

COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

GARANTIE LIMITÉE

iFIT Santé & Fitness Inc. (iFIT) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation et de service normales. Le moteur d'entraînement est garanti pour la durée de vie de l'acheteur d'origine (client). Le cadre est garanti pendant dix (10) ans suivant la date de votre réception de ce produit. Les pièces sont garanties pendant deux (2) ans. La tablette et la main-d'œuvre sont garanties pendant un (1) an.

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

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

Cette garantie remplace toute autre garantie. iFIT ne fait aucune autre garantie et décline et exclut par les présentes toute garantie de toute sorte, express ou tacite, découlant de ou en rapport avec le produit, y compris mais sans s'y limiter, les garanties tacites de qualité marchande, d'adéquation du produit à un usage particulier et de non-contre-façon, qu'elles découlent de la loi, du Code civil du Québec, de la common law, des coutumes ou d'autres sources du droit. Certaines provinces ne permettent pas la limitation de la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus pourraient ne pas s'appliquer au client. Cette garantie confère des droits juridiques particuliers; le client pourrait bénéficier d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

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

iFIT Santé & Fitness Inc., 999, boul. de Maisonneuve Ouest, Suite 1600, Montréal (Québec) H3A 3L4

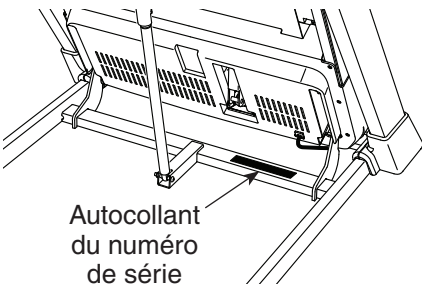
NordicTrack®
T SERIES 10

nordictrack.ca

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Modèle n° NTL15425C.0
N° de série _____

Écrivez le numéro de série dans l'espace ci-dessus à titre de référence.



ENREGISTRER VOTRE PRODUIT

Pour enregistrer votre produit et activer votre garantie aujourd'hui, allez sur le site iconservice.ca.

SOUTIEN AUX MEMBRES

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

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

Prière de ne pas communiquer avec le marchand.

ATTENTION

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

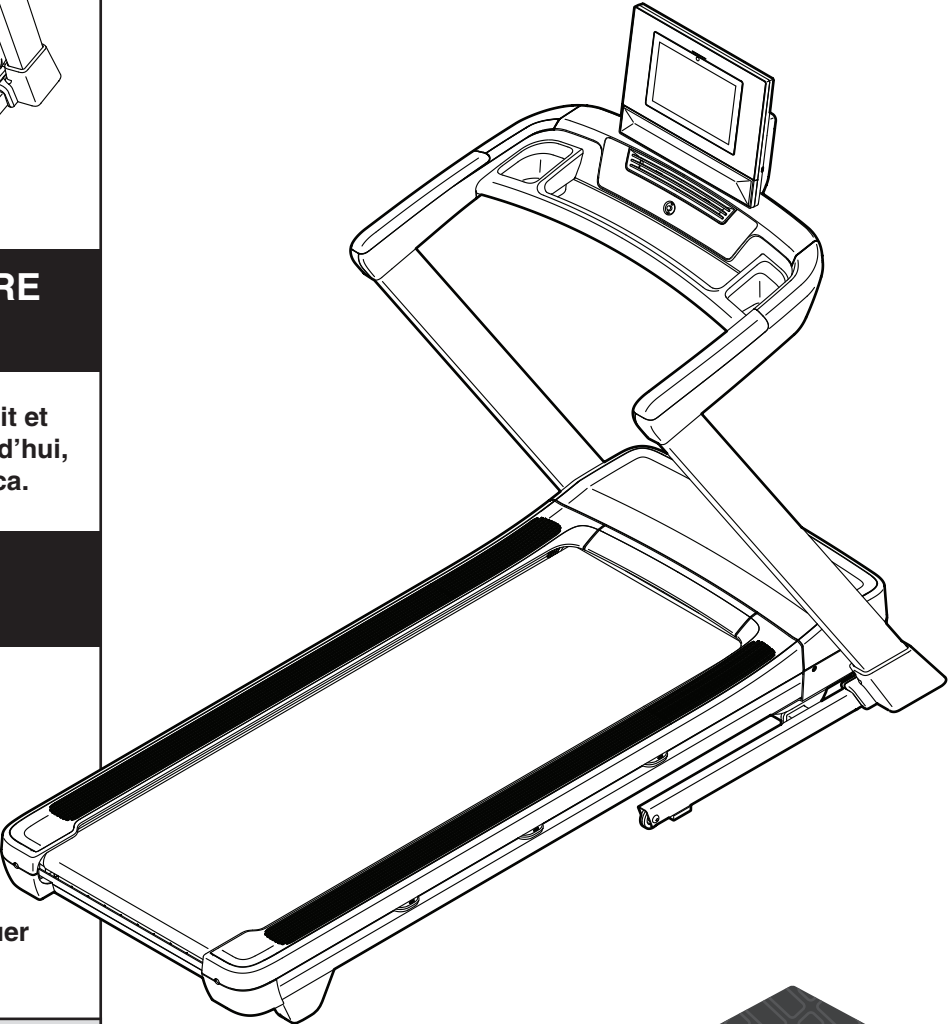


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT2

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES3

AVANT DE COMMENCER5

TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES6

ASSEMBLAGE7

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION15

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE16

INFORMATIONS D'IC25

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE26

ENTRETIEN ET DÉPANNAGE27

DIRECTIVES D'EXERCICE30

LISTE DES PIÈCES34

SCHÉMA DÉTAILLÉ36

COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE..... Couverture arrière

GARANTIE LIMITÉE..... Couverture arrière

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique les emplacements des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la couverture avant du présent manuel pour commander un autocollant de rechange gratuit. Apposez l'autocollant à l'endroit illustré.**

Remarque : les autocollants pourraient ne pas être représentés selon leur taille réelle.

AVERTISSEMENT

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

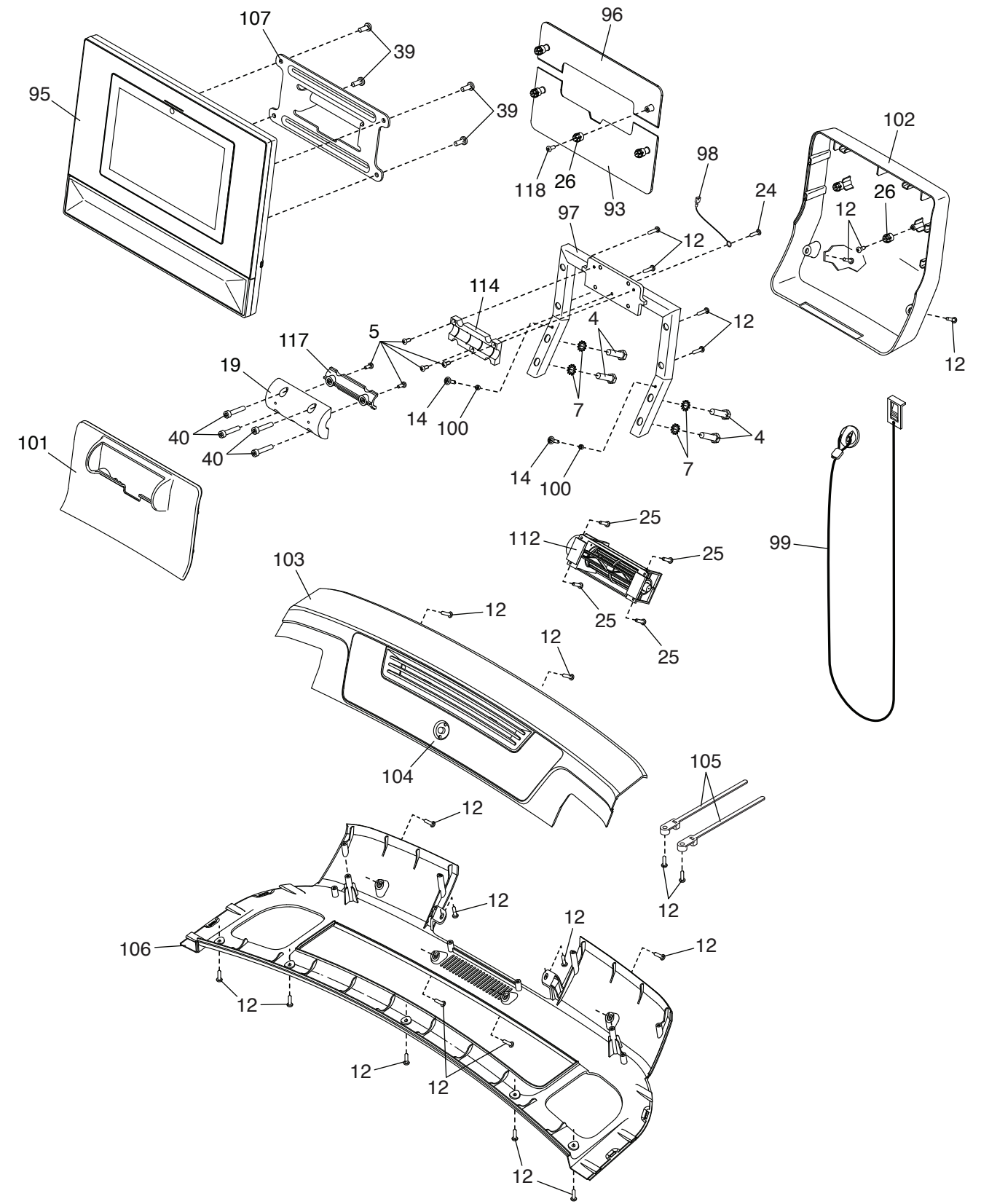
- Tenez-vous debout uniquement sur les repose-pieds lors des démarrages et des arrêts.
- Ne laissez jamais les enfants monter sur ou se poster autour de l'appareil.
- Gardez les vêtements, les doigts et les cheveux éloignés des pièces mobiles.
- Changez la vitesse par petits paliers.
- Contactez votre médecin avant de l'utiliser.
- Tenez les rampes pour réduire le risque de chute.
- Portez toujours la pince pendant l'utilisation.
- Arrêtez-vous si vous vous sentez fatigué, avez des vertiges ou êtes essouffé.
- Réglez l'inclinaison à zéro avant de piler (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.

ATTENTION

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ D

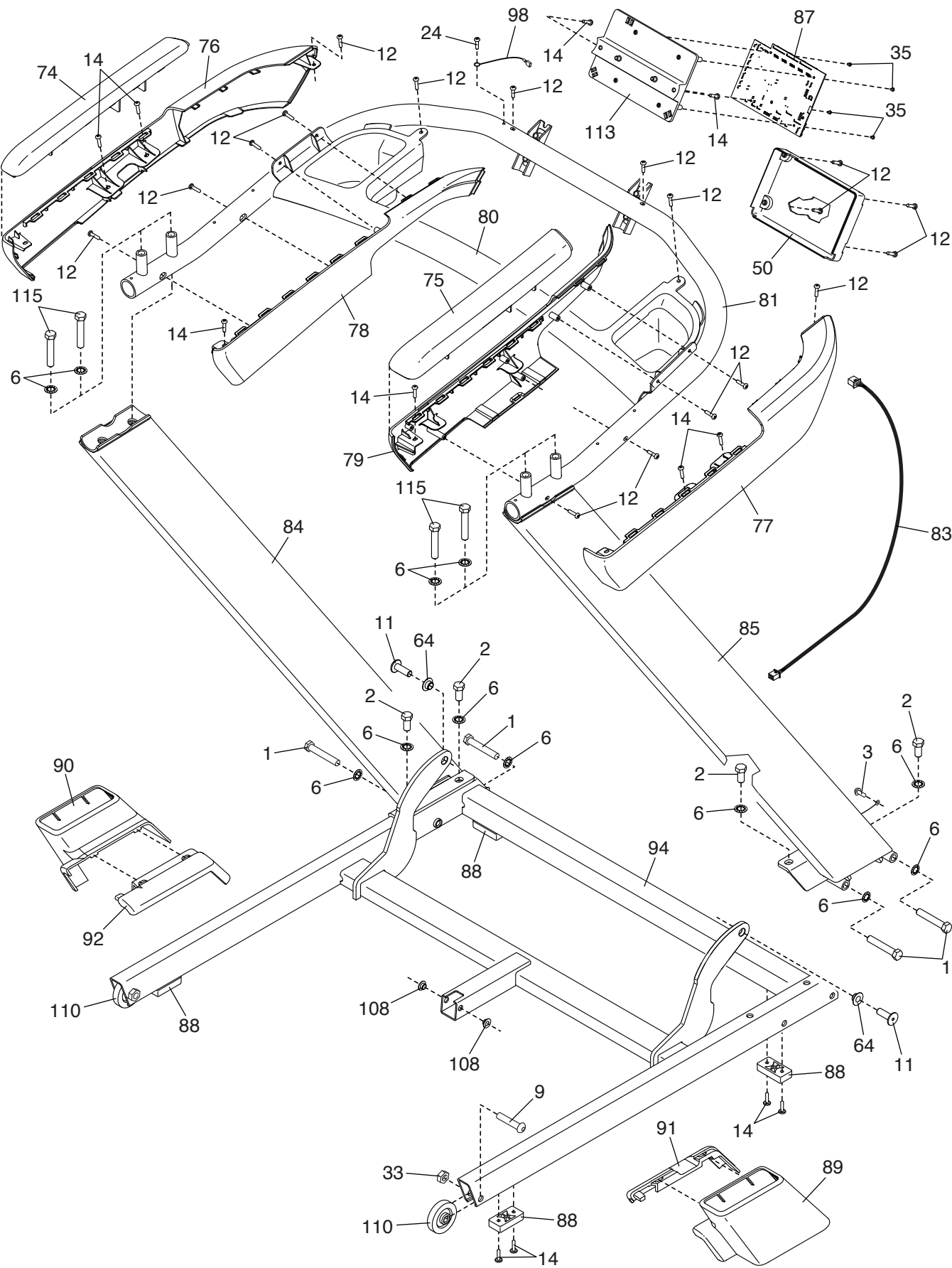
Modèle n° NTL15425C.0 R0425A



NORDICTRACK et IFIT sont des marques de commerce déposées d'IFIT Inc. La marque verbale et les logos Bluetooth® sont des marques de commerce déposées de Bluetooth SIG, Inc., utilisées en vertu d'une licence. Google Maps est une marque de commerce de Google LLC. Wi-Fi est une marque de commerce déposée de Wi-Fi Alliance. WPA et WPA2 sont des marques de commerce de Wi-Fi Alliance.

SCHÉMA DÉTAILLÉ C

Modèle n° NTL15425C.0 R0425A



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du tapis de course soient correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.

