

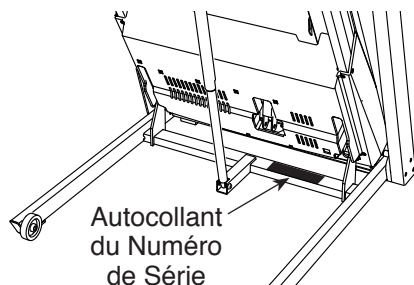
PRO-FORM[®]

SPORT 5.0

N° du Modèle PETL59716.0

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



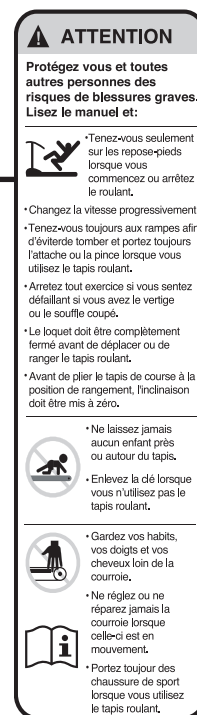
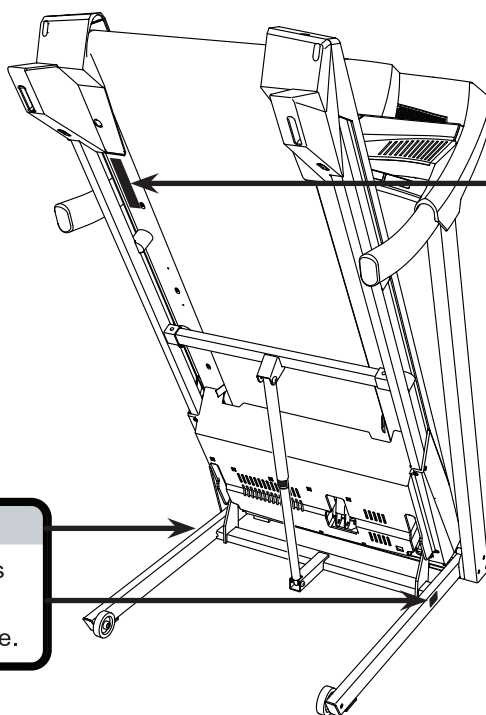
www.iconsupport.eu

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	15
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	22
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	23
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	26
LISTE DES PIÈCES	27
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.



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 (voir la page 15). 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 mm²) 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. (Voir la section ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES à la page 23 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 17). 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 sur la position Off (éteint) (voir le schéma à la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
24. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Voir les sections ASSEMBLAGE à la page 7, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 22.) 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 régulièrement.
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 vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course PROFORM® SPORT 5.0. Le tapis de course SPORT 5.0 offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces.

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.

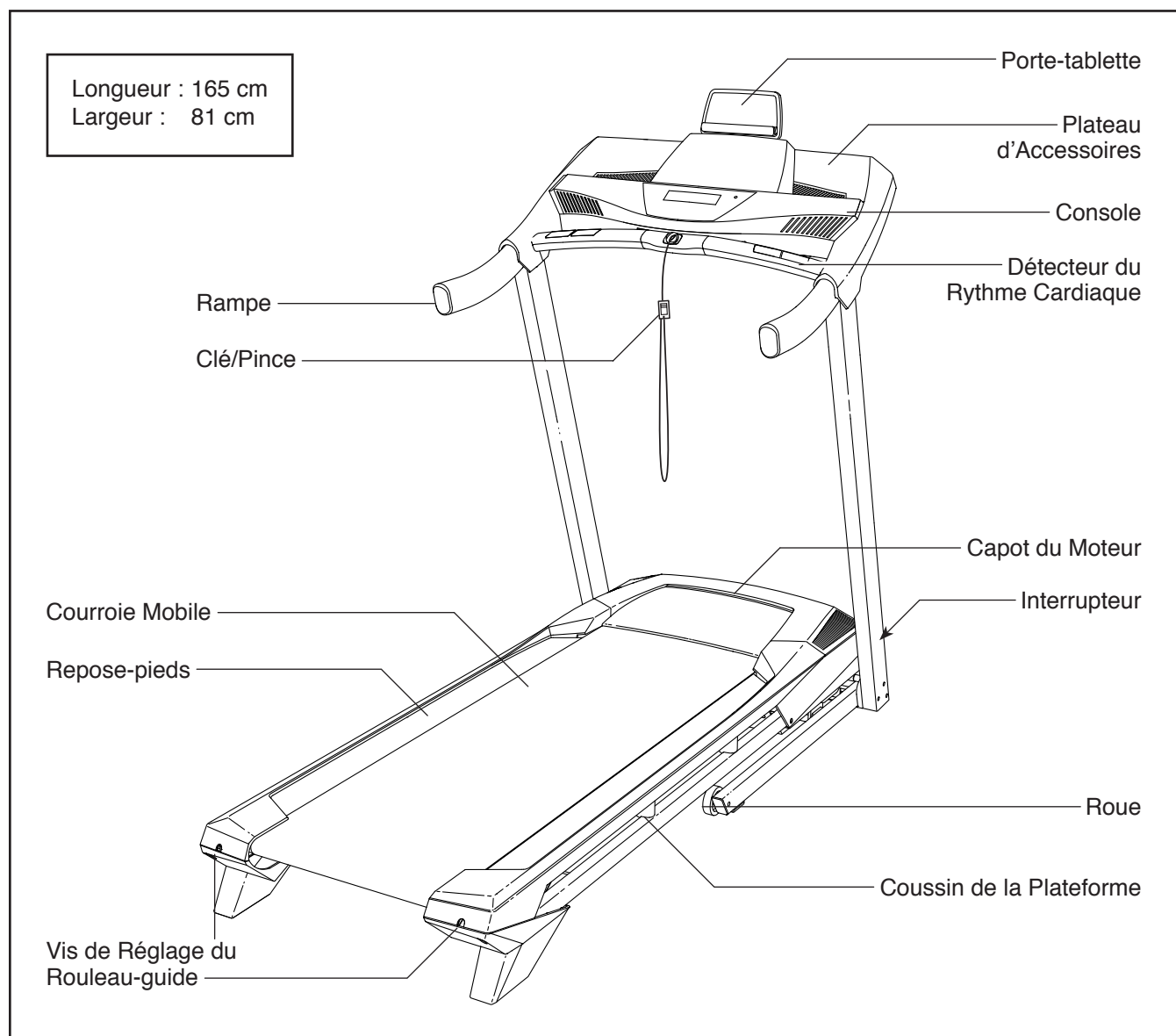
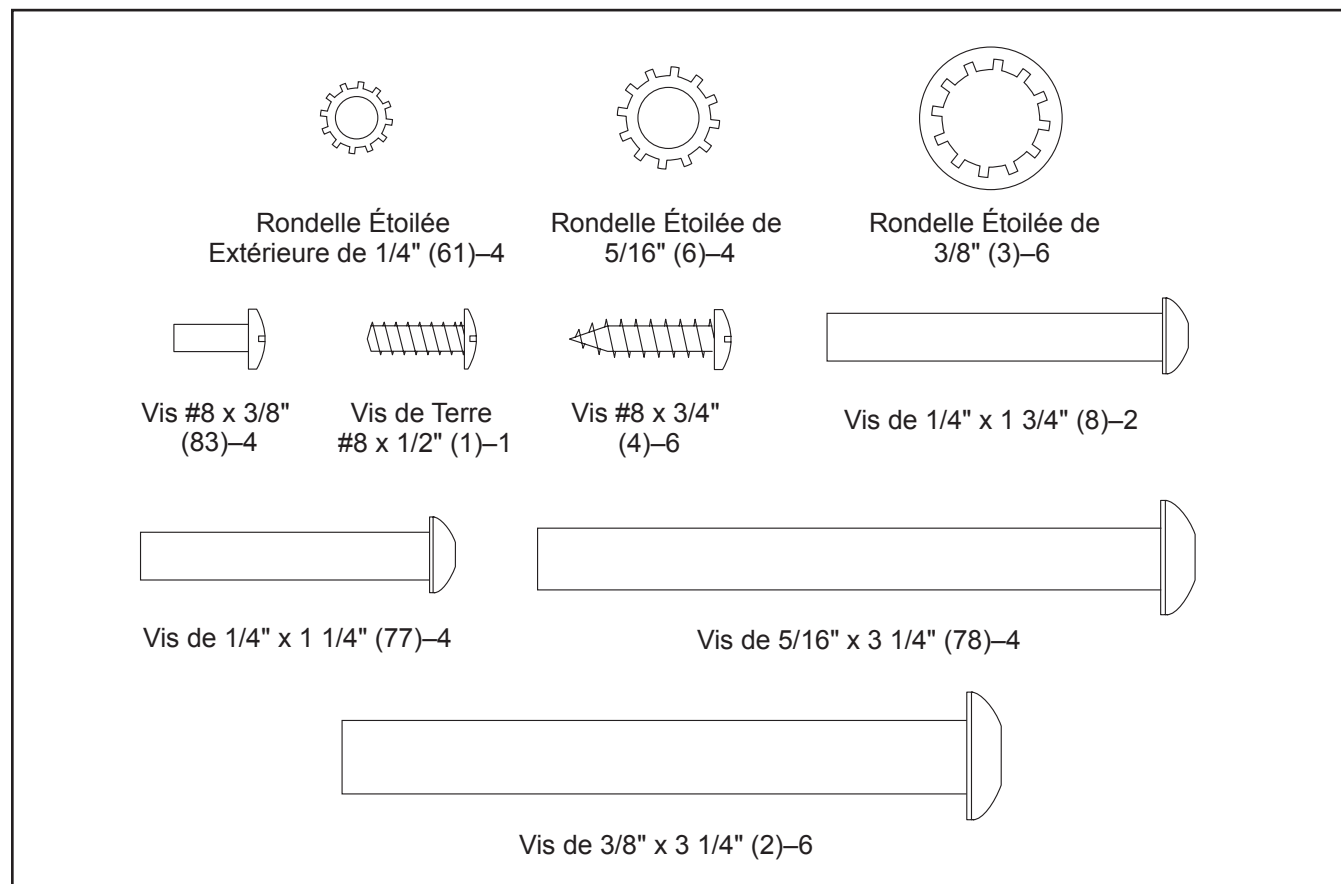


