

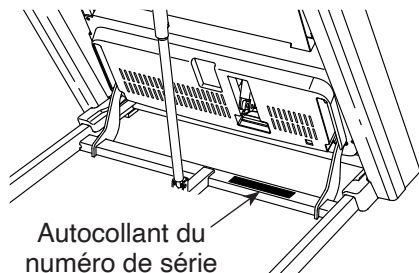
NordicTrack®

COMMERCIAL 1250

N° du modèle NTL14124-INT.2

N° de série _____

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



SERVICE AUX MEMBRES

Si vous avez besoin d'aide, veuillez enregistrer votre produit sur notre site web 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. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	5
AVANT DE COMMENCER	6
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	7
ASSEMBLAGE	8
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION	17
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	18
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	30
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	31
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	34
LISTE DES PIÈCES	38
SCHÉMA DÉTAILLÉ	40
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel

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 présentées 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.

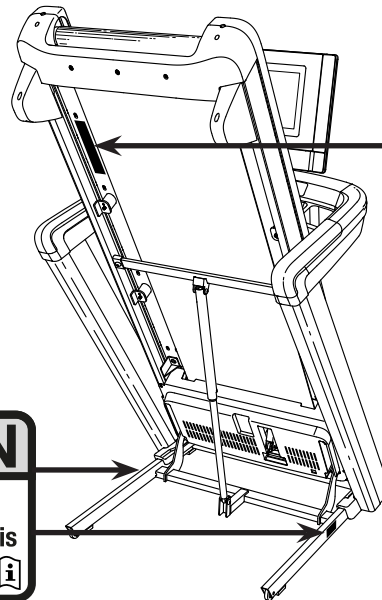
1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont suffisamment informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.
2. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d'exercice. 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'exercice pendant la grossesse. Utilisez uniquement le tapis de course de la manière autorisée par votre fournisseur de soins de santé.
5. Le tapis de course n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées de l'utilisation 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. Le tapis de course est conçu uniquement pour une utilisation privée. 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. Ne placez pas le tapis de course dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
9. Installez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course 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 utiliser le tapis de course à la fois.
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 17), branchez-le dans un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
15. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à 3 conducteurs de 2 mm² 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 le tapis de course 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 **ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES** à la page 31 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 (voir COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 19). 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 quand vous mettez la courroie mobile en marche ou quand vous l'éteignez. 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 augmentera.
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 des 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 sur la position Off (éteint) (voir le schéma à la page 6 pour l'emplacement de l'interrupteur), et débranchez le cordon d'alimentation quand 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 l'ASSEMBLAGE à la page 8 et à COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 30). 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. Utilisez uniquement 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

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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



AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course NORDICTRACK® COMMERCIAL 1250. Le tapis de course COMMERCIAL 1250 offre un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous 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 et le numéro de série du produit 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.

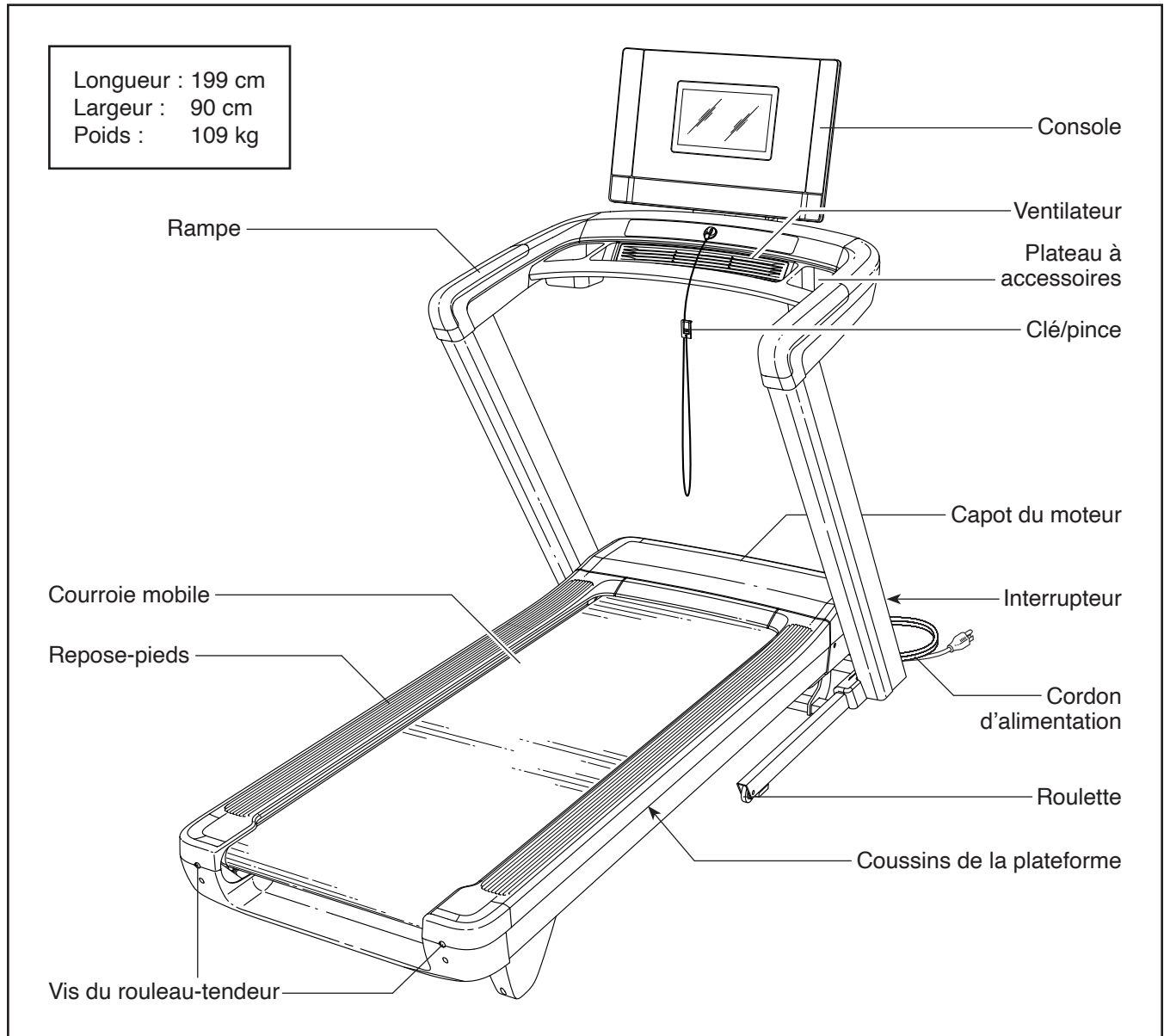
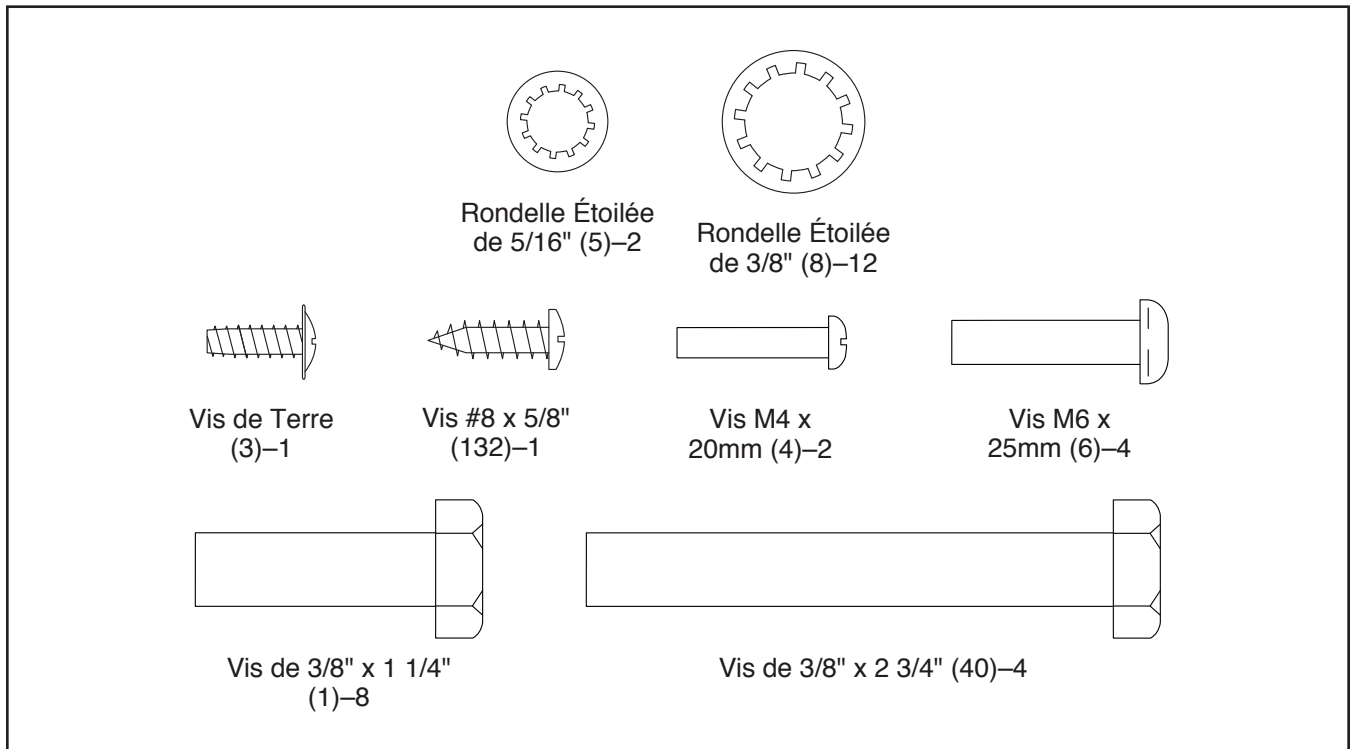


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour identifier 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 utilisée 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 grasse se dépose sur les surfaces externes du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a une substance grasse sur le tapis de course, essuyez-la à l'aide d'un chiffon doux et d'un détergent doux non abrasif.
- Pour identifier les 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 portent l'indication « R » ou « Right ».
- Le montage nécessite les outils fournis et les outils suivants :

un tournevis cruciforme



une clé à molette

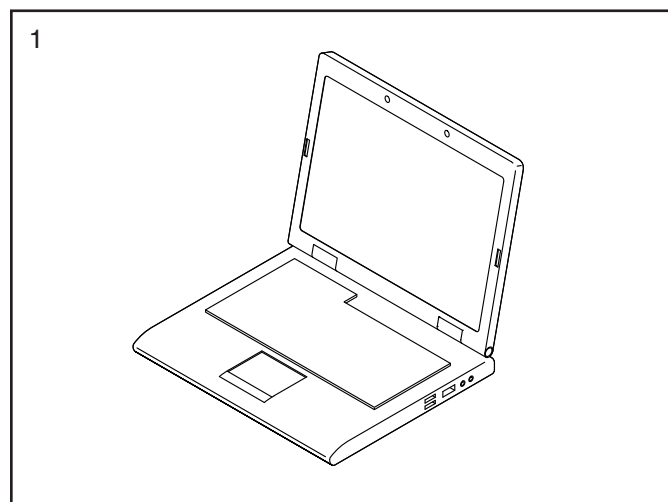


Remarque : Les outils fournis peuvent s'avérer nécessaires pour effectuer des réglages ultérieurs. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques pour le montage ou le réglage.

