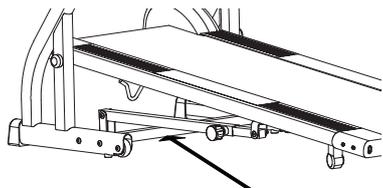


WESLO *Magnetic Jog*

MANUEL DE L'UTILISATEUR

N° de modèle : WITL11013.0

N° de série _____



Decal du numéro de série

Inscrivez le numéro de série de votre appareil dans l'espace ci-dessus réservé à cet effet.

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

Pour toute question, ou si vous constatez que des pièces sont manquantes, vous pouvez nous contacter aux coordonnées suivantes :

Par téléphone :

0811.98.00.11

Via notre site Web :

www.iconsupport.eu

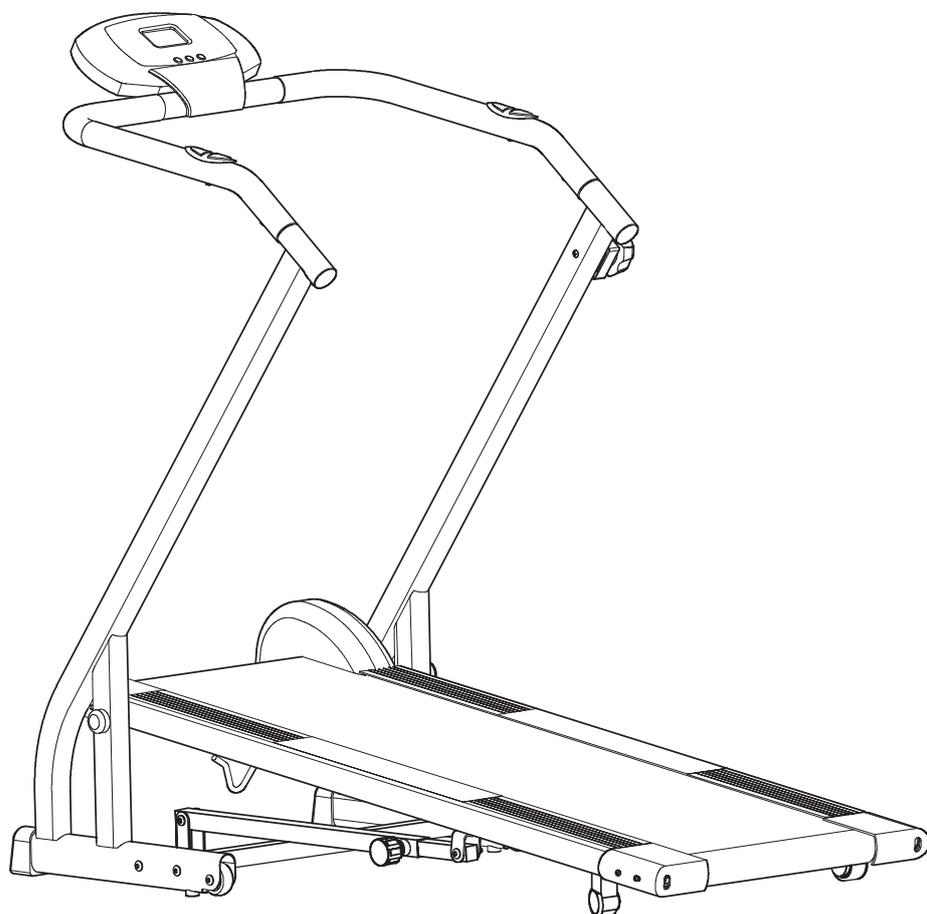
E-mail : sav.fr@iconeurope.com

Par courrier :

ICON Health & Fitness,
ZA du Trianon
78450 VILLEPREUX

ATTENTION

Veillez lire toutes les précautions et instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser l'équipement. Conservez ce manuel pour pouvoir vous y référer ultérieurement.



