

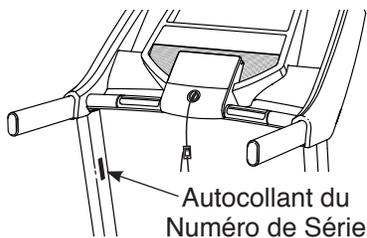
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## PERFORMANCE 300i

N° du Modèle PETL59816.0

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](http://www.iconsupport.eu)

Courriel : [csfr@iconeurope.com](mailto:csfr@iconeurope.com)

#### FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11

Fax : 01 30 56 27 30

#### BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

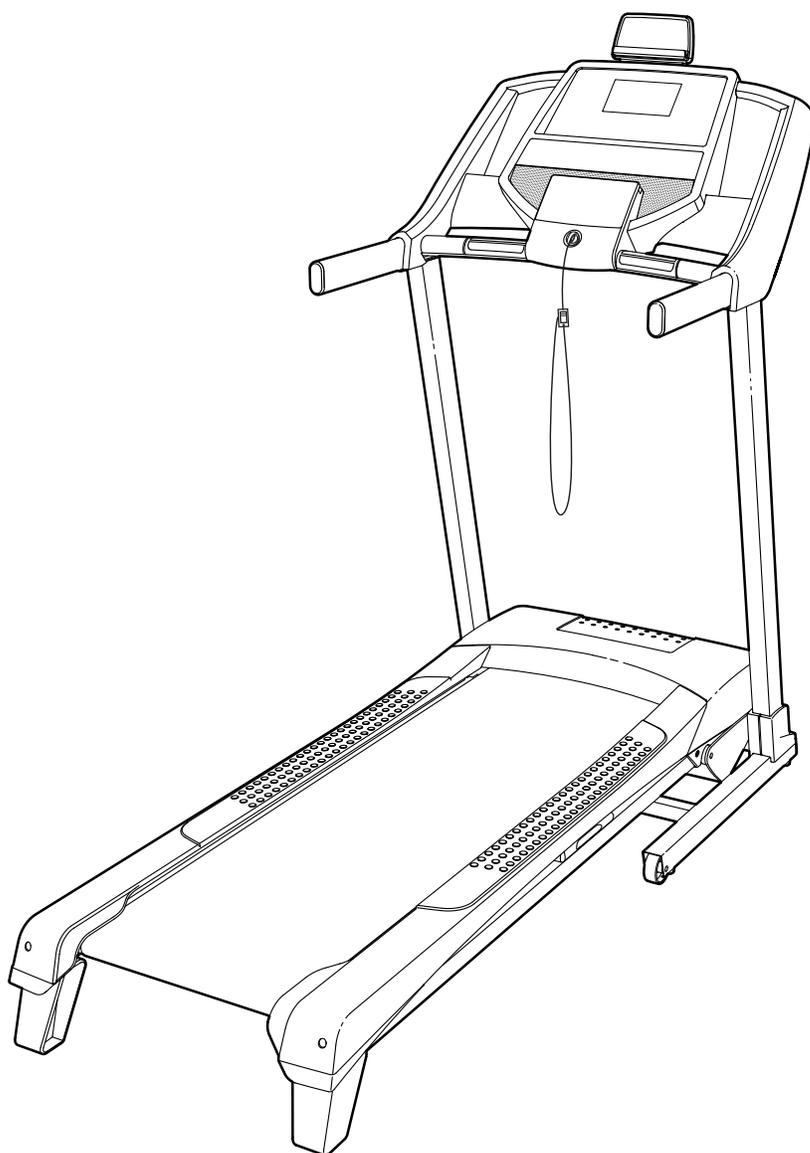
Fax : +33 (0) 1305 62 730

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



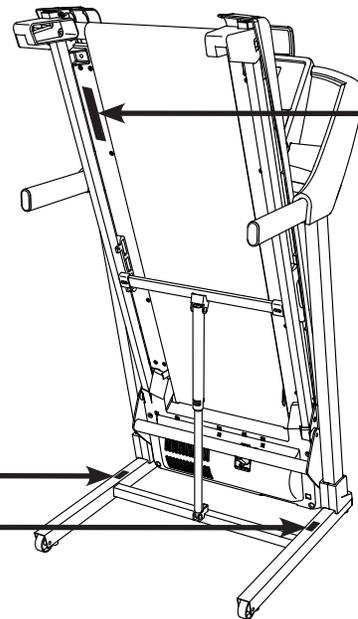
# TABLE DES MATIÈRES

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 .....	13
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE .....	21
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES .....	22
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	25
LISTE DES PIÈCES .....	26
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	28
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.

**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.
- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

PROFORM est une marque enregistrée d'ICON Health & Fitness, Inc. iFIT est une marque enregistrée d'ICON Health & Fitness, Inc. App Store est une marque d'Apple Inc. enregistrée 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 enregistrées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisées sous licence. IOS est une marque ou une marque enregistrée de Cisco aux États-Unis et dans d'autres pays, et est utilisée sous licence.

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠ AVERTISSEMENT :** pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de décharges électriques et de blessures, veuillez lire toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que toutes les mises en garde sur votre tapis de course avant de l'utiliser. ICON décline toute responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du 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 sur 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 avec support athlétique 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 (référez-vous à la page 13). Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
14. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>) d'une longueur maximale de 1,5 m.
15. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.

16. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section **ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES** à la page 22 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
17. Veuillez lire attentivement, comprendre et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section **COMMENT ALLUMER L'APPAREIL** à la page 15). 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 du rythme 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 du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre 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 d'alimentation sur la position Off (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.
24. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Référez-vous aux sections **ASSEMBLAGE** à la page 7, et **COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE** à la page 21). 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.
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 entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

**GARDEZ CES INSTRUCTIONS**

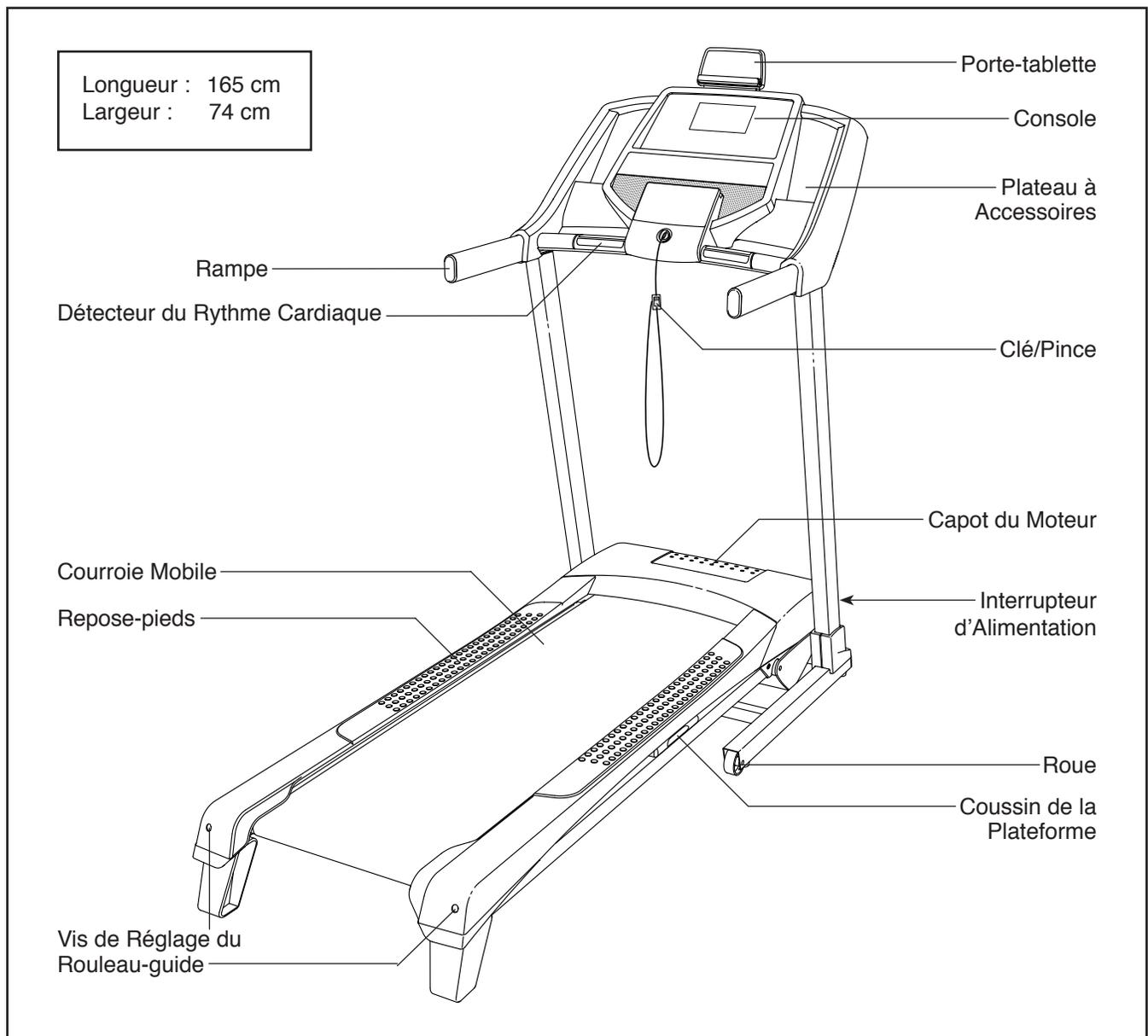
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course PROFORM® PERFORMANCE 300I. Le tapis de course PERFORMANCE 300I offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces. De plus, lorsque vous ne vous entraînez pas, ce tapis de course unique se plie et prend ainsi la moitié de la place occupée par d'autres tapis de course.

**Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous**

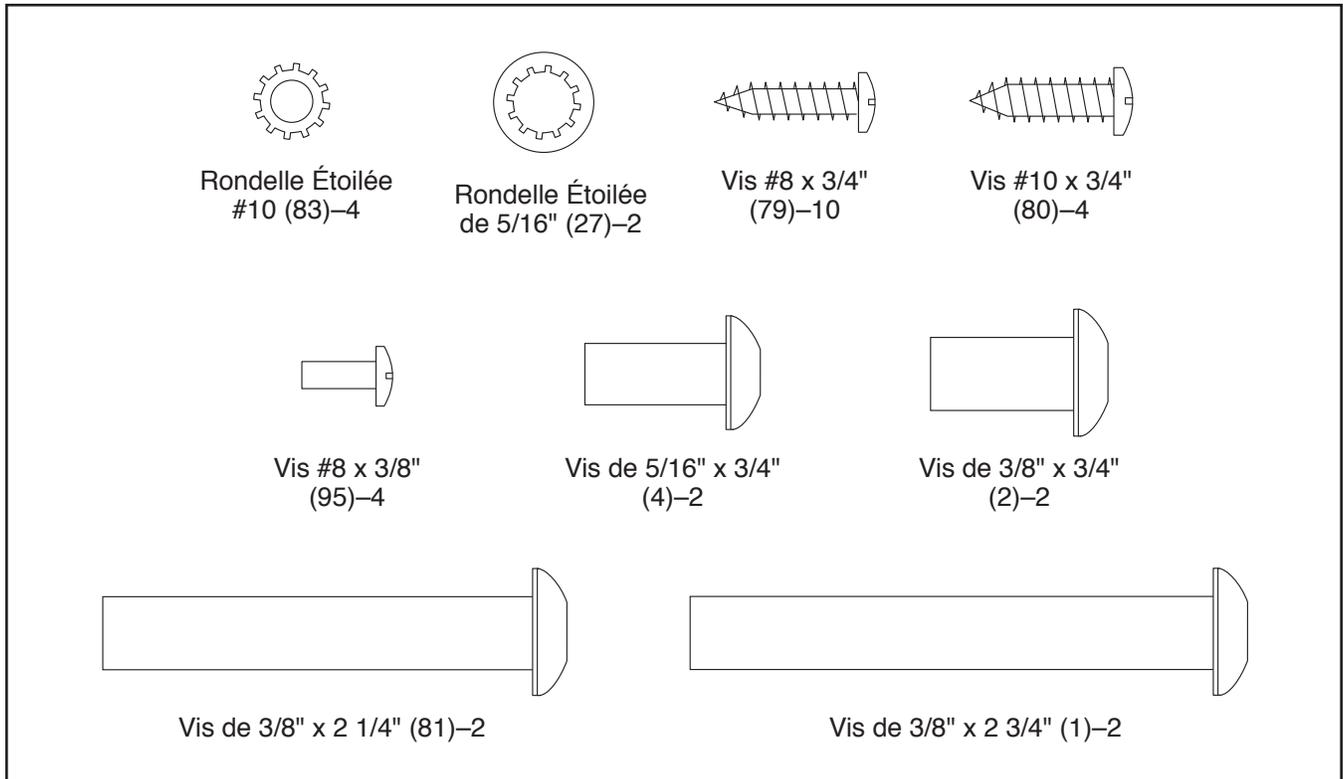
avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez voir la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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



# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Voir les schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent 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.
  - Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
  - Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
  - Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage :
    - les clés hexagonales incluses 
    - un tournevis cruciforme 
    - deux clés à molette 
- Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

## 1. Accédez au [www.iconsupport.eu](http://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

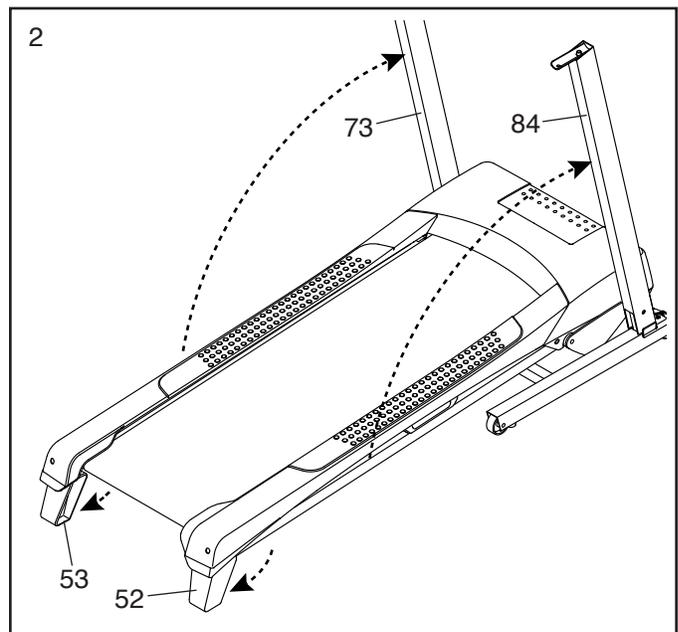
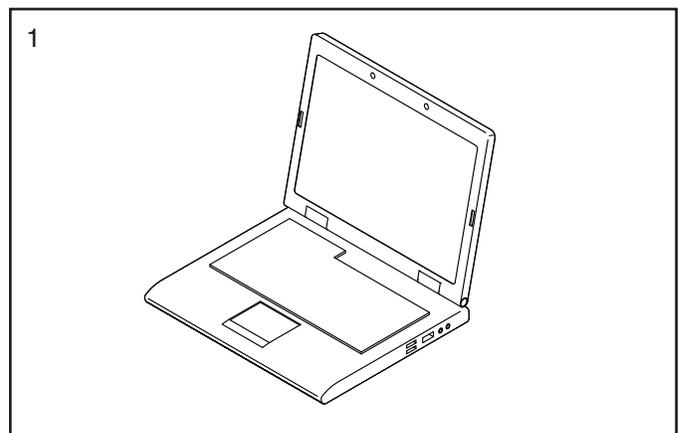
Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.

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

Tournez les Pieds Arrière Droit et Gauche (52, 53) vers le bas hors de la position de transport.

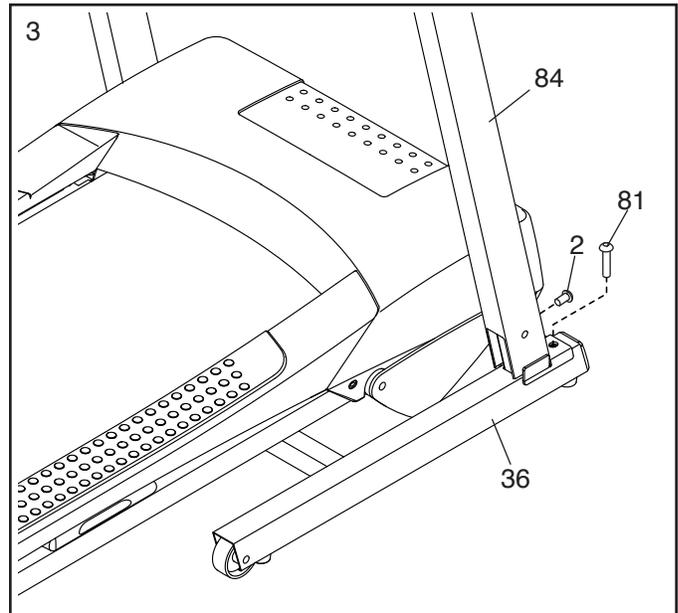
**IMPORTANT : n'utilisez pas le tapis de course avec les Pieds Arrière (52, 53) en position de transport.**

Avec l'aide d'une autre personne, levez doucement les Montants Gauche et Droit (73, 84) jusqu'à la position illustrée.



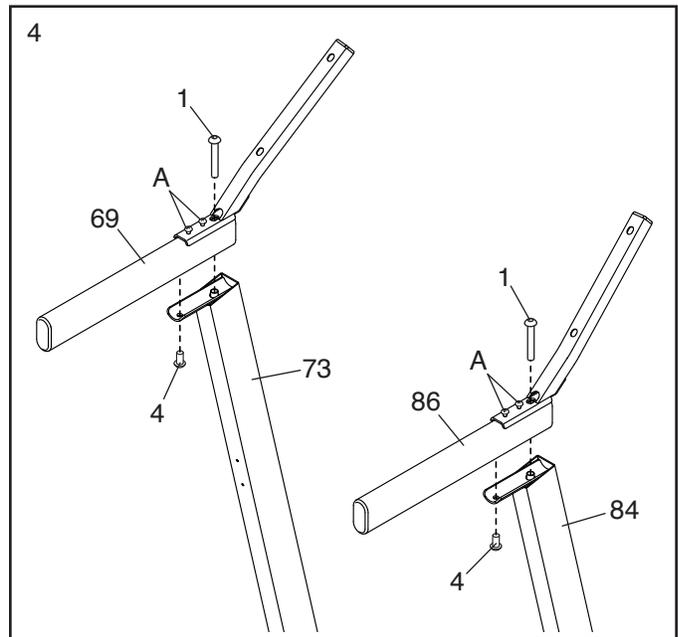
3. Vissez de quelques tours seulement une Vis de 3/8" x 2 1/4" (81) et une Vis de 3/8" x 3/4" (2) dans la Base (36) et dans le Montant Droit (84) comme sur le schéma ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

**Répétez cette étape sur le côté gauche du tapis de course. Ensuite, serrez les quatre Vis (2, 81).**



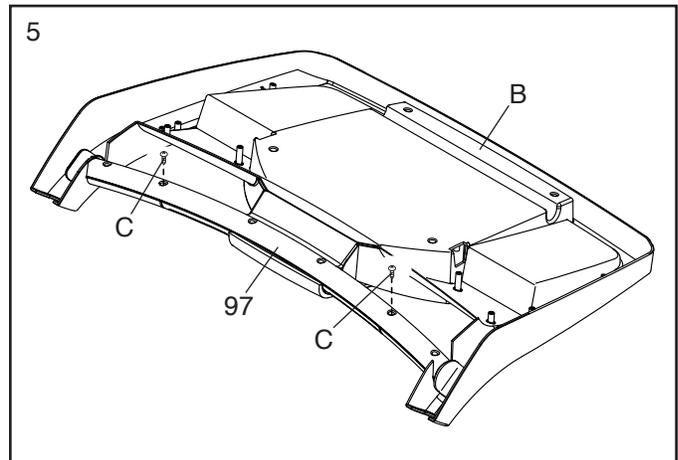
4. Attachez les Rampes Gauche et Droite (69, 86) sur les Montants Gauche et Droit (73, 84) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 2 3/4" (1) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" x 3/4" (4), comme sur le schéma ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Ensuite, retirez et jetez les quatre vis indiquées (A).



