

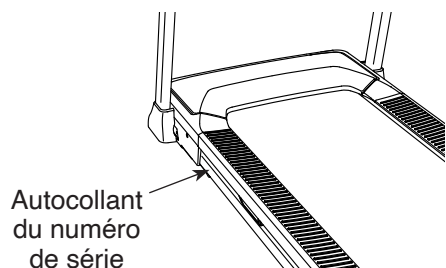
NordicTrack®

T SERIES 5

N° du modèle NTL17624-INT.0

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

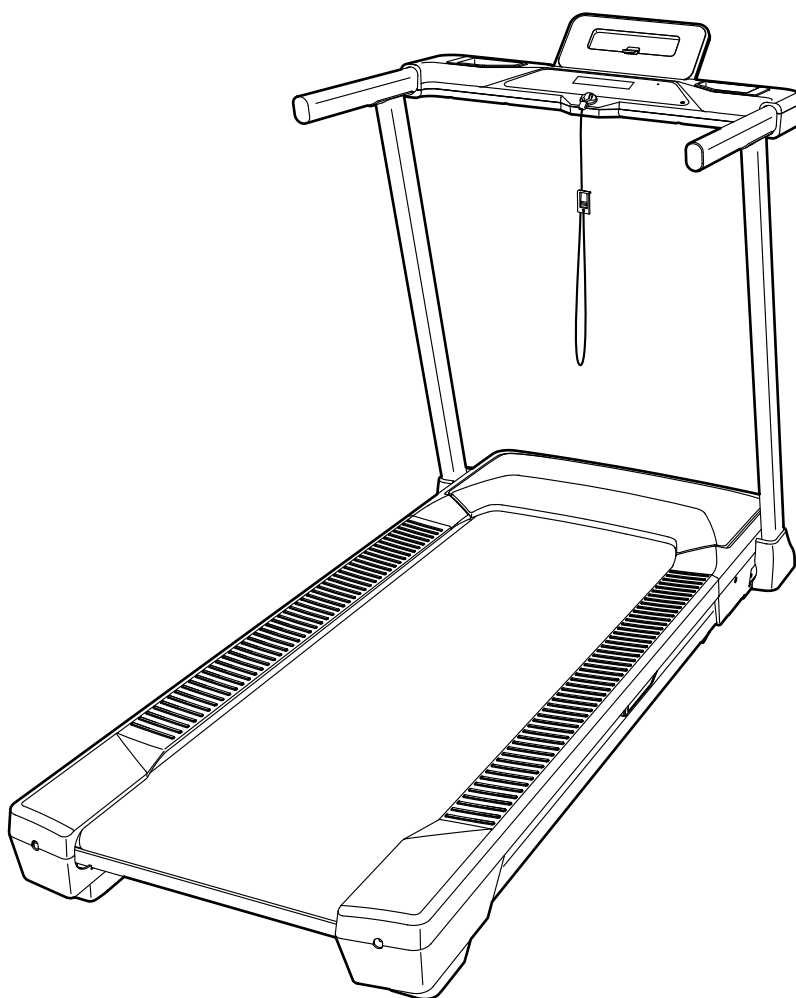


TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	5
AVANT DE COMMENCER	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION	11
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	12
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	20
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	21
CONSEILS POUR LES EXERCICES	23
LISTE DES PIÈCES	24
SCHÉMA DÉTAILLÉ	25
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dos du manuel
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R.U./UE	Dos du manuel

NORDICTRACK et IFIT sont des marques déposées d'iFIT Inc. App Store est une marque d'Apple Inc. déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques de Google LLC. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés sous licence. IOS est une marque ou une marque déposée de Cisco aux États-Unis et dans d'autres pays, et est utilisée sous licence.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de brûlure, 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. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont informés de manière satisfaisante de tous les avertissements et 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. Placez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 60 cm de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer 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, ni 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 136 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 11), 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, insérez 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 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 21 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 13). 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 tapis de course fera plus de bruit.
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 de la console, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) (voir le schéma page 6 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.
25. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous le tapis de course.
26. N'insérez jamais d'objets dans les ouvertures du tapis de course.
27. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.
28. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course, et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un 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.
29. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez-vous immédiatement et retrouvez votre calme.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS 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

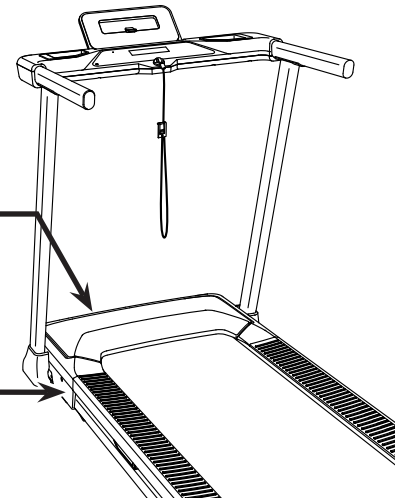
Pour réduire le risque de blessure grave, lisez le manuel de l'utilisateur et :

- Tenez-vous debout uniquement sur les repose-pieds lors des démarrages et des arrêts.
- Ne laissez jamais les enfants monter sur ou se poster autour de l'appareil.
- Gardez les vêtements, les doigts et les cheveux éloignés des pièces mobiles.
- Changez la vitesse par petits paliers.
- Tenez les rampes pour réduire le risque de chute.
- Portez toujours la pince pendant l'utilisation.
- Arrêtez-vous si vous vous sentez faible, avez des vertiges ou êtes essouffé.
- Réglez l'inclinaison à zéro avant de plier (inclinaison électrique uniquement).
- Engagez complètement le loquet de sécurité avant de déplacer ou de ranger l'appareil.
- Retirez toujours la clé quand l'appareil n'est pas utilisé.
- N'essayez jamais d'ajuster ou de réparer la courroie pendant qu'elle est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport pendant l'utilisation.

Cet autocollant se trouve sur les deux côtés.

⚠ ATTENTION

Gardez les mains et les pieds éloignés de cette zone quand le tapis de course est en marche.



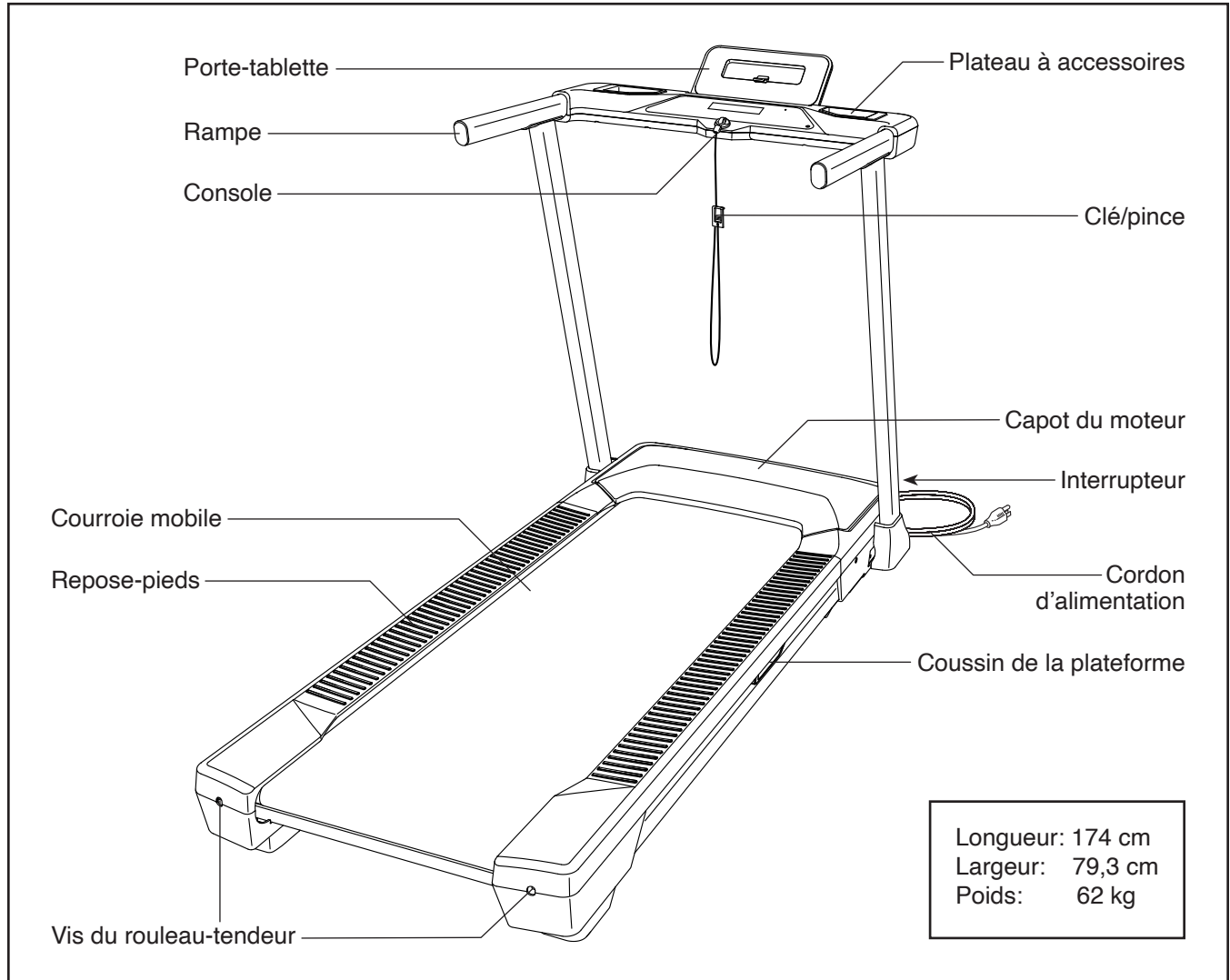
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course NORDICTRACK® T SERIES 5. Le tapis de course T SERIES 5 offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture 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 poursuivre la lecture du manuel, familiarisez-vous avec les pièces identifiées sur le schéma ci-dessous.



ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour effectuer l'assemblage.
- 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.

- Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
- L'assemblage peut être effectué avec l'aide des outils suivants inclus. Remarque : gardez les outils inclus. Un ou plusieurs des outils inclus seront peut-être nécessaires pour de futures réglages. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

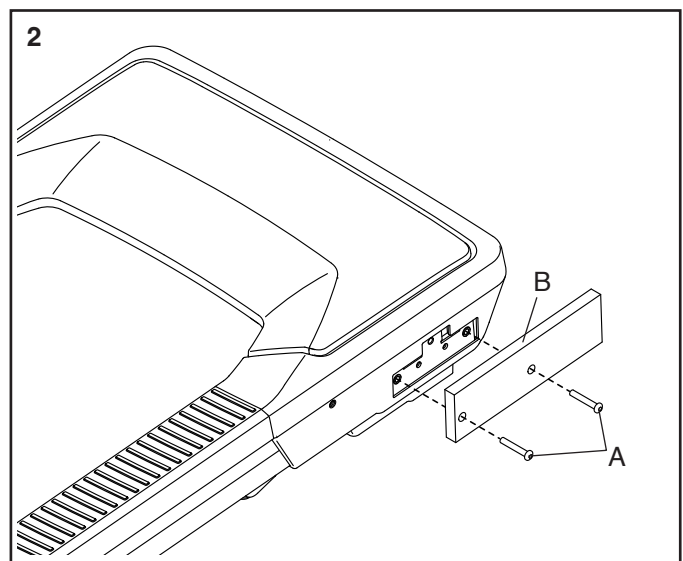
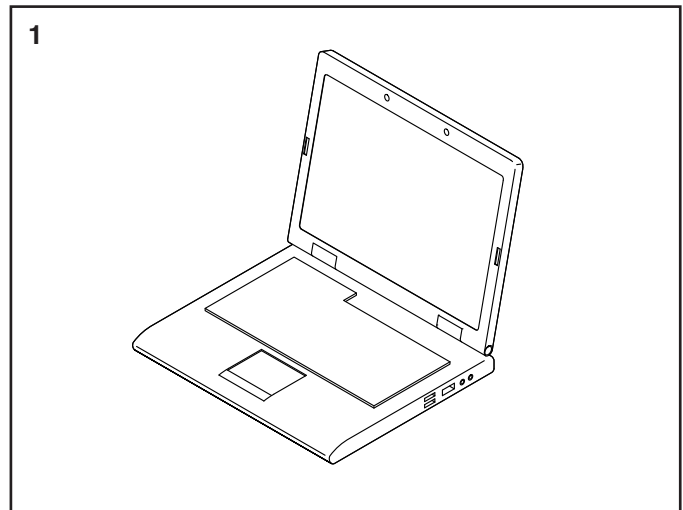
1. **Allez sur le site Internet iFITsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre produit.**

- 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. Retirez les vis de transport (A) de la cale de transport (B) sur le côté droit du tapis de course. **Jetez les vis de transport et la cale de transport. IMPORTANT : ne réutilisez pas les vis de transport.**

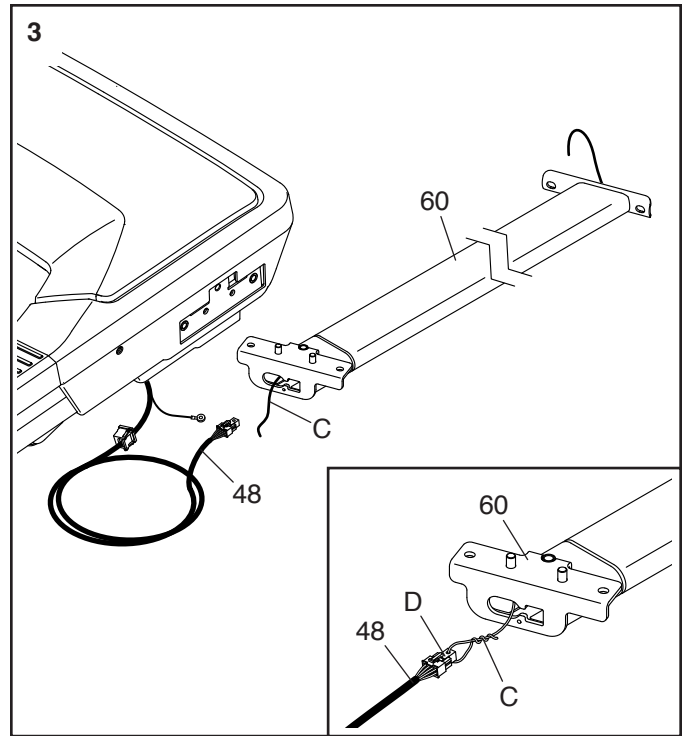
Répétez cette étape sur le côté gauche du tapis de course.



3. Retirez toutes les attaches de fil (non illustrées) qui maintiennent le Fil du Montant (48) sur le côté droit du tapis de course.

Ensuite, identifiez le Montant Droit (60) et orientez-le comme sur le schéma.

Référez-vous au schéma encadré. Attachez l'attache de fil (C) dans le Montant Droit (60) autour du capuchon de fil (D) sur le Fil du Montant (48).

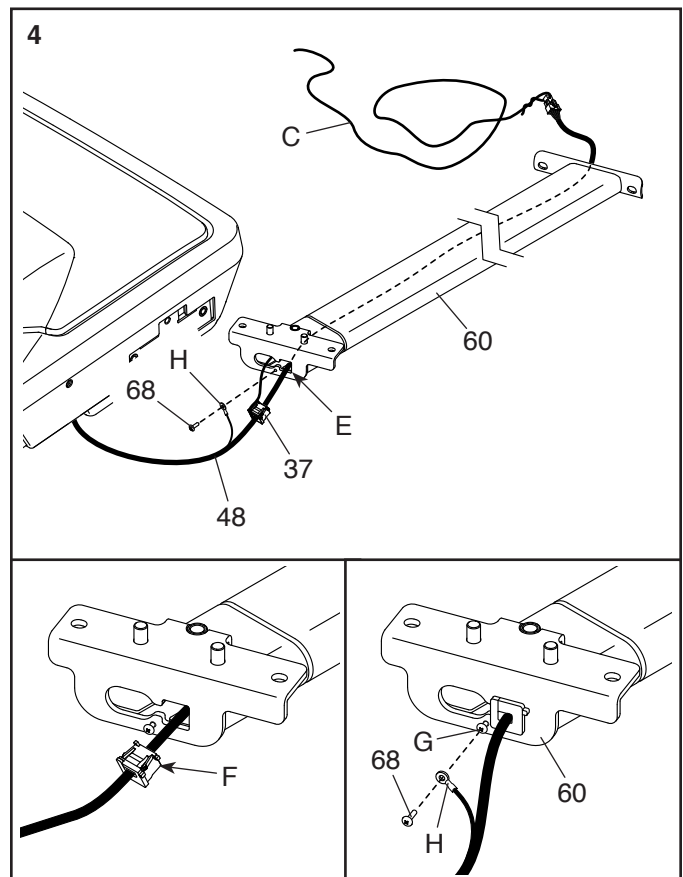


4. Enfilez le Fil du Montant (48) dans la partie basse du Montant Droit (60), puis tirez sur l'extrémité supérieure de l'attache de fil (C) jusqu'à ce que le haut du Fil du Montant sorte du haut du Montant Droit, comme sur le schéma. **Ne retirez pas encore l'attache de fil.**

Ensuite, enfoncez le Passe-fil (37) dans le trou carré (E) sur le Montant Droit (60). **Référez-vous au schéma gauche encadré.** Il sera plus facile d'enfoncer le Passe-fil si vous enfoncez d'abord sa languette (F) dans le trou carré.