2. Gardez les enfants de moins de 16 ans et les animaux de compagnie à l’écart du tapis de course en tout temps.

3. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer tout programme d’exercices. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.

4. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer ou de continuer tout programme d’exercices durant une grossesse. N’utilisez le tapis de course que selon les consignes de votre fournisseur de soins de santé.

5. Ce tapis de course n’est pas destiné à une utilisation par des personnes affichant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou dont l’expérience ou les connaissances sont lacunaires, à moins qu’elles aient reçu de la part d’une personne responsable de leur sécurité une supervision ou une orientation à l’égard de l’utilisation de l’appareil.

6. N’utilisez le tapis de course que de la manière décrite dans ce manuel.

7. Ce tapis de course est destiné à l’usage à domicile seulement. N’utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.

8. Gardez le tapis de course à l’intérieur, à l’abri de l’humidité et de la poussière. N’installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l’eau.

9. Installez le tapis de course sur une surface nivelée, avec au moins 8 pi (2,4 m) d’espace
- à l’arrière et 2 pi (0,6 m) de chaque côté de l’appareil. N’installez pas le tapis de course sur une surface qui obstrue les événements. Pour protéger le revêtement du sol contre l’endommagement, placez un petit tapis sous le tapis de course.

10. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits en aérosol sont utilisés ou de l’oxygène est administré.

11. Le tapis de course ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 325 lb (148 kg).

12. Ne laissez jamais plus d’une personne à la fois utiliser le tapis de course.

13. Portez des vêtements sport appropriés lors de l’utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l’appareil. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et pour les femmes. Portez toujours des chaussures sport. N’utilisez jamais le tapis de course en ayant les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes seules ou des sandales.

14. Branchez le cordon d’alimentation sur un limiteur de surtension (non compris) et branchez ce dernier sur une prise de courant appropriée (voir la page 15). Pour éviter de surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, excepté des appareils à faible consommation comme les chargeurs de téléphone cellulaire, sur le limiteur de surtension ou sur une prise de courant du même circuit.

15. N’utilisez qu’un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 15. Pour se procurer un limiteur de surtension, consultez le détaillant NORDICTRACK le plus près, référez-vous à la couverture avant du manuel ou consultez un marchand local de matériel électronique.

16. L'utilisation d'un limiteur de surtension dont le fonctionnement est inapproprié peut endommager le système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile pourrait ralentir, accélérer ou s'arrêter brusquement, ce qui pourrait entraîner une chute et de graves blessures.
17. Gardez le cordon d'alimentation et le limiteur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.
18. Ne faites jamais mouvoir la courroie mobile lorsque l'appareil n'est pas en marche. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET DÉPANNAGE page 27 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
19. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT METTRE EN MARCHÉ LA CONSOLE à la page 17). Portez toujours la pince lors de l'utilisation du tapis de course.
20. Faites preuve de prudence pour monter sur le tapis de course et pour en descendre. Tenez-vous toujours debout sur les repose-pieds pour démarrer et arrêter la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.
21. Lorsqu'une personne marche sur le tapis de course, l'intensité sonore de l'appareil s'accroît.
22. Gardez doigts, cheveux et vêtements à l'écart de la courroie mobile.
23. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez progressivement la vitesse pour éviter les changements de vitesse soudains.
24. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer

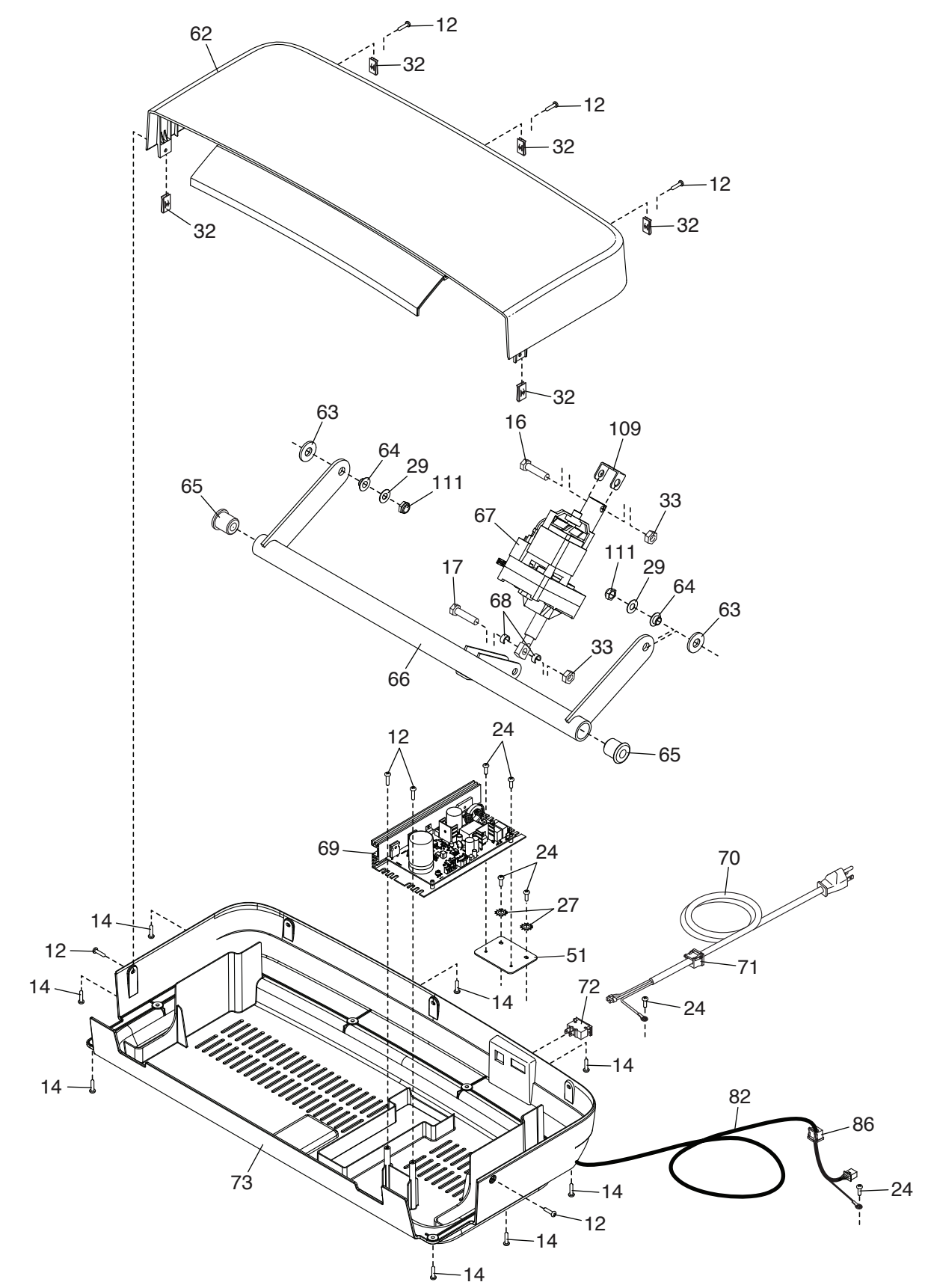
la clé, pousser l'interrupteur à la position d'arrêt (off) (voir le schéma à la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débrancher le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course est inutilisé.

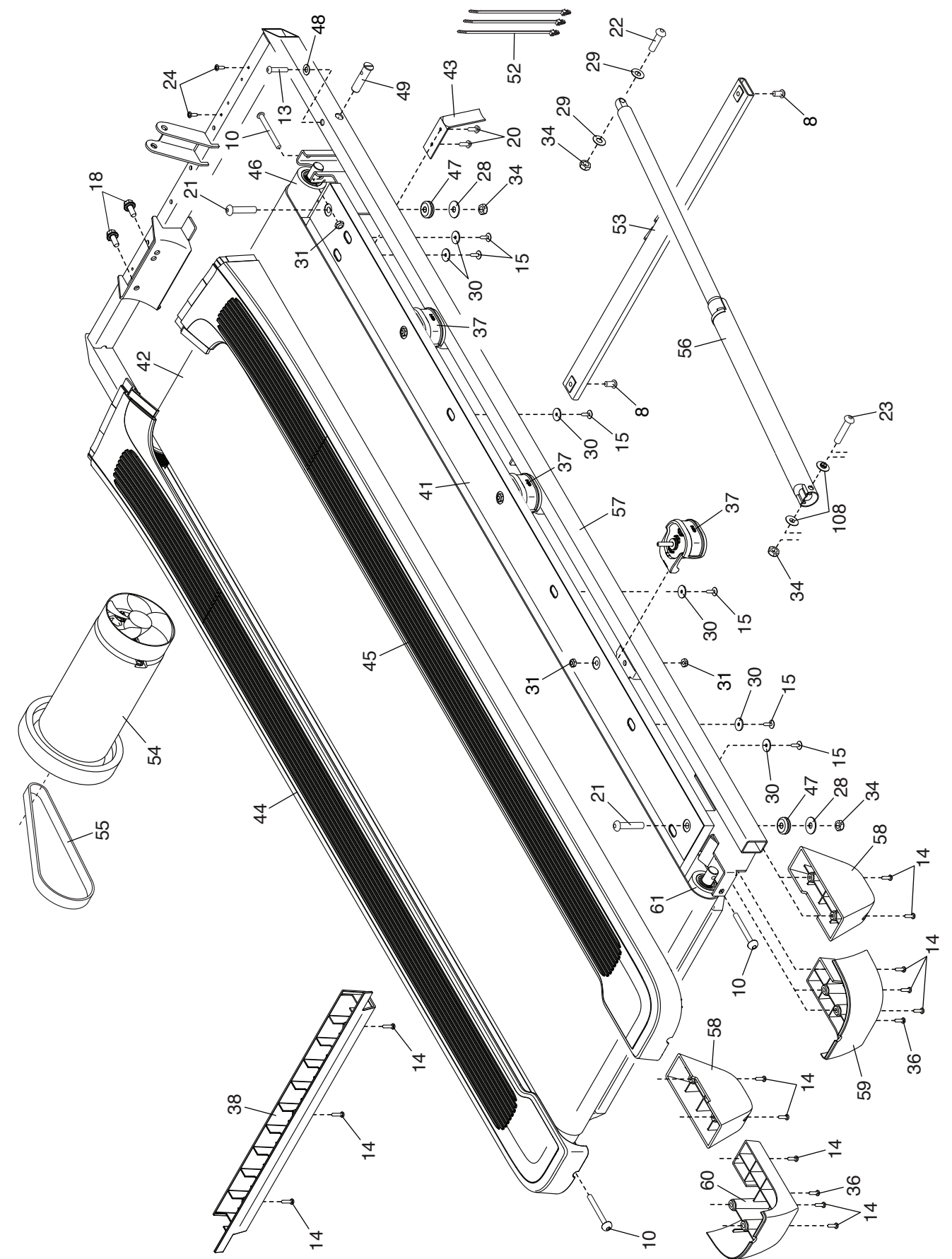
25. Ne tentez pas de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Référez-vous à la section ASSEMBLAGE page 7 et à la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 26.) Vous devez être en mesure de soulever sans danger un poids de 45 lb (20 kg) pour déplacer le tapis de course.
26. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement. Ne faites pas fonctionner le tapis de course pendant qu'il est plié.
27. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en glissant des objets sous l'appareil.
28. N'introduisez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
29. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le tapis de course. Remplacez immédiatement toute pièce usée. N'utilisez que des pièces fournies par le fabricant.
30. DANGER : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les tâches d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
31. L'exercice excessif pourrait entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur durant l'exercice, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

CONSERVEZ CES DIRECTIVES

SCHÉMA DÉTAILLÉ B

Modèle n° NTL15425C.0 R0425A





Merci d’avoir choisi le nouveau tapis de course NORDICTRACK® T SERIES 10. Le tapis de course T SERIES 10 comporte une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

Il vous est recommandé de lire attentivement ce manuel avant d’utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez

vous référer à la couverture avant du présent manuel. Pour nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro de modèle et le numéro de série du produit avant de communiquer avec nous (voir la couverture avant du présent manuel).

