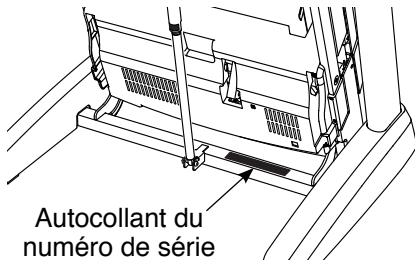


# **NordicTrack**<sup>®</sup> COMMERCIAL 2950

N° du Modèle NTL19221-INT.0  
N° de série \_\_\_\_\_

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



## SERVICE CLIENT

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service Client (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

**Site internet :** [iconsupport.eu/fr](http://iconsupport.eu/fr)  
**Courriel :** [csfr@iconeurope.com](mailto:csfr@iconeurope.com)

**FRANCE**  
Téléphone : 0800 001 265

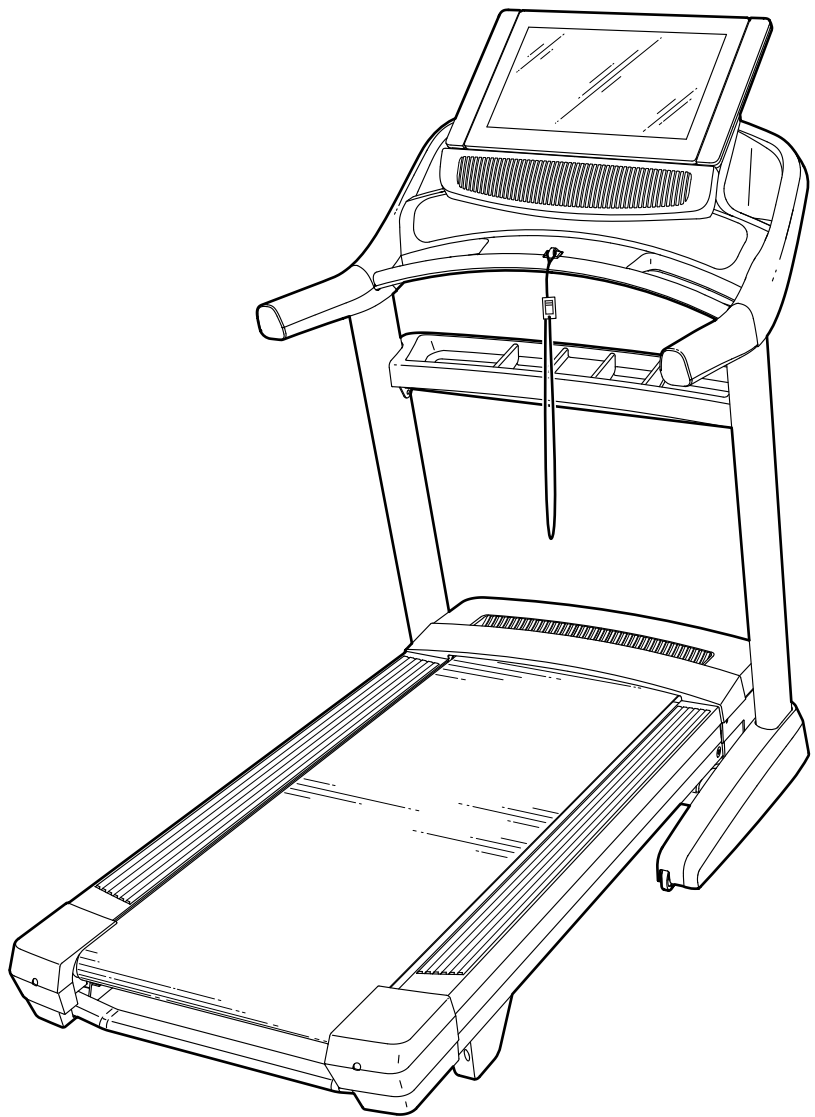
**BELGIQUE**  
Téléphone : 0800 58 095

du lundi au vendredi, de 9h à 19h ;  
le samedi, de 9h à 13h

## ATTENTION

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

## MANUEL DE L'UTILISATEUR



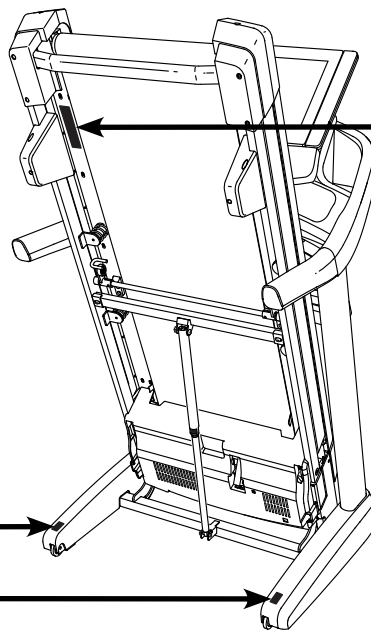
# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE .....	7
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE .....	17
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE .....	28
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES .....	29
CONSEILS POUR LES EXERCICES .....	33
LISTE DES PIÈCES .....	34
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	36
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE .....	Dos du manuel

## EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ici sont inclus avec ce produit. Collez les autocollants d'avertissement sur les autocollants en anglais aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la couverture avant 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.

**ATTENTION**  
Gardez vos pieds et vos mains éloignés de cet endroit quand le tapis de course est en marche.



**ATTENTION**  
Protégez vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le manuel et :

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la prise lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillir si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- Avant de plier le tapis de course à la position de rangement, l'inclinaison doit être mise à zéro.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.
- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

NORDICTRACK et IFIT sont des marques déposées d'ICON Health & Fitness, Inc. Wi-Fi est une marque déposée de Wi-Fi Alliance. WPA et WPA2 sont des marques de Wi-Fi Alliance. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés sous licence.

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis de course sont informés de manière satisfaisante de tous les avertissements et de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant des problèmes de santé.
3. 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.
4. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
5. 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.
6. 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.
7. Placez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 90 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, placez un tapis sous le tapis de course.
8. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
9. Gardez toujours les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
10. Le tapis de course doit être utilisé uniquement par des personnes pesant 136 kg ou moins.
11. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
12. Portez des vêtements de sport quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas des 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.*
13. Quand vous branchez le cordon d'alimentation (voir page 17), branchez-le dans un circuit relié à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit. Quand vous changez le fusible de l'adaptateur du cordon d'alimentation, insérez un fusible de type BS1362 de 13 ampères approuvé ASTA dans le porte-fusible.
14. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à 3 conducteurs de 2 mm<sup>2</sup> d'une longueur maximale de 1,5 m.
15. Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées.
16. 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 29 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).

17. Veuillez lire, comprendre et tester la procédure d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.
18. Montez toujours sur les repose-pieds lors du démarrage ou de l'arrêt de la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
19. Quand une personne marche sur le tapis de course, le bruit du tapis de course augmente.
20. Gardez les doigts, les cheveux et les vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.
21. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
22. Ne laissez jamais le tapis de course sans surveillance lorsqu'il est en marche. Retirez toujours la clé, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) (voir le schéma à la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur), et débranchez le cordon d'alimentation quand le tapis de course n'est pas utilisé.
23. 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 28). Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.
24. 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.
25. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous le tapis de course.
26. N'insérez jamais d'objets dans les ouvertures du tapis de course.
27. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé.
28. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. Seul un représentant de service autorisé doit effectuer les opérations qui ne sont pas décrites dans ce manuel.
29. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer durant vos exercices, arrêtez-vous immédiatement et retrouvez votre calme.
30. **IMPORTANT** : pour respecter les normes de sécurité concernant l'exposition aux ondes, l'antenne et le transmetteur à l'intérieur de la console doivent être placés à une distance minimale de 20 cm des personnes et ne doivent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.

**CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS**

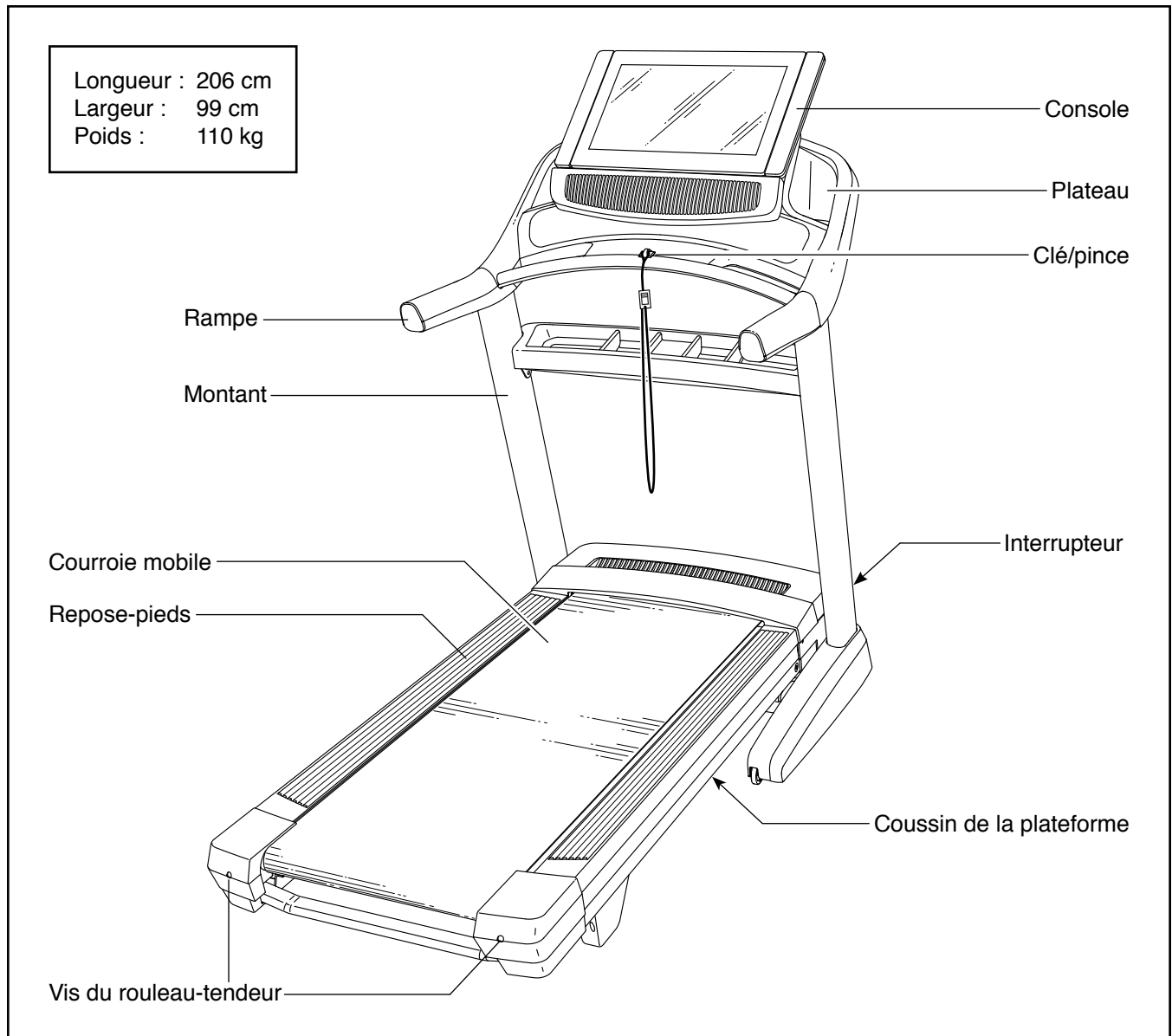
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire NORDICTRACK® COMMERCIAL 2950. Le tapis de course COMMERCIAL 2950 propose un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces et plus agréables. De plus, lorsque vous ne vous entraînez pas, le tapis de course unique en son genre se plie et occupe ainsi la moitié de la place occupée par d'autres tapis de course.

**Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course.** Si vous avez

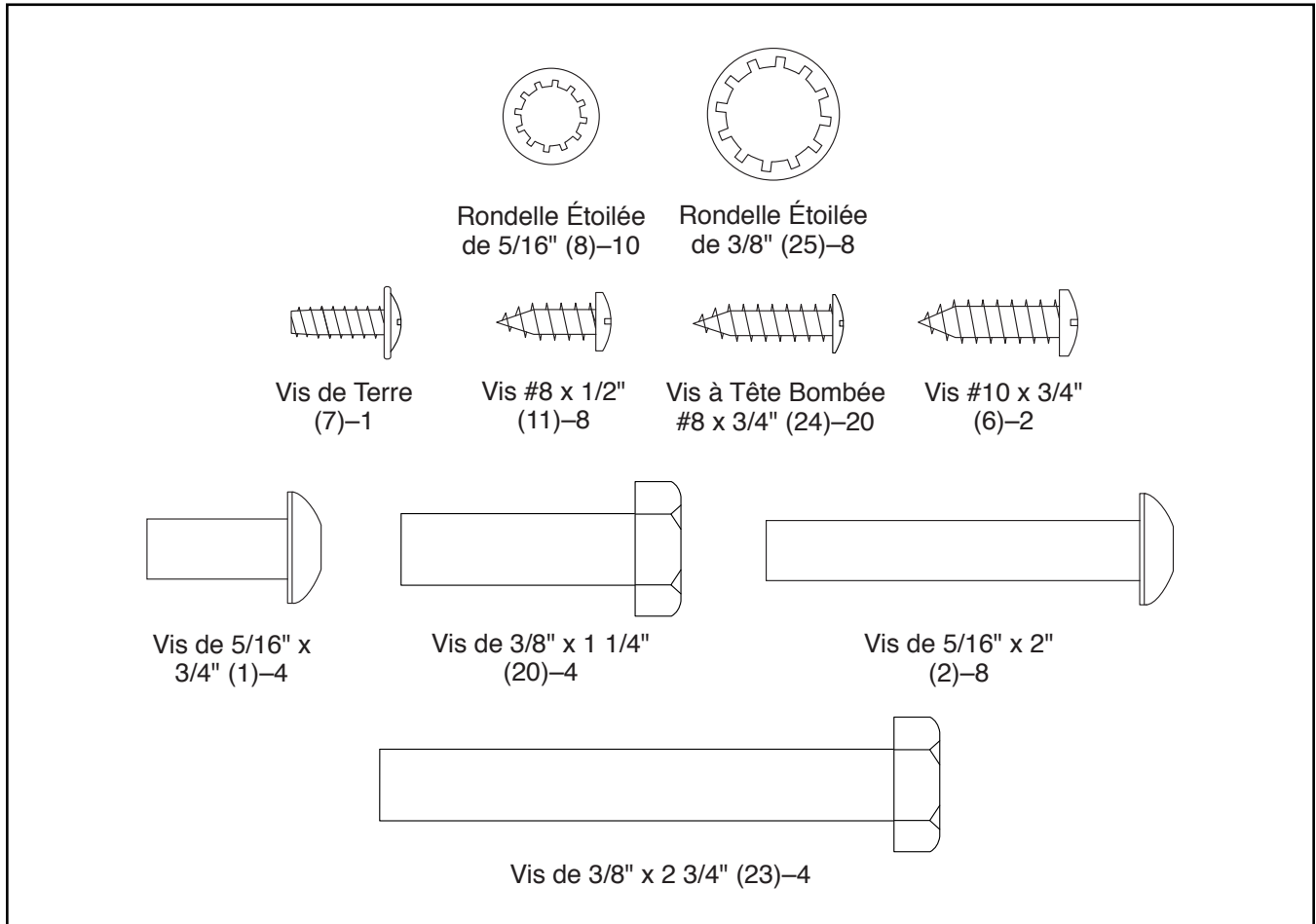
des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la couverture avant de ce manuel. Pour une assistance plus efficace, notez le numéro du modèle et le numéro de série du produit avant de nous contacter. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocolant du numéro de série sont indiqués sur la couverture avant de ce manuel.

