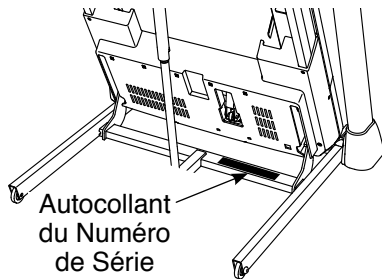


# **NordicTrack**<sup>®</sup> S25i

N° du Modèle NTL79520-INT.1

N° de Série \_\_\_\_\_

Inscrivez le numéro de série dans l'espace 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 incluses dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. 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 .....	25
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES .....	26
CONSEILS POUR LES EXERCICES .....	29
LISTE DES PIÈCES .....	30
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	32
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE .....	Dos du manuel

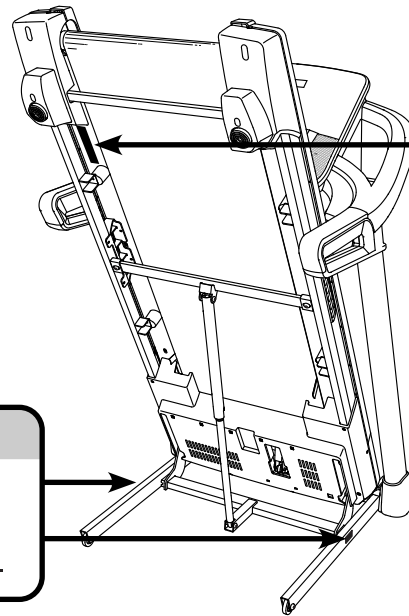
## EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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, appelez le numéro de téléphone figurant sur la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel 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 pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- \*Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillant 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.
-  \*Éloignez la tête 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. Google Maps est une marque de Google LLC. Le mot et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés sous licence. Android et Google Play sont des marques de Google LLC. IOS est une marque ou une marque déposée de Cisco aux États-Unis et dans d'autres pays, et est utilisée sous licence.

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠ AVERTISSEMENT** : pour réduire les risques de brûlure, de feu, de choc électrique ou de blessure, lisez toutes les précautions importantes et instructions présentées dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements apposés 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 correctement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice physique. Cette précaution est encore plus importante pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant déjà des problèmes de santé.
3. Le tapis de course n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, 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. Ce tapis de course est prévu pour une utilisation privée uniquement. 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. N'installez pas le tapis de course dans un garage ou dans un patio couvert, ni proche de l'eau.
7. Installez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le tapis de course.
8. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aéro-sols 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 ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 135 kg.
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 mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
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 chauffantes.
16. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil 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 la section ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 26 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
17. Montez toujours sur les repose-pieds quand vous allumez ou éteignez la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.

18. Veuillez lire attentivement, comprendre et tester les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19). Portez toujours la pince 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 pas le tapis de course allumé sans surveillance. 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 lorsque 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 la section ASSEMBLAGE à la page 7 et à la section COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 25). 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 aucun objet 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 technicien agréé ne vous demande de le faire. Seul un technicien agréé peut effectuer les réglages qui ne sont pas décrits dans ce manuel.
29. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

**CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS**

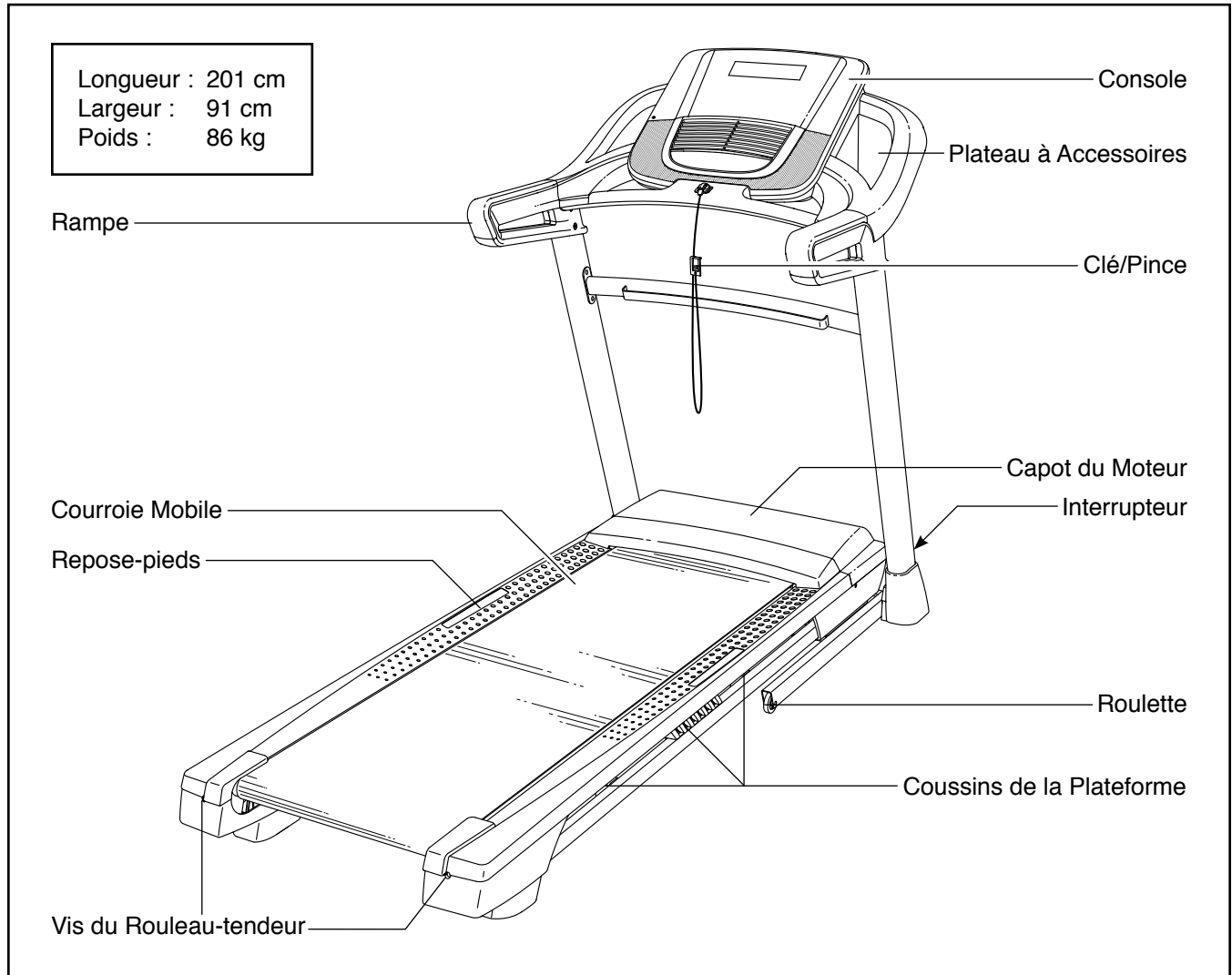
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course NORDICTRACK® S25I. Le tapis de course S25I offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces.

**Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course.** Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance

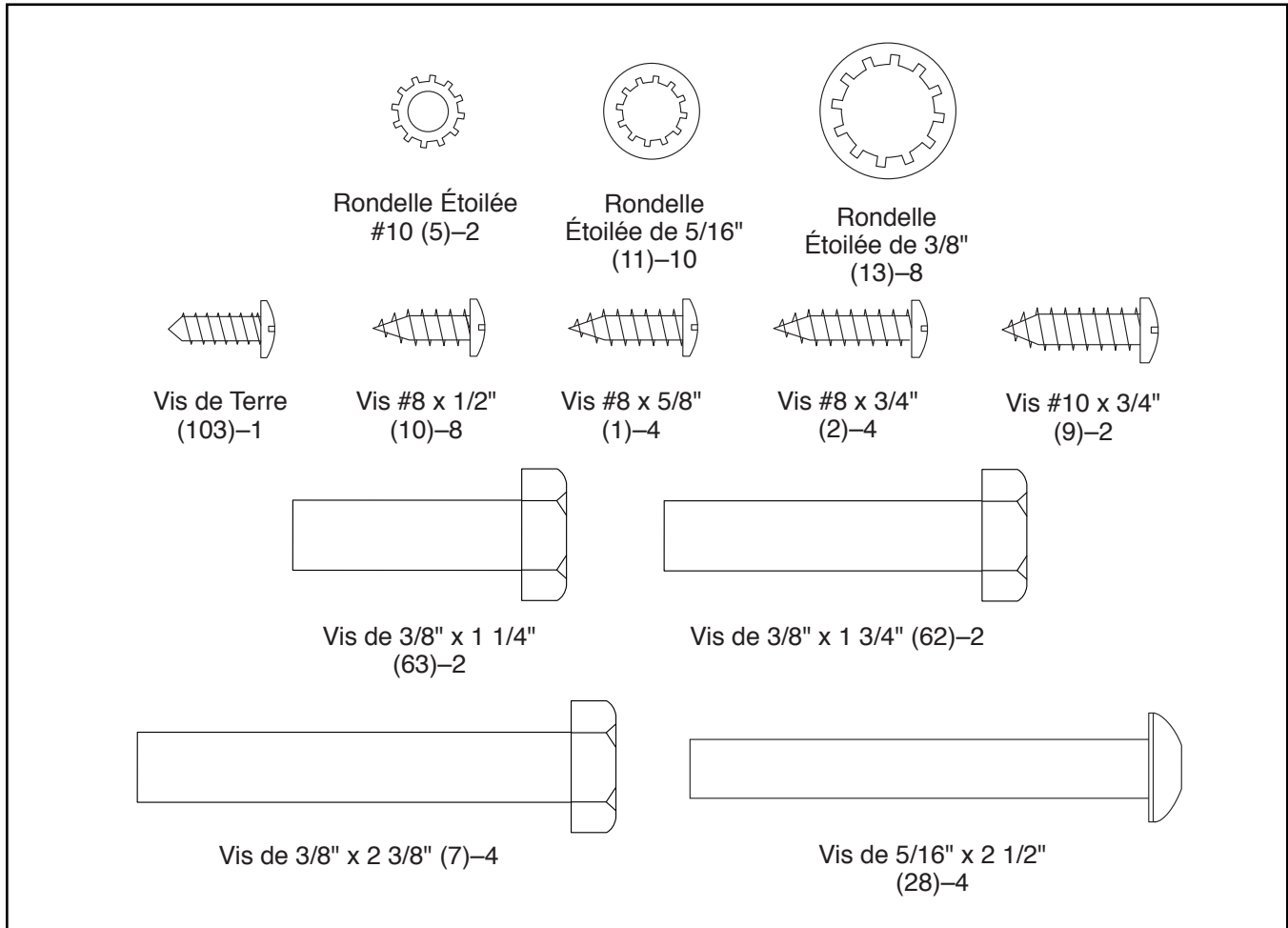
plus efficace, notez le numéro du modèle du produit et le numéro de série avant de nous contacter. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Avant de poursuivre la lecture du manuel, familiarisez-vous avec les pièces étiquetées sur le schéma ci-dessous.


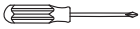



# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



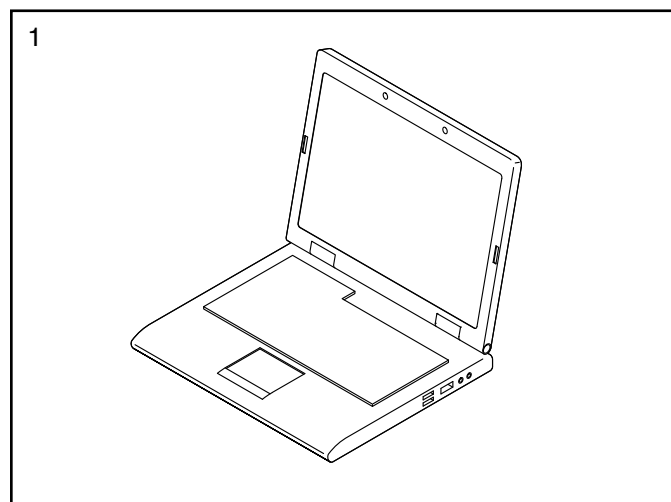
# ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
  - 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 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 repérer 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 ».
  - Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage :
    - les clés hexagonales incluses 
    - un tournevis cruciforme 
    - une clé à molette 
- 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 page de couverture de ce manuel) pour enregistrer votre produit.