1. Allez sur le site Internet 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.

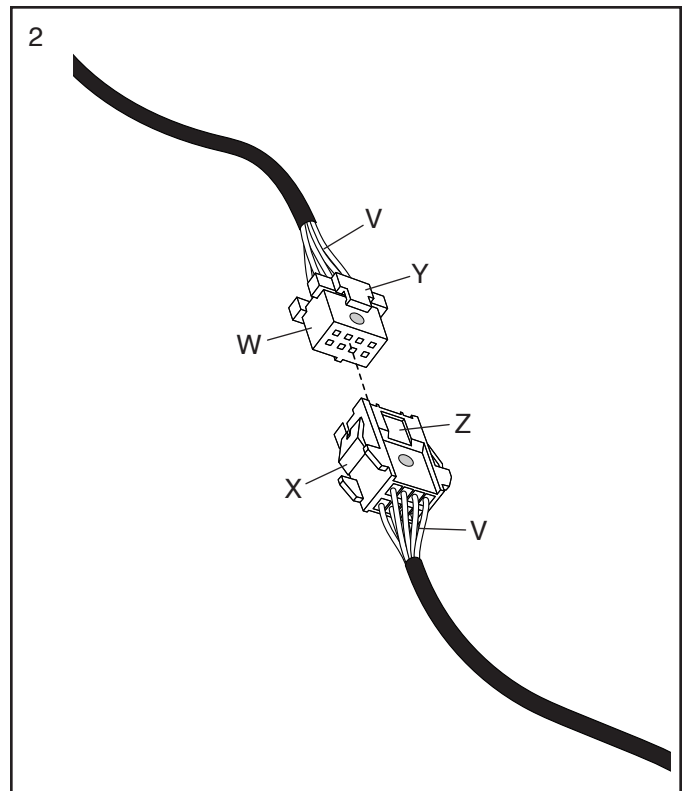


2. **IMPORTANT : vous allez connecter les fils dans une ou plusieurs des étapes suivantes. Pour que votre tapis de course fonctionne correctement, connectez les fils comme décrit ci-dessous.** Remarque : les fils réels peuvent être différents des fils illustrés.

Tout d'abord, poussez fermement les fils (V) dans chaque connecteur (W, X) pour vous assurer qu'ils sont bien en place.

Ensuite, tournez les fils de manière à ce que le loquet (Y) sur un connecteur (W) se trouve du **même côté** que la gâche (Z) sur l'autre connecteur (X). (Remarque : s'il y a des points rouges sur les connecteurs, tournez les connecteurs de manière à ce que les points rouges soient du même côté). Ensuite, glissez les connecteurs l'un dans l'autre ; **les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec.**

Enfin, tirez sur les connecteurs (W, X) pour vous assurer qu'ils sont bien connectés ; **ne tirez pas sur les fils (V).**



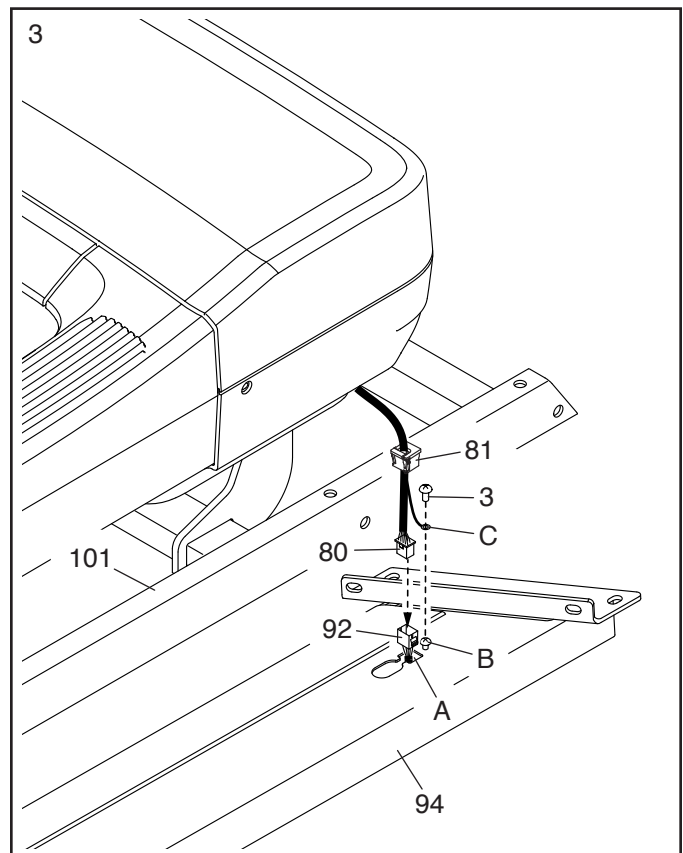
3. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Identifiez le Montant Droit (94) puis couchez-le à côté de la Base du Montant (101) comme sur le schéma.

Ensuite, branchez le Fil du Panneau Ventral (80) dans le Fil du Montant (92) à l'intérieur du Montant Droit (94). **Pour que votre tapis de course fonctionne correctement, assurez-vous de connecter les fils comme décrit à l'étape 2.**

Ensuite, insérez les Fils (80, 92) dans le trou carré indiqué (A), et enfoncez le Passe-fil (81) dans le trou carré.

Enfin, retirez et jetez la vis indiquée (B), puis attachez le fil de terre (C) sur le Montant Droit (94) à l'aide d'une Vis de Terre (3).

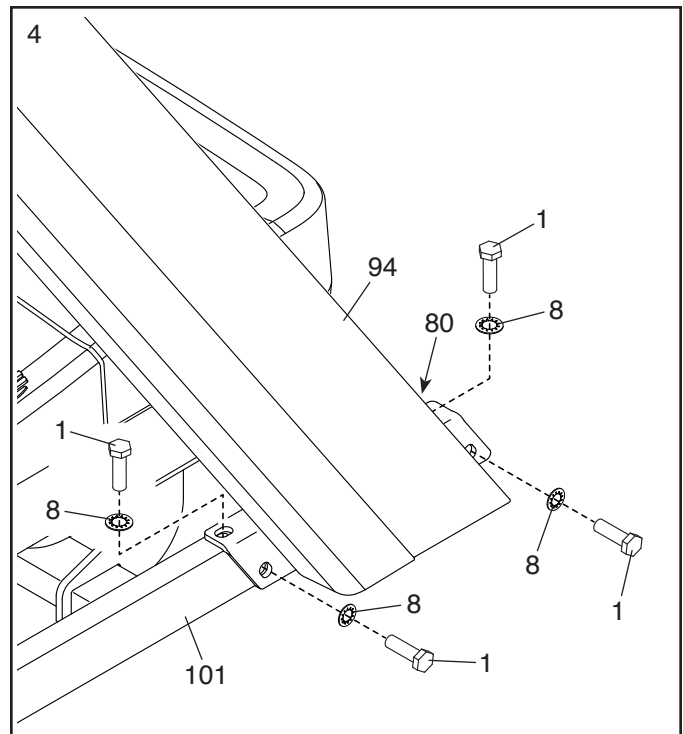


4. **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Panneau Ventral (80) durant cette étape.** Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant Droit (94) contre la Base du Montant (101).

Insérez deux Vis de 3/8" x 1 1/4" (1) avec deux Rondelles Étoilées de 3/8" (8) dans la partie supérieure du support sur le Montant Droit (94), puis vissez de quelques tours les Vis dans la Base du Montant (101) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Terminez d'attacher le Montant Droit (94) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 1 1/4" (1) supplémentaires et deux Rondelles Étoilées de 3/8" (8) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

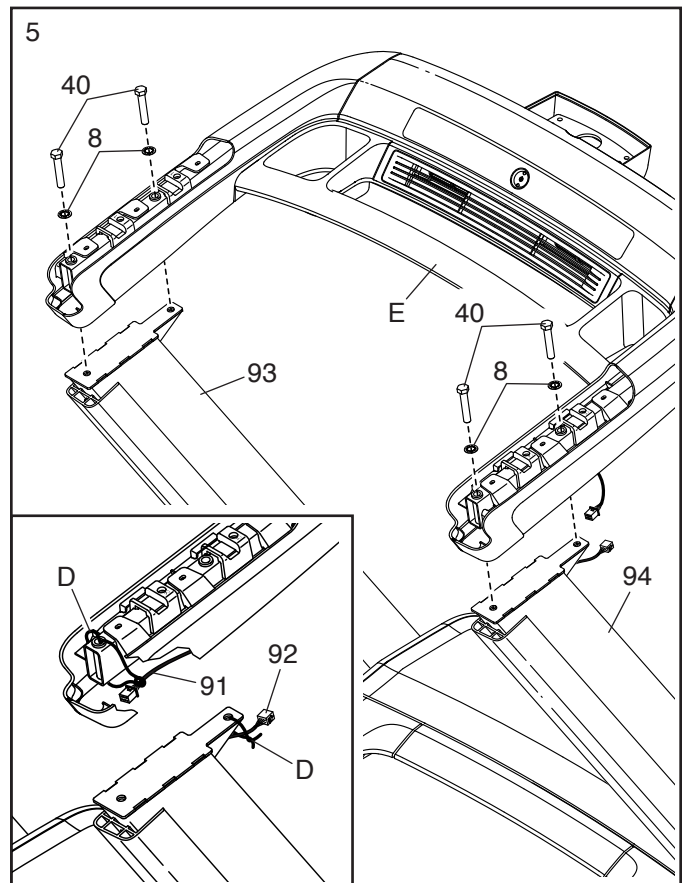
Attachez le Montant Gauche (non illustré) de la même manière. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.



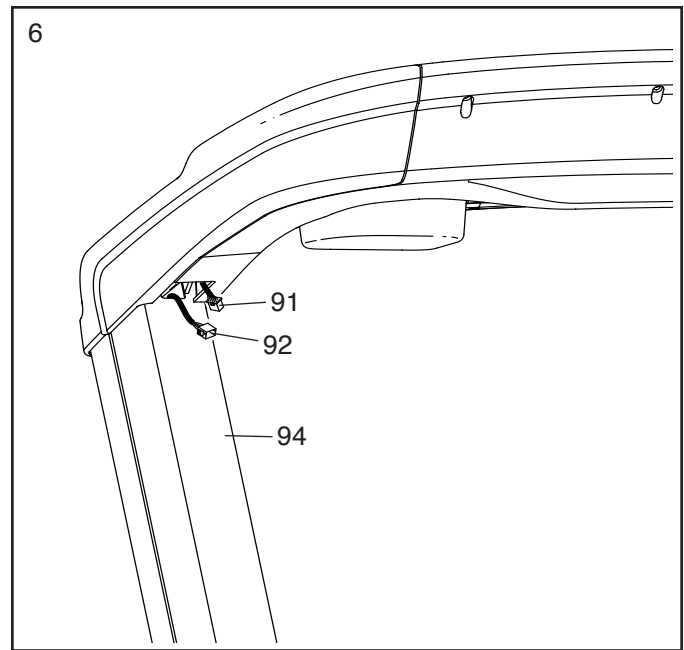
5. **Ne pincez pas les Fils (91, 92) durant cette étape.** Demandez à une deuxième personne de tenir l'assemblage de la rampe (E) près des Montants Gauche et Droit (93, 94) comme sur le schéma.

Référez-vous au schéma encadré. Retirez les deux attaches (D) qui maintiennent le Fil de la Rampe (91) et le Fil du Montant (92).

Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la rampe (E) sur les Montants Gauche et Droit (93, 94). Attachez l'assemblage de la rampe à l'aide de quatre Vis de 3/8" x 2 3/4" (40) et quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (8) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

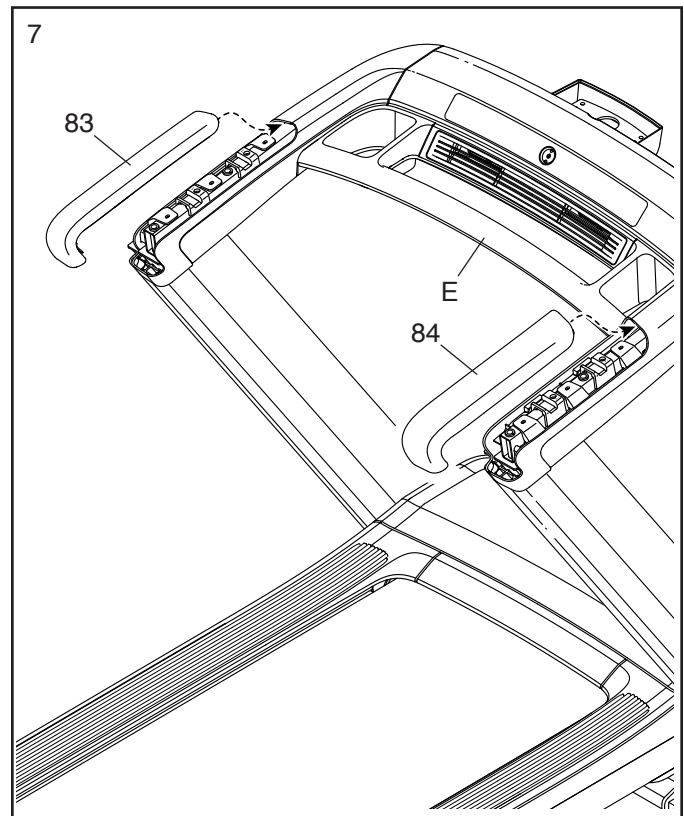


6. Branchez le Fil de la Rampe (91) dans le Fil du Montant (92). **Pour que votre tapis de course fonctionne correctement, assurez-vous de connecter les fils comme décrit à l'étape 2.** Enfin, insérez les fils dans le Montant Droit (94).



7. Identifiez le Boîtier de la Rampe Droite (84). Insérez le rebord avant du Boîtier de la Rampe Droite dans la partie supérieure de l'assemblage de la rampe (E) sur le côté droit du tapis de course, comme 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.

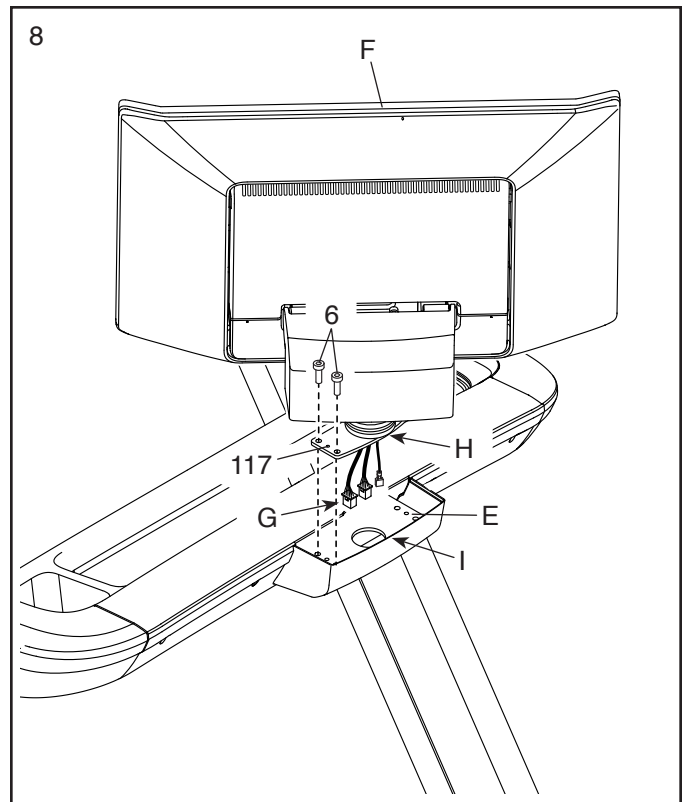
Attachez le Boîtier de la Rampe Gauche (83) sur le côté gauche de l'assemblage de la rampe (E) de la même manière.



8. **Faites attention de ne pas pincer les fils (G) durant cette étape.** Demandez à une deuxième personne de tenir l'assemblage de la console (F) près de l'assemblage de la rampe (E). **IMPORTANT : assurez-vous que l'assemblage de la console est correctement orienté, avec le bord incurvé (H) du Support de Pivot de la Console (117) face à l'avant (I) de l'assemblage de la rampe.**

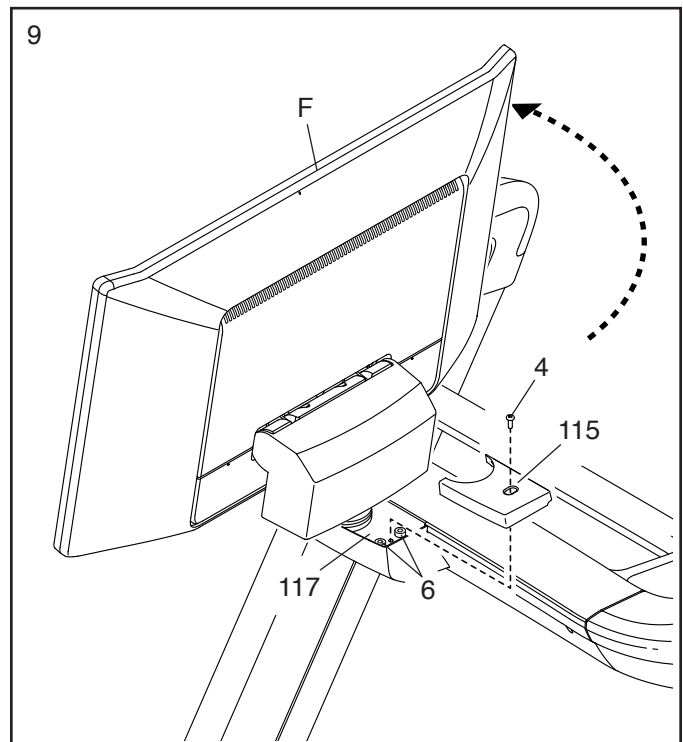
Insérez les fils (G) dans le trou rond sur l'assemblage de la rampe (E) alors que vous placez l'assemblage de la console (F) sur l'assemblage de la rampe.

Attachez l'assemblage de la console (F) à l'aide de deux Vis M6 x 25mm (6) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**



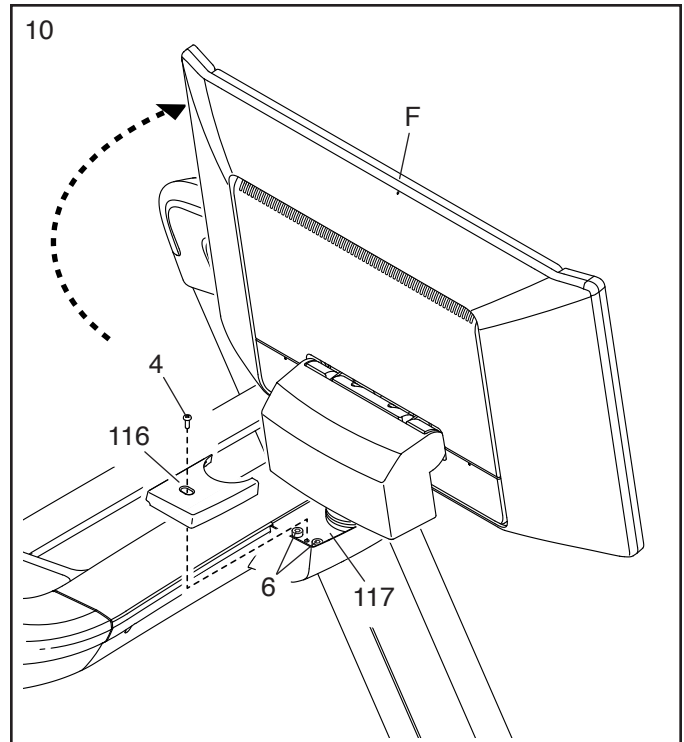
9. **Tournez l'assemblage de la console (F) de manière à ce qu'il soit orienté dans la direction opposée.** Serrez deux Vis M6 x 25mm (6) dans le Support de Pivot de la Console (117) ; **vissez les deux Vis de quelques tours avant de les serrer fermement.**

Ensuite, identifiez le Boîtier Gauche du Pivot (115). Attachez le Boîtier Gauche du Pivot sur le Support de Pivot de la Console (117) à l'aide d'une Vis M4 x 20mm (4) ; **ne serrez pas excessivement la Vis.**



10. **Tournez l'assemblage de la console (F) pour le remettre dans sa position initiale.** Serrez fermement les deux Vis M6 x 25mm (6) que vous avez attachées durant l'étape 8.

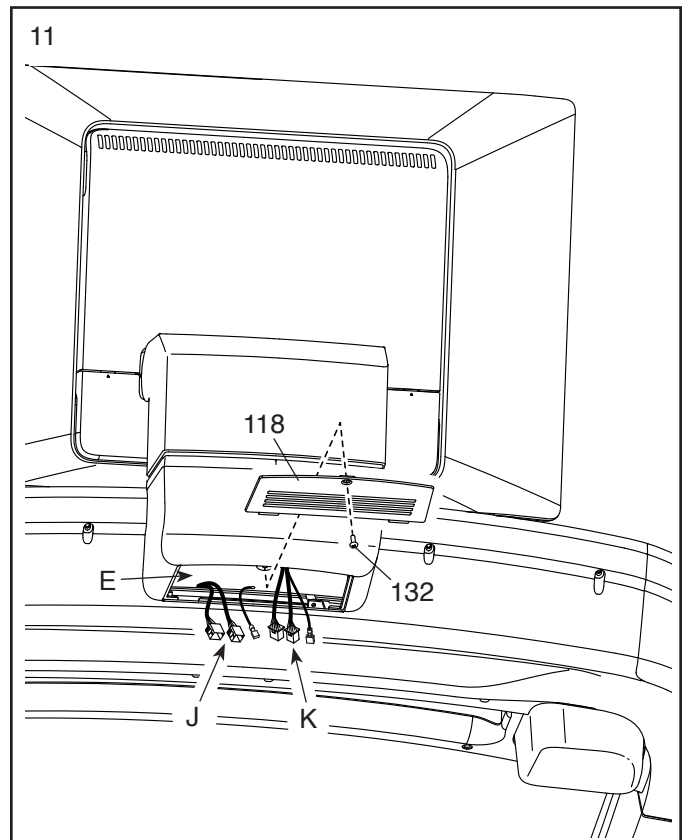
Ensuite, identifiez le Boîtier Droit du Pivot (116). Attachez le Boîtier Droit du Pivot sur le Support de Pivot de la Console (117) à l'aide d'une Vis M4 x 20mm (4) ; **ne serrez pas excessivement la Vis.**



11. **Faites attention de ne pas pincer les fils (J, K) durant cette étape.**

Connectez les fils (J, K) indiqués. **Pour que votre tapis de course fonctionne correctement, assurez-vous de connecter les fils comme décrit à l'étape 2.**

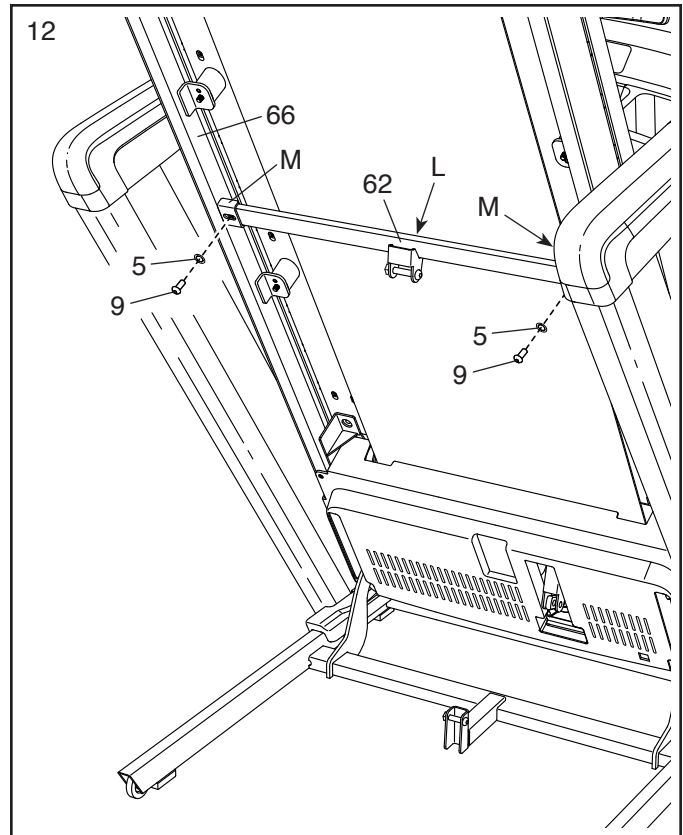
Ensuite, placez les fils (J, K) à l'intérieur de l'ouverture sur l'assemblage de la rampe (E). Enfin, insérez le bord avant du Panneau d'Accès (118) dans l'ouverture sur l'assemblage de la rampe, puis attachez le Panneau d'Accès à l'aide d'une Vis #8 x 5/8" (132) ; **ne serrez pas excessivement la Vis.**



12. Soulevez le Cadre (66) jusqu'à la position illustrée. **IMPORTANT : demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 14.**

Retirez les deux Vis de 5/16" x 3/4" (9) de la Barre Transversale du Loquet (62). Remarque : la Barre Transversale du Loquet n'est pas pré-attachée sur le tapis de course.