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

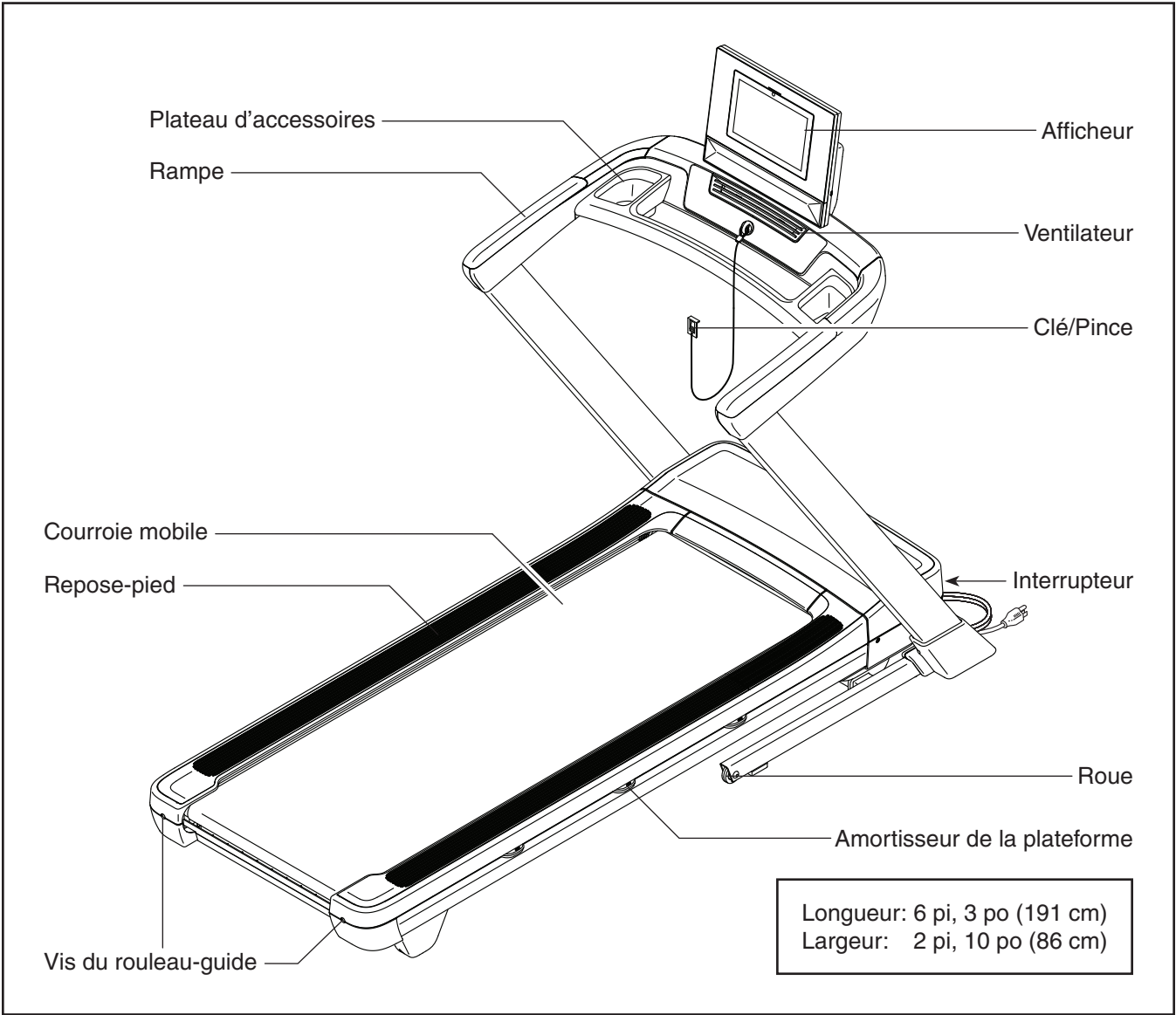
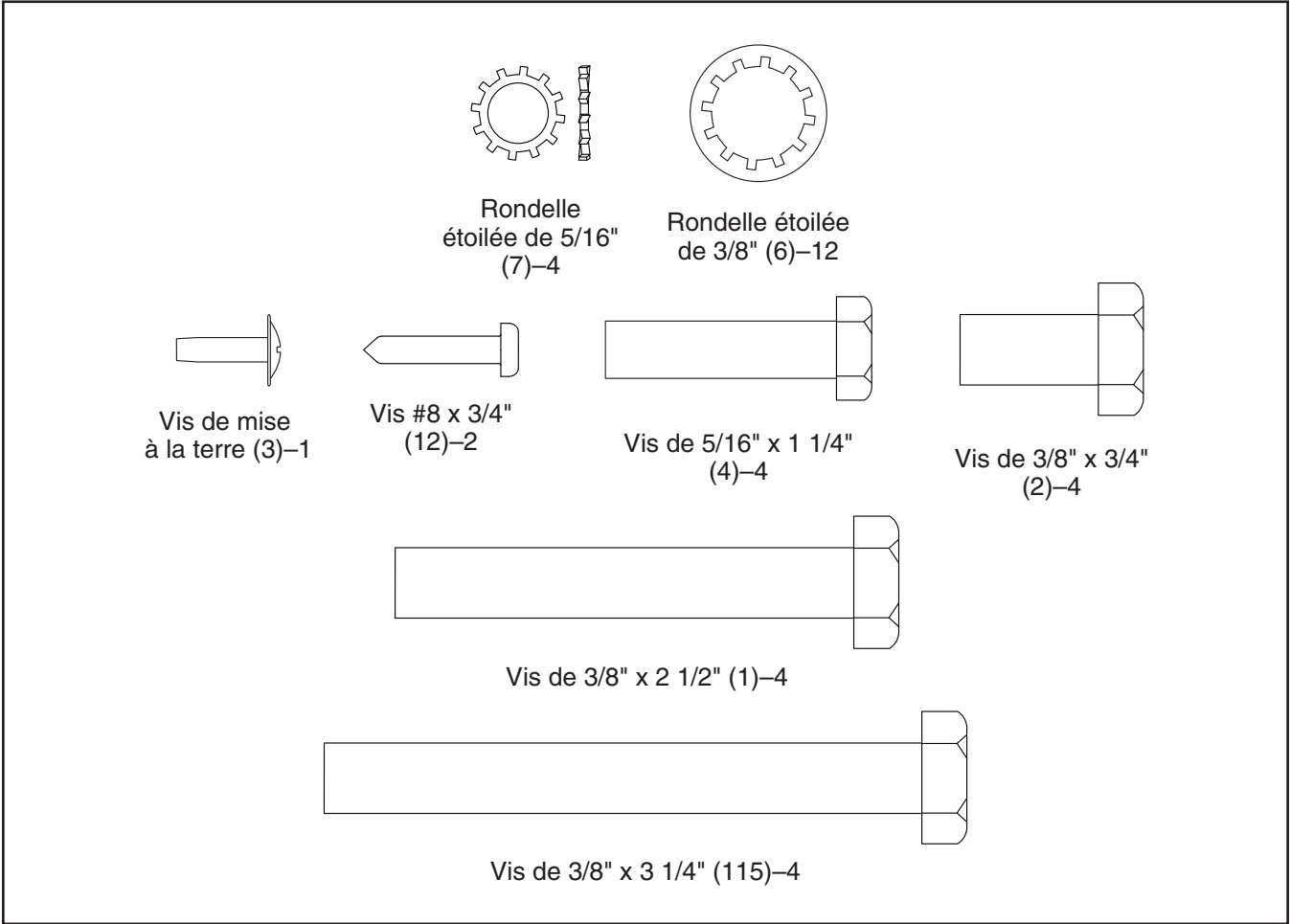


TABLEAU D’IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour localiser les petites pièces destinées à l’assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration renvoie au numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES présentée vers la fin de ce manuel. Le nombre suivant le numéro-clé indique la quantité nécessaire pour l’assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de visserie, vérifiez qu’elle pourrait être déjà assemblée. Des pièces supplémentaires pourraient être incluses.**



N°-clé	Qté	Description	N°-clé	Qté	Description
101	1	Petit couvre-pivot	111	2	Écrou à filetage déformé de 3/8"
102	1	Grand couvre-pivot	112	1	Ventilateur
103	1	Commande principale	113	1	Plaque de la carte de circuit imprimé
104	1	Grille du ventilateur	114	1	Grand support concave
105	2	Attache de câble	115	4	Vis de 3/8" x 3 1/4"
106	1	Base de la commande primaire	116	–	(Non utilisé)
107	1	Plaque du dos de l'afficheur	117	1	Petit support concave
108	4	Bague de 5/16"	118	4	Vis #8 x 1/2"
109	1	Support en U	*	–	Manuel de l'utilisateur
110	2	Roue			

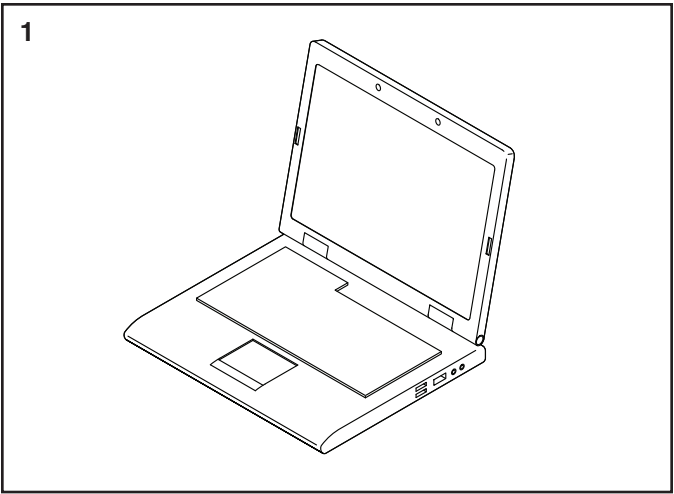
Remarque : les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture arrière du présent manuel. * Ces pièces ne sont pas illustrées.

N°-clé	Qté	Description	N°-clé	Qté	Description
1	4	Vis de 3/8" x 2 1/2"	52	3	Attache de fil
2	4	Vis de 3/8" x 3/4"	53	1	Barre transversale du loquet
3	1	Vis de mise à la terre	54	1	Moteur d'entraînement
4	4	Vis de 5/16" x 1 1/4"	55	1	Courroie du moteur
5	5	Vis M4 x 10mm	56	1	Loquet de rangement
6	12	Rondelle étoilée de 3/8"	57	1	Cadre
7	4	Rondelle étoilée de 5/16"	58	2	Pied arrière
8	2	Vis de 5/16" x 3/4"	59	1	Embout arrière droit
9	2	Boulon de 3/8" x 1 3/8"	60	1	Embout arrière gauche
10	3	Vis de 1/4" x 2 1/2"	61	1	Rouleau-guide
11	2	Vis de 3/8" x 1 1/8"	62	1	Capot du moteur
12	48	Vis #8 x 3/4"	63	2	Bague d'espacement du cadre d'inclinaison
13	2	Vis de 1/4" x 1 1/4"	64	4	Bague en plastique de 3/8"
14	39	Vis à tête à rondelle #8 x 3/4"	65	2	Bague d'espacement du cadre
15	12	Vis #8 x 5/8"	66	1	Cadre d'inclinaison
16	1	Boulon de 3/8" x 2 1/4"	67	1	Moteur d'inclinaison
17	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	68	2	Bague d'espacement du moteur d'inclinaison
18	2	Vis du moteur de 5/16"	69	1	Contrôleur
19	1	Boîtier du support concave	70	1	Cordon d'alimentation
20	4	Vis du guide-courroie #8	71	1	Passe-fil du cordon d'alimentation
21	4	Boulon à épaulement de 5/16" x 1 3/4"	72	1	Interrupteur
22	1	Boulon de 5/16" x 1 3/4"	73	1	Panneau ventral
23	1	Boulon de 5/16" x 2 1/4"	74	1	Boîtier gauche de la rampe
24	10	Vis à tête à rondelle #8 x 1/2"	75	1	Boîtier droit de la rampe
25	4	Vis #4 x 1/4"	76	1	Boîtier externe gauche de la rampe
26	6	Fixation champignon	77	1	Boîtier externe droit de la rampe
27	2	Rondelle étoilée #8	78	1	Boîtier interne gauche de la rampe
28	4	Rondelle plate de 5/16"	79	1	Boîtier interne droit de la rampe
29	4	Rondelle de butée de 3/8"	80	1	Plateau
30	12	Petite rondelle plate	81	1	Cadre de la rampe
31	13	Écrou de 1/4"	82	1	Fil du montant
32	5	Pince du capot	83	1	Fil de la rampe
33	4	Écrou de 3/8"	84	1	Montant gauche
34	6	Écrou de 5/16"	85	1	Montant droit
35	4	Vis #3 x 3/16"	86	1	Passe-fil
36	2	Vis à tête bombée #8 x 3/4"	87	1	Carte de circuit imprimé
37	6	Gros amortisseur	88	4	Coussin de la base
38	1	Boîtier arrière	89	1	Boîtier droit de la base
39	4	Vis à tête cylindrique M6 x 16mm	90	1	Boîtier gauche de la base
40	4	Vis M6 x 25mm	91	1	Boîtier interne droit de la base
41	1	Plateforme de marche	92	1	Boîtier interne gauche de la base
42	1	Courroie mobile	93	1	Boîtier inférieur de l'afficheur
43	2	Guide-courroie	94	1	Base
44	1	Repose-pied gauche	95	1	Afficheur
45	1	Repose-pied droit	96	1	Boîtier supérieur de l'afficheur
46	1	Rouleau d'entraînement/Poulie	97	1	Cadre de l'afficheur
47	4	Petit amortisseur	98	2	Fil de mise à la terre
48	2	Bague en plastique de 9/32"	99	1	Clé/Pince
49	2	Goupille de 1/2"	100	2	Rondelle d'espacement
50	1	Boîtier de la carte de circuit imprimé			
51	1	Plaqué du contrôleur			

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
- Après l'expédition, il est possible qu'une substance graisseuse apparaisse à la surface du tapis de course. Cela est normal. S'il y a une substance graisseuse sur le tapis de course, essuyez-la à l'aide d'un linge doux et d'un nettoyant léger non abrasif.

- Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces du côté droit, « R » ou « Right ».
- Pour l'illustration des petites pièces, référez-vous à la page 6.
- L'assemblage peut s'effectuer à l'aide des outils inclus. Remarque : conservez les outils inclus. Un ou plus d'un des outils inclus pourrait être requis pour effectuer d'éventuels réglages. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande électrique pour l'assemblage ou le réglage.

1. **Allez sur iconservice.ca/CustomerService/registration et enregistrez votre produit.**
- documenter votre titre de propriété
 - activer votre garantie
 - assurer le soutien prioritaire à la clientèle en cas d'assistance requise
- Remarque : si vous n'avez pas accès à Internet, communiquez avec le Service de soutien aux membres (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.



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

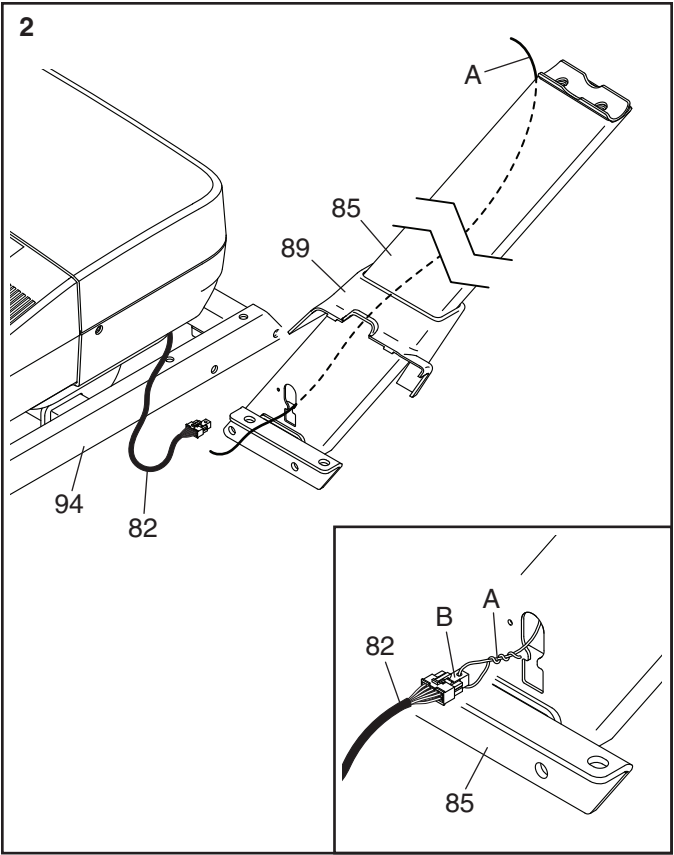
Identifiez le Montant Droit (85) et le Boîtier Droit de la Base (89), **orientez-les tel qu'illustré** et enfoncez le Boîtier sur le Montant.

Enfoncez le Boîtier Gauche de la Base (non illustré) sur le Montant Gauche (non illustré) de la même manière.

Coupez ensuite l'attache fixant le Fil du Montant (82) au côté droit de la Base (94).