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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, voir la page 6.
- Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage :

la clé hexagonale incluse



un tournevis cruciforme



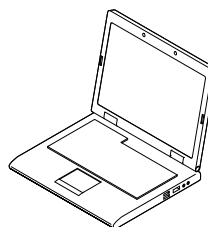
Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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



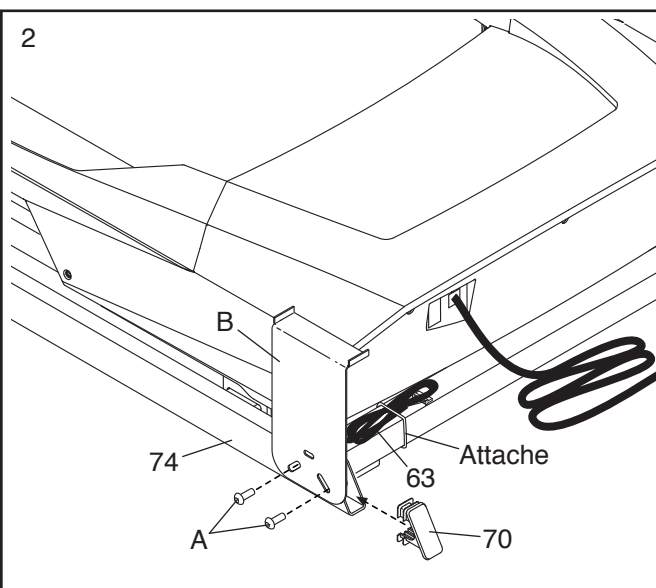
2. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.

Retirez et jetez les deux vis (A) et la cale de transport (B) du côté droit de la Base (74). Jetez les vis et la cale de transport. **Répétez cette étape sur le côté gauche de la Base.**

Ensuite, retirez l'attache du Fil du Montant (63).

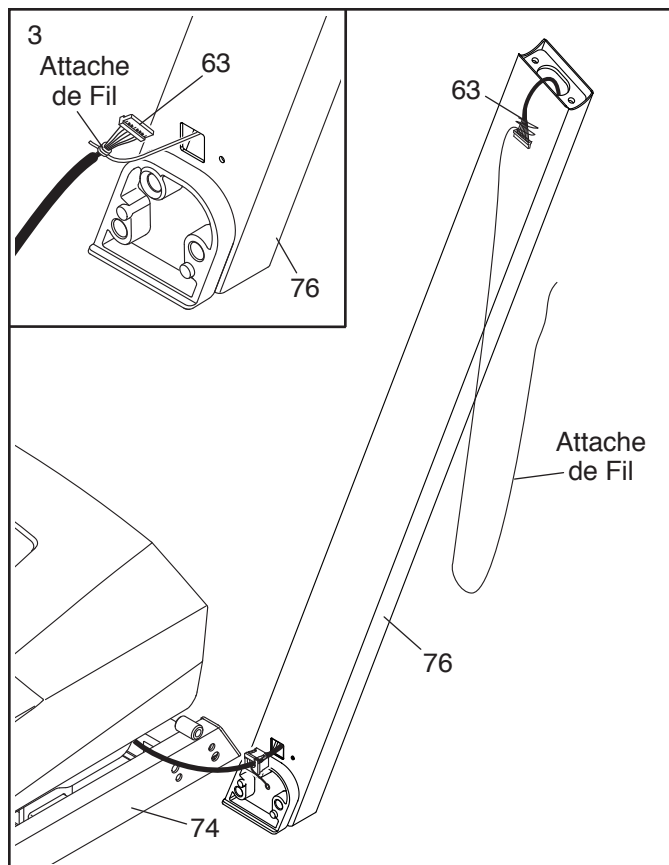
Enfoncez un Embout de la Base (70) sur chaque côté de la Base (74) (seul un côté est illustré).

2



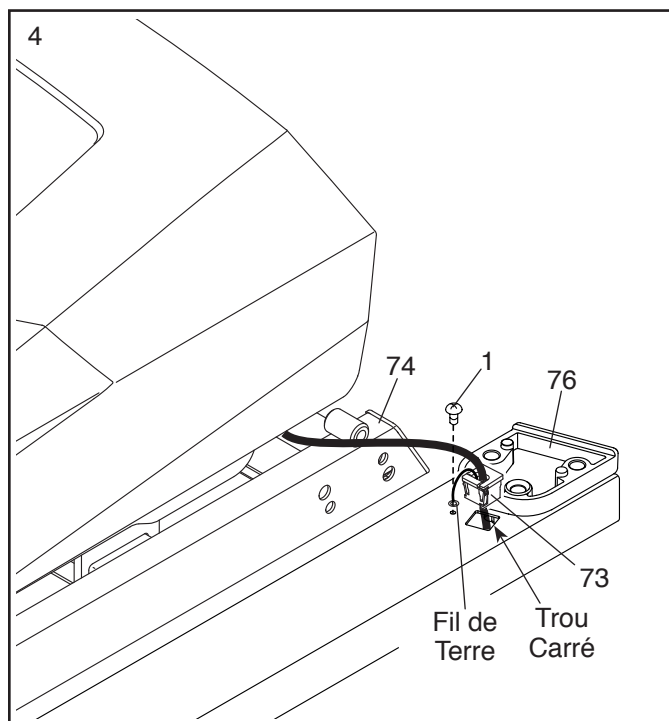
3. Identifiez le Montant Droit (76). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (74).

Voir le schéma encadré. Attachez fermement l'attache de fil se trouvant à l'intérieur du Montant Droit (76) autour de l'extrémité du Fil du Montant (63). 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.



4. Couchez le Montant Droit (76) près de la Base (74) comme sur le schéma. Attachez le fil de terre sur la Base à l'aide d'une Vis de Terre #8 x 1/2" (1).

Ensuite, enfoncez le Passe-fil du Montant (73) dans le trou carré sur le Montant Droit (76).

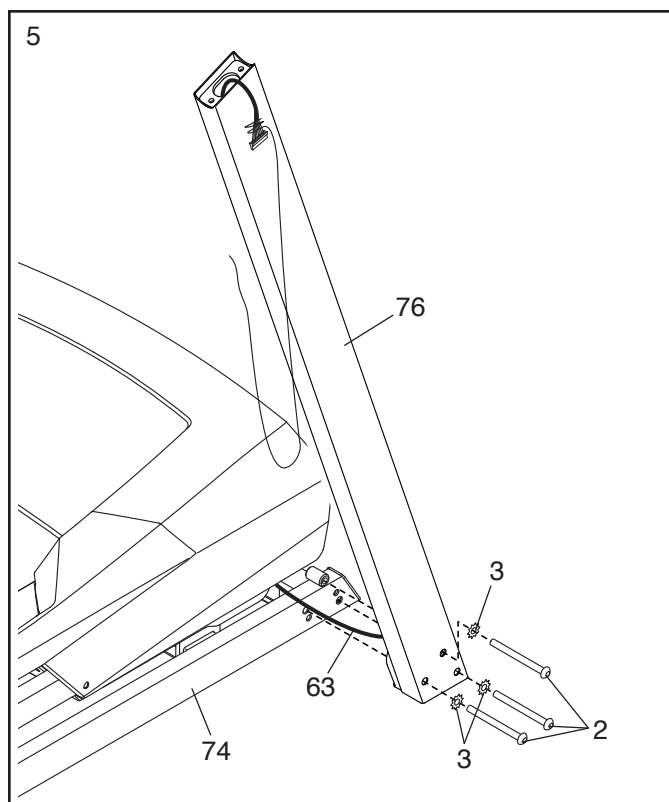


5. Tenez le Montant Droit (76) contre la Base (74). **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (63).**

Insérez une Vis de 3/8" x 3 1/4" (2) avec une Rondelle Étoilée de 3/8" (3) dans le trou supérieur sur le Montant Droit (76). Vissez la Vis de quelques tours seulement dans la Base (74).

