

COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

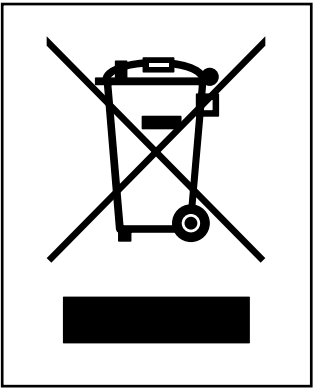
Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- 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 NTL16426-4000 est équipé de la Tablette MP16-Xenon-C ou MP16-Xenon-V.
Par la présente, iFIT Health & Fitness déclare que l’équipement radio de type MP16-Xenon-C ou MP16-Xenon-V est conforme à la Directive 2014/53/UE et au Règlement sur les Équipements Radio de 2017.
iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, États-Unis
Cette déclaration de conformité est émise sous la responsabilité unique du fabricant.
Objet de la déclaration : FCCID OMC453084 ou OMC453584V - Bandes de fréquences de radiodiffusion et puissance EIRP maximale : 2,4G WIFI:25.02dBm ; 5G WIFI:22.89dBm ; 2,4G BT:10.12dBm.
Les opérations dans la bande 5,15-5,35 GHz sont limitées à une utilisation en intérieur uniquement dans les pays suivants :

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

Certification : Article 3.1a – Sécurité EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/
AC:2015, Article 3.1b – EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4,
Article 3.2 – Paramètres radio EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1
Représentant au Royaume-Uni : iFIT Health & Fitness Limited, Unit 1,
Westgate Court, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TT, Royaume Uni
Représentant pour l’Europe : iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny, 78112 Fourqueux, France

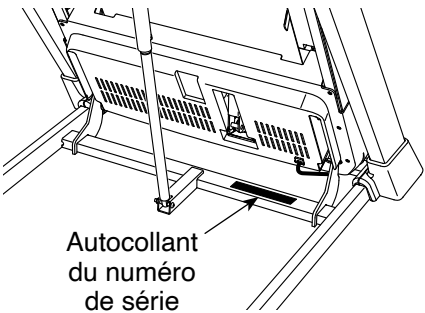


NordicTrack®
T SERIES 16

MANUEL DE L’UTILISATEUR

N° du modèle NTL16426-4.0
N° de série _____

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



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.

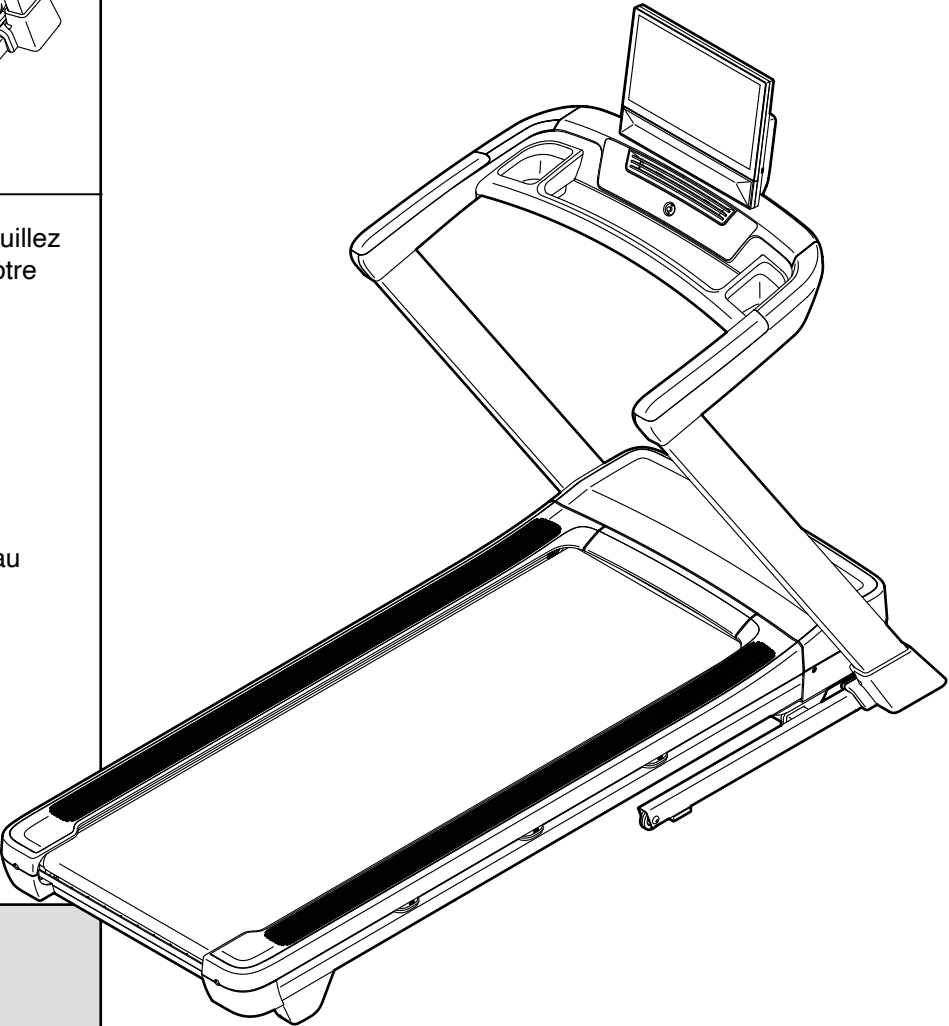


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....2

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES3

AVANT DE COMMENCER5

TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....6

ASSEMBLAGE7

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION15

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE16

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE25

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES26

CONSEILS POUR LES EXERCICES29

LISTE DES PIÈCES30

SCHÉMA DÉTAILLÉ32

COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....Dos du manuel

INFORMATION SUR LE RECYCLAGEDos du manuel

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ R.U./UEDos du manuel

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement des auto-collants 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 :

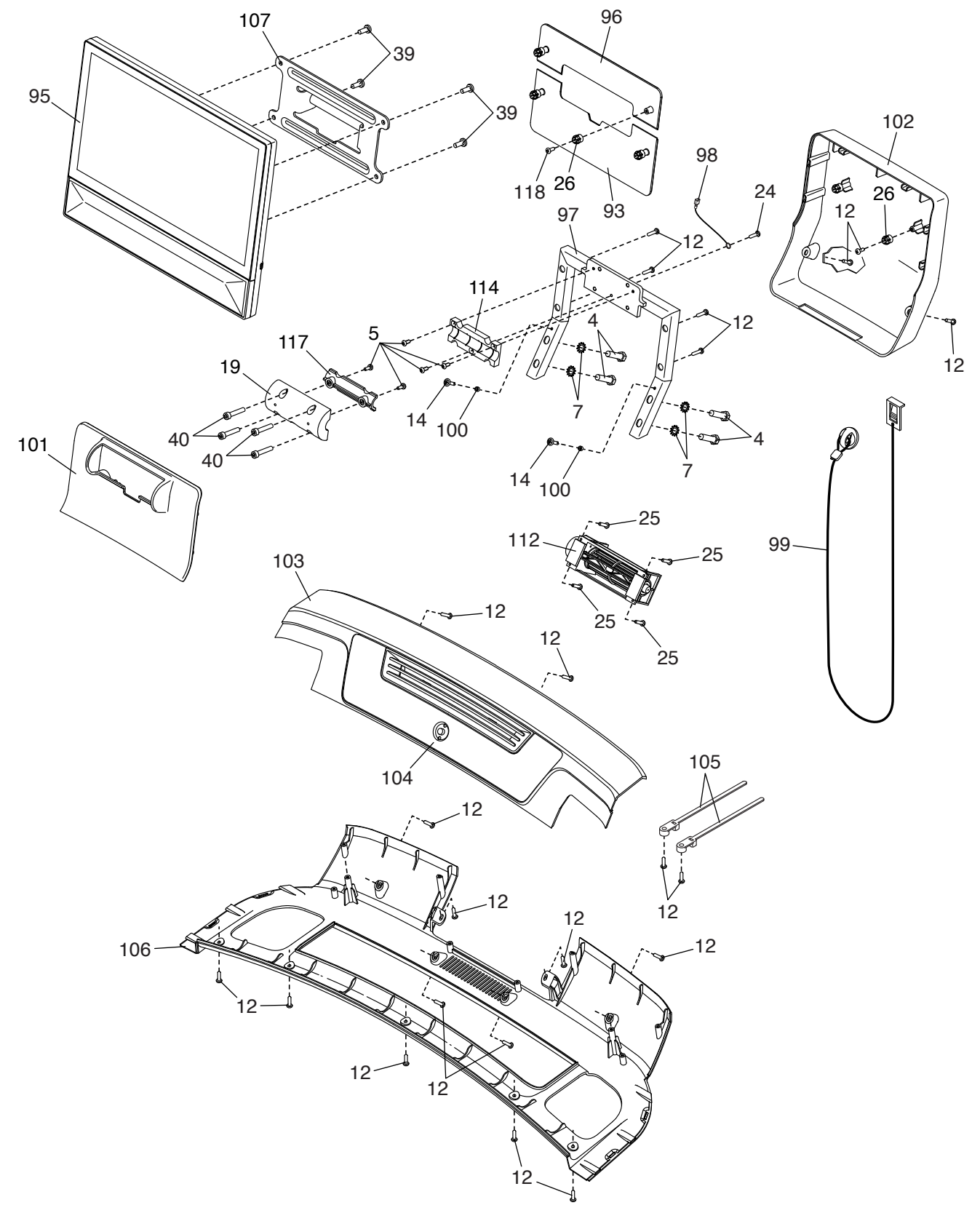
- Tenez-vous debout uniquement sur les repose-pieds lors des démarrages et des arrêts.
- Ne laissez jamais les enfants monter sur ou se poster autour de l'appareil.
- Gardez les vêtements, les doigts et les cheveux éloignés des pièces mobiles.
- Changez la vitesse par petits paliers.
- Contactez votre 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 faible, 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

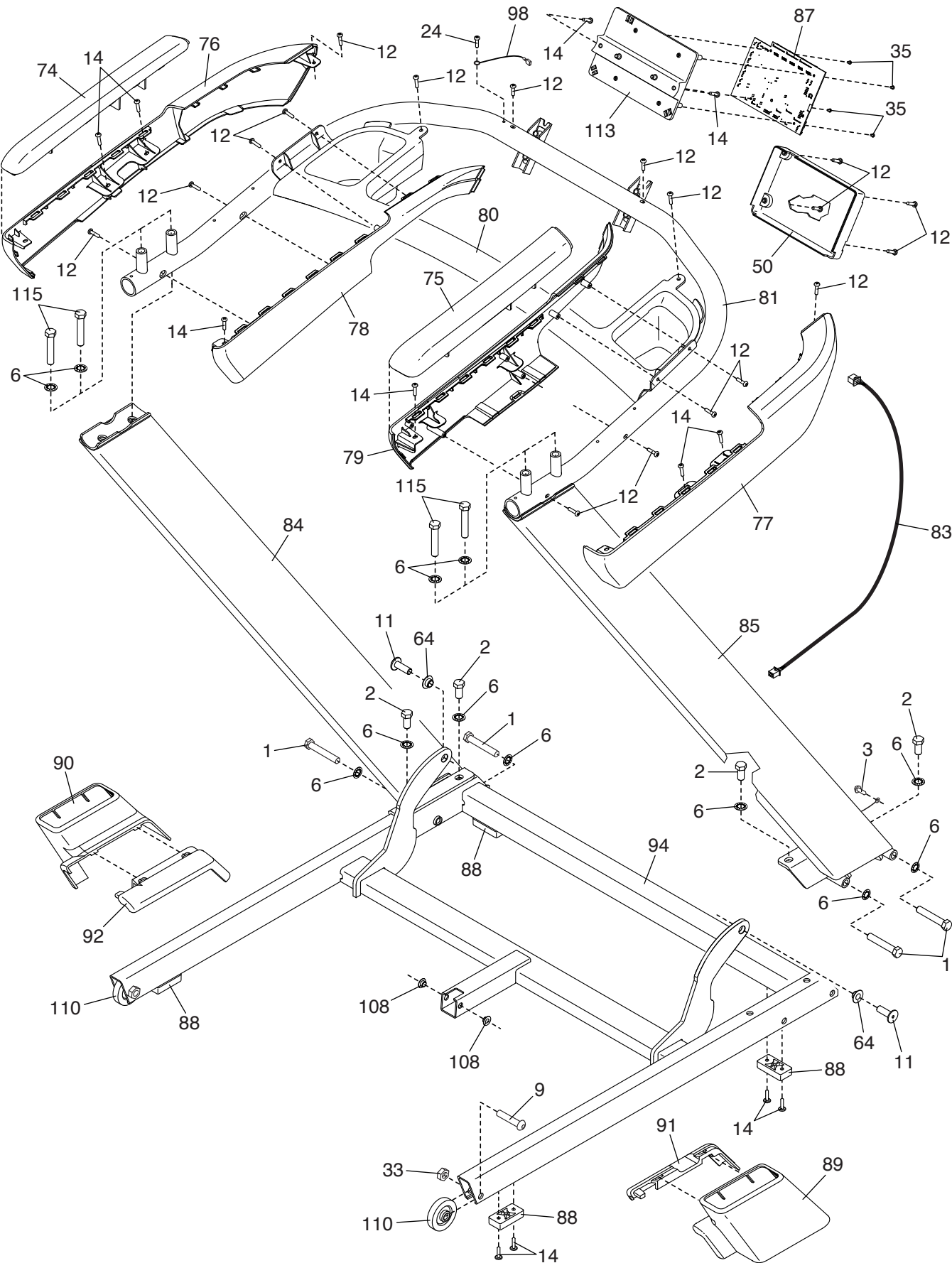
Gardez les mains et les pieds éloignés de cette zone quand le tapis de course est en marche.

SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du Modèle NTL16426-4.0 R0725A



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



⚠ 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 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 148 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 15), branchez-le dans un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit. Pour remplacer le fusible de l'adaptateur du cordon d'alimentation, 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.

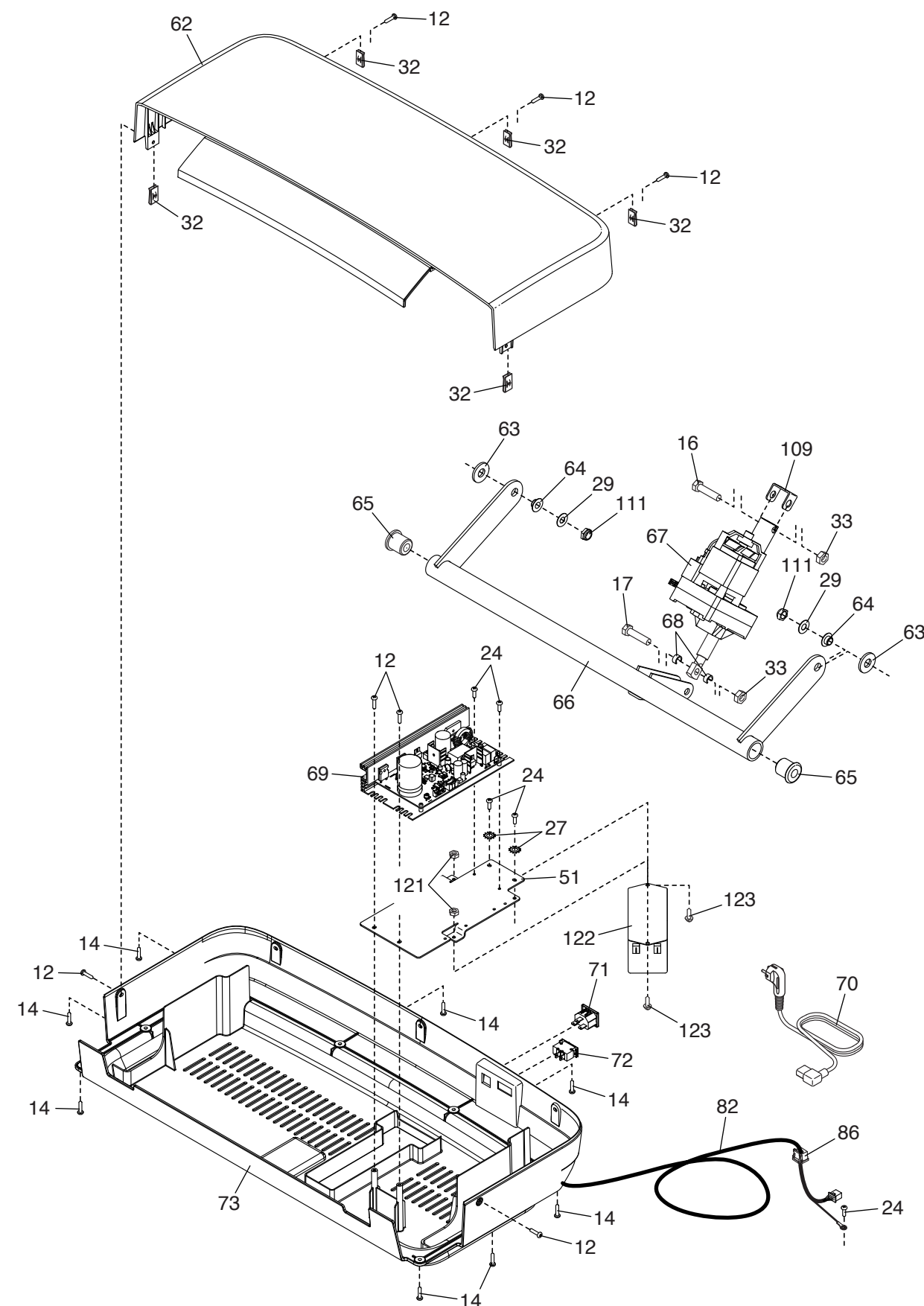
16. Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées.
17. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque le tapis de course est éteint. N'utilisez pas le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e), ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 27 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 17). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.
19. Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez du tapis de course. Montez toujours sur les repose-pieds 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. Réglez 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 5 pour l'emplacement de l'interrupteur), et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.

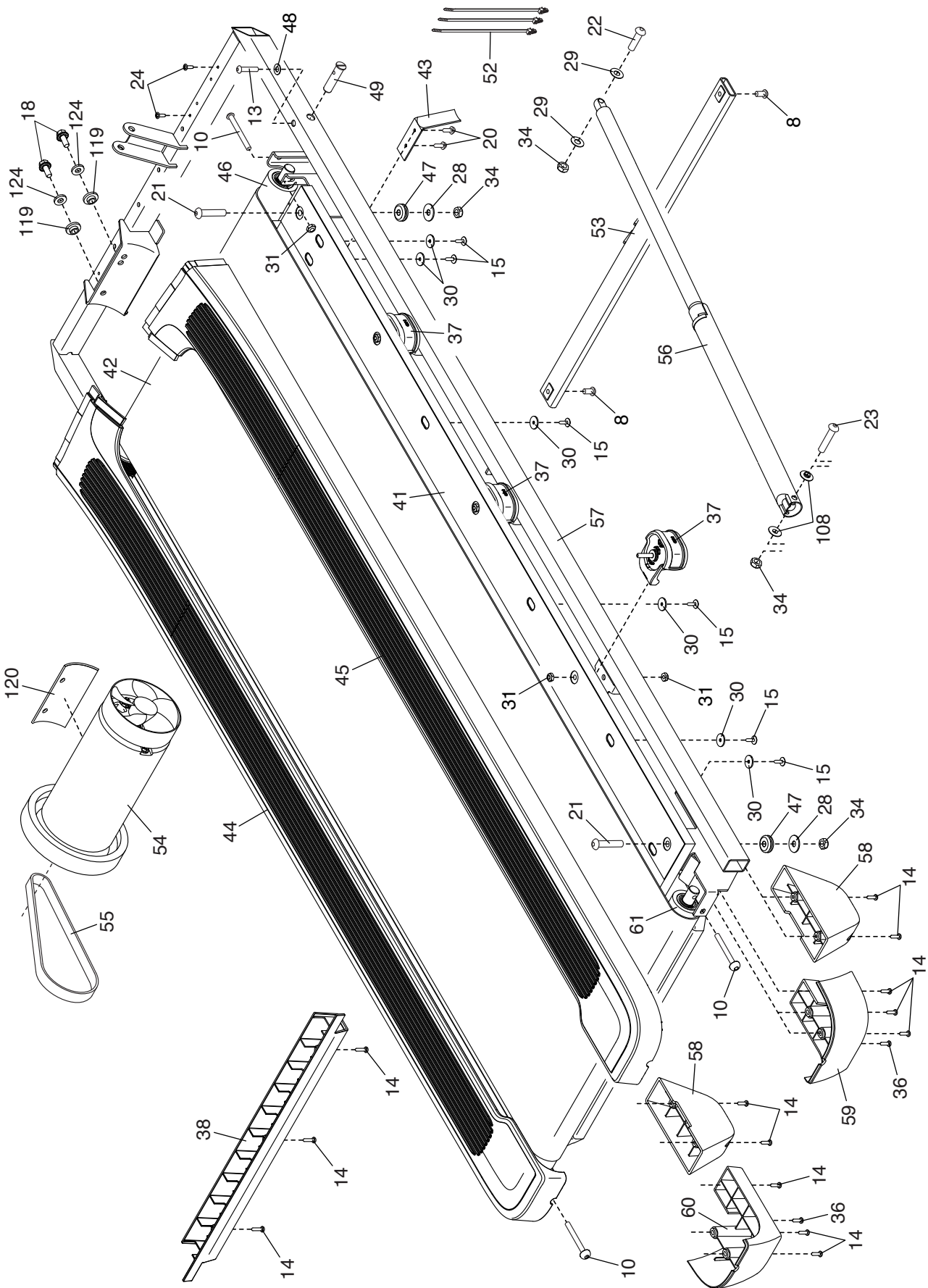
CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

24. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Référez-vous à l'ASSEMBLAGE à la page 7 et à COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 26). Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.
25. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement. Ne faites pas fonctionner le tapis de course quand il est plié.
26. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous le tapis de course.
27. N'insérez jamais d'objets dans les ouvertures du tapis de course.
28. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.
29. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant agréé à l'entretien ne vous demande de le faire. Seul un représentant agréé à l'entretien doit effectuer les réglages qui ne sont pas décrits dans ce manuel.
30. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez-vous immédiatement et retrouvez votre calme.

SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTL16426-4.0 R0725A





AVANT DE COMMENCER

Merci d’avoir choisi le nouveau tapis de course NORDICTRACK® T SERIES 16. Le tapis de course T SERIES 16 offre un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces et plus agréables.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d’utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, notez le numéro du modèle et le numéro de série du produit avant de nous contacter (voir 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.

