

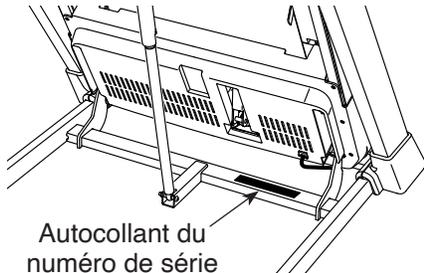
# NordicTrack®

## EXP7i

Modèle N° NTL10423-INT.1

N° de série \_\_\_\_\_

Inscrivez le numéro de série dans l'espace ci-dessus pour référence.



### SERVICE AUX MEMBRES

Si vous avez besoin d'aide, veuillez enregistrer votre produit sur notre site web [iFITsupport.eu](http://iFITsupport.eu).

FRANCE

Téléphone : 08 00 00 12 65

BELGIQUE

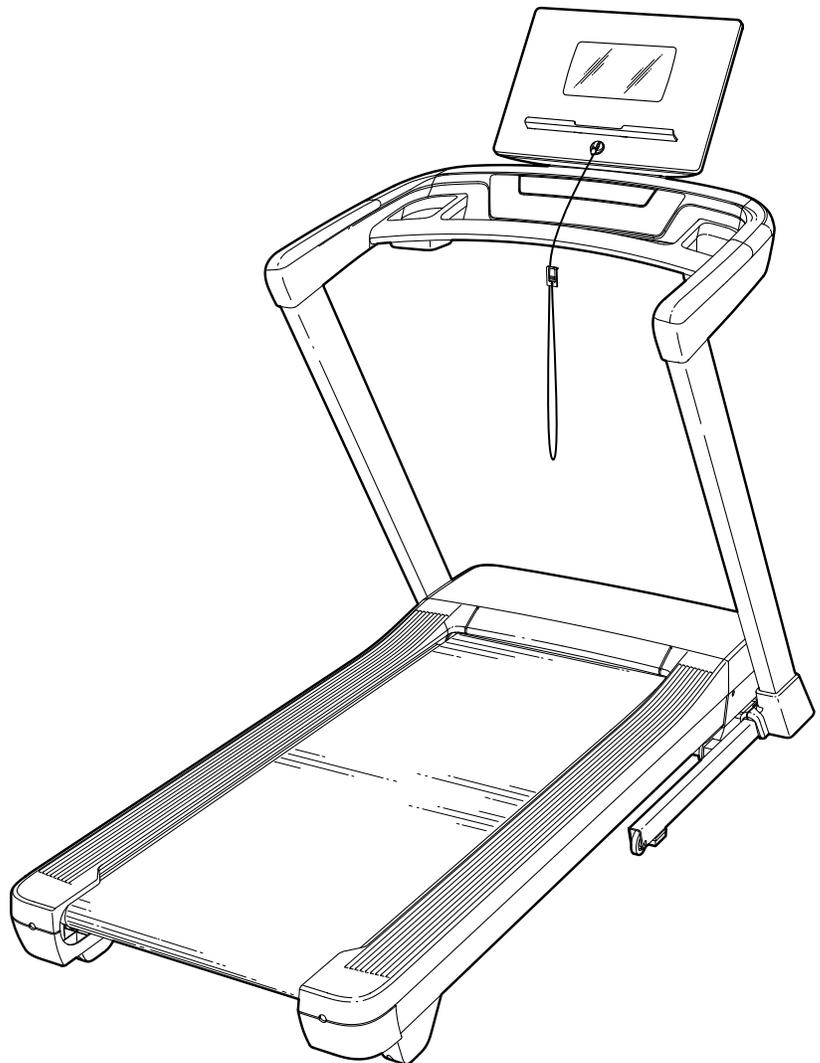
Téléphone : 08-005 80 95

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 9h00 à 18h00

### ⚠ ATTENTION

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

## MANUEL DE L'UTILISATEUR

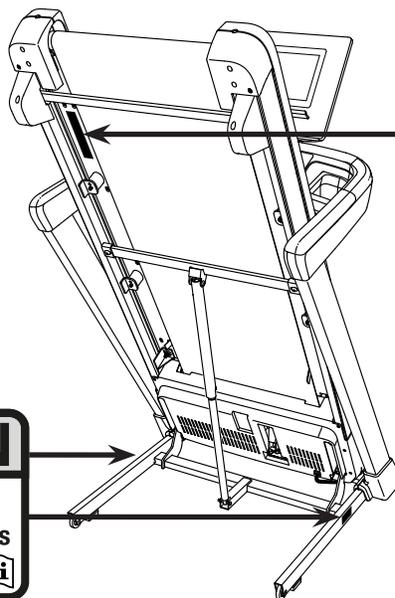


# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE .....	7
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION .....	15
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE .....	16
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE .....	27
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES .....	28
CONSEILS POUR LES EXERCICES .....	31
LISTE DES PIÈCES .....	34
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	36
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE .....	Dos du manuel
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R.U./UE .....	Dos du manuel

## EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez l'autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à leurs tailles réelles.



**AVERTISSEMENT**

Réduisez le risque de blessures graves pour vous-même et les autres. Lisez le manuel de l'utilisateur et :

- Tenez-vous debout uniquement sur les repose-pieds lors des démarrages et des arrêts.
- Ne laissez jamais d'enfants sur ou autour du tapis de course.
- Gardez les vêtements, les doigts et les cheveux éloignés des pièces mobiles.
- Changez la vitesse par petits incréments.
- Tenez les rampes pour réduire le risque de chute.
- Portez toujours le clip de sécurité lors de l'utilisation du tapis de course.
- Arrêtez en cas de sensation d'évanouissement ou d'étourdissement ou d'essoufflement.
- Retirez toujours la clé de sécurité lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
- N'essayez jamais de régler ou de fixer la courroie lorsqu'elle est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lors de l'utilisation du tapis de course.

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

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont suffisamment informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.
2. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercices physiques. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant déjà des problèmes de santé.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de poursuivre tout programme d'exercices physiques pendant la grossesse. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière autorisée par votre fournisseur de soins de santé.
5. Le tapis de course n'est pas prévu pour être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées de l'utilisation du tapis de course par une personne responsable de leur sécurité.
6. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
7. Ce tapis de course est prévu pour un usage domestique uniquement. N'utilisez pas le tapis de course dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
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 ou dans un patio couvert, ni proche de l'eau.
9. Installez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 60 cm de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger le sol ou la moquette de tout dommage, placez un tapis sous le tapis de course.
10. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
11. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 135 kg.
12. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
13. Portez des vêtements de sport adaptés quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements de sport avec support sont recommandés pour les hommes et les femmes. Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.
14. Quand vous branchez le cordon d'alimentation (voir page 15), branchez-le dans un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit. Pour remplacer le fusible de l'adaptateur du cordon d'alimentation, installez un fusible de type BS1362 de 13 ampères approuvé ASTA dans le porte-fusible.
15. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à 3 conducteurs de 2 mm<sup>2</sup> d'une longueur maximale de 1,5 m.
16. Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées.

17. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. N'utilisez pas le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e), ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 28 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
18. Veuillez lire, comprendre et tester la procédure d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 17). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.
19. Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez du tapis de course. Montez toujours sur les repose-pieds lors du démarrage ou de l'arrêt de la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
20. Quand une personne marche sur le tapis de course, le bruit du tapis de course augmente.
21. Gardez les doigts, les cheveux et les vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.
22. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse par petites étapes de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
23. Ne laissez jamais le tapis de course sans surveillance lorsqu'il est en marche. Retirez toujours la clé, placez l'interrupteur en position d'arrêt (voir le schéma à la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur), et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
24. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé.
- (Référez-vous à la section ASSEMBLAGE à la page 7 et à la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 27). Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.
25. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement. Ne faites pas fonctionner le tapis de course quand il est plié.
26. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous le tapis de course.
27. N'insérez jamais d'objets dans les ouvertures du tapis de course.
28. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.
29. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant agréé à l'entretien ne vous demande de le faire. Seul un représentant agréé à l'entretien doit effectuer les réglages qui ne sont pas décrits dans ce manuel.
30. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez-vous immédiatement et retrouvez votre calme.

**CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS**

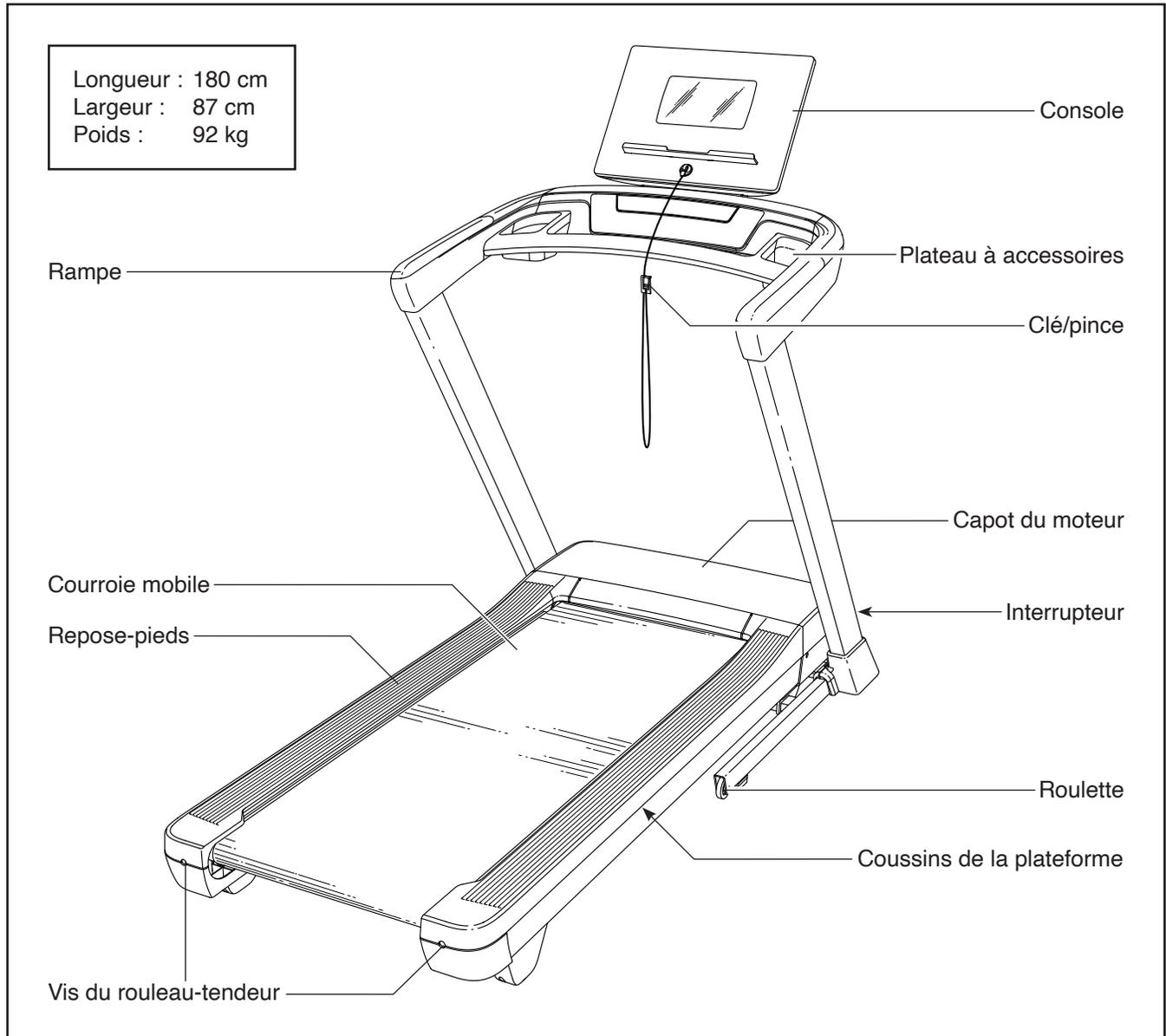
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course NORDICTRACK® EXP 71 . Le tapis de course EXP 71 propose un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos séances d'entraînement à domicile plus efficaces et plus agréables.

