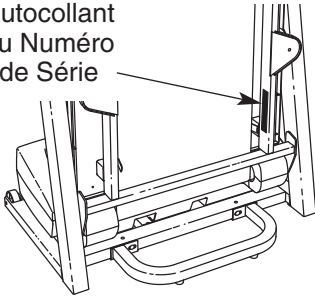


N<sup>o</sup>. du Modèle 30611.0

N<sup>o</sup>. de Série \_\_\_\_\_

Autocollant  
du Numéro  
de Série



## MANUEL DE L'UTILISATEUR

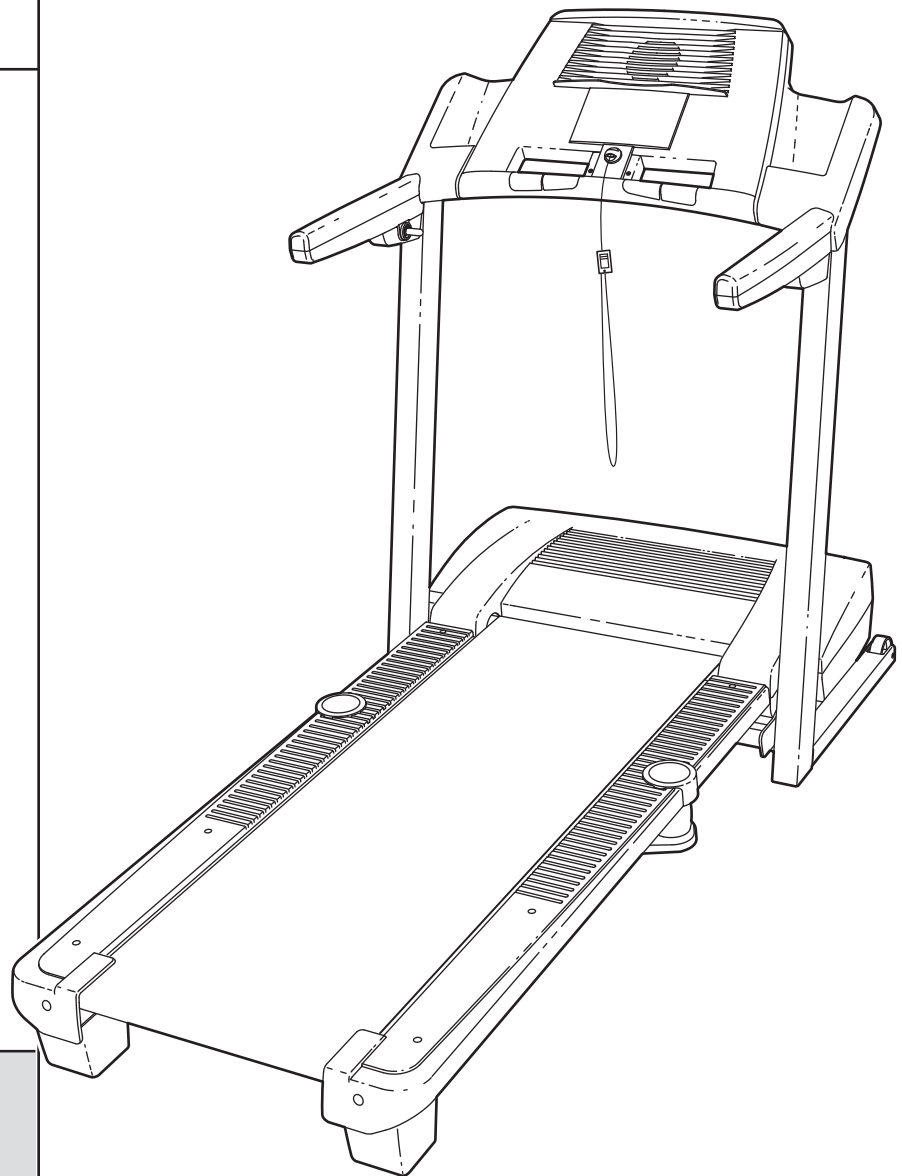
### QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, **VEUILLES-NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTELE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS:

**1-888-936-4266**

du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00, heure de l'est (exceptés les jours fériés).



### **▲ ATTENTION**

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

# TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	2
AVANT DE COMMENCER .....	4
ASSEMBLAGE .....	5
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS .....	8
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE .....	21
LOCALISATION D'UN PROBLÈME .....	22
CONSEILS DE MISE EN FORME .....	24
LISTE DES PIÈCES .....	26
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE .....	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE .....	Dernière Page

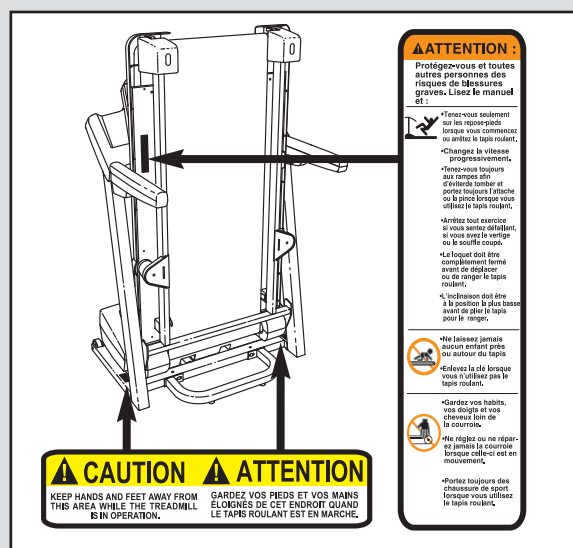
Remarque : vous trouverez à l'intérieur de ce manuel un SCHÉMA DÉTAILLE.

## PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠ AVERTISSEMENT:** afin de réduire les risques de brûlures, d'incendie, de chocs électriques ou de blessures, lisez les précautions importantes ci-dessous ainsi que les instructions avant d'utiliser le tapis de course.

1. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis de course des avertissements et des précautions importantes qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
2. Utilisez le tapis de course selon les usages décrits.
3. Installez le tapis de course sur une surface plate avec au moins 2 m (8 ft.) d'espace derrière le tapis de course et 0,5 m (2 ft.) de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis de course.
4. Gardez le tapis de course à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis de course dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
5. Ne faites pas fonctionner le tapis de course où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
6. Gardez les enfants de moins de douze ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.
7. Le tapis de course ne doit pas supporter plus de 136 kg (300 lbs.).
8. Ne laissez jamais plus d'une personne e la fois sur le tapis de course.
9. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Les vêtements de 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.
10. Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 8) dans un éliminateur de surtensions (pas inclus) et branchez le éliminateur de surtensions dans un circuit mis à terre capable de supporter 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur ce circuit. n'utilisais pas de rallonge.
11. Utilisez seulement un arrêt de pointe à prise unique qui satisfait toutes les spécifications décrites à la page 8.
12. L'inobservation de cette recommandation pourrait résulter en un bris du système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie de marche pourrait accélérer, ralentir ou s'arrêter subitement ce qui pourrait occasionner une chute et des blessures graves.
13. Ne placez pas le cordon d'alimentation et le suppresseur de surtension près d'une source de chaleur.

14. Ne déplacez jamais la courroie quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner 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. (Voir LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 22 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
15. Lisez, comprenez et testez la procédure d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGE).
16. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie. Tenez-vous toujours aux rampes lors de l'emploi du tapis de course.
17. Le tapis de course peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
18. Ne laissez jamais le tapis de course tourner sans supervision. Retirez toujours la clé de la console, débranchez le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur Remise à zéro/Éteint sur la position « Éteint » quand le tapis de course n'est pas utilisé. (Référez-vous au schéma à la page 4 pour localiser l'interrupteur).
19. N'essayez pas de soulever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course avant que ce dernier ne soit assemblé. (Référez-vous à l'ASSEMBLAGE à la page 6, et COMMENT DÉ PLACER LE TAPIS ROULANT à la page 21.) Pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course, vous devez être capable de soulever 20 kg (45 lbs.) sans difficulté.
20. Quand vous rangez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.
21. Lorsque vous utilisez les CD et vidéocassettes iFIT.com un « bip » électronique vous avertira lorsque la vitesse et/ou l'inclinaison est sur le point de changer. Soyez toujours attentif à ce son et préparez-vous à changer devitesse et/ou d'inclinaison. Il est possible que la vitesse et/ou l'inclinaison changent avant que l'entraîneur n'ait décrit ce changement.
22. Lorsque vous utilisez les programmes iFIT.com, vous pouvez annuler les changements de vitesse et d'inclinaison à n'importe quel moment en appuyant les touches de vitesse et d'inclinaison. Cependant lorsque vous entendez le son « bip », la vitesse et/ou l'inclinaison changera au prochain programme.
23. Retirez toujours les CD et vidéocassettes de votre lecteur CD ou de votre magnéto et débranchez votre lecteur MP3 lorsque vous ne les utilisez pas.
24. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
25. N'insérez et ne laissez jamais tomber d'objet dans les ouvertures.
26. **DANGER:** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, 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 d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
27. Ce tapis de course est conçu pour un usage à titre personnel. Le tapis de course ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
28. Les autocollants illustrés plus haut ont été apposés sur votre tapis de course. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez les autocollants en français pardessus les autocollants en anglais aux endroits indiqués. Si l'un des autocollants est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec la ligne d'assistance au numéro sans frais pour commander gratuitement un autocollant de rechange. Apposez l'autocollant à l'endroit indiqué sur le schéma.



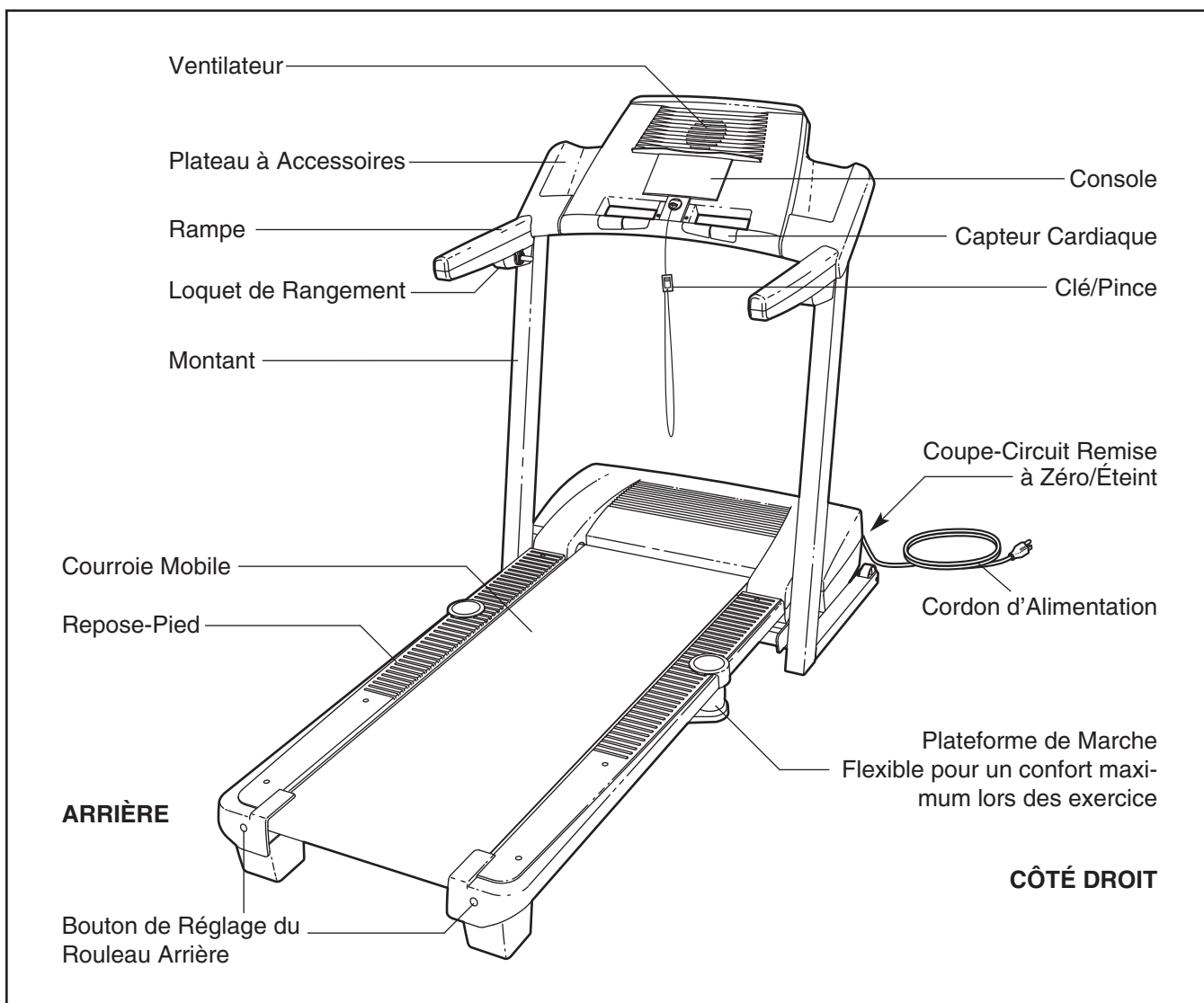
## AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course PROFORM® XP 550S. Le tapis de course XP 550S offre une palette de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices à la maison plus agréables et plus efficaces. De plus lorsque que vous ne vous exercez pas, l'exceptionnel XP 550S peut être plié prenant ainsi moins d'espace (la moitié) que les autres tapis de course.

**Veillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course.** Si vous avez des questions concernant cet appareil, voir la page de couver-

ture de ce manuel. 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 de course est le 30611.0. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est collé sur le tapis de course (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement).

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.



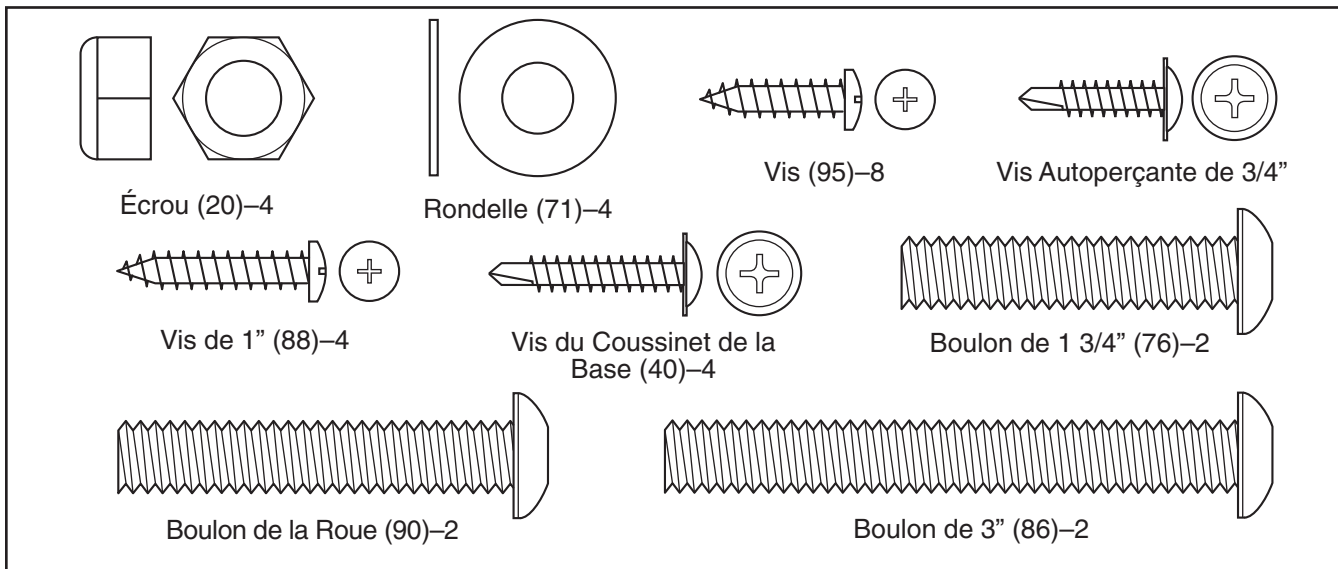
**⚠ ATTENTION :** consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Tout particulièrement les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

# ASSEMBLAGE

**Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché. L'assemblage requiert deux personnes.** Placez le tapis de course sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis de course. Remarque : le dessous de la courroie du tapis de course est enduite d'un lubrifiant très efficace. Il se peut que durant l'expédition une petite quantité de lubrifiant se soit transférée sur le dessus de la courroie ou sur le carton d'emballage. Ceci n'affecte pas la performance du tapis de course. S'il y a du lubrifiant sur la courroie, nettoyez avec un chiffon doux et un détergent non-abrasif.

**L'assemblage requiert les clés hexagonales incluses et votre propre tournevis cruciforme** , **et pinces coupantes** .

Utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les pièces de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES aux pages 26 et 27. Le nombre après les parenthèses indique la quantité nécessaire à l'assemblage. Remarque : si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'a pas été pré-assemblée sur une autre pièce. **Si une pièce est manquante, appelez le numéro gratuit 1-888-936-4266. Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage.**

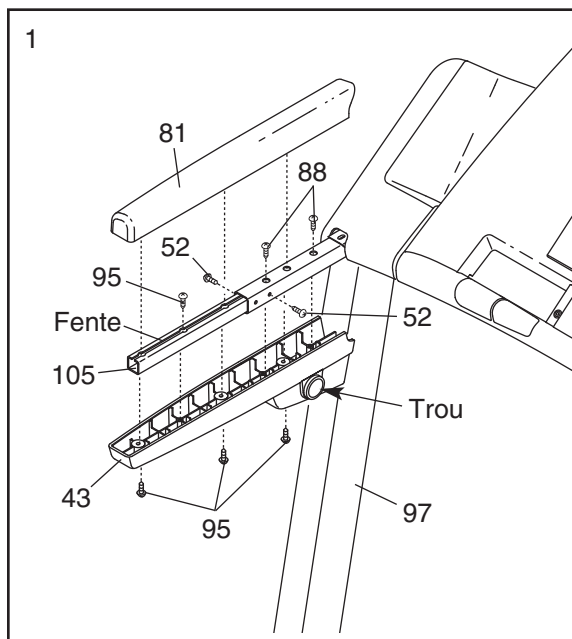


1. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez le Montant (97) jusqu'à la verticale.

Insérez une Rallonge de la Rampe (105) dans le poteau dans le Montant (97) gauche. Alignez les petits trous dans la Rallonge de la Rampe avec les petits trous dans le poteau. **Assurez-vous que la Rallonge de Rampe est orientée de manière à ce que la fente soit au-dessus.** Vissez deux Vis Auto-perçantes de 3/4" (52) dans les côtés du poteau ; assurez-vous que les Vis ne sont pas directement en face l'une de l'autre.

Identifiez ensuite une Poignée Inférieure Gauche (43) dans laquelle est percé un grand trou pour l'assemblage du loquet. Placez la Poignée Inférieure Gauche contre la Rallonge de la Rampe (105) et le poteau puis, vissez deux Vis de 1" (88) et une Vis (95) dans la Poignée Inférieure Gauche, comme illustré.

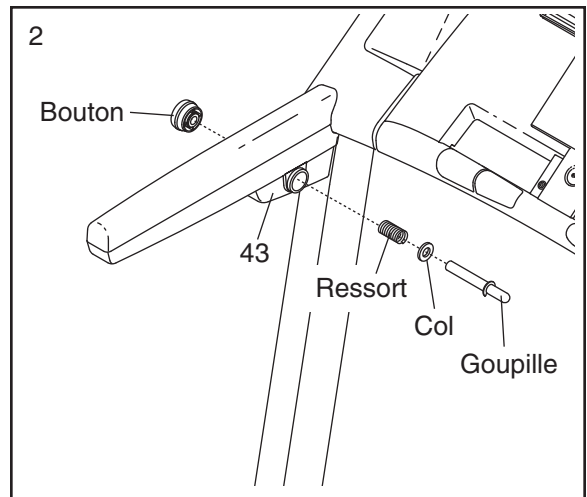
Attachez la Poignée Supérieure Gauche (81) à l'aide de trois Vis (95) sous la Poignée Inférieure Gauche (43). Répétez cette étape sur le côté droit du tapis de course.



2. Retirez le bouton de la goupille. Assurez-vous que le col et le ressort sont sur la goupille.

Enfoncez la goupille dans la Poignée Inférieure Gauche (43) puis revissez le bouton sur la goupille.

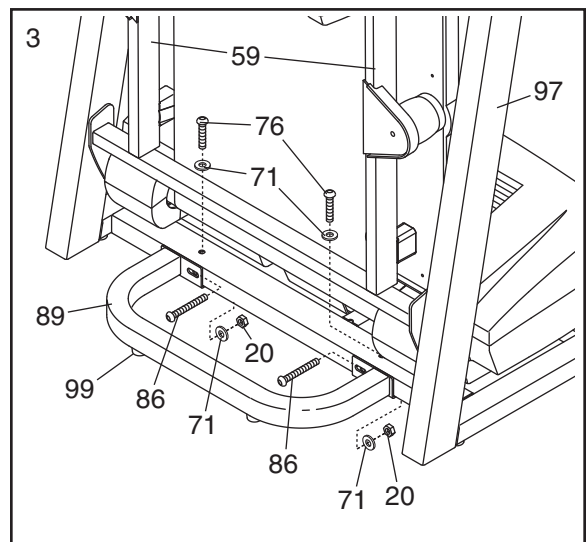
Placez le tapis de course dans la position de rangement (reportez-vous à la section COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE à la page 21).



3. Demandez à une deuxième personne de basculer les Montants (97) vers l'avant et de les tenir.

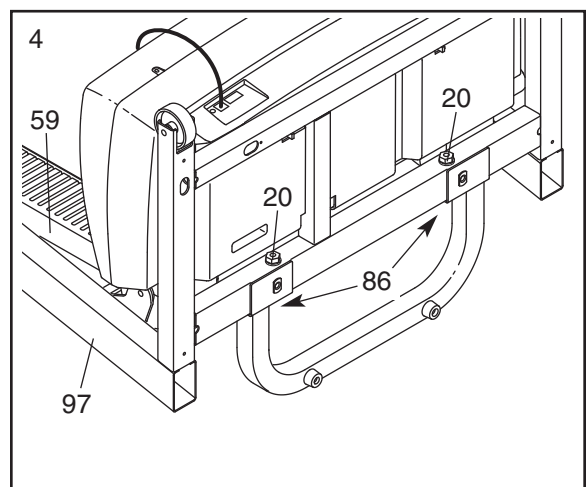
Orientez la Base en « U » (89) de manière à ce que les Coussinets de la Base (99) soient dessous puis, placez la Base en « U » contre la base des Montants (97), comme illustré. Enfoncez deux Boulons de 3" (86) dans la Base en « U » (89) et la base des Montants (97) ; si nécessaire, basculez les Montants vers l'avant alors que vous enfoncez les Boulons. Vissez deux Écrous (20) à la main avec des Rondelles (71) sur les Boulons.

Enfoncez ensuite deux Boulons de 1 3/4" (76) avec des Rondelles (71) dans la base des Montants et la Base en « U » ; si nécessaire, basculez les Montants vers l'avant alors que vous enfoncez les Boulons. Vissez les Boulons de quelques tours chacun puis serrez-les fermement.



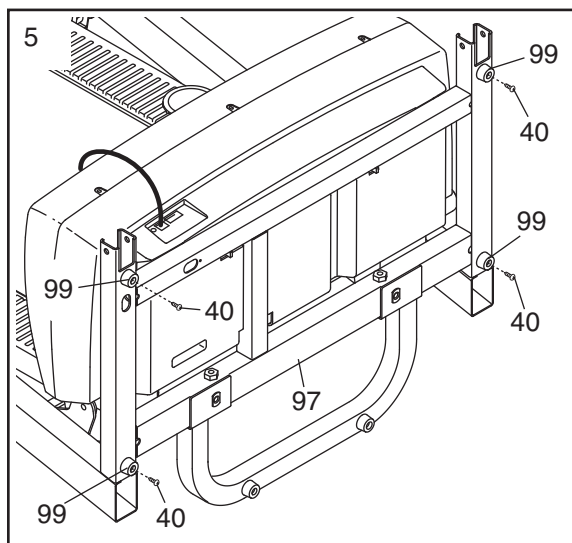
4. Abaissez le Cadre (59) du tapis de course (référez-vous à la section COMMENT DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE à la page 21). Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez doucement le Montant (97) vers le bas comme illustré.

Serrez fermement les deux Écrous (20) sur les Boulons de 3" (86).



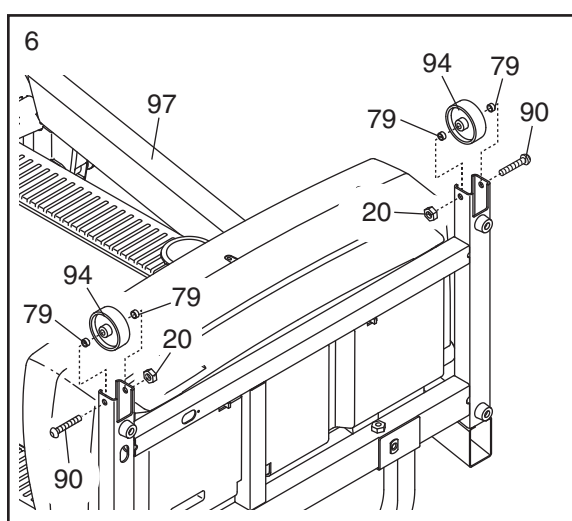


- Attachez quatre Coussins de la Base (99) sur la base des Montants (97) à l'aide de quatre Vis du Coussinet de la Base (40) aux endroits indiqués.



