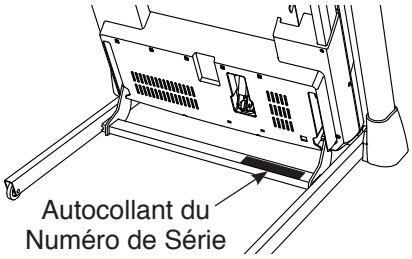
PRO-FORM® SPORT 7.0

N° du Modèle PETL79716.0
N° de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

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

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

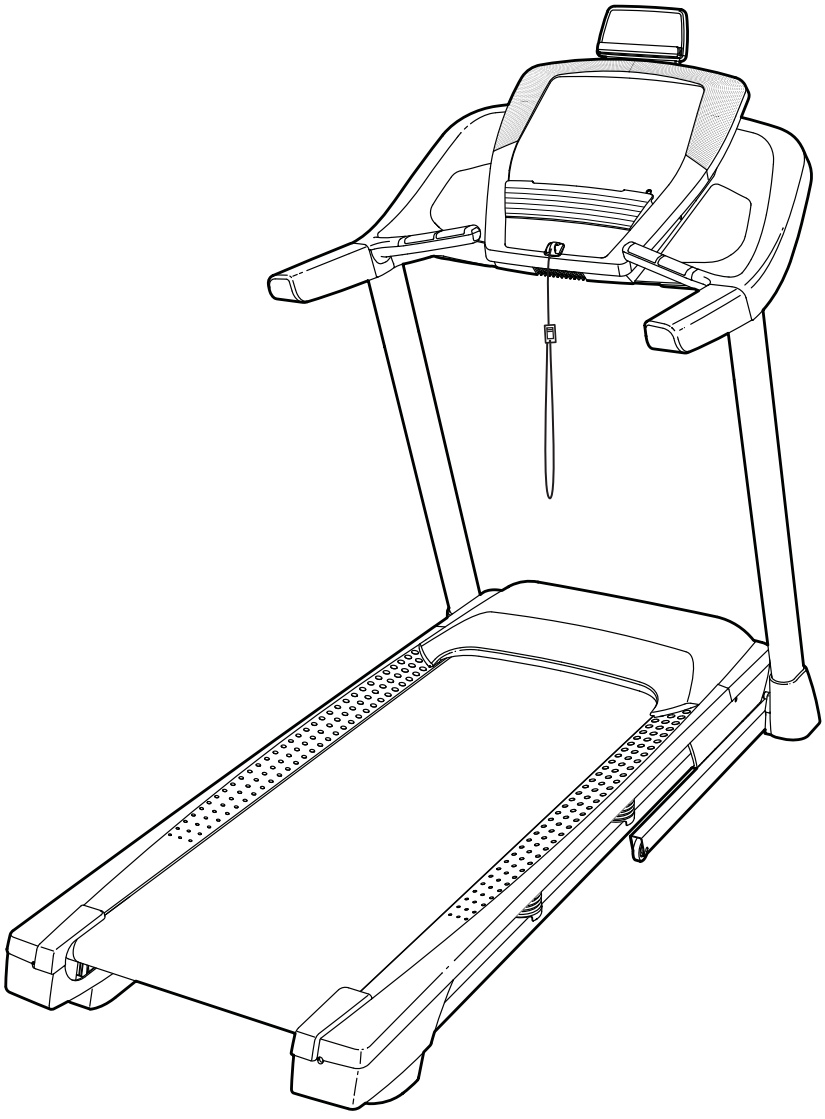
BELGIQUE
Téléphone : 0800 58 095
Fax : +33 (0) 1305 62 730

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

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



www.iconeurope.com

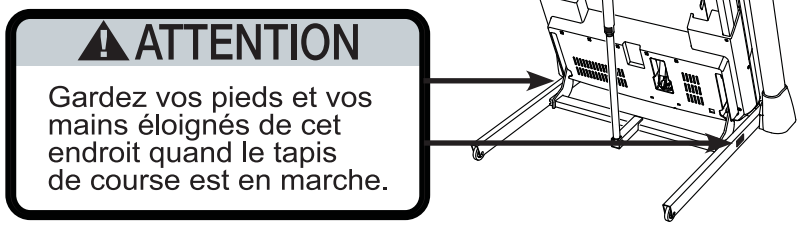
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 6
ASSEMBLAGE 7
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE 16
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE 24
ENTRETIEN ET RÉSOLUTION DES PROBLÈMES 25
CONSEILS POUR L'EXERCICE 28
LISTE DES PIÈCES 30
SCHÉMA DÉTAILLÉ 32
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE . . . . . Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, voir la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.





PROFORM est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc. iFIT est une marque enregistrée de 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 sous licence. IOS est une marque ou une marque enregistrée de Cisco aux États-Unis et dans d'autres pays, et est 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 60 cm 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 16). 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^2) 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 RÉSOLUTION DES PROBLÈMES à la page 25 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 18). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.**

18. **Montez toujours sur les repose-pieds quand vous allumez ou éteignez la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.**

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

20. **Gardez vos doigts, cheveux et vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.**

21. **Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.**

22. **Le détecteur 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 24.) Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.**

25. **Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.**

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

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

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

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

30. **Un excès d'exercice peut entrainer des blessures graves, voire la mort. Si vous vous sentez défaillir, vous manquez de souffle ou 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 7.0 de. Le tapis de course SPORT 7.0 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.

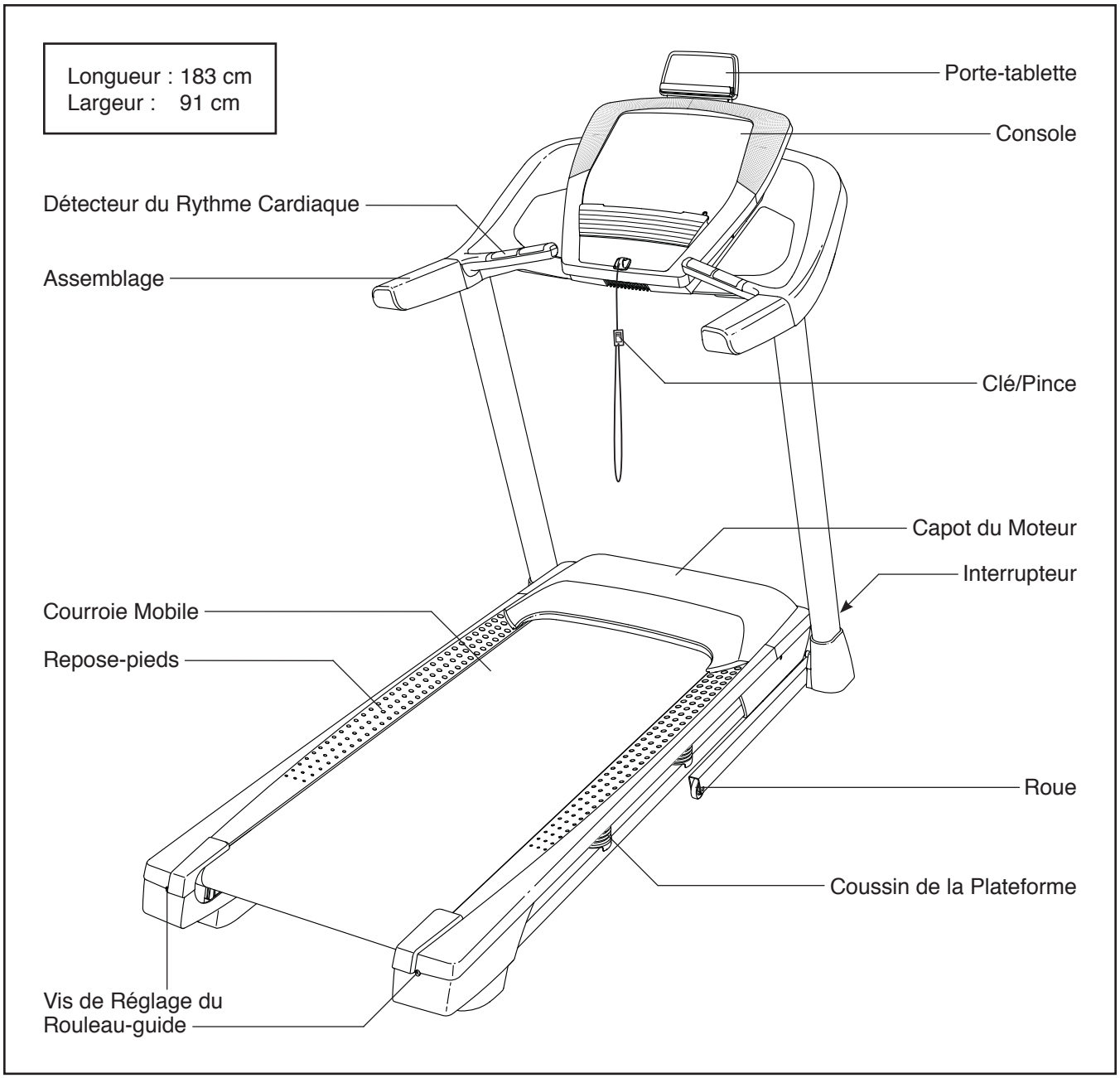
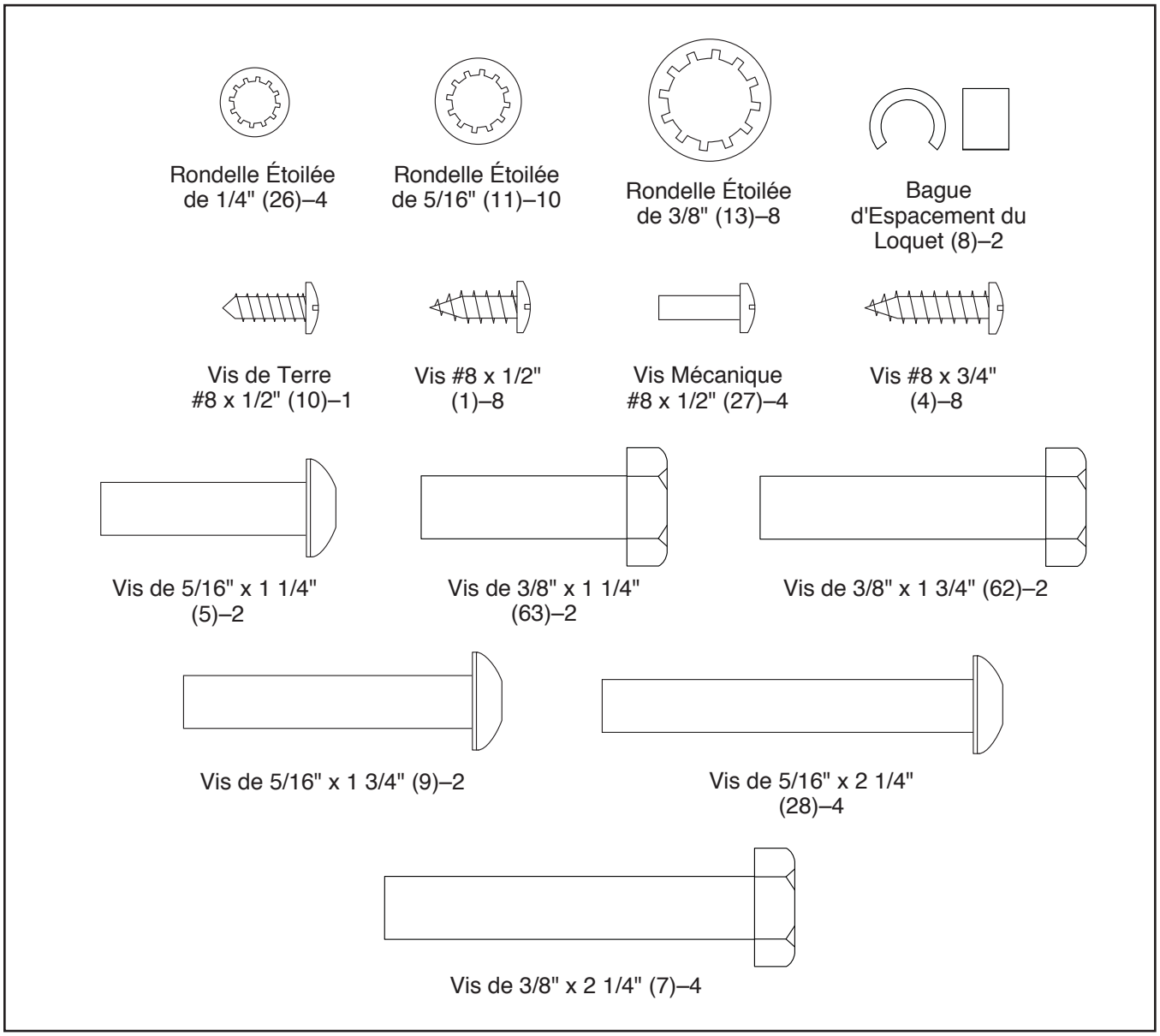


