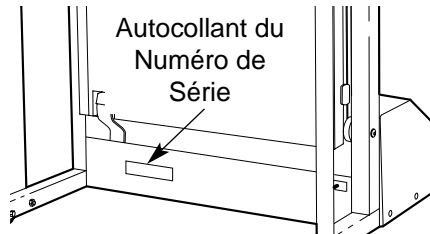


PRO-FORM[®] 525EX

PERFORMANCE TREADMILL

No. du modèle PCTL52580

No. de série _____



LIVRET D'INSTRUCTIONS

QUESTIONS?

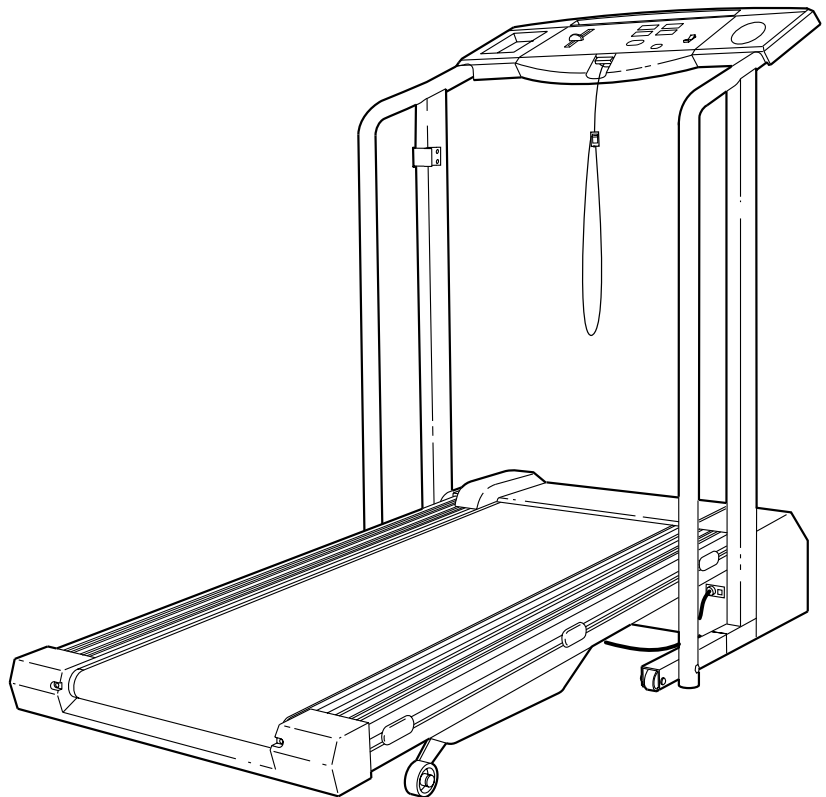
En tant que fabricant, nous nous engageons à satisfaire pleinement aux exigences de nos clients. Si vous avez des questions concernant l'assemblage de ce produit ou que vous découvrez que certaines pièces sont défectueuses ou manquantes, nous sommes à votre disposition pour résoudre vos problèmes.

POUR ÉVITER DES DÉLAIS INUTILES, VEUILLEZ APPELER NOTRE SERVICE À LA CLIENTÈLE. Des techniciens qualifiés sont là pour répondre à toutes vos questions.

SERVICE À LA CLIENTÈLE

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30, heure de l'est.



⚠ ATTENTION

Veillez lire attentivement tous les conseils de sécurité ainsi que les instructions contenus dans ce livret avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce livret pour références ultérieures.



Notre site internet

www.proform.com

nouveaux produits, prix, conseils de santé et beaucoup plus!

TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS DE SÉCURITÉ IMPORTANTS	2
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS	8
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT	12
LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN	14
CONSEILS D'UTILISATION	16
FICHE DU CLIENT	18
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	19
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

Remarque: Vous trouverez à l'intérieur de ce livret d'instructions un SCHÉMA DÉTAILLÉ ainsi qu'une LISTE DES PIÈCES. Veuillez les conserver pour références ultérieures.

CONSEILS DE SÉCURITÉ IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT: Afin de réduire les risques de brûlures, d'incendie, de chocs électriques ou de blessures, lisez les conseils de sécurité 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 de sécurité concernant ce produit.
2. Utilisez le tapis roulant selon les usages décrits dans ce livret.
3. Installez le tapis roulant sur une surface plane en laissant un espace d'au moins 8 pieds (2 m) derrière l'appareil. Ne placez pas le tapis roulant sur une surface qui pourrait obstruer un conduit d'aération. Pour éviter d'endommager votre plancher, il est recommandé d'installer un tapis sous l'appareil.
4. Gardez le tapis roulant à l'intérieur, loin des endroits humides et de la poussière. N'installez pas le tapis roulant dans un garage ou sur un patio couvert ou près de l'eau.
5. N'utilisez pas l'appareil dans un endroit où des produits en aérosol sont utilisés ou que de l'oxygène est administré.
6. Éloignez les enfants âgés de moins de 12 ans ainsi que les animaux du tapis roulant en tout temps.
7. Le tapis roulant ne doit être utilisé que par des personnes pesant 250 livres (113 kg) ou moins.
8. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois se servir du tapis roulant.
9. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez le tapis roulant. Ne portez pas de vêtements trop amples, ils pourraient se coincer dans le tapis roulant. *Mettez des chaussures athlétiques. Vous ne devez jamais utiliser le tapis roulant lorsque vous êtes nu-pieds ou que vous ne portez que des chaussettes ou des sandales.*
10. Branchez le cordon d'alimentation (voir page 8 de ce livret) dans un bloc multiprises muni d'un coupe-circuit (non inclus) que vous brancherez sur un circuit de 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil électrique ne doit être branché sur ce circuit.
11. Utilisez uniquement un bloc multiprises répertorié CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon n°.14 de cinq pieds ou moins. Évitez d'utiliser une rallonge.
12. Évitez de placer le cordon d'alimentation près d'une source de chaleur.
13. Ne déplacez pas la courroie de marche lorsque l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant si le cordon ou la fiche est endommagé ou si votre tapis roulant ne fonctionne pas comme il faut. (Consultez la section AVANT DE COMMENCER à la page 4 de ce livret d'instructions si le tapis roulant ne fonctionne pas comme il faut.)

14. Ne mettez jamais le tapis roulant en marche lorsque vous êtes sur le tapis. Vous devez tenir les rampes en tout temps lorsque vous marchez ou courez sur le tapis roulant.
15. Ce tapis roulant peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse délicatement pour éviter des changements brusques de vitesse.
16. Le moniteur cardiaque n'est pas un instrument médical. De nombreux facteurs tels que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de pouls lors de l'exercice.
17. Ne laissez jamais le tapis roulant sans surveillance lorsqu'il est en marche. Retirez toujours la clé lorsque vous ne l'utilisez pas.
18. N'essayez pas de soulever, abaisser ou déplacer le tapis roulant avant qu'il n'ait été assemblé correctement. (Référez-vous à la section ASSEMBLAGE à la page 5 et à la section COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT à la page 10.) Vous devez être capable de soulever un poids de 45 livres (20 kg) pour pou-

voir soulever, abaisser ou déplacer le tapis roulant.

19. Ne changez pas l'inclinaison du tapis roulant en plaçant des objets sous le tapis roulant.
20. Quand vous pliez ou rangez le tapis roulant, assurez-vous que le loquet de rangement soit complètement fermé.
21. Vérifiez et serrez toutes les pièces régulièrement.
22. N'insérez pas ou 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: Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux 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.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

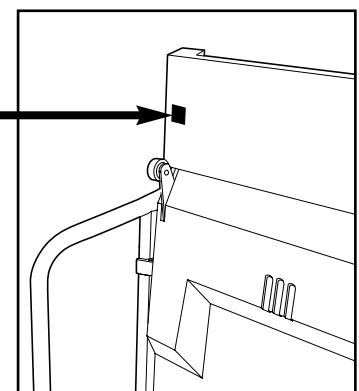
L'autocollant illustré à droite est apposé sur votre tapis roulant. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez contacter le service à la clientèle pour commander gratuitement un autocollant de rechange (voir la dernière de ce livret). Apposez l'autocollant à l'endroit indiqué sur le schéma.

⚠ ATTENTION

- Gardez les enfants éloignés du tapis roulant en tout temps.
- Veuillez vous assurer que le loquet de rangement est complètement fermé avant de déplacer le tapis roulant ou de le ranger.

⚠ WARNING

- Never allow children to play on or around treadmill.
- Storage latch must be fully engaged before treadmill is moved or stored.



