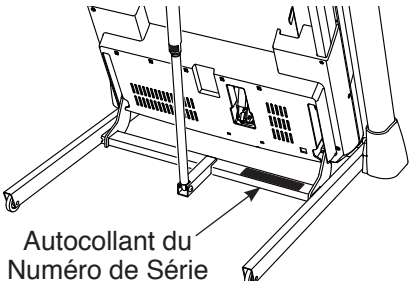
PRO-FORM® 505 CST

N° du Modèle PETL79717.0
N° de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

Site Internet : www.iconsupport.eu
Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE
Téléphone : 0811 98 00 11
Fax : 01 30 56 27 30

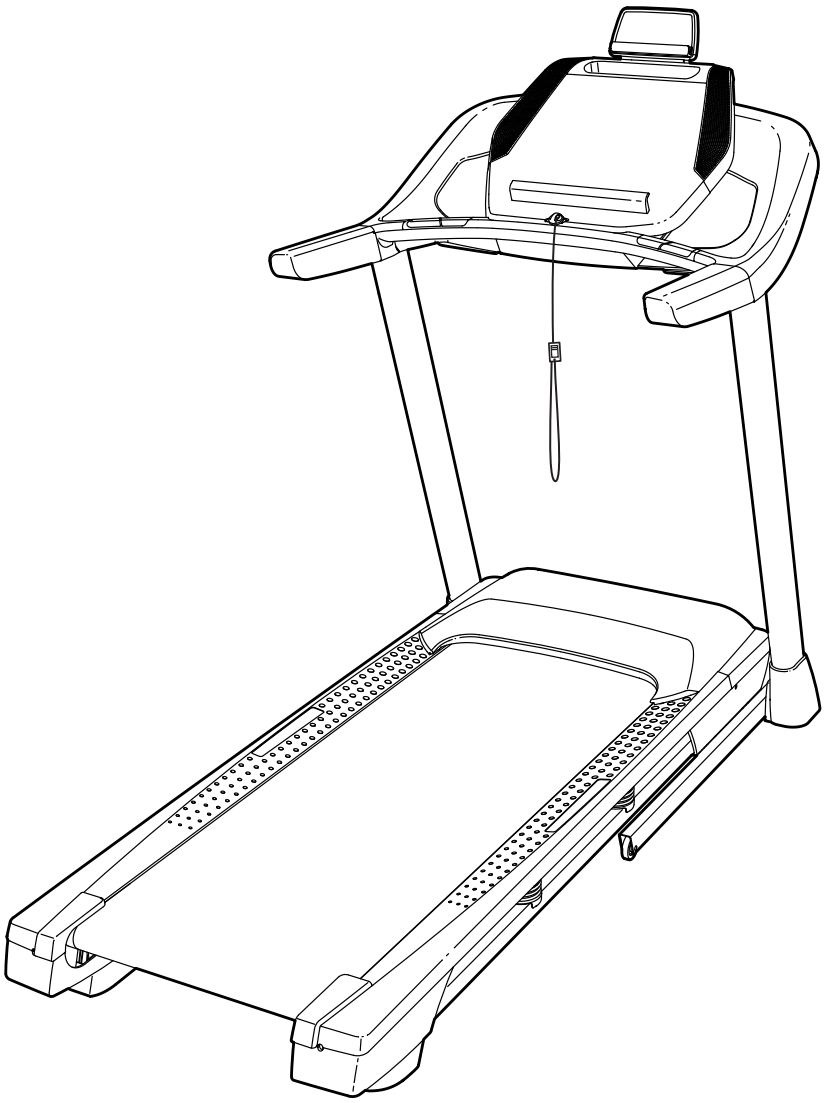
BELGIQUE
Téléphone : 0800 58 095
Fax : +33 (0) 1305 62 730

du lundi au vendredi, de 8h à 20h ; le samedi, de 9h à 13h

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



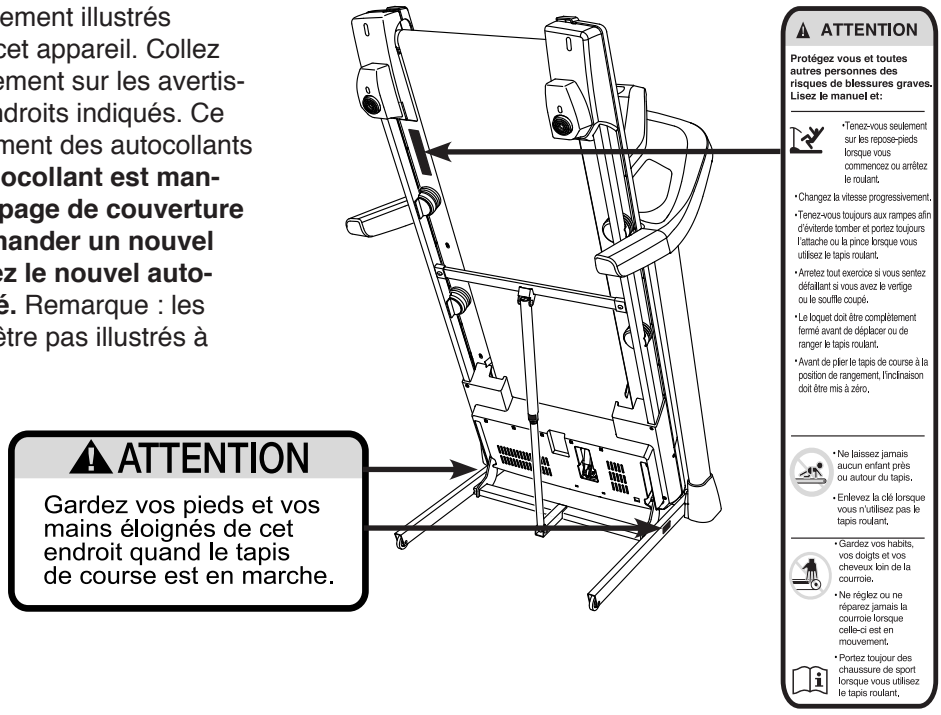
www.iconeurope.com

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 16
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE 24
ENTRETIEN ET RÉSOLUTION DES PROBLÈMES 25
CONSEILS POUR L'EXERCICE 28
LISTE DES PIÈCES 30
SCHÉMA DÉTAILLÉ 32
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE . . . . . Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, voir 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 l'échelle.



PROFORM et IFIT sont des marques déposées d'ICON Health & Fitness, Inc. App Store est une marque d'Apple Inc. déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques de Google Inc. Le mot et les logos BLUETOOTH® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisées sous licence. IOS est une marque ou une marque déposée de Cisco aux États-Unis et dans d'autres pays, et est utilisée sous licence.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. **Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.**

2. **Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et 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 de l'appareil, 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 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 0,6 m de chaque côté. Ne placez 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 l'appareil.**

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 13 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 faites de l'exercice. 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. **Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit mis à la terre (voir page 16). Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit. Pour remplacer le fusible de l'adaptateur du cordon d'alimentation, installez un fusible de type BS1362 de 13 ampères approuvé ASTA dans le porte-fusible.**

14. **Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm^2) 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 et/ou la prise sont endommagés, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET RÉSOLUTION DES PROBLÈMES page 25 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)**

17. **Veuillez lire attentivement, comprendre et tester les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 18). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.**

18. **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.**

19. **Quand une personne marche sur le tapis de course, le bruit de l'appareil augmente.**

20. **Gardez vos doigts, cheveux et 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. **Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est conçu uniquement pour donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque durant l'exercice.**

23. **Ne laissez pas le tapis de course allumé sans surveillance. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) (voir le schéma page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur), et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.**

24. **N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Référez-vous aux sections ASSEMBLAGE page 7, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 24.) Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.**

25. **Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement. Ne faites pas fonctionner le tapis de course pendant qu'il est plié.**

26. **Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'appareil.**

27. **N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.**

28. **Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé.**

29. **DANGER : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. Seul un technicien autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.**

30. **Un excès d'exercice peut entrainer 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 PROFORM® 505 CST. Le tapis de course 505 CST offre une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos séances d'entraînement à domicile 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 pour contacter notre Service à la Clientèle. Pour une assistance plus rapide, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture du manuel.

Avant de continuer à lire le manuel, familiarisez-vous avec les pièces de l'appareil sur le schéma ci-dessous.

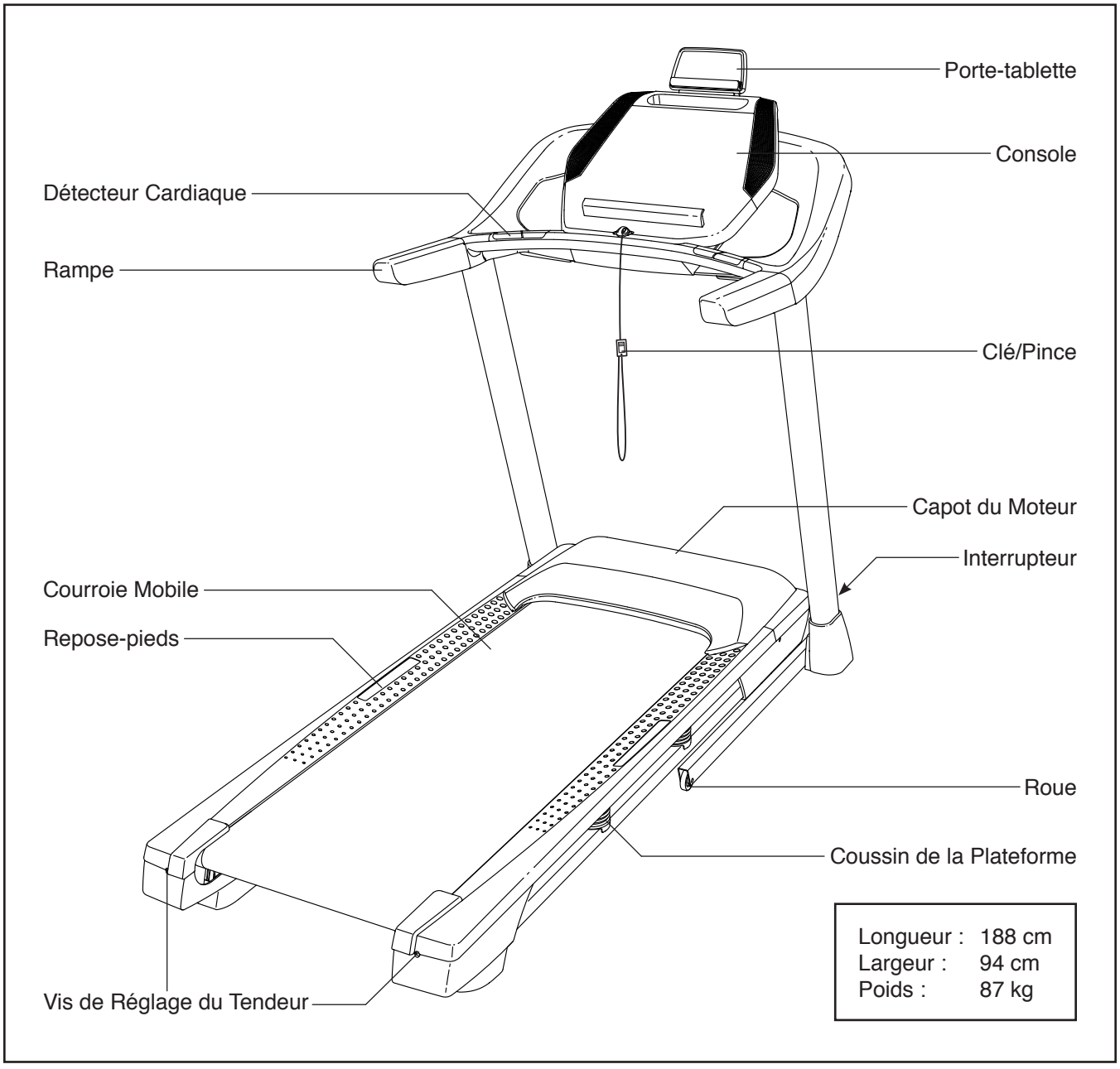
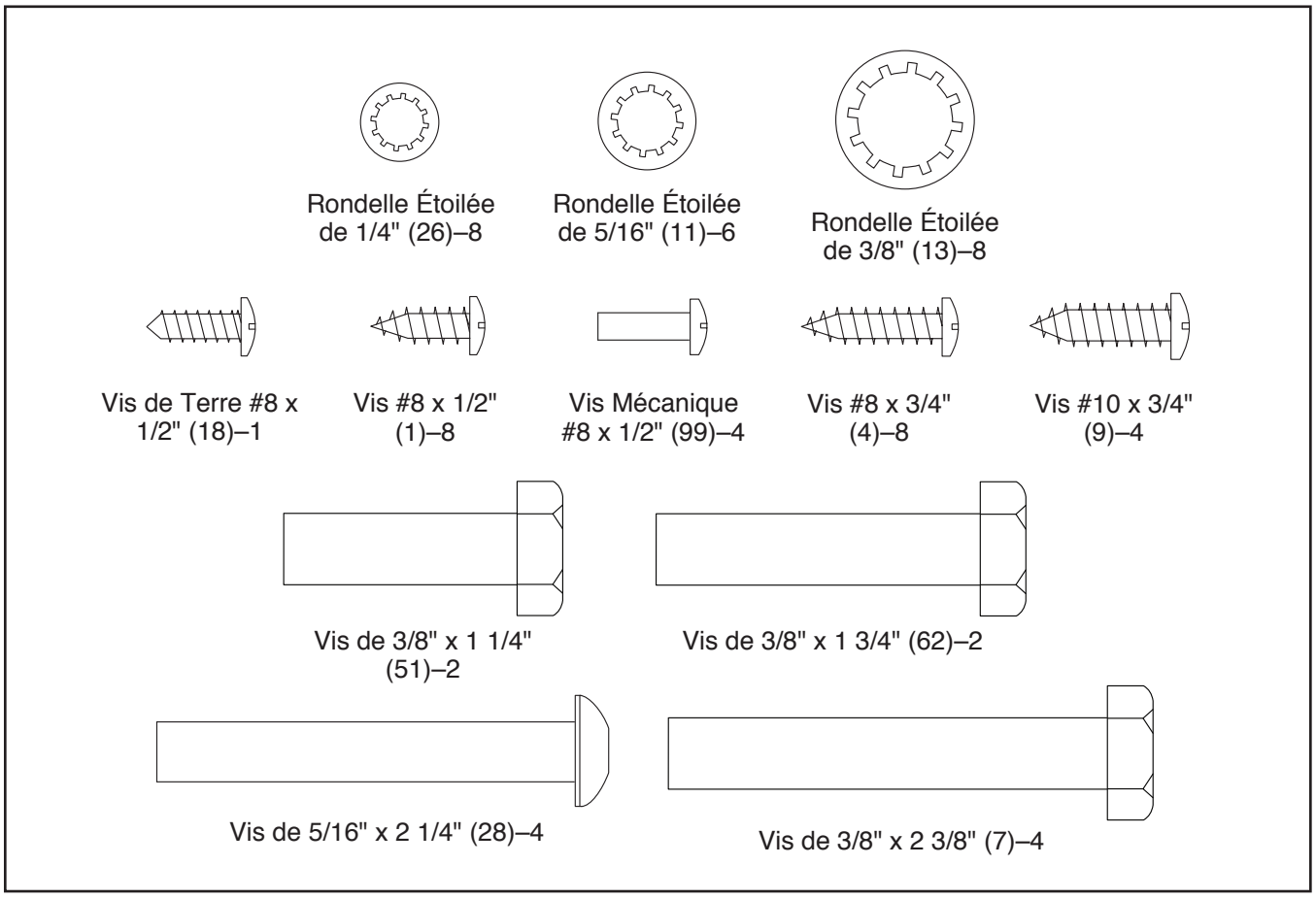


