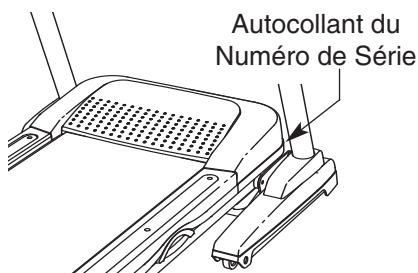


PRO-FORM® 6.5 X

Nº. du Modèle PETL31806.0

Nº. de Série _____



QUESTIONS?

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

(33) 0810 121 140

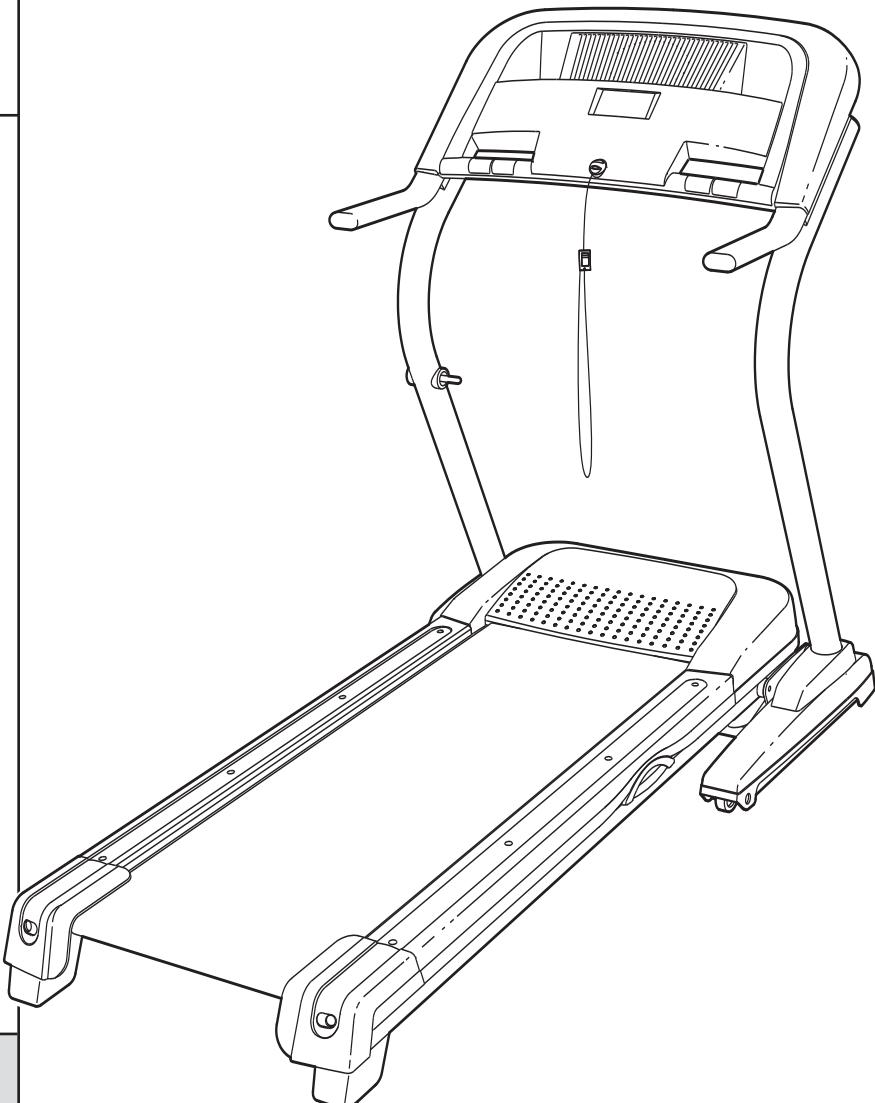
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : sav.fr@iconeurope.com

! ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site Internet

www.iconeurope.com

PRO-FORM®

6.5 X

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS	13
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	23
LOCALISATION D'UN PROBLEME	24
CONSEILS DE MISE EN FORME	26
LISTE DES PIÈCES	27
SCHÉMA DÉTAILLÉ	28
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



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

1. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis de course des avertissements et des précautions importantes qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
2. Utilisez le tapis de course selon les usages décrits.
3. Installez le tapis de course sur une surface plate avec au moins 2 m (8 pieds) d'espace derrière le tapis de course et 0,5 m (2 pieds) de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis de course.
4. Gardez le tapis de course à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis de course dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
5. Ne faites pas fonctionner le tapis de course où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
6. Gardez les enfants de moins de douze ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.
7. Le tapis de course ne peut supporter plus de 125 kg.
8. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
9. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Les vêtements de support sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.*
10. Veuillez brancher le cordon d'alimentation (voir page 13) directement sur une prise capable de soutenir au moins 8 ampères. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit.
11. Gardez le cordon d'alimentation loin de toute surface chaude.
12. Ne déplacez jamais la courroie quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé (e) ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 24 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
13. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et les tester avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 15).
14. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie. Tenez-vous toujours aux rampes lors de l'emploi du tapis de course.
15. Le tapis de course peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
16. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course.
17. Le capteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs, tels les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le capteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
18. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis de course avant que ce dernier ne soit assemblé. (Référez-vous à l'assemblage à la page 6, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE tapis de course à la page 23.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis de course, vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté.
19. Quand vous rangez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.
20. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.

21. N'insérez pas et ne laissez jamais tomber d'objet dans les ouvertures du tapis de course.
22. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'en-

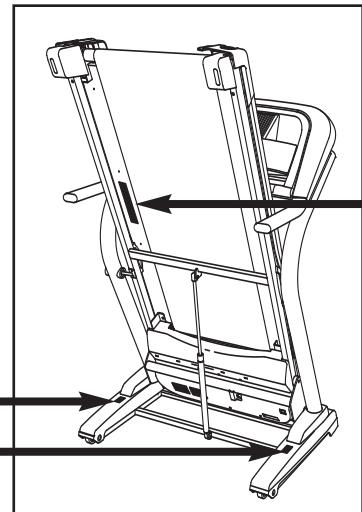
levez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.

23. Ce tapis de course est conçu pour un usage à titre personnel. Le tapis de course ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

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

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Les autocollants illustrés ont été apposés sur votre tapis de course. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez les autocollants en français pardessus les autocollants en anglais aux endroits indiqués. Si l'un des autocollants est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec la ligne d'assistance au numéro sans frais pour commander gratuitement un autocollant de rechange (voir la couverture de ce manuel). Apposez l'autocollant à l'endroit indiqué sur le schéma. Remarque : les autocollants ne sont pas illustrés à leurs tailles réelles.



