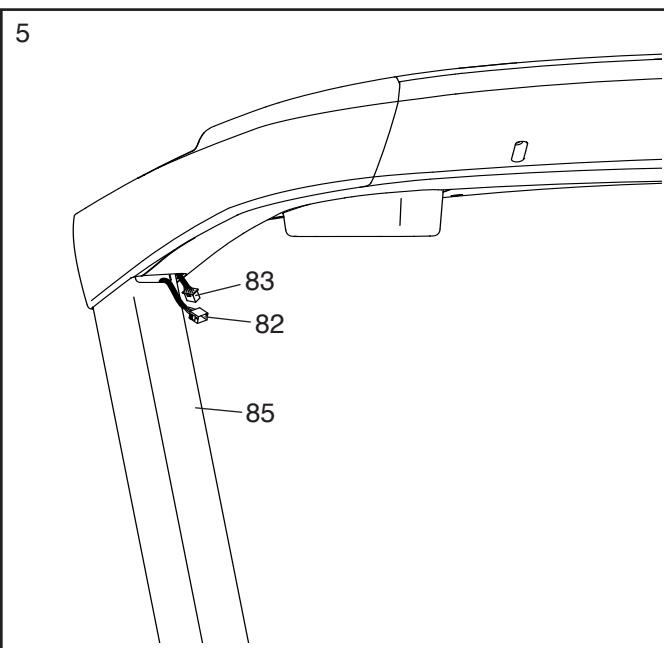


- Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (90, 89). Abaissez le Boîtier Gauche de la Base sur le Montant Gauche (84) et le Boîtier Droit de la Base sur le Montant Droit (85).

Ne coincez pas les Fils (82, 83) durant cette étape. Demandez à une autre personne de tenir l'assemblage de la rampe (D) sur les Montants Gauche et Droit (84, 85). Attachez l'assemblage de la rampe à l'aide de quatre Vis de 3/8" x 2 1/4" (2) et quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (6); **engagez d'abord toutes les quatre Vis, et serrez-les ensuite.**

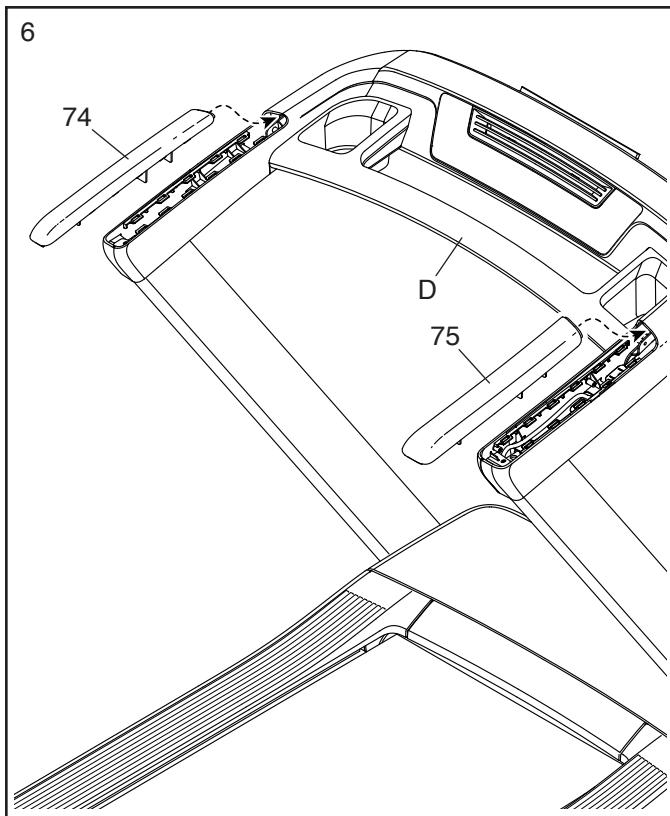


- Reliez le Fil de la Rampe (83) au Fil du Montant (82). **IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser aisément l'un dans l'autre et s'encliqueter en émettant un clic audible.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayez. Introduisez ensuite les fils dans le Montant Droit (85).



6. Identifiez le Boîtier Droit de la Rampe (75). Introduisez le bord du Boîtier Droit de la Rampe dans le dessus de l'assemblage de la rampe (D) au côté droit du tapis de course tel qu'illusttré. Ensuite, appuyez sur le dessus du Boîtier Droit de la Rampe de sorte à encliquer le Boîtier en place.

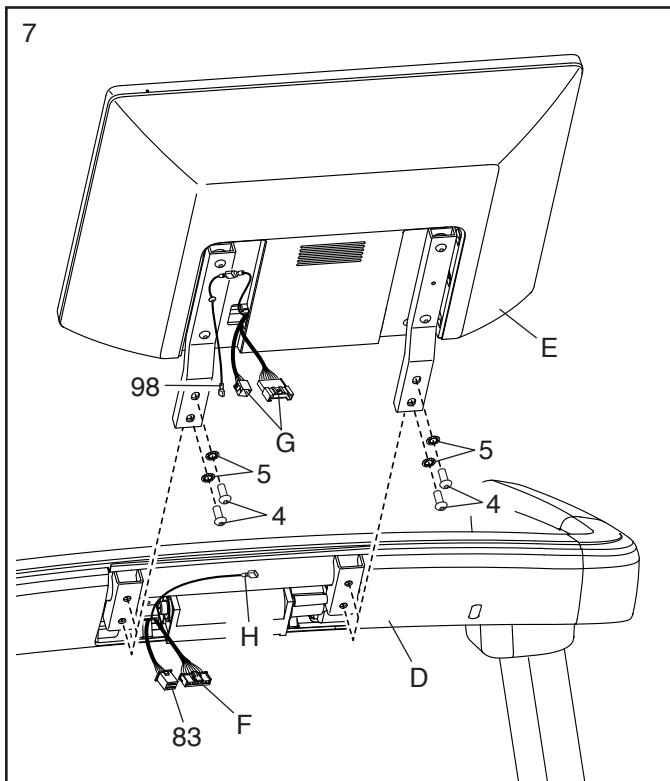
Attachez le Boîtier Gauche de la Rampe (75) au côté gauche de l'assemblage de la rampe (D) de la même manière.



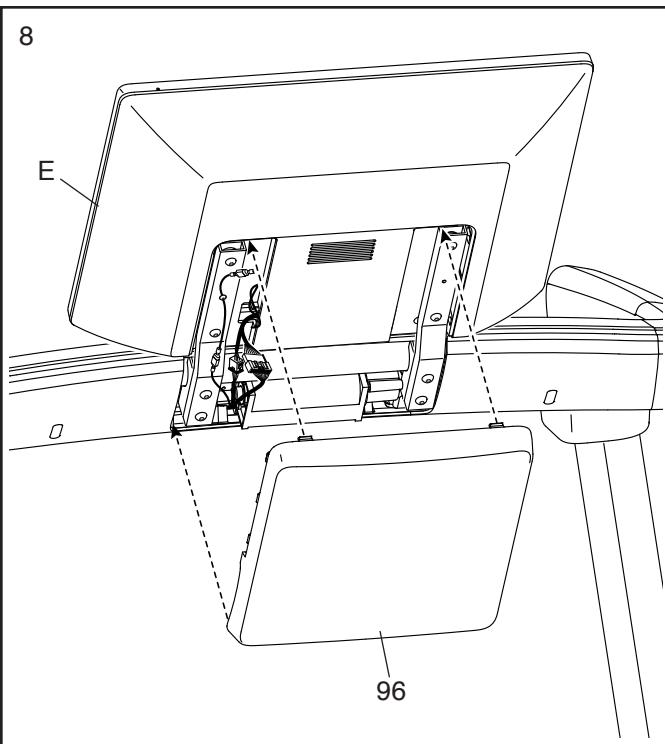
7. **Ne coincez pas les fils (F, G, H, 83, 98) durant cette étape.** Attachez l'assemblage de la console (E) à l'assemblage de la rampe (D) à l'aide de quatre Vis de 1/4" x 1" (4) et quatre Rondelles Étoilées de 1/4" (5); **engagez d'abord toutes les quatre Vis, et serrez-les ensuite.**

Reliez ensuite le Fil de la Rampe (83) et le fil primaire de la console (F) aux fils correspondants de la console (G). **IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser aisément l'un dans l'autre et s'encliquer en émettant un clic audible. Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayez.**

Reliez ensuite les deux Fils de Mise à la Terre (98, H).



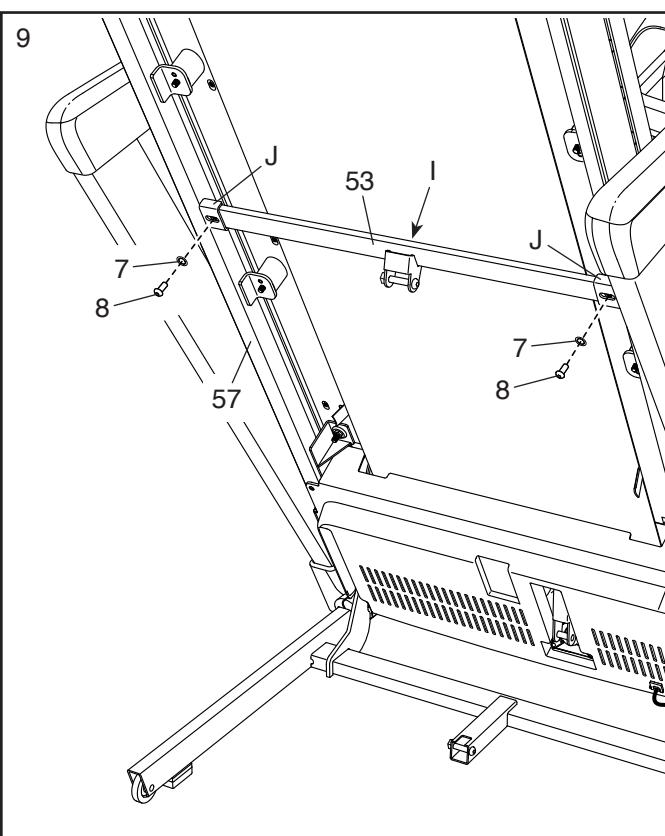
8. **Ne coincez pas les fils durant cette étape.**
Pressez le Boîtier de la Console (96) contre le dos de l'assemblage de la console (E) jusqu'à encliquer chacun des quatre coins en place.



9. Élevez le Cadre (57) jusqu'à la position illustrée.
IMPORTANT : demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à l'achèvement de l'étape 11.

Retirez les deux Vis de 5/16" x 3/4" (8) de la Barre Transversale du Loquet (53). Remarque : la Barre Transversale du Loquet n'est pas déjà fixée au tapis de course.

