

PRO-FORM®

POWER 575i

N° du Modèle PETL78718.1

N° de Série _____

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



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 : iconsupport.eu

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0800 00 12 65

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 incluses dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

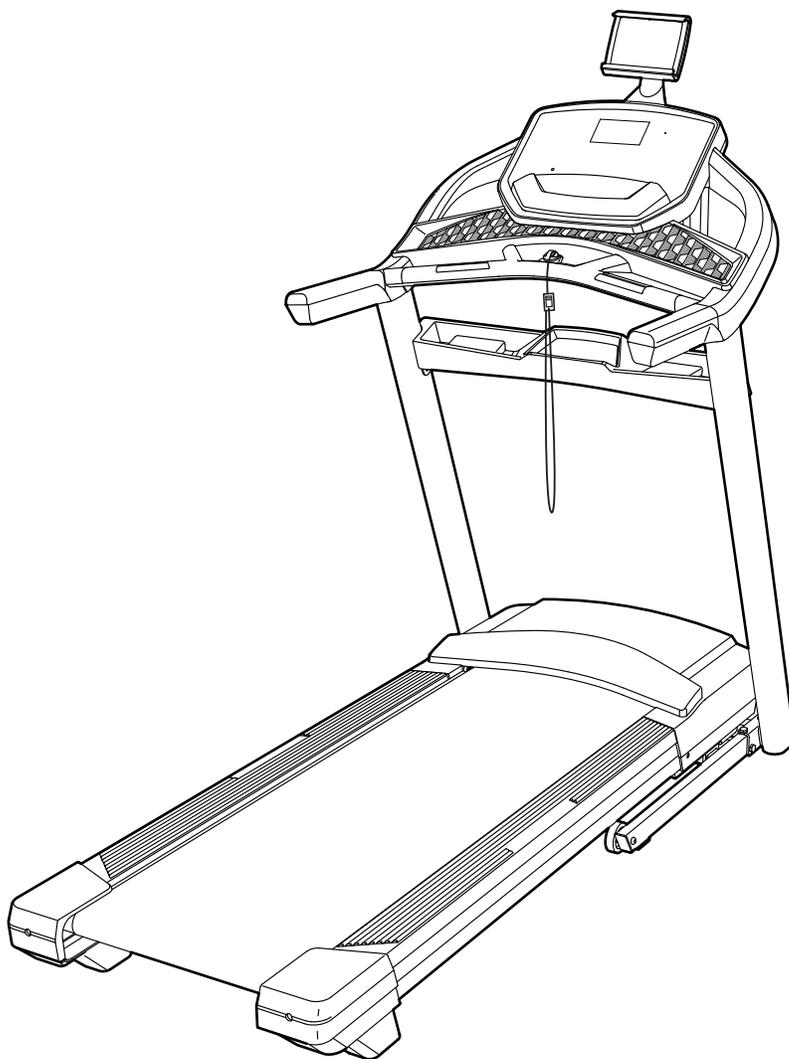


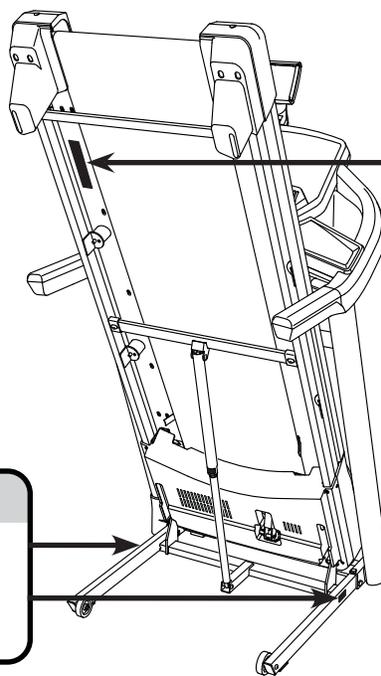
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	18
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	27
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	28
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	31
LISTE DES PIÈCES	34
SCHÉMA DÉTAILLÉ	36
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	Dernière Page
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-dessous sont inclus avec l'appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les autocollant en anglais aux endroits indiqués. **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 leurs tailles réelles.

ATTENTION
Gardez vos pieds et vos mains éloignés de cet endroit quand le tapis de course est en marche.



ATTENTION
Protégez vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le manuel et :

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la poignée lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez de l'échouffement si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
- Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- Avant de plier le tapis de course à la position de rangement, l'inclinaison doit être mise à zéro.
- Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.
- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

PROFORM et IFIT sont des marques déposées d'ICON Health & Fitness, Inc. App Store est une marque d'Apple Inc., déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. Android et Google Play sont des marques de Google LLC. Le mot et les logos BLUETOOTH® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés sous licence. IOS est une marque ou une marque déposée de Cisco aux États-Unis et dans d'autres pays, et est utilisée sous licence.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de brûlure, feu, choc électrique ou blessure, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur votre tapis de course avant de l'utiliser. ICON ne peut être tenu responsable des blessures ou des dégâts liés à l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de ce 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 de 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 6,0 m de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
8. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
9. Gardez toujours les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
10. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 125 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 de sport avec support 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 page 18). Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
14. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (2 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
15. Maintenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
16. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. N'utilisez pas le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e), ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section **ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES** page 28 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
17. Veuillez lire attentivement, comprendre et tester les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section **COMMENT ALLUMER L'APPAREIL** page 20). 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 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 cardiaque est conçu uniquement pour donner une idée approximative des fluctuations du 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 page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur), et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
24. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Référez-vous aux sections ASSEMBLAGE page 7, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE page 27). 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. Ne faites pas fonctionner le tapis de course quand il est plié.
26. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'appareil.
27. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
28. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé.
29. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. Seul un technicien autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
30. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course PROFORM® POWER 575I. Le tapis de course POWER 575I offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture pour contacter notre Service à la

Clientèle. Pour une assistance plus rapide, 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 du manuel.

Avant de continuer à lire le manuel, familiarisez-vous avec les pièces de l'appareil sur le schéma ci-dessous.

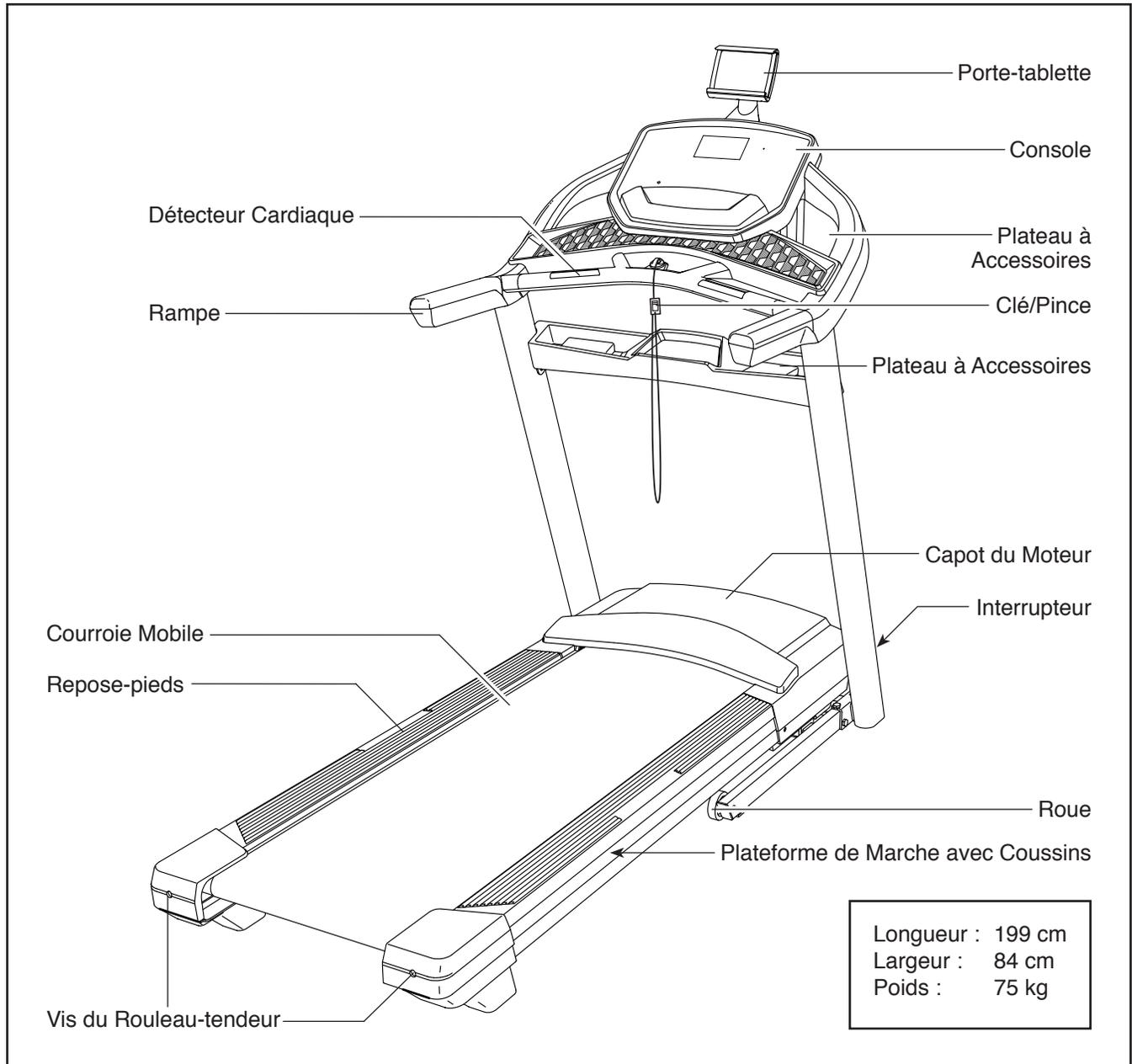
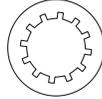


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

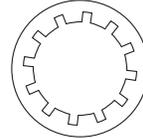
Aidez-vous des schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin du manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



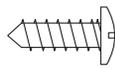
Arandela Estrella
#10 (8)-4



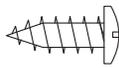
Arandela Estrella
de 5/16" (7)-14



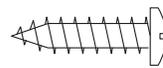
Arandela Estrella
de 3/8" (6)-6



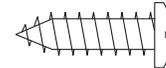
Tornillo de Tierra
#8 x 1/2" (1)-1



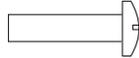
Tornillo #8 x 1/2"
(10)-8



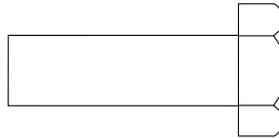
Tornillo #8 x 3/4"
(11)-16



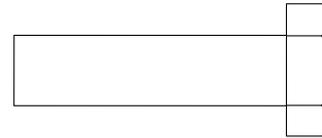
Tornillo #10 x 3/4"
(9)-4



Tornillo M4 x 16mm
(24)-4



Tornillo de 3/8" x 1 1/4"
(3)-2



Tornillo de 3/8" x 1 1/2"
(4)-2

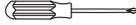


Tornillo de 5/16" x 2" (5)-4



Tornillo de 3/8" x 2 3/8" (2)-2

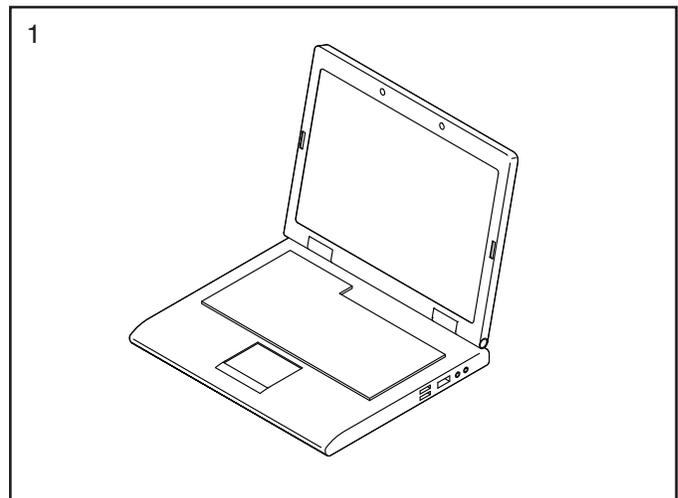
ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
 - Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
 - Durant le transport, il est possible que du lubrifiant se dépose sur les surfaces du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant sur le tapis de course, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.
 - Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
 - Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
 - Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage :
 - les clés hexagonales incluses 
 - un tournevis cruciforme 
 - une clé à molette 
- Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. **Allez sur le site Internet iconsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre appareil.**

- obtenez votre preuve d'achat
- activez votre garantie
- devenez prioritaire si vous contactez le service après vente

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

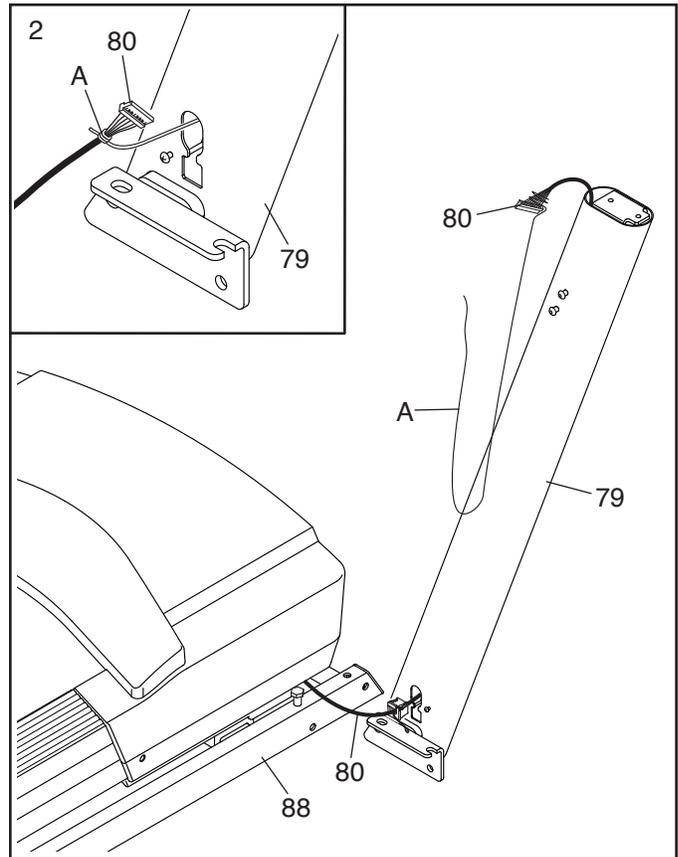


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Retirez l'attache qui maintient le Fil du Montant (80) sur l'avant de la Base (88).

