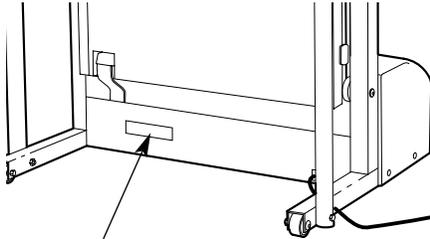


PRO·FORM® EKG

E K G G R I P P U L S E

No. du modèle PCTL53590

No. de série _____



Autocollant du
Numéro 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 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 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 nus-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 tou

jours 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 12.) Vous devez être capable de soulever un poids de 45 livres pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis roulant.

19. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis, assurez-vous que le loquet soit bien fermé.

20. Vérifiez et serrez toutes les pièces du tapis roulant régulièrement.

21. N'insérez pas d'objets dans les ouvertures.

22. **DANGER:** Débranchez le cordon d'alimentation avant de nettoyer ou de régler l'appareil. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un technicien qualifié ne vous le recommande. Tous les ajustements autres que ceux mentionnés dans ce livret ne devraient être effectués que par un technicien qualifié.

23. Ce tapis roulant a été conçu pour être utilisé à la maison et non à des fins commerciales ou locatives.

⚠ ATTENTION: Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes 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

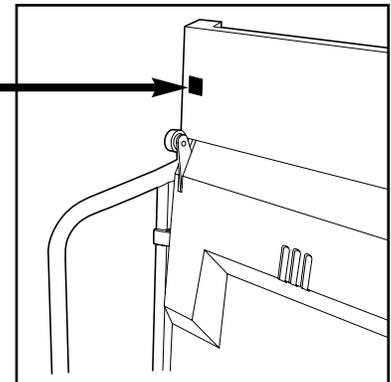
L'autocollant illustré à droite est apposé sur votre tapis roulant. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez contacter le service à la clientèle pour commander gratuitement un autocollant de rechange (voir page 19 de ce livret). Apposez l'autocollant à l'endroit indiqué sur le schéma.

⚠ 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.



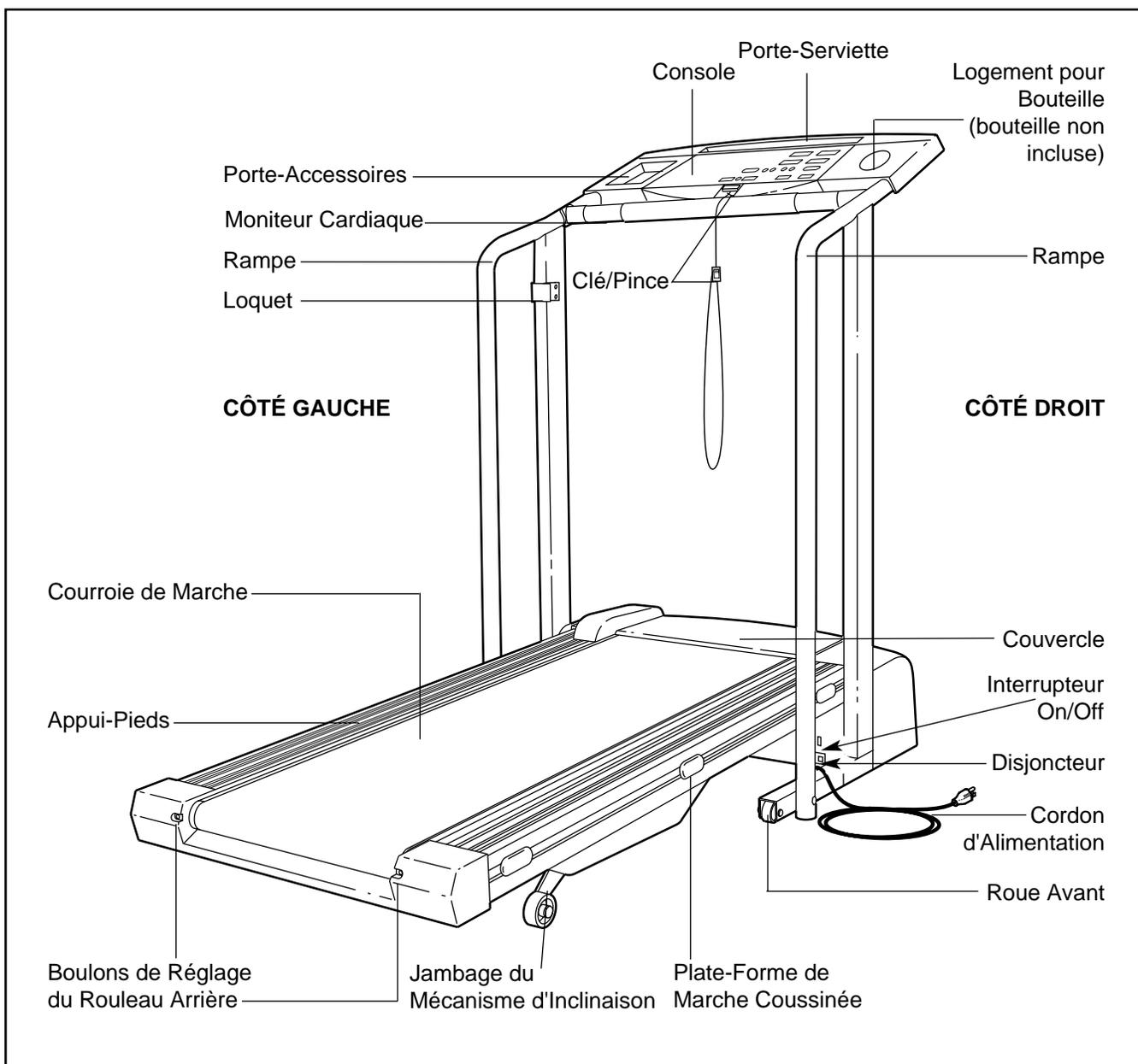
AVANT DE COMMENCER

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

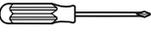
Pour votre sécurité, veuillez lire attentivement ce livret avant d'utiliser ce tapis roulant. Si vous avez des questions concernant ce produit, veuillez communiquer avec le service à la clientèle au numéro sans

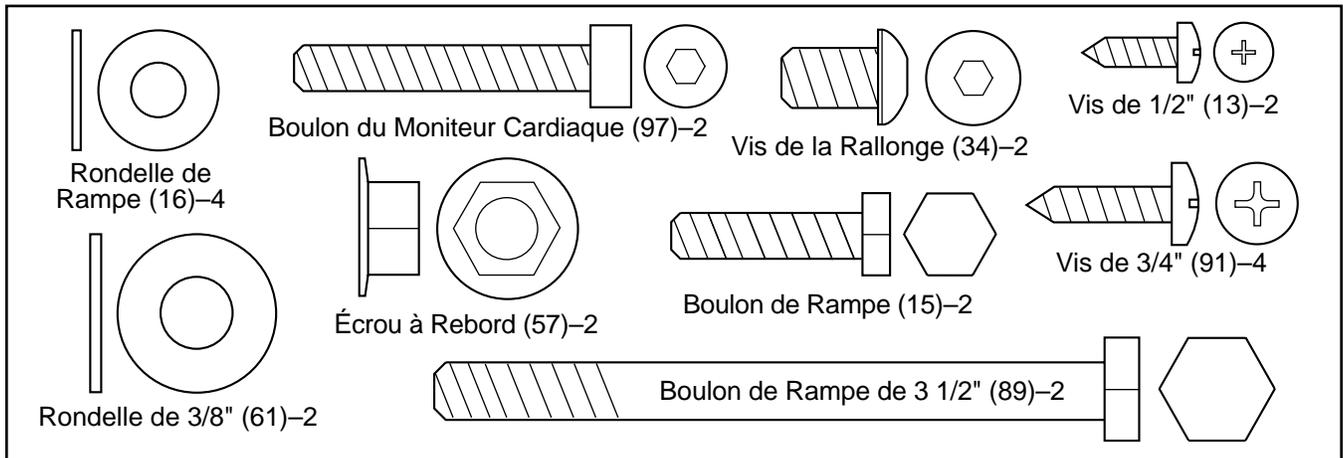
frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi, de 8h00 à 18h30 heure de l'est (à l'exception des jours fériés). Notez le numéro de modèle et de série du produit avant d'appeler. Le numéro de modèle du tapis roulant est le PCTL53590. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est apposé sur le 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** .