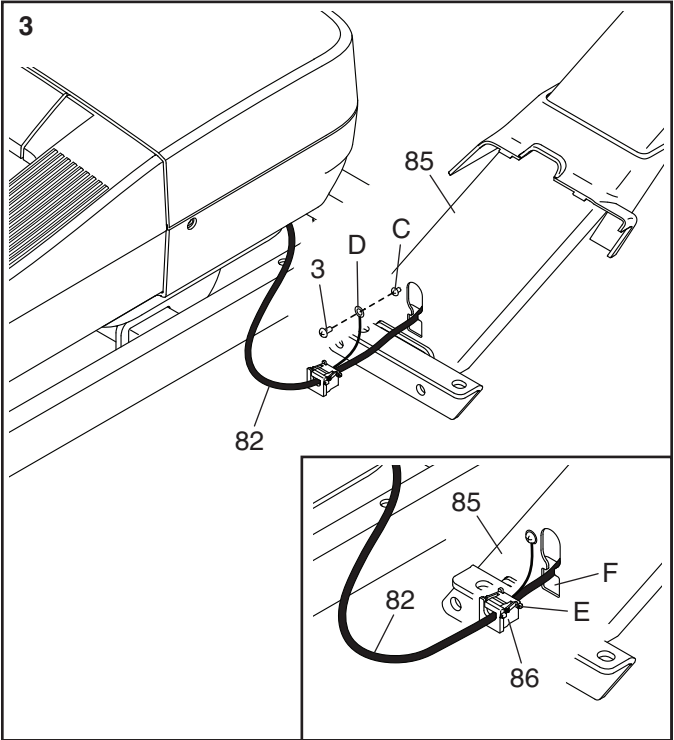
Référez-vous au schéma encadré. Localisez l'attache de fil (A) dans le Montant Droit (85). Fixez l'attache de fil dans la tirette de fil (B) du Fil du Montant (82). Introduisez ensuite la tirette de fil et le Fil du Montant dans le Montant Droit.

Tirez ensuite l'extrémité supérieure de l'attache de fil (A) jusqu'à acheminer le Fil du Montant (82) à travers le Montant Droit (85). **Ne détachez pas l'attache de fil à ce moment.**



3. Retirez et jetez la vis indiquée (C) dans le Montant Droit (85). Attachez ensuite le fil de mise à la terre (D) au Montant Droit à l'aide d'une Vis de Mise à la Terre (3).

Référez-vous au schéma encadré. Localisez l'oreillette (E) du Passe-Fil (86) sur le Fil du Montant (82). Introduisez l'oreillette dans l'orifice carré (F) du Montant Droit (85), puis enfoncez le Passe-Fil dans l'orifice.



REMARQUES

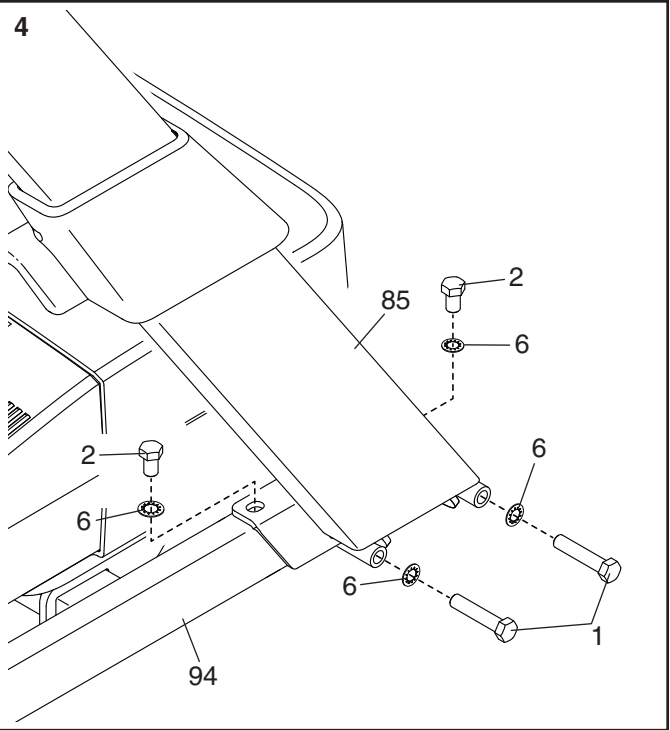
REMARQUES

4. Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit (85) contre la Base (94).

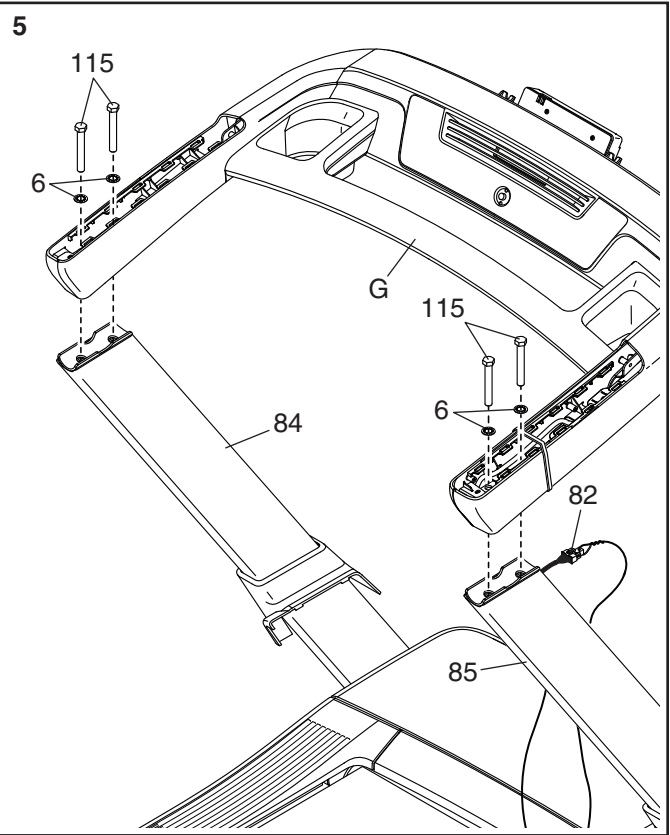
Introduisez deux Vis de 3/8" x 3/4" (2) avec deux Rondelles Étoilées de 3/8" (6) dans le dessus du support du Montant Droit (85) et vissez partiellement les Vis dans la Base (94); **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

Achievez d'attacher le Montant Droit (85) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 2 1/2" (1) et deux Rondelles Étoilées de 3/8" (6); **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**

Attachez le Montant Gauche (non illustré) de la même manière.



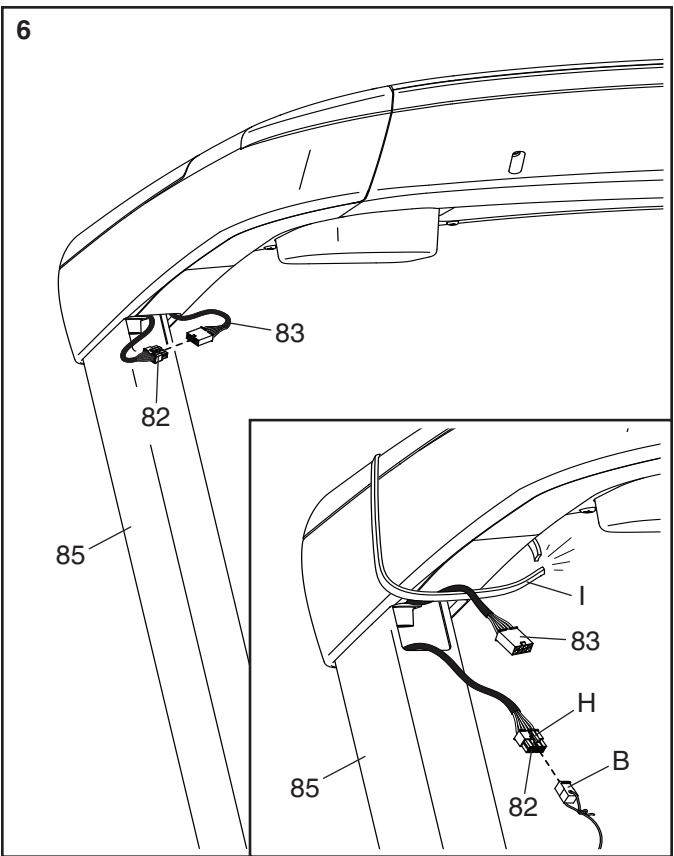
5. **Ne coincez pas le Fil du Montant (82) durant cette étape.** Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la rampe (G) sur les Montants Gauche et Droit (84, 85). Attachez l'assemblage de la rampe à l'aide de quatre Vis de 3/8" x 3 1/4" (115) et quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (6); **engagez d'abord toutes les quatre Vis, et serrez-les ensuite.**



6. **Référez-vous au schéma encadré.** Enfoncez le petit loquet (H) sur le connecteur du Fil du Montant (82), puis retirez et jetez la tirette de fil (B). Ensuite, coupez et jetez l'attache en plastique (I) fixant le Fil de la Rampe (83).

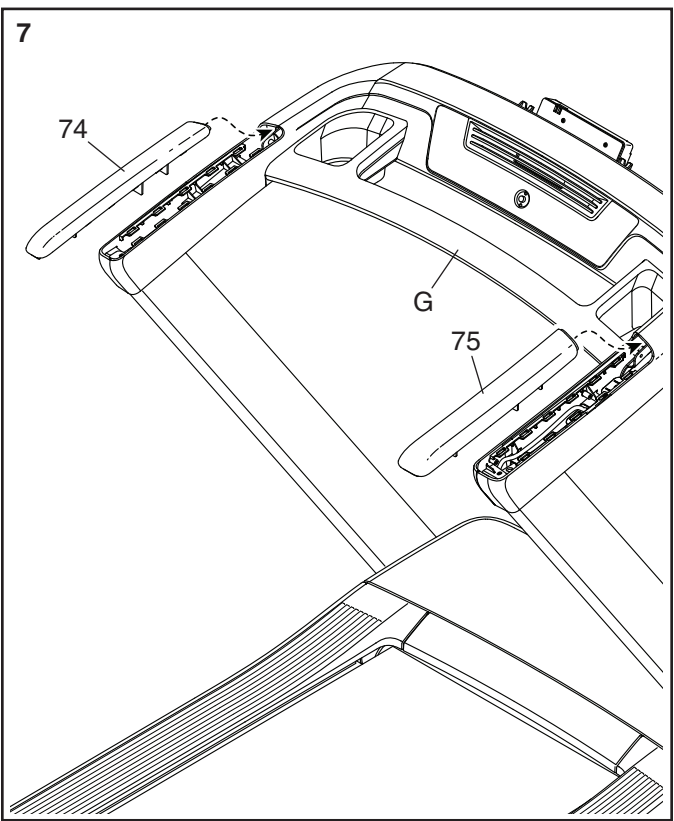
Reliez ensuite le Fil du Montant (82) au Fil de la Rampe (83). **IMPORTANT : les connecteurs de fil devraient glisser aisément l'un dans l'autre et s'encliqueter en émettant un clic audible. Les fils doivent être correctement reliés afin que votre tapis de course puisse fonctionner correctement.**

Enfoncez ensuite les connecteurs et le fil excédentaire dans le Montant Droit (85).



7. Identifiez le Boîtier Droit de la Rampe (75). Introduisez le bord avant du Boîtier Droit de la Rampe dans le dessus de l'assemblage de la rampe (G) tel qu'illustré. Ensuite, appuyez sur le dessus du Boîtier Droit de la Rampe de sorte à l'encliqueter en place.

Attachez le Boîtier Gauche de la Rampe (74) à l'assemblage de la rampe (G) de la même manière.



SUGGESTIONS D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les orteils

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

2. Étirement des tendons du jarret

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

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

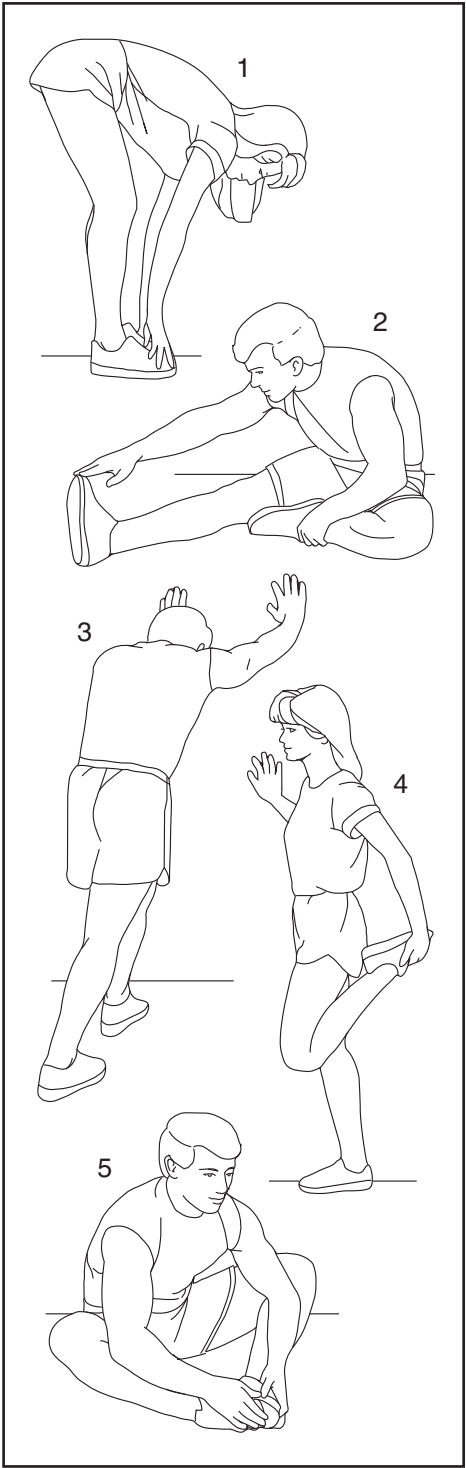
En plaçant une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et appuyez vos mains contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Maintenez la position en comptant jusqu'à 15,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

4. Étirement des quadriceps

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

5. Étirement de l'intérieur de la cuisse

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



DIRECTIVES D’EXERCICE

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

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

INTENSITÉ DES EXERCICES

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s’entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez déterminer le niveau d’intensité approprié à partir de votre rythme cardiaque. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour les exercices de dépense calorique et d’aérobie.

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

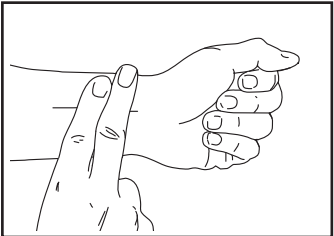
Pour déterminer le bon niveau d’intensité, recherchez votre âge au bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine près). Les trois nombres indiqués au-dessus de votre âge établissent votre « zone d’entraînement ». Le nombre le plus inférieur représente votre rythme cardiaque pour brûler de la graisse,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

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

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

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, exercez-vous pendant quatre minutes au moins. Cessez ensuite l’exercice et placez deux doigts sur votre poignet tel qu’illustré. Comptez vos battements de cœur pendant six secondes et multipliez le compte par 10 pour déterminer votre rythme cardiaque. Par exemple, si votre compte des battements du cœur pendant six secondes est 14, votre rythme cardiaque est de 140 battements à la minute.