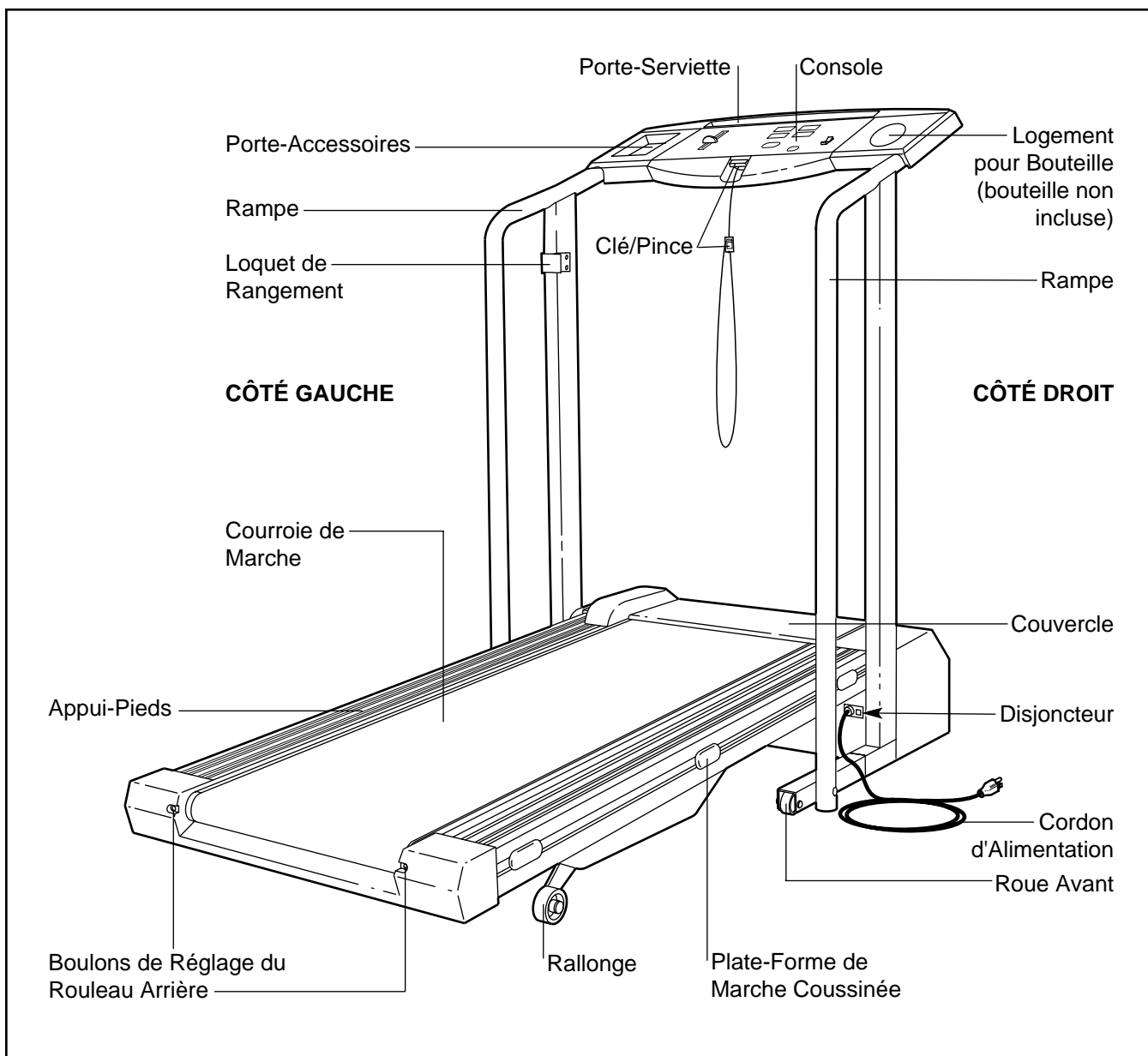
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant PROFORM® 525EX. Grâce à la haute technologie utilisée dans sa fabrication ainsi qu'à son design innovateur, PROFORM 525EX vous permet de bénéficier d'un des meilleurs exercices cardio-vasculaires et ce, dans le confort de votre foyer. De plus, le PROFORM 525EX nécessite très peu d'espace de rangement puisqu'il peut être plié en deux lorsqu'il ne sert pas.


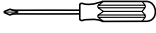

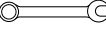

Pour votre sécurité, veuillez lire attentivement ce livret avant d'utiliser ce tapis roulant. Si vous avez des questions concernant ce produit, veuillez communiquer avec le service à la clientèle au numéro sans

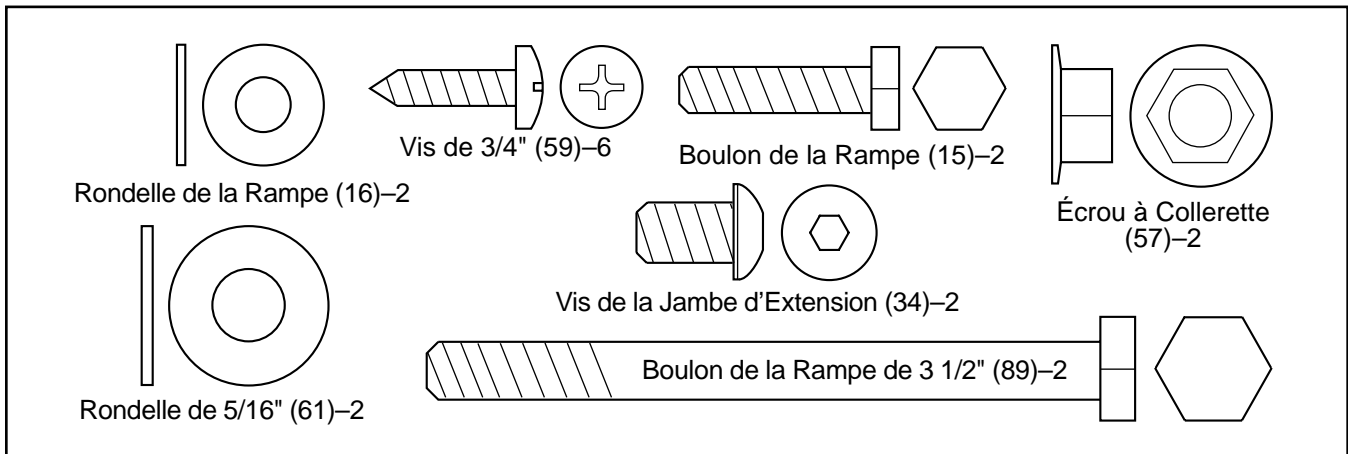
frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi, de 8h00 à 18h30 heure de l'est (à l'exception des jours fériés). Notez le numéro de modèle et de série du produit avant d'appeler. Le numéro de modèle du tapis roulant est le PCTL52580. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est apposé sur le tapis roulant (référez-vous à la page couverture de ce manuel pour obtenir l'emplacement de l'autocollant).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le livret d'instructions.



ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Enlevez les emballages du tapis roulant. Ne les jetez pas avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis roulant. **Vous aurez besoin de la clé hexagonale incluse** , **un tournevis Philips** , **une clé à molette** , **une clé à fourche**  et **des ciseaux** .



1. Assisté d'une autre personne, tournez le tapis roulant avec précaution sur le côté droit comme indiqué (voir le dessin de la page 4 pour identifier le côté droit).

Insérez les Rallonges (41) dans le tapis roulant. Assurez-vous que les Rallonges soient tournées de manière à ce que les Protections de la Base (36) soient du côté indiqué sur le schéma. Fixez chacune des Rallonges avec une Vis de la Rallonge (34).

Assisté d'une autre personne, placez le tapis roulant avec précaution en position verticale de manière à ce que les Rallonges (41) soient à plat sur le plancher.