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Aidez-vous des schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées dans 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 numéro après les parenthèses est la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée sur l'appareil. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**

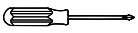


ASSEMBLAGE

- 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 identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
- Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
- Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage :

  les clés hexagonales incluses 

  une clé à molette 

  un tournevis cruciforme 

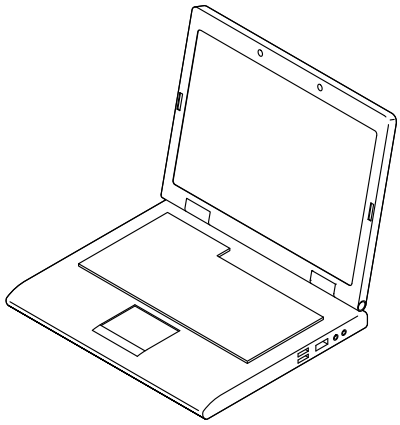
  Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. **Accédez au www.iconsupport.eu sur votre ordinateur afin d'enregistrer votre produit.**

   - activez votre garantie
   - gagnez du temps si vous avez besoin de contacter le Service à la Clientèle plus tard
   - pour nous permettre de vous informer des mises à jours et des offres

   Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.

1

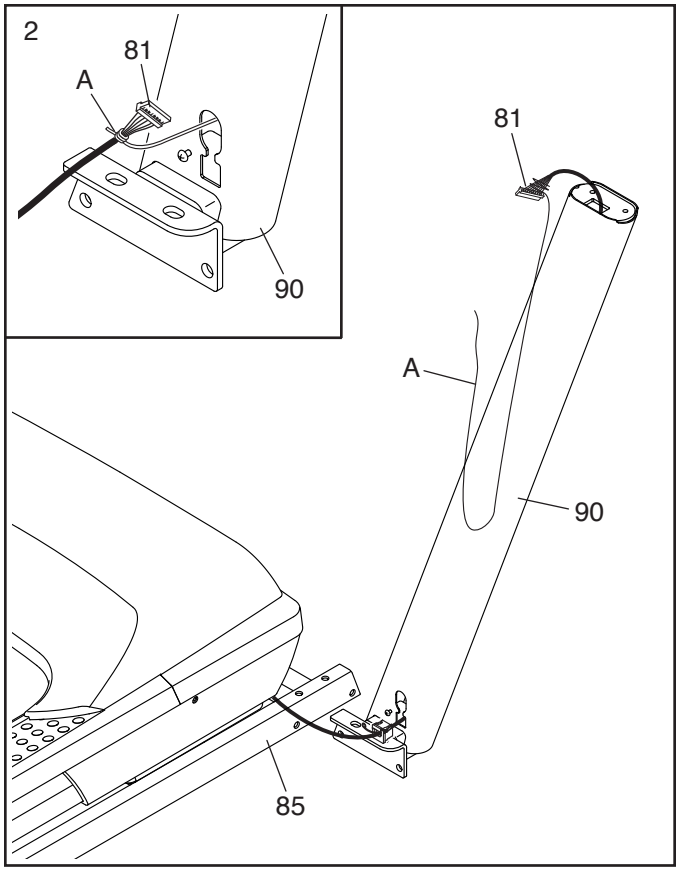


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

   Retirez l'attache qui maintient le Fil du Montant (81) sur l'avant de la Base (85).

   Ensuite, identifiez le Montant Droit (90). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (85).

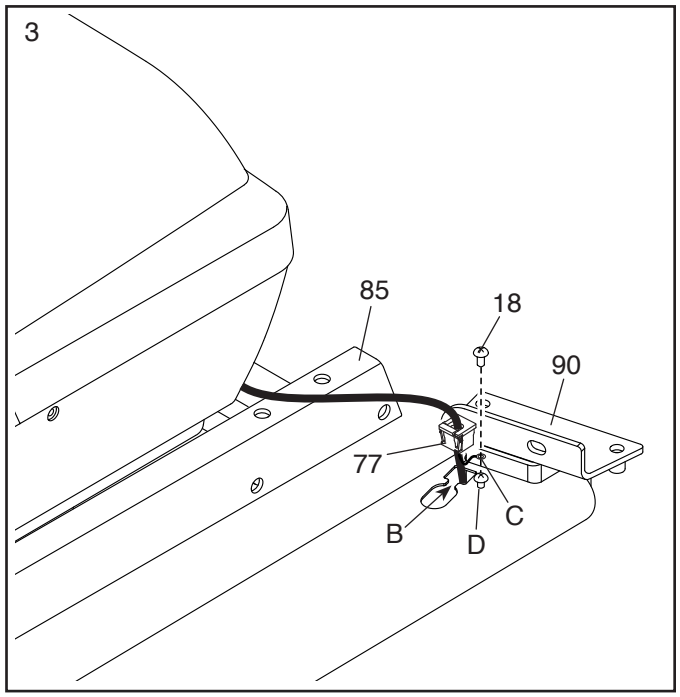
   Référez-vous au schéma encadré. Attachez fermement l'attache de fil (A) se trouvant à l'intérieur du Montant Droit (90) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure du Montant Droit alors que vous tirez l'autre extrémité du fil à travers le Montant Droit, vers le haut.



3. Couchez le Montant Droit (90) près de la Base (85). Enfoncez le Passe-fil (77) dans le trou carré (B) sur le Montant Droit. **Faites attention de ne pas pincer le fil de terre (C).**

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

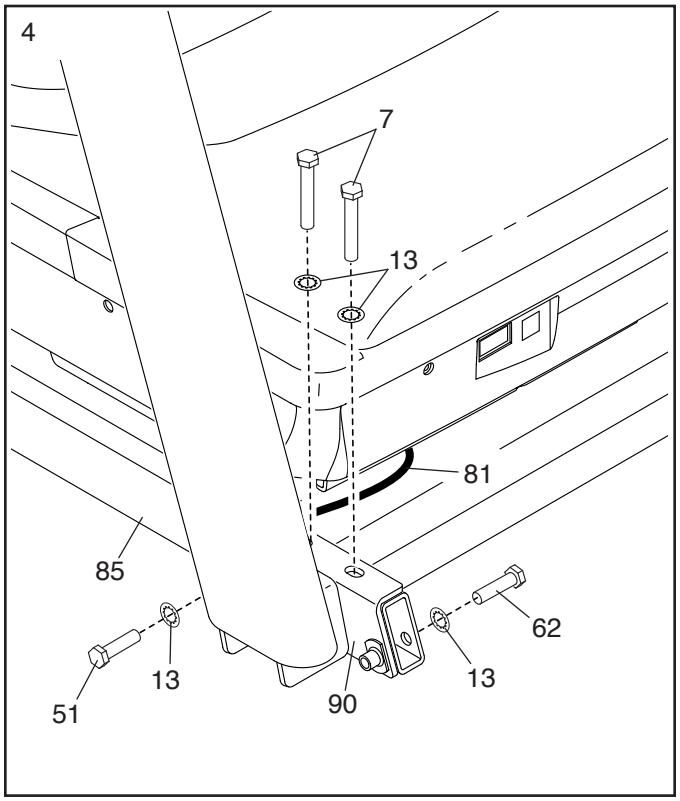
   Ensuite, attachez le fil de terre (C) sur le Montant Droit (90) à l'aide d'une Vis de Terre #8 x 1/2" (18).



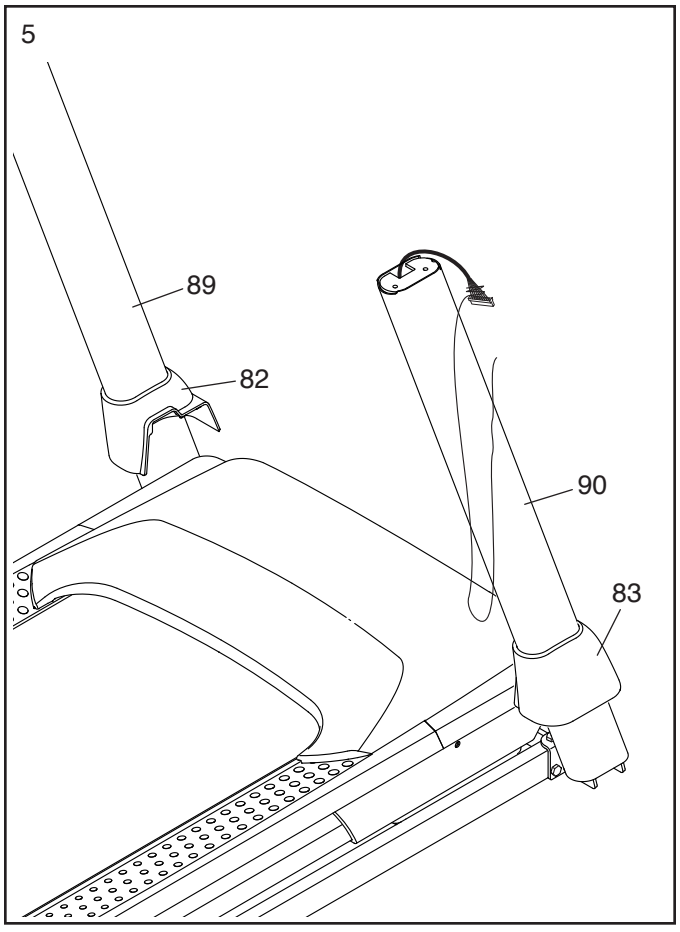
4. Tenez le Montant Droit (90) contre la Base (85). **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (81).**

   Attachez le Montant Droit (90) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 2 3/8" (7), une Vis de 3/8" x 1 1/4" (51), une Vis de 3/8" x 1 3/4" (62), et quatre Rondelles Étoilées de 3/8" (13), 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 (82, 83). Glissez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base dans les Montants Gauche et Droit (89, 90) comme sur le schéma.