- Attachez les deux Roues (94) sur la base des Montants (97) à l'aide de deux Boulons de la Roue (90), quatre Bagues d'Espacement de la Roue (79), et deux Écrous (20) tel que montré. **Ne serrez pas encore les Écrous ; les Roues devraient tourner librement.**

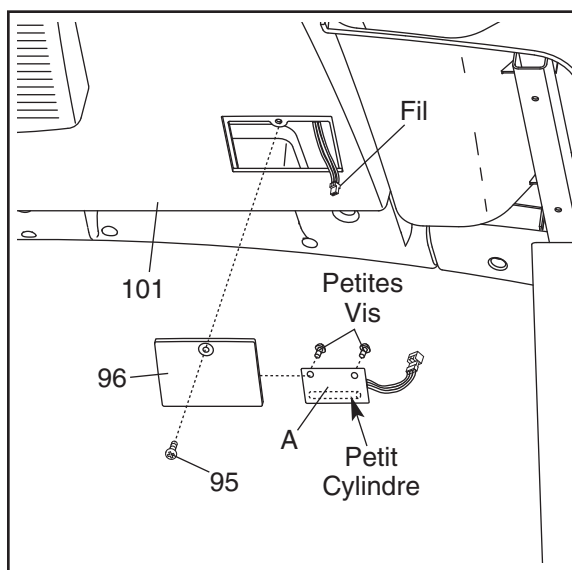
Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement le Montant (97) à la position verticale.



- Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées correctement avant d'utiliser le tapis de course.**  
Remarque : du matériel additionnel peut être inclus. Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr. La clé hexagonale large est utilisée pour régler la courroie mobile (voir page 23). Pour protéger votre sol ou moquette, placez un revêtement sous le tapis de course.

**Si vous achetez le capteur cardiaque du torse en option (référez-vous à la page 20), suivez les étapes ci-dessous pour pouvoir installer le récepteur inclus avec le capteur cardiaque du torse.**

- Assurez-vous que la prise d'alimentation est débranchée.** Enlevez le Vis (95) indiquée et la Porte d'Accès (96) du côté gauche de la Base de la Console (101).
- Branchez le fil sur le récepteur (A) sur le fil indiqué sortant de la Base de la Console (101). **Tenez le récepteur de manière à ce que le petit cylindre soit orienté comme illustré, face au Dos de la Console.** Attachez le récepteur sur les tubes en plastique sur la Porte d'Accès (96) à l'aide des deux petites vis incluses.
- Assurez-vous qu'aucuns fils ne sont pincés.** Rattachez la Porte d'Accès (96) avec la Vis (95). Les fils inclus avec le récepteur peuvent être jetés.



# FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

## LA COURROIE MOBILE PRE-LUBRIFIEE

Votre tapis de course est équipé d'une courroie de marche enduite d'un lubrifiant ultra-efficace. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou toute autre substance sur la courroie ou la plate-forme de marche. De telles substances pourraient endommager la courroie de marche et accélérer son usure.**

## POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

**⚠ DANGER:** un mauvais branchement de l'équipement peut créer des risques de chocs électriques. En cas de doute, faites faire une vérification par un électricien ou un technicien qualifié. Ne modifiez d'aucune manière la fiche fournie avec l'appareil ; si elle ne peut être insérée dans le socle, faites-en installer un par un électricien qualifié.

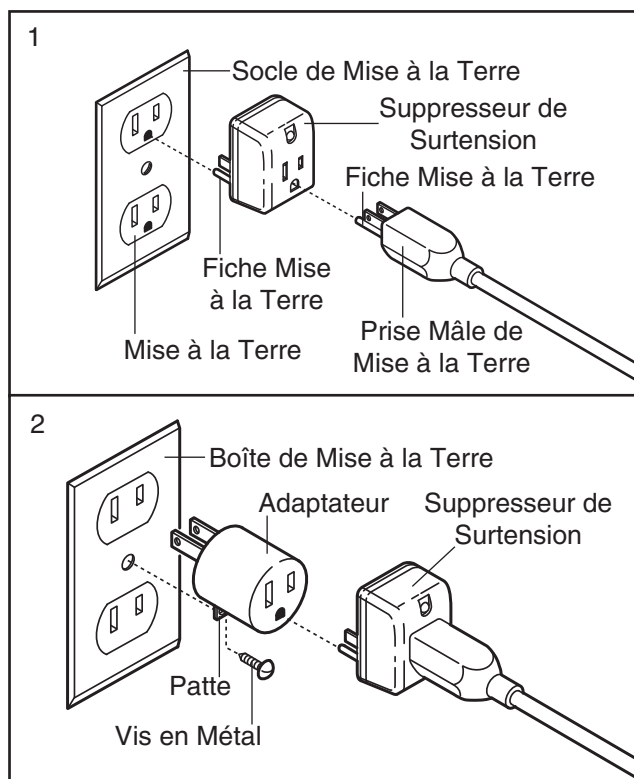
Votre tapis de course, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météorologiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent occasionner des crêtes de surtension, des pointes de tension et des interférences sonores. **Pour réduire les risques de dommages de votre tapis de course, utilisez toujours un suppresseur de surtension avec votre tapis de course (référez-vous au schéma 1 à droite).**

Utilisez uniquement un suppresseur de surtension équipé d'une seule sortie, homologué UL 1449 comme suppresseur de surtension à tension transitoire. Le suppresseur de surtension doit être muni d'un fusible de résistance inférieure ou égale à 400 volts, et de dissipation de 450 joules minimum. Le suppresseur de tension doit être de 120 volts pour courant alternatif, et de 15 ampères. Le suppresseur de tension doit être muni d'un voyant lumineux indiquant son bon fonctionnement. Le manquement à l'utilisation d'un suppresseur de tension fonctionnant correctement peut provoquer des dommages au système de contrôle du tapis de course. Si le système de contrôle est endommagé, la courroie de marche peut changer de vitesse ou s'arrêter subitement, ce qui pourrait entraîner une chute et de sérieuses blessures.

Ce produit doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques en offrant un conduit de

fuite au courant électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la terre.  **Branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de surtension et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux. Important : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.**

Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts, et il est muni d'une fiche mise à la terre semblable à la fiche illustrée sur le schéma 1. Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire semblable à celui utilisé dans le schéma 2 pour relier le suppresseur de tension à une prise bipolaire, comme



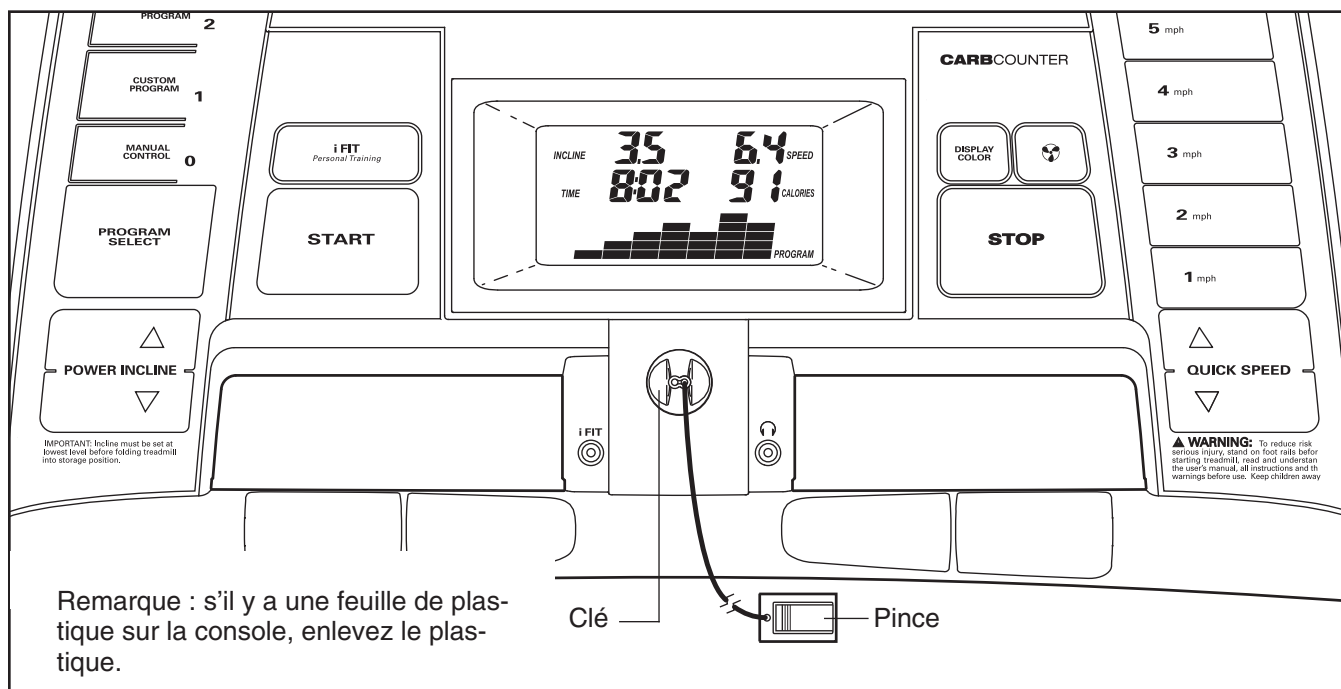
illustré dans le schéma 2.

Toutefois, cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une véritable prise mise à la terre (schéma 1) pourra être installée par un électricien qualifié.

La patte rigide, de couleur verte, qui dépasse de l'adaptateur doit être attachée sur un support mis à la terre tel que le socle de la prise femelle de mise à la terre. L'adaptateur doit être fixé au moyen d'une vis en métal. **Certains socles de prises femelles bipolaires ne sont pas mis à la terre. Contactez un électricien qualifié pour déterminer si le socle de la prise femelle est mis à la terre avant d'utiliser un adaptateur.**



## DIAGRAMME DE LA CONSOLE



### COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement sur la console est en anglais. Cet avertissement est traduit en plusieurs langues sur la plaquette d'autocollants incluse. Collez l'autocollant en français sur la console.

### CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course est équipée d'un ensemble impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices plus efficaces.

Quand le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peut-être changée au toucher d'un bouton. Alors que vous faites des exercices, la console vous fourniront continuellement les résultats de vos exercices. Vous pouvez même mesurer votre pouls en utilisant le capteur cardiaque intégré ou le capteur cardiaque du torse en option (voir page 20).

De plus, la console est équipée de quatre programmes pré-enregistrés. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course pour vous donner un entraînement efficace. Vous pouvez même créer votre propre programme d'entraînement et le sauvegarder dans la mémoire pour de futures utilisations.

La console est aussi équipée de la technologie iFIT.com interactive. Avec la technologie iFIT.com,

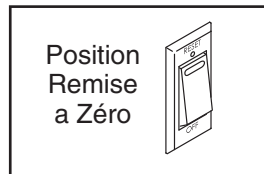
c'est comme si vous aviez un entraîneur personnel chez vous. En utilisant un câble audio (inclus), vous pouvez brancher votre tapis de course sur votre chaîne hi-fi, chaîne portable, ordinateur ou magnétoscope et utiliser les programmes iFIT.com sur MP3, CD ou cassette-vidéo (les MP3, CD et cassette-vidéo iFIT.com sont vendus séparément). Les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo contrôlent automatiquement votre tapis de course et vous préviennent quand vous devez changer votre cadence comme le ferait un entraîneur personnel vous guidant tout au long de votre entraînement. De la musique dynamique vous donne de la motivation supplémentaire. **Pour acheter et télécharger des programmes iFIT.com pour lecteur MP3, visitez [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com). Pour acheter des CD ou des vidéocassettes iFIT.com, appelez gratuitement le 1-888-936-4266.**

Vous pouvez aussi brancher votre tapis de course sur votre ordinateur et accéder aux programmes directement à partir de notre site Internet. **Visitez [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) pour plus de détails.**

**Pour utiliser le mode manuel de la console**, suivez les étapes commençant à la page 10. **Pour utiliser un programme pré-enregistré**, voir la page 12. **Pour créer et utiliser un programme personnalisé**, voir les pages 13 et 14. **Pour utiliser un programme iFIT.com sur MP3, CD ou vidéocassette**, voir la page 17. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet**, voir la page 19.

## COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE

- 1 Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 8).
- 2 Localisez le interrupteur remise à zéro/ éteint [RESET/ OFF] sur le tapis de course, près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que le coupe-circuit est dans la position remise à zéro.



- 3 Placez-vous sur les repos-pieds du tapis de course. Trouvez la pince attachée sur la clé (voir le schéma à la page 9) et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Insérez ensuite la clé dans la console. L'écran s'allumera. **Important : en cas d'urgence, la clé peut être retirée de la console afin de ralentir la courroie mobile jusqu'à l'arrêt complet. Testez la pince en vous éloignant avec précaution de quelques pas en arrière jusqu'à ce que la clé sorte de la console. ; si la clé ne sort pas de la console ajustez la pince.**

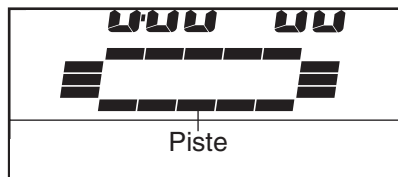
## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

- 1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE ci-dessus.

- 2 Sélectionnez le mode manuel.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné. Si un



programme a déjà été sélectionné, sélectionnez à nouveau le mode manuel en appuyant sur la touche Programme Sélectionné [PROGRAM SELECT] à plusieurs reprises jusqu'à ce qu'une piste apparaisse dans la partie inférieure de l'écran. Assurez-vous que les lettres "iFIT" n'apparaissent pas à l'écran.