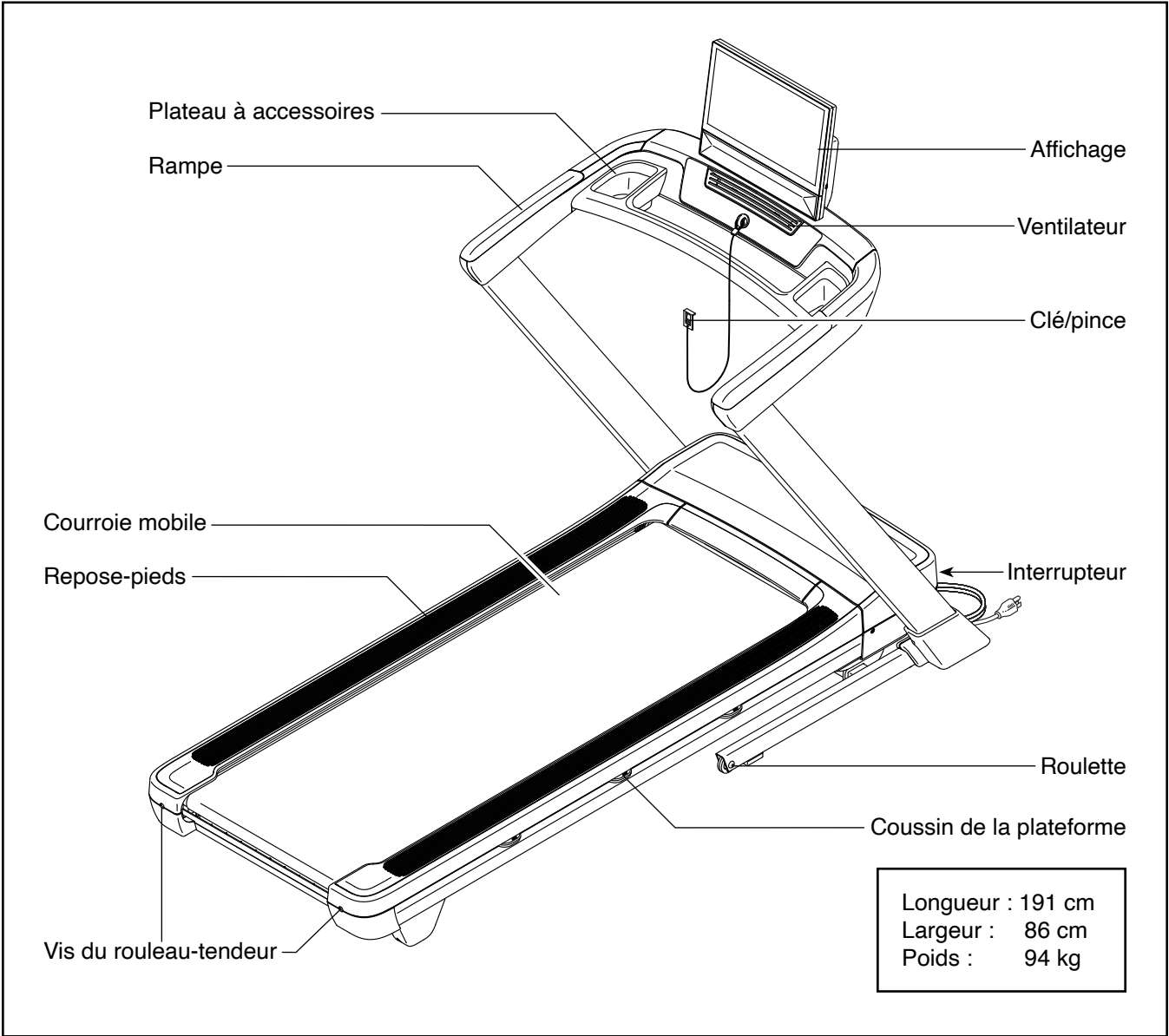
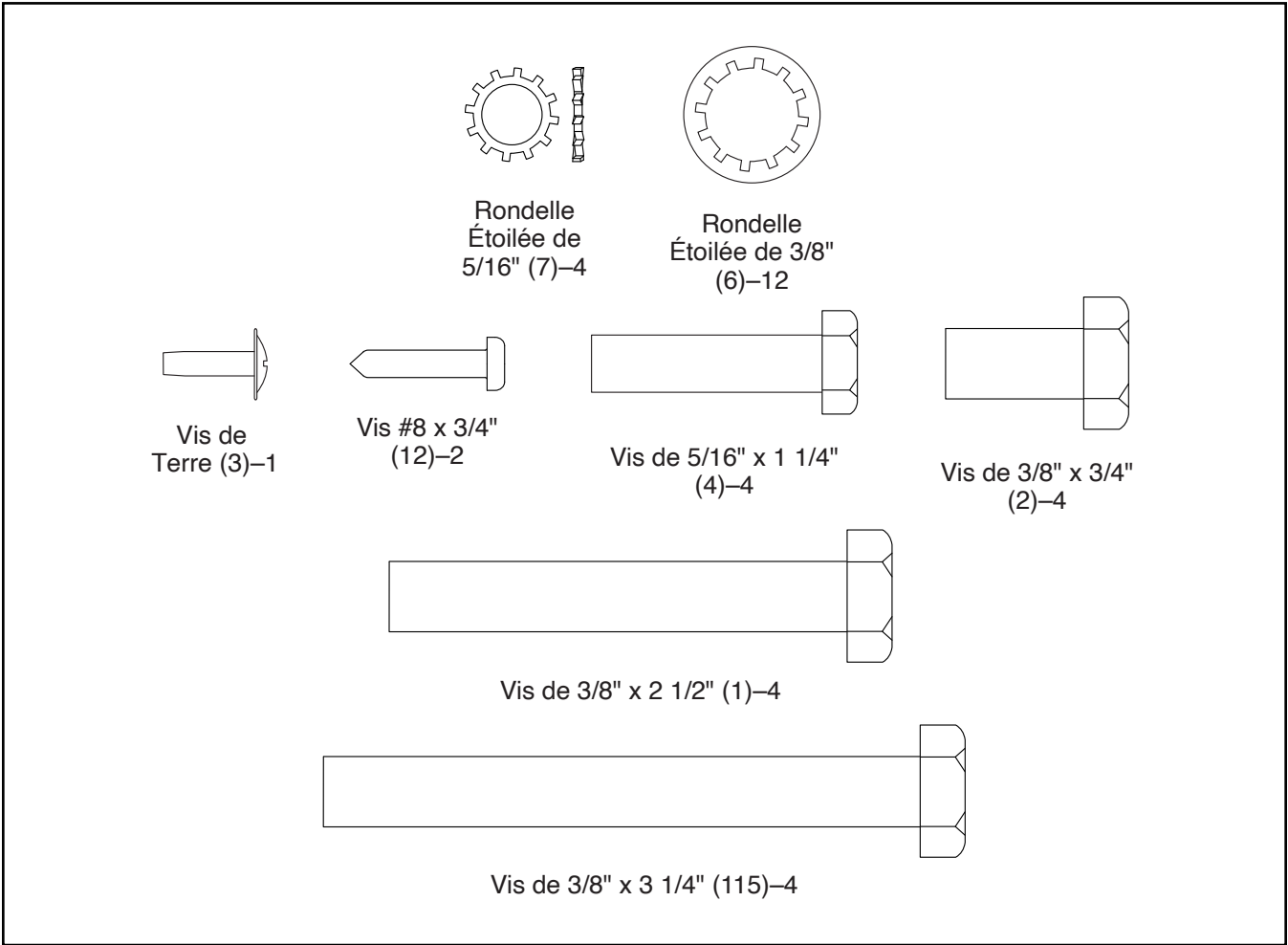


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



N° clé	Qté	Description	N° clé	Qté	Description
101	1	Petit Boîtier de Pivot	114	1	Grand Support Cavalier
102	1	Grand Boîtier de Pivot	115	4	Vis de 3/8" x 3 1/4"
103	1	Commande Principale	116	-	(non utilisé)
104	1	Grille du Ventilateur	117	1	Petit Support Cavalier
105	2	Attache de Câble	118	4	Vis #8 x 1/2"
106	1	Base de la Commande Principale	119	2	Bague du Moteur
107	1	Plaque Arrière de l’Affichage	120	1	Isolateur du Moteur
108	4	Bague de 5/16"	121	2	Écrou #8
109	1	Support en U	122	1	Filtre
110	2	Roulette	123	2	Boulon #8 x 1/2"
111	2	Écrou Déformé de 3/8"	124	2	Rondelle de Friction de 3/8"
112	1	Ventilateur	*	–	Kit d’Outils d’Assemblage/Réglage
113	1	Plaque de la Carte de Circuit Imprimé	*	–	Manuel de l’Utilisateur

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.

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 Terre	54	1	Moteur de Traction
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-tendeur
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 de 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 Cavalier	70	1	Cordon d'Alimentation
20	4	Vis du Guide de la Courroie #8	71	1	Prise
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 de la Rampe Gauche
24	10	Vis à Tête de Rondelle #8 x 1/2"	75	1	Boîtier de la Rampe Droite
25	4	Vis #4 x 1/4"	76	1	Boîtier Extérieur de la Rampe Gauche
26	6	Embout en Champignon	77	1	Boîtier Extérieur de la Rampe Droite
27	2	Rondelle Étoilée #8	78	1	Boîtier Intérieur de la Rampe Gauche
28	4	Rondelle Plate de 5/16"	79	1	Boîtier Intérieur de la Rampe Droite
29	4	Rondelle de Friction 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	Grand Coussin	88	4	Coussin de la Base
38	1	Boîtier Arrière	89	1	Boîtier Droit de la Base
39	4	Vis à Tête Cylindrique M5 x 16mm	90	1	Boîtier Gauche de la Base
40	4	Vis M6 x 25mm	91	1	Boîtier Intérieur Droit de la Base
41	1	Plateforme de Marche	92	1	Boîtier Intérieur Gauche de la Base
42	1	Courroie Mobile	93	1	Boîtier Inférieur de l’Affichage
43	2	Guide de la Courroie	94	1	Base
44	1	Repose-pieds Gauche	95	1	Affichage
45	1	Repose-pieds Droit	96	1	Boîtier Supérieur de l’Affichage
46	1	Rouleau de Traction/Poulie	97	1	Cadre de l’Affichage
47	4	Petit Coussin	98	2	Fil de Terre
48	2	Bague en Plastique de 9/32"	99	1	Clé/Pince
49	2	Goupille de 1/2"	100	2	Bague d'Espacement de Montage
50	1	Boîtier de la Carte de Circuit Imprimé			
51	1	Plaqué du Contrôleur			

- 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 ».
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
- 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.

Pour obtenir de l'aide pour l'assemblage, scannez le code QR à droite et regardez la vidéo de l'assemblage.



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

Identifiez le Montant Droit (85) et le Boîtier Droit de la Base (89), **orientez-les comme sur le schéma**, puis glissez le Boîtier Droit de la Base sur le Montant Droit.

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

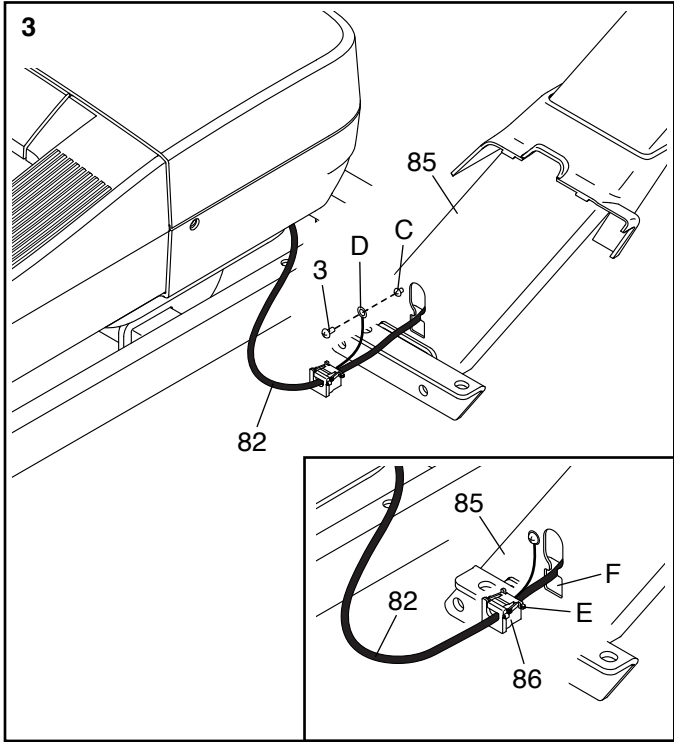
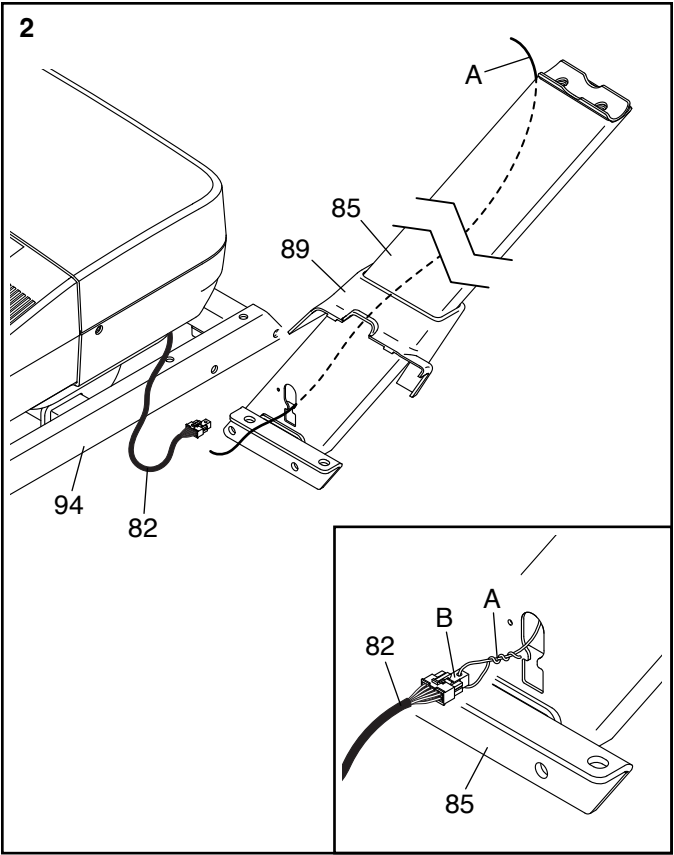
Ensuite, retirez l'attache qui maintient le Fil du Montant (82) sur le côté droit de la Base (94).

Référez-vous au schéma encadré. Trouvez l'attache de fil (A) à l'intérieur du Montant Droit (85). Attachez l'attache de fil autour du capuchon de fil (B) sur le Fil du Montant (82). Ensuite, insérez le capuchon de fil et le Fil du Montant dans le Montant Droit.

Enfin, tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil (A) jusqu'à ce que le Fil du Montant (85) sorte du haut du Montant Droit (94). **Ne détachez pas encore l'attache de fil.**

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

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



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	♥
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.