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

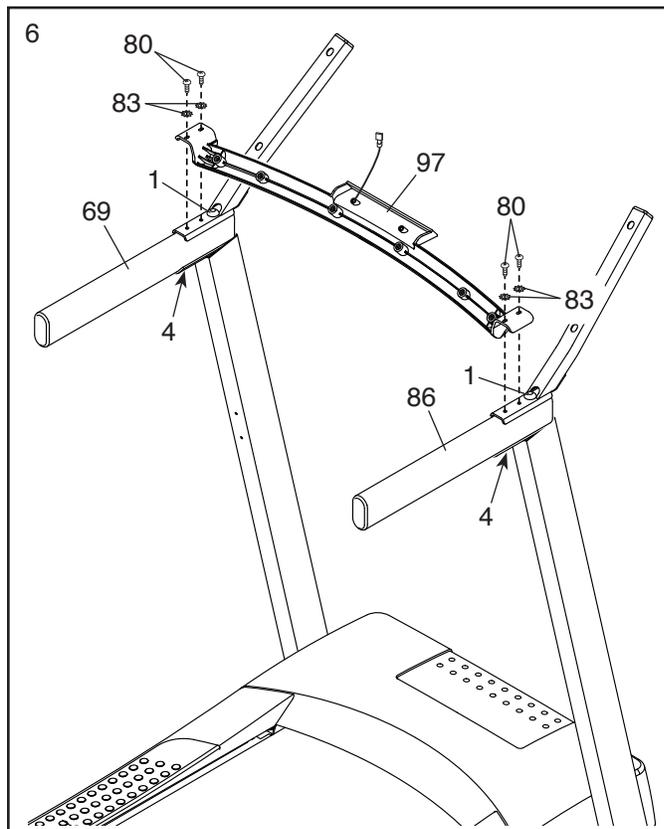
Retirez et jetez les deux vis (C) indiquées. Ensuite, retirez la Barre Transversale du Détecteur (97).



6. **IMPORTANT : pour ne pas abimer la Barre Transversale du Détecteur (97), n'utilisez pas d'outils électriques et ne serrez pas excessivement les Vis #10 x 3/4" (80).**

Orientez la Barre Transversale du Détecteur (97) comme sur le schéma. Attachez la Barre Transversale du Détecteur sur les Rampes Gauche et Droite (69, 86) à l'aide de quatre Vis #10 x 3/4" (80) et quatre Rondelles Étoilées #10 (83) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

Ensuite, serrez fermement les deux Vis de 3/8" x 2 3/4" (1) et les deux de Vis 5/16" x 3" (4).

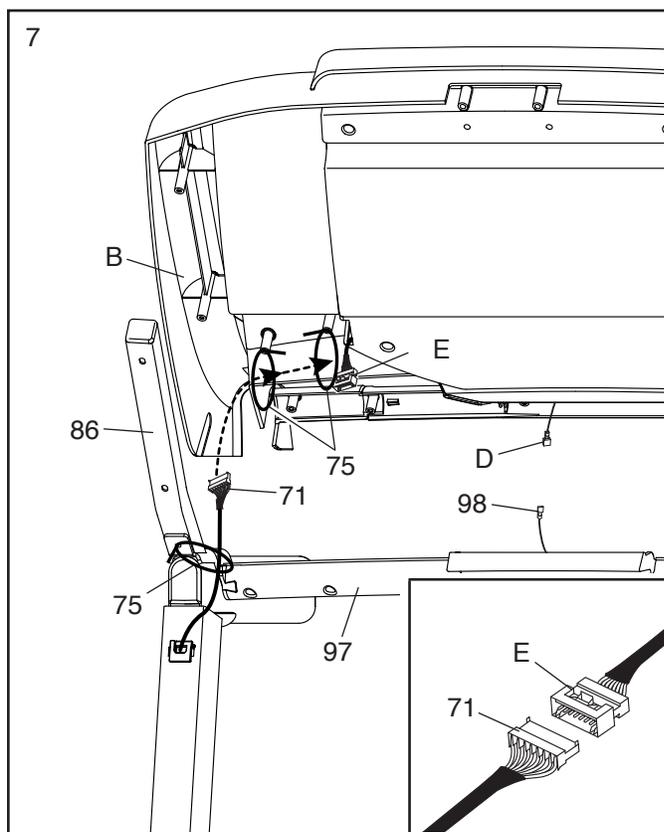


7. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console (B) près de la Rampe Droite (86) (seul un côté est illustré).

Insérez le Fil du Montant (71) dans les trois Attaches de Fil (75) sous l'assemblage de la console.

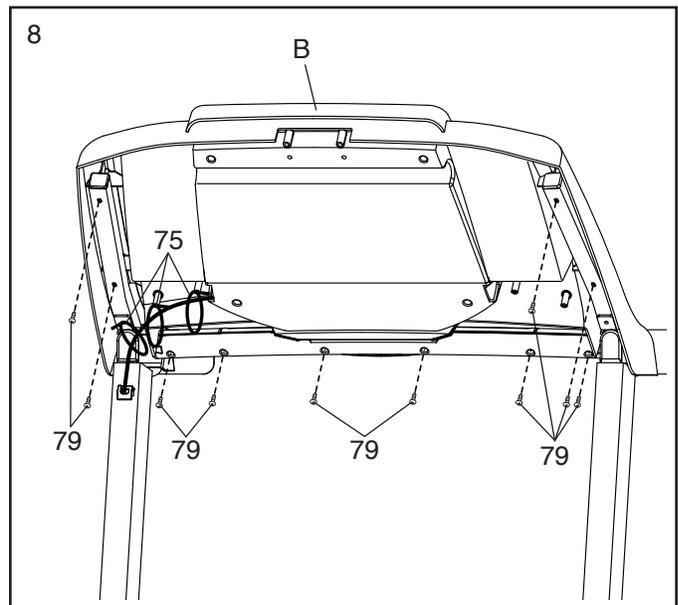
Ensuite, branchez le fil de terre (D) de l'assemblage de la console dans le Fil de Terre de la Console (98) sur la Barre Transversale du Détecteur (97).

**Référez-vous au schéma encadré.** Branchez le Fil du Montant (71) dans le fil de la console (E). **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.**



8. Attachez l'assemblage de la console (B) à l'aide de dix Vis #8 x 3/4" (79) ; **vissez les dix Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer. Assurez-vous que les fils ne sont pas pincés.**

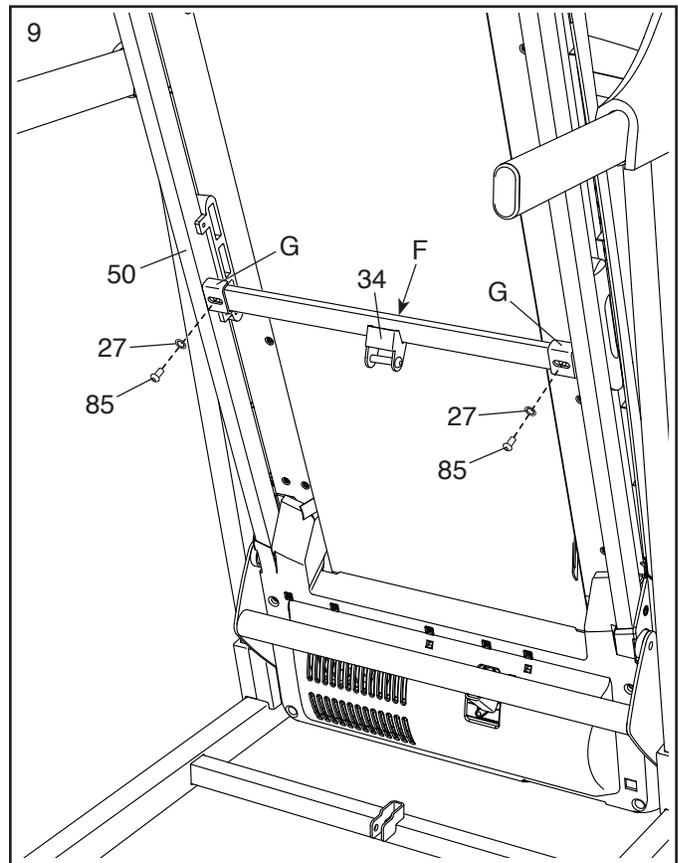
Ensuite, insérez les fils vers le haut dans l'assemblage de la console (B). Serrez les deux Attaches de Fil (75) autour des fils, puis coupez le bout des Attaches de Fil.



9. Trouvez la Barre Transversale du Loquet (34). **Retirez, de la Barre Transversale, les deux Vis de la Barre Transversale 5/16" x 3/4" (85) et mettez-les de côté.**

Soulevez le Cadre (50) jusqu'à la position verticale. **IMPORTANT : demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 11.**

Orientez la Barre Transversale du Loquet (34) comme sur le schéma. **Assurez-vous que l'autocollant (F) avec le texte « This side towards belt » (ce côté vers la courroie) est en face du tapis de course.** Attachez la Barre Transversale sur les supports (G) sur le Cadre (50) à l'aide de deux Vis de la Barre Transversale de 5/16" x 3/4" (85) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (27).

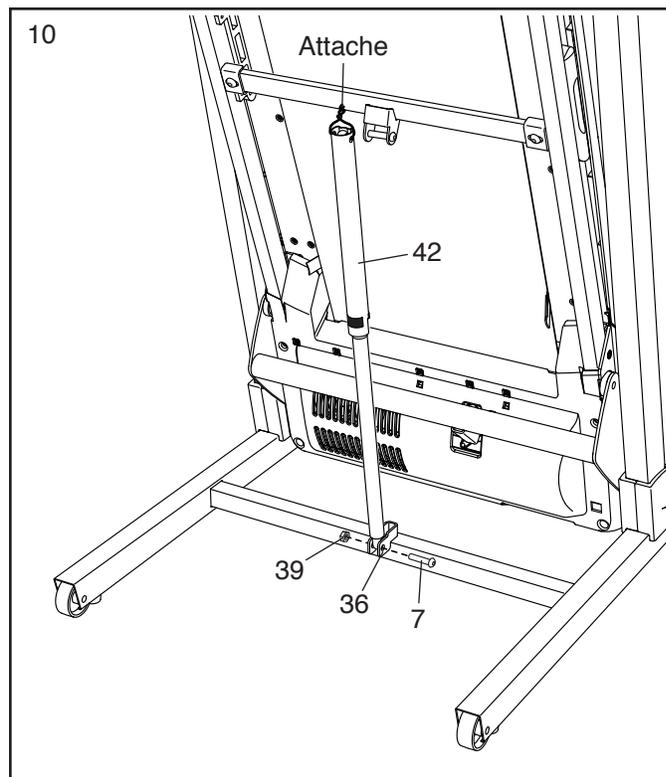


10. Retirez l'Écrou M8 (39) et le Boulon M8 x 35mm (7) du support sur la Base (36).

Ensuite, orientez le Loquet de Rangement (42) comme sur le schéma.

