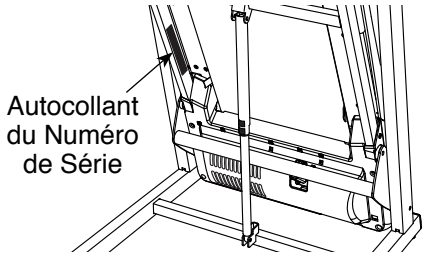
WESLO®
CADENCE 21.5

N°. du Modèle WETL49713.0
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

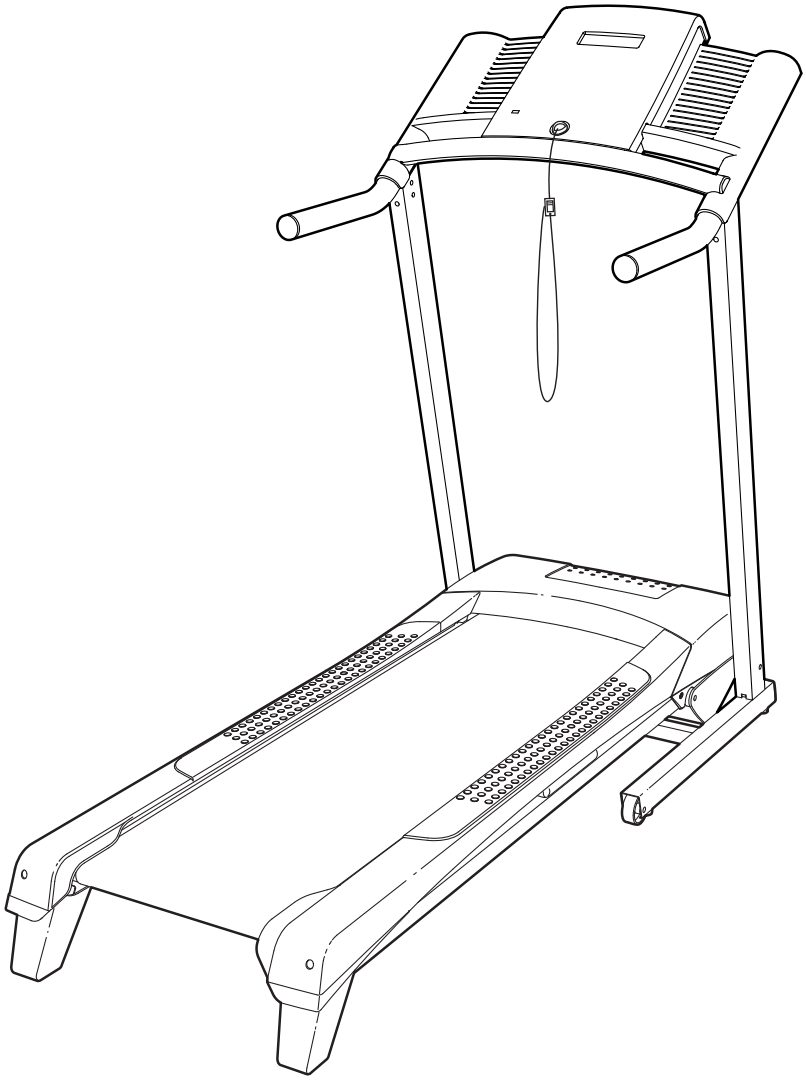
BELGIQUE
Téléphone : 0800 58 095
Fax : +33 (0) 1305 62 730

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



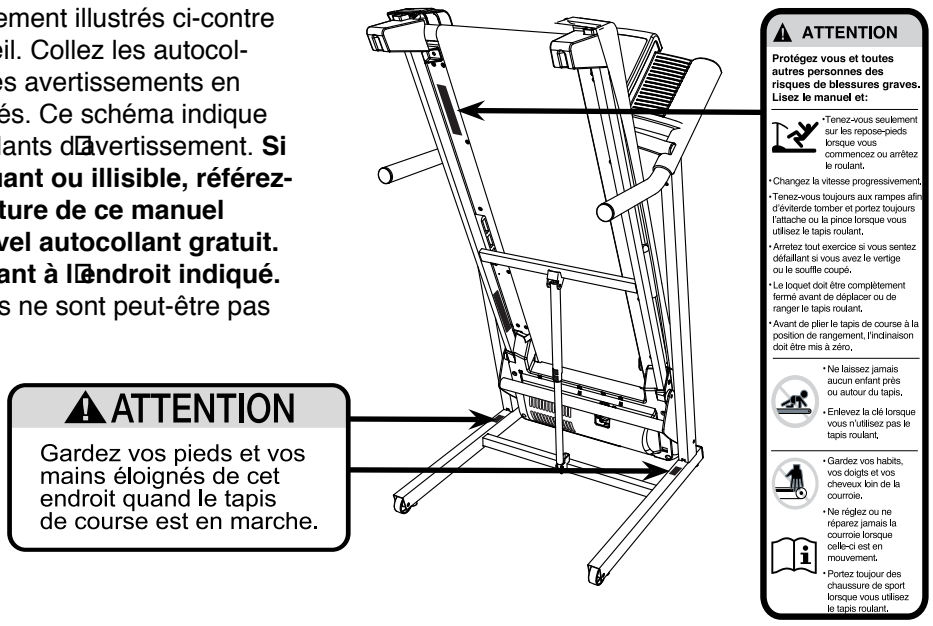
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 6
ASSEMBLAGE 7
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES 12
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE 17
LOCALISATION D'UN PROBLÈME 18
CONSEILS POUR L'EXERCICE 21
LISTE DES PIÈCES 23
SCHÉMA DÉTAILLÉ 24
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, référez-vous à 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.



WESLO est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.

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. **Il est de la responsabilité du propriétaire d'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont correctement informés de toutes les précautions.**

2. **Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.**

3. **N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite dans ce manuel.**

4. **Ce tapis de course est destiné à l'usage à domicile seulement. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.**

5. **Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.**

6. **Installez le tapis de course sur une surface à niveau, avec au moins 2,4 m (8 pi) d'espace à l'arrière et 0,6 m (2 pi) de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui entrave les évents. Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol.**

7. **Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.**

8. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart du tapis de course en tout temps.**

9. **Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 120 kg (265 lb).**

10. **Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.**

11. **Portez des vêtements sport appropriés lors de l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures sport ; n'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, ou en ne portant que des chaussettes ou en sandales.***

12. **Branchez le cordon d'alimentation (reportez-vous à page 12) sur un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.**

13. **Si un cordon prolongateur doit être utilisé, n'utilisez qu'un cordon à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm^2) d'une longueur maximale de 1,5 m (5 pi).**

14. **Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.**

15. **N'actionnez jamais la courroie mobile lorsque l'appareil est hors fonction. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Voir la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME à page 18, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).**

16. **Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMAR L'APPAREIL à la page 14).**

17. **Ne mettez jamais le tapis de course en marche en ayant les pieds posés sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.**

18. **Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement pour éviter les changements de vitesse brusques.**

19. **Le détecteur de rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs peuvent avoir une incidence sur l'exactitude des lectures de la fréquence cardiaque. Le détecteur cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.**

20. **Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Retirez la clé, débranchez le cordon d'alimentation et poussez l'interrupteur d'alimentation à la position d'arrêt (off) chaque fois que le tapis de course est inutilisé. (Voir le schéma page 5 pour connaître l'emplacement de l'interrupteur d'alimentation).**

21. **Ne tentez pas d'élever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Voir ASSEMBLAGE page 7 et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 17.) Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg (45 lb) pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.**

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

23. **Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'avant ou l'arrière de l'appareil.**

24. **N'introduisez jamais et ne laissez jamais chuter un objet dans les ouvertures du tapis de course.**

25. **Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.**

26. **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 autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.**

27. **L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal ou vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.**

CONSERVEZ CES DIRECTIVES

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course CADENCE 21.5 de WESLO® . Le tapis de course CADENCE 21.5 offre une gamme de fonctionnalités destinées à accroître l'efficacité de vos entraînements à domicile. De plus, lorsque vous ne vous exercez pas, ce tapis de course unique peut être replié de façon à occuper moins de la moitié de l'espace qu'occupent d'autres tapis de course.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à 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.