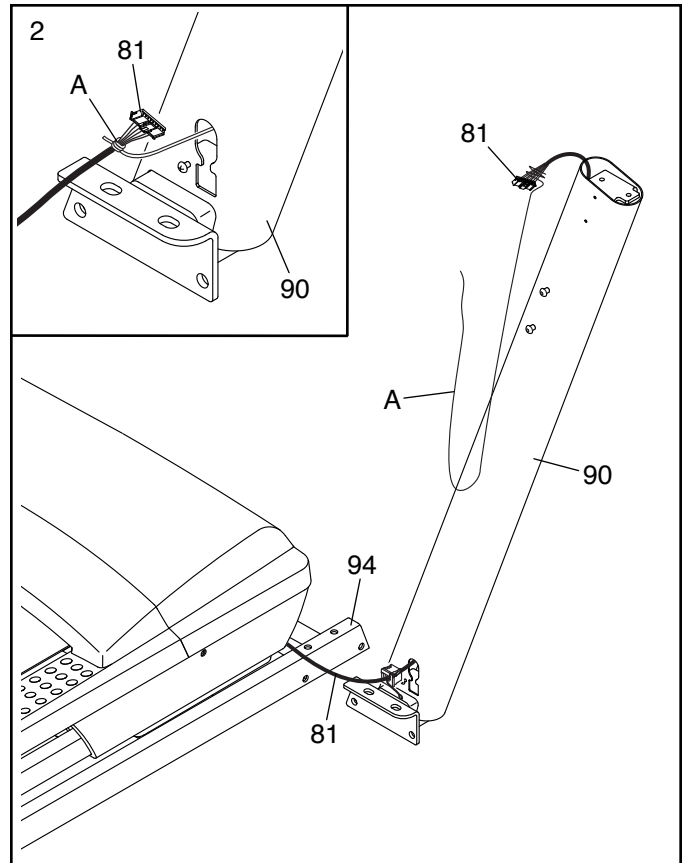


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Retirez l'attache qui maintient le Fil du Montant (81) sur l'avant de la Base (94).

Ensuite, repérez le Montant Droit (90).  
Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (94).

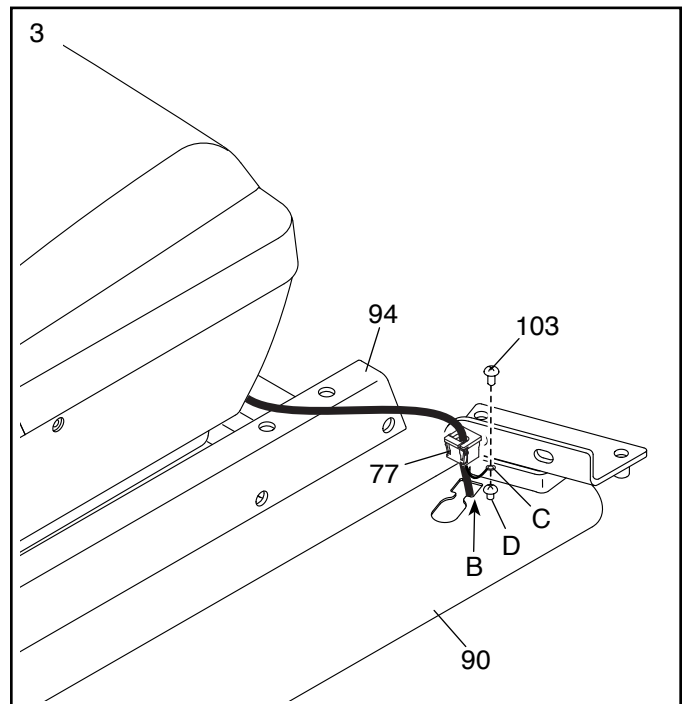
**Référez-vous au schéma encadré.** Attachez fermement l'attache de fil (A) se trouvant à l'intérieur du Montant Droit (90) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure du Montant Droit, puis tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil jusqu'à ce que le Groupement de Fils passe dans le Montant Droit.



3. Posez le Montant Droit (90) près de la Base (94).  
Enfoncez le Passe-fil (77) dans le trou carré (B) du Montant Droit. **Évitez de pincer le fil de terre (C).**

S'il y a une vis (D) pré-montée sur le Montant Droit (90), retirez-la et jetez-la.

Ensuite, attachez le fil de terre (C) sur le Montant Droit (90) à l'aide d'une Vis de Terre (103).

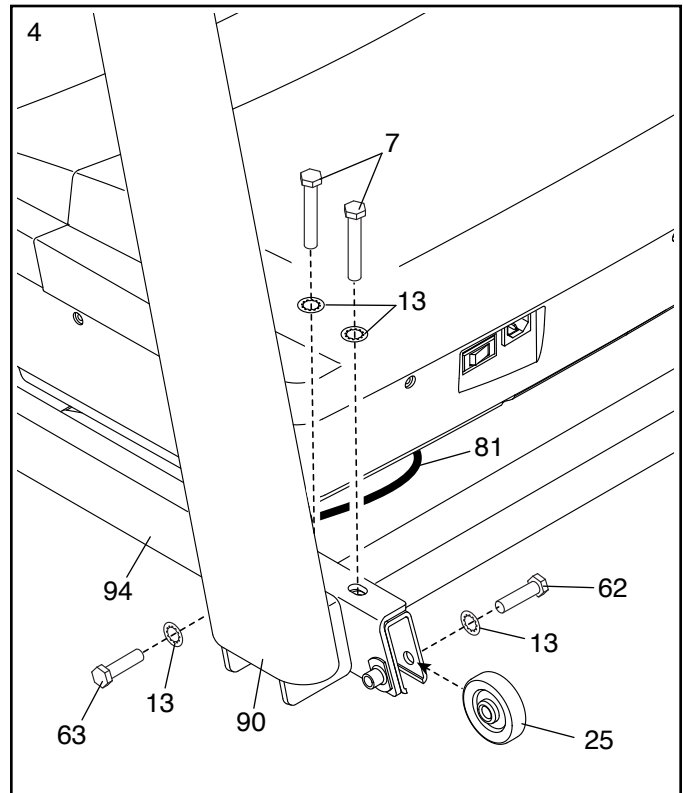




4. Tenez le Montant Droit (90) contre la Base (94).  
**Veillez à ne pas pincer le Fil du Montant (81).**

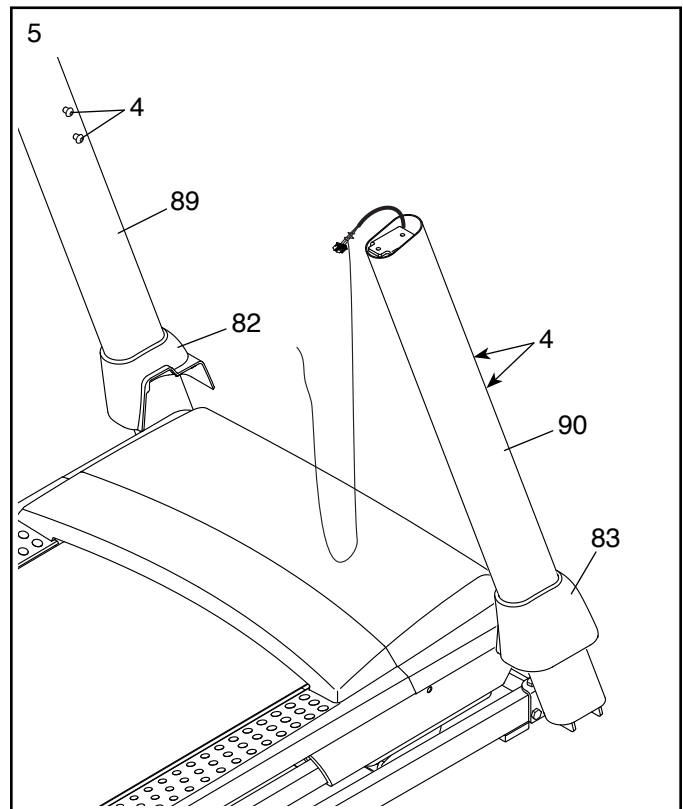
Fixez le Montant Droit (90) et une Roulette (25) à l'aide de deux Vis de  $3/8'' \times 2\ 3/8''$  (7), une Vis de  $3/8'' \times 1\ 1/4''$  (63), une Vis de  $3/8'' \times 1\ 3/4''$  (62), et quatre Rondelles Étoilées de  $3/8''$  (13), comme indiqué sur le schéma ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

**Fixez le Montant Gauche (non illustré) et l'autre Roulette (non illustrée) de la même manière.** Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.



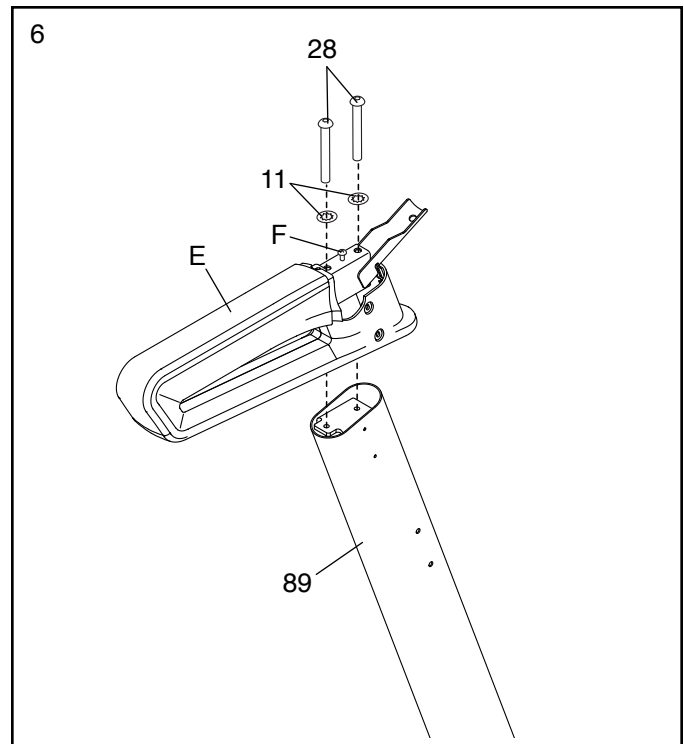
5. **Retirez les quatre Vis de  $5/16'' \times 3/4''$  (4) et mettez-les de côté.**

Repérez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83). Faites glisser le Boîtier Gauche de la Base sur le Montant Gauche (89), puis faites glisser le Boîtier Droit de la Base sur le Montant Droit (90). **N'appuyez pas encore sur les Boîtiers de la Base pour les mettre en place.**



6. Repérez l'assemblage de la rampe gauche (E). Fixez l'assemblage de la rampe gauche sur le Montant Gauche (89) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 2 1/2" (28) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (11) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

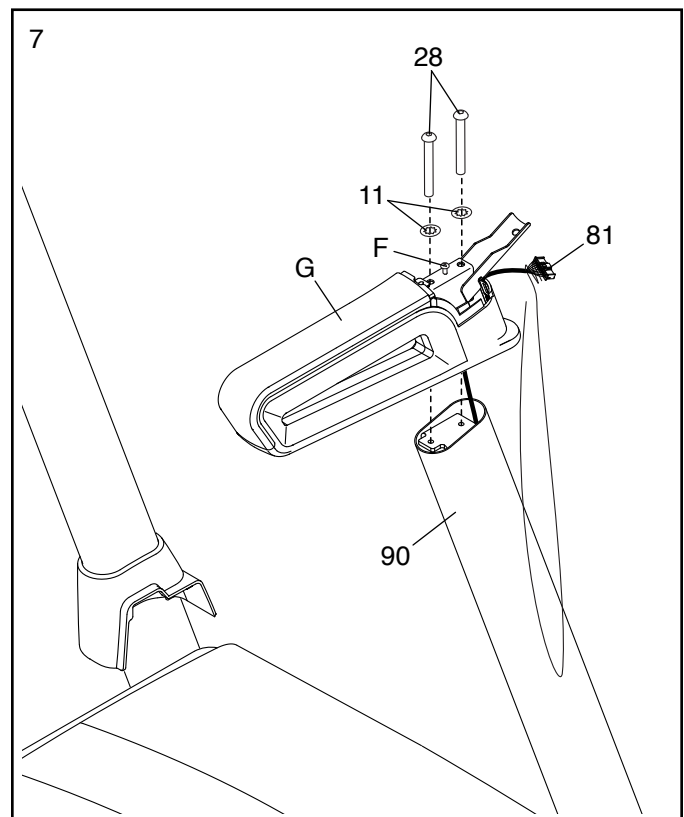
Ensuite, retirez et jetez la vis (F) indiquée.