Référez-vous au schéma encadré droit. Retirez la vis (G) indiquée du Montant Droit (60). **Jetez la Vis.**

Ensuite, attachez le fil de terre (H) sur le Montant Droit (60) à l'aide d'une Vis de Terre (68).

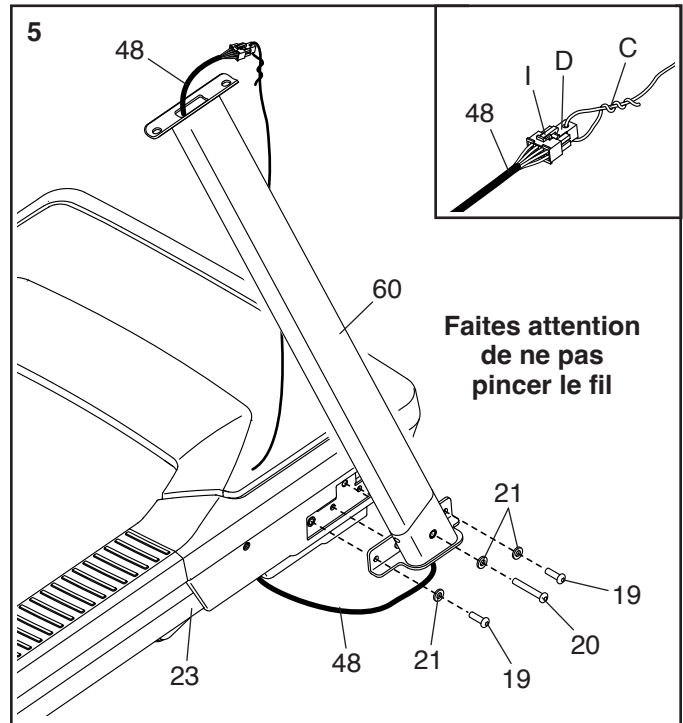


5. Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (48) durant cette étape.

Attachez le Montant Droit (60) sur le Cadre (23) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 3/4" (19), une Vis de 5/16" x 2 1/4" (20), et trois Rondelles de 5/16" (21) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Référez-vous au schéma encadré. Enfoncez la languette (I) sur le connecteur sur le Fil du Montant (48). Ensuite, retirez et jetez le capuchon de fil (D) et l'attache de fil (C).

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



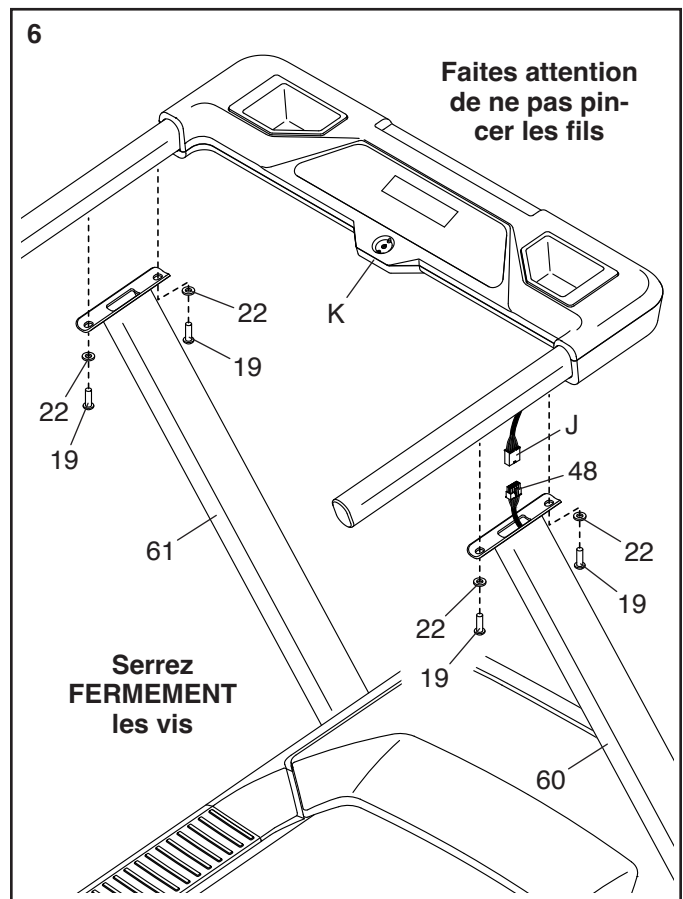
6. Faites attention de ne pas pincer les fils (J, 48) durant cette étape.

Demandez à une deuxième personne de tenir l'assemblage de la rampe (K) dans la position illustrée.

Branchez le fil (J) sur l'assemblage de la rampe (K) dans le Fil du Montant (48).

IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec. Vous devez brancher les fils correctement pour que votre tapis de course puisse fonctionner comme il faut.

Ensuite, attachez l'assemblage de la rampe (K) sur les Montants Droit et Gauche (60, 61) à l'aide de quatre Vis de 5/16" x 3/4" (19) et quatre Grandes Rondelles de 5/16" (22) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune, puis serrez-les toutes FERMEMENT.**

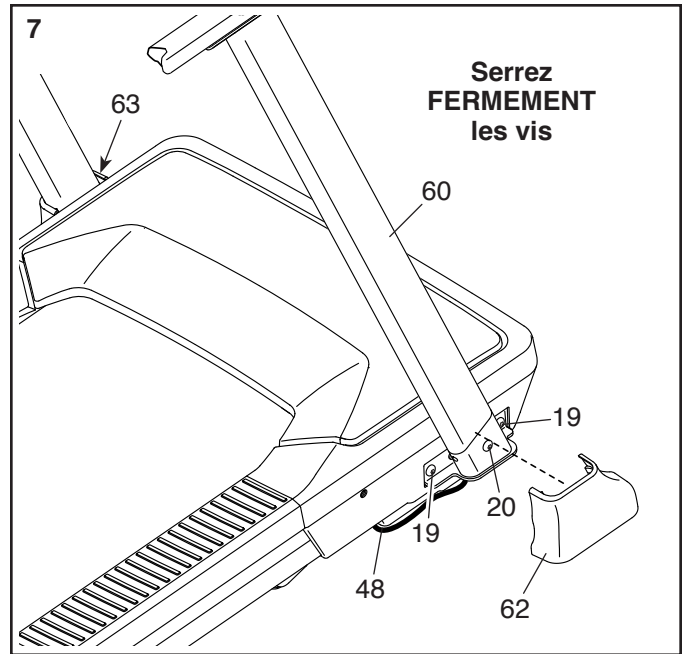


7. Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (48) durant cette étape.

Serrez **FERMEMENT** les deux Vis de 5/16" x 3/4" (19) et la Vis de 5/16" x 2 1/4" (20) dans le Montant Droit (60).

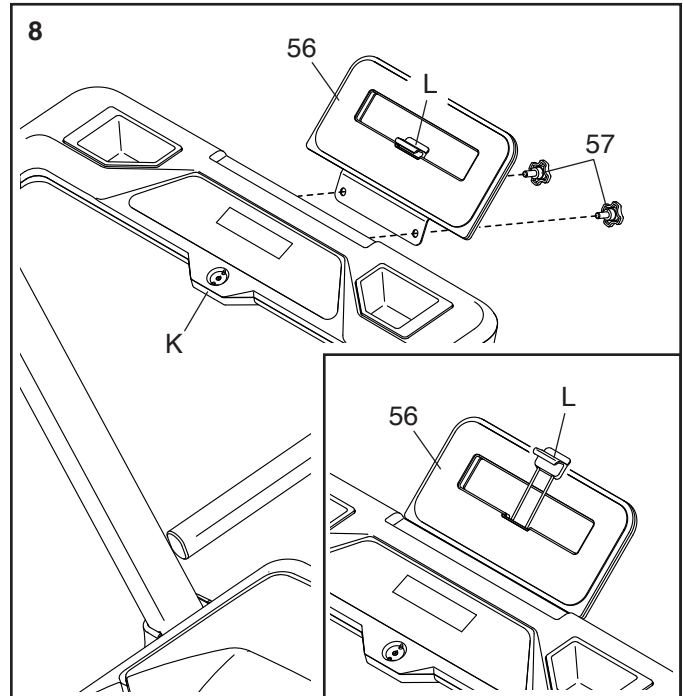
Ensuite, enfoncez le Boîtier du Montant Droit (62) sur le Montant Droit (60).

Répétez cette étape sur le côté gauche du tapis de course, et attachez le Boîtier du Montant Gauche (63).