CONSEILS POUR L’ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DES EXERCICES

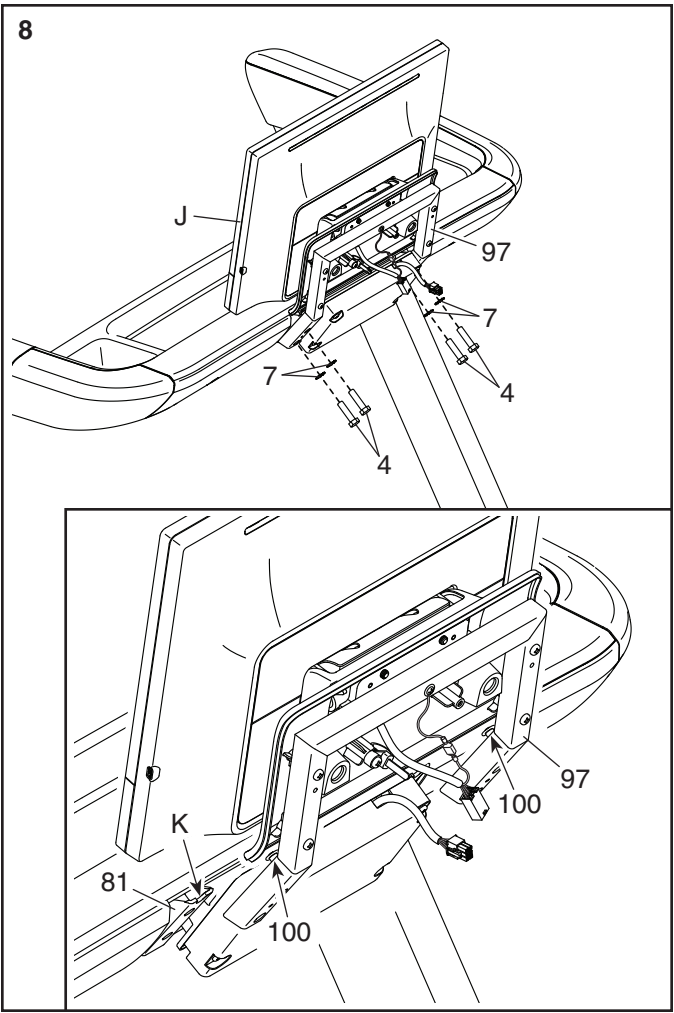
Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois séances d’entraînement chaque semaine, avec au moins une journée de repos entre les séances. Après quelques mois d’exercices réguliers, vous pouvez passer à cinq séances d’entraînement par semaine, selon le besoin. N’oubliez pas que la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

8. Ne coincez aucun des fils durant cette étape.

Demandez à une autre personne de tenir l’assemblage de l’afficheur (J) dans la position illustrée.

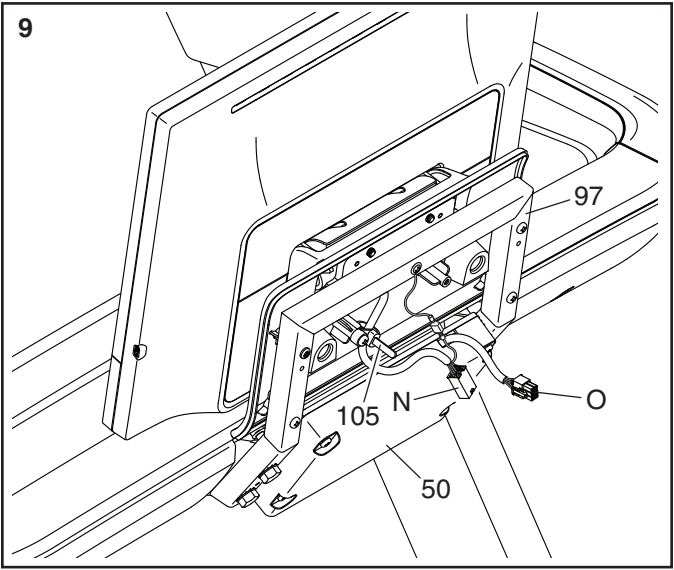
Référez-vous au schéma encadré. Localisez les deux Rondelles d’Espacement (100) sur le Cadre de l’Afficheur (97). Demandez à une autre personne de glisser le Cadre de l’Afficheur sur le Cadre de la Rampe (81) en situant les Rondelles d’Espacement dans les fentes indiquées (K).

Attachez le Cadre de l’Afficheur (97) à l’aide de quatre Vis de 5/16" x 1 1/4" (4) et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (7); **engagez d’abord toutes les quatre Vis, et serrez-les ensuite.**

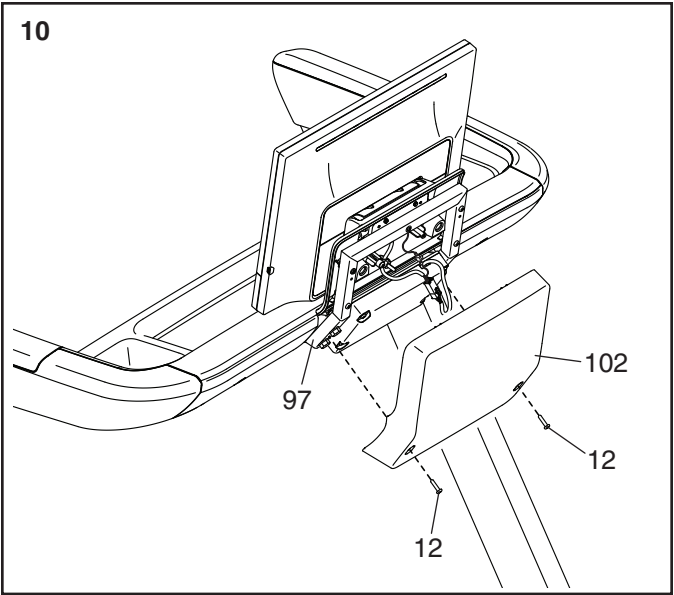


9. Reliez le fil de l’afficheur (N) au fil (O) issu du Boîtier de la Carte de Circuit Imprimé (50). **IMPORTANT : les connecteurs de fil devraient glisser aisément l’un dans l’autre et s’encliqueter en émettant un clic audible. Les fils doivent être correctement reliés afin que votre tapis de course puisse fonctionner correctement.**

Acheminez ensuite le fil de l’afficheur (N) à travers l’Attache de Fil (105) indiquée, puis refermez l’Attache et coupez l’extrémité de l’Attache.



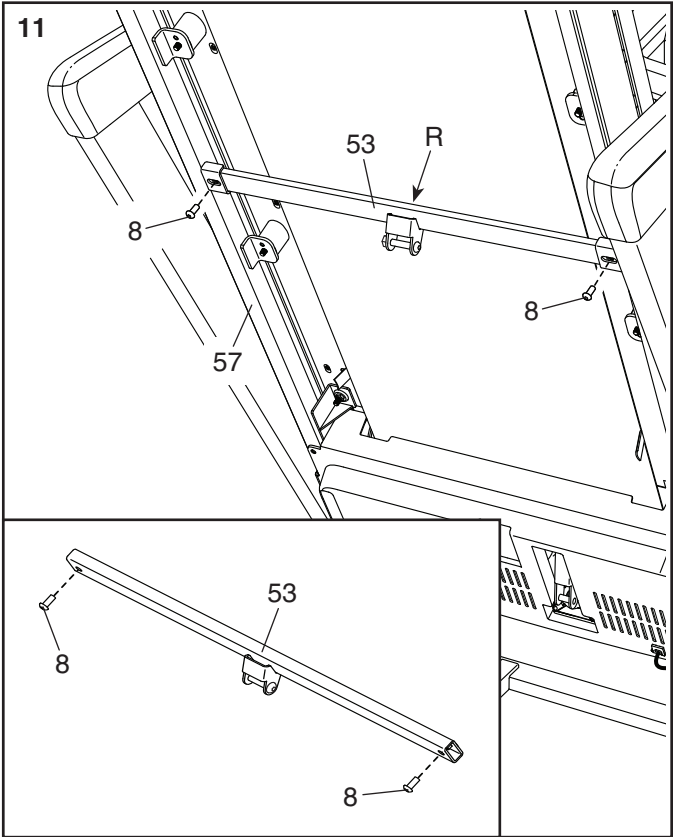
10. Ne coincez pas les fils durant cette étape.
Attachez le Grand Couvre-Pivot (102) au Cadre de l’Afficheur (97) à l’aide de deux Vis #8 x 3/4" (12).



11. Élevez le Cadre (57) jusqu’à la position illustrée. **IMPORTANT : demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu’à l’achèvement de l’étape 13.**

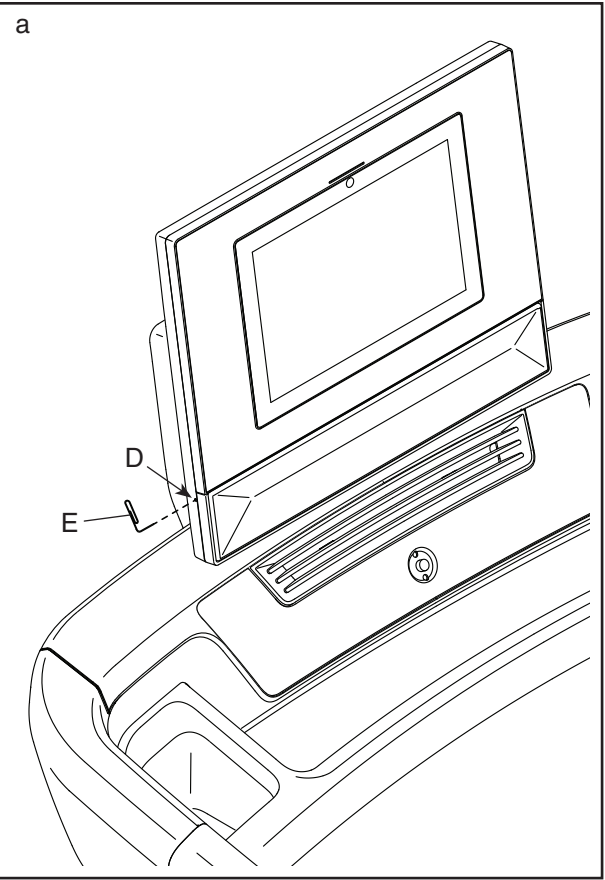
Référez-vous au schéma encadré. Retirez les deux Vis de 5/16" x 3/4" (8) de la Barre Transversale du Loquet (53).

Ensuite, orientez la Barre Transversale du Loquet (53) tel qu’illustré, avec l’autocollant indiquant « This side toward belt » (R) faisant face au tapis de course. Attachez la Barre Transversale du Loquet au Cadre (57) à l’aide des deux Vis de 5/16" x 3/4" (8) tout juste retirées.



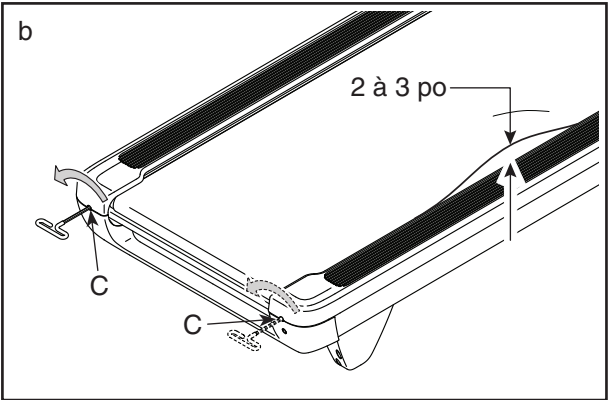
SYMPTÔME : Les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

a. Si la console ne démarre pas correctement ou si elle gèle ou ne répond pas, réinitialisez-la aux réglages par défaut du fabricant. **IMPORTANT : cette réinitialisation aura pour effet d’effacer tous les réglages personnalisés que vous aurez effectués dans la console. La réinitialisation de la console exige la participation de deux personnes.** Poussez d’abord l’interrupteur à la position d’arrêt (off). Localisez ensuite le petit orifice indiqué (D) au côté gauche de la console. À l’aide d’une pince à papiers repliée (E), maintenez enfoncé le petit bouton de réinitialisation à l’intérieur de l’orifice pendant qu’une autre personne pousse l’interrupteur à la position de marche/réinitialisation (reset). **Maintenez le bouton à l’intérieur de l’orifice enfoncé jusqu’à ce que la console se mette en marche.** Une fois la réinitialisation terminée, la console s’éteindra, puis se remettra en marche. Si tel n’est pas le cas, utilisez l’interrupteur pour mettre le tapis de course hors fonction, puis pour le remettre en fonction. Une fois la console activée, vérifiez si des mises à jour logicielles sont disponibles (voir l’étape 6, page 23). Remarque : il pourrait s’écouler un moment avant que la console soit prête à utiliser.



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

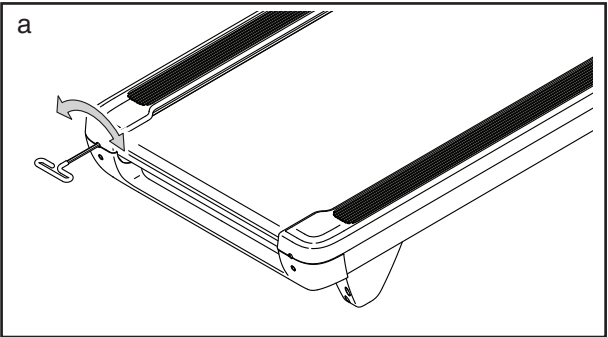
- a. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 15.
- b. La surtension de la courroie mobile pourrait compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide (C) dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie mobile est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 2 à 3 po (5 à 7 cm) de la plateforme de marche. **Prenez soin de garder la courroie mobile bien centrée**. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



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

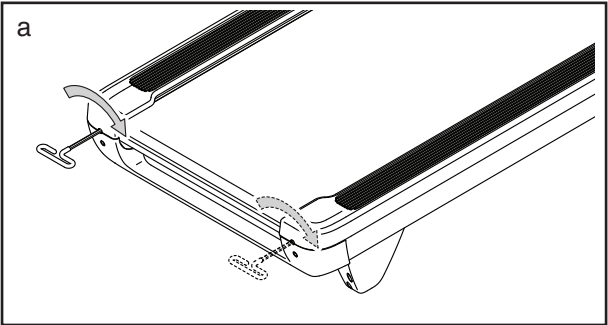
SYMPTÔME : la courroie mobile est décentrée

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



SYMPTÔME : La courroie mobile dérape lorsque l'on marche dessus

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

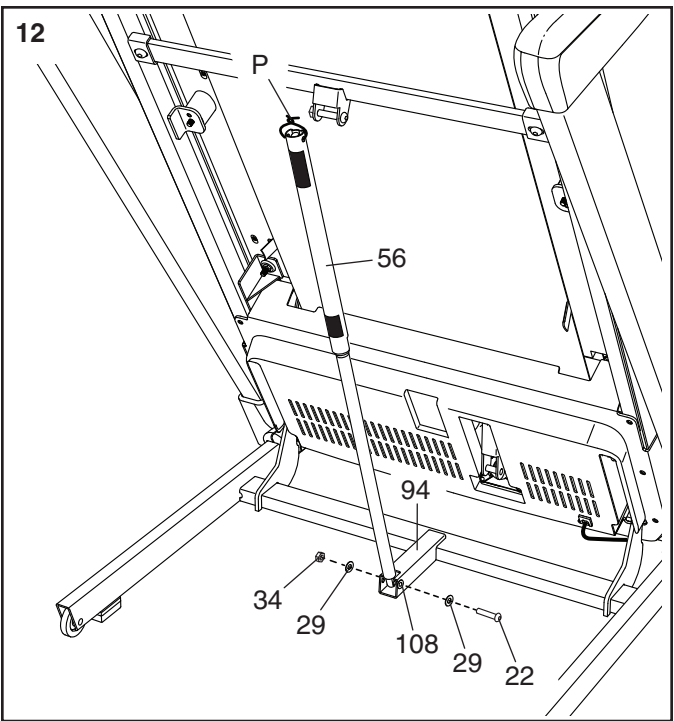


- 12. Retirez l'Écrou de 5/16" (34), les deux Rondelles de Butée de 3/8" (29) et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (22) du support de la Base (94). **Remarque : si une des Bagues de 5/16" (108) se dégage, renforcez-la.**

Orientez ensuite le Loquet de Rangement (56) tel qu'illustré.