Visitez notre site Internet
www.iconsupport.eu

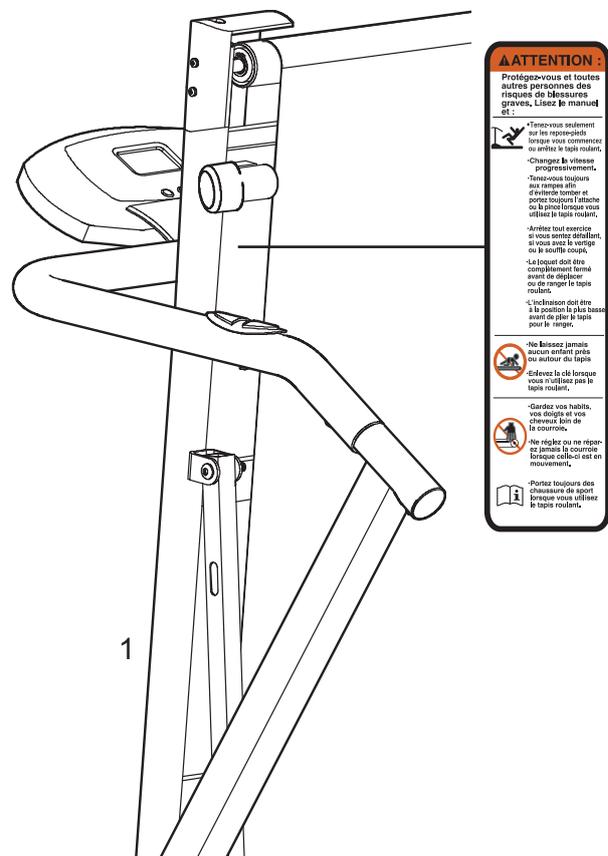
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES.....	3
AVANT DE COMMENCER.....	4
ASSEMBLAGE.....	4
CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE.....	7
UTILISATION DU TAPIS.....	8
MAINTENANCE ET DÉPANNAGE.....	8
CONSEILS DE MISE EN FORME.....	9
SCHEMA DÉTAILLÉ.....	10
LISTE DES PIÈCES.....	11
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT

Ce dessin indique l'emplacement de la ou des étiquettes autocollantes d'avertissement. Si l'étiquette est manquante ou illisible, appelez-nous au numéro de téléphone figurant sur la couverture de ce manuel pour nous demander son remplacement gratuit. Vous devrez ensuite coller l'étiquette à l'emplacement indiqué.

Remarque : la taille réelle de la ou des étiquettes ne correspond pas forcément à la taille indiquée.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ ATTENTION : afin de réduire les risques de blessures graves, lisez ces précautions importantes dans ce manuel avant d'utiliser le tapis roulant.

1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis roulant soient correctement informés de toutes les précautions.
2. Utilisez le tapis roulant selon les usages décrits.
3. Ce tapis roulant est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le tapis roulant ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
4. Installez le tapis roulant sur une surface plate avec au moins 2,5 m d'espace derrière le tapis roulant et 0,5 m de chaque côté. Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis roulant.
5. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis roulant régulièrement; remplacez immédiatement toute pièce usée.
6. Il doit y avoir un espace de 3 mm entre les protecteurs de rouleau (voir la schéma à la page 3) et le rouleau arrière. Ajustez les protecteurs de rouleau, si nécessaire.
7. Gardez les enfants de moins de douze ans et les animaux domestiques éloignés du tapis roulant à tout moment.
8. Le tapis roulant ne doit pas supporter plus de 115 kg. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis roulant.
9. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis roulant. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis roulant.
10. Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis roulant les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.
11. N'utilisez pas le tapis roulant s'il ne fonctionne pas correctement.
12. Ne placez pas les mains ou les pieds sous le tapis roulant pendant qu'il est en marche.
13. Tenez toujours la rampe quand vous montez, descendez ou que vous vous entraînez sur le tapis roulant.
14. Si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements pendant que vous vous entraînez, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.

⚠ ATTENTION: Avant de commencer tout exercices, veuillez consulter votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou et celles ayant déjà eu des problèmes de santé. Veuillez lire toutes les instructions avant l'utilisation. ICON ne se tient pas responsable de toutes blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation du tapis roulant.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis WESLO® MAGNETIC JOG.

Le tapis MAGNETIC JOG est conçu pour vous faire apprécier des exercices cardiovasculaires dans le confort et l'intimité de votre maison. De plus lorsque que vous ne vous exercez pas, l'exceptionnel MAGNETIC JOG ULTIMA peut être plié prenant ainsi moins d'espace (la moitié) que les autres tapis roulant.

Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis roulant. Si vous avez des questions supplémentaires après avoir lu ce manuel, contactez notre service après-vente au 0811 98 00 11. Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle du tapis roulant est le WITL11013. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est collé sur le tapis roulant.

ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du vélo d'exercice sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.