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (42) sur le support sur la Base (36) à l'aide du Boulon M8 x 35mm (7) et de l'Écrou M8 (39).

Ensuite, soulevez le Loquet de Rangement (42) jusqu'à la verticale, puis retirez l'attache.

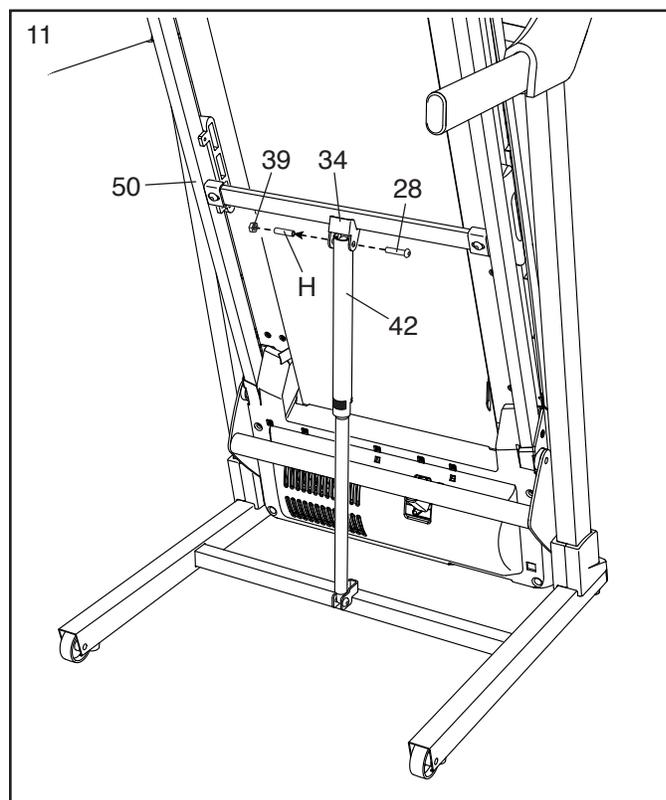


11. Retirez l'Écrou M8 (39) et le Boulon M8 x 52mm (28) du support sur la Barre Transversale du Loquet (34).

Alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (42) avec le support sur la Barre Transversale du Loquet (34), puis insérez le Boulon M8 x 52mm (28) dans le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (H) du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espacement.**

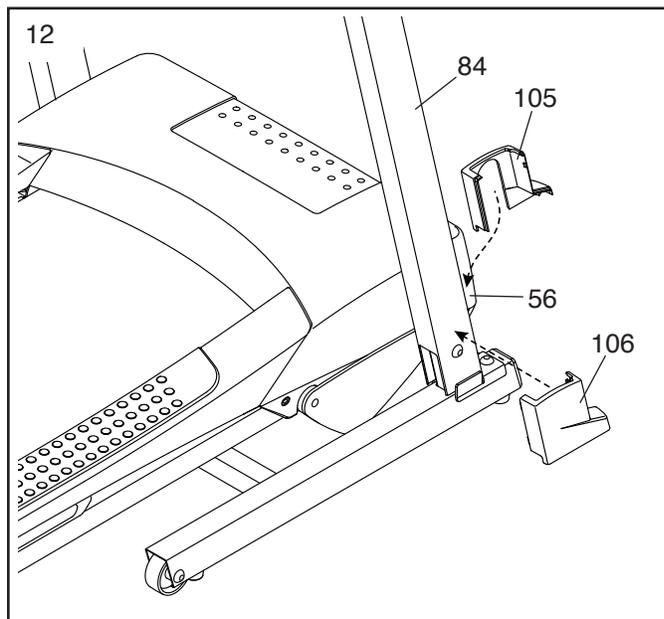
Ensuite, serrez l'Écrou M8 (39) sur le Boulon M8 x 52mm (28). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; le Loquet de Rangement (42) doit pouvoir pivoter.**

Ensuite, baissez le Cadre (50) (référez-vous à la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 21).

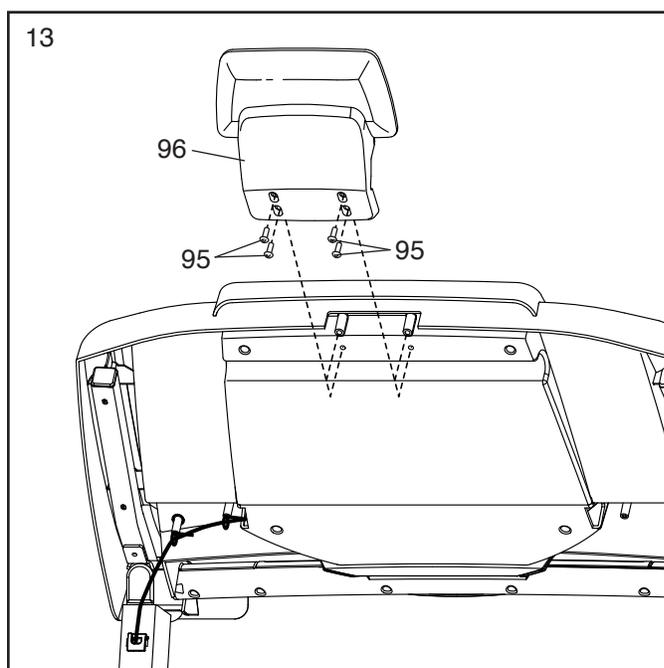


12. Glissez le Boîtier Intérieur du Montant Droit (105) entre le Montant Droit (84) et le Capot du Moteur (56). Ensuite, enfoncez le Boîtier Extérieur du Montant Droit (106) dans le Boîtier Intérieur du Montant Droit jusqu'à ce qu'ils s'enclenchent en place avec un bruit sec.

**Répétez cette étape sur le côté gauche du tapis de course avec les Boîtiers Extérieur et Intérieur du Montant Gauche (103, 104) (non illustrés).**



13. Attachez le Porte-tablette (96) à l'aide de quatre Vis #8 x 3/8" (95) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer. Ne serrez pas excessivement les Vis.**



14. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** 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. Conservez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr. Vous aurez besoin d'une des clés hexagonales pour régler la courroie mobile (voir page 24).  
Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

# COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

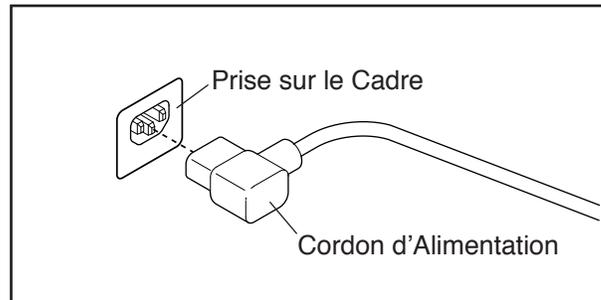
## COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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.**

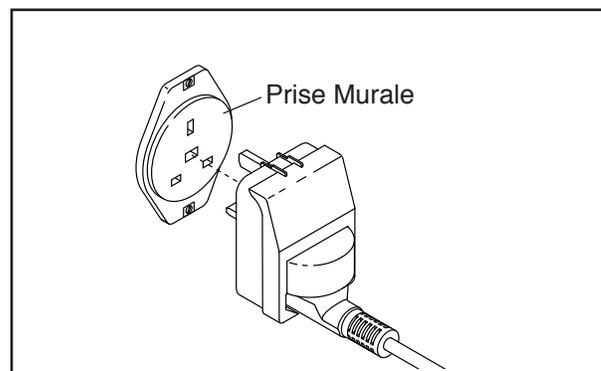
**⚠ DANGER :** un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne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

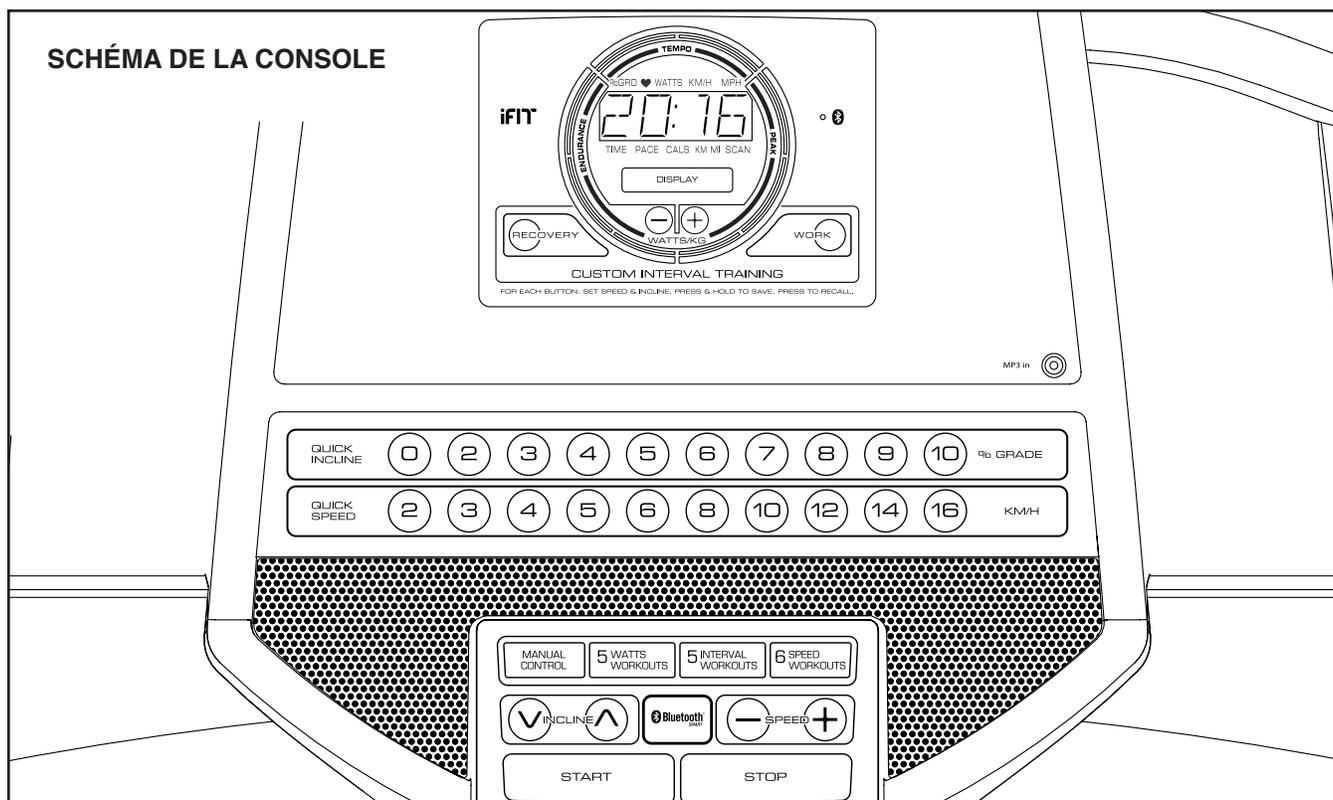
Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

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.