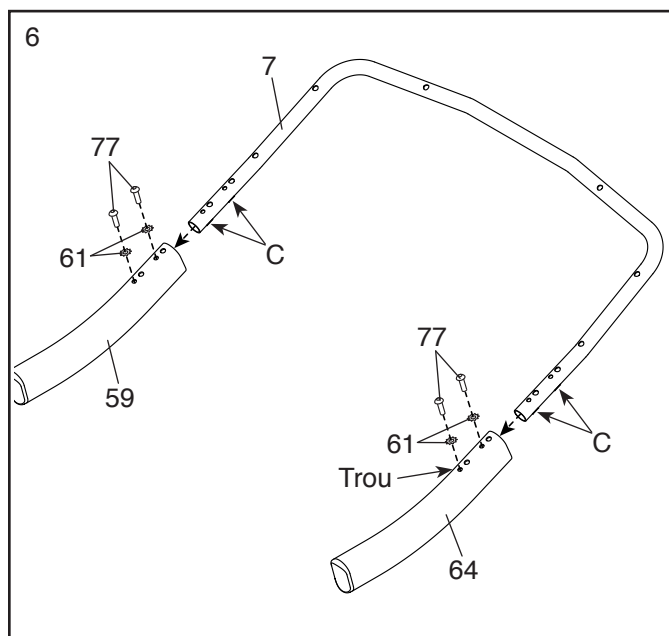
Vissez de quelques tours seulement deux autres Vis de 3/8" x 3 1/4" (2) avec deux Rondelles Étoilées de 3/8" (3) dans le Montant Droit (76) et la Base (74) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

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



6. Identifiez les Rampes Gauche et Droite (59, 64). **(Remarque : il y a un grand trou sur le côté de la Rampe Droite.)** Orientez le Cadre de la Console (7) de manière à ce que les logements pour les écrous (C) soient en bas. Ensuite, insérez le Cadre de la Console dans les Rampes Gauche et Droite.

Vissez de quelques tours seulement deux Vis de 1/4" x 1 1/4" (77) avec deux Rondelles Étoilées Extérieures de 1/4" (61) dans chaque Rampe (59, 64) et dans le Cadre de la Console (7) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

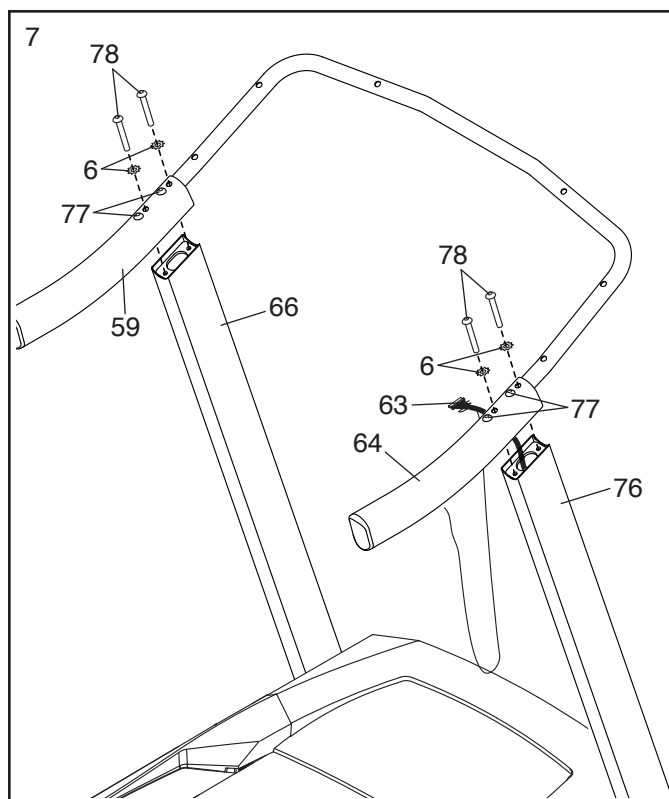


7. Tenez les Rampes (59, 64) près des Montants (66, 76).

Enfilez le Fil du Montant (63) dans la partie inférieure de la Rampe Droite (64), puis faites-le ressortir par le trou sur le côté de la Rampe Droite.

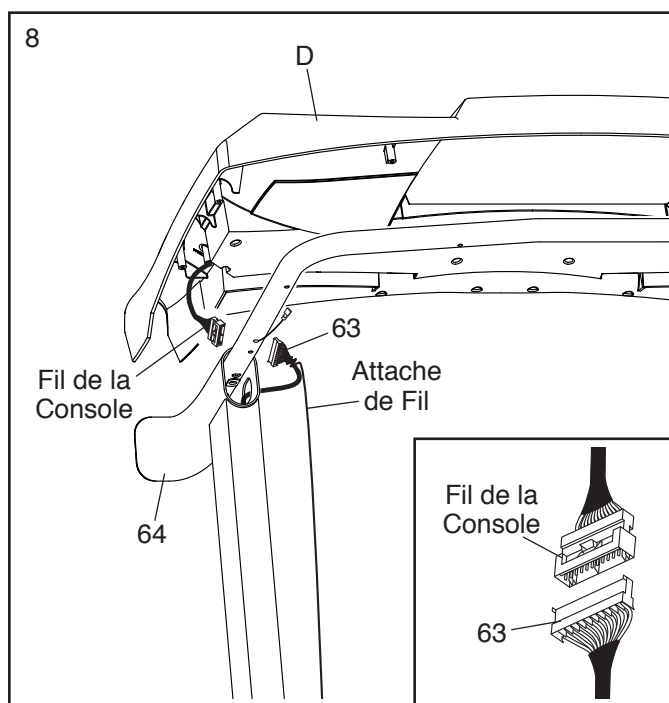
Placez les Rampes (59, 64) sur les Montants (66, 76). **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (63).** Vissez de quelques tours seulement quatre Vis de 5/16" x 3 1/4" (78) avec quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (6) dans les Rampes et dans les Montants ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

Ensuite, serrez complètement les quatre Vis de 1/4" x 1 1/4" (77).

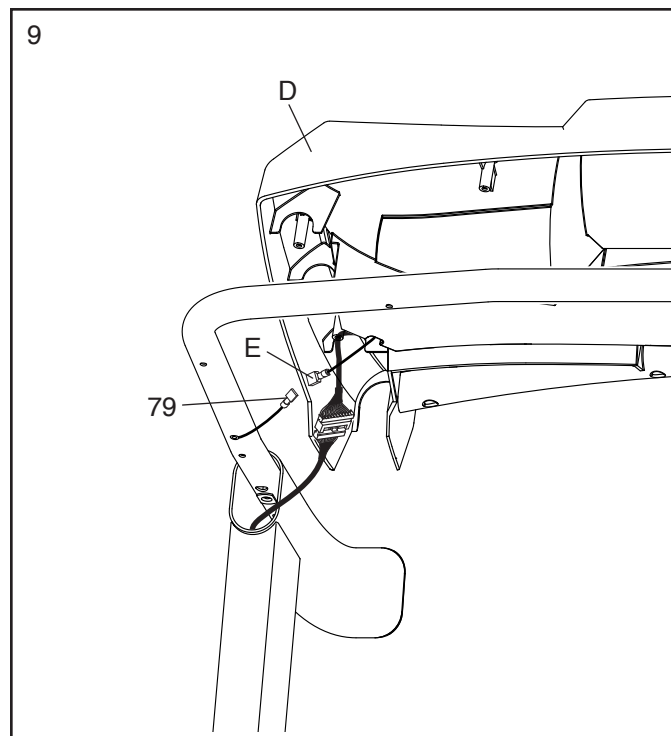


8. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console (D) près de la Rampe Droite (64).

Voir le schéma encadré. Branchez le Fil du Montant (63) dans le fil de la console. **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 du Fil du Montant.

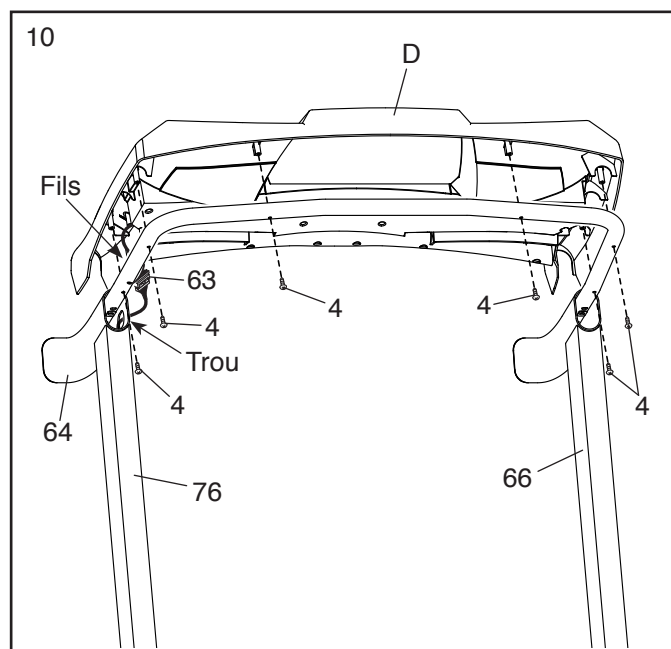


9. Branchez le fil de terre (E) de l'assemblage de la console (D) dans le Fil de Terre de la Console (79).

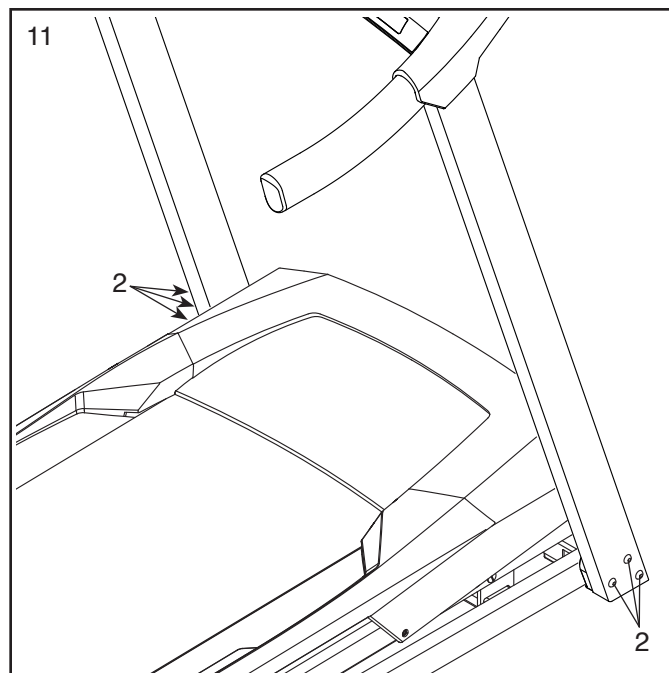


10. Insérez le Fil du Montant (63) dans la Rampe Droite (64), par le trou indiqué, alors que vous placez l'assemblage de la console (D) sur les Montants (66, 76). **Assurez-vous que les fils ne sont pas pincés.**