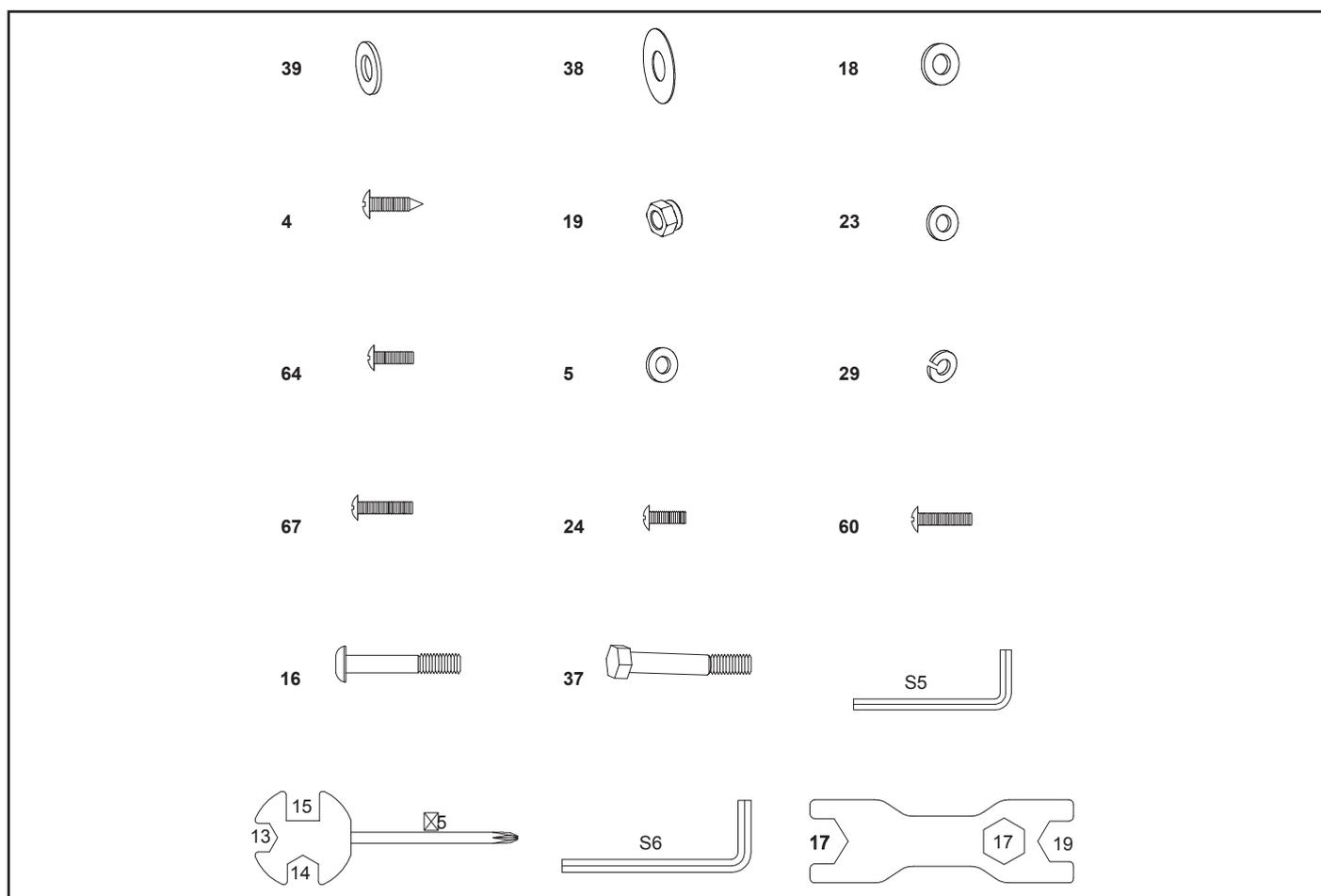
En plus de la clé hexagonale et la clé Allen incluses, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme



, et une clé à molette

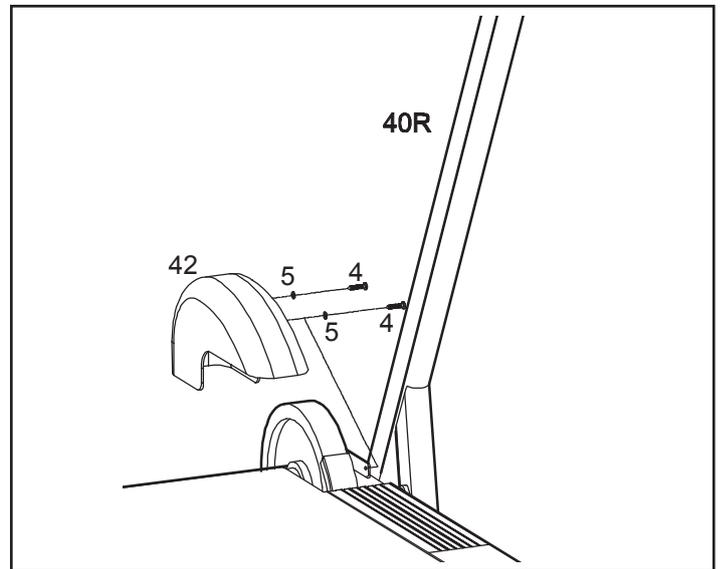


Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le numéro entre parenthèses sous chaque pièce fait référence au numéro-clé de la pièce, qui se trouve dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le second numéro indique le nombre de pièces utilisées lors de l'assemblage. Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter le transport de cet appareil. Si vous n'arrivez pas à trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez que celle-ci ne soit pas déjà assemblée.



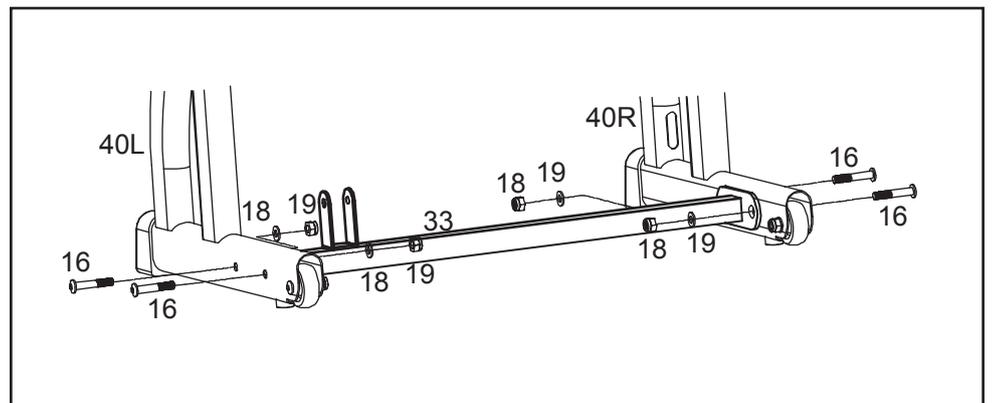
ÉTAPE 1

Fixez le cache de la roue (42) au cadre principal (1) à l'aide de vis (4), et de rondelles plates (5).



ÉTAPE 2

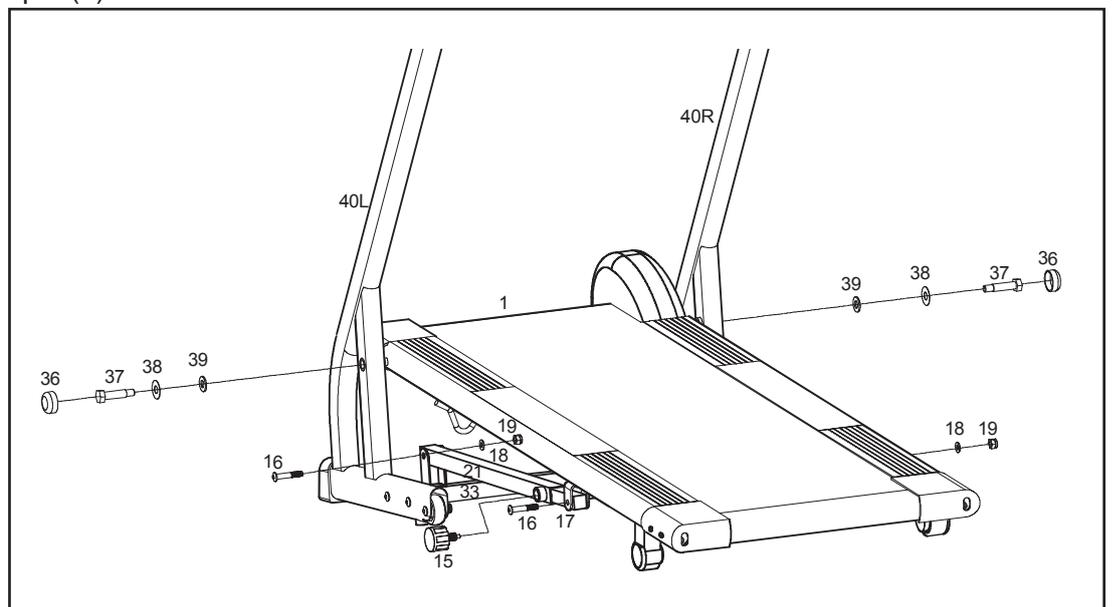
Fixez la base du cadre (33) sur les montants (40L/R) à l'aide de vis (16), de rondelles plates (18) et d'écrous en nylon (19).