Ensuite, identifiez le Montant Droit (79).
Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (88).

Référez-vous au schéma encadré. Attachez fermement l'attache de fil (A) se trouvant à l'intérieur du Montant Droit (79) autour de l'extrémité du Fil du Montant (80). 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.

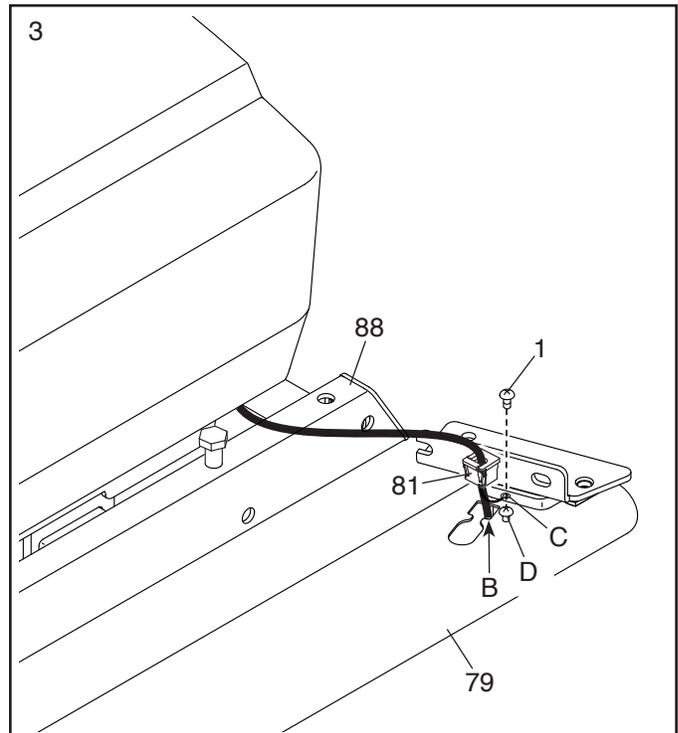


3. Couchez le Montant Droit (79) près de la Base (88).

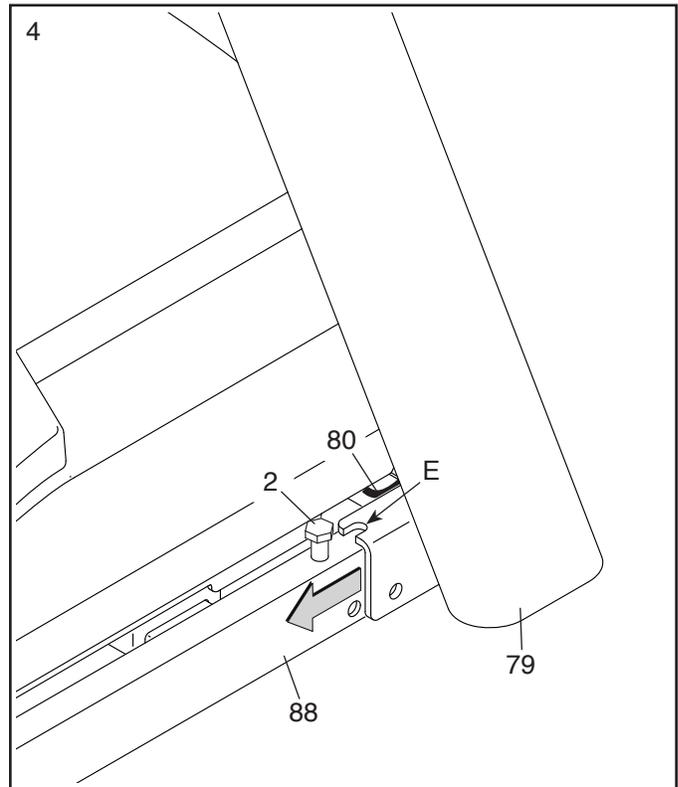
Enfoncez le Passe-fil (81) dans le trou carré (B) sur le Montant Droit (79). **Faites attention de ne pas pincer le fil de terre (C).**

S'il y a une vis (D) pré-attachée sur le Montant Droit (79), retirez-la et jetez-la.

Ensuite, attachez le fil de terre (C) sur le Montant Droit (79) à l'aide d'une Vis de Terre #8 x 1/2" (1).

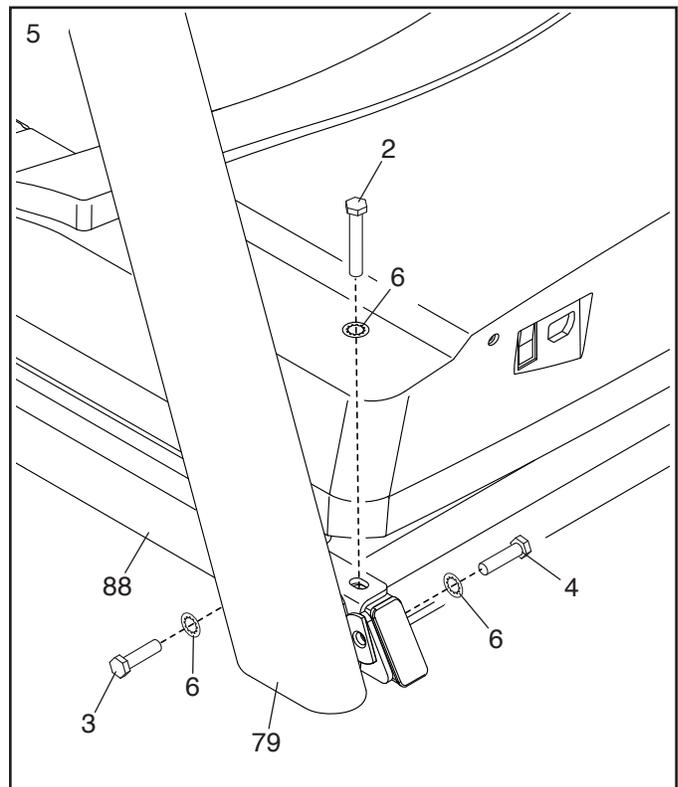


4. Placez le Montant Droit (79) sur la Base (88) comme sur le schéma. **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (80).** Ensuite, glissez le Montant Droit pour que la Vis de $3/8'' \times 2 \ 3/8''$ (2) sur la Base s'enfonce dans la fente (E) sur le Montant Droit. **Ne serrez pas encore la Vis.**

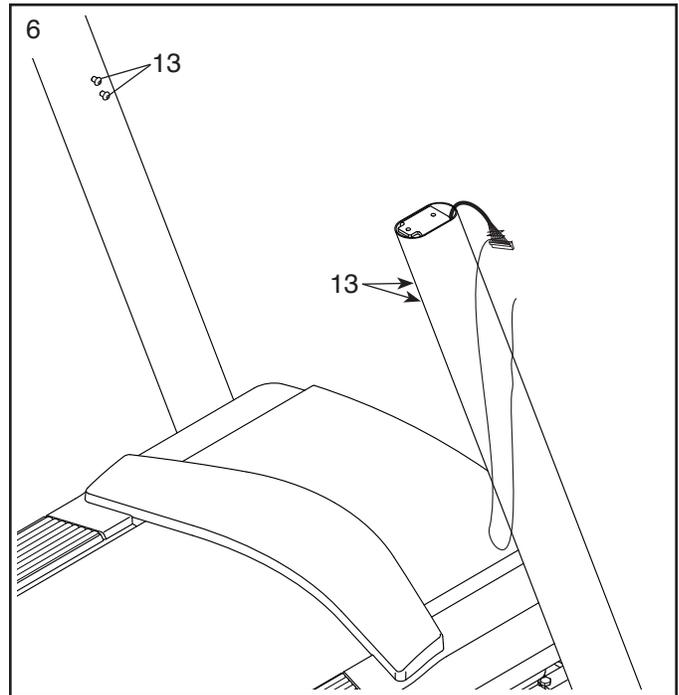


5. Attachez le Montant Droit (79) sur la Base (88) à l'aide d'une Vis de $3/8'' \times 2 \ 3/8''$ (2), une Vis de $3/8'' \times 1 \ 1/4''$ (3), une Vis de $3/8'' \times 1 \ 1/2''$ (4), et trois Rondelles Étoilées de $3/8''$ (6), comme sur le schéma ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Attachez le Montant Gauche (non illustré) comme sur les schémas des étapes 4 et 5. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.

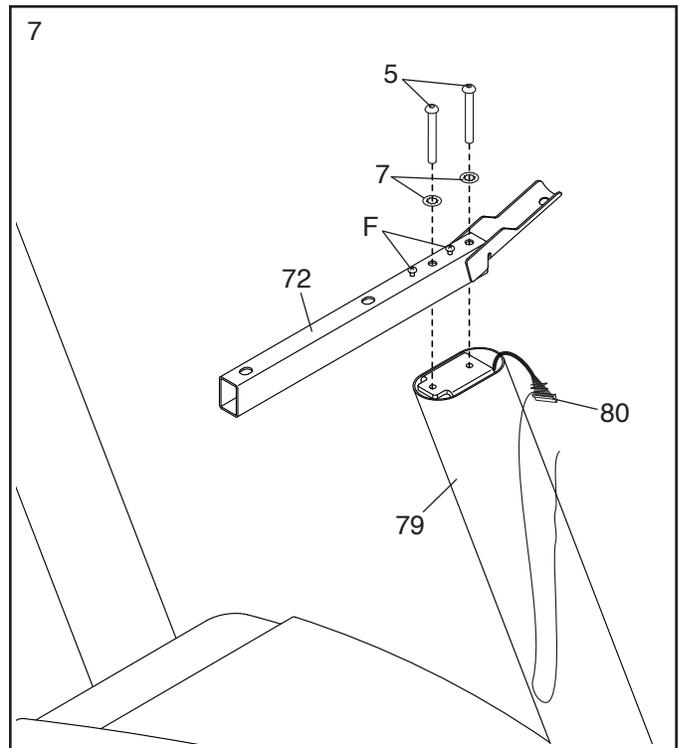


6. Retirez les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (13) indiquées et mettez-les de côté.



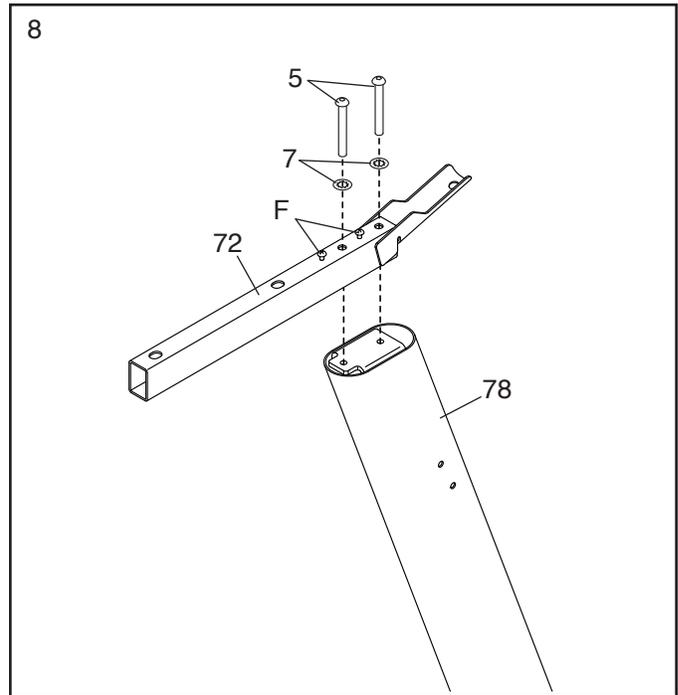
7. Attachez une Rampe (72) sur le Montant Droit (79) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 2" (5) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (7) ; **serrez les deux Vis de quelques tours chacune avant de les serrer complètement. Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (80).**

Ensuite, retirez et jetez les deux vis indiquées (F).