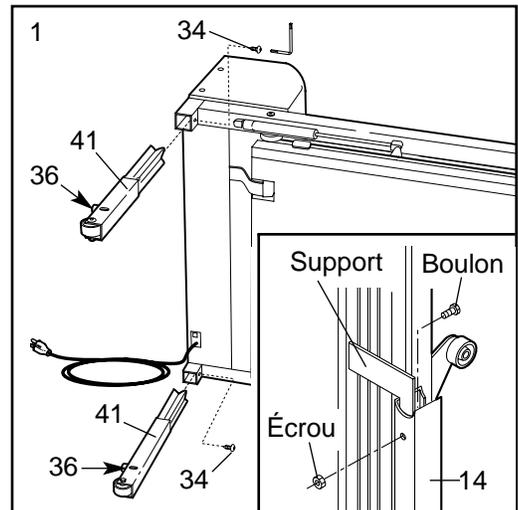


1. Assisté d'une autre personne, tournez le tapis roulant avec précaution sur le côté droit comme indiqué (voir le dessin de la page 4 pour identifier le côté droit).

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).

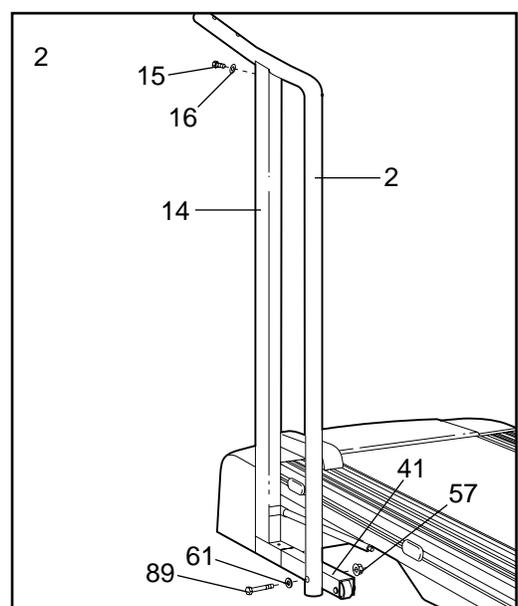


2. Référez-vous à la section COMMENT ABAISSER LE TAPIS ROULANT à la page 13. Suivez les instructions de l'étape 2 pour déplier le tapis roulant.

S'il y a des attaches en plastique fixées aux Rampes, 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.**

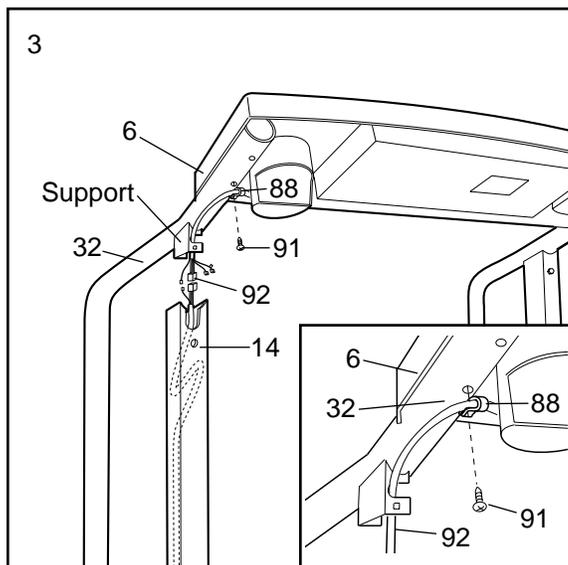
Fixez l'extrémité inférieure de la Rampe Gauche (2) à la Rallonge (41) avec un Boulon de Rampe de 3 1/2" (89), une Rondelle de 3/8" (61), et un Écrou à Rebord (57). **Ne serrez pas le Boulon à fond.**



- 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 (92) au travers du Support fixé à la Rampe Droite.

Référez-vous au dessin encadré. Glissez le Réducteur de Tension (88) sur le Groupement de Fils de la Console (92). Assurez-vous que le Groupement de Fils de la Console, situé entre le Réducteur de Tension et la Base de la Console (6) soit bien tendu. Insérez une Vis de 3/4" (91) dans le Réducteur de Tension et dans l'orifice de la Rampe Droite (32). Serrez la Vis dans la Base de la Console.

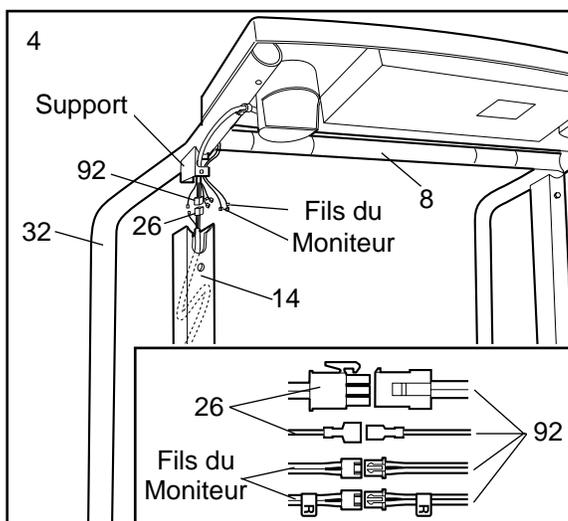
IMPORTANT: Le Réducteur de Tension (88) doit être fixé de la manière décrite précédemment.



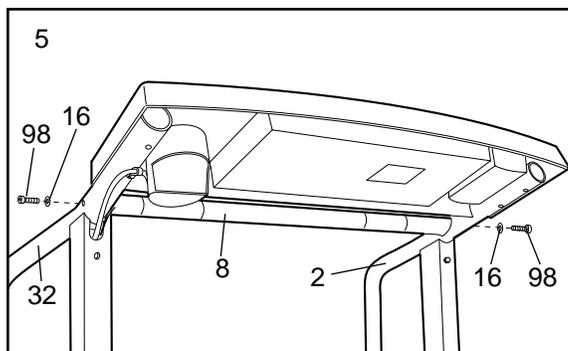
- Assisté d'une autre personne, placez le Moniteur Cardiaque (8) près du Montant droit (14) comme indiqué. Faites passer les Fils du Moniteur Cardiaque dans le support fixé à la Rampe Droite (32).

Branchez le Groupement de Fils de la Console (92) au Groupement de Fils du Montant (26). Branchez les Fils du Moniteur Cardiaque Groupement de Fils de la Console comme indiqué sur le dessin encadré. **Assurez-vous que les fils avec les languettes soient branchés les uns aux autres.**

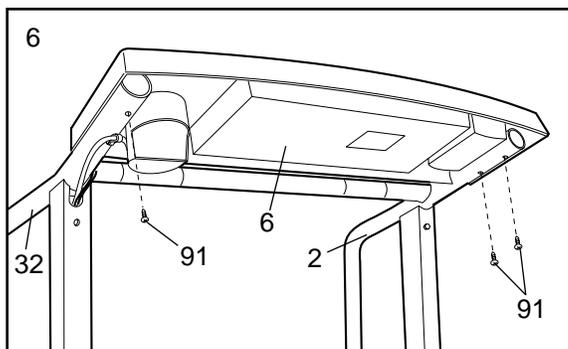
Placez le Moniteur Cardiaque (8) entre les Rampes Gauche et Droite (2, 32) comme indiqué. Insérez tous les fils dans le Montant (14). Insérez le support sur la Rampe Droite (32) dans le Montant droit (14). **Assurez-vous que les fils ne soient pas pincés.**



- Avec la clé hexagonale, fixez le Moniteur Cardiaque (8) aux Rampes Gauche et Droite (2, 32) avec deux Boulons de Moniteur Cardiaque (97) et deux Rondelles de Rampe (16).