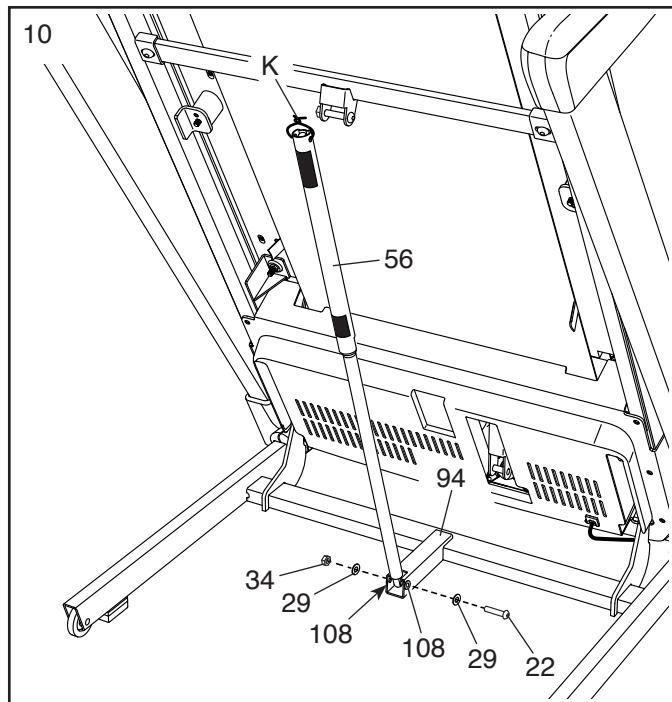
Orientez ensuite la Barre Transversale du Loquet (53) tel qu'illusttré. **Assurez-vous que l'autocollant indiquant « This side toward belt » (I) se situe face au tapis de course.** Attachez la Barre Transversale du Loquet aux supports (J) du Cadre (57) à l'aide des deux Vis de 5/16" x 3/4" (8) tout juste retirées et de deux Rondelles Étoilées de 5/16" (7).



10. Retirez l'Écrou de 5/16" (34), les deux Rondelles de Butée de 3/8" (29) et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (22) du support de la Base des Montants (94). **Remarque : si une des Bagues de 5/16" (108) se dégage, renforcez-la.** Orientez ensuite le Loquet de Rangement (56) tel qu'illustré.

Attachez l'extrémité inférieure du Loquet de Rangement (56) au support de la Base des Montants (94) à l'aide du Boulon de 5/16" x 1 3/4" (22), des deux Rondelles de Butée de 3/8" et de l'Écrou de 5/16" (34).

Ensuite, élévez le Loquet de Rangement (56) à la verticale et retirez l'attache (K).

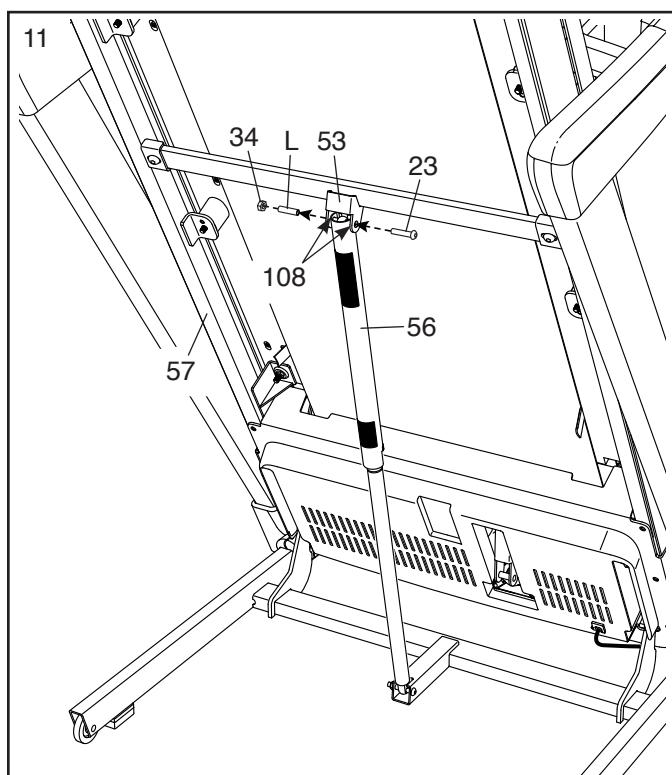


11. Retirez l'Écrou de 5/16" (34) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (23) du support de la Barre Transversale du Loquet (53).

Alignez ensuite l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (56) sur le support de la Barre Transversale du Loquet (53), puis enfoncez le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (23) à travers le support et le Loquet. **Le boulon chassera ainsi une bague d'espacement (L) hors du Loquet de Rangement; jetez la bague d'espacement.** **Remarque : si une des Bagues de 5/16" (108) se dégage, renforcez-la.**

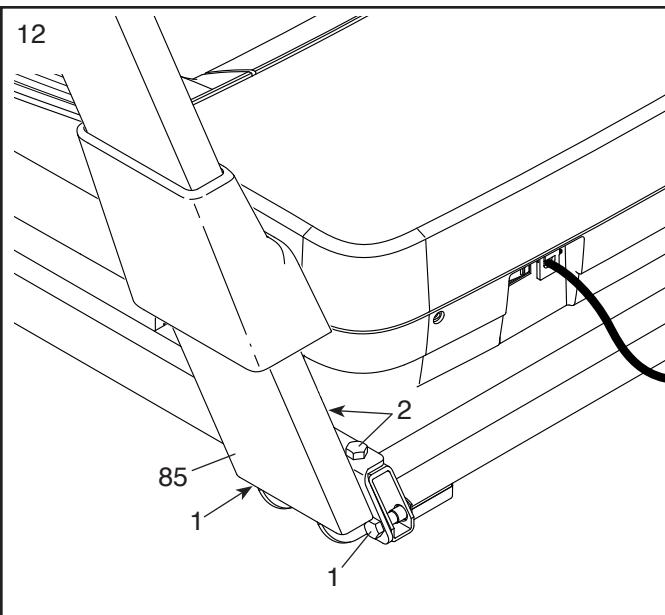
Ensuite, vissez l'Écrou de 5/16" (34) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (23). **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès; le Loquet de Rangement (56) doit pouvoir pivoter.**

Abaissez ensuite le Cadre (57) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 28).



12. Vissez fermement les deux Vis de 3/8" x 2 1/4" (2) et les deux Vis de 3/8" x 1 1/4" (85) dans le Montant Droit (85).

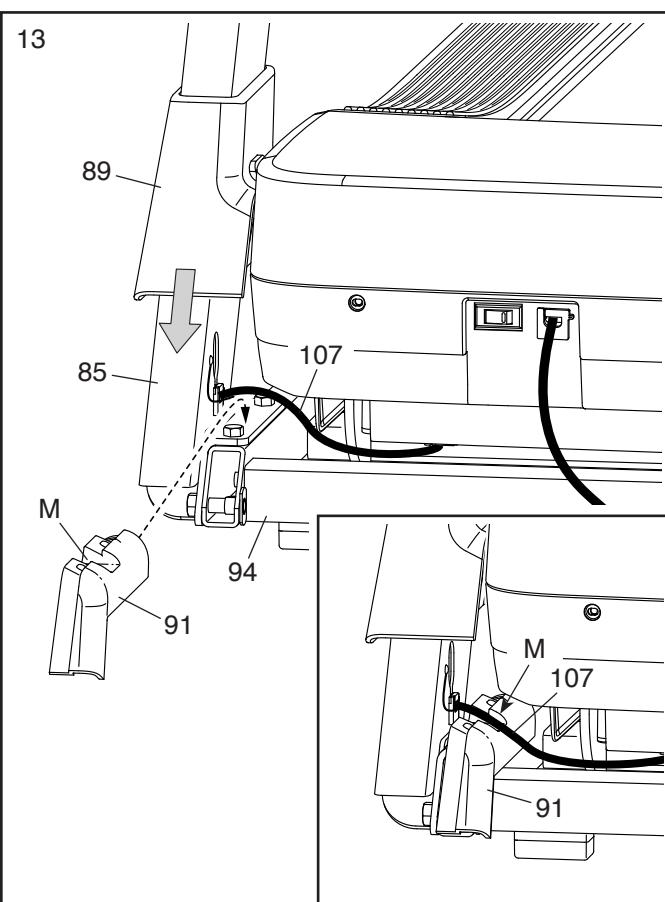
Répétez cette étape au côté gauche du tapis de course.



13. Identifiez le Boîtier Interne Droit de la Base (91). Enfoncez le Boîtier Interne Droit de la Base sur la Base des Montants (94), sous le Fil du Panneau Ventral (107), tel qu'illustré dans le schéma encadré. **Veillez à ce que le Fil du Panneau Ventral loge dans l'entaille (M) du Boîtier Interne Droit de la Base tel qu'illustré.**

Ensuite, abaissez le Boîtier Droit de la Base (89) sur le Boîtier Interne Droit de la Base (91).

Répétez cette étape du côté gauche du tapis de course en utilisant le Boîtier Interne Gauche de la Base (non illustré) et le Boîtier Gauche de la Base (non illustré). Remarque : le côté gauche du tapis de course est dépourvu de fils.



14. **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. Conservez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr; l'une de ces clés est destinée au réglage de la courroie mobile (voir la page 30). Remarque : il pourrait y avoir des pièces de visserie excédentaires.

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.**

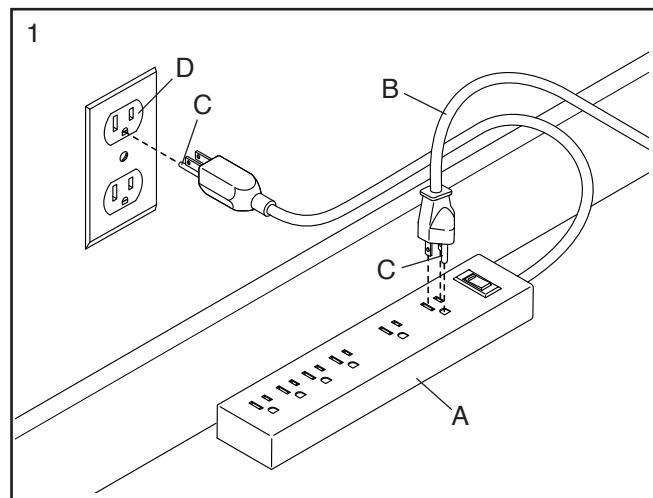
BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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).