Ensuite, orientez la Barre Transversale du Loquet (62) comme sur le schéma. **Assurez-vous que l'autocollant (L) avec le texte « This side towards belt » (ce côté vers la courroie) est face au tapis de course.** Attachez la Barre Transversale du Loquet sur les supports (M) sur le Cadre (66) à l'aide des deux Vis de 5/16" x 3/4" (9) que vous venez de retirer, et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (5).

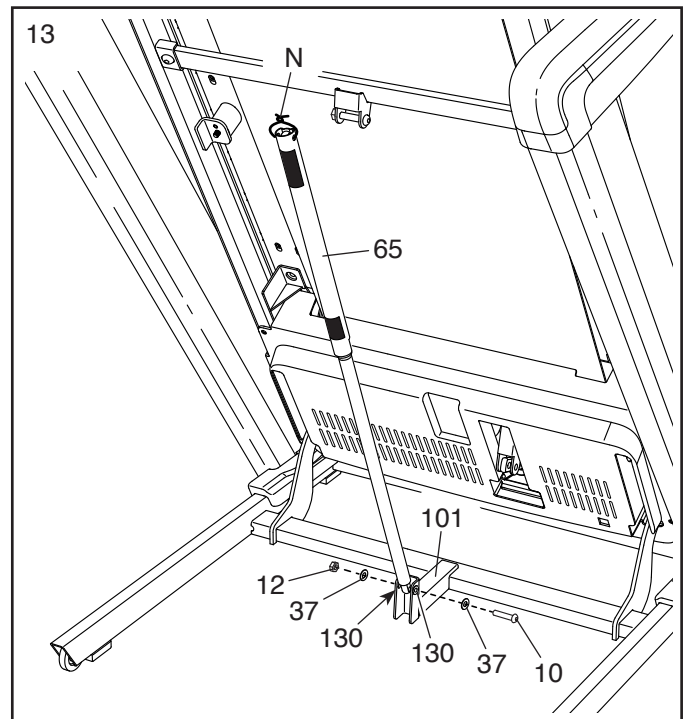


13. Retirez l'Écrou de 5/16" (12), les deux Rondelles de Friction de 3/8" (37) et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (10) du support sur la Base du Montant (101). **Remarque : si une des Bagues de 5/16" (130) ressort, réinsérez-la.**

Ensuite, orientez le Loquet de Rangement (65) comme sur le schéma.

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (65) sur le support sur la Montant Base (101) à l'aide du Boulon de 5/16" x 1 3/4" (10), des deux Rondelles de Friction de 3/8" (37) et de l'Écrou de 5/16" (12).

Enfin, soulevez le Loquet de Rangement (65) jusqu'à la verticale, puis retirez l'attache (N).

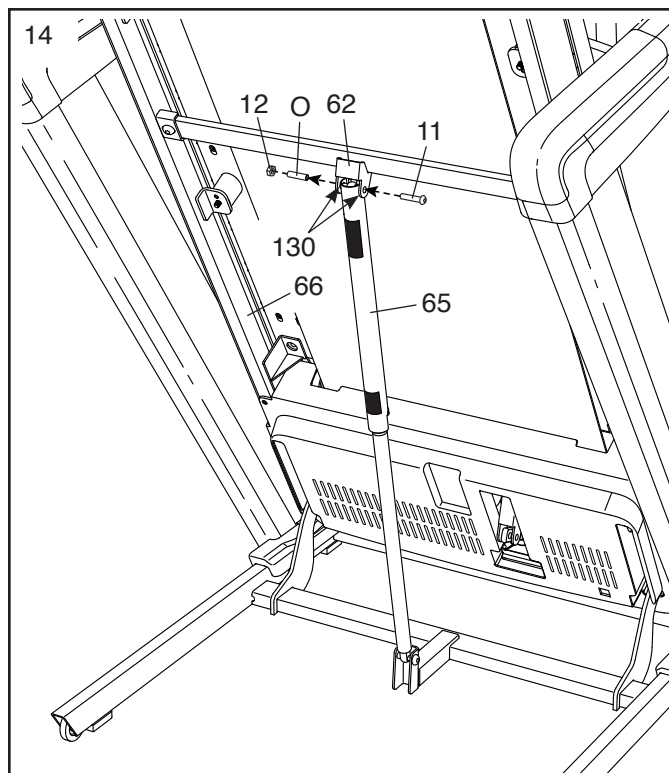


14. Retirez l'Écrou de 5/16" (12) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (11) du support sur la Barre Transversale du Loquet (62).

Ensuite, alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (65) avec le support sur la Barre Transversale du Loquet (62), puis insérez le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (11) dans le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (O) du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espacement. Remarque : si une des Bagues de 5/16" (130) ressort, réinsérez-la.**

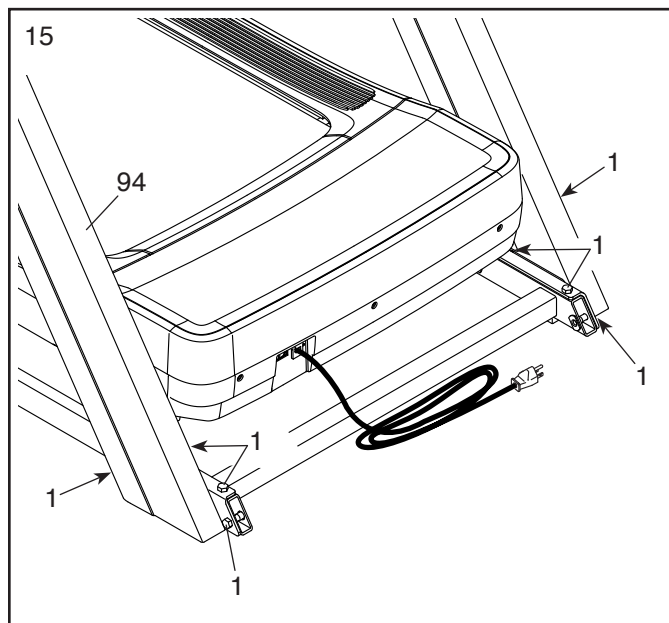
Ensuite, serrez l'Écrou de 5/16" (12) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (11). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; le Loquet de Rangement (65) doit pouvoir pivoter.**

Enfin, abaissez le Cadre (66) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 30).



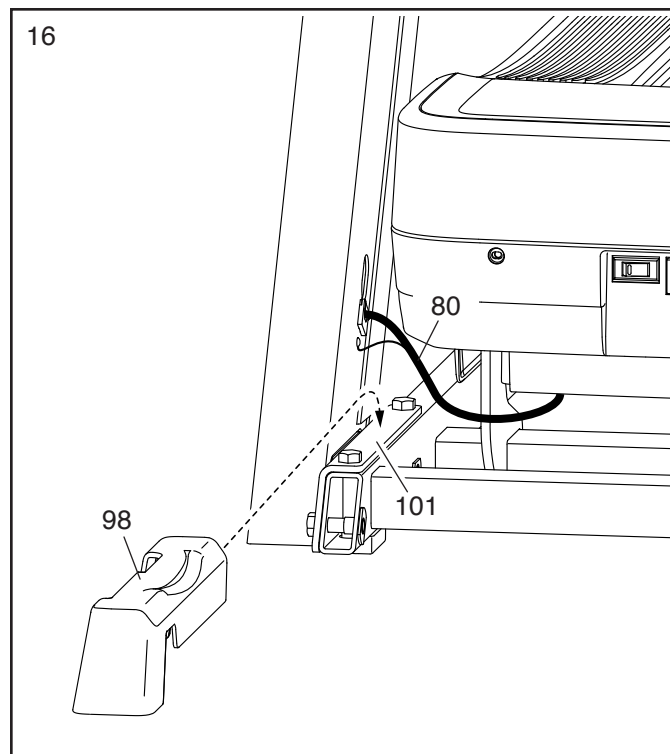
15. Serrez fermement les quatre Vis de 3/8" x 1 1/4" (1) sur le Montant Droit (94).

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



16. Identifiez le Boîtier Droit de la Base (98).
Glissez le Boîtier Droit de la Base sous le Fil du Panneau Ventral (80) et sur la Base du Montant (101). **Assurez-vous que le Boîtier Droit de la Base se trouve sous le Fil du Panneau Ventral.**

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



17. **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 des rayons directs du soleil. Conserver les outils fournis dans un endroit sûr ; ceux-ci peuvent être nécessaires pour effectuer des réglages sur le tapis de course à l'avenir. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

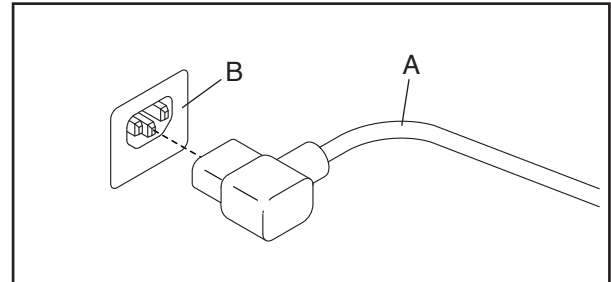
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Ce produit doit être relié à la terre. En cas d'un mauvais fonctionnement ou d'une panne, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques en offrant une voie de fuite au courant électrique. Le cordon d'alimentation de 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.**

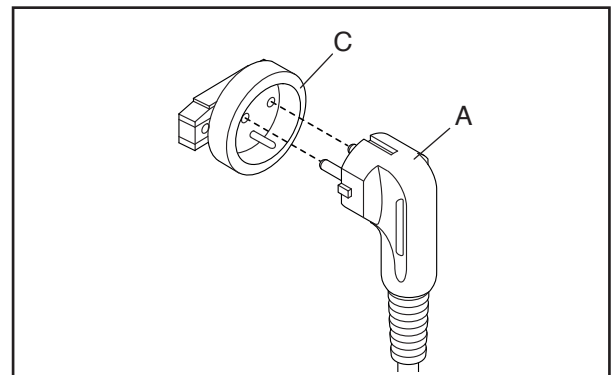
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de terre peut augmenter les risques de chocs électriques. Demandez conseil auprès d'un électricien ou d'un réparateur qualifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit ; si elle ne rentre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