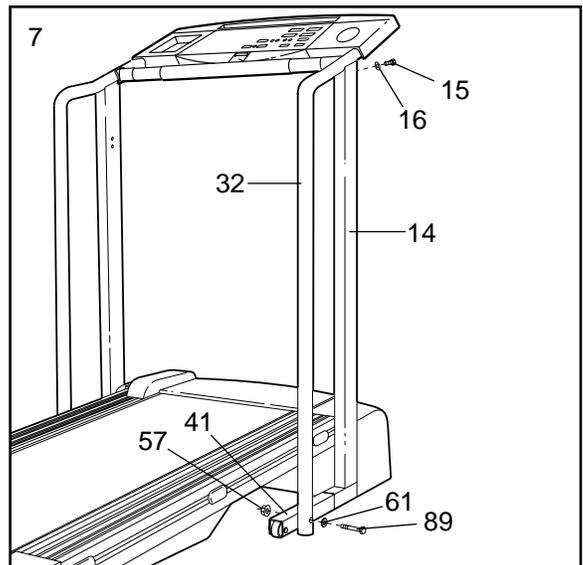
- Fixez la Base de la Console (6) aux Rampes Gauche et Droite (2, 32) avec trois Vis de 3/4" (91).



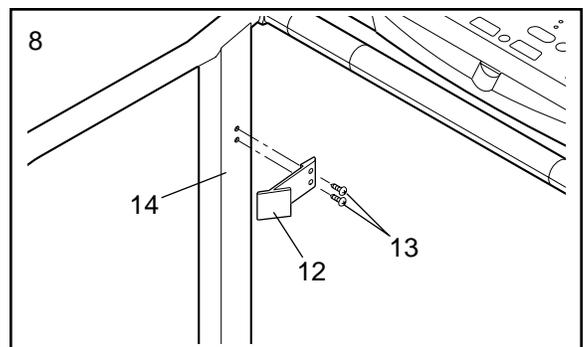
7. Vissez un Boulon de Rampe (15) avec une Rondelle de Rampe (16) dans le Montant droit (14) et dans la Rampe Droite (32). **Ne serrez pas le Boulon à fond.**

Fixez l'extrémité inférieure de la Rampe Droite (32) à la Rallonge (41) avec un Boulon de Rampe de 3 1/2" (89), une Rondelle de 3/8" (61), et un Écrou à Rebord (57).

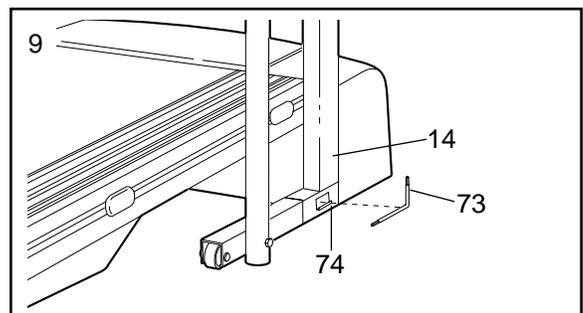
Serrez toutes les pièces utilisées à cette étape et l'étape 2.



8. Fixez le Loquet (12) au Montant (14) avec deux Vis de 1/2" (13). Prenez garde de ne pas trop serrer les Vis.



9. 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



10. **Assurez-vous que toutes les pièces soient serrées à fond avant de vous servir du tapis roulant.** Il y aura peut-être des pièces en surplus une fois le tapis roulant assemblé. 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.

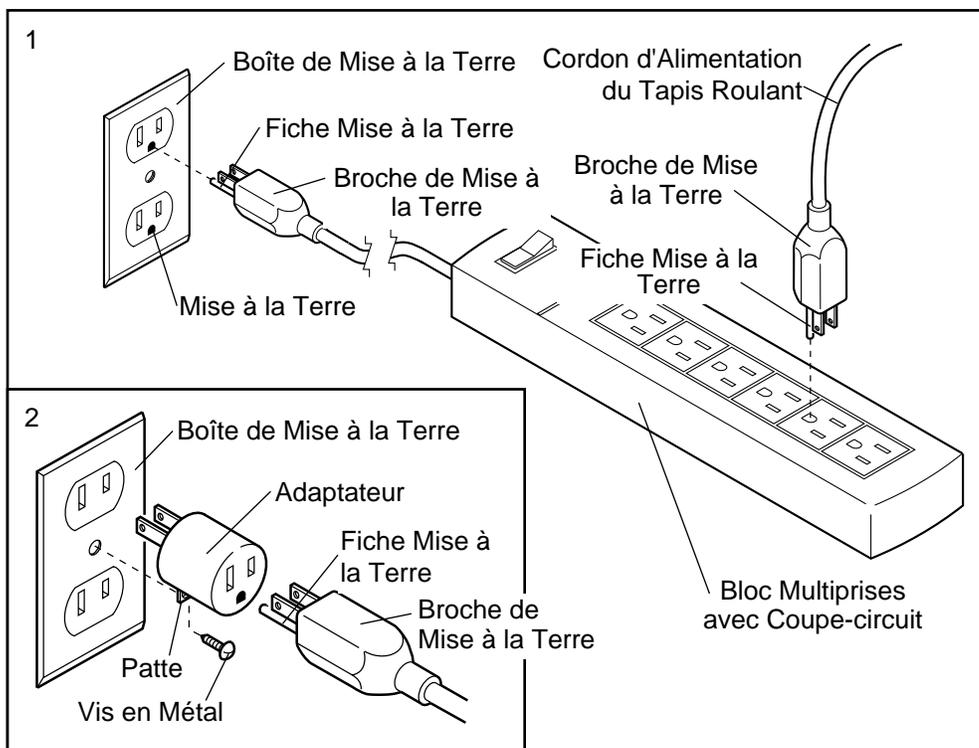
Ce produit doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques en offrant un fil de fuite du courant électrique. Ce produit est

