

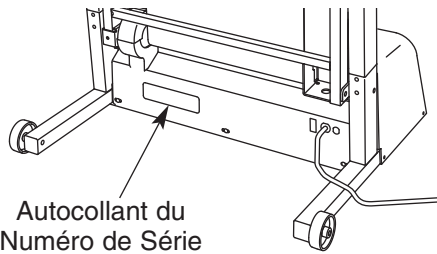


CrossWalk 325

N°. du Modèle PCTL39120

N°. de Série _____

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



Autocollant du
Numéro de Série

QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez-nous contacter à :

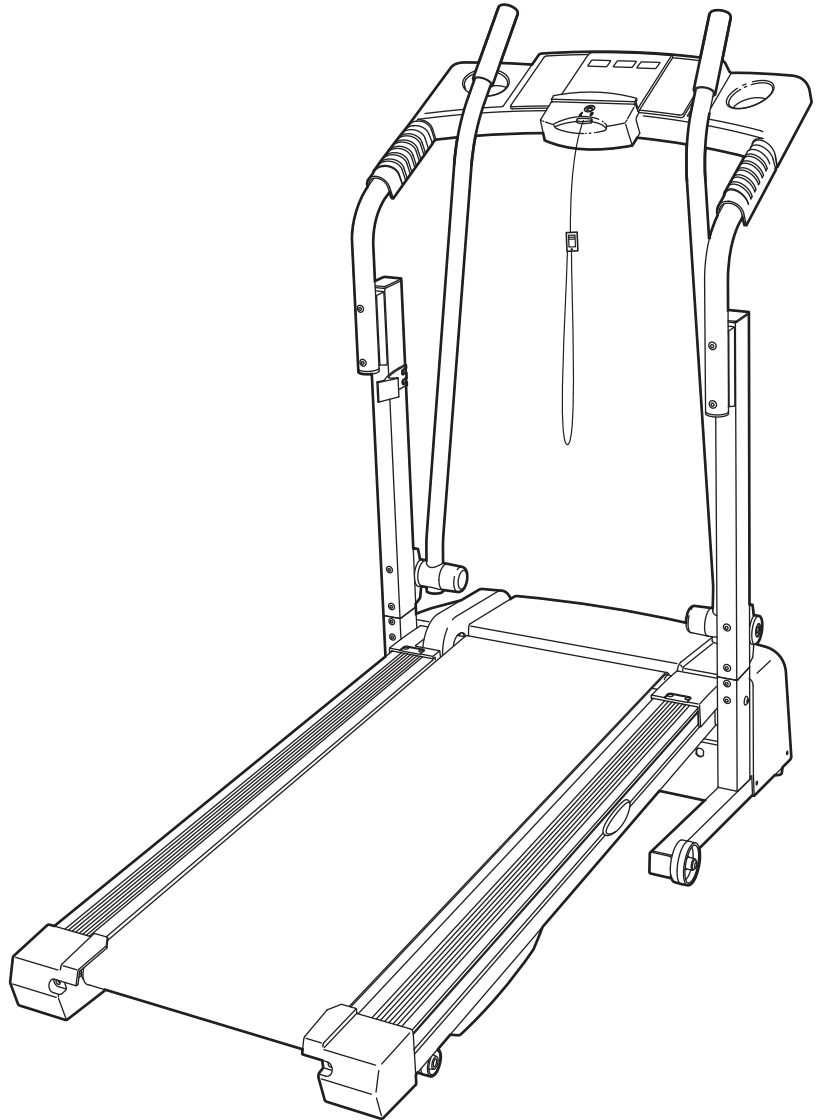
1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30, 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.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site internet

www.proform.com

TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS	2
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS	9
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT	12
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	13
CONSEILS DE MISE EN FORME	15
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	19
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

Remarque : Un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES, un SCHEMA DETAILLE et une LISTE DES PIÈCES sont attachés au centre de ce manuel.

CONSEILS IMPORTANTS

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

1. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis roulant des avertissements et des conseils importants qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
2. Utilisez le tapis roulant selon les usages décrits.
3. Installez le tapis roulant sur une surface plate avec au moins 2 m (8 ft.) d'espace derrière le tapis roulant 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 roulant.
4. Gardez le tapis roulant à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis roulant dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
5. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis roulant à tout moment.
7. Le tapis roulant ne peut supporter plus de 115 kg (250 lbs.).
8. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis roulant.
9. Portez des vêtements de sport appropriés
10. Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 9) 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'utilisez pas de rallonge.
11. Utilisez uniquement un éliminateur de surtension aux normes CUL, calibré à 15 ampères, associé à un câble de 1mm (calibre 14) de 1,5 m de longueur (5 ft.) au maximum. Évitez d'utiliser une rallonge.
12. L'échec d'utiliser un éliminateur de surtensions qui fonctionne correctement pourrait résulter en des dommages au système de contrôle du tapis roulant. Si le système de contrôle est endommagé, la courroie mobile peut changer de vitesse ou s'arrêter subitement, ce qui peut résulter en une chute et en de sérieuses blessures.
13. Gardez le cordon d'alimentation loin de toute surface chaude.
14. Ne déplacez jamais la courroie quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner le

tapis roulant si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement. (Voir AVANT DE COMMENCER à la page 4 si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement.)

15. Ne mettez jamais le tapis roulant en marche quand vous vous tenez sur la courroie. Tenez-vous toujours aux rampes lors de l'emploi du tapis roulant.

16. Le tapis roulant peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.

17. Ne laissez pas le tapis roulant en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé de la console quand le tapis roulant n'est pas utilisé.

18. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis roulant avant que ce dernier ne soit assemblé. (Voir ASSEMBLAGE pages 5, et COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT page 12). Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté.

19. Ne changez pas l'inclinaison du tapis roulant en plaçant des objets sous le tapis roulant.

20. Quand vous rangez le tapis roulant, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.

21. Vérifiez et serrez toutes les pièces du tapis roulant tous les trois mois.

22. N'insérez et ne laissez jamais tomber d'objet dans les ouvertures du tapis roulant.

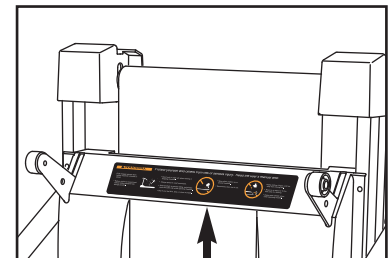
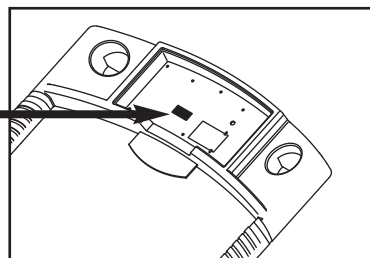
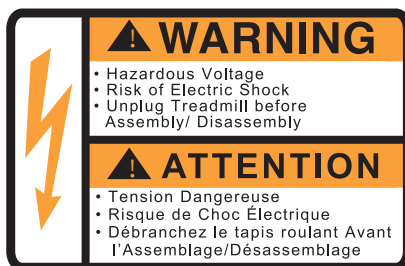
23. **DANGER:** veillez à toujours débrancher le cordon d'alimentation avant d'entamer les procédures d'entretien et d'ajustements décrites dans le manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.

24. Ce tapis roulant est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le tapis roulant ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

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

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

Les autocollants illustrés ci-dessous ont été apposés sur le tapis roulant. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information en français. Placez les autocollants pardessus les autocollants en anglais aux endroits indiqués. Si un autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec la ligne d'assistance au numéro sans frais pour commander gratuitement un autocollant de rechange (voir la section POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE à la page 19). Apposez l'autocollant à l'emplacement indiqué.



⚠ WARNING: Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and:

- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to lowest level before folding treadmill into storage position.



- Stand only on side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.



- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.



- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

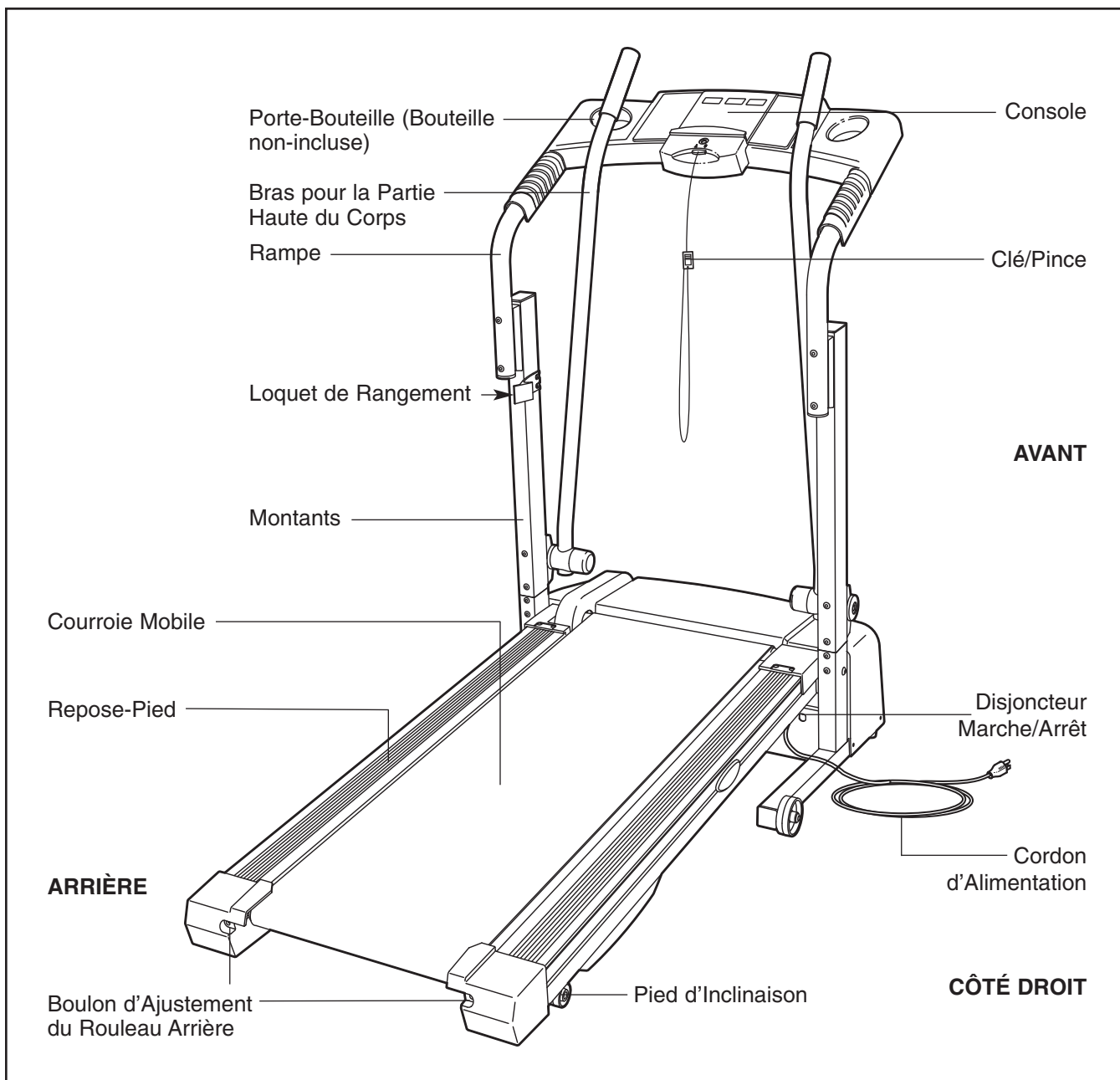
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant révolutionnaire 325 de PROFORM® CROSSWALK. De la console de pointe à la plateforme de marche rembourrée, le tapis roulant 325 de CROSSWALK est conçu de manière à rendre vos exercices plus efficaces et agréables, tout en vous exerçant chez vous. De plus lorsque que vous ne vous exercez pas, l'exceptionnel tapis roulant 325 peut être plié prenant ainsi moitié moins d'espace au sol que les autres tapis roulant.

Pour votre bénéfice, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis roulant. Si vous avez des questions concernant ce produit, veuillez communi-

quer avec notre ligne d'assistance au numéro sans frais **1-888-936-4266** du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 heure de l'est (exceptés les jours fériés). Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle du tapis roulant est le PCTL39120. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est collé sur le tapis roulant (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement).

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



ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis roulant sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis roulant.

Remarque : le dessous de la courroie du tapis roulant 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 roulant. 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
maillet en caoutchouc pincettes coupantes clés à mollette et pincettes à bec

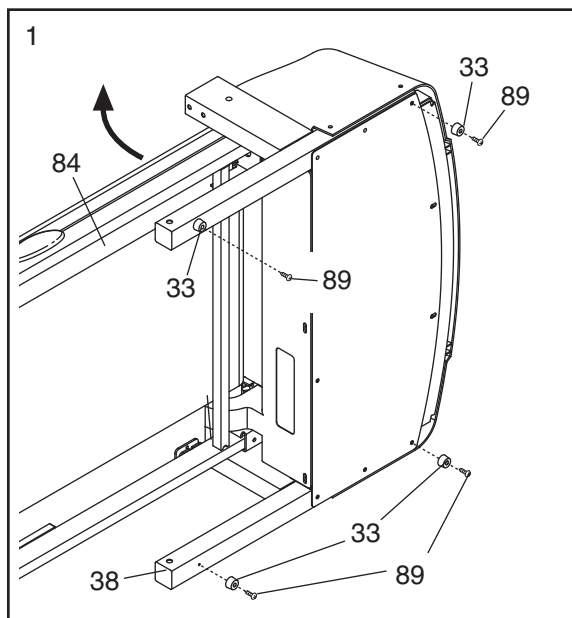
Pour identifier les petites pièces durant l'assemblage, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES au centre de ce manuel.

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



Avec l'aide d'une deuxième personne, couchez le tapis roulant sur un côté. Pliez le Cadre (84) de manière à ce que le tapis roulant soit plus stable. **Ne pliez pas complètement le tapis roulant avant qu'il ne soit entièrement assemblé.**

Attachez quatre Coussinets de la Base (33) sur la Base (38) à l'aide de quatre Vis à Tête Ronde de 3/4" (89).

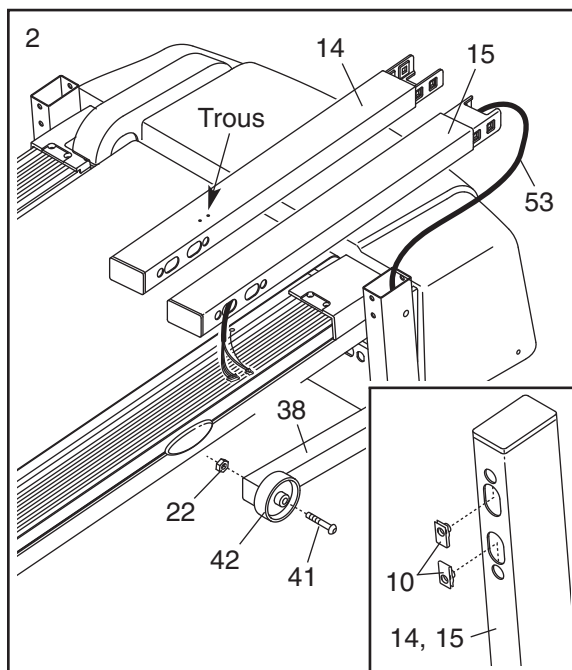


2. Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez le tapis roulant dans la position illustrée.

Attachez une Roue (42) sur chaque côté de la base (38) à l'aide d'un Boulon de la Roue (22) et d'un Ecrou de la Roue (61), comme illustré.

Référez-vous au schéma en encadré. Enfoncez deux Ecrans en « U » (10) dans les deux trous ronds dans chacun des Montants (14, 15) comme illustré.

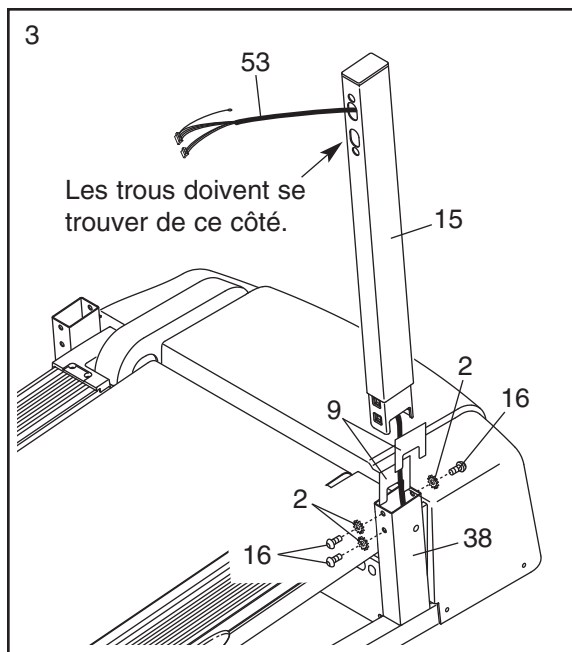
Identifiez le Montant Droit (15) et le Montant Gauche (14) (il y a deux petits trous sur le côté du Montant Gauche). Pendant qu'une deuxième personne tient le Montant Droit près du Groupement de Fils (53), enfoncez l'extrémité du Groupement de Fils dans la partie inférieure du Montant Droit et sortez-le du trou indiqué sur la partie supérieure comme illustré. S'il y a des attaches en plastique sur la partie inférieure des Montants, retirez-les.