Avant de poursuivre la lecture, veuillez consulter le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces identifiées.



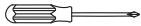


# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Utilisez les illustrations ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées pour l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration 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 utilisées pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



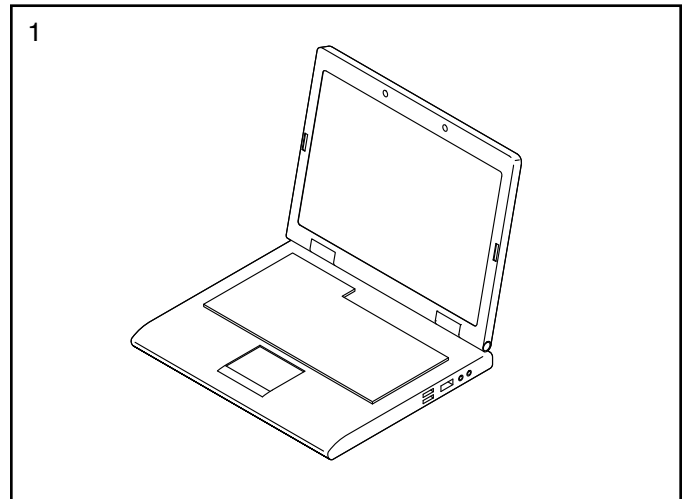
# ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour 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 que du lubrifiant se dépose sur les surfaces externes du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant sur le tapis de course, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.
  - Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
  - Les pièces du côté gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces du côté droit portent l'indication « R » ou « Right ».
  - L'assemblage requiert les outils suivants :
    - la clé hexagonale incluse 
    - une clé à molette 
    - un tournevis cruciforme 
- Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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

- obtenez votre preuve d'achat
- activez votre garantie
- devenez prioritaire si vous contactez le service après vente

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

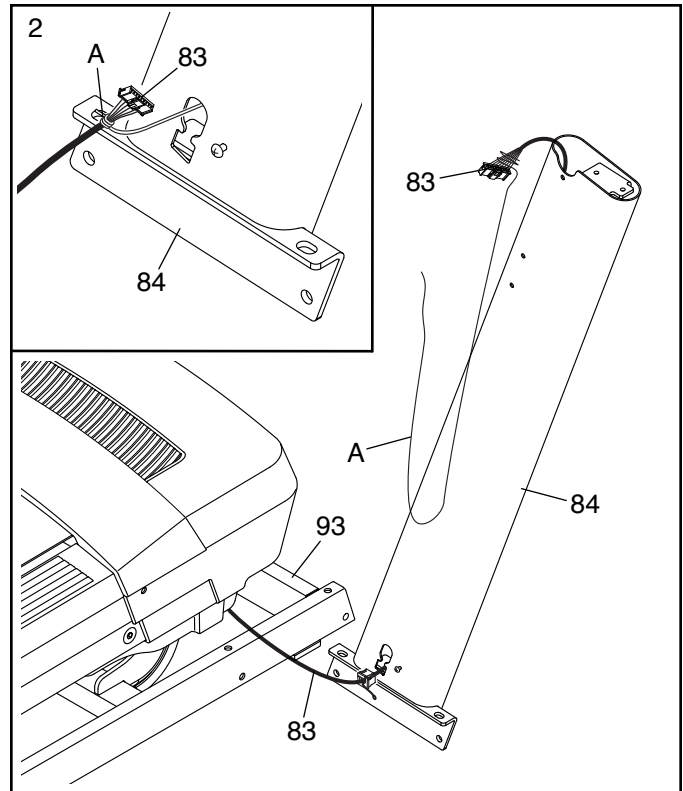


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Retirez l'attache qui maintient le Fil du Montant (83) sur l'avant de la Base (93).

Ensuite, identifiez le Montant Droit (84).  
Demandez à une deuxième personne de tenir le Montant Droit près de la Base (93).

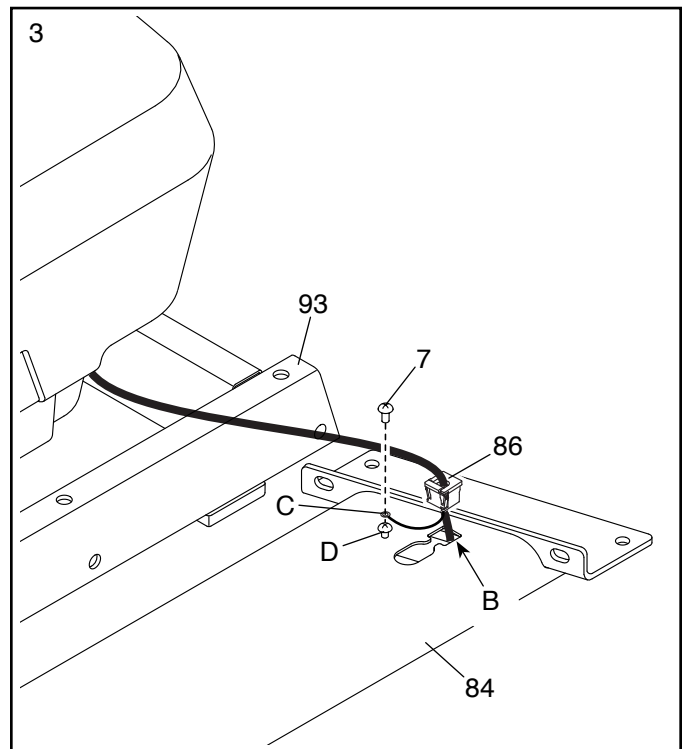
**Référez-vous au schéma encadré.** Attachez fermement l'attache de fil (A) se trouvant à l'intérieur du Montant Droit (84) autour de l'extrémité du Fil du Montant (83). Ensuite, insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure du Montant Droit, puis tirez l'autre extrémité de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil du Montant passe dans le Montant Droit.



3. Posez le Montant Droit (84) près de la Base (93).  
Enfoncez le Passe-fil du Montant (86) dans le trou carré (B) du Montant Droit. **Faites attention de ne pas pincer le fil de terre (C).**

S'il y a une vis (D) pré-attachée sur le Montant Droit (84), retirez-la et jetez-la.

Ensuite, attachez le fil de terre (C) sur le Montant Droit (84) à l'aide d'une Vis de Terre (7).

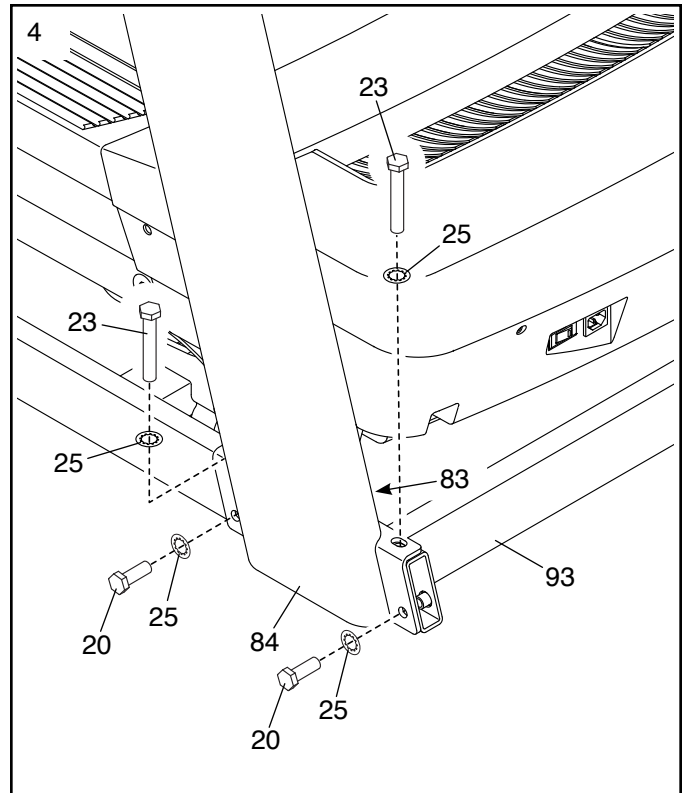




4. Tenez le Montant Droit (84) contre la Base (93).  
**Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (83).**

Attachez le Montant Droit (84) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 2 3/4" (23), deux Vis de 3/8" x 1 1/4" (20), et quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (25), comme sur le schéma ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

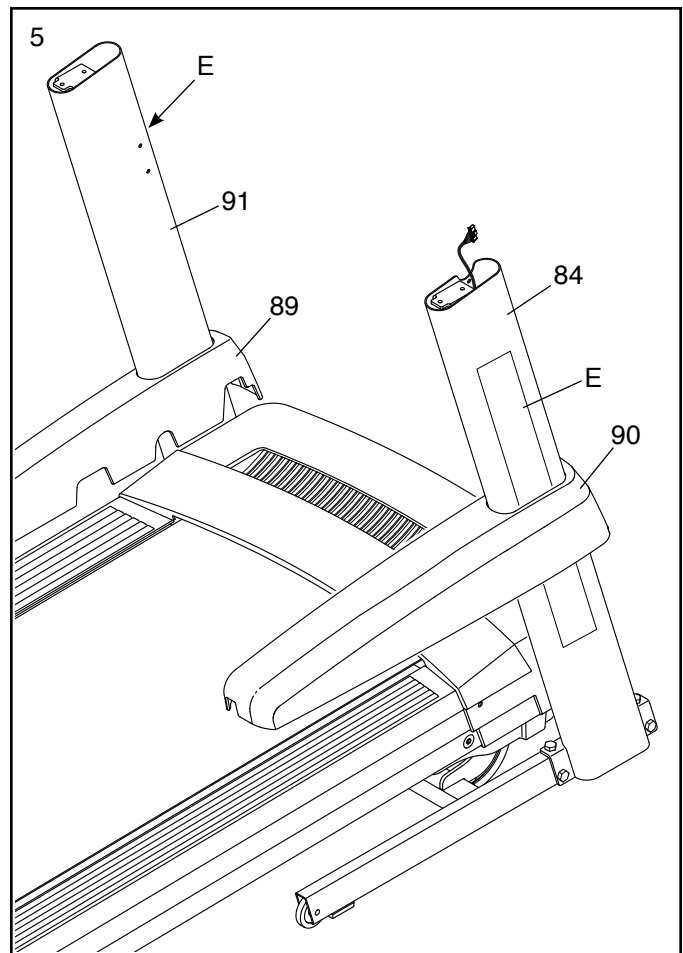
**Attachez le Montant Gauche (non illustré) de la même manière.** Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.



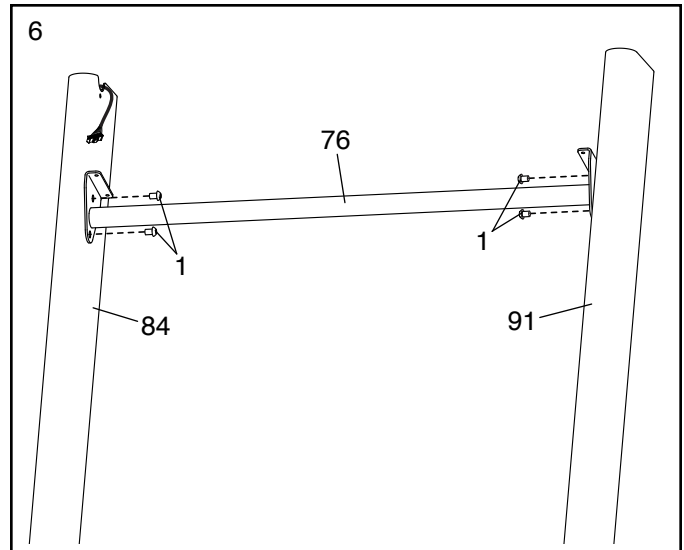
5. Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (89, 90).