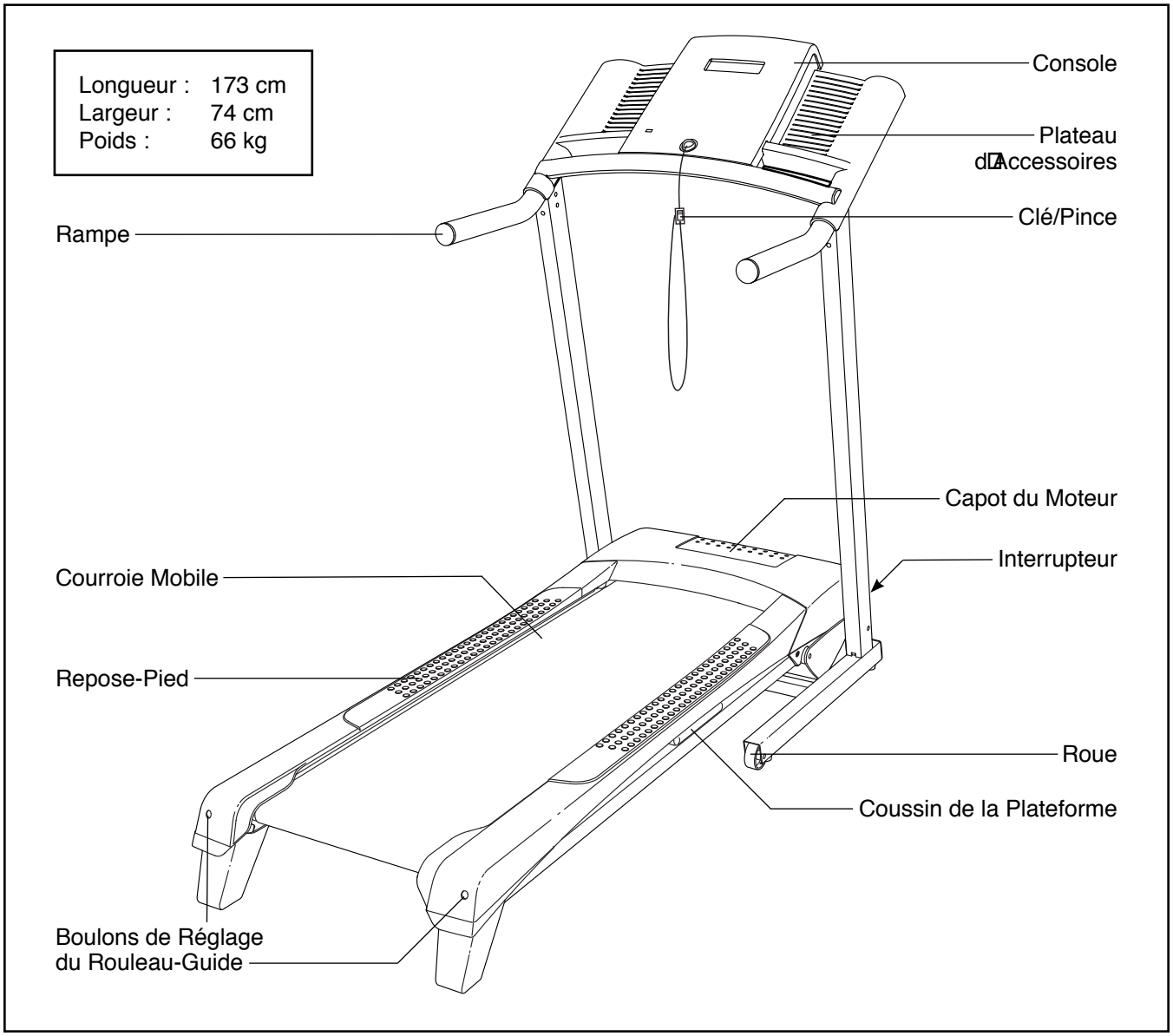
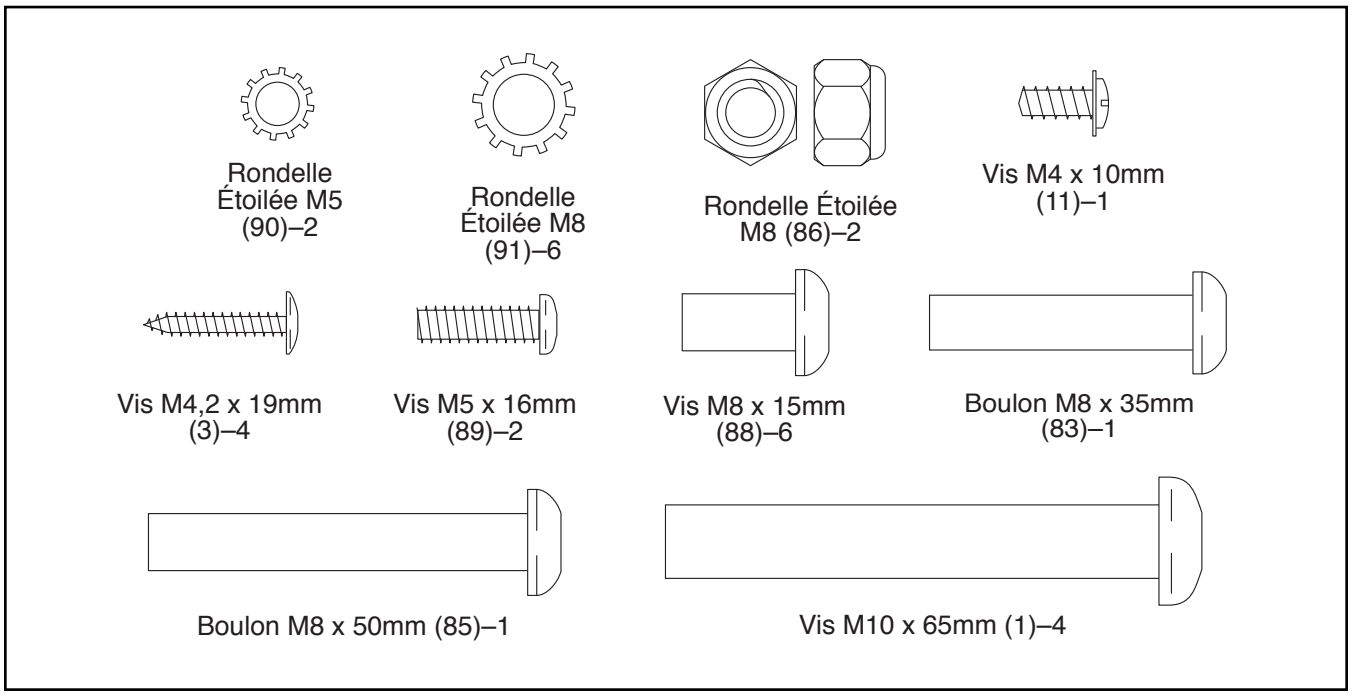


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux 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

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
- Après l'expédition, il est possible qu'une substance graisseuse apparaisse à la surface du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a présence de substance graisseuse sur le tapis de course, délogez-la à l'aide d'un linge doux et d'un nettoyant léger non abrasif.
- Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».
- Pour l'illustration des petites pièces, voir page 6.
- L'assemblage requiert les outils suivants :

  les clés hexagonales incluses

  un tournevis à pointe cruciforme

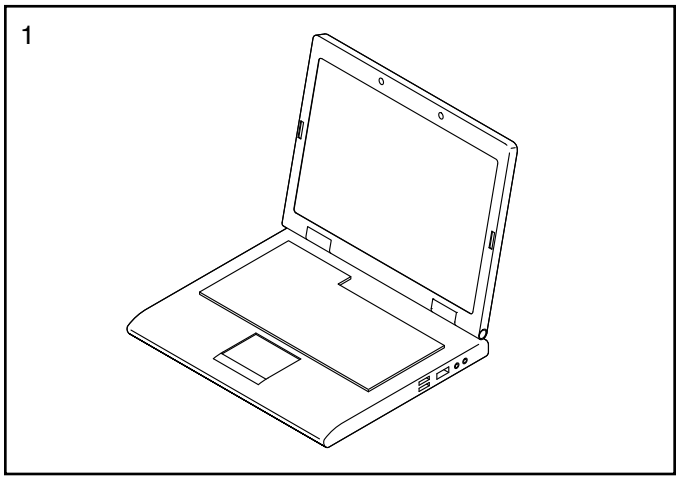
  une pince fine

  Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

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

   - pour activer votre garantie
   - pour vous épargner du temps lors d'une communication avec le Service à la Clientèle
   - pour nous permettre de vous informer des mises à niveaux et des offres

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

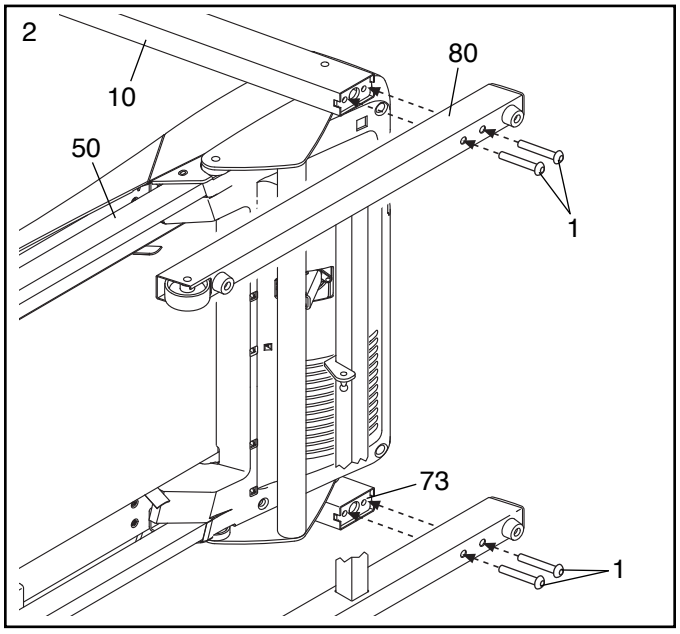


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

   Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer avec précaution le tapis de course sur son côté gauche. Dépliez le Cadre (50) en l'écartant des Montants (73, 10). **Ne vous appuyez pas contre les Montants.**

   Orientez la Base (80) tel qu'illustré. Fixez la Base aux Montants (73, 10) à l'aide de quatre Boulons M10 x 65mm (1). **Engagez les quatre Vis, puis serrez chacune d'elles.**

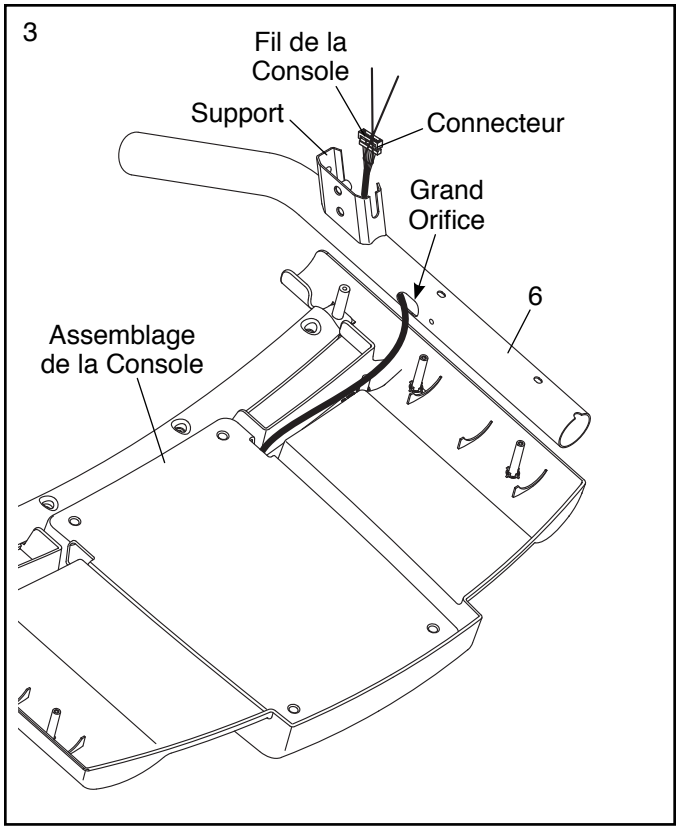
   Élevez les Montants (73, 10) de sorte à poser la Base (80) à plat au sol.