3. Enfoncez un Socle en Plastique (9) de chaque côté du tube sur le côté droit de la Base (38). Orientez ensuite le Montant Droit (15) comme illustré et enfoncez-le dans la Base. **Assurez-vous que le Groupement de Fils (53) ne tombe pas à l'intérieur du Montant Droit. Faites attention de ne pas pincer le Groupement de Fils.** Remarque : si nécessaire, utilisez un maillet en caoutchouc pour enfoncez complètement le Montant Droit dans la Base. Si le Montant Droit ne s'enfonce pas complètement dans la base, retirez le Socle en Plastique extérieur puis enfoncez le Montant Droit

Attachez le Montant Droit (15) sur la Base (38) à l'aide de trois Boulons de 1" (16) et de trois Rondelles Etoilées de 1/4" (2). **Ne serrez pas encore les Boulons.**

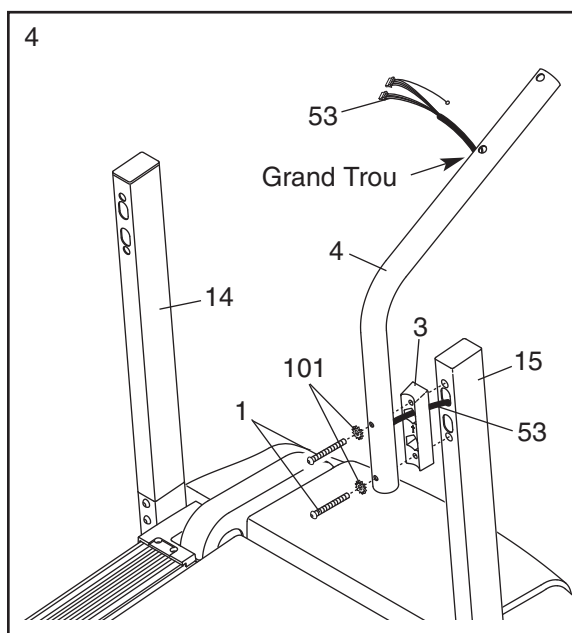
Assemblez le Montant Gauche (non-illustré) de la même manière.



4. Tenez une Bague d'Espacement de la Rampe (3) avec la flèche entre les deux trous pointant vers le haut. Enfilez le Groupement de Fils (53) dans le trou supérieur sur la Bague d'Espacement de la Rampe. Enfilez le Groupement de Fils dans une des Rampes en le faisant ressortir par le grand trou. Si nécessaire, utilisez des pinces à bec pour sortir le Groupement de Fils du trou.

Tenez la Bague d'Espacement de la Rampe (3) et la Rampe Gauche (4) droite contre le Montant Droit (15). Attachez la Rampe droite et la Bague d'Espacement de la Rampe à l'aide de deux Boulons de la Rampe de 3" (1) et deux Rondelles Etoilées de 5/16" (101) comme illustré. **Ne serrez pas encore les Boulons de la Rampe.**

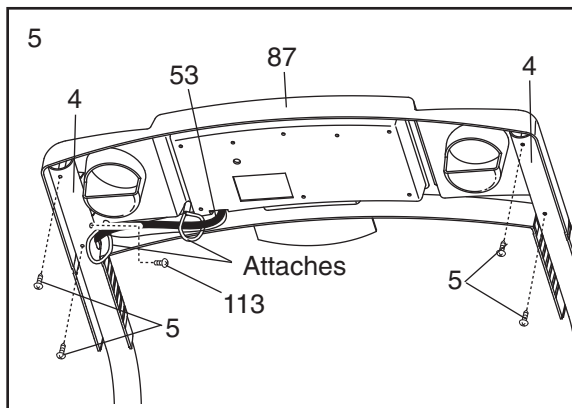
Attachez l'autre Rampe (non-illustrée) sur le Montant Gauche (14) comme décrit ci-dessus. Remarque : il n'y a pas de Groupement de Fils dans le Montant Gauche.



5. Attachez l'extrémité du fil de terre sur le petit trou sur le côté de la Rampe Gauche (4) droite à l'aide d'une Vis de Terre Argentée (113).

Placez la Base de la Console (87) sur les Rampes (4). Vissez quatre Vis de 3/4" (5) sur les Rampes et la Base de la Console. Après avoir vissé les quatre Vis de quelques tours, **vissez-les jusqu'à ce qu'elles soient serrées ; ne serrez pas les Vis excessivement.**

Faites passer le Groupement de Fils (53) dans les deux attaches en plastique indiquées sur la Base de la Console (87) puis dans le trou au dos de la Base de la Console.

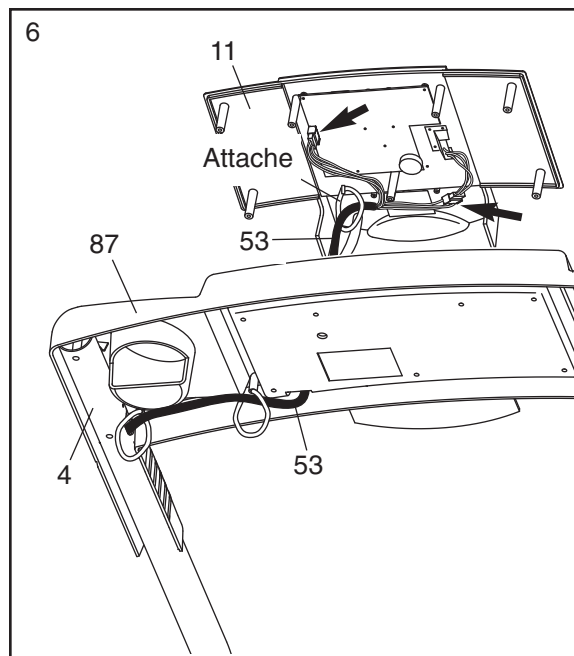


6. **Touchez la Rampe (4) droite pour décharger l'électricité statique.**

Tenez la Console (11) près de la Base de la Console (87). Faites passer le Groupement de Fils (53) dans une attache en plastique à l'arrière de la Console.

Branchez le connecteur le plus grand du Groupement de Fils (53) sur le connecteur le plus grand de la Console (11). Remarque : **les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher. Si ce n'est pas le cas**, tournez un des connecteurs et glissez-les à nouveau l'un dans l'autre. Branchez l'autre connecteur sur le Groupement de Fils dans l'autre connecteur sur la Console. Remarque : les connecteurs se trouvent aux endroits indiqués par les flèches.

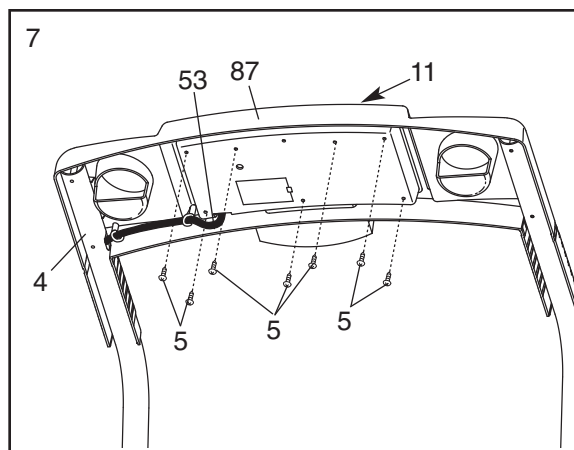
Fermez solidement l'attache en plastique sur la Console (11) pour éviter au Groupement de Fils (53) de glisser. Coupez le bout en trop de l'attache en plastique.



7. Placez la Console (11) dans la Base de la Console (87). **Faites attention de ne pas pincer de fils.** Enfillez l'excès du Groupement de Fils (53) dans le grand trou sur le côté de la Rampe (4) droite.