Attachez l'assemblage de la console (D) à l'aide de six Vis #8 x 3/4" (4) ; **vissez les six Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer. Ne serrez pas excessivement les Vis.**

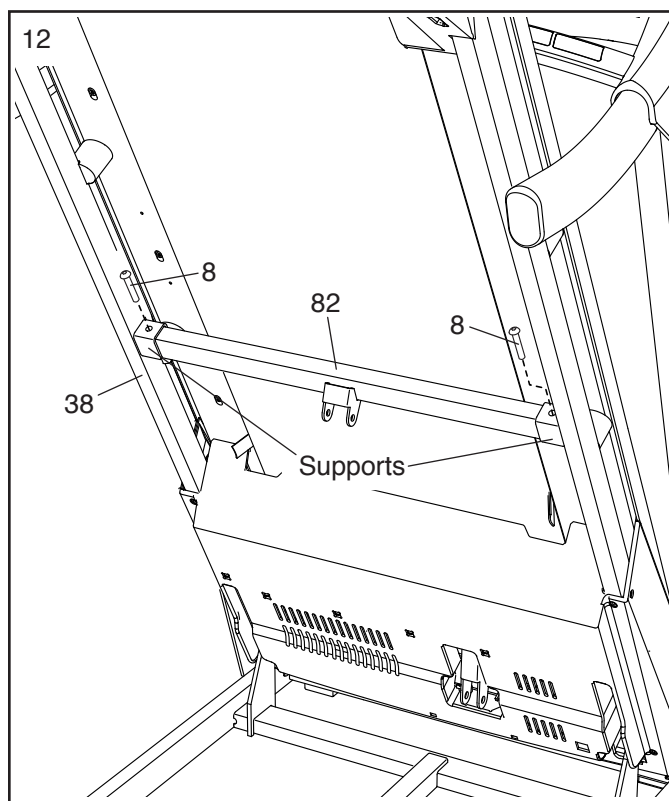


11. Serrez les six Vis de 3/8" x 3 1/4" (2).



12. Soulevez le Cadre (38) jusqu'à la position verticale. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 14.**

Orientez la Barre Transversale du Loquet (82) comme sur le schéma. Attachez la Barre Transversale du Loquet sur les supports du Cadre (38) à l'aide de deux Vis de 1/4" x 1 3/4" (8).

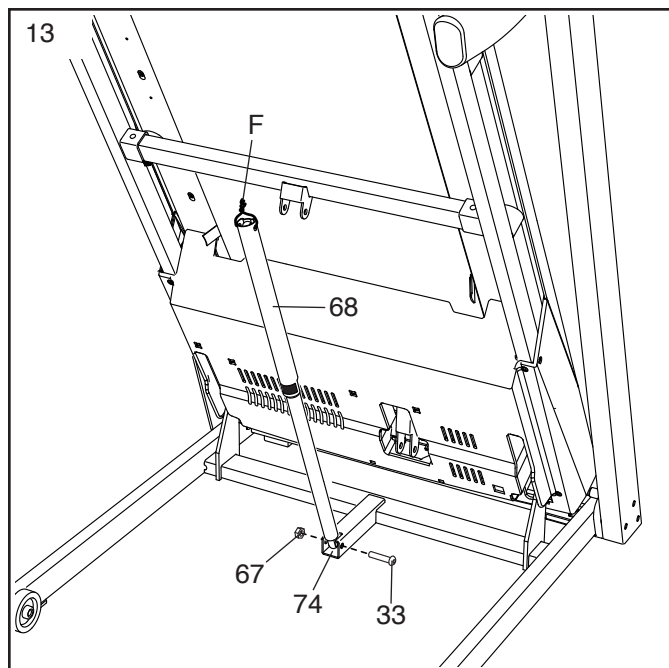


13. Retirez l'Écrou M8 (67) et le Boulon M8 x 45mm (33) du support sur la Base (74).

Ensuite, orientez le Loquet de Rangement (68) comme sur le schéma.

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (68) sur le support sur la Base (74) à l'aide du Boulon M8 x 45mm (33) et de l'Écrou M8 (67).

Ensuite, soulevez le Loquet de Rangement (68) jusqu'à la verticale, puis retirez l'attache (F).

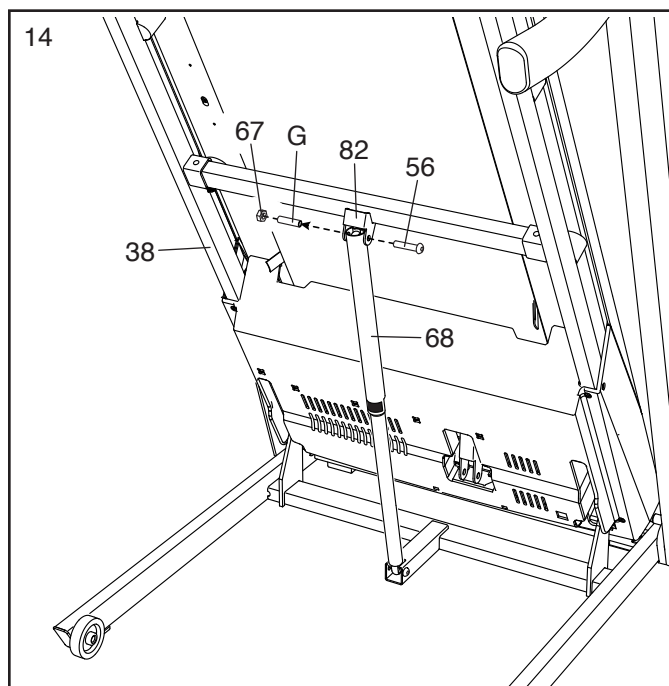


14. Retirez l'Écrou M8 (67) et le Boulon M8 x 53mm (56) du support sur la Barre Transversale du Loquet (82).

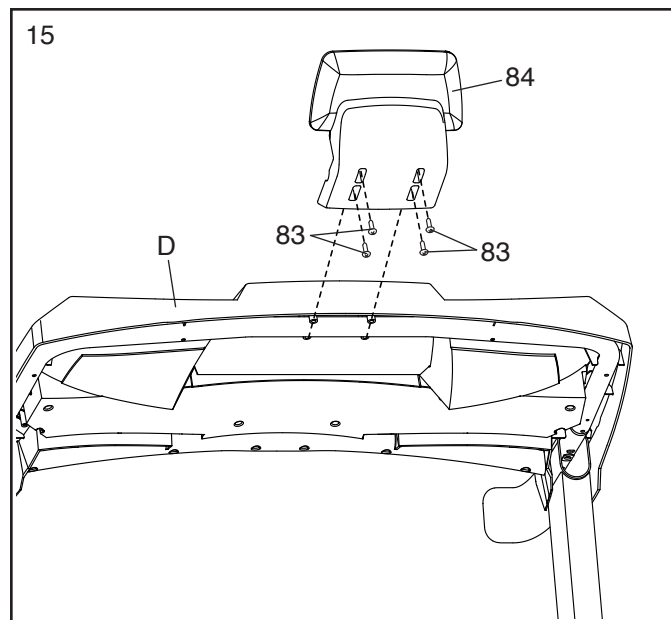
Alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (68) avec le support sur la Barre Transversale du Loquet (82), puis insérez le Boulon M8 x 53mm (56) dans le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (G) du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espacement.**

Ensuite, serrez l'Écrou M8 (67) sur le Boulon M8 x 53mm (56). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; le Loquet de Rangement (68) doit pouvoir pivoter.**

Ensuite, baissez le Cadre (38) (voir la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 22).



15. Attachez le Porte-tablette (84) sur l'assemblage de la console (D) à l'aide de quatre Vis #8 x 3/8" (83) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer. Ne serrez pas excessivement les Vis.**



16. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger 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. Gardez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une de ces clés vous servira pour ajuster la courroie mobile (voir les pages 24 et 25). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

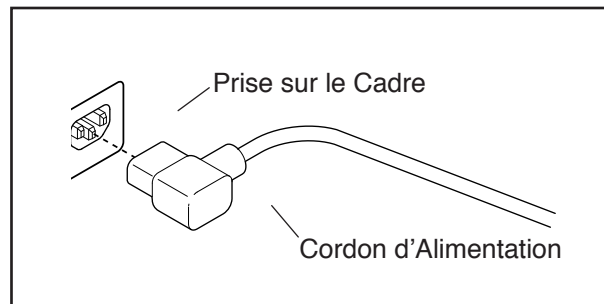
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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.