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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

  les clés hexagonales incluses 

  un tournevis cruciforme 

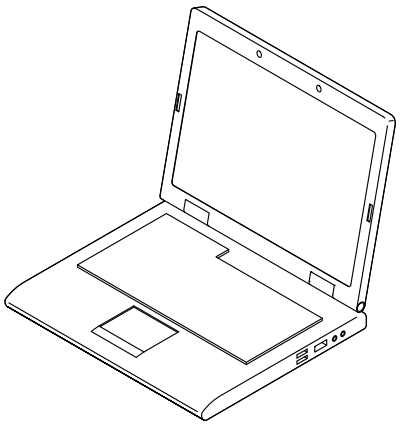
  Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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

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

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

1

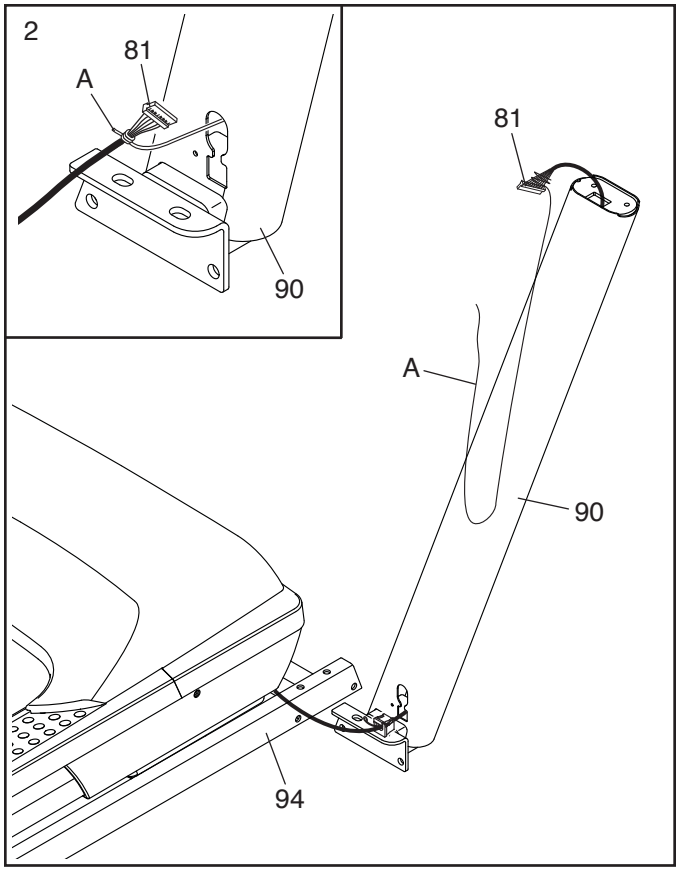


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

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

   Identifiez ensuite le Montant Droit (90). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (94).

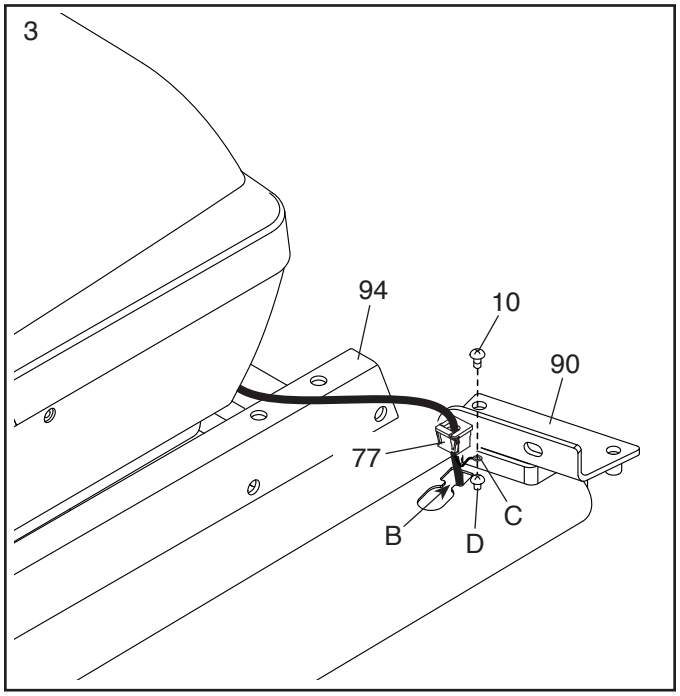
   Voir le schéma encadré. Attachez fermement l'attache de fil (A) se trouvant à l'intérieur du Montant Droit (90) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure du Montant Droit alors que vous tirez l'autre extrémité du fil à travers le Montant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



3. Couchez le Montant Droit (90) près de la Base (94). Enfoncez le Passe-fil (77) dans le trou carré (B) sur le Montant Droit. **Faites attention de ne pas pincer le fil de terre (C).**

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

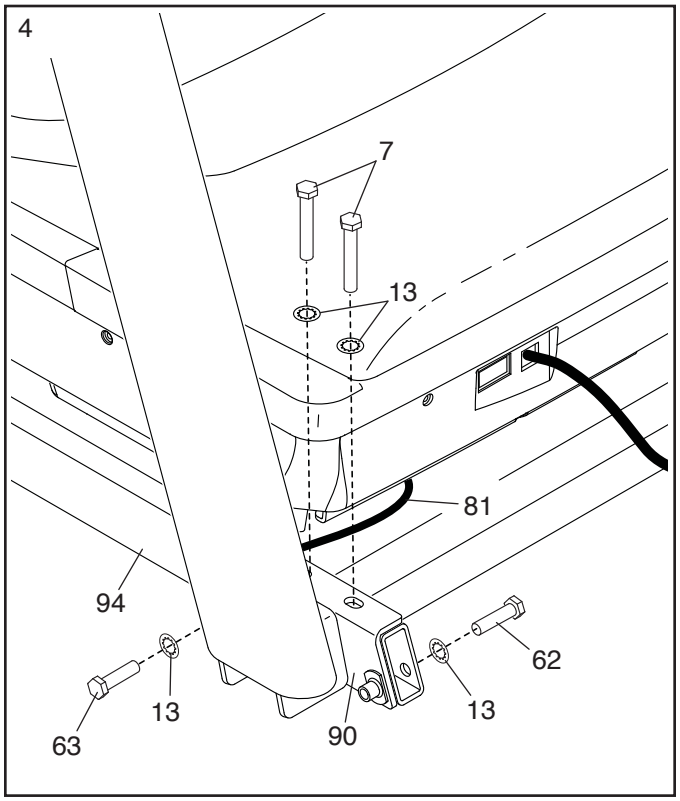
   Ensuite, attachez le fil de terre sur le Montant Droit (90) à l'aide d'une Vis de Terre #8 x 1/2" (10).