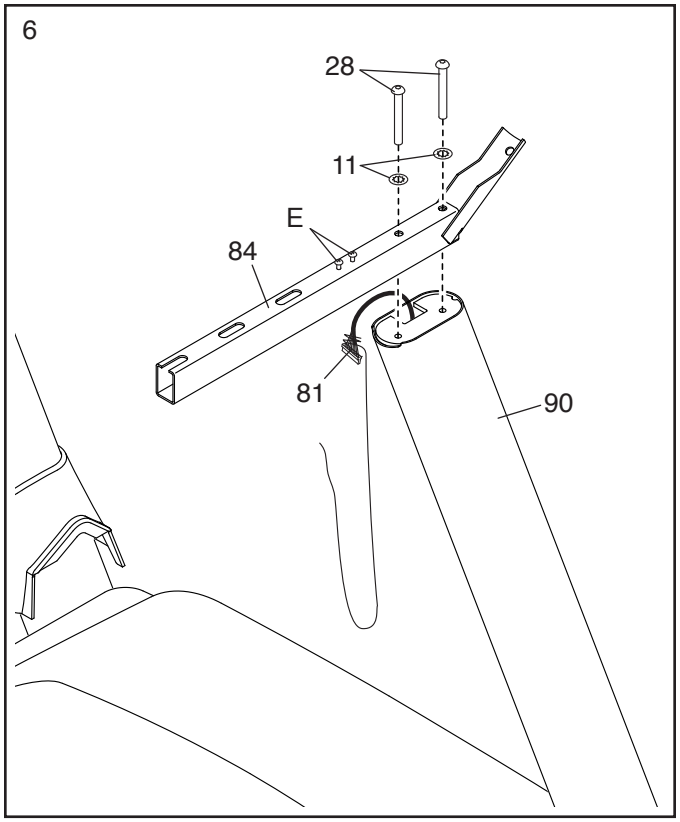


6. Placez une Rampe (84) sur le Montant Droit (90). **Assurez-vous que le Fil du Montant (81) n'est pas pincé.**

   Attachez la Rampe (84) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 2 1/4" (28) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (11) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de les serrer.**

   Attachez l'autre Rampe (non illustrée) de la même manière. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.

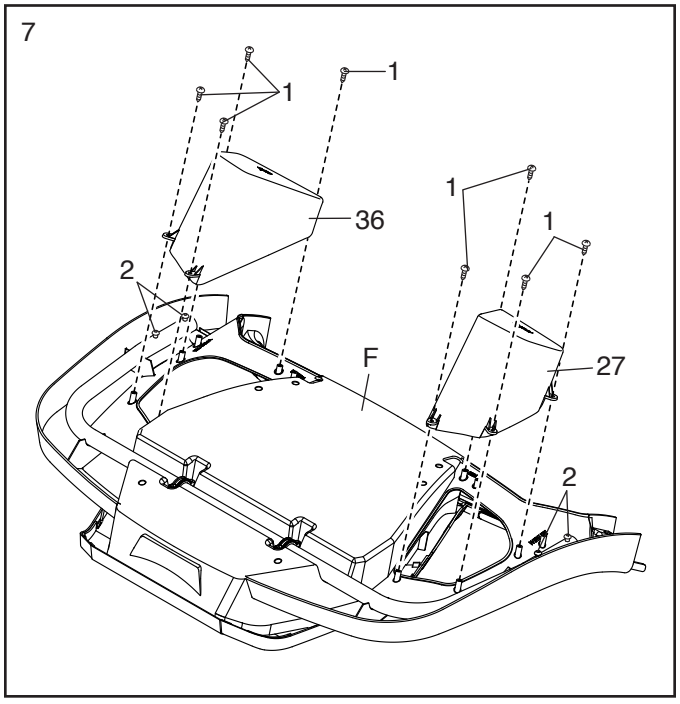
   Retirez et jetez les deux vis (E) indiquées des deux Rampes (84) (seul un côté est illustré).



7. Placez l'assemblage de la console (F) face contre terre sur une surface douce pour ne pas la rayer. **Retirez les quatre Vis de 1/4" x 1/2" (2) et mettez-les de côté.**

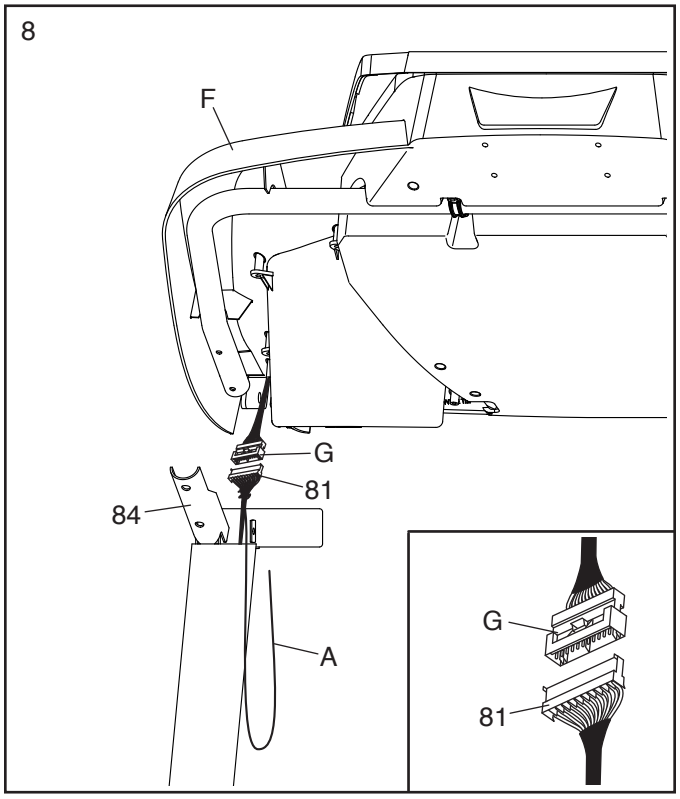
   Identifiez le Plateau Gauche (36). Attachez le Plateau Gauche à l'aide de quatre Vis #8 x 1/2" (1) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer. Faites attention de ne pas trop serrer les Vis.**

   Attachez le Plateau Droit (27) de la même manière.



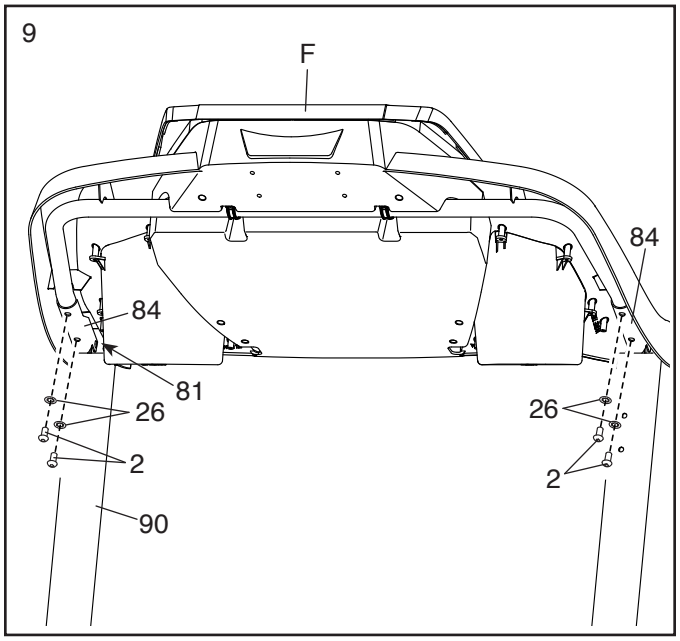
8. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console (F) près de la Rampe Droite (84) et de la Rampe Gauche (non illustrée).

   Référez-vous au schéma encadré. Branchez le Fil du Montant (81) dans le fil de la console (G). **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. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.** Ensuite, retirez l'attache de fil (A) du Fil du Montant.



9. Posez l'assemblage de la console (F) sur les Rampes (84). **Faites attention de ne pas pincer les fils.** Insérez l'excédant de Fil du Montant (81) dans le Montant Droit (90).

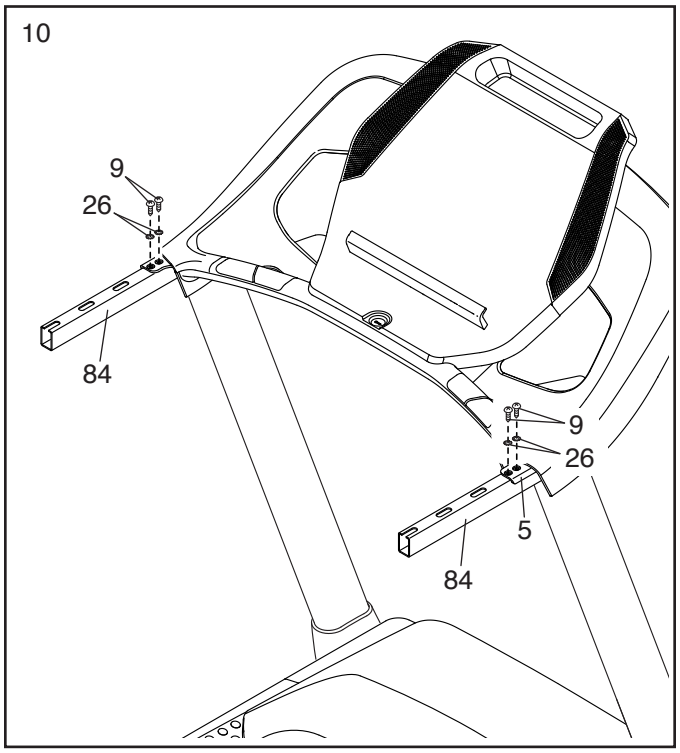
   Attachez l'assemblage de la console (F) à l'aide des quatre Vis de 1/4" x 1/2" (2) que vous avez retirées durant l'étape 7, et quatre Rondelles Étoilées de 1/4" (26) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**



10. **IMPORTANT : pour ne pas abimer la Barre Transversale du Détecteur (5), n'utilisez pas d'outils électriques et ne serrez pas excessivement les Vis #10 x 3/4" (9).**

    Serrez quatre Vis #10 x 3/4" (9) avec quatre Rondelles Étoilées de 1/4" (26) dans la Barre Transversale du Détecteur (5) et dans les Rampes (84) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

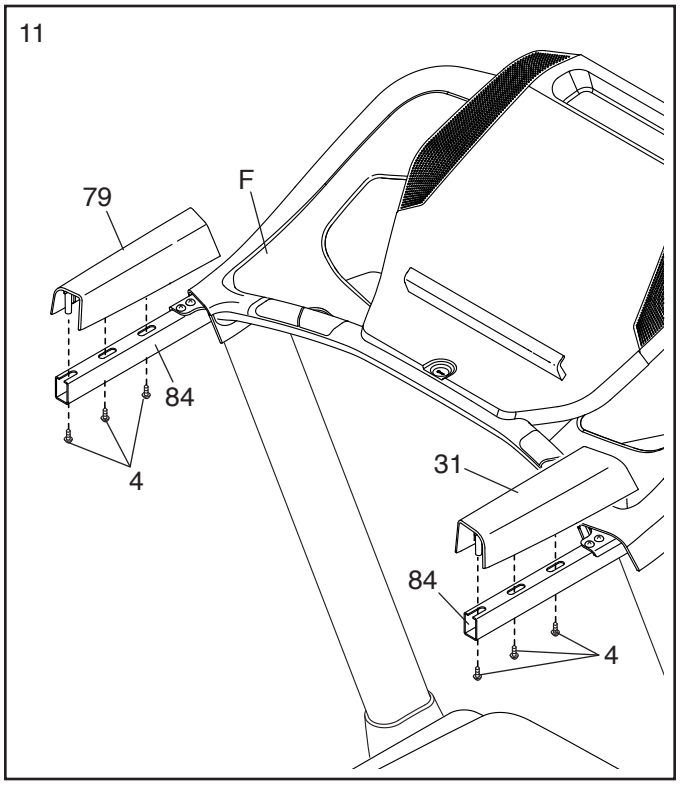
    Référez-vous à l'étape 9. Serrez complètement les quatre Vis de 1/4" x 1/2" (2).



