

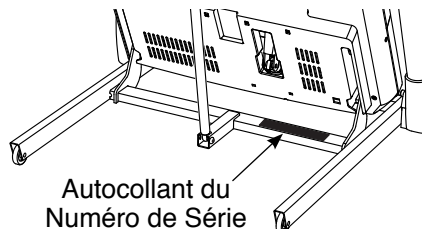
# **PRO-FORM**<sup>®</sup>

## **PERFORMANCE 1450**

N°. du Modèle PETL12714.1

N°. de Série \_\_\_\_\_

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



### **SERVICE À LA CLIENTÈLE**

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service à la Clientèle (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

**Site Internet :** [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

**Courriel :** [csfr@iconeurope.com](mailto:csfr@iconeurope.com)

#### **FRANCE**

**Téléphone :** 0811 98 00 11

**Fax :** 01 30 56 27 30

#### **BELGIQUE**

**Téléphone :** 0800 58 095

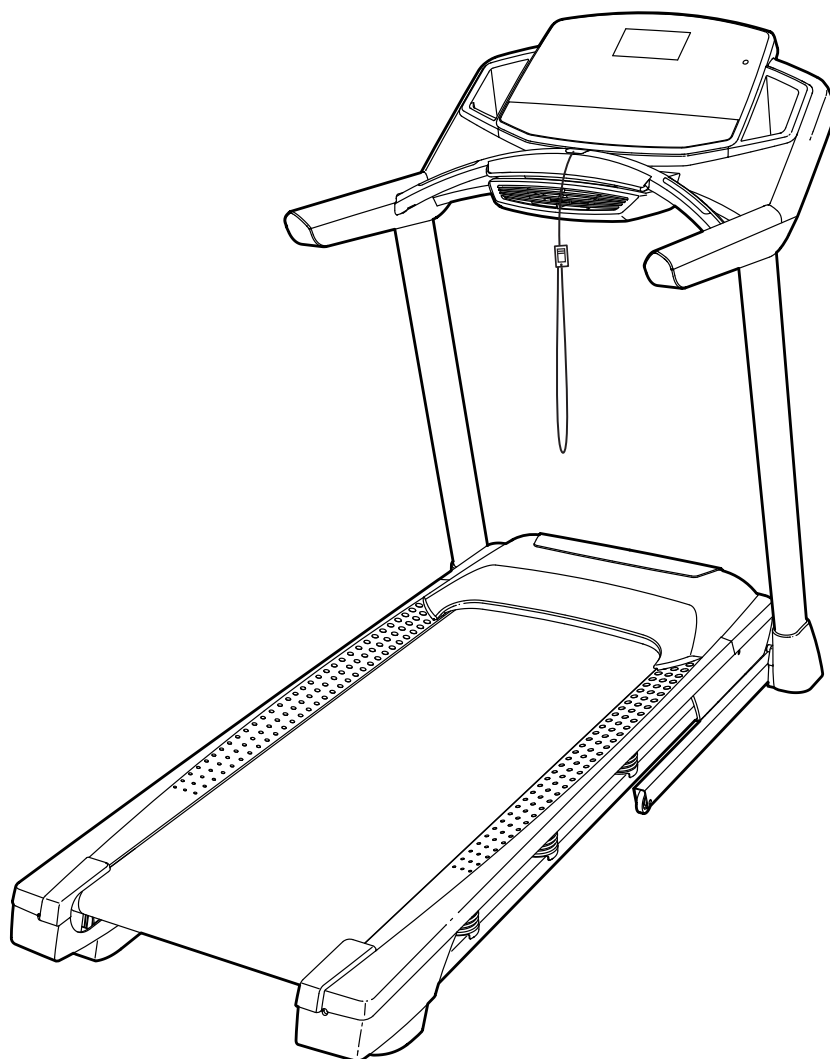
**Fax :** +33 (0) 1305 62 730

**du lundi au vendredi, de 8h à 20h ; le samedi, de 9h à 13h**

### **⚠ ATTENTION**

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

## **MANUEL DE L'UTILISATEUR**



[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

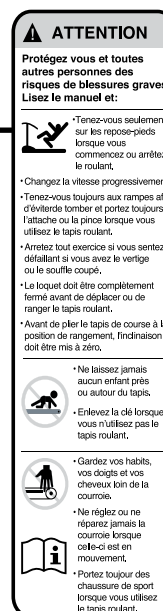
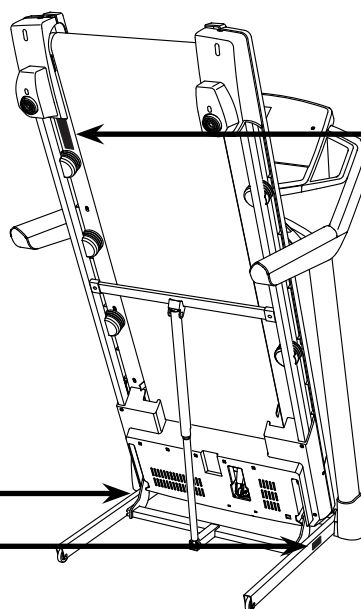
# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE .....	7
LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE .....	16
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE .....	17
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE .....	26
ENTRETIEN ET PROBLÈMES.....	27
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	30
LISTE DES PIÈCES .....	34
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	36
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE .....	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE .....	Dernière Page

## EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement.

**Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠ AVERTISSEMENT :** pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de décharges électriques et de blessures, veuillez lire toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que toutes les mises en garde sur votre tapis de course avant de l'utiliser. ICON décline toute responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
4. Ce tapis de course est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le tapis de course dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le tapis de course dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
6. Placez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
8. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
9. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 150 kg.
10. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
11. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements avec support athlétique sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
12. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit mis à la terre (référez-vous à la page 17). Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
13. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>) d'une longueur maximale de 1,5 m.
14. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart de toute surface chauffante.
15. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET RÉOLUTION D'UN PROBLÈME à la page 27 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
16. Veuillez lire attentivement, comprendre et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19).
17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.

18. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
19. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur du rythme cardiaque ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre rythme cardiaque durant l'exercice.
20. Ne laissez pas le tapis de course allumé sans surveillance. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur sur la position d'arrêt (voir le schéma à la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
21. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Référez-vous aux sections ASSEMBLAGE à la page 7, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 26). Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.
22. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
23. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
24. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
25. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. Seul un représentant de service autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
26. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.

**GARDEZ CES INSTRUCTIONS**

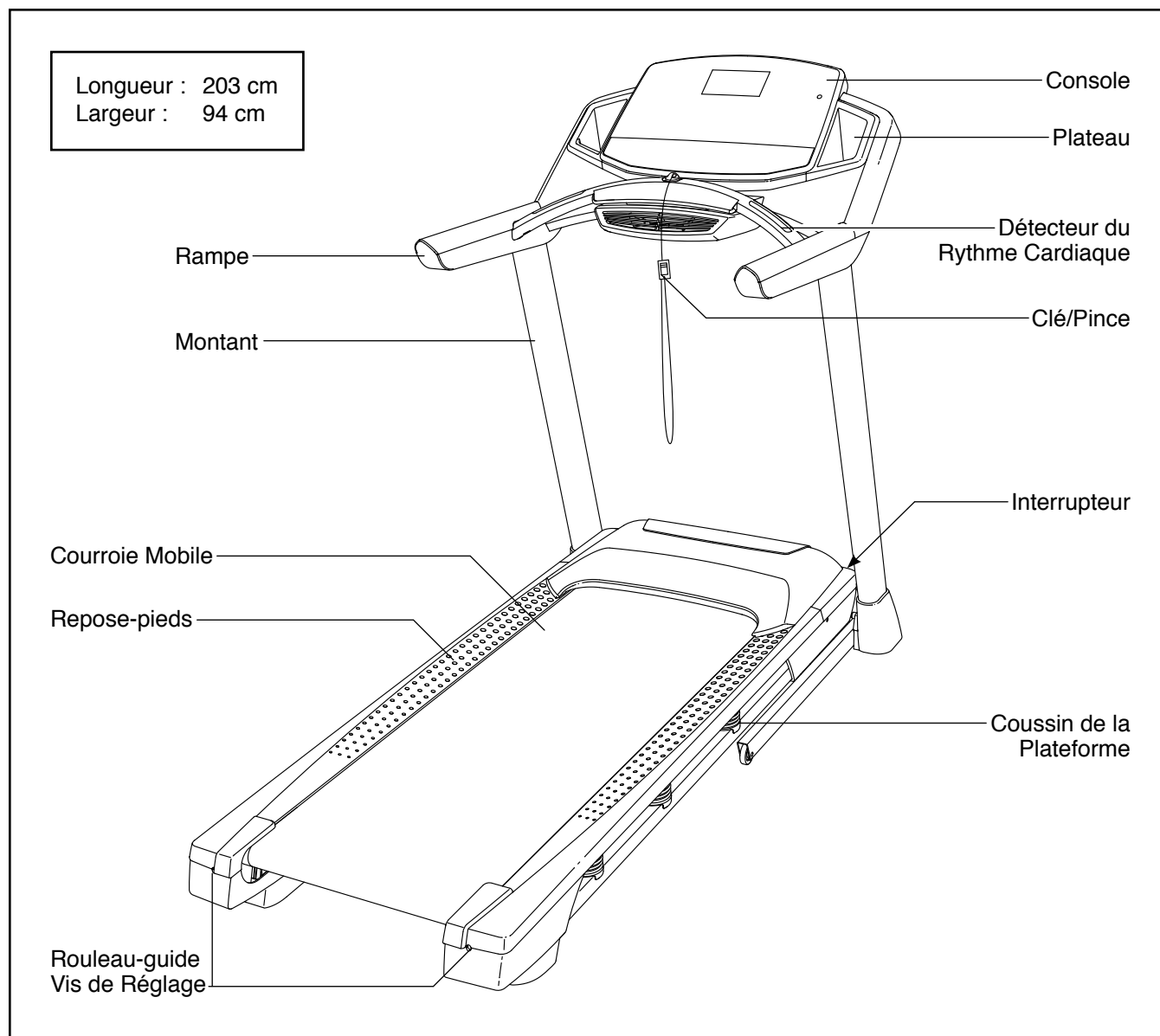
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course PROFORM® PERFORMANCE 1450. Le tapis de course PERFORMANCE 1450 offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces. De plus, lorsque vous ne vous entraînez pas, ce tapis de course unique se plie et prend ainsi la moitié de la place occupée par d'autres tapis de course.

**Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course.** Si vous

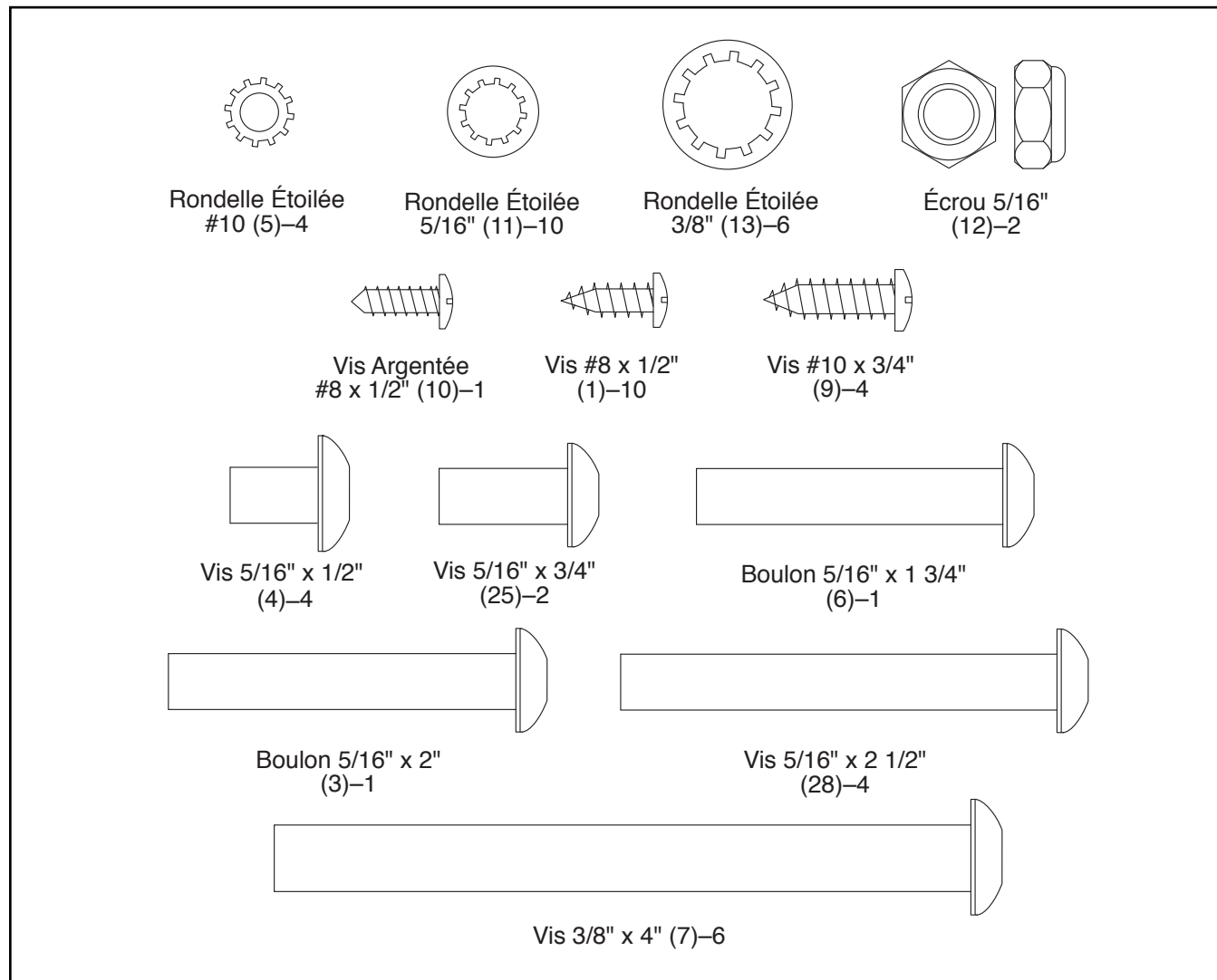
avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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






# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**



# ASSEMBLAGE

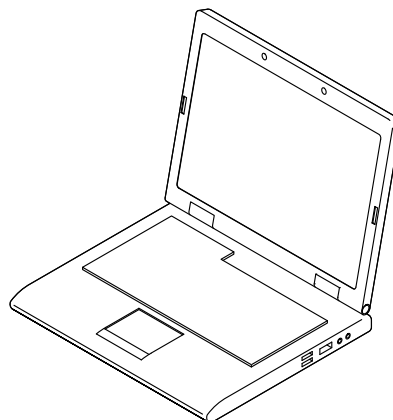
- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
  - Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
  - Durant le transport, il est possible que du lubrifiant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

## 1. Accédez au [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) sur votre ordinateur afin d'enregistrer votre produit.

- pour activer votre garantie
- pour vous épargner du temps lors d'une communication avec le Service à la Clientèle
- pour nous permettre de vous informer des mises à niveaux et des offres

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

1

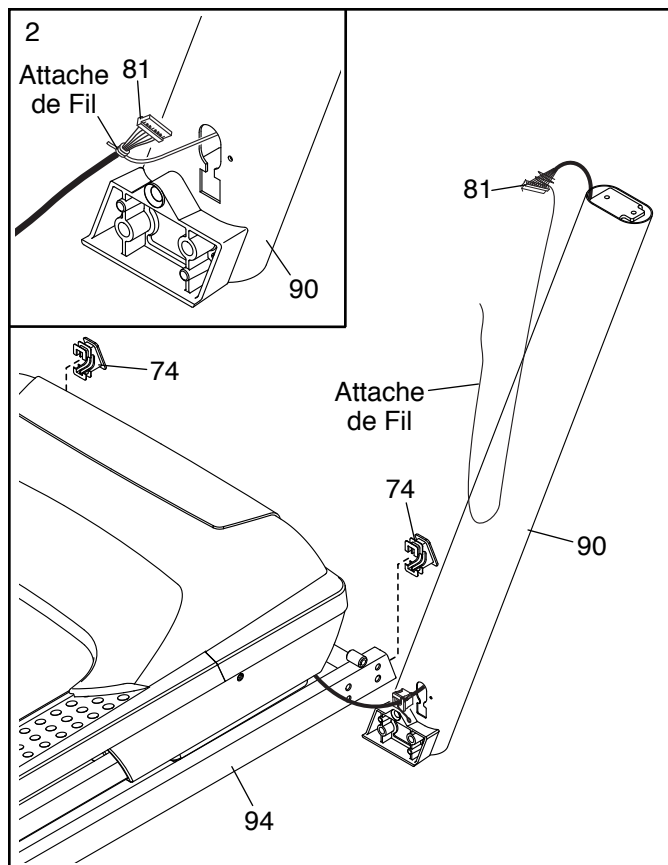


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Enfoncez un Embout de la Base (74) sur chaque côté de la Base (94).

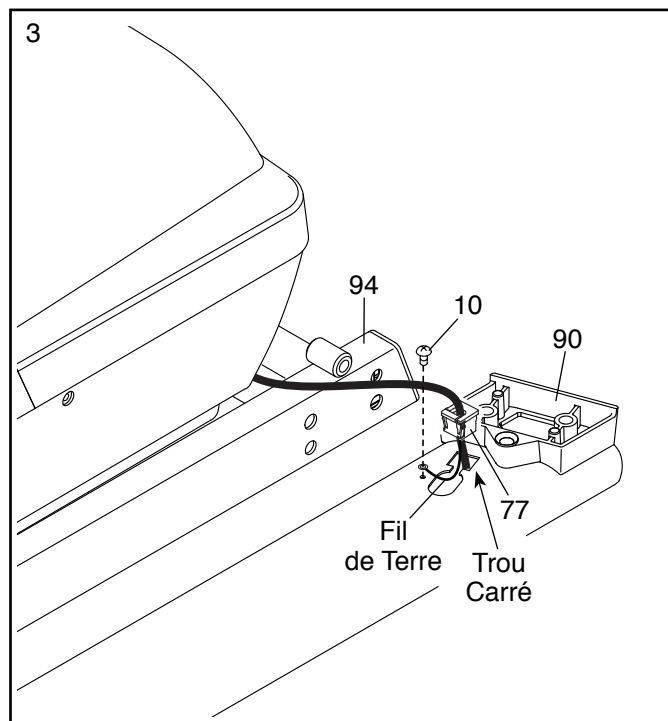
Identifiez le Montant Droit (90). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (94).

**Référez-vous au schéma encadré.** Attachez fermement l'attache de fil à l'intérieur du Montant Droit (90) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure du Montant Droit alors que vous tirez l'autre extrémité du fil à travers le Montant Droit, vers le haut.



3. Couchez le Montant Droit (90) près de la Base (94). Enfoncez le Passe-fil (77) dans le trou carré sur le Montant Droit (90). **Faites attention de ne pas pincer le fil de terre.**

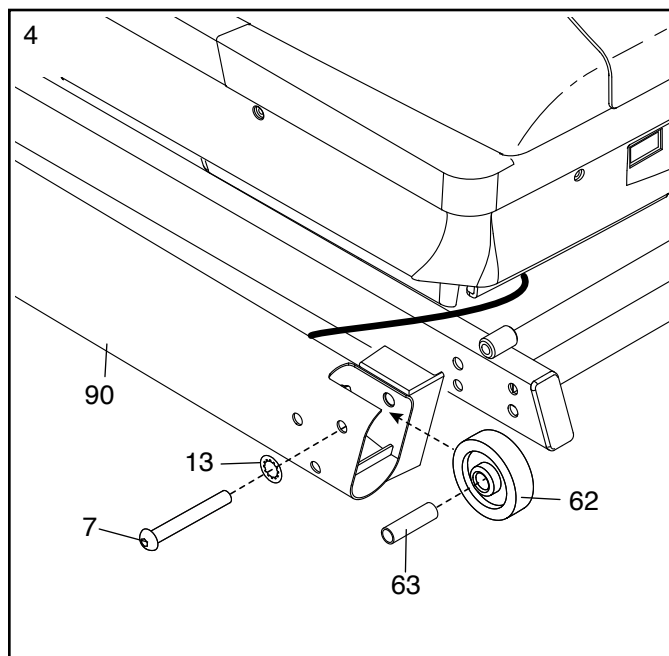
Ensuite, attachez le fil de terre sur le Montant Droit (90) à l'aide d'une Vis Argentée #8 x 1/2" (10), comme sur le schéma.





4. Insérez un Tube d'Espaceur de la Roue (63) dans la Roue Avant (62). Tenez la Roue Avant à l'intérieur du bas du Montant Droit (90) et insérez une Vis 3/8" x 4" (7) avec une Rondelle Étoilée 3/8" (13) dans le Montant Droit et la Roue Avant.

**Répétez cette étape avec le Montant Gauche (non illustré).**

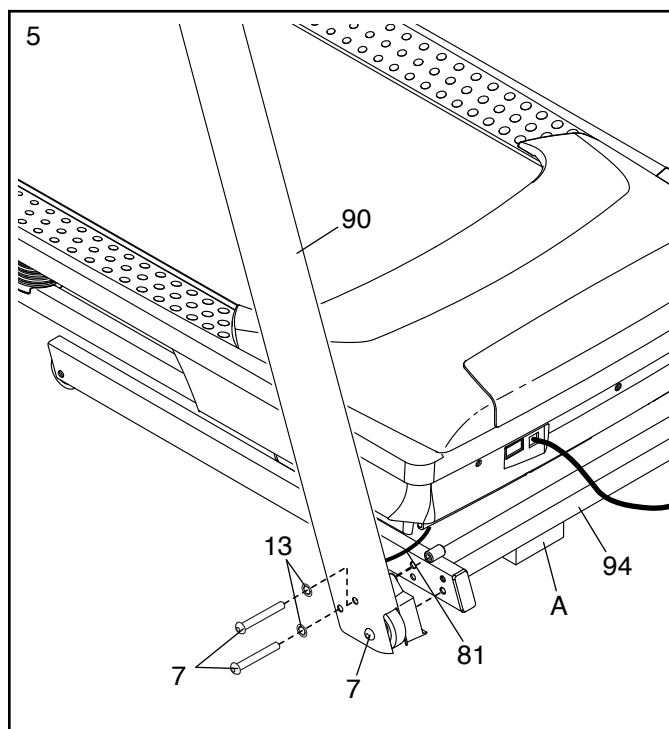


5. Placez un morceau du carton d'emballage (A) sous le côté droit de la Base (94). Tenez le Montant Droit (90) contre la Base. **Faites attention de ne pas pincer le Fil du Montant (81).**

Insérez deux Vis 3/8" x 4" (7) avec deux Rondelles Étoilées 3/8" (13) dans le Montant Droit (90), puis vissez les Vis de quelques tours chacune dans la Base (94) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

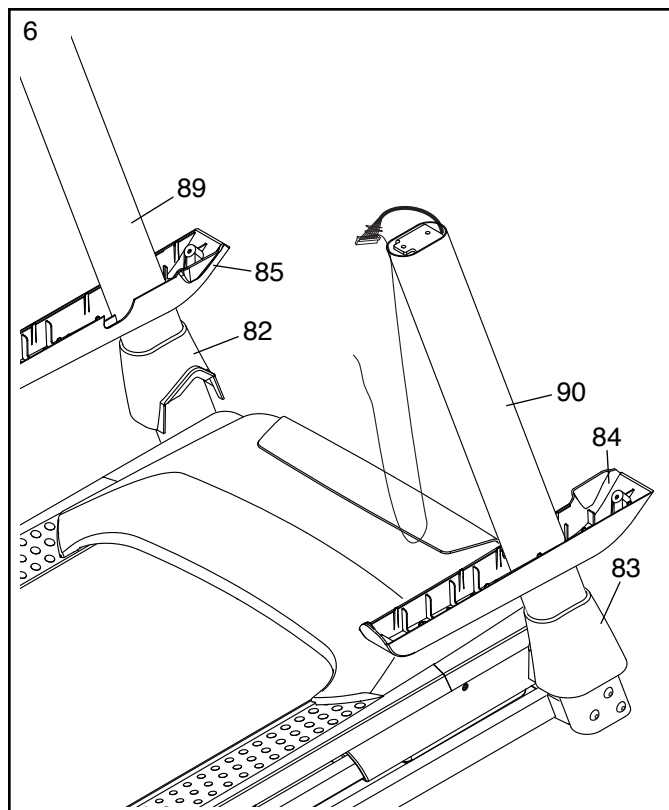
**Placez le morceau du carton d'emballage (A) sous le côté gauche de la Base (94) et attachez le Montant Gauche (non illustré) de la même manière.** Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.

Retirez le morceau du carton d'emballage (A) de dessous la Base (94).



6. Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83). Glissez le Boîtier Gauche de la Base sur le Montant Gauche (89) et glissez le Boîtier Droit de la Base sur le Montant Droit (90). **N'enfoncez pas encore les Boîtiers de la Base en place.**

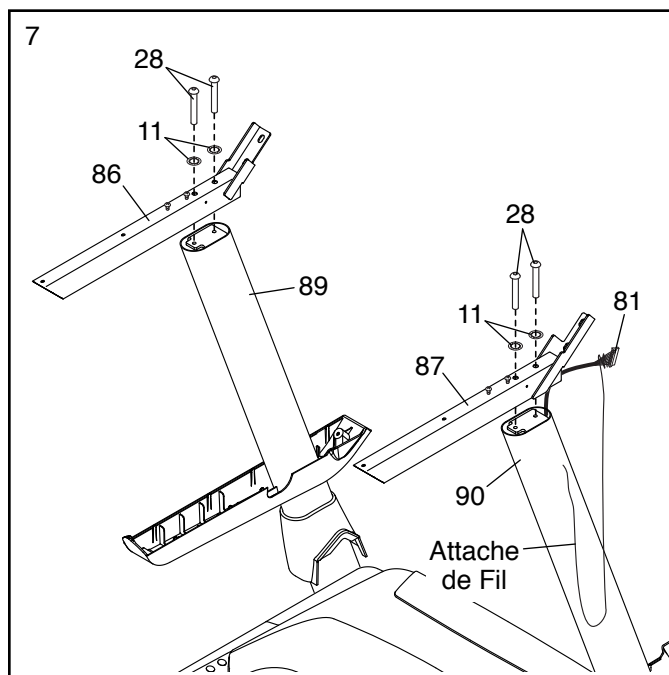
Identifiez les Boîtiers Inférieures Droit et Gauche de la Rampe (84, 85). Glissez le Boîtier Gauche de la Rampe sur le Montant Gauche (89) et glissez le Boîtier Droit de la Rampe sur le Montant Droit (90).



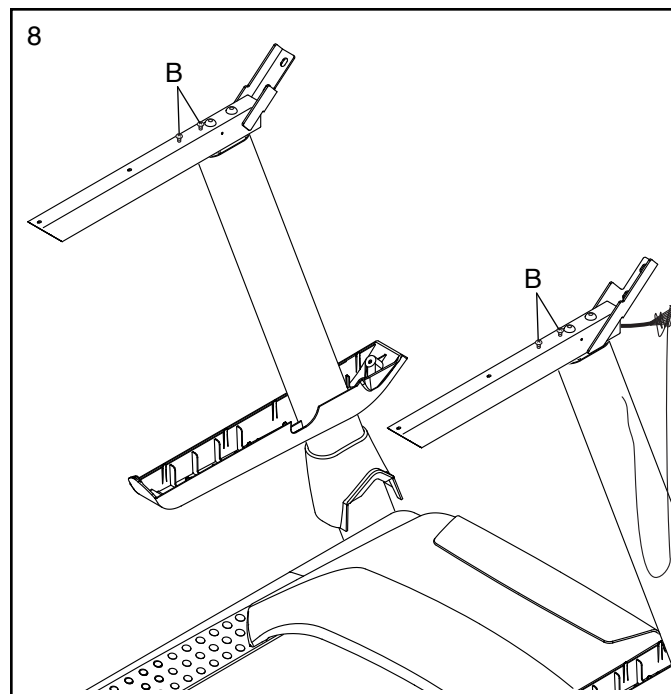
7. Attachez la Rampe Gauche (86) sur le Montant Gauche (89) à l'aide de deux Vis 5/16" x 2 1/2" (28) et deux Rondelles Étoilées 5/16" (11). **Serrez complètement les Vis.**

Attachez la Rampe Droite (87) sur le Montant Droit (90) à l'aide de deux Vis 5/16" x 2 1/2" (28) et deux Rondelles Étoilées 5/16" (11). **Serrez complètement les Vis.**

Retirez l'attache de fil du Fil du Montant (81).



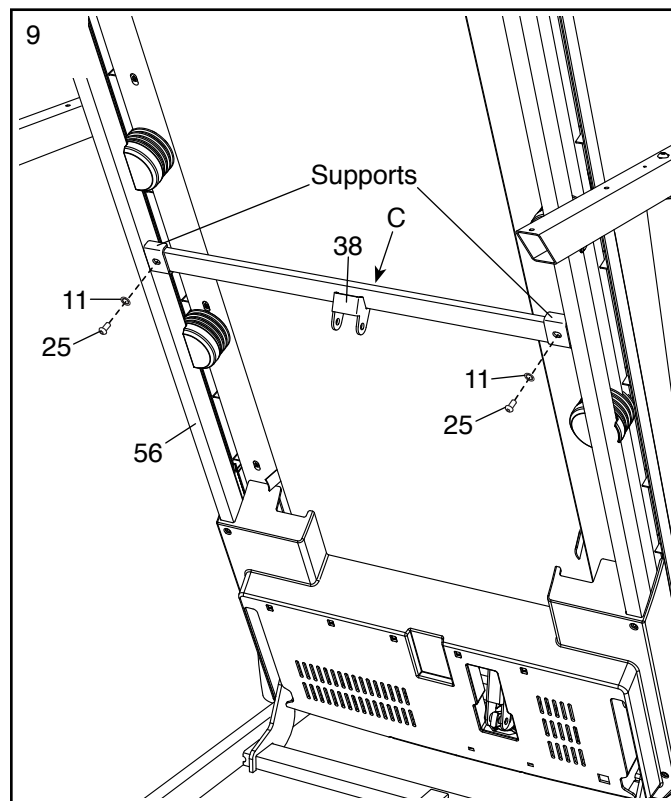
8. S'il y a quatre vis (B) aux endroits indiqués, retirez-les et jetez-les.



9. **Remarque : si le tapis de course est placé sur une surface lisse, il risque de rouler vers l'avant durant cette étape.**

Soulevez le Cadre (56) jusqu'à la position indiquée. **IMPORTANT : ne basculez pas le Cadre plus loin que la position verticale. Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 11.**

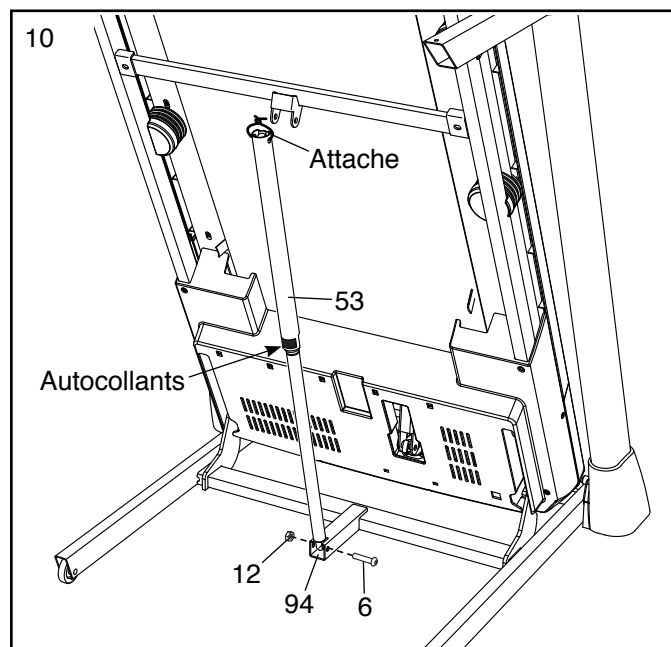
Orientez la Barre Transversale du Loquet (38) comme sur le schéma. **Assurez-vous que l'autocollant (C) avec le texte "This side towards belt" (ce côté vers la courroie) est en face du tapis de course.** Attachez la Barre Transversale du Loquet sur les supports sur le Cadre (56) à l'aide de deux Vis 5/16" x 3/4" (25) et deux Rondelles Étoilées 5/16" (11).



10. Orientez le Loquet de Rangement (53) de manière à ce que les autocollants soient placés comme sur le schéma.

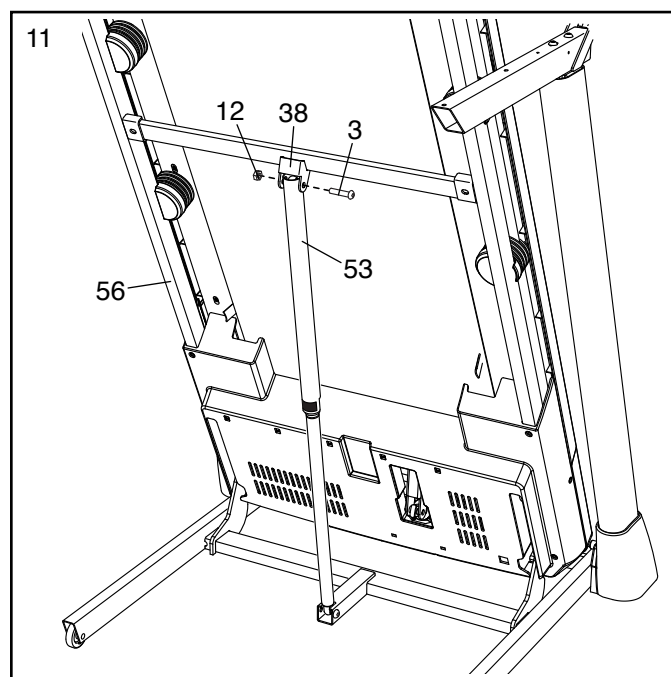
Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (53) sur le support sur la Base (94) à l'aide d'un Boulon 5/16" x 1 3/4" (6) et d'un Écrou 5/16" (12).

Soulevez le Loquet de Rangement (53) jusqu'à la verticale. S'il y a une attache en haut du Loquet, retirez-la et jetez-la.



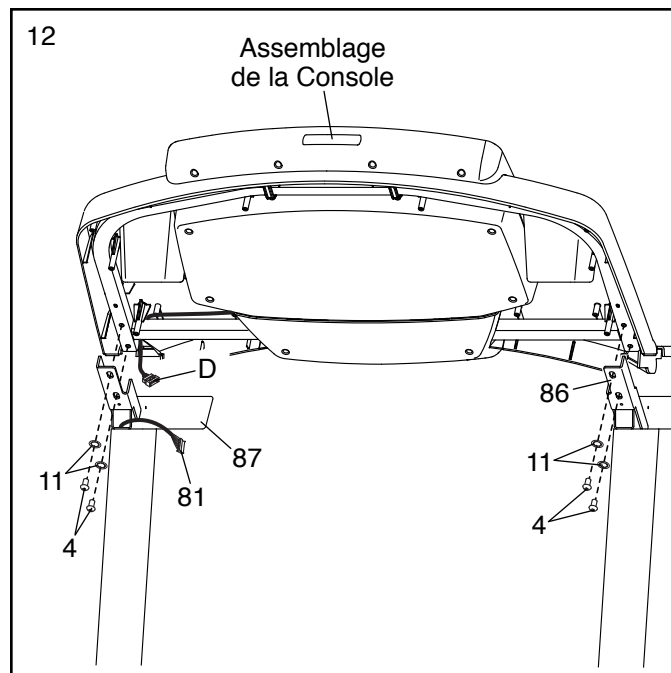
11. Attachez la partie supérieure du Loquet de Rangement (53) sur le support sur la Barre Transversale du Loquet (38) à l'aide d'un Boulon 5/16" x 2" (3) et d'un Écrou 5/16" (12).

Baissez le Cadre (56) (référez-vous à la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 26).