8. Retirez les deux Boutons (57) de l'assemblage de la rampe (K). Ensuite, attachez le Porte-tablette (56) à l'aide des deux Boutons.

Référez-vous au schéma encadré. Pour utiliser votre smartphone ou votre tablette (non inclus) sur le Porte-tablette (56), tirez la pince (L) vers le haut et placez-la sur le rebord supérieur de votre smartphone ou de votre tablette pour les maintenir en place. **Assurez-vous que la pince se trouve sur le côté indiqué du Porte-tablette.**



9. 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. Rangez les outils inclus dans un endroit sûr ; un ou plusieurs des outils seront peut-être nécessaires pour effectuer de futures réglages sur le tapis de course. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

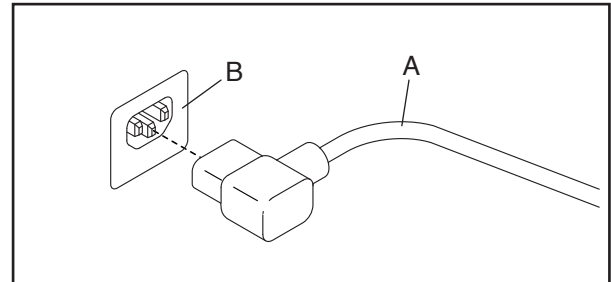
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Ce produit doit être relié à la terre. En cas d'un mauvais fonctionnement ou d'une panne, la mise à la terre 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.**

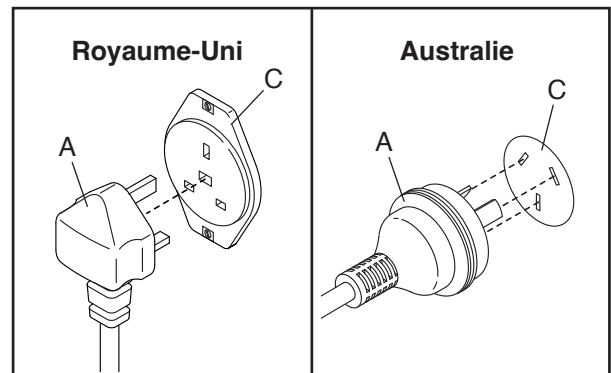
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de terre peut augmenter les risques de chocs électriques. Demandez conseil auprès d'un électricien qualifié, ou d'un réparateur certifié, si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit ; si 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.

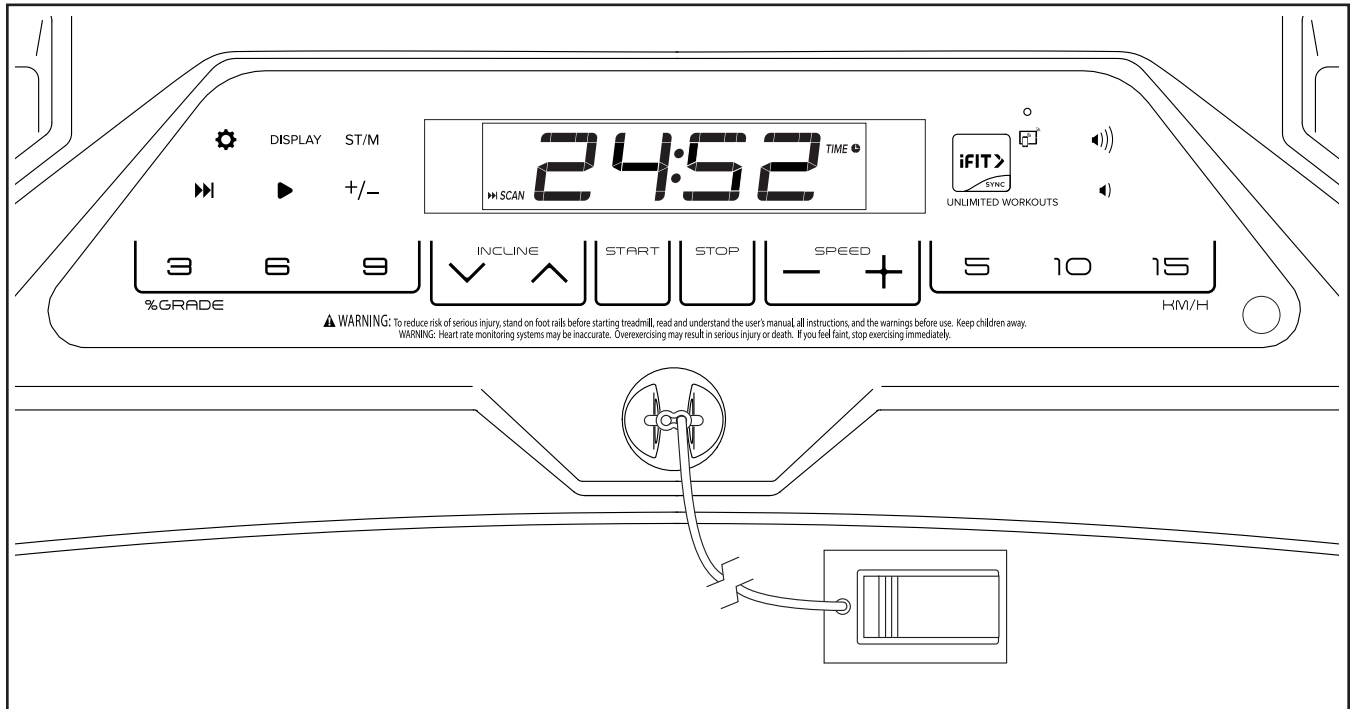
1. Branchez le bout indiqué du cordon d'alimentation (A) dans la prise (B) sur le tapis de course.



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



COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console du tapis de course 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 affichera des données sur votre entraînement en continu.

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 19.**

La console est également équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFIT®. Avec l'application iFIT, vous pouvez choisir parmi une sélection tournante d'entraînements proposés qui 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 pourrez accéder à une bibliothèque vaste et variée de milliers d'entraînements de destination et de studio, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à de nombreuses autres fonctions.

Pour allumer et éteindre la console, référez-vous à la page 13. **Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 14. **Pour utiliser un entraînement iFIT**, référez-vous à la page 16. **Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 17.

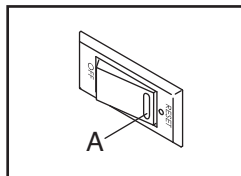
Note : si l'écran est recouvert d'un film en plastique transparent, retirez le film.

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 l'écran ou d'autres composants électriques de la console.

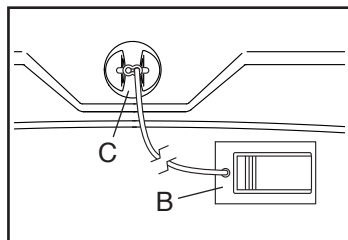
Branchez le cordon d'alimentation (voir page 11). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation.

Assurez-vous que l'interrupteur est placé 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 sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans



la console. L'écran s'allumera peu de temps après.

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 n'est pas tirée hors de la console, ajustez la position de la pince.

IMPORTANT : la console est peut-être équipée d'un mode de démonstration (« mode démo ») conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si l'écran s'allume

quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation), cela signifie que le mode démo est allumé. Pour éteindre le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si l'écran reste allumé, référez-vous à **COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE** aux pages 17 et 18 pour éteindre le mode démo.

IMPORTANT : la première fois que vous utilisez le tapis de course, vous devez calibrer le système d'inclinaison. Pour calibrer le système d'inclinaison, référez-vous à **COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE** aux pages 17 et 18.

IMPORTANT : Pour éviter d'endommager 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 23).

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.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 13.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Quand vous allumez la console, le mode manuel sera sélectionné automatiquement.

3. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 19.

Pour utiliser le système audio, référez-vous à la page 19.

4. Changez la vitesse comme vous le désirez.

Pour commencer l'entraînement, appuyez sur la touche Start (commencer). La courroie mobile se mettra alors à tourner lentement.

Vous pouvez changer la vitesse de la courroie mobile de la manière suivante :

Touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse) – 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 numérotées de la vitesse – Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, la courroie mobile changera progressivement de vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

5. Changez l'inclinaison comme vous le désirez.

Vous pouvez changer l'inclinaison du tapis de course d'une des manières suivantes :

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

Touches numérotées de l'inclinaison – Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison changera progressivement jusqu'à atteindre l'inclinaison sélectionnée.

6. Suivez votre progression.

L'écran peut afficher les informations suivantes sur votre entraînement :

Les calories (CALs) – Le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées.

Les calories par heure (CALs/HR) – Le nombre approximatif de calories que vous brûlez par heure.

Le temps (Time) – Le temps écoulé.