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

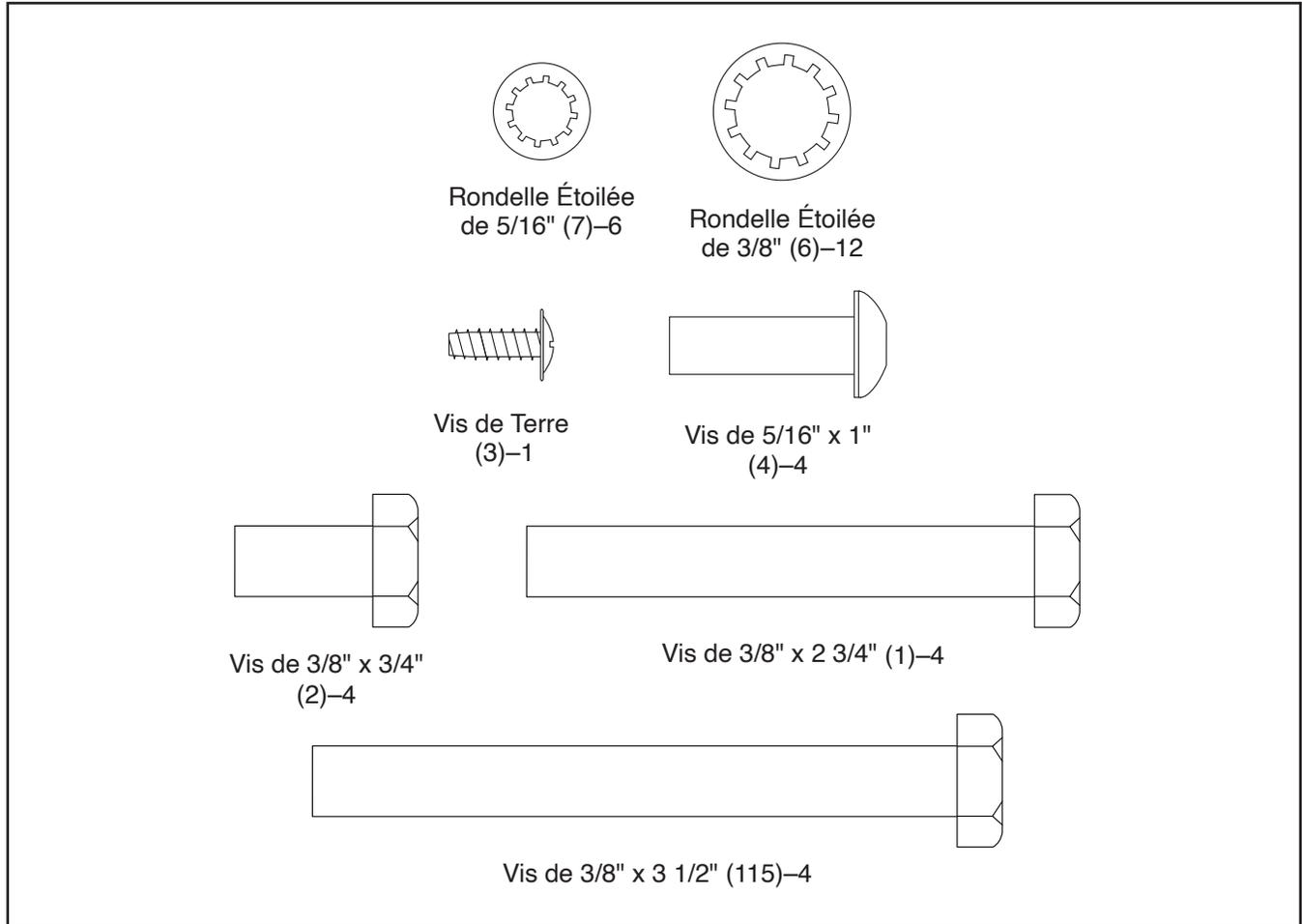
page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, notez le numéro du modèle du produit et le numéro de série avant de nous contacter. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Avant de continuer la lecture, familiarisez-vous avec les pièces identifiées sur le schéma ci-dessous.

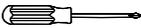


# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



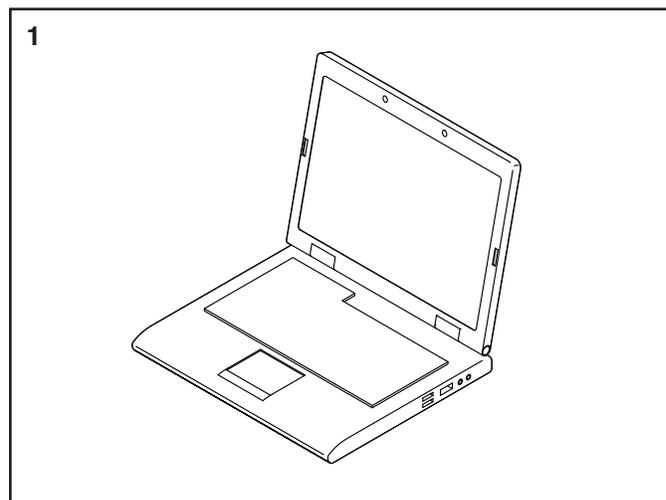
# ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
  - Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
  - Durant le transport, il est possible qu'une substance huileuse se dépose sur les surfaces externes du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a une substance huileuse sur le tapis de course, essuyez-la à l'aide d'un chiffon doux et d'un détergent doux non abrasif.
  - Pour repérer les petites pièces, référez-vous à la page 6.
  - Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces du côté droit portent l'indication « R » ou « Right ».
  - Les outils suivants seront nécessaires pour l'assemblage :
    - les clés hexagonales incluses 
    - un tournevis cruciforme 
    - une clé à molette 
- Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

## 1. Allez sur le site Internet [iFITsupport.eu](http://iFITsupport.eu) depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.

- atteste que vous êtes propriétaire du produit
- active votre garantie
- assure un support client prioritaire en cas de besoin d'assistance

Remarque : si vous n'avez pas d'accès Internet, appelez le Service aux Membres (voir la page de couverture de ce manuel) pour enregistrer votre produit.



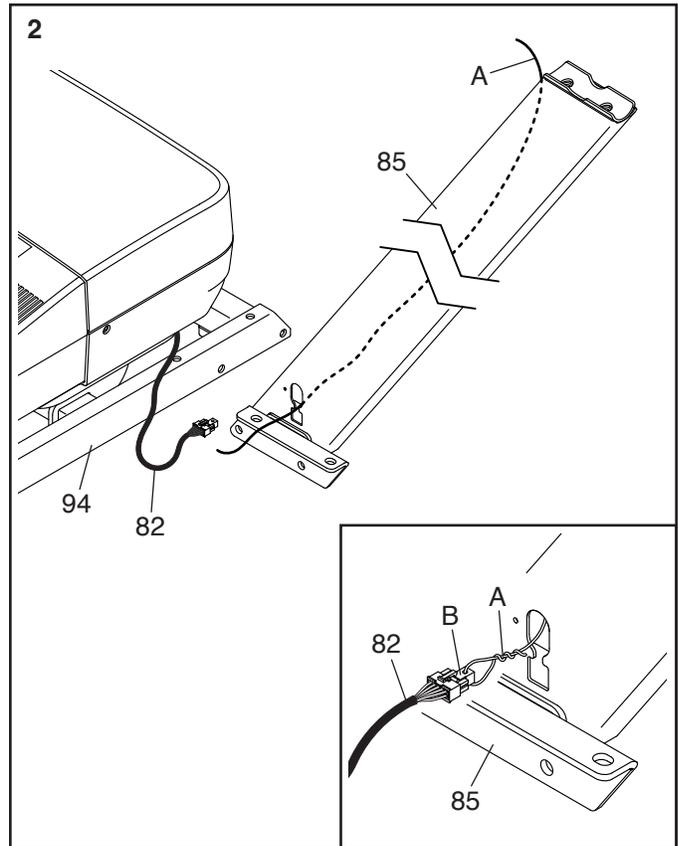
**2. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Retirez toute attache qui maintient le Fil du Montant (82) sur le côté droit de la Base du Montant (94).

Ensuite, repérez le Montant Droit (85) et demandez à une deuxième personne de le tenir près de la Base du Montant (94).

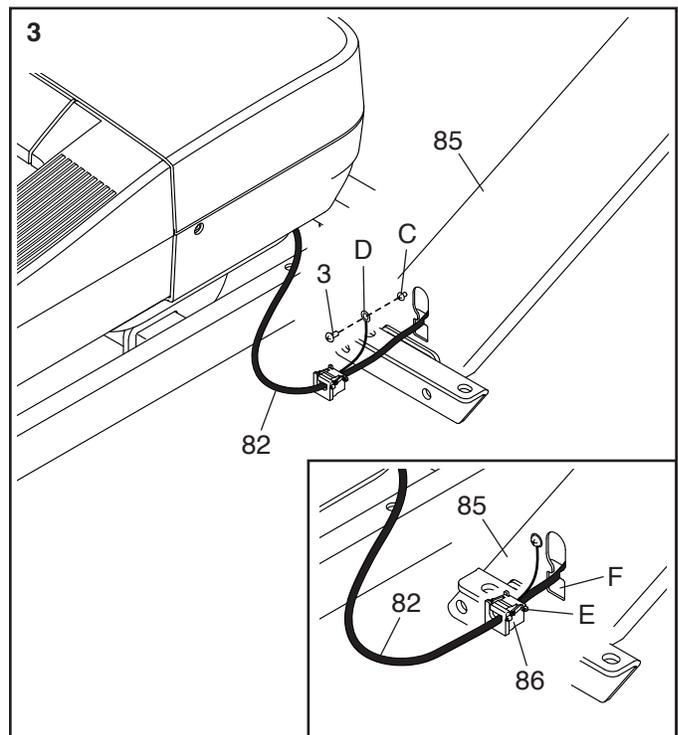
**Référez-vous au schéma encadré.** Repérez l'attache de fil (A) à l'intérieur du Montant Droit (85). Attachez l'attache de fil par le capuchon de fil (B) du Fil du Montant (82). Puis, enfoncez la capuchon de fil et le Fil du Montant dans le Montant Droit.

Ensuite, tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil (A) jusqu'à ce que le Fil du Montant (82) sorte du Montant Droit (85). **Ne détachez pas encore l'attache de fil.**



**3. Retirez et jetez la vis (C) indiquée sur le Montant Droit (85). Puis, fixez le fil de terre (D) sur le Montant Droit à l'aide d'une Vis de Terre (3).**

**Référez-vous au schéma encadré.** Repérez la languette (E) du Passe-fil (86) sur le Fil du Montant (82). Insérez la languette dans le trou carré (F) du Montant Droit (85), puis enfoncez le Passe-fil dans le trou carré.

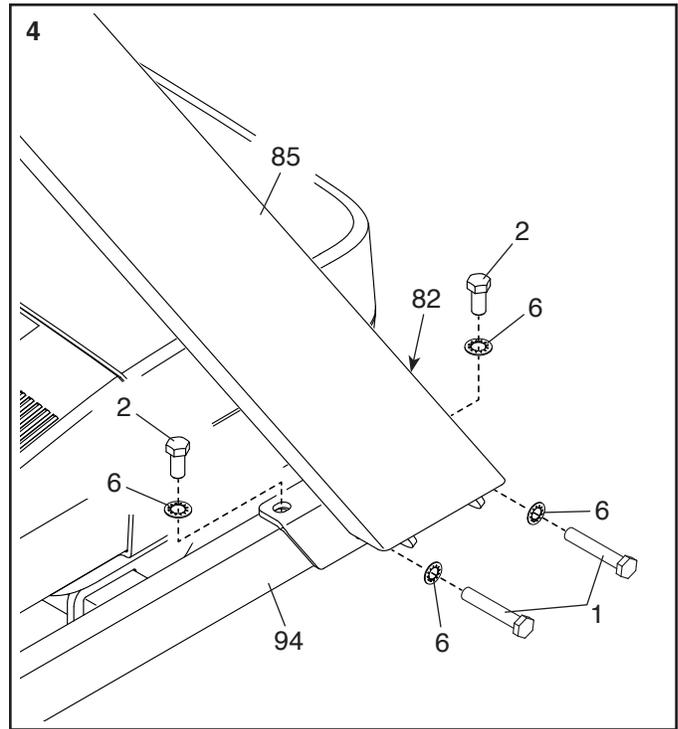


4. Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant Droit (85) contre la Base du Montant (94). **Veillez à ne pas pincer le Fil du Montant (82).**

Insérez deux Vis de 3/8" x 3/4" (2) à l'aide de deux Rondelles Étoilées de 3/8" (6) dans la partie supérieure du support sur le Montant Droit (85), puis vissez les Vis de quelques tours dans la Base du Montant (94) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

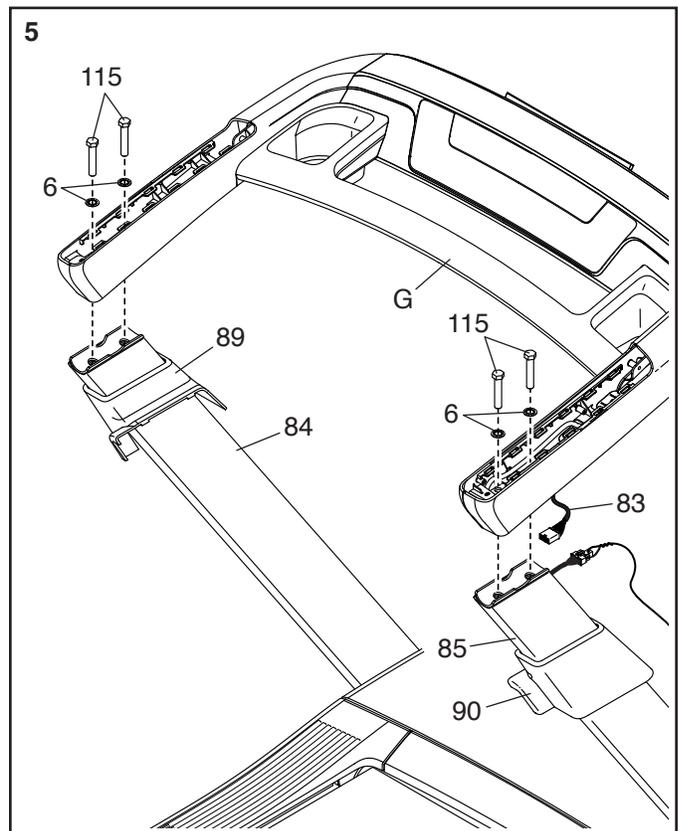
Terminez de fixer le Montant Droit (85) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 2 3/4" (1) et deux Rondelles Étoilées de 3/8" (6) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

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



5. Repérez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (89, 90). Faites glisser le Boîtier Gauche de la Base sur le Montant Gauche (84), puis faites glisser le Boîtier Droit de la Base sur le Montant Droit (85).