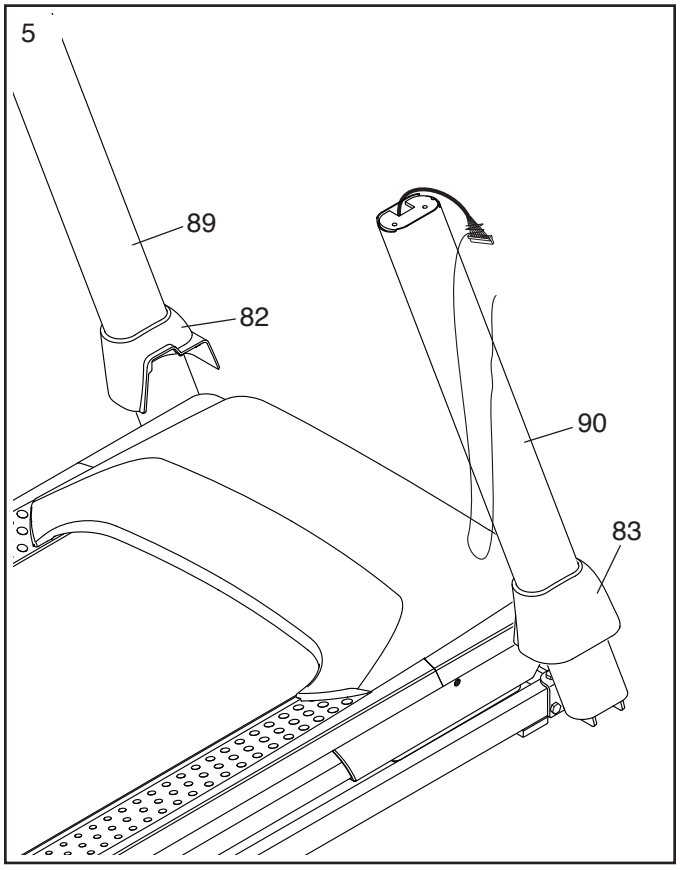
4. Tenez le Montant Droit (90) contre la Base (94). **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (81).**

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

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



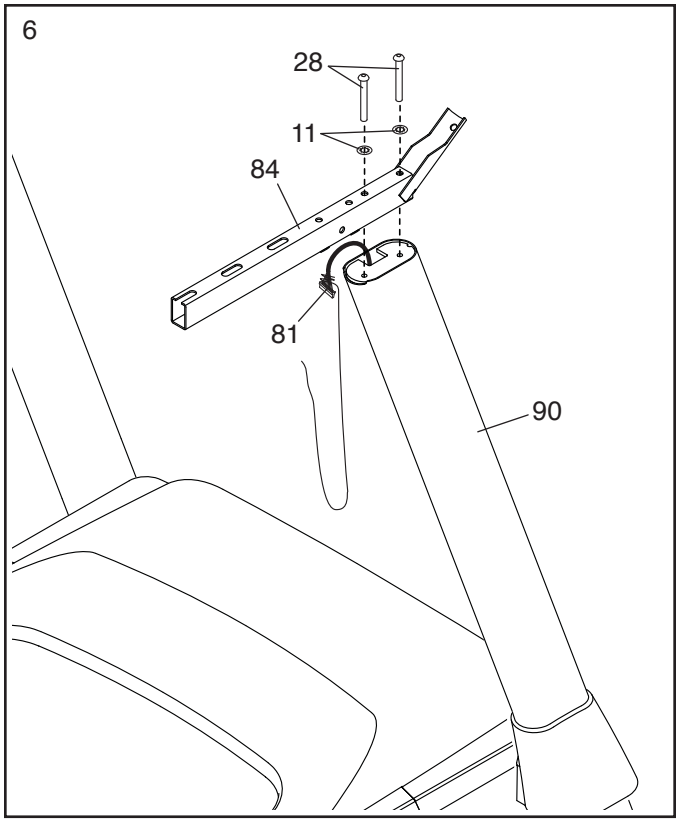
5. Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83). Glissez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base sur les Montants Gauche et Droit (89, 90) comme sur le schéma.



6. Identifiez la Rampe Droite (84).

   Attachez la Rampe Droite (84) au Montant Droit (90) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 2 1/4" (28) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (11) ; **serrez les deux Vis de quelques tours chacune avant de les serrer complètement. Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (81).**

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

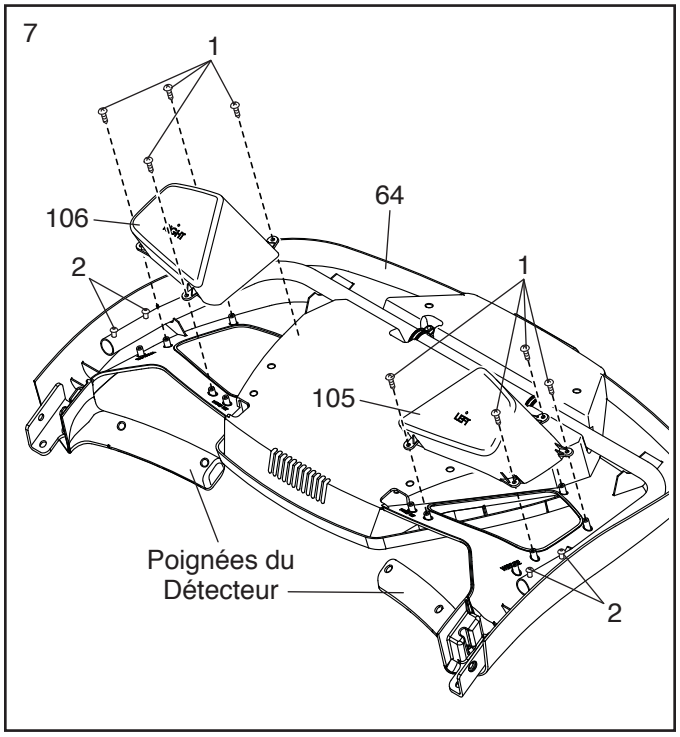


7. Placez la Base de la Console (64), la face vers le bas, sur une surface douce pour ne pas la rayer. **Ne soulevez pas la Base de la Console par les poignées du détecteur.**

   Retirez les quatre Vis de 1/4" x 1/2" (2) et mettez-les de côté.

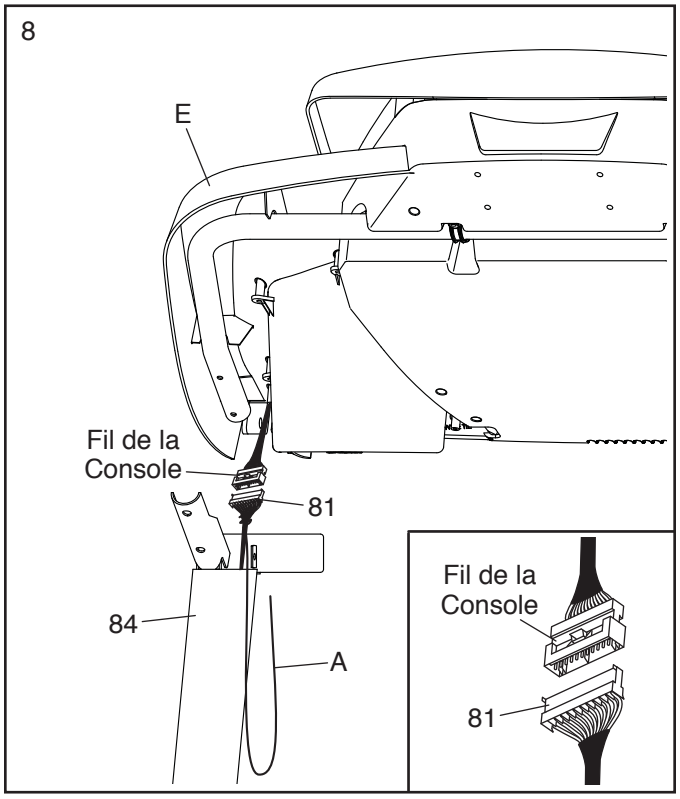
   Identifiez le Plateau Gauche (105). Attachez le Plateau Gauche à l'aide de quatre Vis #8 x 1/2" (1).

   Attachez le Plateau Droit (106) de la même manière.



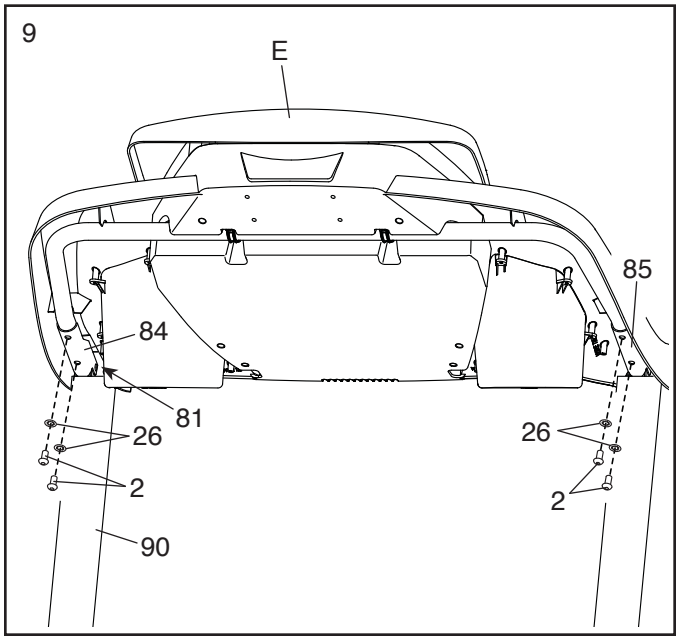
8. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console (E) près de la Rampe Droite (84) et de la Rampe Gauche (non illustrée).

   Voir le schéma encadré. Branchez le Fil du Montant (81) 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 (A) du Fil du Montant.

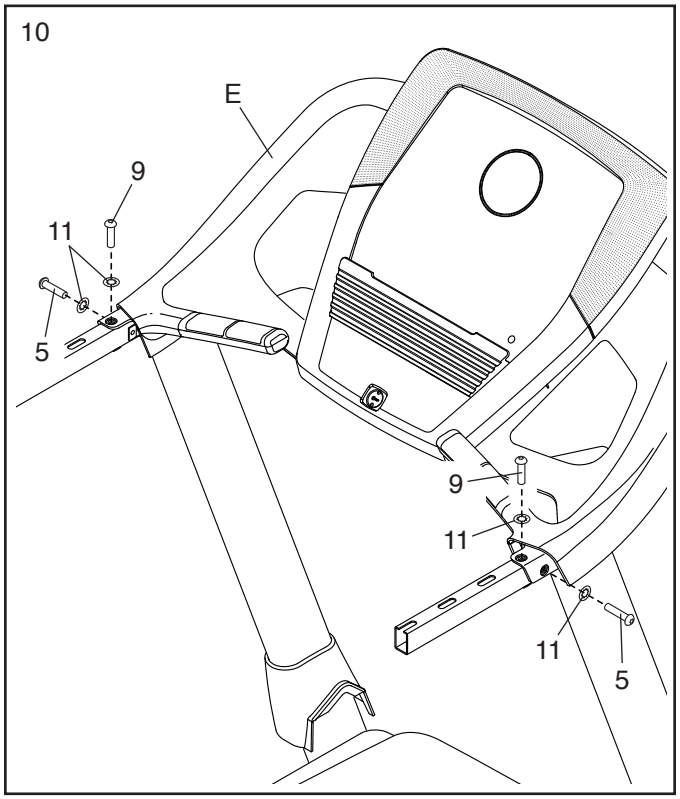


9. Placez l'assemblage de la console (E) sur les Rampes Droite et Gauche (84, 85). **Assurez-vous que les fils ne sont pas pincés.** Insérez l'excédant de Fil du Montant (81) dans le Montant Droit (90).