Attachez le Loquet de Rangement (56) à la Base (94) à l'aide du Boulon de 5/16" x 1 3/4" (22), des deux Rondelles de Butée de 3/8" (29) et de l'Écrou de 5/16" (34) tout juste retirés.

Ensuite, élevez le Loquet de Rangement (56) en position verticale et retirez l'attache (P).

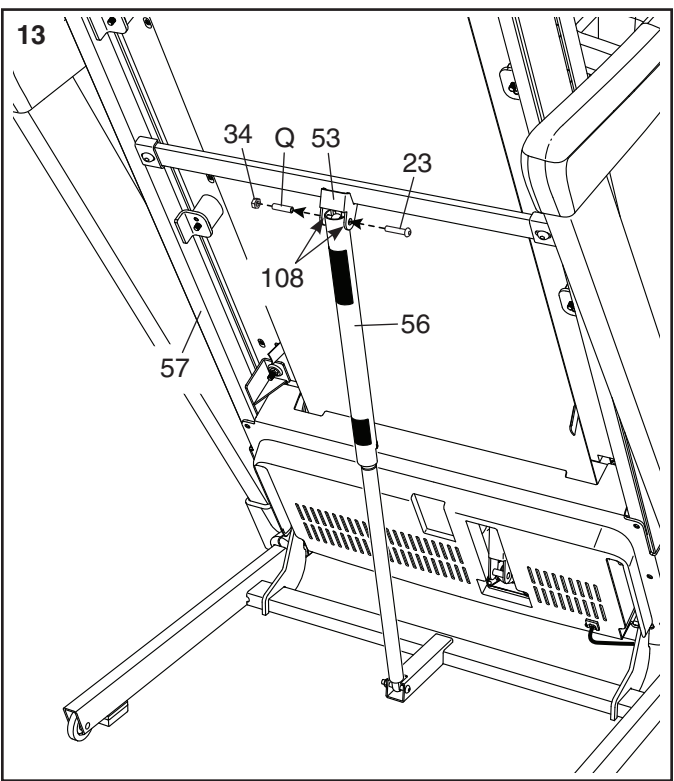


- 13. Retirez l'Écrou de 5/16" (34) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (23) du support de la Barre Transversale du Loquet (53).

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

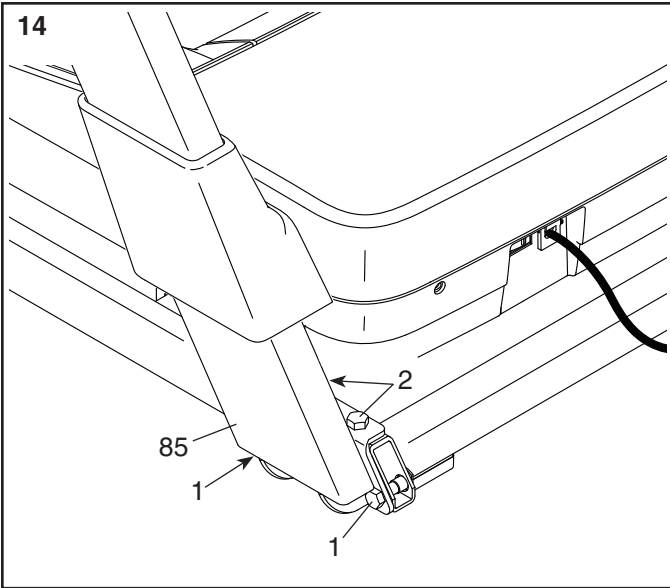
Ensuite, vissez l'Écrou de 5/16" (34) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (23). **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès; le Loquet de Rangement (56) doit pouvoir pivoter.**

Ensuite, abaissez le Cadre (57) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 26).



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

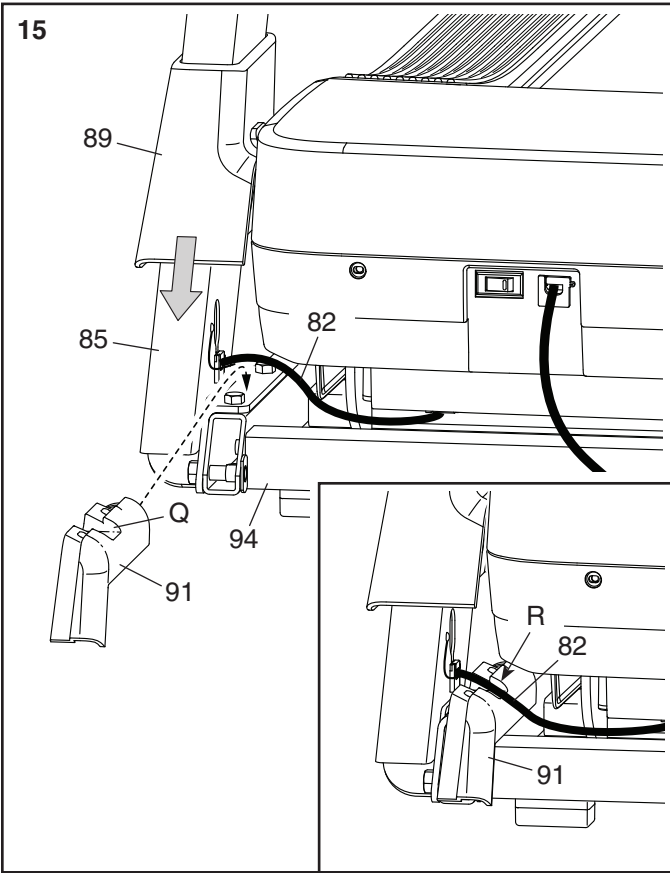
Répétez cette étape au côté gauche du tapis de course.



15. Identifiez le Boîtier Interne Droit de la Base (91). Enfoncez le Boîtier Interne Droit de la Base sur la Base (94), sous le Fil du Montant (82), tel qu'illustré dans le schéma encadré. **Veillez à ce que le Fil du Montant loge dans l'entaille (R) du Boîtier Interne Droit de la Base tel qu'illustré.**

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

Répétez cette étape au côté gauche du tapis de course en utilisant le Boîtier Interne Gauche de la Base (non illustré) et le Boîtier Gauche de la Base (non illustré). Remarque : il n'y a aucun fil du côté gauche du tapis de course.



16. **Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si des pellicules en plastique recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous le tapis de course. Pour éviter d'endommager la console, gardez le tapis de course à l'abri de l'ensoleillement direct. Conservez les outils inclus en lieu sûr; un ou plus d'un des outils pourrait être éventuellement requis pour effectuer des réglages du tapis de course. Remarque : il pourrait y avoir des pièces de visserie excédentaires.

ENTRETIEN ET DÉPANNAGE

ENTRETIEN

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

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

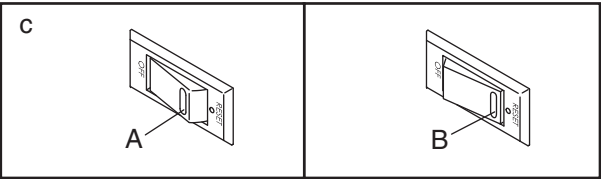
DÉPANNAGE

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

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché sur un limiteur de surtension et que le limiteur est lui-même branché sur une prise correctement mise à la terre (voir la page 15). N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 15. **IMPORTANT : si le tapis de course est branché sur une prise de courant à DDFT et que le disjoncteur se déclenche à répétition lors de l'utilisation de l'appareil, veuillez vous référer à la couverture avant du manuel pour vous procurer un filtre anti-arc.**
- Une fois le cordon d'alimentation branché, assurez-vous que la clé est complètement introduite dans la console.

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



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

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

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

- Référez-vous à l'étape 7, page 23, pour étalonner le mécanisme d'inclinaison.

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

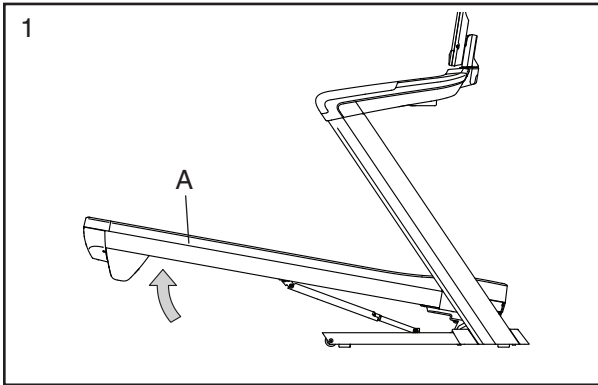
- Assurez-vous que les réglages du sans-fil de la console sont appropriés (voir la page 23).
- Assurez-vous que les paramètres de votre réseau sans fil sont appropriés.
- Si vous avez encore des questions, visitez le my.iFIT.com.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

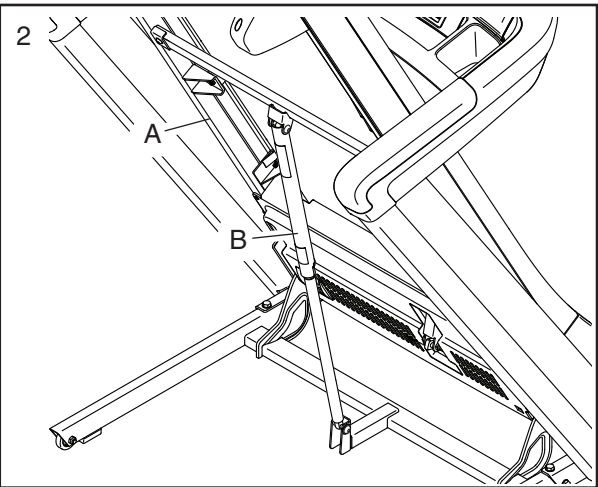
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison à 0 % avant de plier l'appareil. Ensuite, retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. **MISE EN GARDE : vous devez être en mesure de soulever sans danger un poids de 45 lb (20 kg) pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.**

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



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

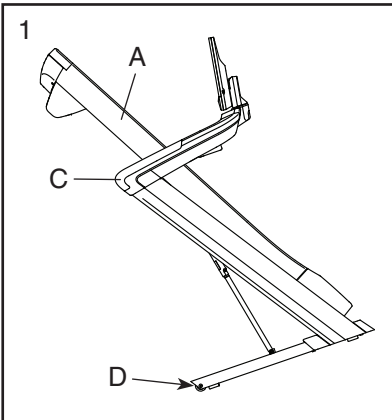


Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous le tapis de course. N'exposez pas le tapis de course à l'ensoleillement direct. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 85 °F (30 °C).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

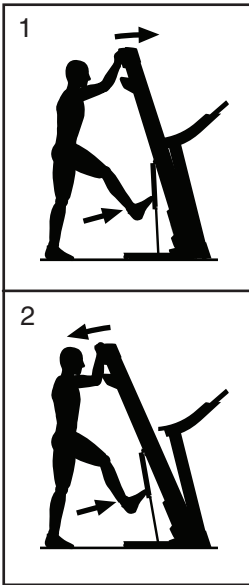
Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme décrit à gauche. **MISE EN GARDE : assurez-vous que le loquet de rangement est la position de verrouillage. Le déplacement du tapis de course requiert la participation de deux personnes. Prenez les précautions nécessaires pour éviter d'abîmer votre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

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



COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

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



COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

UTILISER UN LIMITEUR DE SURTENSION

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

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

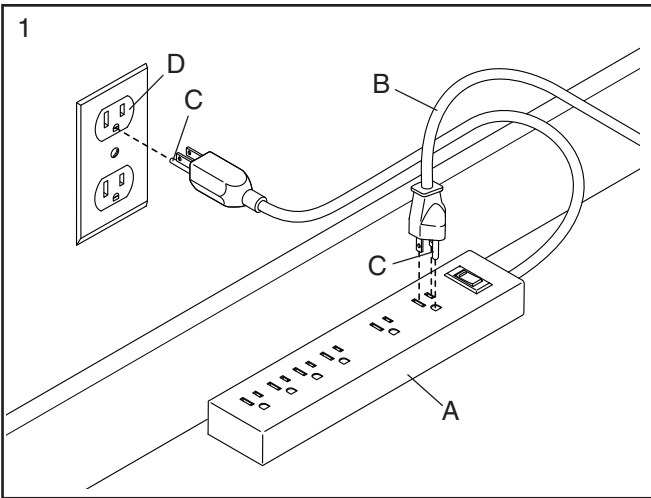
BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

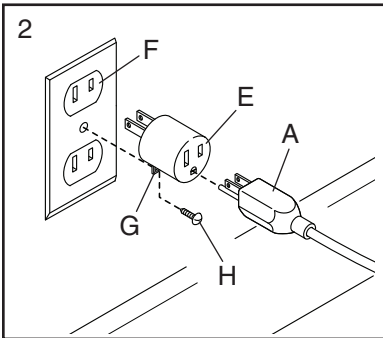
⚠ DANGER : une connexion inappropriée du cordon d'alimentation peut augmenter le risque de choc électrique. Ne modifiez pas la fiche de l'appareil – si elle n'est pas adaptée à une prise de courant, faites installer une prise appropriée par un électricien compétent. Si vous n'êtes pas sûr si le tapis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