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

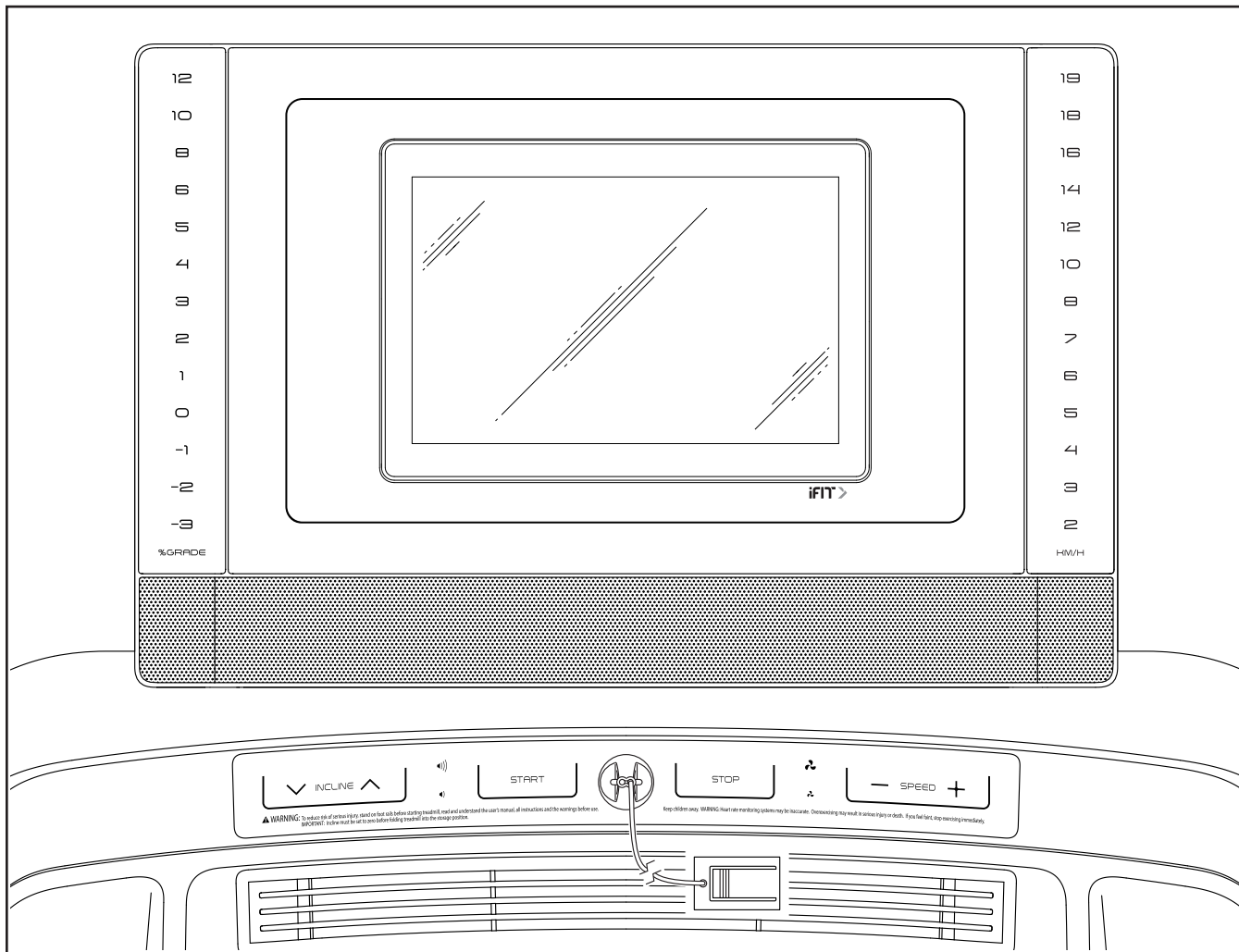
1. Branchez le bout indiqué du cordon d'alimentation (A) dans la prise (B) sur le tapis de course.



2. Branchez l'autre bout du cordon d'alimentation (A) dans une prise de courant adaptée (C) qui est correctement installée et reliée à la terre conformément à la réglementation locale.



COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console avancée offre un choix 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. Alors 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 29.**

La console est également équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFIT®. Avec iFIT, vous avez accès à une sélection d'entraînements proposés qui change régulièrement ; ces entraînements contrôlent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course alors que des entraîneurs iFIT vous guident tout au long de séances d'exercice immersives.

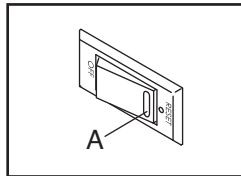
Avec un abonnement iFIT, vous pouvez accéder à une large bibliothèque d'entraînements variés, dans des destinations et en studio, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres fonctionnalités.

Pour allumer et éteindre la console, référez-vous à la page 19. **Pour apprendre à utiliser l'écran tactile**, référez-vous à la page 19. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 20.

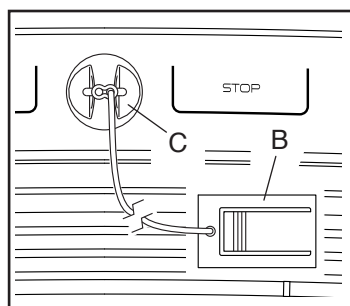
COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

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 17). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation) (A).



Ensuite, **montez sur les repose-pieds du tapis de course.** Trouvez la pince (B) reliée à la clé (C), et glissez-la fermement sur la ceinture de vos vêtements. Ensuite, insérez la clé dans la console. **Remarque : la console peut**



prendre quelques minutes avant d'être prête à être utilisée. IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors 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 se retire pas de la console, ajustez 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 COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 26.

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.

Ensuite, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) 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 (voir COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 30).

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d'une tablette avec un écran tactile en couleurs. 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 glisser le doigt l'écran pour déplacer certaines images sur l'écran, comme les affichages durant 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 sur l'écran pour connecter la console à votre réseau sans fil.

2. Personnalisez des paramètres.

Suivez les instructions sur l'écran pour définir l'unité de mesure et le fuseau horaire de votre choix.

Remarque : pour modifier ces paramètres plus tard, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 26.

3. Connectez-vous ou créez un compte iFIT.

Suivez les instructions sur 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 du 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 27.

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 du menu (symbole trois lignes horizontales), puis sur *Settings* (paramètres) et *Maintenance* (entretien), puis sur *Calibrate Incline* (calibrer l'inclinaison) et suivez les instructions sur l'écran. Le cadre se soulèvera 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 27.

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, référez-vous à la page 21. **Pour utiliser un entraînement proposé**, référez-vous à la page 22. **Pour créer un entraînement sur une carte personnalisée**, référez-vous à la page 24. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 25.

Pour changer les paramètres de la console, référez-vous à la page 26. **Pour vous connecter à un réseau sans fil**, référez-vous à la page 28.

IMPORTANT : si la console est recouverte de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. 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 32).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 19. **Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à être utilisée.**

2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé.

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* (départ manuel) sur l'écran ou appuyez sur la touche Start (commencer) sur la console pour mettre la courroie mobile en marche. La courroie mobile se mettra à tourner à une vitesse lente puis un segment d'échauffement commencera.

Pour utiliser le ventilateur, référez-vous à la page 29.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 29.

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

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 changera par petites étapes ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse changera plus rapidement.

Touches de vitesse numérotées sur la console – Chaque fois que vous appuyez sur une

des touches, la courroie mobile changera progressivement de vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée. 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 glissez le curseur de vitesse, la courroie mobile changera progressivement de vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

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 l'inclinaison du tapis de course comme vous le désirez.

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 27).

Vous pouvez modifier l'inclinaison du tapis de course 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 changera 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 changera progressivement jusqu'à atteindre l'inclinaison sélectionnée.

Curseur d'inclinaison sur l'écran – Lorsque vous touchez et glissez le curseur d'inclinaison, l'inclinaison changera progressivement jusqu'à atteindre l'inclinaison sélectionnée.

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.

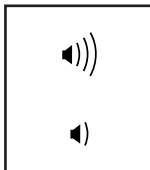
6. Suivez votre progression.

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

Glissez l'écran vers le haut pour passer en mode d'affichage plein écran. Glissez l'écran vers le bas pour voir les affichages des informations d'entraînement.

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

Si désiré, 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 (commencer) sur la console ou touchez l'option de démarrage sur 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.

Suivez alors les instructions sur 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 COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 19.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

Pour utiliser un entraînement proposé, la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 28).

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 19. **Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à être utilisée.**

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

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé.

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 sur l'écran d'accueil ou dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de l'entraînement souhaité sur l'écran. Glissez le doigt sur l'écran pour faire défiler les options, si nécessaire.

Les entraînements proposés sur votre console changeront régulièrement. 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 25).

Pour dessiner votre propre carte pour un entraînement, référez-vous à COMMENT CRÉER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE à la page 24.

Quand vous sélectionnez un entraînement, l'écran affichera 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 le ventilateur, référez-vous à la page 29.

Pour utiliser des écouteurs Bluetooth, référez-vous à la page 29.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 29.

5. Commencez l'entraînement.

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

Durant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous guidera tout au long d'une vidéo d'entraînement 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 sur l'écran pour sélectionner les options de la carte qui vous intéressent.

Si la vitesse et/ou l'inclinaison sont trop élevées ou trop faibles, vous pouvez les changer manuellement en appuyant sur les touches sur la console ou en touchant les curseurs sur l'écran (voir l'étape 4 et l'étape 5 à la page 21).

Pour revenir à la vitesse et/ou l'inclinaison programmées pour 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 glissez la touche de basculement du réglage intelligent.

Remarque : l'objectif de calories indiqué dans la description de l'entraînement est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel 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 le nombre de calories que vous brûlerez.

Si la fonctionnalité du pouls actif est activée, la console adaptera automatiquement le niveau d'intensité de l'entraînement en fonction de votre rythme cardiaque lorsque vous portez un détecteur cardiaque compatible (voir COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION à la page 29).

Pour activer la fonctionnalité du pouls actif, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE aux pages 26 et 27.

Pour suivre votre progression à l'aide des modes d'affichage, référez-vous à l'étape 6 à la page 22.

Pour mettre en pause ou terminer l'entraînement, référez-vous à l'étape 7 à la page 22.

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

Référez-vous à COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 19.

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 25) et la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 28).

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 19. **Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à être utilisée.**

2. Sélectionnez un entraînement sur une carte personnalisée.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé.

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.

Naviguez jusqu'à la zone de la carte où vous voulez dessiner un entraînement, soit en tapant un lieu dans la barre de recherche, soit en glissant 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 sur 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 le ventilateur, référez-vous à la page 29.

Pour utiliser des écouteurs Bluetooth, référez-vous à la page 29.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 29.

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 23).

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

Référez-vous à COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 19.

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 (voir COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 28).

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 19. **Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à être utilisée.**

2. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé.

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 du menu (symbole trois lignes horizontales) sur l'écran, puis sur *Log in* (connexion) pour vous connecter à votre compte iFIT. Suivez les instructions sur 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 du 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 sur l'écran d'accueil ou dans la bibliothèque d'entraînements, appuyez tout simplement sur la touche de

l'entraînement désiré sur l'écran. Glissez le doigt vers le haut ou vers le bas sur l'écran pour faire défiler les options, si nécessaire.

Les entraînements iFIT proposés qui sont affichés sur 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 loupe) et sélectionnez les options de filtrage désirées.

Quand vous sélectionnez un entraînement iFIT, l'écran affichera une vue d'ensemble de l'entraînement qui comprend des détails comme la durée de l'entraînement et le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant cet 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 désiré.