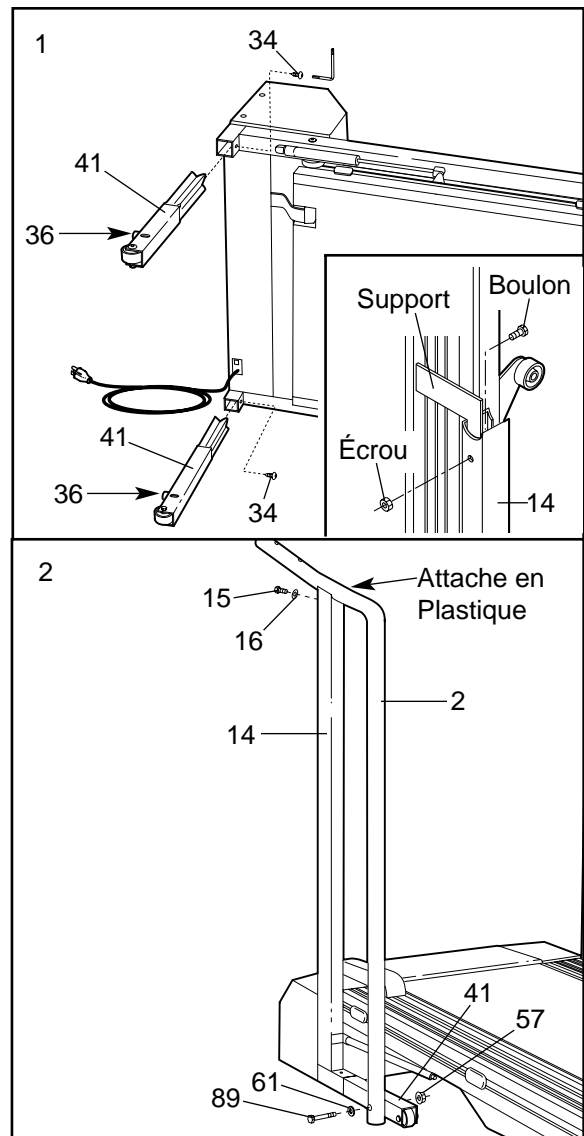
Référez-vous au dessin encadré. Retirez l'écrou, le boulon et le support du Montant gauche (14).

2. Référez-vous à la section COMMENT ABAISSER LE TAPIS ROULANT à la page 11. Suivez les instructions de l'étape 2 pour déplier le tapis roulant.

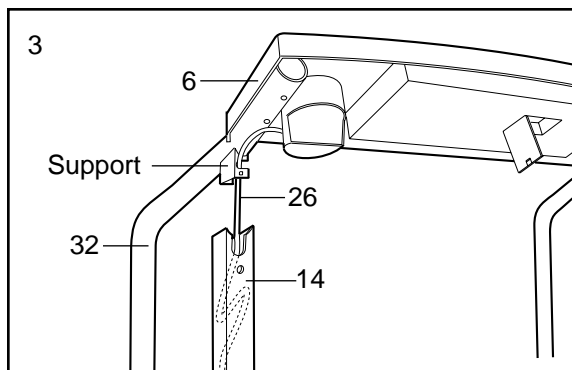
S'il y a des attaches en plastique fixées aux Rampes (2, 32), coupez et enlevez-les.

Placez la Rampe Gauche (2) sur le Montant gauche (14). L'extrémité inférieure de la Rampe Gauche devrait être à l'extérieur de la Rallonge (41) comme indiqué. Note: La Rampe Droite a un autocollant avec la mention "Right." Vissez un Boulon de Rampe (15) avec une Rondelle de Rampe (16) dans le Montant gauche et dans la Rampe Gauche. **Ne serrez pas le Boulon à fond.**

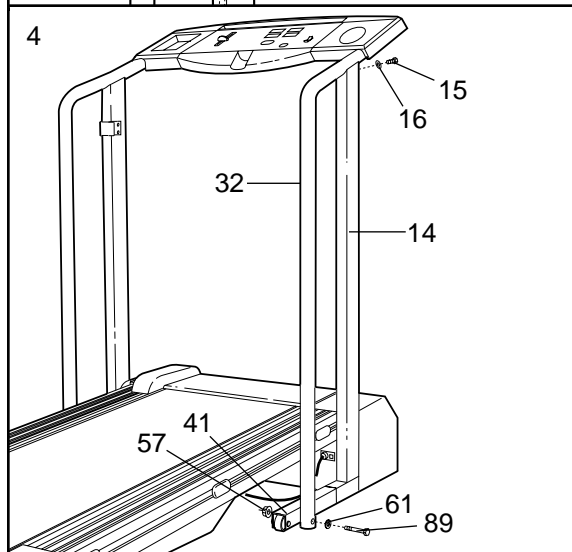
Fixez l'extrémité inférieure de la Rampe Gauche (2) à la Rallonge (41) avec un Boulon de Rampe de 3 1/2" (89), une Rondelle de 5/16" (61), et un Écrou à Rebord (57). **Ne serrez pas le Boulon à fond.**



3. Assisté d'une autre personne, placez la Base de la Console (6) et la Rampe Droite (32) près du Montant droit (14) comme indiqué. Insérez le Groupement de Fils (26) au Montant droit; pliez le Groupement de Fils, au besoin. Ensuite, insérez le Groupement de Fils au travers du support sur la Rampe Droite et insérez le support dans le Montant droit. **Assurez-vous que le Groupement de Fils ne soit pas pincés.**

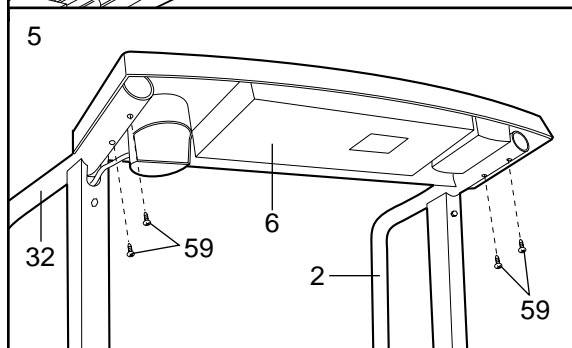


4. Fileté un Boulon de la Rampe (15) avec une Rondelle de la Rampe (16) dans le Montant droit (14) et la Rampe Droite (32). **Ne serrez pas le Boulon à fond.**



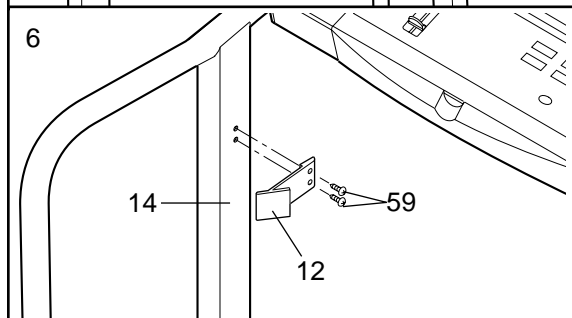
Fixez l'extrémité inférieure de la Rampe Droite (32) à la Rallonge (41) avec un Boulon de la Rampe de 3 1/2" (89), une Rondelle de 5/16" (61), et un Écrou à Rebord (57).

5. Fixez la Base de la Console (6) à la Rampe Gauche et Droite (2, 32) avec Vis de 3/4" (59).

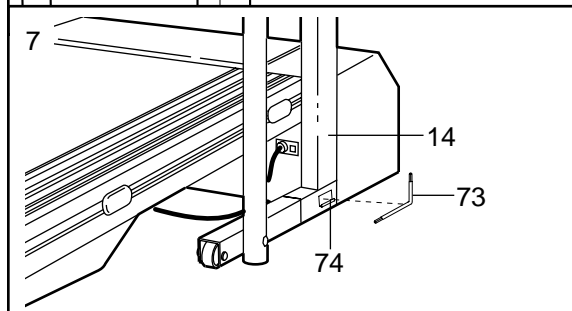


Serrez toutes les pièces utilisées à cette étape et l'étape 2 et 4.

6. Fixez le Loquet de Rangement (12) au Montant Gauche (14) avec deux Vis de 3/4" (59). Prenez garde de ne pas trop serrer les Vis.



7. Détachez l'endos de l'Attache Adhésive (74). Fixez l'Attache Adhésive à la base des Montants (14) à l'endroit indiqué. Insérez la Clé Hexagonale (73) dans l'Attache Adhésive.



8. **Assurez-vous que toutes les pièces soient serrées à fond avant de vous servir du tapis roulant.** Placez un tapis roulant pour éviter d'endommager le plancher ou le tapis.

FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

LA COURROIE DE MARCHE PERFORMANT LUBE^{MC}

Votre tapis roulant est équipé d'une courroie de marche qui est enduite d'un lubrifiant ultra-efficace appelé PERFORMANT LUBE^{MC}. **AVIS IMPORTANT: Évitez de vaporiser du silicone ou toute autre substance sur la courroie de marche ou le tapis. De telles substances pourraient endommager la courroie de marche et accélérer son usure.**

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

⚠ 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 façon la fiche; si elle ne peut être insérée dans la prise, faites-en installer une par un électricien qualifié.