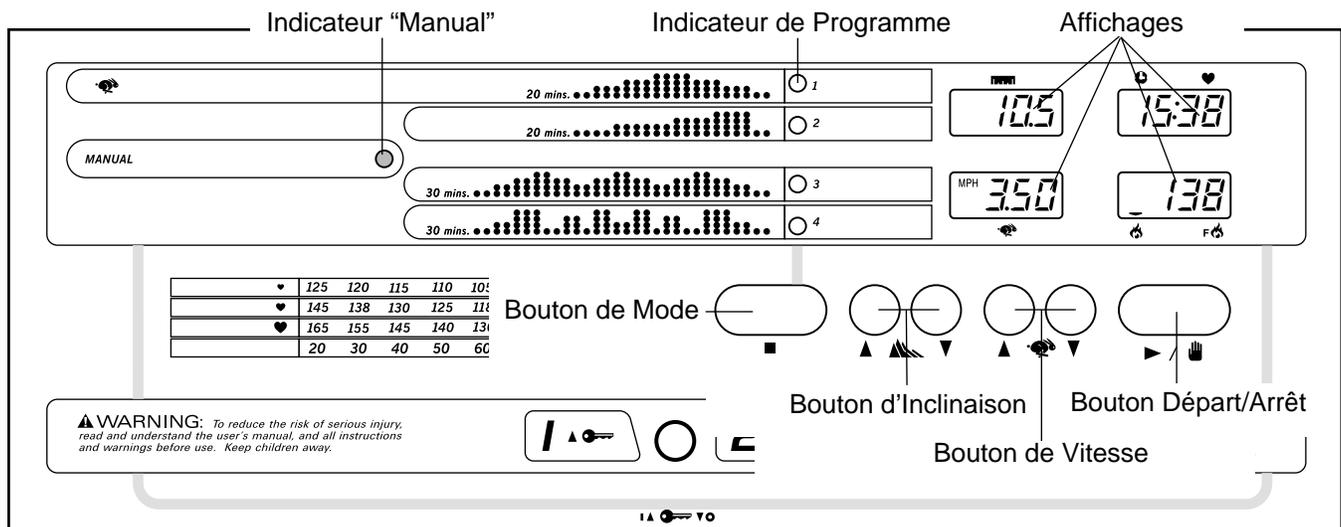
équipé d'un cordon muni d'un fil de terre et d'une fiche mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un bloc multiprises doté d'un coupe-circuit et branchez ce dernier dans une prise bien installée et mise à la terre conformément aux codes locaux.**

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.**

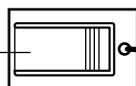




▼	125	120	115	110	105
♥	145	138	130	125	118
♥	165	155	145	140	131
	20	30	40	50	60

⚠ WARNING: To reduce the risk of serious injury, read and understand the user's manual, and all instructions and warnings before use. Keep children away.

Pince



Clé

IA 0-70

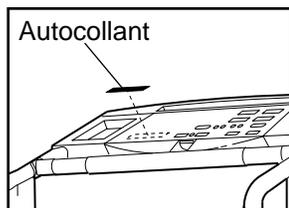
Remarque: Veuillez enlever, s'il y a lieu, la pellicule de plastique qui recouvre le devant de la console.

⚠ ATTENTION: Veuillez lire attentivement ces instructions avant d'utiliser la console.

- N'allumez pas l'appareil lorsque vous êtes sur la courroie de marche.
- Portez toujours la pince (voir le dessin ci-dessus) quand vous utilisez le tapis roulant.
- Réglez la vitesse progressivement.
- Afin de réduire le risque de chocs électriques, évitez de renverser des liquides sur la console et utilisez uniquement une bouteille d'eau fermée hermétiquement.

AUTOCOLLANT SUR LA CONSOLE

L'autocollant sur la console est en anglais. Trouvez l'autocollant qui est en français sur la feuille d'autocollants et placez-le sur l'autocollant en anglais.



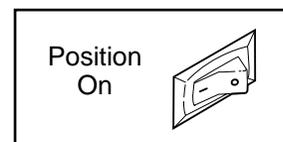
FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

La console du tapis roulant a comme caractéristiques un mode manuel et quatre programmes d'entraînement. Lorsque le mode manuel est sélectionné, la vi-

tesse et l'inclinaison du tapis roulant peuvent changer au simple toucher du doigt. Alors que vous vous entraînez, les quatre affichages pourvoient des renseignements continus. Lorsqu'un des programmes d'entraînement est sélectionné, la console contrôlera automatiquement la vitesse du tapis roulant tout en vous guidant au travers d'un entraînement efficace.

En plus, le moniteur cardiaque vous permet de mesurer votre fréquence cardiaque. Vous pouvez mesurer celle-ci avant de commencer vos exercices, pendant vos exercices et à nouveau à la fin des exercices.

Avant d'utiliser la console, assurez-vous que l'interrupteur on/off, situé près du cordon d'alimentation, est à la position on.



Ensuite, branchez le cordon d'alimentation (voir POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION à la page 8). Note: Si la clé est dans la console, retirez-la avant de brancher le cordon d'alimentation.

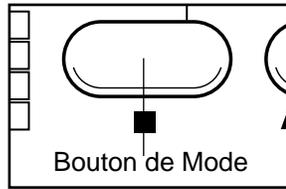
Placez vos pieds sur les appui-pieds. Trouvez la pince fixée sur la clé (voir le dessin ci-dessus), et glissez la pince sur la ceinture de vos habits. Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser la console.

1 Insérez la clé complètement dans la console.

L'indicateur "MANUAL" et les quatre affichages s'allumeront.

2 Appuyez le bouton mode pour sélectionner le mode désiré.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné, indiqué par l'indicateur "MANUAL." Si un programme d'entraînement est sélectionné, appuyez le bouton mode à plusieurs reprises pour sélectionner à nouveau le mode manuel.



Pour sélectionner l'un des quatre programmes d'entraînement, appuyez le bouton mode. L'indicateur (du haut) du programme s'allumera. Pour sélectionner l'un des trois programmes, appuyez le bouton mode plusieurs fois.

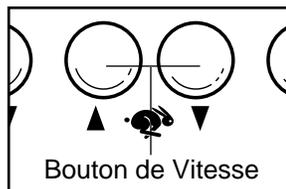
Remarque: Il y a deux programmes de vingt minutes et deux de trente minutes. Les graphiques au centre de la console indiquent comment la vitesse de la courroie changera durant les programmes. Pendant le programme 1, par exemple, la vitesse augmentera progressivement pendant les premières dix minutes, et diminuera progressivement pendant les dernières dix minutes. Chaque programme commence avec un échauffement de deux minutes, et se termine avec un retour à la normal de deux minutes.

3 Sélectionnez la vitesse désirée.

Pour démarrer la courroie de marche à la vitesse sélectionnée, référez-vous à l'étape 4. Pour régler la vitesse avant de démarrer la courroie de marche, suivez les instructions suivantes.

Si le mode manuel est sélectionné:

Appuyez le bouton de vitesse Δ plusieurs fois pour sélectionner la vitesse désirée. Note: L'affichage temps clignotera pour indiquer que la console a été arrêtée. La courroie ne démarrera pas avant que le bouton départ/arrêt est appuyé (voir étape 4). **IMPORTANT: Sélectionnez une vitesse lente avant de démarrer la courroie.**



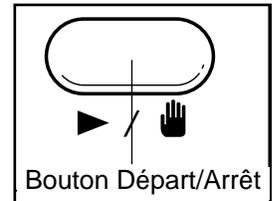
Si un programme d'entraînement est sélectionné: Appuyez l'un des boutons de vitesse Δ ou ∇ . L'affichage vitesse clignotera et un nombre apparaîtra à l'affichage. Ce nombre est la vitesse maximale que la courroie de marche atteindra pendant le programme sélectionné. Si vous le désirez, appuyez le bouton de vitesse Δ fois pour

changer la vitesse maximale. Si la vitesse maximale est augmentée, le niveau de difficulté du programme entier augmentera. Si la vitesse maximale est diminuée la difficulté du programme entier diminuera. Remarque: L'affichage temps/fréquence cardiaque clignotera pour indiquer que la console a été arrêtée. La courroie ne démarrera pas avant que le bouton départ/arrêt soit appuyé (voir étape 4).

4 Appuyez le bouton Départ/Arrêt.

Après avoir appuyé le bouton départ/arrêt, la courroie démarrera.

Tenez les rampes et avec précaution commencez à marcher.



Si la console est au mode manuel: Alors que vous vous exercez, changez la vitesse de la courroie de marche selon votre désir en appuyant les boutons de vitesse.

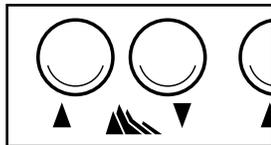
Pour arrêter la courroie de marche, appuyez le bouton départ/arrêt. L'affichage temps/pouls clignotera. Pour redémarrer la courroie, appuyez le bouton départ/arrêt de nouveau. Pour arrêter la courroie de marche et remettre à zéro les affichages, appuyez le bouton départ/arrêt, retirez la clé de la console, et ensuite réinsérez la clé.