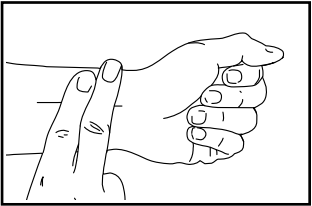
Brûler de la graisse – Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercices, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves 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.

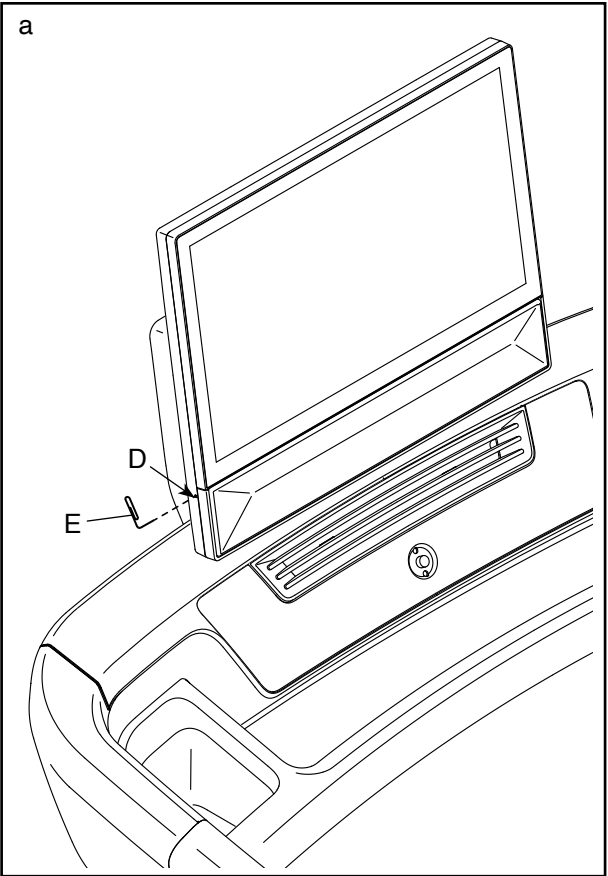
Retour à la normale – Terminez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

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.

PROBLÈME : les affichages de la console ne fonctionnent pas correctement

- a. Si la console ne démarre pas correctement, ou si elle se bloque et ne répond plus, réinitialisez-la pour rétablir les paramètres d'usine par défaut. **IMPORTANT : ceci effacera tous les paramètres personnalisés que vous avez enregistrés sur la console. Il faut être deux personnes pour réinitialiser la console.** Tout d'abord, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint). Ensuite, trouvez la petite ouverture indiquée (D) sur le côté gauche de la console. À l'aide d'un trombone déplié (E), appuyez sur le petit bouton à l'intérieur de l'ouverture et maintenez-le enfoncé, pendant qu'une deuxième personne place l'interrupteur sur la position On/Reset (allumé/initiaisation). **Continuez de maintenir le bouton enfoncé à l'intérieur de l'ouverture jusqu'à ce que la console s'allume.** Une fois le processus de réinitialisation terminé, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, utilisez l'interrupteur pour éteindre et rallumer le tapis de course. Quand la console s'est allumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (voir l'étape 4 à la page 22). Remarque : il peut s'écouler quelques minutes avant que la console ne soit prête à être utilisée.

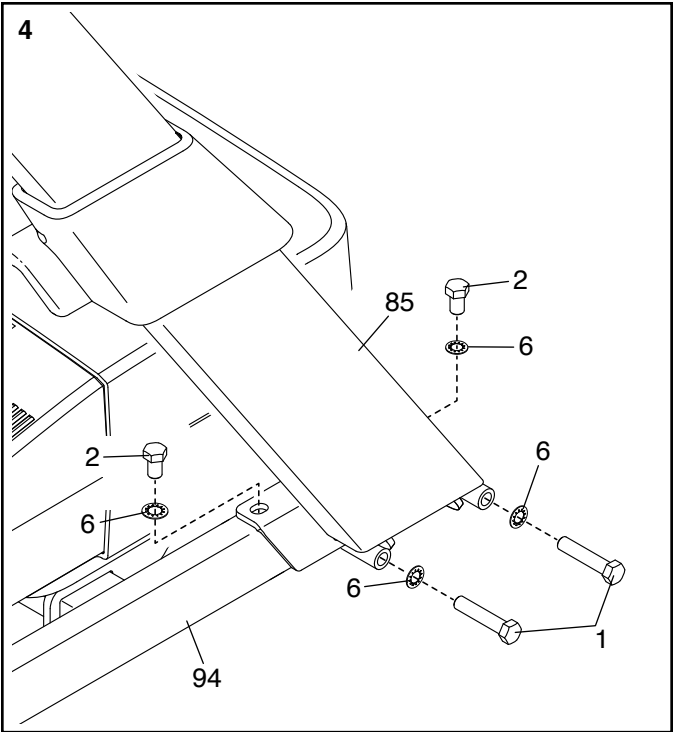


4. Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant Droit (85) contre la Base (94).

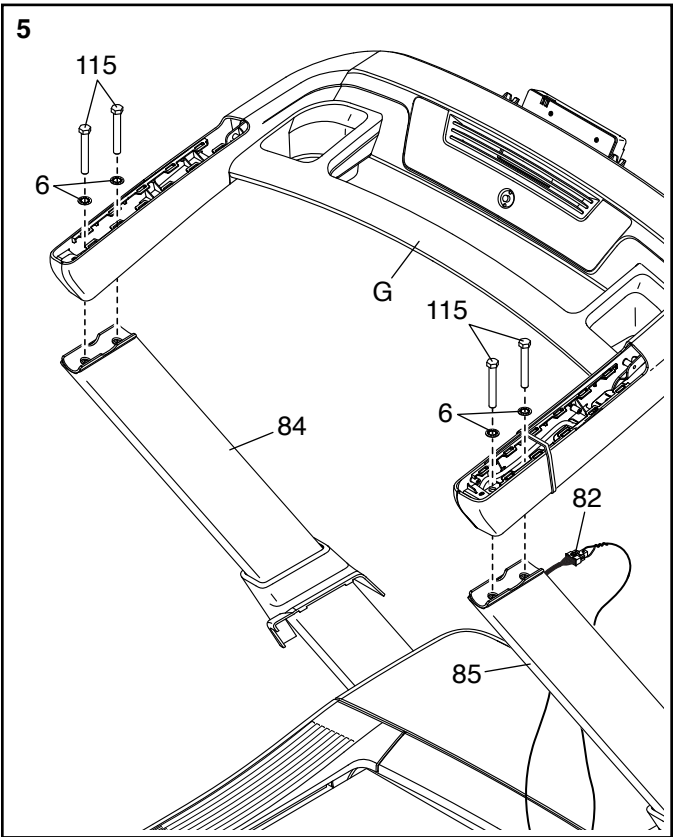
Insérez deux Vis de 3/8" x 3/4" (2) avec deux Rondelles Étoilées de 3/8" (6) dans la partie supérieure du support sur le Montant Droit (85), puis vissez les Vis de quelques tours dans la Base (94) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Terminez 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 encore complètement les Vis.**

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



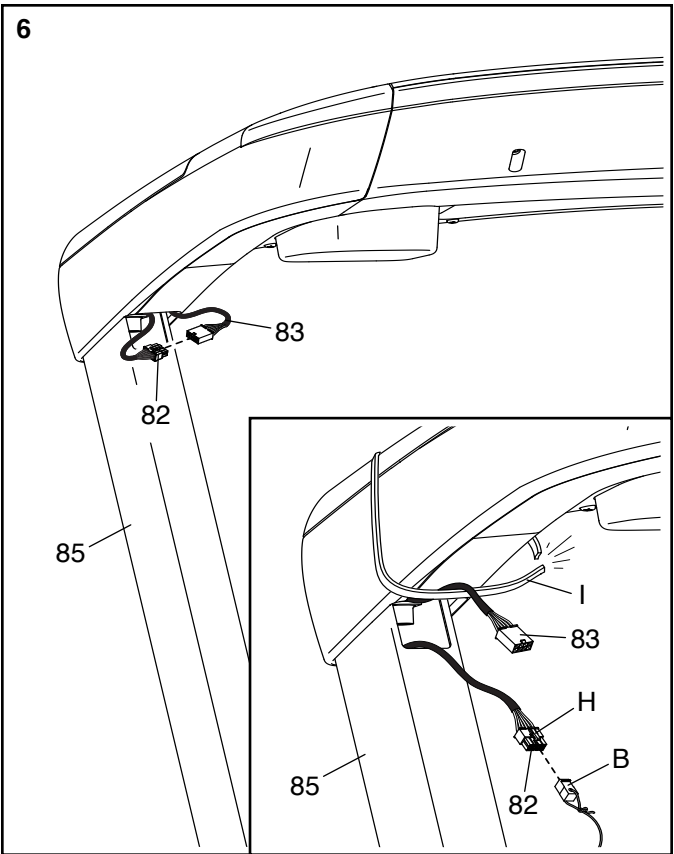
5. **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (82) durant cette étape.** Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la rampe (G) sur les Montants Gauche et Droit (84, 85). Attachez l'assemblage de la rampe à l'aide de quatre Vis de 3/8" x 3 1/4" (115) et quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (6) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



6. **Référez-vous au schéma encadré.** Appuyez sur le petit crochet (H) qui se trouve sur le connecteur du Fil du Montant (82), puis retirez et jetez le capuchon de fil (B). Ensuite, coupez et jetez l'attache en plastique (I) qui tient le Fil de la Rampe (83).

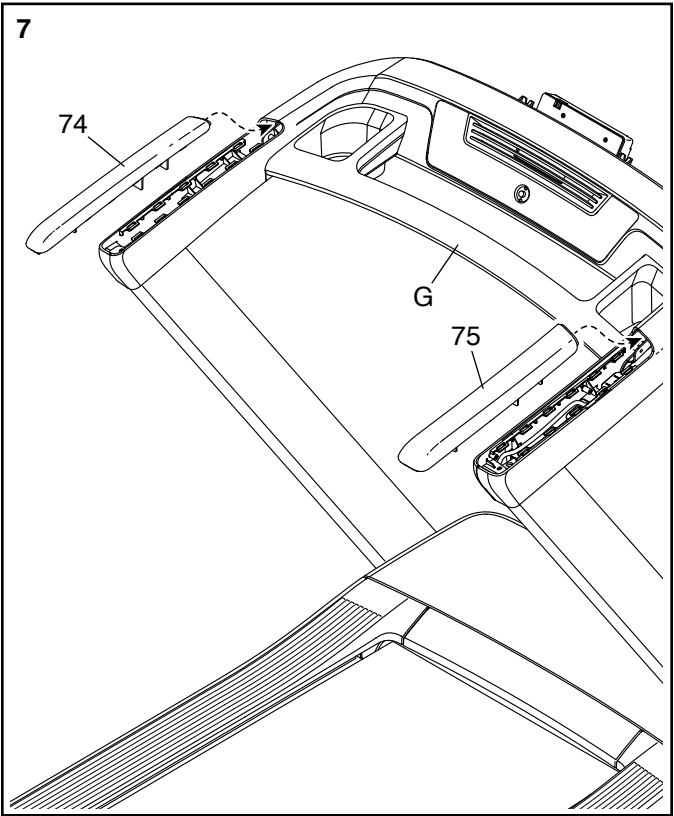
Branchez alors le Fil du Montant (82) dans le Fil de la Rampe (83). **IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec. Vous devez brancher les fils correctement pour que votre tapis de course puisse fonctionner comme il faut.**

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



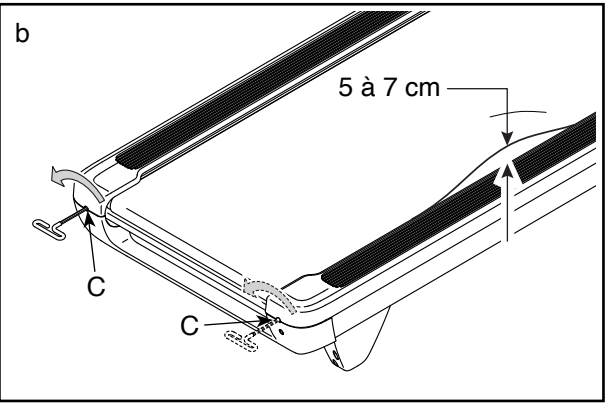
7. Identifiez le Boîtier de la Rampe Droite (75). Insérez le rebord avant du Boîtier de la Rampe Droite dans la partie supérieure de l'assemblage de la rampe (G), comme sur le schéma. Ensuite, poussez la partie supérieure du Boîtier de la Rampe Droite vers le bas jusqu'à ce qu'il s'enclenche en place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

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



PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

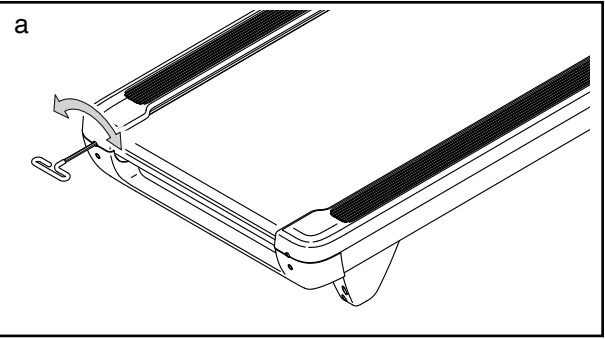
- a. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à 3 conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile risque de s'abîmer. Retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-tendeur (C) 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.