11. Identifiez les Plaques de la Rampe Gauche et de la Rampe Droite (79, 31).

    Attachez la Plaque de la Rampe Gauche (79) sur la Rampe (84) gauche à l'aide de trois Vis #8 x 3/4" (4). **Remarque : glissez la Plaque de la Rampe Gauche contre l'assemblage de la console (F), puis serrez les Vis.**

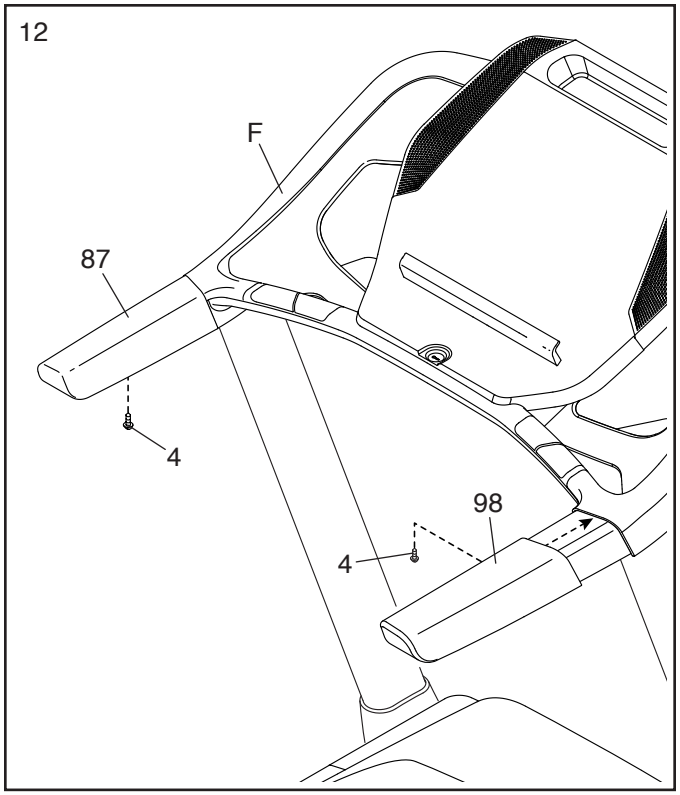
    Attachez la Plaque de la Rampe Droite (31) de la même manière.



12. Identifiez les Boîtiers des Rampes Gauche et Droite (87, 98).

    Glissez le Boîtier de la Rampe Gauche (87) contre l'assemblage de la console (F), puis serrez une Vis #8 x 3/4" (4) dans la partie inférieure du Boîtier. **Faites attention de ne pas trop serrer la Vis.**

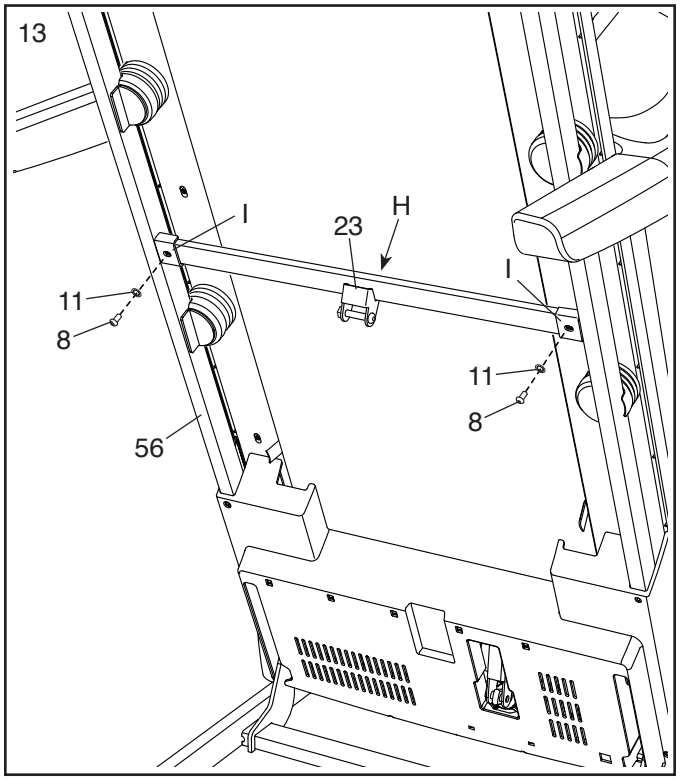
    Attachez le Boîtier de la Rampe Droite (98) de la même manière.



13. 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 15.**

    Retirez les deux Vis de 5/16" x 3/4" (8) de la Barre Transversale du Loquet (23).

    Orientez la Barre Transversale du Loquet (23) comme sur le schéma. **Assurez-vous que l'autocollant (H) avec le texte « This side towards belt » (ce côté vers la courroie) est en face du tapis de course.** Attachez la Barre Transversale du Loquet sur les supports (I) sur le Cadre (56) à l'aide des deux Vis de 5/16" x 3/4" (8) que vous venez de retirer et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (11).

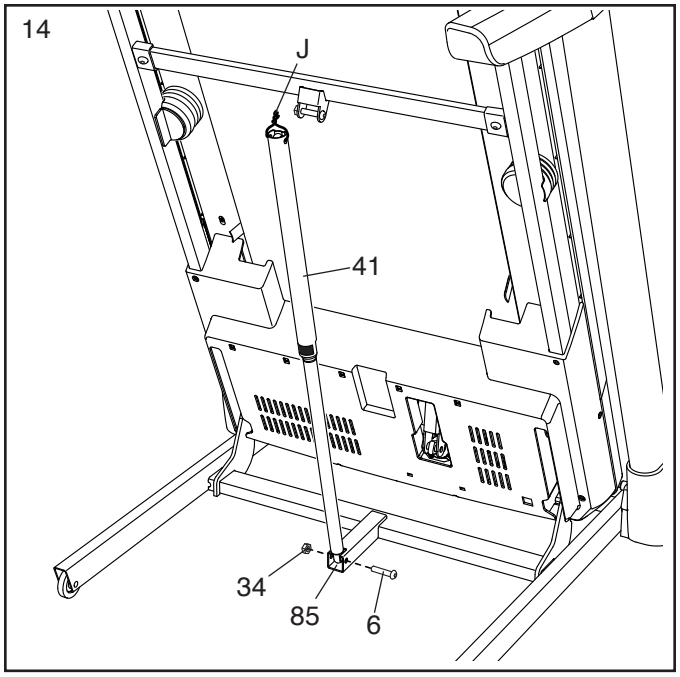


14. Retirez l'Écrou de 5/16" (34) et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (6) du support de la Base (85).

    Ensuite, orientez le Loquet de Rangement (41) comme sur le schéma.

    Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (41) sur le support sur la Base (85) à l'aide du Boulon 5/16" x 1 3/4" (6) et de l'Écrou 5/16" (34), comme sur le schéma.

    Ensuite, soulevez le Loquet de Rangement (41) jusqu'à la verticale, puis retirez l'attache (J).

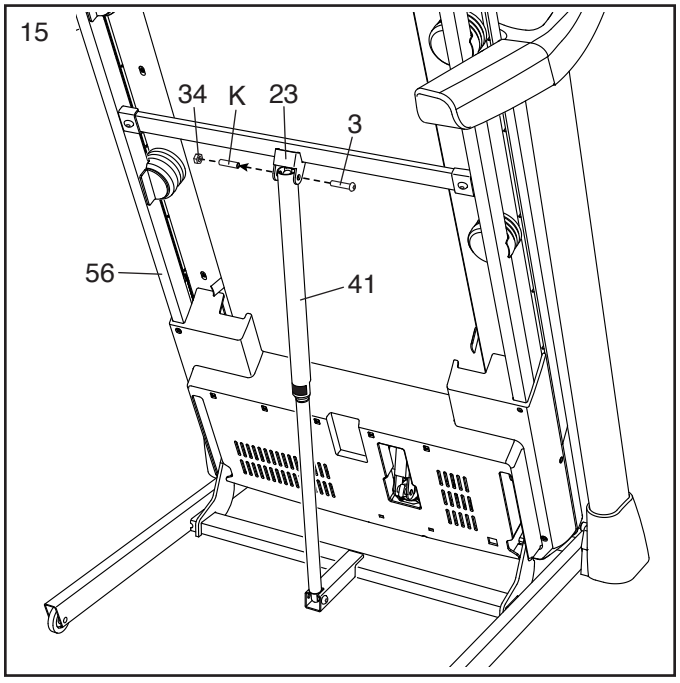


15. Retirez l'Écrou de 5/16" (34) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (3) du support de la Barre Transversale du Loquet (23).

    Alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (41) avec le support sur la Barre Transversale du Loquet (23), 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 (K) 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). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; le Loquet de Rangement (41) doit pouvoir pivoter.**

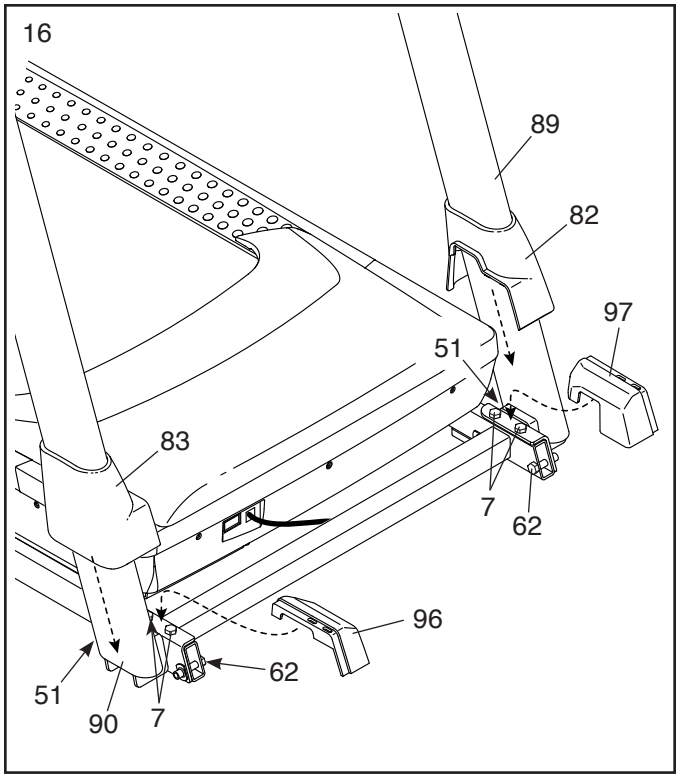
    Baissez le Cadre (56) (référez-vous à la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER page 24).



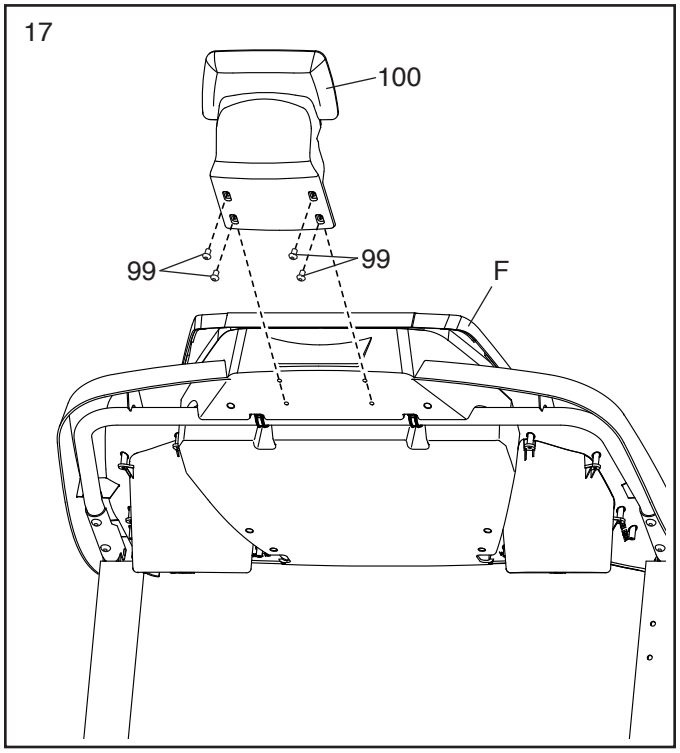
16. **Serrez fermement les quatre Vis de 3/8" x 2 3/8" (7), les deux Vis de 3/8" x 1 3/4" (62) et les deux Vis de 3/8" x 1 1/4" (51).**

    Ensuite, placez le Boîtier Intérieur Gauche de la Base (97) contre la partie inférieure du Montant Gauche (89). Glissez le Boîtier Gauche de la Base (82) vers le bas et enfoncez-le sur le Boîtier Intérieur Gauche de la Base.

    Ensuite, placez le Boîtier Intérieur Droit de la Base (96) contre la partie inférieure du Montant Droit (90). Glissez le Boîtier Droit de la Base (83) vers le bas et enfoncez-le sur le Boîtier Intérieur Droit de la Base.