Votre tapis roulant, comme tout autre type d'équipement électronique sophistiqué, pourrait être sérieusement endommagé dans le cas d'un changement soudain de tension. 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 niveaux de bruit parasite. **Il est donc recommandé d'utiliser un bloc multiprises doté d'un coupe-circuit (non inclus).**

Ces blocs sont en vente dans la plupart des quincailleries et des grands magasins. Veuillez lire attentivement les instructions fournies avec votre bloc multiprises. Utilisez uniquement un bloc multiprises répertorié CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon n°. 14 de cinq pieds ou moins.

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 fil de fuite du courant électrique. Ce produit est

équipé d'un cordon muni d'un fil de terre et d'une fiche mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un bloc multiprises doté d'un coupe-circuit et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux.**

Ce produit doit être branché 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. Un adaptateur temporaire qui ressemble à l'adaptateur illustré dans le schéma 2 peut être utilisé pour brancher cette fiche dans une prise de courant bipolaire tel que montré dans le schéma 2 si une prise mise à la terre n'est pas disponible.

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 branchée dans une prise de terre permanente comme un couvercle de boîte de sortie bien mis à la terre. L'adaptateur doit être fixé au moyen d'une vis en métal. Certains couvercles de boîte de sortie bipolaire ne sont pas mis à la terre. **Communiquez avec un électricien qualifié afin de vous assurer que le couvercle de boîte de sortie est bien mis à la terre avant d'utiliser un adaptateur.**

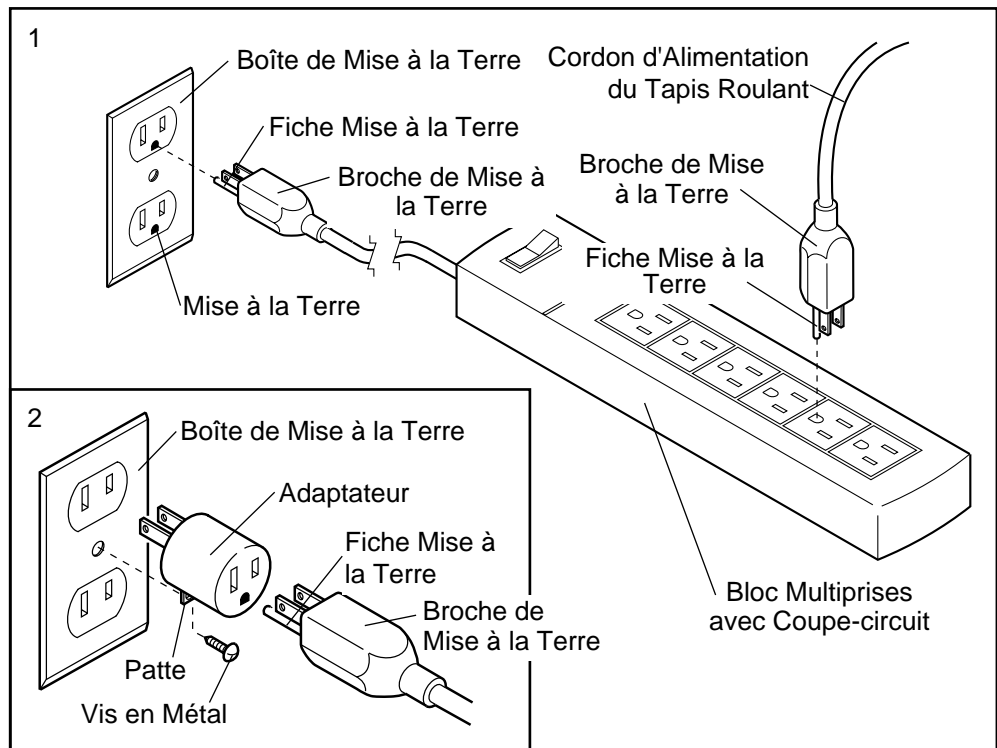
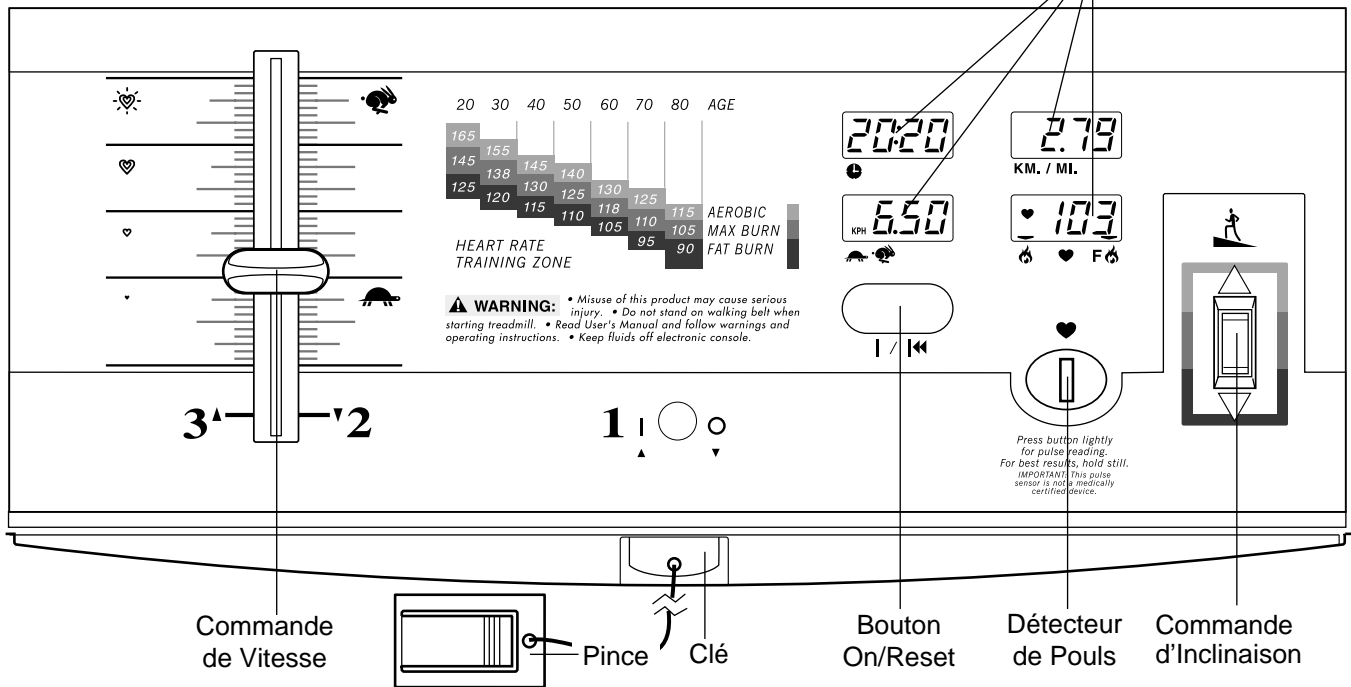


SCHÉMA DE LA CONSOLE

Affichages de la Console



ATTENTION: Avant de vous servir de la console, lisez les précautions importantes qui suivent:

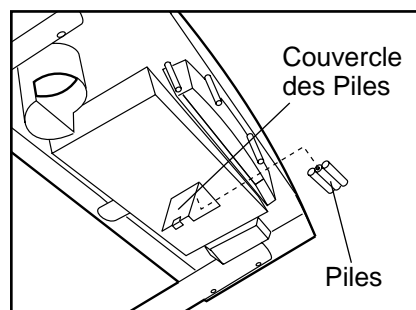
- Portez toujours la pince (voir le schéma ci-dessus) sur vous quand vous vous servez du tapis roulant. Quand la clé est retirée de la console, le tapis roulant s'arrête.

- Ne vous tenez pas sur la courroie mobile quand vous allumez la console.
- Ajustez la vitesse progressivement.
- Pour réduire les risques de chocs électriques, gardez la console sèche. Évitez de renverser des liquides sur la console, et utilisez seulement une bouteille d'eau qui a un bouchon.

INSTALLATION DES PILES

La console requiert **trois piles "AA"** (non-incluses). Des piles alcalines sont recommandées. Pour installer les piles, ouvrez le couvercle des piles comme indiqué dans le schéma à droite. Placez trois piles dans le compartiment.

Assurez-vous que les pôles négatifs (-) des piles soient en contact avec les ressorts. Fermez le couvercle des piles.



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE PAS À PAS

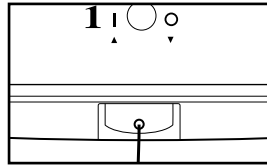
Avant d'utiliser la console, assurez-vous que le cordon d'alimentation soit branché correctement. (Voir **INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE** à la page 7.) S'il y a une feuille protectrice sur la console, enlevez-la avant d'utiliser la console.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis roulant. Munissez-vous de la pince reliée à la clé, et glissez la pince sur la ceinture de vos vêtements.