3. Renversez la Console (91) sur une surface douce qui ne risque pas de la rayer.

   Identifiez la Rampe Droite (6), laquelle comporte un orifice à l'endroit indiqué. Tenez la Rampe Droite près de l'assemblage de la console.

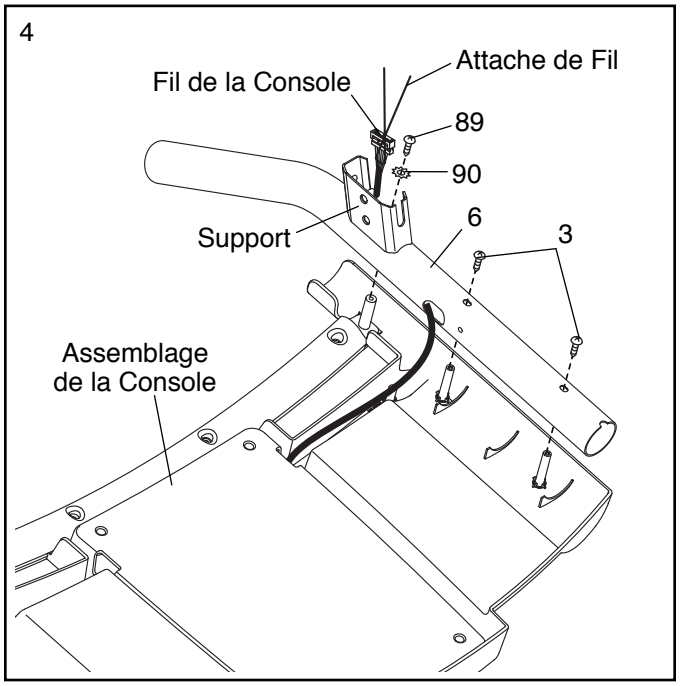
   Ensuite, insérez le fil de la console à l'intérieur du grand trou sur le côté de la Rampe Droite (6). À l'aide d'une pince fine, saisissez le connecteur avec précaution et tirez le fil de la console hors du trou situé près du support de la Rampe Droite.



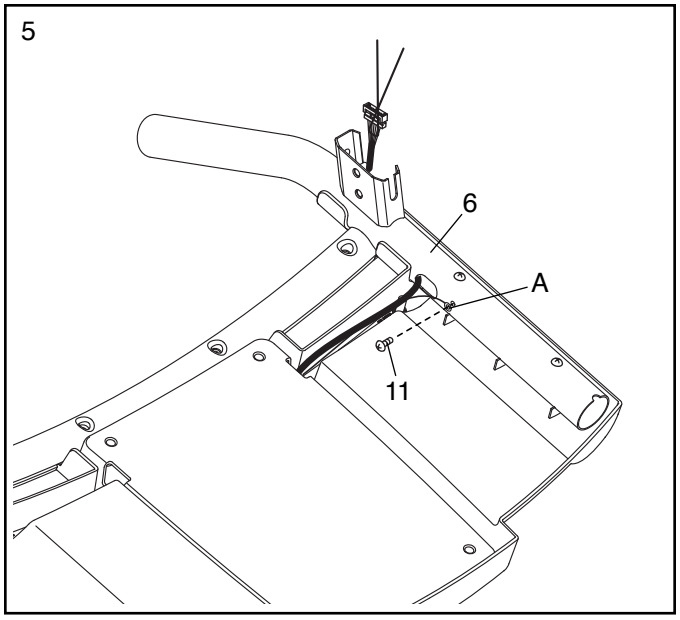
4. Installez la Rampe Droite (6) sur l'assemblage de la console. **Assurez-vous que le fil de la console n'est pas coincé.**

   Engagez une Vis M5 x 16mm (89) accompagnée d'une Rondelle Étoilée M5 (90) dans la Rampe Droite (6), et engagez ensuite deux Vis M4,2 x 19mm (3) dans la Rampe. **Serrez la Vis M5 x 16mm et serrez ensuite les deux Vis M4,2 x 19mm ; ne serrez pas les Vis à l'excès.**

   Fixez la Rampe Gauche (non illustrée) à l'assemblage de la console de la même manière. Remarque : Le côté gauche ne comporte aucun fil.

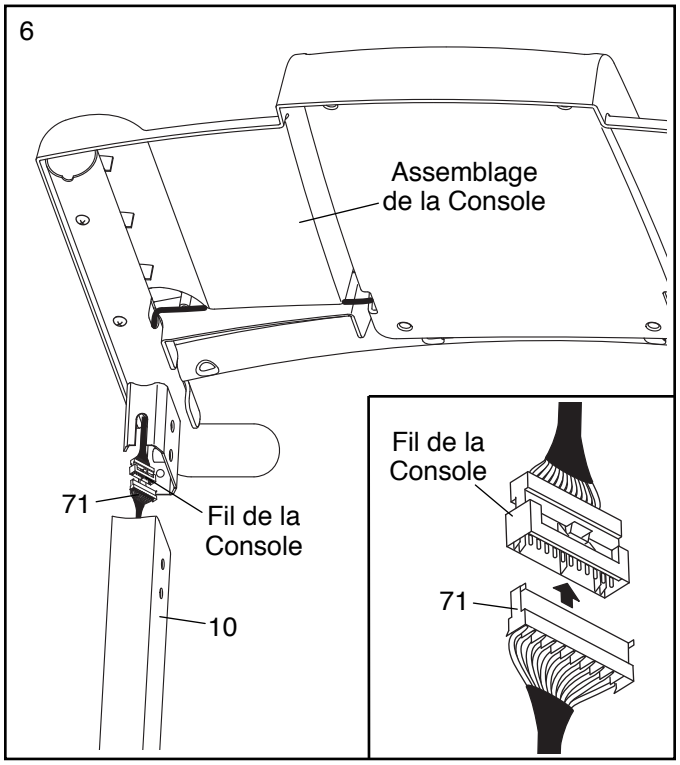


5. Fixez le fil de mise à la terre (A) à la Rampe Droite (6) à l'aide d'une Vis M4 x 10mm (11).

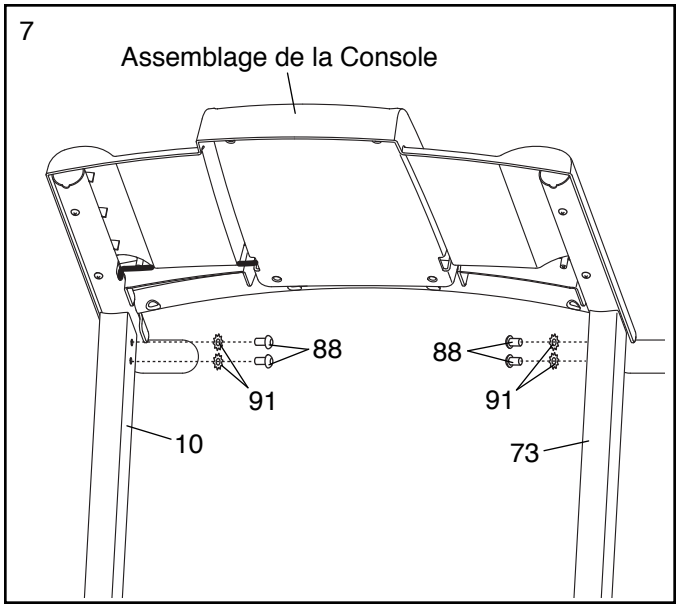


6. À l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console près du Montant Droit (10).

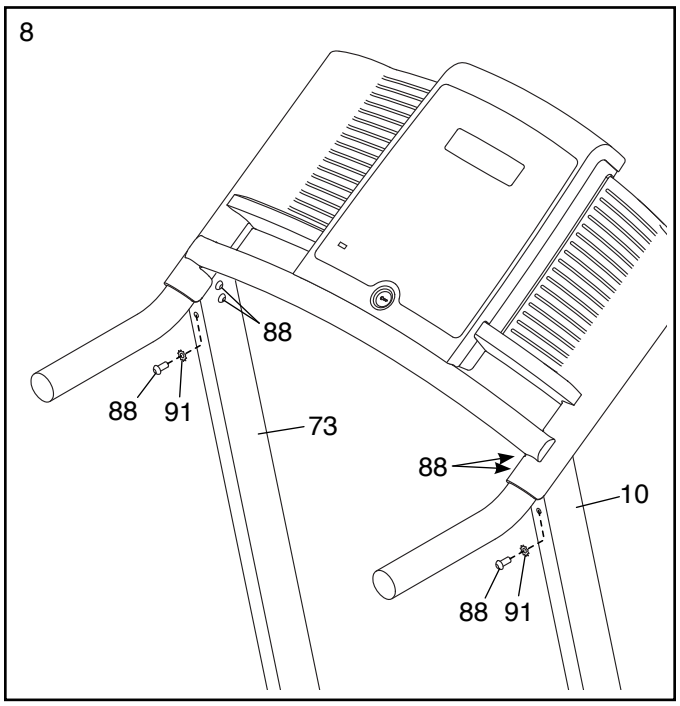
   Reliez le Fil du Montant (71) au fil de la console. **Reportez-vous au schéma encadré. Les connecteurs doivent glisser aisément l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayez. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHE.** Si le Fil du Montant comporte une attache de fil, retirez l'attache. Enfoncez les connecteurs et l'excédent du fil vers le bas à l'intérieur du Montant Droit (10).