Si un programme d'entraînement est sélectionné: La vitesse de la courroie de marche changera automatiquement durant le programme comme indiqué par les graphiques au centre de la console. Le temps qu'il reste au programme sera indiqué à l'affichage temps/fréquence cardiaque. Lorsque que le programme est terminé, la courroie de marche ralentira et s'arrêtera. Remarque: Si le programme est trop difficile ou trop facile, le niveau de difficulté du programme peut être réglé. Appuyez l'un des boutons de vitesse Δ ou ∇ . L'affichage de vitesse clignotera et un nombre apparaîtra à l'affichage. Ce nombre est la vitesse maximale que la courroie de marche atteindra durant le programme. Appuyez l'un des boutons de vitesse Δ ou ∇ plusieurs fois pour changer la vitesse maximale réglée. Lorsque la vitesse maximale réglée est augmentée, le niveau de difficulté du programme tout entier augmentera. Si la vitesse maximale est diminuée la difficulté du programme tout entier diminuera.

et remettre à zéro les affichages, appuyez le bouton départ/arrêt, retirez la clé de la console et réinsérez la clé. Remarque: Appuyer le bouton de mode arrêtera aussi le programme, remettra les affichages à zéro, et sélectionnera un différent mode.

5 Changez l'inclinaison, si désiré.

Pour changer l'inclinaison, appuyez l'un des boutons d'inclinaison jusqu'à ce que l'inclinaison désirée soit atteinte.



6 Suivez vos progrès avec les quatre affichages.

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



Affichage Temps/Fréquence Cardiaque—Lorsque le mode manuel est sélectionné, cet affichage indique le temps écoulé. Lorsqu'un des programmes pré-réglés est sélectionné, l'affichage indiquera le temps qu'il reste au programme. Remarque: Cet affichage indiquera aussi votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le moniteur cardiaque (voir étape 7).



L'affichage Vitesse— Cette affichage indique la vitesse de la courroie, en miles ou kilomètres par heure. Les lettres MPH ou KPH apparaîtront à l'affichage pour indiquer quelle unité de mesure est sélectionnée.



Pour changer l'unité de mesure, appuyez le bouton départ/arrêt tout en insérant la clé dans la console. La lettre "E" pour "English" (miles par heure) ou la lettre "M" pour "Metric" (kilomètres par heure) apparaîtra à l'affichage distance. Appuyez le bouton vitesse pour changer l'unité de mesure. Retirez la clé et ensuite réinsérez la clé.

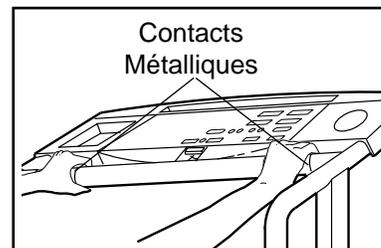
Affichage de Cals./Cals. de graisse—Cet affichage indique le nombre approximatif de calories et de calories de graisse que vous avez brûlées



(voir POUR BRÛLER DE LA GRAISSE à la page 16). Chaque sept secondes, l'affichage changera d'un nombre à l'autre. La lettre "F" apparaîtra à l'affichage lorsque le nombre de calories de graisse est indiqué.

7 Mesurez votre pouls, si vous le désirez.

Tenez-vous sur les appui-pieds et placez vos mains sur les contacts métalliques situés sur les rampes. Vos



paumes doivent toucher les contacts supérieurs, et vos doigts doivent toucher les contacts inférieurs— évitez de bouger vos mains pendant que vous mesurez votre pouls. Après un moment, la lettre "P" et trois traits "—" apparaîtront à l'affichage temps/pouls et votre pouls sera indiqué. Pour une lecture plus précise du pouls, continuez à tenir les contacts pendant 15 secondes.

8 Lorsque vous avez fini, retirez la clé.

Tenez-vous sur les appui-pieds et retirez la clé de la console. Mettez la clé dans un endroit sûr. En plus, déplacez l'interrupteur on/off à la position off. (Voir le dessin à la page 9.)

LOCALISATION D'UN PROBLÈME DU MONITEUR DU POULS

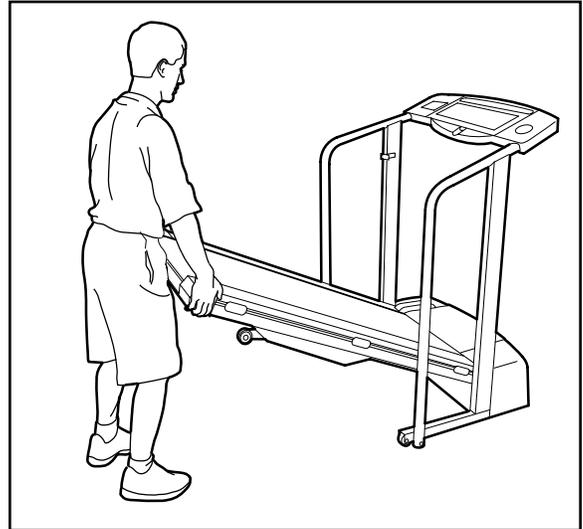
- Tenez-vous sur les appui-pieds et évitez de bouger vos mains pendant que vous mesurez votre fréquence cardiaque. De nombreux mouvements peuvent empêcher la lecture de la fréquence cardiaque. Si le moniteur cardiaque n'est pas utilisé correctement, votre fréquence cardiaque ne sera pas indiquée.
- Ne serrez pas trop les contacts métalliques; ceci peut empêcher la lecture de la fréquence cardiaque.
- Pour une lecture du pouls plus précise, attendez environ 15 secondes.
- Pour une performance optimale du moniteur cardiaque, gardez les contacts métalliques propres. Les contacts métalliques peuvent être nettoyés avec un chiffon doux, n'utilisez jamais de l'alcool, ou des produits abrasifs ou chimiques.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT

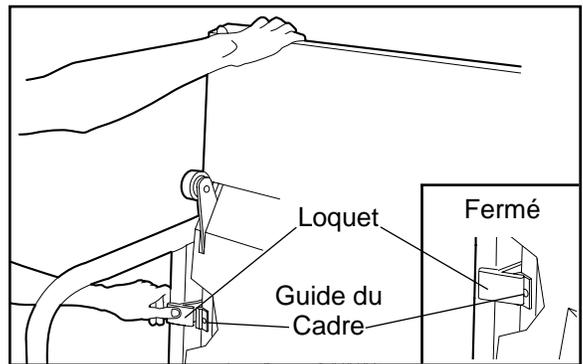
Débranchez le cordon d'alimentation avant de plier le tapis roulant. **Attention: Vous devez être capable de soulever un poids de 45 livres pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis roulant.**

1. Agrippez le tapis roulant en plaçant vos mains aux endroits indiqués sur le schéma. **Pour réduire le risque de blessure, fléchissez les genoux et gardez le dos droit. Servez-vous de vos jambes et non de votre dos pour soulever le tapis roulant.** Soulevez le tapis roulant jusqu'à ce qu'il soit à mi-chemin de la position verticale.