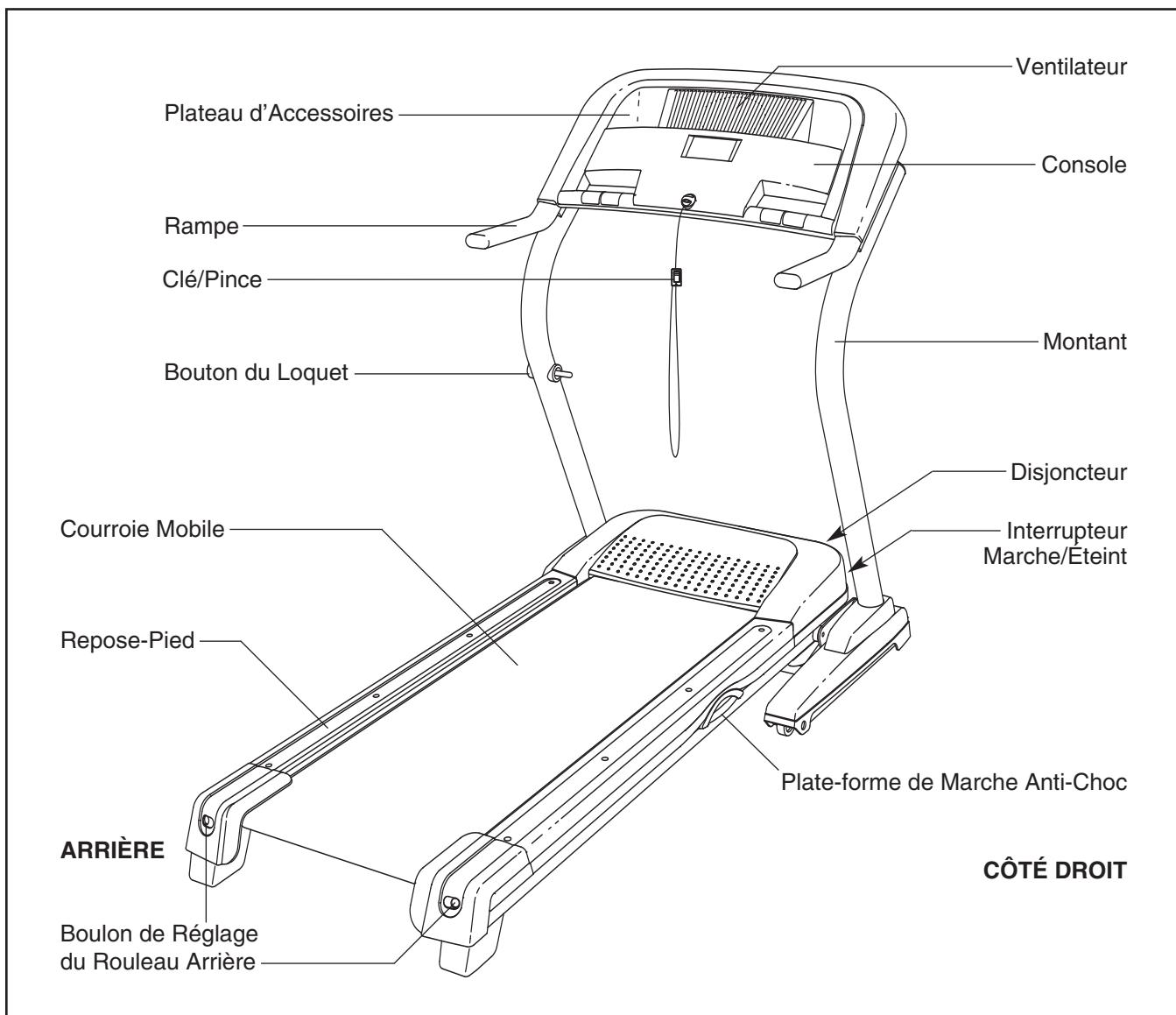
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire PROFORM® 6.5 X. Le tapis de course 6.5 X allie une technologie avancée avec un design innovateur pour vous aider à tirer le maximum de votre entraînement, dans le confort de votre maison. De plus lorsque que vous ne vous exercez pas, l'exceptionnel 6.5 X peut être plié prenant ainsi moins de la moitié d'espace que les autres tapis de course.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions concernant cet appareil après

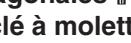
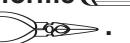
avoir lu ce manuel, voir la page de couverture de ce manuel. Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle du tapis de course est le PETL31806.0. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est collé sur le tapis de course (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement).