Suivez les étapes simples de la page 9 et 10 pour vous servir de la console.

1 Enfoncez complètement la clé dans la fente de la console.

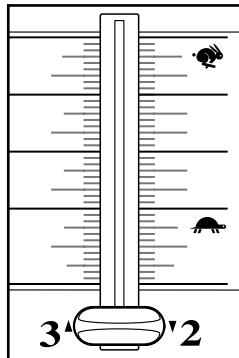
Note: Les affichages s'allument quand le bouton on/reset est pressé, ou quand la courroie mobile est mise en marche. (Si vous venez d'installer les piles, les affichages seront déjà allumés.)



2 Mettez la commande de vitesse à zéro.

Faites glisser la commande de vitesse vers le bas jusqu'à ce qu'elle s'arrête.

Note: À chaque fois que la courroie mobile est arrêtée, la commande de vitesse doit être remise à la position la plus basse avant que vous ne puissiez remettre la courroie mobile en marche.



3 Mettez la courroie mobile en marche.

De sa position la plus basse, glissez la commande de vitesse doucement vers le haut jusqu'à ce que la courroie mobile commence à tourner lentement. Avec précaution montez sur la courroie mobile et commencez à marcher. Changez la vitesse de la courroie mobile comme désiré en glissant la commande de vitesse.

Pour arrêter la courroie mobile, montez sur les repose-pieds et placez la commande de vitesse à la position la plus basse.

4 Suivez vos progrès avec les quatre affichages.

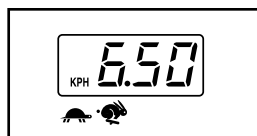
Affichage Temps—Cet affichage montre le temps écoulé en marchant ou en courant sur le tapis roulant.



Affichage Distance—Cet affichage montre la distance totale que vous avez parcourue en marchant ou en courant.

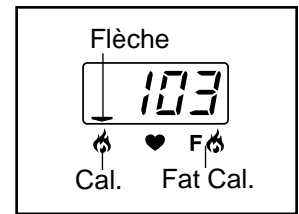


Affichage Vitesse—Cet affichage montre la vitesse de la courroie mobile.



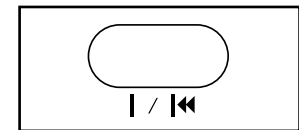
Affichage Calorie/Pouls—

Cet affichage montre le nombre approximatif de calories et de calories de graisse que vous avez brûlé. (Voir BRÛLER DE LA



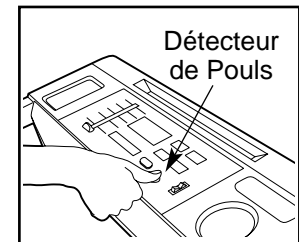
GRAISSE à la page 15 pour des explications sur les calories de graisse). Toutes les sept secondes, l'affichage changera automatiquement d'un nombre à l'autre. Des flèches sur les affichages indiquent quel nombre est affiché à un moment donné. Note: Cet affichage montre aussi votre pouls quand vous vous servez du détecteur de pouls.

L'affichage peut être mis à zéro, si désiré, en pressant le bouton on/reset.

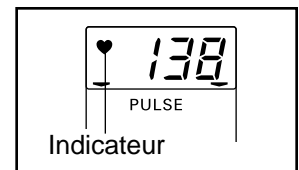


5 Mesurez votre pouls si vous le désirez.

Pour utiliser le détecteur de pouls, tenez-vous sur les repose-pieds et placez votre pouce sur le détecteur de pouls comme indiqué. Le détecteur de pouls s'allume quand le bouton est pressé. Appuyez sur le détecteur de pouls jusqu'au bout. **N'appuyez pas trop fort, ou la circulation sanguine de votre pouce sera interrompue, et votre pouls ne**



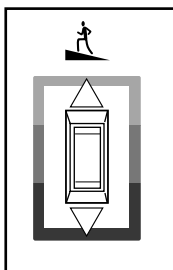
pourra pas être détecté. Ensuite, soulevez légèrement votre pouce jusqu'à ce que l'indicateur en forme de coeur dans l'affichage calorie/pouls clignote **de façon continue.** Gardez votre pouce dans cette position. Après 5 à 10 secondes, votre pouls sera affiché. Gardez votre pouce sur le détecteur de pouls pendant 15 secondes de plus pour une lecture plus précise. Si le pouls affiché semble être trop rapide ou trop lent, ou si votre pouls n'est pas affiché, soulevez votre pouce du détecteur et laissez l'affichage se remettre à zéro. Appuyez de nouveau sur le détecteur comme indiqué ci-dessus.



Assurez-vous que votre pouce se trouve dans la position décrite, et que vous appliquez la pression nécessaire. Servez-vous du détecteur plusieurs fois jusqu'à ce que vous deveniez familier(e) avec son fonctionnement. Soyez toujours immobile quand vous mesurez votre pouls.

6 Changez l'inclinaison du tapis roulant, si désiré.

Pour changer l'inclinaison du tapis roulant, appuyez sur le haut ou le bas de la commande d'inclinaison. **Important: Ne changez pas l'inclinaison en plaçant des objets sous le tapis roulant. Changez l'inclinaison du tapis roulant seulement de la manière décrite ci-dessus.**



7 Quand vous avez fini votre entraînement, arrêtez la courroie mobile et retirez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, arrêtez la courroie mobile, et retirez la clé de la console. Rangez la clé dans un endroit sûr. **Après que la clé ait été retirée de la console, les affichages resteront allumés pendant à peu près cinq minutes.**

Note: Chaque fois que la courroie mobile est arrêtée et qu'aucun des boutons de la console n'est touché pendant cinq minutes, les affichages s'éteindront automatiquement pour ne pas user les piles.

COMMENT SÉLECTIONNER LES KILOMÈTRES ET LES MILES

La console peut afficher la distance et la vitesse en kilomètres ou en miles. Les lettres "KPH" ou "MPH" apparaîtront à l'affichage de la vitesse pour indiquer quelle unité de mesure est utilisée.

Pour changer l'unité de mesure, d'abord **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Ensuite, retirez les six vis qui attachent la console à la base de la console.

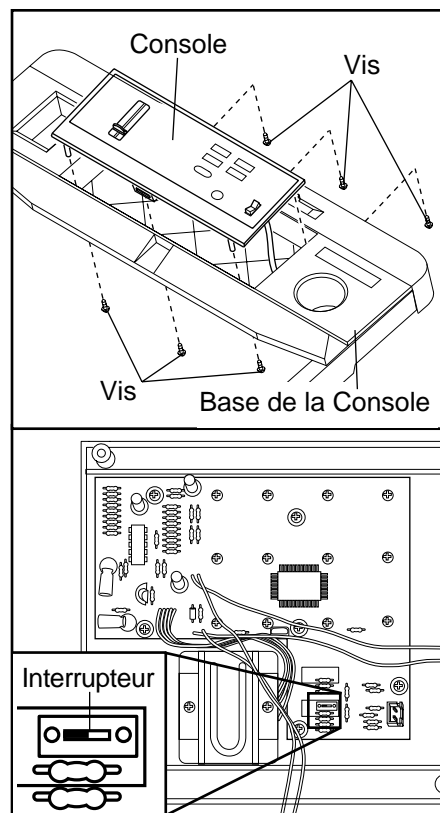
Soulevez légèrement la console en faisant attention de ne pas débrancher les fils, et tournez la console.

Localisez le petit interrupteur près du fond de la console.

Déplacez l'interrupteur vers la gauche pour sélectionner les kilomètres, ou vers la droite pour sélectionner les miles.

Rattachez la console à la base de la console. **Après avoir changé**

l'unité de mesure, retirez une des piles de la console pendant quelques secondes puis réinsérez-la pour remettre la console en marche.