2. Placez votre main droite à l'emplacement indiqué sur le schéma et agrippez le tapis roulant fermement. Soulevez le tapis roulant jusqu'à ce que le loquet se referme bien sur le guide de cadre. **Assurez-vous que le loquet se ferme complètement sur le guide de cadre.**

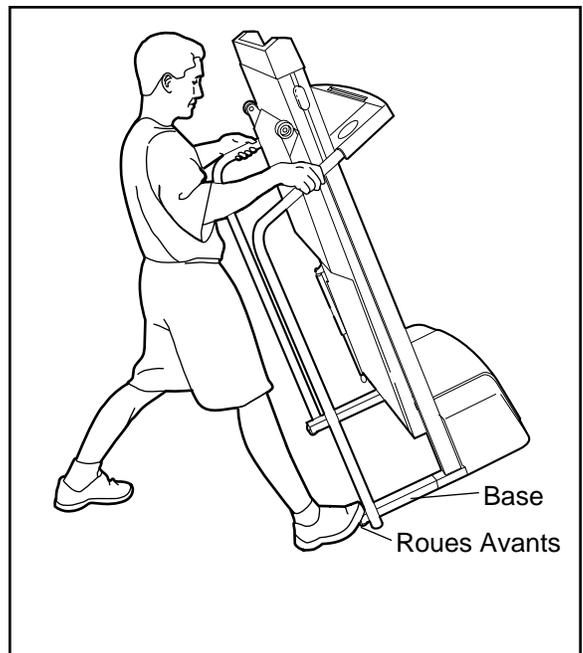
Placez un tapis sous le tapis roulant pour éviter d'endommager le plancher ou le tapis. Évitez d'exposer le tapis aux rayons du soleil. Évitez d'exposer le tapis à des températures supérieures à 85° Fahrenheit.



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

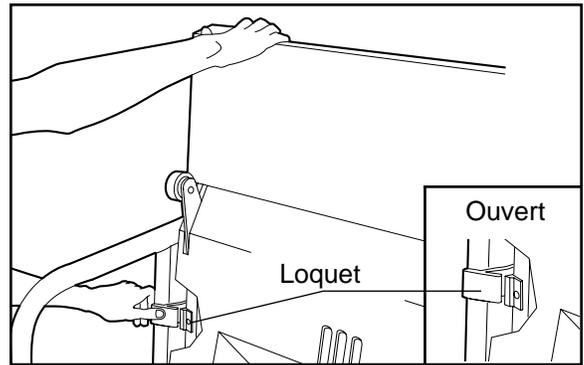
Mettez le tapis en position de rangement tel que décrit précédemment avant de déplacer le tapis roulant. **Assurez-vous que le loquet se referme complètement sur le guide de cadre.**

1. Agrippez les extrémités supérieures des rampes. Placez un pied sur les roues avant tel qu'illustré.
2. Faites basculer le tapis roulant en arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues avant. Déplacez-le jusqu'à l'emplacement désiré. **Pour réduire le risque de blessure, soyez très prudent lorsque vous déplacez le tapis roulant. N'essayez pas de déplacer le tapis sur une surface inégale.**
3. Placez un pied sur la base et abaissez délicatement le tapis roulant jusqu'à ce qu'il soit en position de rangement.

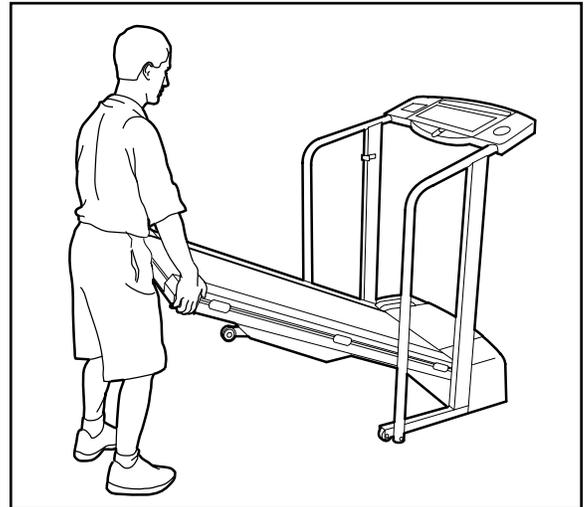


COMMENT ABAISSER LE TAPIS ROULANT

1. Agrippez l'extrémité supérieure du tapis avec votre main droite tel qu'illustré. À l'aide de votre pouce gauche, ouvrez le loquet. Faites pivoter le tapis roulant légèrement jusqu'à ce que le cadre et les appui-pieds dépassent le loquet.



2. Agrippez le tapis roulant avec les deux mains et abaissez le tapis jusqu'à ce qu'il soit à plat sur le plancher. **Pour réduire le risque de blessure, fléchissez les genoux et gardez le dos 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).

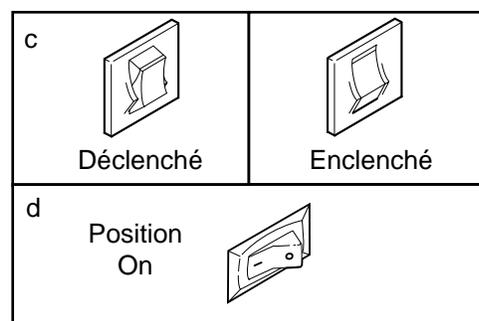
PROBLÈME: La console ne s'allume pas

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.

d. Vérifiez l'interrupteur on/off situé sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation. L'interrupteur devrait être à la position on.



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.

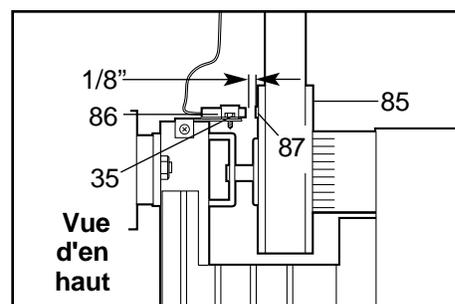
b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation soit bien branché.

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

d. Vérifiez que l'interrupteur on/off est à la position on. (Voir 1.d.ci-dessus.)

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

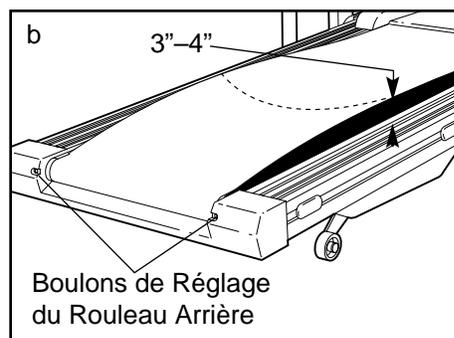
SOLUTION: a. Enlevez d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Retirez les vis situées sur les côtés et l'avant du capot. Enlevez le capot. Localisez le Capteur Magnétique (86) et l'Aimant (87) situés à gauche de la Poulie (85). Tournez la poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que la distance entre l'aimant et le capteur soit d'environ 1/8".** Si nécessaire, desserrez quelque peu la Vis (35) et déplacez légèrement le capteur. Vissez de nouveau la Vis. Remettez le capot en place et faites avancer le tapis roulant durant quelques minutes pour vous assurer que la lecture de la vitesse soit exacte.



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.

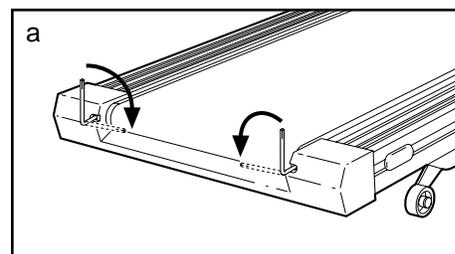
- b. Si la courroie de marche est trop tendue, la performance du tapis roulant peut être réduite et la courroie de marche peut être endommagée de manière permanente. Enlevez d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez d'un quart de tour 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 plateforme de 3 à 4 pouces. 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.



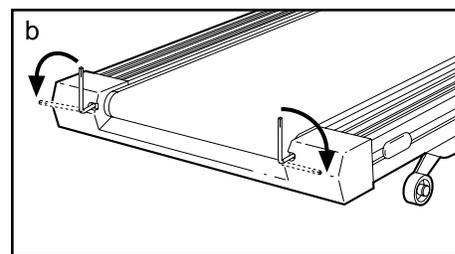
- c. Si la courroie de marche ralentit toujours pendant les exercices, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle sans frais.