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

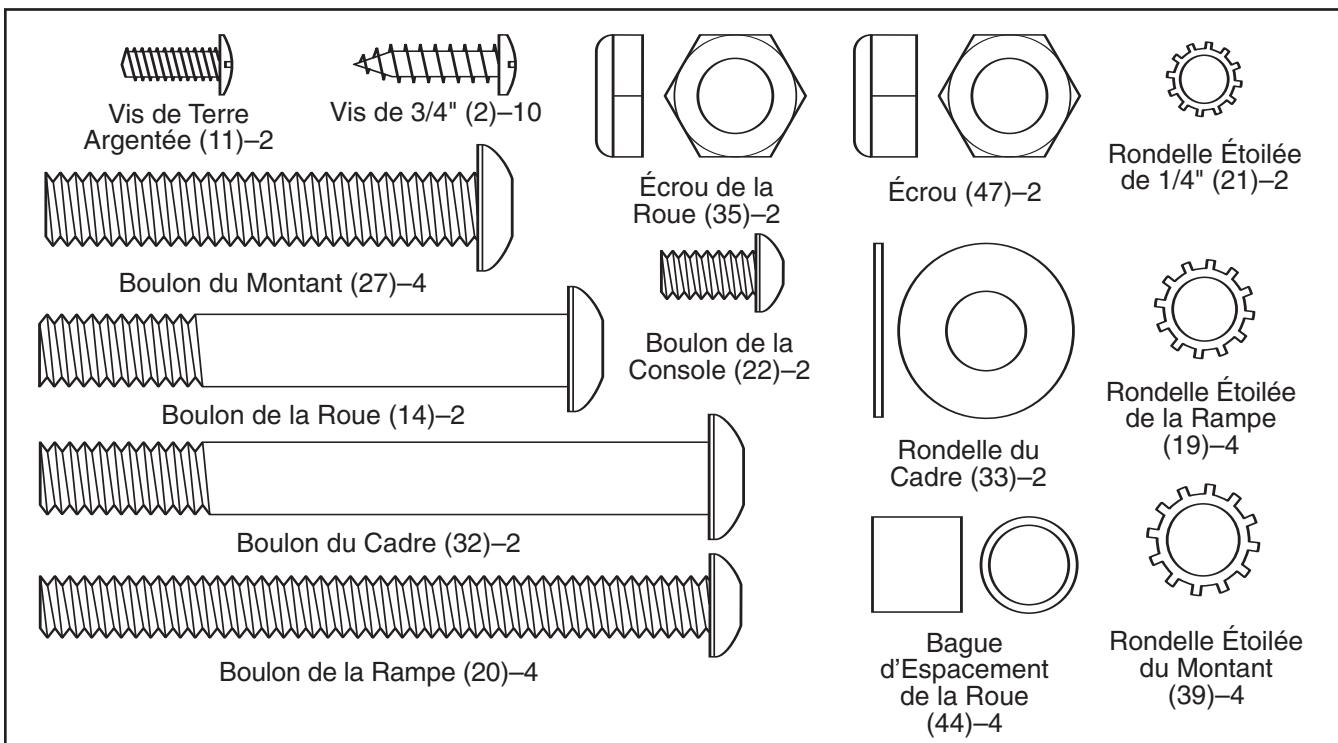


ASSEMBLAGE

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

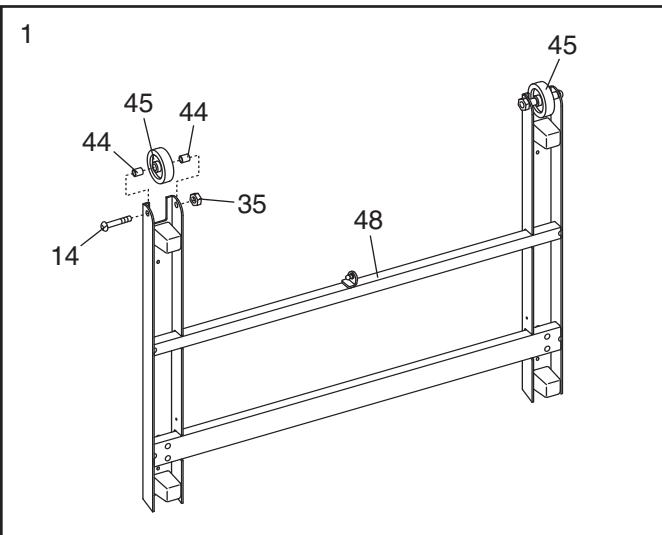
L'assemblage requiert les clés hexagonales  incluses et votre propre tournevis cruciforme  , maillet en caoutchouc  , clé à molette  , et des pinces à bec  .

Identifiez les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma fait référence au numéro clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la page 27. Le nombre après la parenthèse indique la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Pour éviter d'endommager les pièces en plastique, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage.**



1. Attachez une Roue (45) sur un côté de la Base (48) à l'aide d'un Boulon de la Roue (14), deux Bagues d'Espacement de la Roue (44) et un Écrou de la Roue (35), comme illustré. **Ne serrez pas encore l'Écrou de la Roue ; les roues devraient tourner librement.**

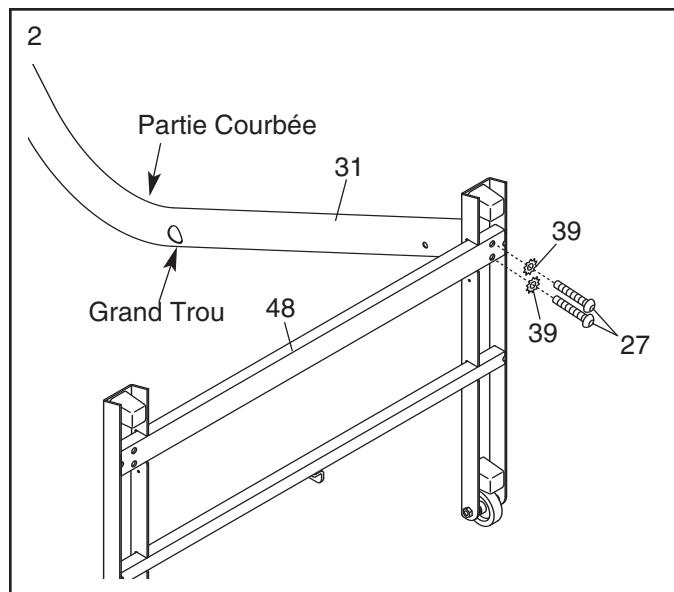
Attachez l'autre Roue (45) sur l'autre côté de la Base (48) de la même manière.



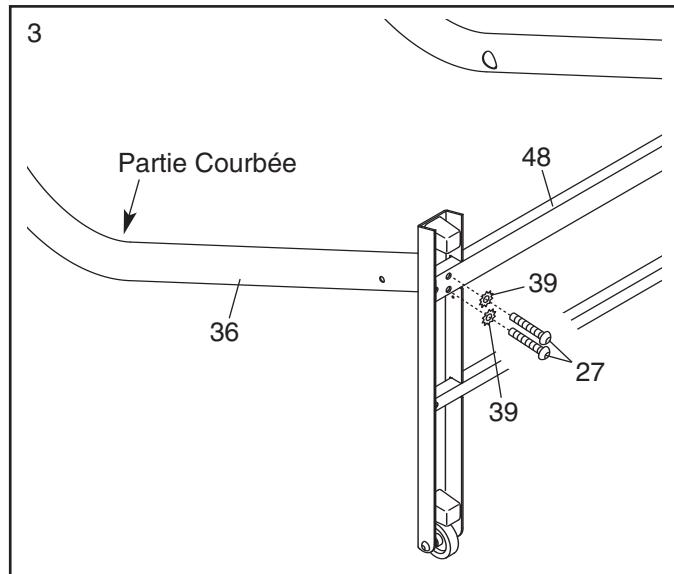
2. Demandez à une deuxième personne de tenir la Base (48) à la position montrée.

Identifiez le Montant Gauche (31) qui est muni d'un grand trou près de la courbure.

Orientez le Montant Gauche (31) comme illustré puis, attachez-le sur la Base (48) à l'aide de deux Boulons du Montant (27) et deux Rondelles Étoilées du Montant (39) ; **ne serrez pas encore les Boulons du Montant.**



3. Orientez le Montant Droit (36) comme illustré puis, attachez-le sur la Base (48) à l'aide de deux Boulons du Montant (27) et deux Rondelles Étoilées du Montant (39) ; **ne serrez pas encore les Boulons du Montant.**

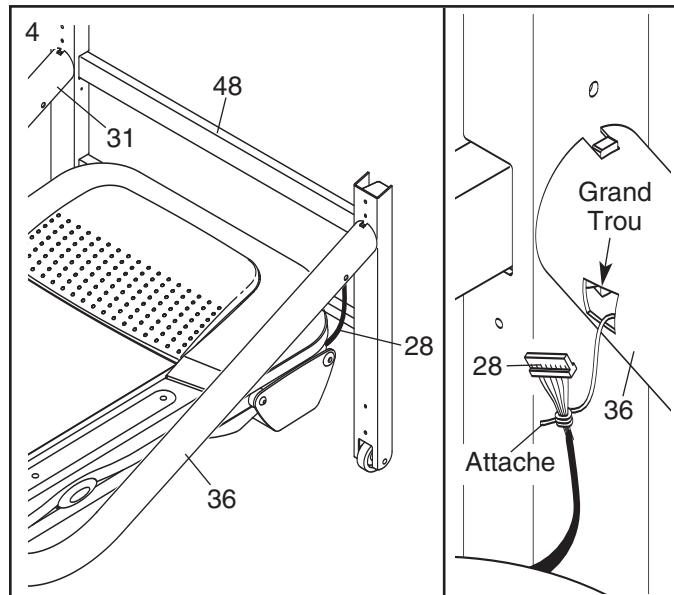


4. Placez la Base (48) près de la partie avant du tapis de course comme illustré.

Coupez l'attache (non-illustrée) qui maintient le Fil du Montant (28) enroulé sur lui-même. Jetez l'attache.

Référez-vous à l'illustration en encadré. Localisez la longue attache sur le Montant Droit (36). Enroulez l'attache fermement autour du connecteur sur le Fil du Montant (28), comme illustré, puis, insérez le connecteur dans le grand trou sur le Montant Droit. Ensuite, tirez l'extrémité opposée de l'attache jusqu'à ce que le Fil du Montant soit tiré à travers le Montant Droit.