17. Attachez le Porte-tablette (100) à l'arrière de l'assemblage de la console (F) à l'aide de quatre Vis Mécaniques #8 x 1/2" (99) ; **vissez les quatre Vis Mécaniques de quelques tours chacune avant de toutes les serrer. Ne serrez pas excessivement les Vis Mécaniques.**



18. **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 l'appareil. 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 26 et 27). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

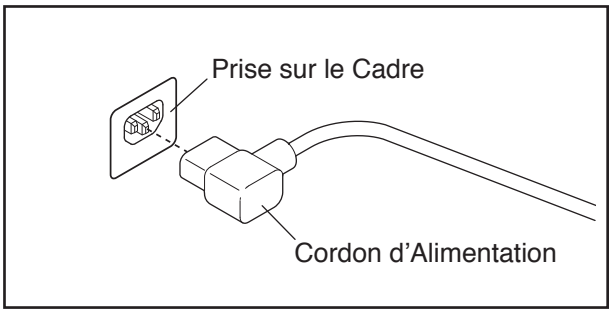
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être branché à la terre. Si un mauvais fonctionnement ou une panne survenait, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi les risques de chocs électriques. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec un conducteur de terre et une prise de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon recommandé par le fabricant.**

⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre pas dans la prise murale, faites installer une prise conforme par un électricien qualifié.

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

1. Branchez la partie indiquée du cordon d'alimentation dans la prise sur le cadre.



2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale appropriée qui est installée conformément aux normes locales.

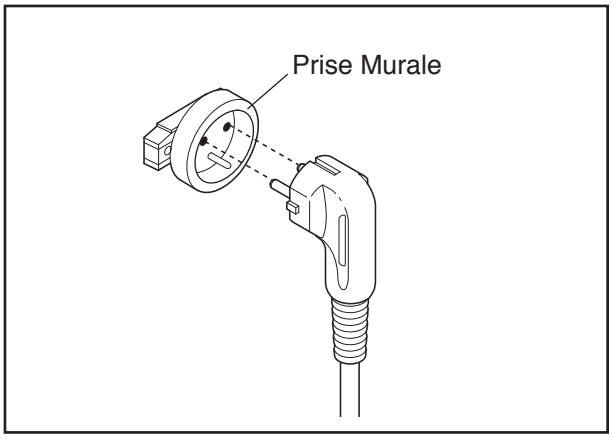
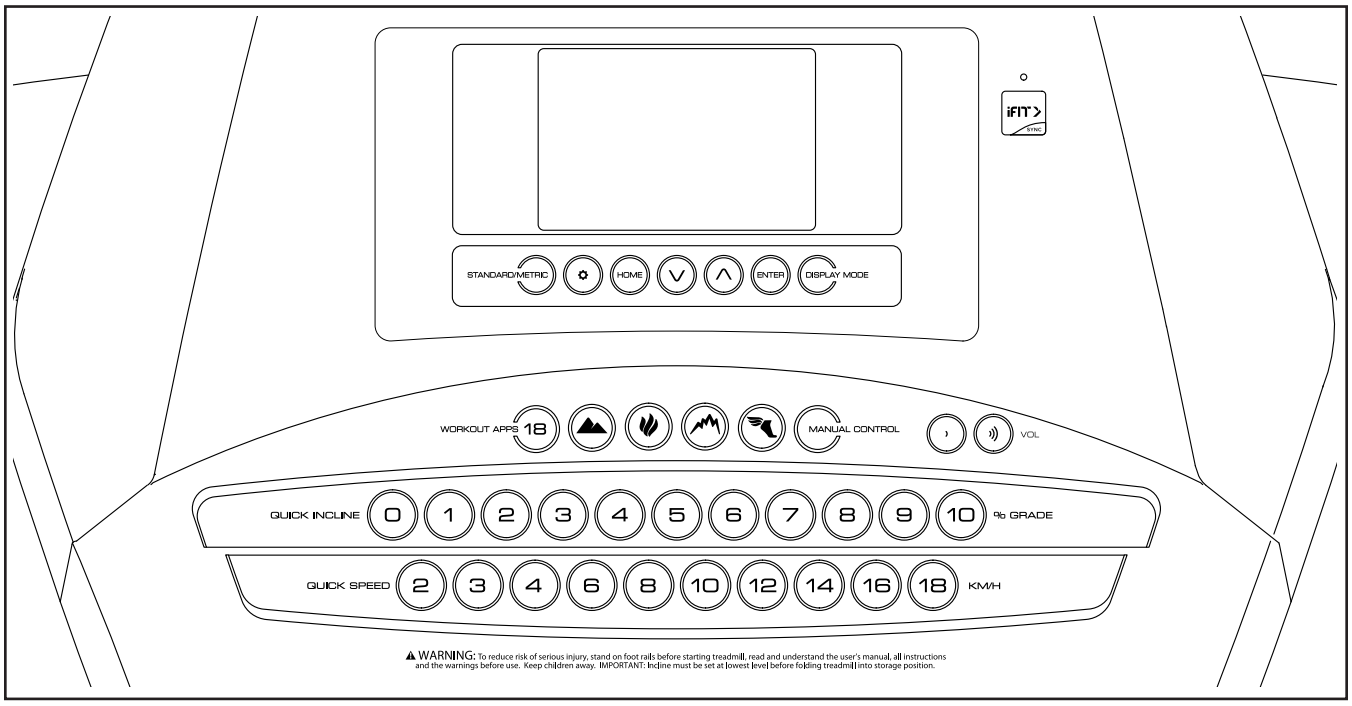


SCHÉMA DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Localisez les messages d'avertissement en anglais sur la console. Les mêmes avertissements en d'autres langues se trouvent sur la feuille des autocollants incluse. Collez l'autocollant d'avertissement en français sur la console.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entrainements plus efficaces et plus agréables. 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 à l'aide du détecteur cardiaque intégré ou d'une ceinture cardiaque compatible. **(Référez-vous à la page 23 pour acheter une ceinture cardiaque en option.)**

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

Vous pouvez également brancher un appareil numérique sur la console et utiliser une application iFit® pour enregistrer les données de votre entraînement.

Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres audio préférés durant l'entraînement grâce au système audio de la console.

Pour allumer l'appareil, référez-vous à la page 18. **Pour utiliser le mode manuel,** référez-vous à la page 18. **Pour utiliser un entraînement intégré,** référez-vous à la page 20. **Pour connecter votre tablette sur la console,** référez-vous à la page 22. **Pour connecter votre ceinture cardiaque à la console,** référez-vous à la page 22. **Pour utiliser le système audio,** référez-vous à la page 23. **Pour utiliser le mode des paramètres,** référez-vous à la page 23.

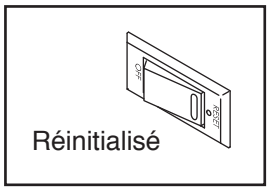
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche Standard/Metric (système impérial/métrique). Par souci de clarté, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

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, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement ; centrez la courroie si nécessaire (voir page 27).

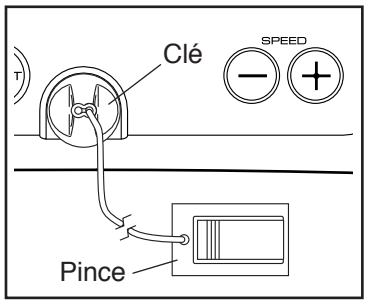
COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

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 écrans de la console ou d'autres composantes électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 16). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (réinitialisé).



Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console. Les affichages s'allument peu de temps après. **IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé n'est pas tirée hors 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 : tout d'abord, appuyez une fois sur la touche d'augmentation Incline (inclinaison). Ensuite, appuyez sur la touche de diminution Incline, ou sur la touche Quick Incline (inclinaison une touche) 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. **Sélectionnez le mode manuel.**

   Si le mode manuel n'est pas sélectionné, appuyez sur la touche Manual Control (contrôle manuel) sur la console.

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

   Pour mettre en marche la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (commencer) ou sur l'une des touches Quick Speed (vitesse une touche).

   Si vous appuyez sur la touche Start, la courroie mobile se met à tourner à 2 km/h. Alors que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse) pour changer la vitesse de la courroie comme vous le désirez. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change de 0,1 km/h ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change plus rapidement. Remarque : quand vous appuyez sur la touche, la courroie mobile peut prendre quelques instants pour atteindre la vitesse sélectionnée.

   Si vous appuyez sur une des touches Quick Speed, 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 met alors à clignoter sur l'écran. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Start.

4. **Changez l’inclinaison du tapis de course, si désiré.**

   Pour changer l’inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d’augmentation ou de diminution Incline (inclinaison), ou sur l’une des touches numérotées Quick Incline (inclinaison une touche). Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l’inclinaison du tapis de course se règle graduellement sur l’inclinaison sélectionnée.

5. **Suivez votre progression sur l’écran.**

   Alors que vous marchez ou courrez sur le tapis de course, l’écran peut afficher les données suivantes sur votre entraînement :

   • Le temps écoulé

   • La distance parcourue en marchant ou en courant

   • La barre d’intensité de l’entraînement

   • Le nombre approximatif de calories brûlées

   • Le niveau d’inclinaison du tapis de course

   • Le nombre de mètres parcourus à la verticale

   • La vitesse de la courroie mobile

   • Votre rythme cardiaque (voir l’étape 6 page 20)

   • La matrice

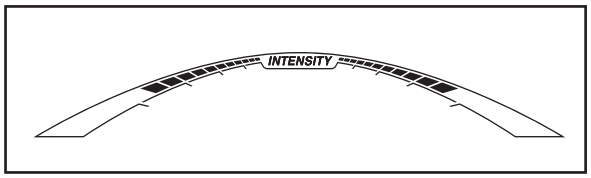
   La matrice propose plusieurs onglets d’affichage. Appuyez sur la touche Display Mode (mode d’affichage) jusqu’à ce que l’onglet désiré soit affiché.

   L’onglet Incline affiche un graphique des niveaux d’inclinaison de l’entraînement. Un nouveau segment apparaît toutes les minutes. L’onglet Speed affiche un graphique des vitesses de l’entraînement.

   L’onglet My Trail (mon parcours) affiche une piste représentant 400 mètres. Alors que vous vous entraînez, le rectangle clignotant indique votre progression. L’onglet My Trail affiche également le nombre de tours que vous effectuez.

   L’onglet Calorie affiche la quantité approximative de calories brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant un segment donné. Lorsque l’onglet Calorie est sélectionné, l’affichage des calories indique le nombre approximatif des calories brûlées par heure.

   Alors que vous vous entraînez, la barre d’intensité indique le niveau d’intensité approximatif de votre effort.



   Appuyez sur la touche Home (accueil) pour revenir au menu principal. Si nécessaire, appuyez de nouveau sur la touche Home.

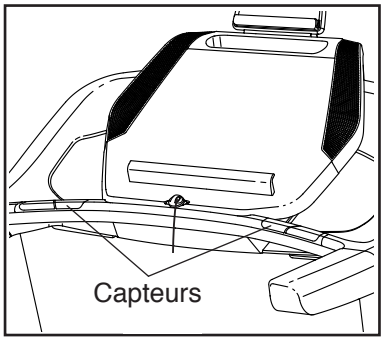
   Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Stop.

6. **Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.**

   Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque sur le guidon ou d'une ceinture cardiaque compatible. **Pour acheter une ceinture cardiaque en option, référez-vous à la page 23.**

   La console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques BLUETOOTH® Smart. Pour connecter votre ceinture cardiaque à la console, référez-vous à la page 22.

   Remarque : si vous utilisez les deux détecteurs en même temps, le ceinture cardiaque BLUETOOTH Smart sera prioritaire.



   Avant d'utiliser le détecteur cardiaque intégré, retirez les feuilles en plastique qui recouvrent les capteurs métalliques sur la barre du détecteur. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.

   Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et posez les mains sur la barre du détecteur, les paumes contre les capteurs métalliques ; **évitez de bouger les mains.** Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant environ 15 secondes.**

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

   Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Stop et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau zéro. Si l'inclinaison n'est pas réglée sur le niveau zéro, vous risquez d'endommager le tapis de course quand vous le pliez en position de rangement.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

   Enfin, 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 INTÉGRÉ

1. **Insérez la clé dans la console.**

   Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 18.

2. **Sélectionnez un entraînement intégré.**

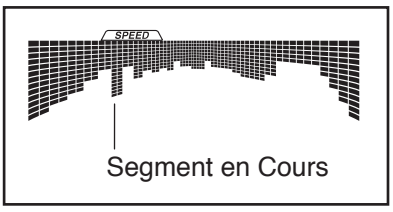
   Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez sur la touche Incline (inclinaison), Calorie, Intensity (intensité) ou Speed (vitesse), jusqu'à ce que l'entraînement désiré s'affiche sur l'écran.