La cadence (Pace) – La vitesse en minutes par mile ou minutes par kilomètre. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (système impérial/métrique).

La distance verticale (VRT FT ou VRT M) – La distance parcourue en marchant ou en courant, en pieds verticaux ou mètres verticaux. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (système impérial/métrique).

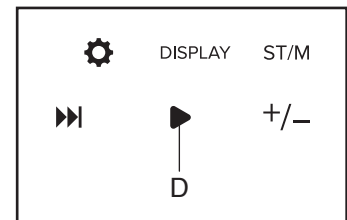
L'inclinaison (%Grade) – Le niveau d'inclinaison.

La distance (MI ou KM) – La distance parcourue en marchant ou en courant, en miles ou en kilomètres. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (système impérial/métrique).

La vitesse (MPH ou KPH) – La vitesse en miles par heure ou kilomètres par heure. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche St/M (système impérial/métrique).

Le rythme cardiaque (BPM et symbole cœur) – Votre rythme cardiaque quand vous utilisez un détecteur cardiaque compatible (voir COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION à la page 19).

Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) (D) pour afficher l'information d'entraînement de votre choix sur l'écran.

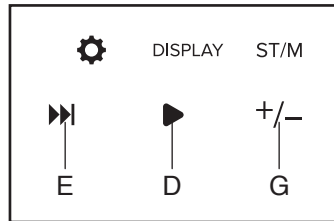


Le mode balayage

– La console est également équipée d'un mode balayage qui affiche les informations d'entraînement en boucle. **Pour**

allumer le mode

balayage, appuyez sur la touche Scan (balayage) (E) ; l'indicateur du mode balayage (F) et le mot SCAN s'allumeront alors sur l'écran.



Pour avancer manuellement dans le cycle de balayage, appuyez plusieurs fois sur la touche Scan (balayage) (E).

Pour éteindre le mode balayage, appuyez sur la touche Display (affichage) (D) ; l'indicateur du mode balayage et le mot SCAN (balayage) s'éteindront.

Vous pouvez également personnaliser le mode balayage pour afficher uniquement les informations d'entraînement de votre choix, en boucle.

Pour personnaliser le mode balayage, appuyez d'abord plusieurs fois sur la touche Display (affichage) jusqu'à ce que l'information d'entraînement que vous voulez ajouter ou supprimer du cycle de balayage s'affiche sur l'écran.

Ensuite, appuyez sur la touche +/- (G) pour ajouter ou supprimer cette information d'entraînement de la boucle de balayage. **Quand une information d'entraînement est ajoutée**, son indicateur s'allumera sur l'écran. **Quand une information d'entraînement est supprimée**, son indicateur s'éteindra.

Ensuite, appuyez sur la touche Scan (balayage) (E) pour allumer le mode balayage.

7. Mettre en pause ou arrêter l'entraînement.

Pour mettre en pause l'entraînement, **montez d'abord sur les repose-pieds**. Ensuite, appuyez sur la touche Stop (arrêt). La courroie mobile s'arrêtera alors et le temps se mettra à clignoter sur l'écran.

Pour continuer l'entraînement, appuyez sur la touche Start (commencer) ou sur une des touches numérotées de la vitesse.

Pour terminer l'entraînement et remettre les affichages à zéro, **montez d'abord sur les repose-pieds**. Ensuite, appuyez deux fois sur la touche Stop (arrêt). Le mot DONE (terminé) apparaîtra sur l'écran, puis les résultats de votre entraînement s'afficheront. Appuyez une troisième fois sur la touche Stop (arrêt) pour remettre l'affichage à zéro.

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

Référez-vous à COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 13.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

La console vous permet d'accéder à une grande bibliothèque d'entraînements iFIT variés lorsque vous téléchargez l'application iFIT sur votre appareil intelligent et que vous connectez ce dernier à la console.

Remarque : la console accepte les connexions Bluetooth® avec les appareils intelligents par le biais de l'application iFIT, et avec les détecteurs cardiaques compatibles. Les autres connexions Bluetooth ne sont pas acceptées.

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

Sur votre appareil intelligent iOS® ou Android™, ouvrez l'App StoreSM ou la boutique Google Play™, cherchez l'application iFIT gratuite, puis installez-la sur votre appareil intelligent. Assurez-vous que l'option Bluetooth est activée sur votre appareil intelligent.

Ensuite, ouvrez l'application iFIT et suivez les instructions pour créer un compte iFIT et personnaliser les paramètres.

Prenez le temps d'explorer l'application iFIT et de découvrir ses fonctionnalités et ses paramètres.

2. Préparez-vous pour l'entraînement.

Pour utiliser un détecteur cardiaque, référez-vous à la page 19.

Remarque : si vous connectez votre détecteur cardiaque et votre appareil intelligent à la console, **vous devez connecter votre détecteur cardiaque avant de connecter votre appareil intelligent.**

Pour utiliser le système audio, référez-vous à la page 19.

3. Connectez votre appareil intelligent à la console.

Appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera sur l'écran. Ensuite, suivez les instructions dans l'application iFIT pour connecter votre appareil intelligent à la console.

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

4. Sélectionnez un entraînement iFIT.

Dans l'application iFIT, appuyez sur les touches situées en bas de l'écran pour sélectionner soit l'écran d'accueil (touche Home) soit la bibliothèque d'entraînements (touche Browse).

Pour sélectionner un entraînement 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 sur l'écran pour faire défiler les options, si nécessaire.

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 le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant cet entraînement.

5. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur *Start Workout* (commencer l'entraînement) 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 ou l'inclinaison programmée pour le segment en cours est trop élevée ou trop faible, vous pouvez la changer manuellement en appuyant sur les touches Speed (vitesse) ou Incline (inclinaison) sur la console.

Pour revenir à la vitesse et à l'inclinaison programmées pour l'entraînement, appuyez sur *Follow Trainer* (suivre l'entraîneur).

Remarque : l'objectif de calories indiqué dans la description de l'entraînement est une estimation du nombre 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.

6. Mettre en pause ou arrêter l'entraînement.

Pour mettre l'entraînement en pause, touchez simplement l'écran ou appuyez sur la touche Stop (arrêt) sur la console. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur le symbole de lecture sur l'écran, ou appuyez sur la touche Start (commencer) sur la console.

Pour terminer l'entraînement, touchez l'écran pour mettre l'entraînement en pause, puis suivez les instructions sur l'écran pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

Quand l'entraînement se termine, un résumé de l'entraînement s'affichera sur l'écran. Si vous le désirez, vous pouvez sélectionner des options comme ajouter l'entraînement à votre liste d'attente ou à votre liste de favoris. Enfin, touchez *Finish* (*finir*) pour revenir à l'écran d'accueil.

7. Déconnectez votre appareil intelligent de la console.

Pour déconnecter votre appareil intelligent de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'application iFIT. Ensuite, appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que le voyant LED sur la console devienne vert.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (notamment les appareils intelligents, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

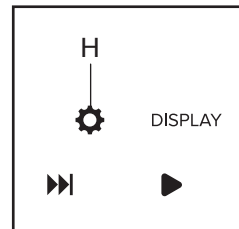
8. Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, éteignez la console.

Référez-vous à COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 13.

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le mode des paramètres.

Pour sélectionner le mode des paramètres, appuyez sur la touche des paramètres (H). Le premier écran des paramètres s'affichera alors sur l'écran. Remarque : si vous avez sélectionné un entraînement, vous devrez peut-être appuyer plusieurs fois sur la touche Stop (arrêt) pour revenir au menu principal avant de sélectionner le mode des paramètres.



2. Parcourez le mode des paramètres.

Lorsque le mode des paramètres est sélectionné, vous pouvez naviguer entre plusieurs écrans de paramètres. Appuyez plusieurs fois sur la touche Stop (arrêt) pour sélectionner l'écran des paramètres de votre choix.

3. Changez les paramètres comme vous le désirez.

Unité de mesure – L'unité de mesure sélectionnée apparaîtra peut-être sur l'écran. La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation Speed (vitesse). Pour voir les informations d'entraînement avec le système impérial (miles et pieds), sélectionnez l'option STD. Pour voir les informations d'entraînement avec le système métrique (km et mètres), sélectionnez MET.



Numéro de version du logiciel – Le numéro de version du logiciel apparaîtra sur l'écran.

Calibrage du système d'inclinaison – Les lettres CAL (calibrage) apparaîtront sur l'écran. Si le système d'inclinaison ne fonctionne pas correctement, il peut être nécessaire de le calibrer. Pour calibrer le système d'inclinaison, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Incline (inclinaison). Le cadre se soulèvera alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis se baissera jusqu'au niveau minimal, et enfin reviendra dans la position de départ. Lorsque le tapis de course s'immobilise, le système d'inclinaison est calibré.