Glissez le Boîtier Gauche de la Base (89) sur le Montant Gauche (91), puis glissez le Boîtier Droit de la Base (90) sur le Montant Droit (84). Poussez les Boîtiers de la Base vers le bas, **mais ne les emboîtez pas tout de suite en place.**

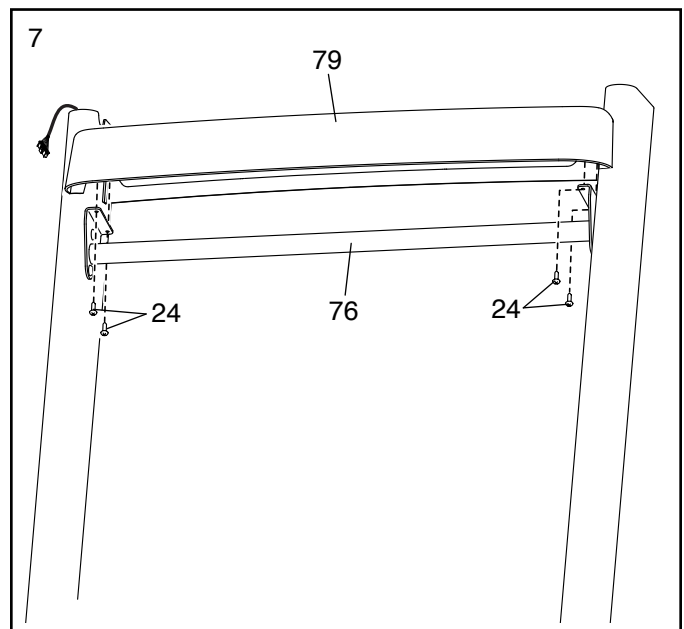
**Si un film en plastique (E) recouvre les autocollants sur les Montants (84, 91), retirez doucement le film.**



6. Glissez doucement la Barre Transversale du Montant (76) entre les Montants Gauche et Droit (84, 91). Attachez la Barre Transversale du Montant à l'aide de quatre Vis de 5/16" x 3/4" (1) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

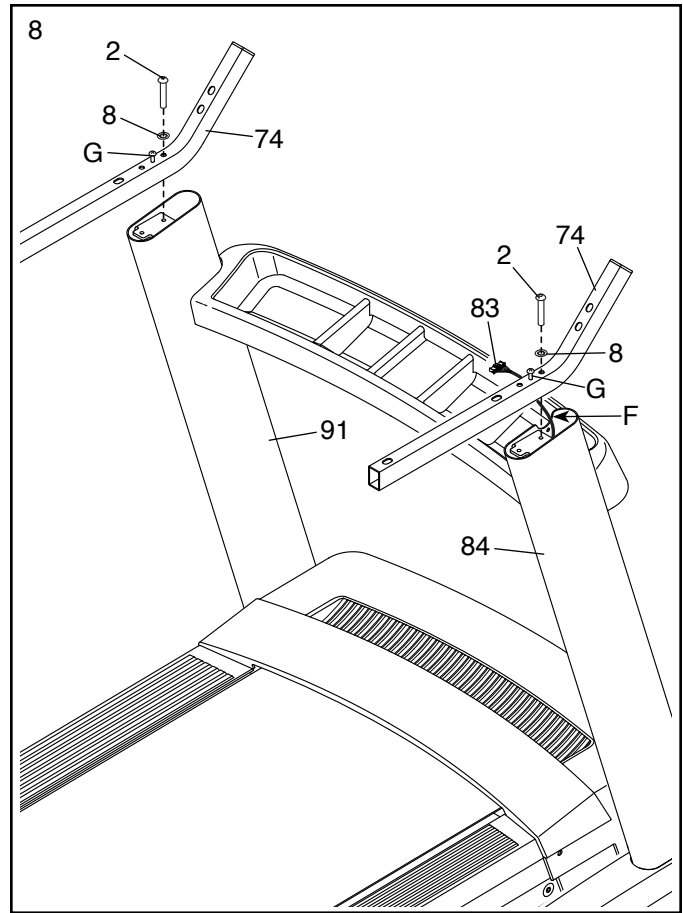


7. Attachez le Plateau (79) sur la Barre Transversale du Montant (76) à l'aide de quatre Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



8. Attachez les deux Rampes (74) sur les Montants Droit et Gauche (84, 91) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 2" (2) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (8) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis. Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (83) sur le côté droit. Placez le Fil du Montant dans la fente (F) indiquée comme sur le schéma.**

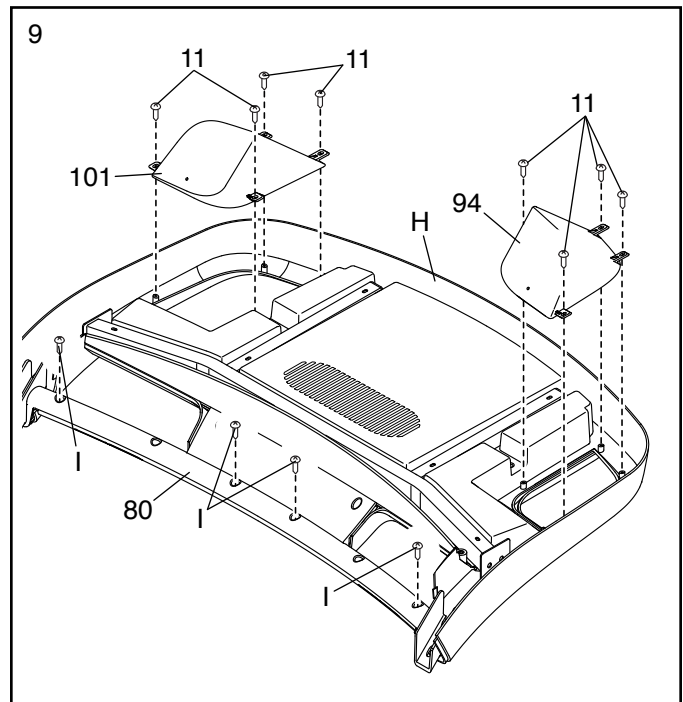
Ensuite, retirez et jetez les deux vis (G) indiquées.



9. Placez l'assemblage de la console (H) face contre terre sur une surface douce pour ne pas la rayer.

Retirez et jetez les quatre vis (I) indiquées. Ensuite, retirez la Barre Transversale des Rampes (80).

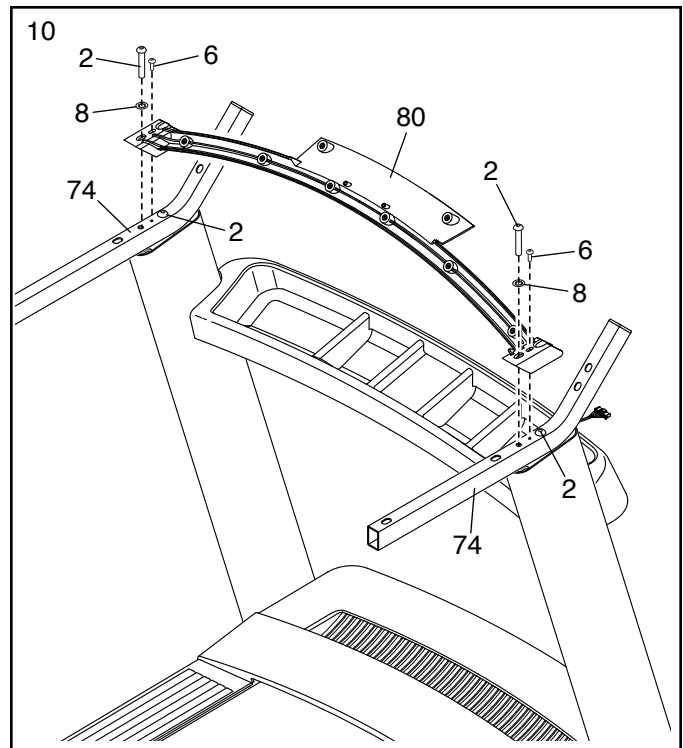
Identifiez alors les Plateaux Gauche et Droit (94, 101). Attachez les Plateaux sur l'assemblage de la console (H) à l'aide de huit Vis #8 x 1/2" (11) ; **ne serrez pas excessivement les Vis.**



10. **IMPORTANT** : pour ne pas abimer la Barre Transversale des Rampes (80), n'utilisez pas d'outils électriques et ne serrez pas excessivement les Vis #10 x 3/4" (6) ou les Vis de 5/16" x 2" (2).

Orientez la Barre Transversale des Rampes (80) comme sur le schéma. Attachez la Barre Transversale des Rampes sur les Rampes (74) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 2" (2), deux Rondelles Étoilées de 5/16" (8), et deux Vis #10 x 3/4" (6) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toute les serrer.**

**Ensuite, serrez les deux autres Vis de 5/16" x 2" (2).**

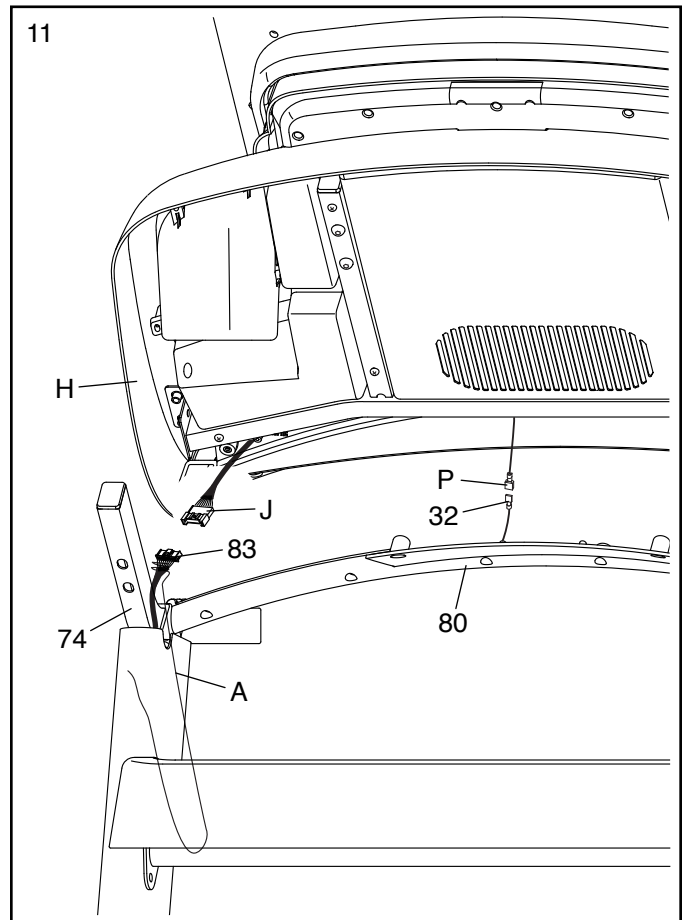


11. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console (H) près des Rampes (74).

S'il y a un ou plusieurs fils de terre (P) qui sortent de l'assemblage de la console (H), branchez-le(s) dans le(s) Fil(s) de Terre de la Console (32) sur la Barre Transversale des Rampes (80).

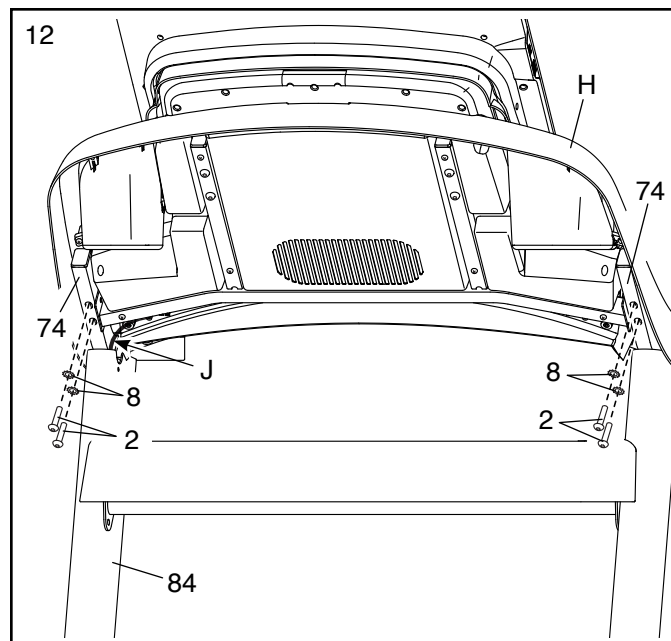
Branchez le Fil du Montant (83) dans le fil de la console (J). **Les connecteurs devraient glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place avec un bruit sec.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau.

Ensuite, retirez toutes les attaches de fil (A) du Fil du Montant (83).

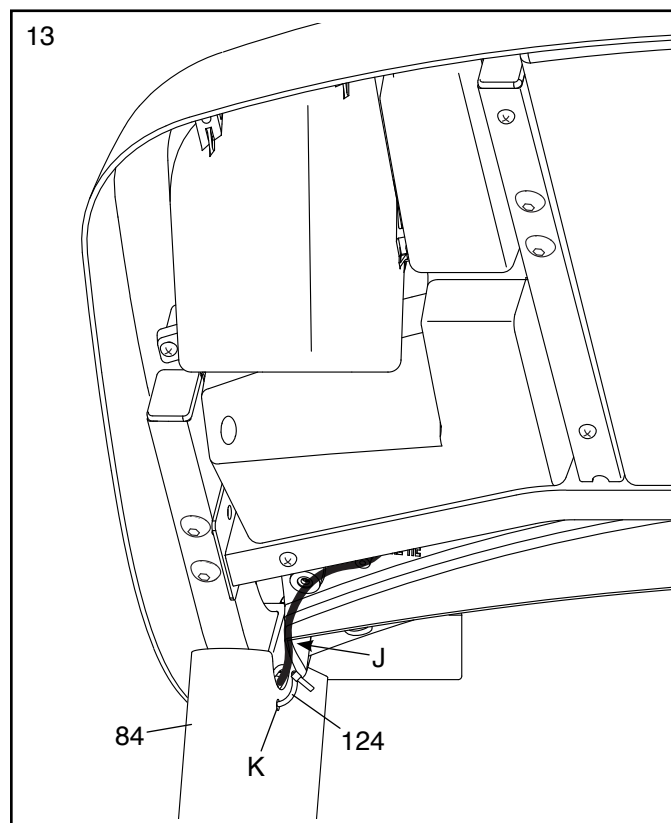


12. Attachez l'assemblage de la console (H) sur les Rampes (74) à l'aide de quatre Vis de 5/16" x 2" (2) et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (8) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer. Faites attention de ne pas pincer les fils (J).**

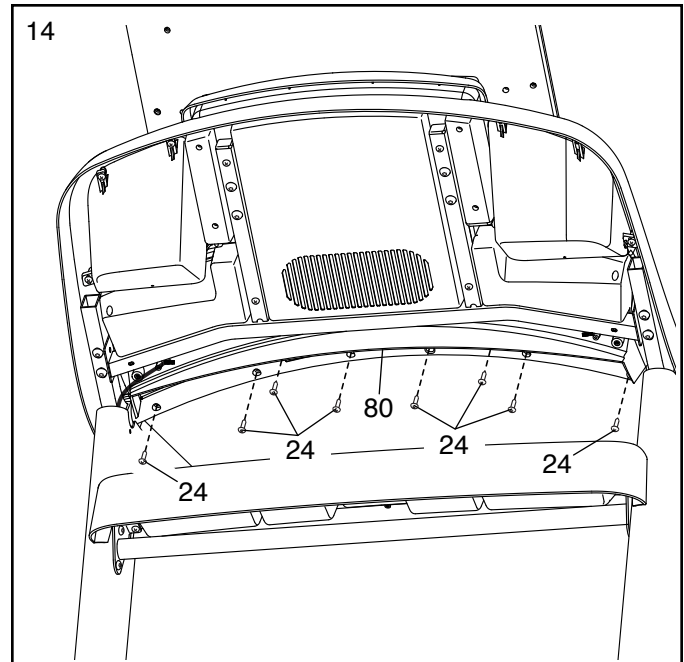
Insérez l'excédent de fil (J) dans la partie supérieure du Montant Droit (84).



13. Trouvez l'Attache de Fil (124) qui est dans le sac de quincaillerie. Insérez l'Attache de Fil dans le petit trou (K) sur le côté du Montant Droit (84). Enfin, serrez l'Attache de Fil autour des fils (J), puis coupez le bout de l'Attache de Fil.