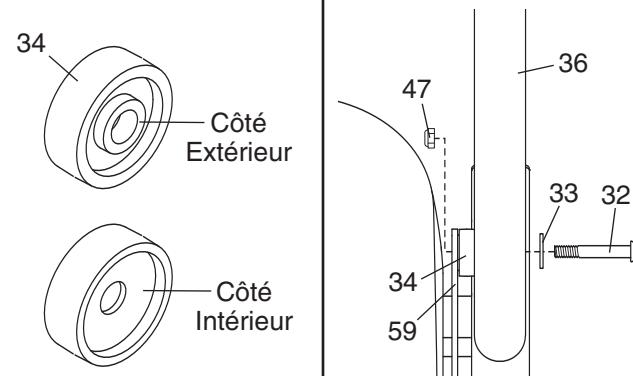
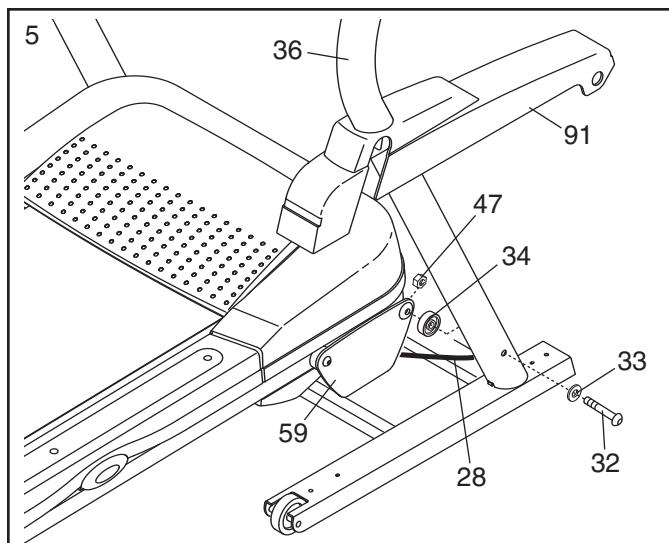
Soulevez les Montants (31, 36) de manière à ce que la Base (48) soit à plat sur le sol. **Assurez-vous que l'extrémité du Fil du Montant (28) ne tombe pas dans le Montant Droit.**



5. Référez-vous au schéma encadré de gauche. Identifiez les deux Bagues d'Espacement du Cadre (34). Ouvrez le sachet de graisse inclus puis, appliquez de la graisse sur les deux Bagues d'Espacement du Cadre. Identifiez ensuite le côté extérieur de chaque Bague d'Espacement du Cadre.

Placez une Bague d'Espacement du Cadre (34) entre le Montant Droit (36), et le Cadre d'Elévation (59), **avec les côtés extérieurs du Bague d'Espacement du Cadre face au Montant Droit**. Attachez le Montant Droit sur le Cadre d'Elévation à l'aide d'un Boulon du Cadre (32), une Rondelle du Cadre (33), et un Écrou (47) ; **ne serrez pas encore l'Écrou**.

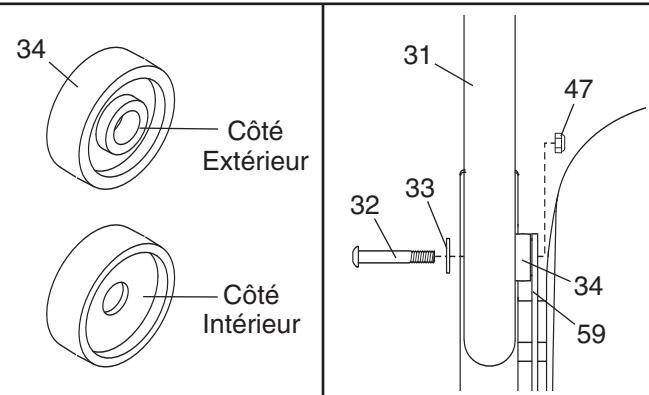
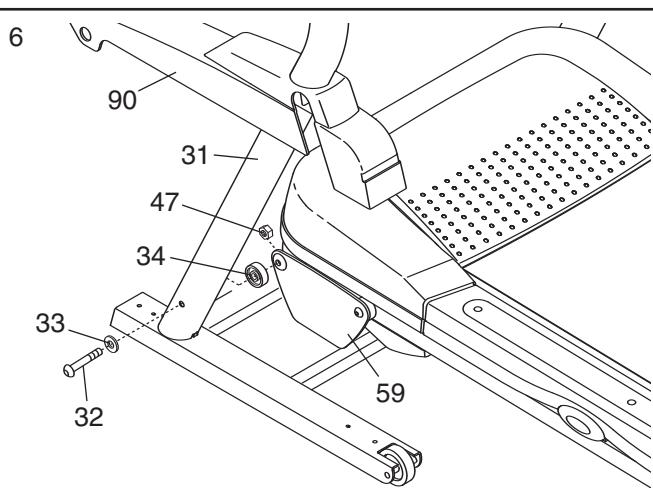
Ensuite, identifiez la Protection Droite de la Base (91). Glissez la Protection Droite de la Base sur le Montant Droit (36) puis, tournez-la dans la position illustrée. Tirez doucement sur l'extrémité supérieure du Fil du Montant (28) pour le tendre.



6. Référez-vous au schéma en encadré. Identifiez la face extérieure de la dernière Bague d'Espacement du Cadre (34).

Tenez la Bague d'Espacement du Cadre (34) restantes entre le Montant Gauche (31) et le Cadre d'Elévation (59), **avec le côté extérieur de la Bague d'Espacement du Cadre face à le Montant Gauche**. Attachez le Montant Gauche sur le Cadre d'Elévation à l'aide d'un Boulon du Cadre (32), une Rondelle du Cadre (33), et un Écrou (47) ; **ne serrez pas encore l'Écrou**.

Identifiez la Protection Gauche de la Base (90). Glissez la Protection Gauche de la Base sur le Montant Gauche (31) puis, tournez-la dans la position illustrée.



7. Placez l'assemblage de la console à l'envers sur une surface douce pour éviter de la rayer.

Demandez à une deuxième personne de tenir une Rampe (18) dans la position illustrée. Insérez le fil de la console dans la Rampe pour la faire sortir par le trou carré indiqué. Si nécessaire, attrapez le connecteur avec des pinces à bec, **mais seulement à l'endroit indiqué par la flèche dans le schéma en encadré**. Ensuite, retirez l'attache du fil de la console.

Attachez le fil de terre sur la Rampe (18) à l'aide d'une Vis de Terre Argentée (11). Ensuite, placez la Rampe sur l'assemblage de la console. **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé**. À la main, vissez un Boulon de la Console (22) avec une Rondelle Étoilée de 1/4" (21) sur la Rampe puis, vissez à la main deux Vis de 3/4" (2) sur la Rampe. **Serrez le Boulon de la Console puis, serrez les deux Vis ; ne serrez pas excessivement les Vis**.