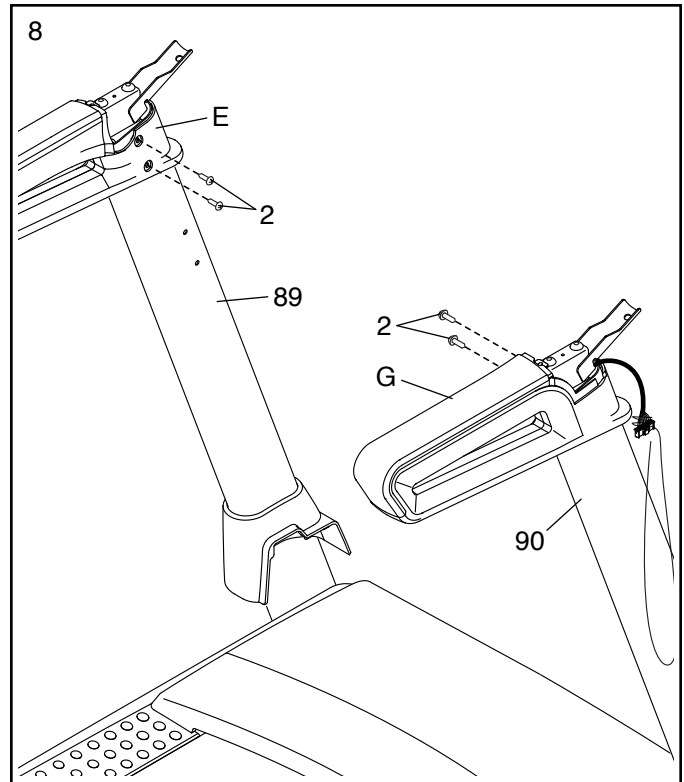
7. Insérez le Fil du Montant (81) dans la partie inférieure de l'assemblage de la rampe droite (G), et faites-le ressortir par le trou situé à l'avant, comme indiqué sur le schéma.

Fixez l'assemblage de la rampe droite (G) sur le Montant Droit (90) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 2 1/2" (28) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (11). **Veillez à ne pas pincer le Fil du Montant (81) ; ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Ensuite, retirez et jetez la vis (F) indiquée.



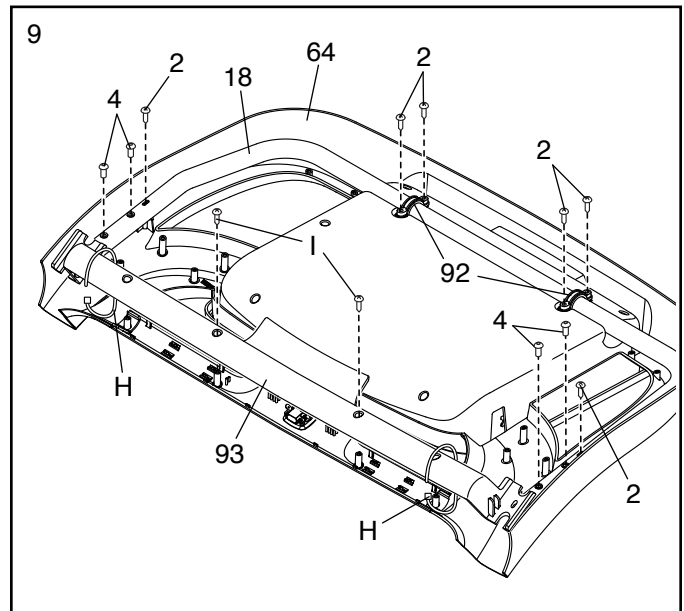
8. Vissez quatre Vis #8 x 3/4" (2) dans les assemblages de la rampe gauche et droite (E, G) et dans les Montants Gauche et Droit (89, 90).



9. Placez la Base de la Console (64) face vers le bas sur une surface douce pour ne pas la rayer. Si des attaches (H) relient la Barre Transversale (93) à la Base de la Console, retirez ces attaches.

Retirez et jetez les deux vis (I) indiquées. Ensuite, retirez la Barre Transversale (93).

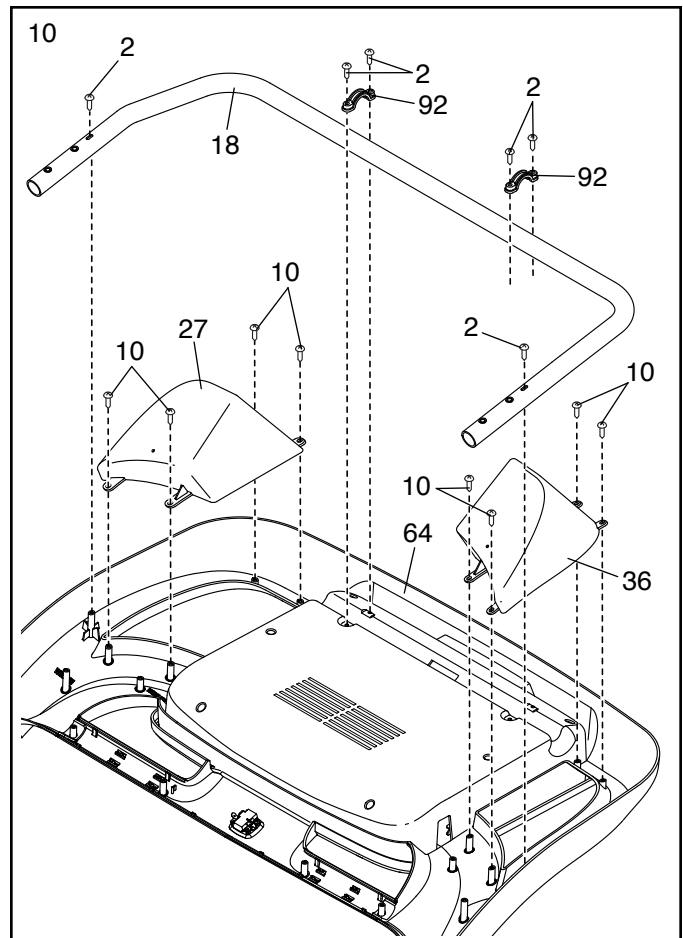
**Ensuite, retirez et mettez de côté les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4) et les six Vis #8 x 3/4" (2).** Enfin, soulevez les deux Pincas de la Console (92) et le Cadre de la Console (18).



10. Repérez les Plateaux Droit et Gauche (27, 36).

Attachez les Plateaux (27, 36) sur la Base de la Console (64) à l'aide de huit Vis #8 x 5/16" (10) ; **évit**ez de trop serrer les Vis.

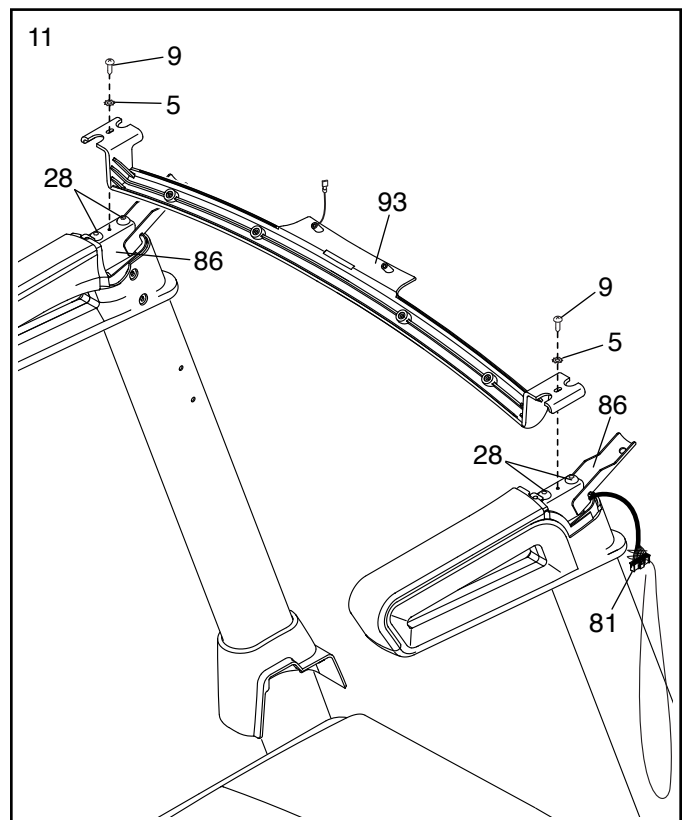
Ensuite, réinstallez le Cadre de la Console (18) à l'aide des six Vis #8 x 3/4" (2) et des deux Pinc



11. **IMPORTANT** : pour ne pas abimer la Barre Transversale (93), n'utilisez pas d'outils électriques et évitez de trop serrer les Vis #10 x 3/4" (9).

Orientez la Barre Transversale (93) comme indiqué sur le schéma. Fixez la Barre Transversale aux Rampes (86) à l'aide de deux Vis #10 x 3/4" (9) et deux Rondelles Étoilées #10 (5) ; **vissez chacune des deux Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

**Veillez à ne pas pincer le Fil du Montant (81). Serrez fermement les quatre Vis de 5/16" x 2 1/2" (28).**



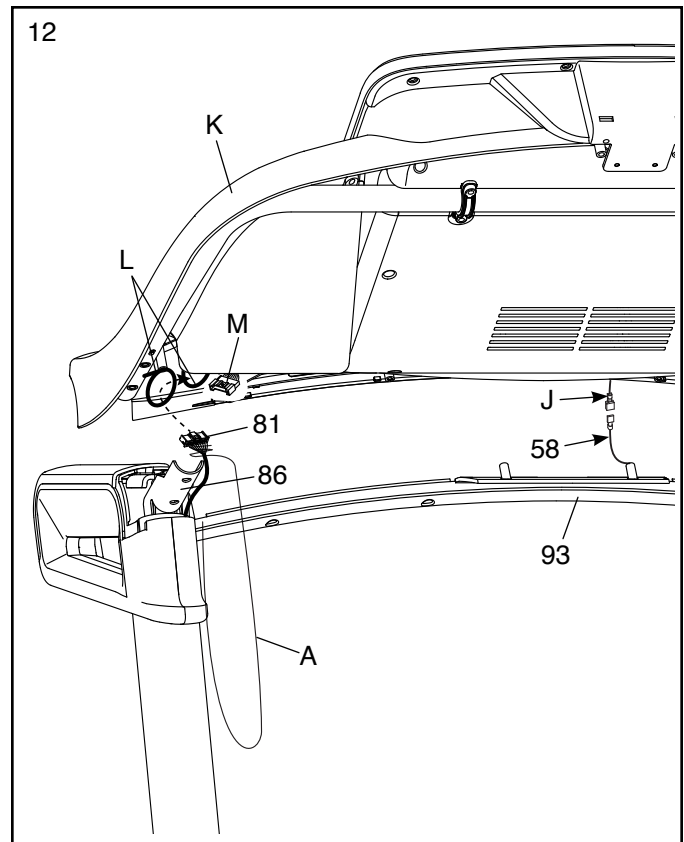
12. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console (K) près des Rampes (86) (un seul côté est illustré).

Branchez le fil de terre (J) de l'assemblage de la console (K) au Fil de Terre de la Console (58) sur la Barre Transversale (93).

Ensuite, insérez le Fil du Montant (81) dans les deux attaches en boucle (L) sur l'assemblage de la console (K).

Branchez le Fil du Montant (81) au fil de la console (M). **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau.

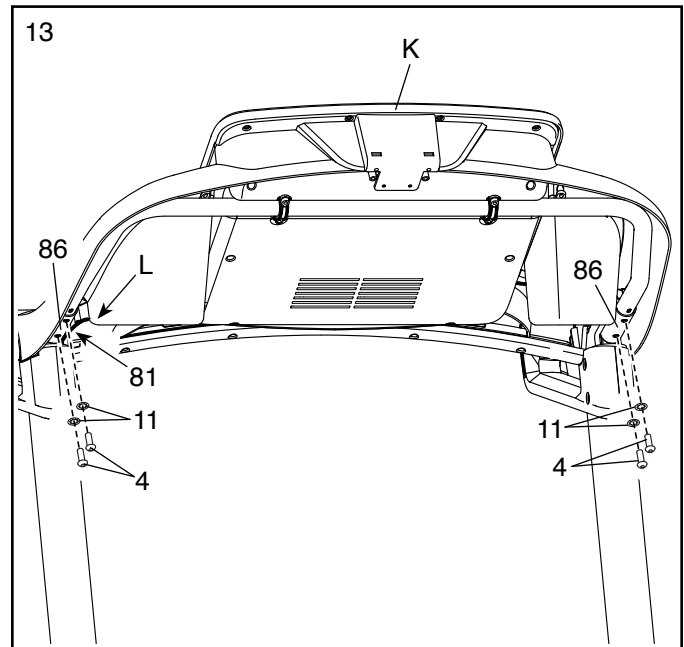
Ensuite, retirez l'attache de fil (A) du Fil du Montant (81).