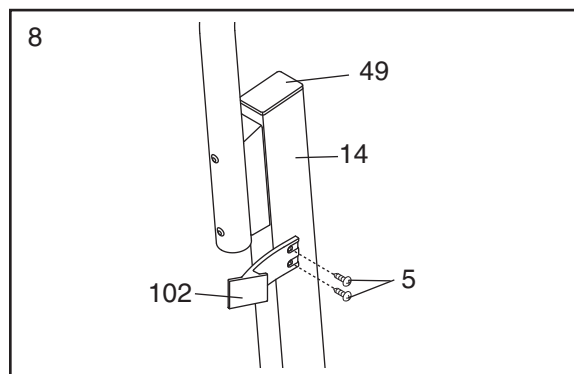
Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé. Vissez sept Vis de 3/4" (5) dans la Base de la Console (87) et la Console (11). **Ne serrez pas trop les Vis.**

Fermez solidement les attaches en plastique à l'arrière de la Base de la Console (87) pour éviter au Groupement de Fils (53) de glisser. Coupez les bouts en trop des attaches en plastique.



8. Attachez le Loquet de Rangement (102) sur le Montant Gauche (14) à l'aide de deux Vis de 3/4" (5). **Faites attention de ne pas serrer les Vis.**

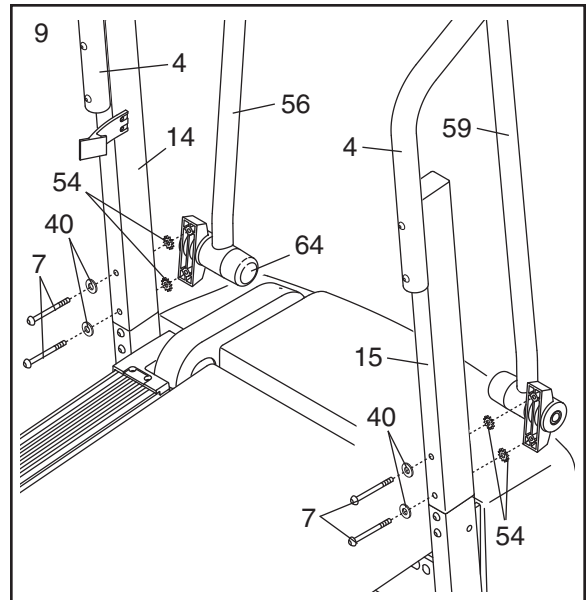
Assurez-vous que les Embouts du Montant (49) sont enfoncés dans les extrémités supérieures du Montant Gauche (14) et du Montant Droit (non-illustré).



9. Identifiez le Bras Gauche pour la Partie Supérieure du Corps (56) (référez-vous au schéma à la page 4). Placez le Bras Gauche pour la Partie Supérieure du Corps près du Montant Gauche (14) comme illustré. Assurez-vous que le Bouton de Résistance (64) est du côté indiqué. Attachez le Bras Gauche pour la Partie Supérieure du Corps sur le Montant Gauche à l'aide de deux Boulons de 3" (7), deux Rondelles (40) et deux Rondelles Etoilées de 3/8" (54) comme illustré.

Attachez le Bras Droit pour la Partie Supérieure du Corps (59) sur le Montant Droit (15) comme décrit ci-dessus. **Faites attention de ne pas pincer les fils dans la Rampe Droite (109).**

Soulevez le cadre du tapis roulant (référez-vous à COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER à la page 12). Assurez-vous que le cadre est centré entre les deux Rampes (4, 109). **Serrez fermement tous les boulons et les vis utilisés lors des étapes 3 et 4.** Baissez ensuite le cadre jusqu'au sol.



10. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis roulant.** Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr. La clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie de marche (voir page 14). Pour protéger votre sol ou moquette, placez un revêtement sous le tapis roulant.

FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

LA COURROIE DE MARCHÉ PERFORMANT LUBE™

Votre tapis roulant est équipé d'une courroie de marche enduite d'un lubrifiant ultra-efficace appelé PERFORMANT LUBE™. **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.**

⚠ DANGER : un mauvais raccordement du fil de terre peut être une cause 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.

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

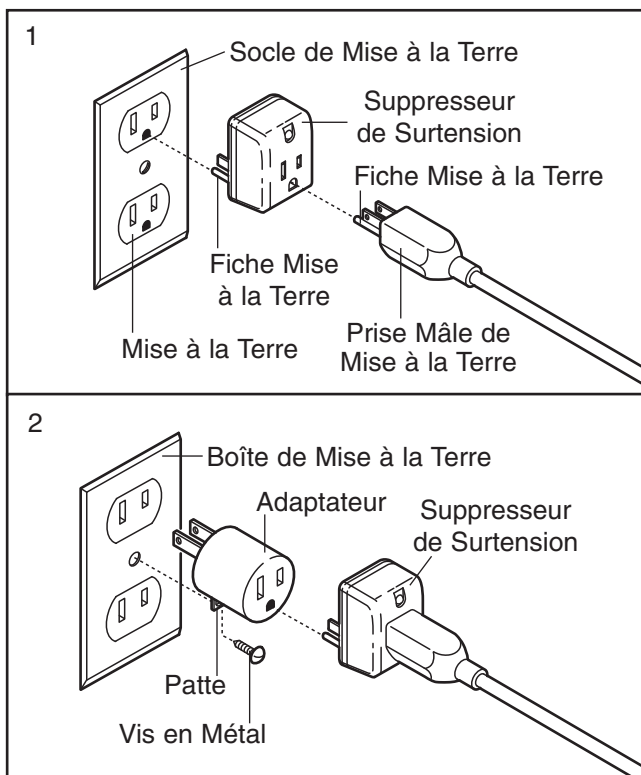
Votre tapis roulant, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, peut être sérieusement endommagé par des changements soudains de tension des installations électriques. Certaines conditions météorologiques ou le fait d'allumer ou d'éteindre d'autres appareils électriques peuvent occasionner des crêtes de surtension, des pointes de tension et des interférences sonores. **Pour réduire les risques de dommages de votre tapis roulant, utilisez toujours un suppresseur de surtension avec votre tapis roulant (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 roulant. 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 roulant n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.**

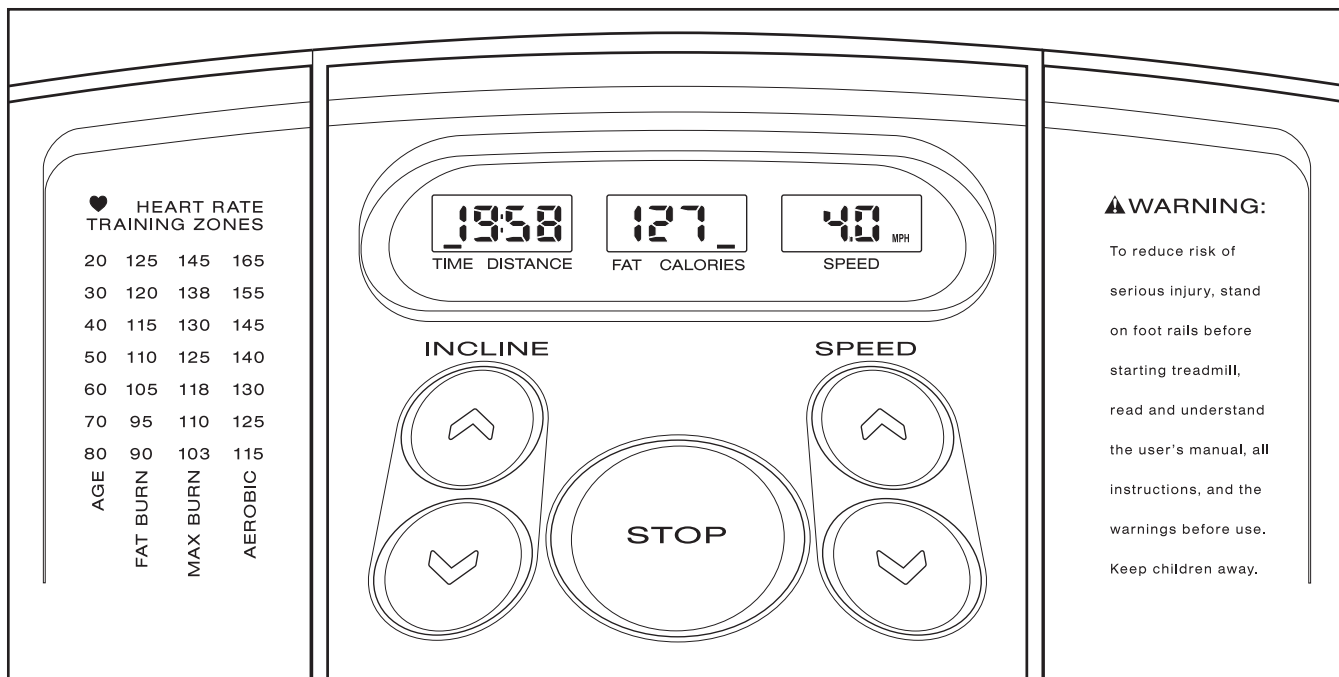
Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts, et il est muni d'une fiche mise à la terre semblable à la fiche illustrée sur le schéma 1. Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire semblable à celui utilisé dans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



⚠ ATTENTION : avant d'utiliser la console, lisez les précautions suivantes.