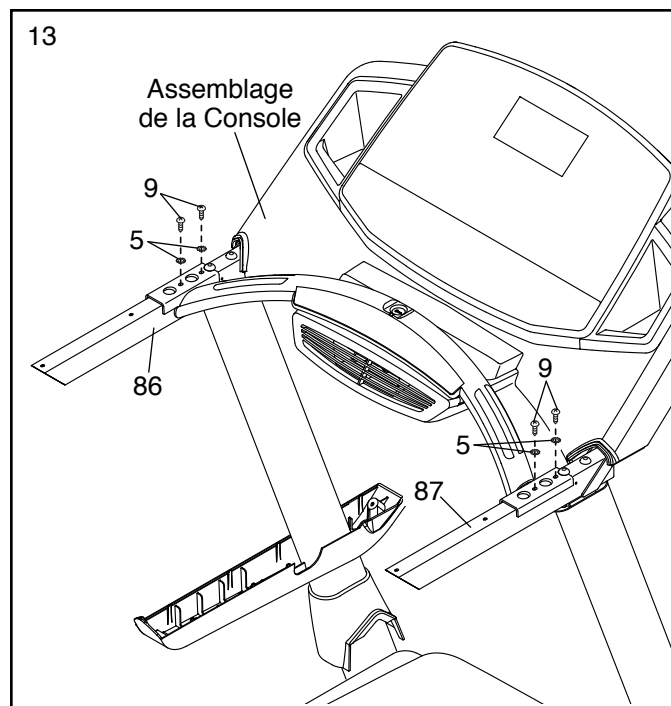


12. Placez l'assemblage de la console sur la Rampe Gauche (86) et la Rampe Droite (87). **Faites attention de ne pas pincer les fils (D, 81).**

Attachez l'assemblage de la console à l'aide de quatre Vis 5/16" x 1/2" (4) et quatre Rondelles Étoilées 5/16" (11). **Ne serrez pas encore les Vis.**



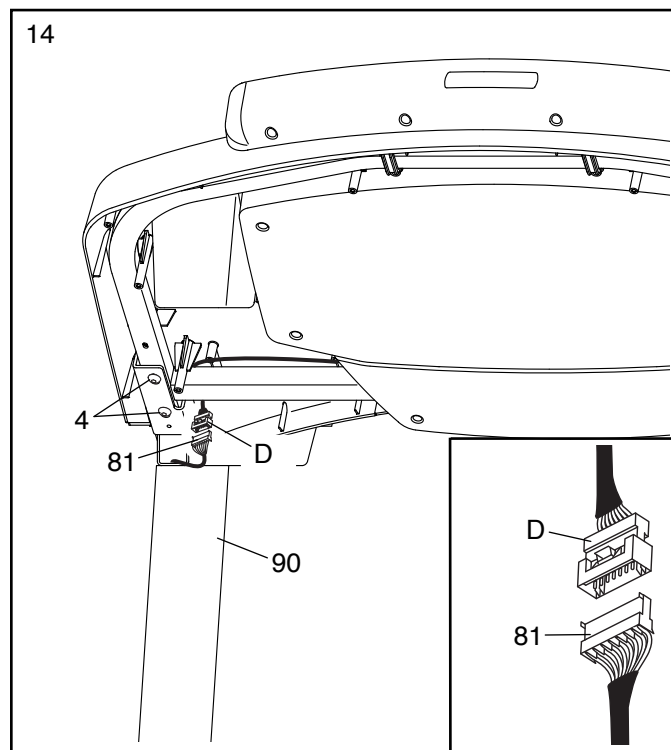
13. Attachez l'assemblage de la console sur les Rampes (86, 87) à l'aide de quatre Vis #10 x 3/4" (9) et quatre Rondelles Étoilées #10 (5), comme sur le schéma. **Vissez chacune des quatre Vis de quelques tours avant de toutes les serrer.**



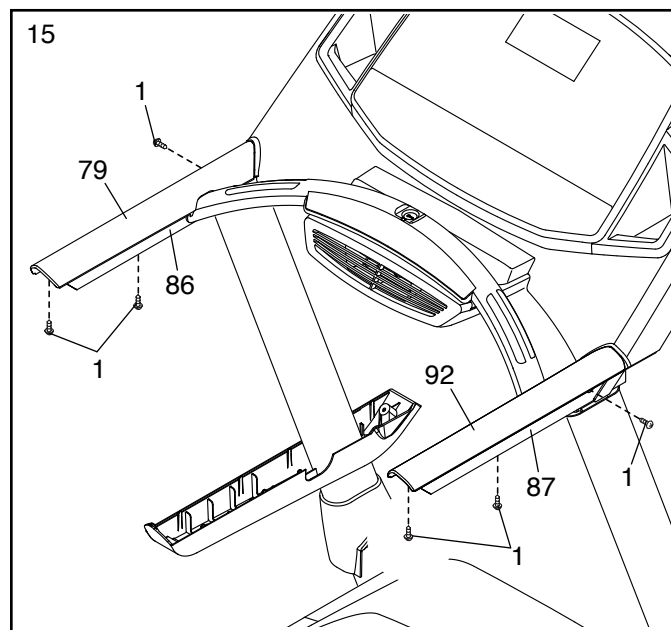
14. **Référez-vous au schéma encadré.** Branchez le Fil du Montant (81) dans le fil de la console (D). **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.**

Insérez l'excédant de fil (D, 81) dans le Montant Droit (90).

Vissez fermement les quatre Vis 5/16" x 1/2" (4) (seules deux vis sont illustrées).

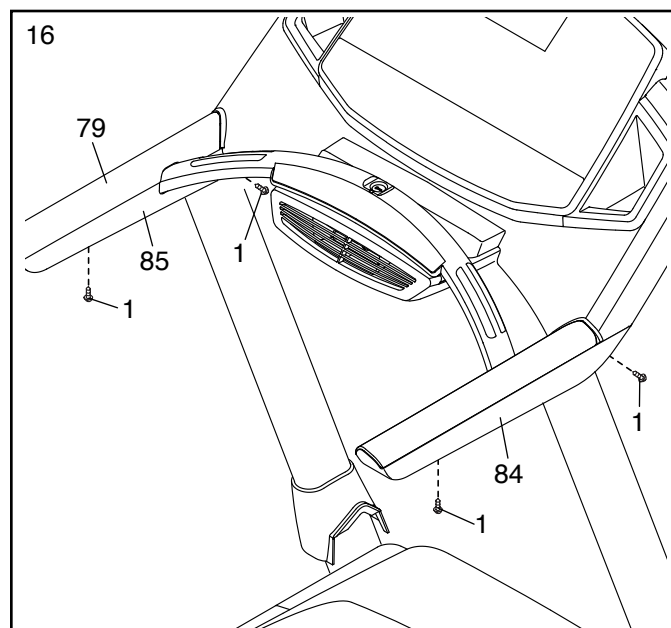


15. Attachez le Boîtier de la Rampe Gauche (79) et le Boîtier de la Rampe Droite (92) sur les Rampes (86, 87) à l'aide de trois Vis #8 x 1/2" (1). **Ne serrez pas excessivement les Vis.**



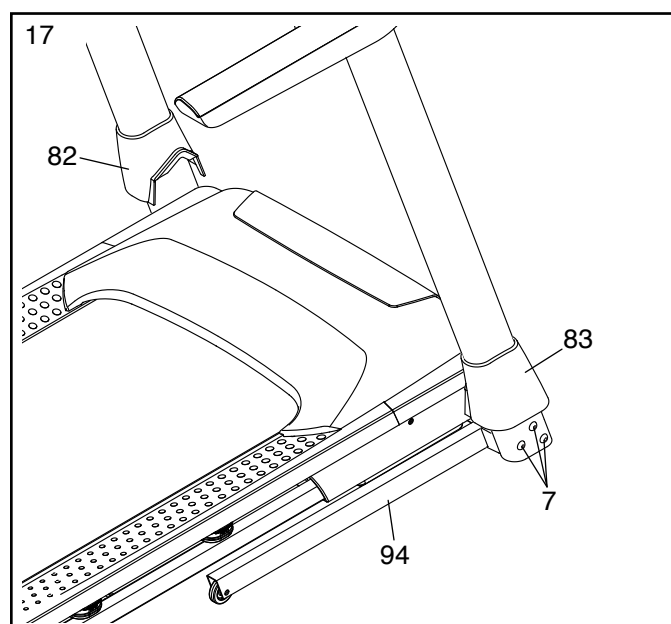
16. Glissez le Boîtier Inférieur de la Rampe Gauche (85) contre le Boîtier de la Rampe Gauche (79), puis attachez-le à l'aide de deux Vis #8 x 1/2" (1). **Ne serrez pas excessivement les Vis.**

**Attachez le Boîtier Inférieur de la Rampe Droite (84) comme décrit ci-dessus.**



17. Serrez fermement les six Vis 3/8" x 4" (7) (seul un côté est illustré).

Enfoncez le Boîtier Gauche de la Base (82) et le Boîtier Droit de la Base (83) sur la Base (94).



18. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Pour ne pas endommager la console, protégez le tapis d'inclinaison des rayons directs du soleil. Gardez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une de ces clés vous servira à ajuster la courroie mobile (voir les pages 28 et 29). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

# LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

## COMMENT PORTER LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

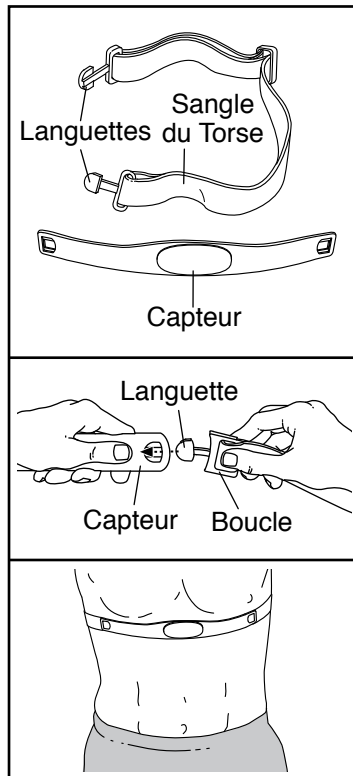
Le détecteur du rythme cardiaque comporte une sangle du torse et un capteur. Insérez la languette sur l'une des extrémités de la sangle du torse dans l'une des extrémités du capteur, comme sur le schéma. Ensuite, enfoncez l'extrémité du capteur sous la boucle de la sangle du torse. La languette devrait être alignée avec l'avant du capteur.

Le détecteur du rythme cardiaque doit être porté sous vos vêtements, serré contre votre peau. Attachez le détecteur du rythme cardiaque autour de votre torse à la hauteur indiquée sur le schéma. Assurez-vous que le logo est placé vers l'avant et à l'endroit. Ensuite, insérez l'autre extrémité de la sangle du torse dans le capteur. Si nécessaire, réglez la longueur de la sangle.

Soulevez le capteur de votre peau, de quelques centimètres, et localisez les deux surfaces des électrodes qui sont recouvertes de rainures. À l'aide de solution saline comme de la salive ou de la solution pour lentilles de contact, mouillez les deux surfaces des électrodes. Remplacez ensuite le capteur contre votre torse.

## ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Séchez complètement le capteur avec une serviette douce après chaque utilisation. L'humidité peut maintenir le capteur activé, ce qui use prématurément la pile.
- Rangez le détecteur du rythme cardiaque dans un endroit tiède et sec. Ne mettez pas le détecteur du rythme cardiaque dans un sac en plastique ou dans tout autre récipient qui retient l'humidité.



- N'exposez pas le détecteur du rythme cardiaque aux rayons directs du soleil pendant de longues périodes de temps ; ne l'exposez pas non plus à des températures supérieures à 50° C ou inférieures à -10° C.
- Ne pliez pas et n'étirez pas excessivement le capteur quand vous utilisez ou quand vous rangez le détecteur du rythme cardiaque.
- Pour nettoyer le capteur, utilisez un chiffon humide et un peu de savon doux. Essuyez ensuite le capteur avec un chiffon doux et humide, puis séchez-le complètement avec une serviette douce. N'utilisez jamais de l'alcool ou des produits nettoyants abrasifs ou chimiques pour nettoyer le capteur. Lavez la sangle du torse à la main et laissez-la sécher à l'air libre.

## LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas correctement, suivez les étapes ci-dessous.

- Assurez-vous que vous portez le détecteur du rythme cardiaque comme décrit à gauche. Si le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas quand il est dans la position décrite, essayez de le placer plus haut ou plus bas sur votre torse.
- Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas avant que vous ne commenciez à transpirer, humidifiez les surfaces des électrodes.
- Pour que la console affiche votre rythme cardiaque, vous devez vous trouver à une longueur de bras de la console.
- S'il y a un couvercle de la pile au dos du capteur, remplacez la pile par une pile neuve du même type.
- Le détecteur du rythme cardiaque est conçu pour être utilisé par des personnes ayant un rythme cardiaque normal. Les problèmes de lecture du rythme cardiaque peuvent être dus à des conditions médicales telles que les contractions prématurées des ventricules, la tachycardie, et l'arythmie.
- Le fonctionnement du détecteur du rythme cardiaque peut être affecté par des interférences magnétiques causées par des lignes électriques de haute tension et d'autres sources. Si vous pensez que des interférences magnétiques causent un problème, essayez de placer votre appareil dans un endroit différent.



# COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

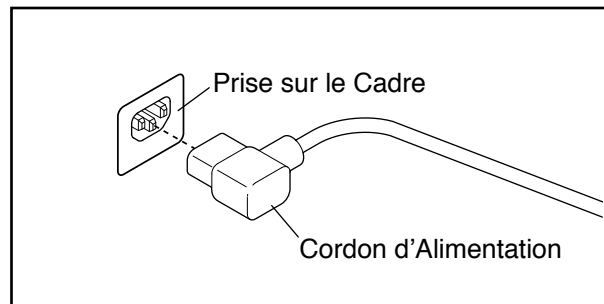
## COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être branché à la terre. Si un mauvais fonctionnement ou une panne survenait, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi les risques de chocs électriques. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec un conducteur de terre et une prise de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon recommandé par le fabricant.**

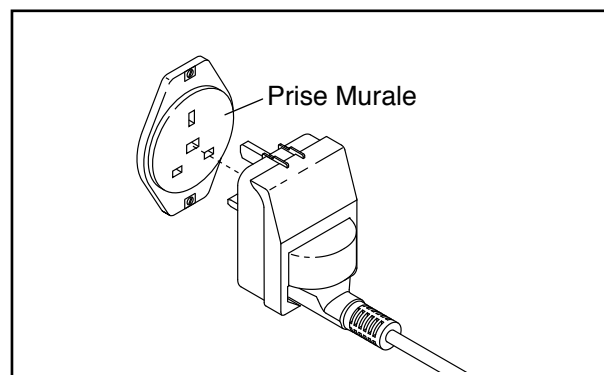
**⚠ DANGER :** un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre pas dans la prise murale, faites installer une prise conforme par un électricien qualifié.

Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

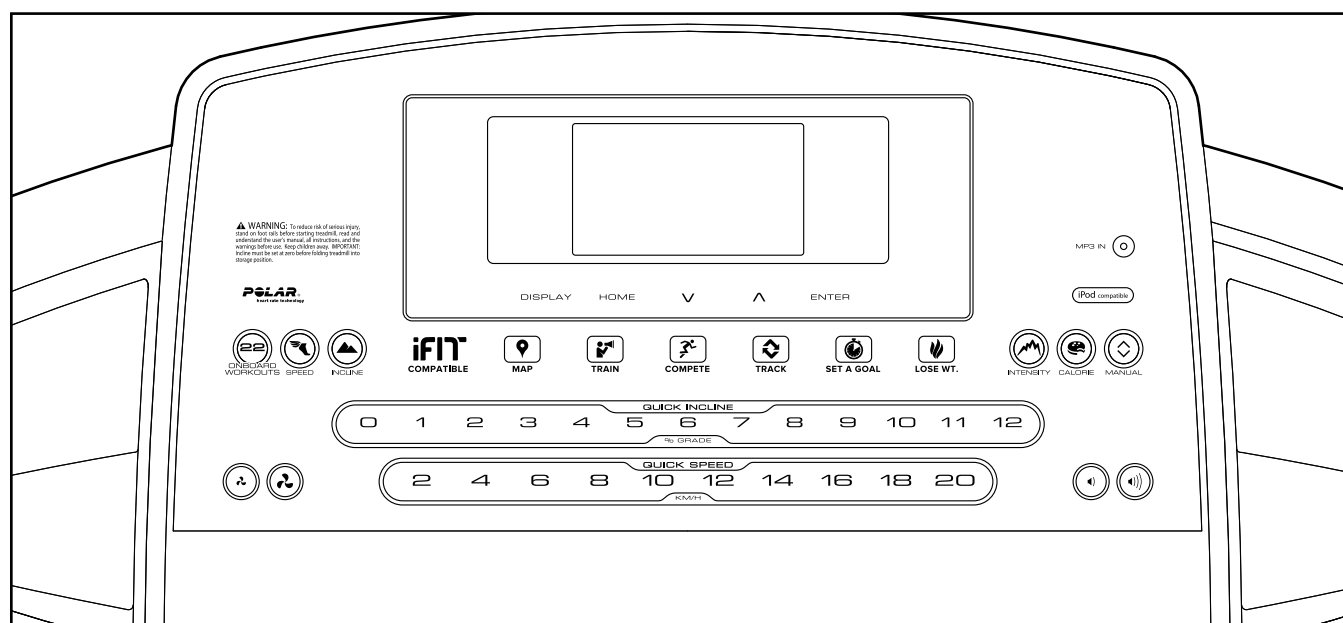
1. Branchez la partie indiquée du cordon d'alimentation dans la prise sur le cadre.



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



## SCHÉMA DE LA CONSOLE



### COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Localisez les messages d'avertissement en anglais sur la console. Les mêmes avertissements en d'autres langues se trouvent sur la feuille des autocollants incluse. Collez l'autocollant d'avertissement en français sur la console.

### CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre de nombreuses fonctionnalités impressionnantes conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque sur les poignées ou du détecteur du rythme cardiaque du torse.

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

La console est également équipée du mode iFit qui permet au tapis de course de communiquer avec votre réseau Wi-Fi par le biais d'un module iFit en option. Grâce au mode iFit, vous pouvez télécharger des entraînements personnalisés, créer vos propres entraînements, suivre les résultats de vos entraînements,

vous mesurer à d'autres utilisateurs iFit et accéder à bien d'autres options. **Pour acheter un module iFit à tout moment, visitez le site Internet [www.iFit.com](http://www.iFit.com) ou appelez notre Service à la Clientèle (voir la couverture du manuel).**

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

**Pour allumer l'appareil**, allez à la page 19. **Pour utiliser le mode manuel**, allez à la page 19. **Pour utiliser un entraînement intégré**, allez à la page 22. **Pour utiliser un entraînement avec un objectif personnalisé**, allez à la page 23. **Pour utiliser un entraînement iFit**, allez à la page 23. **Pour utiliser le système audio de la console**, allez à la page 24. **Pour utiliser le mode d'information**, allez à la page 25.

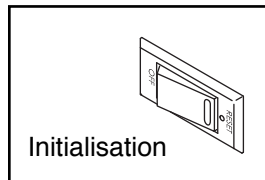
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 25. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux kilomètres.

**IMPORTANT : si la console est recouverte d'une feuille en plastique transparent, retirez la feuille. Pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile et centrez la courroie si nécessaire (voir la page 29).**

## COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

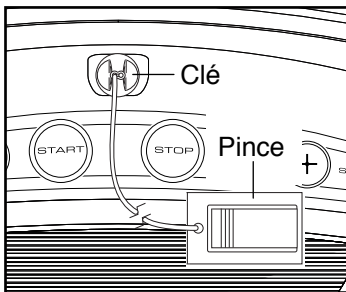
**IMPORTANT :** si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 17). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (d'initialisation).



**IMPORTANT :** la console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les écrans s'allument quand le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est placé sur la position d'initialisation, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans restent allumés, référez-vous à la section **LE MODE D'INFORMATION** à la page 25 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console. Les écrans s'allument peu de temps après. **IMPORTANT :** dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé n'est pas tirée hors de la console, réglez la position de la pince.



## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

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

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

### 2. Sélectionnez le mode manuel.

Appuyez sur la touche Manual (manuel) de la console. Si vous n'êtes pas connecté sur iFit, le mode manuel est sélectionné automatiquement.

### 3. Mettez la courroie mobile en marche.

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

Si vous appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de la vitesse, la courroie mobile se mettra à tourner à 2 Km/H. Alors que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de la vitesse pour changer la vitesse de la courroie comme vous le désirez. Chaque fois que vous appuyez sur l'une des touches, la vitesse change de 0,1 Km/H ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 Km/H. Remarque : quand vous appuyez sur la touche, la courroie mobile peut prendre quelques instants pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées Quick Speed, la courroie mobile change petit à petit de vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de la vitesse.

#### 4. Changez l'inclinaison du tapis de course comme vous le désirez.

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

#### 5. Suivez votre progression sur les écrans.

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

- Le temps écoulé
- La distance parcourue en marchant ou en courant.
- La barre d'intensité de l'entraînement
- Le nombre approximatif de calories brûlées
- Le niveau d'inclinaison du tapis de course
- Le nombre de mètres parcourus à la verticale
- La vitesse de la courroie mobile
- Votre rythme cardiaque (voir l'étape 6 page 21)
- La matrice

La matrice propose plusieurs onglets d'affichage. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer) ou appuyez sur la touche Display (affichage) jusqu'à ce que l'onglet de votre choix soit affiché.

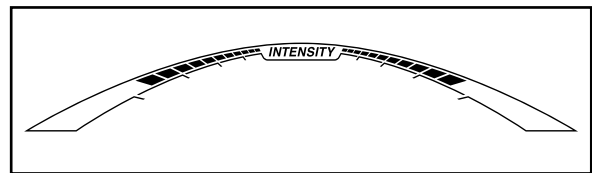
L'onglet Incline (inclinaison) affiche un graphique des niveaux d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaît toutes les minutes.

L'onglet Speed (vitesse) affiche un graphique des vitesses de l'entraînement.

L'onglet My Trail (mon parcours) affiche une piste représentant 400 m (1/4 mile). Alors que vous vous entraînez, le rectangle clignotant indique votre progression. L'onglet My Trail affiche également le nombre de tours que vous effectuez.

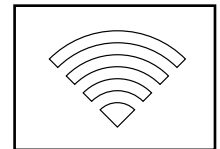
L'onglet Calorie affiche la quantité approximative de calories brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant un segment donné. Remarque : lorsque l'onglet Calorie est sélectionné, l'écran des calories affiche le nombre approximatif de calories brûlées par heure.

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



Appuyez sur la touche Home pour revenir au mode par défaut (référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 24 pour configurer le mode par défaut). Si nécessaire, appuyez de nouveau sur la touche Home.

Lorsqu'un module iFit sans fil est connecté, le symbole du Wi-Fi affiche la puissance de votre signal dans la partie supérieure de l'écran. Quatre arcs indiquent la puissance de signal maximale.

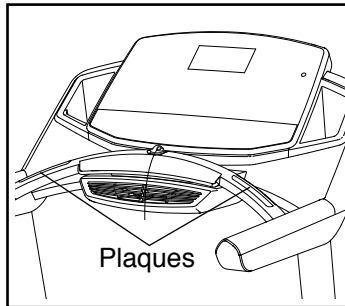


Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Stop, retirez la clé de la console puis réinsérez-la.

**6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.**

**Remarque : si vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque manuel et le détecteur du torse en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de façon exacte.** Pour plus d'informations concernant le détecteur du rythme cardiaque du torse, référez-vous à la page 16.

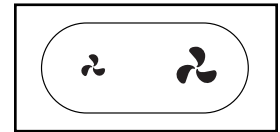
Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque manuel, retirez les feuilles en plastique qui recouvrent les plaques métalliques sur la barre du détecteur. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et saisissez la barre du détecteur en appuyant la paume de vos mains contre les plaques métalliques ; **évit**ez de bouger les mains. Lorsque votre pouls est détecté, plusieurs tirets apparaissent sur l'écran, puis votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant environ 15 secondes.**

**7. Allumez le ventilateur, si désiré.**

Le ventilateur peut tourner à plusieurs vitesses. Appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation ou de diminution du ventilateur pour sélectionner une vitesse du ventilateur ou pour l'éteindre. Remarque : si le ventilateur est allumé quand vous arrêtez la courroie mobile, le ventilateur s'éteint automatiquement après quelques minutes.



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

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Stop (arrêt) et **réglez l'inclinaison du tapis de course sur le niveau 0. L'inclinaison doit être réglée sur le niveau 0 où vous risquez d'endommager le tapis de course lorsque vous le pliez en position de rangement.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, placez l'interrupteur sur la position Off (arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composantes électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

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

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19.

### 2. Sélectionnez un entraînement intégré.

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

Quand vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche l'inclinaison maximale, la durée, la distance, la vitesse maximale et le nom de l'entraînement. De plus, un graphique des niveaux de vitesse de l'entraînement apparaît sur la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calorie, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affiche à côté du nom de l'entraînement.

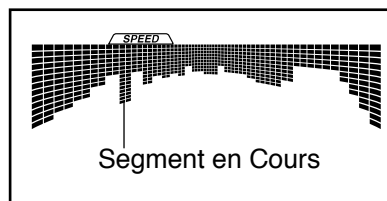
### 3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche d'augmentation de la vitesse pour commencer l'entraînement. Quand vous appuyez sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison programmées pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en segments. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et la même inclinaison peuvent être programmées pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, le graphique illustre votre progression. Le segment du graphique qui clignote

correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote correspond à la vitesse du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentit et le segment suivant du graphique se met à clignoter. Si une nouvelle vitesse et une nouvelle inclinaison sont programmées pour le segment suivant, la nouvelle vitesse et la nouvelle inclinaison apparaissent sur les écrans pendant quelques minutes, puis le tapis de course se règle automatiquement sur la nouvelle vitesse et la nouvelle inclinaison.