ÉTAPE 3

Fixez le cadre principal (1) sur les montants (40L/R) à l'aide de boulons (37), des grosses rondelles plates (39), puis insérez l'embout rond (36).

Fixez le tube réglable (21) sur la base du cadre (33) à l'aide de vis (16), de rondelles plates (18), et des écrous en nylon (19). Ensuite fixez le tube d'extension (17) dans le U du cadre principal (1) à l'aide de vis (16), de rondelles plates (18), et des écrous en nylon (19). Ensuite connectez le tube d'extension (17) et le tube réglable (21) grâce à la molette (15). L'embout rond (3) peut être réglé dans 3 positions différentes afin de garder le cadre principal (1) stable.

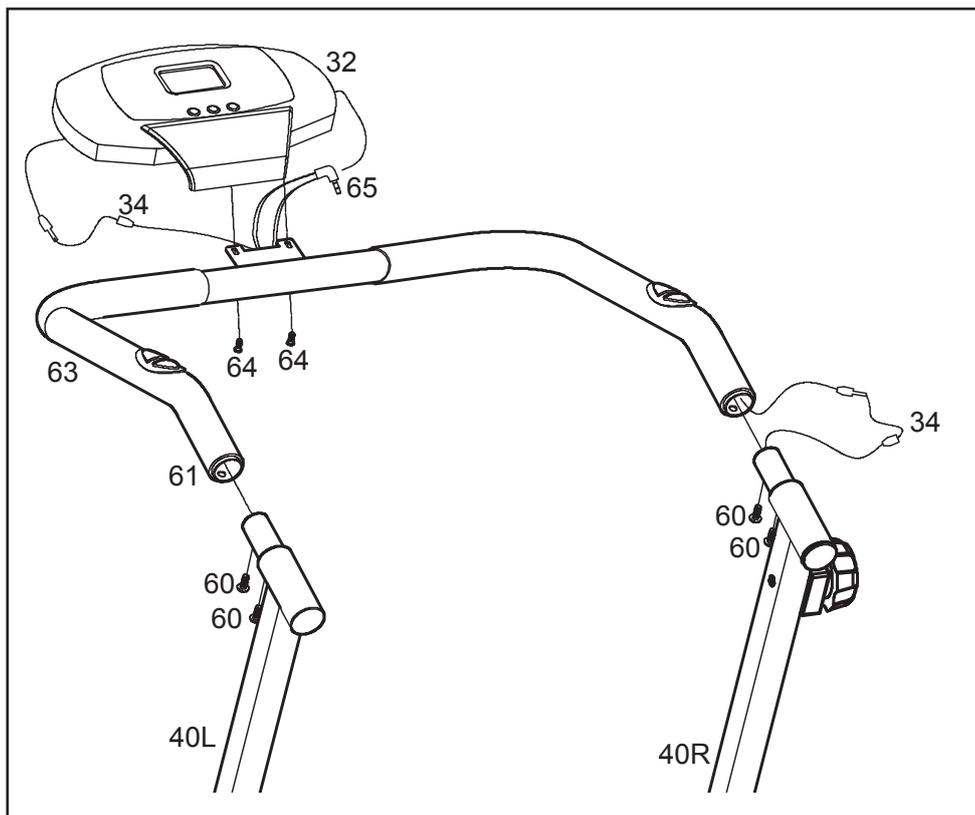


ÉTAPE 4

Branchez le fil de rallonge (34), puis tirez puis remettez la mousse (63), ensuite fixez les bras (61) sur les montants (40L/R).