- Ne vous tenez pas sur la courroie lorsque vous allumez la console.
- Portez toujours la pince (voir dessin ci-dessus) lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Réglez la vitesse petit à petit pour éviter des changements soudains.
- Pour réduire les risques d'électrocution, gardez la console sèche. Ne renversez pas des liquides sur la console et utilisez une bouteille hermétique dans le porte-bouteille.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Avant d'utiliser la console, assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branché (voir page 9). Si un film en plastique recouvre la console, retirez-le. **Remarque :** la console peut afficher la vitesse et la distance soit en miles soit en kilomètres (référez-vous à **AFFICHAGE DE LA VITESSE** à la page 11). Pour plus de facilité, toutes les instructions contenues dans cette section se réfèrent aux miles.

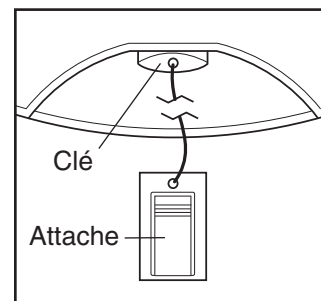
Suivez les étapes suivantes et à la page 11 pour le fonctionnement de la console.

1 Enfoncez complètement la clé dans la fente.

Montez sur les repose-pieds du tapis roulant. Trouvez la pince attachée à la clé et glissez-la sur la ceinture de vos vêtements.

Enfoncez complètement la clé dans la console. Après quelques instants,

les affichages s'allumeront. **Faites un essai avec la pince en faisant quelques pas vers l'arrière jusqu'à ce que la clé glisse hors de la console. Si la clé ne sort pas de la console, ajustez la position de la pince.** Remplacez la clé dans la console.



2 Appuyez sur la touche de Vitesse Δ pour démarrer la courroie mobile.

Quelques instants après avoir pressé la touche, la courroie mobile commencera à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Pendant votre entraînement, modifiez la vitesse de la courroie mobile comme vous le désirez en appuyant sur les touches de Vitesse. Chaque fois que la touche est pressée, la vitesse changera de 0,1 mile ; si vous appuyez sur la touche de façon continue, la vitesse changera par étape de 0,5 miles.

Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt. Le temps écoulé se mettra à clignoter dans l'affichage Temps/Distance.

Remarque : pendant les premières quelques minutes de l'emploi du tapis roulant, vérifiez l'alignement de la courroie et alignez la courroie si nécessaire (voir à la page 14).

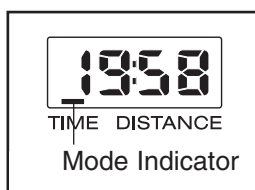
3 Changez l'inclinaison du tapis roulant comme désiré.

Pour changer l'inclinaison du tapis roulant, appuyez sur les touches d'Inclinaison jusqu'à atteindre l'inclinaison désirée.

4 Réglez l'inclinaison du tapis roulant comme désiré.

Temps/Distance de piste

Cet affichage indique le temps écoulé et la distance totale que vous avez parcourue en marchant ou en courant. L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes, comme indiqué par les indicateurs de mode. Quand la touche Arrêt est pressée, le temps écoulé clignotera dans l'affichage.



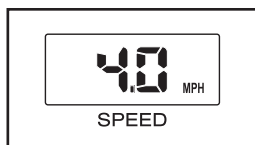
Cals de Graisse/Cals

Cet affichage montre le nombre approximatif de calories de graisse et de calories que vous avez brûlées (voir BRÛLER DE LA GRAISSE à la page 15). L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes, comme indiqué par les indicateurs de mode.

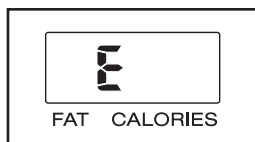


Affichage de la Vitesse

Cet écran affiche la vitesse de la courroie mobile.



Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Les lettres MPH (miles) ou KPH (kilomètres) sur l'affichage de la Vitesse indiqueront l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche Arrêt, enfoncez la clé dans



la console et continuez à appuyer sur la touche Arrêt pendant quelques instants. Un « E » pour les miles ou un « M » pour les kilomètres apparaîtra dans l'affichage Calories de Graisse/Calories. Appuyez sur la touche de Vitesse pour changer l'unité de mesure. Quand l'unité de mesure désirée est sélectionnée, retirez la clé puis réinsérez-la dans la console.

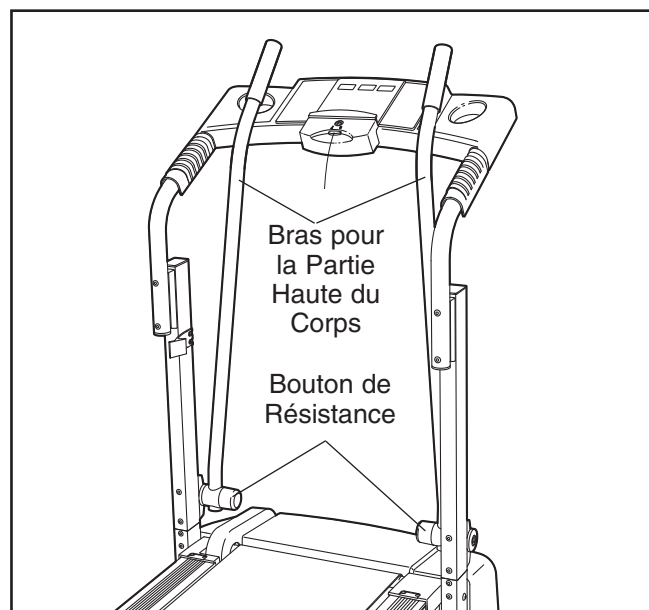
Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Arrêt puis retirez la clé de la console.

5 Lorsque vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé.

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt puis retirez la clé de la console. Gardez la clé dans un endroit sûr.

COMMENT UTILISER LES BRAS POUR LA PARTIE HAUTE DU CORPS

Alors que vous marchez sur le tapis roulant, tenez les rampes ou les bras pour la partie supérieure du corps. Pour faire travailler vos bras, vos épaules et votre dos pour un entraînement complet, déplacez les bras pour la partie supérieure du corps vers l'avant et vers l'arrière quand vous marchez sur le tapis roulant.



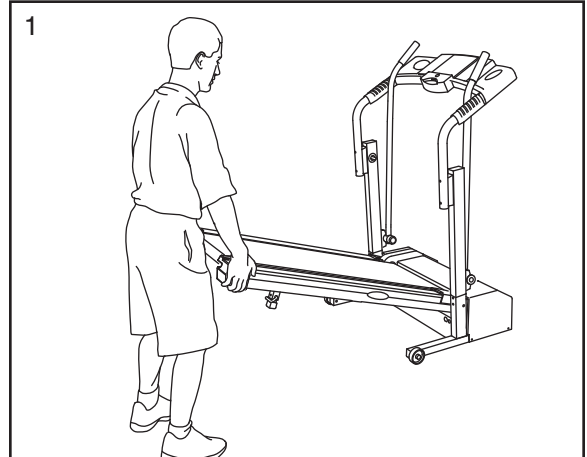
Pour varier l'intensité de l'entraînement de la partie haute de votre corps, la résistance des bras peut être ajustée. Pour augmenter la résistance, tournez les boutons de résistance dans le sens des aiguilles d'une montre; pour diminuer la résistance, tournez les boutons de résistance dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

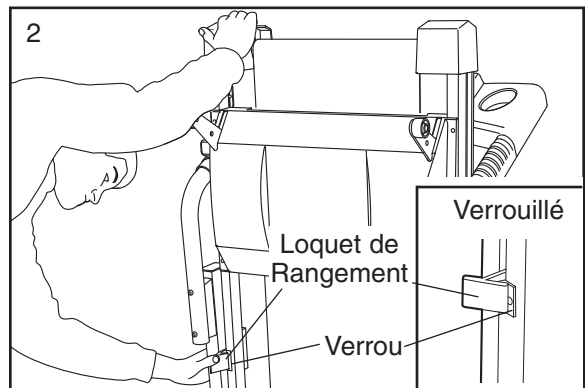
Avant de plier le tapis roulant, débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION : Vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant.**

1. Tenez le tapis roulant aux endroits indiqués à droite.
ATTENTION : pour réduire les risques de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos bien droit. Quand vous soulevez le tapis roulant, assurez-vous de bien utiliser vos jambes plutôt que votre dos.
Soulevez le tapis roulant à un angle de 45 degrés.