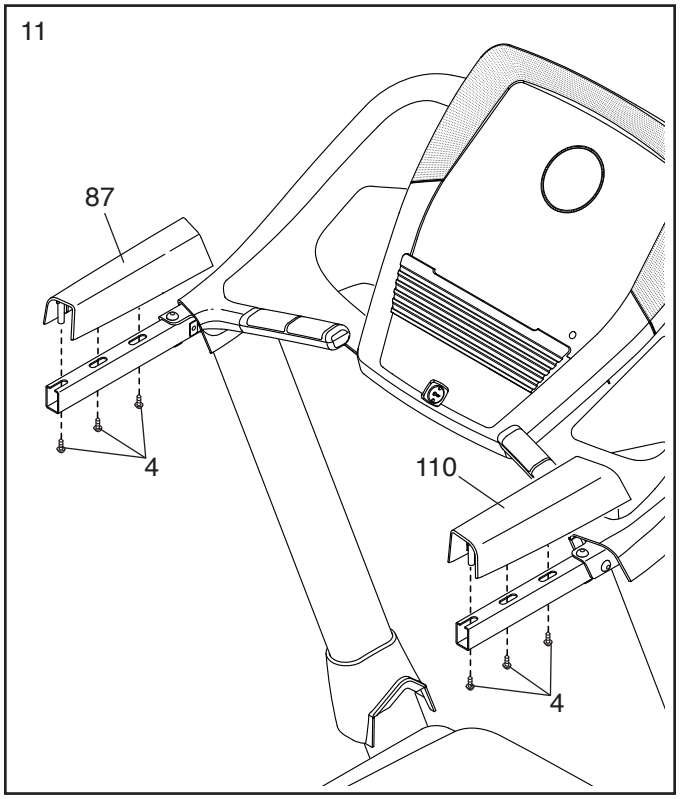
   Attachez l'assemblage de la console (E) aux supports sur les Rampes (84, 85) à l'aide des quatre Vis de 1/4" x 1/2" (2) que vous avez retiré durant l'étape 7, et quatre Rondelles Étoilées de 1/4" (26) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**



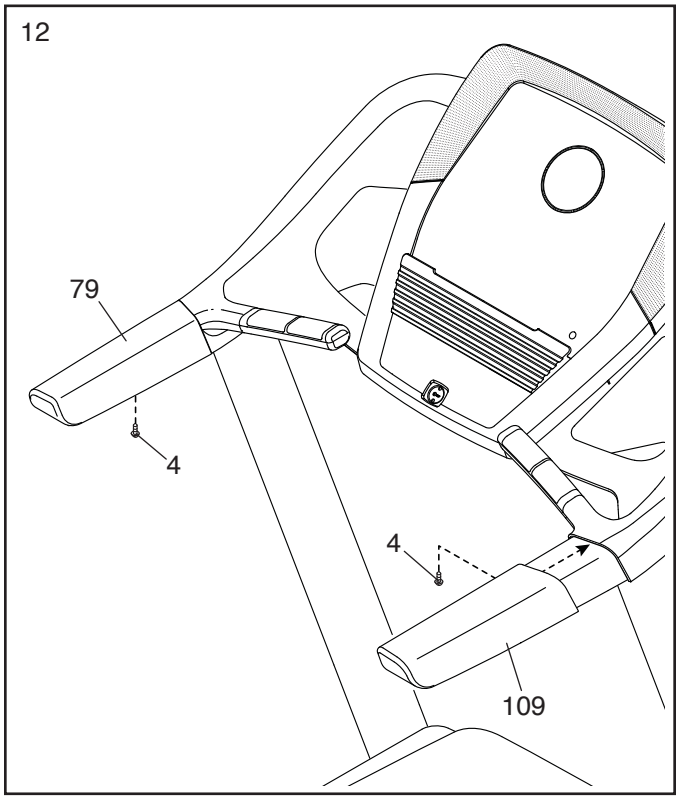
10. Attachez l'assemblage de la console (E) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 1 1/4" (5), deux Vis de 5/16" x 1 3/4" (9) et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (11) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



11. Attachez les Boîtiers des Rampes Droite et Gauche (110, 87) à l'aide de six Vis #8 x 3/4" (4) ; **ne serrez pas excessivement les Vis.**



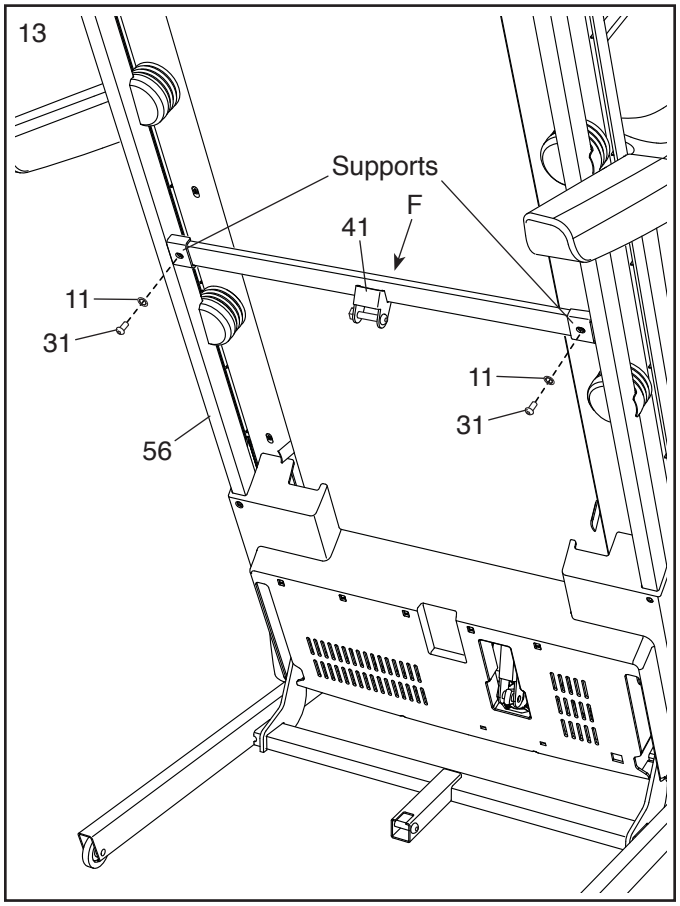
12. Glissez les Poignées des Rampes Droite et Gauche (109, 79) sur les Boîtiers des Rampes Droite et Gauche (non illustrés). Attachez les Poignées des Rampe à l'aide de deux Vis #8 x 3/4" (4) ; **ne serrez pas excessivement les Vis.**



13. Soulevez le Cadre (56) jusqu'à la position verticale. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 15.**

    Retirez les deux Vis de 5/16" x 3/4" (31) de la Barre Transversale du Loquet (41).

    Orientez la Barre Transversale du Loquet (41) 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 du Loquet aux supports sur le Cadre (56) à l'aide des deux Vis de 5/16" x 3/4" (31) que vous venez de retirer et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (11).

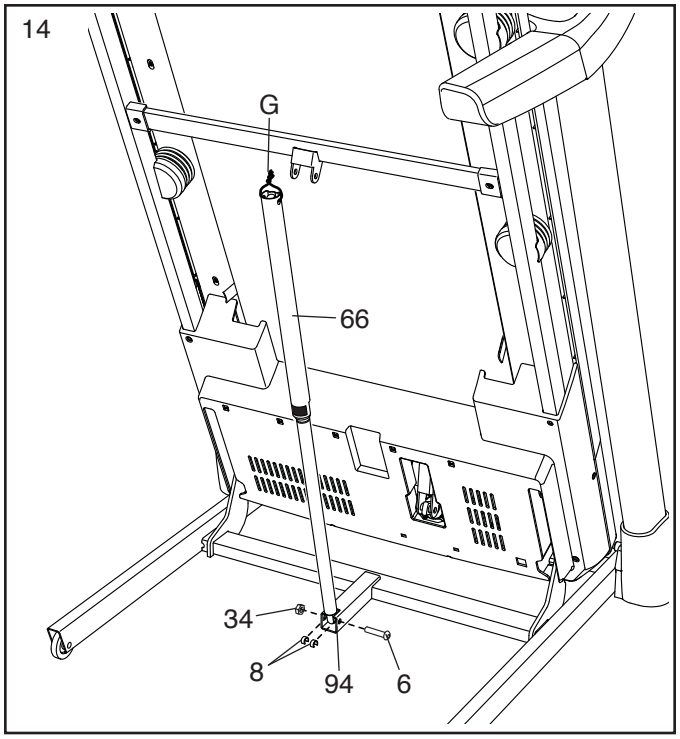


14. Retirez l'Écrou de 5/16" (34) et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (6) du support de la Base (94).

    Ensuite, orientez le Loquet de Rangement (66) comme sur le schéma.

    Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (66) au support sur la Base (94) à l'aide du Boulon de 5/16" x 1 3/4" (6), deux Bagues d'Espacement du Loquet (8) et un Écrou de 5/16" (34).

    Ensuite, soulevez le Loquet de Rangement (66) jusqu'à la verticale, puis retirez l'attache (G).

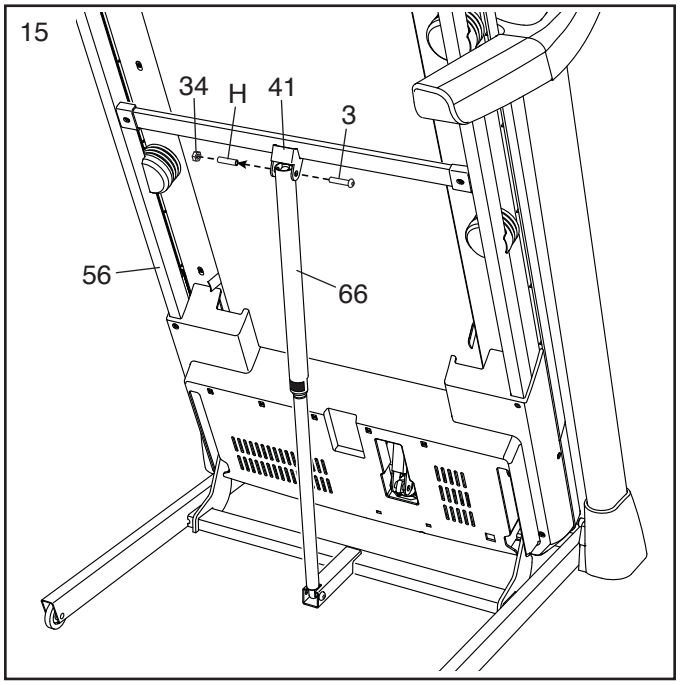


15. Retirez l'Écrou de 5/16" (34) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (3) du support de la Barre Transversale du Loquet (41).

    Alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (66) avec le support sur la Barre Transversale du Loquet (41), puis insérez le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (3) à travers le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (H) de l'autre côté ; jetez la bague d'espacement.**

    Ensuite, serrez l'Écrou de 5/16" (34) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (3) ; **ne serrez pas excessivement l'Écrou car le Loquet de Rangement (66) doit pouvoir pivoter.**

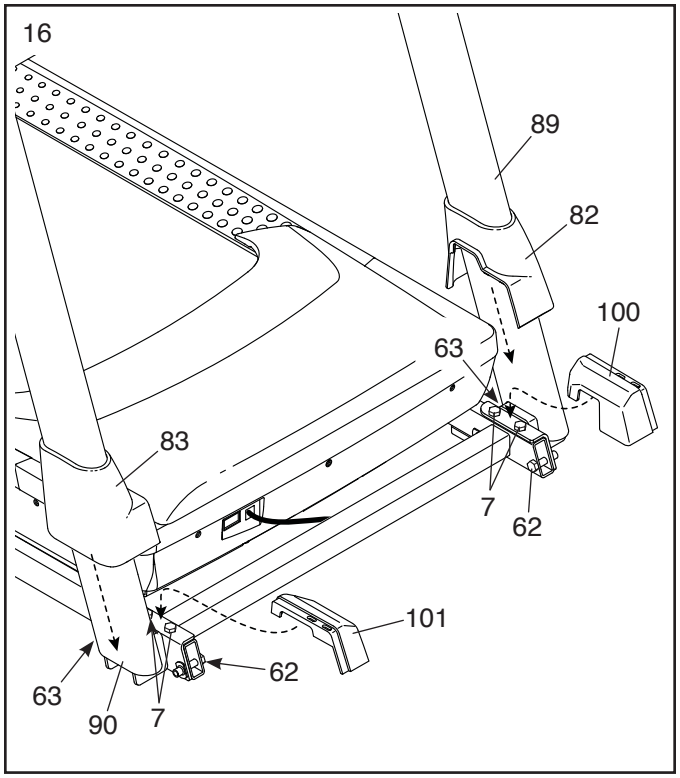
    Ensuite, baissez le Cadre (56) (voir la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 24).



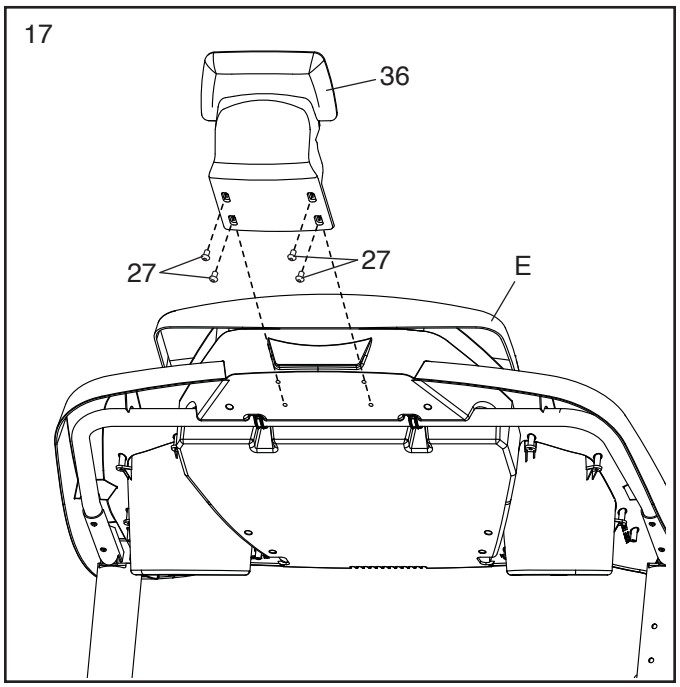
16. **Serrez fermement les quatre Vis de 3/8" x 2 1/4" (7), les deux Vis de 3/8" x 1 3/4" (62) et les deux Vis de 3/8" x 1 1/4" (63).**

    Ensuite, placez le Boîtier Intérieur Gauche de la Base (100) contre la partie inférieure du Montant Gauche (89). Glissez le Boîtier Gauche de la Base (82) vers le bas et enfoncez-le sur le Boîtier Intérieur Gauche de la Base.

    Ensuite, placez le Boîtier Intérieur Droit de la Base (101) contre la partie inférieure du Montant Droit (90). Glissez ensuite le Boîtier Droit de la Base (83) vers le bas et enfoncez-le sur le Boîtier Intérieur Droit de la Base.



17. Attachez le Porte-tablette (36) à l'assemblage de la console (E) à l'aide de quatre Vis Mécaniques #8 x 1/2" (27) ; **vissez les quatre Vis Mécaniques de quelques tours chacune avant de toutes les serrer**. **Ne serrez pas excessivement les Vis Mécaniques.**



18. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Pour ne pas endommager la console, protégez le tapis de course des rayons directs du soleil. Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr ; elle vous servira pour ajuster la courroie mobile (voir les pages 26 et 27). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

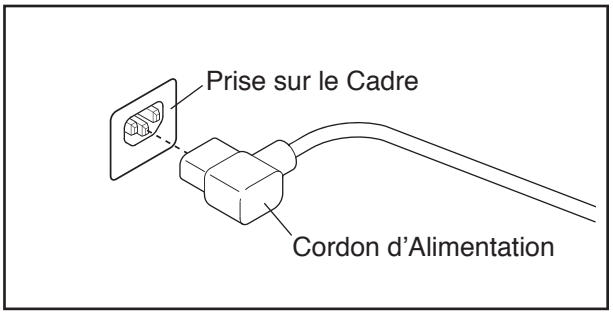
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

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

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

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



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

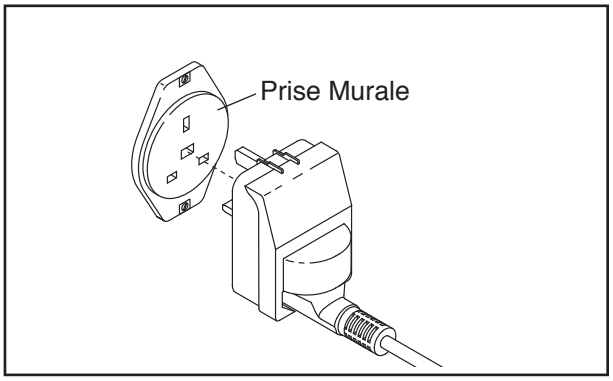
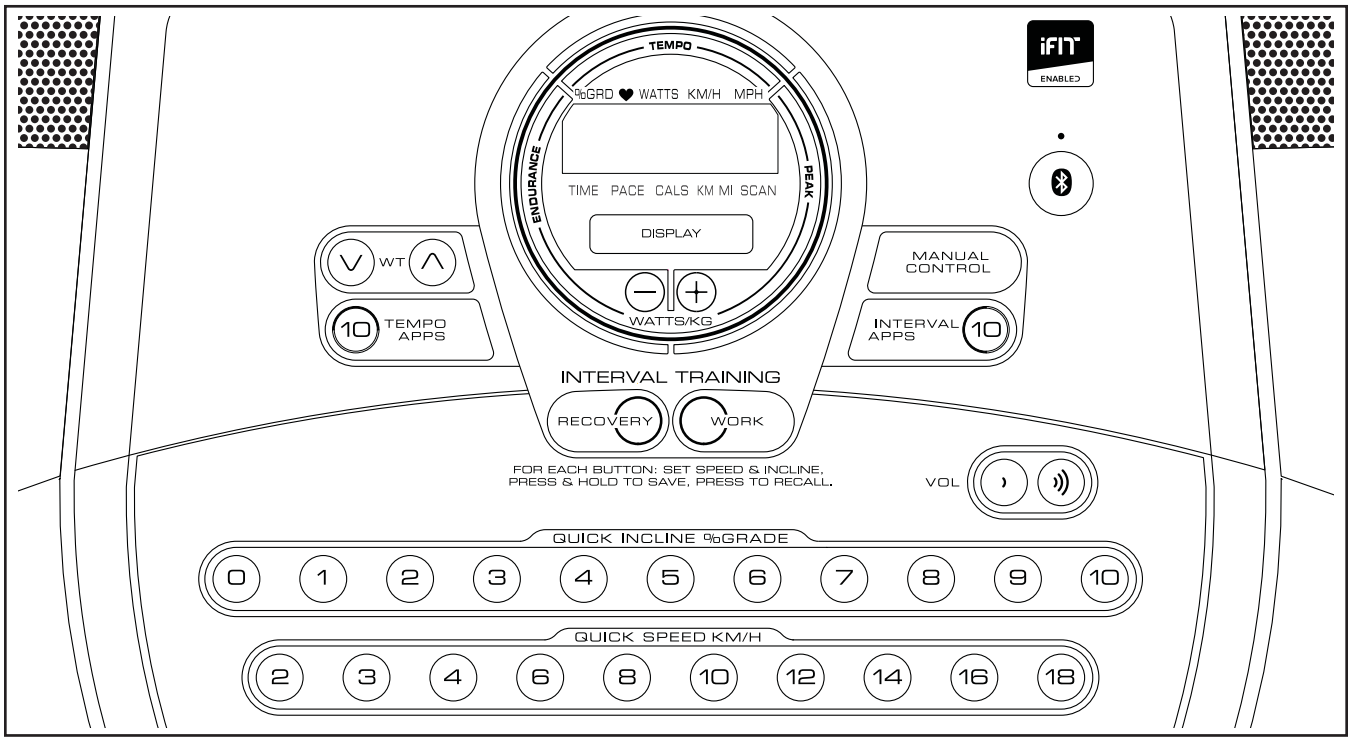


SCHÉMA DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entrainements plus efficaces et plus agréables.

Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche. 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 de la poignée ou d'un détecteur du rythme cardiaque du torse compatible. **Pour acheter un détecteur du rythme cardiaque du torse en option, voir la page 22.**

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 de la console.

Pour allumer l'appareil, voir la page 18. **Pour utiliser le mode manuel,** voir la page 18. **Pour utiliser un entraînement intégré,** voir la page 20. **Pour utiliser un entraînement par étapes,** voir la page 21. **Pour connecter votre appareil numérique à la console,** voir la page 21. **Pour connecter votre détecteur du rythme cardiaque à la console,** voir la page 22. **Pour utiliser le système audio,** voir la page 22. **Pour utiliser le mode d'information,** voir la page 23. **Pour utiliser le porte-tablette,** voir la page 23.