## 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 entraînements 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. Pendant 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 du rythme cardiaque manuel ou d'un détecteur cardiaque compatible. **Référez-vous à la page 19 pour savoir comment acheter un détecteur du rythme 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 alors que vous vous entraînez, grâce au système audio.

**Pour allumer l'appareil**, allez à la page 15. **Pour utiliser le mode manuel**, allez à la page 15. **Pour utiliser un entraînement intégré**, allez à la page 17. **Pour utiliser un entraînement par étapes**, allez à la page 18. **Pour connecter votre appareil numérique à la console**, allez à la page 18. **Pour connecter votre détecteur cardiaque à la console**, allez à la page 19. **Pour utiliser le système audio**, allez à la page 19. **Pour utiliser le mode d'information**, allez à la page 20. **Pour utiliser le porte-tablette**, allez à la page 20.

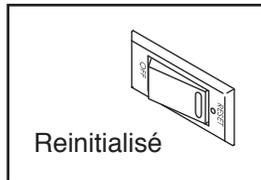
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 20. Par souci de clarté, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

**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 24).**

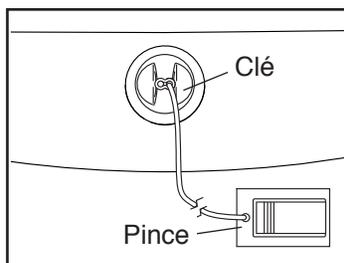
## COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

**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 l'écran de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 13). Ensuite, trouvez l'interrupteur d'alimentation sur le cadre près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur d'alimentation sur la position Reset (reinitialisé).



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 de Incline (inclinaison). Ensuite, appuyez soit sur la touche de diminution de Incline, soit 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.

Appuyez sur la touche Manual Control (contrôle manuel) sur la console pour sélectionner le mode manuel.

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

Pour mettre en marche la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (marche) ou sur l'une des touches numérotées 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 de Speed (vitesse) pour changer la vitesse de la courroie comme vous le désirez. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, la vitesse change de 0,1 km/h ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 km/h. 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 comme vous le désirez.

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 de l'inclinaison 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 courez sur le tapis de course, l'écran peut afficher les données suivantes sur votre entraînement :

- Le niveau d'inclinaison du tapis de course
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 7)
- Votre niveau de puissance en watts
- La vitesse de la courroie mobile
- Le temps écoulé
- Votre cadence
- Le nombre approximatif de calories brûlées
- La distance parcourue en marchant ou en courant

Appuyez sur la touche Display (affichage) pour voir l'information désirée sur l'écran.

Alors que vous vous entraînez, l'anneau de puissance indique le niveau d'intensité approximatif de votre effort. Pour régler le niveau d'intensité, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution Watts/Kg. La vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course augmenteront ou diminueront pour atteindre le niveau d'intensité désiré.

Pour remettre les affichages à zéro, appuyez plusieurs fois sur la touche Stop, ou retirez la clé de la console puis réinsérez-la.

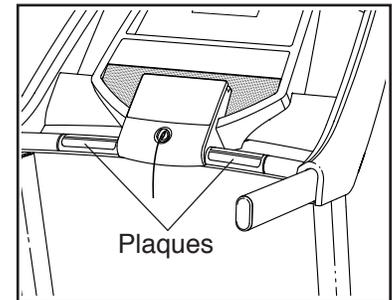
#### 6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque sur le tapis de course, ou avec un détecteur cardiaque compatible. **Pour acheter un détecteur du rythme cardiaque en option, référez-vous à la page 19.**

La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques de type BLUETOOTH® Smart. Pour connecter votre détecteur du rythme cardiaque à la console, référez-vous à la page 19.

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

Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque manuel, retirez les feuilles en plastique qui recouvrent les plaques 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 saisissez la barre du détecteur en appuyant la paume de vos mains contre les plaques métalliques ; **évittez 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 pendant au moins 15 secondes.**

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

Montez sur les repose-pieds, appuyez plusieurs fois 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.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, placez l'interrupteur d'alimentation 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 à la page 15.

**2. Sélectionnez un entraînement intégré.**

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez sur la touche Watts Workouts (entraînements de watts), Interval Workouts (entraînements par étapes), ou Speed Workouts (entraînements de vitesse), jusqu'à ce que l'entraînement désiré s'affiche sur l'écran.

**3. Commencez l'entraînement.**

Appuyez sur la touche Start (marche) pour démarrer 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.

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 interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start. La courroie mobile se met 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 à la page 16. L'écran affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement plutôt que le temps écoulé.

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

Référez-vous à l'étape 6 à la page 16.

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

Référez-vous au schéma 7 à gauche.

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PAR ÉTAPES

Durant un entraînement par étapes, vous alternerez entre des étapes de « récupération » avec un effort de faible intensité, et des étapes de « travail » avec un effort de forte intensité.

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

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

### 2. Sélectionnez les paramètres pour les étapes de récupération.

Appuyez sur les touches de la vitesse et de l'inclinaison pour sélectionner vos paramètres de vitesse et d'inclinaison pour les étapes de récupération. Ensuite, maintenez enfoncée la touche Recovery (récupération) jusqu'à ce que la console sonne deux fois.

### 3. Sélectionnez les paramètres pour les étapes de travail.

Appuyez sur les touches de la vitesse et de l'inclinaison pour sélectionner vos paramètres de vitesse et d'inclinaison pour les étapes de travail. Ensuite, maintenez enfoncée la touche Work (travail) jusqu'à ce que la console sonne deux fois.

### 4. Alternez entre les étapes de récupération et de travail.

Alors que vous vous entraînez, appuyez sur la touche Recovery pour sélectionner les paramètres de vitesse et d'inclinaison que vous avez programmés pour les étapes de récupération. Appuyez sur la touche WORK pour sélectionner les paramètres de vitesse et d'inclinaison que vous avez programmés pour les étapes de travail. Alternez entre les paramètres autant de fois que vous le désirez.

Pour changer les paramètres à tout moment, répétez les étapes 2 et 3.

### 5. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 16. L'écran affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement plutôt que le temps écoulé.

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

Référez-vous à l'étape 6 à la page 16.

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

Référez-vous à l'étape 7 à la page 17.

## COMMENT CONNECTER VOTRE APPAREIL NUMÉRIQUE À LA CONSOLE

La console accepte les connexions BLUETOOTH avec les appareils numériques par le biais de l'application iFit, et avec les détecteurs cardiaques compatibles. Remarque : les autres connexions BLUETOOTH ne sont pas compatibles.

### 1. Téléchargez et installez l'application iFit sur votre appareil numérique.

Sur votre appareil iOS ou Android, ouvrez l'App Store<sup>SM</sup> ou le Google Play<sup>TM</sup> store, effectuez une recherche pour l'application iFit gratuite, puis installez l'application sur votre appareil. **Assurez-vous que l'option BLE est activée sur votre appareil.**

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

### 2. Connectez votre appareil numérique à la console.

Suivez les instructions dans l'application iFit pour connecter votre appareil numérique à la console.

Quand une connexion est établie, le voyant LED sur la console clignote en bleu. Appuyez sur la touche Bluetooth sur la console pour confirmer la connexion ; la LED sur la console reste allumée d'une lumière bleue.

### 3. Enregistrez et consultez vos informations d'entraînement.

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

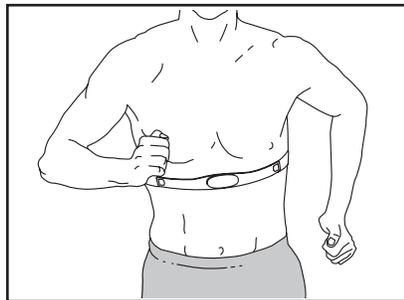
### 4. Déconnectez votre appareil numérique de la console, si désiré.

Pour rompre la connexion entre votre appareil numérique et la console, appuyez et maintenez enfoncée la touche Bluetooth sur la console pendant 5 secondes.

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

## LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un



rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur du rythme 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 un détecteur du rythme cardiaque, référez-vous à la page de couverture de ce manuel et contactez le Service à la Clientèle.**

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

## 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 Bluetooth sur la console. Quand une connexion est établie, le voyant LED sur la console clignote deux fois. Remarque : cela peut prendre jusqu'à 15 secondes.

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

Pour rompre la connexion entre votre détecteur cardiaque et la console, appuyez et maintenez enfoncée la touche Bluetooth sur la console pendant 5 secondes ; une fois que le voyant LED s'allume, relâchez la touche.

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

## COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Vous pouvez écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant que vous vous entraînez. Pour cela, branchez un câble audio de 3,5 mm à deux bouts mâles (non inclus) dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur MP3, ou de votre lecteur de CD ; **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 personnel. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou le bouton de réglage du volume de votre lecteur personnel.

Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que le CD saute, placez le lecteur de CD sur le sol ou sur une autre surface plane plutôt que sur la console.

## LE MODE D'INFORMATION

La console est équipée d'un mode d'information qui enregistre les renseignements d'utilisation du tapis de course et permet de sélectionner l'unité de mesure de la console.

Pour sélectionner le mode d'information, insérez la clé dans la console tout en maintenant la touche Stop (arrêt) enfoncée. Ensuite, relâchez la touche Stop. Remarque : si un entraînement a été sélectionné, vous devrez peut-être appuyer plusieurs fois sur la touche Stop pour quitter l'entraînement avant de pouvoir accéder au mode d'information. Lorsque le mode d'information est sélectionné, les informations suivantes s'affichent :

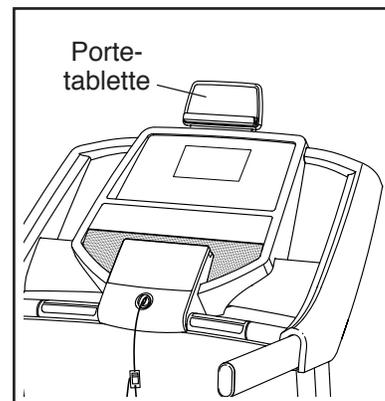
L'écran affiche le numéro de version de la console.