7. Installez l'assemblage de la console sur les Rampes (73, 10). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est coincé.** Engagez quatre Boulons M8 x 15mm (88) avec quatre Rondelles Étoilées M8 (91) dans les Montants tel qu'illustré. **Ne serrez pas les Vis à ce moment.**



8. Engagez une Vis M8 x 15mm (88) avec une Rondelle Étoilée M8 (91) dans chacun des Montants (73, 10). **Ensuite, serrez l'ensemble des six Vis M8 x 15mm.**



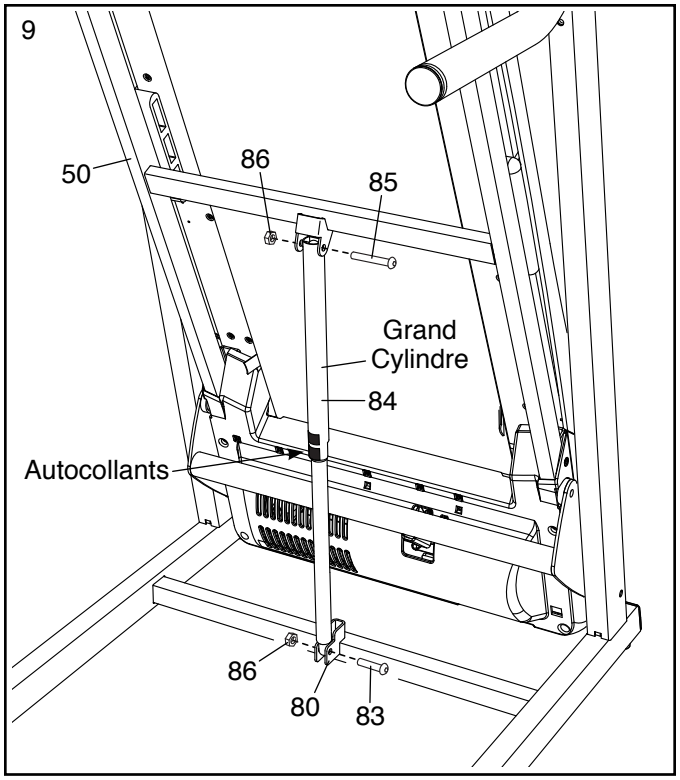
9. Élevez le Cadre (50) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de cette étape**.

. Orientez le Loquet de Rangement (84) de sorte que les autocollants tournent le dos au tapis de course tel qu'illustré.

   Fixez l'extrémité inférieure du Loquet de Rangement (84) à la Base (80) à l'aide d'un Boulon M8 x 35mm et d'un Écrou M8.

   Fixez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (84) au Cadre (50) à l'aide d'un Boulon M8 x 50mm (85) et d'un Écrou M8 (86).

   Abaissez le Cadre (50) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 17).



10. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Conservez les clés hexagonales comprises dans un endroit sûr. Le réglage de la courroie mobile s'effectue à l'aide de l'une des clés hexagonales (voir pages 19 et page 20). Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol.

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

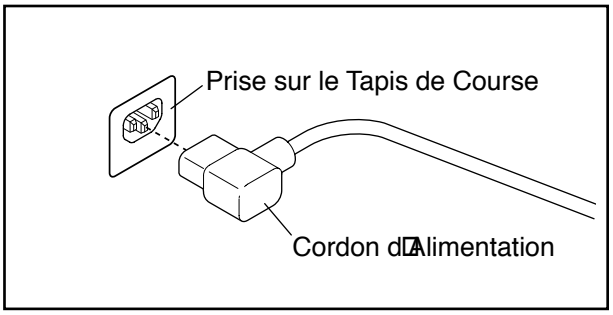
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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 tapis de course.



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

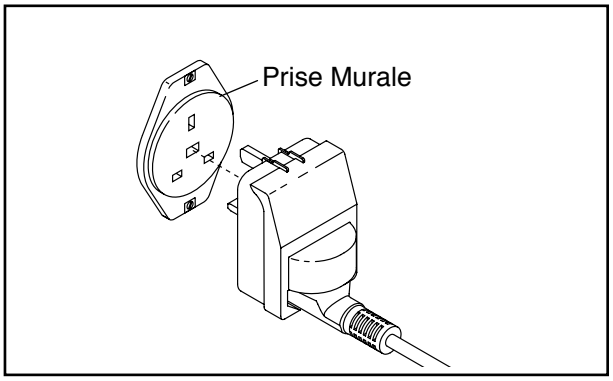
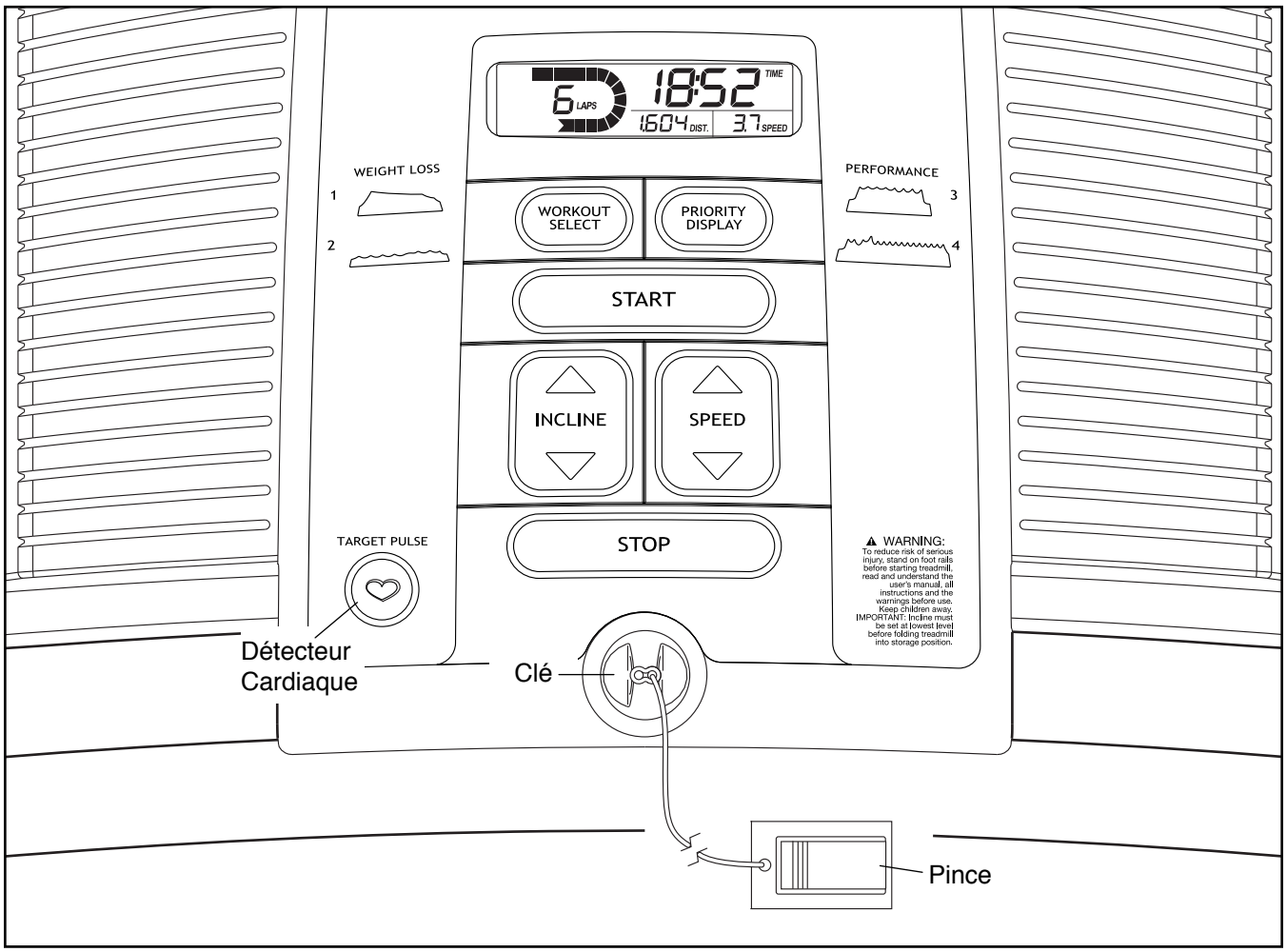


SCHÉMA DE LA CONSOLE



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 une gamme de fonctionnalités destinées à vous aider à tirer le maximum de vos entraînements. Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesseet l'inclinaison du tapis de course peuvent être modifiées d'une pression de touche. Pendant l'entraînement, les écrans indiquent en continu des données sur l'entraînement. Vous pouvez également mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide du détecteur de rythme cardiaque du pouce.

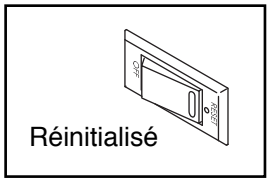
La console comporte également une gamme d'entraînements prédéfinis. Chaque entraînement commande automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace.

Pour mettre en marche l'appareil, voir la page 14. **Pour utiliser le mode manuel**, voir la page 14. **Pour effectuer un entraînement prédéfini**, voir la page 16.

IMPORTANT : Si une pellicule en plastique recouvre la console, retirez la pellicule. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie au besoin (reportez-vous à la page 20).

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : Si le tapis de course a été exposé à de basses températures, prévoyezune période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composantes électriques.



Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 12). Ensuite, localisez l'interrupteur d'alimentation du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation est à la position de réinitialisation.

Ensuite, tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course. Localisez la pince fixée à la clé (voir le schéma à la page 13) et glissez la pince sur la taille de votre vêtement. Ensuite, introduisez la clé dans la console. Les écrans s'activeront peu de temps après. **IMPORTANT : En cas d'urgence, la clé peut être retirée de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai à l'aide de la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.**

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. **Introduisez la clé dans la console.**

   Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL plus haut.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

   L'introduction de la clé dans la console sélectionne le mode manuel. Si un entraînement a été sélectionné, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant à répétition sur la touche Workout Select (sélectionner l'entraînement) jusqu'à ce que l'écran affiche des zéros.