2. Mettez votre main dans la position illustrée et tenez le tapis roulant fermement. A l'aide de votre pouce gauche, poussez le loquet de rangement vers la gauche. Soulevez le tapis roulant jusqu'à ce que le loquet de rangement se referme sur le verrou. **Assurez-vous que le loquet est complètement verrouillé par-dessus le verrou.**

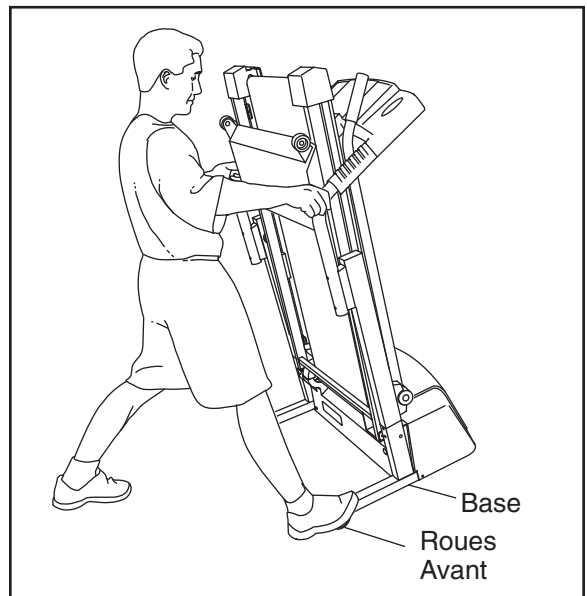
Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis roulant. Eloignez le tapis roulant des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis roulant dans sa position de rangement à des températures au-dessus de 30°C.



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

Avant de déplacer le tapis roulant, mettez-le dans la position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que le loquet est complètement fermé par-dessus le verrou.**

1. Tenez le haut des rampes. Placez un pied sur une des roues avant comme illustré.
2. Faites basculer le tapis roulant vers l'arrière jusqu'à ce qu'il puisse rouler sur les roues. Déplacez le tapis roulant jusqu'à l'endroit désiré avec précaution. **Pour diminuer les risques de blessures, faites extrêmement attention quand vous déplacer votre tapis roulant. N'essayez pas de déplacer le tapis roulant sur une surface inégale.**
3. Placez un pied sur une roue avant puis baissez doucement le tapis roulant jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.



COMMENT ABASSEZ LE TAPIS ROULANT POUR L'EMPLOI

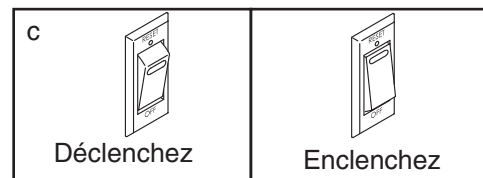
1. Référez-vous au dessin 2 ci-dessus. Tenez l'extrémités supérieur du tapis roulant avec votre main droite comme indiqué. Avec votre pouce gauche, tirez le loquet à et tenez-le. Pivot le tapis roulant jusqu'à ce que le cadre et repose-pied dépassent le loquet de rangement.
2. Référez-vous au dessin 1 ci-dessus. Tenez le tapis roulant fermement avec les deux mains et abaissez le tapis roulant au sol. **ATTENTION : pour réduire la possibilité de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos droit.**

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes du tapis roulant peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme correspondant et suivez les étapes recommandées. Si vous avez toujours des questions veuillez contacter le service à la clientèle 1-888-936-4266.

PROBLÈME : le tapis roulant ne s'allume pas.

- SOLUTION :**
- a. 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 9). Utilisez seulement un arrêt de pointe à prise unique qui satisfait toutes les spécifications décrites à la page 9. Important : le tapis roulant n'est pas compatible avec les prises équipées de GFCI.
 - b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.
 - c. Vérifiez le disjoncteur marche/arrêt sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. Si le disjoncteur marche/arrêt saillit comme indiqué le disjoncteur marche/arrêt s'est déclenché. Enclenchez le disjoncteur marche/arrêt, attendez quelques minutes et reajuster le disjoncteur marche/arrêt.

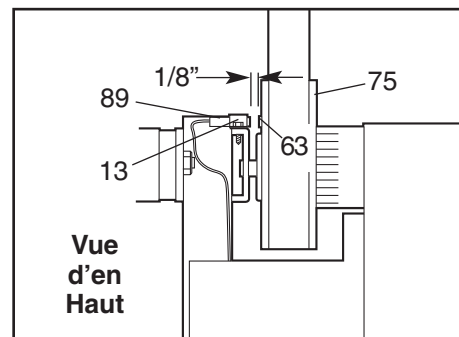


PROBLEME : la console s'éteint durant l'utilisation.

- SOLUTION :**
- a. Vérifiez le disjoncteur marche/arrêt marche/arrêt sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation (voir c. au-dessus). Si le disjoncteur marche/arrêt s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur le disjoncteur marche/arrêt.
 - b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Débranchez le cordon d'alimentation, attendez cinq minutes et branchez le cordon d'alimentation.
 - c. Enlevez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
 - d. Si le tapis roulant ne fonctionne toujours pas, veuillez contacter le service à la clientèle.

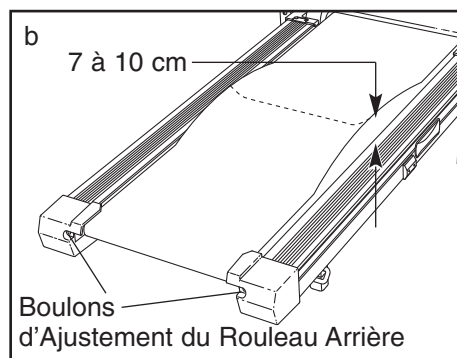
PROBLEME : le tapis roulant ralentit durant l'usage.

- SOLUTION :**
- a. Enlevez la clef et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Enlevez les vis du capot. Enlevez avec précaution le capot. Localisez le Capteur Magnétique (13) et l'Aimant (63) du côté gauche de la Poulie (75). 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 Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm.** Si nécessaire, desserrez la Vis (89) et déplacez légèrement le Capteur Magnétique. Revissez la Vis. Rattachez le capot et faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse est correcte. Rattachez le Bouton de Résistance.



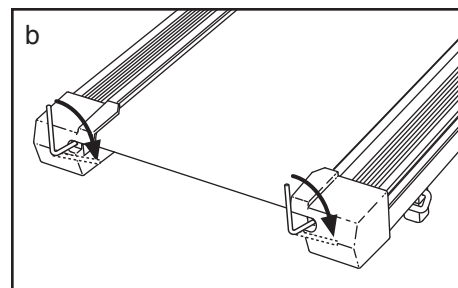
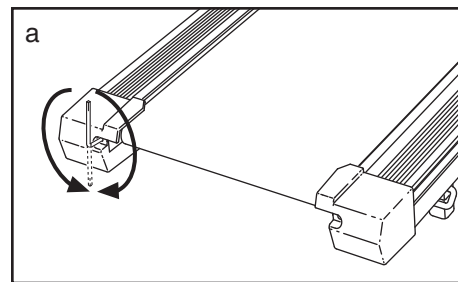
PROBLÈME : le tapis roulant ralentit durant l'usage.

- a. Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez seulement un cordon de 1,5 m maximum.
- b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis 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 7 à 10 cm de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis roulant en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.
- c. Si la courroie ralentit toujours veuillez contacter le service à la clientèle.



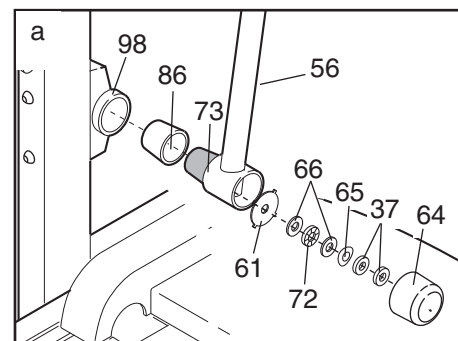
PROBLÈME : la courroie n'est pas centrée ou glisse quand vous marchez.