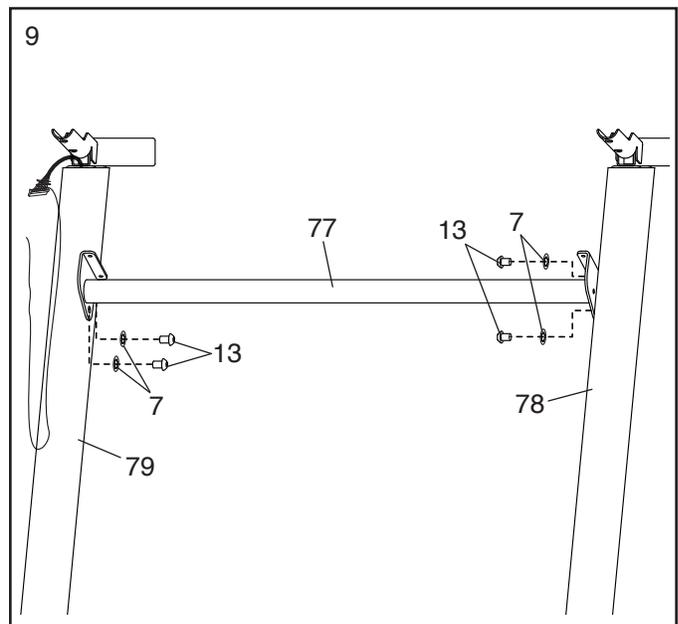


8. Attachez l'autre Rampe (72) sur le Montant Gauche (78) à l'aide de deux Vis de 5/16" x 2" (5) et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (7) ; **serez les deux Vis de quelques tours chacune avant de les serrer complètement.**

Ensuite, retirez et jetez les deux vis indiquées (F).



9. Glissez doucement la Barre Transversale du Montant (77) entre les Montants Gauche et Droit (78, 79). Attachez la Barre Transversale du Montant à l'aide des quatre Vis de 5/16" x 3/4" (13) retirées durant l'étape 6, et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (7) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

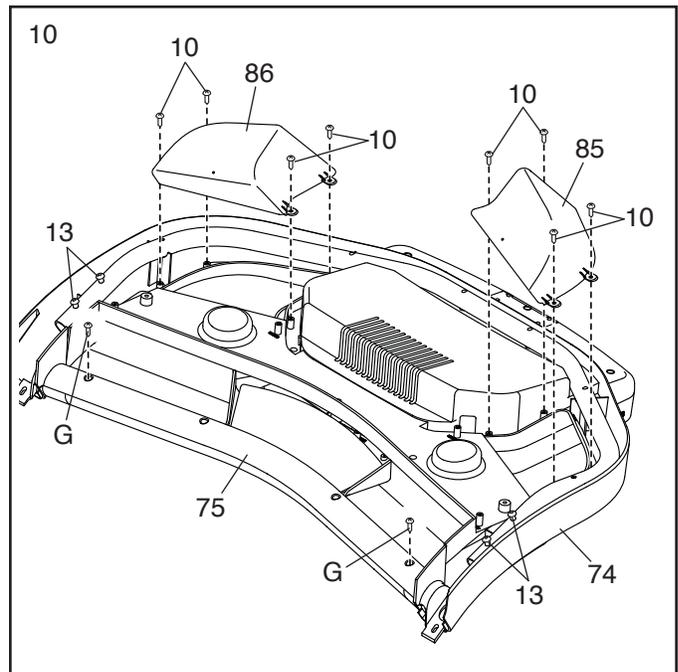


10. Placez la Base de la Console (74) sur une surface douce pour ne pas la rayer, la face vers le bas.

Retirez et jetez les deux vis indiquées (G).
Ensuite, retirez la Barre Transversale du Détecteur (75).

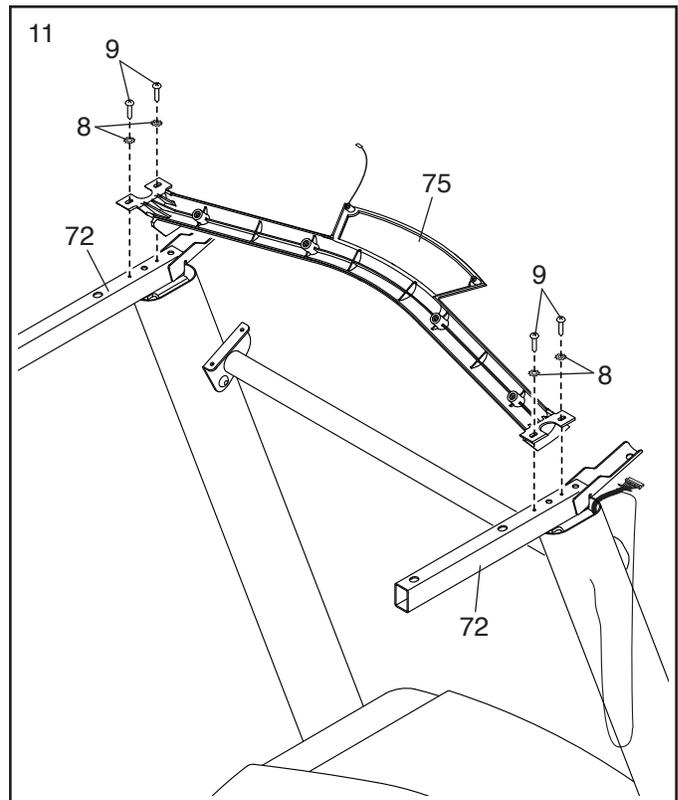
Ensuite, identifiez les Plateaux Gauche et Droit (85, 86). Attachez les Plateaux sur la Base de la Console (74) à l'aide de huit Vis #8 x 1/2" (1) ; **ne serrez pas excessivement les Vis.**

Ensuite, retirez les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (13) indiquées et mettez-les de côté.



11. **IMPORTANT** : pour ne pas abimer la Barre Transversale du Détecteur (75), n'utilisez pas d'outils électriques et ne serrez pas excessivement les Vis #10 x 3/4" (9).

Orientez la Barre Transversale du Détecteur (75) comme sur le schéma. Attachez la Barre Transversale du Détecteur sur les Rampes (72) à l'aide de quatre Vis #10 x 3/4" (9) et quatre Rondelles Étoilées #10 (8) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



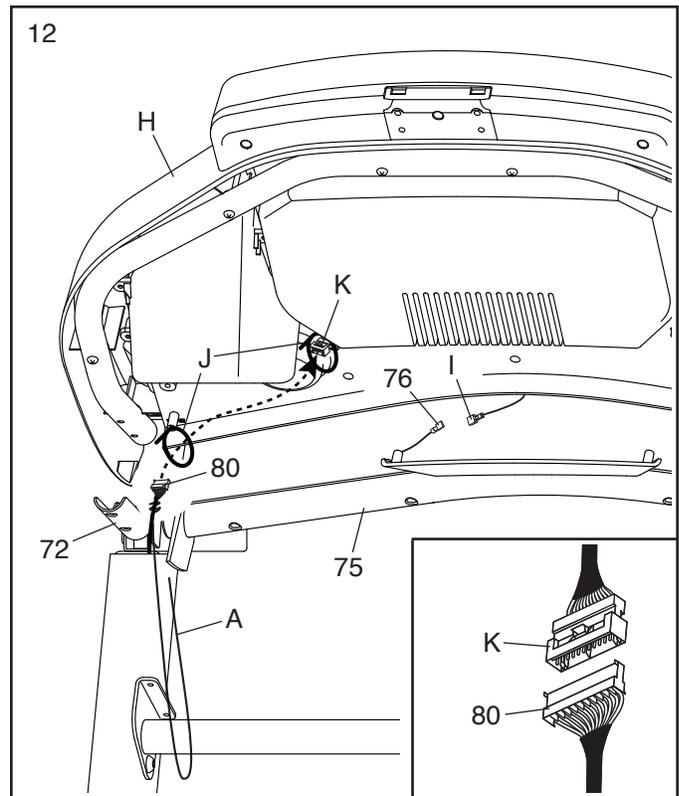
12. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console (H) près de la Rampe (72).

Branchez le fil de terre (I) de l'assemblage de la console (H) dans le Fil de Terre de la Console (76) sur la Barre Transversale du Détecteur (75).

Ensuite, insérez le Fil du Montant (80) dans les deux attaches en boucle (J) indiquées.

Référez-vous au schéma encadré. Branchez le Fil du Montant (80) dans le fil de la console (K). **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.**

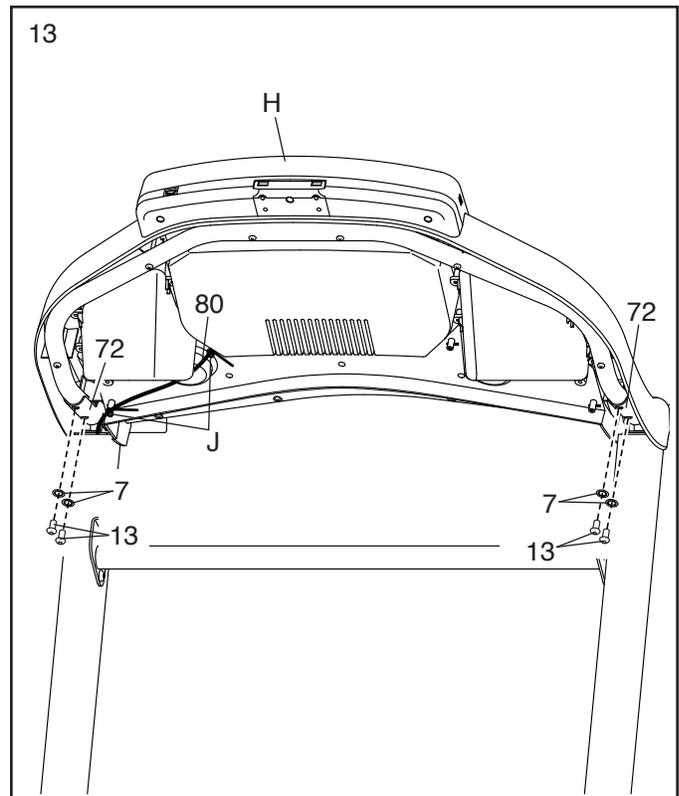
Ensuite, retirez l'attache de fil (A) du Fil du Montant (80).



13. Placez l'assemblage de la console (H) sur les Rampes (72). **Assurez-vous que les fils ne sont pas pincés.**

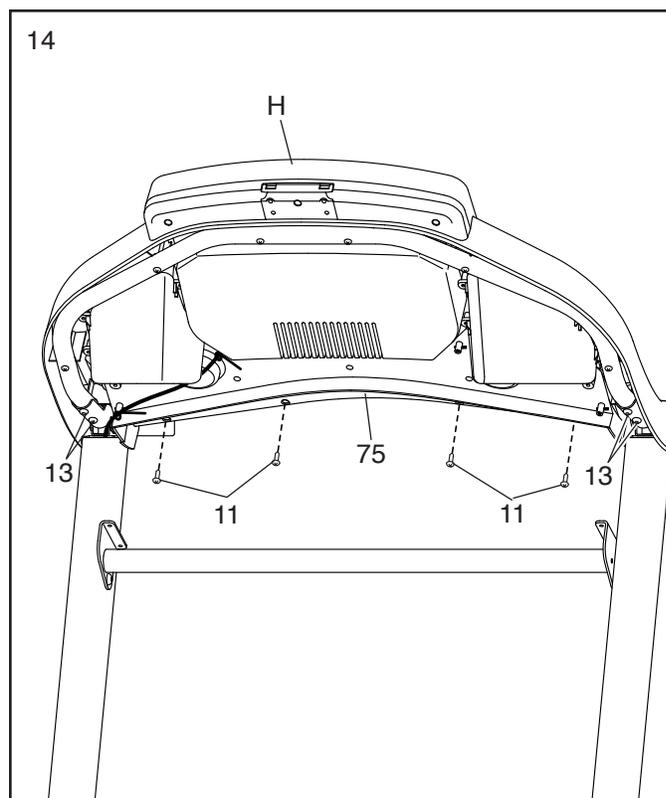
Insérez l'excédent du Fil du Montant (80) à l'intérieur de l'assemblage de la console (H). Ensuite, serrez les deux attaches (J) autour du Fil du Montant, puis coupez le bout des attaches.