3. **Lancez la courroie mobile.**

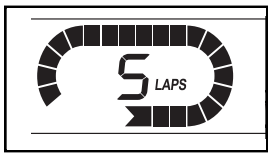
   Pour lancer la courroie mobile, pressez la touche Start (démarrer) ou la touche Speed (vitesse) d'augmentation. La courroie mobile s'activera à raison de 1 km/h. Pendant l'exercice, pressez les touches Speed d'augmentation et de diminution pour changer la vitesse de la courroie, au besoin. Chaque fois qu'une touche est pressée, le réglage de la vitesse varie de l'ordre de 0,1 Km/H ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0,5 Km/H. Remarque : Après l'appui sur les touches, il faudra quelques minutes à la courroie mobile pour atteindre la vitesse sélectionnée.

   Pour immobiliser la courroie mobile, pressez la touche Stop (arrêter). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour relancer la courroie mobile, pressez la touche Start ou la touche Speed d'augmentation.

4. **Changez l'inclinaison, au besoin.**

   Pour changer l'inclinaison, pressez les touches Incline (inclinaison) d'augmentation ou de diminution. Remarque : Après l'appui sur les touches, il faudra quelques minutes à la courroie mobile pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.

5. **Suivez votre progression aux écrans.**

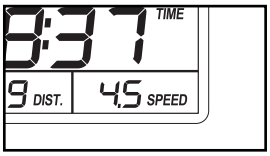
   

   La piste: La piste représente une distance de 400 m (1/4 de mile). Pendant que vous marchez ou courez sur le tapis de course, les indicateurs entourant la piste apparaîtront successivement jusqu'à ce que la piste entière apparaisse. La piste disparaîtra à ce moment et les indicateurs recommenceront à s'afficher un à un. Le nombre de tours de piste que vous aurez accomplis apparaîtra au centre de la piste.

L'écran inférieur gauche:

Alors que vous vous entraînez, l'écran inférieur gauche peut afficher le temps écoulé et la distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant. Remarque : Lorsqu'un entraînement prédéfini est sélectionné, le coin inférieur gauche de l'écran affichera le temps restant de l'entraînement au lieu du temps écoulé.

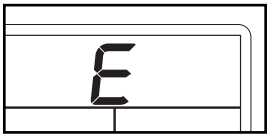
L'écran inférieur droit:



L'écran inférieur droit peut indiquer la vitesse de la courroie mobile et le nombre approximatif de calories que vous aurez brûlées.

L'écran prioritaire:

L'écran supérieur est l'écran prioritaire. L'écran prioritaire peut afficher le temps écoulé, la distance parcourue en marchant ou en courant, la vitesse de la courroie mobile ou le nombre approximatif des calories que vous aurez brûlées. Pressez la touche Priority Display (écran prioritaire) jusqu'à ce que l'écran affiche l'information que vous souhaitez afficher. Remarque : Lorsque l'information s'affiche à l'écran prioritaire, la même information ne sera pas affichée à l'écran inférieur droit ou gauche.



Pour réinitialiser les écrans, pressez la touche Stop (arrêter), retirez la clé, puis réintroduisez la clé.

Remarque : La console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour voir quelle unité de mesure est sélectionnée, pressez la touche Stop (arrêter), introduisez la clé dans la console, puis relâchez la touche. Un M pour le kilomètre métrique ou un E le mile anglais apparaîtra à l'écran prioritaire. Pressez la touche Speed (vitesse) d'augmentation pour changer d'unité de mesure. Lorsque l'unité de mesure souhaitée est sélectionnée, retirez la clé et réintroduisez-la.

6. **Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.**

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous debout sur les repose-pieds** et placez votre pouce sur le détecteur cardiaque (voir le schéma à la page 13). **Si vous appuyez trop fortement, la circulation dans votre pouce sera gênée et votre pouls ne sera pas capté. D**ès que votre pouls est capté, un symbole cardiaque clignote à l'écran inférieur droit lors de chaque battement du cœur et un ou deux tirets apparaissent, suivis de l'affichage de votre fréquence cardiaque. **Pour obtenir la lecture la plus précise de votre fréquence cardiaque, appuyez le pouce contre le détecteur cardiaque pendant au moins 15. secondes.**

Si votre fréquence cardiaque affichée vous semble trop élevée ou trop basse, ou si elle ne s'affiche pas, retirez le pouce du détecteur cardiaque pendant quelques secondes, puis replacez-le sur le capteur. N'oubliez pas de demeurer immobile pendant la mesure de votre fréquence cardiaque.

7. **Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.**

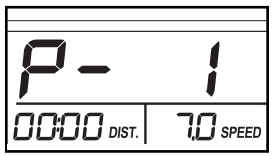
Posez les pieds sur les repose-pieds, pressez la touche Stop, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr. Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, poussez l'interrupteur d'alimentation à la position d'arrêt (off) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : Sans cette précaution, les composantes électriques du tapis de course peuvent s'user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UNENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. **Introduisez la clé dans la console.**

   Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 14.

2. **Sélectionnez l'un des quatre entraînements prédéfinis.**

   Pour sélectionner un programme prédéfini, pressez à répétition la touche Workout Select (sélectionner l'entraînement) ; l'indication « P- 1 », « P- 2 », « P- 3 » ou « P- 4 » apparaîtra à l'écran prioritaire pendant quelques secondes pour indiquer l'entraînement sélectionné. La vitesse maximale et la durée de l'entraînement apparaîtront aussi à l'écran pendant quelques secondes.

   Chaque entraînement est constitué de 30 segments d'une minute. Un réglage de vitesse et un réglage d'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : Un même réglage de vitesse peut être programmé pour des segments consécutifs. Les graphiques de la console montrent comment la vitesse de la courroie mobile variera au cours des entraînements.

3. **Lancez la courroie mobile.**

   Pressez la touche Start (démarrer) ou la touche Speed (vitesse) d'augmentation pour commencer l'entraînement. Lorsque la touche est pressée, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages de vitesse et d'inclinaison programmés pour le premier segment. Tenez les rampes et commencez à marcher.

   À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentira. Si un différent réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison est programmé pour le segment suivant, ce réglage clignotera à l'écran pour vous prévenir, puis le tapis de course adoptera automatiquement le réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison. L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie mobile ralentira à ce moment jusqu'à l'arrêt.

   Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas durant l'entraînement, vous pouvez l'annuler en pressant les touches Speed (vitesse) ou Incline (inclinaison) ; **toutefois, au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages de la vitesse et de l'inclinaison du segment suivant.**

   Pour interrompre l'entraînement, pressez la touche Stop (arrêter). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, pressez la touche Start (démarrer) ou Speed d'augmentation. La courroie mobile s'activera à raison de 1 km/h. Au début du segment suivant, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

4. **Suivez votre progression aux écrans.**

   Voir l'étape 5 aux pages 14 et 15.

5. **Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.**

   Voir l'étape 6 à la page 15.

6. **Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.**

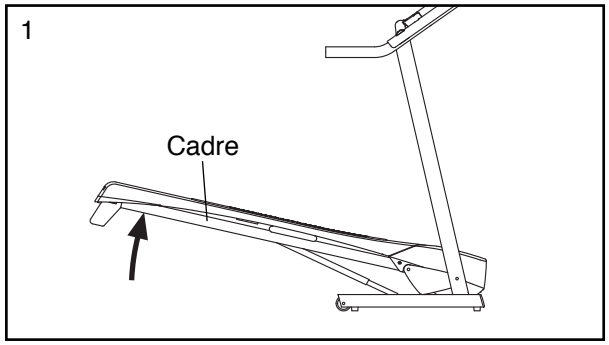
   Voir l'étape 7 à la page 15

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

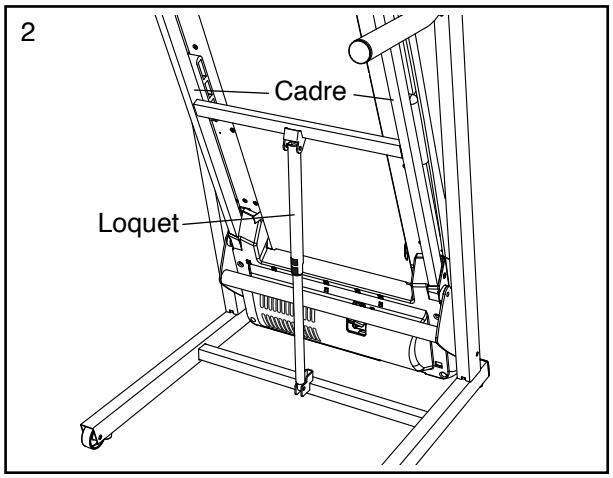
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison à zéro avant de plier l'appareil. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. ATTENTION : Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg (45 lb) pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez le cadre métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION : Ne tenez pas le cadre en saisissant les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit.**



2. Élevez 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 bloqué.**

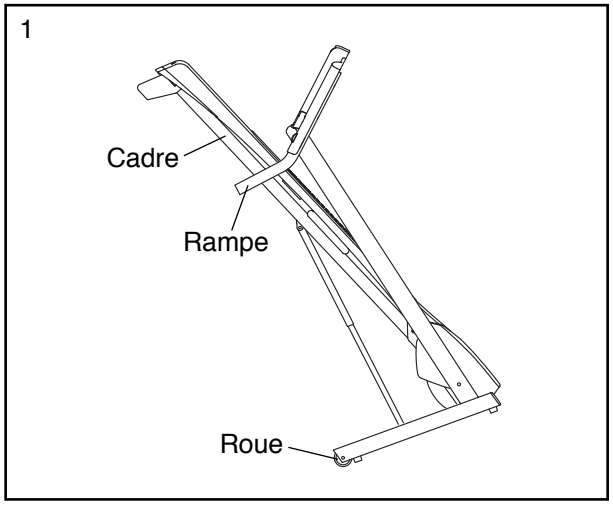


Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 30 °C (85 °F).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme il est décrit à gauche. **ATTENTION : Assurez-vous que le loquet de rangement est verrouillé à la position de rangement. Le déplacement du tapis de course peut requérir la participation de deux personnes.**

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

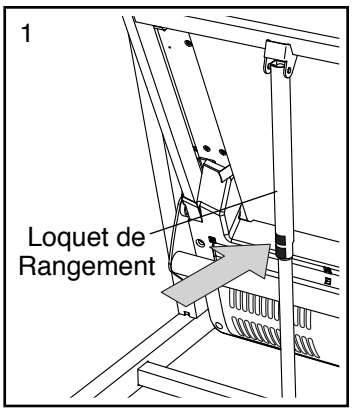


2. Faites basculer la rampe vers l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course repose sur les roues, puis déplacez-le jusqu'à l'emplacement voulu. **ATTENTION : Ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre et ne déplacez pas l'appareil sur une surface irrégulière.**

3. Placez un pied contre une roue et abaissez avec précaution le tapis de course.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

1. Poussez sur l'extrémité supérieure du tapis de course, puis poussez sur le loquet de rangement à l'aide de votre pied à l'endroit indiqué. Laissez ensuite le cadre s'abaisser au sol.