13. Placez l'assemblage de la console (K) sur les supports des Rampes (86). **Veillez à ne pas pincer les fils.**

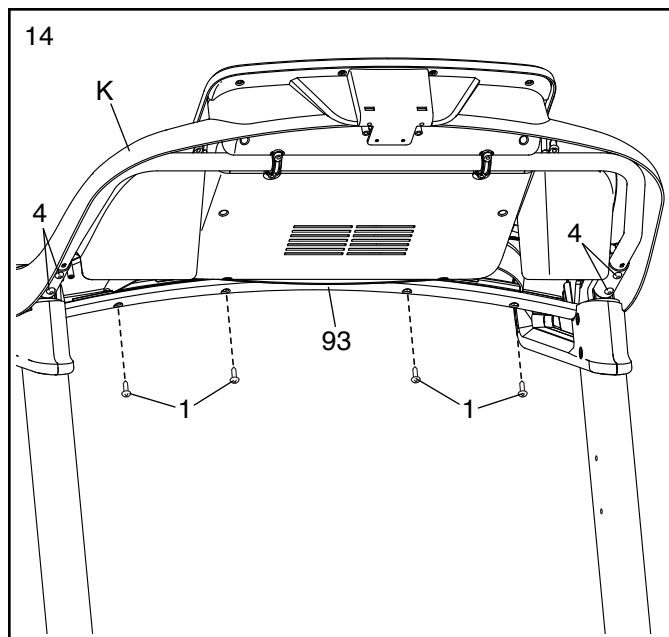
Fixez l'assemblage de la console (K) à l'aide des quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4) que vous avez enlevées à l'étape 9, et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (11) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Insérez l'excédent du Fil du Montant (81) à l'intérieur de l'assemblage de la console. Enfin, serrez les deux attaches (L) autour du Fil du Montant, puis coupez les extrémités des attaches.

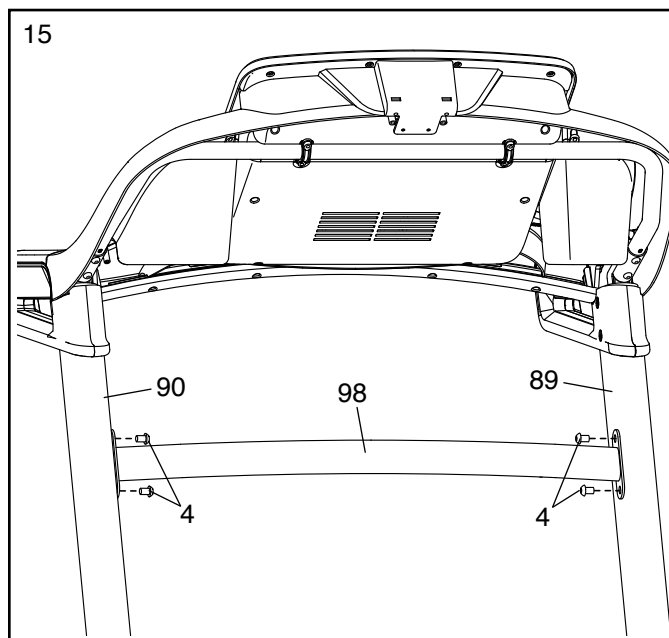


14. Fixez la Barre Transversale (93) à l'assemblage de la console (K) à l'aide de quatre Vis #8 x 1/2" (1) ; **vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de les serrer complètement.**

**Ensuite, vissez fermement les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4).**



15. Faites glisser doucement la Barre Transversale du Montant (98) entre les Montants Gauche et Droit (89, 90). Fixez la Barre Transversale du Montant à l'aide des quatre Vis de 5/16" x 3/4" (4) que vous avez enlevées à l'étape 5 ; **vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de toutes les serrer complètement.**

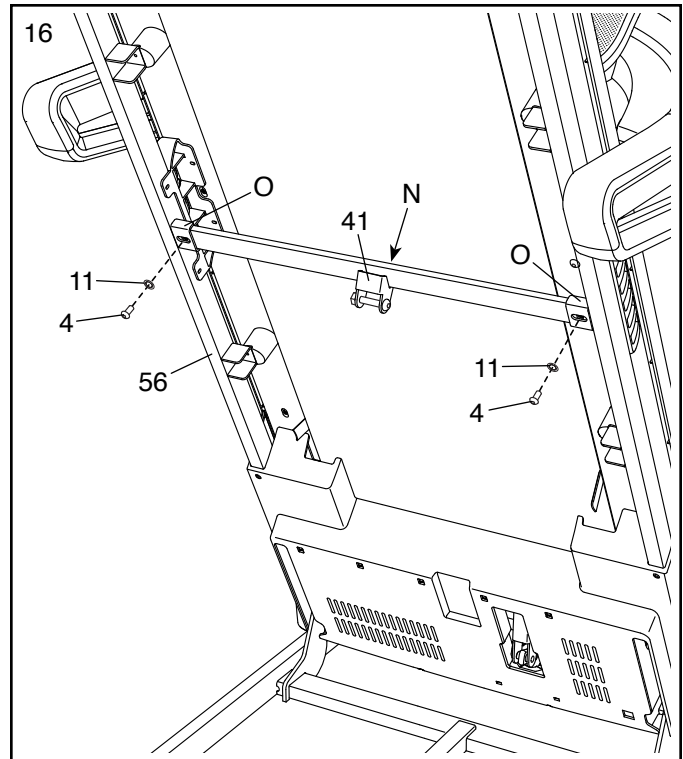


16. **Remarque : si le tapis de course est assemblé sur une surface lisse, il risque de rouler vers l'avant durant cette étape.**

Retirez les deux Vis de 5/16" x 3/4" (4) de la Barre Transversale du Loquet (41).

Soulevez le Cadre (56) jusqu'à la position verticale. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 18.**

Orientez la Barre Transversale du Loquet (41) comme indiqué sur le schéma. **Assurez-vous que l'autocollant (N) avec le texte « This side toward belt » (ce côté vers la courroie) fait face au tapis de course.** Fixez la Barre Transversale du Loquet sur les supports (O) du Cadre (56) à l'aide des deux Vis de 5/16" x 3/4" (4) que vous venez de retirer, et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (11).

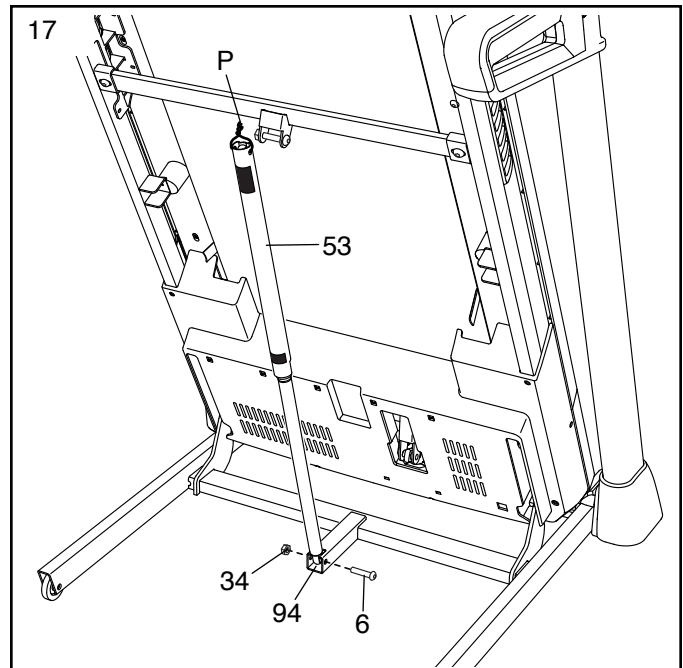


17. Retirez l'Écrou de 5/16" (34) et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (6) du support de la Base (94).

Ensuite, orientez le Loquet de Rangement (53) comme indiqué sur le schéma.

Fixez la partie inférieure du Loquet de Rangement (53) sur le support de la Base (94) à l'aide du Boulon de 5/16" x 1 3/4" (6) et de l'Écrou de 5/16" (34), comme indiqué sur le schéma.

Puis, soulevez le Loquet de Rangement (53) jusqu'à la position verticale, puis retirez l'attache (P).

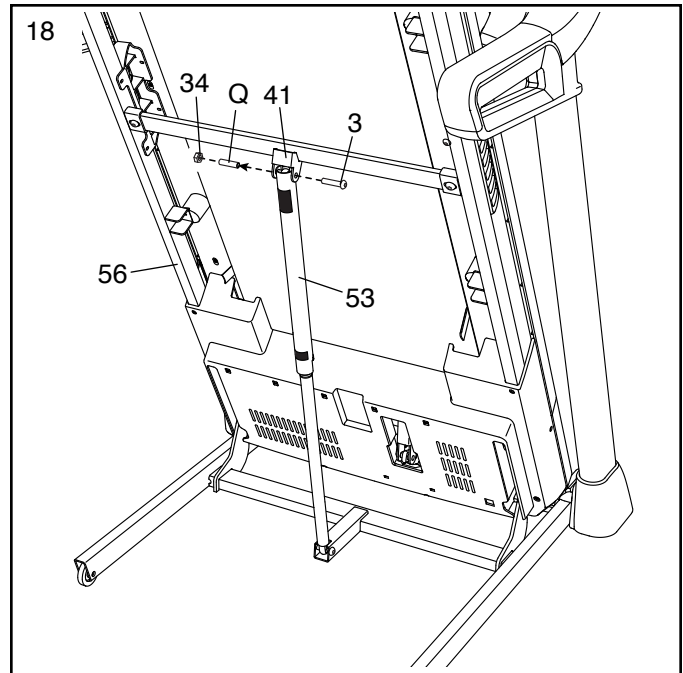


18. Retirez l'Écrou de 5/16" (34) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (3) du support de la Barre Transversale du Loquet (41).

Alignez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (53) avec le support de la Barre Transversale du Loquet (41), puis insérez le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (3) dans le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (Q) du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espacement.**

Ensuite, serrez l'Écrou de 5/16" (34) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (3). **Évitez de trop serrer l'Écrou ; le Loquet de Rangement (53) doit pouvoir pivoter.**

Puis, abaissez le Cadre (56) (voir la section COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 25).

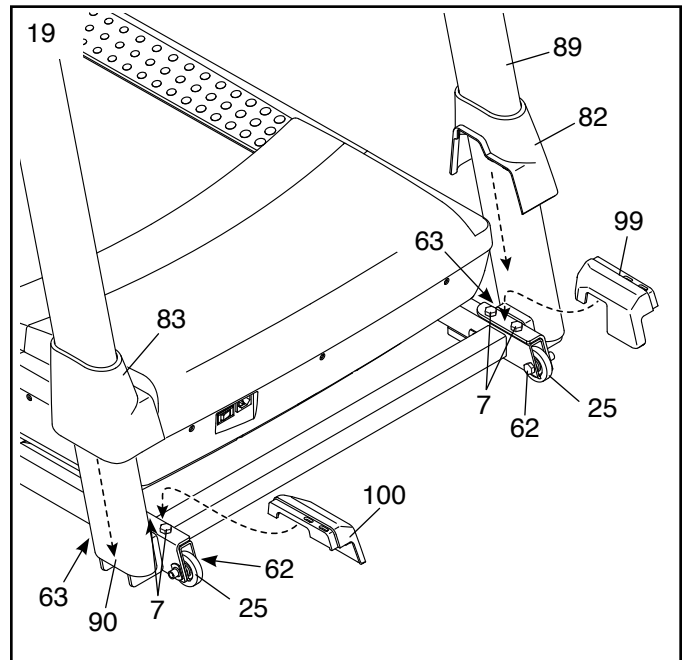


19. Serrez fermement les quatre Vis de 3/8" x 2 3/8" (7) et les deux Vis de 3/8" x 1 1/4" (63).

Ensuite, serrez les deux Vis de 3/8" x 1 3/4" (62) ; les Roulettes (25) doivent tourner librement.