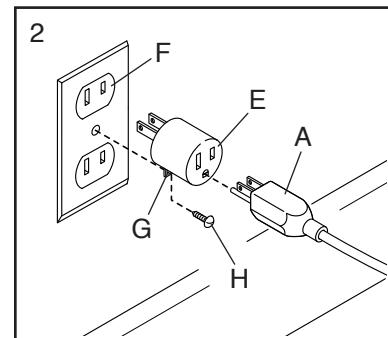
DANGER : une connexion inappropriate du cordon d'alimentation peut augmenter le risque de choc électrique. Ne modifiez pas la fiche de l'appareil – si elle n'est pas adaptée à une prise de courant, faites installer une prise appropriée par un électricien compétent. Si vous n'êtes pas sûr si le tapis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

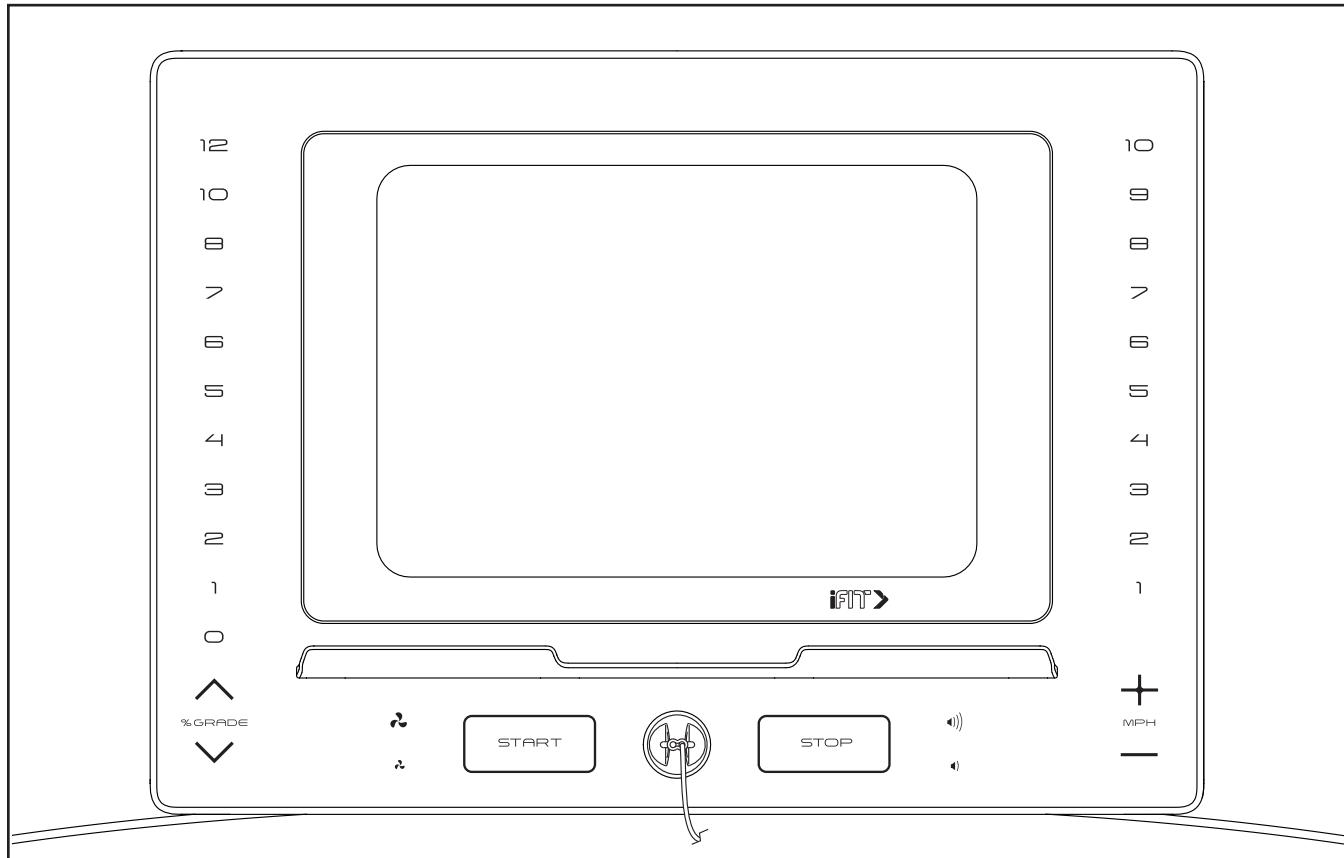


Un adaptateur temporaire (E) pourrait être utilisé pour brancher le limiteur de surtension (A) sur une prise à deux fentes (F) si une prise électrique correctement mise à la terre n'est pas disponible.



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.**

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE



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

La console évoluée comporte une gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

En mode manuel de la console, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être changées par simple appui d'une touche. Pendant que vous vous exercez, la console affiche des données de rétroaction instantanée sur l'exercice.

Vous pouvez même surveiller votre rythme cardiaque à l'aide d'un détecteur de rythme cardiaque compatible.

Pour acheter un détecteur de rythme cardiaque compatible, référez-vous à la page 26.

La console bénéficie également d'une technologie sans fil qui lui permet de se connecter sur iFIT®. iFIT vous permet de choisir parmi une sélection successive d'entraînements proposés qui règlent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course pendant que des entraîneurs iFIT vous guident au fil de séances d'exercices immersives.

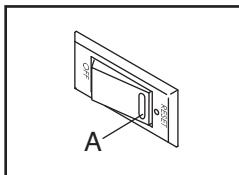
L'abonnement à iFIT vous permet d'accéder sur demande à une vaste bibliothèque de milliers d'entraînements différents à destination et en salle, de créer vos propres entraînements, de suivre les résultats de vos entraînements et d'accéder à de nombreuses autres fonctionnalités.

Pour mettre en marche ou éteindre la console, référez-vous à la page 17. Pour des directives d'utilisation de l'écran tactile, référez-vous à la page 17. Pour configurer la console, référez-vous à la page 17.

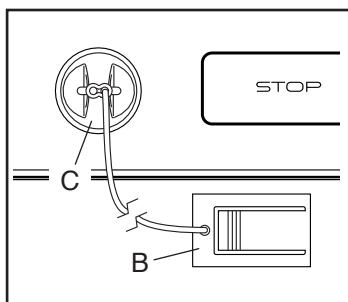
COMMENT METTRE EN MARCHE LA CONSOLE

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 de la console. 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 15).
Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation.
Poussez l'interrupteur à la position Reset (réinitialisé) (A).



Ensuite, **tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course**. Localisez la pince (B) reliée à la clé (C) et fixez-la fermement à la taille de votre vêtement. Introduisez ensuite la clé dans la console.



Remarque : il pourrait s'écouler quelques minutes avant que la console soit prête à utiliser. **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.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en milles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE à la page 24.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Une fois que vous avez fini d'utiliser le tapis de course, retirez d'abord la clé de la console et rangez la clé dans un endroit sûr.

Enfoncez ensuite l'interrupteur à la position d'arrêt et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT** : sans cette précaution, les composantes électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.

IMPORTANT : avant de plier le tapis de course, veillez à ce que l'inclinaison soit réglée au niveau approprié (voir COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 28).

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console comporte une tablette dotée d'un écran tactile polychrome. Les informations suivantes vous aideront à vous familiariser avec la technologie de pointe de la tablette.

- La console fonctionne de façon similaire aux autres tablettes. Faites glisser votre doigt sur l'écran ou effleurez ce dernier pour y déplacer certaines images comme les affichages d'un entraînement.
- L'écran n'est pas sensible à la pression. Il est donc inutile de presser fortement sa surface.
- Pour entrer des informations dans une boîte textuelle, touchez d'abord la boîte pour afficher le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères au clavier, touchez ?123. Pour afficher plus de caractères, touchez ~[<. Touchez de nouveau ?123 pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier alphabétique, touchez ABC. Pour afficher une majuscule, touchez le bouton majuscule (symbole de flèche dirigé vers le haut). Pour entrer une suite de caractères majuscules, touchez de nouveau le bouton majuscule. Pour revenir au clavier des minuscules, touchez une troisième fois le bouton majuscule. Pour effacer le dernier caractère, touchez le bouton d'effacement (flèche pointant vers l'arrière avec le symbole X).

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Configurez la console avant d'utiliser le tapis de course la première fois.

1. Établissez une connexion sur votre réseau sans fil.

Pour effectuer des entraînements iFIT et utiliser plusieurs autres fonctionnalités de la console, cette dernière doit être connectée sur un réseau sans fil. Suivez les indications à l'écran pour connecter la console sur votre réseau sans fil.

2. Personnalisez les réglages.

Suivez les indications à l'écran pour choisir l'unité de mesure voulue et votre fuseau horaire.

Remarque : pour changer ces réglages par la suite, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE page 24.

3. Connectez-vous sur un compte iFIT ou créez un compte iFIT.

Suivez les indications à l'écran pour vous connecter sur votre compte iFIT ou créer un compte iFIT.

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

Touchez le bouton du menu (symbole de trois traits horizontaux) et touchez ensuite *Settings (réglages)*, puis *Maintenance* et ensuite *Update (mettre à jour)*. La console vérifiera la disponibilité de mises à jour du micrologiciel. Pour de plus amples renseignements, référez-vous à l'étape 6 de la page 24.

Les mises à jour du micrologiciel sont toujours conçues pour améliorer le déroulement des exercices. Par conséquent, de nouveaux réglages et nouvelles fonctionnalités pourraient ne pas être décrits dans le présent manuel. Par ailleurs, certains des réglages et des fonctionnalités qui sont décrits dans le présent manuel pourraient ne plus être activés. Prenez le temps d'explorer la console pour vous familiariser avec les possibilités des nouveaux réglages et des nouvelles fonctionnalités.

5. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison.

Touchez le bouton du menu (symbole de trois traits horizontaux) et ensuite *Settings (réglages)*, et touchez *Maintenance* puis *Calibrate Incline (étalonnez l'inclinaison)* et suivez les indications à l'écran. Le cadre s'élèvera et s'abaissera pendant l'étalonnage. Pour de plus amples renseignements, référez-vous à l'étape 7 de la page 25.

La console est maintenant prête à utiliser pour commencer vos entraînements. Les pages suivantes expliquent les entraînements et autres fonctionnalités que comporte la console.

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la présente page. **Pour effectuer un entraînement proposé**, référez-vous à la page 20. **Pour créer un entraînement autocartographié**, référez-vous à la page 21. **Pour effectuer un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 22.

Pour changer les réglages de la console, référez-vous à la page 24. **Pour établir une connexion sur un réseau sans fil**, référez-vous à la page 25.

IMPORTANT : si des pellicules en plastique recouvrent la console, retirez-les. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres 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 courroie au besoin (voir la page 30).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE LA CONSOLE page 17. **Remarque : il pourrait s'écouler quelques minutes avant que la console soit prête à utiliser.**

2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Lors de la mise en marche de la console, l'écran d'accueil s'affiche à la suite du démarrage de la console.

Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les indications pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des réglages est sélectionné, touchez le bouton de retour (symbole de flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

3. Préparez-vous pour l'entraînement.

Touchez *Manual Start* (démarrage manuel) ou appuyez sur la touche *Start* (démarrer) de la console pour démarrer la courroie mobile. La courroie mobile commencera à se mouvoir à basse vitesse et une période d'échauffement débutera.

Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE VENTILATEUR page 26.

Pour utiliser un détecteur de rythme cardiaque, référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE OPTIONNEL page 26.

4. Changez la vitesse du tapis de course selon le besoin.

Vous pouvez changer la vitesse de la courroie mobile des façons suivantes :

Touches d'augmentation et de diminution de la vitesse de la console – Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse changera par petites tranches; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse changera plus rapidement.

Touches de vitesse numérotées de la console – Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse de la courroie mobile changera 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.**

Glissière de vitesse à l'écran – Toucher la glissière de vitesse et y glisser votre doigt aura pour effet de changer graduellement la vitesse de la courroie mobile jusqu'au réglage sélectionné.

Remarque : pour afficher la glissière de vitesse à l'écran, touchez une zone vide à l'écran et ensuite les options de commande permettant d'activer cette fonction.

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

IMPORTANT : lors de la toute première utilisation du tapis de course, le mécanisme d'inclinaison doit être étalonné (voir l'étape 7 à la page 25).