LOCALISATION D'UN PROBLÈME

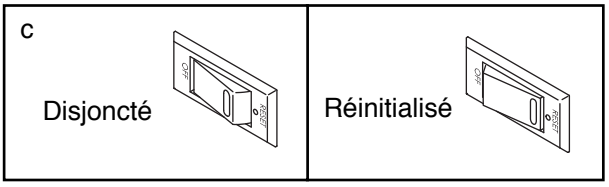
La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Identifiez le symptôme manifesté et suivez les étapes indiquées. Pour obtenir plus d'aide, veuillez vous reporter à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : L'appareil ne peut être mis en marche

a. Veillez à brancher le cordon d'alimentation sur une prise correctement mise à la terre (voir page 12). Si un cordon prolongateur doit être utilisé, n'utilisez qu'un cordon à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm^2) d'une longueur maximale de 1,5 m (5 pi).

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

c. Vérifiez l'interrupteur d'alimentation du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Si le disjoncteur émerge de l'appareil tel qu'il est illustré, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renfoncez-le.



SYMPTÔME : Le tapis de course se met hors fonction pendant l'utilisation

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

b. Vérifiez que le cordon d'alimentation est branché.

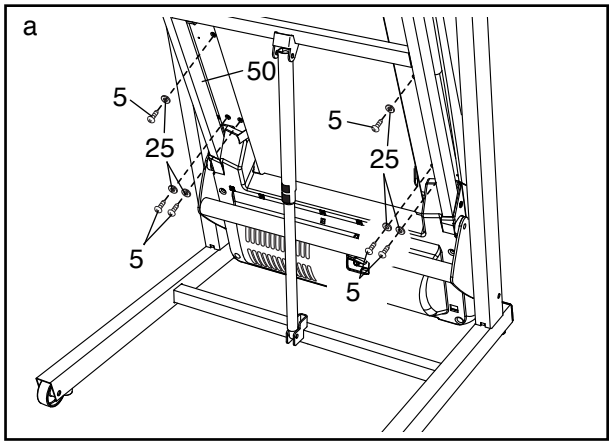
c. Retirez la clé de la console. Réintroduisez la clé dans la console.

d. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, reportez-vous à la page couverture avant de ce manuel.

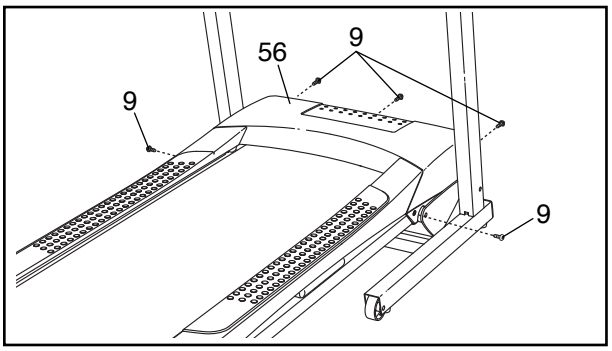
SYMPTÔME : Les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Disposez le tapis de course en position de rangement (voir COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE page 17).

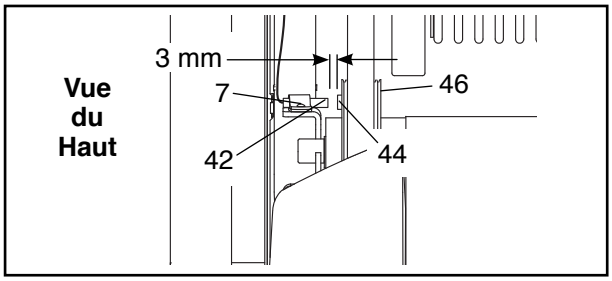
Retirez les six Vis à Tête à Rondelle de M4,2 x 13 mm (5) et les six Rondelles Plates d'Appuie-Pieds (25). Ensuite, abaissez le Cadre (50) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION page 17).



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



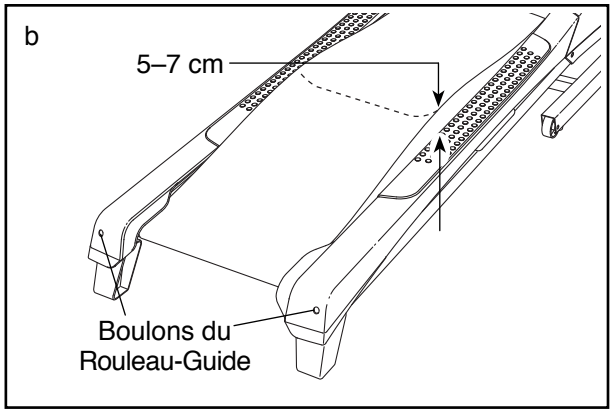
Localisez le Capteur Magnétique (42) et l'Aimant (44) du côté gauche de la Poulie (46). Tournez la Poulie jusqu'à aligner l'Aimant et le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Au besoin, dévissez la Vis Autoperçante de M4,2 x 13 mm (7), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



SYMPTÔME : La courroie mobile ralentit lors de la marche sur l'appareil.

a. Si un cordon prolongateur doit être utilisé, n'utilisez qu'un cordon à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm^2) d'une longueur maximale de 1,5 m.

b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie mobile. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



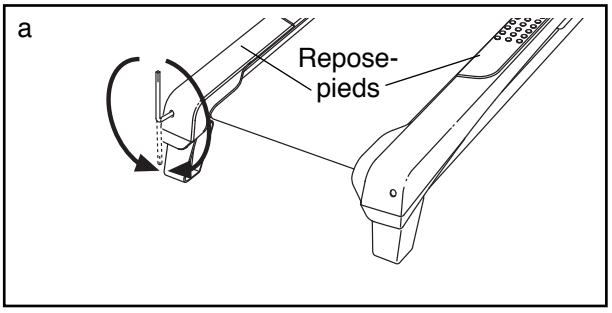
c. Votre tapis de course comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : Ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et hâter l'usure.** Si vous soupçonnez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

d. Si la courroie mobile ralentit toujours lorsqu'on y accède, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

SYMPTÔME : La courroie mobile est décentrée

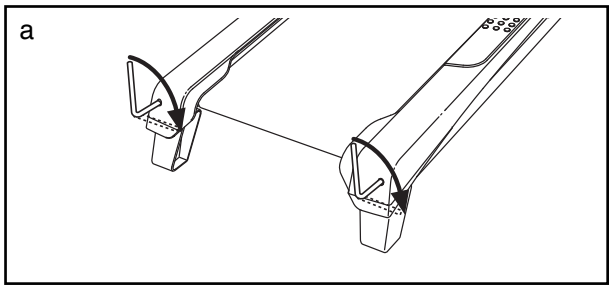
IMPORTANT : La courroie mobile doit être centrée entre les repose-pieds. Si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.

a. Retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON DALIMENTATION. À l'aide de la clé hexagonale, tournez le boulon de réglage du rouleau-guide gauche** dans le sens horaire sur 1/2 tour. **Si la courroie mobile a dérapé vers la droite**, tournez le boulon de réglage du rouleau-guide gauche dans le sens antihoraire sur 1/2 tour. Prenez soin de ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



SYMTÔME : La courroie mobile dérape lors de la marche sur l'appareil.

a. Retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON DALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons du rouleau-guide dans le sens horaire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



SYMPTÔME : L'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

a. Pendant que la clé est introduite dans la console, appuyez sur l'une des touches Incline (inclinaison). **Pendant que l'inclinaison change, retirez la clé.** Après quelques secondes, réintroduisez la clé. Le tapis de course atteindra automatiquement le degré maximum d'inclinaison, puis reviendra au degré minimum. Ceci permettra de réétalonner le mécanisme d'inclinaison.