- a. Si la courroie de marche n'est pas centrée, premièrement enlever la clef et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie de marche s'est décalée sur la gauche, utilisez la clé hexagonale coudée pour tourner le boulon du cylindre postérieur gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'1/2 tour; si la courroie de marche s'est décalée sur la droite, tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'1/2 tour. Faites attention de ne pas trop serrez la courroie de marche. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clef et faites marcher le tapis roulant pour quelques minutes. Répétez cette étape jusqu'à ce que la courroie de marche soit centrée.
- b. Si la courroie glisse quand vous marchez, retirez tout d'abord la clé et **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 7 à 10 cm. Faites attention de garder la courroie centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



PROBLÈME : un des bras pour la partie haute du corps grince durant l'usage

- a. Corriger ce problème requiert un peu de graisse que vous pouvez trouver dans une quincaillerie. Tournez le Bouton de Résistance (64) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que vous puissiez le retirer du bras. Enlevez le Cône de Résistance (73) et le Bras Gauche pour la Partie Haute du Corps (56), ainsi que les Rondelles de 3/8" (37), la Rondelle du Ressort (65), les Rondelles de Friction (66), et l'Écrou de Friction (72). (Note: Si la Manche de Résistance (86) sort du Support de Résistance (98), remettez-la en place). Appliquez une **légère couche** de graisse sur la partie extérieure du Cône de Résistance. Rattachez toutes les pièces en ordre comme indiqué à droite.



CONSEILS DE MISE EN FORME

ATTENTION : Avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

Les 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 pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobics.

HEART RATE TRAINING ZONES								
AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115	
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103	
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90	
Age	20	30	40	50	60	70	80	

Pour mesurer votre pouls 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 pouls recommandés pour brûler de la graisse ; le nombre supérieur est recommandé pour les exercices aérobics.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories *d'hydrate de carbone*, facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des *calories de graisse* en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls s'approche du nombre inférieur de votre d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls soit près du 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 large quantité 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 roulant jusqu'à ce que votre pouls est proche du nombre supérieur de votre zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE POULS

Pour mesurer votre pouls, entraînez-vous tout d'abord pendant au moins quatre minutes. Arrêtez ensuite de vous entraîner et placez deux doigts sur votre poignet comme illustré.



Comptez les battements de votre cœur pendant six secondes et multipliez le résultat par 10 pour calculer votre pouls. Par exemple, si le nombre des battements de votre cœur pendant six secondes s'élève à 14, votre pouls est de 140 battements à la minute. (Une durée de six secondes est utilisée car votre pouls ralentit rapidement quand vous ne vous entraînez plus).

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes:

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

Exercices dans la Zone d'Entraînement, après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 60 minutes. (Durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes).

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

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez. Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

EXERCICES D'ÉTIREMENTS 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'étirement 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'étirement 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'étirement du tendon d'achillé

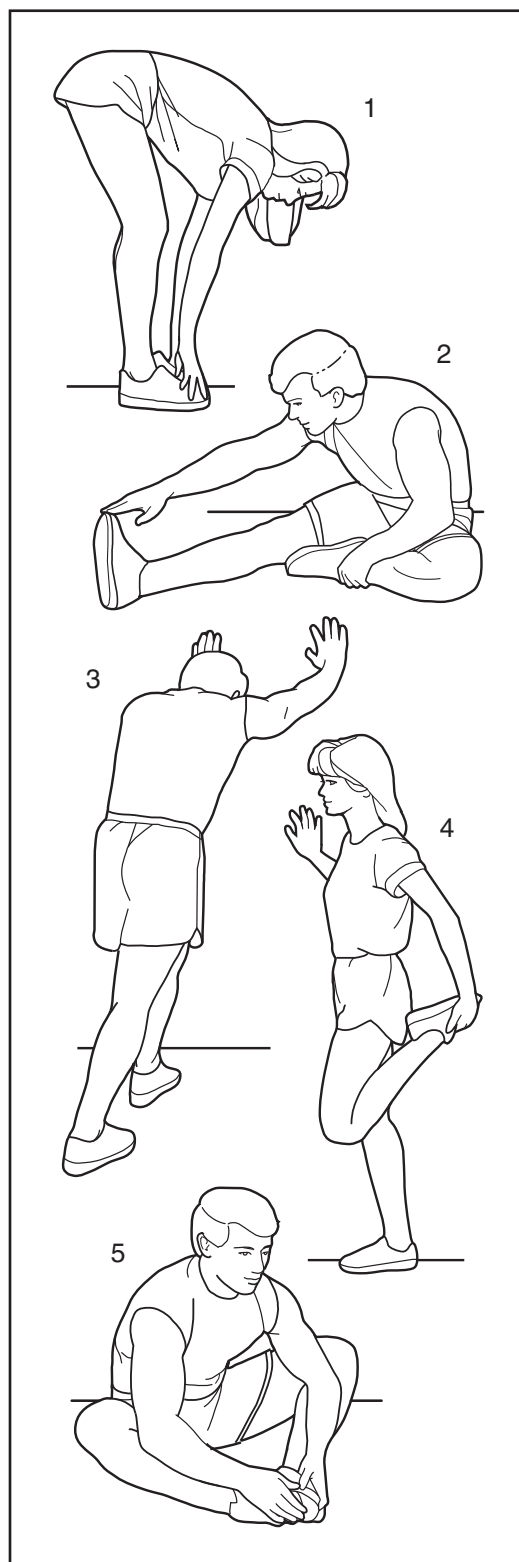
Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez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

4. Exercices d'étirement 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 la plante de vos pieds l'un contre l'autre et vos genoux en dehors. Tirez vos pieds le plus possible vers votre aine. Comptez jusqu'à 15, puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : les Quadriceps et les muscles de la hanche.



REMARQUE

REMARQUE

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant le numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 HE (à l'exception des jours fériés). Nous vous saurions gré de nous fournir les renseignements suivants :

- le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (PCTL39120)
- le NOM du produit (le tapis roulant PROFORM® CROSSWALK 325)
- le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE et la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel)

AFFRANCHIR
SUFFISAMMENT

ICON OF/DU CANADA, INC.
900 de l'Industrie
St-Jérôme, Québec
Canada, J7Y 4B8

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 pendant un (1) an à compter de la date d'achat. 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 4B

PROFORM is a registered trademark of ICON Health & Fitness, Inc.



ICON WEIDER PRO-FORM WESLO
of/du Canada Inc.