Ensuite, placez le Boîtier Intérieur Gauche de la Base (99) sur la partie inférieure du Montant Gauche (89). Faites glisser le Boîtier Gauche de la Base (82) vers le bas et enfoncez-le sur le Boîtier Intérieur Gauche de la Base.

Puis, placez le Boîtier Intérieur Droit de la Base (100) contre la partie inférieure du Montant Droit (90). Faites glisser le Boîtier Droit de la Base (83) vers le bas et enfoncez-le sur le Boîtier Intérieur Droit de la Base.



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 votre sol ou votre 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 la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr ; elle vous servira pour ajuster la courroie mobile (voir pages 27 et 28). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.



# COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

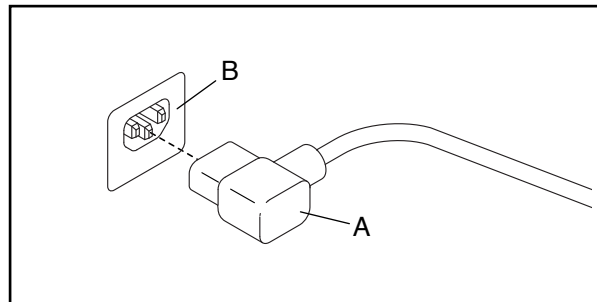
## COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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.**

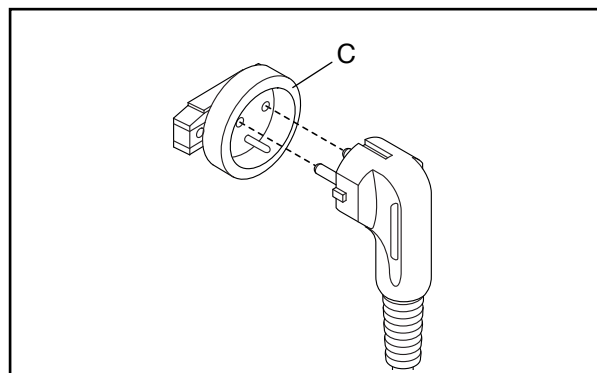
**⚠ DANGER :** un mauvais branchement du conducteur de terre peut augmenter les risques de chocs électriques. Demandez conseil auprès d'un électricien qualifié, ou d'un réparateur certifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit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

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

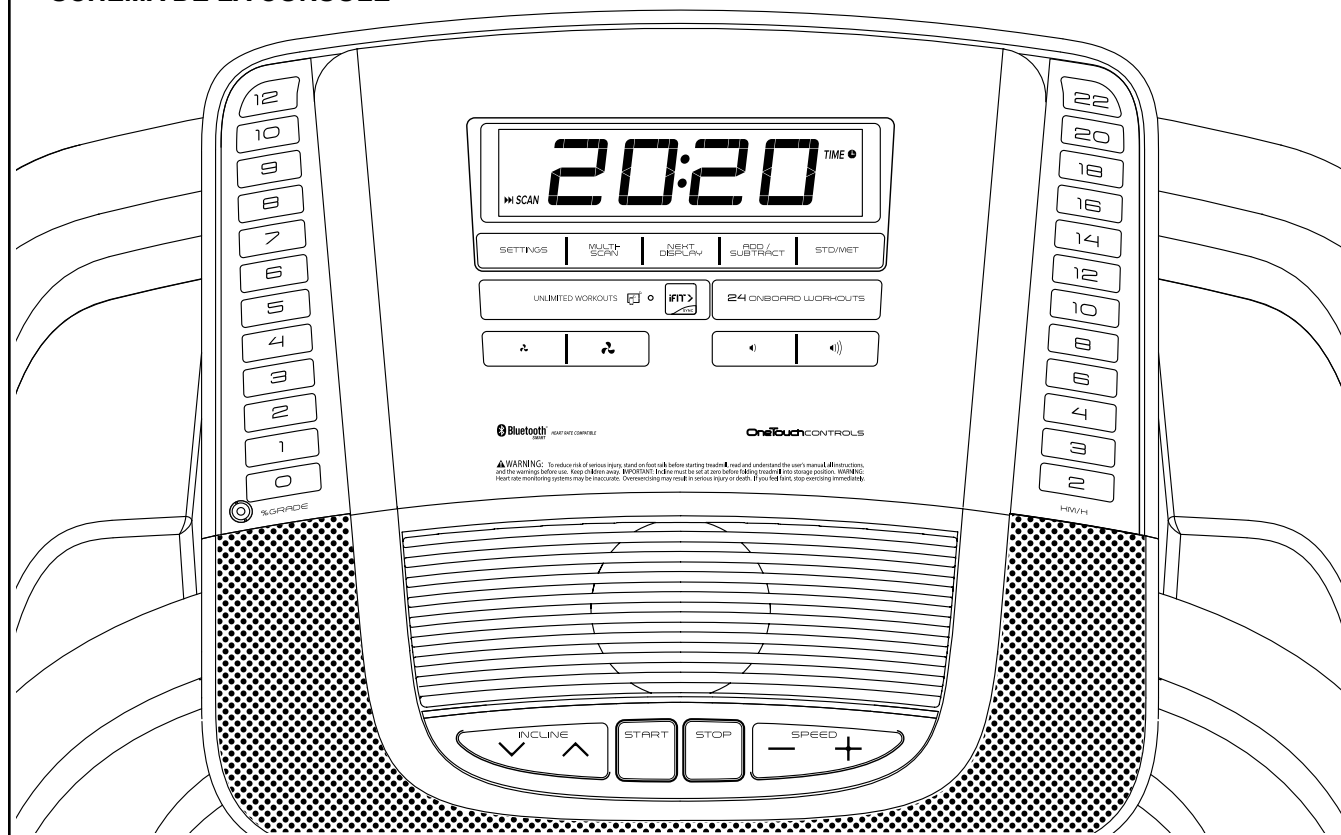
1. Branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation (A) dans la prise sur le tapis de course (B).



2. Branchez le cordon d'alimentation (A) dans une prise de courant appropriée (C) qui est correctement installée et reliée à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.



## SCHÉMA DE LA CONSOLE



### 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 du tapis de course offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Lors de vos entraînements, vous pourrez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course par simple pression d'une touche. Durant vos entraînements, la console affichera en continu des données de vos exercices. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide d'un détecteur cardiaque compatible. **Référez-vous à la page 24 pour savoir comment acheter un détecteur cardiaque portatif en option.**

Vous pourrez également connecter votre tablette à la console et utiliser l'application iFit®-Workouts at Home pour effectuer des séances d'entraînement automatisées, dirigées par un entraîneur, et pour établir des objectifs de mise en forme et suivre vos progrès.

Vous pourrez même écouter vos musiques ou vos livres audio préférés durant vos entraînements grâce au système audio de la console.

Pour allumer l'appareil, référez-vous à la page 19. Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 19. Pour utiliser un entraînement intégré, référez-vous à la page 21. Pour connecter votre tablette à la console, référez-vous à la page 22. Pour connecter votre détecteur cardiaque à la console, référez-vous à la page 22. Pour utiliser le mode des paramètres, référez-vous à la page 23. Pour utiliser le système audio, référez-vous à la page 24.

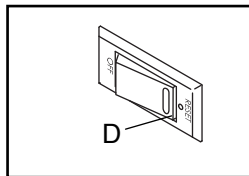
**IMPORTANT : si la console est recouverte d'un film en plastique transparent, retirez le film. Pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile et centrez-la si nécessaire (voir page 28).**

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 la section LE MODE DES PARAMÈTRES à la page 23. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche STD/MET (impérial/métrique).

## COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

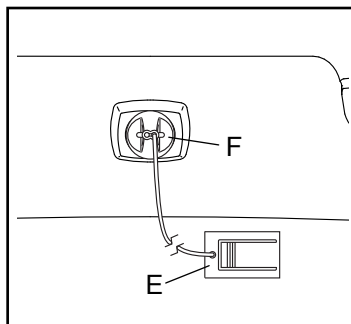
**IMPORTANT** : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 17). Ensuite, repérez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est placé sur la position Reset (réinitialisation) (D).



**IMPORTANT** : la console est peut-être équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si l'affichage s'allume quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur sur la position Reset (réinitialisation), cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si l'affichage est toujours allumé, référez-vous à la section LE MODE DES PARAMÈTRES à la page 23 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Repérez la pince (E) attachée à la clé (F), et faites-la glisser sur la taille de votre vêtement. Puis, insérez la clé dans la console. Les affichages s'allument peu de temps après. **IMPORTANT** :



**dans une situation d'urgence, la clé pourra s'enlever de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant doucement de quelques pas ; si la clé ne s'enlève de la console, réglez la position de la pince.**

**IMPORTANT** : avant d'utiliser le tapis de course, suivez les étapes suivantes pour vous assurer que la console affiche le niveau d'inclinaison correct du tapis de course. Tout d'abord, appuyez une fois sur la touche d'augmentation Incline (inclinaison). Ensuite, appuyez sur la touche de diminution Incline (inclinaison) ou sur la touche numérotée %Grade (% inclinaison) la plus basse pour que l'inclinaison soit réglée sur le niveau le plus bas. Quand le cadre ne bouge plus, le tapis de course est prêt à l'utilisation.

## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

### 2. Mettez la courroie mobile en marche.

Pour mettre en marche la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (démarrer) ou sur l'une des touches numérotées de la vitesse.

Si vous appuyez sur la touche Start (démarrer), la courroie mobile se met à tourner lentement. Pendant que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme vous le souhaitez en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse). Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change par petites étapes ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change plus rapidement.

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

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se mettra alors à clignoter à l'écran. Pour remettre en marche la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (démarrer), la touche d'augmentation Speed (vitesse) ou l'une des touches numérotées de la vitesse.

### 3. Changez l'inclinaison du tapis de course comme vous le souhaitez.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison), ou sur l'une des touches numérotées de l'inclinaison. Chaque fois que vous appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison), l'inclinaison change de 0,5 %. Si vous appuyez sur une des touches numérotées de l'inclinaison, l'inclinaison changera progressivement jusqu'à ce qu'elle atteigne le réglage d'inclinaison choisi.

#### 4. Suivez votre progression à l'écran.

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

**CALS (calories)** – La quantité approximative de calories brûlées.

**CALS/HR (calories par heure)** – La quantité approximative de calories que vous brûlez par heure.

**MI ou KM (distance)** – La distance parcourue en marchant ou en courant, en miles ou en kilomètres. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche STD/MET (impérial/métrique).

**%Grade (inclinaison)** – Le niveau d'inclinaison du tapis de course.

**Pace (cadence)** – Votre vitesse en minutes par mile ou minutes par kilomètre. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche STD/MET (impérial/métrique).

**BPM et symbole cœur (rythme cardiaque)** – Votre rythme cardiaque quand vous utilisez un détecteur cardiaque compatible (voir page 24).

**MPH ou KPH (vitesse)** – Votre vitesse en miles par heure ou kilomètres par heure. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche STD/MET (impérial/métrique).

**Time (temps)** – Le temps écoulé.

**VRT FT ou VRT M (distance verticale)** – La distance parcourue en marchant ou en courant, en pieds verticaux ou mètres verticaux.

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

**Mode balayage** – La console est équipée d'un mode balayage qui affiche les différentes informations d'entraînement en boucle. **Pour allumer le mode balayage**, appuyez sur la touche Multi-Scan (balayage multiple) ; l'indicateur du mode balayage (G) s'allume alors à l'écran.



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

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

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

**Pour personnaliser le mode balayage**, appuyez tout d'abord plusieurs fois sur la touche Next Display (affichage suivant) pour faire défiler les choix. Arrêtez-vous sur l'information d'entraînement que vous souhaitez voir ou retirer du cycle.

Ensuite, appuyez sur la touche Add/Subtract (ajouter/retirer) pour ajouter ou retirer cette information du cycle. **Quand vous ajoutez une information d'entraînement**, son indicateur s'allume à l'écran. **Quand vous supprimez une information d'entraînement**, son indicateur s'éteint.

Ensuite, appuyez sur la touche Multi-Scan (balayage multiple) pour activer le mode balayage.

Pour remettre les affichages à zéro, appuyez deux fois sur la touche Stop (arrêt), retirez la clé puis réinsérez-la.