Un « E » pour les miles anglais ou un « M » pour les kilomètres est affiché sur l'écran. Appuyez sur la touche d'augmentation de Speed (vitesse) pour changer l'unité de mesure, si désiré.

Pour quitter le mode d'information, retirez la clé de la console, ou appuyez plusieurs fois sur la touche Stop.

## COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

Vous pouvez utiliser votre tablette pendant que vous vous entraînez. Placez votre tablette sur le porte-tablette.

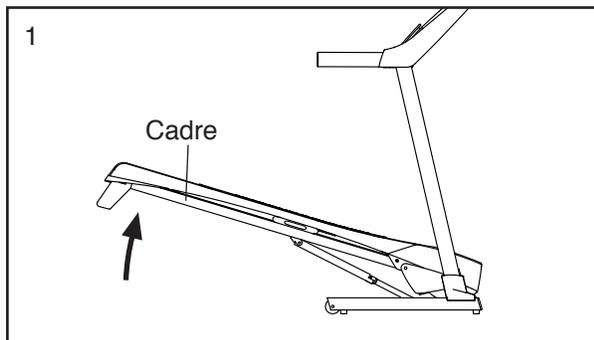


# COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

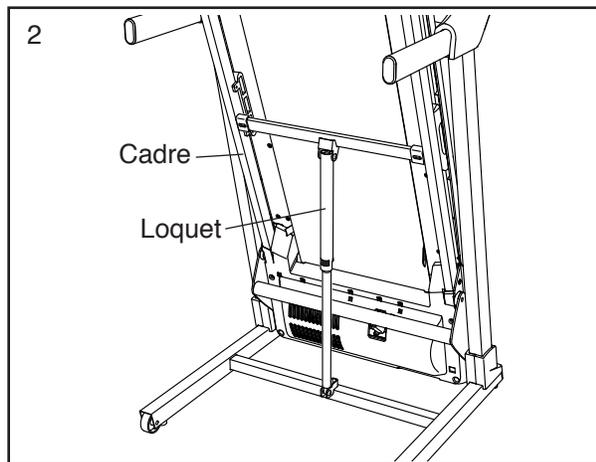
## COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Avant de plier le tapis de course, retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION :** vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez fermement le cadre métallique 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. Soulevez le cadre à mi-chemin environ de la position verticale.



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.

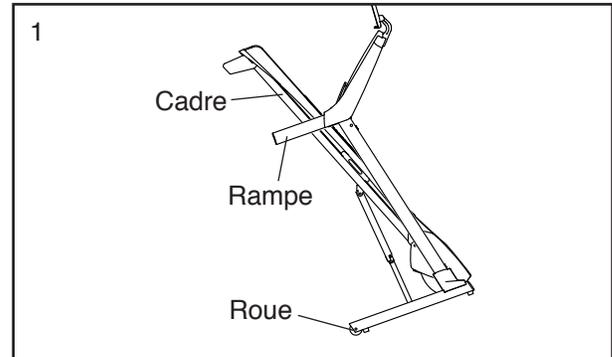


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Le tapis de course doit se trouver dans un endroit à l'abri des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30°C.

## 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 faut être deux personnes pour déplacer le tapis de course.

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

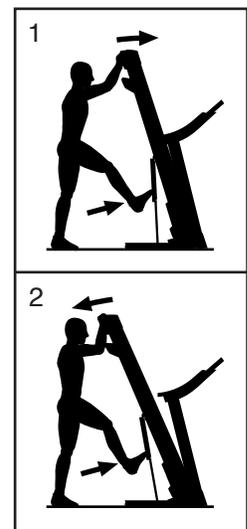


2. Tirez la rampe vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roues, puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit désiré. **ATTENTION :** ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre, et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.

3. Placez un pied contre une roue, 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 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.

Nettoyez régulièrement le tapis de course et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur d'alimentation sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation**. Ensuite, 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. 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.

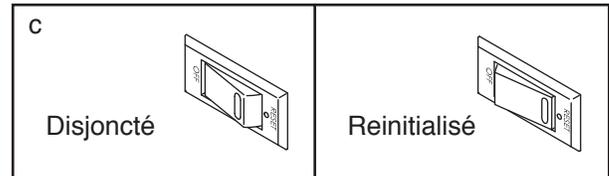
## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

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

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

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement mise à la terre (voir page 13). Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 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 d'alimentation 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 d'alimentation, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.



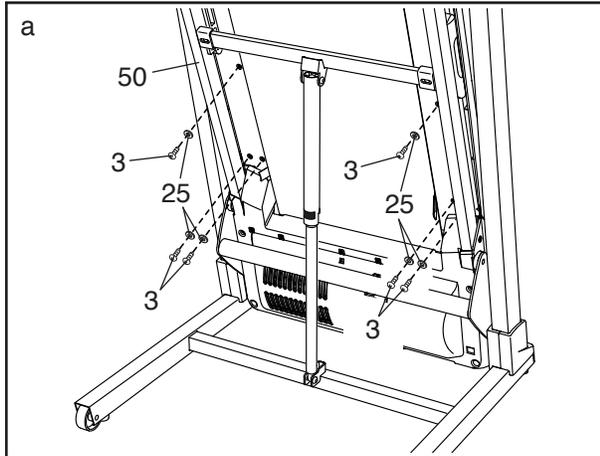
### PROBLÈME : l'appareil s'éteint durant l'utilisation

- Vérifiez l'interrupteur d'alimentation (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 couverture de ce manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

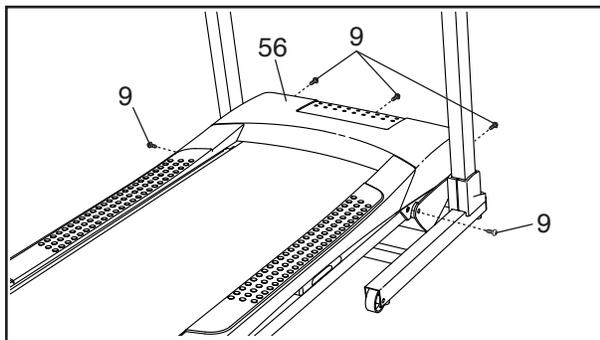
### PROBLÈME : les affichages de la console ne fonctionnent pas correctement

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Placez le tapis de course dans sa position de rangement (référez-vous à la section COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE à la page 21).

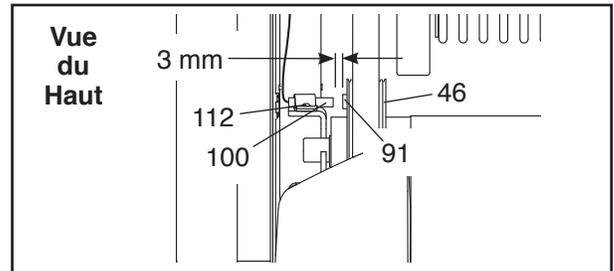
Retirez les six Vis M4,2 x 19mm (3) indiquées et les six Rondelles du Repose-pieds (25). Ensuite, baissez le Cadre (50) (référez-vous à la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 21).



Retirez les cinq Vis à Tête de Rondelle M4,2 x 19mm (9) indiquées. Ensuite, retirez le Capot du Moteur (56) avec précaution.



Trouvez le Capteur Magnétique (100) et l'Aimant (91) à gauche de la Poulie (46). 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 Auto-perçante M4,2 x 13mm (112), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis Auto-perçante. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



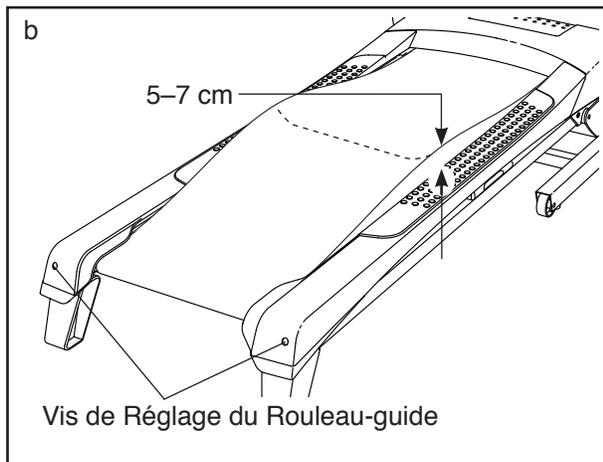
**PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement**

- a. Maintenez enfoncées la touche Stop (arrêt) et la touche d'augmentation de Speed (vitesse), insérez la clé dans la console, puis relâchez les touches Stop et d'augmentation de Speed. Ensuite, appuyez sur la touche Stop puis sur la touche d'augmentation ou de diminution de Incline (inclinaison). Le tapis de course se soulève alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis revient au niveau minimal. Ceci permet de calibrer le système d'inclinaison. Si le système d'inclinaison ne se calibre pas, appuyez de nouveau sur la touche Stop, puis de nouveau sur la touche d'augmentation ou de diminution de Incline. Quand le système d'inclinaison est calibré, retirez la clé de la console.

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

- a. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>) d'une longueur maximale de 1,5 m.

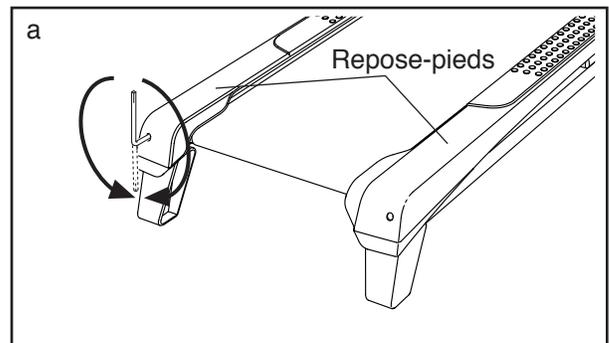
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens 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, voir la couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, voir la couverture de ce manuel.