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

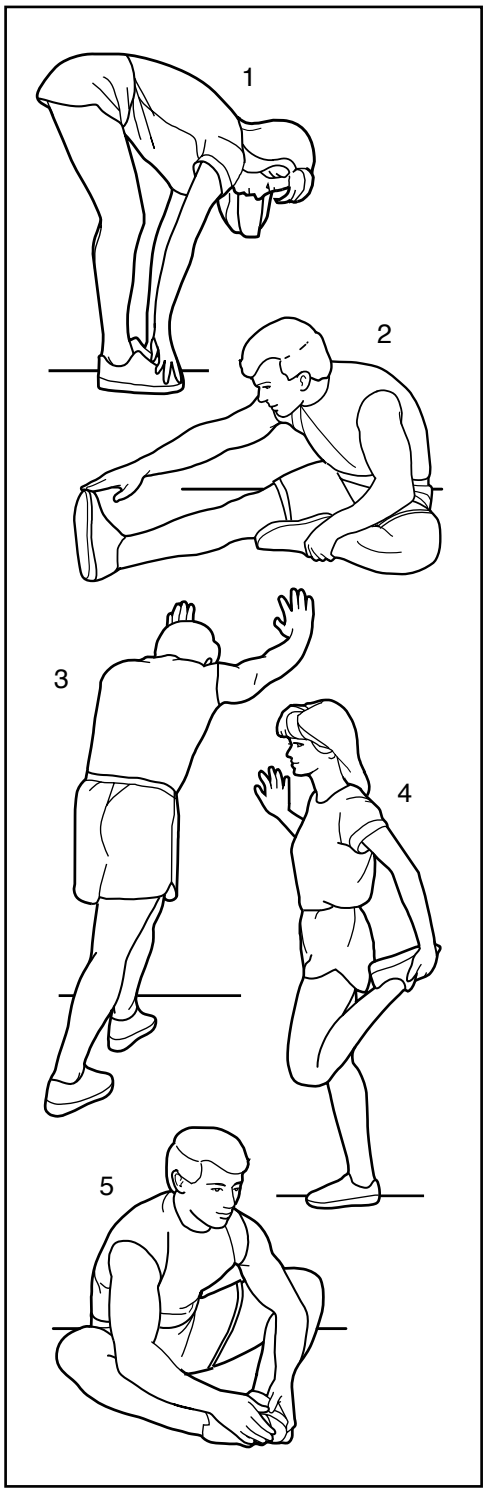
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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 WETL49713.0 R0513A

N°.	Qté.	Description
1	4	Vis M10 x 65mm
2	1	Barre Transversale du Détecteur Cardiaque
3	33	Vis M4,2 x 19mm
4	2	Vis M8 x 35mm
5	5	Vis à Tête à Rondelle M4,2 x 13mm
6	1	Rampe Droite
7	1	Vis Autoperçante M4,2 x 13mm
8	4	Vis Autoperçante M4,2 x 19mm
9	5	Vis à Tête à Rondelle M4,2 x 19mm
10	1	Montant Droit
11	9	Vis M4 x 10mm
12	4	Boulon à Tête Plate M8 x 30mm
13	4	Vis à Encoche M4,2 x 13mm
14	2	Vis M6 x 70mm
15	2	Vis du Moteur 1/4"
16	1	Boulon M8 x 102mm
17	2	Boulon M8 x 20mm
18	2	Boulon 3/8" x 2"
19	2	Vis M10 x 58mm
20	2	Vis M10 x 60mm
21	4	Rondelle Étoilée M6
22	2	Rondelle Étoilée M8,4
23	4	Rondelle Étoilée M4,2
24	2	Bague d'Espacement du Rouleau
25	14	Rondelle Plate du Repose-Pied
26	4	Rondelle Plate #8
27	2	Rondelle Étoilée M10
28	1	Boulon 3/8" x 1 1/4"
29	6	Écrou à Colerette M8
30	1	Pied Arrière Droit
31	1	Écrou de M8
32	2	Écrou de Verrouillage 3/8"
33	3	Pince du Capot #8
34	1	Pied Arrière Gauche
35	1	Boulon 3/8" x 1 3/4"
36	1	Prise
37	1	Repose-Pied Gauche
38	1	Autocollant d'Avertissement du Loquet
39	2	Autocollant d'Avertissement
40	2	Amortisseur de la Plate-Forme
41	2	Guide de la Courroie
42	1	Capteur Magnétique
43	1	Pince du Capteur Magnétique
44	1	Aimant
45	1	Courroie de Traction
46	1	Rouleau de Traction/Poulie
47	1	Courroie Mobile
48	1	Plateforme de Marche
49	1	Repose-Pied Droit
50	1	Cadre
51	1	Support Droit du Rouleau-Guide
52	1	Moteur d'Inclinaison
53	1	Cadre d'Inclinaison
54	1	Rouleau-Guide
55	1	Support Gauche du Rouleau-Guide
56	1	Capot du Moteur
57	1	Support du Moteur de Traction
58	1	Moteur de Traction
59	1	Support du Système Électronique
60	1	Contrôleur
61	1	Panneau Ventral
62	1	Interrupteur d'Alimentation
63	1	Passe-Fil
64	1	Cordon d'Alimentation
65	4	Attache de Fil de 20 cm
66	1	Attache de Fil Détachable
67	1	Base de la Console
68	4	Embout de la Rampe
69	1	Rampe Gauche
70	1	Console
71	1	Fil du Montant
72	2	Bague du Moteur
73	1	Montant Gauche
74	1	Clé/Pince
75	2	Attache de Fil
76	4	Bague d'Espacement du Cadre
77	2	Embout de la Base
78	4	Coussin de la Base
79	2	Roue
80	1	Base
81	1	Passe-Fil du Montant
82	2	Rondelle Plate 1/4"
83	1	Boulon M8 x 35mm
84	1	Loquet de Rangement
85	1	Boulon M8 x 50mm
86	2	Rondelle Étoilée M8
87	1	Filtre
88	6	Vis M8 x 15mm
89	2	Vis M5 x 16mm
90	2	Rondelle Étoilée M5
91	6	Rondelle Étoilée M8
92	4	Vis M,42 x 16mm
93	1	Boulon M4 x 10mm
94	2	Rondelle Plate M10
95	2	Écrou M10
96	1	Écrou M4
*	–	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle WETL49713.0 R0513A