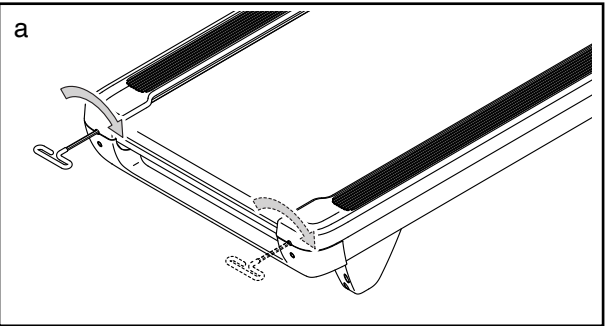
PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée.

- 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.



ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

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

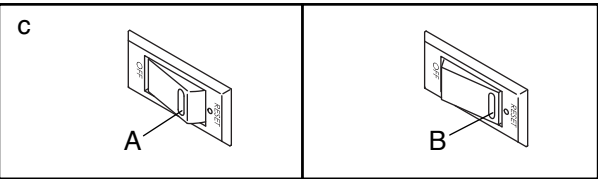
Nettoyez régulièrement le tapis de course et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.** Essuyez les pièces externes du tapis de course avec un chiffon humide et un peu de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

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

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

PROBLÈME : l'appareil ne s'allume pas

- a. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à 3 conducteurs de 2 mm² d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.
- c. Vérifiez l'interrupteur situé sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse comme illustré sur le schéma (A), l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez de nouveau sur l'interrupteur (B).



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

- a. Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez de nouveau sur l'interrupteur.
- b. 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.
- c. Retirez la clé de la console, puis insérez-la de nouveau.
- d. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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

- a. Référez-vous à l'étape 5 à la page 22 pour calibrer le système d'inclinaison.

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

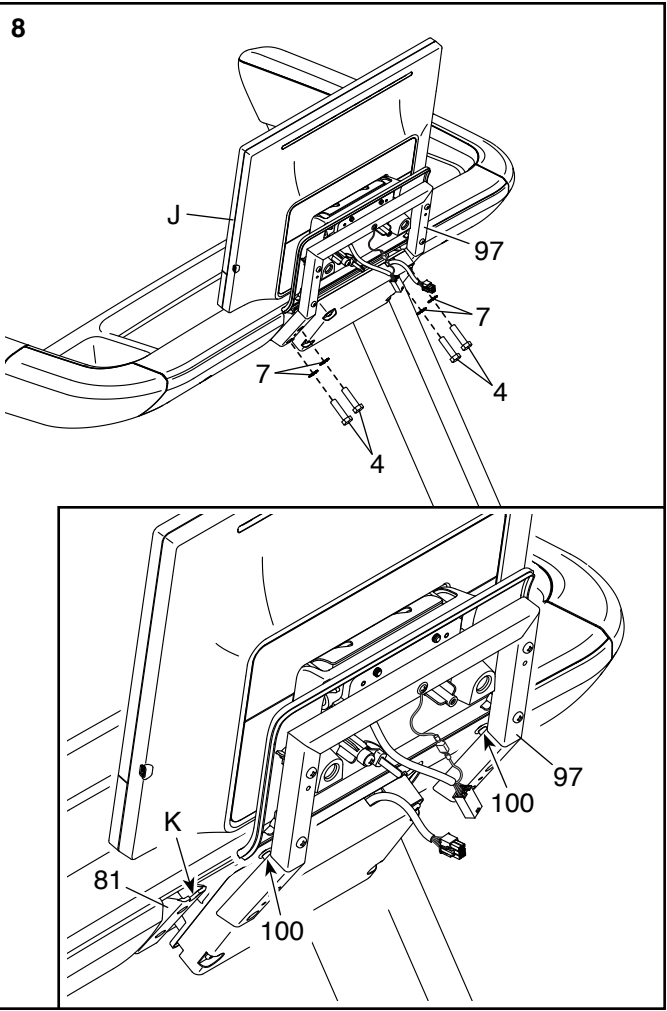
- a. Assurez-vous que les paramètres du sans fil de la console sont corrects (voir page 23).
- b. Vérifiez que les paramètres de votre réseau sans fil sont corrects.
- c. Si vous avez encore des questions, allez sur le site my.iFIT.com.

8. Faites attention de ne pas pincer les fils durant cette étape.

Demandez à une deuxième personne de tenir l'assemblage de l'affichage (J) à l'endroit indiqué.

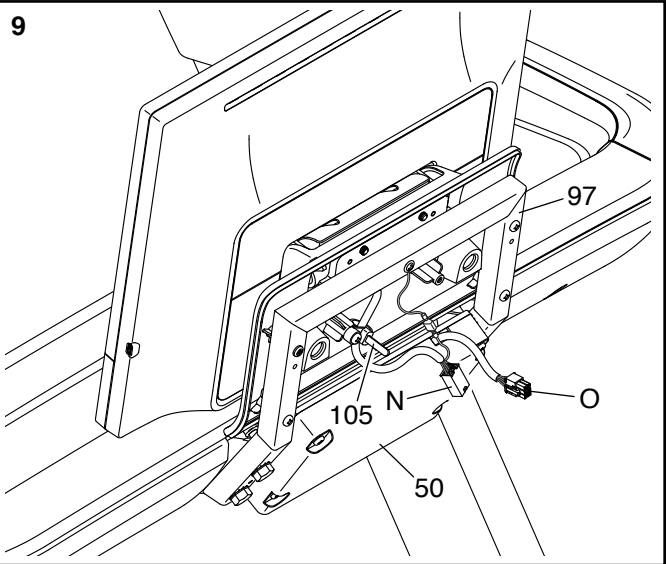
Référez-vous au schéma encadré. Trouvez les deux Bagues d'Espace de Montage (100) sur le Cadre de l'Affichage (97). Demandez à une deuxième personne de glisser le Cadre de l'Affichage sur le Cadre de la Rampe (81), avec les Bagues d'Espace de Montage dans les fentes (K) indiquées.

Attachez le Cadre de l'Affichage (97) à l'aide de quatre Vis de 5/16" x 1 1/4" (4) et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (7) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

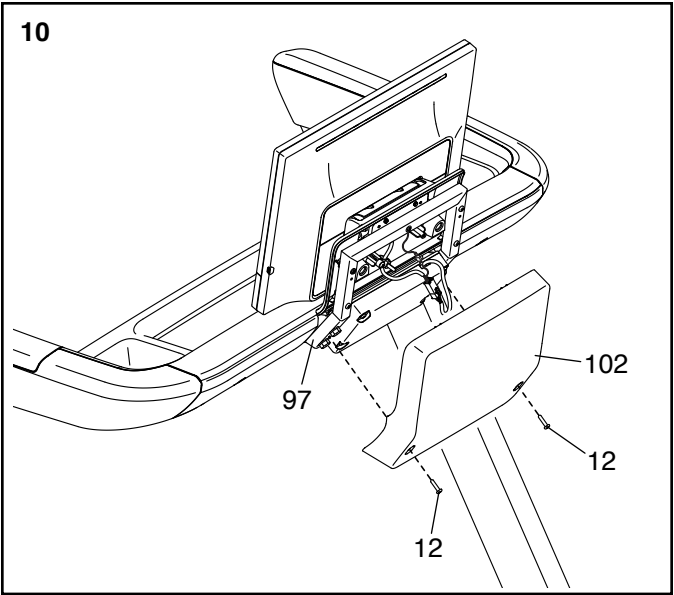


9. Branchez le fil de l'affichage (N) dans le fil (O) qui sort du Boîtier de la Carte de Circuit Imprimé (50). IMPORTANT : les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec. Vous devez brancher les fils correctement pour que votre tapis de course puisse fonctionner comme il faut.

Ensuite, faites passer le fil de l'affichage (N) dans l'Attache de Câble (105) indiquée, fermez l'Attache de Câble, puis coupez le bout de l'Attache de Câble.



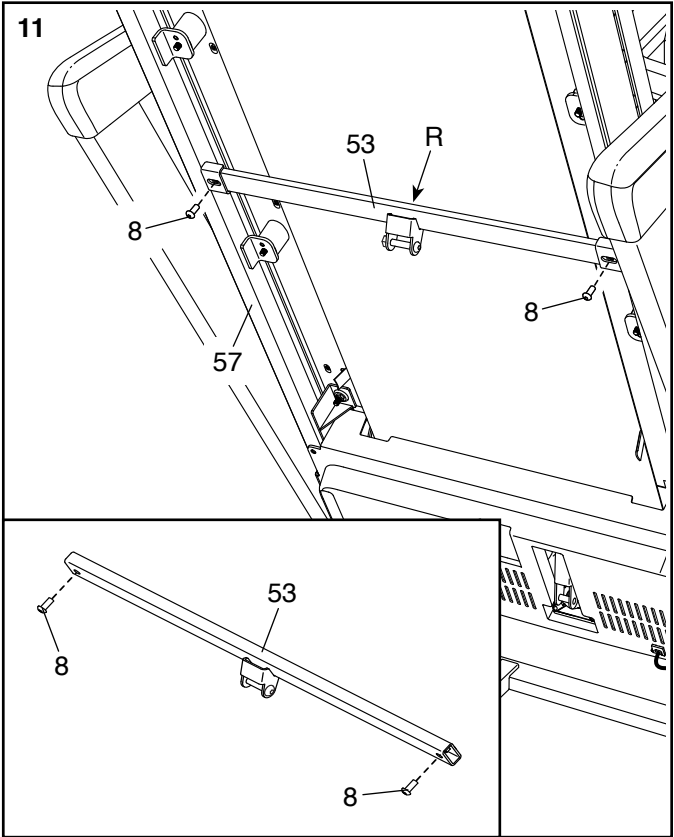
10. Faites attention de ne pas pincer les fils durant cette étape. Attachez le Grand Boîtier de Pivot (102) sur l'Assemblage de l’Affichage (97) à l’aide de deux Vis #8 x 3/4" (12).



11. Soulevez le Cadre (57) jusqu'à la position illustrée. **IMPORTANT : demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin 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) comme sur le schéma, avec l'auto-collant (R) « This side towards belt » (ce côté vers la courroie) face au tapis de course. Attachez la Barre Transversale du Loquet sur le Cadre (57) à l'aide des deux Vis de 5/16" x 3/4" (8) que vous venez de retirer.

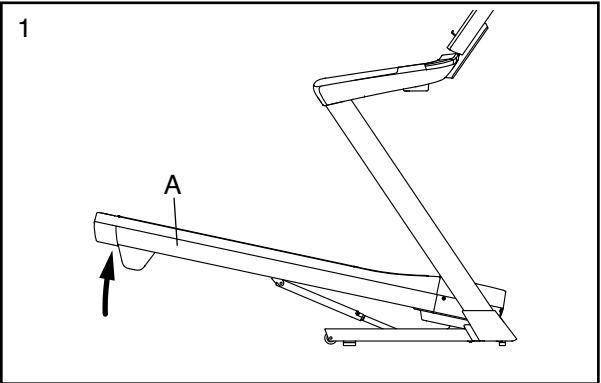


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

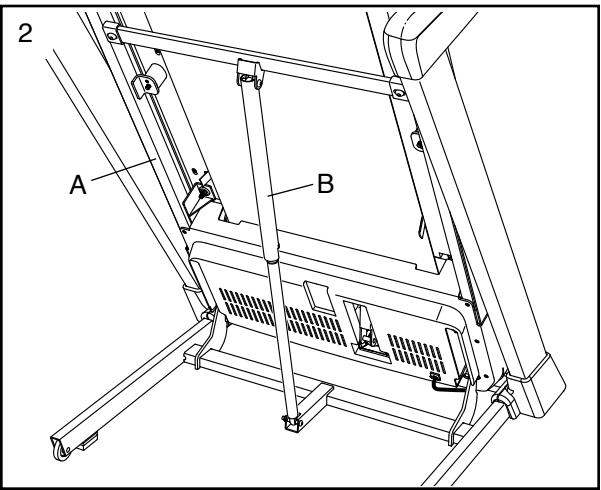
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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

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



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



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

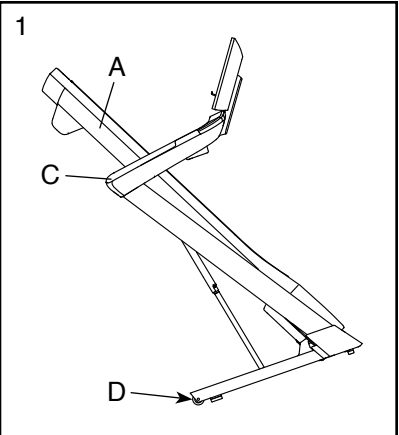
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

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

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

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

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

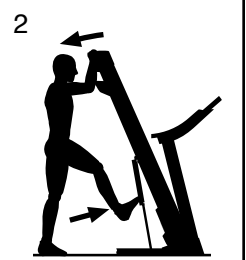
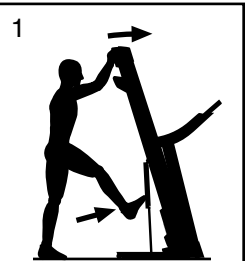


COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Poussez la partie supérieure du cadre vers l'avant, tout en appuyant doucement sur le haut du loquet de rangement avec le pied.