Attachez l'assemblage de la console (H) à l'aide des quatre Vis de 5/16" x 3/4" (13) retirées à l'étape 10 et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (7) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

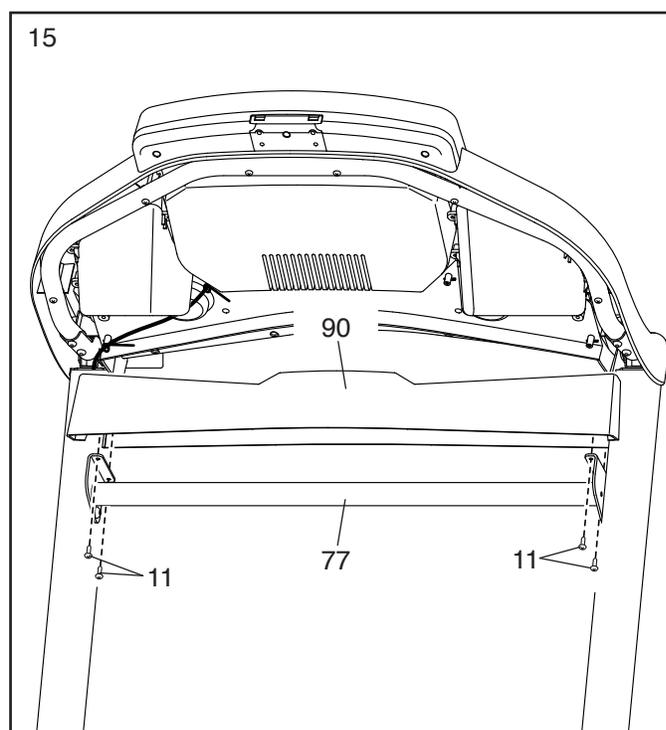


14. Attachez la Barre Transversale du Détecteur (75) sur l'assemblage de la console (H) à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (1) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer. Ne serrez pas excessivement les Vis.**

Vissez fermement les quatre Vis de 5/16" x 3/4" (13).



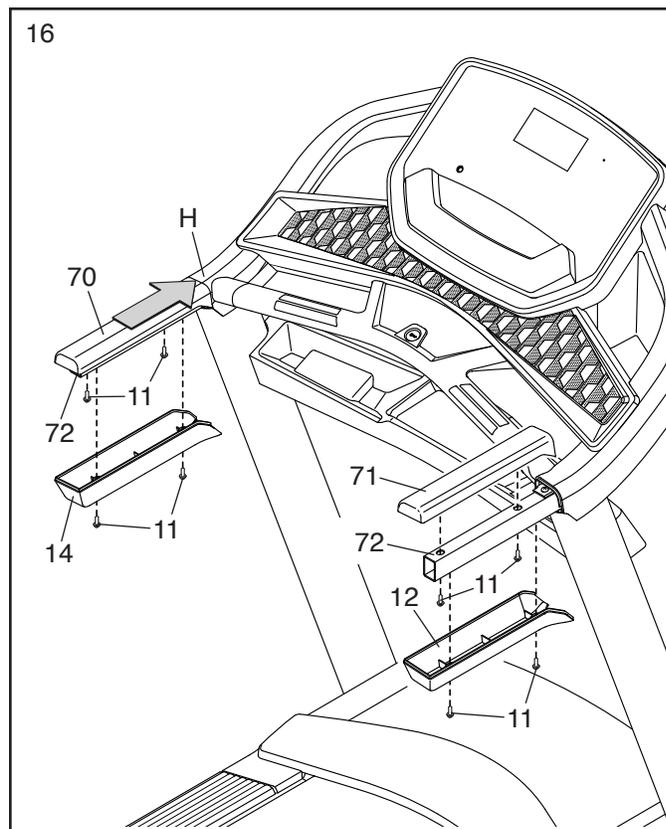
15. Placez le Plateau du Montant (90) sur la Barre Transversale du Montant (77). Attachez le Plateau du Montant à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (11) ; **vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer. Ne serrez pas excessivement les Vis.**



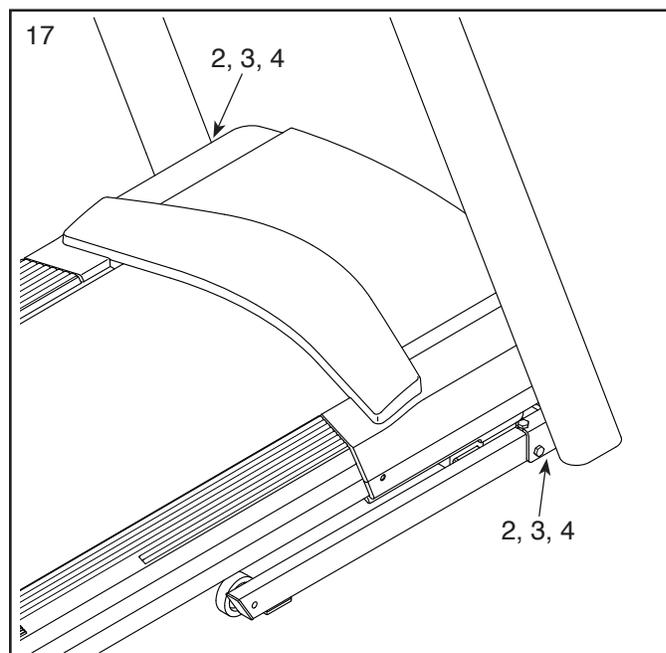
16. Placez le Boîtier de la Rampe Gauche (70) sur la Rampe (72) gauche. Vissez deux Vis #8 x 3/4 (11) sur la Rampe gauche et le Boîtier de la Rampe Gauche. Ensuite, glissez le Boîtier de la Rampe Gauche vers l'avant contre l'assemblage de la console (H) comme sur le schéma. Enfin, serrez les deux Vis.

Ensuite, attachez le Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche (14) sur la Rampe (72) gauche à l'aide de deux Vis #8 x 3/4" (11).

Attachez le Boîtier de la Rampe Droite (71) et le Boîtier Inférieur de la Rampe Droite (12) sur la Rampe (72) droite comme décrit ci-dessus.



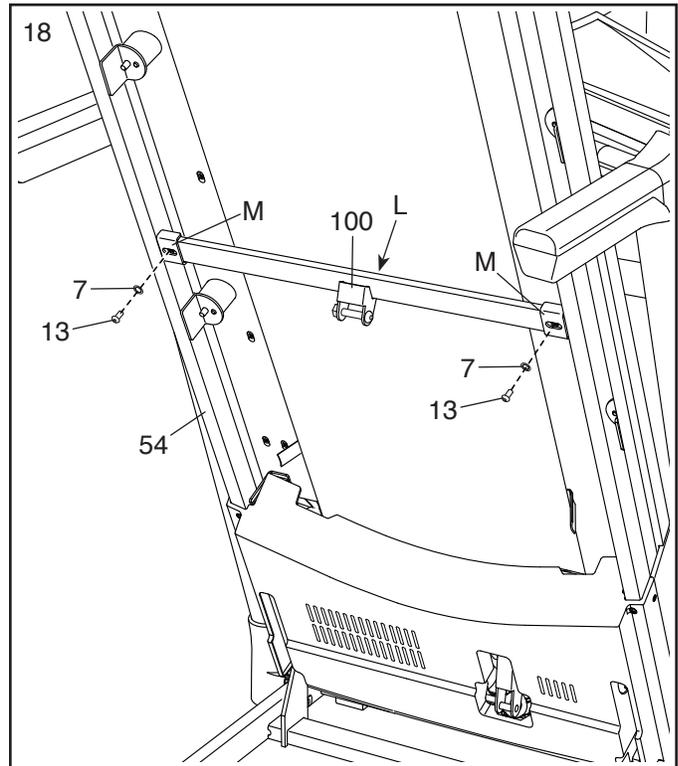
17. Serrez les huit Vis (2, 3, 4) indiquées.



18. Soulevez le Cadre (54) jusqu'à la position verticale. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 20.**

Retirez les deux Vis de 5/16" x 3/4" (13) de la Barre Transversale du Loquet (100).

Ensuite, orientez la Barre Transversale du Loquet (100) comme sur le schéma. **Assurez-vous que l'autocollant (L) 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 sur les supports (M) sur le Cadre (54) à l'aide des deux Vis de 5/16" x 3/4" (13) que vous venez de retirer et deux Rondelles Étoilées de 5/16" (7).

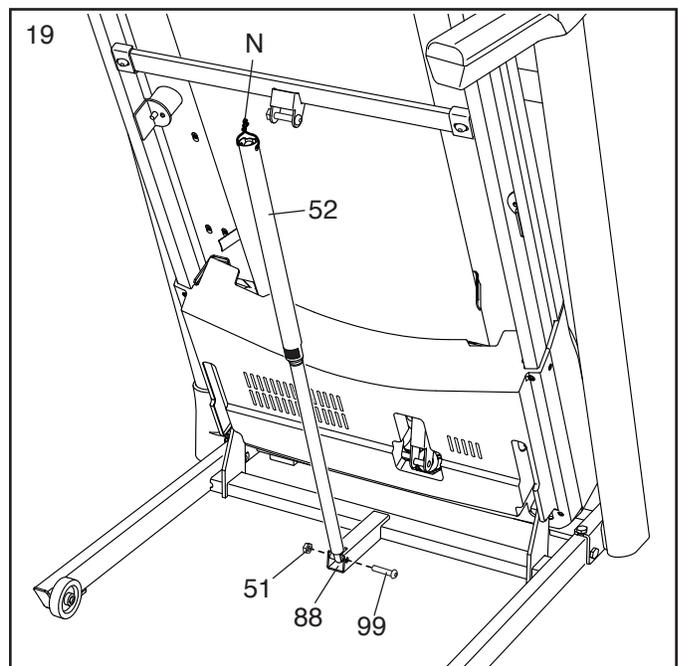


19. Retirez l'Écrou de 5/16" (51) et le Boulon de 5/16" x 1 3/4" (99) du support de la Base (88).

Ensuite, orientez le Loquet de Rangement (52) comme sur le schéma.

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (52) sur le support sur la Base (88) à l'aide du Boulon 5/16" x 1 3/4" (99) et de l'Écrou 5/16" (51), comme sur le schéma.

Ensuite, soulevez le Loquet de Rangement (52) jusqu'à la verticale, puis retirez l'attache (N).

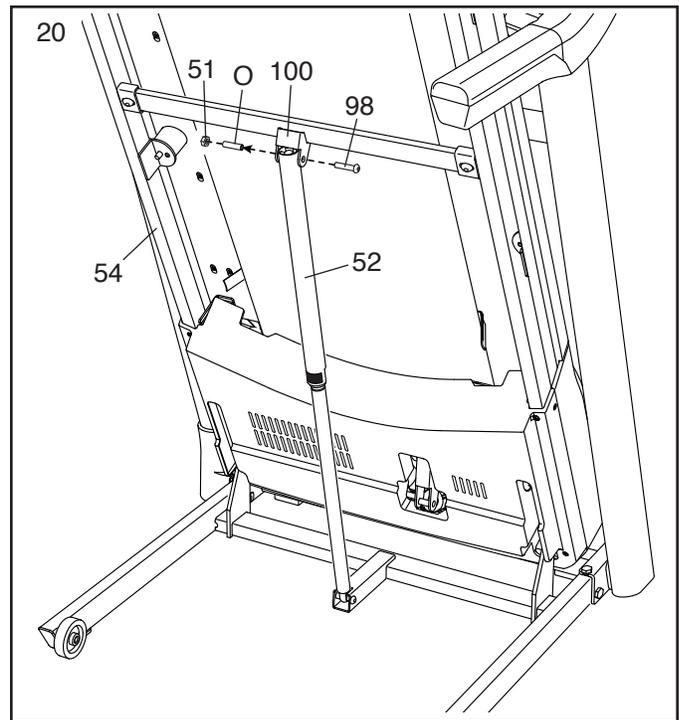


20. Retirez l'Écrou de 5/16" (51) et le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (98) du support de la Barre Transversale du Loquet (100).

Alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (52) avec le support sur la Barre Transversale du Loquet (100), puis insérez le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (98) dans le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espacement (O) du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espacement.**

Ensuite, serrez l'Écrou de 5/16" (51) sur le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (98). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; le Loquet de Rangement (52) doit pouvoir pivoter.**

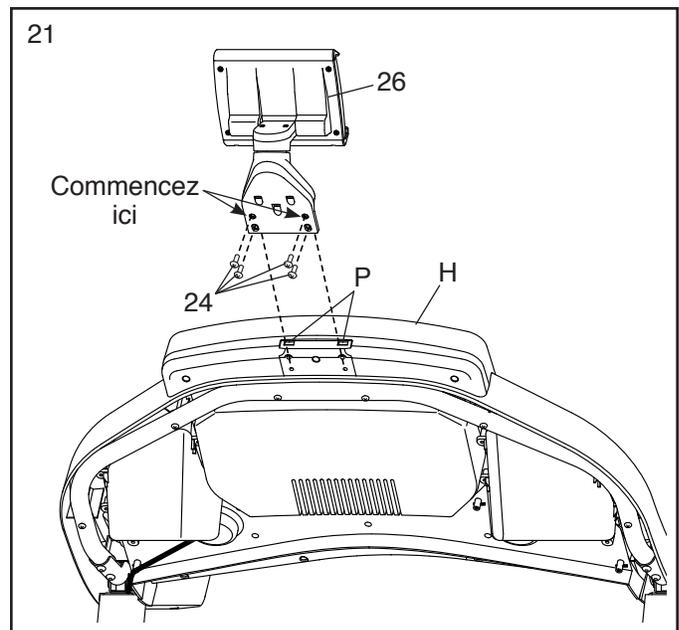
Ensuite, baissez le Cadre (54) (voir la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER page 27).