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

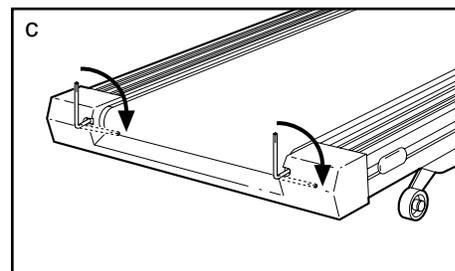
SOLUTION: a. **Si la courroie de marche s'est déplacée vers la gauche**, enlevez d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez d'un quart de tour le boulon de réglage du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre. Branchez 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 plateforme de 3 à 4 pouces. 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 D'UTILISATION

⚠ 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.

Le détecteur de pouls n'est pas un instrument médical. De nombreux facteurs 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.

Les conseils généraux suivants vous aideront à structurer votre programme d'exercice. Pour obtenir plus de renseignements sur l'exercice physique, veuillez vous procurer un livre réputé ou consulter votre médecin.

L'INTENSITÉ DES EXERCICES

Vous désirez brûler de la graisse ou renforcer votre système cardiovasculaire? La clé du succès repose sur le degré d'intensité des exercices effectués. Le nombre de pulsations à la minute permet de déterminer le degré d'intensité approprié. Le tableau ci-dessous indique votre zone d'entraînement. Celles-ci sont groupées par âges et conditions physiques.

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

Pour trouver la fréquence cardiaque idéale pour vous, d'abord trouvez votre âge au bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Ensuite, trouvez les trois nombres au-dessus de votre âge. Les trois nombres sont votre zone d'entraînement. Les deux plus petits nombres sont la fréquence cardiaque recommandés pour brûler de la graisse; le grand nombre est la fréquence recommandée pour un exercice aérobic.

Pour brûler de la graisse

Pour brûler de la graisse, exercez-vous à une intensité basse pendant une période prolongée. Durant les premières minutes, votre corps puise son énergie dans les *calories des glucides*. Ce n'est qu'après quelques minutes d'exercice que votre corps commence à puiser son énergie dans les *calories des tissus adipeux*.

Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre coeur soit proche de l'extrémité inférieure de votre zone d'entraînement.

Les exercices aérobics

Si votre objectif est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices aérobics. L'exercice aérobic est une activité qui nécessite de grandes quantités d'oxygène durant une période prolongée. Le coeur doit travailler plus fort pour faire circuler le sang dans les muscles et il en est de même pour les poumons qui doivent oxygéner le sang. Pour les exercices aérobics, réglez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre coeur soit proche du milieu de votre zone d'entraînement.

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT IMPORTANTS

Chaque entraînement doit inclure les trois phases suivantes:

La période d'Échauffement

Un bon échauffement augmente la température corporelle, la fréquence des pulsations et la circulation sanguine en vue d'un exercice qui exige des efforts plus soutenus. Commencez chaque échauffement avec 5 à 10 minutes d'étirements et des exercices légers (voir EXERCICES D'ÉTIREMENTS RECOMMANDÉS à la page 17).

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.) Respirez régulièrement et profondément—ne retenez jamais votre souffle.

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 EXERCICES

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.

EXERCICES D'ÉTIREMENT RECOMMANDÉS

La position correcte pour les exercices d'étirement est indiquée dans le dessin à droite. Étirez-vous lentement sans à-coups.

1. Flexion avant

Les genoux légèrement fléchis, penchez-vous lentement vers l'avant. Détendez votre dos et vos épaules en vous étirant vers le bas le plus loin possible. Gardez cette position durant 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez le mouvement trois fois. Régions sollicitées: Tendons des jarrets, genoux et dos.

2. Étirement du tendon du jarret

Asseyez-vous, une jambe tendue. Amenez la plante du pied opposé vers l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Étirez-vous le plus loin possible vers l'avant; gardez cette position pendant 15 secondes, puis détendez-vous. Faites le mouvement trois fois de chaque côté. Régions sollicitées: Tendon du jarret, bas du dos et aine.

3. Étirement du mollet et du tendon d'Achille

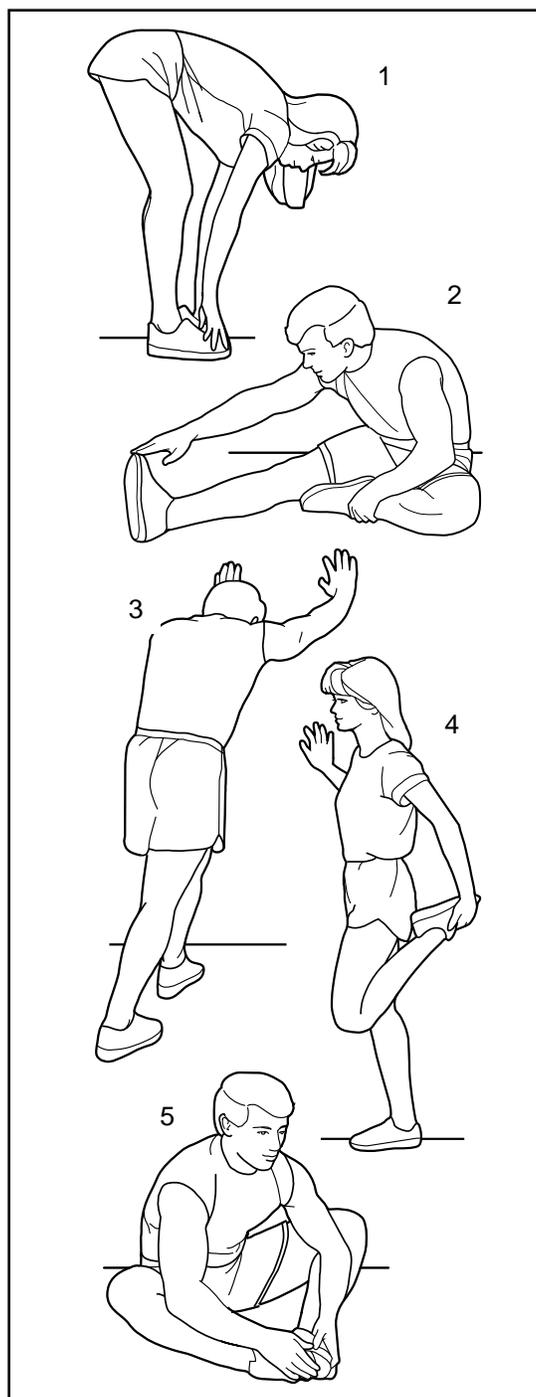
Appuyez les mains contre un mur, une jambe devant l'autre; Gardez la jambe arrière tendue et le talon bien à plat. Fléchissez la jambe avant, penchez vers l'avant et rapprochez vos hanches du mur; gardez la position pendant 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez le mouvement trois fois pour chaque jambe. Pour étirer encore plus le talon d'Achille, fléchissez également la jambe arrière. Régions sollicitées: Mollet, tendon d'Achille et cheville.

4. Étirement des quadriceps

Appuyez une main contre un mur pour garder votre équilibre, saisissez un pied par l'arrière. Ramenez le talon le plus près possible du fessier. Gardez cette position durant 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez le mouvement trois fois de chaque côté. Régions sollicitées: Quadriceps et muscles des hanches.

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

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



FICHE DU CLIENT

N. du Modèle.: _____ No. de Série.: _____

Nom du Détaillant: _____ Date d'Achat: _____

Adresse du Détaillant: _____

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 (PCTL53590)
- Le NOM du produit (le tapis roulant PROFORM® EKG)
- 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).