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

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

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

Pour interrompre l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de la vitesse. La courroie mobile se met alors à tourner à 2 Km/H. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

### 4. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 20.

### 5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 21.

### 6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 21.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 21.

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF PERSONNALISÉ

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

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19.

### 2. Sélectionnez un entraînement avec un objectif personnalisé.

Pour sélectionner un entraînement avec un objectif personnalisé, appuyez sur la touche Set A Goal (définir un objectif).

Utilisez les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter (entrer) pour définir un objectif de calories, de temps ou de distance, puis appuyez sur la touche Enter. Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution à côté de la touche Enter pour sélectionner un objectif. Appuyez sur les touches Speed (vitesse) et Incline (inclinaison) pour sélectionner la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. L'écran affiche la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

### 3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (commencer) pour démarrer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, la courroie mobile se met à tourner. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement fonctionne de la même manière que le mode manuel (voir les pages 19 à 21).

L'entraînement prend fin lorsque vous avez atteint l'objectif défini. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt.

**Remarque : l'objectif de calories est une estimation du nombre de calories que vous brûlerez durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlerez dépend de divers facteurs, dont votre poids.**

### 4. Suivez votre progression sur les écrans.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 20.

### 5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 21.

### 6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 21.

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 21.

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Remarque : pour utiliser un entraînement iFit, vous devez être équipé d'un module iFit. **Pour acheter un module iFit à tout moment, visitez le site Internet [www.iFit.com](http://www.iFit.com) ou appelez notre Service à la Clientèle (voir la couverture du manuel).** Vous devez également avoir accès à un ordinateur avec un port USB et une connexion Internet. De plus, vous devez avoir accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). Vous devez également être inscrit sur iFit.com.

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

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19.

### 2. Insérez le module iFit dans la console.

Pour insérer le module iFit, référez-vous aux instructions incluses avec le module iFit.

**IMPORTANT : pour respecter les normes de sécurité concernant l'exposition aux ondes, l'antenne et le transmetteur du module iFit doivent être placés à une distance minimale de 20 cm des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.**

### 3. Sélectionnez un utilisateur.

Si plusieurs utilisateurs sont inscrits, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran principal d'iFit. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter pour sélectionner un utilisateur.

### 4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour sélectionner un entraînement iFit, appuyez sur l'une des touches iFit. Avant de pouvoir télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur [www.iFit.com](http://www.iFit.com).

Pour télécharger un entraînement iFit depuis votre liste d'attente, appuyez sur la touche Map (carte), Train (s'entraîner) ou Lose Weight (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant de ce type dans votre liste d'attente. Pour participer à une course que vous avez préalablement planifiée, appuyez sur la touche Compete (compétition).

Pour effectuer de nouveau un entraînement iFit récent dans votre liste d'attente, appuyez sur la touche Track (parcours). Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner l'entraînement voulu. Appuyez ensuite sur la touche Enter (entrer) pour commencer l'entraînement.

Remarque : avant de pouvoir télécharger certains entraînements, vous devez les ajouter à votre liste d'attente sur iFit.com.

**Pour plus d'informations sur les entraînements iFit, visitez le site Internet [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit, l'écran affiche la durée de l'entraînement, la distance que vous parcourrez en marchant ou en courant et le nombre approximatif de calories que vous brûlerez. L'écran peut également afficher le nom de l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran effectuera un compte à rebours avant le départ.

Remarque : chaque touche iFit vous donne accès à deux entraînements de démonstration. Pour utiliser les entraînements de démonstration, retirez le module iFit de la console et appuyez sur l'une des touches iFit.

## 5. Commencez l'entraînement.

Référez-vous à l'étape 3 à la page 22.

Durant certains entraînements, la voix d'un entraîneur personnel peut vous guider pas à pas. Vous pouvez sélectionner un paramètre pour votre entraîneur audio (voir la section LE MODE D'INFORMATION à la page 25).

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

## 6. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 20.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Compete (compétition) affiche votre progression dans la course. Pendant la course, la ligne supérieure de la matrice affiche la distance déjà parcourue. Les autres lignes affichent vos quatre meilleurs adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

## 7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 21.

## 8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 21.

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

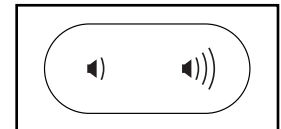
Référez-vous à l'étape 8 à la page 21.

**Pour plus d'information sur le mode iFit, visitez le site Internet [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

## COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO DE LA CONSOLE

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio à deux bouts mâles de 3,5 mm (non inclus) dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur MP3 ou votre lecteur de CD ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque : pour acheter un câble audio, rendez-vous dans un magasin d'appareils électroniques.**

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



Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que le CD saute, placez le lecteur de CD sur le sol ou sur une autre surface plane plutôt que sur la console.



## LE MODE D'INFORMATION

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

### 1. Sélectionnez le mode d'information.

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche Stop (arrêt) pendant que vous insérez la clé dans la console, puis relâchez la touche Stop. Lorsque le mode d'information est sélectionné, les informations suivantes s'affichent :

L'écran Time (temps) affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.

L'écran Distance affiche le nombre total de kilomètres (ou miles) parcourus par la courroie mobile.

La section inférieure de l'écran affiche l'état d'un module iFit. Si un module iFit est connecté, l'écran affiche le message WIFI MODULE. Si un module USB est connecté, l'écran affiche le message USB/SD MODULE. Si aucun module n'est branché, l'écran affiche le message NO IFIT MODULE (aucun module iFit).

### 2. Sélectionnez les écrans en option.

Lorsque le mode d'information est sélectionné, la matrice affiche un certain nombre d'écrans en option. Appuyez sur la touche de diminution à côté de la touche Enter (entrer) pour afficher les écrans suivants :

**UNITS (unités) :** pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche Enter. Pour afficher la distance en miles, sélectionnez ENGLISH (anglais). Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez METRIC (métrique).

**DEMO (démonstration) :** la console est équipée d'un mode d'affichage démonstration conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démonstration est activé, la console fonctionne normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que l'interrupteur est placé sur la position Reset (initialisation), et que la clé est insérée dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, l'écran reste allumé et les touches ne fonctionnent pas. Si le mode démonstration est activé, l'indication On (en marche) apparaît sur la matrice. Pour activer ou désactiver le mode démonstration, appuyez sur la touche Enter.

**CONTRAST LVL (niveau de contraste) :** appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de l'inclinaison pour régler le niveau de contraste de l'écran.

Si un module est connecté, vous pouvez peut-être sélectionner l'écran suivant :

**TRAINER VOICE (voix de l'entraîneur) :** pour activer ou désactiver la voix de l'entraîneur personnel, appuyez sur la touche Enter.

Si un module iFit est connecté, vous pourrez peut-être également sélectionner les écrans suivants :

**DEFAULT MENU (menu par défaut) :** le menu par défaut apparaît quand vous insérez la clé dans la console ou que vous appuyez sur la touche Home. Appuyez sur la touche Enter pour sélectionner le menu principal du mode manuel ou le menu iFit en tant que menu par défaut.

**CHECK WIFI STATUS (vérifier l'état du Wi-Fi) :** appuyez sur la touche Enter pour vérifier l'état du module iFit. L'écran inférieur affiche le numéro de version du logiciel, le réseau SSID, le type de cryptage du réseau, l'état de la connexion, la puissance du signal sans fil, l'adresse IP du module, le nombre d'utilisateurs inscrits et leurs noms, les résultats de la recherche DNS, et l'état du serveur iFit.

**SEND/OBTAIN DATA :** pour envoyer et recevoir des entraînements, des journaux d'entraînement et des mises à jour, appuyez sur la touche Enter. À la fin du processus, l'indication TRANSFERS DONE (transferts effectués) apparaît sur l'écran.

### 3. Quittez le mode d'information.

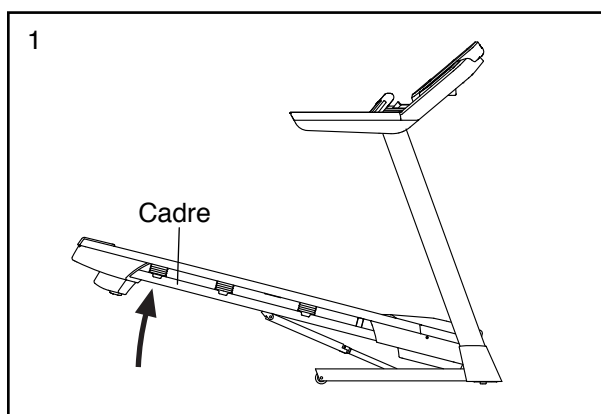
Pour quitter le mode d'information, retirez la clé de la console.

# COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

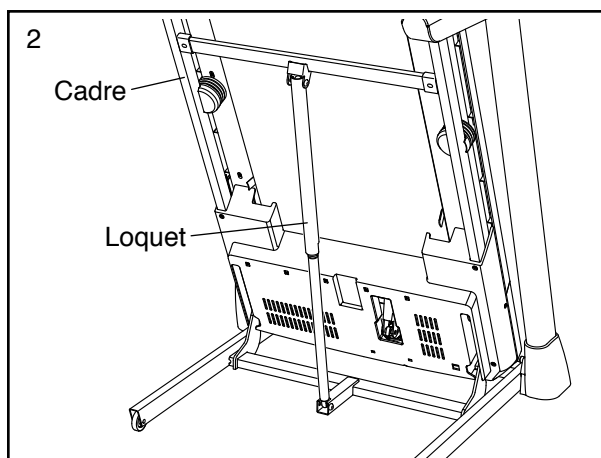
## COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau zéro avant de plier l'appareil. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour soulever, baisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez le cadre métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit.



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

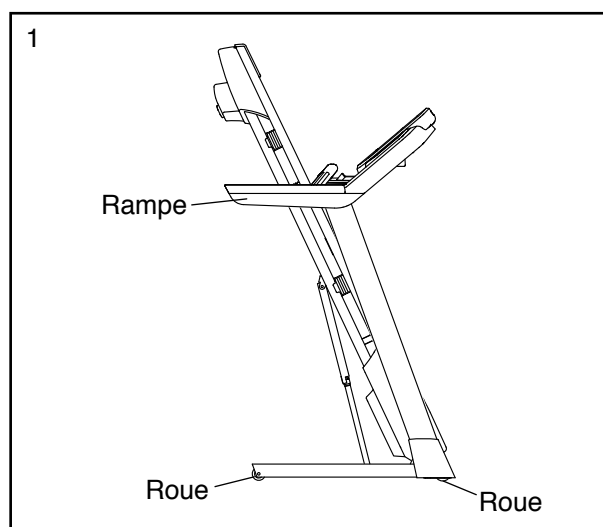


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Le tapis de course doit aussi être protégé des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30° C.

## COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

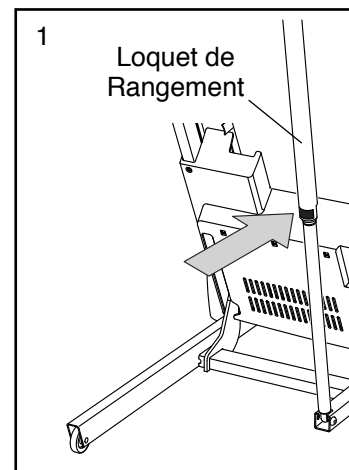
Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme il est décrit à gauche. **ATTENTION** : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé dans la position de rangement. Il faut être deux personnes pour déplacer le tapis de course.

1. Tenez les rampes des deux mains et poussez doucement le tapis de course jusqu'à l'endroit désiré. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre, et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.



## COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Appuyez sur la partie supérieure du tapis de course, appuyez sur le loquet de rangement avec le pied à l'endroit indiqué, puis laissez le cadre descendre jusqu'au sol.



# ENTRETIEN ET PROBLÈMES

## ENTRETIEN

Nettoyez régulièrement le tapis d'inclinaison et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. D'abord, **placez l'interrupteur sur la position Off (arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation.**

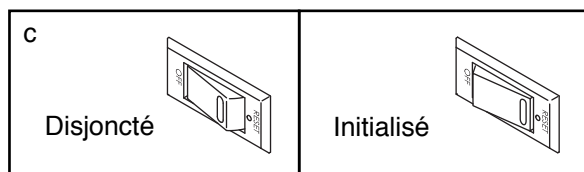
Nettoyez les pièces externes du tapis d'inclinaison avec un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez pas de liquide directement sur le tapis d'inclinaison. Pour ne pas endommager la console, gardez les liquides à l'écart.** Ensuite, séchez complètement le tapis d'inclinaison avec une serviette douce.

## RÉSOLUTION D'UN PROBLÈME

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

### SYMPTÔME : l'appareil ne s'allume pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement mise à la terre (voir la page 17). Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.
- Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme sur le schéma, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.