21. Enfoncez les deux languettes sur le Porte-tablette (26) dans les fentes (P) sur l'assemblage de la console (H).

Attachez le Porte-tablette (26) à l'aide de quatre Vis M4 x 16mm (24). **Remarque : vissez d'abord les deux Vis du haut de quelques tours, puis vissez les deux Vis du bas. Faites attention de ne pas trop serrer les Vis.**

IMPORTANT : le Porte-tablette (26) est conçu pour accueillir la plupart des tablettes de taille normale. Ne placez pas un autre appareil électronique ou tout autre objet dans le Porte-tablette.



22. **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. Rangez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr ; elle vous servira pour ajuster la courroie mobile (voir pages 29 et 30). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

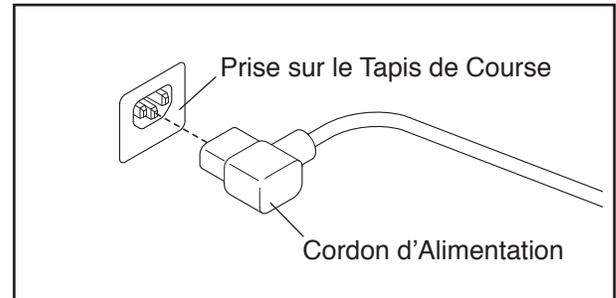
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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 tapis de course.



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

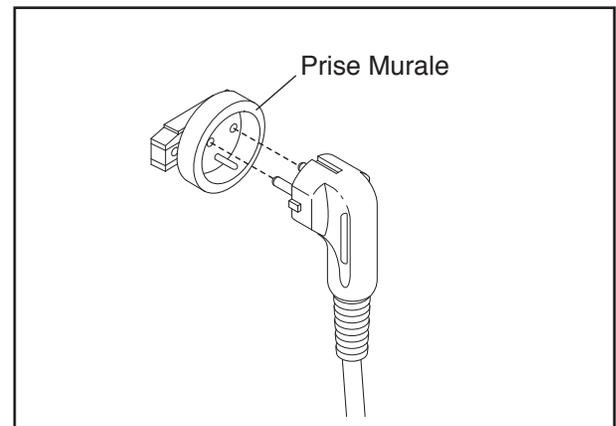
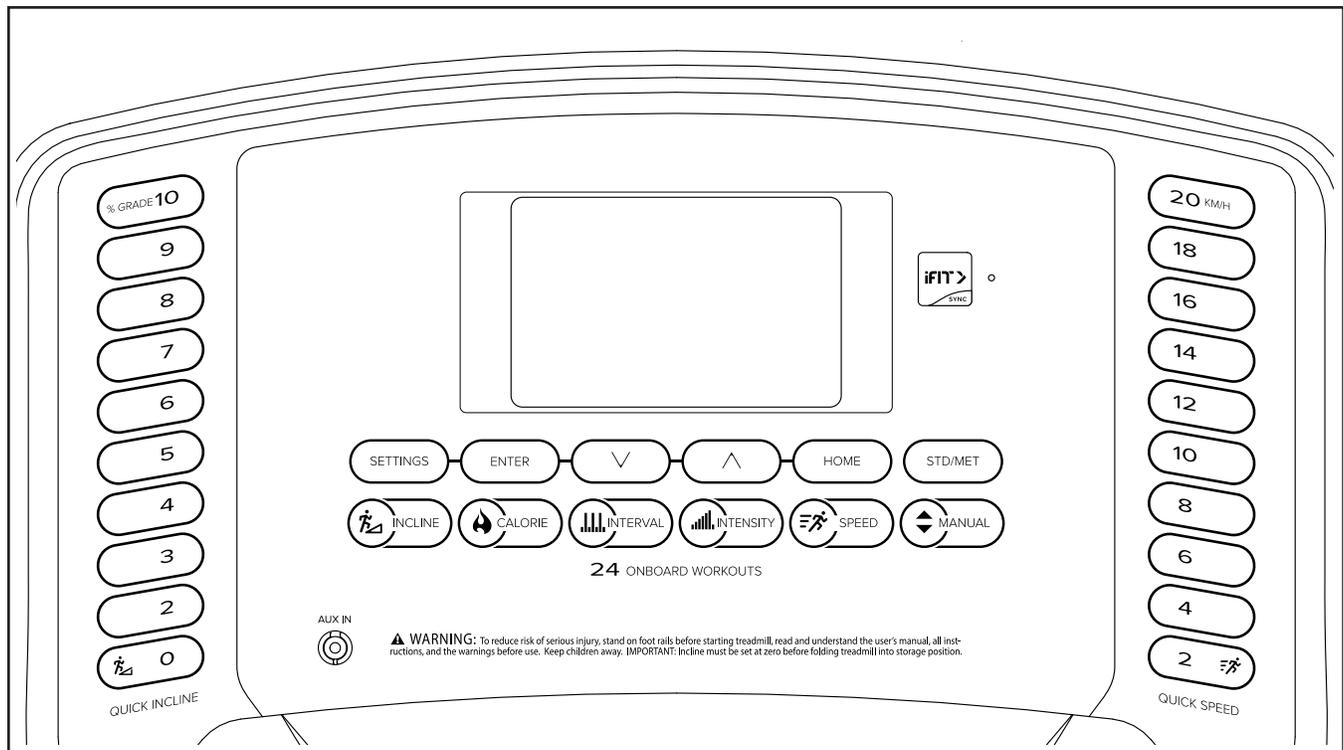


SCHÉMA DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Trouvez les avertissements sur la console en anglais. Les mêmes avertissements en plusieurs langues se trouvent sur la planche d'autocollants incluse. Collez l'autocollant d'avertissement en français sur la console.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche. Alors 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 cardiaque intégré ou d'une ceinture cardiaque compatible. **Référez-vous à la page 26 pour acheter une ceinture cardiaque en option.**

De plus, la console est équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'un entraînement efficace.

Vous pouvez également connecter votre tablette à la console et utiliser l'application iFit®—Smart Cardio Equipment pour enregistrer et consulter les informations de vos entraînements.

Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres audio préférés durant l'entraînement grâce au système audio de la console.

Pour allumer l'appareil, référez-vous à la page 20. **Pour utiliser le mode manuel**, référez-vous à la page 20. **Pour utiliser un entraînement intégré**, référez-vous à la page 22. **Pour connecter votre tablette à la console**, référez-vous à la page 24. **Pour connecter votre ceinture cardiaque à la console**, référez-vous à la page 24. **Pour utiliser le mode des paramètres**, référez-vous à la page 25. **Pour utiliser le système audio**, référez-vous à la page 25. **Pour utiliser le porte-tablette**, référez-vous à la page 26.

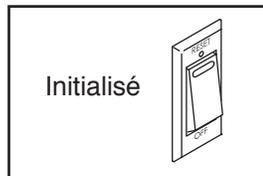
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche Std/Met (système impérial/métrique). Par souci de clarté, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'une feuille en plastique transparent, retirez la feuille. Pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement ; centrez la courroie si nécessaire (voir page 30).

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

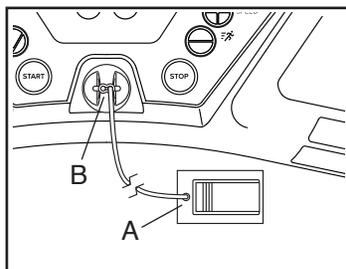
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les affichages de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir page 18). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisé).



IMPORTANT : la console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si le mode démo est activé, l'écran affiche une présentation de démonstration lorsque vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur sur la position Reset avant que vous n'insériez la clé dans la console. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à l'étape 2 page 25.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince (A) reliée à la clé (B), 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 Incline (inclinaison). Ensuite, appuyez sur la touche de diminution Incline, ou sur la touche Quick Incline (inclinaison une touche) la plus basse pour que l'inclinaison soit réglée sur le niveau le plus bas. Quand le cadre ne bouge plus, le tapis de course est prêt à l'utilisation.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le mode manuel.

Si le mode manuel n'est pas sélectionné, appuyez sur la touche Manual (manuel) de la console.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

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

Si vous appuyez sur la touche Start, la courroie mobile se met à tourner à 1 mph. Alors que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Speed (vitesse) pour changer la vitesse de la courroie comme vous le désirez. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change par petites étapes ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change plus rapidement. Remarque : quand vous appuyez sur la touche, la courroie mobile peut prendre quelques instants pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Si vous appuyez sur une des touches Quick Speed, la vitesse de la courroie mobile change graduellement pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Start.

4. Changez l'inclinaison du tapis de course, si désiré.

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

5. Suivez votre progression sur l'écran.

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

- Le temps écoulé
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- La barre d'intensité de l'entraînement
- Le nombre approximatif de calories brûlées
- Le niveau d'inclinaison du tapis de course
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale
- La vitesse de la courroie mobile
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6)
- La matrice

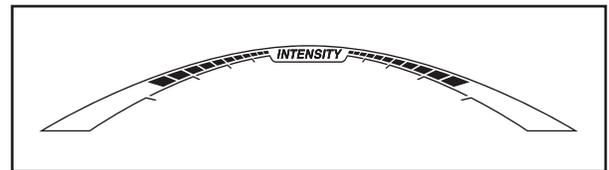
La matrice propose plusieurs onglets d'affichage. Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution à côté de la touche Enter (entrer) pour afficher les données suivantes :

L'onglet Incline affiche un graphique des niveaux d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaît toutes les minutes. L'onglet Speed affiche un graphique des vitesses de l'entraînement.

L'onglet My Trail (mon parcours) affiche une piste représentant 400 mètres. Alors que vous vous entraînez, le rectangle clignotant indique votre progression. L'onglet My Trail affiche également le nombre de tours que vous effectuez.

L'onglet Calorie affiche la quantité approximative de calories brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant un segment donné. Lorsque l'onglet Calorie est sélectionné, l'affichage des calories indique le nombre approximatif des calories brûlées par heure.

Alors que vous vous entraînez, la barre d'intensité de l'entraînement indique le niveau d'intensité approximatif de votre effort.



Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Stop.

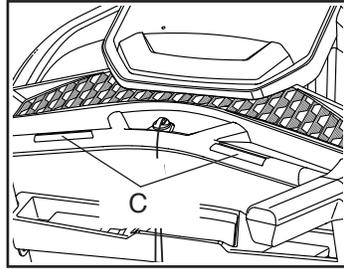
6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque sur les poignées ou de la ceinture cardiaque incluse.

La console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques BLUETOOTH® Smart. Pour connecter votre ceinture cardiaque à la console, référez-vous à la page 24.

Remarque : si vous utilisez le détecteur et la ceinture cardiaque en même temps, la ceinture cardiaque BLUETOOTH Smart sera prioritaire.

Avant d'utiliser le détecteur cardiaque intégré, retirez les feuilles en plastique qui recouvrent les capteurs (C) 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 posez les mains sur la barre du détecteur, les paumes contre les capteurs métalliques ; **évittez de bouger les mains**. Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant environ 15 secondes.**

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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Stop et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau zéro**. **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.

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

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL page 20.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez sur la touche Incline (inclinaison), Calorie, Interval (fractionné), Intensity (intensité) ou Speed (vitesse), jusqu'à ce que l'entraînement désiré s'affiche sur l'écran.

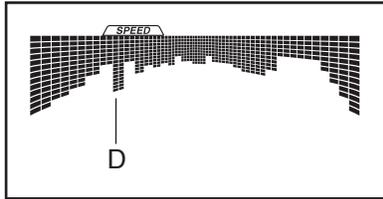
Quand vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche la durée ainsi que le nom de l'entraînement. De plus, un graphique des niveaux de vitesse de l'entraînement apparaît sur la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calorie, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affiche sur l'écran des calories. Remarque : si vous sélectionnez un entraînement d'inclinaison, le graphique sur la matrice affiche les paramètres de l'inclinaison et non ceux de la vitesse.

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (commencer) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après avoir appuyé 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.

Durant l'entraînement, les graphiques sur les onglets de la vitesse et de l'inclinaison illustrent votre



progression. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours (D) de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote indique la vitesse ou l'inclinaison du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentit et le segment suivant du graphique se met à clignoter. Si une nouvelle vitesse et/ou une nouvelle inclinaison sont programmées pour le segment suivant, la nouvelle vitesse et/ou la nouvelle inclinaison apparaîtront sur l'écran pendant quelques minutes, puis le tapis de course se réglera automatiquement sur la nouvelle vitesse et/ou la nouvelle inclinaison.

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

Remarque : l'objectif de calories est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, si vous changez manuellement la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement, cela change aussi le nombre de calories que vous brûlez.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop faible à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches de la vitesse ou de l'inclinaison ; **cependant, quand le segment suivant commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.**

Pour arrêter l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start. La courroie mobile se met alors à tourner lentement. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

4. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 page 21. Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, l'écran affiche la période restante ou les calories restantes plutôt que le temps écoulé.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 page 21.

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

Référez-vous à l'étape 7 page 22.

COMMENT CONNECTER VOTRE TABLETTE À LA CONSOLE

La console accepte les connexions BLUETOOTH avec les tablettes par le biais de l'application iFit–Smart Cardio Equipment et avec les ceintures cardiaques compatibles. Remarque : les autres connexions BLUETOOTH ne sont pas compatibles.