   Quand vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. De plus, un graphique des niveaux de vitesse de l'entraînement apparaît sur la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calorie, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affiche sur l'écran des calories.

3. **Commencez l'entraînement.**

   Appuyez sur la touche Start (commencer) pour commencer l'entraînement. Quand vous appuyez sur la touche, le tapis de course se règle 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. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou la même inclinaison peuvent être programmées pour des segments consécutifs.



Durant l'entraînement, les graphiques sur les onglets de la vitesse et de l'inclinaison illustrent votre progression. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote indique la vitesse ou l'inclinaison du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentit et le segment suivant du graphique se met à clignoter. Si une nouvelle vitesse et/ou une nouvelle inclinaison sont programmées pour le segment suivant, la vitesse et/ou l'inclinaison clignotent sur l'écran alors que le tapis de course se règle automatiquement sur la nouvelle vitesse et/ou la nouvelle inclinaison.

L'entraînement continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment qui clignote. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt.

Remarque : l'objectif de calories est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement, cela change aussi le nombre de calories que vous brûlez.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop faible à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches de la vitesse ou de l'inclinaison ; **cependant, quand le segment suivant commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.**

Pour arrêter l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt) ou arrêtez de pédaler. Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start. La courroie mobile se mettra alors à tourner à 2 km/h. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

4. **Suivez votre progression sur l'écran.**

   Référez-vous à l'étape 5 page 19. Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, l'écran affiche la période restante ou les calories restantes plutôt que le temps écoulé.

5. **Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.**

   Référez-vous à l'étape 6 page 20.

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

   Référez-vous à l'étape 7 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 Bluetooth Tablet et avec les ceintures cardiaques compatibles. Remarque : les autres connexions BLUETOOTH ne sont pas compatibles.

1. **Téléchargez et installez l'application iFit Bluetooth Tablet sur votre tablette.**

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

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

2. **Connectez votre ceinture cardiaque à la console, si désiré.**

   Si vous connectez votre ceinture cardiaque et votre tablette à la console, **vous devez connecter la ceinture avant de connecter la tablette.** Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE CEINTURE CARDIAQUE À LA CONSOLE à droite.

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

   Appuyez sur la touche iFit Sync de la console ; le numéro d'appariement de la console s'affichera à l'écran. Ensuite, suivez les instructions dans l'application iFit Bluetooth Tablet pour connecter votre tablette à la console.

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

4. **Enregistrez et consultez vos informations d'entraînement.**

   Suivez les instructions sur l'application iFit Bluetooth Tablet pour enregistrer et consulter vos informations d'entraînement.

5. **Déconnectez votre tablette de la console, si désiré.**

   Pour déconnecter votre tablette de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'application iFit Bluetooth Tablet Ensuite, maintenez enfoncée la touche Bluetooth Smart de la console jusqu'à ce que la LED de la console devienne verte.

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

COMMENT CONNECTER VOTRE CEINTURE CARDIAQUE À LA CONSOLE

La console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques BLUETOOTH Smart.

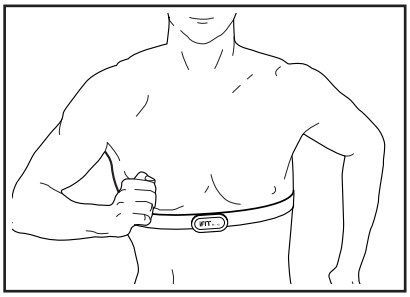
Pour connecter votre ceinture cardiaque BLUETOOTH Smart à la console, appuyez sur la touche iFit Sync sur la console. Le voyant LED sur la console clignote deux fois quand la connexion est établie. Remarque : cela peut prendre jusqu'à 15 secondes.

Remarque : si la console détecte plusieurs ceintures cardiaques compatibles, elle se connectera au signal le plus puissant.

Pour rompre la connexion entre votre ceinture cardiaque et la console, appuyez sur la touche iFit Sync sur la console et maintenez-la enfoncée pendant 5 secondes.

Remarque : toutes les connexions BLUETOOTH entre la console et d'autres appareils (ce qui inclus les appareils numériques, les ceintures cardiaques, etc) seront rompues.

LA CEINTURE CARDIAQUE EN OPTION

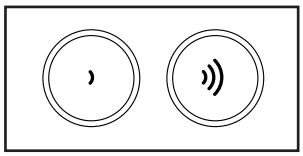


Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. La ceinture cardiaque en option vous permettra de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aidera ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter une ceinture cardiaque, référez-vous à la page de couverture de ce manuel et contactez le Service à la Clientèle.**

Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques BLUETOOTH Smart.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les enceintes de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque : vous pouvez acheter un câble audio dans un magasin vendant des appareils électroniques.**



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

LE MODE DES PARAMÈTRES

La console est équipée d'un mode des paramètres qui enregistre les données du tapis de course et vous permet de personnaliser les paramètres de la console.

1. **Sélectionnez le mode des paramètres.**

   Pour sélectionner le mode des paramètres, appuyez sur la touche avec un engrenage. Quand le mode des paramètres est sélectionné, l'écran affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course, et le nombre total de miles (ou kilomètres) parcourus par la courroie mobile.

2. **Sélectionnez les écrans en option.**

   Lorsque le mode d'information est sélectionné, la matrice affiche plusieurs écrans en option. Appuyez sur la touche de diminution située près de la touche Enter pour sélectionner les écrans suivants :

   INCLINE CALIBRATION (calibrage de l'inclinaison) : pour calibrer le système d'inclinaison, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison). Le tapis de course se soulève alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis revient au niveau minimal.

   UNITS (unité de mesure) : appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Incline pour choisir l'unité de mesure affichée sur la console.

   CONTRAST LVL (niveau de contraste) : appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Incline pour régler le niveau de contraste de l'écran.

   Appuyez sur la touche de diminution à côté de la touche Enter pour revenir à l'écran précédent.

3. **Quittez le mode des paramètres.**

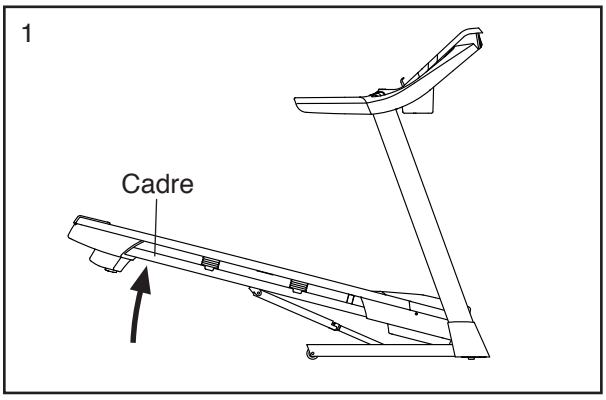
   Pour quitter le mode des paramètres, retirez la clé de la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

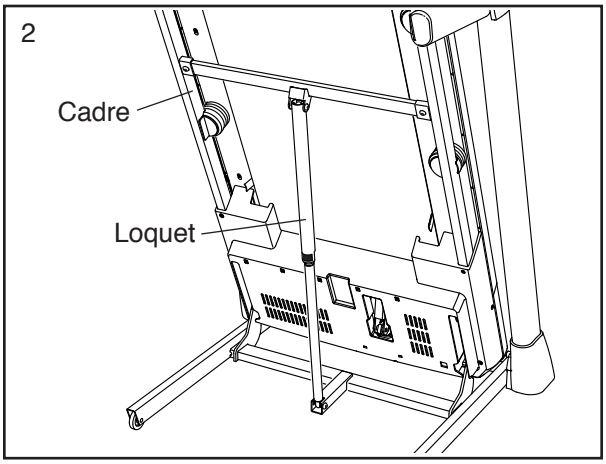
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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

1. Tenez fermement le cadre métallique 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 jusqu'à ce que le bouton du loquet soit verrouillé en position de rangement. **ATTENTION : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé.**

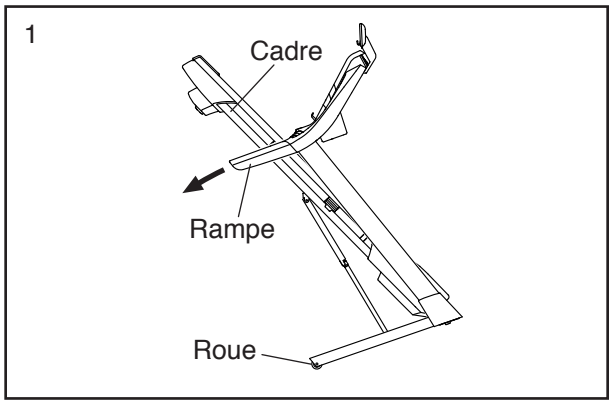


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Le tapis de course doit se trouver dans un endroit à l'abri des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30°C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme décrit à gauche. **ATTENTION : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé dans la position de rangement. Il est recommandé d'être deux personnes pour déplacer le tapis de course.**

1. Tenez le cadre et l'une des rampes, puis placez un pied contre une roulette.



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 désiré. **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.**

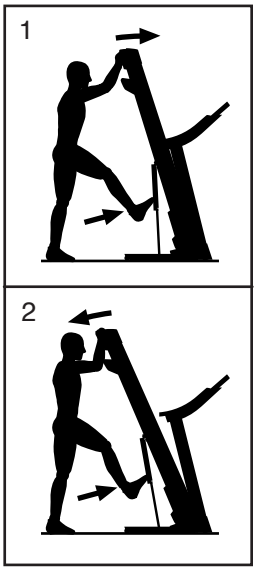
3. Placez un pied contre une roulette, puis baissez le tapis de course avec précaution.

COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Poussez la partie supérieure du cadre vers l'avant, et appuyez doucement sur le haut du loquet de rangement avec le pied en même temps.

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

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



ENTRETIEN ET RÉSOLUTION 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.

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 une chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez pas de liquide directement sur le tapis de course. Tenez les liquides à l'écart de la console pour ne pas l'endommager.** Ensuite, séchez complètement le tapis de course avec une serviette douce.

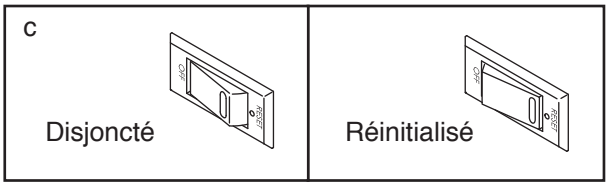
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

PROBLÈME : l'appareil ne s'allume pas

a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement mise à la terre (voir page 16). Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm^2) d'une longueur maximale de 1,5 m.

b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.

c. Vérifiez l'interrupteur sur le cadre 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

a. Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c à gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.

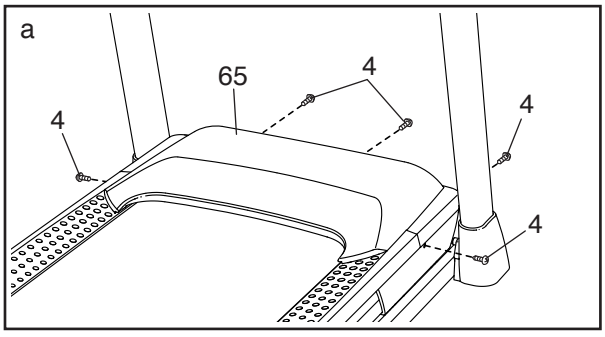
b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.

c. Retirez la clé de la console, puis insérez-la de nouveau.

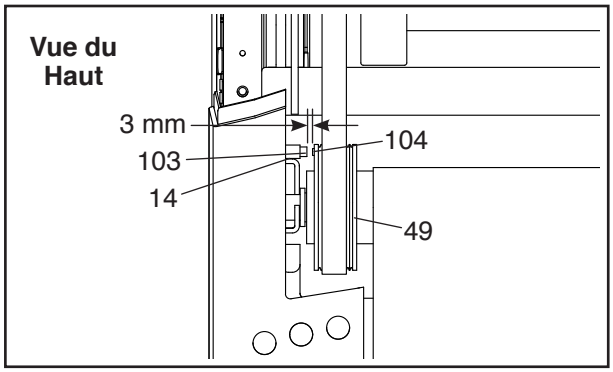
d. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la couverture de ce manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

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" (4) et enlevez doucement le Capot du Moteur (65) en le faisant pivoter.