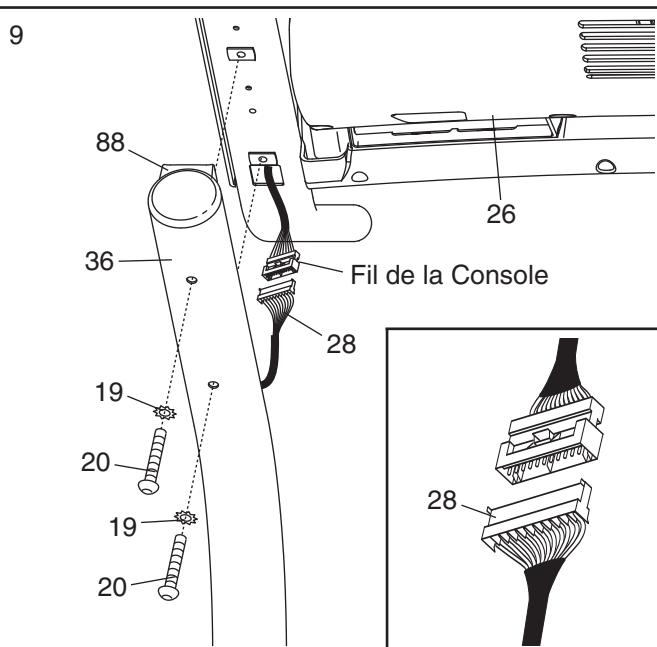
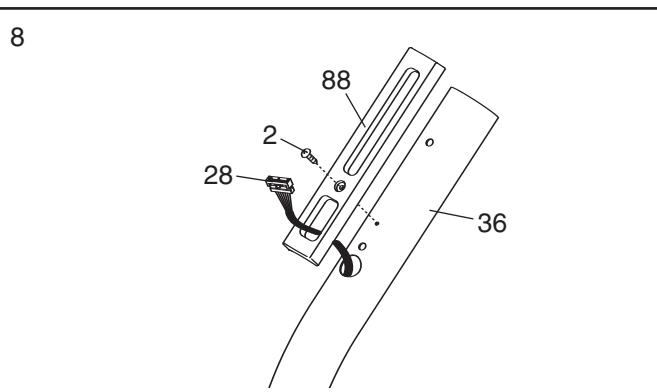
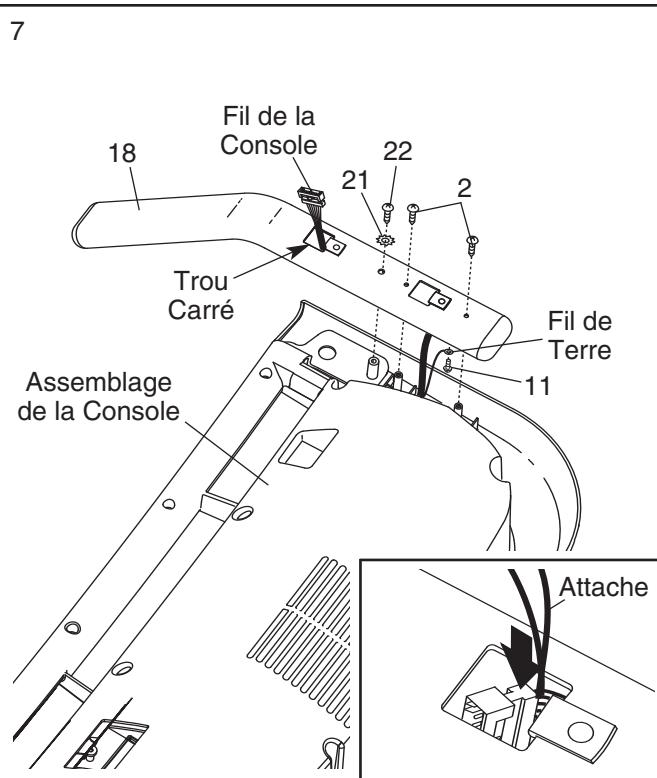
Attachez l'autre Rampe (non-illustrée) de la même manière. Remarque : l'autre côté ne comporte aucun fil.

8. Enfilez le Fil du Montant (28) dans la Bague d'Espacement de la Rampe (88), comme illustré. Attachez la Bague d'Espacement de la Rampe sur le Montant Droit (36) à l'aide d'une Vis de 3/4" (2).

Attachez l'autre Bague d'Espacement de la Rampe (non-illustrée) sur le Montant Gauche (non-illustré) de la même manière.
Remarque : il n'y a pas de fils du côté gauche.

9. Pendant qu'une deuxième personne tient la Base de la Console (26) près de la Bague d'Espacement de la Rampe (88) droite, branchez le fil de la console sur le Fil du Montant (28) comme illustré sur le schéma en encadré. **Important : si les connecteurs sont orientés correctement, ils s'enfonceront facilement l'un dans l'autre et s'enclencheront en place.** **Si les connecteurs ne sont pas orientés correctement, la console peut être endommagée quand elle est allumée.** Insérez les connecteurs dans le Montant Droit (36).

Attachez la Base de la Console (26) sur le Montant Droit (36) et le Montant Gauche (non-illustré) à l'aide de quatre Boulons de la Rampe (20) et quatre Rondelles Étoilées de la Rampe (19) (seul un côté est illustré). **Vissez de quelques tours les quatre Boulons de la Rampe avant de les serrer tous**.



10. Demandez à une deuxième personne de soulever et de tenir le Cadre (74) du tapis de course.

Identifiez l'Amortisseur Pneumatique (99). Veuillez noter que l'Amortisseur Pneumatique est équipé d'une tige sur une de ses extrémités et d'un cylindre sur l'autre. Référez-vous aux deux petits schémas en encadré. Localisez l'Attache à Ressort (98) sur l'extrémité de l'Amortisseur Pneumatique. À l'aide d'un de vos ongles ou du bout d'un tournevis, appuyez sur l'extrémité de l'Attache à Ressort pour la desserrer, faites tourner l'Attache à Ressort puis, tirez l'Attache à Ressort hors de l'Amortisseur Pneumatique. **Faites attention de ne pas perdre l'Attache à Ressort.** Remarque : des Attachés à Ressort de rechange sont incluses.

Placez ensuite l'extrémité de l'Amortisseur Pneumatique (99) près du support au centre du Cadre (74). Enfoncez l'extrémité de l'Amortisseur Pneumatique autant que possible dans la boule sur le support.