Si désiré, vous pouvez programmer un entraînement iFIT pour une date ultérieure. Affichez tout simplement la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT souhaité, puis touchez *Schedule* (liste d'attente), puis sélectionnez 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 désiré.

Pour marquer un entraînement iFIT comme favori, affichez la vue d'ensemble ou le résumé de l'entraînement iFIT de votre choix, puis appuyez sur 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 le ventilateur, référez-vous à la page 29.

Pour utiliser des écouteurs Bluetooth, référez-vous à la page 29.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 29.

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 23).

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

Référez-vous à COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 19.

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

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

IMPORTANT : les mises à jour du logiciel (voir l'étape 6) 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.

1. Sélectionnez le menu principal des paramètres.

Tout d'abord, allumez la console et insérez la clé dans la console (voir COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 19). **Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à être utilisée.**

Ensuite, sélectionnez l'écran d'accueil (touche Home). Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. 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.

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

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

Glissez 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 de 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 du pouls actif est activée, la console adaptera 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 la touche de basculement du pouls actif. Ensuite, sélectionnez votre rythme cardiaque au repos et 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 Off (éteint). Attendez plusieurs secondes puis placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation). **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 conçues pour 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* (finir).

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 (voir COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 19). **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). Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. 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.

2. Sélectionnez le menu du réseau sans fil.

Appuyez sur la touche du 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 avec un 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 votre propre réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n avec la diffusion SSID activée (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 sur l'écran pour saisir votre mot de passe et vous connecter au réseau sans fil sélectionné. (Pour utiliser le clavier, référez-vous à COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 19).

Quand la console est connectée à votre réseau sans fil, un message de confirmation s'affichera sur 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.

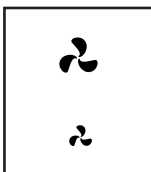
Remarque : si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site my.iFIT.com pour obtenir de l'aide.

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 UTILISER LE VENTILATEUR

Le ventilateur offre plusieurs vitesses de ventilation, dont un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmentera ou diminuera automatiquement quand la vitesse de la courroie mobile augmente ou diminue. Appuyez plusieurs fois sur les touches d'augmentation et de diminution du ventilateur sur la console pour choisir la vitesse du ventilateur ou pour éteindre le ventilateur.



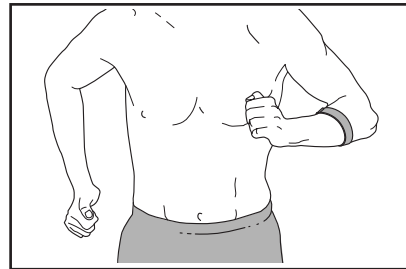
COMMENT CONNECTER DES ÉCOUTEURS

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. Ensuite, commencez un entraînement. Touchez alors n'importe quel espace libre sur l'écran, touchez l'option pour connecter vos écouteurs, puis sélectionnez vos écouteurs dans la liste sur l'écran.

Quand vos écouteurs et la console sont 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 cardiovasculaire, 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.

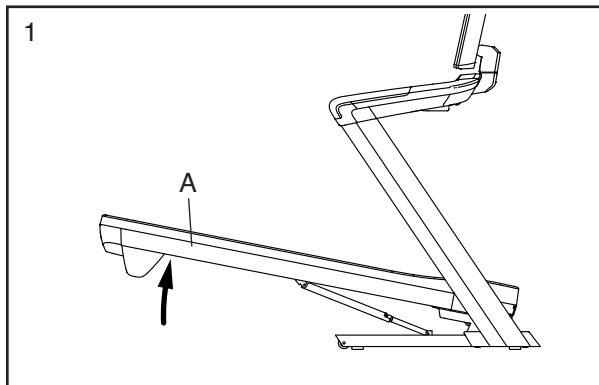
Lorsque votre détecteur cardiaque compatible est allumé et placé en mode de couplage, la console s'y connectera automatiquement. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affichera sur l'écran.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

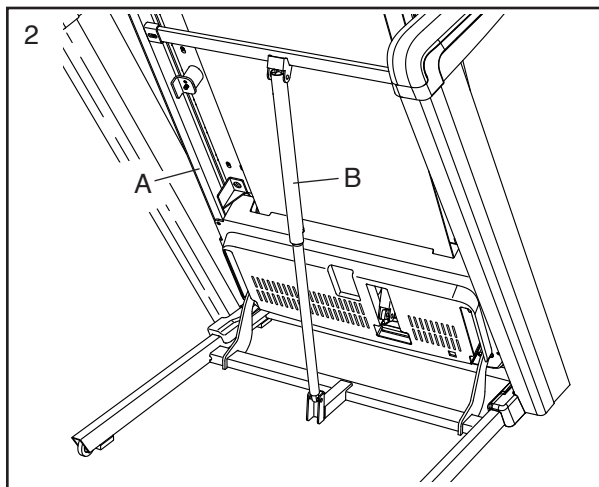
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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.

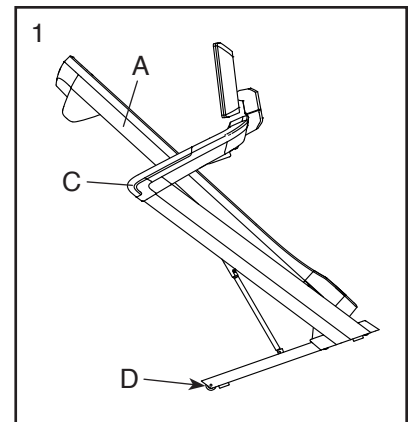


Pour protéger le sol ou la moquette, placez un tapis sous le tapis de course. Gardez le tapis de course à l'abri des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30°C.

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. Déplacer le tapis de course nécessite deux personnes. Prenez toutes les mesures nécessaires pour éviter d'endommager votre sol.

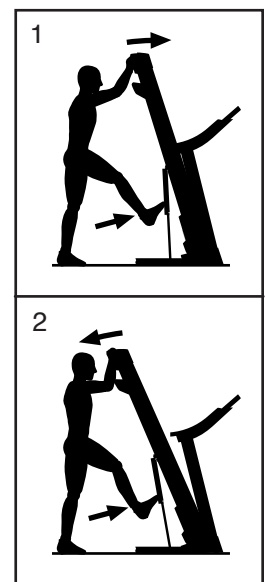
1. Tenez le cadre (A) et l'une des rampes (C), puis placez un pied contre une roulette (D).



2. Tirez la rampe vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roulettes, puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit désiré. **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, puis abaissez doucement le tapis de course.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

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



ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier 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.** Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.

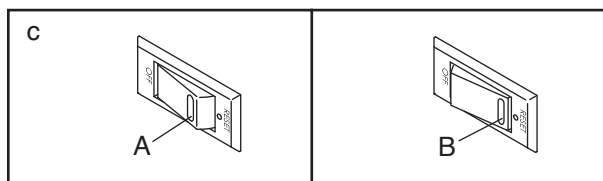
Nettoyez régulièrement le tapis de course et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.** Essuyez les pièces externes du tapis de course avec un chiffon humide et un peu de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

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

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

PROBLÈME : l'appareil ne s'allume pas

- Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur 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 ci-dessus). 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

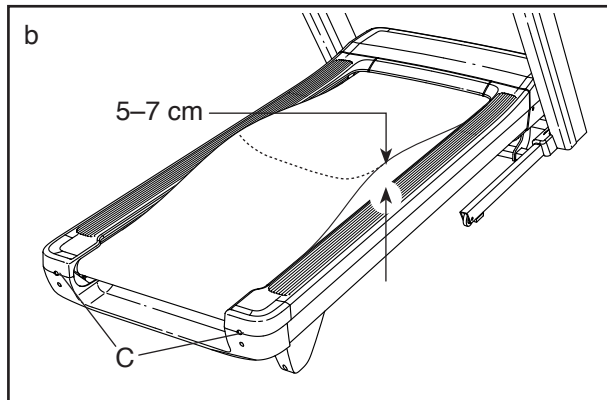
- Référez-vous à l'étape 7 à la page 27 pour calibrer le système d'inclinaison.

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 28).
- Vérifiez que les paramètres de votre réseau sans fil sont corrects.
- Si vous avez encore des questions, allez sur le site my.iFIT.com.

PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

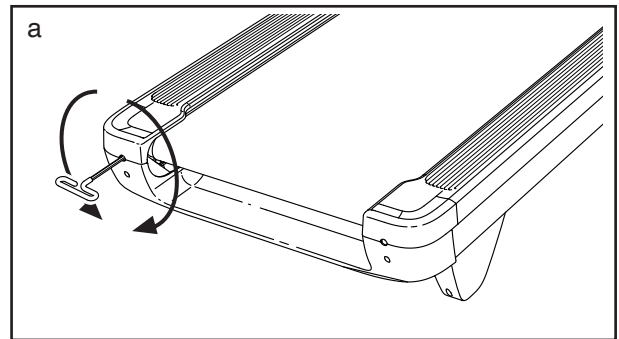
- a. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile risque de s'abîmer. Retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-tendeur (C) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. **Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée**. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez 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.

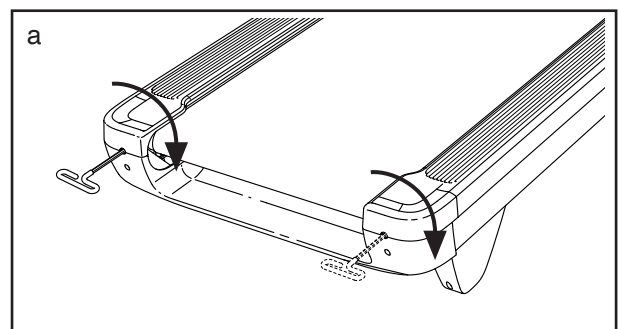
PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée.

- 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 dans le sens des aiguilles d'une montre, un demi tour ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez la vis du rouleau-tendeur gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un demi tour. **Faites attention de 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 le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



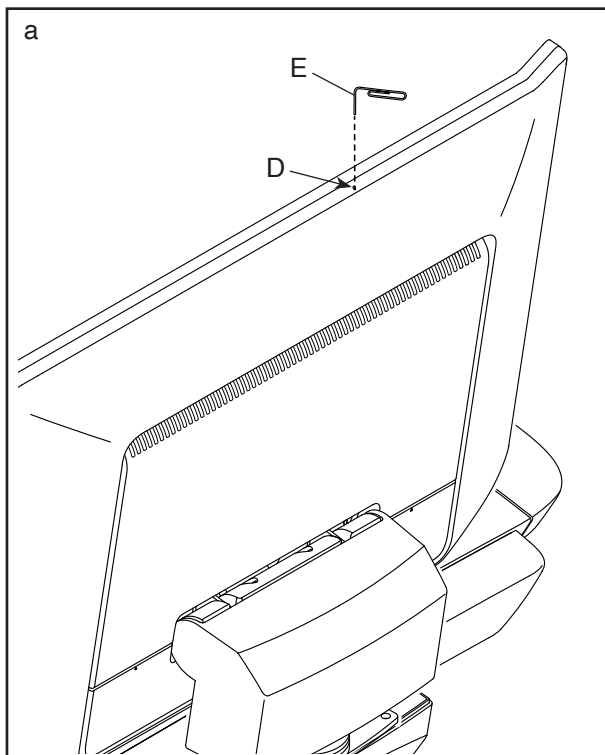
PROBLÈME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus

- a. Tout d'abord, retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-tendeur dans le sens des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie mobile est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever chaque rebord de la courroie mobile 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 jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