Vous pouvez changer l'inclinaison du tapis de course des façons suivantes :

Touches d'augmentation et de diminution de l'inclinaison de la console – Chaque fois que vous appuyez sur une touche, l'inclinaison changera graduellement jusqu'à atteindre l'inclinaison du réglage sélectionné.

Touches d'inclinaison numérotées de la console – Chaque fois que vous appuyez sur une touche, l'inclinaison changera graduellement jusqu'à atteindre l'inclinaison du réglage sélectionné.

Glissière d'inclinaison à l'écran – Toucher la glissière d'inclinaison et y glisser votre doigt aura pour effet de changer graduellement l'inclinaison jusqu'au réglage sélectionné.

Remarque : pour afficher la glissière d'inclinaison à l'écran, touchez une zone vide à l'écran et ensuite les options de commande permettant d'activer cette fonction.

6. Suivez votre progression.

La console permet de choisir entre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage que vous choisissez détermine les informations sur l'entraînement qui s'afficheront.

Faites défiler l'écran vers le haut pour passer en mode d'affichage plein écran. Faites défiler l'écran vers le bas pour afficher les écrans d'informations sur l'entraînement.

Touchez l'un ou l'autre des écrans d'information sur l'entraînement pour afficher plus d'options. Touchez le bouton plus (symbole +) pour afficher des statistiques ou des graphiques. Touchez une zone vide à l'écran pour afficher encore plus d'options du mode d'affichage.

Au besoin, réglez l'intensité sonore en appuyant sur les touches de hausse et de baisse du volume de la console.



7. Interrompre ou terminer l'entraînement.

Pour interrompre l'entraînement, **posez d'abord vos pieds sur les appuie-pieds**. Appuyez ensuite sur la touche Stop (arrêter) ou touchez l'écran puis l'option d'interruption.

Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start (démarrer) de la console ou touchez l'option de démarrage à l'écran.

Pour mettre fin à la séance d'entraînement, **posez vos pieds sur les appuie-pieds**. Appuyez ensuite sur la touche Stop (arrêter) de la console ou touchez l'écran puis l'option d'interruption, et touchez ensuite l'option d'arrêt.

Ensuite, suivez les indications à l'écran pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

8. Une fois que vous avez fini d'utiliser le tapis de course, éteignez la console.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE page 17.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

Pour effectuer un entraînement proposé, la console doit être connectée sur un réseau sans fil (voir COMMENT SE CONNECTER SUR UN RÉSEAU SANS FIL à la page 25).

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE LA CONSOLE page 17. **Remarque : il pourrait s'écouler quelques minutes avant que la console soit prête à utiliser.**

2. Sélectionnez l'écran d'accueil ou la bibliothèque d'entraînements.

Lors de la mise en marche de la console, l'écran d'accueil s'affiche à la suite du démarrage de la console.

Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les indications pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des réglages est sélectionné, touchez le bouton de retour (symbole de flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

Touchez les boutons au bas de l'écran pour sélectionner l'écran d'accueil (bouton Home) ou la bibliothèque d'entraînements (bouton Browse).

3. Sélectionnez un entraînement.

Pour sélectionner un entraînement depuis l'écran d'accueil 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 selon le besoin.

Les entraînements proposés que comporte votre console seront régulièrement changés. Pour enregistrer l'un des entraînements proposés pour utilisation future, vous pouvez l'ajouter à vos favoris en touchant le bouton des favoris (symbole de cœur). Vous devez être connecté sur votre compte iFIT pour enregistrer un entraînement proposé (voir l'étape 3 page 22).

Pour créer votre propre entraînement cartographié, référez-vous à la section COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT AUTOCARTOGRAPHIÉ page 21.

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.

4. Préparez-vous pour l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (commencer l'entraînement); la courroie mobile commencera à se mouvoir à basse vitesse et une période d'échauffement débutera.

Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE VENTILATEUR page 26.

Pour utiliser un casque d'écoute Bluetooth, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER UN CASQUE D'ÉCOUTE page 26.

Pour utiliser un détecteur de rythme cardiaque, référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE OPTIONNEL page 26.

5. Commencez l'entraînement.

Touchez *End Warmup* (mettre fin à l'échauffement) ou marchez jusqu'à la fin de la période d'échauffement pour commencer l'entraînement.

Pendant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous accompagnera durant un entraînement vidéo immersif. Touchez un espace dégagé à l'écran pour sélectionner les options de musique, de voix de l'entraîneur 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 degré de résistance et/ou d'inclinaison est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement le réglage en appuyant sur les touches de la console ou en touchant les glissières à l'écran (voir l'étape 4 à la page 18 et l'étape 5 à la page 19).

Pour revenir aux réglages de vitesse et/ou d'inclinaison programmés de l'entraînement, touchez l'indication *Follow Workout* (suivre l'entraînement).

Si la fonction de réglage intelligent est activée, la console adaptera automatiquement le degré d'intensité de l'entraînement en fonction de vos annulations manuelles des réglages de la vitesse et de l'inclinaison.

Pour activer la fonction de réglage intelligent, touchez une zone vide à l'écran et ensuite le commutateur de réglage intelligent.

IMPORTANT : 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 réglage manuel du degré de vitesse ou d'inclinaison durant l'entraînement aura un impact sur le nombre de calories brûlé.

Si la fonction du pouls actif est activée, la console adaptera automatiquement le degré d'intensité de l'entraînement en fonction de votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez un détecteur de rythme cardiaque compatible (voir COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE OPTIONNEL à la page 26).

Pour activer la fonction du pouls actif, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE page 24.

Pour suivre votre progression avec les modes d'affichage, référez-vous à l'étape 6 page 19.

Pour interrompre ou mettre fin à l'entraînement, référez-vous à l'étape 7 page 19.

6. Une fois que vous avez fini d'utiliser le tapis de course, éteignez la console.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE page 17.

COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT AUTOCARTOGRAPHIÉ

Pour effectuer un entraînement autocartographié, vous devez être connecté sur votre compte iFIT (voir l'étape 3 à la page 22) et la console doit être connectée sur un réseau sans fil (voir COMMENT SE CONNECTER SUR UN RÉSEAU SANS FIL à la page 25).

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT METTRE EN MARCHE LA CONSOLE page 17. **Remarque : il pourrait s'écouler quelques minutes avant que la console soit prête à utiliser.**

2. Sélectionnez un entraînement autocartographié.

Lors de la mise en marche de la console, l'écran d'accueil s'affiche à la suite du démarrage de la console.

Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les indications pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des réglages est sélectionné, touchez le bouton de retour (symbole de flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

Pour sélectionner un entraînement autocartographié, touchez le bouton Create (créer) au bas de l'écran.

3. Cartographiez un entraînement sur la carte.

Accédez à la zone de la carte dans laquelle vous souhaitez cartographier un entraînement en effectuant une saisie dans la boîte de recherche ou en faisant glisser vos doigts à l'écran. Touchez l'écran pour ajouter le point de départ de l'entraînement. Touchez ensuite l'écran pour ajouter le point d'arrivée de l'entraînement.

Pour commencer et terminer l'entraînement au même point, touchez *Close Loop* (fermer la boucle) ou *Out & Back* (aller-retour) parmi les options de cartographie. Vous pouvez également choisir de coller l'entraînement au chemin.

Si vous avez commis une erreur, touchez *Undo* (rétablir) parmi les options de cartographie.

L'écran affichera les statistiques d'altitude et de distance de l'entraînement.

4. Enregistrez l'entraînement.

Touchez les options à l'écran pour enregistrer l'entraînement. Au besoin, entrez un titre et une description à attribuer à l'entraînement.

5. Préparez-vous pour l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (*commencer l'entraînement*); la courroie mobile commencera à se mouvoir à basse vitesse et une période d'échauffement débutera.

Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à la section **COMMENT UTILISER LE VENTILATEUR** page 26.

Pour utiliser un casque d'écoute Bluetooth, référez-vous à la section **COMMENT BRANCHER UN CASQUE D'ÉCOUTE** page 26.

Pour utiliser un détecteur de rythme cardiaque, référez-vous à la section **COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE OPTIONNEL** page 26.

6. Commencez l'entraînement.

Touchez *End Warmup* (mettre fin à l'échauffement) ou marchez jusqu'à la fin de la période d'échauffement pour commencer l'entraînement. L'entraînement se déroulera comme un entraînement proposé (voir l'étape 5 à la page 20).

7. Une fois que vous avez fini d'utiliser le tapis de course, éteignez la console.

Référez-vous à la section **COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE** page 17.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Pour effectuer un entraînement iFIT, vous devez être connecté sur votre compte iFIT (voir l'étape 3 plus bas) et la console doit être connectée sur un réseau sans fil (voir **COMMENT SE CONNECTER SUR UN RÉSEAU SANS FIL** à la page 25).

1. Introduisez la clé dans la console.

Référez-vous à la section **COMMENT METTRE EN MARCHE LA CONSOLE** page 17. **Remarque : il pourrait s'écouler quelques minutes avant que la console soit prête à utiliser.**

2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Lors de la mise en marche de la console, l'écran d'accueil s'affiche à la suite du démarrage de la console.

Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les indications pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des réglages est sélectionné, touchez le bouton de retour (symbole de flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

3. Ouvrez une session sur votre compte iFIT.

Si ce n'est pas déjà fait, touchez le bouton du menu (symbole de trois traits horizontaux) à l'écran et ensuite *Log in* (ouvrir une session) pour vous connecter sur votre compte iFIT. Suivez les indications à l'écran pour entrer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

Pour changer d'utilisateur à même votre compte iFIT, touchez le bouton du menu, puis *Settings* (réglages) et ensuite *Manage Accounts* (gérer les comptes). Lorsque le compte comporte plus d'un utilisateur, une liste d'utilisateurs s'affiche. Touchez le nom de l'utilisateur voulu.

4. Sélectionnez un entraînement iFIT depuis l'écran d'accueil ou la bibliothèque d'entraînements.

Touchez les boutons au bas de l'écran pour sélectionner l'écran d'accueil (bouton *Home*) ou la bibliothèque d'entraînements (bouton *Browse*).

Pour sélectionner un entraînement iFIT depuis l'écran d'accueil 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.

Les entraînements iFIT proposés qui s'affichent à l'écran d'accueil varieront périodiquement.

La bibliothèque d'entraînements iFIT renferme tous les entraînements offerts pour le tapis de course et les organise en catégories. Pour effectuer une recherche dans la bibliothèque d'entraînements, touchez le bouton de recherche (symbole de loupe) et sélectionnez les options de filtrage voulues.

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

Vous pouvez également choisir des options comme l'ajout de l'entraînement à votre programme (voir l'étape 5) ou l'inclusion de l'entraînement à vos favoris (voir l'étape 6).

5. Programmez un entraînement iFIT au calendrier, selon le besoin.

Au besoin, vous pouvez programmer un entraînement iFIT à effectuer à une date ultérieure. Affichez simplement l'aperçu ou le résumé de l'entraînement, puis touchez *Schedule* (programmer) et sélectionnez ensuite la date voulue au calendrier.

Rendu à la date sélectionnée, l'entraînement iFIT que vous aurez programmé s'affichera à l'écran d'accueil.