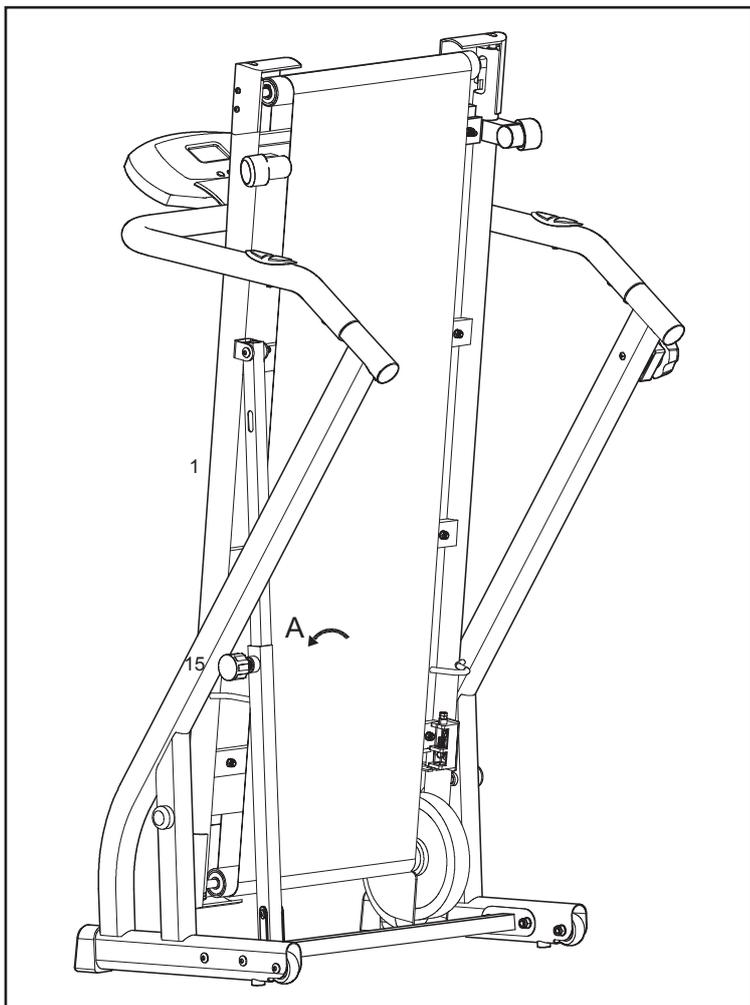
Branchez le fil de rallonge (34) au câble de la console (32), puis insérez le câble du poulx (65) dans le trou se situant à l'arrière de la console. Enfin, fixez la console (32) sur le support de console située sur les bras (61) à l'aide de vis (64).

Maintenant votre machine est prête à être utilisée.



COMMENT PLIER LE PRODUIT

Ce tapis est pliable, si vous voulez plier le cadre principal (1), vous pouvez desserrer et tirer sur la molette (15), ensuite pliez le cadre principal (1) et refermez le grâce à la molette (15) comme indiqué sur le dessin (A). Attention de ne pas vous coincer les doigts.



DESCRIPTION DE LA CONSOLE



Suivez votre progression sur l'affichage de la console. Elle comporte six modes fournissant des rétroactions instantanées sur votre exercice. Les modes sont décrits ci-dessous :

Vitesse [KM/H] — Ce mode affiche la vitesse estimée et calculée en kilomètres à l'heure (Km/h).

Temps [TIME] — Ce mode affiche le temps écoulé.

Distance [DIST. KM] — Ce mode affiche la distance parcourue en pédalant, pendant votre entraînement, en kilomètres.

Calories [CAL] — Ce mode affiche le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées pendant votre entraînement.

Pouls — Ce mode affiche votre pouls lorsque vous utilisez le capteur de pouls.

Odomètre — Ce mode affiche la distance totale que vous avez marchée ou courue depuis la 1ère utilisation du tapis. Ces données seront réinitialisées lors du changement de piles.

COMMENT UTILISER LA CONSOLE

Assurez-vous que la console ait des piles. Si la console comporte une feuille plastique transparent, enlevez celle-ci.

1. Allumez la console

Pour lancer la console, appuyez sur une touche ou commencez simplement à pédaler.

2. Appuyez sur l'un des boutons :

MODE:

Appuyez sur ce bouton pour choisir la valeur que vous souhaitez voir apparaître.

En appuyant sur ce bouton pendant plus de 4 secondes, les valeurs seront réinitialisées.

SET:

Appuyez sur ce bouton pour régler les valeurs sélectionnées en mode SCAN.

Réglez une valeur telle que le temps, la distance ou les calories et le décompte commencera, lorsque la valeur atteindra zéro, la console émettra un bip pendant 15 secondes.

RESET:

Appuyez sur ce bouton pour réinitialiser les valeurs de temps, distance et calories.

3. Commencez à pédaler et suivez vos progrès à l'aide de l'écran.

Pendant votre exercice, la console affichera le(s) mode(s) sélectionné(s).