1. Téléchargez et installez l'application iFit–Smart Cardio Equipment sur votre tablette.

Sur votre tablette iOS® ou Android™, ouvrez l'App StoreSM ou la boutique Google Play™, cherchez l'application iFit–Smart Cardio Equipment gratuite, puis installez-la sur votre tablette. **Assurez-vous que l'option BLUETOOTH est activée sur votre tablette.**

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

2. Connectez votre ceinture cardiaque à la console, si désiré.

Si vous connectez votre ceinture cardiaque et votre tablette à la console, **vous devez connecter la ceinture avant de connecter la tablette.** Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE CEINTURE CARDIAQUE À LA CONSOLE à droite.

3. Connectez votre tablette à la console.

Appuyez sur la touche iFit Sync sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affiche sur l'écran. Ensuite, suivez les instructions dans l'application iFit–Smart Cardio Equipment pour connecter votre tablette à la console.

Quand une connexion est établie, le voyant LED sur la console devient bleu.

4. Enregistrez et consultez vos informations d'entraînement.

Suivez les instructions sur l'application iFit–Smart Cardio Equipment pour enregistrer et suivre les données de vos entraînements.

5. Déconnectez votre tablette de la console, si désiré.

Pour déconnecter votre tablette de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'application iFit–Smart Cardio Equipment. Ensuite, maintenez enfoncée la touche iFit Sync (synchronisation avec iFit) de la console jusqu'à ce que la LED de la console devienne verte.

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

COMMENT CONNECTER VOTRE CEINTURE CARDIAQUE À LA CONSOLE

La console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques BLUETOOTH® Smart.

Pour connecter votre ceinture cardiaque BLUETOOTH Smart à la console, appuyez sur la touche iFit Sync sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affiche sur l'écran. Quand une connexion est établie, la LED sur la console clignote deux fois d'une lumière rouge.

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

Pour rompre la connexion entre votre ceinture cardiaque et la console, appuyez sur la touche iFit Sync sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que la LED sur la console devienne verte.

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

LE MODE DES PARAMÈTRES

La console est équipée d'un mode d'information qui enregistre les données du tapis de course et vous permet de personnaliser les paramètres de la console.

1. Sélectionnez le mode d'information.

Pour sélectionner le mode des paramètres, appuyez sur la touche Settings (paramètres). Quand le mode des paramètres est sélectionné, l'écran affiche le numéro de version du logiciel et l'unité de mesure affichée sur la console (système impérial ou système métrique). Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche Std/Met.

2. Sélectionnez les écrans en option.

Lorsque le mode d'information est sélectionné, la matrice affiche plusieurs écrans en option. Appuyez sur la touche de diminution située près de la touche Enter (entrer) pour sélectionner les écrans suivants :

INCLINE CALIBRATION (calibrage de l'inclinaison) — Pour calibrer le système d'inclinaison, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison). Le tapis de course se soulève alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis revient au niveau minimal.

DISPLAY TEST (test de l'écran) — La console teste l'écran pour s'assurer que toutes les zones s'allument correctement. Pour accélérer le test, appuyez sur la touche de diminution Speed (vitesse). Pour allumer ou éteindre tout l'écran, appuyez sur la touche d'augmentation de l'inclinaison.

KEY CODE (code des touches) — Cet écran est destiné aux techniciens.

TOTAL TIME/DISTANCE (durée et distance totales) — L'écran affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course, et le nombre total de kilomètres (ou de miles) parcourus par la courroie mobile.

CONTRAST (niveau de contraste) — Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Incline (inclinaison) pour régler le niveau de contraste de l'écran.

DEMO MODE (mode démo) — Appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation Speed pour allumer ou éteindre le mode démo.

Appuyez sur la touche de diminution à côté de la touche Enter pour revenir à l'écran précédent.

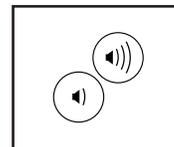
3. Quittez le mode des paramètres.

Pour quitter le mode des paramètres, appuyez sur la touche Settings.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

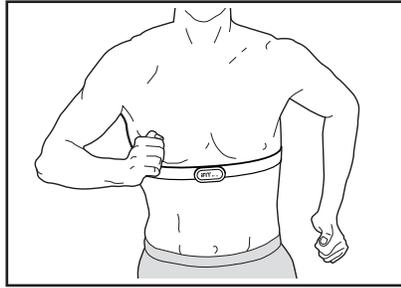
Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les enceintes de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque : vous pouvez acheter un câble audio dans un magasin vendant des appareils électroniques.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou la touche de réglage du volume de votre lecteur.



LA CEINTURE CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. La ceinture cardiaque en option vous permettra de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aidera ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter une ceinture cardiaque, référez-vous à la page de couverture de ce manuel et contactez le Service à la clientèle.**

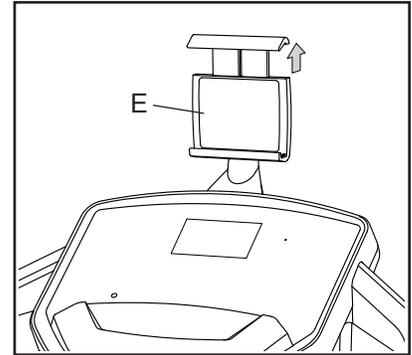


Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques BLUETOOTH Smart.

COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

IMPORTANT : le porte-tablette (E) est conçu pour accueillir la plupart des tablettes de taille normale. Ne placez pas un autre appareil électronique ou tout autre objet dans le porte-tablette.

Pour installer une tablette dans le porte-tablette (E), placez le rebord inférieur de la tablette dans la gouttière. Ensuite, tirez la pince sur le rebord supérieur de la tablette.



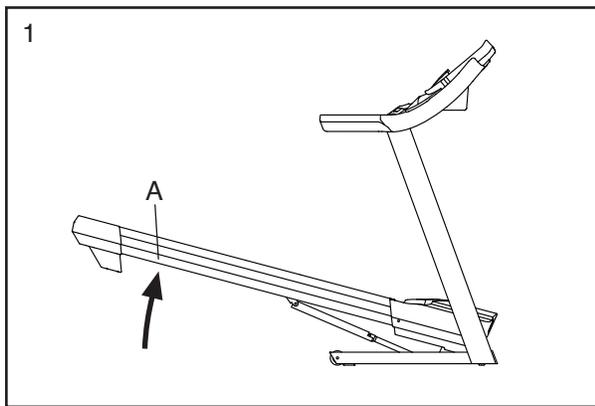
Assurez-vous que la tablette est bien maintenue en place dans le porte-tablette. Suivez ces étapes à l'envers pour sortir la tablette du porte-tablette.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

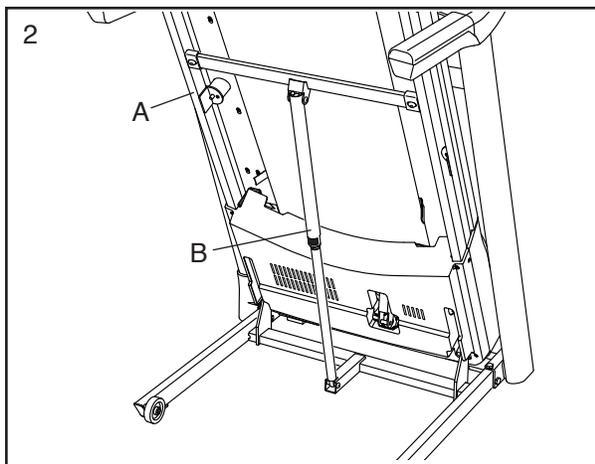
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour ne pas endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau zéro avant de plier. 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 jambes et gardez le dos droit.



2. Soulevez le cadre (A) jusqu'à ce que le bouton du loquet (B) soit verrouillé en position de rangement. **ATTENTION** : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé.

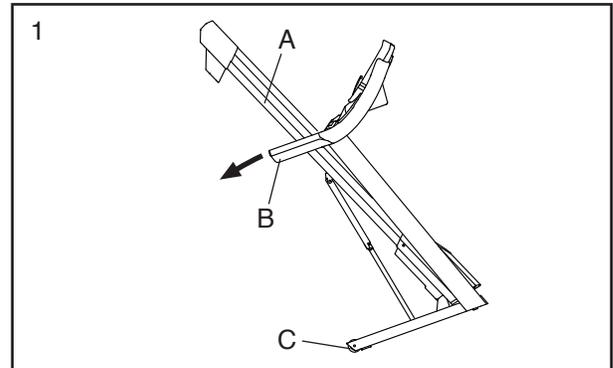


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Le tapis de course doit se trouver dans un endroit à l'abri des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30°C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme décrit à gauche. **ATTENTION** : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé dans la position de rangement. Il est recommandé d'être deux personnes pour déplacer le tapis de course.

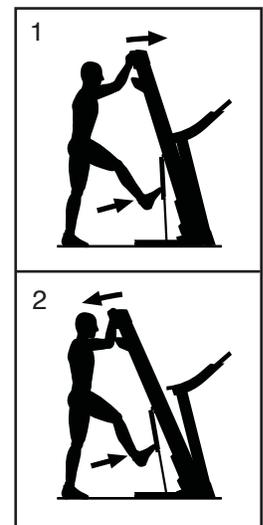
1. Tenez le cadre (A) et l'une des rampes (B), puis placez un pied contre une roue (C).



2. Tirez la rampe vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roulettes, puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit désiré. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière ; ne tirez pas sur le cadre ; et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.
3. Placez un pied contre une roue, puis baissez le tapis de course avec précaution.

COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Poussez la partie supérieure du cadre vers l'avant, et appuyez doucement sur le haut du loquet de rangement avec le pied en même temps.
2. Pendant que vous appuyez sur le loquet de rangement avec votre pied, tirez la partie supérieure du cadre vers vous.
3. Reculez et laissez le cadre descendre jusqu'au sol.



ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier de votre appareil est important pour obtenir des performances optimales et limiter son usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course chaque fois qu'il est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

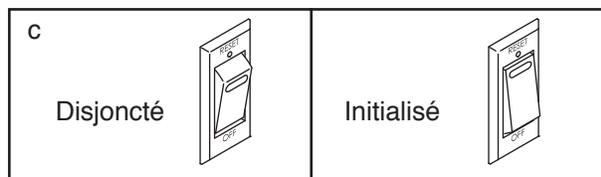
Nettoyez régulièrement le tapis de course et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. **Tout d'abord, placez l'interrupteur sur la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation.** Nettoyez les pièces externes du tapis de course avec un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez pas de liquide directement sur le tapis de course. Tenez les liquides à l'écart de la console pour ne pas l'endommager.** Ensuite, séchez complètement le tapis de course avec une serviette douce.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

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

PROBLÈME : l'appareil ne s'allume pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement reliée à la terre (voir page 18). Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (2 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme sur le schéma, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.

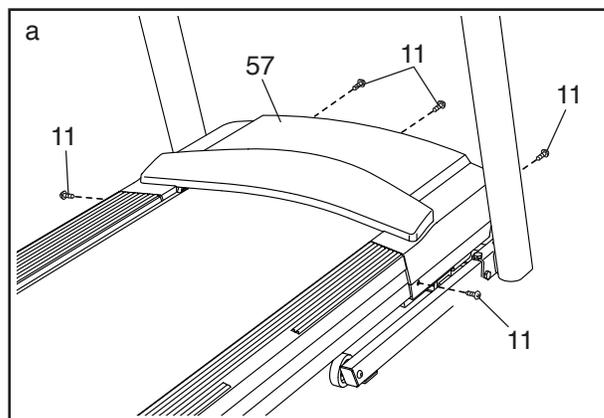


PROBLÈME : l'appareil s'éteint durant l'utilisation

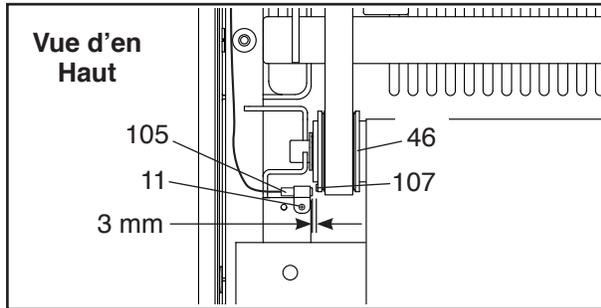
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c à gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez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

PROBLÈME : les affichages de la console ne fonctionnent pas correctement

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Ensuite, retirez les cinq Vis #8 x 3/4" (11) et enlevez doucement le Capot du Moteur (57) en le faisant pivoter.



Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (105) et l'Aimant (107) du côté gauche de la Poulie (46). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant et le Capteur Magnétique soient alignés. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, dévissez la Vis #8 x 3/4" (11), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (voir ci-dessus) et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



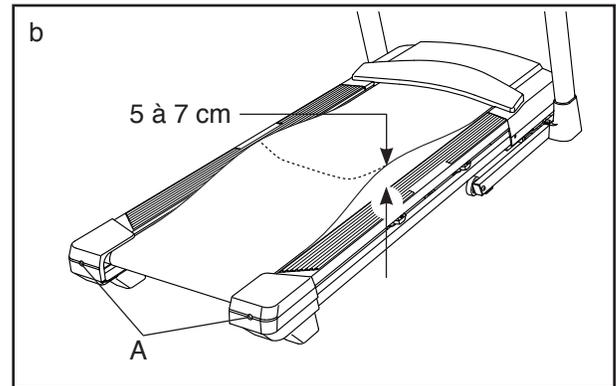
PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- a. Calibrez le système d'inclinaison (voir l'étape 2 page 25).

PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

- a. Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (2 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.

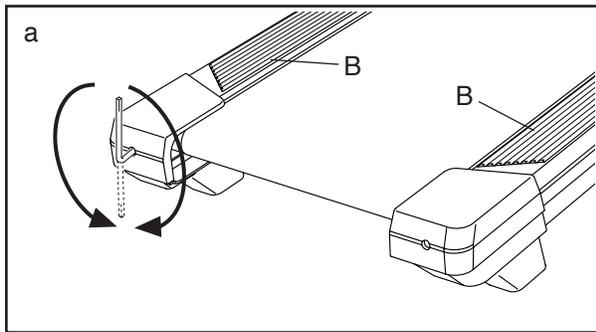
- b. Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-tendeur (A) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile 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, référez-vous à la couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.
- d. Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, référez-vous à la couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

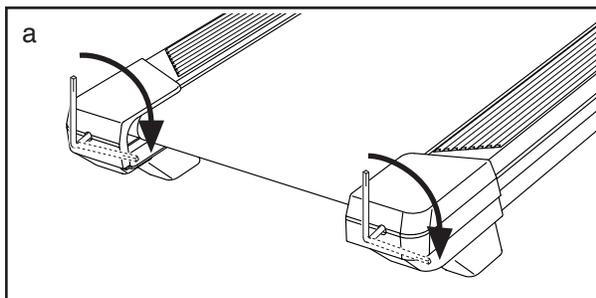
PROBLÈME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les repose-pieds

- a. **IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds (B), elle risque de s'endommager.** Tout d'abord, retirez la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-tendeur gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, un demi tour ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez la vis du rouleau-tendeur gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un demi tour. Faites attention de ne pas trop tendre la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



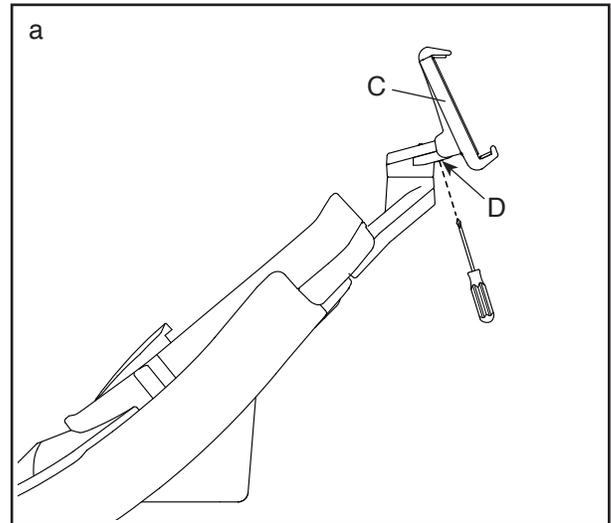
PROBLÈME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus

- a. Tout d'abord, retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-tendeur dans le sens des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et marchez sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la courroie mobile soit correctement tendue.



PROBLÈME : le porte-tablette ne tient pas bien

- a. Tournez le porte-tablette (C) jusqu'à ce qu'il soit orienté vers l'arrière. Ensuite, serrez légèrement la vis indiquée (D) jusqu'à ce que le porte-tablette reste en place quand il est tourné dans la position désirée.



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	❤
<hr/>							
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. Faites des mouvements lents 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, aine.

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

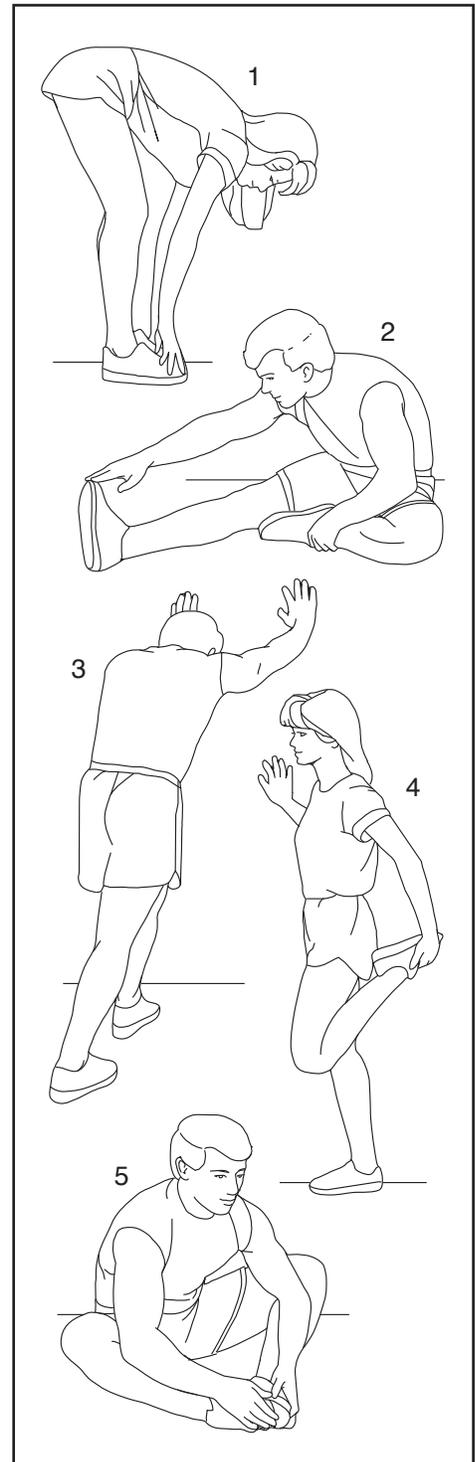
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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



REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle PETL78718.1 R0918A

N° Clé	Qté	Description	N° Clé	Qté	Description
1	2	Vis de Terre #8 x 1/2"	52	1	Loquet de Rangement
2	4	Vis de 3/8" x 2 3/8"	53	1	Courroie du Moteur
3	2	Vis de 3/8" x 1 1/4"	54	1	Cadre
4	2	Vis de 3/8" x 1 1/2"	55	1	Pied Arrière Droit
5	4	Vis de 5/16" x 2"	56	1	Pied Arrière Gauche
6	6	Rondelle Étoilée de 3/8"	57	1	Capot du Moteur
7	14	Rondelle Étoilée de 5/16"	58	1	Plaque du Capot
8	4	Rondelle Étoilée #10	59	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
9	4	Vis #10 x 3/4"			
10	8	Vis #8 x 1/2"	60	4	Bague en Plastique de 3/8"
11	62	Vis #8 x 3/4"	61	1	Moteur d'Inclinaison
12	1	Boîtier Inférieur de la Rampe Droite	62	2	Bague d'Espacement du Cadre
13	10	Vis de 5/16" x 3/4"	63	1	Cadre d'Inclinaison
14	1	Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche	64	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison
15	3	Vis M6 x 55mm	65	1	Contrôleur
16	2	Vis de 3/8" x 1 1/8"	66	1	Cordon d'Alimentation
17	2	Vis de 1/4" x 1 1/4"	67	1	Réceptacle
18	4	Vis de 1/4" x 1"	68	1	Interrupteur
19	16	Vis #8 x 5/8"	69	1	Panneau Ventral
20	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"	70	1	Boîtier de la Rampe Gauche
21	1	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	71	1	Boîtier de la Rampe Droite
22	2	Vis du Moteur de 5/16"	72	2	Rampe
23	4	Vis #8 x 7/16"	73	1	Cadre de la Console
24	4	Vis M4 x 16mm	74	1	Base de la Console
25	4	Boulon de 3/8" x 1 1/2"	75	1	Barre Transversale du Détecteur
26	1	Porte-tablette	76	1	Fil de Terre de la Console
27	6	Vis à Tête de Rondelle #8 x 1/2"	77	1	Barre Transversale du Montant
28	6	Vis #8 x 1"	78	1	Montant Gauche
29	14	Rondelle de 7/32"	79	1	Montant Droit
30	2	Rondelle Étoilée #8	80	1	Fil du Montant
31	1	Console	81	2	Passe-fil
32	2	Rondelle de Friction de 3/8"	82	4	Embout de la Base
33	4	Écrou de Blocage de 1/4"	83	2	Coussin de la Base Avant
34	1	Écrou M6	84	2	Coussin de la Base
35	3	Pince #8	85	1	Plateau Gauche
36	10	Écrou de Blocage de 3/8"	86	1	Plateau Droit
37	2	Boulon de 3/8" x 2 1/2"	87	2	Autocollant d'Avertissement
38	1	Repose-pieds Gauche	88	1	Base
39	1	Repose-pieds Droit	89	12	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"
40	4	Coussin de la Plateforme	90	1	Plateau du Montant
41	1	Autocollant de Précaution	91	1	Boîtier Gauche du Cadre
42	1	Rouleau Arrière	92	1	Boîtier Droit du Cadre
43	1	Plateforme de Marche	93	1	Isolateur du Moteur
44	1	Courroie Mobile	94	1	Moteur de Traction
45	2	Guide de la Courroie	95	2	Roue
46	1	Rouleau Avant/Poulie	96	1	Clé/Pince
47	2	Goupille de 3/8"	97	2	Attache de Fil
48	2	Bague en Plastique de 9/32"	98	1	Boulon de 5/16" x 2 1/4"
49	1	Plaque du Contrôleur	99	1	Boulon de 5/16" x 1 3/4"
50	4	Attache en Plastique	100	1	Barre Transversale du Loquet
51	2	Écrou de 5/16"			

N° Clé	Qté	Description	N° Clé	Qté	Description
101	2	Bague du Moteur	106	1	Pince
102	2	Rondelle de 5/16"	107	1	Aimant
103	2	Vis M4 x 15mm	108	1	Attache du Contrôleur
104	1	Filtre	*	–	Manuel de l'Utilisateur
105	1	Capteur Magnétique			

Remarque : les caractéristiques sont susceptibles de changer sans notification. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous au dos du manuel. *Ces pièces ne sont pas illustrées.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle PETL78718.1 R0918A