**Veillez à ne pas pincer le Fil de la Rampe (83) durant cette étape.** Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la rampe (G) sur les Montants Gauche et Droit (84, 85). Fixez l'assemblage de la rampe à l'aide de quatre Vis de 3/8" x 3 1/2" (115) et quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (6) ; **vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

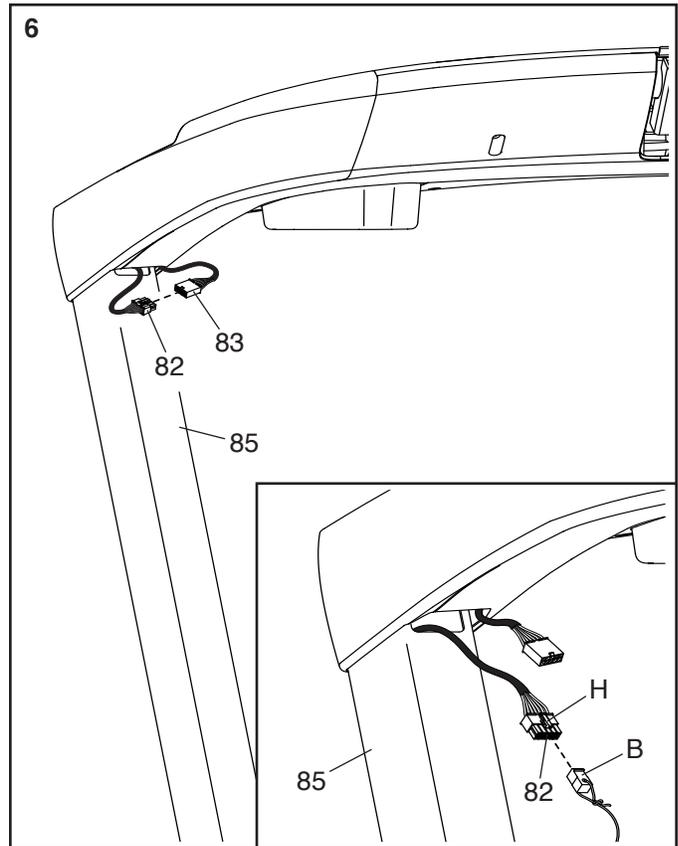


6. **Référez-vous au schéma encadré.** Enfoncez le petit loquet (H) du connecteur du Fil du Montant (82) et retirez le capuchon de fil (B). Jetez le capuchon de fil (B).

Ensuite, branchez le Fil du Montant (82) dans le Fil de la Rampe (83).

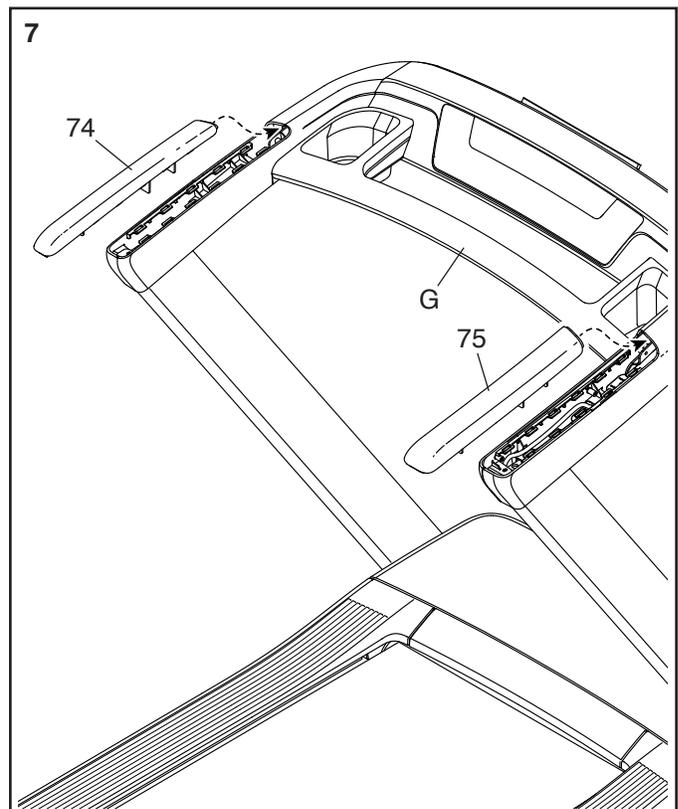
**IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec. Si ce n'est pas le cas, tournez un connecteur et essayez de nouveau. Vous devez brancher les fils correctement pour que votre tapis de course puisse fonctionner comme il faut.**

Puis, insérez les connecteurs de fils et l'excédent de fils dans le Montant Droit (85).



7. Repérez le Boîtier de la Rampe Droite (75). Insérez le rebord avant du Boîtier de la Rampe Droite dans la partie supérieure de l'assemblage de la rampe (G), comme indiqué sur le schéma. Ensuite, poussez la partie supérieure du Boîtier de la Rampe Droite vers le bas jusqu'à ce qu'il s'enclenche en place avec un bruit sec.

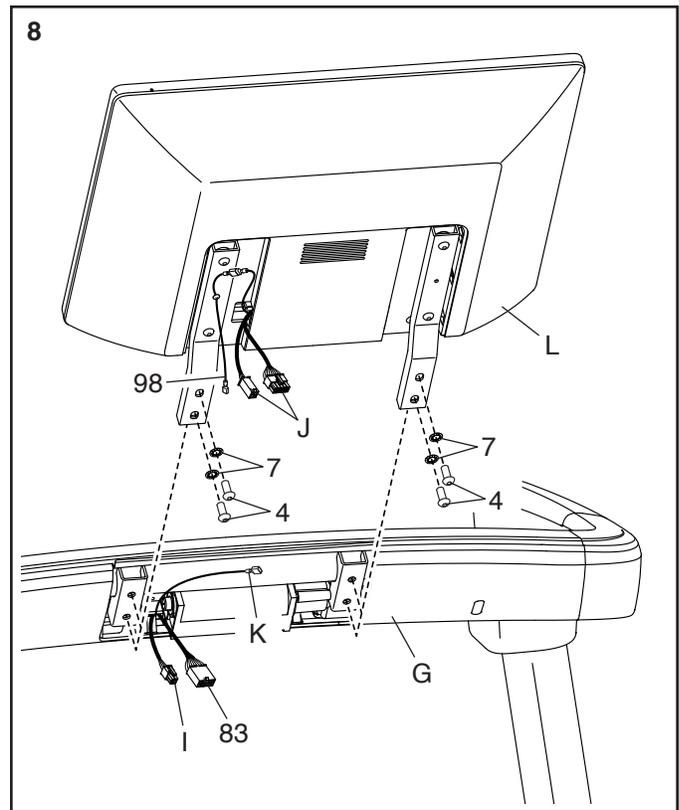
**Fixez le Boîtier de la Rampe Gauche (74) sur l'assemblage de la rampe (G) de la même manière.**



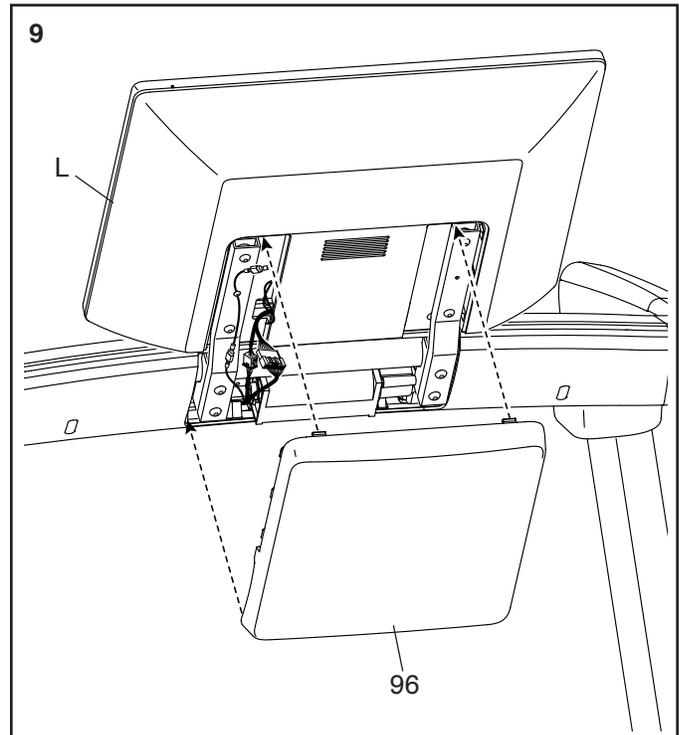
8. **Veillez à ne pas pincer les fils (I, J, K, 83, 98) durant cette étape.** Fixez l'assemblage de la console (L) à l'assemblage de la rampe (G) à l'aide de quatre Vis de 5/16" x 1" (4) et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (7) ; **vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

Ensuite, connectez le Fil de la Rampe (83) et le fil principal de la console (I) aux fils correspondants de la console (J). **IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec.**

Ensuite, branchez les deux Fils de Terre (98, K).



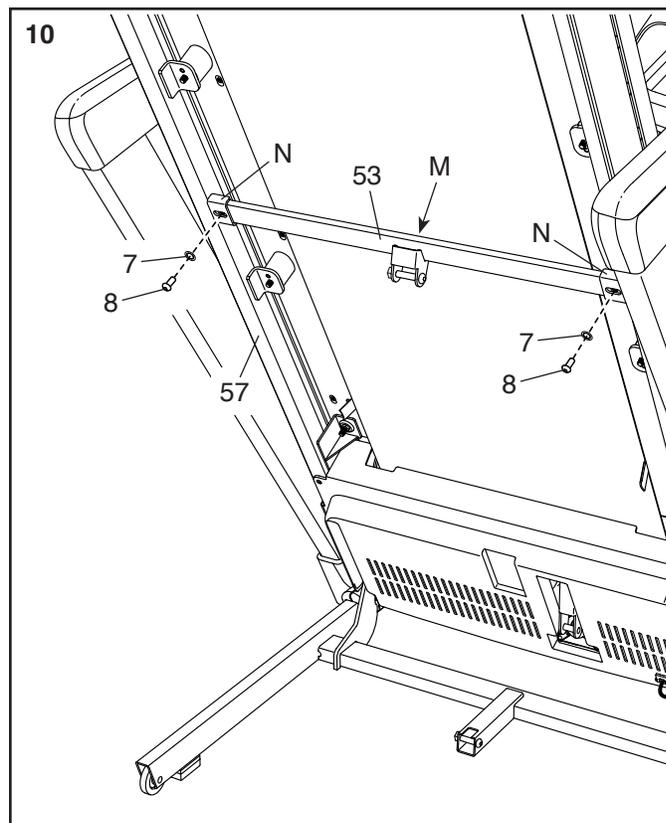
9. **Veillez à ne pas pincer les fils durant cette étape.** Enfoncez le Boîtier de la Console (96) à l'arrière de l'assemblage de la console (L) jusqu'à ce que les quatre coins s'enclenchent en place avec un bruit sec ; il sera peut-être utile de taper légèrement les coins du Boîtier de la Console avec la paume de votre main.



10. Soulevez le Cadre (57) jusqu'à la position indiquée. **IMPORTANT : demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 12.**

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 préfixée au tapis de course.

Ensuite, orientez la Barre Transversale du Loquet (53) comme indiqué sur le schéma. **Assurez-vous que l'autocollant (M) avec le texte « This side toward belt » (ce côté vers la courroie) est orienté vers le tapis de course.** Fixez la Barre Transversale du Loquet aux supports (N) du Cadre (57) à l'aide des deux Vis de 5/16" x 3/4" (8) que vous venez de retirer et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (7).

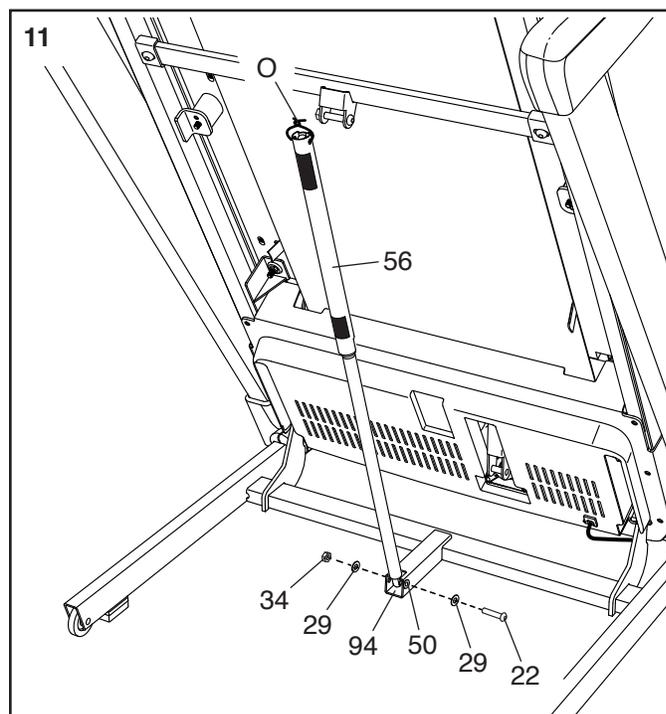


11. Retirez l'Écrou de 5/16" (34), les deux Rondelles de Friction de 3/8" (29), et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (22) du support de la Base du Montant (94). **Remarque : si une des Bagues de 5/16" (50) ressort, réinsérez-la.**

Ensuite, orientez le Loquet de Rangement (56) comme indiqué sur le schéma.

Fixez la partie inférieure du Loquet de Rangement (56) sur le support sur la Base du Montant (94) à l'aide du Boulon de 5/16" x 1 3/4" (22), des deux Bagues de Friction de 3/8" (29) et de l'Écrou de 5/16" (34).

Puis, soulevez le Loquet de Rangement (56) en position verticale, puis retirez l'attache (O).