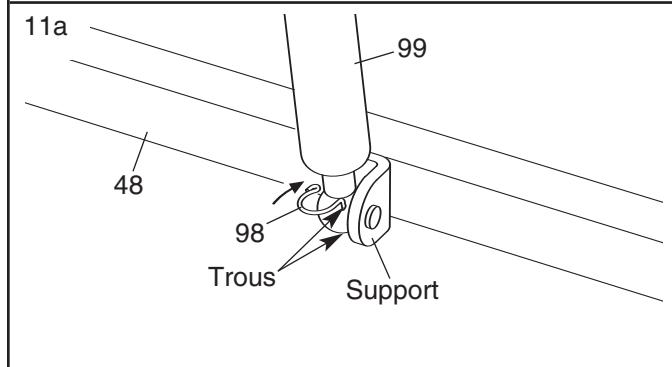
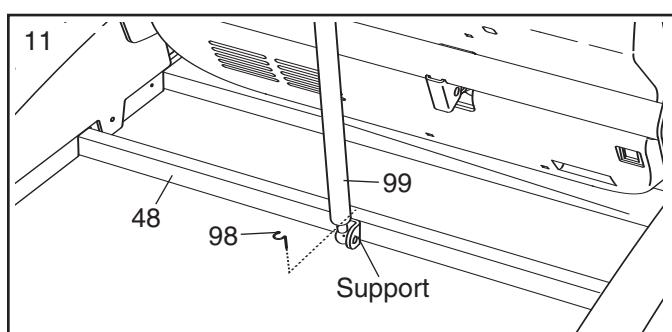
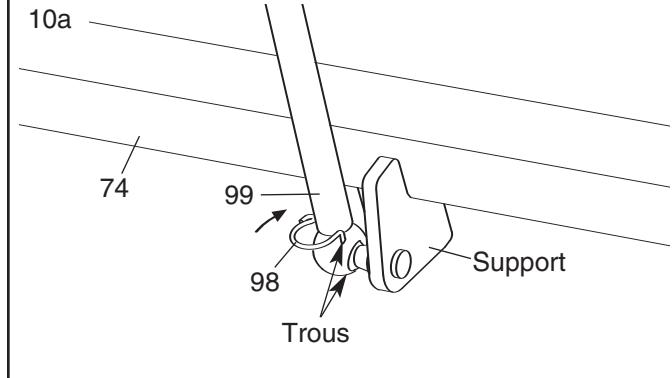
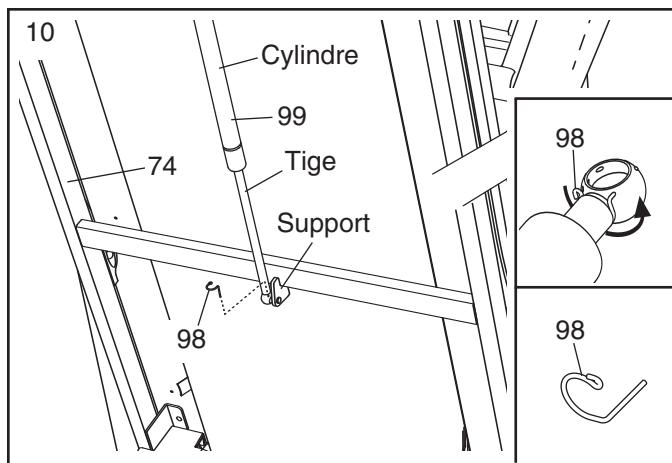
Référez-vous au schéma 10a. Enfoncez l'Attache à Ressort (98) dans les deux petits trous indiqués sur l'extrémité de l'Amortisseur Pneumatique (99). Tournez ensuite l'Attache à Ressort jusqu'à ce qu'elle s'enclenche sur l'Amortisseur Pneumatique.

11. Faites pivoter l'extrémité de l'Amortisseur Pneumatique (99) vers le bas dans la position illustrée. Retirez l'Attache à Ressort (98) de l'extrémité de l'Amortisseur Pneumatique.

Ensuite, alignez l'extrémité de l'Amortisseur Pneumatique (99) munie du cylindre avec le support au centre de la Base (48). Enfoncez l'extrémité de l'Amortisseur Pneumatique dans la boule sur le support. Remarque : il sera peut-être nécessaire de faire légèrement pivoter le Cadre (non-illustré) vers l'avant ou vers l'arrière pour aligner l'extrémité de l'Amortisseur Pneumatique avec la boule.

Référez-vous au schéma 11a. Enfoncez l'Attache à Ressort (98) dans les deux petits trous indiqués sur l'extrémité de l'Amortisseur Pneumatique (99). Tournez ensuite l'Attache à Ressort jusqu'à ce qu'elle s'enclenche sur l'Amortisseur Pneumatique.

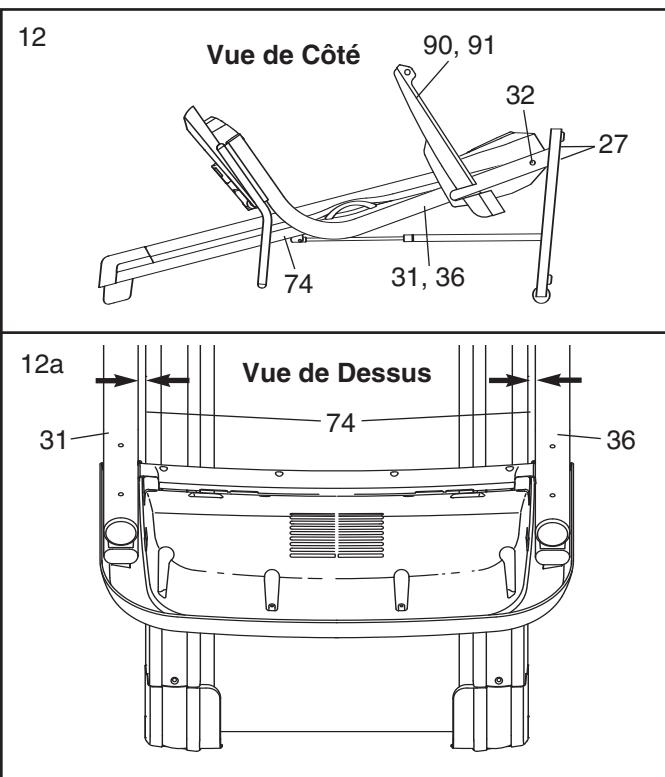
Avec l'aide d'une deuxième personne, baissez le Cadre (non-illustré) jusqu'au sol.



12. Baissez les Montants (31, 36). **Faites attention de ne pas endommager les Protections Gauche et Droite de la Base (90, 91).**

Référez-vous au schéma 12a. Placez les Montants (31, 36) de manière à ce que le Cadre (74) du tapis roulant soit centré entre les Montants.

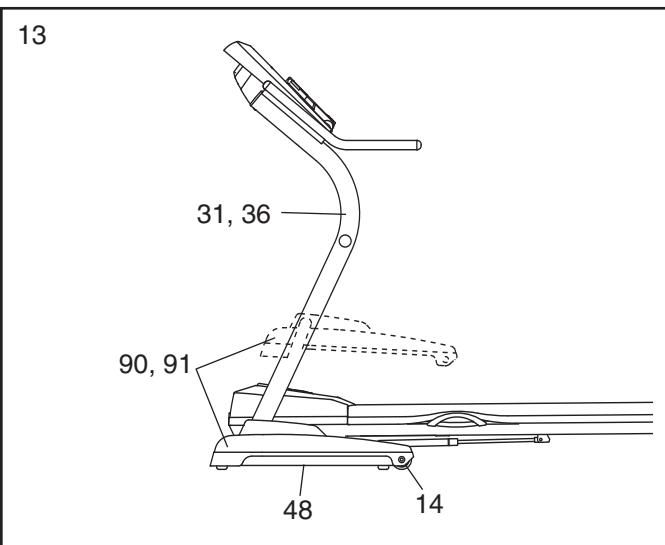
Serrez fermement les Boulons du Montant (27) et les Boulons du Cadre (32) de chaque côté du tapis roulant. **Ne serrez pas excessivement les Boulons du Cadre.**



13 Soulevez les Montants (31, 36).

Tournez les Protections Gauche et Droite de la Base (90, 91) dans la position illustrée. Glissez les Protections de la Base vers le bas, sur la Base (48). Si nécessaire, tirez les côtés des Protections de la Base pour qu'ils recouvrent les Boulons de la Roue (14).

Baissez les Montants (31, 36).