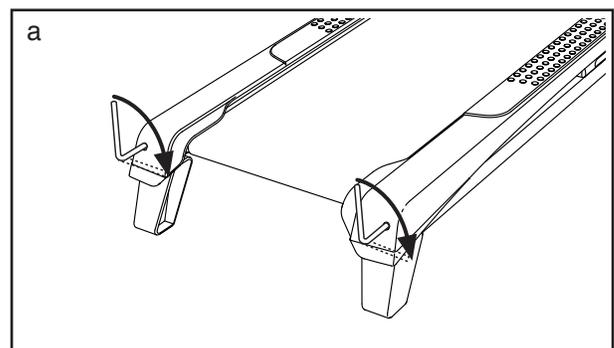
**PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les repose-pieds. IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.**

- a. Retirez d'abord 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-guide 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-guide 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. Retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide 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.

# LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle PETL59816.0 R0216A

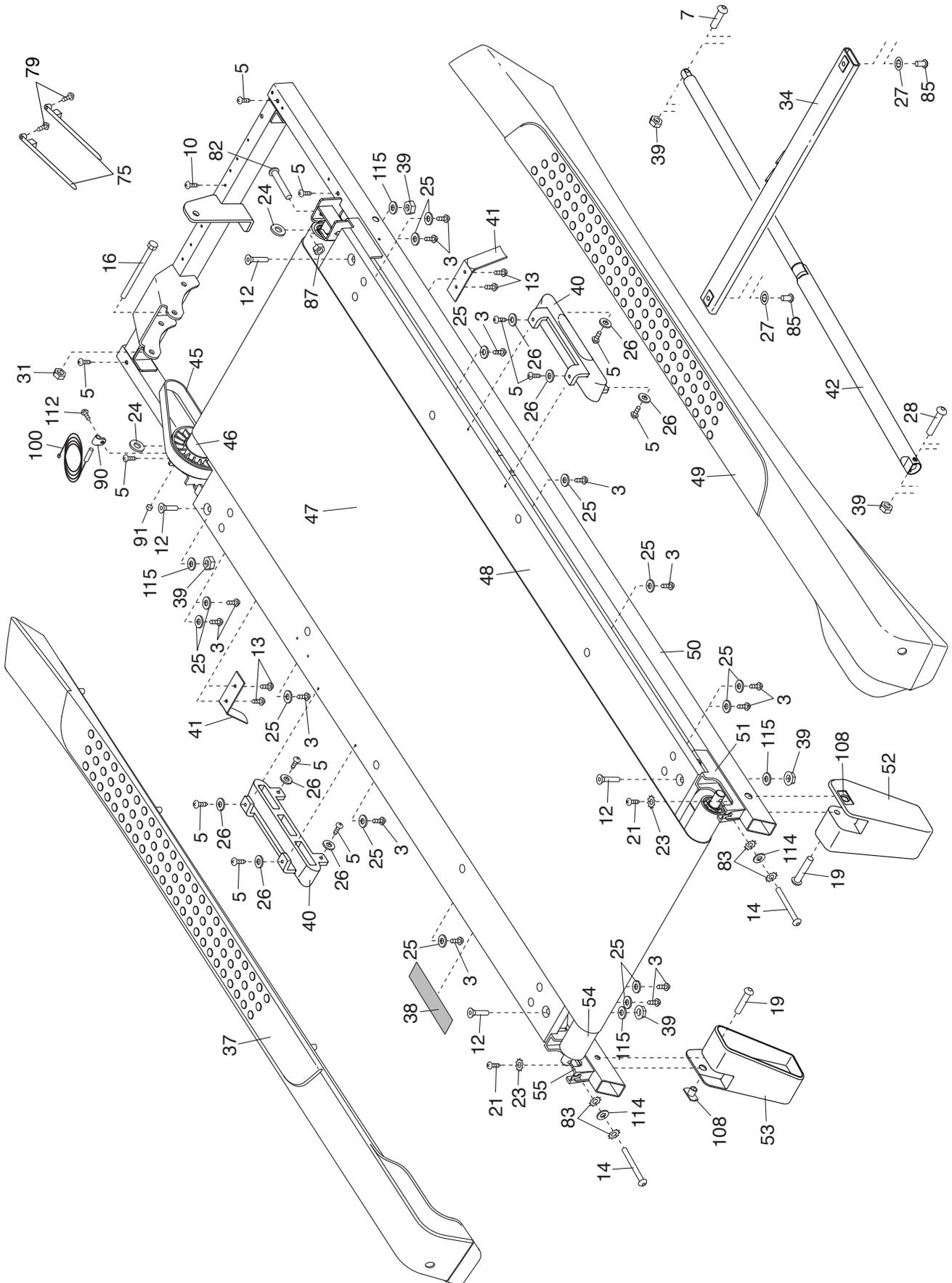
N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
1	2	Vis de 3/8" x 2 3/4"	48	1	Plateforme de Marche
2	2	Vis de 3/8" x 3/4"	49	1	Repose-pieds Droit
3	14	Vis M4,2 x 19mm	50	1	Cadre
4	2	Vis de 5/16" x 3/4"	51	1	Support du Rouleau-guide Droit
5	12	Vis à Tête de Rondelle M4,2 x 13mm	52	1	Pied Arrière Droit
6	4	Vis M4,2 x 13mm	53	1	Pied Arrière Gauche
7	1	Boulon M8 x 35mm	54	1	Rouleau-guide
8	4	Vis Autoperçante M4,2 x 19mm	55	1	Support du Rouleau-guide Gauche
9	5	Vis à Tête de Rondelle M4,2 x 19mm	56	1	Capot du Moteur
10	1	Vis Brillante M4,2 x 13mm	57	1	Support du Moteur de Traction
11	10	Vis M4 x 10mm	58	1	Moteur de Traction
12	4	Boulon M8 x 30mm	59	1	Support du Système Électronique
13	4	Vis à Encoche M4,2 x 13mm	60	1	Contrôleur
14	2	Vis M6 x 70mm	61	1	Panneau Ventral
15	2	Vis du Moteur de 1/4"	62	1	Interrupteur d'Alimentation
16	1	Boulon M8 x 102mm	63	1	Passe-fil
17	2	Boulon M8 x 20mm	64	1	Cordon d'Alimentation
18	2	Boulon de 3/8" x 2"	65	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
19	2	Boulon M8 x 40mm	66	1	Boulon de 3/8" x 1 1/4"
20	2	Boulon M10 x 68mm	67	1	Base de la Console
21	2	Vis M8 x 35mm	68	2	Embout de la Rampe
22	2	Rondelle Étoilée M8,4	69	1	Rampe Gauche
23	4	Rondelle Étoilée M4,2	70	1	Console
24	2	Bague d'Espacement du Rouleau	71	1	Fil du Montant
25	14	Rondelle du Repose-pied	72	1	Boulon de 3/8" x 2 3/16"
26	8	Rondelle #8	73	1	Montant Gauche
27	2	Rondelle Étoilée de 5/16"	74	1	Clé/Pince
28	1	Boulon M8 x 52mm	75	5	Attache de Fil
29	2	Écrou à Collet M8	76	2	Bague d'Espacement du Cadre
30	1	Vis #8 x 1/2"	77	2	Embout de la Base
31	1	Écrou de Blocage M8	78	4	Coussin de la Base
32	4	Écrou de Verrouillage de 3/8"	79	15	Vis #8 x 3/4"
33	3	Pince du Capot #8	80	4	Vis #10 x 3/4"
34	1	Barre Transversale du Loquet	81	2	Vis de 3/8" x 2 1/4"
35	2	Roue	82	1	Vis M6 x 60mm
36	1	Base	83	8	Rondelle Étoilée #10
37	1	Repose-pieds Gauche	84	1	Montant Droit
38	1	Autocollant d'Avvertissement du Loquet	85	2	Vis de la Barre Transversale de 5/16" x 3/4"
39	6	Écrou M8	86	1	Rampe Droite
40	2	Coussin de la Plateforme	87	1	Écrou M6
41	2	Guide de la Courroie	88	2	Écrou M10
42	1	Loquet de Rangement	89	1	Support du Contrôleur
43	2	Bague du Moteur	90	1	Pince du Capteur Magnétique
44	2	Vis M10 x 58mm	91	1	Aimant
45	1	Courroie de Traction	92	1	Moteur d'Inclinaison
46	1	Rouleau de Traction/Poulie	93	1	Cadre d'Inclinaison
47	1	Courroie Mobile	94	2	Embout Carré
			95	4	Vis #8 x 3/8"

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
96	1	Porte-tablette	107	2	Autocollant de Prudence
97	1	Barre Transversale du Détecteur	108	2	Écrou Soudé M8
98	1	Fil de Terre de la Console	109	1	Réceptacle
99	2	Embout Avant de la Rampe	110	1	Filtre
100	1	Capteur Magnétique	111	1	Isolateur du Moteur
101	2	Passe-fil	112	1	Vis Autoperçante M4,2 x 13mm
102	2	Rondelle Étoilée Extérieure M10	113	2	Rondelle M10
103	1	Boîtier Extérieur du Montant Gauche	114	2	Rondelle de 1/4"
104	1	Boîtier Intérieur du Montant Gauche	115	4	Rondelle de 5/16"
105	1	Boîtier Intérieur du Montant Droit	*	–	Manuel de l'Utilisateur
106	1	Boîtier Extérieur du Montant Droit			

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Voir le dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. \*Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