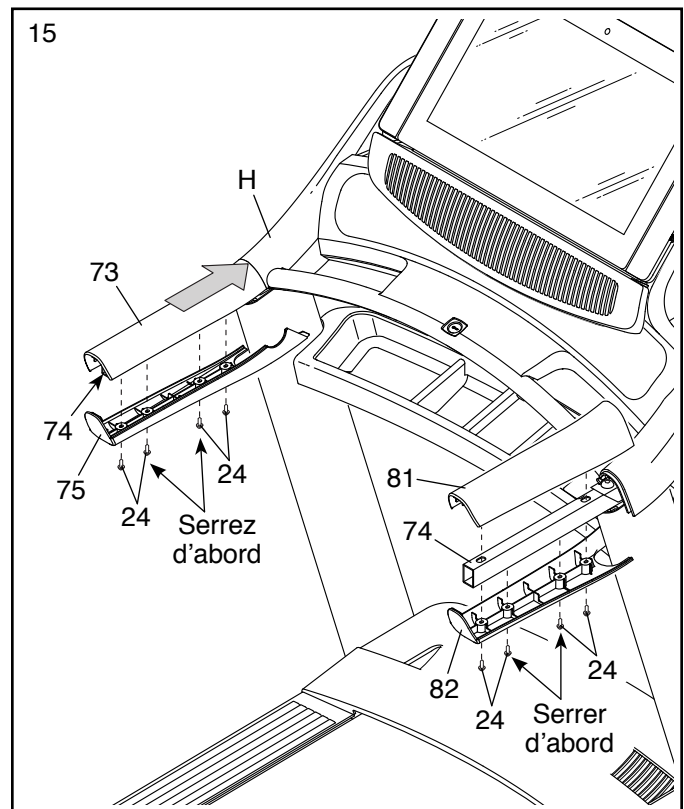
14. Vissez huit Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24) de quelques tours dans la Barre Transversale des Rampes (80), puis serrez-les toutes ; **ne serrez pas excessivement les Vis à Tête Bombée.**



15. Placez le Boîtier Supérieur de la Rampe Gauche (73) sur la Rampe (74) gauche. Ensuite, vissez quatre Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24) de quelques tours dans le Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche (75), la Rampe gauche, et le Boîtier Supérieur de la Rampe Gauche.

Ensuite, glissez les Boîtiers Supérieur et Inférieur de la Rampe Gauche (73, 75) vers l'avant contre l'assemblage de la console (H) comme sur le schéma. Serrez d'abord les deux Vis à Tête Bombée du milieu. Serrez ensuite les deux autres Vis à Tête Bombée.

**Attachez les Boîtiers Supérieur et Inférieur de la Rampe Droite (81, 82) sur la Rampe (74) droite comme décrit ci-dessus.**

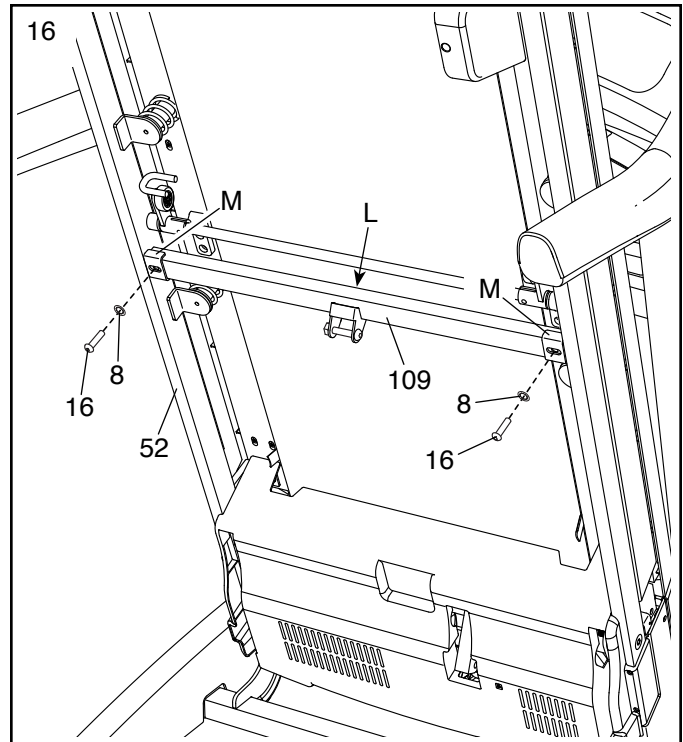


16. Soulevez le Cadre (52) jusqu'à la position verticale. **Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 18.**

Retirez les deux Vis de 5/16" x 1 1/4" (16) de la Barre Transversale du Loquet (109).

Ensuite, orientez la Barre Transversale du Loquet (109) comme sur le schéma. **Assurez-vous que l'autocollant (L) avec le texte « This side toward belt » (ce côté vers la courroie) est en face du tapis de course.**

Attachez la Barre Transversale du Loquet (109) sur les supports (M) sur le Cadre (52) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 1 1/4" (16) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (8).

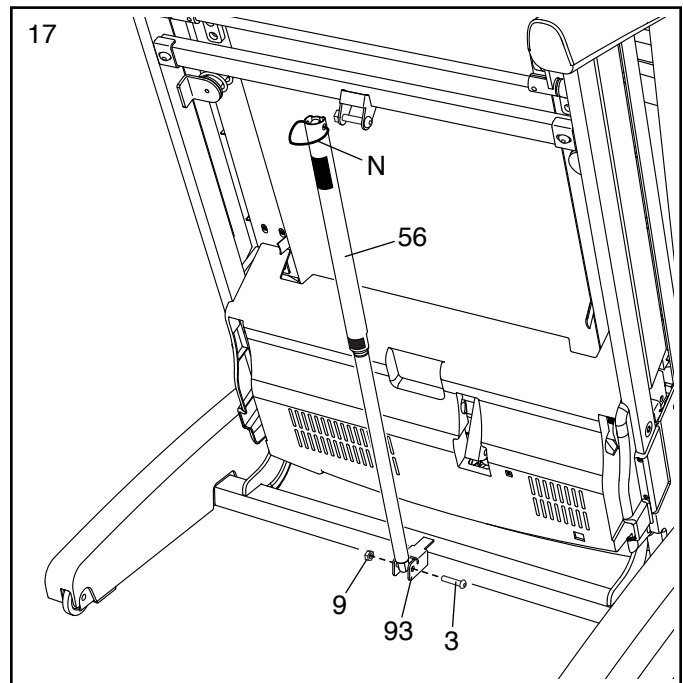


17. Retirez l'Écrou de 5/16" (9) et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (3) du support de la Base (93).

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

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (56) sur le support sur la Base (93) à l'aide du Boulon de 5/16" x 1 3/4" (3) et de l'Écrou de 5/16" (9).

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

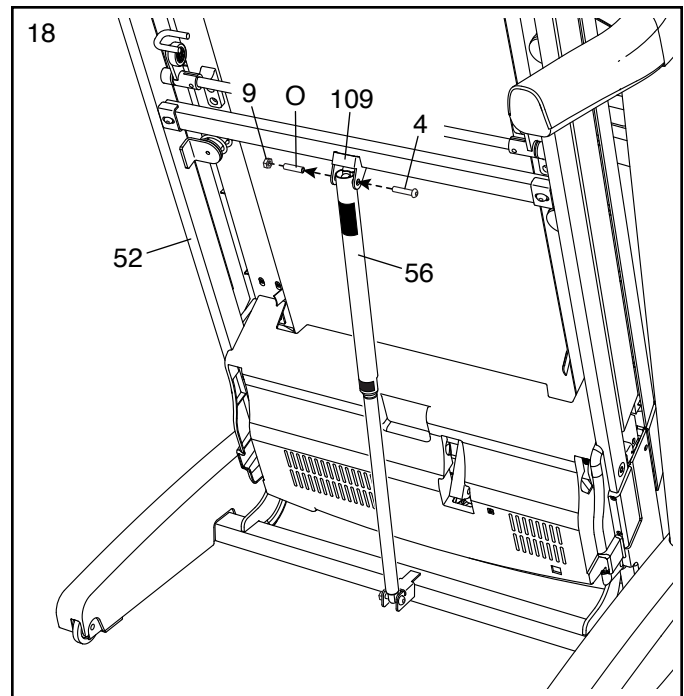


18. Retirez l'Écrou de 5/16" (9) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (4) du support sur la Barre Transversale du Loquet (109).

Alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (56) avec le support sur la Barre Transversale du Loquet (109), puis insérez le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (4) dans le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (O) du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espacement.**

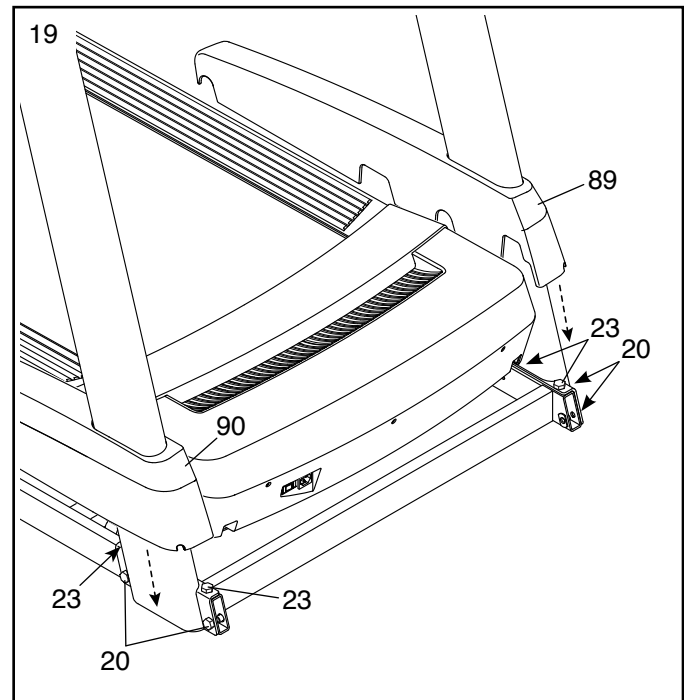
Ensuite, serrez l'Écrou de 5/16" (9) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (4). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; le Loquet de Rangement (56) doit pouvoir pivoter.**

Ensuite, baissez le Cadre (52) (voir COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 28).



19. **Serrez fermement les quatre Vis de 3/8" x 2 3/4" (23) et les quatre Vis de 3/8" x 1 1/4" (20).**

Ensuite, glissez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (89, 90) vers le bas jusqu'à ce qu'ils s'enclenchent en place avec un bruit sec.



20. **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, protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Rangez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une de ces clés vous servira pour régler la courroie mobile (voir les pages 31 et 32). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.



# COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

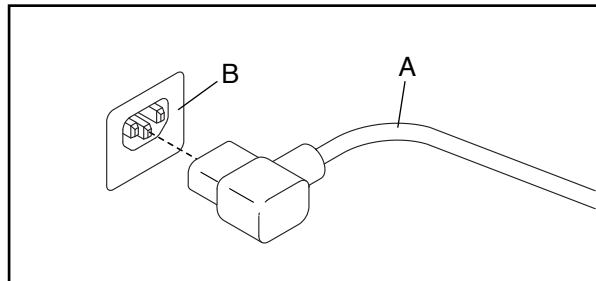
## COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

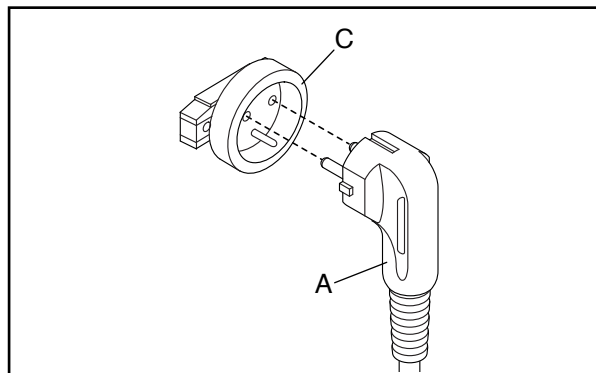
**⚠ DANGER :** un mauvais branchement du conducteur de terre peut augmenter les risques de chocs électriques. Demandez conseil auprès d'un électricien ou d'un réparateur qualifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit ; si elle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

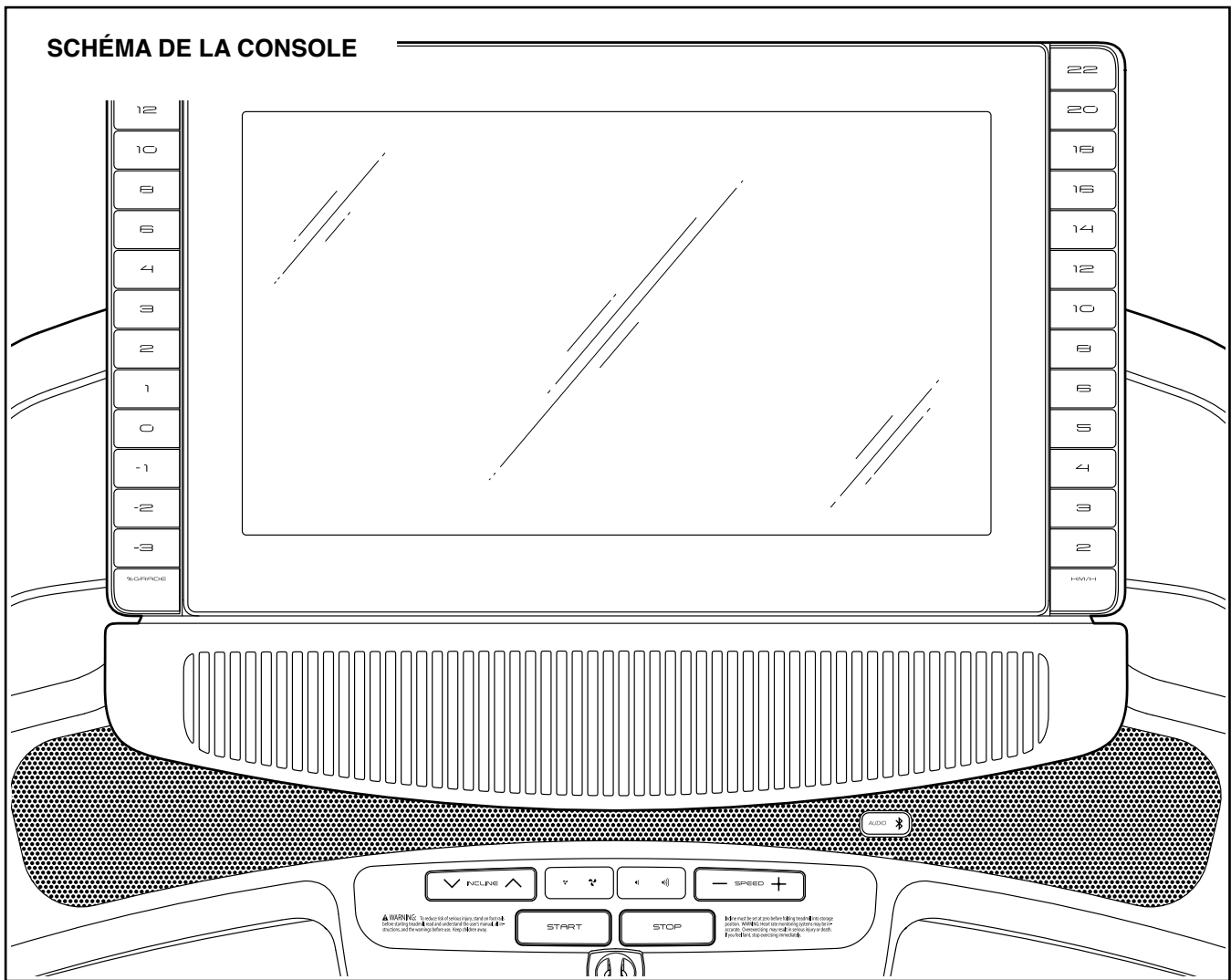
Suivez les instructions ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

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



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





## COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

## FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console de pointe du tapis de course offre un choix de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

La console est équipée de la technologie sans fil qui lui permet de se connecter à iFit. Grâce à iFit, vous avez accès à une large bibliothèque d'entraînements variés, et vous pouvez créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements et accéder à bien d'autres options.

Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course

d'une simple pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement.

Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque quand vous utilisez un détecteur cardiaque portable compatible. **Référez-vous à la page 27 pour acheter un détecteur cardiaque portable.**

De plus, la console est équipée d'un choix d'entraînements. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'un entraînement efficace.

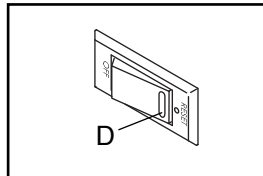
Vous pouvez également écouter vos musiques d'entraînement ou vos livres audio préférés durant vos exercices grâce au système audio de la console.

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

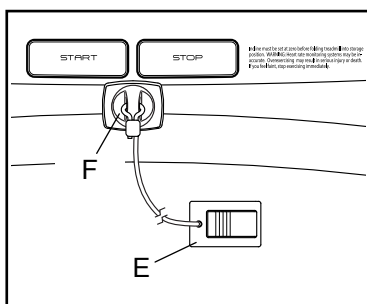
## COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

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

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



Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince (E) reliée à la clé (F), et glissez-la fermement sur la ceinture de vos vêtements. Ensuite, insérez la clé dans la console.



**Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation. IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant doucement de quelques pas ; si la clé n'est pas tirée hors de la console, ajustez la position de la pince.**

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

## COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE

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

- La console fonctionne de la même manière que les autres tablettes sur le marché. Vous pouvez glisser le doigt sur l'écran pour déplacer certaines images comme les affichages lors d'un entraînement (voir l'étape 5 à la page 21). Cependant, vous ne pouvez pas agrandir ou rétrécir l'image sur l'écran à l'aide de vos doigts.
- L'écran ne réagit pas aux changements de pression. Il est inutile d'appuyer fort sur l'écran.
- 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 sur le clavier, appuyez sur la touche ?123. Pour voir plus de caractères, appuyez sur la touche ~[<. Appuyez de nouveau sur la touche ?123 pour revenir au clavier numérique. Pour revenir au clavier des lettres, appuyez sur la touche ABC. Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche avec une flèche vers le haut. Pour utiliser des caractères majuscules multiples, touchez de nouveau le bouton avec la flèche. Pour revenir au clavier des minuscules, appuyez de nouveau sur la touche avec la flèche. Pour effacer le dernier caractère, appuyez sur la touche avec une flèche vers l'arrière et un X.

## COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

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

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

Pour accéder à Internet, télécharger des entraînements iFit et utiliser d'autres fonctionnalités de la console, vous devez être connecté à un réseau sans fil. Suivez les instructions sur l'écran pour connecter la console à votre réseau sans fil.

### 2. Personnalisez les paramètres.

Remplissez les champs sur l'écran pour que la console affiche l'unité de mesure désirée et votre fuseau horaire. Remarque : si vous avez besoin de modifier ces paramètres plus tard, référez-vous à COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE à la page 24.

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

Entrez votre adresse e-mail et suivez les indications sur l'écran pour créer un compte iFit ou pour vous connecter à votre compte existant.

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

Tout d'abord, appuyez sur votre nom ou sur *Hello* (bonjour) sur l'écran, puis sur *Settings* (paramètres). Ensuite, sélectionnez la section entretien. Appuyez alors sur *Update* (mise à jour) pour vérifier si des mises à jour du logiciel sont disponibles par le biais de votre réseau sans fil. Référez-vous à l'étape 5 à la page 25 pour plus d'informations.

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

Tout d'abord, appuyez sur votre nom ou sur *Hello* (bonjour) sur l'écran. Ensuite, sélectionnez le menu principal des paramètres. Sélectionnez alors la section entretien, appuyez sur *Calibrate Incline* (calibrer l'inclinaison), puis sur *Begin* (commencer) pour calibrer le système d'inclinaison. Référez-vous à l'étape 6 à la page 25 pour plus d'informations.

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

**Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à cette page. **Pour utiliser un entraînement sur une carte**, référez-vous à la page 22. **Pour utiliser un entraînement sur une carte personnalisée**, référez-vous à la page 22. **Pour utiliser un entraînement de distance ou de durée**, référez-vous à la page 23.

**Pour afficher ou changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 24. **Pour vous connecter à un réseau sans fil**, référez-vous à la page 25. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 26. **Pour régler l'angle de l'écran de la console**, référez-vous à la page 27.

**IMPORTANT : si la console est recouverte d'une feuille en plastique transparent, retirez la feuille. Pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile ; centrez la courroie mobile si nécessaire (voir page 31).**

## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

Référez-vous à COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19. **Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.**

### 2. Sélectionnez le menu principal.

Quand vous allumez la console, le menu principal apparaîtra une fois le processus de démarrage terminé. Si vous êtes dans un entraînement ou dans le menu des paramètres, appuyez sur la flèche de retour ou sur le x sur l'écran pour revenir au menu principal.

Remarque : si vous envisagez d'utiliser un détecteur cardiaque portable avec la console, vous devez mettre le détecteur cardiaque sur vous **avant d'allumer la courroie mobile**. La console cherchera automatiquement le détecteur cardiaque pendant 30 secondes quand vous mettez la courroie mobile en marche au début de chaque entraînement. **Référez-vous à la page 27 pour acheter un détecteur cardiaque portable.**

### 3. Mettez la courroie mobile en marche et réglez la vitesse.

Touchez *Manual Start* (départ manuel) sur l'écran ou appuyez sur la touche Start (commencer) sur la console pour mettre la courroie mobile en marche. La courroie mobile se mettra alors à tourner lentement. Alors que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la vitesse pour changer la vitesse de la courroie comme vous le désirez. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, la vitesse changera par petites étapes ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse changera plus rapidement.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées de la vitesse, la vitesse de la courroie mobile changera graduellement pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt) ou tapez le centre de l'écran du doigt. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Start (commencer).

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

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison, ou sur l'une des touches numérotées de l'inclinaison. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison se réglera graduellement sur l'inclinaison sélectionnée.

**Remarque : si la courroie mobile tourne à grande vitesse et que vous réglez l'inclinaison en-dessous de 0% ou au-dessus de 15,5%, la vitesse de la courroie mobile peut se réduire automatiquement.**

**IMPORTANT : la première fois que vous utilisez le tapis de course, vous devez calibrer le système d'inclinaison (voir l'étape 6 à la page 25).**

### 5. Suivez votre progression avec les modes d'affichage.

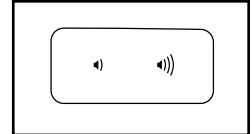
Alors que vous marchez ou courez sur le tapis de course, une sélection d'informations sur l'entraînement sera affichée :

- Le niveau d'inclinaison du tapis de course
- Le temps écoulé
- Le nombre approximatif de calories brûlées

- La distance parcourue en marchant ou en courant
- La vitesse de la courroie mobile

Des informations supplémentaires sont également disponibles. Pour consulter ou accéder à d'autres données et graphiques, glissez l'écran du haut vers le bas. Vous pouvez également appuyer sur la touche + sur l'écran pour afficher des données ou des graphiques. **Remarque : pour enregistrer des informations sur votre rythme cardiaque, vous devez utiliser un détecteur cardiaque compatible (voir page 27).**

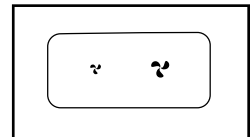
Si vous le désirez, réglez le volume en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console.



Pour suspendre l'entraînement, touchez l'écran ou appuyez sur la touche Stop (arrêt) sur la console. Pour reprendre l'entraînement, touchez l'icône de lecture sur l'écran ou appuyez sur la touche Start (commencer).

### 6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur peut tourner à différentes vitesses. Appuyez plusieurs fois sur les touches du ventilateur pour choisir la vitesse du ventilateur, pour l'allumer ou pour l'éteindre.



### 7. Lorsque vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds et appuyez sur la touche Stop (arrêt) sur la console ou touchez l'écran. Ensuite, touchez l'icône stop sur l'écran ou appuyez de nouveau sur la touche Stop (arrêt). Un résumé de l'entraînement apparaîtra alors sur l'écran. Si vous souhaitez enregistrer votre entraînement pour l'utiliser plus tard, ajoutez-le à vos favoris en appuyant sur l'icône cœur sur l'écran. Vous aurez peut-être également la possibilité d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options sur l'écran. Touchez *Finish* (finir) pour sortir du menu principal. Enfin, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composantes électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE

Remarque : pour utiliser un entraînement sur une carte, la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 25).

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

Référez-vous à COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19.

### 2. Sélectionnez le menu principal ou la bibliothèque des entraînements.

Touchez *Home* (accueil) ou *Browse* (parcourir) sur l'écran pour sélectionner le menu principal ou la bibliothèque des entraînements.

### 3. Sélectionnez un entraînement sur une carte.

Pour sélectionner un entraînement sur une carte, touchez l'option de votre choix sur l'écran. Remarque : les entraînements sur une carte proposés sur votre console changeront régulièrement. Si vous souhaitez enregistrer un entraînement proposé pour l'utiliser plus tard, vous pouvez l'ajouter à vos favoris en appuyant sur l'icône cœur sur l'écran. Pour dessiner votre propre carte pour votre entraînement, référez-vous à la page 23.

L'écran affichera la durée et la distance pour l'entraînement ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

### 4. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start* (commencer) pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile se mettra à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Durant l'entraînement, une carte indique votre progression sur l'écran.

À la fin de l'entraînement, la courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt, puis un résumé de l'entraînement s'affichera sur l'écran. Après avoir consulté le résumé de l'entraînement, touchez *Finish* (finir) pour revenir au menu principal. Vous aurez peut-être également la possibilité d'enregistrer ou de publier vos résultats à l'aide de l'une des options sur l'écran.

### 5. Suivez votre progression avec les modes d'affichage.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 21.

### 6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 21.

### 7. Lorsque vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 21.

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT SUR UNE CARTE PERSONNALISÉE

Remarque : pour utiliser un entraînement sur une carte personnalisée, la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 25).

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

Référez-vous à COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19.

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

Pour sélectionner un entraînement sur une carte personnalisée, touchez *Create* (créer) sur l'écran.

### 3. Dessinez votre carte.

Naviguez jusqu'à la zone de la carte où vous voulez dessiner votre entraînement en glissant vos doigts sur l'écran. Touchez l'écran pour ajouter le point de départ de votre entraînement. Ensuite, touchez l'écran une deuxième fois pour ajouter l'arrivée de votre entraînement. Remarque : si vous voulez commencer et terminer votre entraînement au même endroit, choisissez les options *Loop* (boucle) ou *Out & Back* (départ et arrivée). Vous pouvez également choisir que votre entraînement reste sur la route.

Si vous faites une erreur, vous pouvez toucher *Undo* (annuler).

L'écran affichera les données d'altitude et de distance de votre entraînement. Si vous le désirez, vous pouvez modifier la vitesse par défaut.

#### 4. Enregistrez votre entraînement.

Touchez *Save New Workout* (enregistrer un nouvel entraînement) sur l'écran. Si vous le désirez, changez le nom de l'entraînement ou ajoutez une description, puis appuyez sur le symbole > sur l'écran.

#### 5. Commencez l'entraînement.

Touchez *Start* (commencer) sur l'écran pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile se mettra à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher. Référez-vous à l'étape 4 à la page 22 pour plus d'informations.

#### 6. Suivez votre progression avec les modes d'affichage.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 21.

#### 7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 21.

#### 8. Lorsque vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 21.

### COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE DISTANCE OU DE DURÉE

Remarque : pour utiliser un entraînement de distance ou de durée, la console doit être connectée à un réseau sans fil (voir COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL à la page 25). Vous devez également avoir un compte iFit.

#### 1. Ajoutez des entraînements à votre liste d'attente sur iFit.com.

Sur votre ordinateur, smartphone, tablette, ou un autre appareil connecté, ouvrez votre navigateur Internet sur le site iFit.com, et connectez-vous à votre compte iFit.

Ensuite, naviguez jusqu'à Menu > Library (bibliothèque) sur la page Internet. Regardez les programmes d'entraînement dans la bibliothèque et joignez-vous à ceux que vous désirez utiliser.

Ensuite, naviguez jusqu'à Menu > Schedule (liste d'attente) pour voir votre liste d'attente. Tous les entraînements que vous avez sélectionnés apparaîtront dans votre liste d'attente ; vous pouvez les organiser ou les supprimer comme vous le désirez.

Prenez le temps d'explorer le site iFit.com avant de vous déconnecter.

#### 2. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19.

#### 3. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 à la page 20.

#### 4. Connectez-vous à votre compte iFit.

Si vous ne l'avez pas encore fait, touchez *Login* (ouvrir une session) pour vous connecter à votre compte iFit. L'écran vous demandera d'indiquer vos nom d'utilisateur et mot de passe iFit.com. Entrez-les et touchez *Submit* (soumettre). Touchez *Cancel* (annuler) pour quitter l'écran d'ouverture de session.

**5. Sélectionnez un entraînement de distance ou de durée que vous avez déjà ajouté à votre liste d'attente sur iFit.com.**

Appuyez sur l'icône du calendrier pour télécharger un entraînement de distance ou de durée depuis votre liste d'attente.

**Remarque : avant de pouvoir télécharger des entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur iFit.com.**

Quand vous sélectionnez un entraînement de distance ou de durée, l'écran affichera le nom, une estimation de la durée et la distance pour l'entraînement.

**6. Commencez l'entraînement.**

Référez-vous à l'étape 4 à la page 22. Remarque : durant un entraînement de distance ou de durée, l'écran n'affichera pas de carte.