- 3 Mettez la courroie mobile en marche.

Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche [Start], la touche d'augmentation de Vitesse [Speed] ou l'une des touches de vitesse numérotées 1 à 10.

Si vous appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mille par heure. Alors que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme vous le

désirez en appuyant sur les touches d'augmentation et diminution de la Vitesse. Chaque fois que l'une des touches est pressée, la programmation de vitesse changera de 0,1 mph ; si une touche est pressée pendant un certain temps, la programmation de la vitesse augmentera de 0,5 mph. Remarque : le tapis de course peut prendre quelques secondes pour atteindre la vitesse sélectionnée.



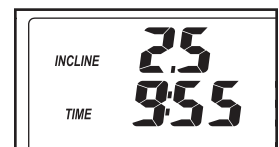
Si l'une des touches de Vitesse numérotées est appuyée, la vitesse de la courroie mobile variera graduellement jusqu'à correspondre au réglage sélectionné.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [Stop]. Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche, la touche d'augmentation de Vitesse, ou une des touches numérotées.

Remarque : pendant les premières quelques minutes que vous utilisez le tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie de marche, et alignez-la si nécessaire (voir la page 23).

- 4 Changez l'inclinaison du tapis de course désiré.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez les touches d'augmentation et diminution d'Inclinaison [INCLINE].

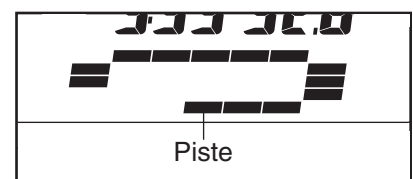


Chaque fois que l'une des touches est appuyée, l'inclinaison changera de 0,5%. Remarque : le tapis de course peut prendre quelques secondes pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.

- 5 Suivez vos progrès à l'aide de l'écran.

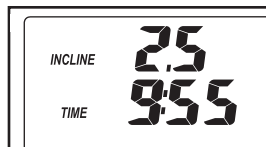
**Remarque : l'écran peut être éclairés par l'arrière avec l'une des cinq couleurs. Pour sélectionner la couleur souhaitée, appuyez plusieurs fois sur la touche « Display Color ».**

Quand le mode manuel ou le mode iFIT.com est sélectionné, une piste virtuelle d'un



quart de mille apparaîtra au inférieur de l'écran. Alors que vous marchez ou vous courez, les indicateurs autour de la piste s'allumeront les uns après les autres jusqu'à ce que toute la piste est allumée. La piste s'éteint alors et les indicateurs recommenceront à s'allumer les uns après les autres.

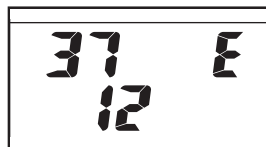
La partie gauche de l'écran affiche le niveau d'inclinaison du tapis de course, le temps écoulé, le nombre approximatif de grammes de glucides brûlés ainsi que la distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant sur le tapis de course. Remarque : chaque fois que l'inclinaison [INCLINE] change, l'écran affichera le niveau d'inclinaison pendant quelques secondes. Quand un programme est sélectionné, l'écran affichera le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.



La partie droite de l'écran affichera la vitesse [SPEED] de la courroie mobile, le nombre approximatif de Calories que vous avez brûlées ainsi que votre cadence [PACE] (en minutes par mile). Lorsque vous utilisez le moniteur cardiaque de la poignée ou le moniteur cardiaque du torse optionnel, le côté droit de l'écran indiquera également votre rythme cardiaque [PULSE].



Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour vérifier quelle unité de mesure est sélectionnée, appuyez sur la touche Arrêt tout en enfonçant la clé dans la console. Un " E " pour les miles anglais ou un " M " pour les kilomètres métriques apparaîtra sur le côté droit de l'écran. Appuyez sur la touche d'augmentation de Vitesse pour changer l'unité de mesure. Lorsque l'unité de mesure est sélectionnée, retirez la clé. **Remarque : pour plus de simplicité, toutes les instructions dans ce manuel font référence aux milles.**

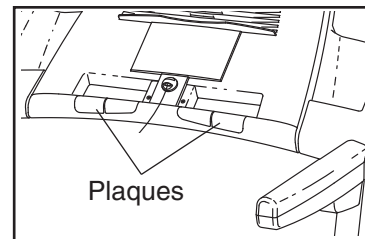


Pour remettre les affichages à zéro, appuyez la touche Arrêt, retirez la clé, et réinsérez-la.

## 6 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Remarque : si vous utilisez le moniteur cardiaque de la poignée et le moniteur cardiaque du torse en option même temps, la console ne peut pas afficher votre rythme cardiaque correctement. Avant d'utiliser le détecteur cardiaque de la poignée, retirez le film plastique qui recouvre les contacts en métal sur la rampe. Par ailleurs, assurez-vous que vos mains sont propres.

Remarque : assurez-vous que vos mains sont propres avant d'utiliser le moniteur cardiaque de la poignée. Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et tenez les contacts en métal **évitez de déplacer vos mains**. Quand votre rythme cardiaque est détecté, l'indicateur cardiaque dans la partie droite de l'écran s'allume, un ou deux tirets apparaissent puis votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les contacts pendant 15 secondes.**



## 7 Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Pour éteindre le ventilateur, appuyez sur la touche du ventilateur (localisée à côté de la touche de Couleur de l'Écran). Pour que le ventilateur tourne à une vitesse moyenne, appuyez une deuxième fois sur la touche. Pour que le ventilateur tourne à une vitesse rapide, appuyez sur la touche une troisième fois. Pour éteindre le ventilateur, appuyez sur la touche une quatrième fois. Remarque : si le ventilateur est allumé quand la courroie mobile est arrêtée, le ventilateur s'éteint automatiquement après quelques minutes.

## 8 Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Placez-vous sur les repose-pieds, appuyez la touche Arrêt, **et réglez l'inclinaison du tapis de course à l'arrangement minimal. L'inclinaison doit être à l'arrangement minimal lorsque le tapis de course est élevé pour la position de rangement, sinon ils sera endommagé.** Ensuite, retirez la clé de la console. Gardez la clé dans un endroit sûr. **Remarque : si l'affichage restent allumé après que la clé est retirée, la console est dans le mode « demo ». Référez-vous à la page 20 et éteignez le mode demo.**

**Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, déplacez interrupteur remise à zéro/éteint et débranchez le cordon d'alimentation.**

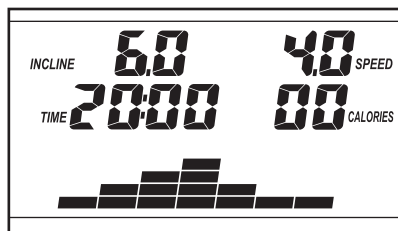
## COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PRÉPROGRAMMÉ

### 1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 10.

### 2 Sélectionnez une des quatre programmes préenregistrés.

Pour sélectionner un des quatre programmes prédéfinis, appuyez plusieurs fois sur la touche Sélection des Programmes [Program Select] jusqu'à ce que « P3 », « P4 », « P5 » ou « P6 » apparaisse à l'écran. Alors que chaque programme est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison maximales pour le programme clignoteront sur l'écran pendant quelques secondes. L'écran affichera aussi la durée du programme. La matrice sur la partie inférieure de l'écran affichera les sept premières vitesses du programme.

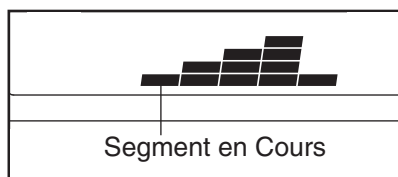


### 3 Appuyez la touche Marche ou la touche d'augmentation Vitesse pour faire marcher le programme.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se réglera automatiquement aux premières vitesses et inclinaison du programme. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme est constitué de 30 ou 50 segments d'une minute chacun. Un programme de vitesse et d'inclinaison est programmé pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour deux ou segments consécutifs du programme.

La vitesse programmée pour le premier segment est affichée dans la colonne



du Segment en Cours qui clignote sur la matrice. (Les réglages de l'inclinaison ne sont pas indiqués

dans la matrice.) Les vitesses des quatre segments suivants seront affichées dans les quatre colonnes à droite.

Quand il ne reste que trois secondes avant la fin du premier segment du programme, le Segment en Cours et la colonne de droite clignoteront en même temps et une série de tonalités se feront entendre. Si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course est sur le point de changer, la vitesse et/ou l'inclinaison programmées clignoteront sur l'écran pour vous prévenir.

Quand le premier segment est terminé, toutes les vitesses programmées se déplaceront d'une colonne vers la gauche. La vitesse pour le deuxième segment sera alors indiquée dans la colonne qui clignote du Segment en Cours et le tapis de course s'ajustera automatiquement à la vitesse et l'inclinaison programmées pour le deuxième segment. Remarque : si tous cinq de les indicateurs dans la colonne du Segment en Cours sont allumés, les vitesses programmées se déplaceront vers le bas de manière à ce que seuls les indicateurs les plus haut apparaissent sur la matrice.

Le programme continuera de cette façon jusqu'à ce que le réglage de vitesse pour le dernier segment soit montré dans la colonne de Segment Actuelle et le dernier segment a terminée. La courroie de marche alors ralentira et s'arrêtera.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop basse, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Vitesse ou Inclinaison. À chaque fois que l'une des touches de vitesse est appuyée, un indicateur s'allumera ou s'assombriera dans la colonne du Segment en Cours ; si l'une des colonnes à droite de la colonne du Segment en Cours a le même numéro que ceux dans la colonne du Segment en cours, un autre indicateur s'allumera ou s'assombriera dans ces colonnes aussi. **Important : quand le segment en cours se termine, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.**

Pour arrêter le programme quelques instants, appuyez sur la touche Arrêt. Pour remettre le programme en route, appuyez sur la touche Arrêt ou la touche d'augmentation de Vitesse. La courroie mobile commencera à tourner à 1 mph. Quand le segment suivant commence, le tapis de course s'ajustera automatiquement à la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.

#### **4** Suivez vos progrès à l'aide de l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 10.

#### **5** Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 à la page 11.

#### **6** Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 7 à la page 11.

#### **7** Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 11.

### COMMENT CREER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

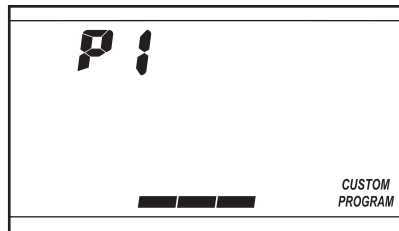
#### **1** Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 10.

#### **2** Sélectionnez un des programmes personnalisés.

Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez sur la touche de Sélection

du Programme jusqu'à ce que « P1 » ou « P2 » apparaisse sur l'écran.

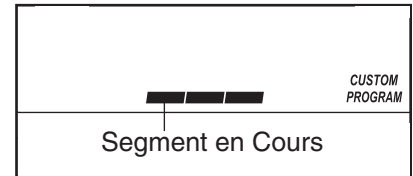


**Remarque : si le programme personnalisé n'a pas encore été défini, seules trois colonnes d'indicateurs apparaissent sur la matrice dans la partie inférieure de l'écran. S'il y a plus de trois colonnes d'indicateurs allumés, référez-vous à COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ à la page 14.**

#### **3** Appuyez sur la touche Marche et sur la touche d'augmentation de la Vitesse programmez la vitesse et l'inclinaison désiré.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile commencera à se déplacer. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Référez-vous à la matrice. Chaque programme personnel est divisé en segments d'une minute. Un point de repère pour la vitesse et un point de repère pour l'inclinaison peuvent être enregistré pour chaque segment. Le réglage de la vitesse du premier segment actuel est indiqué dans la colonne clignotante actuelle de la matrice. (Les réglages de l'inclinaison ne sont pas affichés sur la matrice.)



Pour programmer une vitesse et un l'inclinaison pour le premier segment, ajustez tout simplement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course au niveau désiré avec les touches Vitesse et Inclinaison. Après plusieurs fois qu'une des touches Vitesse est pressée, un indicateur de plus s'allumera ou s'éteindra dans la colonne de Segment en Cours.

Quand le premier segment se termine, une série de tonalités se fait entendre et la vitesse et l'inclinaison en cours seront enregistrées dans la mémoire. *Les trois colonnes d'indicateurs se déplaceront alors d'une colonne vers la gauche*, puis la vitesse programmée pour le deuxième segment s'affichera dans la colonne du Segment en Cours qui clignote. Programmez une vitesse et une inclinaison pour le deuxième segment comme décrit ci-dessus.

Continuez à programmer les arrangements de vitesse et d'inclinaison pour autant de segments que vous désirez ; les programmes personnalisés peuvent avoir jusqu'à quarante segment. Lorsque vous avez fini votre entraînement, appuyez la touche Arrêt deux fois. Les arrangements de vitesse et d'inclinaison que vous avez programmés et le nombre de segment que vous avez programmés seront sauvegardés dans la mémoire de l'appareil.