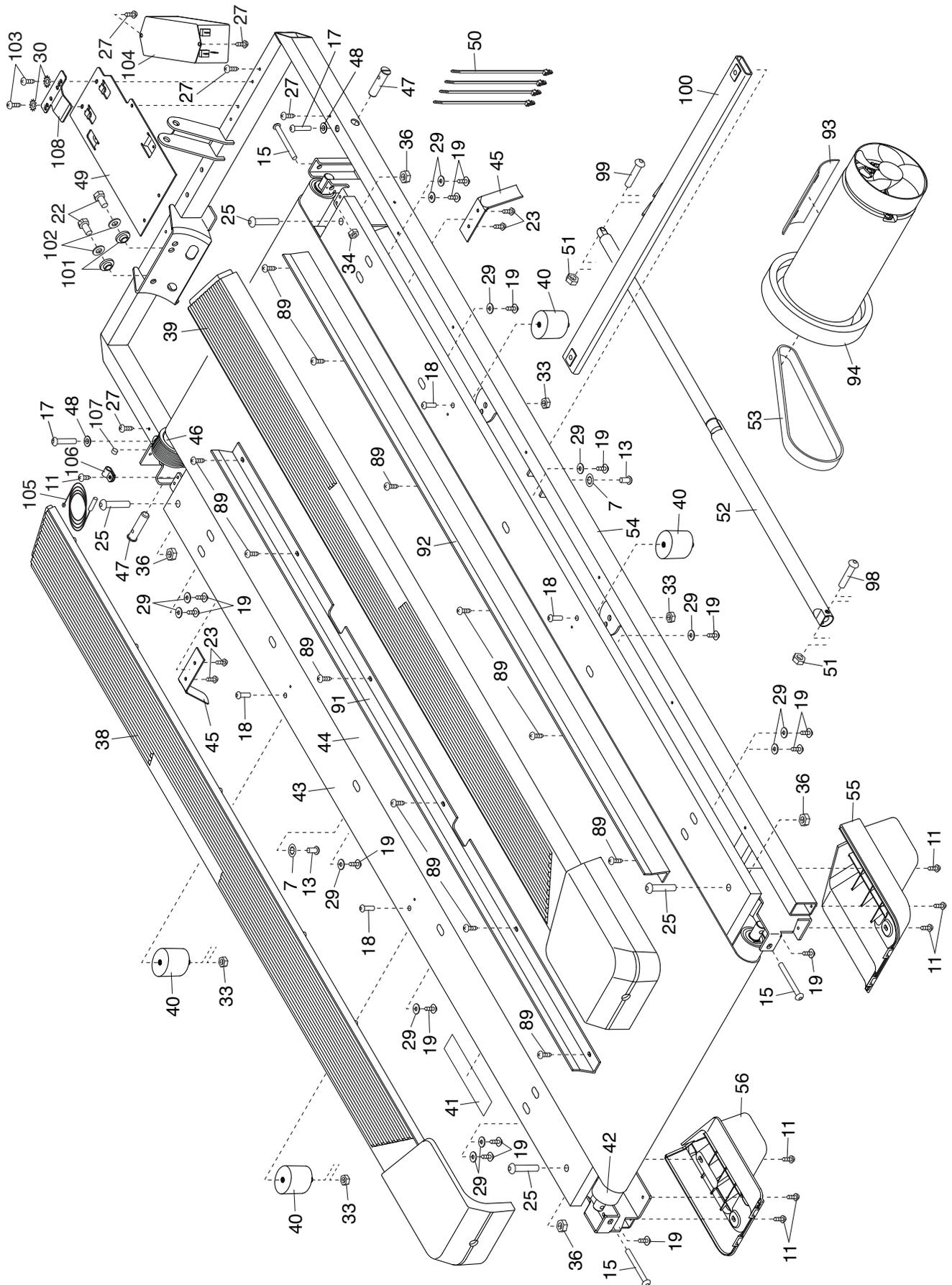


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle PETL78718.1 R0918A

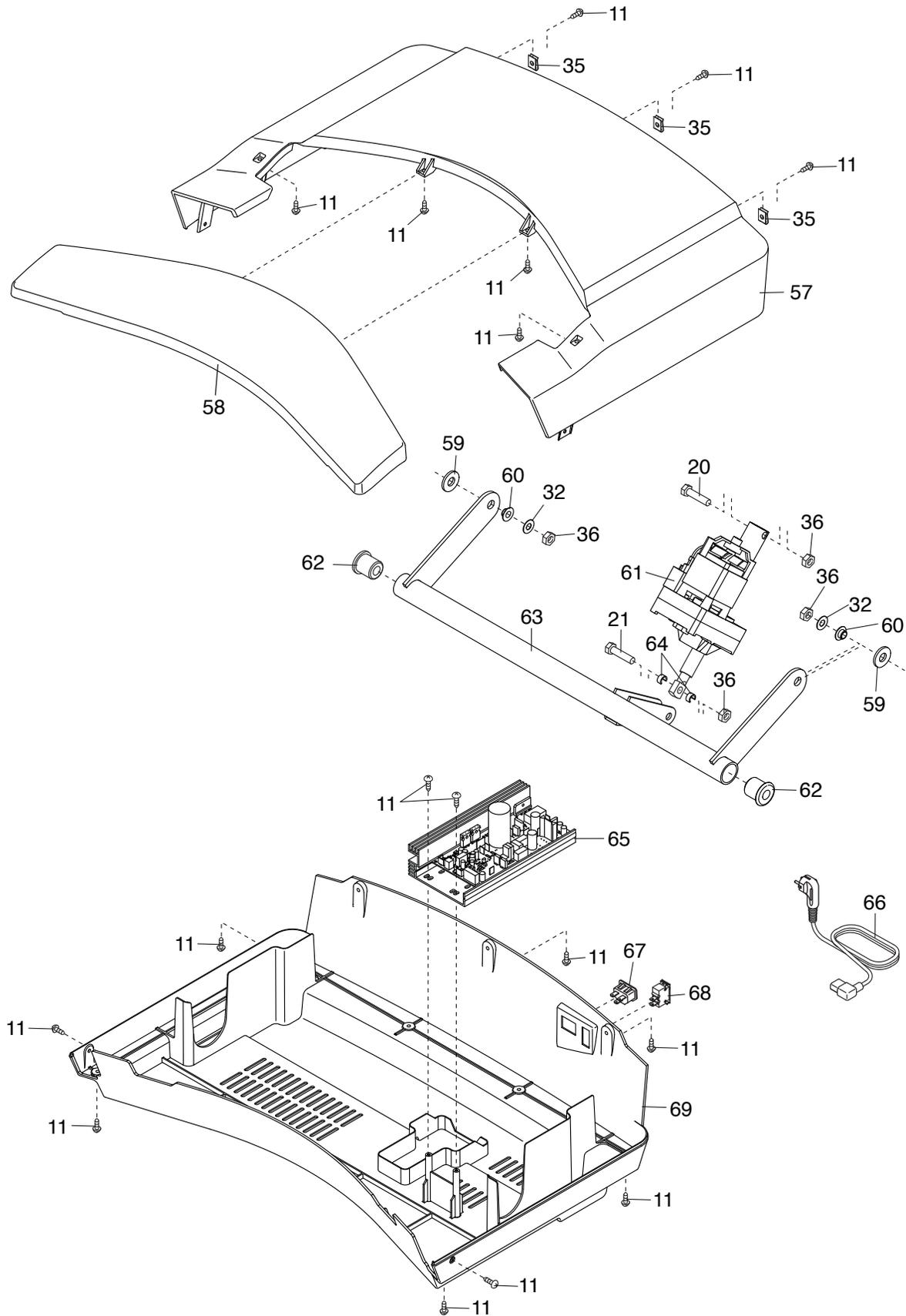


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle PETL78718.1 R0918A

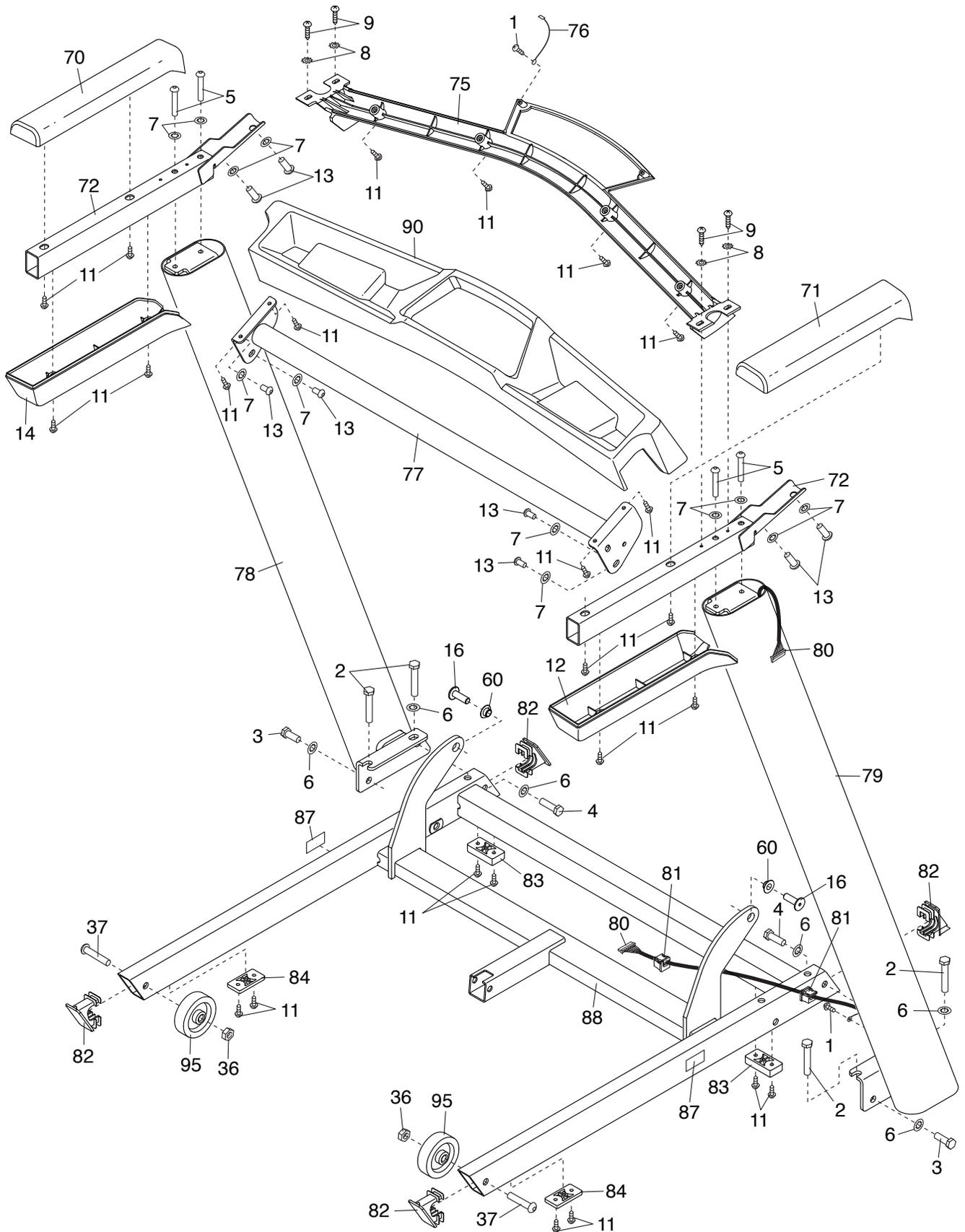
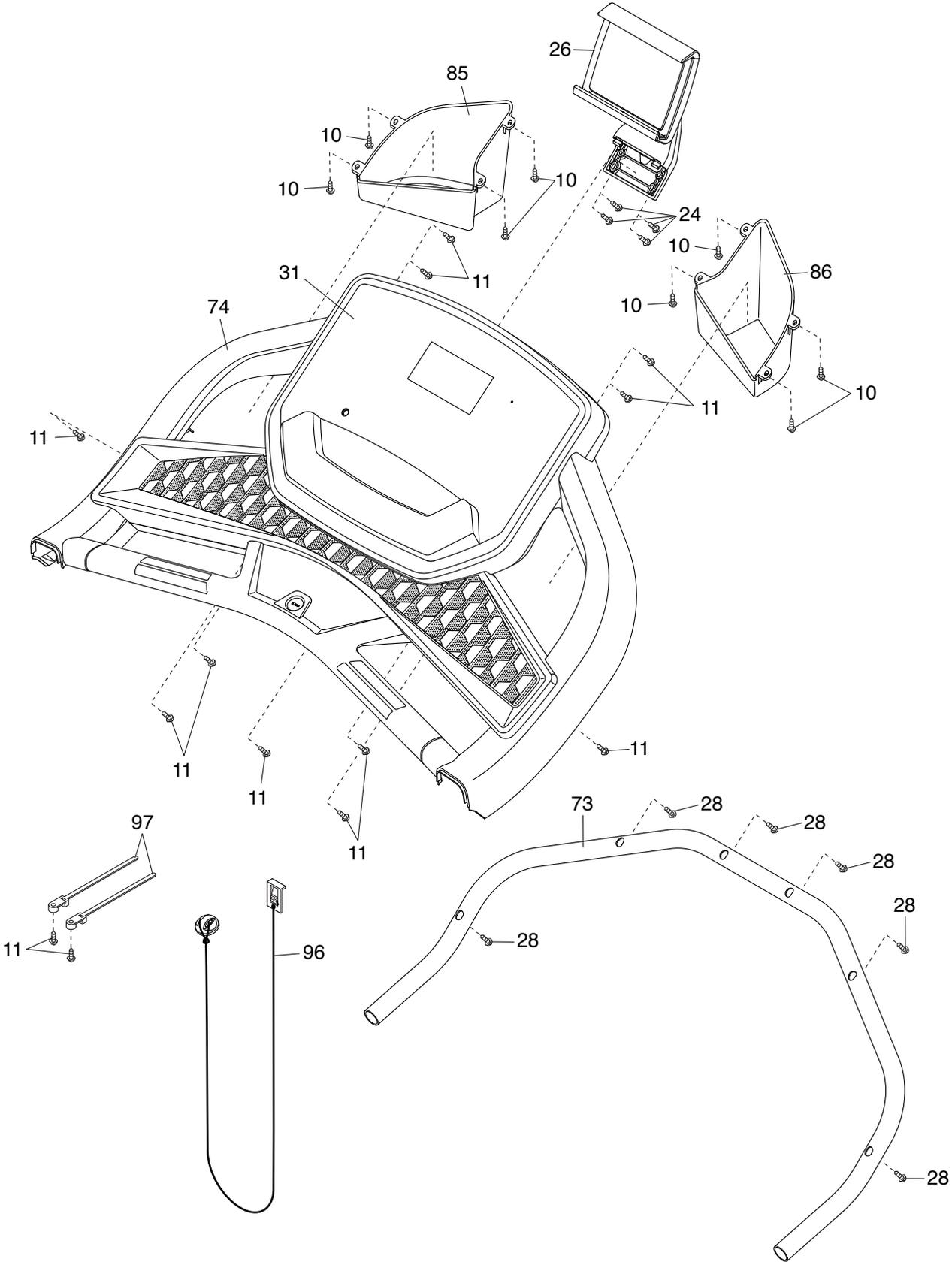


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du Modèle PETL78718.1 R0918A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus rapide, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la couverture avant de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la couverture avant de ce manuel)
- le numéro-clé et la description de la pièce ou des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

INFORMATION SUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers. Pour protéger l'environnement, cet appareil doit être recyclé après sa durée d'utilisation selon les règles locales.

Veillez utiliser les équipements et les moyens légaux pour jeter ce type de matériel dans votre région. En faisant cela, vous aidez à protéger les ressources naturelles et à améliorer les normes Européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes de recyclage appropriées, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté cet appareil.