FORMULAIRE DE GARANTIE DU PRODUIT

IMPORTANT : POSTEZ DANS LES 14 JOURS SUIVANT L'ACHAT

NOM : _____ ADRESSE : _____

PAYS : _____ CODE POSTAL : _____ TÉLÉPHONE : _____

N°. DE MODÈLE : _____ N°. DE SÉRIE : _____ DATE D'ACHAT : _____

NOM DU DÉTAILLANT : _____

ADRESSE : _____

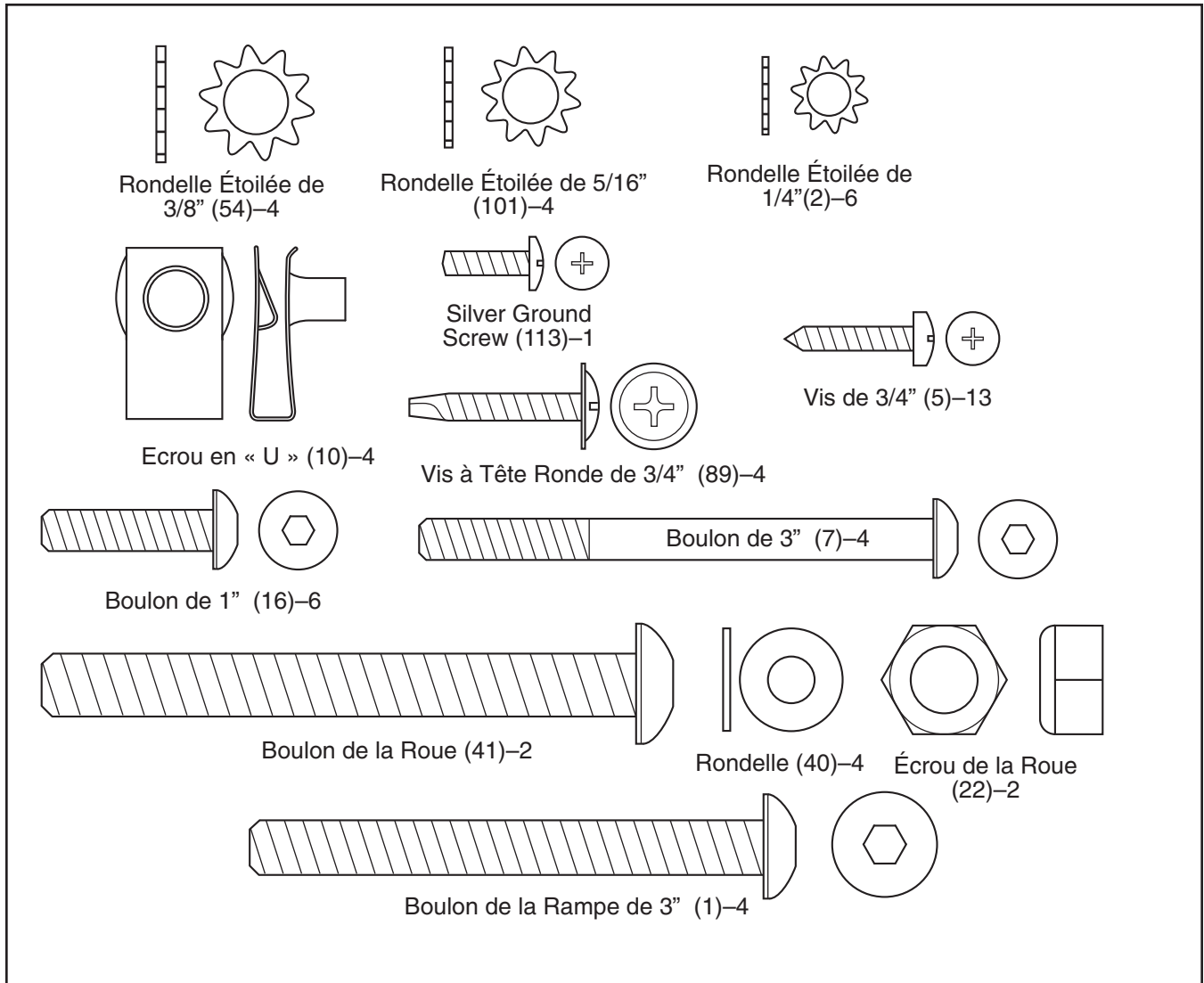
<p>1) Usager principal du produit : <input type="checkbox"/> Homme <input type="checkbox"/> Femme <input type="checkbox"/> Famille</p> <p>2) Âge de l'utilisateur principal : <input type="checkbox"/> 0-24 <input type="checkbox"/> 35-44 <input type="checkbox"/> 55-64 <input type="checkbox"/> 25-34 <input type="checkbox"/> 45-54 <input type="checkbox"/> 65 et plus</p> <p>3) Revenu annuel : <input type="checkbox"/> 0-9,999 <input type="checkbox"/> 15,000-19,999 <input type="checkbox"/> 10,000-14,999 <input type="checkbox"/> 20,000+</p> <p>4) Combien de fois par semaine faites-vous de l'exercice? <input type="checkbox"/> moins que 3 fois <input type="checkbox"/> 3 fois et plus</p> <p>5) Avez-vous déjà acheté un produit ICON? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non</p> <p>6) Comment avez-vous entendu parler des produits ICON? <input type="checkbox"/> Publicité dans un journal <input type="checkbox"/> Magasin <input type="checkbox"/> Magazine <input type="checkbox"/> Ami/Parent <input type="checkbox"/> Autre</p> <p>7) Quel est votre raison principale pour avoir choisi un produit ICON? <input type="checkbox"/> Employé du magasin <input type="checkbox"/> Publicité à la télévision <input type="checkbox"/> Options électroniques <input type="checkbox"/> Publicité dans un magazine <input type="checkbox"/> Modèle du produit <input type="checkbox"/> Innovation du produit <input type="checkbox"/> Couleur <input type="checkbox"/> Prix <input type="checkbox"/> Autres aspects</p>	<p>8) Avez-vous déjà considéré l'achat d'un produit fabriqué par un autre fabricant? <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Oui Si oui, lequel? _____</p> <p>9) Basé sur votre impression du produit, achèteriez-vous un autre produit ICON? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Sans opinion Sinon quelle marque achèteriez-vous? _____</p> <p>10) Possédez-vous d'autre équipement d'exercice? <input type="checkbox"/> Bicyclette <input type="checkbox"/> Bicyclette stationnaire <input type="checkbox"/> Tapis Roulant <input type="checkbox"/> Appareil de musculation <input type="checkbox"/> Banc d'exercice <input type="checkbox"/> Simulateur d'escalier <input type="checkbox"/> Cardio Glide <input type="checkbox"/> Autre</p> <p>11) Quel type de magazine lisez-vous régulièrement? <input type="checkbox"/> Sports <input type="checkbox"/> Général <input type="checkbox"/> Automobilisme <input type="checkbox"/> Affaires <input type="checkbox"/> Ordinateur <input type="checkbox"/> Mise en forme</p> <p>12) Désirez-vous recevoir de l'information supplémentaire sur les produits ICON? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non</p>
---	---

MERCİ DE VOTRE TEMPS

2003 © ICON DU CANADA, INC.

TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Retirez ce tableau et utilisez-le pour identifier les petites pièces lors de l'assemblage. Gardez le tableau et le SCHEMA DETAILLE/LISTE DES PIÈCES pour vous y référer ultérieurement.



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PCTL39120

R1103A

N°. Qté.	Description	66	4	
		67	1	Rondelle de Friction
		68	1	Courroie Mobile
1	4	69	1	Support du Tableau Electrique
2	6	70	2	Attache de Serrage
3	2	71	1	Bague d'Espacement du Cadre
4	1	72	2	Plateforme de Marche
5	13	73	2	Écrou de Friction
6	1	74	2	Cône de Résistance
7	4	75	1	Pince du Capteur
8	1	76	10	Rouleau Avant/Poulie
9	4	77	1	Vis du Système Électronique
10	4	78	2	Fil de Mise à Terre
11	1			Boulon de Réglage du Rouleau Arrière
12	1	79	1	Ebout Arrière Gauche
13	1	80	1	Passe-fil du Montant
14	1	81	1	Clé Hexagonale
15	1	82	1	Autocollant du Loquet
16	6	83	1	Rouleau Arrière
17	6	84	1	Cadre
18	1	85	1	Lentille de la Console
19	2	86	2	Manche de Résistance
20	1	87	1	Base de la Console
21	1	88	1	Panneau Protecteur du Moteur
22	5	89	5	Vis à Tête Ronde de 3/4"
23	1	90	1	Embout Arrière Droit
24	1	91	1	Embout Avant Gauche
25	1	92	1	Embout Avant Droit
26	1	93	2	Embout de la Rampe
27	8	94	1	Disjoncteur Marche/ArrêtOn/Off
28	15	95	1	Repose Pied Gauche
29	1	96	1	Autocollant d'Avertissement de la Console
30	1			Clé Hexagonale de 5/32"
31	2	97	1	Support de Résistance
32	6	98	2	Boulon de Résistance
33	4	99	2	Assemblage de la Console
34	1	100*	1	Rondelle Étoilée de 5/16"
35	1	101	4	Loquet
36	2	102	1	Vis du Capot Avant
37	4	103	2	Boulon de la Roue d'Inclinaison
38	1	104	2	Roue d'Inclinaison
39	8	105	2	Ecrou de la Roue d'Inclinaison
40	7	106	4	Boulon de la Jambe Pivotante
41	2	107	2	Tampons en Plastiques
42	2	108	4	Rampe Droite
43	2	109	1	Moteur d'Inclinaison
44	2	110	1	Boulon du Moteur d'Inclinaison
45	1	111	1	Support d'Arrêt d'Inclinaison
46	1	112	1	Vis de Terre Argentée
47	1	113	1	Panneau Ventral
48	1	114	1	Gache du Loquet
49	2	115	1	Tableau du Courrant
50	1	116	1	Groupe de Fils d'Inclinaison
51	4	117	1	Fil du Contrôleur du Moteur
52	1	118	1	4" White Wire, Male/Female
53	1	#	1	8" White Wire, 2F
54	4	#	1	4" Blue Wire, 2F
55	2	#	1	8" Blue Wire, 2F
56	1	#	1	User's Manual
57	1			
58	2			
59	1			
60	2			
61	2			
62	3			
63	1			
64	2			
65	2			

* Inclus toutes les pièces illustrées dans l'encadré

Ces pièces ne sont pas illustrées

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle PCTL39120

R1103A