#### **4** Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 de la page 11.



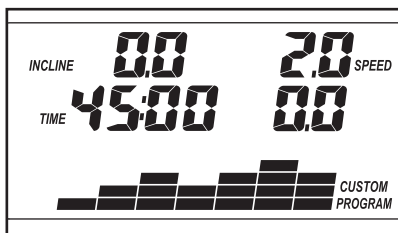
## COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

### 1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 10.

### 2 Sélectionnez un des programmes personnalisés.

Pour sélectionner un programme personnalisé, appuyez sur la touche de Sélection du Programme jusqu'à ce que « P1 » ou « P2 » apparaisse sur l'écran. Quelques secondes après avoir sélectionné un programme personnalisé, la vitesse et l'inclinaison maximale du programme clignoteront sur l'écran



pendant quelques secondes ; de plus, l'écran affichera la durée du programme. La matrice sur la partie inférieure de l'écran affichera les sept premières vitesses du programme.

**Remarque : S'il n'apparaît dans la matrice que trois colonnes d'indicateurs, reportez-vous à la section COMMENT CRÉER UN PROGRAMME PERSONNALISÉ à la page 13.**

### 3 Appuyez la touche Marche ou la touche d'augmentation Vitesse pour faire marcher le programme.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison que vous avez programmées auparavant. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme est divisé en plusieurs segments d'une minute. Un programme de vitesse et d'inclinaison est programmé pour chaque segment. (Le même réglage de vitesse et/ou réglage d'inclinaison peut être programmé pour deux ou plusieurs segments consécutifs.) La programmation de la vitesse pour le premier segment sera indiquée dans la colonne clignotant du



Segment en Cours sur l'écran du programme. (Les programmations de l'inclinaison ne sont pas indiquées sur la matrice.) Les réglages de la vitesse

pour les sept prochains segments seront indiquées dans les colonnes de droite.

Quand il ne reste plus que trois secondes avant la fin du premier segment du programme, la colonne du Segment en Cours et la colonne à sa droite clignoteront et une série de tonalités se fera entendre, et l'affichage clignotera. Quand le premier segment est terminé, toutes les vitesses programmées se déplaceront d'une colonne vers la gauche. La vitesse programmée pour le deuxième segment sera alors affichée sur la colonne du Segment en Cours qui clignote, et le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison que vous avez programmées auparavant.

Le programme continuera de cette façon jusqu'à ce que le réglage de vitesse pour le dernier segment soit montré dans la colonne de Segment Actuelle et le dernier segment a terminée. La courroie mobile alors ralentira et s'arrêtera.

Si vous désirez, vous pouvez redéfinir le programme pendant que vous l'utilisez. **Pour changer les arrangements de vitesse ou d'inclinaison pendant le segmente actuel**, appuyez simplement les touches Vitesse ou Inclinaison. Lorsque le segment actuel est terminé, le nouvel arrangement sera sauvegardé dans la mémoire. **Pour augmenter la durée du programme**, d'abord attendez jusqu'à ce que le programme soit terminé. Ensuite, appuyez la touche Marche et les arrangements des programmes de vitesse et d'inclinaison pour autant de segments additionnels que vous désirez. Lorsque vous ajoutez autant de segmente désiré appuyez la touche Arrêt deux fois. **Pour diminuer la durée du programme**, appuyez la touche Arrêt deux fois à n'importe quel moment avant que le programme soit termine.

Pour arrêter le programme temporairement, appuyez la touche Arrêt. Pour débiter de nouveau le programme, appuyez sur la touche de Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse.

### 4 Suivez vos progrès à l'aide de l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 10.

### 5 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 à la page 11.

### 6 Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 7 à la page 11.

### 7 Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

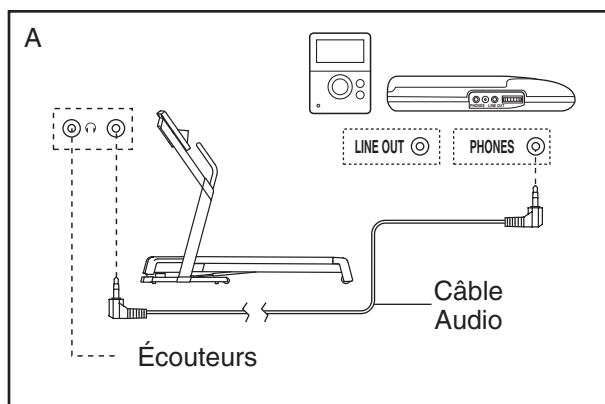
Voir l'étape 8 à la page 11.

## COMMENT BRANCHER VOTRE TAPIS DE COURSE POUR UTILISER UN PROGRAMME IFIT.COM

Pour utiliser des programmes MP3 ou CD de iFIT.com, le tapis de course doit être branché sur votre lecteur MP3, lecteur CD, chaîne portable, chaîne hi-fi ou ordinateur. Référez-vous aux pages 15 et 16 pour des instructions de branchement. **Pour utiliser des programmes iFIT.com directement depuis notre site Internet**, le tapis de course doit être branché sur votre ordinateur. Référez-vous à la page 16 pour des instructions de branchement. **Pour utiliser des programmes iFIT.com sur vidéocassettes**, votre tapis de course doit être branché sur votre magnétoscope. Référez-vous à la page 17 pour des instructions de branchement.

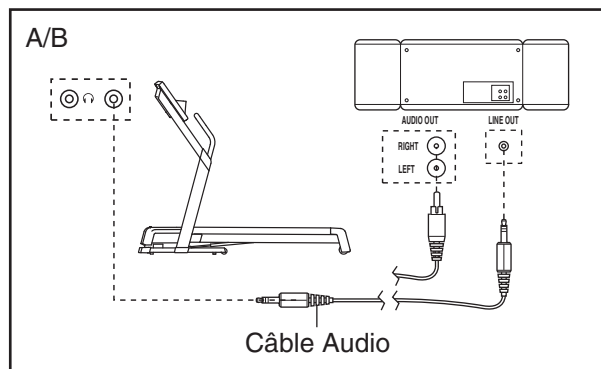
## COMMENT BRANCHER VOTRE LECTEUR MP3 OU VOTRE LECTEUR CD

- A. Branchez une extrémité du câble audio-stéréo pour raccordement 1/8"-1/8" dans la prise sur la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise de votre lecteur MP3 ou de votre lecteur CD. Branchez vos écouteurs dans la prise des écouteurs de la console.

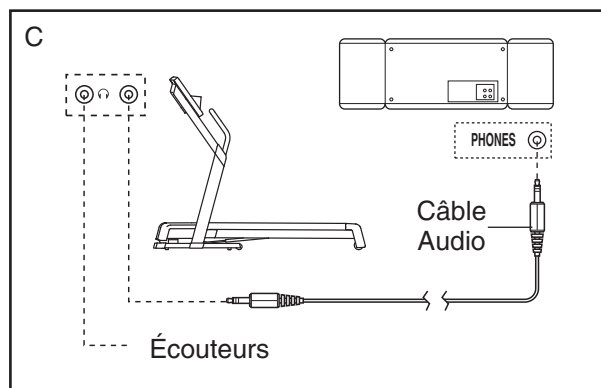


## COMMENT BRANCHER VOTRE CHAÎNE PORTABLE

Remarque : si votre chaîne est équipée d'une prise RCA AUDIO OUT, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre chaîne est équipée d'une prise linea d'uscita [LINE OUT] de 1/8", référez-vous aux instructions B. Si votre chaîne n'est équipée que d'une prise écouteurs [PHONES], référez-vous aux instructions C.



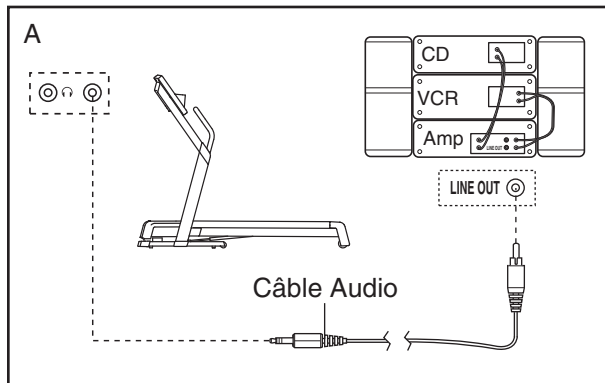
- A. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 1/8"-RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise Uscita Audio AUDIO OUT de votre chaîne.
- B. Référez-vous au schéma ci-dessus. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 1/8"-1/8" (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre chaîne. Remarque : quand le câble est branché dans la prise LINE OUT, ne branchez pas vos écouteurs dans la prise des écouteurs de la console.
- C. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 1/8"-1/8" (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise PHONES de votre chaîne. Branchez vos écouteurs dans la prise des écouteurs sur la console.



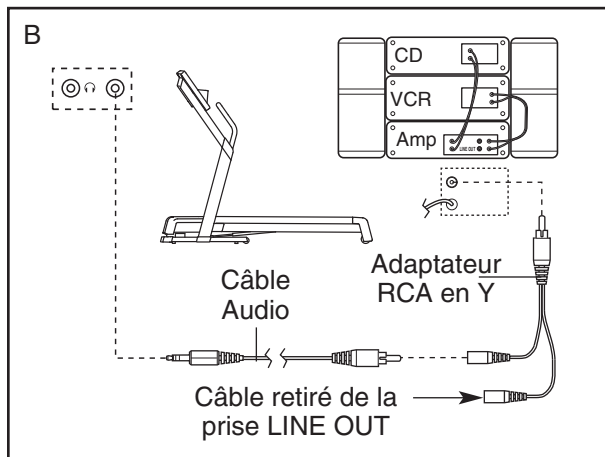
## COMMENT BRANCHER VOTRE CHAÎNE HI-FI

**Remarque : si votre chaîne hi-fi est équipée d'une prise Linea d'Uscita LINE OUT qui n'est pas déjà utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B.**

A. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 1/8"-RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre chaîne. Remarque : quand le câble est branché dans la prise LINE OUT, ne branchez pas vos écouteurs dans la prise des écouteurs sur la console.

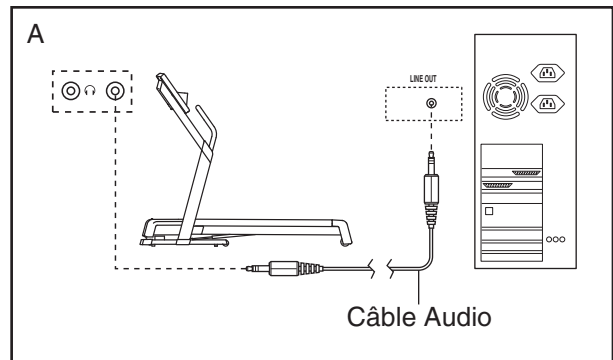


B. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 1/8"-RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur RCA en Y (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique). Retirez ensuite le fil qui est déjà branché dans la prise LINE OUT de votre chaîne et branchez le fil dans l'extrémité libre de l'adaptateur en Y. Branchez l'adaptateur en Y dans la prise LINE OUT de votre chaîne. Remarque : quand l'adaptateur en Y est branché dans la prise LINE OUT, ne branchez pas vos écouteurs dans la prise des écouteurs sur la console.



## COMMENT BRANCHER VOTRE ORDINATEUR

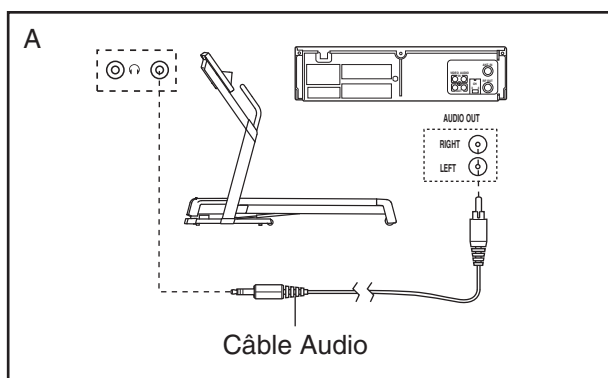
A. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 1/8"-1/8" (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre ordinateur. Remarque : quand le câble est branché dans la prise LINE OUT, ne branchez pas vos écouteurs dans la prise des écouteurs sur la console.



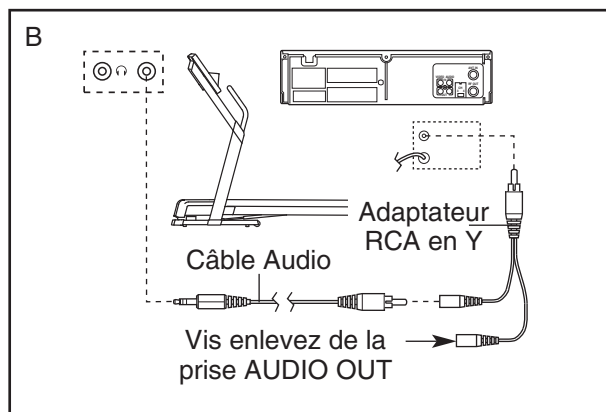
## COMMENT BRANCHER VOTRE MAGNETOSCOPE

Remarque : si votre magnéto est équipé d'une prise Linea d'Uscita [AUDIO OUT] qui n'est pas utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise Linea d'Uscita est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B. Si vous avez un combiné TV/Magnéto, référez-vous aux instructions B. Si votre magnéto est branché sur votre chaîne hi-fi, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER VOTRE CHAÎNE HI-FI à la page 16.

A. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 1/8"-RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise AUDIO OUT de votre magnéto.



B. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 1/8"-RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur RCA en Y (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique). Retirez ensuite le fil déjà branché dans la prise AUDIO OUT de votre magnéto et branchez ce fil dans l'extrémité libre de l'adaptateur en Y. Branchez l'adaptateur en Y dans la prise AUDIO OUT de votre magnéto.



## COMMENT UTILISER UN PROGRAMME IFIT.COM SUR MP3, CD OU VIDÉOCASSETTE

Pour utiliser les programmes de iFIT.com MP3, CD ou vidéo, le tapis de course doit être branché sur votre lecteur de MP3, votre lecteur de CD ou magnéto. Référez-vous à COMMENT BRANCHER LE TAPIS DE COURSE POUR UTILISER DES PROGRAMMES IFIT.COM aux pages 15 à 17. Pour acheter et télécharger des programmes iFIT.com pour lecteur MP3, visitez [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com). Pour acheter les CD ou les vidéocassettes iFIT.com, voir la couverture de ce manuel.

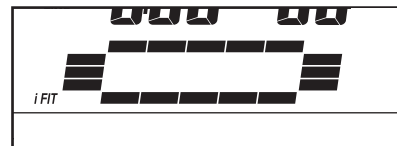
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme iFIT.com sur MP3, CD ou vidéocassettes.

### 1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 10.

### 2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez sur la touche iFIT.



Les lettres « iFIT » apparaissent sur l'écran.

### 3 Appuyez sur le bouton PLAY de votre lecteur de MP3, votre lecteur de CD ou de votre magnéto.

Remarque : si vous utilisez un CD iFIT.com, insérez le CD dans votre lecteur de CD ; si vous utilisez une vidéocassette iFIT.com, insérez la vidéocassette dans votre magnéto.

Un moment après que le touche PLAY été pressé, votre entraîneur personnel commencera à vous guider tout au long de votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel. Remarque : si le temps clignote dan l'écran, appuyez sur la touche Marche [START] ou la touche d'augmentation de la Vitesse sur la console. Le tapis de course ne répondra pas au programme MP3, CD ou vidéo si l'écran clignote.

Pendant le programme, un bruit électronique « bip » vous indiquera quand la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course sont prêtes à changer. **ATTENTION : écoutez toujours pour le « bip » et préparez-vous pour les changements de vitesse et/ou d'inclinaison. Quelques fois, la vitesse et/ou l'inclinaison peuvent changer avant que l'entraîneur personnel décrive le changement.**

Si la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop basse, vous pouvez la modifier manuellement à tout moment en appuyant sur la touche Vitesse ou la touche Inclinaison sur la console.

Cependant, **lorsque le prochain son électronique « bip » se fera entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison vont changer à la prochaine phase du programme.**

Pour arrêter le programme à tout moment, pressez la touche Arrêt sur la console. Pour recommencer le programme pressez la touche Marcher ou d'augmentation de Vitesse. Après un moment, la courroie mobile commencera à bouger à 1 mph. **Quand le prochain son électronique « bip » se fait entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme.**

Quand un programme s'achève, la courroie mobile s'arrêtera. Remarque : pour utiliser un autre programme du MP3, CD ou de la vidéo, pressez le bouton Arrêt ou retirez la clé et allez à l'étape 1 de la page 17.

**Remarque : si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course ne change pas quand un « bip » retentit :**

- **Assurez-vous que les lettres « iFIT » apparaissent sur l'écran et que le temps ne clignote pas. Si temps clignote, appuyez sur la touche Marche ou d'augmentation de Vitesse sur la console.**
- **Ajustez le volume de votre lecteur de MP3, votre lecteur de CD ou de votre magnéto-scope. Si le volume est trop élevé ou trop bas, la console pourrait ne pas détecter les signaux du programme.**

- **Assurez-vous que le câble audio soit correctement branché.**
- **Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que le CD saute, placez le lecteur de CD portable sur le sol ou sur une autre surface plane, au lieu de la console.**
- **Référez-vous au paragraphe L'INCLINAISON DU TAPIS DE COURSE NE CHANGE PAS CORRECTEMENT à la page 22.**

#### **4** Suivez vos progrès à l'aide de l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 10.

#### **5** Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 à la page 11.

#### **6** Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 7 à la page 11.

#### **7** Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 11.

**ATTENTION : retirez toujours les CD et vidéos de votre lecteur CD ou de votre magnéto-scope et débranchez votre lecteur MP3 lorsque vous ne les utilisez pas.**



## UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE SUR L'INTERNET

Notre site Internet [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) vous permet d'accéder à des programmes de base, audio et vidéo directement depuis Internet. Des options supplémentaires, devraient bientôt être disponibles. Voir [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com) pour les détails.

Pour utiliser les programmes de notre site sur l'Internet, le tapis de course doit être branché à votre ordinateur. Voir BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR à la page 16. En plus, vous devez avoir une connexion à l'Internet et un fournisseur de service pour l'Internet. Une liste de systèmes spécifiques dont vous aurez besoin, peut être trouvée sur notre site Internet.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site sur l'Internet.

### 1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 10.

### 2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez sur la touche iFIT.



Les lettres « iFIT » apparaissent sur l'écran.

### 3 Allez à votre ordinateur et connectez-vous à Internet.

### 4 Si nécessaire, utilisez votre navigateur Internet et rendez-vous sur notre site [www.iFIT.com](http://www.iFIT.com).

### 5 Suivez les liens désirés sur notre site Internet pour sélectionner un programme.

Lisez et suivez les instructions en ligne pour utiliser un programme.

### 6 Suivez les instructions sur l'écran pour commencer le programme.

Quand vous commencez le programme, un compte à rebours s'affichera sur votre écran.

### 7 Retournez sur le tapis de course et montez sur les repose-pieds. Trouvez la pince attachée à la clé et glissez-la sur la ceinture de votre vêtements.

Lorsque le compte à rebours sur votre écran arrive à zéro, le programme commencera et la courroie mobile se mettra à tourner. Tenez-vous aux rampes, montez sur la courroie mobile et commencez à marcher. Pendant le programme, un « bip » vous avertira que la vitesse ou/et l'inclinaison du tapis de course sont sur le point de changer. **ATTENTION : soyez attentif au « bip » et préparez-vous pour les changements de vitesse ou/et d'inclinaison.**

Si la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop basse, vous pouvez la modifier manuellement à tout moment en appuyant sur la touche Vitesse ou la touche Inclinaison sur la console. **Cependant, lorsque le prochain son électronique « bip » se fera entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison vont changer aux prochaines réglages du programme.**

Pour arrêter le programme à tout moment, pressez la touche Arrêt sur la console. Pour recommencer le programme pressez la touche Marcher ou d'augmentation de Vitesse. Après un moment, la courroie mobile commencera à bouger à 1 mph. **Quand le prochain son électronique « bip » se fait entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme.**

Quand le programme est terminé, la courroie mobile s'arrêtera. Remarque : pour utiliser un autre programme, pressez la touche Arrêt et allez à l'étape 5.

**Remarque : si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course ne change pas quand un « bip » retentit, assurez-vous que les lettres « iFIT » sont affichées sur l'écran et que le temps ne clignote pas. De plus, assurez-vous que le câble audio est bien branché.**

### 8 Suivez vos progrès à l'aide de l'écran.

Voir l'étape 5 à la page 10.

### 9 Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

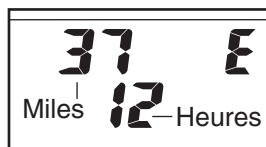
Voir l'étape 8 à la page 11.

## LE MODE INFORMATION/DÉMO

La console est munie d'un mode d'information qui calcule le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course et le nombre total de milles parcourus par la courroie mobile. Le mode information vous permet aussi de sélectionner les milles ou les kilomètres comme unité de mesure de la console, pour allumer et éteindre le mode démo.

Pour sélectionner le mode information, appuyez sur la touche Arrêt tout en insérant la clé dans la console. Lorsque le mode information est sélectionné les informations suivantes seront affichées :

La partie gauche de l'écran affiche le nombre total de milles (ou kilomètres) parcourus par la courroie mobile ainsi que le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course. Un « E », pour les milles, ou un « M », pour les kilomètres métriques, apparaîtra à la partie droite de l'écran. Appuyez sur la touche d'augmentation Vitesse pour changer l'unité de mesure.



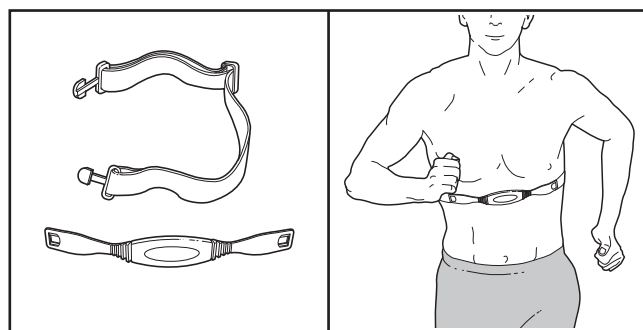
**IMPORTANT** : si un « d » apparaît sur le côté droit de l'écran, la console est en mode « démo ». Le mode démo est conçu pour être utilisé lorsque un tapis de course est en démonstration dans un magasin. Lorsque la console est au mode démo, le cordon d'alimentation peut être branché, la clé peut être retirée de

la console, et les affichages et les indicateurs s'allumeront automatiquement dans un ordre pré-réglé ; cependant les touches sur la console ne fonctionneront pas. **Si la lettre « d » apparaît quand le mode information est sélectionné, appuyez sur la touche de diminution de la Vitesse pour que le « d » disparaisse.**

Pour sortir du mode information, retirez la clé de la console.

## CAPTEUR CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Cette ceinture vous permet de vous entraîner les mains libres tout en surveillant votre pouls durant votre entraînement. **Pour acheter ce capteur cardiaque, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.**



# COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

## COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis de course, ajustez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si l'inclinaison n'est pas réglée au niveau le plus bas, le tapis de course sera endommagé de façon permanente. Débranchez ensuite le cordon d'alimentation.

**Attention : vous devez être capable de soulever 20 kg pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.**

1. Tenez le tapis de course en plaçant vos mains aux endroits indiqués à la droite. **ATTENTION : pour réduire les risques de blessure, pliez les genoux et gardez le dos droit. Servez-vous de vos jambes et non de votre dos pour soulever le tapis de course.** Soulevez le tapis de course à mi-chemin de la position verticale.

2. Mettez votre main dans la position illustrée et tenez le tapis de course fermement. Avec votre main gauche, tirez le bouton de verrouillage à gauche et tenez-le. Soulevez le tapis de course jusqu'à ce que l'attache dé passe le guopille. Insérez la clé de verrouillage dans le verrou. **Assurez-vous que le cadre est complètement insérée par le goupille du loquet.**

Placez un tapis sous le tapis de course pour protéger votre sol. N'exposez pas le tapis aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course dans la position de rangement à températures supérieures à 30°C.

## COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, placez-le dans sa position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que le cadre est bien retenu en place par la goupille du loquet.**

1. Tenez le cadre et placez un pied contre une roue.

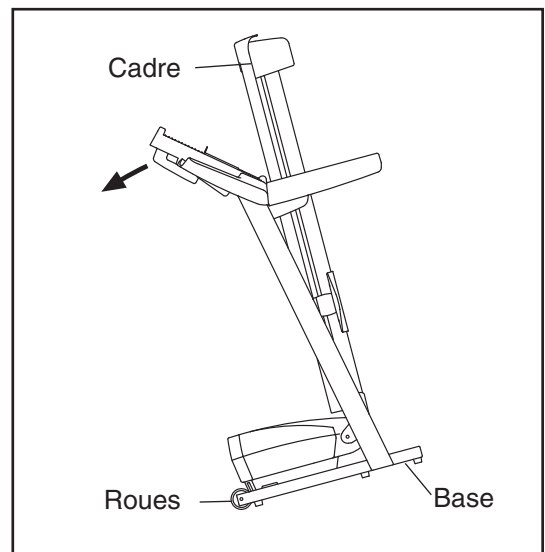
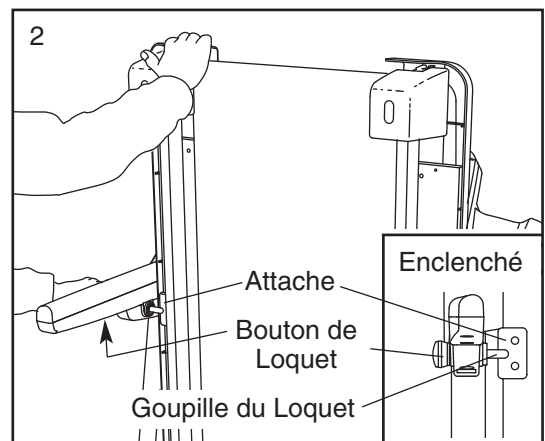
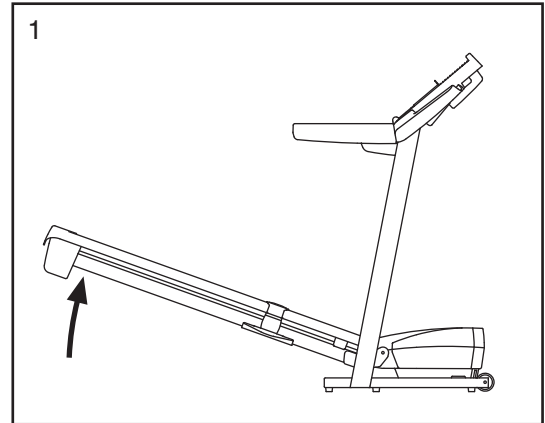
2. Faites basculer le tapis de course vers l'arrière jusqu'à ce qu'il puisse rouler sur les roues. Déplacez le tapis de course jusqu'à l'endroit désiré avec précaution. **Ne déplacez jamais le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière. Pour diminuer les risques de blessures, faites extrêmement attention quand vous déplacer votre tapis de course. N'essayez pas de déplacer le tapis de course sur une surface inégale.**

3. Placez un pied sur la base et pivotez doucement le tapis de course jusque dans la position de rangement.

## COMMENT DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE

1. Voir schéma 2 ci-dessus. Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course avec votre main droite. Tirez le bouton de loquet vers la gauche et tenez-le ainsi. Faites pivoter le tapis de course vers le bas jusqu'à ce que le cadre dépasse la goupille sur le bouton de loquet.