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 processus de calibrage.

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.

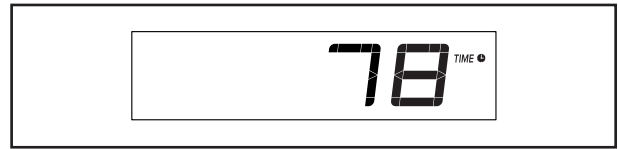
Test d'affichage – Cet écran est destiné aux techniciens d'entretien pour s'assurer que l'écran fonctionne correctement.

Test de touche – Cet écran est destiné aux techniciens d'entretien pour s'assurer qu'une touche fonctionne correctement.

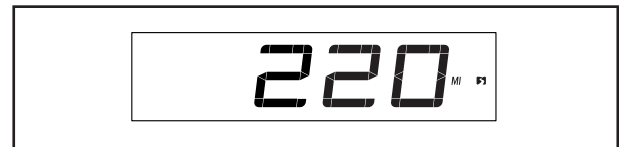
Mode démo – L'option du mode démo actuellement sélectionnée s'affichera sur l'écran. La console est équipée d'un mode de démonstration (« mode démo ») conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est allumé, la console ne s'éteindra pas et l'écran ne se réinitialisera pas lorsque vous terminez vos exercices. Appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation Speed (vitesse) pour sélectionner une option du mode démo. Pour allumer le mode démo, sélectionnez DON (mode démo allumé). Pour éteindre le mode démo, sélectionnez DOFF (mode démo éteint).



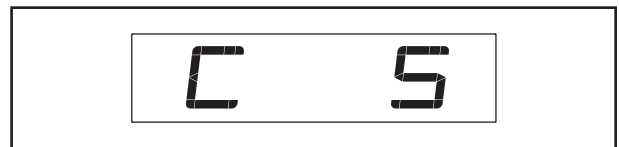
Temps total – Le mot TIME (temps) s'affichera sur l'écran. L'écran affichera le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.



Distance totale – Les lettres MI (miles) ou KM (kilomètres) s'afficheront sur l'écran. L'écran affichera la distance totale (en miles ou kilomètres) parcourue par la courroie mobile.

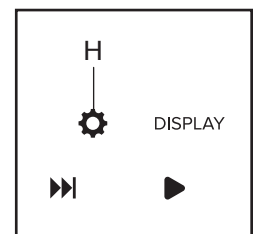


Niveau de contraste – Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaîtra sur l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Incline (inclinaison) pour régler le niveau de contraste.



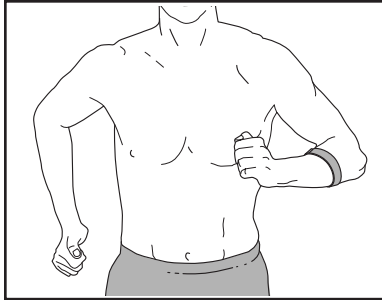
4. Quittez le mode des paramètres.

Appuyez sur la touche des paramètres (H) pour quitter le mode des paramètres.



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 permettra de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aidera ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter 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.

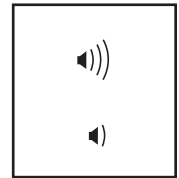
Pour connecter votre détecteur cardiaque Bluetooth Smart à la console, appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera sur l'écran. Quand votre détecteur cardiaque est connecté, le voyant LED sur la console clignotera deux fois d'une lumière rouge. Remarque : s'il y a plusieurs détecteurs cardiaques compatibles à proximité de la console, la console se connectera au détecteur cardiaque avec le signal le plus puissant.

Pour rompre la connexion entre votre détecteur cardiaque et la console, appuyez sur la touche iFIT Sync (synchronisation avec iFIT) sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que le voyant LED de la console devienne vert. Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (notamment les appareils intelligents, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio par le biais du système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise sur la console et dans une prise sur votre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble audio est correctement branché. Remarque : pour acheter un câble audio, rendez-vous dans un magasin vendant des appareils électroniques proche de chez vous.**

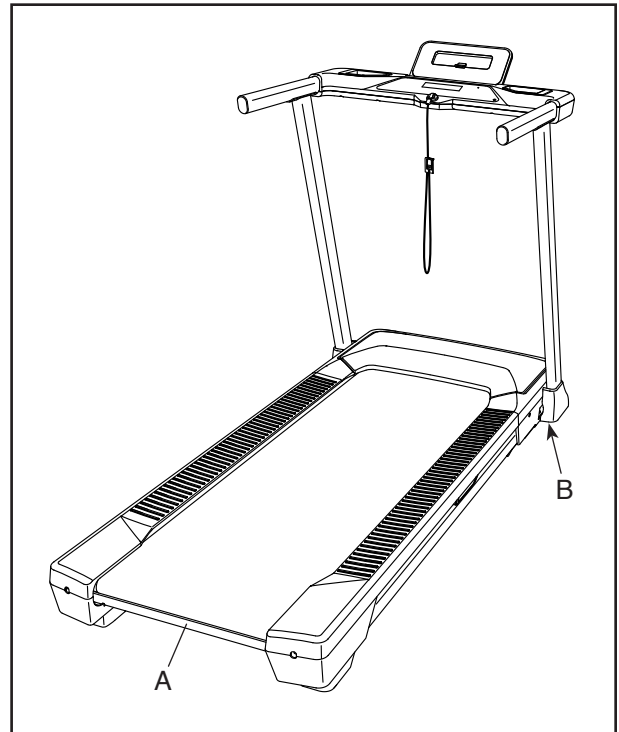
Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur audio. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou la touche de réglage du volume de votre lecteur audio.



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, **retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. ATTENTION : vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.**

Ensuite, placez-vous derrière le tapis de course et tenez le cadre en métal (A) fermement à l'endroit indiqué à droite. **ATTENTION : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit.** Soulevez le cadre jusqu'à ce que le tapis de course roule sur les roulettes (B) à l'avant du tapis de course. Ensuite, déplacez doucement le tapis de course jusqu'à l'emplacement souhaité, puis baissez le cadre.



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.

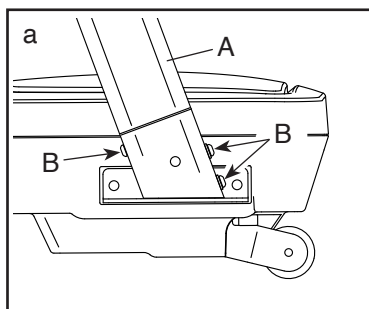
Nettoyez régulièrement le tapis de course et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.** Essayez les pièces externes du tapis de course avec un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez pas de liquide directement sur le tapis de course. Pour éviter tout dommage, 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 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, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

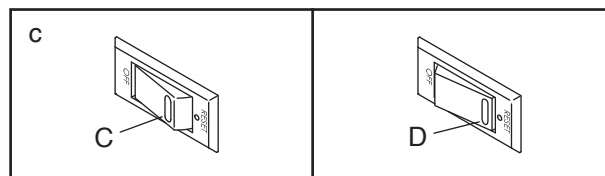
PROBLÈME : les montants semblent mal attachés

- Retirez le boîtier du montant (non illustré) de chaque montant (A) en le tirant. Ensuite, serrez fermement les vis indiquées (B) dans chaque montant. Enfin, réattachez les boîtiers du montant.



PROBLÈME : l'appareil ne s'allume pas

- Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à 3 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 sur le schéma (C), l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez de nouveau sur l'interrupteur (D).



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

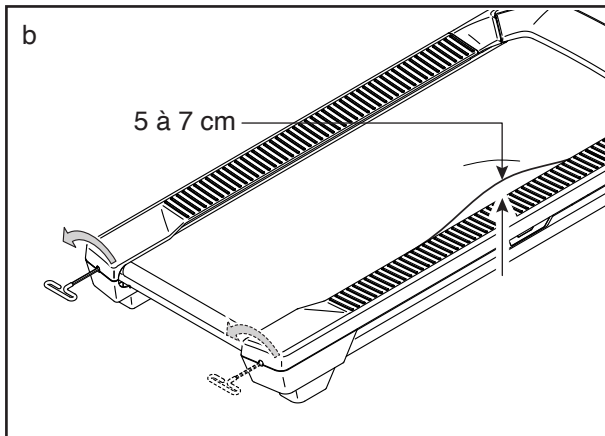
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez de nouveau sur l'interrupteur.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- 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 : les affichages de la console restent allumés quand la clé est retirée de la console

- a. La console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration (« mode démo ») conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 17 pour vérifier les paramètres de la console et éteindre le mode démo si nécessaire.

PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

- a. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à 3 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 dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Quand la courroie mobile est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever chacun de 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.