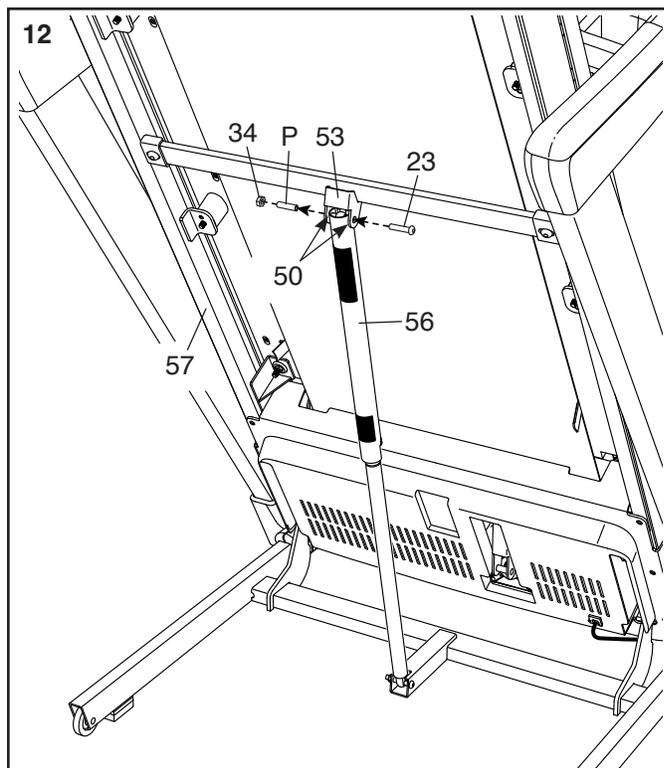


12. Retirez l'Écrou de 5/16" (34) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (23) du support de la Barre Transversale du Loquet (53).

Ensuite, alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (56) avec le support de la Barre Transversale du Loquet (53), puis insérez le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (23) dans le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espace (P) du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espace. Remarque : si une des Bagues de 5/16" (50) ressort, réinsérez-la.**

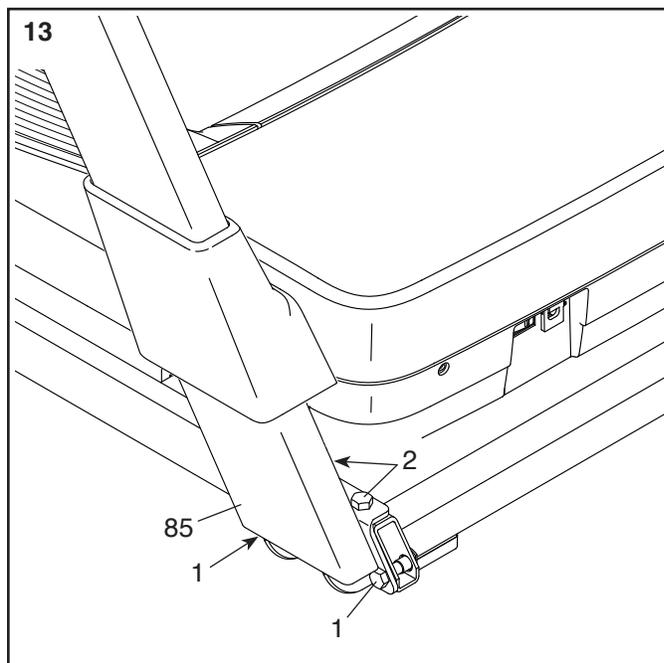
Ensuite, serrez l'Écrou de 5/16" (34) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (23). **Évitez de trop serrer l'Écrou ; le Loquet de Rangement (56) doit pouvoir pivoter.**

Enfin, abaissez le Cadre (57) (référez-vous à la section COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 27).



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

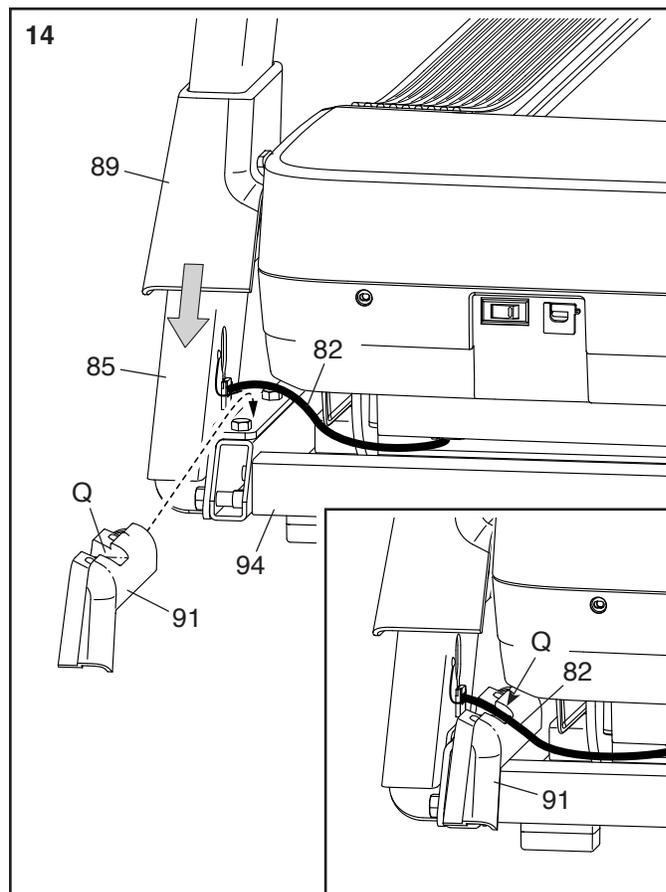
**Répétez cette étape sur le côté gauche du tapis de course.**



**14.** Repérez le Boîtier Intérieur Droit de la Base (91). Faites glisser le Boîtier Intérieur Droit de la Base sur la Base du Montant (94), sous le Fil du Montant (82), comme indiqué sur le schéma encadré. **Assurez-vous que le Fil du Montant se trouve dans la fente (Q) sur le Boîtier Intérieur Droit de la Base, comme indiqué sur le schéma.**

Puis, faites glisser le Boîtier Droit de la Base (89) vers le bas sur le Boîtier Intérieur Droit de la Base (91).

**Répétez cette étape sur le côté gauche du tapis de course avec le Boîtier Intérieur Gauche de la Base (non illustré) et le Boîtier Gauche de la Base (non illustré).** Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche du tapis de course.



**15. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger le sol ou la moquette, placez un tapis sous le tapis de course. Pour ne pas endommager la console, gardez le tapis de course à l'abri de la lumière directe du soleil. Rangez les outils fournis dans un endroit sûr ; un ou plusieurs de ces outils seront peut-être nécessaires pour effectuer des réglages sur le tapis de course ultérieurement. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

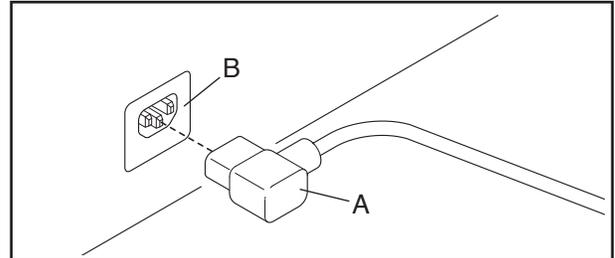
# COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Ce produit doit être relié à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre offre une voie de moindre résistance au courant électrique pour réduire les risques de chocs électriques. Le cordon d'alimentation de ce produit est équipé d'un conducteur de terre et d'une fiche de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon d'alimentation recommandé par le fabricant.**

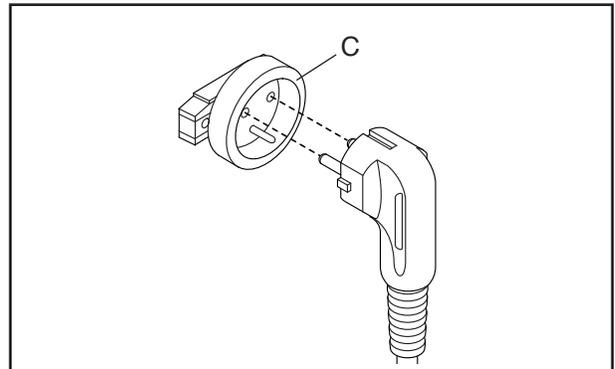
**⚠ DANGER :** un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut augmenter les risques de chocs électriques. Demandez conseil auprès d'un électricien ou d'un réparateur qualifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie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

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

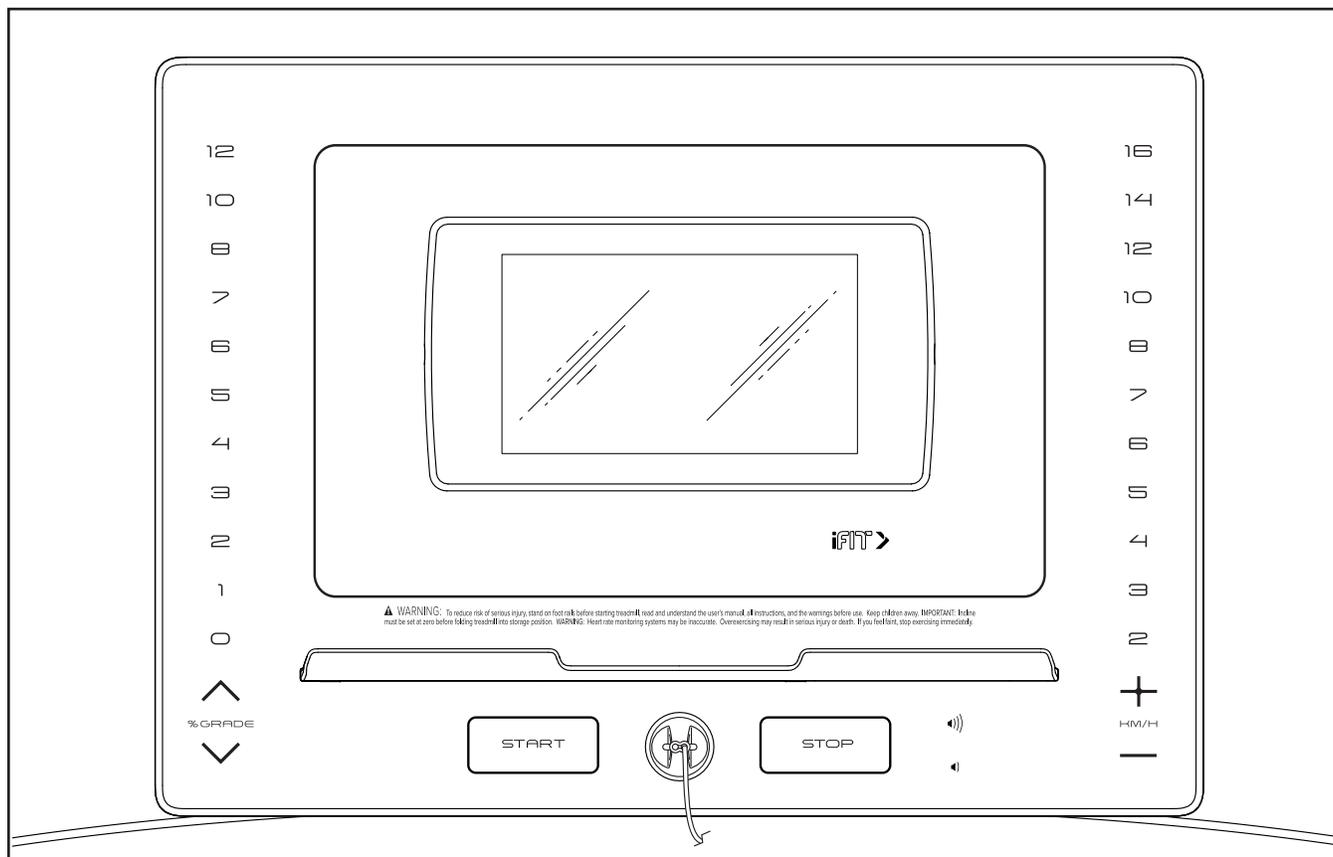
1. Branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation (A) dans la prise du tapis de course (B).



2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise de courant appropriée (C) qui est correctement installée et reliée à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.



# COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE



## FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console de pointe offre une sélection de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement.

Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque quand vous utilisez un détecteur cardiaque compatible. **Pour acheter un détecteur cardiaque compatible, référez-vous à la page 26.**

La console est également équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFIT®. Avec iFIT, vous pourrez choisir parmi une sélection d'entraînements proposés en rotation qui contrôlent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course tandis que les entraîneurs iFIT vous guident dans des séances d'exercices immersives.

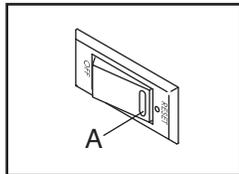
Avec un abonnement iFIT, vous pouvez accéder à une large bibliothèque de milliers d'entraînements variés, dans des destinations et en studio, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres fonctionnalités.

**Pour allumer et éteindre la console, référez-vous à la page 17. Pour apprendre à utiliser l'écran tactile, référez-vous à la page 17. Pour configurer la console, référez-vous à la page 17.**

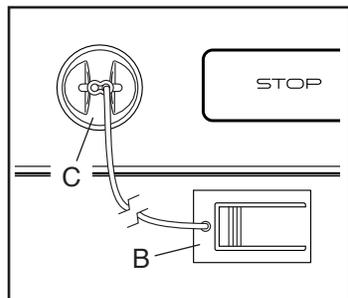
## COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

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

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 16). Ensuite, repérez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Mettez l'interrupteur en position de réinitialisation (A).



Ensuite, **montez sur les repose-pieds du tapis de course.** Repérez la pince (B) reliée à la clé (C), et faites-la glisser fermement sur la ceinture de vos vêtements. Ensuite, insérez la clé dans la console.



**Remarque : il peut s'écouler quelques minutes avant que la console ne soit prête à être utilisée. IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé pourra être retirée de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant doucement de quelques pas ; si la clé ne s'enlève pas de la console, réglez la position de la pince.**

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 24.

## COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

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

Puis, placez l'interrupteur sur la position d'arrêt et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne faites pas cela, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

**IMPORTANT : avant de plier le tapis de course, assurez-vous que l'inclinaison est réglée sur le niveau adapté** (référez-vous à la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 27).

## COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'une tablette avec un écran tactile polychrome. Les informations suivantes vous aideront à vous familiariser avec la technologie avancée de la tablette :

- La console fonctionne de la même manière que les autres tablettes. Vous pouvez faire glisser votre doigt sur l'écran ou effleurer ce dernier pour y déplacer certaines images sur l'écran, comme les affichages d'un entraînement.
- L'écran ne réagit pas aux changements de pression. Il est inutile d'appuyer fort sur l'écran.
- Pour saisir des informations dans une boîte de texte, touchez d'abord la boîte de texte pour afficher le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d'autres caractères sur le clavier, touchez ?123. Pour afficher plus de caractères, touchez ~{<. Touchez de nouveau ?123 pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, touchez ABC. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche majuscule (symbole flèche vers le haut). Pour utiliser plusieurs majuscules, appuyez de nouveau sur la touche majuscule. Pour revenir au clavier des minuscules, appuyez une troisième fois sur la touche majuscule. Pour effacer le dernier caractère, appuyez sur la touche effacer (flèche vers l'arrière avec un symbole X).

## COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant d'utiliser le tapis de course pour la première fois, configurez la console.

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

Pour utiliser des entraînements iFIT et plusieurs autres fonctionnalités de la console, celle-ci doit être connectée à un réseau sans fil. Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour connecter la console à votre réseau sans fil.

### 2. Personnalisez des paramètres.

Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour connecter la console à votre réseau sans fil.

Remarque : pour modifier ces paramètres plus tard, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 24.

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

Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour vous connecter à votre compte iFIT ou pour créer un compte iFIT.

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

Appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales), puis sur *Settings* (paramètres), puis sur *Maintenance* (entretien) et enfin sur *Update* (mise à jour). La console vérifiera la disponibilité de mises à jour du logiciel. Pour plus d'informations, référez-vous à l'étape 6 à la page 24.

**Les mises à jour du logiciel sont toujours conçues pour améliorer votre expérience d'entraînement.** Par conséquent, il est possible que de nouveaux paramètres et fonctionnalités ne soient pas décrits dans ce manuel. De même, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel ne seront plus activés. Prenez le temps d'explorer la console pour apprendre comment fonctionnent les nouveaux paramètres et les nouvelles fonctionnalités.

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

Appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales), puis sur *Settings* (paramètres), puis sur *Maintenance* (entretien) et enfin sur *Calibrate Incline* (calibrer l'inclinaison) et suivez les instructions qui s'affichent à l'écran. Le cadre s'élèvera et s'abaissera au fur et à mesure qu'il se calibre. Pour plus d'informations, référez-vous à l'étape 7 à la page 25.

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

**Pour utiliser le mode manuel**, lisez cette page. **Pour utiliser un entraînement proposé**, référez-vous à la page 20. **Pour créer un entraînement sur une carte personnalisée**, référez-vous à la page 21. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 22.

**Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 24. **Pour vous connecter à un réseau sans fil**, référez-vous à la page 25.

**IMPORTANT : s'il y a des feuilles de plastique sur la console, retirez-les. Pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile et centrez la courroie mobile si nécessaire (voir page 29).**

## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 17. **Remarque : il peut s'écouler quelques minutes avant que la console ne soit prête à être utilisée.**

### 2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Lorsque vous allumez la console, l'écran d'accueil s'affiche après le démarrage de la console.

Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des paramètres est sélectionné, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

### 3. Préparez-vous pour l'entraînement.

Touchez *Manual Start* (démarrage manuel) à l'écran ou appuyez sur la touche *Start* (démarrer) sur la console pour lancer la courroie mobile. La courroie mobile se mettra à tourner à faible vitesse puis un segment d'échauffement commencera.

**Pour utiliser un détecteur cardiaque**, référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION à la page 26.

### 4. Changez la vitesse du tapis de course, comme vous le souhaitez.

Vous pouvez modifier la vitesse de la courroie mobile d'une des manières suivantes :

**Touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse) sur la console** – Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, la vitesse change par petites étapes ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change plus rapidement.

**Touches de vitesse numérotées sur la console** – Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, la courroie mobile change progressivement de vitesse jusqu'à ce qu'elle atteigne le réglage de vitesse sélectionné. Pour sélectionner une vitesse à virgule, comme 3,5 mph, appuyez sur deux touches numérotées l'une après l'autre. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 3,5 mph, appuyez sur la touche 3, puis immédiatement sur la touche 5. Remarque : cette fonctionnalité ne fonctionne pas quand la console est réglée sur le système métrique.

**Curseur de vitesse sur l'écran** – Lorsque vous touchez et faites glisser le curseur de vitesse, la courroie mobile change progressivement de vitesse jusqu'à ce qu'elle atteigne le réglage de vitesse sélectionné.

Remarque : pour afficher le curseur de vitesse sur l'écran, touchez n'importe quel espace vide sur l'écran, puis touchez les options de commande pour activer cette fonctionnalité.

## 5. Changez la vitesse du tapis de course, comme vous le souhaitez.

**IMPORTANT : la première fois que vous utilisez le tapis de course, vous devez calibrer le système d'inclinaison (voir l'étape 7 à la page 25).**

Vous pouvez modifier l'inclinaison de la courroie mobile de la manière suivante :

**Touches d'augmentation et de diminution Incline (inclinaison) sur la console** – Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison change progressivement jusqu'à atteindre l'inclinaison sélectionnée.

**Touches d'inclinaison numérotées sur la console** – Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison change progressivement jusqu'à atteindre l'inclinaison sélectionnée.

**Curseur d'inclinaison sur l'écran** – Lorsque vous touchez et faites glisser le curseur d'inclinaison, l'inclinaison change progressivement jusqu'à ce qu'elle atteigne le réglage d'inclinaison sélectionné.

Remarque : pour afficher le curseur d'inclinaison sur l'écran, touchez n'importe quel espace vide sur l'écran, puis touchez les options de commande pour activer cette fonctionnalité.

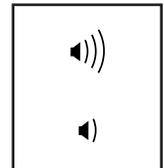
## 6. Suivez votre progression.

La console offre plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage choisi détermine quelles données de votre entraînement sont affichées.

Faites glisser votre doigt vers le haut sur l'écran pour passer en mode d'affichage plein écran. Faites glisser votre doigt vers le bas sur l'écran pour voir les affichages des informations d'entraînement.

Touchez les différents affichages des informations d'entraînement pour afficher d'autres options. Appuyez sur la touche plus (symbole+) pour afficher des statistiques ou des graphiques. Touchez l'écran dans n'importe quel espace libre pour afficher encore plus d'options de mode d'affichage.

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



## 7. Mettez en pause ou terminez l'entraînement.

Pour mettre en pause l'entraînement, **montez d'abord sur les repose-pieds**. Ensuite, appuyez sur la touche Stop (arrêt) ou touchez l'écran, puis l'option de pause.

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

Pour terminer la séance d'entraînement, **montez sur les repose-pieds**. Ensuite, appuyez sur la touche Stop (arrêt) sur la console ou touchez l'écran, puis touchez l'option de pause, et enfin l'option d'arrêt.

Puis, suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour terminer l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

## 8. Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, éteignez la console.

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

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

Pour utiliser un entraînement proposé, la console doit être connectée à un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 25).

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

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 17. **Remarque : il peut s'écouler quelques minutes avant que la console ne soit prête à être utilisée.**

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

Lorsque vous allumez la console, l'écran d'accueil s'affiche après le démarrage de la console.

Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des paramètres est sélectionné, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

Appuyez sur les touches en bas de l'écran pour sélectionner l'écran d'accueil (touche Home) ou la bibliothèque d'entraînements (touche Browse).

### 3. Sélectionnez un entraînement.

Pour sélectionner un entraînement à partir de l'écran d'accueil ou de la bibliothèque d'entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement souhaité à l'écran. Faites glisser le doigt ou effleurez l'écran pour faire défiler les options, si nécessaire.

Les entraînements proposés sur votre console changeront périodiquement. Pour sauvegarder un des entraînements proposés pour l'utiliser plus tard, vous pouvez l'ajouter comme favori en appuyant sur la touche des favoris (symbole cœur). Vous devez être connecté à votre compte iFIT pour sauvegarder un entraînement proposé (voir l'étape 3 à la page 22).

Pour dessiner votre propre carte pour un entraînement, référez-vous à la section COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE à la page 21.

Quand vous sélectionnez un entraînement, l'écran affiche une vue d'ensemble de l'entraînement qui comprend des détails comme la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que la quantité

approximative de calories que vous brûlerez durant cet entraînement.

### 4. Préparez-vous pour l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (commencer l'entraînement) ; la courroie mobile se mettra à tourner à faible vitesse, puis un segment d'échauffement commencera.

**Pour utiliser des écouteurs Bluetooth**, référez-vous à la section COMMENT CONNECTER DES ÉCOUTEURS à la page 26.

**Pour utiliser un détecteur cardiaque**, référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION à la page 26.

### 5. Commencez l'entraînement.

Touchez *End Warmup* (arrêter l'échauffement) ou marchez jusqu'à la fin du segment d'échauffement pour commencer l'entraînement.

Lors de certains entraînements, un entraîneur iFIT vous guidera à travers une séance d'entraînement vidéo immersive. Touchez n'importe quel espace vide sur l'écran pour afficher et sélectionner les options de musique, de la voix de l'entraîneur et du volume pour l'entraînement.

Durant certains entraînements, l'écran affichera une carte de votre parcours avec une balise indiquant votre progression. Appuyez sur les touches de l'écran pour sélectionner les options de carte souhaitées.

**Si la vitesse et/ou le niveau d'inclinaison sont trop élevés ou trop bas**, vous pouvez annuler manuellement le réglage en appuyant sur les touches de la console ou en touchant les curseurs sur 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 *Follow Workout* (suivre l'entraînement).

Si la fonctionnalité de réglage intelligent est activée, la console ajustera automatiquement le niveau d'intensité de l'entraînement en fonction de vos réglages manuels de la vitesse et de l'inclinaison.

**Pour activer la fonctionnalité de réglage intelligent**, touchez n'importe quel espace vide sur l'écran, puis touchez le commutateur à bascule de réglage intelligent.

**IMPORTANT : l'objectif de calories indiqué dans la description de l'entraînement est une estimation de la quantité de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. La quantité réelle de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison durant l'entraînement, cela changera également la quantité de calories que vous brûlerez.**

Si la fonctionnalité de pouls actif est activée, la console adapte automatiquement le niveau d'intensité de l'entraînement en fonction de votre rythme cardiaque lorsque vous portez un détecteur cardiaque compatible (référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION à la page 26).

**Pour activer la fonctionnalité de pouls actif,** référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 24.

**Pour suivre votre progression à l'aide des modes d'affichage,** référez-vous à l'étape 6 à la page 19.

**Pour mettre en pause ou terminer l'entraînement,** référez-vous à l'étape 7 à la page 19.

**6. Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, éteignez la console.**

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

## COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE

Pour utiliser un entraînement sur une carte personnalisée, vous devez être connecté à votre compte iFIT (voir l'étape 3 à la page 22) et la console doit être connectée à un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 25).

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

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 17. **Remarque : il peut s'écouler quelques minutes avant que la console ne soit prête à être utilisée.**

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

Lorsque vous allumez la console, l'écran d'accueil s'affiche après le démarrage de la console.

Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des paramètres est sélectionné, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

Pour sélectionner un entraînement sur une carte personnalisée, appuyez sur la touche Create (créer) en bas de l'écran.

**3. Dessinez un entraînement sur la carte.**

Accédez à la zone de la carte où vous voulez dessiner un entraînement, soit en tapant un lieu dans la barre de recherche, soit en faisant glisser vos doigts sur l'écran. Touchez l'écran pour ajouter le point de départ de l'entraînement. Ensuite, touchez l'écran pour ajouter le point d'arrivée de l'entraînement.

Si vous voulez commencer et terminer l'entraînement au même endroit, touchez *Close Loop* (boucle fermée) ou *Out & Back* (départ et arrivée) dans les options de la carte. Vous pouvez également choisir que l'entraînement reste sur la route.

Si vous faites une erreur, touchez *Undo* (annuler) dans les options de la carte.

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

#### 4. Enregistrez l'entraînement.

Touchez les options à l'écran pour enregistrer l'entraînement. Si vous le souhaitez, saisissez un titre et une description pour l'entraînement.

#### 5. Préparez-vous pour l'entraînement.

Touchez *Start Workout* (commencer l'entraînement) ; la courroie mobile se mettra à tourner à faible vitesse, puis un segment d'échauffement commencera.

**Pour utiliser des écouteurs Bluetooth**, référez-vous à la section COMMENT CONNECTER DES ÉCOUTEURS à la page 26.

**Pour utiliser un détecteur cardiaque**, référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION à la page 26.

#### 6. Commencez l'entraînement.

Touchez *End Warmup* (arrêter l'échauffement) ou marchez jusqu'à la fin du segment d'échauffement pour commencer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir l'étape 5 à la page 20).

#### 7. Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, éteignez la console.

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

### COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Pour utiliser un entraînement iFIT, vous devez être connecté à votre compte iFIT (voir l'étape 3 ci-dessous) et la console doit être connectée à un réseau sans fil (référez-vous à la section COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 25).

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

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 17. **Remarque : il peut s'écouler quelques minutes avant que la console ne soit prête à être utilisée.**

#### 2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Lorsque vous allumez la console, l'écran d'accueil s'affiche après le démarrage de la console.

Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des paramètres est sélectionné, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

#### 3. Connectez-vous à votre compte iFIT.

Si vous ne l'avez pas encore fait, appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales) à l'écran, puis sur *Log in* (connexion) pour vous connecter à votre compte iFIT. Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour entrer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

Pour changer d'utilisateur dans votre compte iFIT, appuyez sur la touche de menu, puis sur *Settings* (paramètres), puis sur *Manage Accounts* (gérer les comptes). Si plusieurs utilisateurs sont associés au compte, une liste de ces utilisateurs s'affichera. Touchez le nom de l'utilisateur de votre choix.