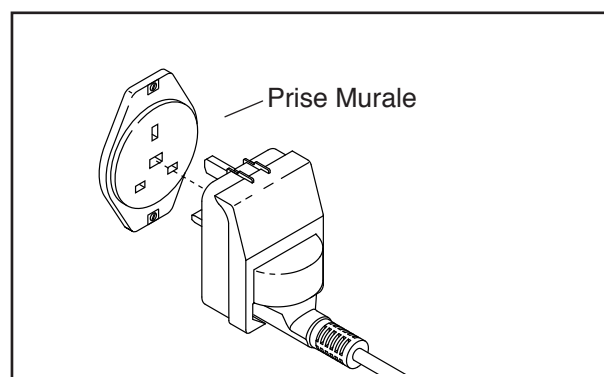
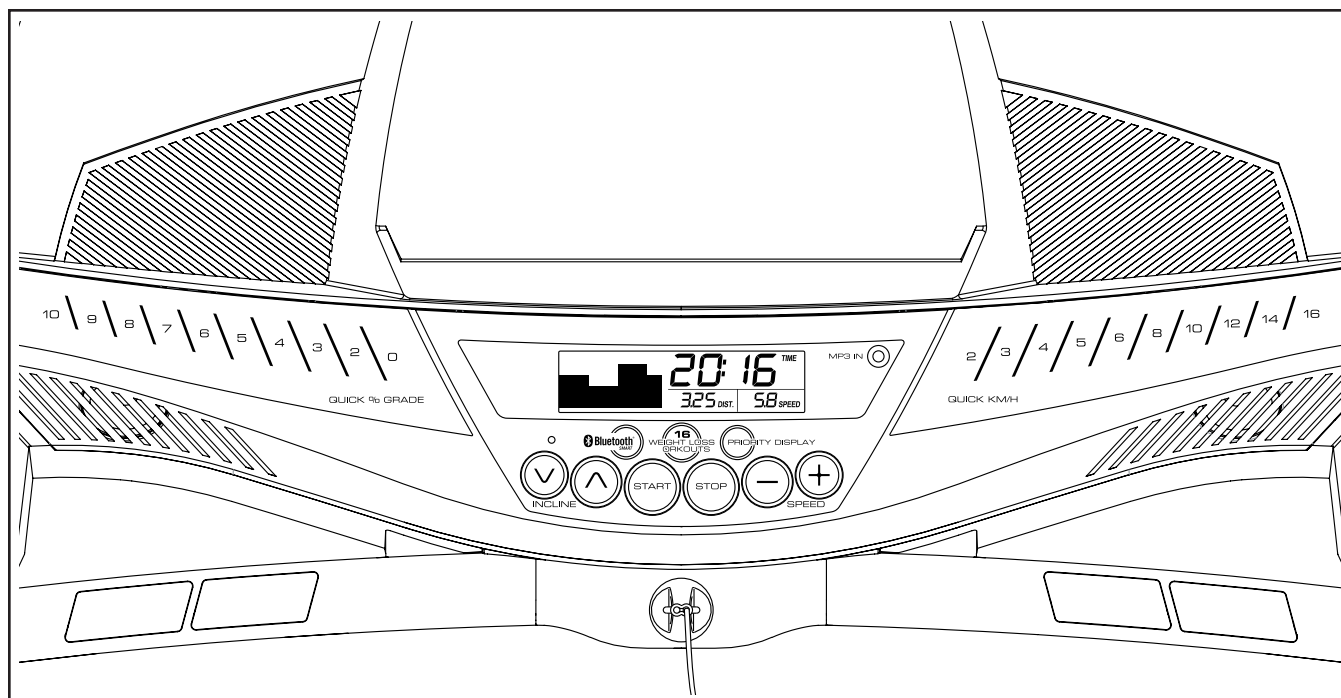


SCHÉMA DE LA CONSOLE



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 entraînements plus efficaces et plus agréables. Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée sur le tapis de course, ou avec un détecteur cardiaque compatible. **Voir la page 20 pour savoir comment acheter un détecteur du rythme cardiaque du torse en option.**

La console est aussi équipée d'un choix d'entraînements prédéfinis conçus pour vous aider à brûler des calories et à renforcer votre système cardiovasculaire. 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 même écouter votre musique ou vos livres audio préférés alors que vous vous entraînez, grâce au système audio de la console.

Pour allumer l'appareil, voir la page 17. Pour utiliser le mode manuel, voir la page 17. Pour utiliser un entraînement prédéfini, voir la page 19. Pour connecter votre appareil numérique à la console, voir la page 20. Pour connecter votre détecteur cardiaque à la console, voir la page 21. Pour utiliser le mode d'information, voir la page 21. Pour utiliser le système audio, voir la page 21. Pour utiliser le porte-tablette, voir la page 21.

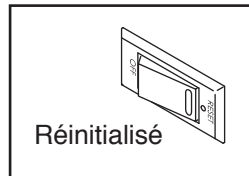
IMPORTANT : si la console est recouverte d'un film en plastique transparent, retirez le film. Pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, observez l'alignement de la courroie mobile et centrez-la si nécessaire (voir la page 25).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir la section LE MODE D'INFORMATION à la page 21. Par souci de clarté, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

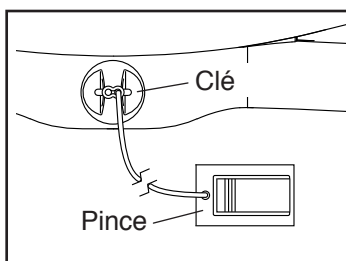
COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

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 la page 15). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est placé sur la position de Reset (réinitialisé).



Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince reliée à la clé (voir le schéma à droite), 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.**



COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Quand la clé est insérée dans la console, le mode manuel est sélectionné automatiquement. Si vous avez sélectionné un entraînement, retirez la clé de la console, puis réinsérez-la. Seuls des zéros devraient apparaître sur l'écran.



3. Mettez la courroie mobile en marche.

Pour mettre en marche la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (marche), sur la touche d'augmentation de Speed (vitesse), ou sur l'une des touches Quick Km/H (vitesse une touche) numérotées de 2 à 16.

Si vous appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de Speed, 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 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.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées Quick Km/H, la courroie mobile change petit à petit de vitesse jusqu'à 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 en marche la courroie mobile, appuyez sur la touche Start, la touche d'augmentation de Speed, ou sur l'une des touches numérotées Quick Km/H.

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 de Incline (inclinaison), ou sur l'une des touches numérotées Quick % Grade (inclinaison une touche). Chaque fois que vous appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de Incline, l'inclinaison change de 0,5 %. Si vous appuyez sur une des touches numérotées Quick % Grade, l'inclinaison changera petit à petit jusqu'à atteindre l'inclinaison sélectionnée.

5. Suivez votre progression sur l'écran.

Lorsque vous sélectionnez le mode manuel, une piste représentant 400 m (1/4 de mile) apparaît sur la matrice. Alors que vous marchez ou courez sur le tapis de course, les indicateurs autour de la piste s'allument l'un après l'autre jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à s'allumer un à un.



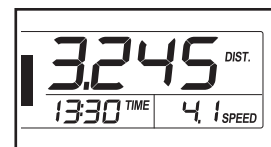
L'écran inférieur gauche peut afficher le temps écoulé et la distance parcourue en marchant ou en courant. Chaque fois que vous changez l'inclinaison, l'écran affiche le niveau d'inclinaison pendant quelques secondes. Remarque : lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement plutôt que le temps écoulé.



L'écran inférieur droit peut afficher la vitesse de la courroie mobile et le nombre approximatif de calories brûlées durant votre entraînement. L'écran affiche également votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée (voir l'étape 6).



L'écran supérieur peut afficher le temps écoulé, la distance parcourue en marchant ou en courant, le nombre approximatif de calories brûlées, ou la vitesse de la courroie mobile. Appuyez plusieurs fois sur la touche Priority Display (affichage prioritaire) jusqu'à ce que les informations que vous souhaitez visualiser le plus soient affichées sur l'écran supérieur. Remarque : quand une information est affichée sur l'écran supérieur, cette même information ne s'affichera pas sur les écrans inférieurs droit ou gauche.



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

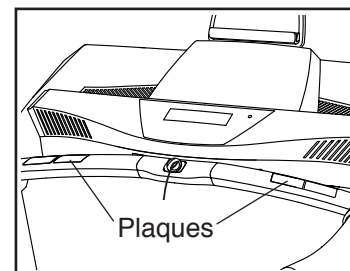
6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée, ou avec un détecteur cardiaque compatible. **Pour acheter un détecteur du rythme cardiaque du torse en option, voir la page 20.**

La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques de type BLUETOOTH® Smart. Pour connecter votre détecteur cardiaque à la console, voir la page 21.