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

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

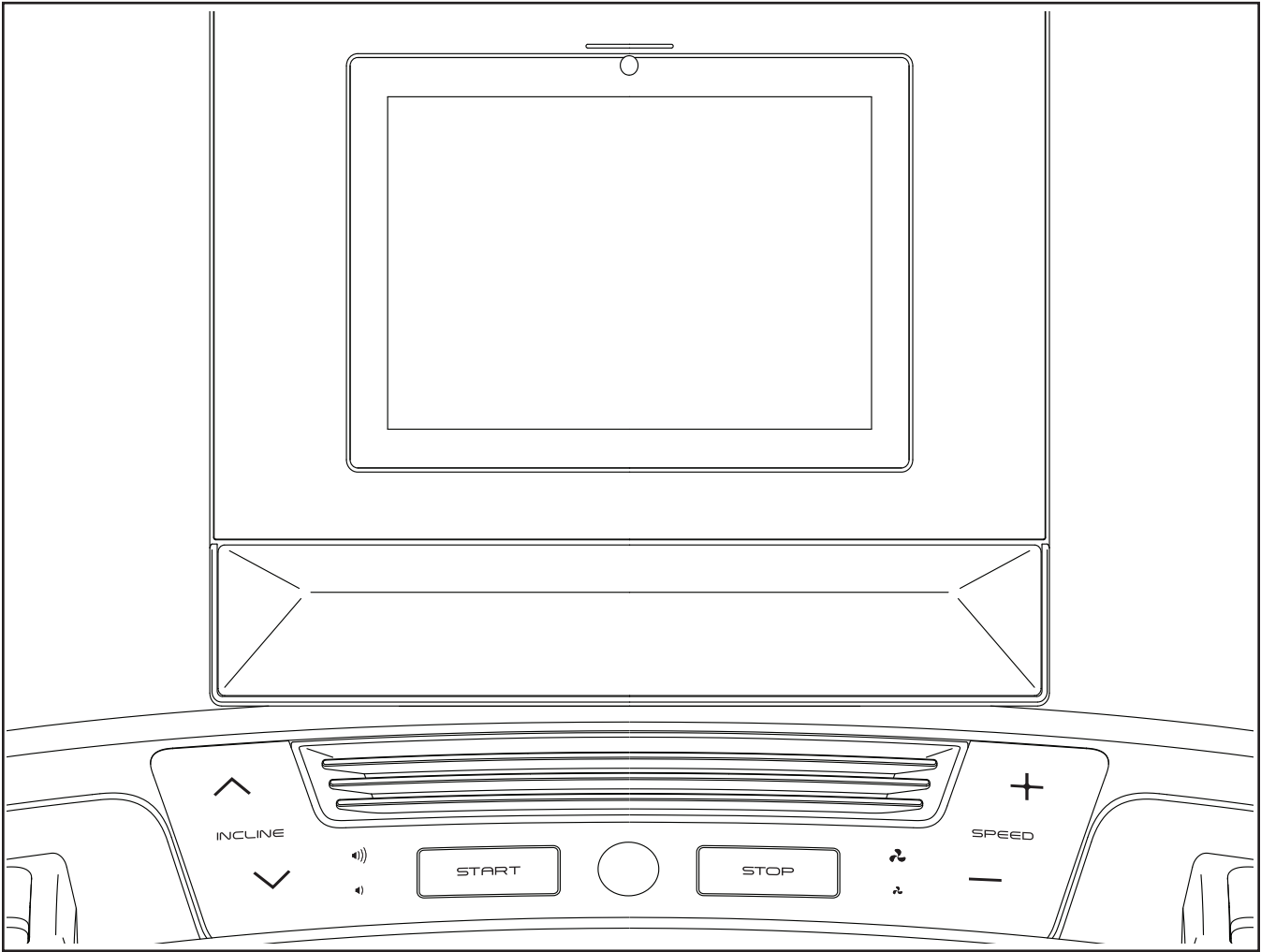


Un adaptateur temporaire (E) pourrait être utilisé pour brancher le limiteur de surtension (A) sur une prise à deux fiches (F) si une prise électrique correctement mise à la terre n'est pas disponible.



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

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE



IMPORTANT : iFIT effectuera périodiquement une mise à jour du logiciel de votre console pour améliorer votre expérience d’entraînement. À la suite d’une mise à jour logicielle, un certain nombre de réglages et de fonctionnalités pourraient ne plus s’appliquer à votre console, et celle-ci pourrait comporter de nouveaux réglages et nouvelles fonctionnalités. Prenez le temps d’explorer les réglages et fonctionnalités de votre console. **Si vous avez des questions, veuillez visiter le [my.iFIT.com](https://my.ifit.com) ou communiquer avec le Service de soutien aux membres.**

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

En mode manuel de la console, la vitesse et l’inclinaison du tapis de course peuvent être changées en touchant un bouton. Pendant que vous vous exercez, la console affiche des données de rétroaction instantanée sur l’exercice.

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

L’abonnement à iFIT vous permet d’accéder sur demande à une bibliothèque de milliers d’entraînements différents à destination et en salle, de créer vos propres entraînements, de suivre les résultats de vos entraînements et d’accéder à de nombreuses autres fonctionnalités. Accédez au [iFIT.com](https://my.ifit.com) pour en savoir plus.

INFORMATIONS D’IC

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

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

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

Remarque : la console comporte des identifiants IC : 3673A-453584C (Compal) ou 3673A-453584V (CVTE).

COMMENT UTILISER LE PORT CHARGEUR

La console est dotée d’un port chargeur pour recharger des appareils compatibles USB-C, comme les téléphones intelligents et les tablettes, pendant l’exercice.

Pour utiliser le port chargeur, branchez un câble de recharge USB-C (non compris) dans le réceptacle de votre appareil et sur le port chargeur au côté droit de la console; **veillez à ce que le câble de recharge USB-C soit introduit à fond**. Remarque : le port chargeur ne peut pas être utilisé pour l’affichage ou le transfert de données, ni pour la lecture de musique sur la chaîne audio de la console.

COMMENT UTILISER LE TVENTILATEUR

Le ventilateur comporte un certain nombre de réglages du régime de ventilation, dont un mode automatique. Lorsque le mode automatique est sélectionné, le régime du ventilateur changera automatiquement à mesure que la vitesse de la courroie mobile elle-même change. Pour commander le ventilateur, touchez l’icône des réglages de l’entraînement au coin inférieur droit de l’écran et ensuite *Fan (ventilateur)*, ou appuyez sur les touches de ventilateur de la console.



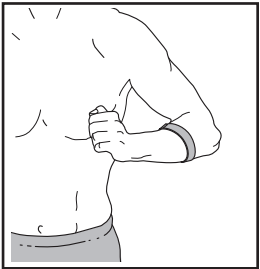
COMMENT BRANCHER UN CASQUE D’ÉCOUTE

Pour brancher votre casque d’écoute Bluetooth sur la console, mettez d’abord le casque en fonction et activez-en le mode d’appariement, puis placez-le près de la console. Ensuite, commencez un entraînement. Touchez ensuite l’icône des réglages de l’entraînement au coin inférieur droit de l’écran, puis touchez *Bluetooth* et sélectionnez votre casque d’écoute dans la liste affichée à l’écran.

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

COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR DE RYTHME CARDIAQUE OPTIONNEL

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur de rythme cardiaque optionnel vous permettra de surveiller en continu votre rythme cardiaque pendant l’exercice afin d’atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. La console est compatible avec tous les détecteurs de rythme cardiaque Bluetooth® Smart. **Pour acheter un détecteur de rythme cardiaque optionnel, veuillez vous référer à la couverture avant du manuel.**

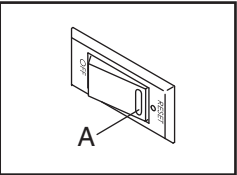


Lorsqu’un détecteur de rythme cardiaque compatible est mis en fonction et placé en mode d’appariement, la console s’y connectera automatiquement. Une fois votre battement de cœur détecté, l’écran affichera votre rythme cardiaque.

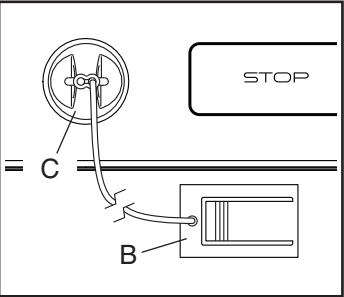
COMMENT METTRE EN MARCHÉ LA CONSOLE

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

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



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



IMPORTANT : en cas d’urgence, la clé pourra s’extraire de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu’à l’arrêt. Mettez la pince à l’épreuve en reculant de quelques pas; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Une fois que vous avez fini d’utiliser le tapis de course, retirez la clé de la console et rangez la clé dans un endroit sûr. Enfoncez ensuite l’interrupteur à la position d’arrêt et débranchez le cordon d’alimentation. **IMPORTANT : sans cette précaution, les composantes électriques du tapis de course risquent de s’user prématurément.**

IMPORTANT : pour éviter d’endommager le tapis de course, réglez l’inclinaison à 0 % avant de plier l’appareil.

COMMENT UTILISER L’ÉCRAN TACTILE

La console comporte une tablette évoluée dotée d’un écran tactile polychrome. Faites glisser votre doigt sur l’écran ou effleurez ce dernier pour y déplacer les images comme les affichages d’un entraînement. Remarque : l’écran est insensible à la pression; nul besoin donc d’appuyer fortement.

Pour saisir des données dans une boîte textuelle, touchez la boîte pour afficher un clavier. Pour utiliser des chiffres ou d’autres caractères, touchez ?123. Pour afficher plus de caractères, touchez ~[<. Pour revenir au clavier alphabétique, touchez ABC. Pour afficher une majuscule, touchez le bouton majuscule (symbole de flèche dirigé vers le haut). Pour effacer du texte, touchez le bouton d’effacement (flèche pointant vers l’arrière avec un X).

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

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

- 1. **Choisissez votre fuseau horaire.**
- 2. **Établissez une connexion sur un réseau sans fil.**

Pour effectuer des entraînements iFIT et utiliser plusieurs autres fonctionnalités de la console, cette dernière doit être connectée sur un réseau sans fil. Au besoin, référez-vous à la page 23 pour des directives détaillées.

- 3. **Créez un compte iFIT ou connectez-vous sur votre compte iFIT.**

Suivez les indications à l'écran pour créer un compte iFIT ou ouvrir une session sur votre compte iFIT. Les options d'abonnement offertes s'afficheront.

- 4. **Vérifiez la disponibilité de mises à jour logicielles.**

Touchez le bouton des réglages de la console (icône d'engrenage) à l'écran. Touchez ensuite *Equipment* (matériel), puis *Software update* (mise à jour logicielle). Les mises à jour logicielles débiteront automatiquement. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager le tapis de course, n'appuyez pas sur l'interrupteur ou ne débranchez pas le cordon d'alimentation durant une mise à jour logicielle.** Référez-vous à la page 22 pour des directives détaillées.

La console est maintenant prête à utiliser pour commencer vos entraînements. Prenez un moment pour explorer les réglages et fonctionnalités de la console.

IMPORTANT : afin d'éviter d'abîmer le tapis de course, portez des chaussures sport propres en utilisant l'appareil. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et recentrez-la au besoin (voir la page 28).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

- 1. **Sélectionnez l'écran d'accueil.**

Lors de la mise en marche de la console, l'écran d'accueil s'affiche à la suite du démarrage de la console. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les indications pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

- 2. **Préparez-vous pour l'entraînement.**

Touchez *Quick start* (démarrage rapide) ou appuyez sur la touche Start (démarrer) de la console. La courroie mobile commencera à se mouvoir à faible vitesse.

Pour utiliser le ventilateur, votre casque d'écoute Bluetooth ou un détecteur de rythme cardiaque optionnel, référez-vous à la page 24.

- 3. **Changez la vitesse de la courroie mobile au besoin.**

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

Touches de vitesse de la console – Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse changera; si vous maintenez une touche enfoncée, la vitesse changera plus rapidement.

Boutons de vitesse numérotés au côté droit de l'écran – Chaque fois que vous touchez un bouton, la vitesse de la courroie mobile changera graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné.

Remarque : pour activer ou désactiver les boutons de vitesse numérotés à l'écran, touchez l'icône des réglages de l'entraînement au coin inférieur droit de l'écran, puis touchez *Controls (commandes)*.

- 4. **Changez l'inclinaison du tapis de course selon le besoin.**

Vous pouvez changer l'inclinaison du tapis de course de la même façon que la vitesse, à l'aide des touches Incline (inclinaison) de la console ou des boutons d'inclinaison numérotés au côté gauche de l'écran.

COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE L'ENTRAÎNEMENT

- 1. **Sélectionnez le menu des réglages de l'entraînement.**

Touchez l'icône des réglages de l'entraînement au coin inférieur droit de l'écran.

- 2. **Parcourez le menu des réglages de l'entraînement et personnalisez les réglages.**

Vous pourriez être en mesure d'afficher et de changer des réglages dans les menus suivants :

Audio

- App volume (Intensité sonore d'appli)
- Speaker volume (Intensité sonore de haut-parleur)

Ventilateur

Bluetooth

Features (Fonctionnalités)

- SmartAdjust (Réglage intelligent)
- ActivePulse (Pouls actif)

Afficheur

- iFIT Closed Captions (Sous-titrage iFIT)
- Screen brightness (Luminosité de l'écran)

Remarque : certaines commandes d'entraînement sont désactivées lorsqu'aucun entraînement n'est en cours.

- 3. **Quittez le menu des réglages de l'entraînement.**

Pour quitter le menu des réglages de l'entraînement, touchez l'X au coin inférieur droit de l'écran.

COMMENT SE CONNECTER SUR UN RÉSEAU SANS FIL

- 1. **Sélectionnez le menu des réglages de la console.**

Pendant que l'écran d'accueil est sélectionné, touchez le bouton des réglages de la console (icône d'engrenage) à l'écran et ensuite *Preferences (préférences)*.

- 2. **Réglage et gestion d'une connexion réseau sans fil.**

Touchez *Wi-Fi* pour sélectionner le menu de réseau sans fil. Si la fonction *Wi-Fi* n'est pas activée, touchez le commutateur *Wi-Fi* pour activer la fonction. Une fois la fonction Wi-Fi activée, l'écran affiche une liste des entraînements disponibles. Remarque : il pourrait s'écouler un moment avant qu'apparaisse la liste des réseaux sans fil.

Remarque : vous devez posséder votre propre réseau sans fil et un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). La console est adaptée au cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WPA^{MC} et WPA2^{MC}). Une connexion à bande large est recommandée; le rendement dépend de la vitesse de la connexion.

Lorsqu'une liste de réseaux apparaît, touchez le réseau voulu. Remarque : vous devrez connaître votre identifiant réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier. Suivez les indications à l'écran pour entrer votre mot de passe et vous connecter sur le réseau sans fil sélectionné. Les mots de passe sont sensibles à la casse.