**7. Suivez votre progression avec les modes d'affichage.**

Référez-vous à l'étape 5 à la page 21. L'écran affichera la distance parcourue ou le temps écoulé ainsi que la distance ou le temps restant.

**8. Allumez le ventilateur, si désiré.**

Référez-vous à l'étape 6 à la page 21.

**9. Lorsque vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.**

Référez-vous à l'étape 7 à la page 21.

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

**COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE**

**IMPORTANT : certains paramètres et options décrits ne sont peut-être pas activés.** De temps en temps, une mise à jour du logiciel peut entraîner des changements dans le fonctionnement de la console.

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

Tout d'abord, allumez l'appareil et insérez la clé dans la console (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19). Remarque : la console peut prendre quelques instants avant d'être prête à l'utilisation.

Ensuite, sélectionnez le menu principal. Quand vous allumez la console, le menu principal apparaîtra sur l'écran une fois le processus de démarrage terminé. Si vous êtes dans un entraînement, touchez l'écran, puis *Pause*, puis *End* (fin), et enfin *Finish* (finir) pour revenir au menu principal.

Ensuite, touchez votre nom ou *Hello* (bonjour) sur l'écran, puis *Settings* (paramètres). Le menu des paramètres apparaîtra alors sur l'écran.

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

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

Account (compte)

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

Equipment (équipement)

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

About (à propos)

- Legal (informations légales)



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

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

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

### 4. Affichez les informations sur la machine.

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

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

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

L'écran affichera la progression de la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le tapis de course s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, utilisez l'interrupteur (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19) pour éteindre le tapis de course ; attendez quelques secondes, puis rallumez-le. Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.

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

### 6. Calibrez le système d'inclinaison du tapis de course.

Touchez *Calibrate Incline* (calibrer l'inclinaison), puis *Begin* (commencer) pour calibrer le système d'inclinaison. Le tapis de course se soulèvera alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis reviendra au niveau minimal. Ceci permettra de calibrer le système d'inclinaison. Touchez *Cancel* (annuler) pour revenir à la section Maintenance (entretien). Lorsque le système d'inclinaison est calibré, touchez *Finish* (finir).

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

### 7. Quittez le menu principal des paramètres.

Si vous êtes dans un menu des paramètres, appuyez sur la flèche de retour. Ensuite, appuyez sur la touche de fermeture (symbole x) pour quitter le menu principal des paramètres.

## COMMENT SE CONNECTER À UN RÉSEAU SANS FIL

La console est équipée du Wi-Fi, ce qui vous permet d'établir une connexion avec un réseau sans fil.

#### 1. Sélectionnez le menu principal.

Référez-vous à l'étape 2 à la page 20.

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

Touchez votre nom ou *Hello* (bonjour) sur l'écran, puis le symbole Wi-Fi® pour accéder au menu du réseau sans fil.

#### 3. Activez le Wi-Fi.

Assurez-vous que le Wi-Fi est activé. Si ce n'est pas le cas, touchez le commutateur Wi-Fi pour activer une connexion sans fil.

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

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

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

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

Une boîte de dialogue vous demandera si vous voulez vous connecter au réseau sans fil. Appuyez sur *Connect* (se connecter) pour établir la connexion ou sur *Cancel* (annuler) pour revenir à la liste des réseaux. Si le réseau demande un mot de passe, appuyez sur la boîte de texte du mot de passe. Un clavier apparaîtra sur l'écran. Pour voir le mot de passe pendant que vous le saisissez, touchez la case à cocher *Show Password* (afficher le mot de passe).

Pour utiliser le clavier, référez-vous à COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE à la page 19.

Quand la console est connectée à votre réseau sans fil, le nom du réseau sans fil sera coché. Ensuite, appuyez sur la touche de retour sur l'écran pour revenir au mode du réseau sans fil.

Pour rompre une connexion avec un réseau sans fil, appuyez quelques instants sur le nom du réseau, puis sur *Forget Network* (oublier le réseau).

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

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

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

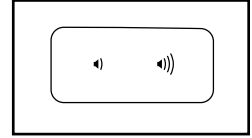
## 5. Quittez le menu du réseau sans fil.

Pour quitter le mode du réseau sans fil, appuyez sur la touche de retour sur l'écran.

## COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant que vous vous entraînez, vous pouvez connecter un appareil audio personnel à la console à l'aide d'un câble audio, ou par le biais d'une connexion sans fil si votre appareil est équipé de la technologie Bluetooth.

Vous pouvez alors régler le volume en utilisant les touches du volume sur la console ou la commande du volume sur votre appareil audio personnel.



### Pour utiliser un câble audio

Branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise sur la console et dans la prise audio de votre appareil audio personnel ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque : vous pouvez acheter un câble audio dans un magasin vendant des appareils électroniques proche de chez vous.**

### Pour utiliser le Bluetooth

1. **Assurez-vous que le paramètre Bluetooth est activé sur votre appareil, puis tenez votre appareil près de la console.**
2. **Appuyez sur la touche Bluetooth Audio sur la grille de l'enceinte de la console pendant 3 secondes.**

Un signal sonore retentira et la touche Bluetooth se mettra à clignoter pour indiquer que la console est entrée en mode de couplage.

3. **Couplez votre appareil avec la console.**

Quand votre appareil et la console sont couplés avec succès, le contenu audio de votre appareil jouera sur les enceintes de la console.

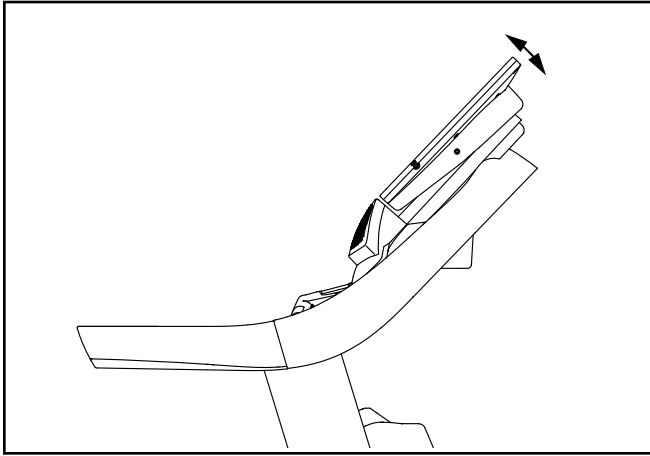
Remarque : la console peut enregistrer jusqu'à huit appareils dans sa mémoire. Si vous avez déjà couplé votre appareil avec la console, vous pouvez simplement appuyer sur la touche Bluetooth Audio pour connecter votre appareil à la console.

4. **Effacez les appareils de la mémoire de la console si nécessaire.**

Si vous devez effacer tous les appareils compatibles Bluetooth enregistrés dans la mémoire de la console, appuyez sur la touche Bluetooth Audio pendant 10 secondes.

## COMMENT RÉGLER L'ANGLE DE LA CONSOLE

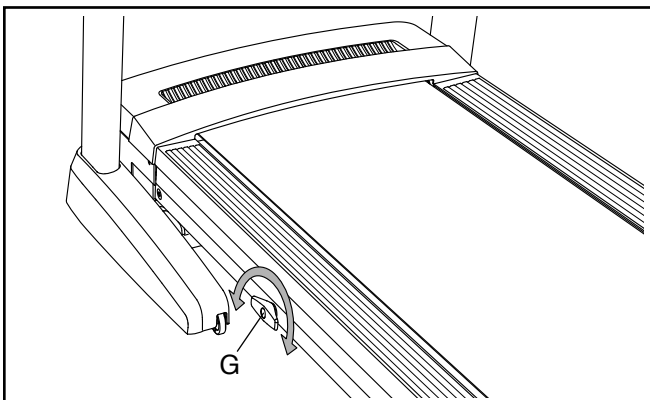
Vous pouvez régler l'angle de la console en tenant les deux côtés de la console et en la plaçant dans la position souhaitée.



## COMMENT RÉGLER LES COUSSINS DE LA PLATEFORME

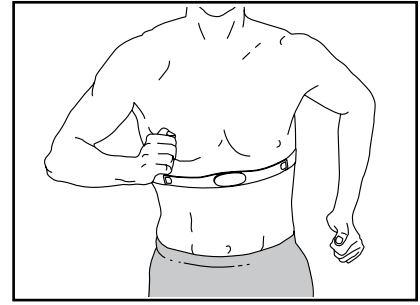
La plateforme de marche du tapis de course est équipée de coussins qui réduisent les chocs quand vous vous entraînez. Pour régler les coussins, **retirez d'abord la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation.**

**Pour une plateforme de marche plus ferme,** tournez le bouton du coussin (G) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un demi tour, jusqu'à ce que vous sentiez qu'il se verrouille en place. **Pour une plateforme de marche plus souple,** tournez le bouton du coussin dans le sens des aiguilles d'une montre, un demi tour, jusqu'à ce que vous sentiez qu'il se verrouille en place. **Remarque : plus vous courez rapidement sur le tapis de course, ou plus votre poids est élevé, plus la plateforme de marche doit être ferme.**



## LE 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. Un détecteur cardiaque portable vous permet de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aide ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter un détecteur cardiaque portable, veuillez vous référer à la couverture avant de ce manuel.**

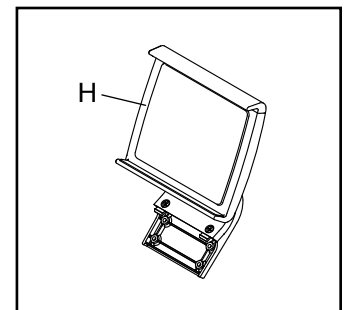
Remarque : la console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth Smart.

Pour connecter un détecteur cardiaque portable à la console, il faut d'abord le mettre sur vous comme indiqué dans les instructions fournies. Ensuite, commencez un entraînement ou mettez la courroie mobile en marche en mode manuel. La console recherchera le détecteur cardiaque portable pendant 30 secondes et se connectera automatiquement.

## LE PORTE-TABLETTE EN OPTION

Le porte-tablette en option (H) maintiendra votre tablette en place en toute sécurité et vous permettra de l'utiliser pendant que vous vous entraînez.

Le porte-tablette en option est conçu pour accueillir la plupart des tablettes de taille normale. **Pour acheter un porte-tablette, référez-vous à la couverture avant de ce manuel.**

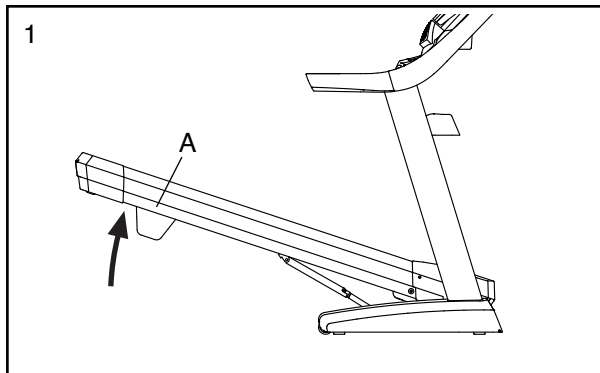


# COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

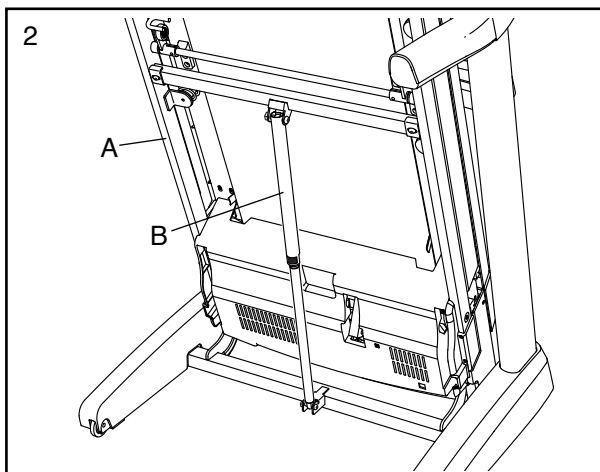
## COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour ne pas endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau zéro avant de 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, baisser ou déplacer le tapis de course.

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



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

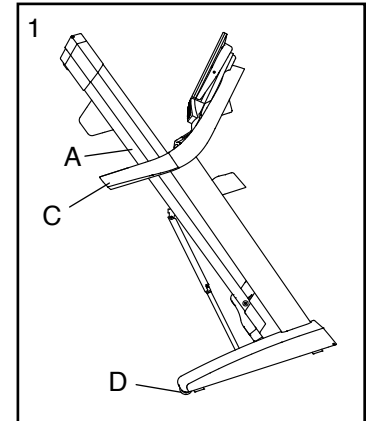


Pour protéger le sol ou la moquette, placez un tapis sous le tapis de course. Gardez le tapis de course à l'abri des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30°C.

## COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme décrit à gauche. **ATTENTION** : assurez-vous que le loquet de rangement est en position verrouillée. Déplacer le tapis de course peut nécessiter deux personnes.

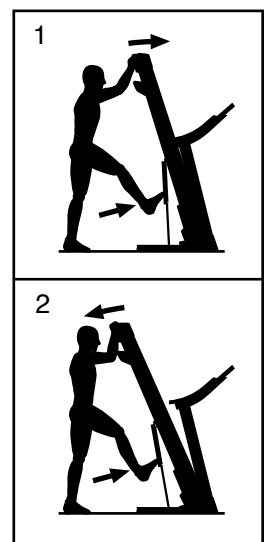
1. Tenez le cadre (A) et l'une des rampes (C), puis placez un pied contre une roulette (D).



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

## COMMENT BAISSER 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 l'extrémité supérieure du cadre vers vous.
3. Reculez et laissez le cadre descendre jusqu'au sol.



# ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

## ENTRETIEN

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

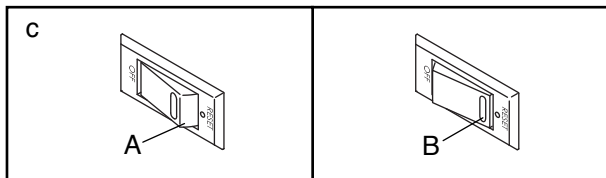
Nettoyez régulièrement le tapis de course et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur en position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation**. Nettoyez les pièces externes du tapis de course avec un chiffon humide et un peu de savon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

## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

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

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

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



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

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

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

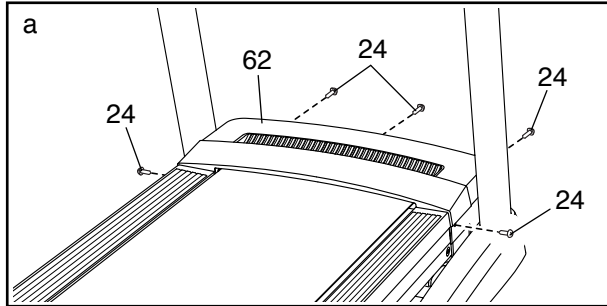
- Calibrez le système d'inclinaison (voir l'étape 6 à la page 25).