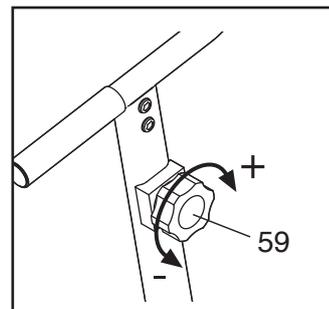
4. Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

Si la bande de roulement ne bouge pas pendant plusieurs minutes, la console s'éteindra automatiquement pour économiser les piles.

UTILISATION DU TAPIS

COMMENT REGLER LA RESISTANCE

Pour augmenter l'intensité de votre exercice, vous pouvez régler la résistance de votre tapis. Pour augmenter la résistance, tournez la molette (44) dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour diminuer la résistance, tournez la molette dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



MAINTENANCE ET DÉPANNAGE

La plupart des problèmes du tapis roulant peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Si vous avez toujours des questions veuillez contacter le service après vente.

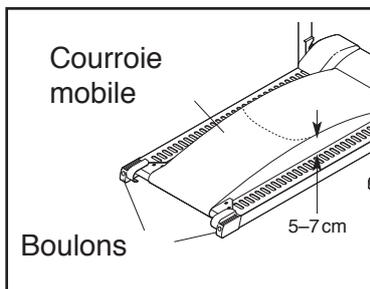
1. SYMPTÔME : LA CONSOLE NE FONCTIONNE PAS CORRECTEMENT

- Remplacez les piles dans la console.
- Assurez-vous que le capteur magnétique soit réglé correctement.
- Assurez-vous que les câbles du montant soient complètement enfoncés dans le fil de la console (voir l'étape 4 de l'assemblage à la page 6).
- La console, comme la plupart des appareils électroniques, est susceptible d'accumuler de l'électricité statique causée par certains types de vêtements ou par le fonctionnement du tapis roulant. Si l'écran est vide ou affiche des données incohérentes, appliquez un spray anti-statique sur le tapis roulant. Les sprays anti-statique sont disponibles dans le rayons lessive.

2. SYMPTÔME : LA COURROIE MOBILE NE SE DÉPLACE PAS FACILEMENT

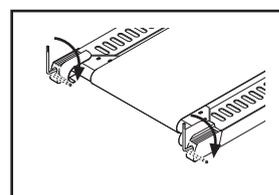
Si la courroie mobile est trop serrée, la performance du tapis roulant peut être réduite et la courroie mobile peut être endommagée de façon permanente.

À l'aide de la clé hexagonale fournie, tournez les deux molettes de réglage du rouleau arrière dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, d'un quart de tour. Quand la tension de la courroie mobile est correcte, vous devriez pouvoir soulever les deux côtés de la courroie mobile de 5 à 7 cm. Marchez sur le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue. Faites attention de garder la courroie centrée.

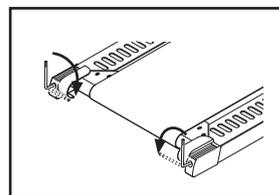


3. SYMPTÔME : LA COURROIE MOBILE GLISSE OU N'EST PAS CENTRÉE

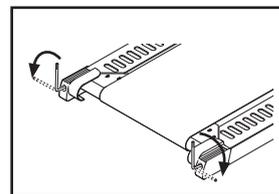
a. Si la courroie mobile glisse quand vous marchez dessus, utilisez la clé hexagonale fournie pour tourner les deux boulons de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre, d'un quart de tour. Quand la tension de la courroie mobile est correcte, vous devriez pouvoir soulever les deux côtés de la courroie mobile de 5 à 7 cm. Marchez sur le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue. Faites attention de garder la courroie centrée.



b. Si la courroie mobile s'est déplacée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale fournie pour tourner le boulon de réglage gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, et la molette droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, d'un quart de tour chacun. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie mobile. Marchez sur le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



c. Si la courroie mobile s'est déplacée vers la droite, utilisez la clé hexagonale fournie pour tourner le boulon de réglage gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, et le boulon de réglage droit dans le sens des aiguilles d'une montre, d'un quart de tour chacun. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie mobile. Marchez sur le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



CONSEILS DE MISE EN FORME

⚠ ATTENTION :

- Avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.
- Les moniteurs cardiaques ne sont pas des appareils médicaux. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Les moniteurs ne servent qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Rappelez-vous qu'une bonne alimentation et qu'un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobics.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Pour déterminer le pouls qu'il vous faut, trouvez d'abord votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis aux dizaines). Trouvez ensuite les trois nombres au-dessus de votre âge. Les trois nombres constituent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus petit est votre pouls recommandé pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est votre pouls recommandé pour brûler encore plus de graisse, et le nombre le plus grand est votre pouls recommandé pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories

d'hydrate de carbone, facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des calories de graisse en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez l'intensité de votre entraînement jusqu'à ce que votre pouls soit entre le nombre le plus petit et le nombre du milieu dans votre zone d'entraînement pendant que vous vous entraînez.