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

Si vous avez des problèmes à établir une connexion sur un réseau crypté, assurez-vous de l'exactitude de votre mot de passe. **Si vous avez des questions après avoir suivi ces directives, veuillez visiter le my.iFIT.com pour de l'assistance.**

- 3. **Quittez le menu des réglages de la console.**

Pour quitter le menu des réglages de la console, touchez l'X au coin supérieur gauche de l'écran.

COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le menu des réglages de la console.

Lors de la mise en marche de la console, l'écran d'accueil s'affiche à la suite du démarrage de la console. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les indications pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

Touchez ensuite le bouton des réglages de la console (icône d'engrenage) à l'écran.

2. Parcourez le menu des réglages de la console.

Vous pourriez être en mesure d'afficher et de changer les réglages dans les menus suivants :

- Your account (Votre compte)
- Account info, password (Infos et mot de passe du compte)
 - Health details (Données de santé)

- Preferences (Préférences)
- Wi-Fi
 - Units of measurement (Unités de mesure)
 - Time zone (Fuseau horaire)
 - Language (Langue)
 - iFIT AI Coach (Entraîneur à IA iFIT)

- Workout (Entraînement)
- ActivePulse (Pouls actif)
 - Max speed (Vitesse maximale)

- Equipment (Matériel)
- About (À propos)
 - Update Software (Mise à jour logicielle)
 - Calibrate (Étalonner)

- Membership (Abonnement)
- Manage membership (Gestion de l'abonnement)
 - Plan profiles (Profils de plan)

- Support (Soutien)
- Report an issue (Signaler un problème)
 - Help (Aide)
 - Legal (Juridique)

3. Personnalisez les réglages.

La console peut afficher la vitesse et la distance en unités anglaises (impériales) ou métriques. Pour changer d'unité de mesure ou d'autres réglages, touchez *Preferences* (préférences) ou *Equipment* (matériel), puis touchez les réglages voulus.

4. Mettez à jour le logiciel de la console.

Pour obtenir les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour logicielles. Touchez *Equipment* (matériel) et ensuite *Software update* (mise à jour logicielle). Les mises à jour logicielles débiteront automatiquement. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager le tapis de course, n'appuyez pas sur l'interrupteur ou ne débranchez pas le cordon d'alimentation durant une mise à jour logicielle.**

Une fois la mise à jour terminée, la console s'éteindra, puis se remettra en marche. Si tel n'est pas le cas, poussez l'interrupteur à la position d'arrêt (off), attendez plusieurs secondes et poussez ensuite l'interrupteur à la position Reset (réinitialisé). Remarque : les mises à jour logicielles sont toujours conçues pour améliorer votre expérience d'entraînement. À la suite d'une mise à jour logicielle, un certain nombre de réglages et de fonctionnalités pourraient ne plus s'appliquer à votre console, et celle-ci pourrait comporter de nouveaux réglages et nouvelles fonctionnalités.

5. Étalonnez le mécanisme d'inclinaison.

Pour étalonner le mécanisme d'inclinaison, touchez *Equipment* (matériel), touchez *Calibrate* (éta-lonner), puis *Calibrate*. Le cadre s'élèvera jusqu'au niveau d'inclinaison maximum avant de s'abaisser au niveau minimum, puis il reviendra à la position de départ. Une fois le mécanisme d'inclinaison étalonné, touchez *Finish*. (*terminer*). **IMPORTANT : gardez les animaux de compagnie, les pieds et les objets à l'écart du tapis de course lors de l'étalonnage du mécanisme d'inclinaison. En cas d'urgence, retirez la clé de la console pour interrompre l'étalonnage du mécanisme d'in-clinaison.** Remarque : le mécanisme d'inclinaison pourrait s'étalonner automatiquement lors de la mise en marche du tapis de course. Ne tentez pas d'utiliser le tapis de course avant que le cadre se soit immobilisé.

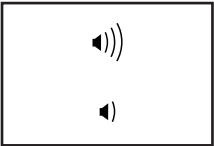
6. Quittez le menu des réglages de la console.

Pour quitter le menu des réglages de la console, touchez l'X au coin supérieur gauche de l'écran.

5. Suivez votre progression.

La console permet de choisir entre plusieurs modes d'affichage. Touchez l'icône des réglages de l'entraînement au coin inférieur droit de l'écran pour activer ou désactiver des options comme Metrics (mesures) et *Charts* (graphiques).

Pour régler l'intensité sonore, touchez l'icône des réglages de l'entraînement au coin inférieur droit de l'écran et ensuite *Audio*. La console pourrait également compor-ter des touches d'augmentation ou de diminution de l'intensité sonore.



6. Mettez en veille ou mettez fin à l'entraînement.

Pour mettre en veille l'entraînement, **posez d'abord vos pieds sur les appuie-pieds.** Ensuite, touchez le symbole de pause près du mot *Workout* au bas de l'écran ou appuyez sur la touche Stop (arrêter) de la console. Pour continuer l'entraî-nement, touchez *Resume* (reprendre) à l'écran ou appuyez sur la touche Start (démarrer) de la console.

Pour mettre fin à l'entraînement, **posez d'abord vos pieds sur les appuie-pieds.** Ensuite, touchez le symbole de pause près du mot *Workout* à l'écran et ensuite *End* (terminer), ou appuyez sur la touche Stop (arrêter) de la console. Un bilan de l'entraîne-ment s'affichera. Touchez le bouton de flèche de retour au coin supérieur gauche de l'écran pour revenir à l'écran d'accueil.

7. Une fois que vous avez fini d'utiliser le tapis de course, éteignez la console (voir la page 17).

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

Pour effectuer un entraînement proposé, la console doit être connectée sur un réseau sans fil.

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Lors de la mise en marche de la console, l'écran d'accueil s'affiche à la suite du démarrage de la console. Si vous avez déjà sélectionné un entraî-nement, touchez l'écran et suivez les indications pour mettre fin à l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

2. Sélectionnez un entraînement.

Pour sélectionner un entraînement, faites glisser ou effleurez l'écran pour le faire défiler verticalement ou horizontalement afin d'afficher les entraîne-ments disponibles. Vous pouvez également toucher l'icône *Search* (rechercher) au côté gauche de l'écran et effectuer une recherche d'entraînements par catégories, comme la durée, l'emplacement, l'entraîneur, etc. Touchez ensuite l'image de l'en-traînement voulu à l'écran.

Les entraînements proposés que comporte votre console seront régulièrement changés. Pour enre-gistrer un entraînement proposé pour plus tard, ajoutez-le à vos favoris en touchant le bouton des favoris (symbole de cœur). Remarque : vous devez être connecté sur votre compte iFIT pour enregis-trer un entraînement proposé (voir l'étape 2, page 21).

Lorsque vous sélectionnez un entraînement, l'écran en affiche un aperçu avec des détails comme sa durée et sa distance, ainsi que le nombre estimatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

3. Préparez-vous pour l'entraînement.

Touchez *Start workout* (*commencer l'entraîne-ment*). La courroie mobile commencera à se mouvoir à faible vitesse et une période d'échauffe-ment débutera.

Pour utiliser le ventilateur, votre casque d'écoute Bluetooth ou un détecteur de rythme cardiaque optionnel, référez-vous à la page 24.

4. Commencez l’entraînement.

Marchez jusqu’à la fin de la période d’échauffement ou touchez *Skip warmup* (sauter l’échauffement).

Pendant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous accompagnera durant un entraînement vidéo immersif. Touchez l’icône des réglages de l’entraînement au coin inférieur droit de l’écran et ensuite *Audio* pour sélectionner les options de musique, de voix de l’entraîneur et d’intensité sonore pour l’entraînement.

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

Pendant l’entraînement, la vitesse et l’inclinaison du tapis de course changeront automatiquement en fonction des réglages de l’entraînement. **Si le degré de vitesse et/ou d’inclinaison est trop élevé ou trop bas**, vous pouvez l’annuler manuellement (voir les étapes 3 et 4, page 18). Pour revenir aux réglages de vitesse et/ou d’inclinaison programmés de l’entraînement, touchez *Follow Trainer* (suivre l’entraîneur).

Si la fonction de réglage intelligent SmartAdjust est activée, la console adaptera automatiquement le degré d’intensité de l’entraînement en fonction de vos annulations manuelles des réglages de la vitesse et de l’inclinaison. **Pour activer la fonction SmartAdjust**, touchez l’icône des réglages de l’entraînement au coin inférieur droit de l’écran et ensuite Features (fonctionnalités).

IMPORTANT : l’objectif de calories affiché dans la description de l’entraînement n’est qu’une estimation. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, le réglage manuel du degré de vitesse ou d’inclinaison durant l’entraînement aura un impact sur le nombre de calories que vous brûlerez.

Si la fonction ActivePulse (pouls actif) est activée, la console adaptera automatiquement l’intensité de l’entraînement en fonction de votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez un détecteur de rythme cardiaque compatible. **Pour activer la fonction SmartAdjust**, touchez l’icône des réglages de l’entraînement au coin inférieur droit de l’écran et ensuite *Features* (fonctionnalités).

Pour suivre votre progression, référez-vous à l’étape 5 page 19.

Pour mettre en veille ou mettre fin à l’entraînement, référez-vous à l’étape 6, page 19.

5. Une fois que vous avez fini d’utiliser le tapis de course, éteignez la console (voir la page 17).

COMMENT CRÉER ET EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

Pour créer et effectuer un entraînement personnalisé, vous devez être connecté sur votre compte iFIT et la console doit être connectée sur un réseau sans fil.

1. Sélectionnez l’écran d’accueil.

Lors de la mise en marche de la console, l’écran d’accueil s’affiche à la suite du démarrage de la console. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l’écran et suivez les indications pour mettre fin à l’entraînement et revenir à l’écran d’accueil.

2. Créez un entraînement personnalisé.

Touchez d’abord l’icône Create (créer) au côté gauche de l’écran. Touchez ensuite *Workout builder* (concepteur d’entraînements) ou *Set a goal (établir un objectif)*.

Si vous avez sélectionné *Workout builder (concepteur d’entraînements)*, touchez *Create your workout* (créer votre entraînement) et entrez les réglages voulus de durée, de vitesse et d’inclinaison, ainsi que le nombre de suites pour créer un entraînement à intervalles. Pour nommer un entraînement, touchez l’icône de crayon près de *My Workout (mon entraînement)*. Touchez ensuite *Save (enregistrer)*.

Si vous avez sélectionné *Set a goal*, (établir un objectif), entrez les réglages voulus de durée, de vitesse et d’inclinaison. Pour nommer un entraînement, touchez l’icône de crayon près de *My Workout (mon entraînement)*. Touchez ensuite *Save (enregistrer)*.

3. Préparez-vous pour l’entraînement.

Touchez *Start Workout (démarrer l’entraînement)*. La courroie mobile commencera à se mouvoir à faible vitesse et une période d’échauffement débutera.

Pour utiliser le ventilateur, votre casque d’écoute Bluetooth ou un détecteur de rythme cardiaque optionnel, référez-vous à la page 24.

4. Commencez l’entraînement.

Marchez jusqu’à la fin de la période d’échauffement ou touchez *Skip warmup* (sauter l’échauffement). L’entraînement se déroulera comme un entraînement proposé (voir l’étape 4 à la page 20).

5. Une fois que vous avez fini d’utiliser le tapis de course, éteignez la console (voir la page 17).

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

Pour utiliser la fonction d’entraînement iFIT, vous devez être connecté sur votre compte iFIT et la console doit être connectée sur un réseau sans fil. **Pour en savoir plus sur iFIT, visitez le iFIT.com.**

1. Sélectionnez l’écran d’accueil.

Lors de la mise en marche de la console, l’écran d’accueil s’affiche à la suite du démarrage de la console. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l’écran et suivez les indications pour mettre fin à l’entraînement et revenir à l’écran d’accueil.

2. Ouvrez une session sur votre compte iFIT.

Si ce n’est pas déjà fait, touchez le bouton des réglages de la console (symbole d’engrenage) à l’écran et ensuite *Membership* (abonnement) pour vous connecter sur votre compte iFIT. Suivez les indications à l’écran pour entrer votre nom d’utilisateur et votre mot de passe.

Remarque : pour changer d’utilisateur à même votre compte iFIT, accédez à l’écran d’accueil et touchez ensuite l’icône circulaire au coin inférieur gauche de l’écran. Lorsque le compte comporte plus d’un utilisateur, une liste d’utilisateurs s’affiche. Touchez le nom de l’utilisateur voulu.

3. Sélectionnez un entraînement iFIT depuis l’écran d’accueil ou la bibliothèque d’entraînements.

Pour sélectionner un entraînement iFIT, faites glisser ou effleurez l’écran pour le faire défiler verticalement ou horizontalement afin d’afficher les entraînements disponibles. Vous pouvez également toucher l’icône *Search* (rechercher) au côté gauche de l’écran et effectuer une recherche d’entraînements par catégories, comme la durée, l’emplacement, l’entraîneur, etc. Touchez ensuite l’image de l’entraînement voulu à l’écran.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFIT, l’écran en affiche un aperçu incluant des détails comme sa durée et sa distance, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l’entraînement.

Vous pouvez également choisir des options comme l’ajout de l’entraînement à votre programme (voir l’étape 4) ou l’inclusion de l’entraînement à vos favoris (voir l’étape 5).

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

Pour programmer un entraînement iFIT à effectuer plus tard, affichez simplement l’aperçu ou le bilan de l’entraînement iFIT et touchez l’icône de calendrier, puis sélectionnez ensuite la date voulue au calendrier. Rendu à la date sélectionnée, l’entraînement iFIT que vous aurez programmé s’affichera à l’écran d’accueil.

5. Créez une liste d’entraînements iFIT favoris, selon le besoin.

Pour inclure un entraînement iFIT à vos favoris, affichez simplement l’aperçu ou le résumé de l’entraînement iFIT voulu et touchez ensuite le bouton des favoris (symbole de cœur). Pour afficher les entraînements iFIT que vous avez marqués comme favoris, touchez l’icône de cœur au haut de l’écran d’accueil.

6. Préparez-vous pour l’entraînement.

Touchez *Start Workout (démarrer l’entraînement)*. La courroie mobile commencera à se mouvoir à faible vitesse et une période d’échauffement débutera.

Pour utiliser le ventilateur, votre casque d’écoute Bluetooth ou un détecteur de rythme cardiaque optionnel, référez-vous à la page 24.

7. Commencez l’entraînement.

Marchez jusqu’à la fin de la période d’échauffement ou touchez *Skip warmup* (sauter l’échauffement). L’entraînement se déroulera comme un entraînement proposé (voir l’étape 4 à la page 20).

8. Une fois que vous avez fini d’utiliser le tapis de course, éteignez la console (voir la page 17).