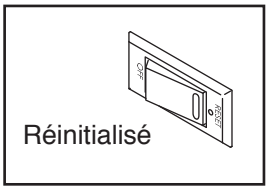
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir la section LE MODE D'INFORMATION à la page 23. Par souci de clarté, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

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 la page 26).

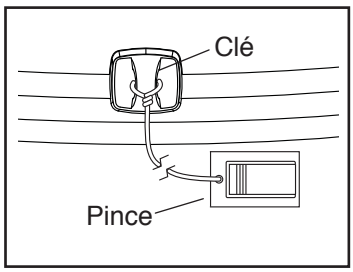
COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

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 composantes électriques.

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



Ensuite, tenez-vous debout 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 rapide) 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.**

   Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

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

3. **Entrez votre poids.**

   Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Wt (poids) pour entrer votre poids. Cette information améliorera la précision de l'anneau de puissance. Remarque : maintenez enfoncées les touches d'augmentation et de diminution Wt pour entrer votre poids plus rapidement.

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

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

   Si vous appuyez sur la touche Run, 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 relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Run.

5. **Changez l’inclinaison du tapis de course comme vous le désirez.**

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

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

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

   - Le 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 de Watts/Kg. La vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course augmenteront ou diminueront pour atteindre le niveau d'intensité désiré.

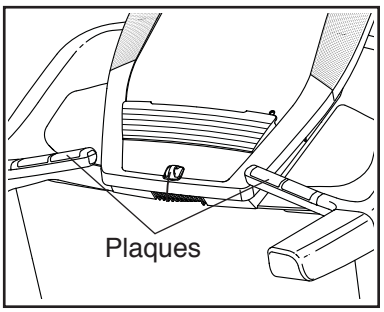
   Pour remettre les affichages à zéro, appuyez plusieurs fois sur la touche Stop, ou retirez la clé de la console puis réinsérez-la.

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

   Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur du rythme cardiaque de la poignée ou le détecteur du rythme cardiaque du torse compatible. **Pour acheter un détecteur du rythme cardiaque du torse en option, voir la page 22.**

   La console est compatible avec tous les détecteurs du rythme cardiaque de type BLUETOOTH® Smart. Pour connecter votre détecteur du rythme cardiaque à la console, voir la page 22.

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

   Avant d’utiliser le détecteur du rythme cardiaque de la poignée, 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 ; **évitez de bouger les mains.** Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.**

8. **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 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.**

   Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. **Entrez votre poids.**

   Voir l'étape 3 à la page 18.

3. **Sélectionnez un entraînement intégré.**

   Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez plusieurs fois sur la touche Tempo Apps (entraînements rythmés), ou sur la touche Interval Apps (entraînements par étapes) jusqu'à ce que l'entraînement désiré s'affiche sur l'écran.

4. **Commencez l'entraînement.**

   Appuyez sur la touche Run (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 Speed (vitesse) ou de Incline (inclinaison) ; **cependant, quand le segment suivant commence, le tapis de course se règle 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 (marche). 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 le segment suivant.

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

   Voir l'étape 6 à la page 19. L'écran affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement plutôt que le temps écoulé.

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

   Voir l'étape 7 à la page 19.

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

   Voir le schéma 8 à gauche.

COMMENT UTILISER UN ENTRAINEMENT 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.**

   Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. **Entrez votre poids.**

   Voir l'étape 3 à la page 18.

3. **Sélectionnez les réglages pour les étapes de récupération.**

   Appuyez sur les touches de la vitesse et de l'inclinaison pour sélectionner vos réglages 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.

4. **Sélectionnez les réglages pour les étapes de travail.**

   Appuyez sur les touches de la vitesse et de l'inclinaison pour sélectionner vos réglages 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.

5. **Alternez entre les étapes de récupération et de travail.**

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

   Pour changer les réglages à tout moment, répétez les étapes 3 et 4.

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

   Voir l'étape 6 à la page 19. L'écran affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement plutôt que le temps écoulé.

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

   Voir l'étape 7 à la page 19.

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

   Voir l'étape 8 à la page 20.

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 du rythme cardiaque 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 ; le voyant LED de la console devient bleu.

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

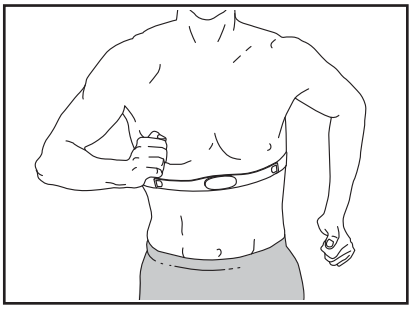
   Suivez les instructions sur l'application iFit pour enregistrer et consulter vos informations d'entraînement.

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 de la console pendant 5 secondes ; le voyant LED de la console s'éteindra.

   Remarque : toutes les connexions BLUETOOTH entre la console et d'autres appareils (ce qui inclus les appareils numériques, les détecteurs du rythme cardiaque, 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 cardio-vasculaire, 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 permettra ainsi d'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 détecteurs du rythme cardiaque de type BLUETOOTH Smart.

COMMENT CONNECTER VOTRE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE À LA CONSOLE

La console est compatible avec tous les détecteurs du rythme cardiaque de type BLUETOOTH Smart.

Pour connecter votre détecteur du rythme 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 clignotera deux fois. Remarque : cela peut prendre jusqu'à 15 secondes.

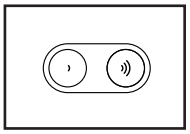
Remarque : si la console détecte plusieurs détecteurs du rythme cardiaque compatibles, elle se connectera au signal le plus puissant.

Pour rompre la connexion entre votre détecteur du rythme 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 le bouton.

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

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

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

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 enfoncée la touche Stop (arrêt). 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 :

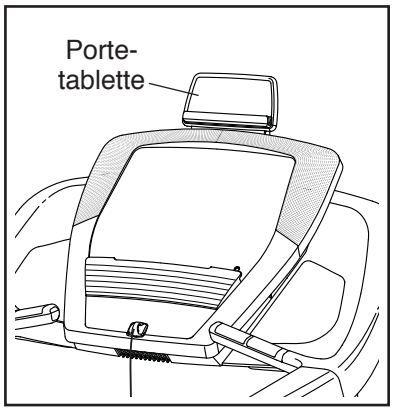
L'écran affiche le numéro de version de la console.

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 pour la navigation médiatique pendant vos exercices. Installez votre tablette sur le porte-tablette et laissez le porte-tablette tenir votre tablette en place.

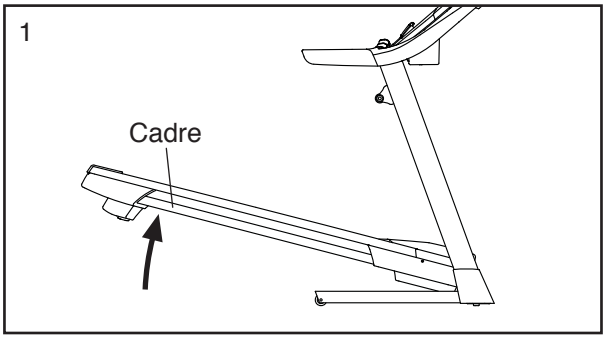


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

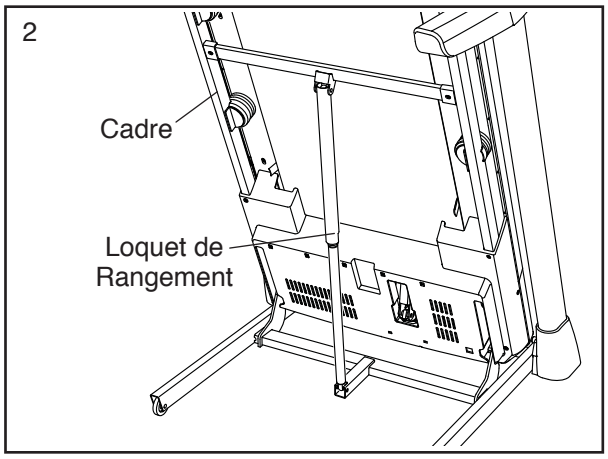
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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 loquet de rangement soit verrouillé en position de rangement. **ATTENTION : assurez-vous que le loquet de rangement est verrouillé.**

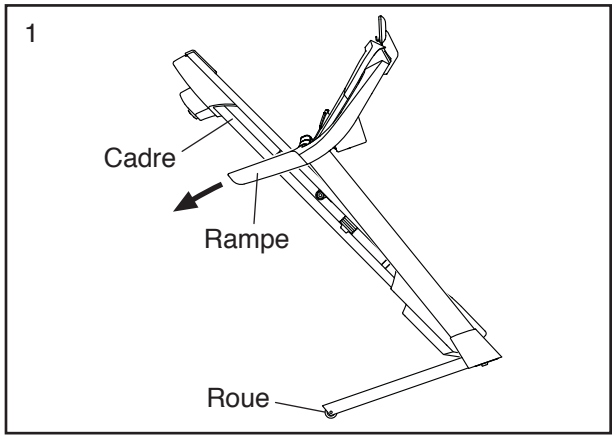


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Le tapis de course doit aussi être protégé des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30 °C.

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.**

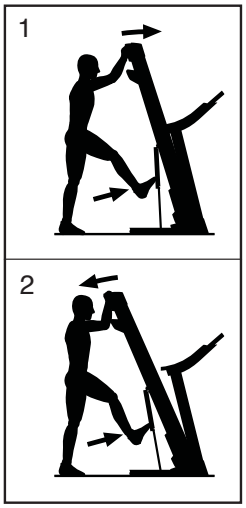
3. Placez un pied contre une roue, puis baissez le tapis de course avec précaution.

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 RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier est important pour obtenir des performances optimales et limiter l'usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé.

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 une 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.

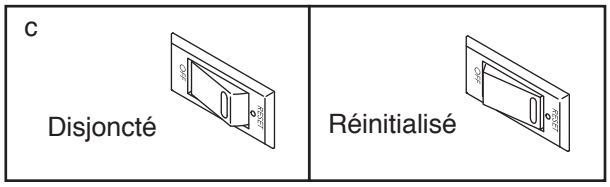
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

PROBLÈME : l'appareil ne s'allume pas

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

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

c. Vérifiez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme sur le schéma, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.



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

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

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

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

d. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, voir la couverture de ce manuel.