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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Stop (arrêt) et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau zéro. L'inclinaison doit être réglée sur le niveau zéro lorsque vous pliez le tapis de course en position de rangement, sinon vous risquez de l'endommager.** Ensuite, 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 composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

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

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

### 2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez plusieurs fois sur la touche 10 Onboard Workouts (10 entraînements intégrés) jusqu'à ce que l'entraînement de votre choix apparaisse à l'écran.

Quelques secondes après avoir sélectionné un entraînement, la durée, la distance et la vitesse maximale programmées pour l'entraînement s'afficheront à l'écran pendant quelques secondes.

### 3. Mettez la courroie mobile en marche.

Appuyez sur la touche Start (démarrer). Peu de temps après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se réglera automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison programmées pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et la même inclinaison peuvent être programmées pour des segments consécutifs.

À la fin de chaque segment, la vitesse et/ou l'inclinaison programmées pour le segment suivant se mettent à clignoter à l'écran pour vous prévenir des changements. Le tapis de course se réglera alors automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

**L'entraînement continuera de cette façon jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt.**

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée pour le segment en cours est trop élevée ou trop faible, vous pouvez la changer manuellement en appuyant sur les touches Speed (vitesse) et Incline (inclinaison) ; cependant, **lorsque le segment de l'entraînement en cours prend fin, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.**

Pour arrêter l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start (démarrer). La courroie mobile se mettra alors à tourner lentement. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

### 4. Suivez votre progression à l'écran.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 20.

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

Référez-vous à l'étape 5 à la page 20.

## COMMENT CONNECTER VOTRE TABLETTE À LA CONSOLE

La console accepte les connexions Bluetooth avec les tablettes par le biais de l'application iFit–Workouts at Home, et avec les détecteurs cardiaques compatibles. Remarque : les autres connexions Bluetooth ne sont pas compatibles.

### 1. Téléchargez et installez l'application iFit–Workouts at Home sur votre tablette.

Sur votre tablette iOS® ou Android™, ouvrez l'App Store™ ou la boutique Google Play™, cherchez l'application gratuite iFit–Workouts at Home, puis installez-la sur votre tablette. **Assurez-vous que l'option Bluetooth est activée sur votre tablette.**

Ensuite, ouvrez l'application iFit–Workouts at Home et suivez les instructions pour créer un compte iFit et personnaliser les paramètres.

### 2. Connectez votre détecteur cardiaque à la console, si vous le souhaitez.

Si vous connectez votre détecteur cardiaque et votre tablette à la console, **vous devez connecter le détecteur cardiaque avant de connecter la tablette.** Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE sur cette page.

### 3. Connectez votre tablette à la console.

Appuyez sur la touche iFit Sync sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affiche à l'écran. Puis, suivez les instructions dans l'application iFit–Workouts at Home pour connecter votre tablette à la console.

Quand une connexion est établie, la LED sur la console devient bleue.

### 4. Enregistrez et suivez vos informations d'entraînement.

Suivez les instructions dans l'application iFit–Workouts at Home pour enregistrer et consulter vos informations d'entraînement.

### 5. Déconnectez votre tablette de la console, si vous le souhaitez.

Pour déconnecter votre tablette de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'application iFit–Workouts at Home. Ensuite, appuyez sur la touche iFit Sync sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que la LED sur la console devienne verte.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (ce qui inclut les tablettes, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

## COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE

La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques Bluetooth Smart.

Pour connecter votre détecteur cardiaque Bluetooth Smart à la console, appuyez sur la touche iFit Sync sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affichera à l'écran. Quand une connexion est établie, la LED sur la console clignote deux fois d'une lumière rouge.

Remarque : si la console détecte plusieurs détecteurs cardiaques compatibles à proximité, elle se connectera au détecteur cardiaque avec le signal le plus puissant.

Pour rompre la connexion entre votre détecteur cardiaque et la console, appuyez sur la touche iFit Sync sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que la LED sur la console devienne verte.

Remarque : toutes les connexions Bluetooth entre la console et d'autres appareils (ce qui inclut les tablettes, les détecteurs cardiaques, etc) seront rompues.

## LE MODE DES PARAMÈTRES

### 1. Sélectionnez le mode des paramètres.

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

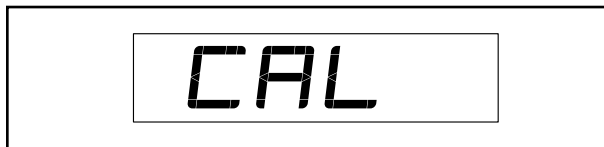
### 2. Naviguez dans le mode des paramètres.

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

### 3. Changez les paramètres comme vous le souhaitez.

**Numéro de Version du Logiciel** – Le numéro de version du logiciel apparaît à l'écran.

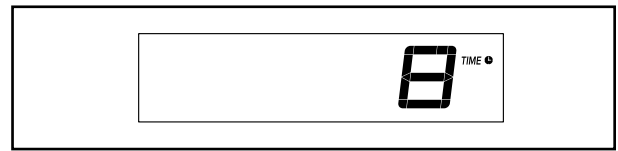
**Calibrage du Système d'Inclinaison** – Les lettres CAL (calibrage) apparaissent à l'écran. Si le système d'inclinaison ne fonctionne pas correctement, il peut être nécessaire de le calibrer. Pour calibrer le système d'inclinaison, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison). Le tapis de course se soulèvera alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis reviendra au niveau minimal. Lorsque le tapis de course s'immobilise, le système d'inclinaison est calibré.



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

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

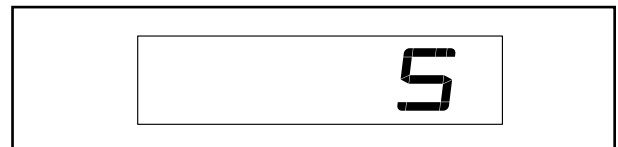
**Temps Total** – Le mot TIME (temps) s'affiche à l'écran. L'écran affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.



**Distance Totale** – Les lettres MI (miles) ou KM (kilomètres) s'affichent à l'écran. L'écran affiche le nombre total de kilomètres ou de miles parcourus par la courroie mobile.



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



**Mode Démo** – L'option du mode démo actuellement sélectionnée s'affiche à l'écran. La console est équipée d'un mode démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque vous avez terminé vos exercices. Appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation Speed (vitesse) pour sélectionner une option du mode démo. Pour activer le mode démo, sélectionnez DON (démo activé). Pour désactiver le mode démo, sélectionnez DOFF (démo désactivé).



### 4. Quittez le mode des paramètres.

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

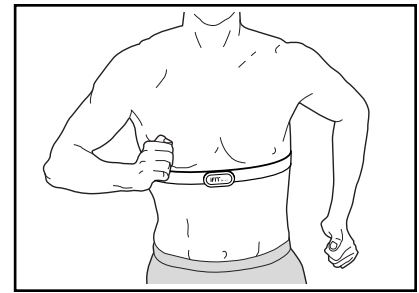
## COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio par le biais du système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise sur la console et dans une prise de votre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble audio est bien branché.** **Remarque : pour acheter un câble audio, consultez votre magasin d'électronique local.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur audio. Réglez le volume en utilisant le bouton de réglage du volume de votre lecteur audio.

## 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. Le détecteur cardiaque portatif en option vous permet de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aide ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter un détecteur cardiaque portatif, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.**

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

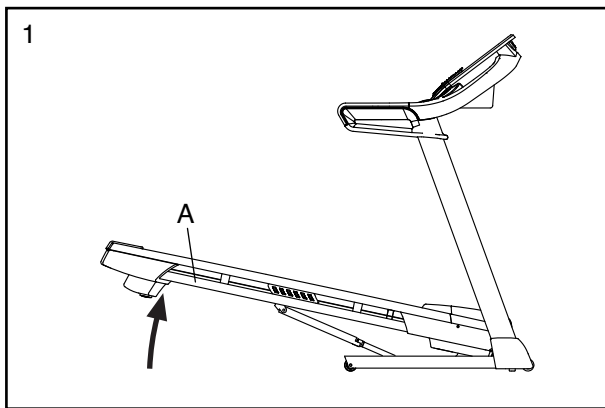


# COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

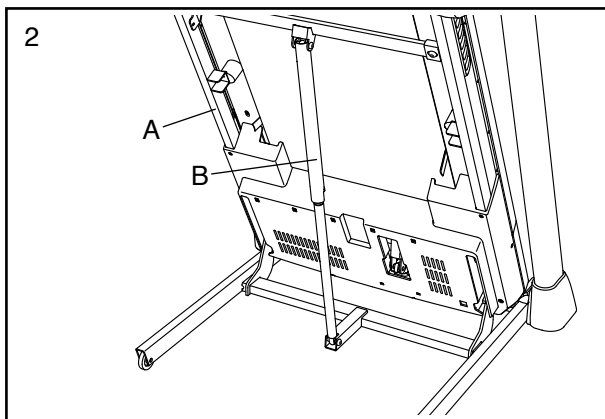
## COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau zéro avant de plier. Ensuite, retirez la clé de la console 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.

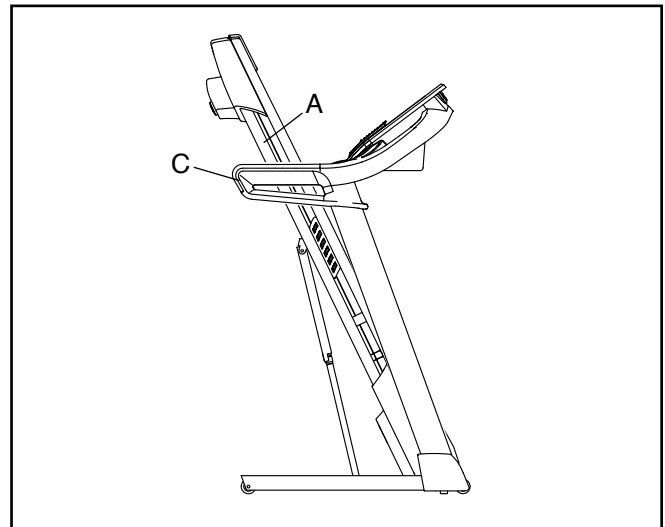


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le tapis de course. Gardez le tapis de course à l'abri des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30°C.

## COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

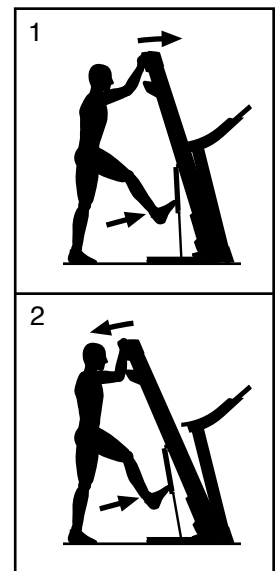
Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme décrit à gauche. **ATTENTION** : assurez-vous que le loquet de rangement est en position verrouillée. Déplacer le tapis de course peut nécessiter deux personnes.

Tenez les rampes (C) des deux mains et poussez doucement le tapis de course jusqu'à l'endroit souhaité. **ATTENTION** : ne tirez pas le cadre (A) et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface inégale.



## COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Poussez l'extrémité supérieure du cadre vers l'avant, tout en appuyant doucement sur la partie supérieure 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 de votre appareil est important pour obtenir des performances optimales et limiter son usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

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**. 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.

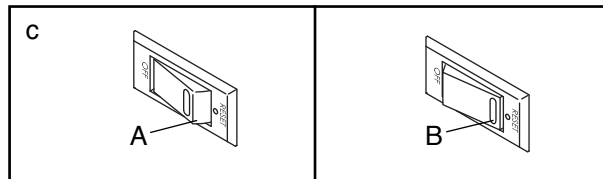
## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

**La plupart des problèmes de tapis de course peuvent être résolus 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

- Si une rallonge doit être utilisée, 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 près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme indiqué sur le schéma (A), l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus (B).