2. Voir schéma 1 ci-dessus. Tenez le tapis de course fermement des deux mains, et abaissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION : Pour réduire les risques de blessure, pliez vos genoux et gardez votre dos droit.**

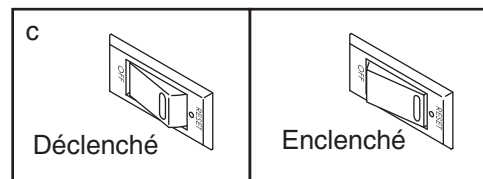


# LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Pour une assistance supplémentaire, appelez gratuitement 1-888-936-4266.

## PROBLÈME : le courant ne s'allume pas

- SOLUTION :**
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un arrêt de pointe et que l'arrêt de pointe est branché correctement dans une prise de mise à la terre (voir la page 8). Utilisez seulement un arrêt de pointe à prise unique qui satisfait toutes les spécifications décrites à la page 8. Important : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipées de GFCI.
  - Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.
  - Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint sur le tapis de course près du cordon d'alimentation. Si le coupe-circuit dépasse comme illustré, le coupe-circuit s'est déclenché. Enclenchez le coupe-circuit, attendez cinq minutes puis appuyez sur le coupe-circuit.



## PROBLÈME : le tapis de course s'éteint pendant l'emploi

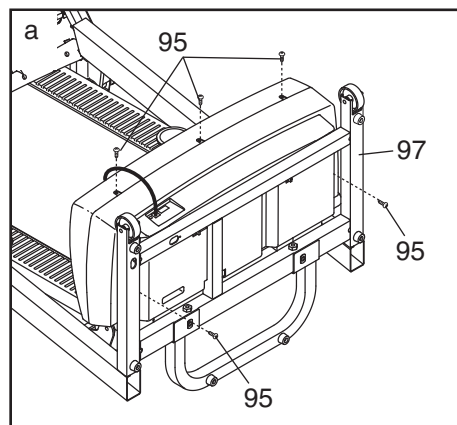
- SOLUTION :**
- Vérifiez le coupe-circuit remise à zéro/éteint. Si le coupe-circuit s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur le coupe-circuit.
  - Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes et branchez le cordon d'alimentation.
  - Enlevez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
  - Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, veuillez contacter le service à la clientèle.

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

- SOLUTION:**
- Avec la clé dans la console, appuyez sur un des boutons d'Inclinaison. Alors que l'inclinaison change, enlevez la clé. **Après quelques secondes, réinsérez la clé.** Le tapis de course s'élèvera automatiquement au niveau d'inclinaison maximum et ensuite retournera au niveau minimum. Ceci re-calibrera le système d'inclinaison.

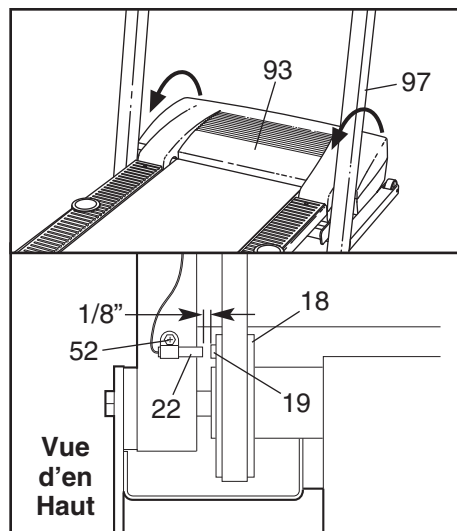
## PROBLÈME : les affichages sur la console ne fonctionnent pas correctement

- SOLUTION :**
- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez doucement les Montants (97) vers le bas comme illustré. Retirez les trois Vis du Capot (95) et les deux Vis (95). Remarque : vous aurez besoin d'un tournevis cruciforme avec une tige d'une longueur minimum de 127 mm.



Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement le Montant (97) comme illustré. Faites pivoter du Capot (93) hors du cadre.

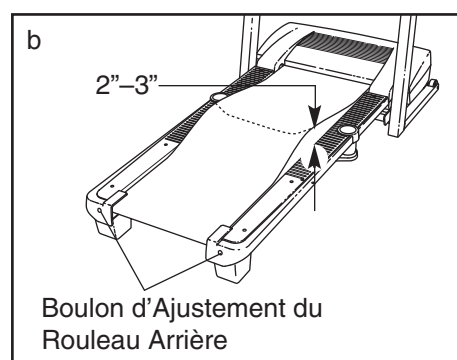
Localisez le Capteur Magnétique (22) et l'Aimant (19) du côté gauche de la Poulie (18). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Contact en Ampoule soit d'environ 3 mm (1/8 in.)**. Si nécessaire, desserrez la Vis (52) et déplacez légèrement le Capteur Magnétique. Revissez la Vis. Rattachez le capot et faites marcher le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse est correcte.



**PROBLÈME : le tapis de course ralentit durant l'usage**

**SOLUTION :** a. Utilisez un suppresseur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications décrites à la page 8.

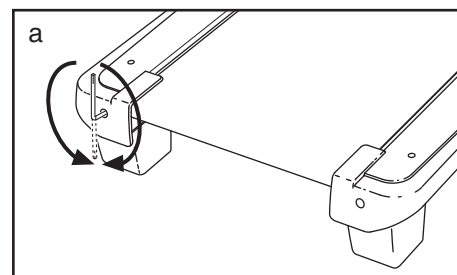
- b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis de course peut être diminuée et la courroie peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie de 5 à 7 cm (2-3 in.) de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis de course en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



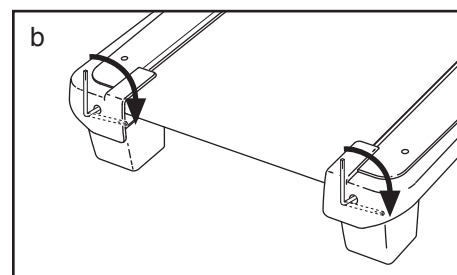
- c. Si la courroie ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

**PROBLÈME : la courroie n'est pas centrée ou glisse quand vous marchez dessus**

**SOLUTION:** a. **Si la courroie mobile n'est pas centrée**, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon d'ajustement du rouleau arrière gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'1/2 tour. **Si la courroie mobile s'est décalée vers la droite**, tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'1/2 tour. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez cette étape jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- b. **Si la courroie glisse quand vous marchez**, retirez tout d'abord la clé de la console **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5 à 7 cm (2-3 in.). Faites attention de garder la courroie centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.





# 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.

Le capteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le capteur ne sert 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. Pour plus de détails concernant l'exercice, obtenez un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin.

## INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, 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 rythme cardiaque comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le rythme cardiaque 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
	20	30	40	50	60	70	80

Pour mesurer votre rythme cardiaque approprié, d'abord trouvez l'âge au bas du tableau (les âges par dizaine). Ensuite, trouvez les trois nombres au-dessus des âges. Les trois nombres définissent votre « zone d'entraînement ». Les deux nombres inférieurs sont les rythme cardiaque recommandés pour brûler de la graisse ; le nombre supérieur est recommandé pour les exercices aérobics.

## Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse efficacement, vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une période de temps prolongée. 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 la vitesse et l'inclinaison du tapis de course jusqu'à ce que votre rythme cardiaque s'approche du nombre inférieur de votre zone d'entraînement.

Pour brûler un maximum de graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis de course jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche de nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

## Exercice Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être aérobic. L'exercice aérobic requiert de larges quantités d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le coeur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour un entraînement aérobic, réglez la vitesse et l'inclinaison du tapis de course jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre supérieur de votre zone d'entraînement.

## GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes :

**Echauffement**—Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct augmente votre température, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'exercice.

**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 60 minutes. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, 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.

## FREQUENCE 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. Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

## EXERCICES D'ASSOUPPLISSEMENT CONSEILLÉS

La position correcte pour plusieurs étirements est montrée ci-dessous. Bougez lentement quand vous vous étirez. Ne vous étirez jamais par à-coups.

### 1. Exercices d'assouplissement en touchant vos pieds

Tenez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement en avant à la hauteur de la taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées: Tendons des mollets, partie arrière des genoux et dos.

### 2. Exercices d'assouplissement des tendons des mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pieds contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées: Tendons des mollets, bas du dos et aine.

### 3. Exercices d'assouplissement du tendon d'Achille

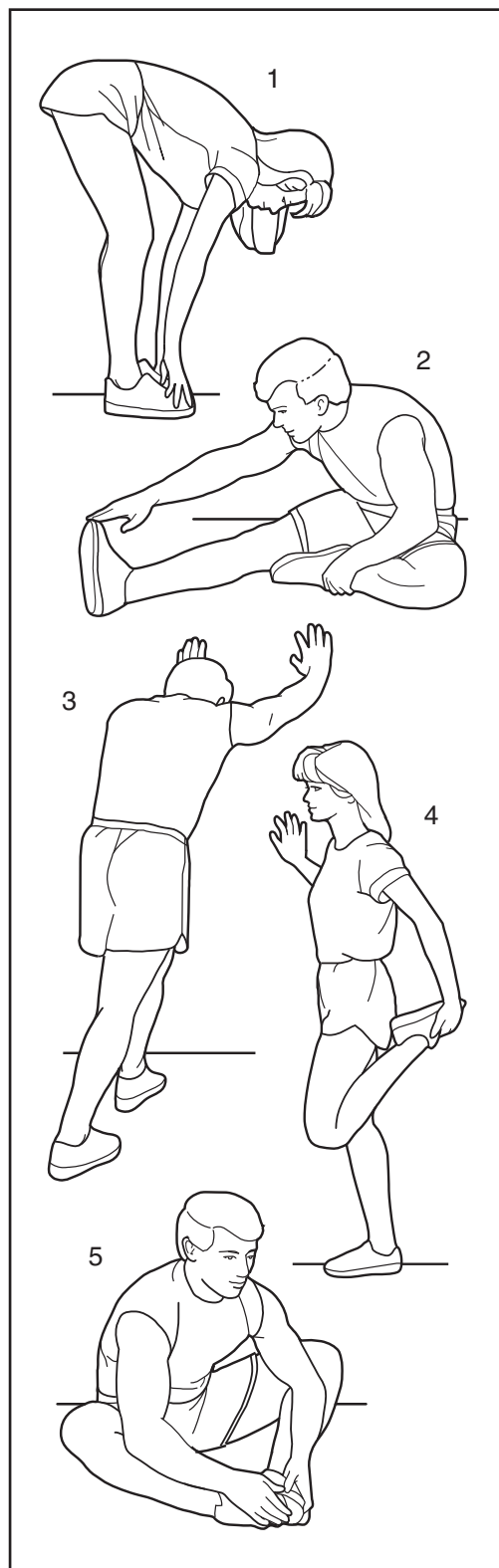
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Si vous souhaitez un assouplissement plus accentué du tendon d'Achille, pliez également votre jambe arrière. Régions sollicitées: Mollets, tendon d'Achille et chevilles.

### 4. Exercices d'assouplissement des quadriceps

Avec une main contre le mur pour garder votre équilibre, prenez votre pied (par l'arrière) avec votre main libre. Amenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées: Quadriceps et muscles des hanches.

### 5. Exercices d'étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous avec les plantes de pieds l'une contre l'autre et vos genoux dirigés vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de la région de l'aine. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées: Quadriceps et muscles des hanches.



# LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle 30611.0

R0706A

Pour identifier les pièces ci-dessous, référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre du manuel.