Exercice Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être aérobic. L'exercice aérobic requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le cœur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour l'exercice aérobic, ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du numéro le plus haut se trouvant dans votre zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes:

Échauffement, commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct élève la température de votre corps, augmente votre pouls, ainsi que la circulation pour vous préparer à l'entraînement.

Exercices dans la Zone d'Entraînement, après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 30 minutes. Remarque : durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.

Exercices de Retour à la Normal, finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements pour revenir à la normal. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l'exercice.

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle WITL11013.0

N°	Description	Qté.	N°	Description	Qté.
1	Cadre principal	1	34	Câble de rallonge	1
2	Vis M5x20	1	35	Embout	2
3	Embout rond	2	36	Embout rond	2
4	Vis ST4.2x13	12	37	Boulon ϕ 12xM10x53	2
5	Rondelle plate D9xd4x1	8	38	Grosse rondelle plate	2
6	Cache du tube arrière	2	39	Rondelle plate D24xd12x2	4
7	Embout rond	2	40	Montant (L/R)	2
8	Entretoise ressort	3	41	Cache du tube avant	1
9	Bague entretoise en plastique	1	42	Cache de la roue	1
10	Boulon M6x70	2	43	Embout rond	1
11	Rondelle plate D12xd6x1.2	10	44	Bande plastique 1020x80x12	1
12	Axe du tube arrière	1	45	Vis M6x33	8
13	Tube arrière	1	46	Planche plate	1
14	Bande de roulement	1	47	Bande plastique 980x80x12	1
15	Molette M16x20	1	48	Tube avant	1
16	Vis M8x45	6	49	Aimant	1
17	Tube d'extension	1	50	Vis M3x10	2
18	Rondelle D16xd8x1.5	8	51	Plaque aimantée	1
19	Ecrou en nylon M8	8	52	Hex nut M6	2
20	Embout carré	1	53	Support d'aimant	1
21	Tube réglable	1	54	Ressort	1
22	Ecrou en nylon M6	8	55	Tampon	1
23	Rondelle plate D5	3	56	Rondelle D17xd12x1.5	1
24	Vis M5x10	2	57	Axe du tube avant	1
25	Vis ST3x10	2	58	Mousse	2
26	Capteur	1	59	Molette de résistance	1
27	Câble du capteur	1	60	Vis M6x12	4
28	Boulon M8x40	2	61	Bras	1
29	Rondelle ondulée D5	2	62	Vis ST4x20	2
30	Tampon	2	63	Mousse	2
31	Roue	2	64	Vis	2
32	Console	1	65	Câble du pouls	1
33	Base du cadre	1			

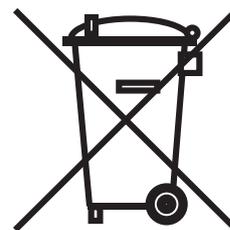
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la couverture de ce manuel. Pour que nous puissions vous aider le plus efficacement possible, veuillez vous munir des informations suivantes lorsque vous nous contactez :

- Numéro de modèle et numéro de série du produit (voir couverture de ce manuel)
- Nom du produit (voir couverture de ce manuel)
- Numéro de pièce et description de la ou des pièces de rechange (voir la liste des pièces et la vue éclatée qui figure à la fin de ce manuel)

INFORMATIONS IMPORTANTES DESTINÉES AUX CLIENTS DE L'UE

Ce produit électronique ne doit pas être mis au rebut dans une décharge municipale. Dans un souci de préservation de l'environnement, la loi impose de le recycler lorsqu'il n'est plus en état d'être utilisé. Vous devez donc le confier à un organisme de recyclage habilité à collecter ce type de déchet dans votre région. Le recyclage contribue à la préservation des ressources naturelles et à renforcer les standards européens de protection de l'environnement. Pour obtenir plus d'informations sur les techniques à mettre en œuvre pour garantir une élimination sûre et appropriée des déchets, veuillez contacter votre service municipal ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.



CARACTÉRISTIQUES

Dimensions ouvertes (L x l x h) : 131 x 70 x 122 cm

Poids du produit : 30 Kg