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

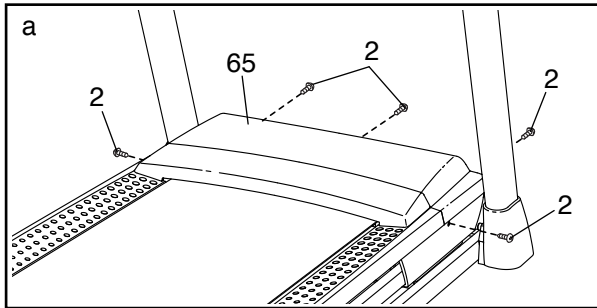
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la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

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

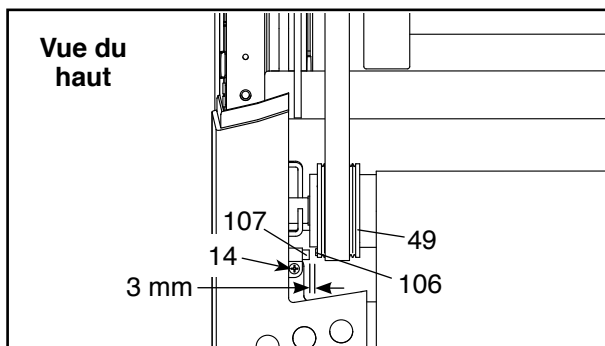
- Référez-vous à l'étape 3 à la page 23 pour calibrer le système d'inclinaison.

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

- a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Ensuite, retirez les cinq Vis #8 x 3/4" (2) et enlevez doucement le Capot du Moteur (65) en le faisant pivoter.

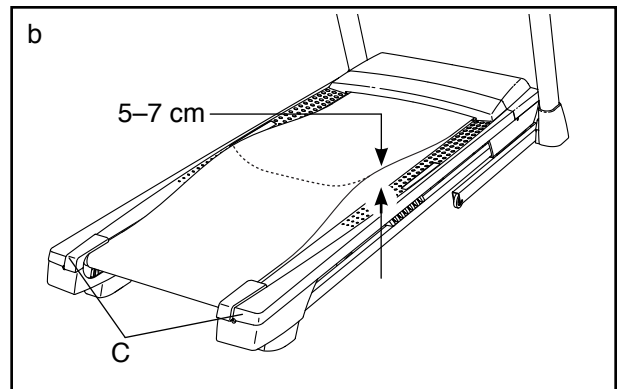


Ensuite, trouvez le Capteur Magnétique (107) et l'Aimant (106) sur le côté gauche de la Poulie (49). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant et le Capteur Magnétique soient alignés. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm**. Si nécessaire, dévissez la Vis Autoperçante M4,2 x 13mm (14), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis Autoperçante. Réinstallez 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.



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

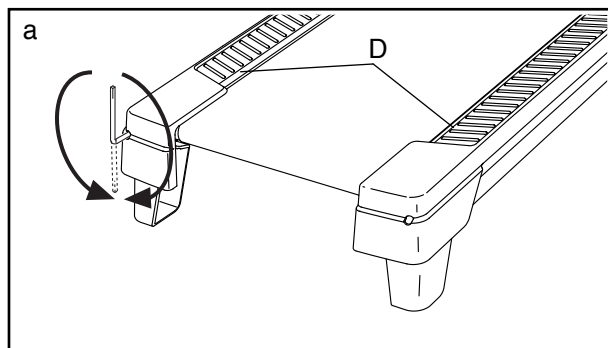
- a. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de 2 mm<sup>2</sup> d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile risque de s'abîmer. Retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez d'un quart de tour les deux vis du rouleau-tendeur (C) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. 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 l'opération 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 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 technicien agréé 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.

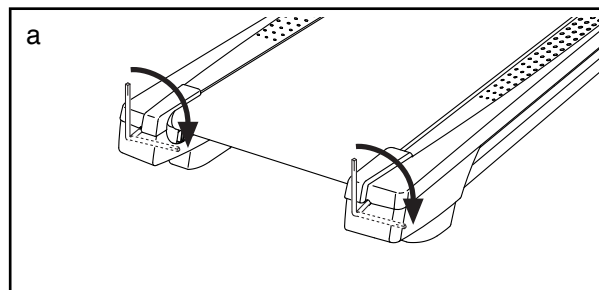
**PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les repose-pieds**

- a. **IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds (D), elle risque de s'abîmer.** 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 d'un demi tour la vis du rouleau-tendeur gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez d'un demi tour la vis du rouleau-tendeur gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Évitez de trop tendre la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



**PROBLÈME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus**

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



# CONSEILS POUR LES EXERCICES

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

Les conseils suivants vous aideront à planifier votre programme d'exercices physiques. 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 but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez 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 d'aérobie.

165	155	145	140	130	125	115	👉
145	138	130	125	118	110	103	👉
125	120	115	110	105	95	90	👉
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

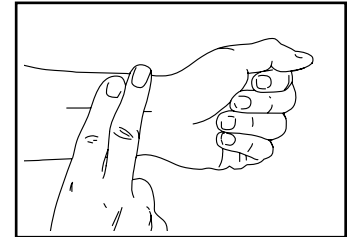
Pour trouver le niveau d'intensité correct, repérez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse ; le nombre du milieu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

**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 but 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 d'Aérobie** – Si votre but est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices d'aérobie, c'est à dire des exercices qui nécessitent de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes de temps prolongées. Pour des exercices d'aérobie, 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. Puis, 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 physiques, 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'exercice régulier, 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 NTL79520-INT.1 R0521A

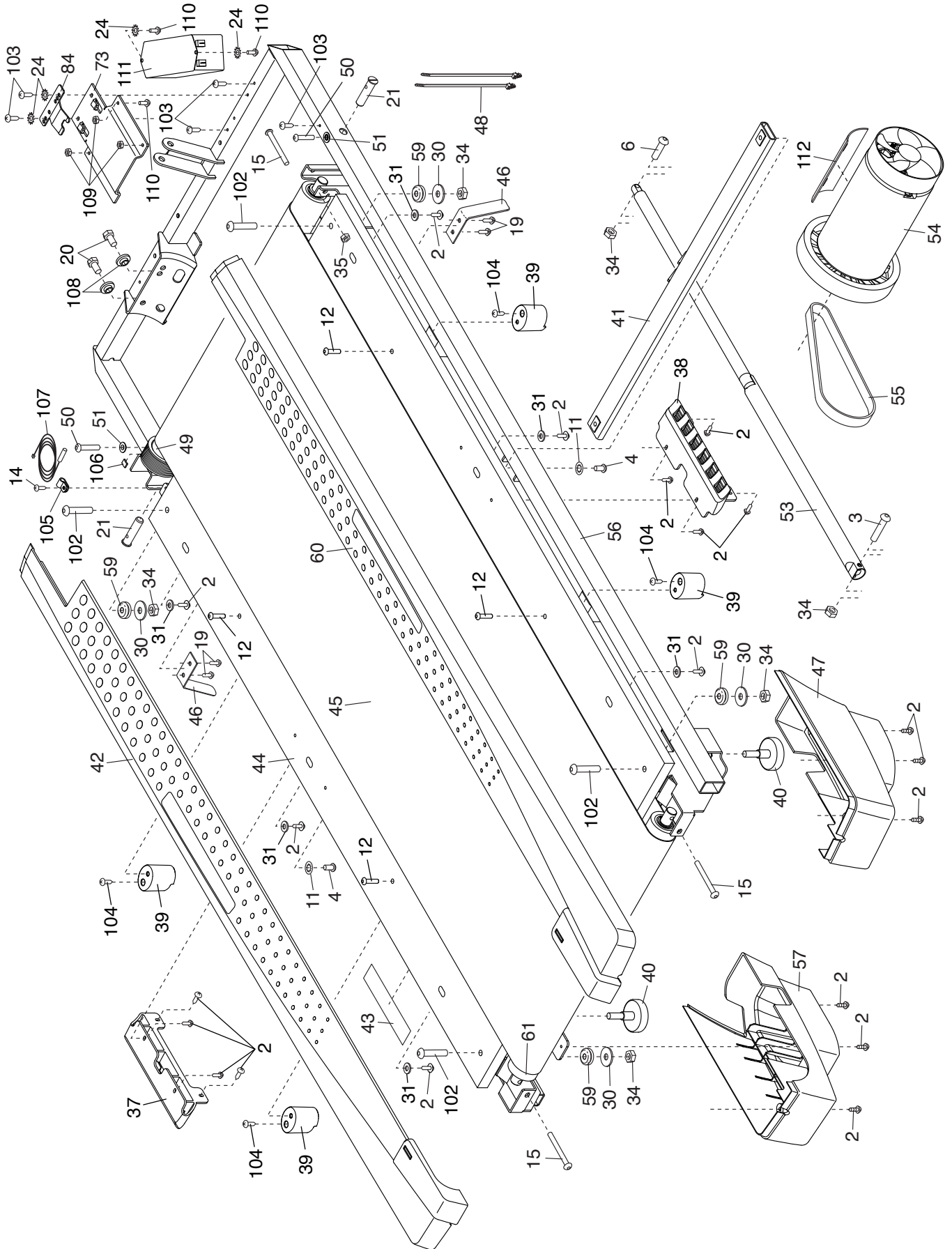
N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	4	Vis #8 x 1/2"	52	4	Bague en Plastique de 3/8"
2	71	Vis #8 x 3/4"	53	1	Loquet de Rangement
3	1	Boulon de 5/16" x 2 1/4"	54	1	Moteur de Traction
4	10	Vis de 5/16" x 3/4"	55	1	Courroie du Moteur
5	2	Rondelle Étoilée #10	56	1	Cadre
6	1	Boulon de 5/16" x 1 3/4"	57	1	Pied Arrière Gauche
7	4	Vis de 3/8" x 2 3/8"	58	2	Fil de Terre de la Console
8	1	Clé/Pince	59	4	Coussin en Caoutchouc
9	2	Vis #10 x 3/4"	60	1	Repose-pieds Droit
10	8	Vis #8 x 5/16"	61	1	Rouleau-tendeur
11	10	Rondelle Étoilée de 5/16"	62	2	Vis de 3/8" x 1 3/4"
12	4	Boulon de 1/4" x 1"	63	2	Vis de 3/8" x 1 1/4"
13	8	Rondelle Étoilée de 3/8"	64	1	Base de la Console
14	1	Vis Auto-perçante M4,2 x 13mm	65	1	Capot du Moteur
15	3	Vis de 1/4" x 2 1/2"	66	1	Plaque du Capot
16	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	67	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
17	2	Boulon de la Roulette de 3/8" x 1 1/2"	68	5	Pince
18	1	Cadre de la Console	69	1	Moteur d'Inclinaison
19	4	Vis #8 x 7/16"	70	1	Cadre d'Inclinaison
20	2	Vis du Moteur de 5/16"	71	2	Bague d'Espacement du Cadre
21	2	Goupille de 3/8"	72	1	Contrôleur
22	2	Boulon de 3/8" x 1 1/8"	73	1	Plaque du Contrôleur
23	-	Non Utilisé	74	1	Prise
24	4	Rondelle Étoilée #8	75	1	Interrupteur
25	4	Roulette	76	1	Cordon d'Alimentation
26	2	Attache de Câble	77	1	Passe-fil
27	1	Plateau Droit	78	1	Panneau Ventral
28	4	Vis de 5/16" x 2 1/2"	79	1	Boîtier de la Rampe Gauche
29	1	Boulon à Tête Hexagonale de 3/8" x 1 3/4"	80	1	Console
30	4	Rondelle Plate de 5/16"	81	1	Fil du Montant
31	6	Petite Rondelle	82	1	Boîtier Gauche de la Base
32	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	83	1	Boîtier Droit de la Base
33	6	Écrou de Blocage de 3/8"	84	1	Attache du Contrôleur
34	6	Écrou de 5/16"	85	1	Boîtier de la Rampe Droite
35	1	Écrou de 1/4"	86	2	Rampe
36	1	Plateau Gauche	87	1	Boîtier Extérieur de la Rampe Gauche
37	1	Coussin Gauche de la Plateforme	88	1	Boîtier Intérieur de la Rampe Gauche
38	1	Coussin Droit de la Plateforme	89	1	Montant Gauche
39	4	Petit Coussin de la Plateforme	90	1	Montant Droit
40	2	Pied Arrière	91	2	Autocollant de Précaution
41	1	Barre Transversale du Loquet	92	2	Pince de la Console
42	1	Repose-pieds Gauche	93	1	Barre Transversale
43	1	Autocollant d'Avertissement	94	1	Base
44	1	Plateforme de Marche	95	1	Boîtier Intérieur de la Rampe Droite
45	1	Courroie Mobile	96	1	Boîtier Extérieur de la Rampe Droite
46	2	Guide de la Courroie	97	2	Coussin de la Base
47	1	Pied Arrière Droit	98	1	Barre Transversale du Montant
48	4	Attache de Câble	99	1	Boîtier Intérieur Gauche de la Base
49	1	Rouleau de Traction/Poulie	100	1	Boîtier Intérieur Droit de la Base
50	2	Vis de 1/4" x 1 1/4"	101	2	Rondelle de 3/8"
51	2	Bague en Plastique de 9/32"			