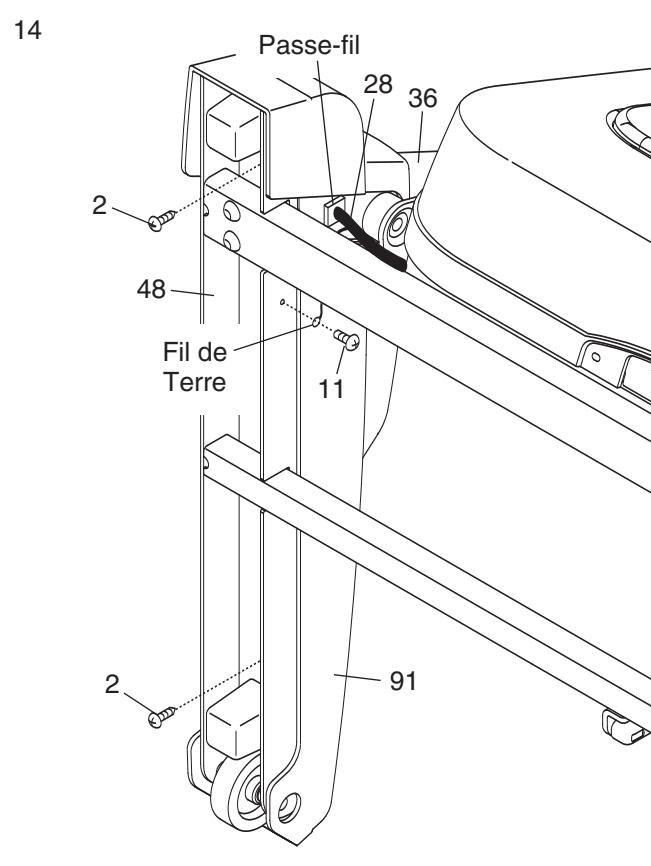
14. Attachez le fil de terre du Fil du Montant (28) sur le trou indiqué de la Base (48) à l'aide d'un Vis de Terre Argentée (11).

Enfoncez le passe-fil indiqué dans le Montant Droit (36).

Attachez le Protection et Droite de la Base (91) sur la Base (48) à l'aide de deux Vis de 3/4" (2).

Attachez la Protection Gauche de la Base (non-illustré) de la même manière.

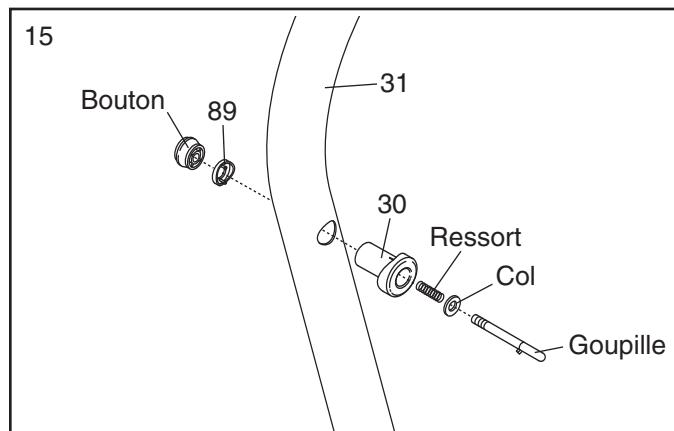
Soulevez les Montants (31, 36) à la verticale.



15. Enfoncez le Manche du Loquet (30) dans le Montant Gauche (31).

Retirez le bouton de la goupille. Assurez-vous que le col et le ressort sont sur la goupille. Puis, insérez la goupille dans le Manche du Loquet (30) et dans le Montant Gauche (31). Enfoncez la Pièce du Loquet (89) dans l'autre côté du Montant Gauche puis, serrez de nouveau le bouton dans la goupille.

Retirez l'emballage en plastique du dessous du tapis de course.



16. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Remarque : du matériel additionnel peut être inclus. Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr. La clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie mobile (voir page 25). Pour protéger votre sol ou moquette, placez un revêtement sous le tapis de course.

FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

LA COURROIE MOBILE PRÉ-LUBRIFIÉE

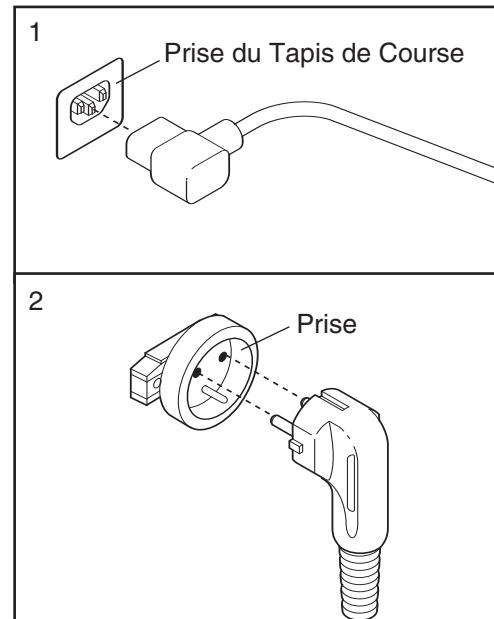
Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT :** ne vaporisez jamais de silicone ou quelqu'autre substance sur la courroie ou sur la plate-forme de support. Ces substances pourraient détériorer la courroie et causer de l'usure extrême.

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit être branché sur une prise de terre. S'il arrivait que cet appareil ne fonctionne pas bien ou tombe en panne, le fait d'être branché sur une prise de courant de terre permet une résistance moindre au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Ce produit est équipé d'un cordon avec un conducteur de mise à la terre et d'une prise mise à la terre.

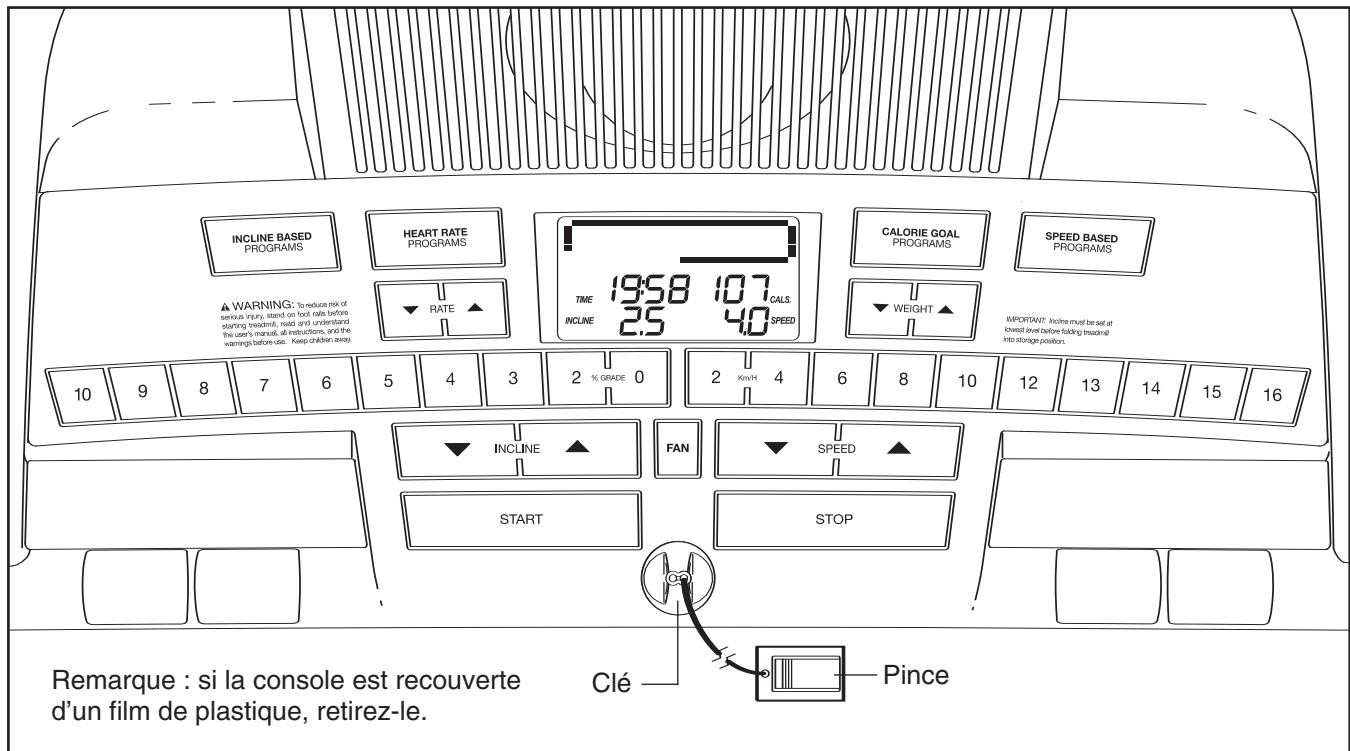
Important : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé avec un cordon d'alimentation recommandé par le fabricant.