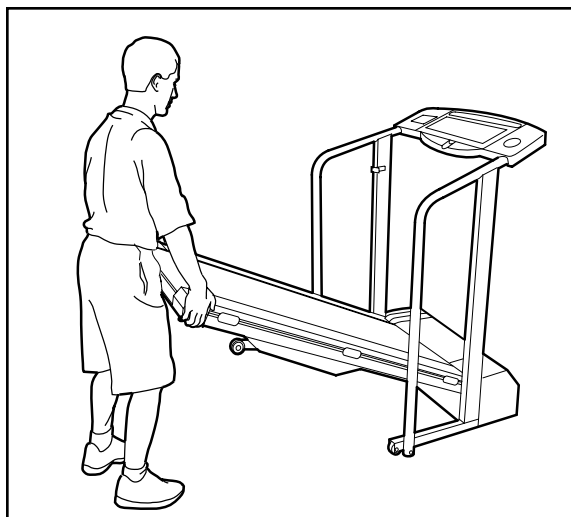


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

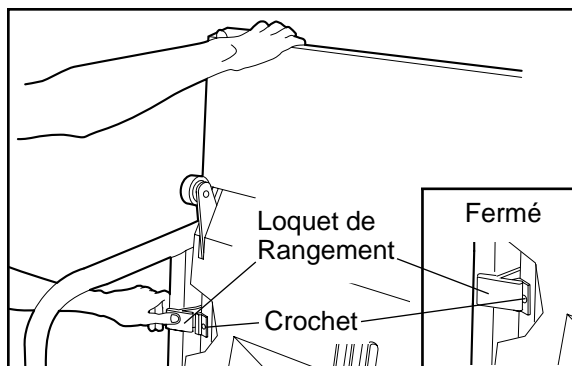
Débranchez le cordon d'alimentation. **Attention: Vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant.**

1. Tenez le tapis roulant avec vos mains aux emplacements indiqués à droite. **Attention: Pour diminuer les risques de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos bien droit. Quand vous soulevez le tapis roulant, utilisez vos jambes plutôt que votre dos.** Soulevez le tapis roulant à un angle d'à peu près 45 degrés.



2. Placez votre main droite à l'endroit indiqué sur le schéma et tenez le tapis roulant fermement. Soulevez le tapis jusqu'à ce que le loquet de rangement se ferme sur le crochet. **Assurez-vous que le loquet de rangement soit bien engagé sur le crochet.**

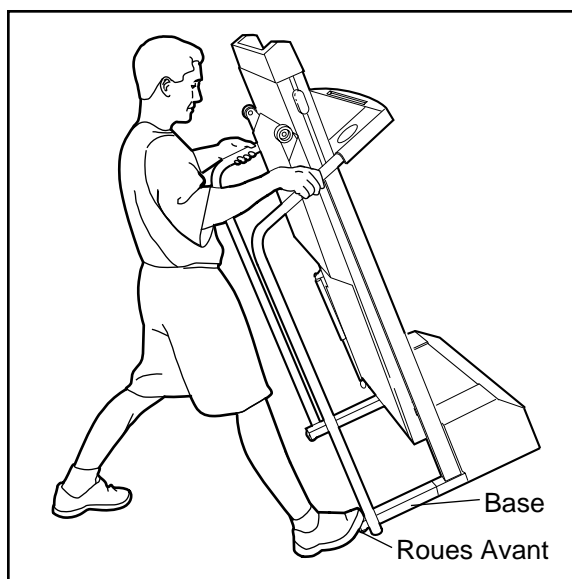
Placez un tapis sous le tapis roulant pour protéger votre sol. Évitez d'exposer le tapis aux rayons directs du soleil. Évitez d'exposer le tapis à des températures supérieures à 30° C.



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

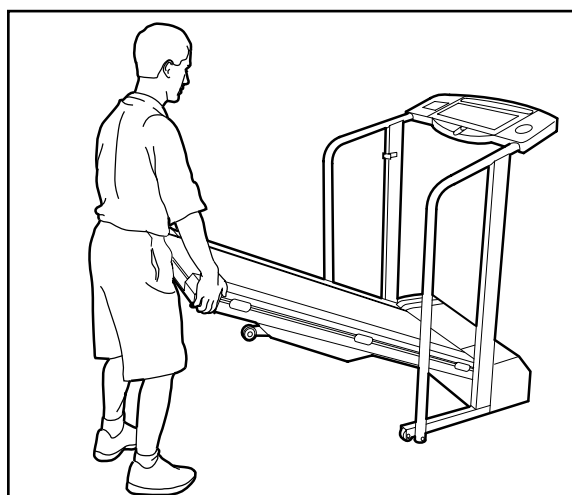
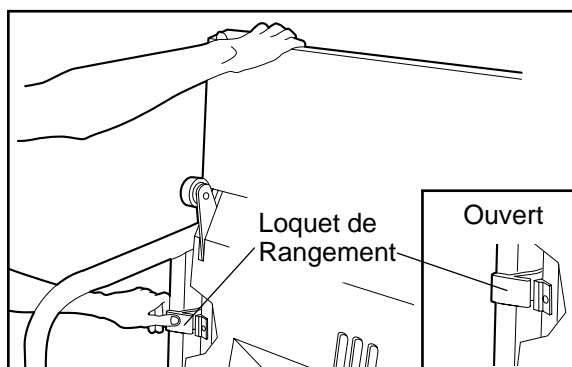
Avant tout, placez le tapis roulant dans la position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que le loquet de rangement soit complètement fermé sur le crochet.**

1. Tenez les extrémités supérieures du tapis roulant. Placez un pied sur la base comme illustré.
2. Pivotez le tapis roulant à l'arrière afin qu'il roule librement sur les roues avant. Déplacez le tapis roulant avec précaution jusqu'à l'endroit désiré. **Ne déplacez jamais le tapis roulant sans l'avoir basculé à l'arrière. Pour réduire les risques de blessures, déplacez le tapis roulant avec extrême précaution. Ne déplacez pas le tapis roulant sur une surface inégale.**
3. Placez un pied sur la base et abaissez avec précaution le tapis roulant afin qu'il soit dans la position de rangement.



COMMENT ABAISSER LE TAPIS ROULANT

1. Tenez l'extrémité supérieure du tapis avec votre main droite comme illustré. Avec votre pouce gauche, appuyez sur le loquet de rangement et tenez-le ouvert. Faites pivoter le tapis roulant jusqu'à ce que le cadre et le repose-pied dépassent le loquet de rangement.
2. Tenez le tapis roulant fermement à deux mains et abaissez-le sur le sol. **Pour diminuer les risques de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos bien droit.**



LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN

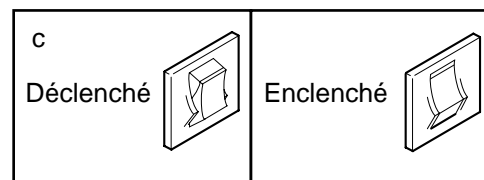
La plupart des problèmes peuvent être résolus en suivant les étapes suivantes. Trouvez le problème qui correspond au tapis roulant et suivez les étapes énumérées. Si vous avez des questions concernant ce produit, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi, de 8h00 à 18h30, heure de l'est, (à l'exception des jours fériés).

PROBLÈME: La console ne s'allume pas

SOLUTION: a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation soit branché dans un bloc multiprises doté d'un coupe-circuit et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre (référez-vous à la section POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION à la page 8 de ce livret). Utilisez uniquement un bloc multiprises répertorié CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon no 14 de cinq pieds ou moins.

b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé soit bien insérée dans la console.

c. Vérifiez le disjoncteur situé près du cordon d'alimentation du tapis roulant. Si l'interrupteur ressort tel qu'illustré, cela signifie que le disjoncteur s'est déclenché. Voir schéma à droite. Pour remettre le disjoncteur en marche, attendez cinq minutes et appuyez sur l'interrupteur.



PROBLÈME: La console s'éteint durant l'usage

SOLUTION: a. Vérifiez le disjoncteur situé sur le cadre du tapis roulant, près du cordon d'alimentation. Si le disjoncteur s'est déclenché, l'interrupteur ressortira (voir schéma ci-dessus). Pour remettre le disjoncteur en marche, attendez cinq minutes et appuyez sur l'interrupteur.

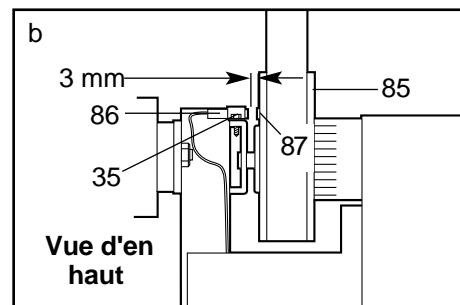
b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation soit bien branché.

c. Retirez la clé de la console. Insérez-la de nouveau dans la console.

PROBLÈME: Les affichages de la console ne fonctionnent pas comme il faut

SOLUTION: a. Vérifiez les piles dans la console. (Voir INSTALLATION DES PILES à la page 8.) La plupart des problèmes sont dus à des piles usées.