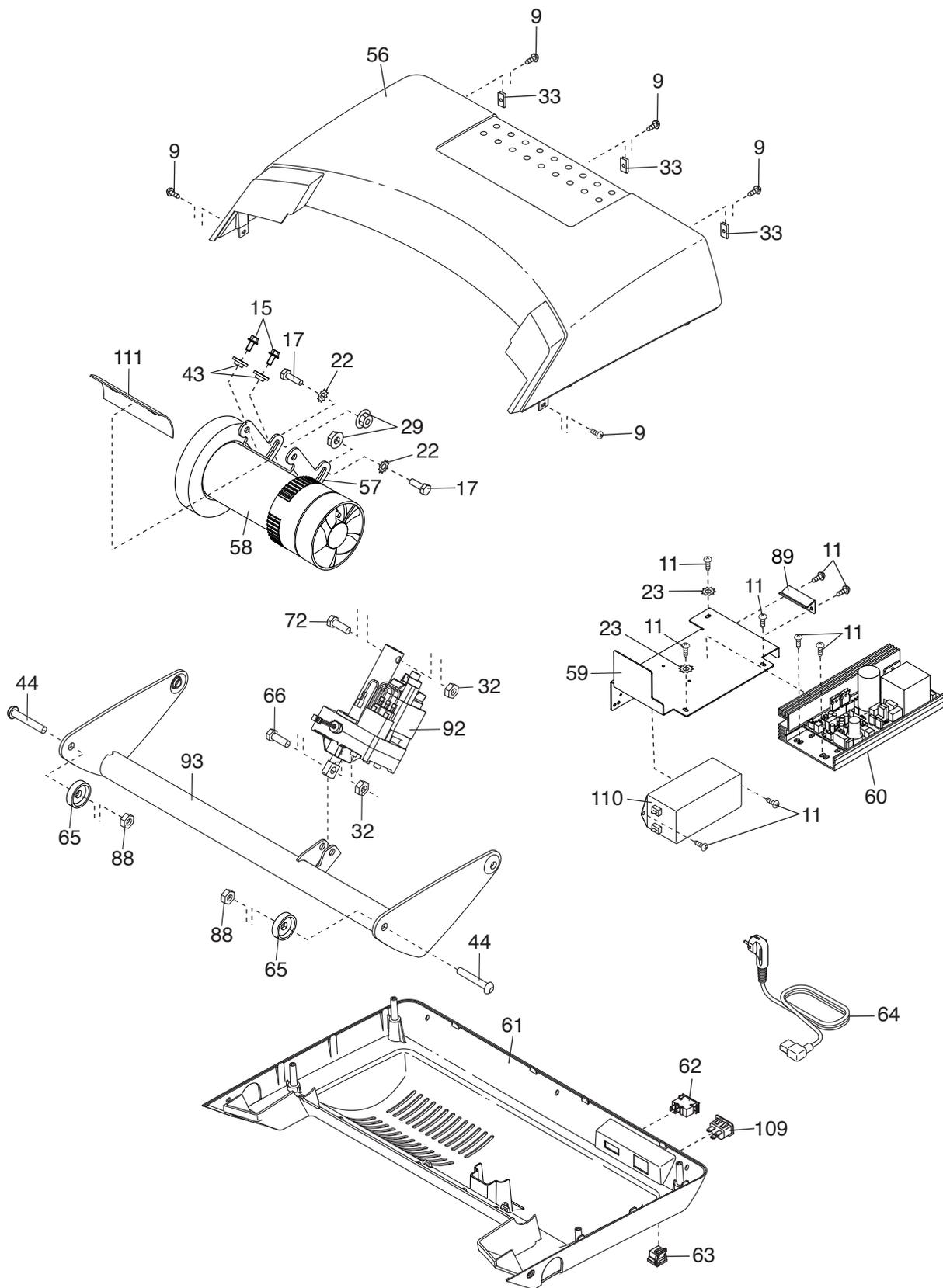
# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle PETL59816.0 R0216A



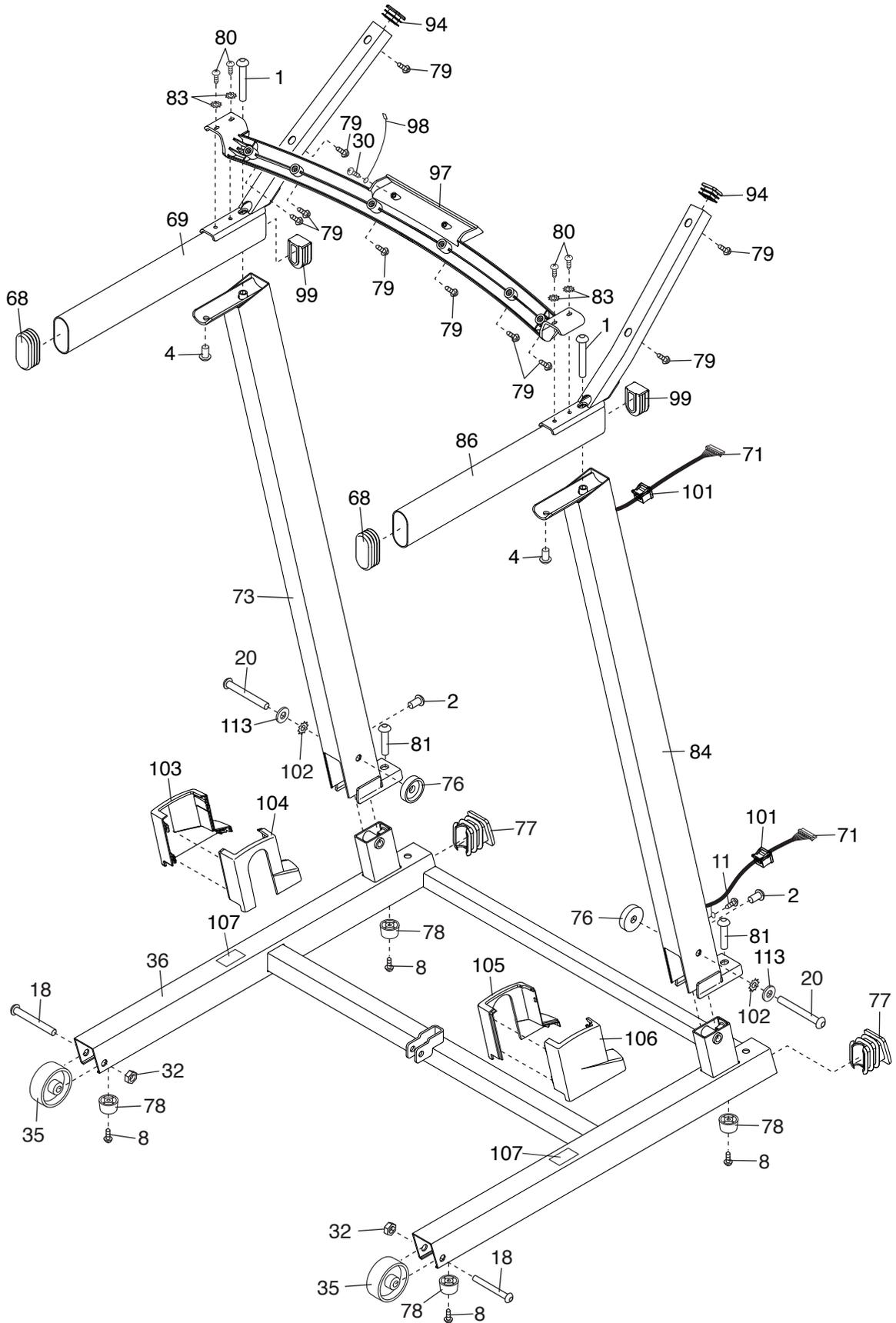
# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle PETL59816.0 R0216A



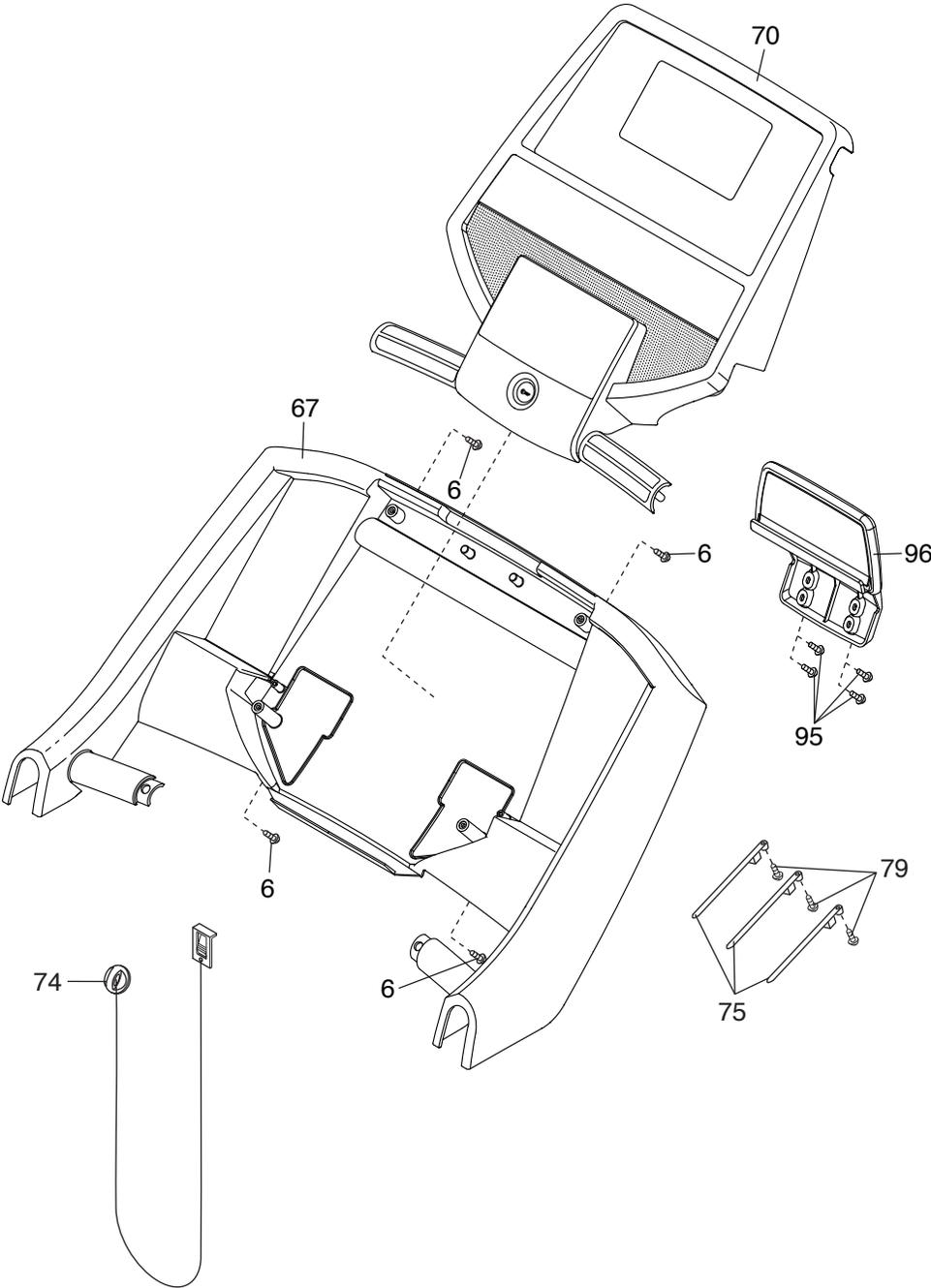
# SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle PETL59816.0 R0216A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du Modèle PETL59816.0 R0216A



---

# 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.**

Veillez 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.