#### 4. Sélectionnez un entraînement iFIT à partir de l'écran d'accueil ou de la bibliothèque d'entraînements.

Appuyez sur les touches en bas de l'écran pour sélectionner l'écran d'accueil (touche Home) ou la bibliothèque d'entraînements (touche Browse).

Pour sélectionner un entraînement iFIT à partir de l'écran d'accueil ou de la bibliothèque d'entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement souhaité à l'écran. Faites glisser le doigt ou effleurez l'écran pour faire défiler les options vers le haut ou vers le bas, si nécessaire.

Les entraînements iFIT proposés qui sont affichés à l'écran d'accueil changeront régulièrement.

La bibliothèque d'entraînements contient tous les entraînements iFIT disponibles pour le tapis de course, organisés en catégories. Pour effectuer une recherche dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez sur la touche de recherche (symbole de la loupe) et sélectionnez les options de filtrage souhaitées.

Quand vous sélectionnez un entraînement iFIT, l'écran affiche une vue d'ensemble de l'entraînement qui comprend des détails comme la durée de l'entraînement, ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

Vous pouvez également sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente (voir l'étape 5), ou marquer l'entraînement comme favori (voir l'étape 6).

#### **5. Programmez un entraînement iFIT sur le calendrier si vous le souhaitez.**

Si vous le souhaitez, vous pouvez programmer un entraînement iFIT pour une date ultérieure. Il suffit d'afficher la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT de votre choix, de toucher *Schedule* (liste d'attente), puis de sélectionner la date souhaitée dans le calendrier.

Lorsque la date sélectionnée arrivera, l'entraînement iFIT que vous avez programmé apparaîtra sur l'écran d'accueil.

#### **6. Créez une liste d'entraînements iFIT favoris si vous le souhaitez.**

Pour marquer un entraînement iFIT comme favori, il suffit d'afficher la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT souhaité et de toucher la touche des favoris (symbole cœur).

Pour afficher une liste des entraînements iFIT que vous avez marqués comme favoris, sélectionnez la bibliothèque d'entraînements (touche Browse), puis touchez *My List* (ma liste).

#### **7. Préparez-vous pour l'entraînement.**

Touchez *Start Workout* (commencer l'entraînement) ; la courroie mobile se mettra à tourner à faible vitesse, puis un segment d'échauffement commencera.

**Pour utiliser des écouteurs Bluetooth**, référez-vous à la section COMMENT CONNECTER DES ÉCOUTEURS à la page 26.

**Pour utiliser un détecteur cardiaque**, référez-vous à la section COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION à la page 26.

#### **8. Commencez l'entraînement.**

Touchez *End Warmup* (arrêter l'échauffement) ou marchez jusqu'à la fin du segment d'échauffement pour commencer l'entraînement. L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement proposé (voir l'étape 5 à la page 20).

#### **9. Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, éteignez la console.**

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

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

## COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

**IMPORTANT : les mises à jour du logiciel (voir l'étape 6) sont toujours destinées à améliorer votre expérience d'entraînement.** Par conséquent, il est possible que de nouveaux paramètres et fonctionnalités ne soient pas décrits dans ce manuel. De même, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel peuvent ne plus être activés. Prenez le temps d'explorer la console pour apprendre comment fonctionnent les nouveaux paramètres et les nouvelles fonctionnalités.

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

Tout d'abord, allumez la console et insérez la clé dans la console (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 17). **Remarque : il peut s'écouler quelques minutes avant que la console ne soit prête à être utilisée.**

Ensuite, sélectionnez l'écran d'accueil (touche Home). Lorsque vous allumez la console, l'écran d'accueil s'affiche après le démarrage de la console. Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les instructions pour terminer l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des paramètres est sélectionné, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

Ensuite, appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales) sur l'écran, puis sur *Settings* (paramètres). Le menu des paramètres apparaîtra à l'écran.

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

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

Account (compte)

- My Profile (mon profil)
- In Workout (dans l'entraînement)
- Manage Accounts (gérer les comptes)

Equipment (équipement)

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

About (à propos)

- Legal (informations légales)

### 3. Personnalisez les paramètres d'entraînement.

Pour personnaliser les paramètres d'entraînement et activer des fonctionnalités d'entraînement, touchez *In Workout* (dans l'entraînement), puis les paramètres de votre choix.

Quand la fonctionnalité de pouls actif est activée, la console adapte automatiquement le niveau d'intensité de l'entraînement en fonction de votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez un détecteur cardiaque compatible. Pour activer la fonctionnalité du pouls actif, touchez le commutateur à bascule de pouls actif. Ensuite, sélectionnez votre rythme cardiaque maximal, puis réglez les paramètres associés comme vous le souhaitez.

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

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

La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique.

### 5. Affichez des informations sur la machine ou sur l'application de la console.

Touchez *Equipment Info* (information sur l'équipement), puis *Machine Info* (information sur la machine) ou *App Info* (information sur l'application) pour afficher des informations sur votre tapis de course ou sur l'application de la console.

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

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

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, placez l'interrupteur sur la position d'arrêt. Attendez plusieurs secondes puis mettez l'interrupteur en position de réinitialisation. **Remarque : il peut s'écouler quelques minutes avant que la console ne soit prête à être utilisée.**

Remarque : de temps en temps, une mise à jour du logiciel peut entraîner un fonctionnement légèrement différent de la console. Ces mises à jour sont toujours destinées à améliorer votre expérience d'entraînement.

## 7. Calibrez le système d'inclinaison.

Pour calibrer le système d'inclinaison, touchez *Maintenance* (entretien), *Calibrate Incline* (calibrer l'inclinaison), puis *Begin* (commencer). Le cadre se soulèvera alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis descendra jusqu'à l'inclinaison minimale, puis reviendra à la position de départ. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. Lorsque le système d'inclinaison est calibré, touchez *Finish* (terminer).

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

**Remarque : le système d'inclinaison peut parfois se calibrer automatiquement lorsque vous allumez le tapis de course. Attendez que le cadre s'arrête de bouger avant d'essayer d'utiliser le tapis de course.**

## 8. Quittez le menu principal des paramètres.

Pour quitter le menu principal des paramètres, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche).

## COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

Pour utiliser les entraînements iFIT et plusieurs autres fonctionnalités de la console, celle-ci doit être connectée à un réseau sans fil.

### 1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Tout d'abord, allumez la console et insérez la clé dans la console (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 17). **Remarque : il peut s'écouler quelques minutes avant que la console ne soit prête à être utilisée.**

Ensuite, sélectionnez l'écran d'accueil (touche Home). Lorsque vous allumez la console, l'écran d'accueil s'affiche après le démarrage de la console. Si un entraînement est sélectionné, touchez l'écran et suivez les instructions pour terminer l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil. Si un menu des paramètres est sélectionné, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche) pour revenir à l'écran d'accueil.

### 2. Sélectionnez le menu du réseau sans fil.

Appuyez sur la touche de menu (symbole trois lignes horizontales), puis sur le symbole *Wi-Fi* pour sélectionner le menu du réseau sans fil.

### 3. Activer le Wi-Fi®.

Assurez-vous que le Wi-Fi est activé. S'il n'est pas activé, touchez le commutateur à bascule *Wi-Fi* pour l'activer.

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

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

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

Quand une liste de réseaux apparaît, touchez le réseau de votre choix. Remarque : vous devrez connaître le nom du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier.

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

Lorsque la console est connectée à votre réseau sans fil, un message de confirmation s'affiche à l'écran

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

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

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

### 5. Quittez le menu du réseau sans fil.

Pour quitter le menu du réseau sans fil, appuyez sur la touche de retour (symbole flèche).

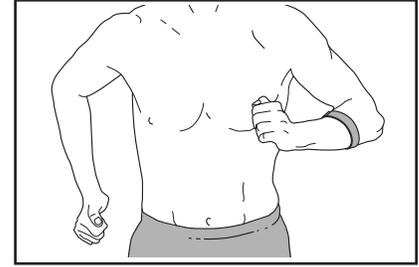
## COMMENT CONNECTER DES ÉCOUTEURS

Pour connecter vos écouteurs Bluetooth à la console, allumez d'abord vos écouteurs, mettez-les en mode de couplage et placez-les près de la console. Puis, commencez un entraînement. Ensuite, touchez l'écran dans n'importe quel espace vide, touchez l'option pour connecter vos écouteurs, et sélectionnez vos écouteurs dans la liste à l'écran.

Dès que vos écouteurs et la console seront couplés avec succès, le contenu audio de la console jouera sur vos écouteurs.

## COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION

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



de maintenir un rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur cardiaque en option vous permet de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aide ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter un détecteur cardiaque en option, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.**

La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth® Smart.

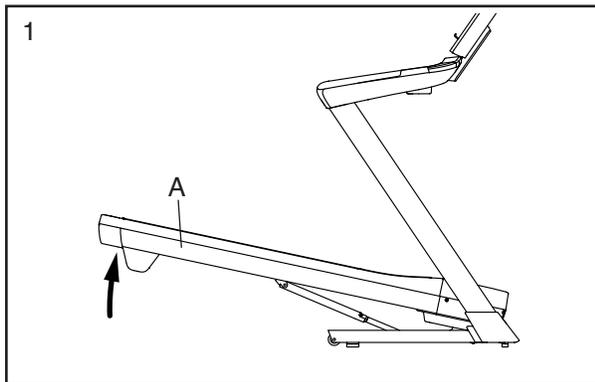
Lorsque votre détecteur cardiaque compatible est allumé et placé en mode de couplage, la console s'y connectera automatiquement. Dès que votre pouls sera détecté, votre rythme cardiaque s'affichera à l'écran.

# COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

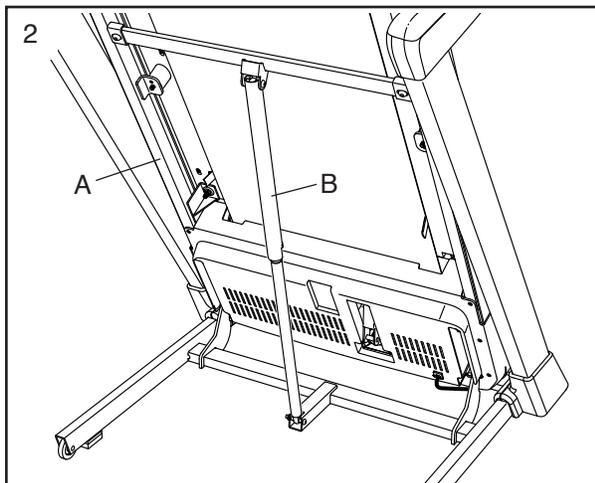
## COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour ne pas endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau 0% avant de le plier. Ensuite, retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

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



2. Soulevez le cadre (A) jusqu'à ce que le loquet de rangement (B) se verrouille en position de rangement. **ATTENTION** : assurez-vous que le loquet de rangement est verrouillé.

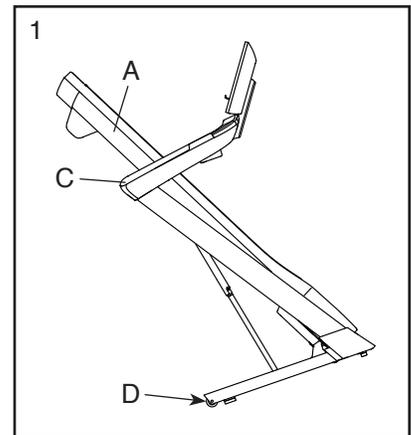


Pour protéger le sol ou la moquette, placez un tapis sous le tapis de course. Gardez le tapis de course à l'abri des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30°C.

## COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme décrit à gauche. **ATTENTION** : assurez-vous que le loquet de rangement est en position verrouillée. Il faut être deux personnes pour déplacer le tapis de course. Prenez toutes les mesures nécessaires pour éviter d'abîmer votre sol.

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

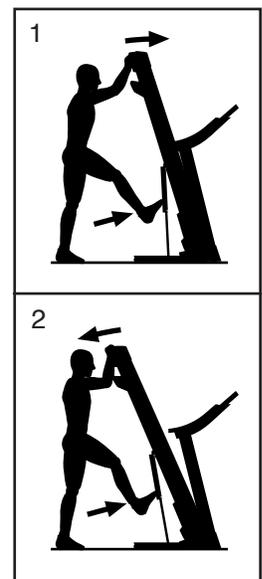


2. Tirez la rampe (C) vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur ses roulettes (D), puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit souhaité. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière ; ne tirez pas sur le cadre ; et ne déplacez pas le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

3. Placez un pied contre une roulette (D), puis abaissez doucement le tapis de course.

## COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

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



# ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

## ENTRETIEN

Un entretien régulier est important pour obtenir des performances optimales et limiter l'usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé. **Remplacez immédiatement toute pièce usée.** N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.

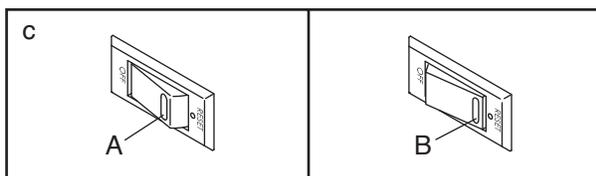
Nettoyez régulièrement le tapis de course et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur en position d'arrêt et débranchez le cordon d'alimentation.** Essuyez les pièces externes du tapis de course avec un chiffon humide et un peu de savon doux.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

## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes simples ci-dessous. Identifiez le problème qui s'applique à votre cas et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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

- Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à 3 conducteurs de 2 mm<sup>2</sup> d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur situé sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse comme illustré sur le schéma (A), l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez de nouveau sur l'interrupteur (B).