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 de la poignée, retirez le film plastique qui recouvre les plaques métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et posez les mains sur les plaques métalliques ; **évit**ez de déplacer vos 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 sur la touche Stop et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau zéro. L'inclinaison doit être réglée sur le niveau zéro lorsque vous pliez le tapis de course en position de rangement, sinon vous risquez de l'endommager.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

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

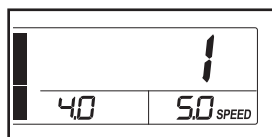
COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez plusieurs fois sur la touche Weight Loss Workouts (entraînements de perte de poids) jusqu'à ce que l'entraînement désiré apparaisse sur l'écran.



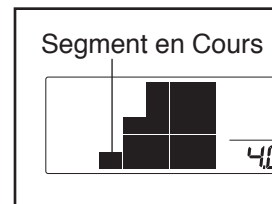
Quand vous sélectionnez un entraînement, la vitesse maximale et l'inclinaison maximale de l'entraînement se mettent à clignoter sur l'écran pendant quelques secondes ; ensuite, l'écran affiche la durée de l'entraînement. Un graphique des vitesses de l'entraînement défile alors sur la matrice.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

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

Chaque entraînement est divisé en 30 segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et la même inclinaison peuvent être programmées pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, le graphique illustre votre progression. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote correspond à la vitesse 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 vitesse et/ou une inclinaison différente est programmée pour le segment suivant, la vitesse et/ou l'inclinaison se mettra à clignoter sur l'écran pour vous prévenir. Le tapis de course se réglera alors automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.



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

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

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de Speed. 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 réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 18.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 18.

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

Voir l'étape 7 à la page 19.

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™ ou le Google Play™ 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 réglages.

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.

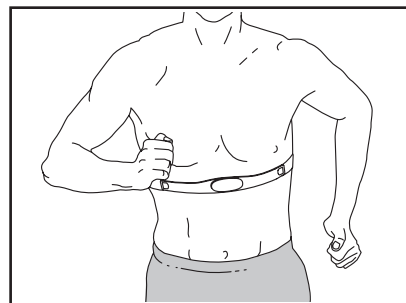
4. Déconnectez votre appareil numérique de la console, si désiré.

Pour déconnecter votre dispositif intelligent de la console, maintenez enfoncée la touche Bluetooth de la console pendant 5 secondes.

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

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque



approprié durant vos entraînements. Le détecteur du rythme cardiaque du torse 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 du torse, voir la page de couverture de ce manuel.**

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

COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR CARDIAQUE À LA CONSOLE

La console est compatible avec tous les détecteurs cardiaques de type 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.

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. Il permet également d'activer et de désactiver le mode démo.

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. Lorsque le mode d'information est sélectionné, les informations suivantes s'affichent :

L'écran supérieur affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.

L'écran inférieur gauche affiche le nombre total de kilomètres ou de miles parcourus par la courroie mobile.

Un « E » pour les miles anglais ou un « M » pour les kilomètres apparaît sur l'écran inférieur droit. 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.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

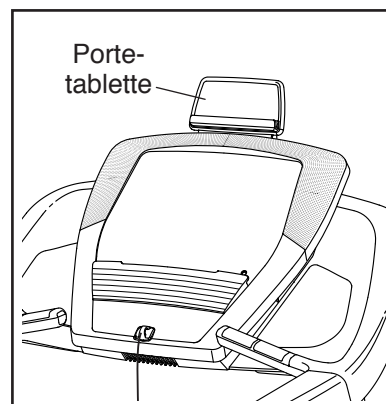
Vous pouvez écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant que vous vous entraînez. Pour cela, branchez un câble audio de 3,5 mm à deux bouts mâles (non inclus) dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur MP3, ou de votre lecteur de CD ou tout autre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

COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

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

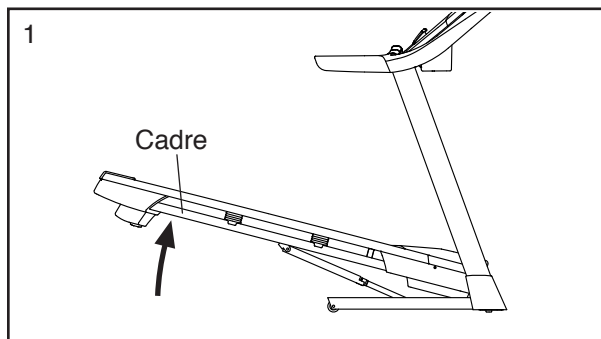


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

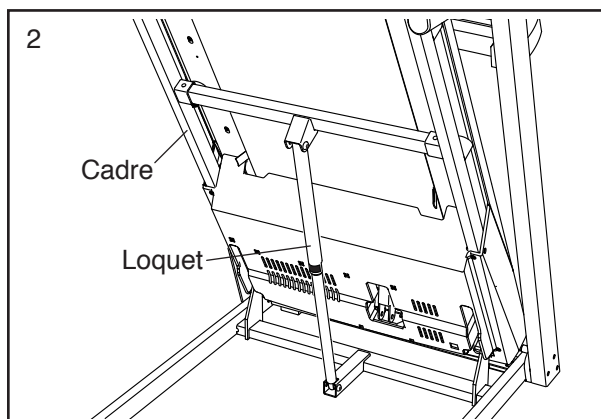
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour ne pas endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau zéro avant de plier l'appareil. 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 genoux et gardez le dos droit en soulevant le cadre jusqu'à environ mi-chemin 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 loquet de rangement est verrouillé.

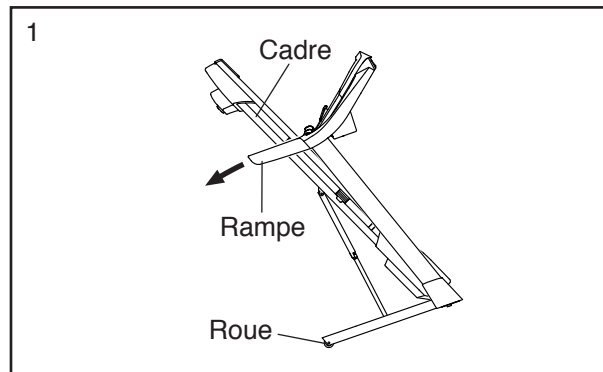


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Le tapis de course doit se trouver dans un endroit à l'abri des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30°C.

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.

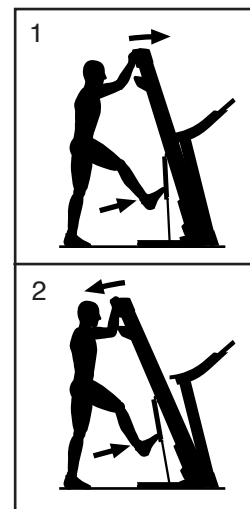
1. Tenez le cadre et l'une des rampes, puis placez un pied contre une roue.



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.

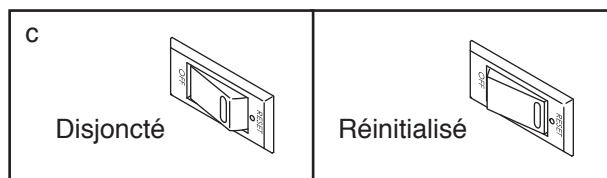
Nettoyez régulièrement le tapis de course et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation**. Ensuite, nettoyez les pièces externes du tapis de course avec un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez pas de liquide directement sur le tapis de course. Pour ne pas endommager la console, gardez les liquides à l'écart.** 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, voir la couverture de ce 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 la page 15). Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme sur le schéma, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.



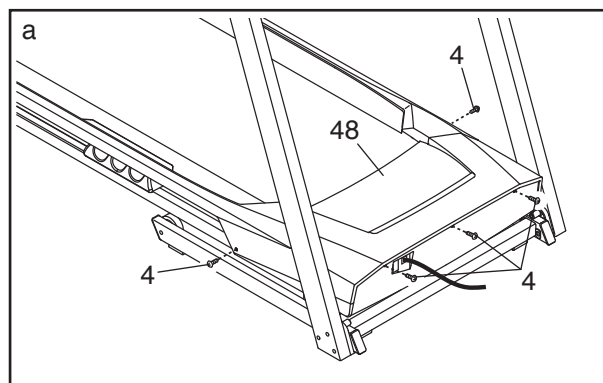
PROBLÈME : l'appareil s'éteint durant l'utilisation

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

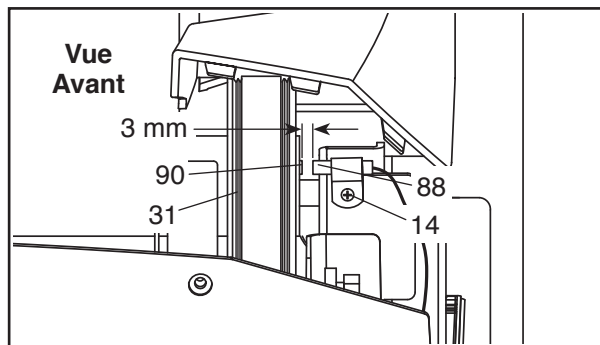
PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Ensuite, retirez les cinq Vis #8 x 3/4" (4) indiquées.

Soulevez doucement le Capot du Moteur (48), puis glissez-le vers l'avant pour le retirer. Assurez-vous que le Capot du Moteur ne touche pas les languettes sur les côtés.