Trouvez le Capteur Magnétique (103) et l'Aimant (104) à 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, desserrez la Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (14), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis à Tête Bombée. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des Vis #8 x 3/4" (non illustrées), puis faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



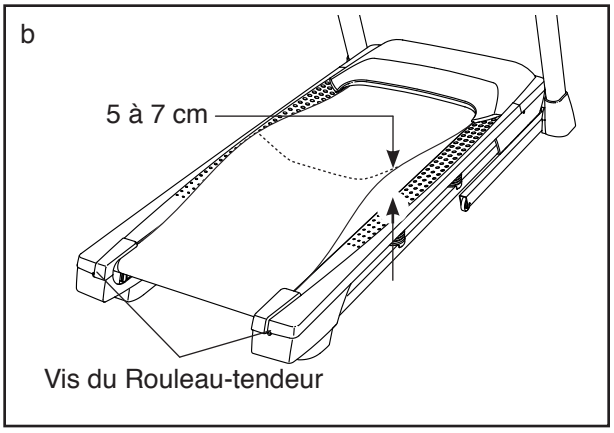
PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

a. Référez-vous à l'étape 2 page 23 pour étalonner le mécanisme d'inclinaison.

PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

a. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm^2) 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 peut s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-tendeur dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie 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 dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



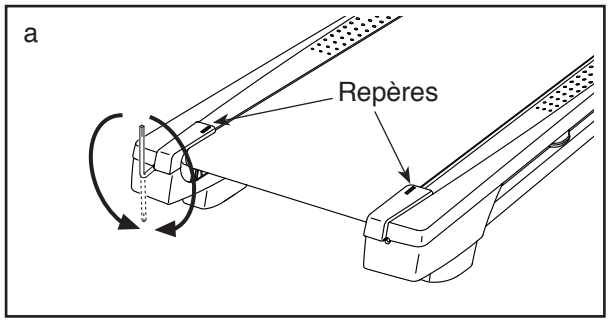
c. Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche, à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire.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

d. Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, référez-vous à la couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée

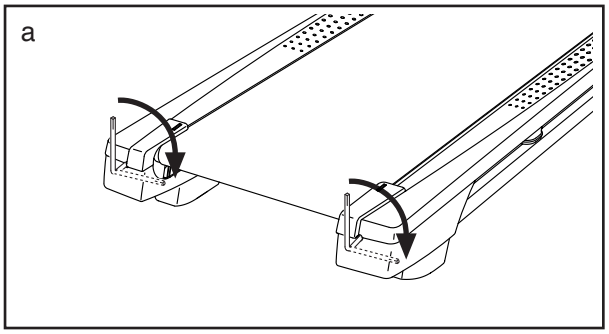
Les rebords de la courroie mobile doivent être alignés avec les repères d'alignement de la courroie (voir le schéma ci-dessous) sur les reposes-pieds. Si nécessaire, suivez les instructions ci-dessous pour aligner la courroie de marche.

a. **IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.** 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 dans la console et faites fonctionner 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 de la console 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. Lorsque la courroie 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 dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠ AVERTISSEMENT : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice 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 DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, 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 aérobics.

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 trouver 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 aérobics.

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 Aérobics — si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement — commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. 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 — finissez 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 DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les Orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

2. Étirement des Cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos et aine.

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

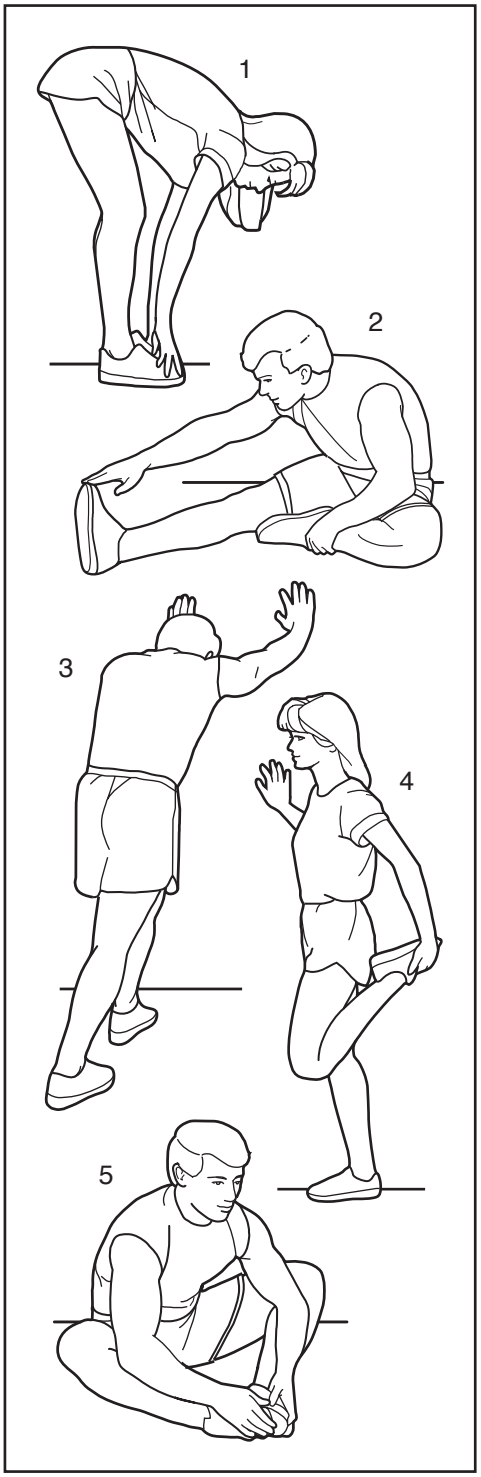
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle PETL79717.0 R0117A

N°	Qté.	Description
1	8	Vis #8 x 1/2"
2	4	Vis de 1/4" x 1/2"
3	1	Boulon de 5/16" x 2 1/4"
4	45	Vis #8 x 3/4"
5	1	Barre Transversale du Détecteur
6	5	Boulon de 5/16" x 1 3/4"
7	4	Vis de 3/8" x 2 3/8"
8	2	Vis de 5/16" x 3/4"
9	4	Vis #10 x 3/4"
10	8	Vis à Tête de Rondelle #8 x 1/2"
11	6	Rondelle Étoilée de 5/16"
12	4	Vis Autoperçante #8 x 1"
13	8	Rondelle Étoilée de 3/8"
14	9	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"
15	3	Vis de 1/4" x 2 1/2"
16	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"
17	2	Boulon de la Roue de 3/8" x 1 1/2"
18	1	Vis de Terre #8 x 1/2"
19	4	Vis #8 x 7/16"
20	2	Vis du Moteur de 1/4"
21	2	Goupille de 3/8"
22	2	Boulon de 3/8" x 1"
23	1	Barre Transversale du Loquet
24	2	Rondelle Étoilée #8
25	1	Cadre de la Console
26	8	Rondelle Étoilée de 1/4"
27	1	Plateau Droit
28	4	Vis de 5/16" x 2 1/4"
29	1	Boulon à Tête Hexagonale de 3/8" x 1 3/4"
30	4	Rondelle Plate de 5/16"
31	1	Plaque de la Rampe Droite
32	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison
33	6	Écrou de Blocage de 3/8"
34	6	Écrou de 5/16"
35	4	Vis de 1/4" x 1 1/4"
36	1	Plateau Gauche
37	6	Vis #8 x 5/8"
38	2	Roue
39	4	Isolateur
40	2	Pied Arrière
41	1	Loquet de Rangement
42	1	Repose-pieds Gauche
43	1	Autocollant d'Avertissement
44	1	Plateforme de Marche
45	1	Courroie Mobile
46	2	Guide de la Courroie
47	1	Pied Arrière Droit
48	4	Attache de Câble
49	1	Rouleau de Traction/Poulie
50	6	Rondelle de 3/16"
51	2	Vis de 3/8" x 1 1/4"
52	2	Rondelle de 3/8"
53	2	Vis de 1/4" x 1 1/4"
54	1	Moteur de Traction
55	1	Courroie du Moteur
56	1	Cadre
57	1	Pied Arrière Gauche
58	1	Fil de Terre de la Console
59	4	Coussin en Caoutchouc
60	1	Repose-pieds Droit
61	1	Rouleau-tendeur
62	2	Vis de 3/8" x 1 3/4"
63	4	Bague en Plastique de 3/8"
64	1	Base de la Console
65	1	Capot du Moteur
66	4	Socle du Coussin
67	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
68	5	Pince du Capot
69	1	Moteur d'Inclinaison
70	1	Cadre d'Inclinaison
71	2	Bague d'Espacement du Cadre
72	1	Contrôleur
73	1	Support du Contrôleur
74	2	Bague d'Espacement du Coussin de la Base
75	1	Interrupteur
76	1	Cordon d'Alimentation
77	2	Passe-fil
78	1	Panneau Ventral
79	1	Plaque de la Rampe Gauche
80	1	Console
81	1	Fil du Montant
82	1	Boîtier Gauche de la Base
83	1	Boîtier Droit de la Base
84	2	Rampe
85	1	Base
86	2	Attache de Câble
87	1	Boîtier de la Rampe Gauche
88	1	Clé/Pince
89	1	Montant Gauche
90	1	Montant Droit
91	2	Autocollant de Précaution
92	2	Pince de la Console
93	8	Rondelle Plate M5
94	1	Écrou de 1/4"
95	1	Pince du Contrôleur
96	1	Boîtier Intérieur Droit de la Base
97	1	Boîtier Intérieur Gauche de la Base
98	1	Boîtier de la Rampe Droite
99	4	Vis Mécanique #8 x 1/2"
100	1	Porte-tablette

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
101	2	Coussin de la Base	107	1	Filtre
102	2	Bague en Plastique de 9/32"	108	2	Vis du Filtre #8 x 1/2"
103	1	Capteur Magnétique	109	1	Isolateur du Moteur
104	1	Aimant	110	1	Réceptacle
105	1	Pince	111	2	Rondelle du Moteur
106	2	Bague du Moteur	*	–	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle PETL79717.0 R0117A