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

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

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

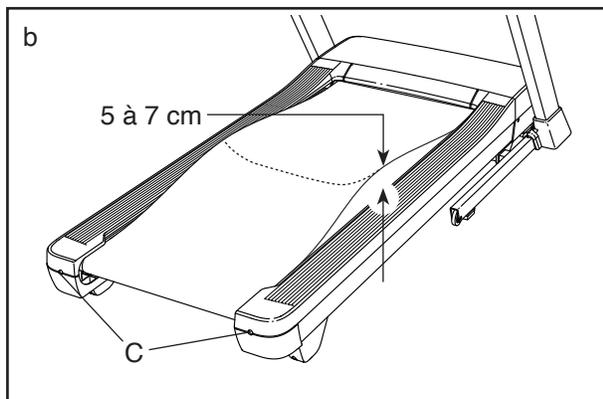
- Référez-vous à l'étape 7 à la page 25 pour calibrer le système d'inclinaison.

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

- Assurez-vous que les paramètres du sans fil de la console sont corrects (voir page 25).
- Vérifiez que les paramètres de votre réseau sans fil sont corrects.
- Si vous avez encore des questions, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

**PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus**

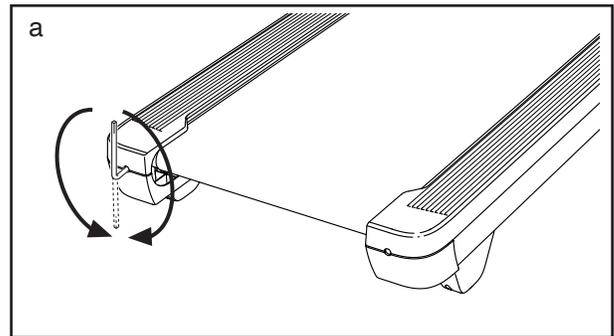
- a. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à 3 conducteurs de 2 mm<sup>2</sup> d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile risque de s'abîmer. Retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez d'un quart de tour les deux vis du rouleau-tendeur (C) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Lorsque la courroie mobile est correctement tendue, vous devriez être capable de soulever ses rebords de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. **Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée**. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



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

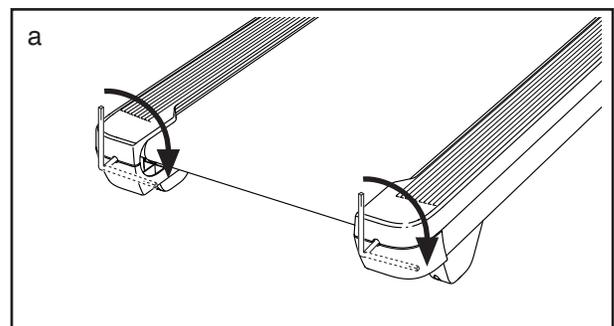
**PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée.**

- a. Tout d'abord, retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-tendeur gauche d'un demi tour dans le sens des aiguilles d'une montre ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez la vis du rouleau-tendeur gauche d'un demi tour dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. **Veillez à ne pas trop tendre la courroie mobile**. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



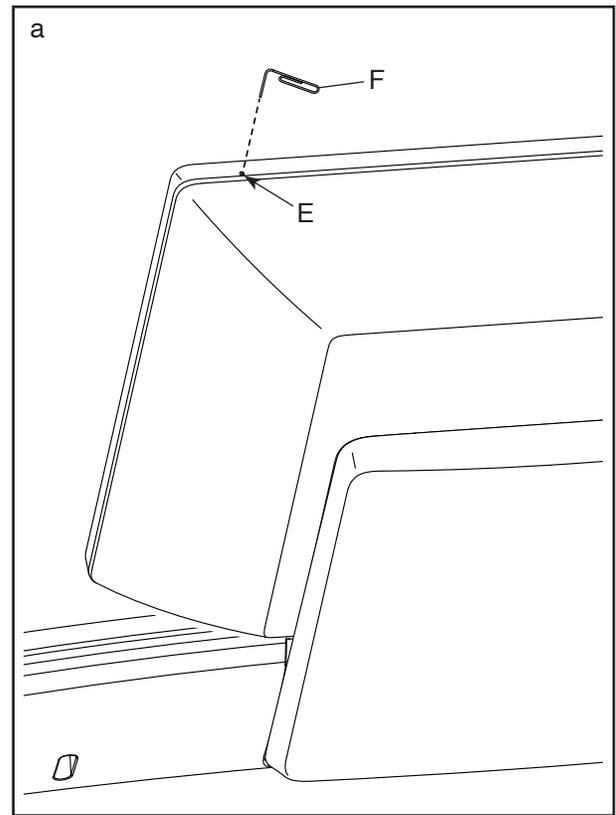
**PROBLÈME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus**

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



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

- a. Si la console ne démarre pas correctement, ou si elle se bloque et ne répond plus, réinitialisez-la pour rétablir les paramètres d'usine par défaut. **IMPORTANT : ceci effacera tous les paramètres personnalisés que vous avez enregistrés sur la console. Il faut être deux personnes pour réinitialiser la console.** Tout d'abord, placez l'interrupteur en position d'arrêt. Ensuite, repérez la petite ouverture indiquée (E) sur le dessus de la console. À l'aide d'un trombone déplié (F), appuyez sur le petit bouton à l'intérieur de l'ouverture et maintenez-le enfoncé, et demandez à une deuxième personne de mettre l'interrupteur en position allumé/réinitialisation. Continuez de maintenir le bouton enfoncé à l'intérieur de l'ouverture jusqu'à ce que la console s'allume. Une fois l'opération de réinitialisation terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, utilisez l'interrupteur pour éteindre et rallumer le tapis de course. Quand la console s'est allumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (voir l'étape 6 à la page 24). **Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à être utilisée.**



# CONSEILS POUR LES EXERCICES

**⚠️ AVERTISSEMENT :** avant de commencer ce programme d'exercices physiques ou toute autre forme d'exercice physique, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant déjà des problèmes de santé.

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercices physiques. Pour plus de détails sur les exercices, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

## INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobiques.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

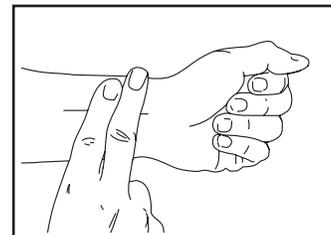
Pour déterminer le niveau d'intensité adapté, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse ; le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse ; et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobiques.

**Brûler de la graisse** – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

**Exercices aérobiques** – Si votre but est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices aérobiques, c'est à dire des exercices qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes de temps prolongées. Pour des exercices aérobiques, réglez l'intensité de votre effort jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut de votre zone d'entraînement.

## COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, entraînez-vous pendant au moins quatre minutes. Puis, arrêtez-vous et placez deux doigts sur votre poignet, comme indiqué sur le schéma.



Comptez les battements de votre cœur pendant six secondes, puis multipliez ce nombre par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements de cœur pendant six secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par minute.

## CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

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

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

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

## FRÉQUENCE DES EXERCICES

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

## SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez, sans à-coups.

### 1. Étirement vers les orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous tendez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

### 2. Étirement des cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieur de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos, aine.

### 3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

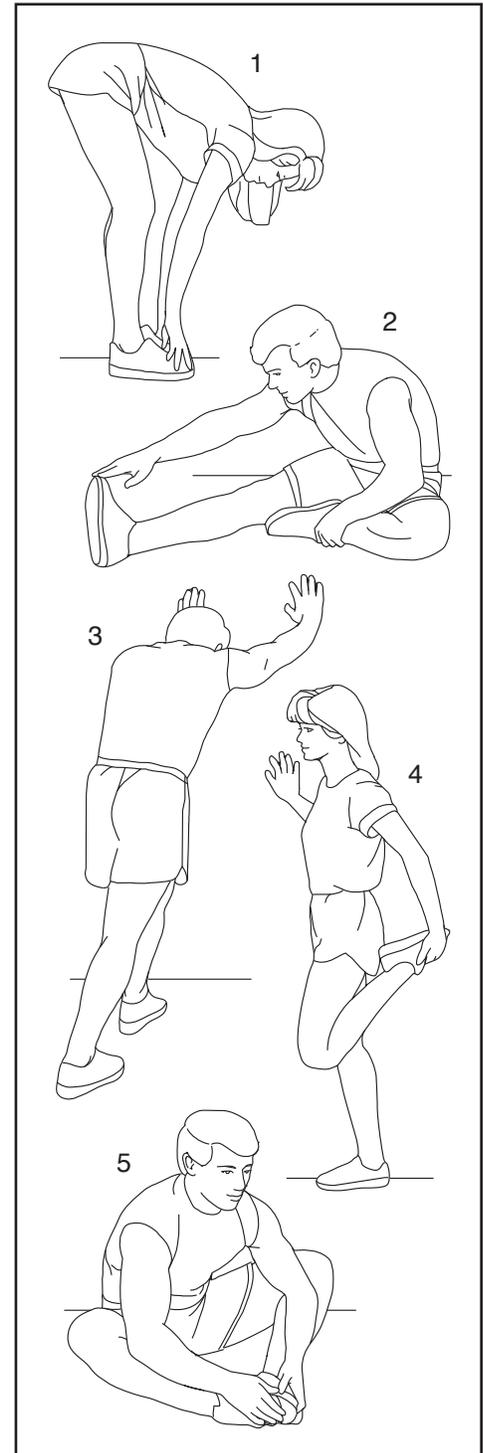
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille, chevilles.

### 4. Étirement des quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Approchez votre talon le plus près possible de vos fesses. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

### 5. Étirement de la cuisse intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



---

# NOTES

# LISTE DES PIÈCES

Modèle N° NTL10423-INT.1 R1023A

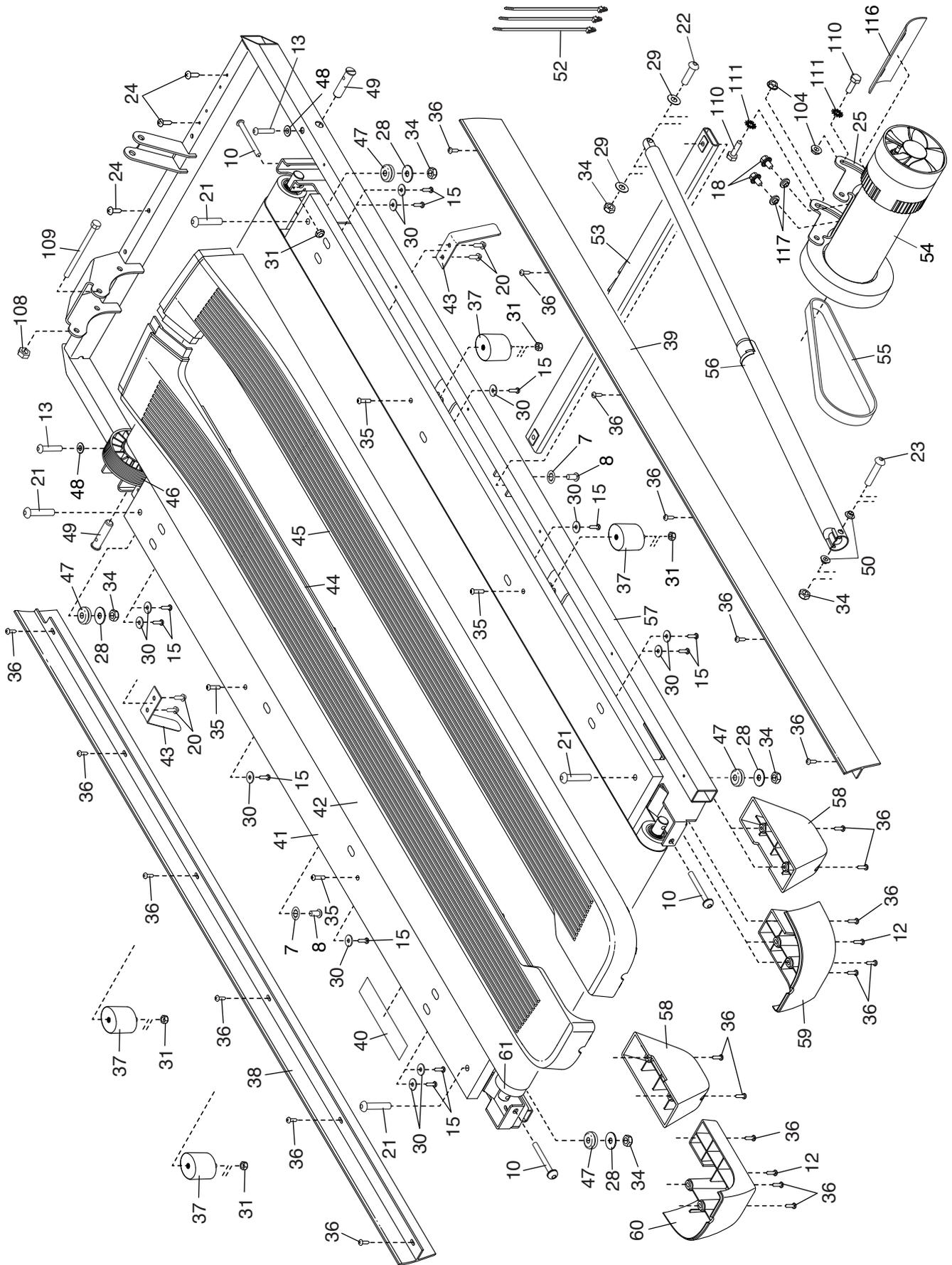
N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
1	4	Vis de 3/8" x 2 3/4"	51	1	Plaque du Système Électronique
2	4	Vis de 3/8" x 3/4"	52	3	Attache de Câble
3	1	Vis de Terre	53	1	Barre Transversale du Loquet
4	4	Vis de 5/16" x 1"	54	1	Moteur de Traction
5	–	(non utilisé)	55	1	Courroie du Moteur
6	12	Rondelle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

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
97	2	Support de la Console	110	2	Boulon M8 x 20mm
98	2	Fil de Terre de la Console	111	2	Rondelle Étoilée M8.4
99	1	Clé/Pince	112	2	Roulette
100	1	Boîtier de l'Enceinte Gauche	113	1	Support en U
101	1	Boîtier de l'Enceinte Droite	114	–	(non utilisé)
102	2	Enceinte	115	4	Vis de 3/8" x 3 1/2"
103	1	Base de la Console	116	1	Isolateur du Moteur
104	2	Écrou à Collette M8	117	2	Bague du Moteur
105	4	Attache de Câble de la Console	118	2	Vis de #8 x 1/2"
106	1	Boîtier de la Base de la Console	119	2	Écrou #8
107	–	(non utilisé)	120	1	Filtre
108	1	Écrou M8	*	–	Manuel de l'Utilisateur
109	1	Boulon M8 x 102mm			

Remarque : les spécifications peuvent être modifiées sans préavis. Pour plus d'informations sur la commande de pièces de rechange, voir au dos de ce manuel. \*Ces pièces ne sont pas illustrées.