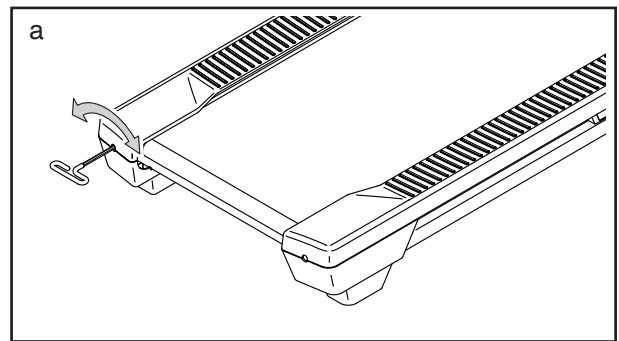


- c. Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant de haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche, à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire.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

- d. Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

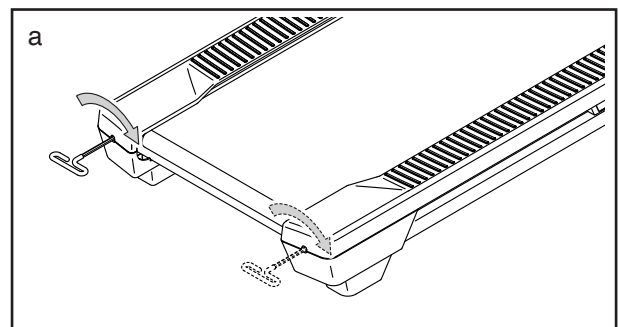
PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée.

- 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 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. Quand la courroie mobile est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever chacun de 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.



CONSEILS POUR LES EXERCICES

⚠️ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. 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. 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 renforcer 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.

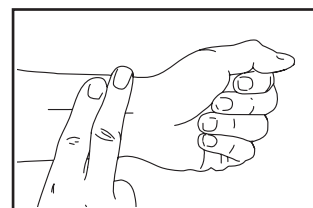
Brûler de la graisse – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercices, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices 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 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, 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 augmentent la flexibilité de vos muscles 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'exercices réguliers, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NTL17624-INT.0 R0324A

N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
1	6	Vis de 3/8" x 1 1/2"	41	1	Moteur d'Élévation
2	3	Vis M6 x 55mm	42	1	Cadre d'Élévation
3	31	Vis #8 x 3/8"	43	2	Bague d'Espacement de l'Élévation
4	26	Vis #8 x 1/2"	44	2	Rondelle de l'Élévation
5	6	Vis #3 x 3/8"	45	1	Boîtier du Capot du Moteur
6	14	Vis #8 x 5/8"	46	1	Capot du Moteur
7	14	Rondelle de 1/2"	47	1	Panneau Ventral
8	3	Vis de Terre	48	1	Fil du Montant
9	4	Vis #8 x 7/16"	49	1	Interrupteur
10	1	Boulon de 3/8" 1 3/4"	50	1	Base des Rampes
11	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	51	1	Plateau à Accessoires
12	2	Vis du Moteur	52	1	Rampes
13	2	Boulon M8 x 65mm	53	1	Boîtier Inférieur
14	8	Rondelle de 1/4"	54	2	Boîtier de l'Enceinte
15	2	Rondelle Étoilée #8	55	2	Enceinte
16	1	Écrou de Verrouillage M6	56	1	Porte-tablette
17	6	Écrou de Verrouillage de 3/8"	57	2	Bouton
18	5	Écrou de la Pince	58	1	Clé/Pince
19	8	Vis de 5/16" x 3/4"	59	2	Embout de la Rampe
20	2	Vis de 5/16" x 2 1/4"	60	1	Montant Droit
21	6	Rondelle de 5/16"	61	1	Montant Gauche
22	4	Rondelle Grande de 5/16"	62	1	Boîtier du Montant Droit
23	1	Cadre	63	1	Boîtier du Montant Gauche
24	1	Plateforme de Marche	64	1	Plateau à Accessoires
25	1	Repose-pieds Droit	65	1	Rouleau de Traction
26	1	Repose-pieds Gauche	66	2	Écrou de Verrouillage M8
27	1	Courroie Mobile	67	2	Rondelle M8
28	1	Rouleau-tendeur	68	1	Vis de Terre
29	2	Isolateur	69	1	Coussin du Pied Gauche
30	1	Pied Droit	70	1	Coussin du Pied Droit
31	1	Pied Gauche	71	8	Vis du Coussin du Pied
32	2	Roulette	72	1	Filtre
33	2	Guide de la Courroie	73	2	Écrou #8
34	2	Amortisseur	74	2	Vis à Tête de Rondelle #8 x 1/2"
35	1	Courroie de Traction	75	1	Prise
36	1	Moteur de Traction	76	2	Bague du Moteur
37	2	Passe-fil	77	1	Isolateur du Moteur
38	1	Cordon d'Alimentation	*	–	Outil d'Assemblage
39	1	Support du Contrôleur	*	–	Manuel de l'Utilisateur
40	1	Contrôleur			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NTL17624-INT.0 R0324A