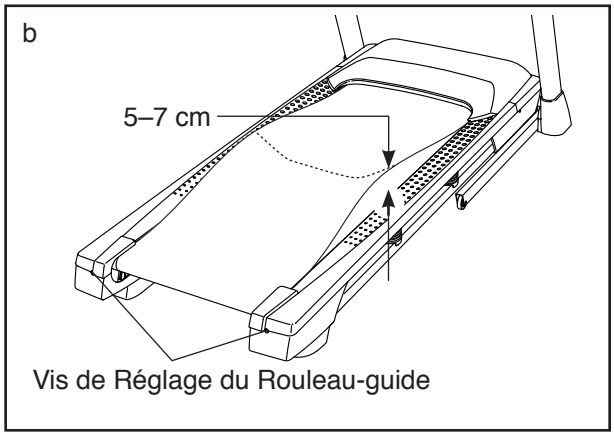
PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

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 marche dessus

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

b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis 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.

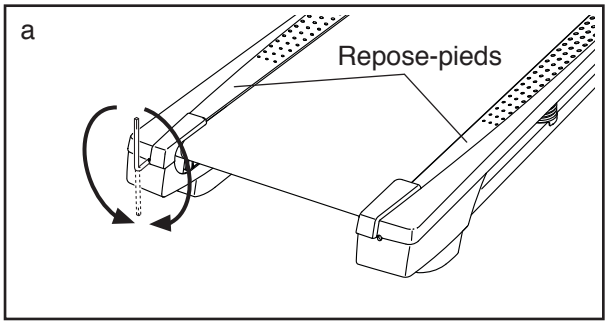


c. Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche, à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. 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 la couverture de ce manuel.

d. Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, voir la couverture de ce manuel.

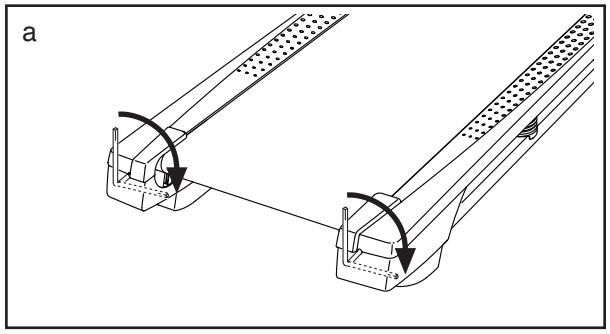
PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée. IMPORTANT : la courroie mobile doit être centrée entre les repose-pieds. Si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

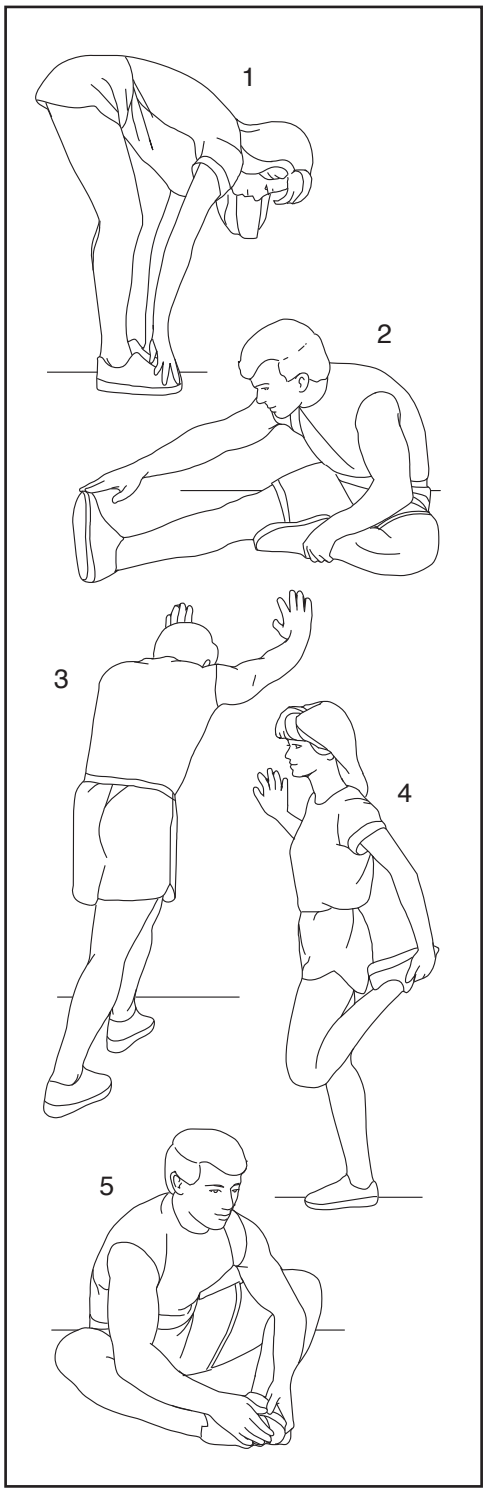
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle PETL79716.0 R1115A

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

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
96	1	Barre du Détecteur Droit	105	1	Plateau Gauche
97	1	Boîtier du Détecteur Droit	106	1	Plateau Droit
98	1	Écrou de 1/4"	107	1	Cadre de la Console
99	1	Pince du Contrôleur	108	2	Coussin de la Base
100	1	Boîtier Intérieur Gauche de la Base	109	1	Poignée de la Rampe Droite
101	1	Boîtier Intérieur Droit de la Base	110	1	Boîtier de la Rampe Droite
102	4	Bague en Plastique de 3/8"	111	1	Filtre
103	2	Bague d'Espacement du Coussin de la Base	112	2	Bague du Moteur
			113	1	Isolateur du Moteur
104	1	Réceptacle	*	–	Manuel de l'Utilisateur