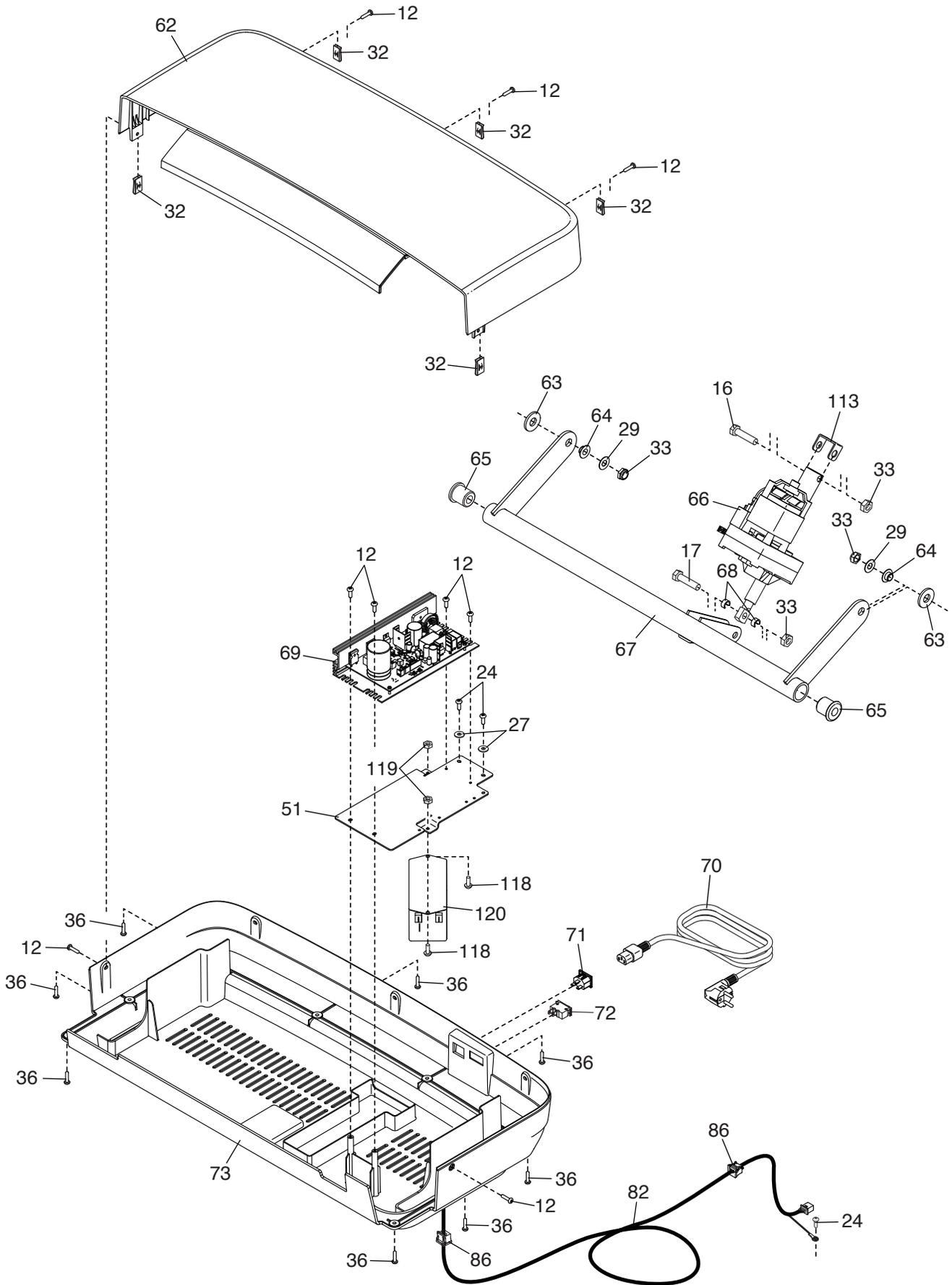
# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

Modèle N° NTL10423-INT.1 R1023A



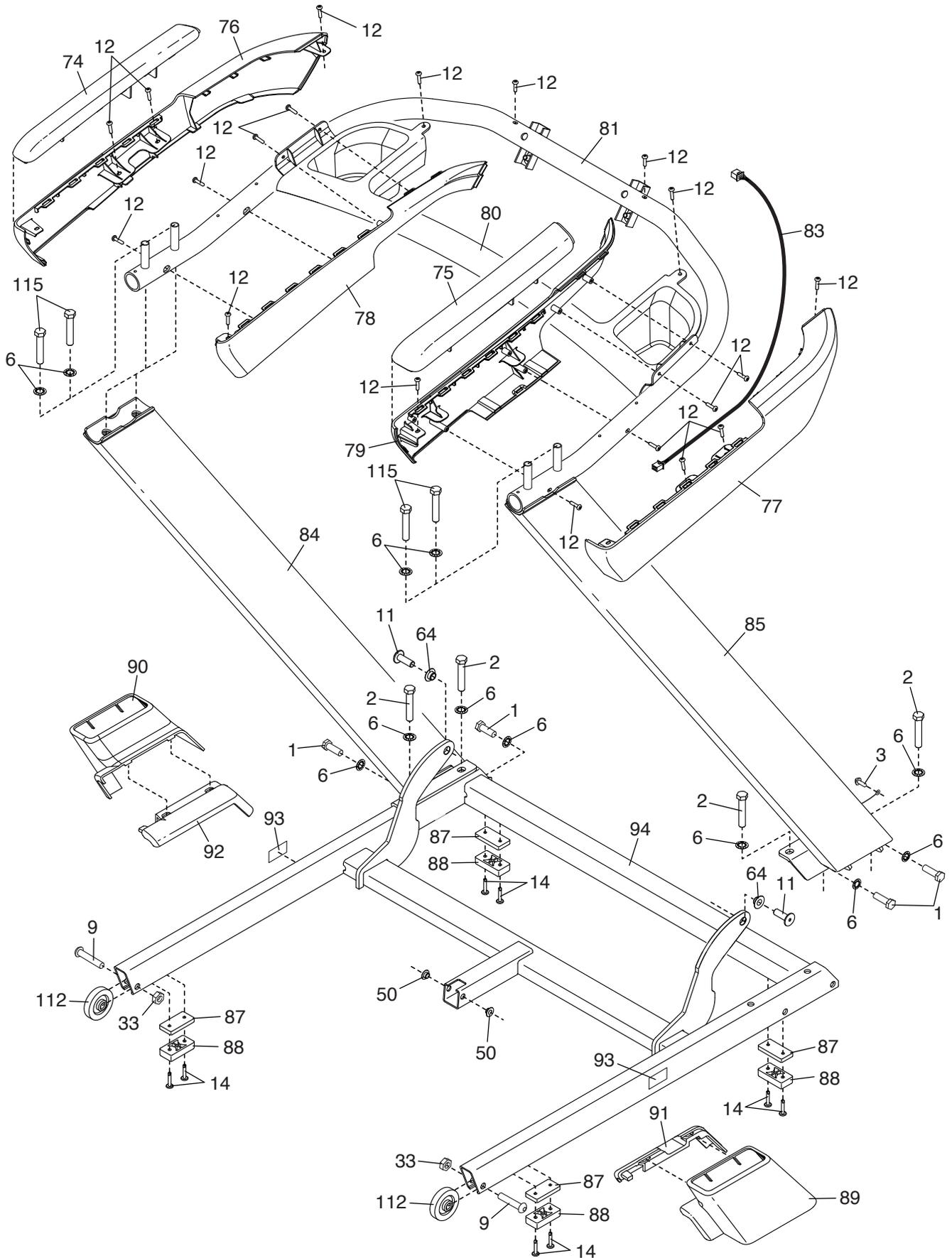
# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

Modèle N° NTL10423-INT.1 R1023A



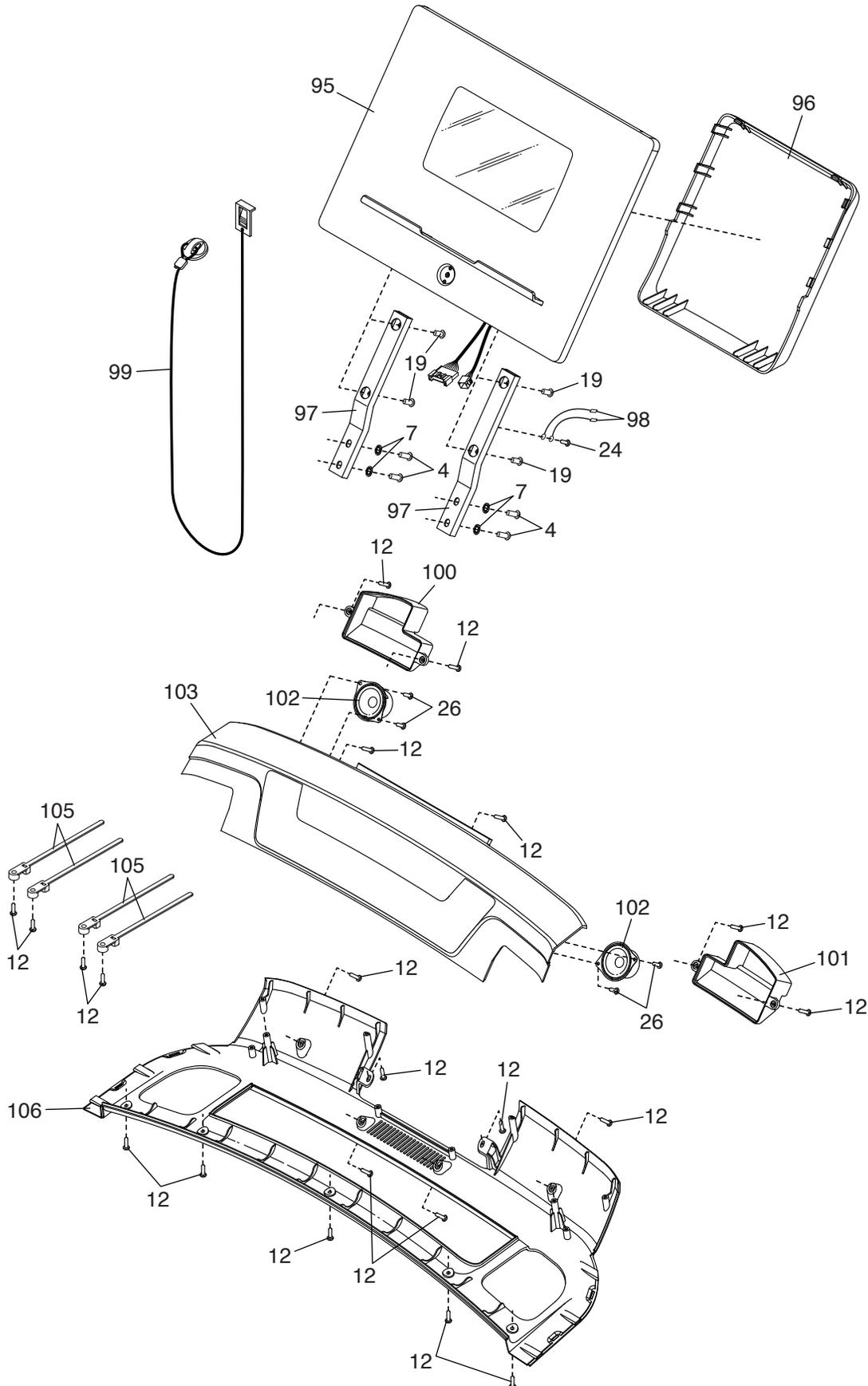
# SCHÉMA DÉTAILLÉ C

Modèle N° NTL10423-INT.1 R1023A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ D

Modèle N° NTL10423-INT.1 R1023A



# COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour nous aider à vous assister, soyez prêt à fournir les informations suivantes lorsque vous nous contactez :

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

## INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE

**Ce produit électronique ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères. Pour préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé après sa durée d'utilisation selon la réglementation.**

Veillez utiliser les installations de recyclage qui sont autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. Ce faisant, vous contribuerez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes de traitement des déchets sûres et appropriées, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.



## DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R.U./UE

NTL10423-INT contient la tablette MP7-ARGON2.

Par la présente, iFIT Health & Fitness déclare que l'équipement radio de type MP7-ARGON2 est conforme à la directive 2014/53/UE et au règlement sur les équipements radio de 2017.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, États-Unis

Cette déclaration de conformité est émise sous la responsabilité unique du fabricant.

Objet de la déclaration : FCCID OMC425538 - Bandes de fréquences de radiodiffusion et puissance EIRP maximale : 2.4G WIFI:16dBm ; 5G WIFI:15dBm ; 2.4G BT:7dBm.

Les opérations dans la bande 5,15-5,35 GHz sont limitées à une utilisation en intérieur uniquement dans les pays suivants :

Certification : Article 3.1a - Sécurité EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Article 3.1b - EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4, Article 3.2 - Paramètres radio EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

Représentant au Royaume-Uni : ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Royaume-Uni ;

Représentant dans l'UE : iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny, 78112 Fourqueux, France

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