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

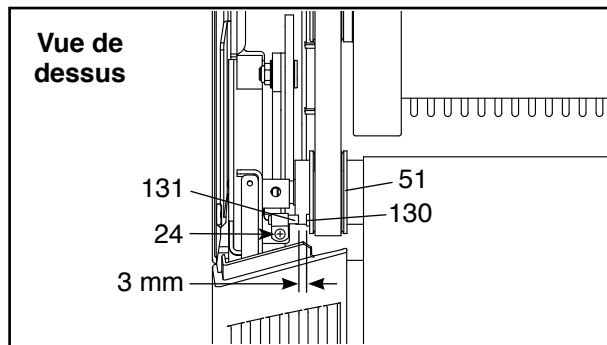
- Assurez-vous que les paramètres du sans fil de la console sont corrects (voir page 25).
- Vérifiez que les paramètres de votre réseau sans fil sont corrects.
- Si vous avez encore des questions, allez sur le site support.iFit.com.

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

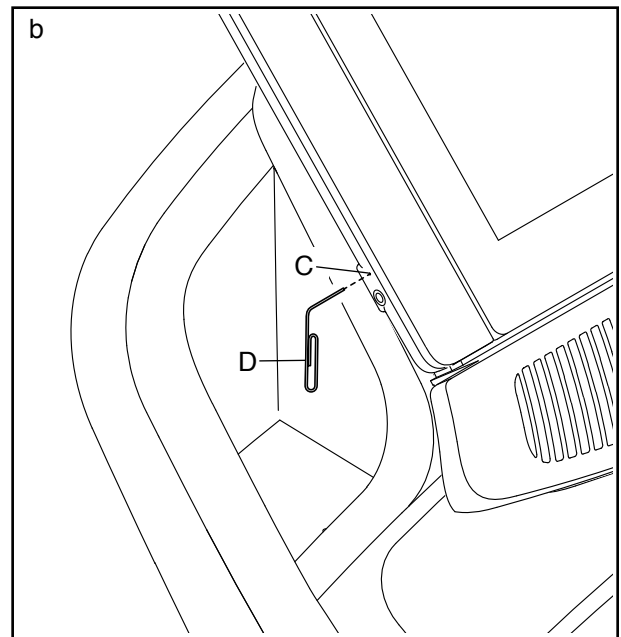
- a. Si la console ne rapporte pas correctement la vitesse ou la distance, retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Ensuite, retirez les cinq Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24) et enlevez doucement le Capot du Moteur (62) en le faisant pivoter.



Ensuite, trouvez le Capteur Magnétique (131) et l'Aimant (130) sur le côté gauche de la Poulie (51). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm**. Si nécessaire, desserrez la Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (24), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis à Tête Bombée. Enfin, réattachez le Capot du Moteur (voir ci-dessus) et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de l'affichage de la vitesse.

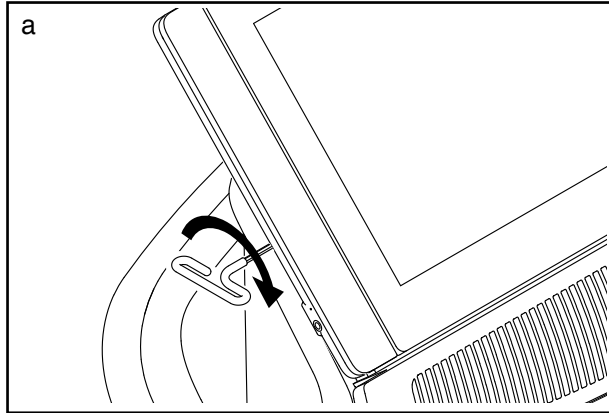


- b. Si le processus de démarrage de la console ne se fait pas correctement, ou si la console se bloque et ne répond plus, réinitialisez-la pour rétablir les paramètres d'usine par défaut. **IMPORTANT : ceci effacera tous les paramètres personnalisés que vous avez enregistrés sur la console**. Il faut être deux personnes pour réinitialiser la console. Tout d'abord, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint). Ensuite, trouvez la petite ouverture de réinitialisation (C) sur le côté de la console. À l'aide d'un trombone tordu (D), appuyez sur le bouton de réinitialisation à l'intérieur de l'ouverture pendant qu'une deuxième personne place l'interrupteur sur la position Reset (initialisation). Maintenez le bouton de réinitialisation (C) enfoncé jusqu'à ce que la console s'allume. Une fois la réinitialisation terminée, la console s'éteindra puis se rallumera. Si ce n'est pas le cas, utilisez l'interrupteur pour éteindre et allumer de nouveau le tapis d'inclinaison. Quand la console s'est allumée, vérifiez la disponibilité de mises à jour du logiciel (voir l'étape 5 à la page 25). Remarque : la console peut prendre quelques minutes avant d'être prête à l'utilisation.



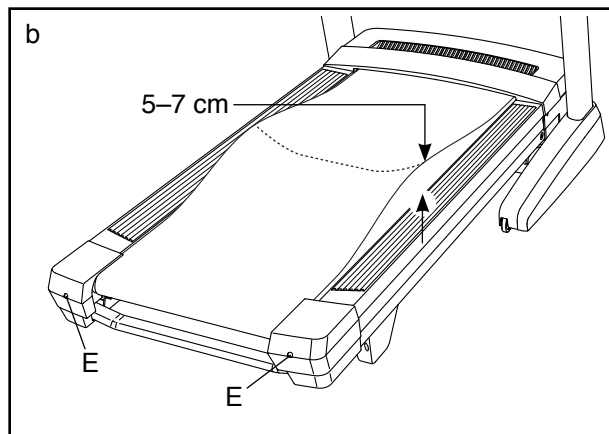
### PROBLÈME : la console ne tient pas bien en place

- Si la console ne tient pas dans la position désirée parce qu'elle n'est pas assez serrée, utilisez une clé hexagonale pour serrer légèrement la console à l'endroit indiqué, des deux côtés (seul un côté est illustré).



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

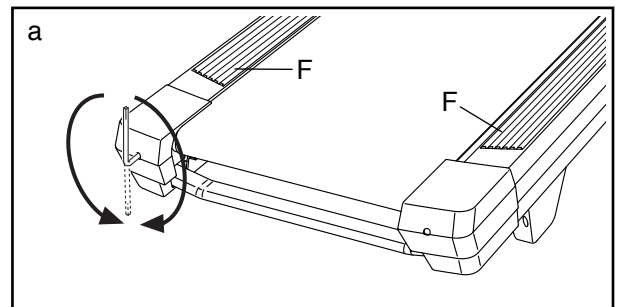
- Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de 2 mm<sup>2</sup> d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé et **DÉBRANCHEZ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



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

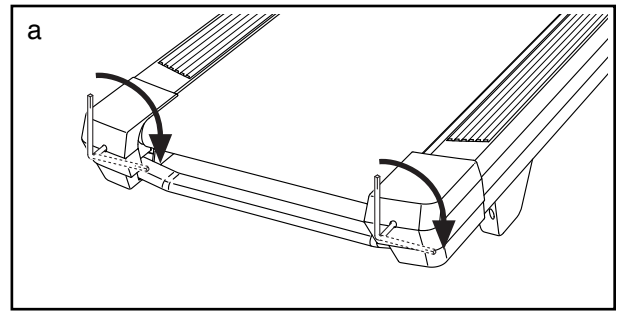
### PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les repose-pieds

- IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds (F), cela risque d'endommager la courroie mobile.** 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 chaque rebord de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.





# CONSEILS POUR LES EXERCICES

**⚠️ AVERTISSEMENT :** avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cette précaution est encore plus importante pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant déjà des problèmes de santé.

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

## INTENSITÉ DES EXERCICES

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

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

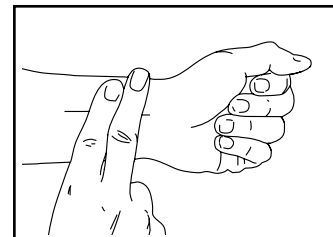
Pour déterminer le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse ; le nombre du milieu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

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

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

## COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

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



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

## CONSEILS POUR LES ENTRAÎNEMENTS

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

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

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

## FRÉQUENCE 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 pourrez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le souhaitez. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

# LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle NTL19221-INT.0 R0421A

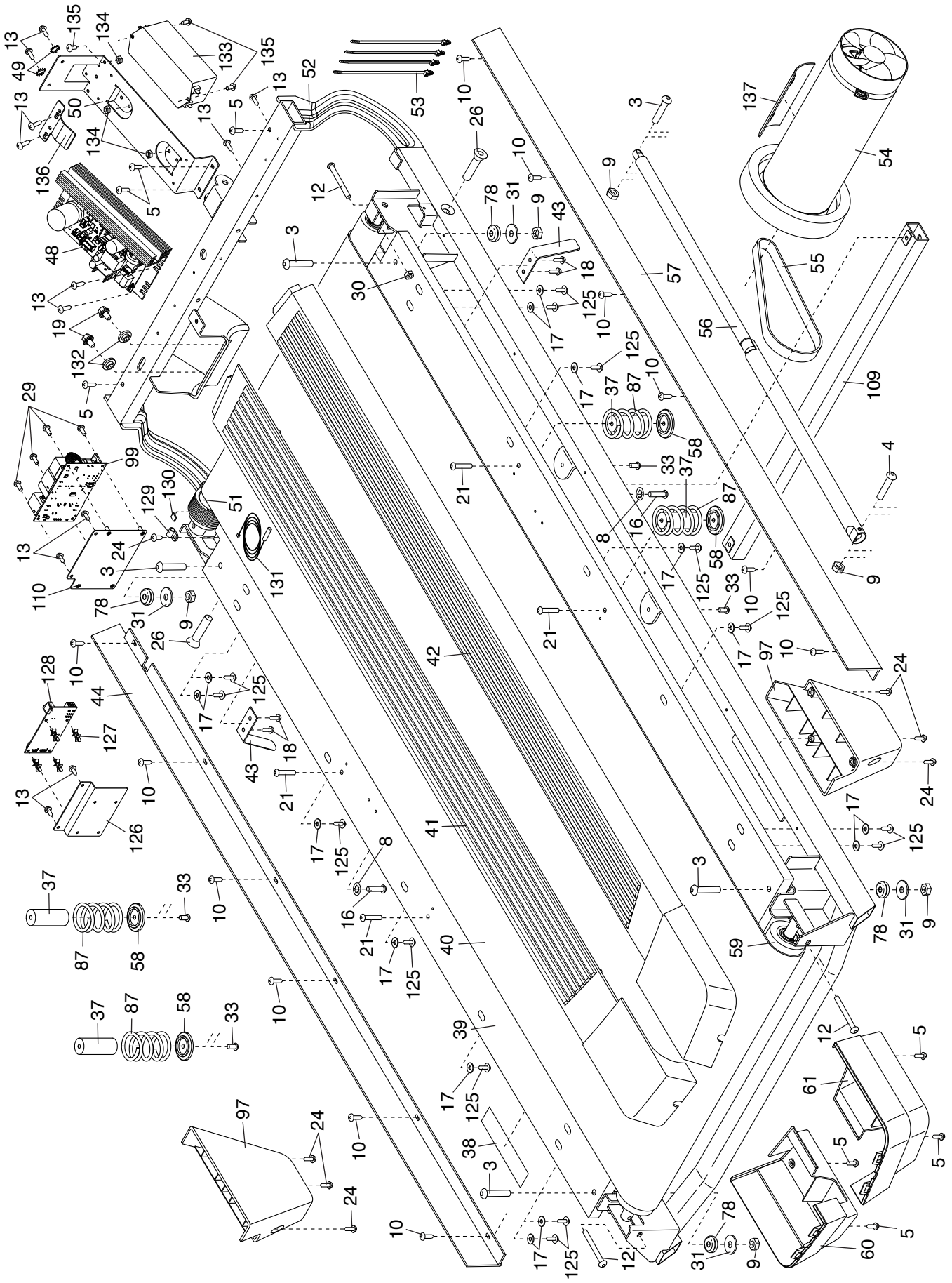
N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	4	Vis de 5/16" x 3/4"	54	1	Moteur de Traction
2	8	Vis de 5/16" x 2"	55	1	Courroie du Moteur
3	5	Boulon de 5/16" x 1 3/4"	56	1	Loquet de Rangement
4	1	Boulon de 5/16" x 2 1/4"	57	1	Boîtier Droit du Cadre
5	34	Vis #8 x 3/4"	58	4	Plaque du Coussin
6	2	Vis #10 x 3/4"	59	1	Rouleau-tendeur
7	1	Vis de Terre	60	1	Embout Arrière Gauche
8	10	Rondelle Étoilée de 5/16"	61	1	Embout Arrière Droit
9	6	Écrou de 5/16"	62	1	Capot du Moteur
10	20	Vis Autoperçante #8 x 3/4"	63	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
11	30	Vis #8 x 1/2"	64	2	Bague d'Espacement du Cadre
12	3	Vis de 1/4" x 2 1/2"	65	1	Cadre d'Inclinaison
13	14	Vis à Tête de Rondelle #8 x 1/2"	66	1	Moteur d'Inclinaison
14	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	67	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison
15	1	Boulon à Tête Hexagonale de 3/8" x 1 3/4"	68	2	Socle du Capot
16	2	Vis de 5/16" x 1 1/4"	69	1	Cordon d'Alimentation
17	14	Petite Rondelle	70	1	Prise
18	4	Vis du Guide de la Courroie #8	71	1	Interrupteur
19	2	Boulon du Moteur de 5/16"	72	1	Panneau Ventral
20	4	Vis de 3/8" x 1 1/4"	73	1	Boîtier Supérieur de la Rampe Gauche
21	4	Vis de 1/4" x 1 1/4"	74	2	Rampe
22	2	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	75	1	Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche
23	4	Vis de 3/8" x 2 3/4"	76	1	Barre Transversale du Montant
24	32	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	77	2	Embout de la Rampe
25	8	Rondelle Étoilée de 3/8"	78	4	Coussin en Caoutchouc
26	2	Boulon de 1/2" x 2"	79	1	Plateau
27	4	Vis de 5/16" x 1 1/2"	80	1	Barre Transversale des Rampes
28	2	Vis de 3/8" x 1"	81	1	Boîtier Supérieur de la Rampe Droite
29	4	Vis M3 x 12mm	82	1	Boîtier Inférieur de la Rampe Droite
30	3	Écrou de 1/4"	83	1	Fil du Montant
31	4	Rondelle Plate de 5/16"	84	1	Montant Droit
32	3	Fil de Terre de la Console	85	2	Autocollant de Précaution
33	4	Vis de 1/4" x 3/4"	86	2	Passe-fil du Montant
34	2	Écrou de 1/2"	87	4	Ressort du Coussin
35	6	Écrou de 3/8"	88	1	Support d'Arrêt d'Inclinaison
36	5	Pince du Capot	89	1	Boîtier Gauche de la Base
37	4	Coussin	90	1	Boîtier Droit de la Base
38	1	Autocollant d'Avertissement	91	1	Montant Gauche
39	1	Plateforme de Marche	92	2	Roulette Arrière
40	1	Courroie Mobile	93	1	Base
41	1	Repose-pieds Gauche	94	1	Plateau Gauche
42	1	Repose-pieds Droit	95	2	Ventilateur
43	2	Guide de la Courroie	96	1	Console
44	1	Boîtier Gauche du Cadre	97	2	Pied Arrière
45	4	Bague en Plastique de 3/8"	98	1	Bague d'Espacement en Caoutchouc
46	2	Bague en Plastique de 1/2"	99	1	Bloc d'Alimentation
47	2	Rondelle de Friction de 1/2"	100	1	Base de la Console
48	1	Contrôleur	101	1	Plateau Droit
49	2	Rondelle Étoilée #8			
50	1	Support du Contrôleur			
51	1	Rouleau de Traction/Poulie			
52	1	Cadre			
53	4	Attache			