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 PETL79716.0 R1115A

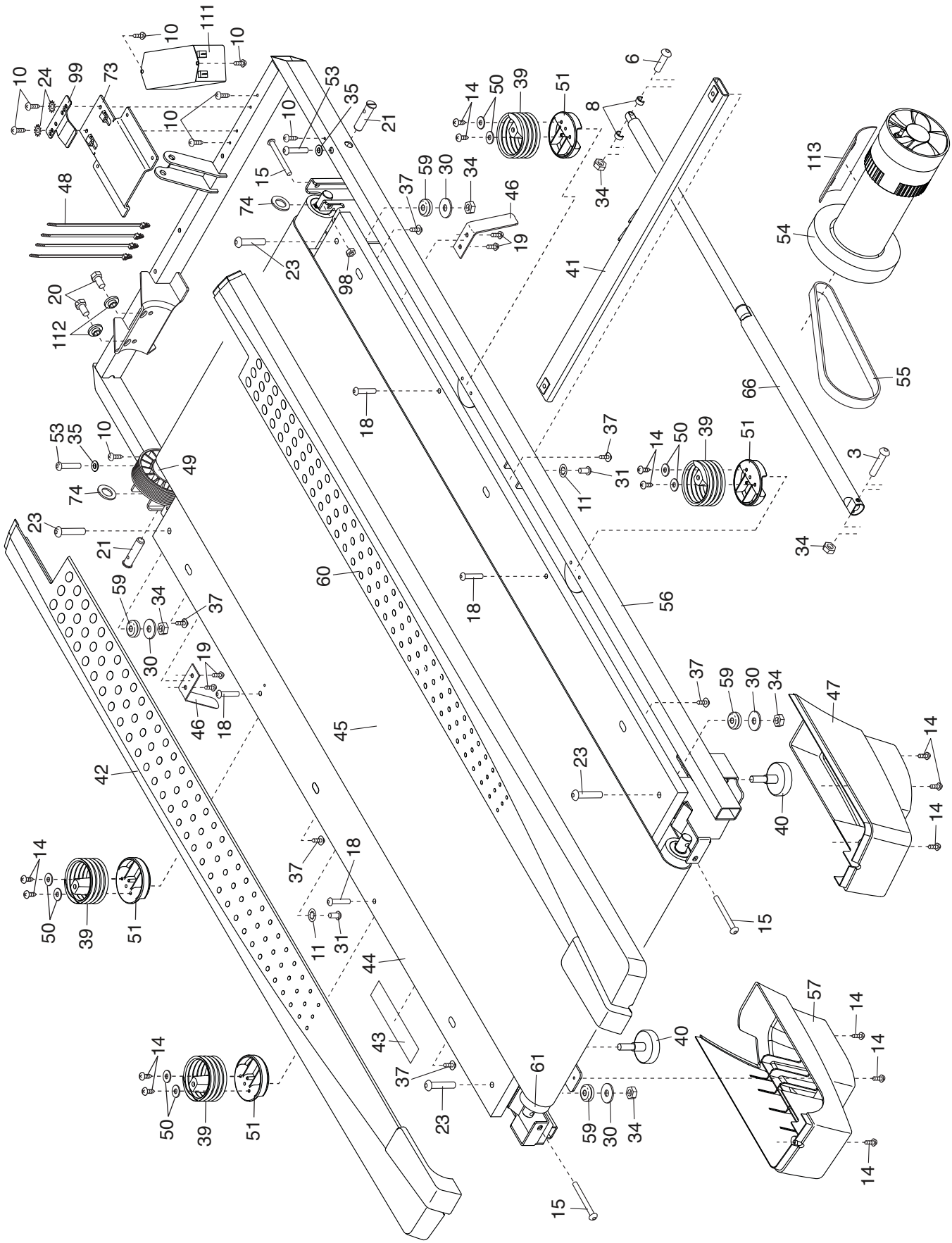


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle PETL79716.0 R1115A

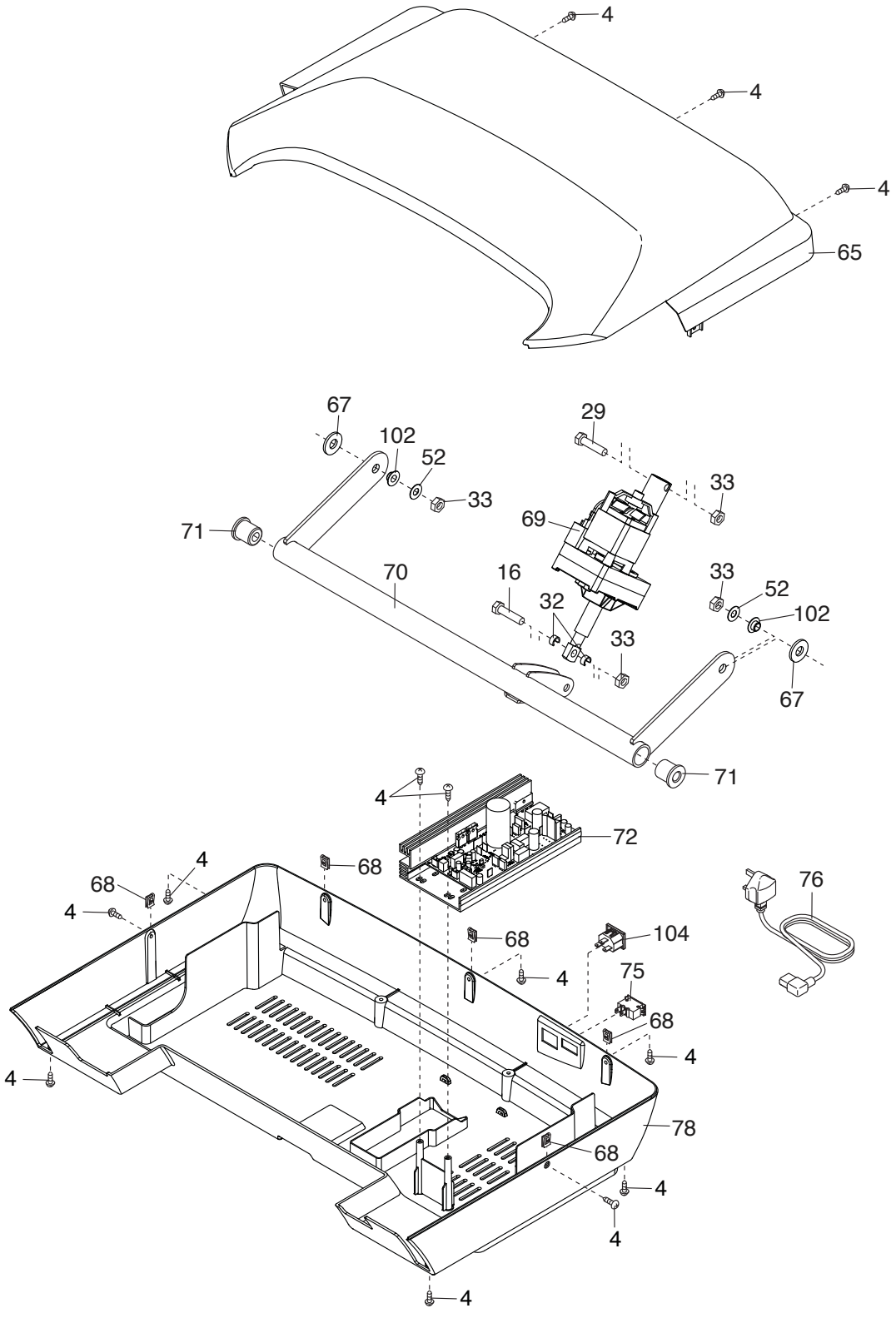


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle PETL79716.0 R1115A

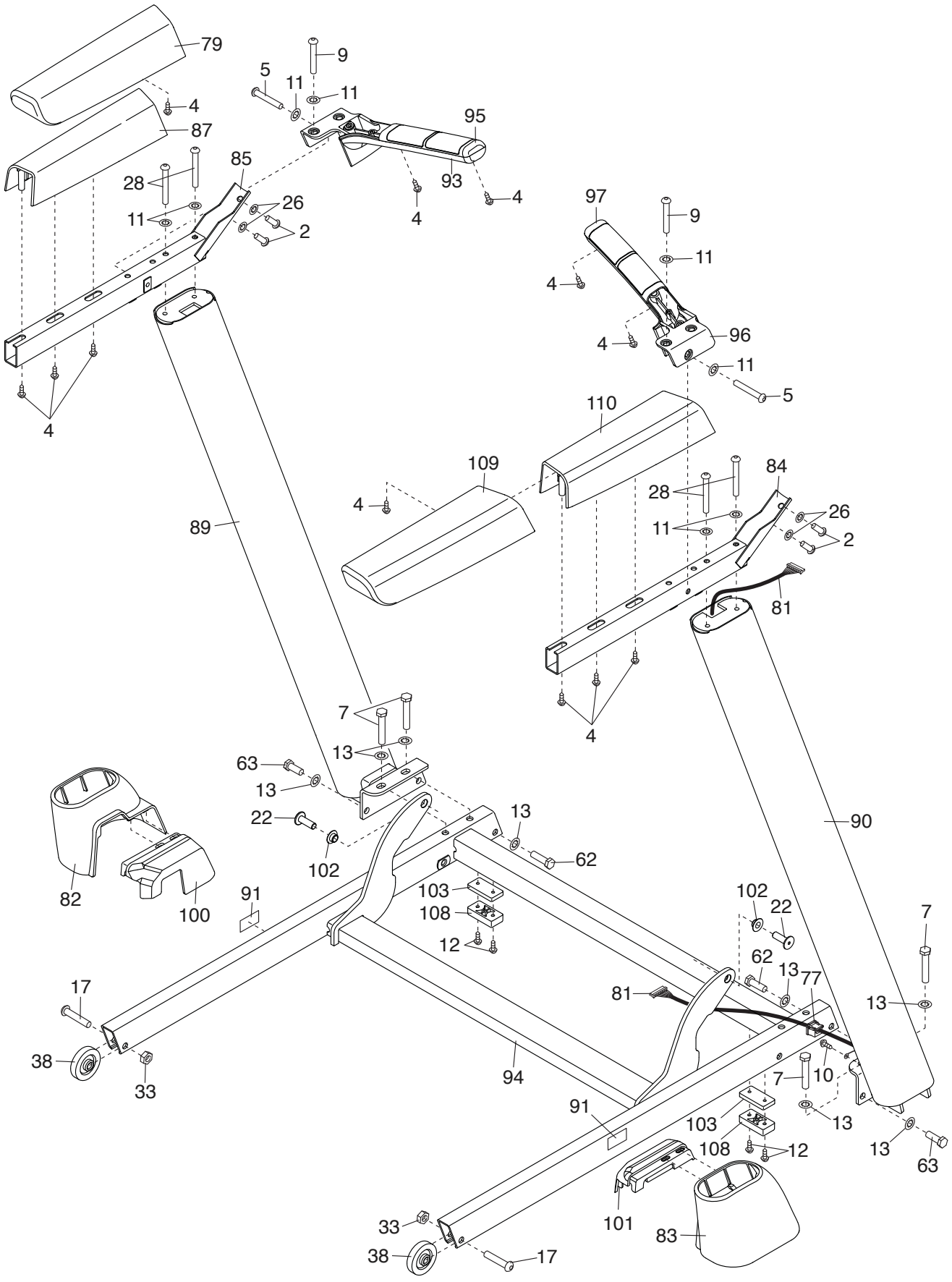
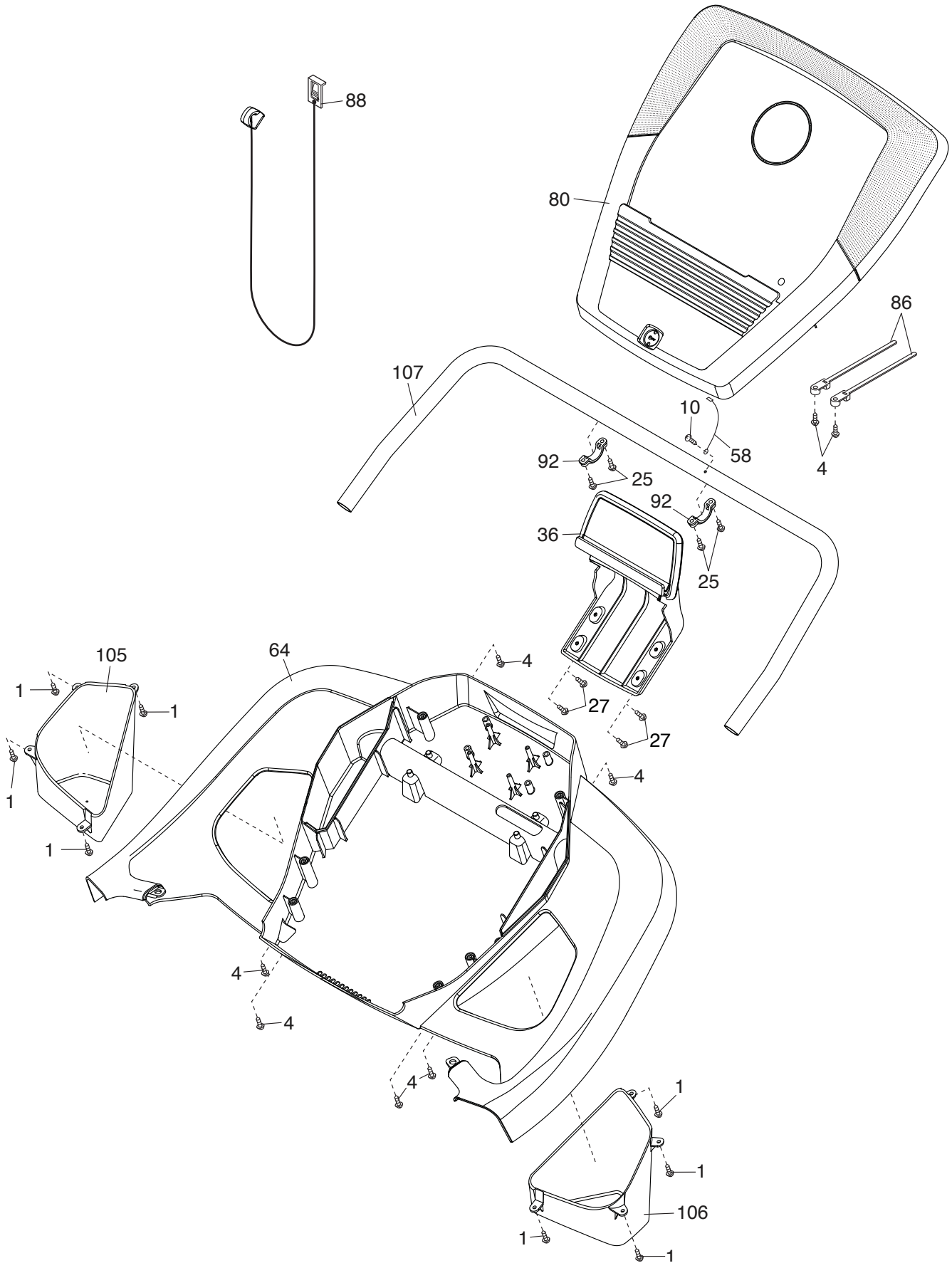


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du Modèle PETL79716.0 R1115A



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.



Nº de Pièce 378841 R1115A

Imprimé en Chine © 2015 ICON Health & Fitness, Inc.