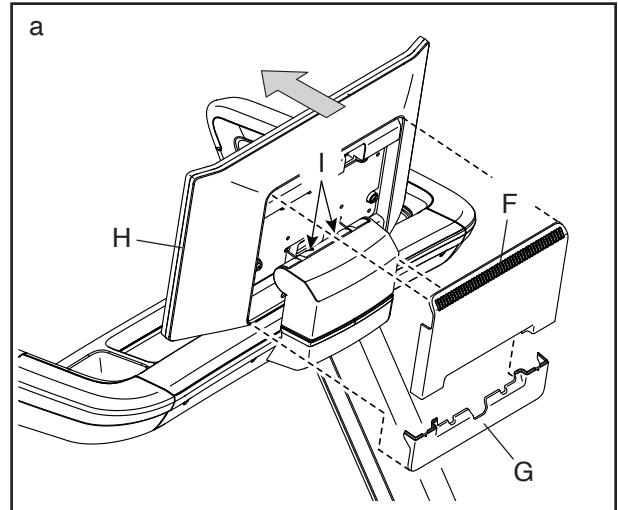
PROBLÈME : les affichages de la console ne fonctionnent pas correctement

- 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 : cette opération 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 sur la position Off (éteint). Ensuite, trouvez la petite ouverture indiquée (D) sur le haut de la console. À l'aide d'un trombone déplié (E), appuyez sur le petit bouton à l'intérieur de l'ouverture et maintenez-le enfoncé, pendant qu'une deuxième personne place l'interrupteur sur la position On/Reset (allumé/initiaisation). 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 du tapis de course pour l'éteindre et l'allumer de nouveau. Quand la console s'est allumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (voir l'étape 6 à la page 27). **Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à être utilisée.**



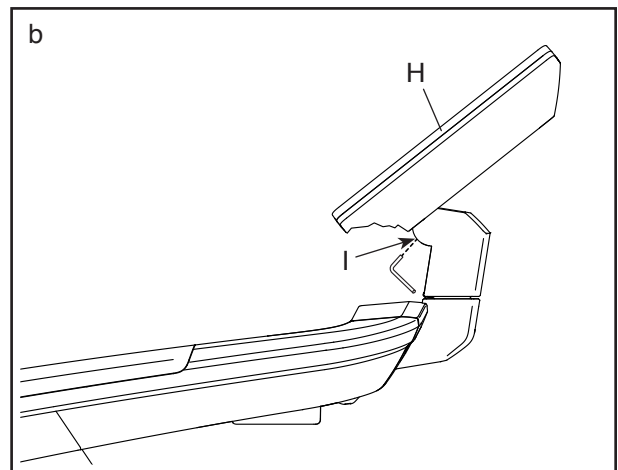
PROBLÈME : la console est instable lorsqu'elle est inclinée vers le haut et vers le bas.

- a. Au moyen d'un tournevis standard, soulevez avec précaution le couvercle supérieur de la console (F), puis le couvercle inférieur de la console (G) pour les extraire de la console (H). **Prenez soin de ne pas endommager ces pièces.**



Ensuite, inclinez le haut de la console (H) dans la direction indiquée par la flèche et utilisez l'une des clés hexagonales fournies pour serrer légèrement les deux vis M6 x 15 mm (I) indiquées.

- b. Inclinez la console (H) dans la position indiquée et utilisez la clé hexagonale pour serrer légèrement les deux vis M6 x 15 mm (I) indiquées, jusqu'à ce que la console soit fixe. Puis, conformément au dessin figurant en haut de page, refixez le couvercle inférieur de la console (G), puis le couvercle supérieur de la console (F).



CONSEILS POUR L'EXERCICE

AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant déjà des problèmes de santé.

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre 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	

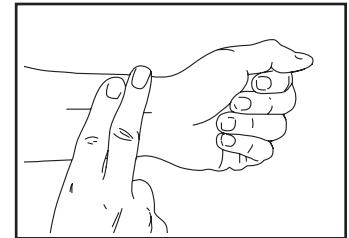
Pour déterminer le niveau d'intensité adapté, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu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

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, entraînez-vous pendant au moins quatre minutes. Ensuite, arrêtez-vous et placez deux doigts sur votre poignet, comme 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'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes). Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez ; ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la normale – 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 DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez ; ne faites jamais de rebonds.

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 alors 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'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos, aine.

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

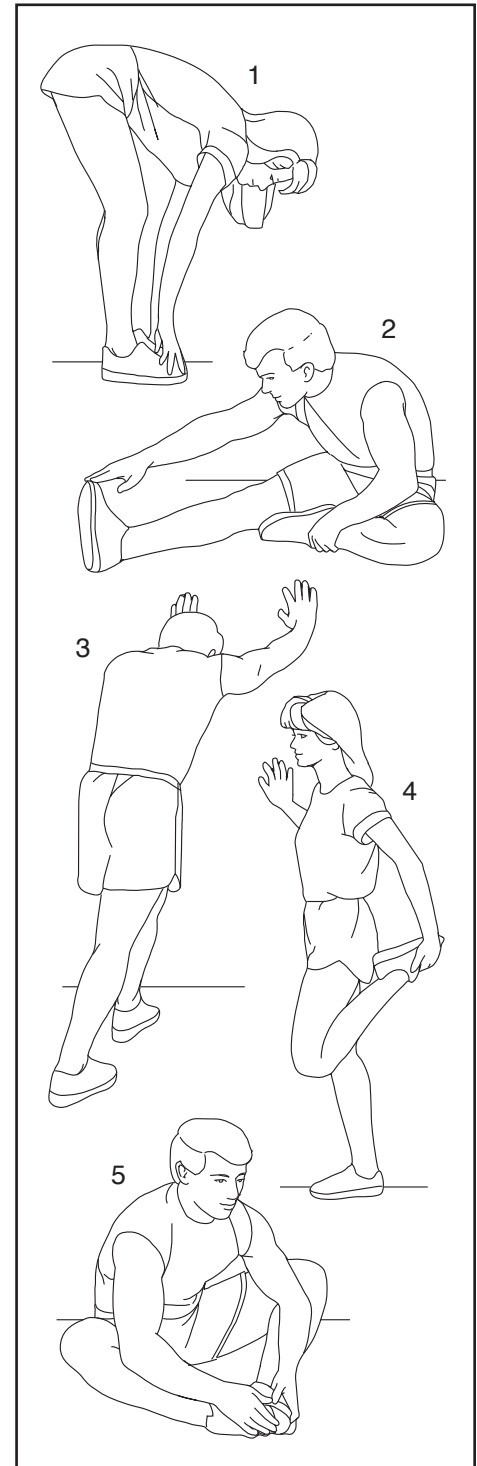
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

NOTES

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NTL14124-INT.2 R0423A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	8	Vis de 3/8" x 1 1/4"	53	2	Guide de la Courroie
2	2	Vis à Tête de Rondelle #8 x 1/2"	54	4	Coussin en Caoutchouc
3	1	Vis de Terre	55	1	Rouleau de Traction
4	2	Vis M4 x 20mm	56	2	Bague en Plastique de 9/32"
5	2	Rondelle Étoilée de 5/16"	57	1	Carte d'Alimentation du Moteur d'Inclinaison
6	4	Vis M6 x 25mm	58	1	Support de la Carte d'Alimentation
7	63	Vis #8 x 3/4"	59	1	Bloc d'Alimentation
8	12	Rondelle Étoilée de 3/8"	60	1	Support du Bloc d'Alimentation
9	2	Vis de 5/16" x 3/4"	61	3	Attache de Câble
10	5	Boulon de 5/16" x 1 3/4"	62	1	Barre Transversale du Loquet
11	1	Boulon de 5/16" x 2 1/4"	63	1	Moteur de Traction
12	6	Écrou de 5/16"	64	1	Courroie du Moteur
13	8	Vis Autoperçante #8 x 3/4"	65	1	Loquet de Rangement
14	3	Vis de 1/4" x 2 1/2"	66	1	Cadre
15	10	Vis #8 x 1/2"	67	1	Pied Arrière Gauche
16	4	Vis M3 x 12mm	68	1	Boîtier Extérieur Arrière
17	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	69	1	Capot du Moteur
18	14	Vis #8 x 5/8"	70	1	Cadre d'Inclinaison
19	4	Socle en Plastique	71	1	Moteur d'Inclinaison
20	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	72	2	Bague d'Espacement du Cadre
21	4	Vis du Guide de la Courroie #8	73	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison
22	6	Vis M4 x 10mm	74	1	Contrôleur
23	4	Vis M6 x 15mm	75	—	(non utilisé)
24	4	Vis M6 x 20mm	76	1	Support du Contrôleur
25	2	Vis du Moteur de 5/16"	77	8	Vis du Ventilateur
26	2	Boulon de 3/8" x 1 3/8"	78	1	Cordon d'Alimentation
27	12	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	79	1	Prise
28	4	Vis de 1/4" x 1"	80	1	Fil du Panneau Ventral
29	2	Vis de 3/8" x 1 1/8"	81	1	Passe-fil
30	4	Rondelle Plate de 5/16"	82	1	Panneau Ventral
31	2	Vis de 1/4" x 1 1/4"	83	1	Boîtier de la Rampe Gauche
32	2	Rondelle #8	84	1	Boîtier de la Rampe Droite
33	16	Vis à Tête Plate #8 x 5/8"	85	1	Boîtier Extérieur de la Rampe Gauche
34	1	Rondelle en Plastique de 1"	86	1	Boîtier Extérieur de la Rampe Droite
35	1	Rondelle de Friction de 1"	87	1	Boîtier Intérieur de la Rampe Gauche
36	2	Rondelle en Plastique de 1/2"	88	1	Boîtier Intérieur de la Rampe Droite
37	4	Rondelle de Friction de 3/8"	89	1	Plateau
38	4	Écrou de 3/8"	90	1	Cadre de la Rampe
39	5	Écrou de 1/4"	91	1	Fil de la Rampe
40	4	Vis de 3/8" x 2 3/4"	92	1	Fil du Montant
41	1	Écrou M25	93	1	Montant Gauche
42	1	Pied Arrière Droit	94	1	Montant Droit
43	4	Bague en Plastique de 3/8"	95	1	Boîtier Gauche du Montant
44	4	Coussin de la Plateforme	96	1	Boîtier Droit du Montant
45	1	Boîtier Gauche du Cadre	97	1	Boîtier Gauche de la Base
46	1	Boîtier Droit du Cadre	98	1	Boîtier Droit de la Base
47	1	Autocollant d'Avertissement	99	16	Embout en Champignon
48	1	Rouleau-tendeur	100	4	Coussin de la Base
49	1	Plateforme de Marche			
50	1	Courroie Mobile			
51	1	Repose-pieds Gauche			
52	1	Repose-pieds Droit			

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
101	1	Base du Montant	121	1	Clé/Pince
102	2	Autocollant de Précaution	122	8	Attache de Fil
103	2	Roulette	123	2	Fil de Terre de la Console
104	1	Boîtier Supérieur de la Console	124	2	Support du Boîtier de la Rampe Gauche
105	1	Boîtier Inférieur de la Console	125	2	Support du Boîtier de la Rampe Droite
106	1	Console	126	5	Pince
107	1	Plaque Arrière de la Console	127	2	Goupille de 1/2"
108	2	Support Cavalier	128	1	Interrupteur
109	1	Boîtier du Pivot	129	12	Petite Rondelle Plate
110	1	Boîtier Arrière du Pivot	130	4	Bague de 5/16"
111	1	Boîtier Avant du Pivot	131	2	Rondelle en Plastique de 3/2"
112	2	Ventilateur	132	3	Vis #8 x 5/8"
113	2	Bague d'Espacement en Métal	133	2	Écrou de Verrouillage de 3/8"
114	1	Bague d'Espacement en Plastique	134	1	Isolateur du Moteur
115	1	Boîtier Gauche du Pivot	135	1	Filtre
116	1	Boîtier Droit du Pivot	136	2	Bague du Moteur
117	1	Support de Pivot de la Console	137	2	Écrou de #8
118	1	Panneau d'Accès	*	-	Manuel de l'Utilisateur
119	1	Base de la Console			
120	1	Console Principale			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NTL14124-INT.2 R0423A