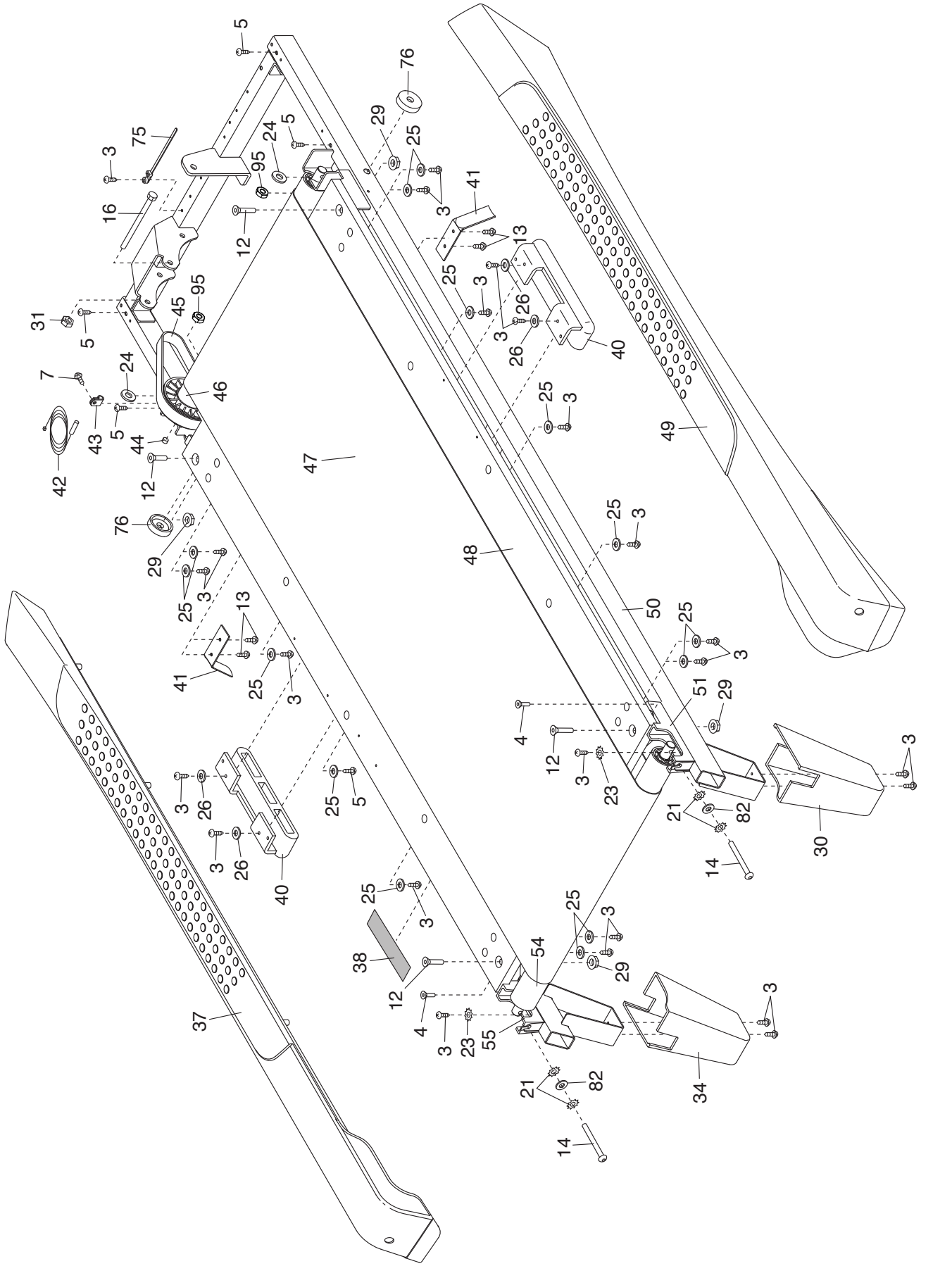


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle WETL49713.0 R0513A

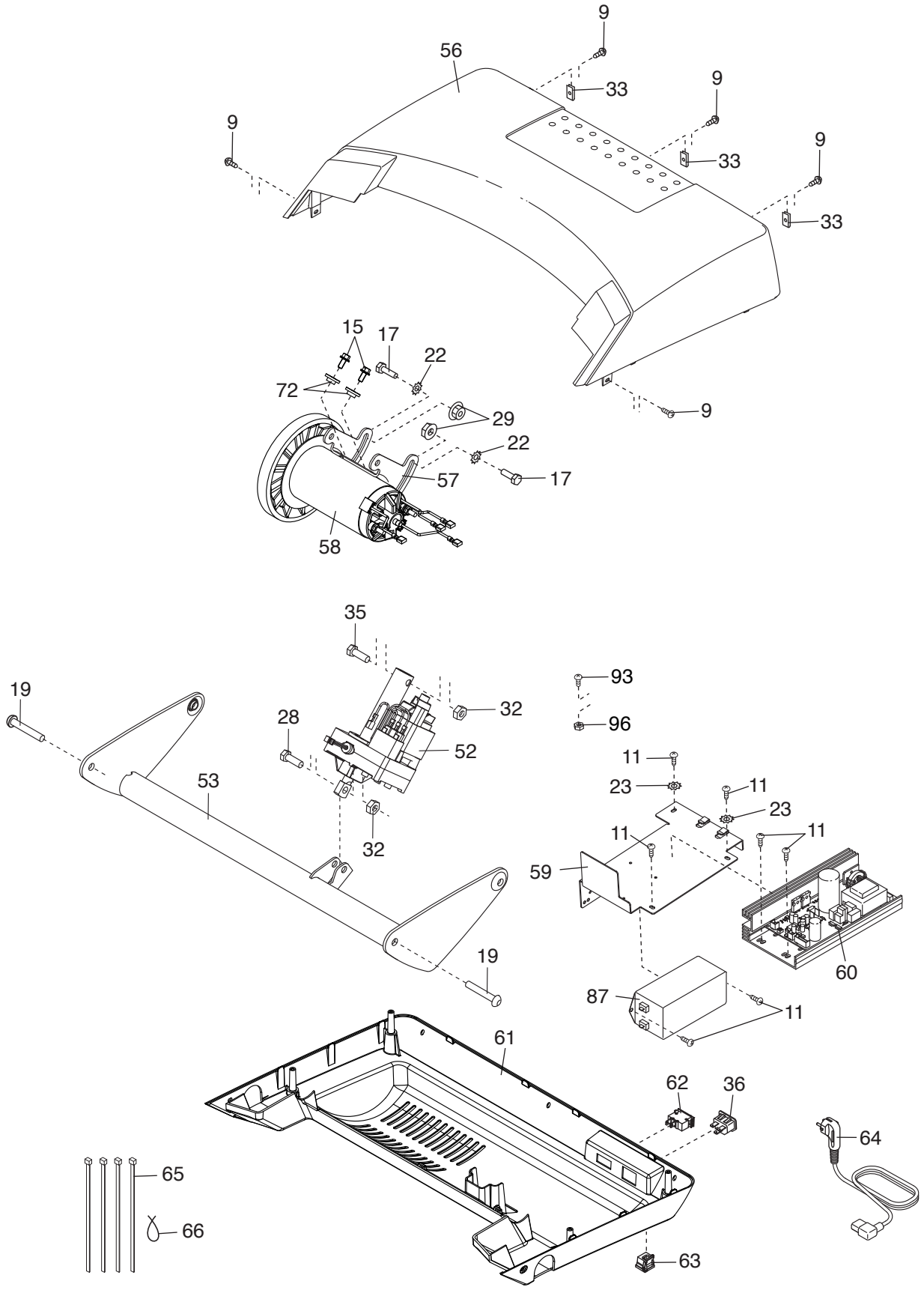


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle WETL49713.0 R0513A

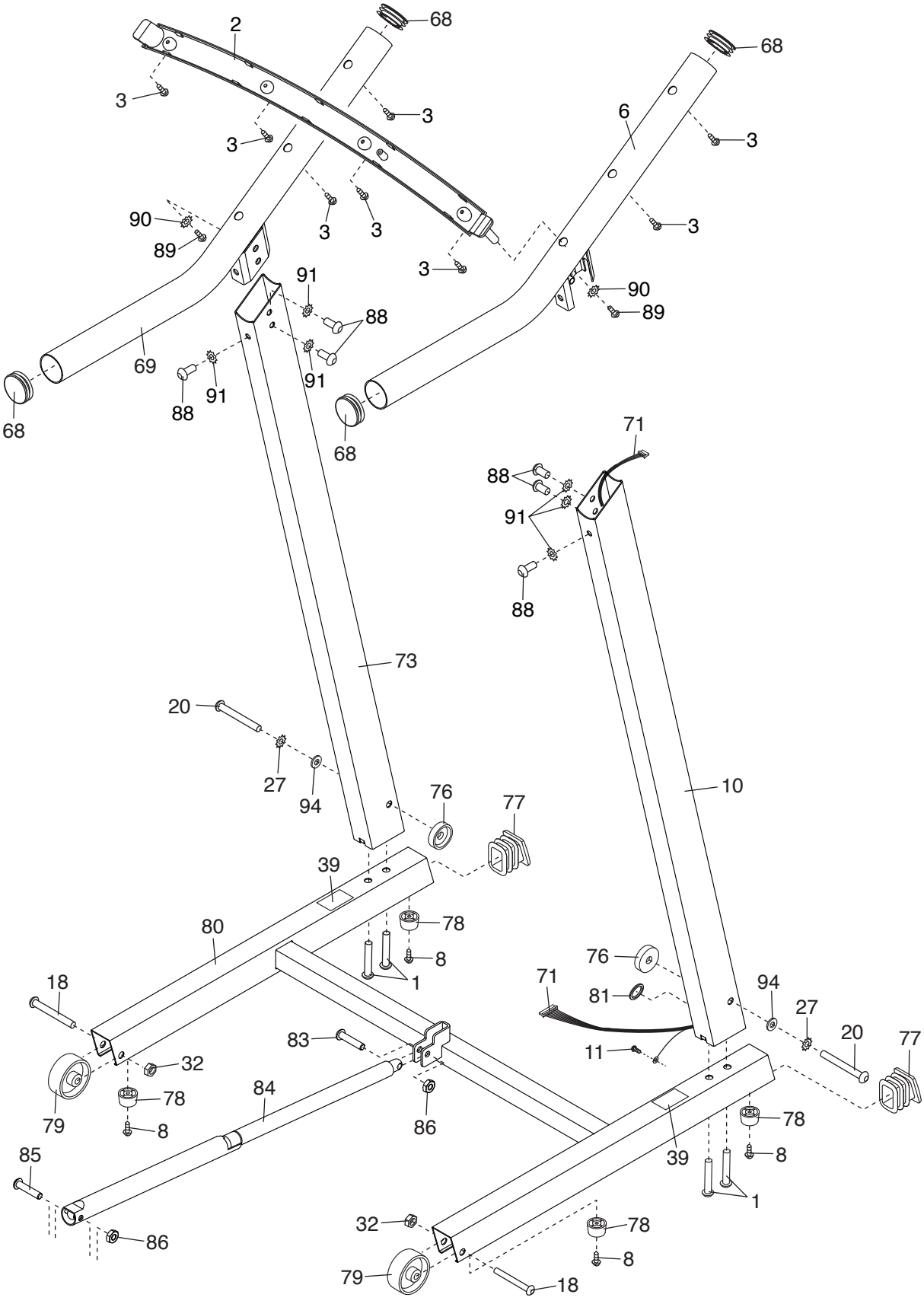
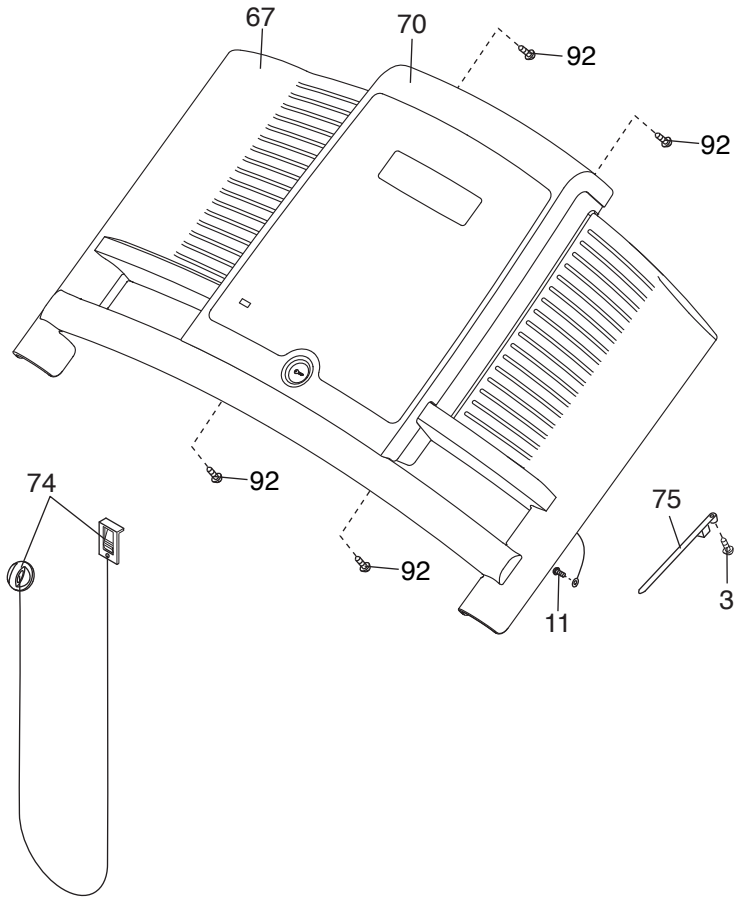


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N°. du Modèle WETL49713.0 R0513A



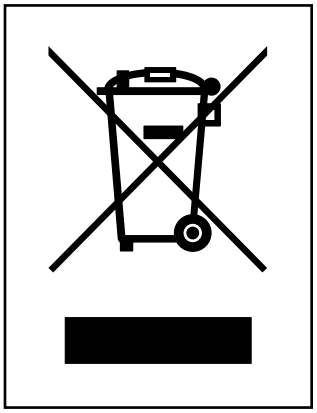
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à 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 344150 R0513A
Imprimé en Chine © 2013 ICON IP, Inc.