6. Créez une liste d'entraînements iFIT favoris, selon le besoin.

Pour inclure un entraînement iFIT à vos favoris, affichez simplement l'aperçu ou le résumé de l'entraînement iFIT voulu et touchez ensuite le bouton des favoris (symbole de cœur).

Pour afficher une liste des entraînements iFIT inclus à vos favoris, sélectionnez la bibliothèque d'entraînements (bouton *Browse*) et touchez ensuite *My List* (ma liste).

7. Préparez-vous pour l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (*commencer l'entraînement*); la courroie mobile commencera à se mouvoir à basse vitesse et une période d'échauffement débutera.

Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE VENTILATEUR page 26.

Pour utiliser un casque d'écoute Bluetooth, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER UN CASQUE D'ÉCOUTE page 26.

Pour utiliser un détecteur de rythme cardiaque, référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE OPTIONNEL page 26.

8. Commencez l'entraînement.

Touchez *End Warmup* (*mettre fin à l'échauffement*) ou marchez jusqu'à la fin de la période d'échauffement pour commencer l'entraînement. L'entraînement se déroulera comme un entraînement proposé (voir l'étape 5 à la page 20).

9. Une fois que vous avez fini d'utiliser le tapis de course, éteignez la console.

Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE page 17.

Pour en savoir plus sur iFIT, visitez le iFIT.com.

COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

IMPORTANT : les mises à jour du micrologiciel (voir l'étape 6) sont toujours conçues pour améliorer le déroulement des exercices. Par conséquent, de nouveaux réglages et nouvelles fonctionnalités pourraient ne pas être décrits dans le présent manuel. Par ailleurs, certains des réglages et des fonctionnalités qui sont décrits dans le présent manuel pourraient ne plus être activés. Prenez le temps d'explorer la console pour vous familiariser avec les possibilités des nouveaux réglages et des nouvelles fonctionnalités.

1. Sélectionnez le menu principal des réglages.

Mettez d'abord la console en marche et introduisez la clé dans la console (voir COMMENT METTRE EN MARCHE LA CONSOLE à la page 17). **Remarque : il pourrait s'écouler quelques minutes avant que la console soit prête à utiliser.**

Selectionnez ensuite l'écran d'accueil (bouton Home). Lors de la mise en marche de la console, l'écran d'accueil s'affiche à la suite du démarrage de la console. Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les indications pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des réglages est sélectionné, touchez le bouton de retour (symbole de flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

Touchez ensuite le bouton du menu (symbole de trois traits horizontaux) à l'écran, puis *Settings* (réglages). Le menu des réglages apparaîtra à l'écran.

2. Accédez aux menus des réglages et changez les réglages au besoin.

Faites glisser ou effleurez l'écran pour le faire défiler vers le haut ou vers le bas au besoin. Pour afficher un menu des réglages, touchez simplement le nom du menu. Pour quitter un menu, touchez le bouton du retour (symbole de flèche). Vous pourriez être en mesure d'afficher et de changer les réglages dans les menus suivants :

Account (compte)

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

Equipment (matériel)

- Equipment Info (info du matériel)
- Equipment Settings (réglages du matériel)
- Maintenance
- Wi-Fi

About (à propos)

- Legal (juridique)

3. Personnalisez vos réglages d'entraînement.

Pour personnaliser les réglages d'entraînement et activer des fonctions d'entraînement, touchez *In Workout* (en entraînement), puis touchez les réglages voulus.

Lorsque la fonction du pouls actif est activée, la console adaptera le degré d'intensité des entraînements en fonction de votre rythme cardiaque si vous utilisez un détecteur de rythme cardiaque compatible. Pour activer la fonction de pouls actif, touchez le commutateur de pouls actif. Sélectionnez ensuite vos rythmes cardiaques au repos et maximum, puis paramétrez les réglages correspondants selon le besoin.

4. Personnalisez l'unité de mesure et autres réglages.

Pour personnaliser l'unité de mesure, le fuseau horaire ou d'autres réglages, touchez *Equipment Info* (info du matériel) ou *Equipment Settings* (réglages du matériel), puis touchez les réglages voulus.

La console peut afficher la vitesse et la distance en unités soit anglaises, soit métriques.

5. Affichez des informations sur l'appareil ou des informations sur l'appli de la console.

Touchez *Equipment Info* (info du matériel), puis *Machine Info* (info de l'appareil) ou *App Info* (info de l'appli) pour afficher des informations sur votre tapis de course ou concernant l'appli de la console.

6. Mettez à jour le micrologiciel de la console.

Pour obtenir les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du micrologiciel. Touchez *Maintenance* et ensuite *Update* (mettre à jour) pour vérifier la disponibilité de mises à jour du micrologiciel sur votre réseau sans fil. La mise à jour débutera automatiquement. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager le tapis de course, n'appuyez sur pas l'interrupteur ou ne débranchez pas le cordon d'alimentation durant la mise à jour du micrologiciel.**

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, la console s'éteindra, puis se remettra en marche. Si tel n'est pas le cas, poussez l'interrupteur à la position d'arrêt. Attendez plusieurs secondes et poussez ensuite l'interrupteur à la position Reset (réinitialisé). **Remarque : il pourrait s'écouler quelques minutes avant que la console soit prête à utiliser.**

Remarque : une mise à jour du micrologiciel pourrait modifier légèrement le fonctionnement de la console. Ces mises à jour sont toujours conçues pour améliorer le déroulement des exercices.

7. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison.

Pour étalonner le mécanisme d'inclinaison, touchez *Maintenance* et ensuite *Calibrate Incline* (étalonner l'inclinaison), puis *Begin* (commencer). Le cadre s'élèvera automatiquement jusqu'au niveau d'inclinaison maximum avant de s'abaisser au niveau minimum, puis il reviendra à la position de départ. Ce processus permettra d'étalonner le mécanisme d'inclinaison. Une fois le mécanisme d'inclinaison étalonné, touchez *Finish* (terminer).

IMPORTANT : gardez les animaux de compagnie, les pieds et les objets à l'écart du tapis de course lors de l'étalonnage du mécanisme d'inclinaison. En cas d'urgence, retirez la clé de la console pour interrompre l'étalonnage du mécanisme d'inclinaison.

Remarque : le mécanisme d'inclinaison pourrait parfois 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 cadre se soit immobilisé.

8. Quittez le menu principal des réglages.

Pour quitter le menu principal des réglages, touchez le bouton du retour (symbole de flèche).

COMMENT SE CONNECTER SUR UN RÉSEAU SANS FIL

Pour effectuer des entraînements iFIT et utiliser plusieurs autres fonctionnalités de la console, cette dernière doit être connectée sur un réseau sans fil.

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Mettez d'abord la console en marche et introduisez la clé dans la console (voir COMMENT METTRE EN MARCHE LA CONSOLE à la page 17). **Remarque : il pourrait s'écouler quelques minutes avant que la console soit prête à utiliser.**

Selectionnez ensuite l'écran d'accueil (bouton Home). Lors de la mise en marche de la console, l'écran d'accueil s'affiche à la suite du démarrage de la console. Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les indications pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des réglages est sélectionné, touchez le bouton de retour (symbole de flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

2. Sélectionnez le menu de réseau sans fil.

Touchez le bouton du menu (symbole de trois traits horizontaux), puis *Wi-Fi* pour sélectionner le menu du réseau sans fil.

3. Mettez en fonction le sans-fil (Wi-Fi®).

Veillez à ce que Wi-Fi soit activé. Si la fonction n'est pas activée, touchez le commutateur *Wi-Fi* pour activer la fonction.

4. Réglage et gestion d'une connexion réseau sans fil.

Lorsque Wi-Fi est activé, l'écran affiche une liste des entraînements disponibles. Remarque : il pourrait s'écouler quelques instants avant qu'apparaîsse la liste des réseaux sans fil.

Remarque : vous devez posséder votre propre réseau sans fil et un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

Lorsqu'une liste de réseaux apparaît, touchez le réseau voulu. Remarque : vous devrez connaître votre identifiant réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier.

Suivez les indications à l'écran pour entrer votre mot de passe et vous connecter sur le réseau sans fil sélectionné. (Pour utiliser le clavier, référez-vous à la section COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE page 17.)

Une fois la console connectée sur votre réseau sans fil, un message de confirmation s'affichera à l'écran.

Si vous éprouvez des problèmes à établir une connexion sur un réseau crypté, assurez-vous de l'exactitude de votre mot de passe. Remarque : les mots de passe sont sensibles à la casse.

Remarque : la console est adaptée au cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA^{MC} et WPA2^{MC}). Une connexion à bande large est recommandée; le rendement dépend de la vitesse de la connexion.

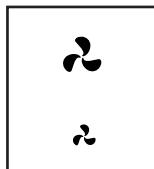
Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces directives, allez au my.iFIT.com pour de l'assistance.

5. Quittez le menu de réseau sans fil.

Pour quitter le menu de réseau sans fil, touchez le bouton du retour (symbole de flèche).

COMMENT UTILISER LE VENTILATEUR

Le ventilateur comporte divers réglages du régime de ventilation, dont un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, le régime du ventilateur augmente ou diminue automatiquement selon que la vitesse de la courroie mobile augmente ou diminue. Appuyez à répétition sur les touches de hausse ou de baisse du ventilateur de la console pour choisir un régime du ventilateur ou fermer ce dernier.



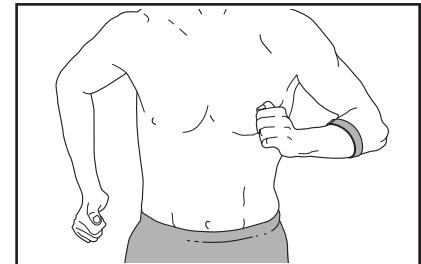
COMMENT BRANCHER UN CASQUE D'ÉCOUTE

Pour brancher votre casque d'écoute Bluetooth sur la console, mettez d'abord le casque en fonction et activez-en le mode d'appariement, puis placez-le près de la console. Commencez ensuite un entraînement. Ensuite, touchez une zone vide à l'écran, puis l'option permettant de brancher votre casque d'écoute et sélectionnez votre casque dans la liste à l'écran.

Une fois le casque d'écoute et la console bien appariés, l'audio de la console se retransmettra à votre casque d'écoute.

COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE OPTIONNEL

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



rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. 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 optionnel, veuillez vous référer à la couverture avant du manuel.**

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

Lorsqu'un détecteur de rythme cardiaque compatible est mis en fonction et placé en mode d'appariement, la console s'y connectera automatiquement. Une fois votre battement de cœur détecté, l'écran affichera votre rythme cardiaque.