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
1	1	Repose-Pied Gauche	51	1	Autocollant Statique
2	8	Vis de la Repse-Pied	52	9	Vis Autoperçante de 3/4"
3	1	Console	53	3	Anneau du Panneau Ventral
4	2	Autocollant d'Isolateur	54	1	Panneau Ventral
5	1	Attache	55	1	Barre Transversale
6	2	Isolateur Avant	56	1	Fil du Capteur Photo
7	2	Isolateur Central	57	3	Serrange d'Attache de Soutien
8	4	Vis du Socle de la Console	58	1	Attache de Câble
9	2	Couvercle du Support d'Isolateur	59	1	Cadre
10	1	Autocollant pour le Loquet, Français	60	1	Pied Arrière Droit
11	1	Bague du Rouleau	61	1	Support du Moteur
12	2	Boulon du Isolateur Central	62	2	Boulon de Réglage du Rouleau Arrière
13	1	Boulon de la Plateforme de Marche	63	1	Rouleau Arrière
14	2	Guide de la Courroie	64	1	Clé Hexagonale
15	6	Vis du Guide de la Courroie	65	1	Clé Hexagonale de 7/32"
16	2	Vis de la Plate-forme de Marche, Arrière	66	1	Pied Arrière Gauche
17	2	Boulon Pivot du Cadre	67	1	Repose-pied Droit
18	1	Rouleau Avant/Poulie	68	1	Courroie Mobile
19	1	Aimant	69	1	Autocollant d'Avertissement
20	10	Écrou	70	1	Fil du Filtre
21	2	Bague d'Espacement Pivotant	71	4	Rondelle
22	1	Capteur Magnétique	72	1	Clavette d'Arrêt
23	1	Boulon d'Inclinaison Inférieur	73	2	Petite Rondelle Etoilée
24	1	Pince du Capteur Magnétique	74	1	Groupement de Fils
25	2	Boulon du Moteur de Tension	75	4	Vis de la Barre Transversale
26	1	Vis de Mise à Terre	76	2	Boulon de 1 3/4"
27	1	Poignée Droite Inférieur	77	1	Fil de Terre de la Console
28	1	Courroie du Moteur	78	1	Écrou du Capteur Photo
29	1	Rondelle Étoilée du Moteur	79	4	Bague d'Espacement de la Roue
30	2	Écrou du Moteur de Tension	80	1	Fil de Mise à Terre du Cadre d'Élévation
31	1	Poignée Droit Haut	81	1	Poignée Supérieur Haut
32	1	Moteur de Traction	82	1	Assemblage du Loquet
33	1	Cadre d'Elévation	83	1	Fil du Contrôleur
34	1	Vis du Socle du Panneau Ventral	84	4	Rondelle de la Barre de Pulsation
35	2	Écrou de la Plateforme	85	1	Écrou du Rouleau Avant
36	1	Clavette du Moteur Pivotant	86	2	Boulon de 3"
37	1	Moteur d'Inclinaison	87	2	Boulon du Support du Moteur
38	3	Boulon d'Inclinaison	88	4	Vis de 1"
39	3	Rondelle de 1/4"	89	1	Base en « U »
40	6	Vis du Coussinet de la Base	90	2	Boulon de la Roue
41	1	Boulon de Réglage du Rouleau Avant	91	2	Autocollant d'Avertissement
42	2	Vis de la Plateforme de Marche, Avant	92	1	Fil iFit.com
43	1	Poignée Inférieur Gauche	93	1	Capot
44	2	Vis du Support de la Rouleau Arrière	94	2	Roue
45	2	Rondelle Étoilée	95	41	Vis
46	1	Support du Contrôle	96	1	Porte d'Accès
47	1	Coupe-Circuit Remise à Zéro/Éteint	97	1	Montant
48	1	Contrôleur	98	1	Capteur Photo
49	1	Cordon d'Alimentation	99	6	Coussinet de la Base
50	1	Passe-Fil du Cordon d'Alimentation	100	1	Vis du Capteur Photo

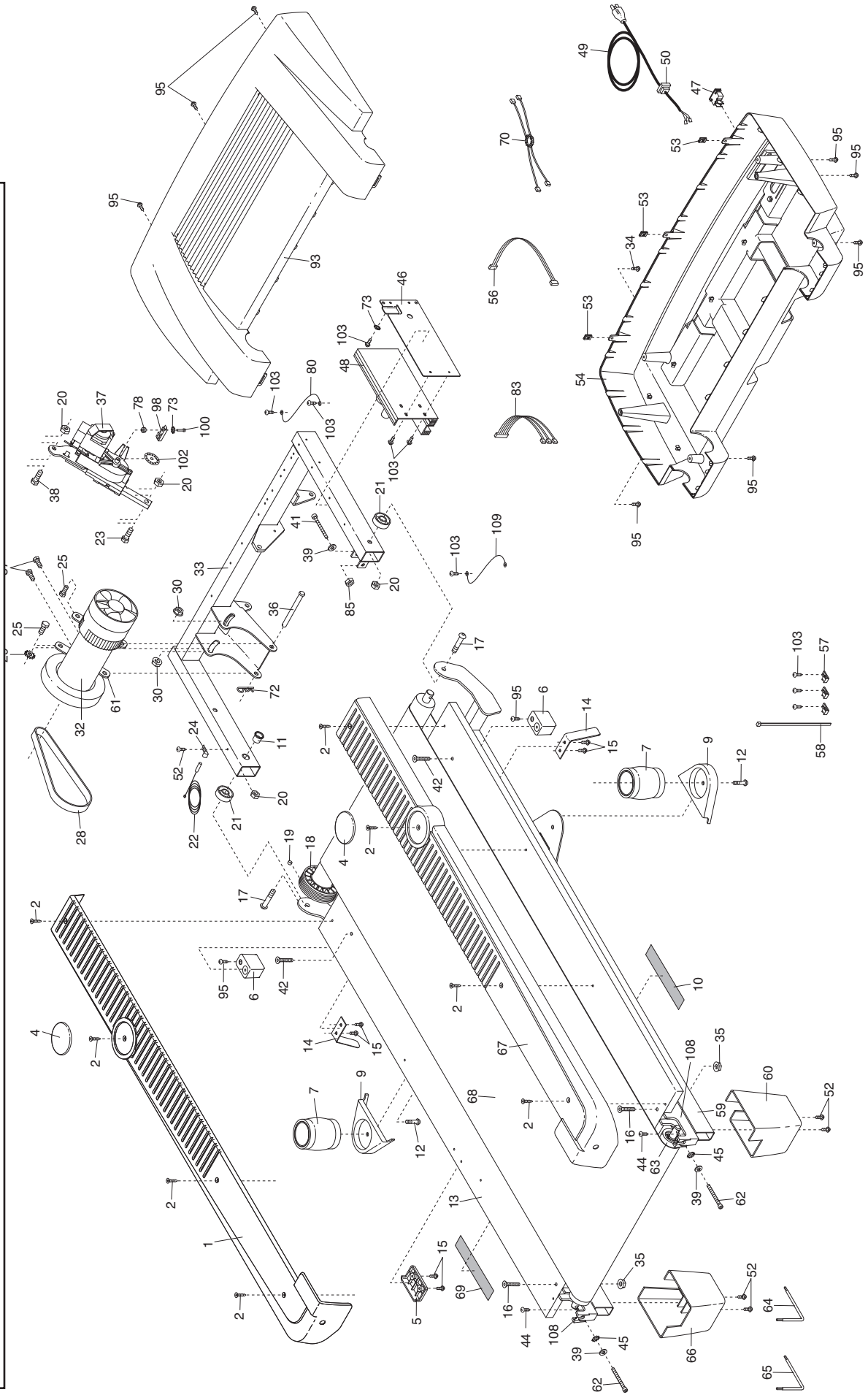
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
101	1	Base de la Console	109	1	Fil Mise à Terre du Rouleau
102	1	Disque d'Optique	#	1	Fil Bleu de 12", 2F
103	13	Vis de Mise à Terre/Vis de Starter	#	1	Fil Bleu de 14", F/F
104	1	Clé/Pince	#	1	Fil Bleu de 6", F/F
105	2	Rallange de la Rampe	#	1	Fil Noir de 20", M/F
106	1	Ventilateur de la Console	#	1	Fil Rouge de 22", M/F
107	2	Bague d'Espacement du Coussinet de la Base	#	1	Manuel de l'Utilisateur
108	2	Support de la Rouleau Arrière	# indique une pièce non-dessinée.		

# SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle 30611.0

R0706A

**GARDEZ CE SCHÉMA DÉTAILLÉ ET CETTE LISTE DES PIÈCES POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.**

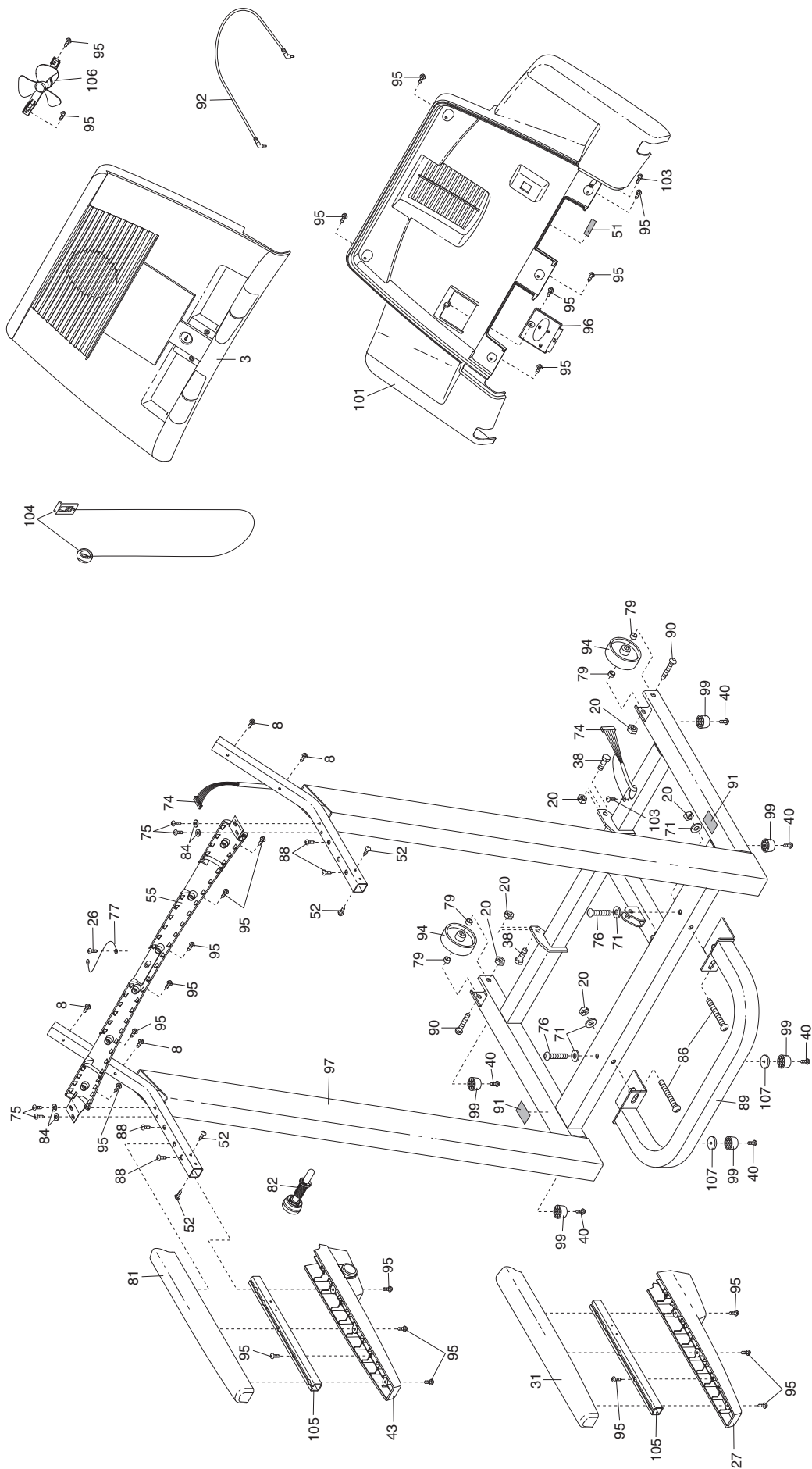
Pour identifier les pièces sur ce SCHEMA DETAILLE, référez-vous à la LISTE DES PIÈCES aux pages 26 et 27 du manuel de l'utilisateur.





# SCHÉMA DÉTAILLE—N°. du Modèle 30611.0

R0706A



---

# POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, voir la page de couverture de ce manuel. Merci de nous fournir les renseignements suivants :

- le NUMÉRO DU MODÈLE de l'appareil (30611.0)
- le NOM du produit (le tapis de course PROFORM XP 550 S)
- le NUMÉRO DE SÉRIE DE L'APPAREIL (voir la page couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces (référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ qui se trouve au centre de ce manuel et la LISTE DES PIÈCES aux pages 30 et 31)

---

## GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA, INC. (ICON), garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales. Le cadre est couverte pendant quatre (4) ans après la date d'achat. Le moteur de traction est couverte pendant un (1) an après la date d'achat. La main d'œuvre est couverte pendant un (1) an. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produits utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre ou spécifier par votre détaillant d'équipement de sports.

**ICON DU CANADA, Inc., 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B8**