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
102	4	Boulon à Épaulement de 5/16" x 1 3/4"	108	2	Bague du Moteur
103	7	Vis de Terre	109	3	Écrou #8
104	4	Vis à Tête Cylindrique #8 x 1/2"	110	3	Vis Mécanique #8 x 1/2"
105	1	Pince	111	1	Filtre
106	1	Aimant	112	1	Isolateur du Moteur
107	1	Capteur Magnétique	*	–	Manuel de l'Utilisateur

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

# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

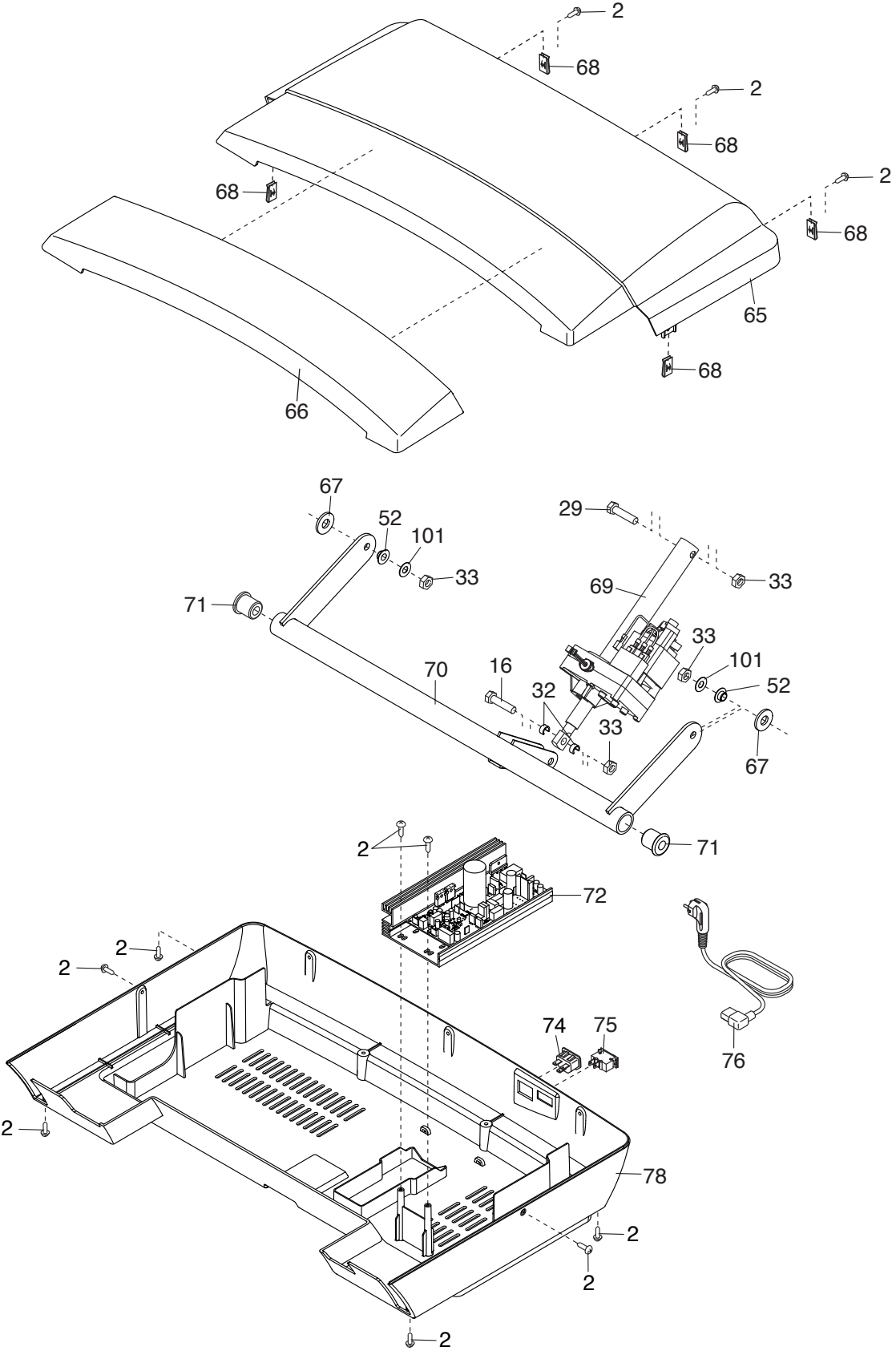
N° du Modèle NTL79520-INT.1 R0521A





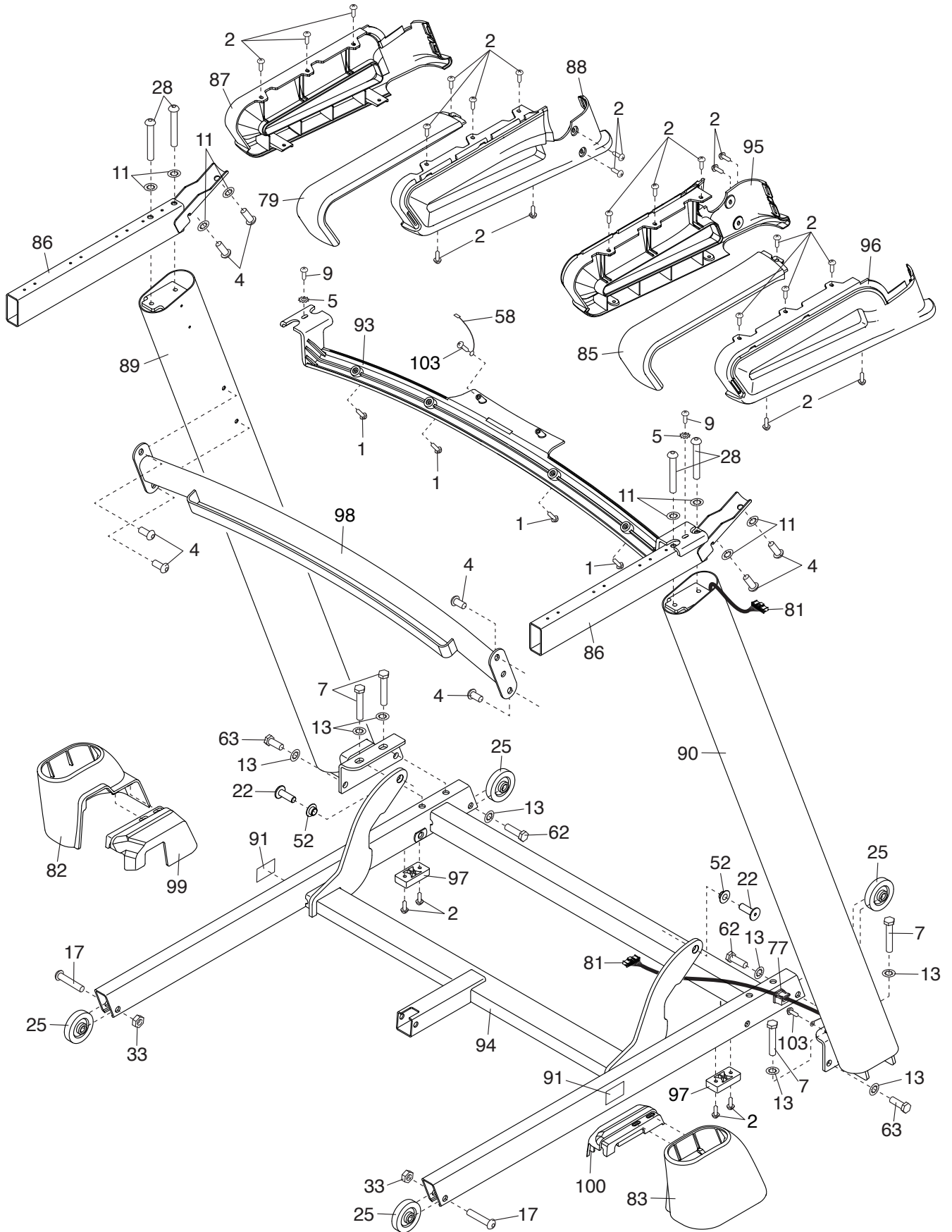
# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle NTL79520-INT.1 R0521A



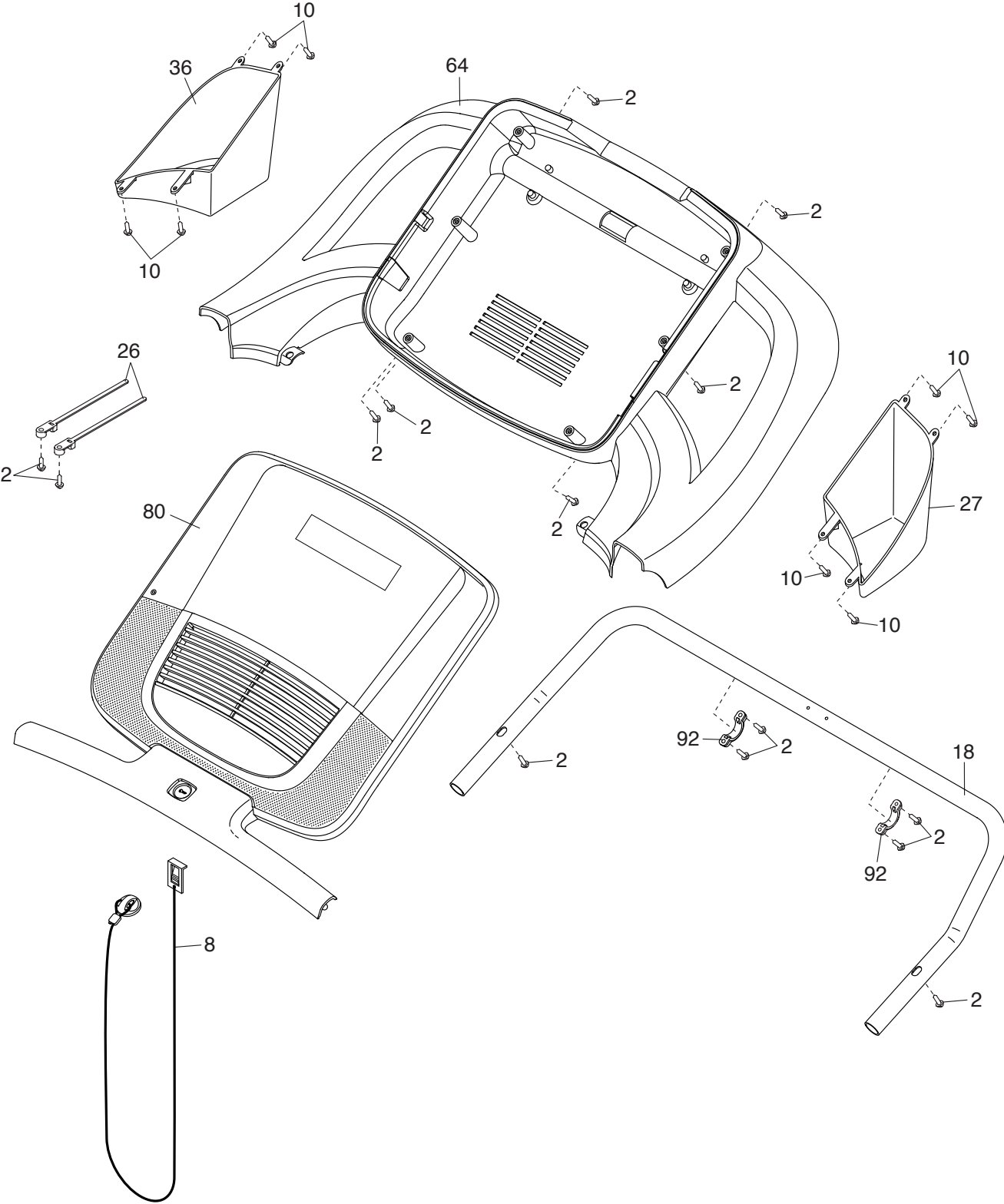
# SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle NTL79520-INT.1 R0521A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du Modèle NTL79520-INT.1 R0521A



---

# 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 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 déchets municipaux. Pour préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé après sa durée d'utilisation selon la réglementation.**

Veillez utiliser les installations de recyclage qui sont autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. Ce faisant, vous contribuerez à préserver les ressources naturelles et à renforcer les normes européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes garantissant une élimination sûre et appropriée de ce produit, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté ce produit.