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 assujetti 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 po (20 cm) des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

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

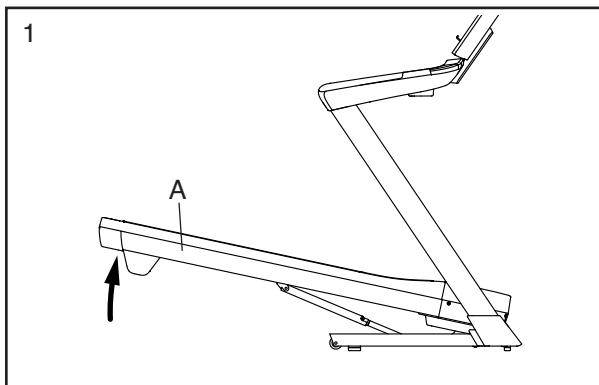
Remarque : la console est désignée par un identifiant IC : 3673A-425339.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

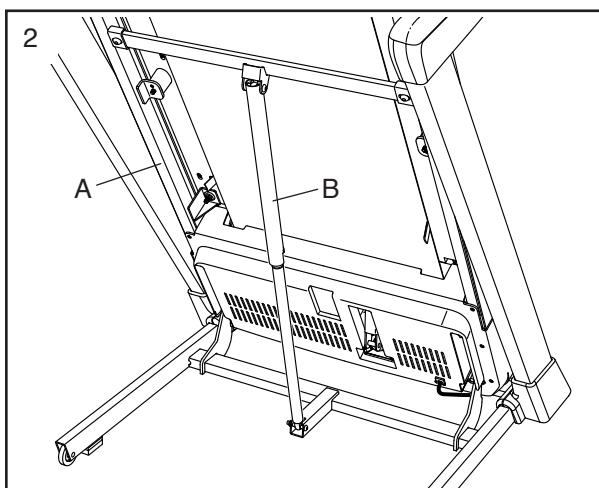
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison à 0 % 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 éléver, 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.

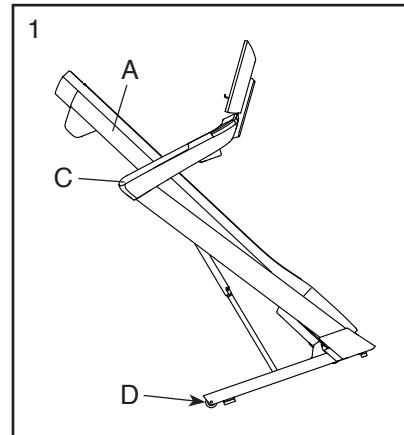


Pour protéger le revêtement du sol contre l'endommagement, placez un petit tapis sous le tapis de course. N'exposez pas le tapis de course à l'ensoleillement direct. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 85°F (30°C).

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 requiert la participation de deux personnes. Prenez les précautions nécessaires pour éviter d'abîmer votre plancher.

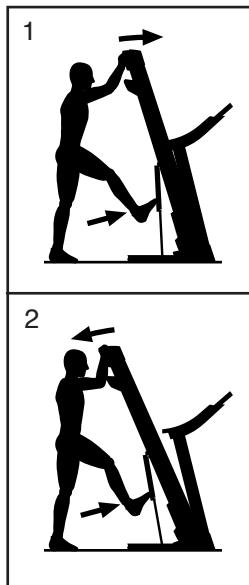
1. Tenez le cadre (A) et l'une des rampes (C), puis placez votre pied contre une roue (D).



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

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 descendre 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 d'arrêt (off) 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.

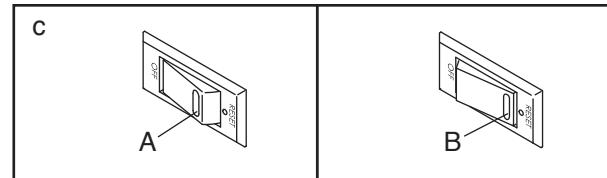
DÉPANNAGE

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 15). N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 15. **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, veuillez vous référer 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 renforcez-le (B).



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 renforcez-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

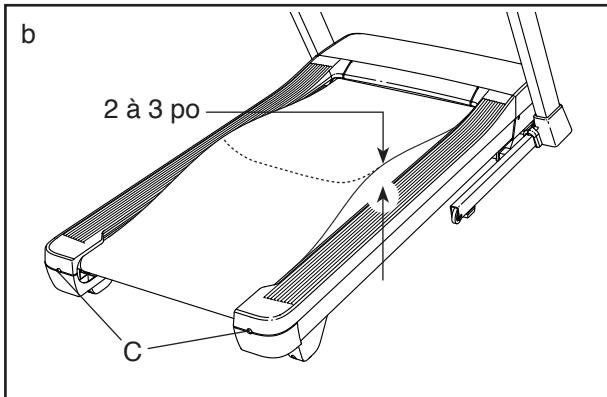
- Référez-vous à l'étape 7 page 25 pour étalonner le mécanisme d'inclinaison.

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

- Assurez-vous que les réglages du sans-fil de la console sont appropriés (voir la page 25).
- Assurez-vous que les réglages de votre réseau sans fil sont appropriés.
- Si vous avez encore des questions, visitez le my.iFIT.com.

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

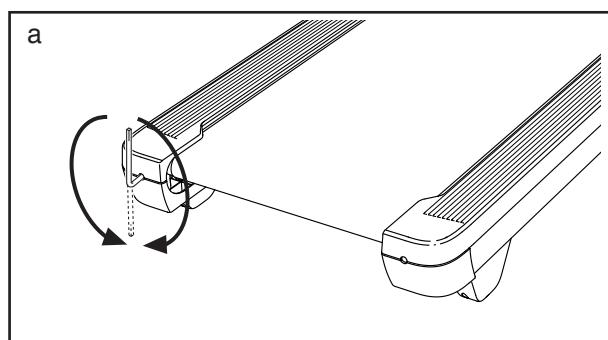
- N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 15.
- La surtension de la courroie mobile pourrait compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide 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'écarte de 2 à 3 po (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.



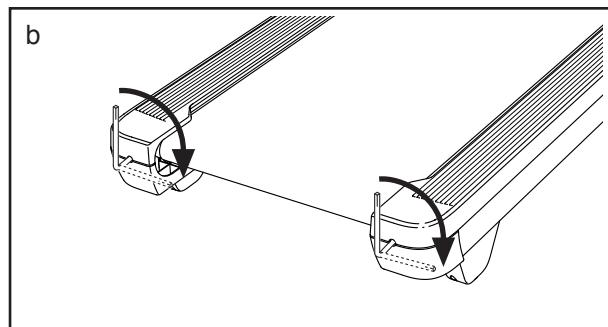
- Votre tapis de course comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. Ces substances peuvent endommager la courroie mobile et entraîner une usure excessive.** Si vous croyez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, veuillez vous référer aux coordonnées du Service de soutien aux membres à la page 29.
- Si la courroie mobile ralentit toujours lorsque l'on marche dessus, veuillez vous référer à la couverture avant du manuel.

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

- 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.

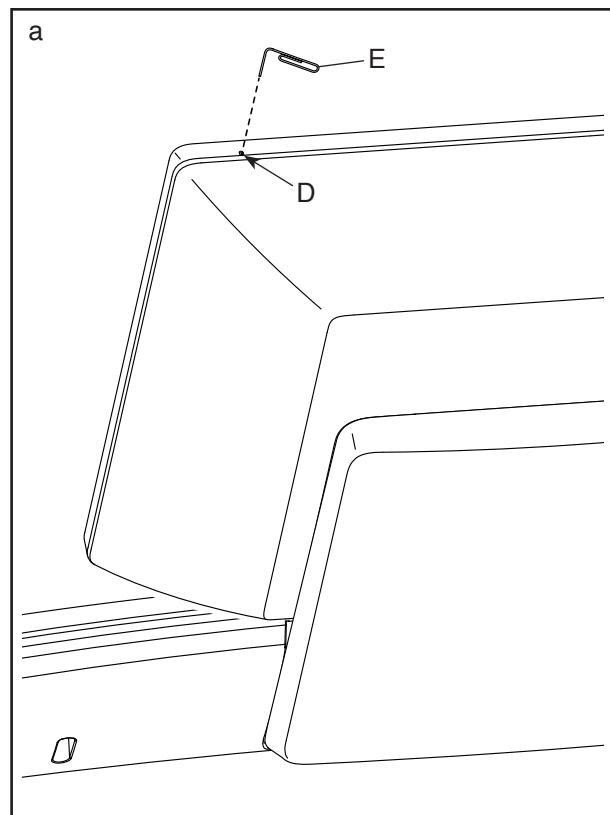


- Si la courroie mobile dérape lorsque l'on marche dessus, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-guide dans le sens horaire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie mobile est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarte de 2 à 3 po (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.



SYMPTÔME : Les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- a. Si la console ne démarre pas correctement ou si elle gèle ou ne répond pas, réinitialisez-la aux réglages par défaut du fabricant. **IMPORTANT : cette réinitialisation aura pour effet d'effacer tous les réglages personnalisés que vous aurez effectués dans la console. La réinitialisation de la console exige la participation de deux personnes.** Poussez d'abord l'interrupteur à la position d'arrêt (off). Localisez ensuite le petit orifice indiqué (D) au côté de la console. À l'aide d'une pince à papiers repliée (E), maintenez enfoncé le petit bouton de réinitialisation à l'intérieur de l'orifice pendant qu'une autre personne pousse l'interrupteur à la position de marche/réinitialisation (Reset). Maintenez le bouton à l'intérieur de l'orifice enfoncé jusqu'à ce que la console se mette en marche. Une fois la réinitialisation terminée, la console s'éteindra, puis se remettra en marche. Si tel n'est pas le cas, utilisez l'interrupteur pour mettre le tapis de course hors fonction, puis pour le remettre en fonction. Une fois la console activée, vérifiez si des mises à jour du micrologiciel sont disponibles (voir l'étape 6 à la page 24). **Remarque : il pourrait s'écouler quelques minutes avant que la console soit prête à utiliser.**



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'aérobic.

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	

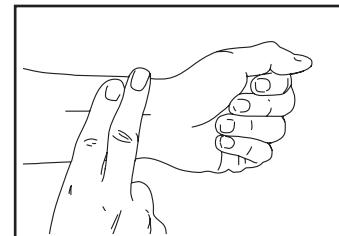
Pour déterminer le bon niveau d'intensité, recherchez votre âge au bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine près). Les trois nombres indiqués au-dessus de votre âge établissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus inférieur représente votre rythme cardiaque pour brûler de la graisse,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

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'aérobic – Si vous avez pour objectif de renforcer votre appareil cardiovasculaire, vous devez effectuer de l'entraînement d'aérobic, c'est-à-dire des exercices qui exigent un apport considérable en oxygène pendant de longues périodes. Pour l'exercice d'aérobic, 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.

SUGGESTIONS D'ÉTIREMENTS

Les bonnes positions pour plusieurs étirements de base sont illustrées à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez – ne bondissez jamais.

1. Étirement vers les orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous lentement vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous tendez les mains le plus près possible des orteils. Maintenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Répétez trois fois. Étirements : tendons du jarret, arrière des genoux et dos.

2. Étirement des tendons du jarret

Assoyez-vous au sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieur de la cuisse de la jambe tendue. Inclinez-vous le plus loin possible en direction de vos orteils. Maintenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Effectuez 3 répétitions pour chaque jambe. Étirements : tendons du jarret, bas du dos et aines.