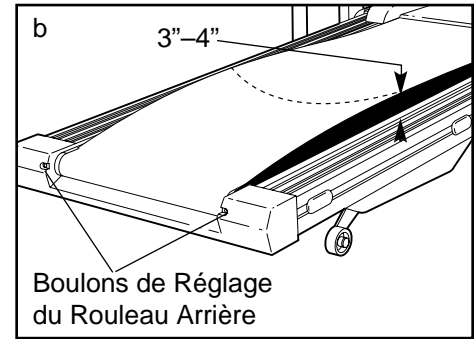
b. Enlevez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Dévissez les six vis du capot. Avec précaution enlevez le capot. Localisez le Capteur Magnétique (86) et l'Aimant (87) sur le côté gauche de la Poulie (85). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'à peu près 3 mm**. Si nécessaire dévissez la Vis (35) et de déplacez légèrement le Capteur Magnétique. Revissez la Vis. Rattachez le capot et faites tourner le tapis roulant pendant quelques minutes pour vous assurer que la lecture de vitesse soit correcte.



PROBLÈME: Le tapis roulant ralentit durant l'usage

SOLUTION: a. Utilisez uniquement un bloc multiprises répertorié CUL, doté d'un coupe-circuit de 15 ampères et muni d'un cordon no 14 de cinq pieds ou moins.

- b. Si la courroie de marche est trop tendue, la performance du tapis roulant peut être réduite et la courroie de marche peut être endommagée de manière permanente. Enlevez d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez d'un quart de tour les boulons de réglage du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Lorsque la courroie de marche est bien tendue, vous devez pouvoir soulever chaque côté de la courroie de marche de la plate-forme de 3 à 4 pouces (7–10 cm). Assurez-vous de garder la courroie centrée.

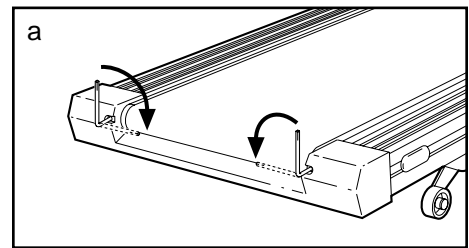


Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis roulant durant quelques minutes jusqu'à ce que la courroie de marche soit bien tendue. Répétez l'opération si nécessaire, jusqu'à ce que la courroie de marche soit bien centrée.

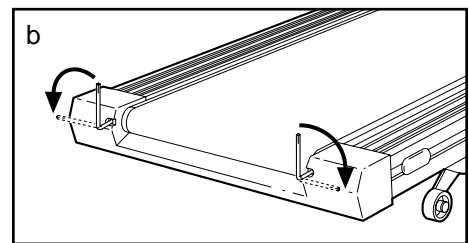
- c. Si la courroie de marche ralentit toujours pendant les exercices, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle sans frais.

PROBLÈME: La courroie de marche n'est pas centrée ou s'est déplacée durant l'usage

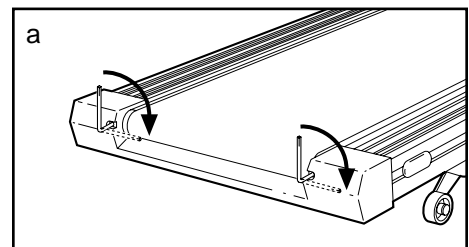
SOLUTION: a. **Si la courroie de marche s'est déplacée vers la gauche**, enlevez d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez d'un quart de tour le boulon de réglage du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre. Branchez le cordon d'alimentation et insérez de nouveau la clé. Faites fonctionner le tapis roulant durant quelques minutes. Répétez l'opération si nécessaire, jusqu'à ce que la courroie de marche soit bien centrée.



- b. **Si la courroie de marche s'est déplacée vers la droite**, enlevez d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez d'un quart de tour le boulon de réglage du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Branchez le cordon d'alimentation et insérez de nouveau la clé. Faites fonctionner le tapis roulant durant quelques minutes. Répétez l'opération si nécessaire, jusqu'à ce que la courroie de marche soit bien centrée.



- c. **Si la courroie de marche se déplace lors des exercices**, enlevez d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez d'un quart de tour le boulon de réglage du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre. Une fois la courroie est bien centrée, vous devez pouvoir soulever chaque côté de la courroie de la plate-forme de 3 à 4 pouces (7–10 cm). Assurez-vous de garder la courroie centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis roulant durant quelques minutes jusqu'à ce que la courroie soit bien tendue.



CONSEILS DE MISE EN FORME

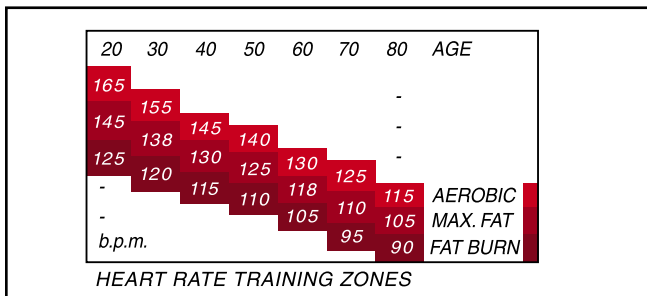
ATTENTION: Avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

Le détecteur de pouls n'est pas un appareil médical. Différents facteurs, tel que les mouvements effectués durant l'exercice, peuvent fausser les données relatives au pouls. Le détecteur a été conçu uniquement dans le but de donner un aperçu général du pouls.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Rappelez-vous que ces conseils sont de nature générale. 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, d'améliorer votre système cardiovasculaire, ou d'améliorer vos performances athlétiques, la clé pour accomplir les résultats désirés est de s'entraîner avec une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau sur la console montre le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobics.



Pour trouver le pouls adéquat pour vous, cherchez tout d'abord votre âge en haut du tableau (les âges sont arrondis par étape de dix ans). Ensuite, trouvez les trois nombres au-dessous de votre âge. Les trois nombres sont votre "zone d'entraînement." Les deux nombres les plus bas sont des pouls recommandés pour brûler de la graisse; le nombre le plus haut est le pouls recommandé pour l'exercice aérobic.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse de manière efficace, vous

devez faire des exercices à une intensité relativement basse pendant une période de temps soutenue. Pendant les premières minutes de votre entraînement, votre métabolisme utilise les calories d'hydrate de carbone qui sont facilement accessibles comme source d'énergie. Le métabolisme commence à utiliser des calories de graisse en réserve comme source d'énergie seulement après quelques minutes d'exercice. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez la commande de vitesse et d'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls s'approche d'un des deux nombres inférieurs dans votre zone d'entraînement.

Exercices aérobics

Si votre but est d'améliorer votre système cardiovasculaire, votre entraînement doit être "aérobic". L'exercice aérobic est une activité qui requiert de grandes quantités d'oxygène pour des périodes de temps prolongées. Cela augmente le volume de sang pompé par le coeur pour les muscles, et permet aux poumons d'oxygéner le sang. Pour des exercices aérobics, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis jusqu'à ce que votre pouls soit près du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICE

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes:

Échauffement—L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps. Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers.

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.

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

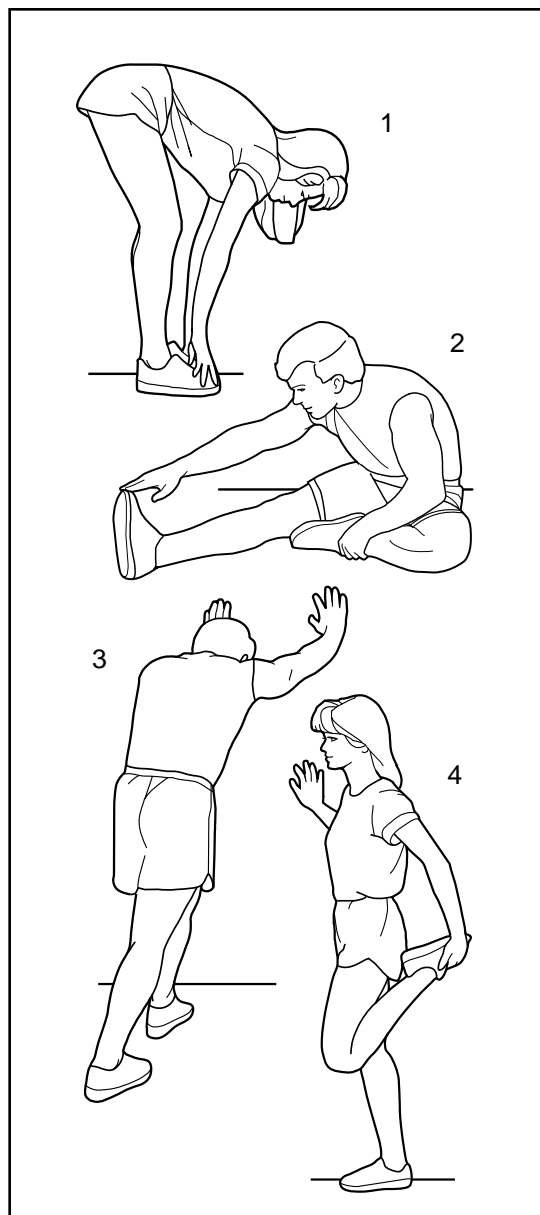
Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pieds contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions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

3. Exercices d'étirement du tendon d'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'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.