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
102	1	Plaque du Capot	121	2	Rondelle Plate de 3/8"
103	1	Grille du Capot	122	2	Vis de 1/4" x 1/2"
104	1	Clé/Pince	123	2	Boulon de 1/4" x 1 1/2"
105	2	Embout du Cadre de la Console	124	1	Attache de Fil
106	1	Cadre de la Console	125	14	Vis à Tête de Rondelle #8 x 3/4"
107	4	Attache de Câble	126	1	Support du Contrôleur d'Inclinaison
108	1	Barre du Coussin	127	4	Socle
109	1	Barre Transversale du Loquet	128	1	Contrôleur du Moteur d'Inclinaison
110	1	Support du Bloc d'Alimentation	129	1	Pince
111	2	Rondelle de Friction de 3/8"	130	1	Aimant
112	4	Coussin de la Base	131	1	Capteur Magnétique
113	1	Embout de la Poignée	132	2	Bague du Moteur
114	1	Vis de 1/4" x 5/8"	133	1	Filtre
115	1	Poignée de Réglage	134	3	Écrou #8
116	2	Bague du Coussin	135	3	Vis Mécanique #8 x 1/2"
117	2	Support de la Barre du Coussin	136	1	Attache du Contrôleur
118	2	Butoir de la Roulette du Coussin	137	1	Isolateur du Moteur
119	2	Rondelle Ressort M10	*	-	Manuel de l'Utilisateur
120	2	Roulette du Coussin			

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

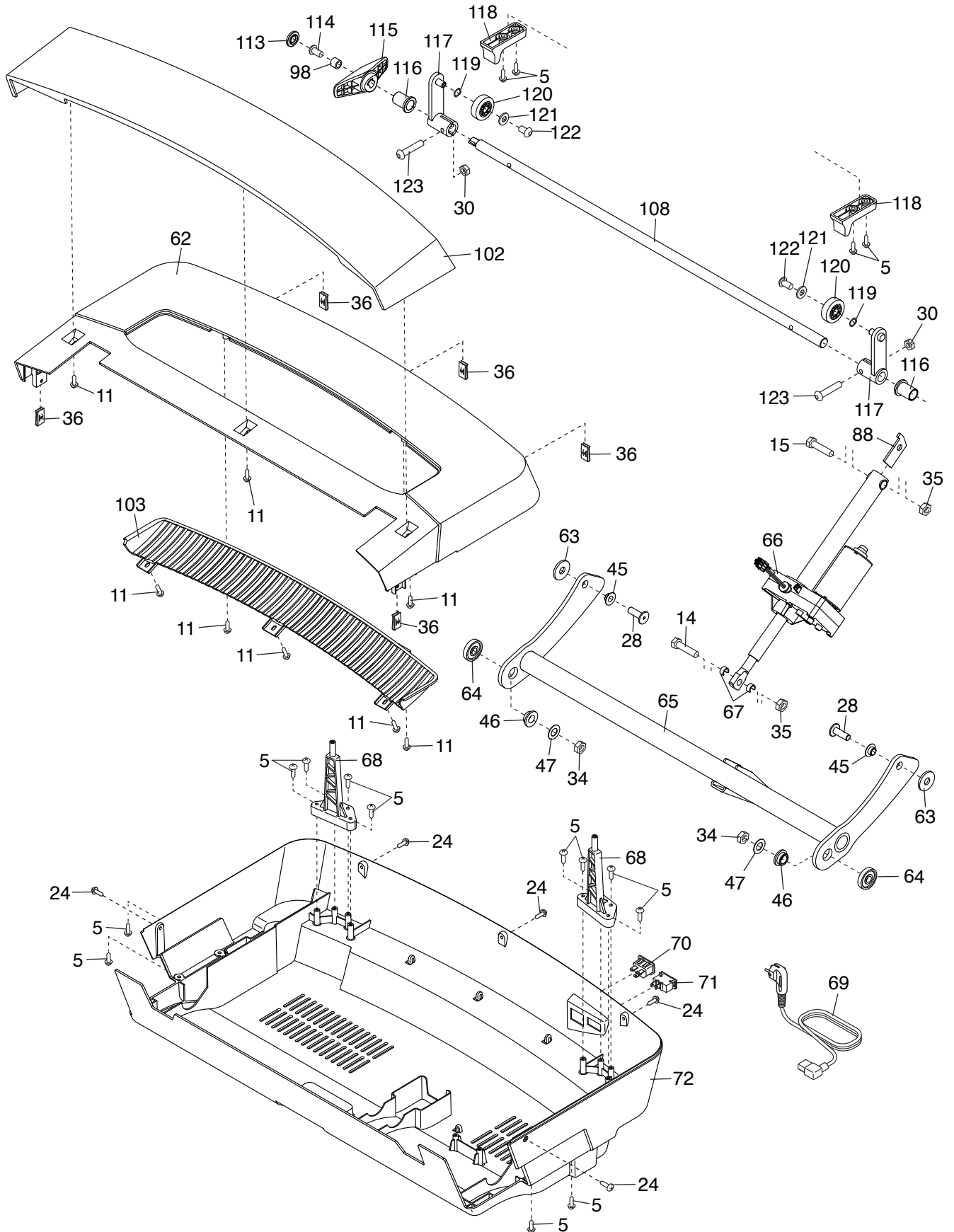
# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle NTL19221-INT.0 R0421A



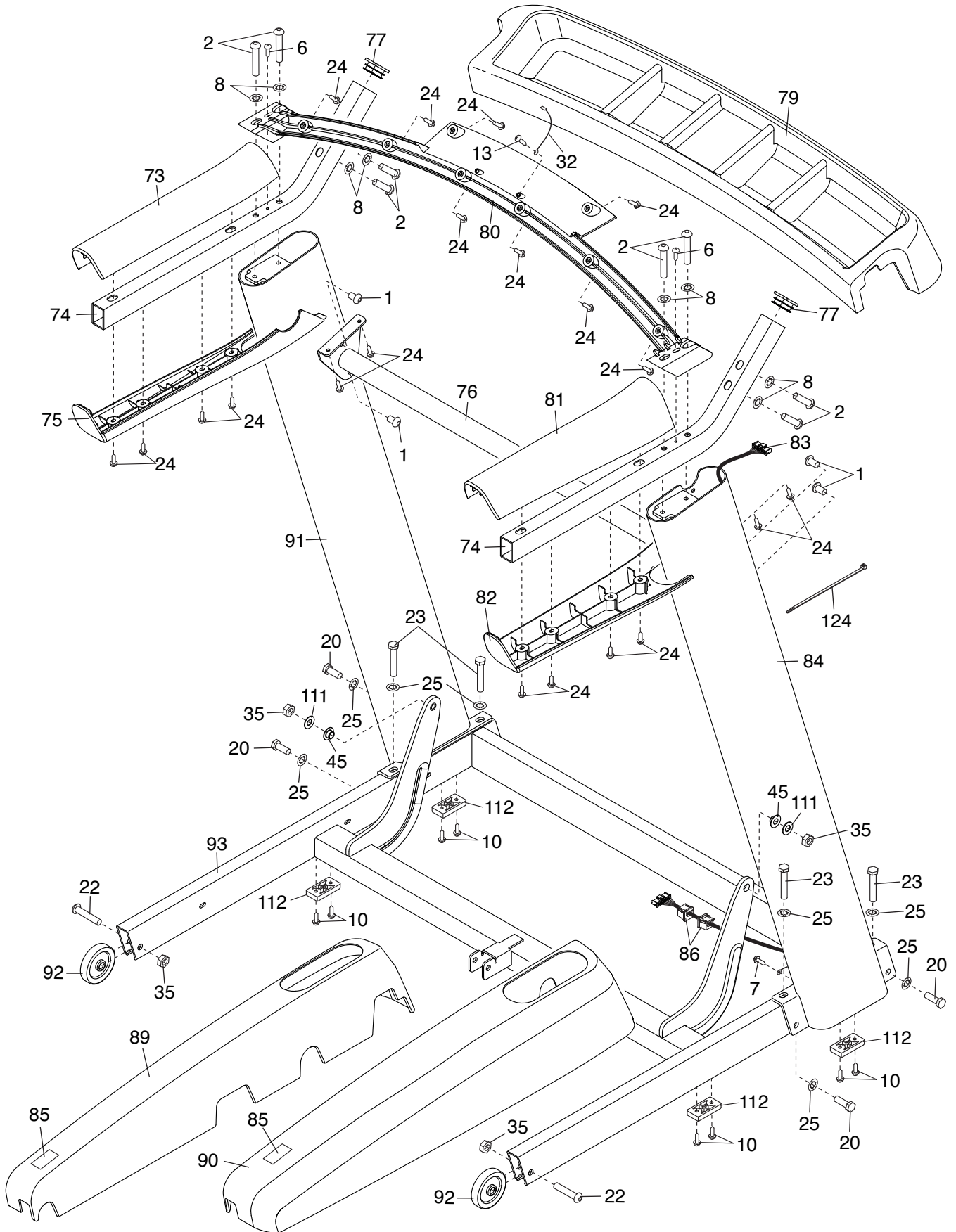
# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTL19221-INT.0 R0421A



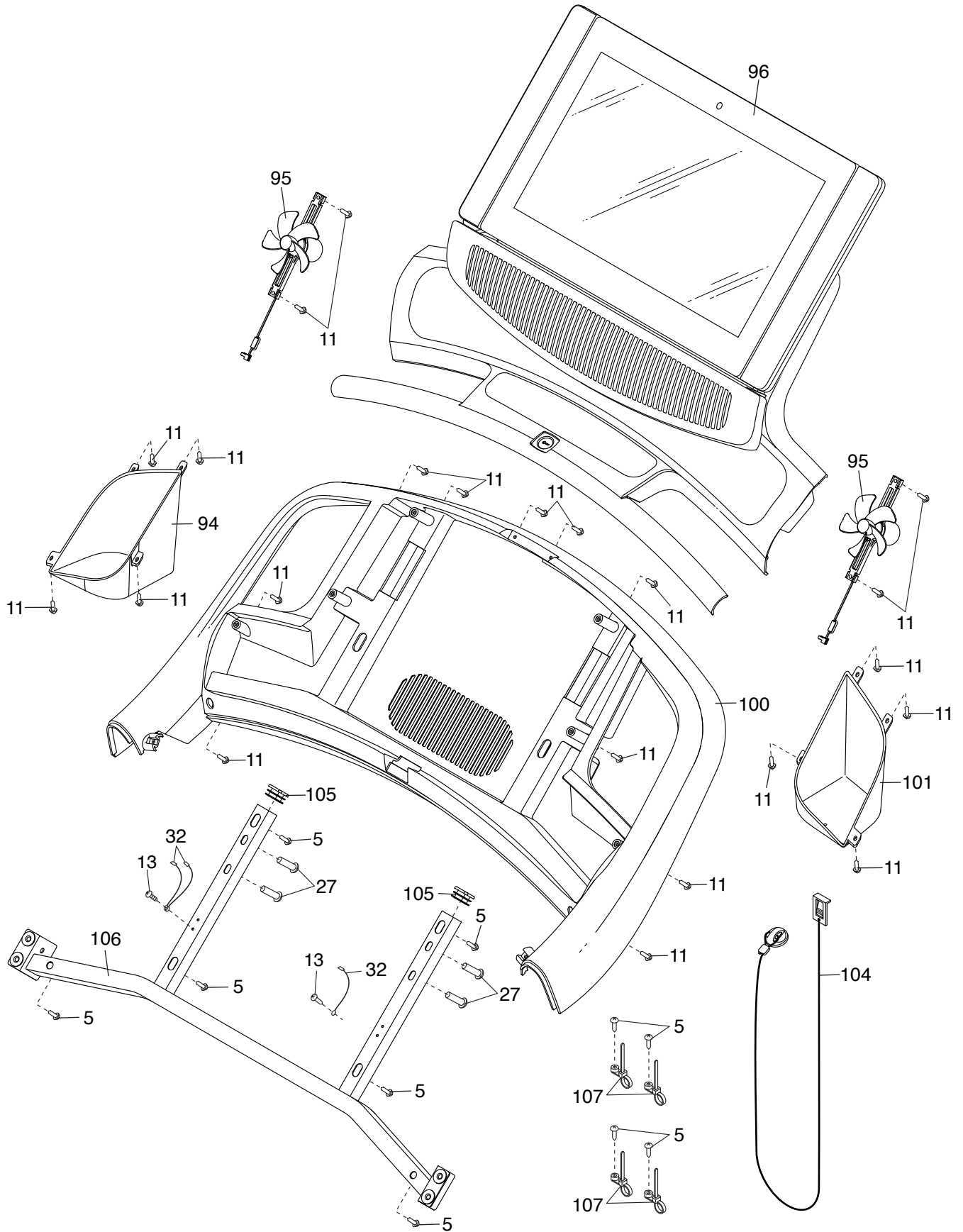
# SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle NTL19221-INT.0 R0421A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du Modèle NTL19221-INT.0 R0421A





---

# COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez vous référer à la couverture avant 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 couverture avant de ce manuel)
- le nom du produit (voir la couverture avant de ce manuel)
- le numéro-clé et la description de la pièce ou des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

---

## INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE

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

Veillez utiliser les équipements et les moyens légaux pour jeter ce type de matériel 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 recyclage sûres et appropriées, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.