2. Pendant que vous appuyez sur le loquet de rangement avec votre pied, tirez la partie supérieure du cadre vers vous.

3. Reculez et laissez le cadre descendre jusqu'au sol.



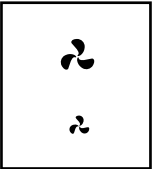
COMMENT UTILISER LE PORT DE CHARGEMENT

La console est équipée d'un port de chargement pour recharger les appareils compatibles USB-C, tels que les smartphones et les tablettes, pendant que vous vous entraînez.

Pour utiliser le port de chargement, branchez un câble de chargement USB-C (non inclus) dans la prise sur votre appareil, et dans le port de chargement sur le côté droit de la console ; **assurez-vous que le câble de chargement USB-C est complètement enfoncé**. Remarque : le port de chargement ne peut pas être utilisé pour voir ou transférer des données, ou pour jouer de la musique sur le système audio de la console.

COMMENT UTILISER LE VENTILATEUR

Le ventilateur peut tourner à plusieurs vitesses, dont un mode automatique. Quand le mode automatique est sélectionné, la vitesse du ventilateur augmentera et diminuera en fonction de la vitesse de la courroie mobile. Pour contrôler le ventilateur, appuyez sur le symbole des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran, puis sur *Fan* (ventilateur), ou appuyez sur les touches sur ventilateur sur la console.



COMMENT CONNECTER DES ÉCOUTEURS

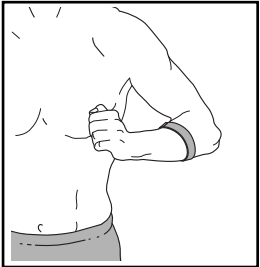
Pour connecter vos écouteurs Bluetooth à la console, allumez d'abord vos écouteurs, mettez-les en mode de couplage et placez-les près de la console. Ensuite, commencez un entraînement. Appuyez alors sur le symbole des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran, puis sur *Bluetooth*, et sélectionnez vos écouteurs dans la liste sur l'écran.

Quand vos écouteurs et la console sont couplés avec succès, le contenu audio de la console jouera sur vos écouteurs.

COMMENT UTILISER UN DÉTECTEUR CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur cardiaque en option vous permettra de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aidera ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth® Smart. **Pour acheter un détecteur cardiaque en option, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.**

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

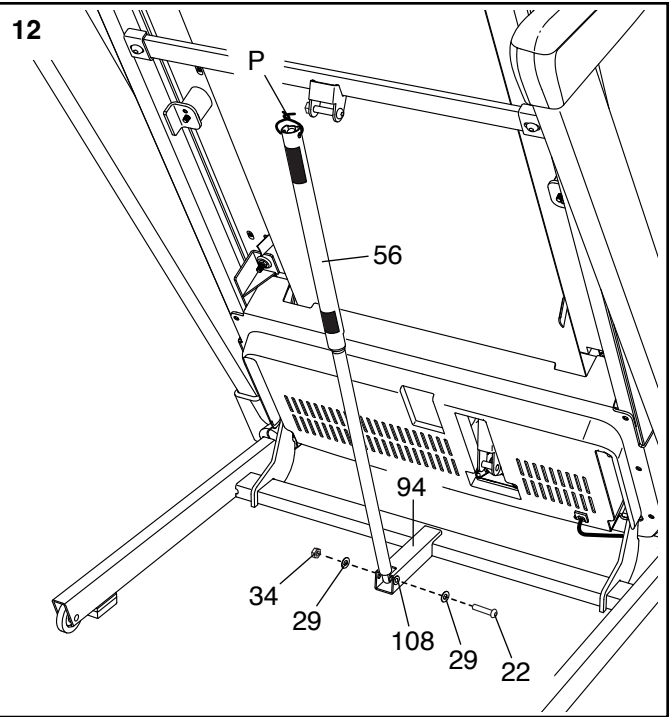


12. Retirez l'Écrou de 5/16" (34), les deux Rondelles de Friction de 3/8" (29), et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (22) du support sur la Base (94). **Remarque : si une des Bagues de 5/16" (108) ressort, réinsérez-la.**

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

Attachez le Loquet de Rangement (56) sur la Base (94) à l'aide du Boulon de 5/16" x 1 3/4" (22), des deux Bagues de Friction de 3/8" (29) et de l'Écrou de 5/16" (34) que vous venez de retirer.

Ensuite, soulevez le Loquet de Rangement (56) jusqu'à la position verticale, puis retirez l'attache (P).

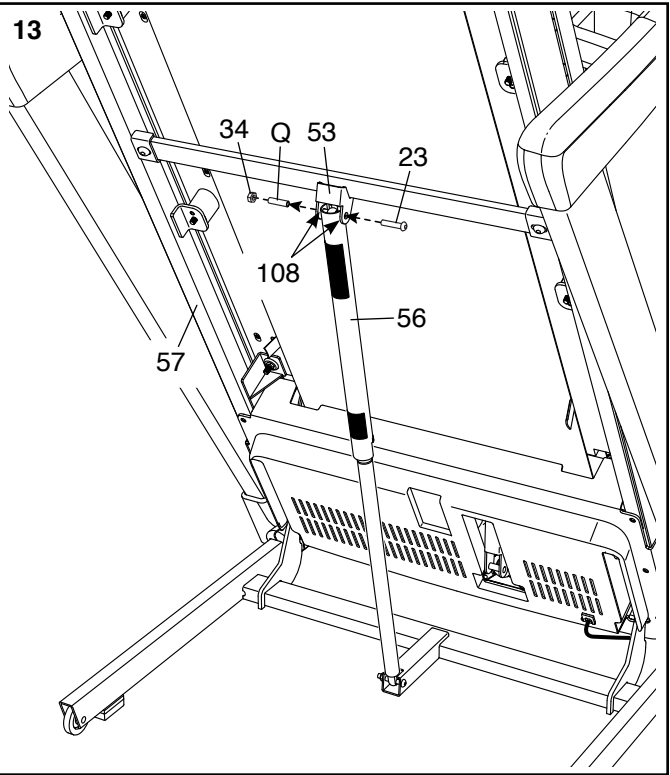


13. Retirez l'Écrou de 5/16" (34) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (23) du support sur la Barre Transversale du Loquet (53).

Ensuite, alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (56) avec le support sur la Barre Transversale du Loquet (53), puis insérez le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (23) dans le support et le Loquet de Rangement. **Cela poussera une bague d'espacement (Q) hors du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espacement. Remarque : si l'une des Bagues de 5/16" (108) ressort, réinsérez-la.**

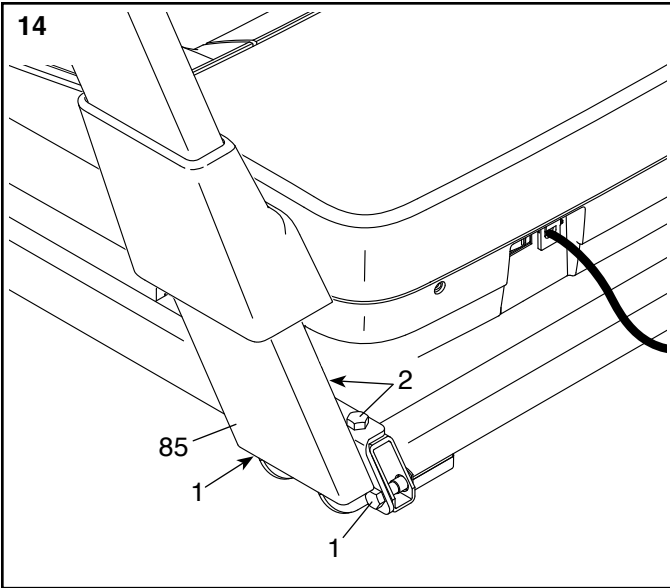
Ensuite, serrez l'Écrou de 5/16" (34) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (23). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; le Loquet de Rangement (56) doit pouvoir pivoter.**

Enfin, abaissez le Cadre (57) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 25).



14. Serrez 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).

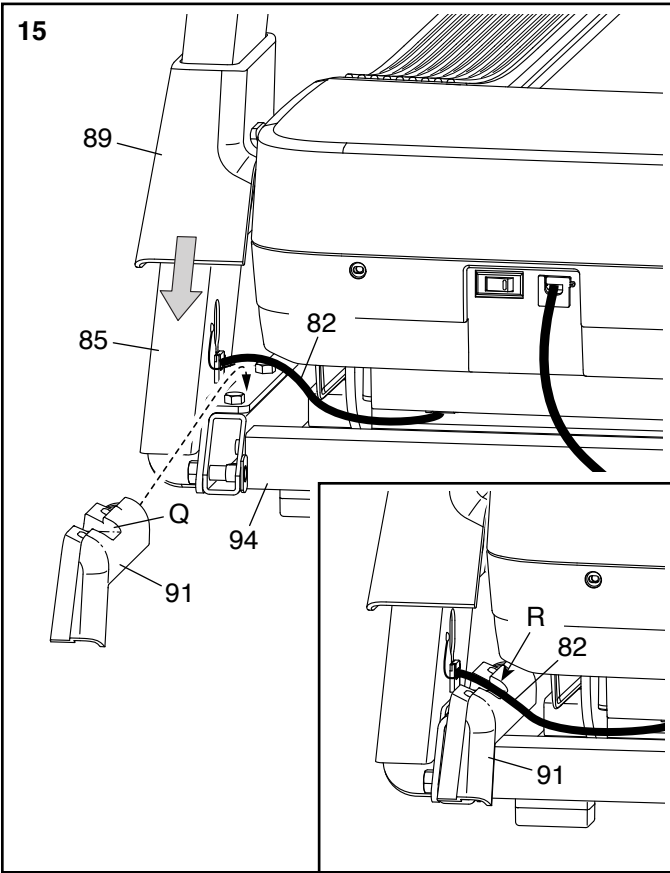
Répétez cette étape sur le côté gauche du tapis de course.



15. Identifiez le Boîtier Intérieur Droit de la Base (91). Glissez le Boîtier Intérieur Droit de la Base sur la Base (94), sous le Fil du Montant (82), comme sur le schéma encadré. **Assurez-vous que le Fil du Montant se trouve dans la fente (R) sur le Boîtier Intérieur Droit de la Base, comme sur le schéma.**

Ensuite, glissez le Boîtier Droit de la Base (89) vers le bas sur le Boîtier Intérieur Droit de la Base (91).

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



16. 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 de ces outils seront peut-être nécessaires pour effectuer de futurs réglages sur le tapis de course. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DES ENTRAÎNEMENTS

1. Sélectionnez le menu des paramètres des entraînements.

Appuyez sur le symbole des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran.

2. Parcourez le menu des paramètres des entraînements et personnalisez les paramètres des entraînements.

Vous pourrez peut-être afficher et modifier les paramètres dans les menus des suivants :

- Audio
- Volume de l'application
 - Volume des enceintes

Ventilateur

Bluetooth

- Fonctionnalités
- SmartAdjust (réglage intelligent)
 - ActivePulse (pouls actif)

- Affichage
- Sous-titrage iFIT
 - Luminosité de l'écran

Remarque : certaines commandes d'entraînement sont désactivées quand il n'y a pas d'entraînement en cours.

3. Quittez le menu des paramètres des entraînements.

Pour quitter le menu des paramètres des entraînements, appuyez sur le X dans le coin inférieur droit de l'écran.

COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

1. Sélectionnez le menu des paramètres de la console.

Quand l'écran d'accueil est sélectionné, appuyez sur la touche des paramètres de la console (symbole engrenage) sur l'écran, puis sur *Preferences* (préférences).

2. Configurez et gérez une connexion avec un réseau sans fil.

Appuyez sur *Wi-Fi* pour sélectionner le menu du réseau sans réseau. Si le *Wi-Fi* n'est pas activé, touchez le commutateur à bascule *Wi-Fi* pour l'activer. Quand le Wi-Fi est activé, l'écran affichera une liste des réseaux disponibles. Remarque : la liste des réseaux sans fil peut prendre instants pour apparaître.

Remarque : vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). La console prend en charge le cryptage sécurisé et non sécurisé (WEP, WAP™ et WAP2™). Une connexion haut débit est recommandée ; les performances dépendent de la vitesse de la connexion.

Quand une liste de réseaux apparaît, touchez le réseau de votre choix. Remarque : vous devrez connaître le nom du réseau (SSID). Si votre réseau exige un mot de passe, vous devrez également connaître ce dernier. Suivez les instructions sur l'écran pour saisir votre mot de passe et vous connecter au réseau sans fil sélectionné. Les mots de passe tiennent compte des majuscules.

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

Si vous avez des problèmes pour établir une connexion avec un réseau crypté, assurez-vous que votre mot de passe est correct. **Si vous avez des questions après avoir suivi ces instructions, allez sur le site my.iFIT.com pour obtenir de l'aide.**

3. Quittez le menu des paramètres de la console.

Pour quitter le menu des paramètres de la console, appuyez sur le X dans le coin supérieur gauche de l'écran.

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. Sélectionnez le menu des paramètres de la console.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

Ensuite, appuyez sur la touche des paramètres de la console (symbole engrenage) sur l'écran.

2. Parcourez le menu des paramètres de la console.

Vous pourrez peut-être afficher et modifier les paramètres dans les menus des paramètres suivants :

- Votre compte
- Informations sur le compte, mot de passe
 - Données de santé

- Préférences
- Wi-Fi
 - Unité de mesure
 - Fuseau horaire
 - Langue
 - Entraîneur IA iFIT

- Entraînement
- ActivePulse (pouls actif)
 - Vitesse maximale

- Équipement
- A propos
 - Mise à jour du logiciel
 - Calibrage

- Compte membre
- Gérer le compte membre
 - Profils

- Assistance
- Déclarer un problème
 - Aide
 - Informations légale

3. Personnalisez des paramètres.

La console peut afficher la vitesse et la distance avec le système impérial ou le système métrique. Pour changer l'unité de mesure ou pour modifier

d'autres paramètres, appuyez sur *Preferences* (préférences) ou sur *Equipment* (équipement), puis sélectionnez les paramètres de votre choix.

4. Mise à jour du logiciel de la console.

Pour les meilleurs résultats, vérifiez régulièrement la disponibilité de mises à jour du logiciel. Ensuite, appuyez sur *Equipment* (équipement) puis sur *Software update* (mise à jour du logiciel). Les mises à jour du logiciel commenceront automatiquement. **IMPORTANT: pour ne pas endommager le tapis de course, n'appuyez pas sur l'interrupteur ou ne débranchez pas le cordon d'alimentation pendant une mise à jour du logiciel.**

Une fois la mise à jour terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint), attendez quelques secondes, puis replacez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation). Remarque : les mises à jour du logiciel sont toujours conçues pour améliorer votre expérience d'entraînement. Après une mise à jour du logiciel, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel ne s'appliqueront plus à votre console, et de nouveaux paramètres et fonctionnalités apparaitront peut-être.

5. Calibrez le système d'inclinaison.

Pour calibrer le système d'inclinaison, appuyez sur *Equipment* (équipement), puis sur *Calibrate* (calibrage). Le cadre se soulèvera alors jusqu'à l'inclinaison maximale, puis descendra jusqu'à l'inclinaison minimale, et enfin reviendra à la position de départ. Lorsque le système d'inclinaison est calibré, appuyez sur *Finish* (finir). **IMPORTANT: gardez les animaux domestiques, les pieds et les objets à l'écart du tapis de course durant le calibrage du système d'inclinaison. Dans une situation d'urgence, tirez la clé hors de la console pour interrompre le calibrage de l'inclinaison.** Remarque : le système d'inclinaison peut occasionnellement 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.

6. Quittez le menu des paramètres de la console.

Pour quitter le menu des paramètres de la console, appuyez sur le X dans le coin supérieur gauche de l'écran.

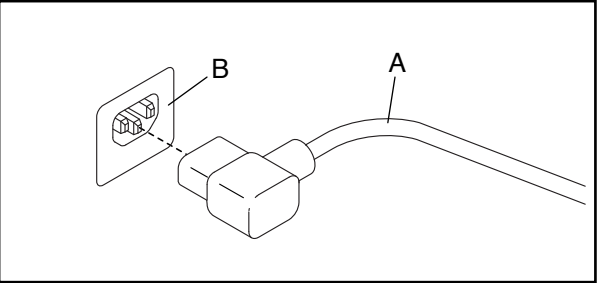
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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.**

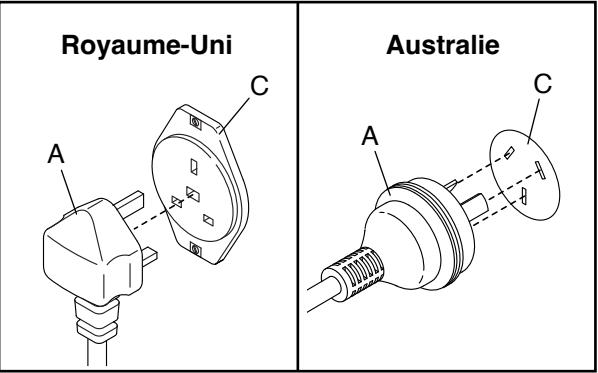
**DANGER** : un mauvais branchement du conducteur de terre peut augmenter les risques de chocs électriques. Demandez conseil auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur certifié, si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit ;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

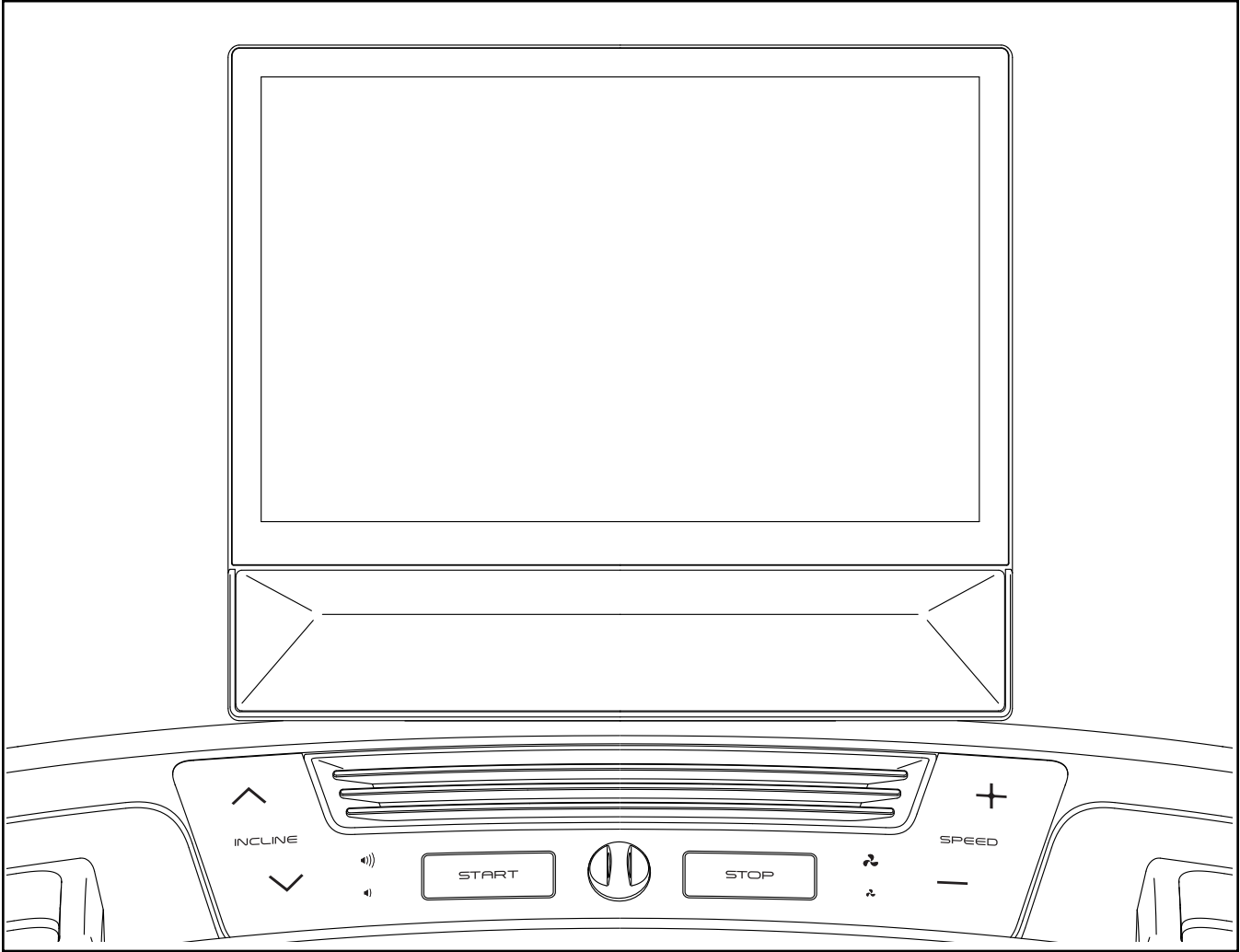
1. Branchez le bout indiqué du cordon d'alimentation (A) dans la prise (B) sur le tapis de course.



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



IMPORTANT : iFIT mettra régulièrement à jour le logiciel de votre console pour améliorer votre expérience d’entraînement. Après une mise à jour du logiciel, certains paramètres et fonctionnalités décrits dans ce manuel ne s’appliqueront plus à votre console, et de nouveaux paramètres et fonctionnalités apparaîtront peut-être. Prenez le temps d’explorer les paramètres et les fonctionnalités de votre console. **Si vous avez des questions, veuillez visiter le site my.iFIT.com ou contacter le Service aux Membres.**

FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

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

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 en temps réel sur votre entraînement.

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

Avec un abonnement iFIT, vous pouvez accéder à une bibliothèque de milliers d’entraînements dans des destinations de choix et en studio, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d’autres fonctionnalités. Visitez le site my.iFIT.com pour en savoir plus.

4. **Commencez l’entraînement.**
- Marchez jusqu’à la fin du segment d’échauffement ou appuyez sur *Skip Warmup* (passer l’échauffement). L’entraînement fonctionnera de la même manière qu’un entraînement proposé.
5. **Lorsque vous avez fini d’utiliser le tapis de course, éteignez la console (voir page 17).**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

Pour utiliser un entraînement iFIT, vous devez être connecté à votre compte iFIT, et la console doit être connectée à un réseau sans fil. **Pour plus d’information sur iFIT, allez sur le site my.iFIT.com.**

1. **Sélectionnez l’écran d’accueil.**
- Quand vous allumez la console, l’écran d’accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l’écran et suivez les instructions pour arrêter l’entraînement et revenir à l’écran d’accueil.
2. **Connectez-vous à votre compte iFIT.**
- Si vous ne l’avez pas encore fait, appuyez sur la touche des paramètres de la console (symbole engrenage) sur l’écran, puis sur *Membership* (compte membre) pour vous connecter à votre compte iFIT. Suivez les instructions sur l’écran pour entrer votre nom d’utilisateur et votre mot de passe.

Remarque : pour changer d’utilisateur dans un même compte iFIT, sélectionnez l’écran d’accueil, puis appuyez sur le symbole circulaire dans le coin inférieur gauche de l’écran. Si plusieurs utilisateurs sont associés au compte, une liste de ces utilisateurs s’affichera. Touchez le nom de l’utilisateur de votre choix.

3. **Sélectionnez un entraînement iFIT à partir de l’écran d’accueil ou de la bibliothèque d’entraînements.**
- Pour sélectionner un entraînement iFIT, glissez le doigt sur l’écran pour naviguer vers le haut, vers le bas et sur les côtés pour voir tous les entraînements disponibles. Vous pouvez également appuyez sur le symbole *recherche* sur le côté gauche de l’écran pour chercher des entraînements par catégories comme la durée, le lieu, l’entraîneur etc. Ensuite, appuyez sur l’image de l’entraînement de votre choix sur l’écran.