Trouvez le Capteur Magnétique (88) et l'Aimant (90) à droite de la Poulie (31). 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 à Tête Bombée #8 x 3/4" (14), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Remplacez doucement le Capot du Moteur (non illustré) en l'alignant avec les guides sur les côtés. Réattachez le Capot du Moteur à l'aide des cinq 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.

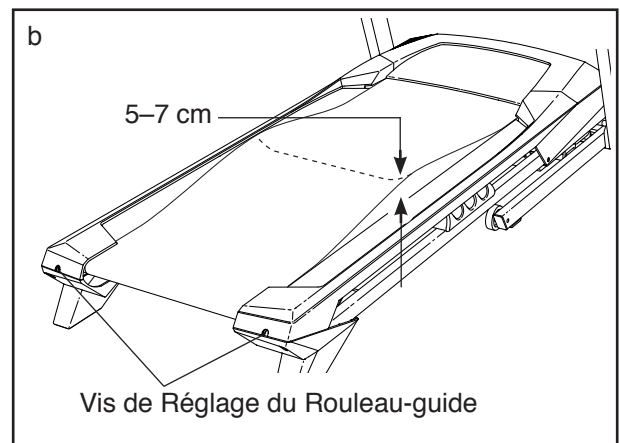


PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- a. Maintenez enfoncées la touche Stop (arrêt) et la touche d'augmentation de la vitesse, insérez la clé dans la console, puis relâchez les touches Stop et d'augmentation de Speed (vitesse). 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

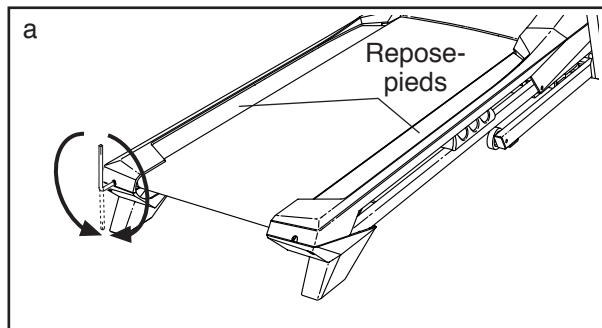
- a. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé de 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 antihoraire, 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 le dos de ce manuel.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, voir la couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

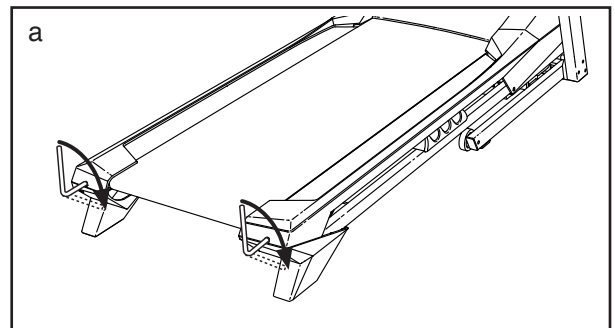
PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée.
IMPORTANT : la courroie mobile doit être centrée entre les repose-pieds. Si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.

- 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 horaire, un demi tour ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens antihoraire, 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 marchez doucement sur 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 PETL59716.0 R0416A