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

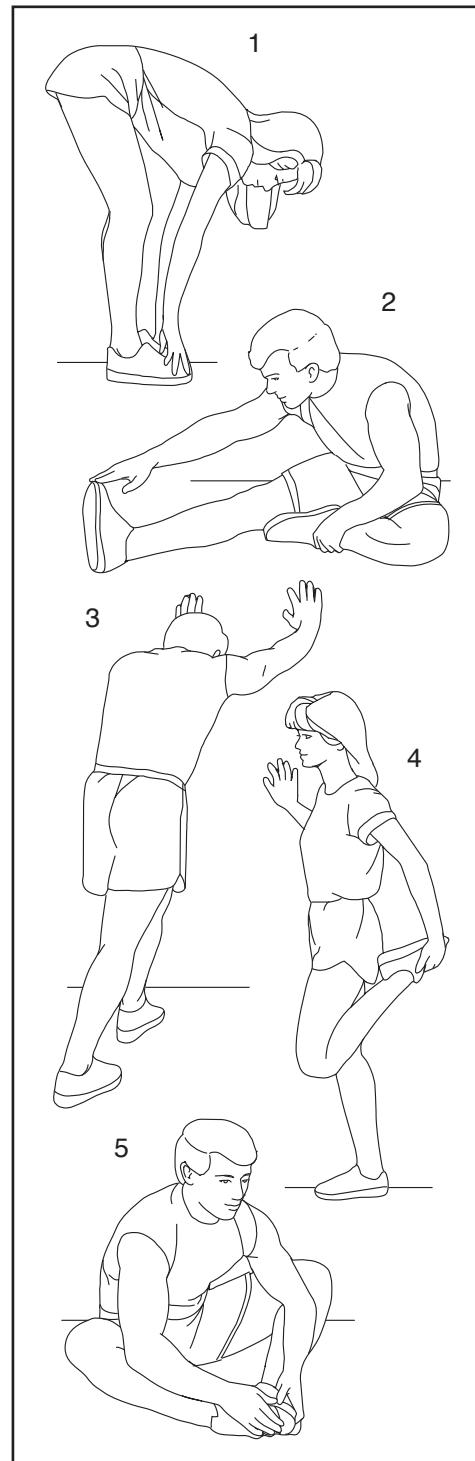
En plaçant une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et appuyez vos mains contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Maintenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Effectuez 3 répétitions pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Étirements : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder l'équilibre, saisissez un pied ramené derrière vous avec l'autre main. Ramenez votre pied le plus près possible de vos fesses. Maintenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Effectuez 3 répétitions pour chaque jambe. Étirements : quadriceps et muscles de la hanche.

5. Étirement de l'intérieur de la cuisse

Assoyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Ramenez vos pieds le plus près possible de la région de l'aine. Maintenez la position en comptant jusqu'à 15, puis détendez-vous. Répétez trois fois. Étirements : quadriceps et muscles de la hanche.



LISTE DES PIÈCES

Modèle n° NTL15423C.2 R0323A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	4	Vis de 3/8" x 1 1/4"	51	1	Plaque de composantes électroniques
2	8	Vis de 3/8" x 2 1/4"	52	3	Attache de câble
3	2	Vis de mise à la terre	53	1	Barre transversale du loquet
4	4	Vis de 1/4" x 1"	54	1	Moteur d'entraînement
5	4	Rondelle étoilée de 1/4"	55	1	Courroie du moteur
6	12	Rondelle étoilée de 3/8"	56	1	Loquet de rangement
7	2	Rondelle étoilée de 5/16"	57	1	Cadre
8	2	Vis de 5/16" x 3/4"	58	2	Pied arrière
9	2	Boulon de 3/8" x 1 3/8"	59	1	Capuchon d'embout arrière droit
10	3	Vis de 1/4" x 2 1/2"	60	1	Capuchon d'embout arrière gauche
11	2	Vis de 3/8" x 1 1/8"	61	1	Rouleau-guide
12	62	Vis #8 x 3/4"	62	1	Capot du moteur
13	2	Vis de 1/4" x 1 1/4"	63	2	Bague d'espacement du cadre d'inclinaison
14	8	Vis autoperçante #8 x 1"	64	4	Bague en plastique de 3/8"
15	12	Vis #8 x 5/8"	65	2	Bague d'espacement du cadre
16	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	66	1	Moteur d'inclinaison
17	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	67	1	Cadre d'inclinaison
18	2	Vis du moteur de 5/16"	68	2	Bague d'espacement du moteur d'inclinaison
19	4	Vis de 1/4" x 3/4"	69	1	Contrôleur
20	4	Vis du guide-courroie #8	70	1	Cordon d'alimentation
21	4	Boulon à épaulement de 5/16" x 1 3/4"	71	1	Passe-fil du cordon d'alimentation
22	1	Boulon de 5/16" x 1 3/4"	72	1	Interrupteur
23	1	Boulon de 5/16" x 2 1/4"	73	1	Panneau ventral
24	7	Vis #8 x 1/2"	74	1	Boîtier gauche de la rampe
25	4	Vis #4 x 1/2"	75	1	Boîtier droit de la rampe
26	4	Vis #3 x 1/4"	76	1	Boîtier externe gauche de la rampe
27	2	Rondelle étoilée #8	77	1	Boîtier externe droit de la rampe
28	4	Rondelle plate de 5/16"	78	1	Boîtier interne gauche de la rampe
29	4	Rondelle de butée de 3/8"	79	1	Boîtier interne droit de la rampe
30	12	Petite rondelle plate	80	1	Plateau
31	5	Écrou de 1/4"	81	1	Cadre de la rampe
32	5	Pince du capot	82	1	Fil du montant
33	6	Écrou de 3/8"	83	1	Fil de la rampe
34	6	Écrou de 5/16"	84	1	Montant gauche
35	4	Vis de 1/4" x 1"	85	1	Montant droit
36	18	Vis à tête bombée #8 x 3/4"	86	1	Passe-fil
37	4	Amortisseur de la plateforme	87	4	Bague d'espacement du coussin de la base
38	1	Boîtier gauche du cadre	88	4	Coussin de la base
39	1	Boîtier droit du cadre	89	1	Boîtier droit de la base
40	1	Autocollant d'avertissement	90	1	Boîtier gauche de la base
41	1	Plateforme de marche	91	1	Boîtier interne droit de la base
42	1	Courroie mobile	92	1	Boîtier interne gauche de la base
43	2	Guide-courroie	93	2	Autocollant de mise en garde
44	1	Repose-pied gauche	94	1	Base des montants
45	1	Repose-pied droit	95	1	Console
46	1	Rouleau d'entraînement/Poulie	96	1	Boîtier de la console
47	4	Amortisseur en caoutchouc	97	2	Plaque de fixation de la console
48	2	Bague en plastique de 9/32"			
49	2	Goupille de 1/2"			
50	1	Bride du contrôleur			

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
98	2	Fil de mise à la terre	105	4	Attache de câble de la console
99	1	Clé/Pince	106	1	Boîtier de la base de la console
100	1	Boîtier du haut-parleur gauche	107	1	Fil du panneau ventral
101	1	Boîtier du haut-parleur droit	108	4	Bague de 5/16"
102	2	Haut-parleur	109	2	Rondelle en plastique de 3/8"
103	1	Base de la console	*	—	Manuel de l'utilisateur
104	1	Grille du ventilateur			