Quand vous sélectionnez un entraînement iFIT, l’écran affichera une vue d’ensemble de l’entraînement avec des détails comme la durée et la distance de l’entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant cet entraînement.

Vous pouvez également sélectionner des options comme ajouter l’entraînement à votre liste d’attente (voir l’étape 4), ou marquer l’entraînement comme favori (voir l’étape 5).

4. **Programmez un entraînement iFIT sur le calendrier, si désiré.**
- Pour programmer un entraînement iFIT à une date ultérieure, affichez tout simplement la vue d’ensemble ou le résumé de l’entraînement iFIT désiré, puis appuyez sur le symbole calendrier, puis sélectionnez la date de votre choix dans le calendrier. Lorsque la date sélectionnée arrivera, l’entraînement iFIT que vous avez programmé s’affichera dans l’écran d’accueil.
5. **Créez une liste d’entraînements iFIT favoris, si désiré.**
- Pour désigner un entraînement iFIT comme favori, affichez la vue d’ensemble ou le résumé de l’entraînement iFIT de votre choix, puis appuyez sur la touche des favoris (symbole cœur).
- Pour voir une liste des entraînements iFIT que vous avez marqués comme favoris, appuyez sur le symbole cœur en haut de l’écran d’accueil.

6. **Préparez-vous pour l’entraînement.**
- Appuyez sur *Start Workout* (commencer l’entraînement). La courroie mobile se mettra à tourner à une vitesse lente, puis un segment d’échauffement commencera.
- Pour utiliser le ventilateur, vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque en option, référez-vous à la page 24.
7. **Commencez l’entraînement.**
- Marchez jusqu’à la fin du segment d’échauffement ou appuyez sur *Skip Warmup* (passer l’échauffement). L’entraînement fonctionnera de la même manière qu’un entraînement proposé.
8. **Lorsque vous avez fini d’utiliser le tapis de course, éteignez la console (voir page 17).**

4. Commencez l’entraînement.

Marchez jusqu’à la fin du segment d’échauffement ou appuyez sur *Skip Warmup* (passer l’échauffement).

Durant certains entraînements, un entraîneur iFIT vous guidera tout au long d’une vidéo d’entraînement immersive. Appuyez sur le symbole des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l’écran, puis appuyez sur *Audio* pour sélectionner des options pour la musique, la voix de l’entraîneur et le volume de 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.

Durant l’entraînement, la vitesse et l’inclinaison du tapis de course changeront automatiquement selon les paramètres de l’entraînement. **Si la vitesse et/ou l’inclinaison est trop élevée ou trop faible**, vous pouvez les changer manuellement (voir les étapes 3 et 4 page 18). Pour revenir à la vitesse et/ou à l’inclinaison programmée pour l’entraînement, appuyez sur *Follow Trainer* (suivre l’entraîneur).

Si la fonctionnalité SmartAdjust (réglage intelligent) est activée, la console ajustera automatiquement le niveau d’intensité de l’entraînement en fonction de vos réglages manuels de la vitesse et de l’inclinaison. **Pour activer la fonctionnalité SmartAdjust (réglage intelligent)**, appuyez sur le symbole des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l’écran, puis sur *Features* (fonctionnalités).

IMPORTANT : l’objectif de calories indiqué dans la description de l’entraînement est unique-ment une estimation générale. 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.

Quand la fonctionnalité ActivePulse (pouls actif) est activée, la console adaptera automatiquement le niveau d’intensité de l’entraînement en fonction de votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez un détecteur cardiaque compatible. **Pour activer la fonctionnalité ActivePulse (pouls actif)**, appuyez sur le symbole des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l’écran, puis sur *Features* (fonctionnalités).

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

Pour mettre en pause ou arrêter l’entraînement, référez-vous à l’étape 6 à la page 19.

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

COMMENT CRÉER ET UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

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

1. Sélectionnez l’écran d’accueil.

Quand vous allumez la console, l’écran d’accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l’écran et suivez les instructions pour arrêter l’entraînement et revenir à l’écran d’accueil.

2. Créer un entraînement personnalisé.

Tout d’abord, appuyez sur le symbole *création* sur le côté gauche de l’écran. Ensuite, appuyez sur *Workout builder* (créateur d’entraînement) ou *Set a goal* (définir un objectif).

Si vous sélectionnez *Workout builder* (créateur d’entraînement), appuyez sur *Create your workout* (créer votre entraînement), puis entrez la durée, la vitesse, et l’inclinaison de votre choix, ainsi qu’un nombre de séries pour créer un entraînement par intervalles. Pour donner un nom à l’entraînement, appuyez sur le symbole crayon à côté de *My Workout* (mon entraînement). Ensuite, appuyez sur *Save* (enregistrer).

Si vous sélectionnez *Set a goal* (définir un objectif), entrez la durée, la vitesse et l’inclinaison de votre choix. Pour donner un nom à l’entraînement, appuyez sur le symbole crayon à côté de *My Workout* (mon entraînement). Ensuite, appuyez sur *Save* (enregistrer).

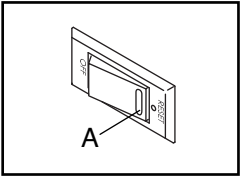
3. Préparez-vous pour l’entraînement.

Appuyez sur *Start Workout* (commencer l’entraînement). La courroie mobile se mettra à tourner à une vitesse lente, puis un segment d’échauffement commencera. Pour utiliser le ventilateur, vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque en option, référez-vous à la page 24.

COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

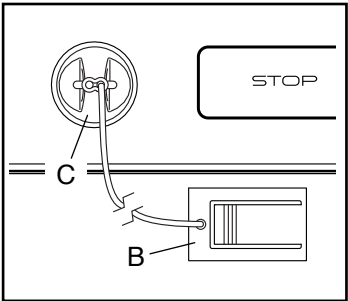
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant d’allumer la console. Si vous ne faites pas cela, vous risquez d’endommager les composants électriques.

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



Ensuite, **montez sur les repose-pieds du tapis de course.**

Trouvez la pince (B) attachée à la clé (C), puis glissez-la fermement sur la ceinture de vos vêtements. Ensuite, insérez la clé dans la console.



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 de quelques pas ; si la clé n’est pas tirée hors de la console, ajustez la position de la pince.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Lorsque vous avez fini d’utiliser le tapis de course, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr. Ensuite, placez l’interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d’alimentation. **IMPORTANT : si vous ne faites pas cela, les composants électriques du tapis de course risquent de s’user prématurément.**

IMPORTANT : pour ne pas endommager le tapis de course, réglez l’inclinaison sur le niveau 0% avant de le plier.

COMMENT UTILISER L’ÉCRAN TACTILE

La console est équipée d’une tablette avancée avec un écran tactile en couleurs. Vous pouvez glisser votre doigt ou toucher l’écran pour déplacer certaines images sur l’écran, comme les affichages durant un entraînement. Remarque : l’écran ne réagit pas aux changements de pression ; il est inutile d’appuyer fort.

Pour taper des informations dans une boîte de texte, touchez la boîte de texte pour voir le clavier. Pour utiliser des chiffres ou d’autres caractères, appuyez sur *?123*. Pour afficher plus de caractères, appuyez sur *~[<*. Pour revenir au clavier des lettres, appuyez sur *ABC*. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche majuscule (symbole flèche vers le haut). Pour effacer du texte, appuyez sur la touche effacer (flèche vers l’arrière avec un symbole X).

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

Avant d'utiliser le tapis de course pour la première fois, vous devez configurer la console.

1. Choisissez votre fuseau horaire.

2. Connectez-vous à a réseau sans fil.

Pour utiliser des entraînements iFIT et plusieurs autres fonctionnalités de la console, celle-ci doit être connectée à un réseau sans fil. Si nécessaire, référez-vous à la page 23 pour des instructions détaillées.

3. Créez ou connectez-vous à votre compte iFIT.

Suivez les instructions sur l'écran pour créer un compte iFIT ou pour vous connecter à votre compte iFIT. Les différentes options d'abonnement s'afficheront sur l'écran.

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

Appuyez sur la touche des paramètres de la console (symbole engrenage) sur l'écran. **Ensuite, appuyez sur *Equipment* (équipement) pour sur *Software update* (mise à jour du logiciel).** Les mises à jour du logiciel commenceront automatiquement. **IMPORTANT : pour ne pas endommager le tapis de course, n'appuyez pas sur l'interrupteur ou ne débranchez pas le cordon d'alimentation pendant une mise à jour du logiciel.** Référez-vous à la page 22 pour des instructions détaillées.

Vous pouvez maintenant utiliser la console pour vos entraînements. Prenez le temps d'explorer les paramètres et les fonctionnalités de la console.

IMPORTANT : pour ne pas abîmer le tapis de course, portez des chaussures de sport propres quand vous l'utilisez. La première fois que vous utilisez le tapis de course, observez la courroie mobile pour vérifier qu'elle est bien alignée, et centrez-la si nécessaire (voir page 28).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

2. Préparez-vous pour l'entraînement.

Appuyez sur *Quick Start* (démarrage rapide) sur l'écran ou sur *Start* (commencer) sur la console. La courroie mobile se mettra alors à tourner lentement.

Pour utiliser le ventilateur, vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque en option, référez-vous à la page 24.

3. Changez la vitesse de la courroie mobile comme vous le désirez.

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

Touches Speed (vitesse) sur la console – Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, la vitesse changera ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse changera plus rapidement.

Touches numérotées de la vitesse sur le côté droit de l'écran – Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, la courroie mobile changera progressivement de vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour allumer ou éteindre les touches numérotées de la vitesse sur l'écran, appuyez sur le symbole des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran, puis appuyez sur *Controls* (commandes).

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

Vous pouvez changer l'inclinaison du tapis de course de la même manière que pour la vitesse, à l'aide des touches *Incline* (inclinaison) sur la console, ou des touches *Incline* numérotées sur le côté gauche de l'écran.

5. Suivez votre progression.

La console offre plusieurs modes d'affichage. Appuyez sur le symbole des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran pour allumer ou éteindre des options comme *Metrics* (système métrique) et *Charts* (tableaux).

Pour régler le volume, appuyez sur le symbole des paramètres des entraînements dans le coin inférieur droit de l'écran, puis appuyez sur *Audio*. Il y a peut-être également des touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console.



6. Mettre en pause ou arrêter l'entraînement.

Pour mettre en pause l'entraînement, **montez d'abord sur les repose-pieds.** Ensuite, appuyez sur le symbole pause à côté du mot *Workout* (entraînement) en bas de l'écran, ou appuyez sur la touche *Stop* (arrêt) sur la console. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur la touche *Resume* (reprendre) sur l'écran, ou sur la touche *Start* (commencer) sur la console.

Pour arrêter l'entraînement, **montez d'abord sur les repose-pieds.** Ensuite, appuyez sur le symbole pause à côté du mot *Workout* (entraînement) sur l'écran, puis appuyez sur *End* (fin), ou appuyez sur la touche *Stop* (arrêt) sur la console. Un résumé de l'entraînement apparaîtra sur l'écran. Appuyez sur la flèche de retour dans le coin supérieur gauche de l'écran pour revenir à l'écran d'accueil.

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

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

Pour utiliser un entraînement proposé, la console doit être connectée à un réseau sans fil.

1. Sélectionnez l'écran d'accueil.

Quand vous allumez la console, l'écran d'accueil apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous avez déjà sélectionné un entraînement, touchez l'écran et suivez les instructions pour arrêter l'entraînement et revenir à l'écran d'accueil.

2. Sélectionnez un entraînement.

Pour sélectionner un entraînement, glissez le doigt sur l'écran pour naviguer vers le haut, vers le bas et sur les côtés pour voir tous les entraînements disponibles. Vous pouvez également appuyez sur le symbole *recherche* sur le côté gauche de l'écran pour chercher des entraînements par catégories comme la durée, le lieu, l'entraîneur etc... Ensuite, appuyez sur l'image de l'entraînement de votre choix sur l'écran.

Les entraînements proposés sur votre console changeront régulièrement. Pour sauvegarder un entraînement proposé pour l'utiliser plus tard, ajoutez-le à vos favoris en appuyant sur la touche des favoris (symbole cœur). Remarque : vous devez être connecté à votre compte iFIT pour sauvegarder un entraînement proposé (voir l'étape 2 à la page 21).

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

3. Préparez-vous pour l'entraînement.

Appuyez sur *Start Workout* (commencer l'entraînement). La courroie mobile se mettra à tourner à une vitesse lente, puis un segment d'échauffement commencera.

Pour utiliser le ventilateur, vos écouteurs Bluetooth ou un détecteur cardiaque en option, référez-vous à la page 24.