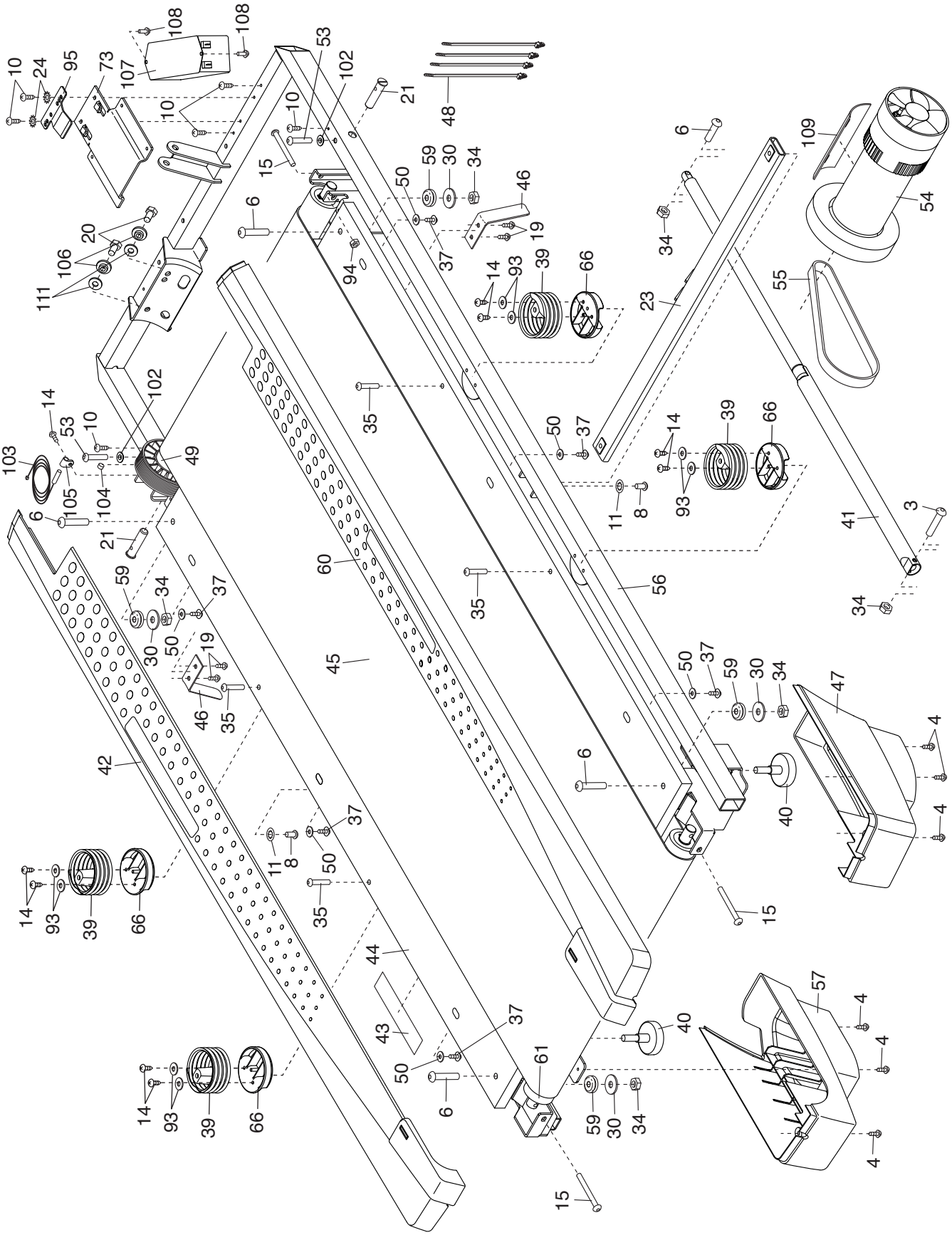


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle PETL79717.0 R0117A

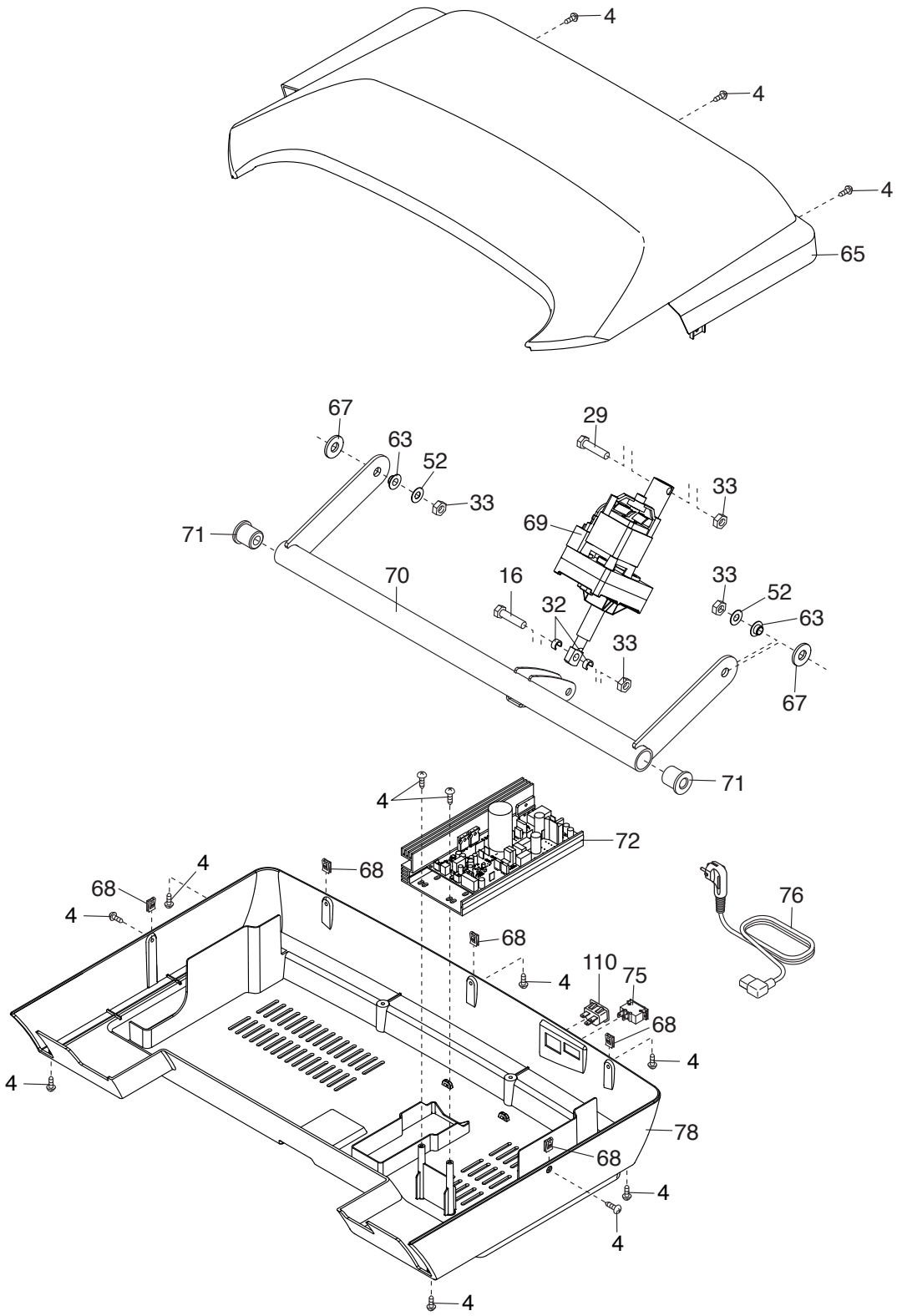


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle PETL79717.0 R0117A

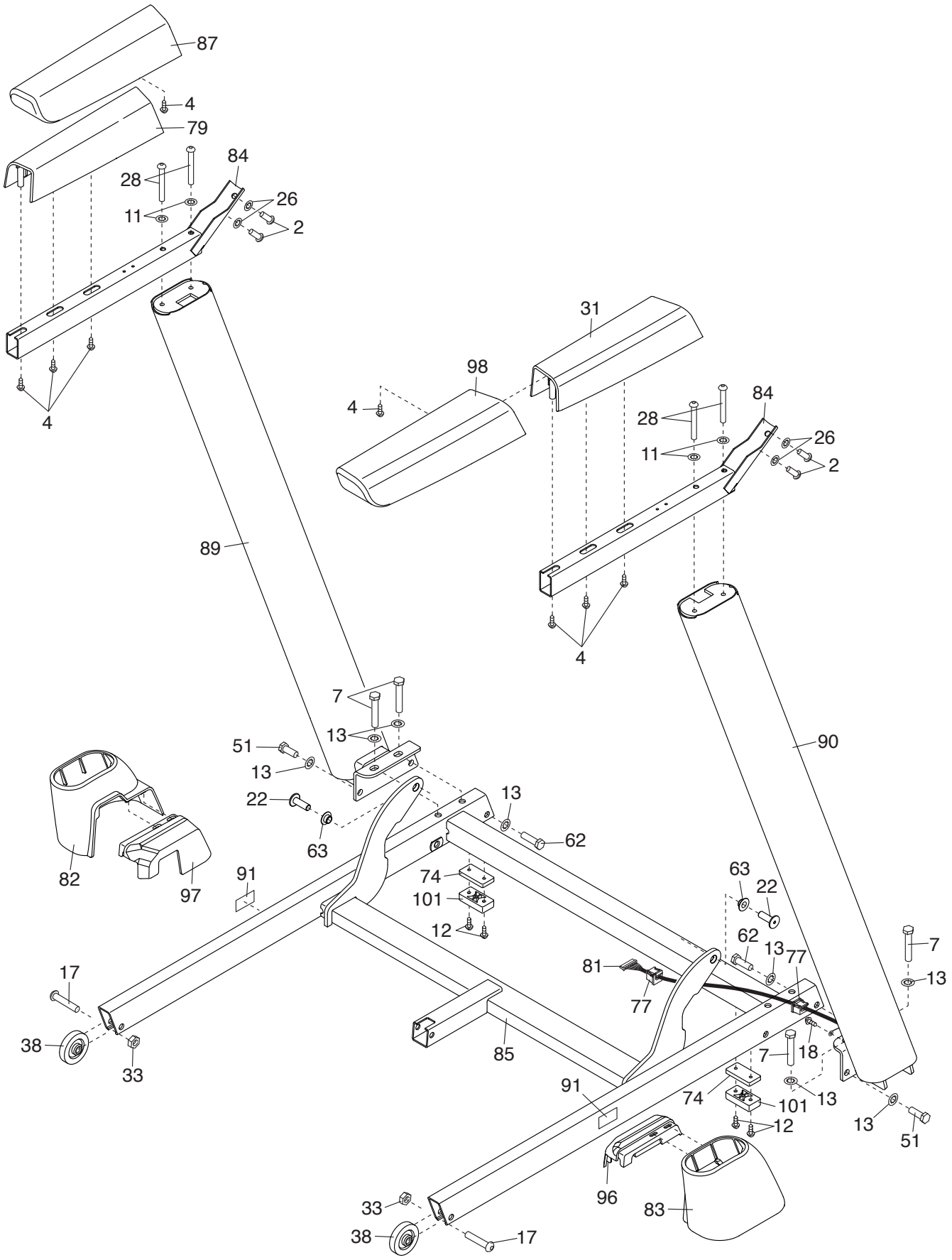
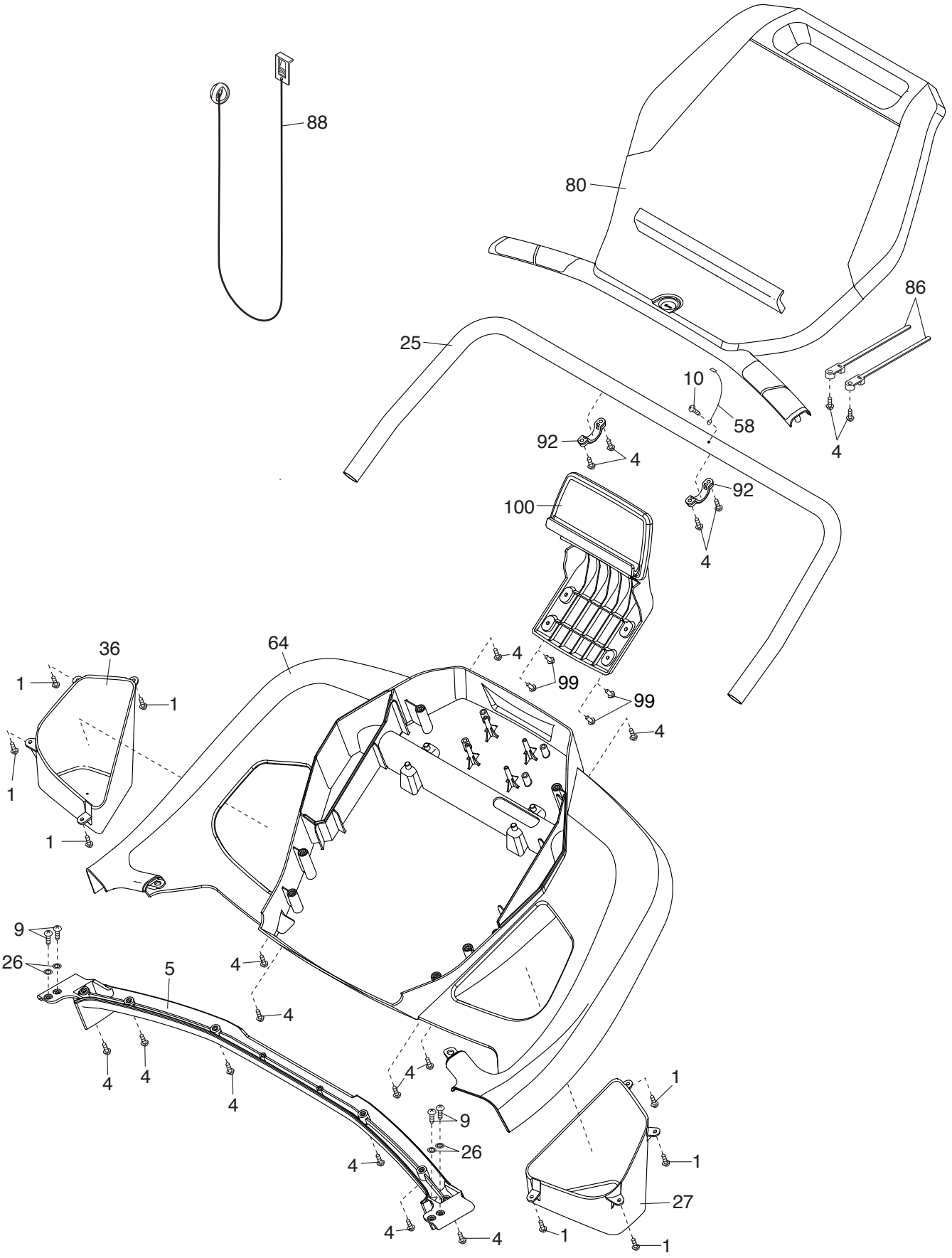


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du Modèle PETL79717.0 R0117A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, voir la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Afin de préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.

Veuillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.



N° de la Pièce 388009 R0117A

Imprimé en Chine © 2017 ICON Health & Fitness, Inc.