### SYMPTÔME : l'appareil s'éteint durant l'utilisation

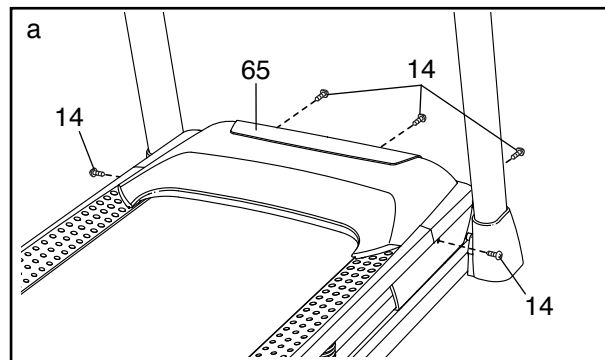
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c à gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez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

### SYMPTÔME : l'écran de la console reste allumé quand vous retirez la clé de la console

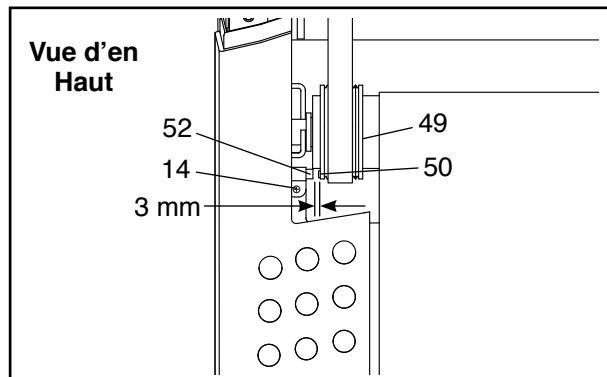
- La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les écrans restent allumés lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les affichages restent allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 25 pour désactiver le mode démo.

### SYMPTÔME : les affichages de la console ne fonctionnent pas correctement

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Retirez les cinq Vis Autoperçantes #8 x 3/4" (14). Retirez doucement le Capot du Moteur (65) en le faisant pivoter.



Localisez le Capteur Magnétique (52) et l'Aimant (50) du côté gauche de la Poulie (49). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant et le Capteur Magnétique soient alignés. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Si nécessaire, dévissez la Vis Autoperçante #8 x 3/4" (14), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des Vis #8 x 3/4" (non illustrées) et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



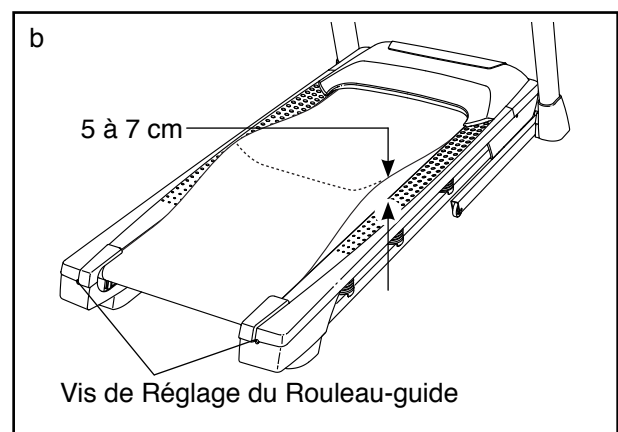
**SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement**

- Maintenez enfoncées la touche Stop (arrêt) et la touche d'augmentation de Speed (la vitesse), insérez la clé dans la console, puis relâchez les touches Stop et d'augmentation de la vitesse. Ensuite, appuyez sur la touche Stop puis sur la touche d'augmentation ou de diminution d'Incline (inclinaison). Le tapis de course se soulève alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis revient au niveau minimal. Ceci permet de calibrer le système d'inclinaison. Si le système d'inclinaison ne se calibre pas, appuyez de nouveau sur la touche Stop, puis de nouveau sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison. Lorsque l'inclinaison est calibrée, retirez la clé de la console.

**SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus**

- Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>) d'une longueur maximale de 1,5 m.

- Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile peut s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever les rebords de la courroie mobile de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.

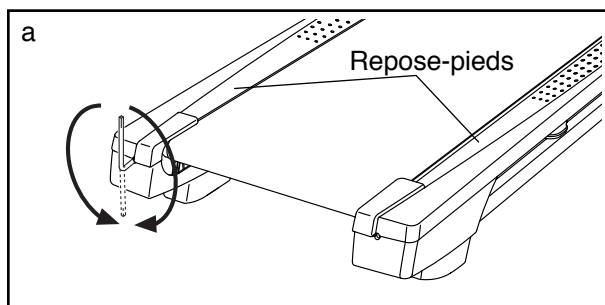


- Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche, à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et en accélérer l'usure.** Si vous pensez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, référez-vous à la couverture avant du manuel.
- Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, référez-vous à la couverture du manuel.

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

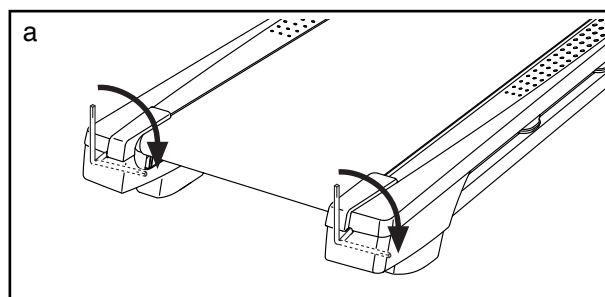
**IMPORTANT : si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.**

- a. Retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-guide gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, un demi tour ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un demi tour. Faites attention de ne pas trop tendre la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



**SYMPTÔME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus**

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



**SYMPTÔME : des lignes apparaissent sur l'écran de la console**

- a. Si des lignes apparaissent sur l'écran de la console, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 25 pour régler le niveau de contraste de l'écran.

# CONSEILS POUR L'EXERCICE

**⚠️ AVERTISSEMENT :** avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

## INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.

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

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

**Brûler de la Graisse** — Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des *calories de glucide* comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses *réserves de graisse* qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

**Exercices Aérobics** — Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

## CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

**Échauffement** — Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

**Exercices dans la Zone d'Entraînement** — Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez; ne retenez jamais votre souffle.

**Retour à la Normale** — Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

## FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

## SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebonds.

### 1. Étirement vers les Orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

### 2. Étirement des Cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos et aine.

### 3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

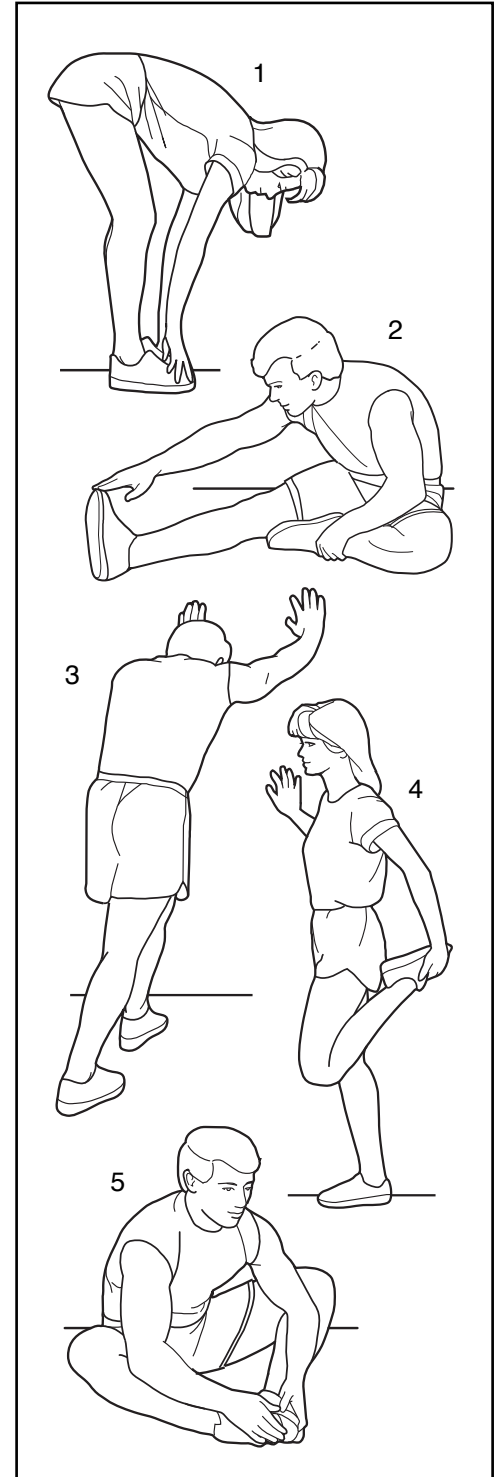
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

### 4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

### 5. Étirement de la Cuisse Intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



---

**REMARQUES**



---

## REMARQUES

# LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle PETL12714.1 R0514A

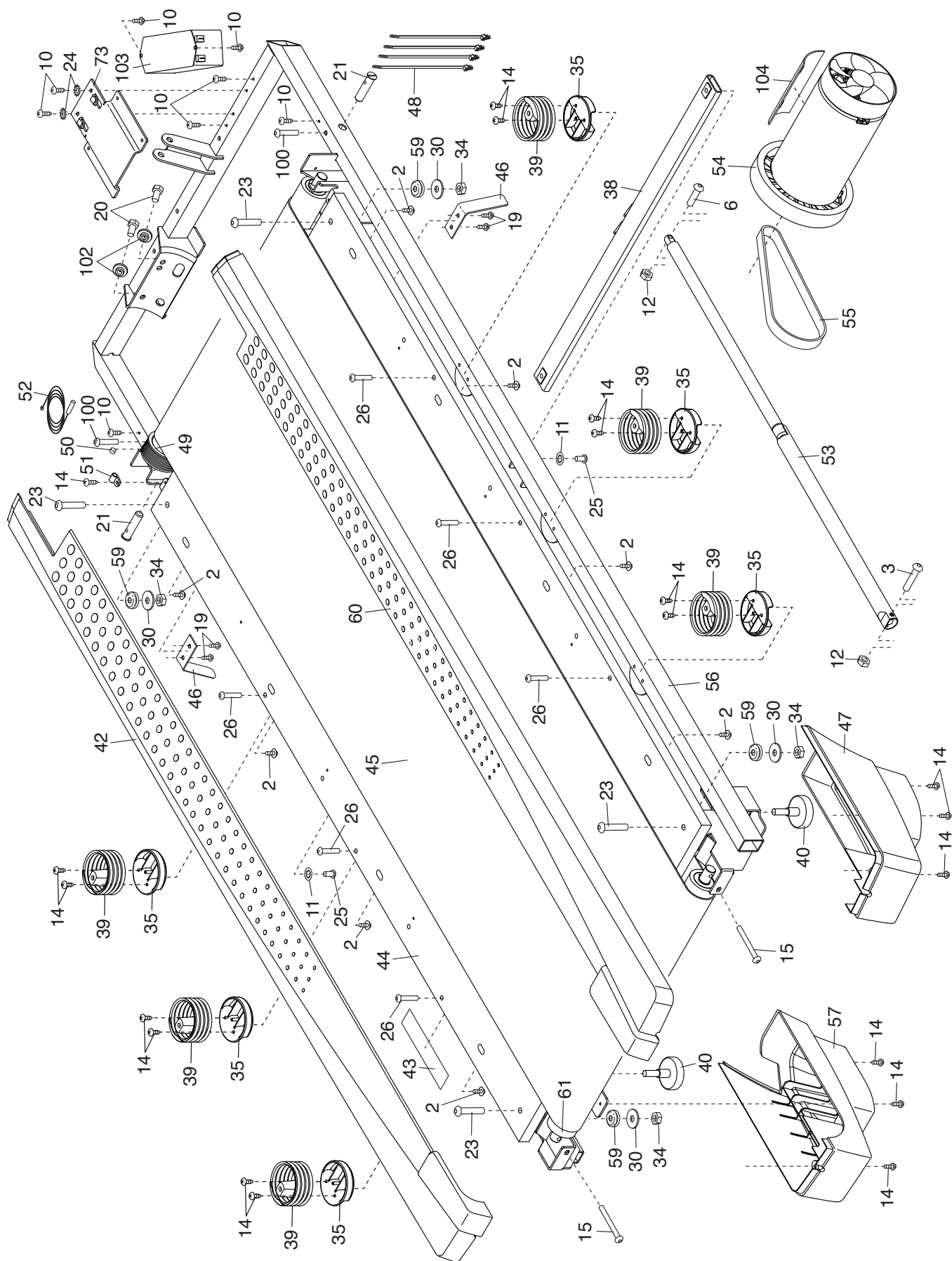
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	44	Vis #8 x 1/2"	50	1	Aimant
2	24	Vis #8 x 3/4"	51	1	Pince du Capteur Magnétique
3	1	Boulon 5/16" x 2"	52	1	Capteur Magnétique
4	4	Vis 5/16" x 1/2"	53	1	Loquet de Rangement
5	4	Rondelle Étoilée #10	54	1	Moteur de Traction
6	1	Boulon 5/16" x 1 3/4"	55	1	Courroie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