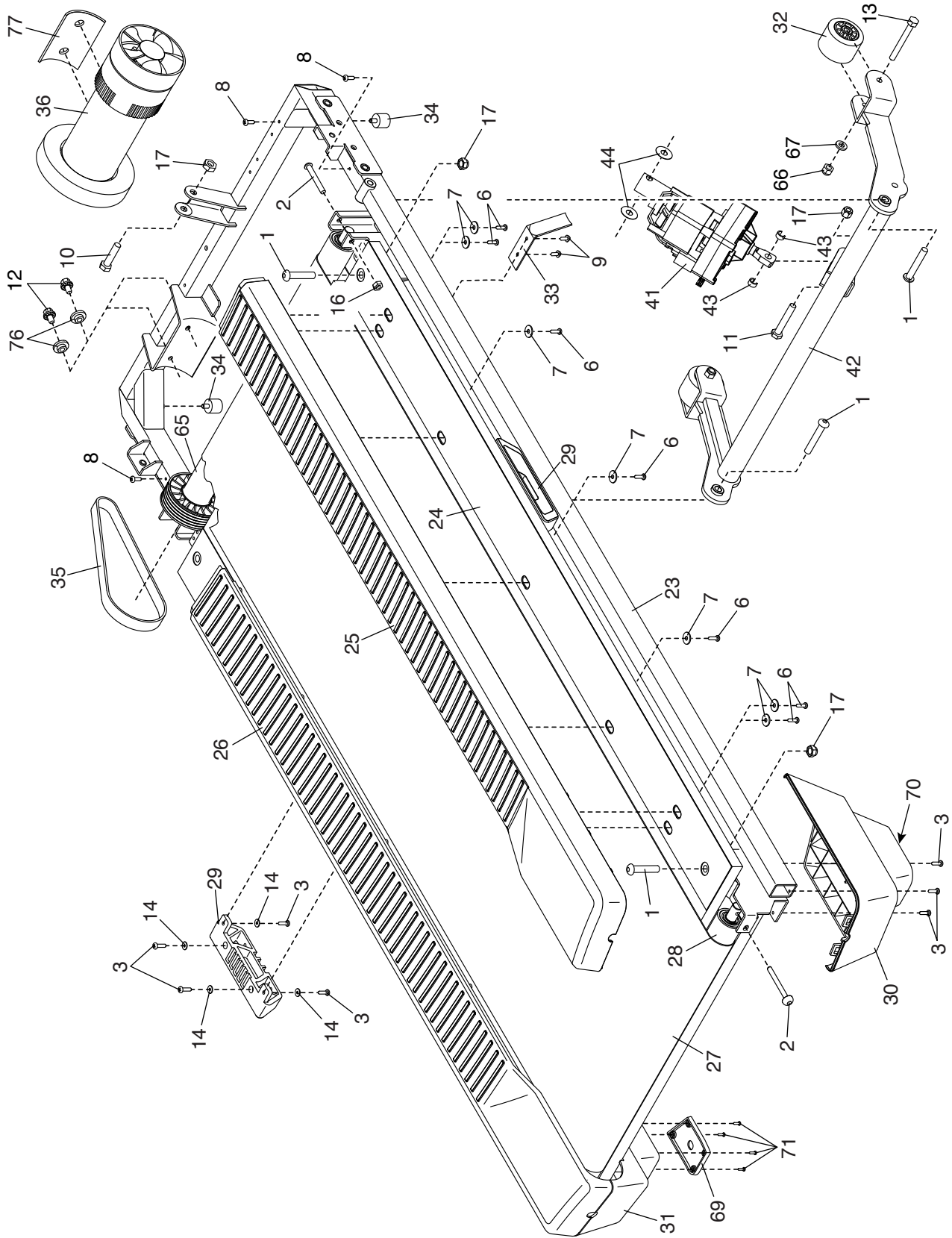


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTL17624-INT.0 R0324A

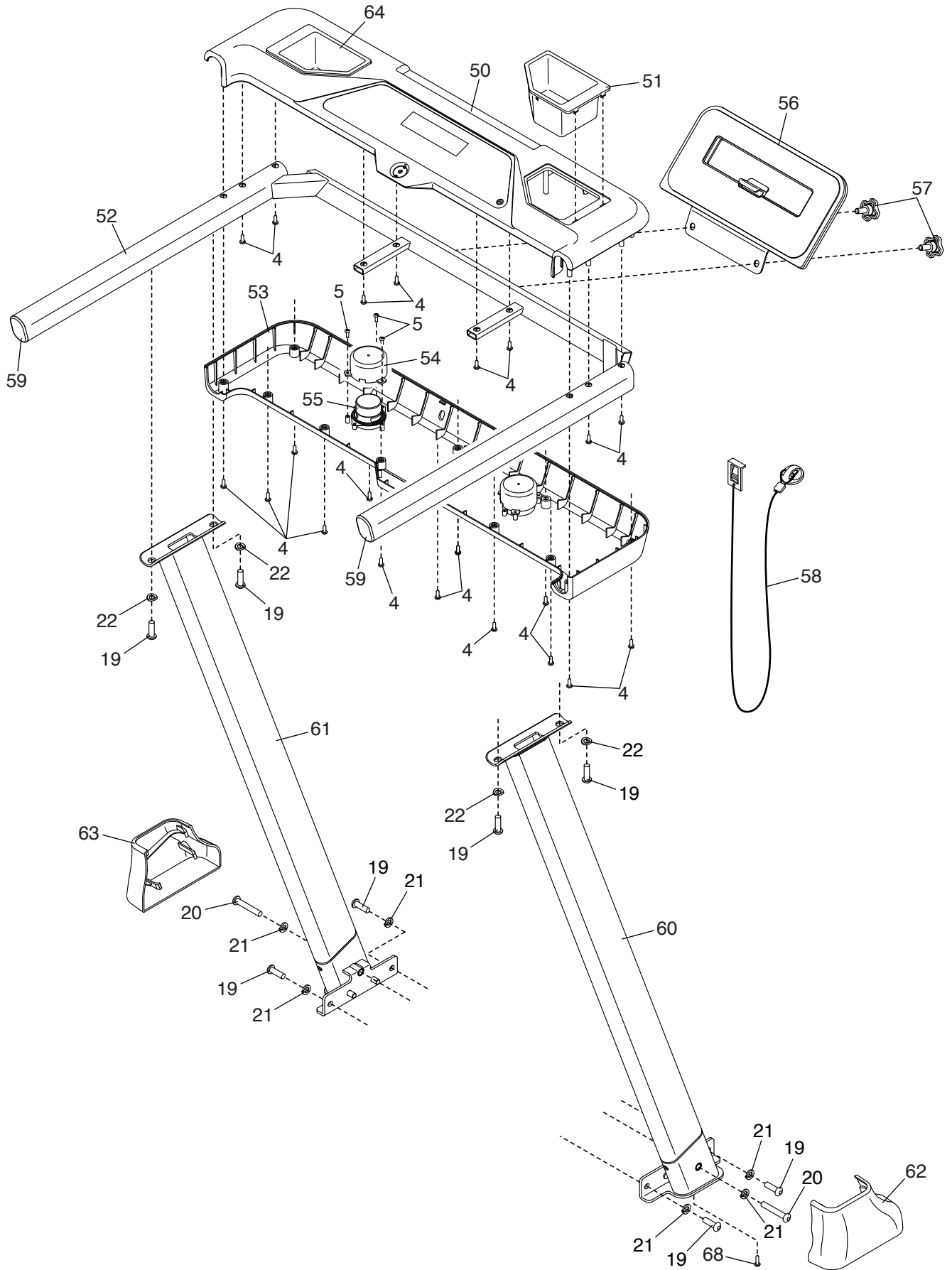
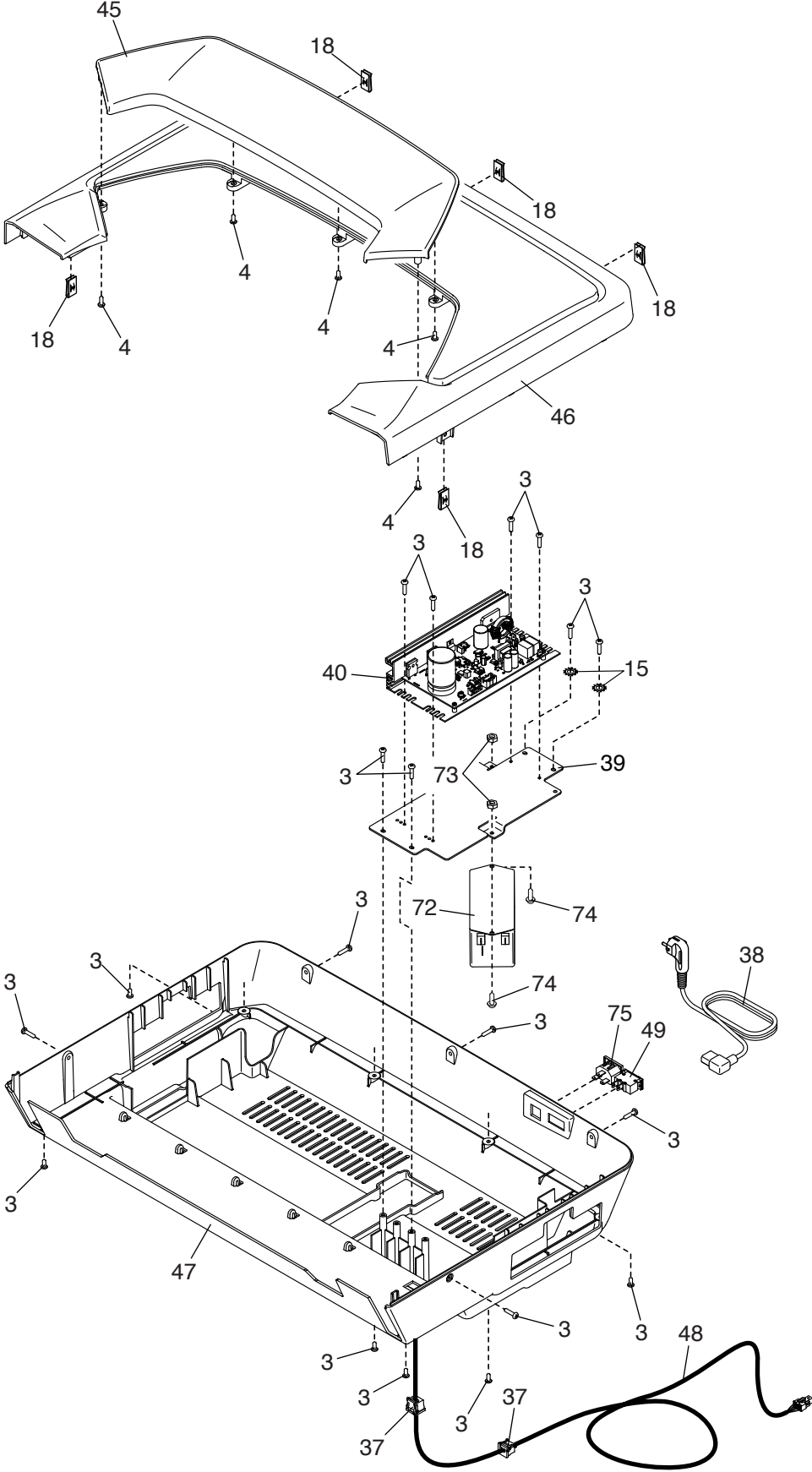


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle NTL17624-INT.0 R0324A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

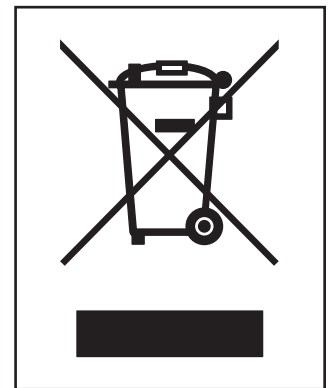
Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- 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.

Veuillez 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.



DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R.U./UE

Le NTL17624-INT est équipé du module Bluetooth BMD-ICN-1.

Par la présente, iFIT Health & Fitness déclare que l'équipement radio de type BMD-ICN-1 est conforme au Règlement sur les Équipements Directive 2014/53/UE et aux autres directives d'harmonisation de l'Union Européenne en vigueur.

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 OMCBMD1- Fréquence de transmission : 2,402 GHz à 2,480 GHz Puissance de diffusion : +4 dBm

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

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

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