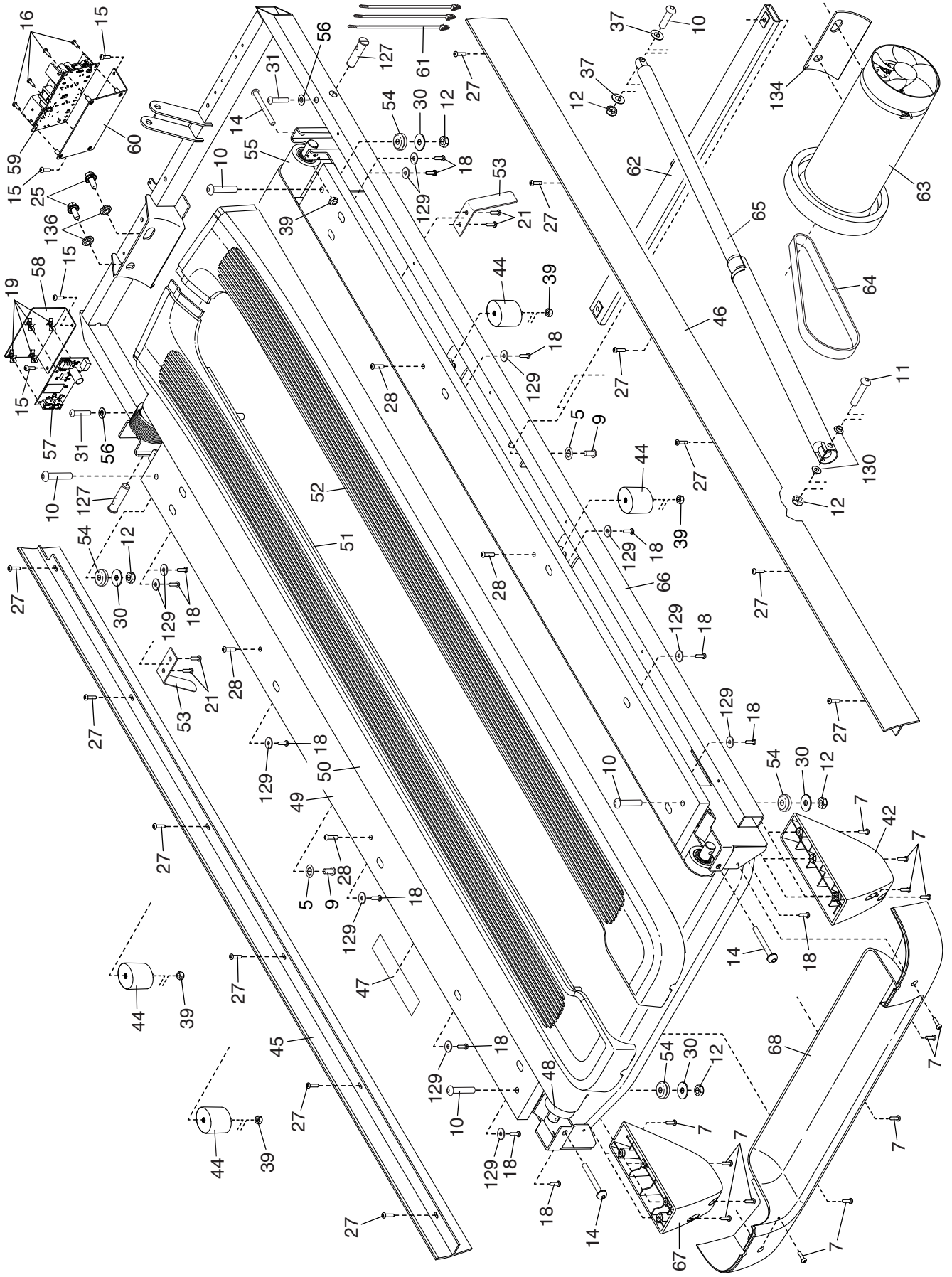


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTL14124-INT.2 R0423A

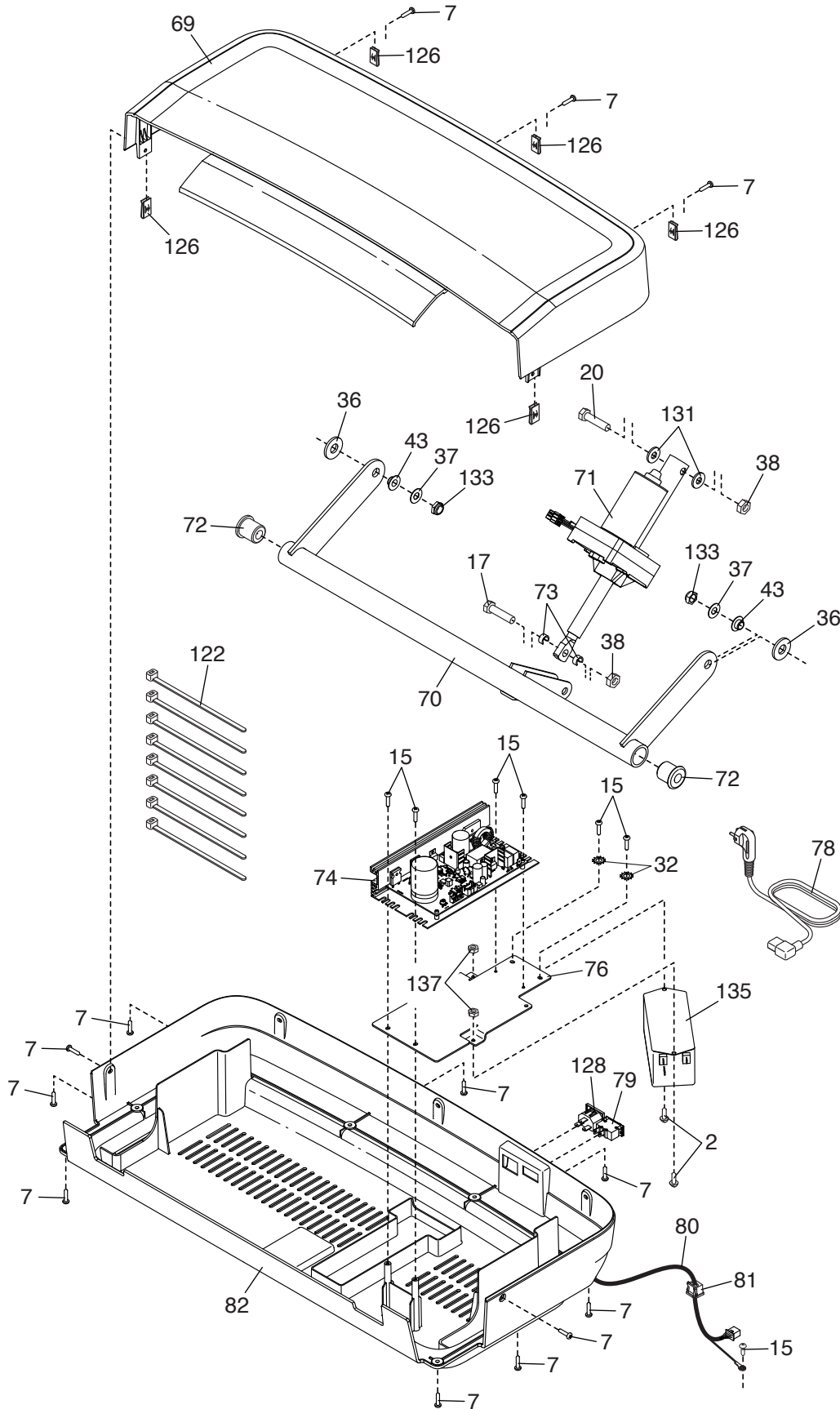
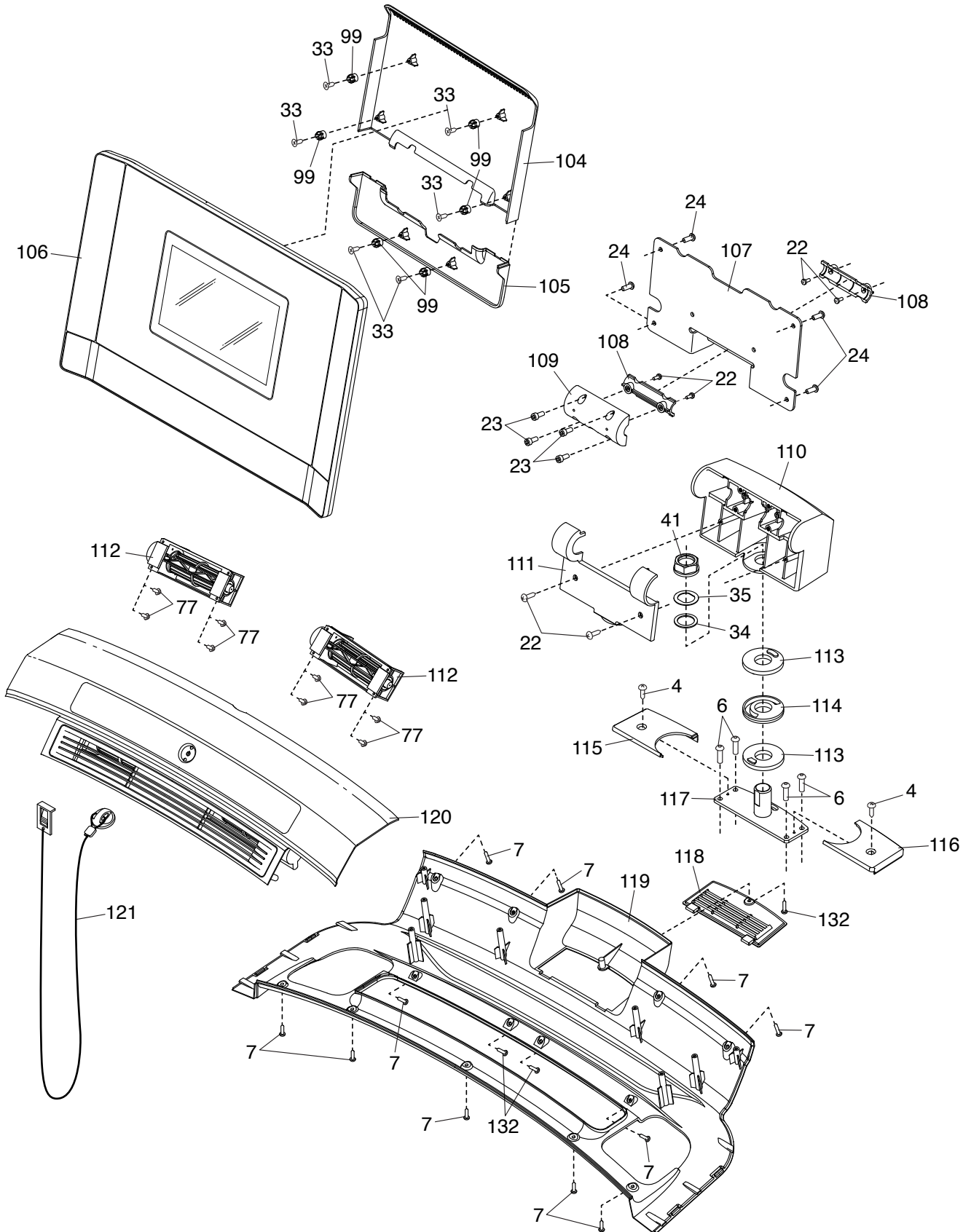


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du Modèle NTL14124-INT.2 R0423A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

- 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)

INFORMATION 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. En faisant cela, vous aidez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes de traitement des déchets sûres et appropriées, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.