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° NTL15423C.2 R0323A

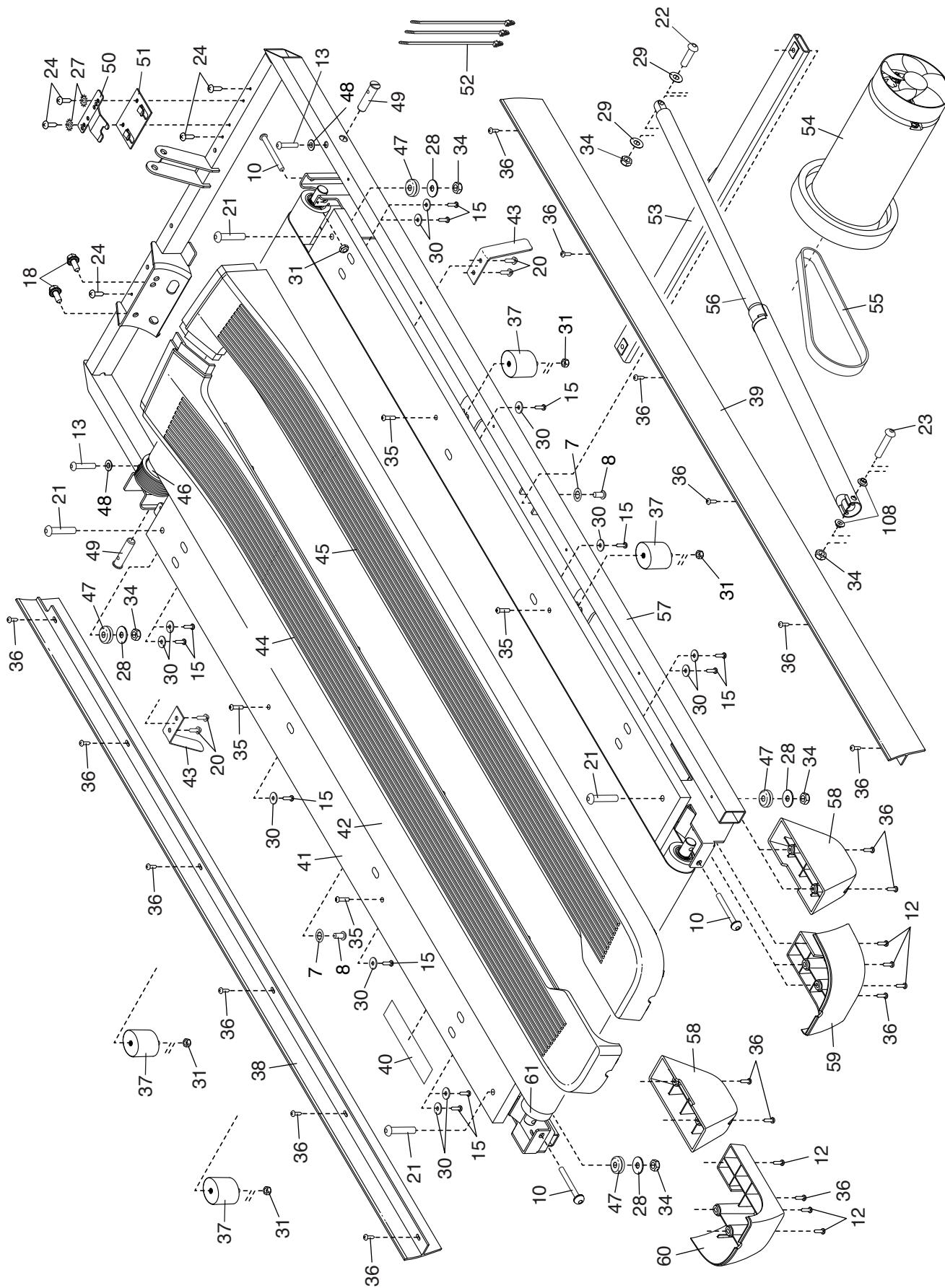


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

Modèle n° NTL15423C.2 R0323A

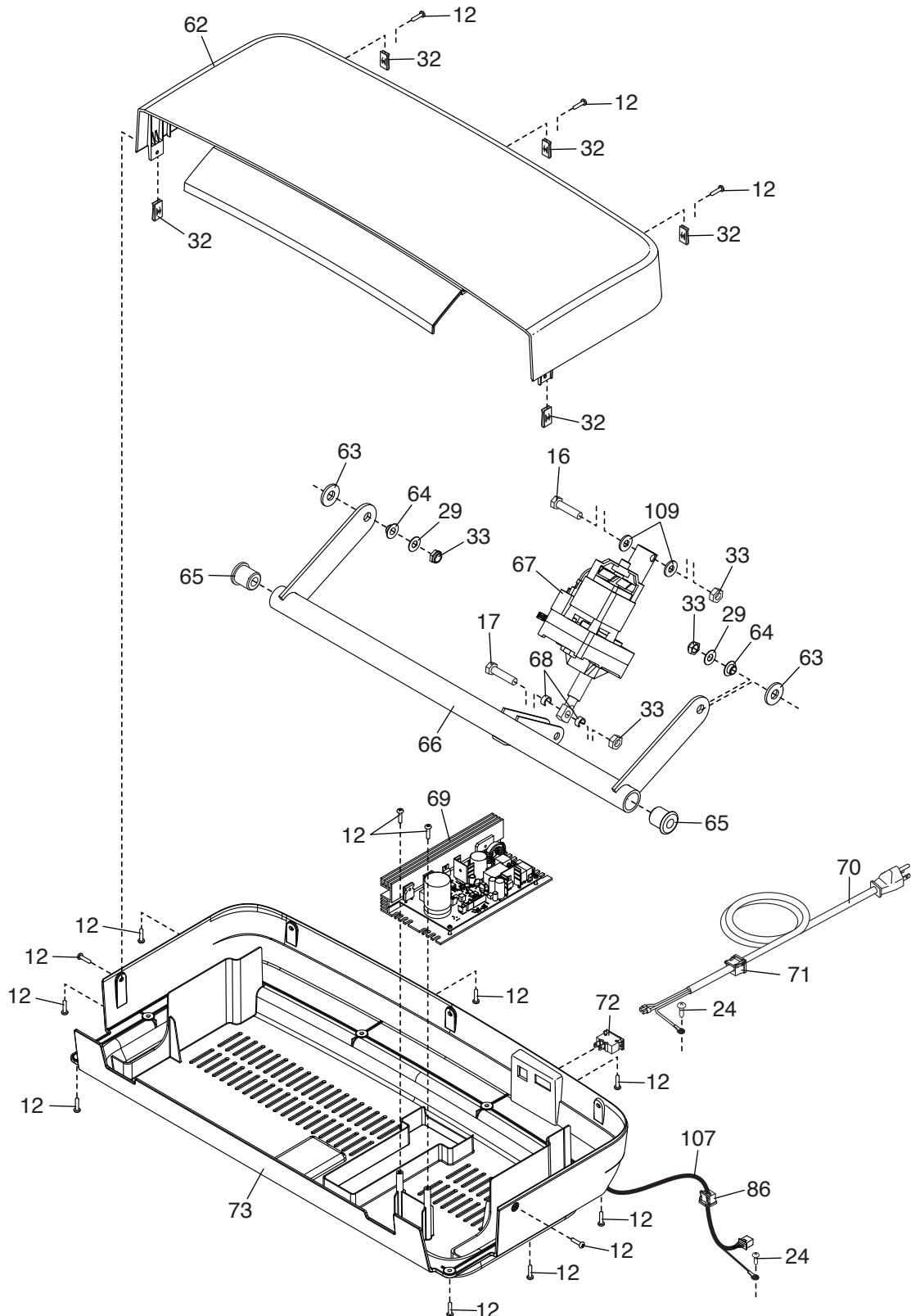


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

Modèle n° NTL15423C.2 R0323A

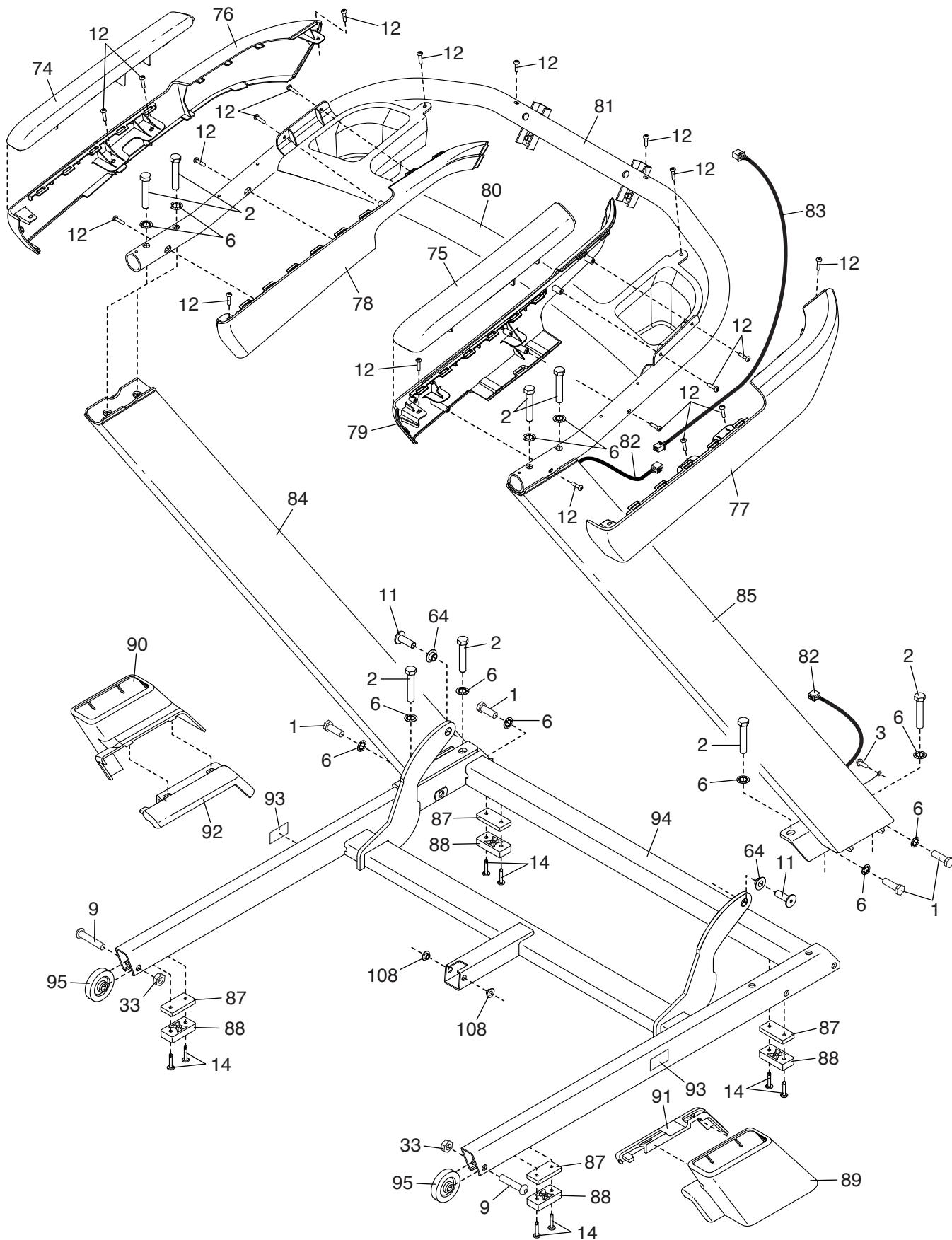
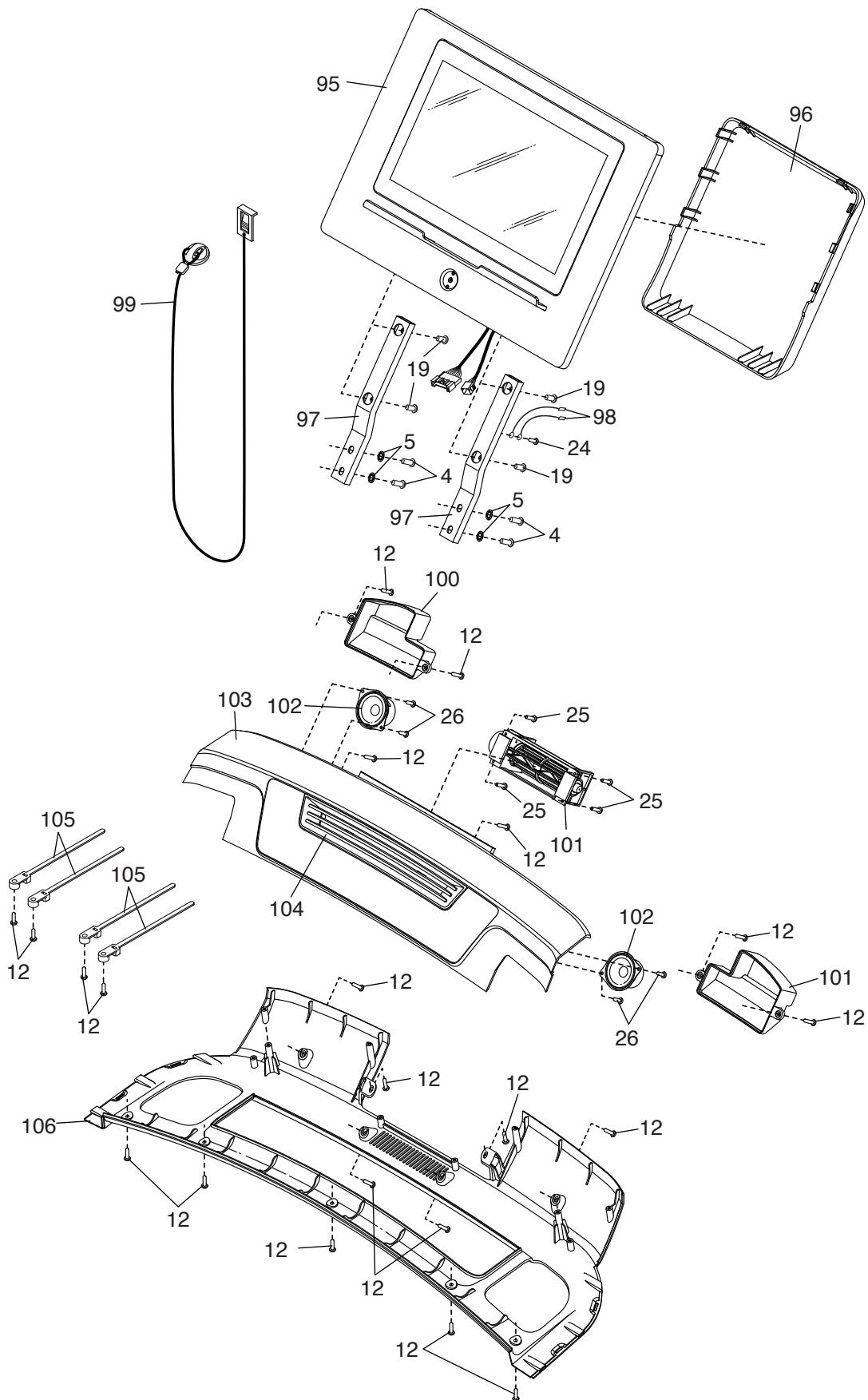


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

Modèle n° NTL15423C.2 R0323A



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