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
98	1	Clé/Pince	104	1	Isolateur du Moteur
99	2	Attache de Câble	105	1	Réceptacle
100	2	Vis 1/4" x 1 1/2"	106	1	Sangle
101	1	Ventilateur	107	1	Détecteur du Rythme Cardiaque
102	2	Bague du Moteur	*	—	Manuel de l'Utilisateur
103	1	Filtre			

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. \*Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

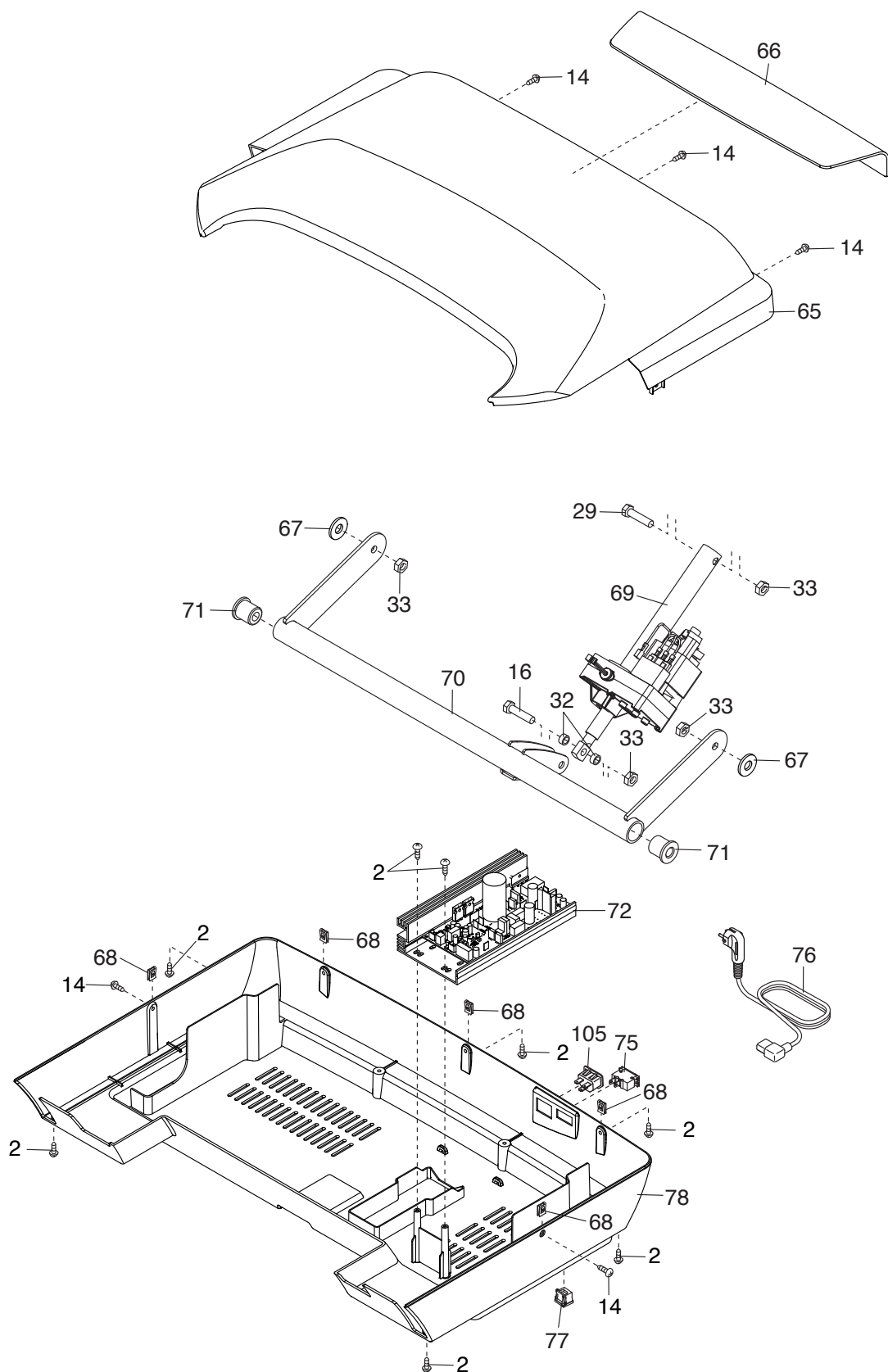
# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle PETL12714.1 R0514A



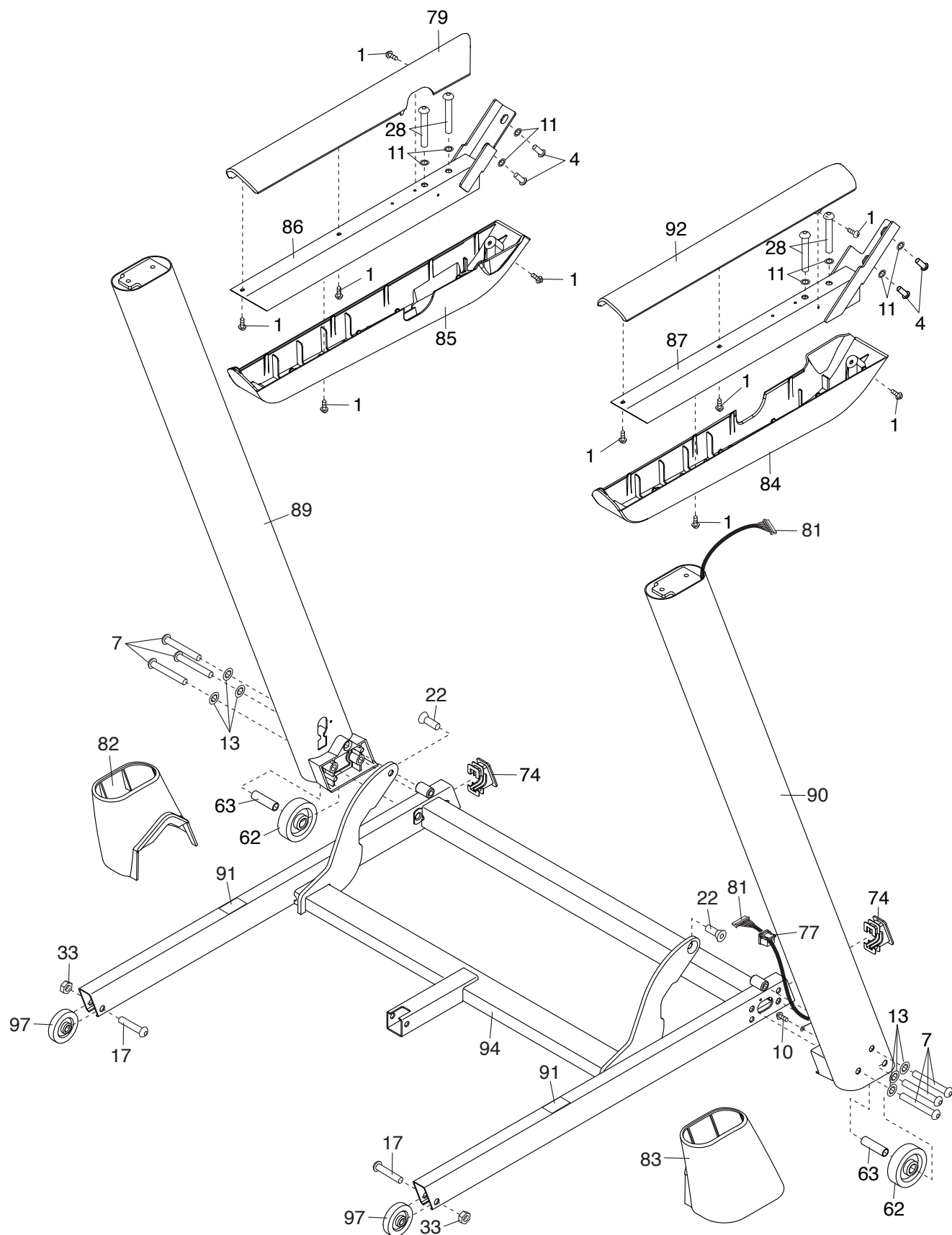
# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle PETL12714.1 R0514A



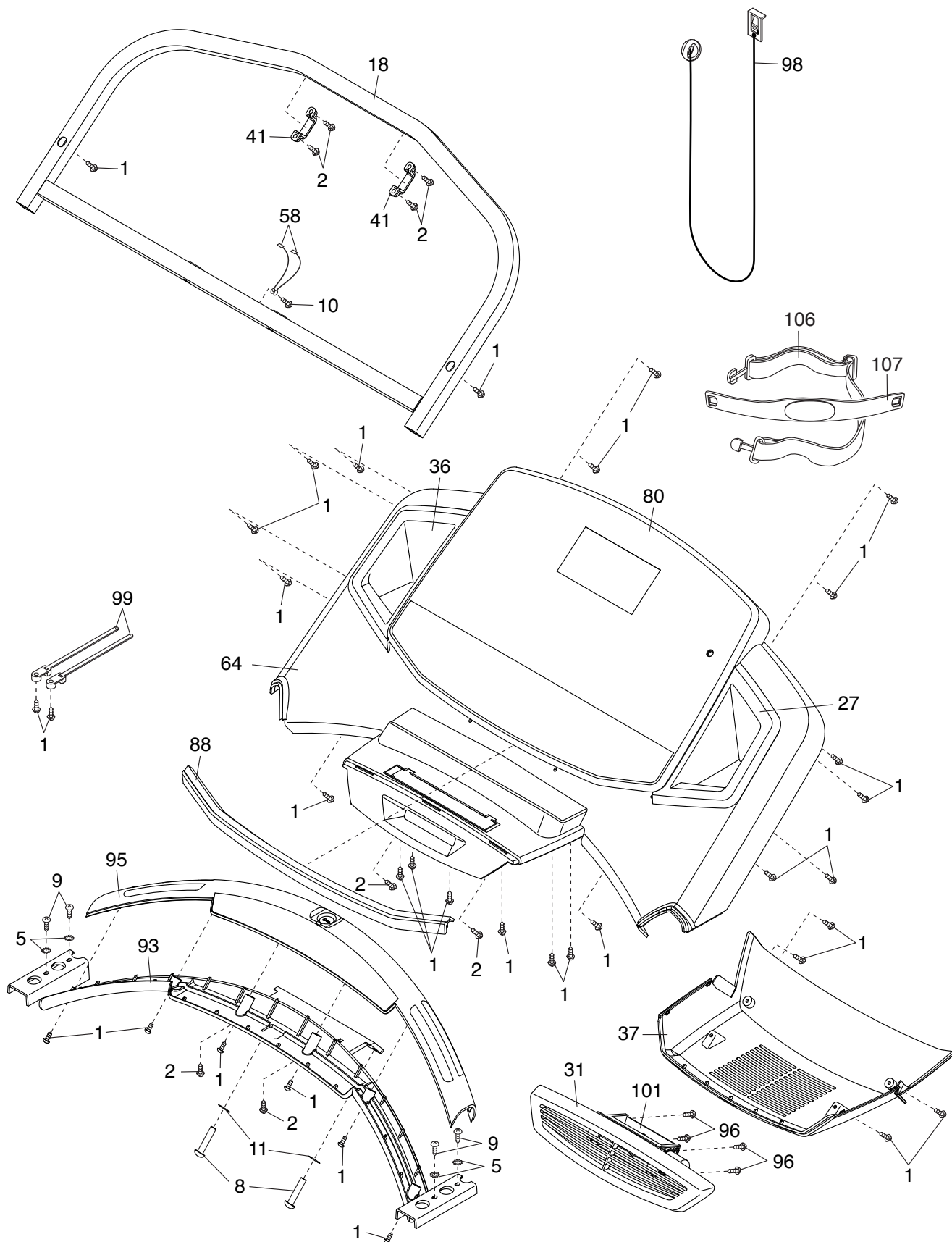
# SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle PETL12714.1 R0514A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N°. du Modèle PETL12714.1 R0514A



---

# POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

---

## INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

**Cet appareil électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Afin de préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.**

Veuillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