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 heure de l'est (à l'exception des jours fériés). Nous vous saurions gré de nous fournir les renseignements suivants:

- Le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (PCTL52580)
- Le NOM du produit (le tapis roulant PROFORM® 525EX)
- Le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la couverture de ce livret)
- Le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE DE LA PIÈCE OU DES PIÈCES (référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ ainsi qu'à la LISTE DES PIÈCES au centre de ce livret d'instructions)
- La DESCRIPTION DE LA PIÈCE OU DES PIÈCES (référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ ainsi qu'à la LISTE DES PIÈCES au centre de ce livret d'instructions).

PROFORM est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.

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. Tout produit défectueux doit être livré ou expédié port-payé à l'un des centres de service autorisés ICON accompagné d'une preuve d'achat. Tout retour de marchandise doit être préalablement autorisé 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.

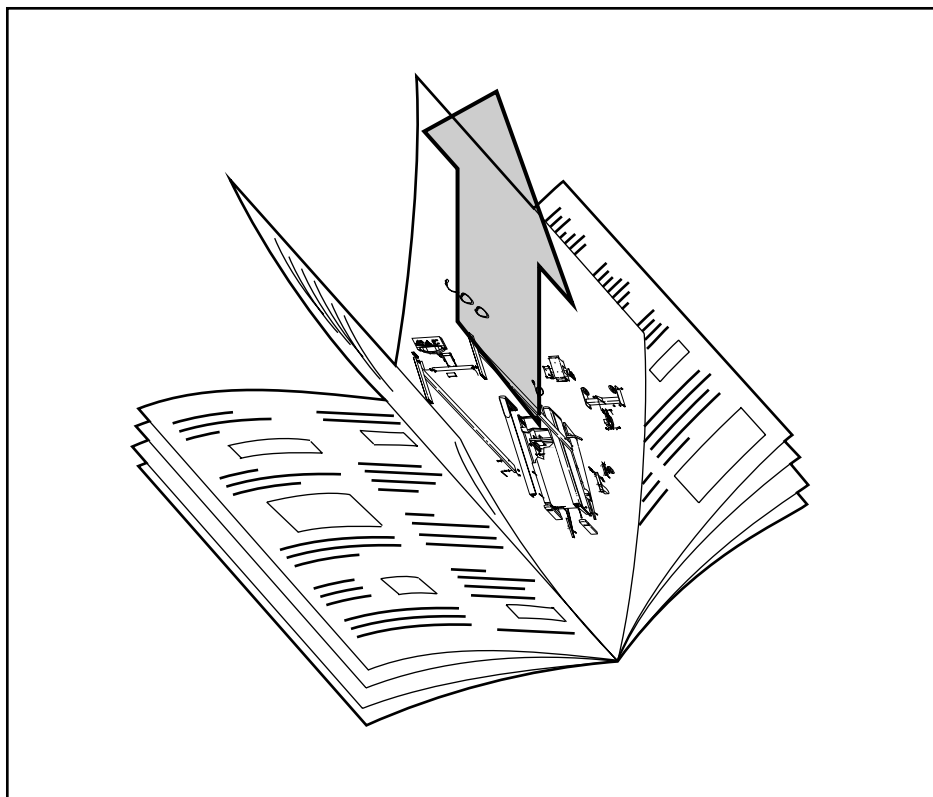
ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages 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 ou spécifiés par votre détaillant d'équipement de sports.

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

DÉTACHEZ CE SCHÉMA DÉTAILLÉ AINSI QUE LA LISTE DES PIÈCES DU MANUEL DE L'UTILISATEUR

Conservez ce SCHÉMA DÉTAILLÉ ainsi que la
LISTE DES PIÈCES pour références ultérieures.



Remarque: Les spécifications peuvent changer sans préavis. Pour plus d'information pour commander les pièces de rechange, référez-vous au dos de ce manuel de l'utilisateur.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PCTL52580

R0800A

No.	Qté.	Description	No.	Qté.	Description
1	1	Clé/Pince	52	1	Bague d'Espacement du Montant Droit
2	1	Rampe Gauche	53	4	Attache Crampon de Câble
3	2	Écrou Engagé	54	1	Panneau Ventral du Moteur
4	1	Commande d'Inclinaison	55	1	Attache Câble de 11 1/2"
5	4	Vis de l'Isolateur Arrière	56	16	Attache Câble de 8"
6	1	Base de la Console	57	2	Écrou à Rebord
7	1	Commande de Vitesse	58	1	Groupement de Fils d'Inclinaison
8	1	Potentiomètre de Vitesse	59	6	Vis de 3/4"
9	1	Couvercle des Piles	60	1	Extension de l'Inclinaison
10	1	Moteur d'Inclinaison	61	2	Rondelle de 5/16"
11*	1	Assemblage de la Console	62	2	Isolateur Solide
12	1	Loquet de Rangement	63	7	Écrou d'Inclinaison
13	4	Vis de Guide de la Courroie	64	2	Boulon de la Roue d'Inclinaison
14	1	Montant/Base	65	2	Roue d'Inclinaison
15	2	Boulon de Rampe	66	4	Écrou de la Roue
16	17	Rondelle	67	1	Bouchon
17	1	Courroie du Moteur	68	1	Fil de Mise à la Terre
18	1	Écrou Pivot du Moteur	69	1	Rallonge d'Inclinaison
19*	1	Moteur/Poulie/Volant d'Inertie/ Ventilateur	70	1	Cadre
20	1	Poulie/Volant d'Inertie/Ventilateur	71	2	Boulon d'Ajustement du Rouleau Arrière
21	1	Moteur	72	1	Embout du Rouleau Arrière
22	4	Boulon de Tension du Moteur	73	1	Clé Hexagonale
23	1	Rondelle de Tension du Moteur	74	1	Attache Adhésive
24	1	Rondelle Étoile de Tension du Moteur	75	1	Repose-Pied Gauche
25	1	Boulon Pivot du Moteur	76	1	Rouleau Arrière
26	1	Groupement de Fils	77	4	Vis de la Plateforme
27	2	Boulon d'Inclinaison	78	1	Crochet du Loquet
28	1	Couvercle	79	1	Plateforme de Marche
29	1	Protection du Couvercle	80	1	Courroie Mobile
30	21	Vis	81	1	Boulon d'Ajustement du Rouleau Avant
31	1	Autocollant du Loquet	82	1	Amortisseur
32	1	Rampe Droite	83	1	Repose-Pied Gauche
33	2	Boulon Pivotant du Cadre	84	1	Clip du Capteur
34	2	Vis de la Rallonge	85	1	Rouleau Avant/Poulie
35	15	Vis Électronique	86	1	Capteur Magnétique
36	4	Coussinet de la Base	87	1	Aimant
37	2	Boulon de la Roue	88	1	Clip de Relâche de Tension
38	2	Roue	89	2	Boulon de 3 1/2"
39	6	Vis de la Console	90	2	Rondelle Pivot du Cadre
40	1	Contrôleur	91	1	Vis de 1/2"
41	2	Rallonge	#	1	Fil Blanc de 14", Natte
42	1	Disjoncteur	#	1	Fil Bleu de 8", Natte
43	1	Rondelle du Cordon d'Alimentation	#	1	Fil Bleu de 8", Mâle/Femelle
44	1	Cordon d'Alimentation	#	1	Fil Noir de 9", Mâle/Femelle
45	1	Bague d'Espacement du Montant Gauche	#	1	Fil Rouge de 8", Mâle/Femelle
46	4	Isolateur	#	1	Livret d'Instructions
47	12	Attache du Panneau Ventral			
48	1	Étrangleur			
49	1	Écrou de Blocage du Moteur			
50	2	Guide de Courroie			
51	1	Panneau Ventral			

* Inclus toutes les pièces illustrées

Ces pièces ne sont pas illustrées

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N° du Modèle PCTL52580

R0800A