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

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 PETL59716.0 R0416A

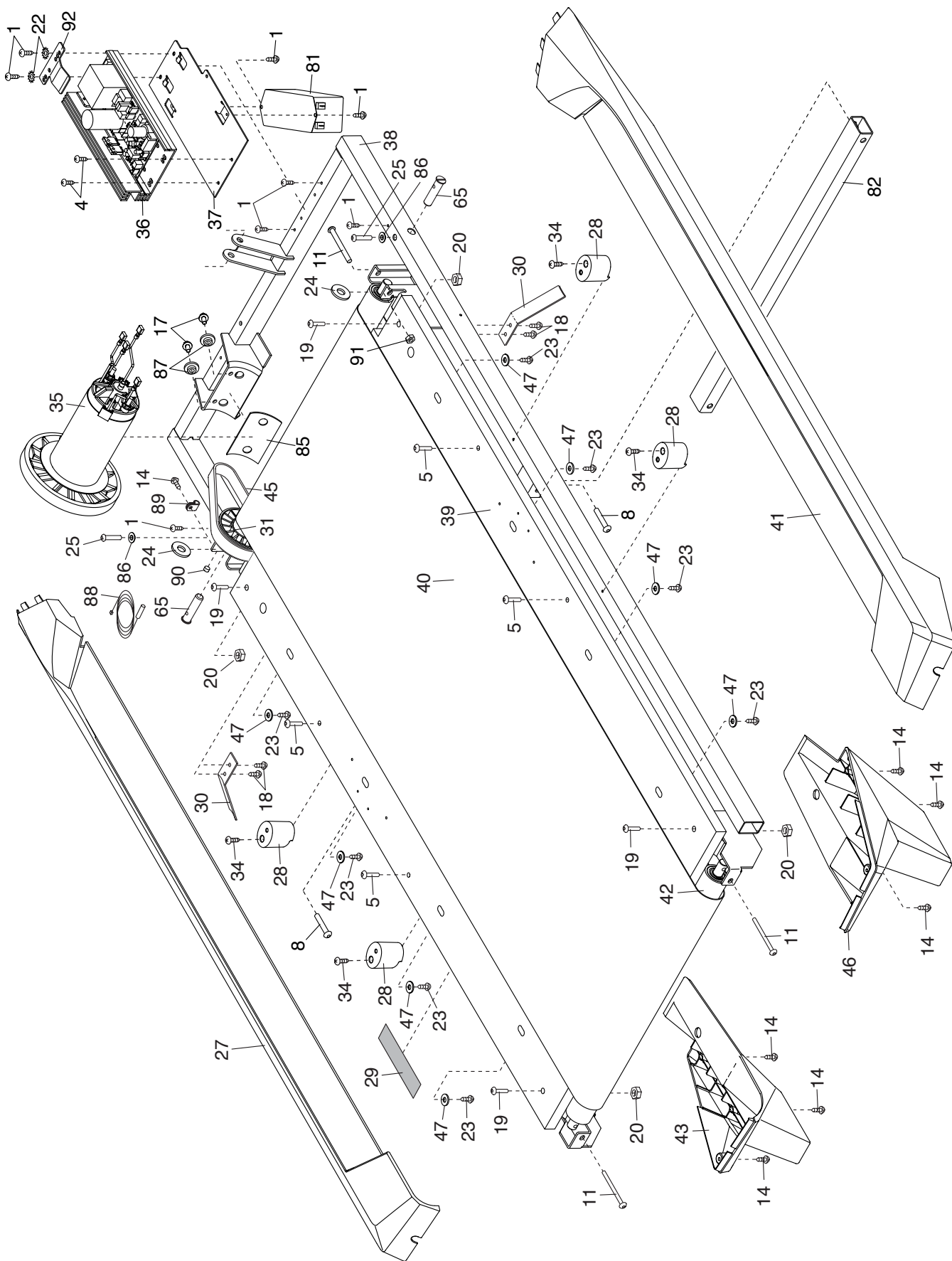


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle PETL59716.0 R0416A

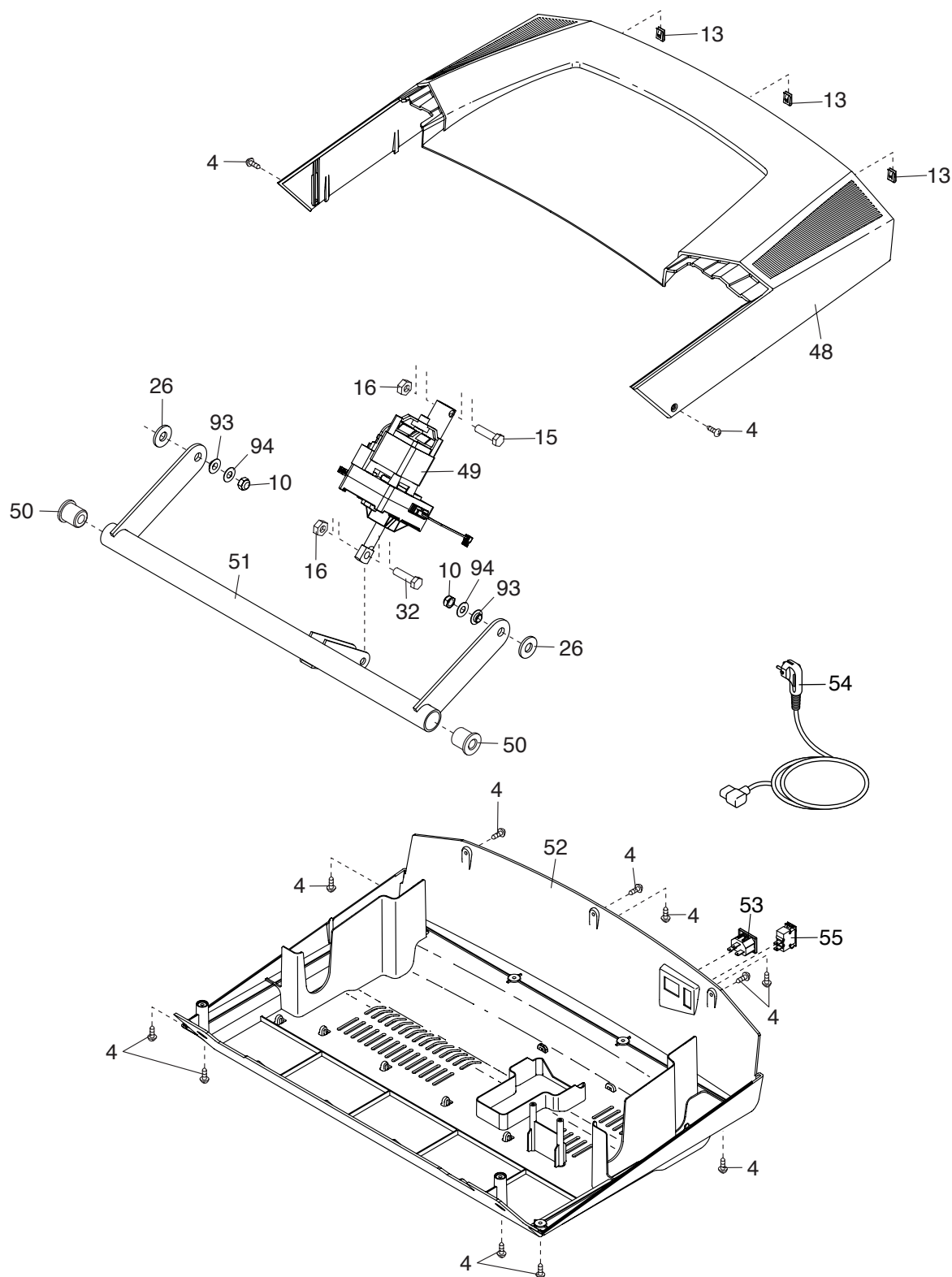
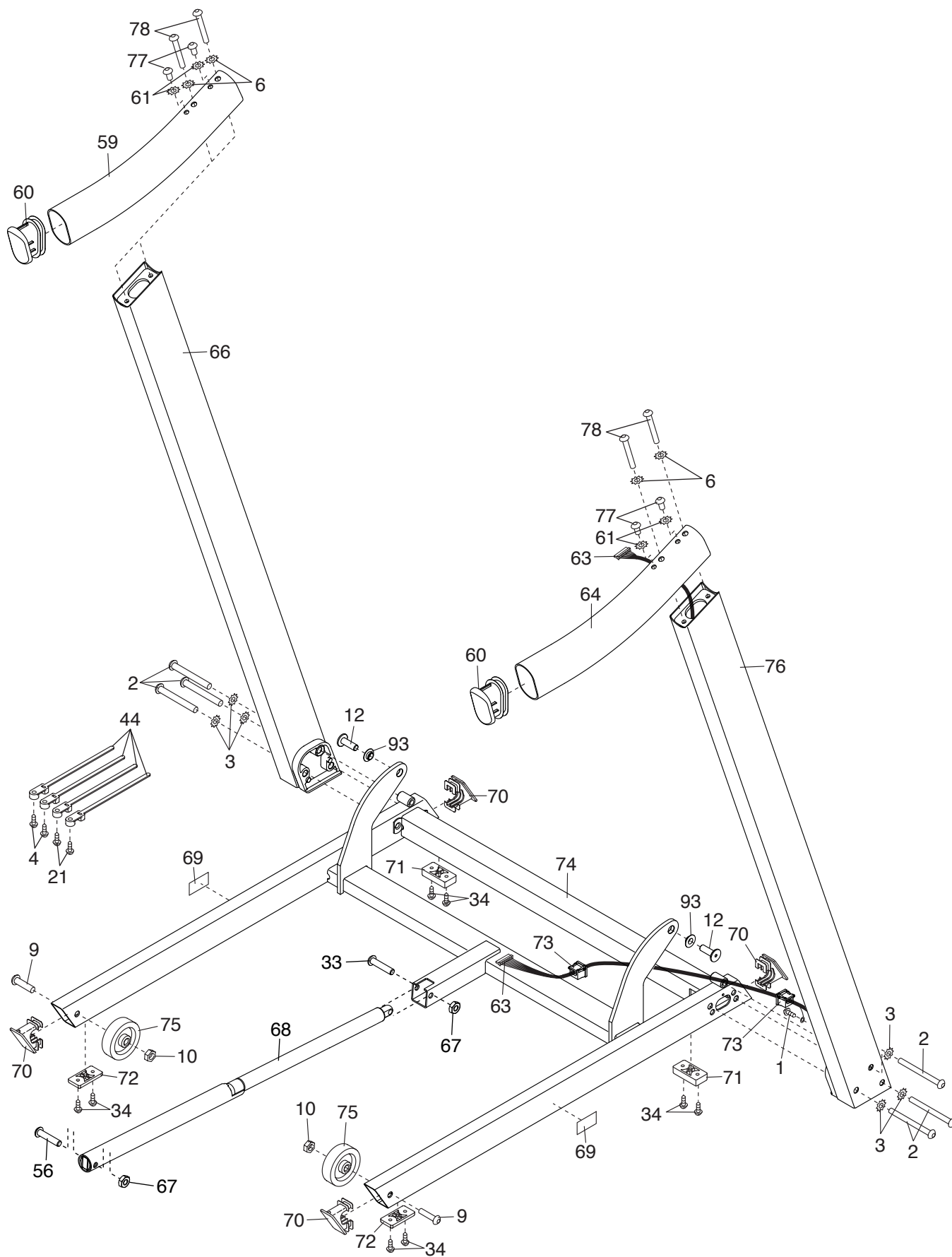
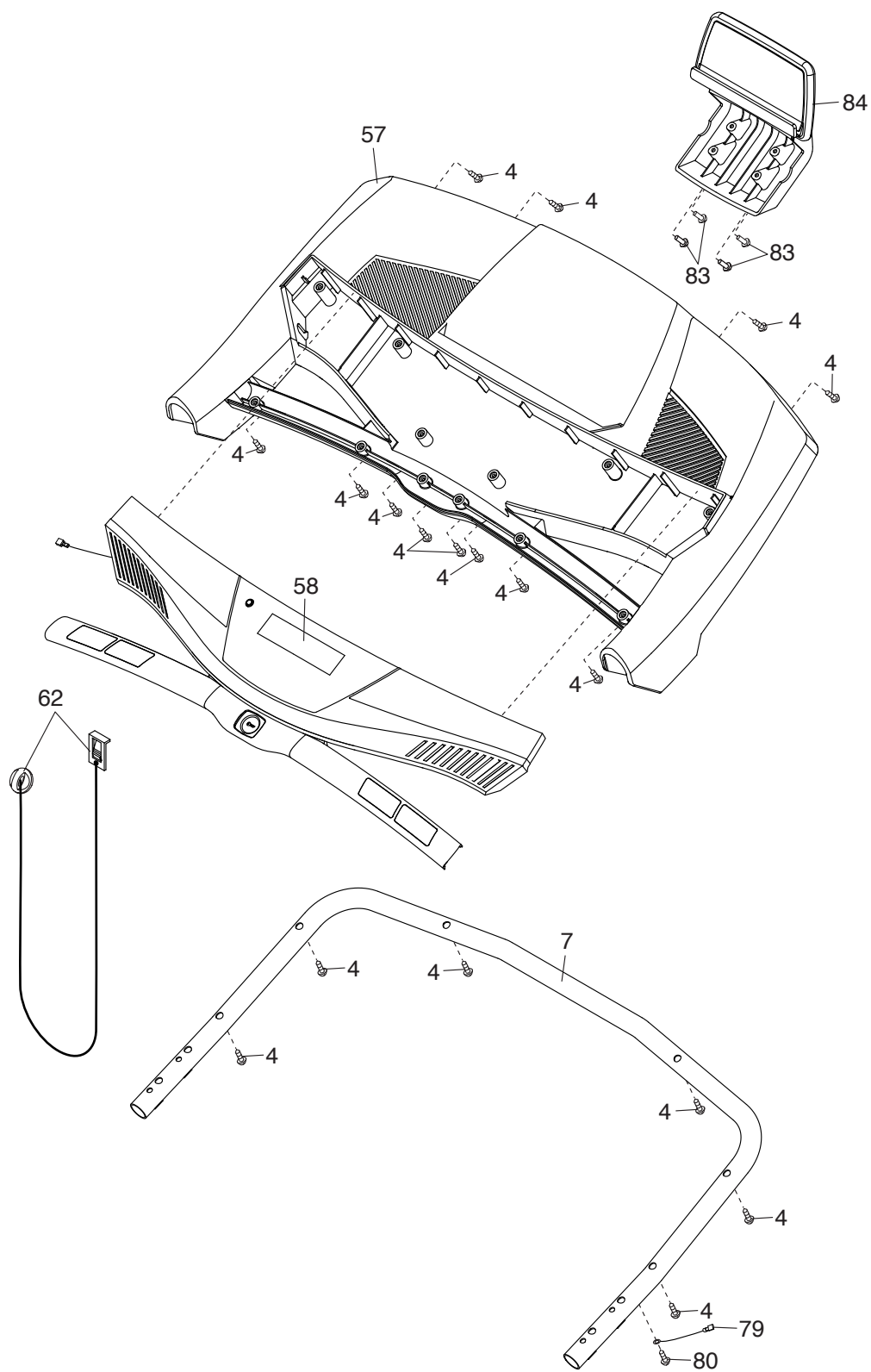


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle PETL59716.0 R0416A





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.