ICON 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 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



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

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'usager 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</p>	<p>autre manufacturier? <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>
---	---

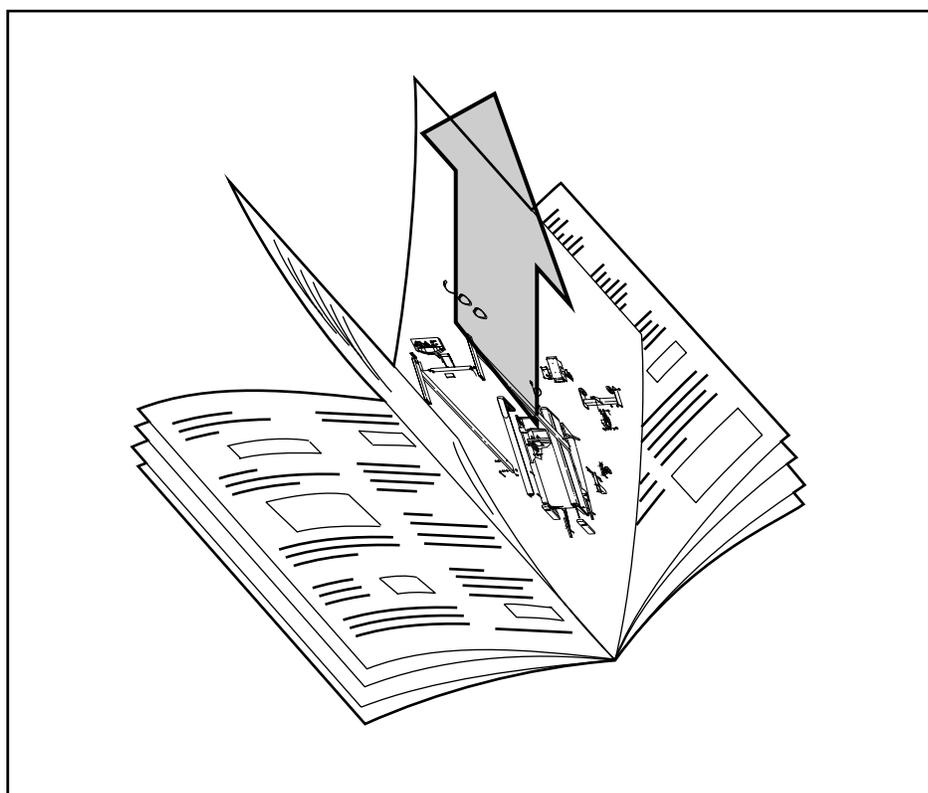
MERCİ DE VOTRE TEMPS

2002 © ICON du Canada, Inc. Imprimé au Canada

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

DÉTACHEZ CE SCHÉMA DÉTAILLÉ AINSI QUE LA LISTE DES PIÈCES DU LIVRET D'INSTRUCTIONS

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



Remarque: Les spécifications sont sujettes à changement sans préavis. Pour plus d'information sur la façon de commander les pièces de rechange, référez-vous à la page 19 de ce livret d'instructions

LISTE DES PIÈCES—No. du Modèle PCTL53590

R0602A

No.	Qté.	Description			
			55	1	Attache du Câble de 11 1/2"
			56	11	Attache du Câble de 8"
1	1	Clé/Pince	57	2	Écrou à Rebord
2	1	Rampe Gauche	58	1	Interrupteur On/Off
3	2	Écrou	59	1	Support des Électroniques
4	4	Attache Protectrice	60	1	Rallonge de l'Inclinaison
5	4	Vis de l'Isolateur Arrière	61	4	Rondelle de 3/8"
6	1	Base de la Console	62	2	Isolateur Solide
7	1	Groupement de Fils de 8"	63	7	Écrou d'Inclinaison
8	1	Assemblage du Moniteur Cardiaque	64	2	Boulon de la Roue d'Inclinaison
9	2	Couvercle des Piles	65	2	Roue d'Inclinaison
10	1	Moteur d'Inclinaison	66	2	Écrou de la Roue d'Inclinaison
11*	1	Assemblage de la Console	67	2	Rondelle Petite
12	1	Loquet	68	1	Fil de la Mise à la Terre
13	2	Vis de 1/2"	69	1	Jambe d'Inclinaison
14	1	Montant/Base	70	1	Tableau avec Attaches Protectrices
15	2	Boulon de Rampe	71	2	Boulons de Réglage du Rouleau Arrière
16	9	Rondelle de Rampe	72	1	Embout du Rouleau Arrière
17	1	Courroie du Moteur	73	1	Clé Hexagonale
18	1	Écrou Pivotant du Moteur	74	1	Attache Adhésive
19*	1	Moteur/Poulie/Volant d'Inertie/Ventilateur	75	1	Appui-Pieds Gauche
20	1	Poulie/Volant d'Inertie/Ventilateur	76	1	Rouleau Arrière
21	1	Moteur	77	4	Vis de la Plate-Forme
22	4	Boulon de Tension du Moteur/Inclinaison	78	1	Gâche
23	1	Rondelle de Tension du Moteur	79	1	Plate-Forme de Marche
24	1	Rondelle Étoilée de Tension du Moteur	80	1	Courroie de Marche
25	1	Boulon Pivotant du Moteur	81	1	Boulons de Réglage du Rouleau Avant
26	1	Groupement de Fils du Montant	82	1	Amortisseur
27	2	Vis du Fil de Mise à la Terre	83	1	Appui-Pieds Droit
28	1	Couvercle	84	1	Attache du Détecteur
29	1	Protection du Couvercle	85	1	Rouleau Avant/Poulie
30	11	Vis	86	1	Capteur Magnétique
31	1	Autocollant du Loquet	87	1	Aimant
32	1	Rampe Droite	88	1	Réducteur de Tension
33	2	Boulon Pivotant du Cadre	89	2	Boulon de Rampe de 3 1/2"
34	2	Vis de la Rallonge	90	1	Cadre
35	35	Vis des Pièces Électroniques	91	4	Vis de 3/4"
36	4	Protection de la Base	92	1	Groupement de Fils de la Console
37	2	Boulon de la Roue	93	10	Capteur Magnétique/Vis du Couvercle
38	2	Roue	94	1	Support du Capteur Magnétique
39	4	Écrou de Roue/Pivotant de Base	95	2	Protection du Rouleau
40	1	Contrôle	96	1	Group. de Fils d'Inclinaison de 51"
41	2	Rallonge	97	2	Boulon du Moniteur Cardiaque
42	1	Disjoncteur	#	1	Fil Bleu de 8", Mâle/Femelle
43	1	Rondelle du Cordon d'Alimentation	#	1	Fil Bleu de 8", 2 Femelle
44	1	Cordon d'Alimentation	#	1	Fil Bleu de 4", 2 Femelle
45	2	Bague d'Espacement du Montant	#	1	Fil Blanc de 14", Natte
46	4	Isolateur	#	1	Fil Blanc de 8", 2 Femelle
47	12	Attache du Panneau Ventral	#	1	Fil Noir de 30", Mâle/Femelle
48	1	Étrangleur	#	1	Fil Noir de 20", 2 Femelle
49	1	Écrou de Blocage du Moteur	#	1	Fil de Mise à la Terre de 8", Femelle
50	2	Courroie de Guidage	#	1	Fil Rouge de 8", Mâle/Femelle
51	1	Panneau Ventral	#	1	Manuel de l'Utilisateur
52	2	Attache Flexible			
53	4	Attache-Pince du Câble			
54	1	Panneau Ventral du Moteur			

* Inclus toutes les pièces indiquées dans l'encadré

Remarque: "#" indique * une pièce non illustrée. Les spécifications sont sujettes à changement sans préavis. Pour plus d'information sur la façon de commander les pièces de rechange, référez-vous à la page 19.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—No. du Modèle PCTL53590

R0602A