Référez-vous au dessin numéro 1. Branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation dans la prise qui se trouve sur le tapis de course. Référez-vous au dessin numéro 2. Branchez le cordon d'alimentation dans la prise de courant qui est correctement installée et qui est mis à la terre conformément aux codes et aux ordonnances locales. **Important : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipées d'un IMCT.**



DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut créer des risques de chocs électriques. Demandez l'aide d'un électricien qualifié si vous avez des doutes quant à l'installation du tapis de course. Ne modifiez pas la prise fournie avec le tapis de course. Si elle ne correspond pas à votre prise de courant, faites installer une prise de courant adéquate par un électricien qualifié.

DIAGRAMME DE LA CONSOLE



EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT

L'autocollant sur la console est en anglais. Décollez l'autocollant en français de la feuille d'autocollants incluse et placez-le sur l'autocollant en anglais.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course est équipée d'une palette de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables. Quand le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peut-être changée au toucher d'un bouton. Alors que vous faites des exercices, la console vous fournit continuellement des données sur vos exercices. Vous pouvez aussi mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le capteur cardiaque incorporé dans la console.

La console est aussi équipée de quatre programmes pré-enregistrés—deux programmes d'inclinaison et

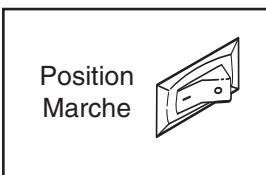
deux programmes de vitesse. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'un entraînement efficace. De plus, la console offre quatre programmes d'objectif calorique qui règlent la vitesse et l'inclinaison du tapis de course pour vous aider à éliminer les kilos en trop.

De plus, la console offre quatre programmes de rythme cardiaque qui ajustent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course pour garder votre rythme cardiaque dans une zone d'entraînement pendant vos exercices.

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes commençant à la page 15. **Pour utiliser un programme pré-programmé**, voir la page 17. **Pour accéder à un programme d'objectif calorique**, référez-vous à la page 18. **Pour utiliser un programme de rythme cardiaque**, voir la page 20.

COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 13). Localisez l'interrupteur marche/éteint sur le tapis de course, près du cordon d'alimentation. Bougez l'interrupteur marche/éteint à la position marche.



Placez-vous sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince attachée sur la clé (voir le dessin à la page 14) et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, enfoncez la clé dans la console. Puis, insérez la clé dans la console. Après un instant, l'écran s'allumera. **Important : en cas d'urgence, la clé peut être retirée de la console afin de ralentir la courroie mobile jusqu'à l'arrêt complet. Testez la pince en vous éloignant avec précaution de quelques pas en arrière jusqu'à ce que la clé sorte de la console. Si la clé ne sort pas de la console ajustez la pince.**

Remarque : Pour éviter d'endommager la plate-forme de marche, portez toujours des chaussures propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de la première utilisation du tapis de course, examinez la courroie mobile quant à son alignement et centrez-la au besoin (référez-vous à la page 25).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE ci-dessus.

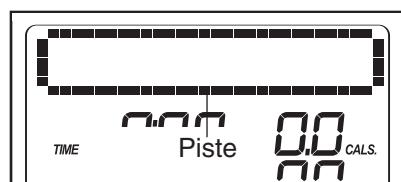
2 Enregistrez votre poids, si désiré.

Pour obtenir un dénombrement calorique des plus précis, enregistrez votre poids dans la console en appuyant sur la touche d'augmentation et de diminution du Poids [WEIGHT]. Remarque : Une fois votre poids enregistré, il sera sauvegardé dans la mémoire.



3 Sélectionnez le mode manuel.

Quand la clé est enfournée dans la console, le mode manuel est sélectionné. Si



vous avez sélectionné un programme, appuyez sur la touche des programmes jusqu'à ce qu'une piste virtuelle apparaisse sur l'écran.

4 Lancez la courroie mobile.

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

Si vous appuyez sur la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commencera à tourner à 2 km/h. Alors que vous vous entraînez, changez la vitesse de la courroie mobile comme vous le désirez en appuyant sur les touches d'augmentation ou de diminution de la Vitesse. À chaque pression de touche, la vitesse changera de 0,1 km/h ; si vous appuyez de manière continue sur une touche, la vitesse changera par étape de 0,5 km/h.



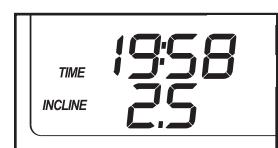
Si l'une des touches de Vitesse numérotées est appuyée, la vitesse de la courroie mobile variera graduellement jusqu'à correspondre au réglage sélectionné. **Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en mile ou en kilomètre (voir LE MODE INFORMATION la page 22). Pour plus de simplicité, toutes les instructions dans cette section sont en kilomètres.**

Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche d'Arrêt [STOP]. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour actionner de nouveau la courroie mobile, appuyez sur la touche de Marche, la touche d'augmentation de la Vitesse ou une des touches numérotées.

Remarque : la première fois que vous utilisez le tapis de course, vérifiez régulièrement l'alignement de la courroie mobile et recentrez-la si nécessaire (voir page 25).

5 Changez l'inclinaison du tapis de course comme désiré.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation de l'Inclinaison [INCLINE] ou de diminution de



l'Inclinaison ou une des touches de inclinaison numérotées. Chaque fois que vous appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison, l'inclinaison change de 0,5%.

Si vous appuyez sur les touches numérotées, le tapis de course se règle sur l'inclinaison correspondante. Remarque : après avoir appuyé sur les touches, le tapis de course prend quelques instants pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.

6 Suivez vos progrès à l'écran.

Quand le mode manuel est sélectionné, la partie supérieure de l'écran affiche une piste virtuelle de 400 mètres (un quart de mile). Alors que vous vous exercez, les indicateurs autour de la piste s'allumeront en succession jusqu'à ce que la piste entière soit allumée. La piste s'assombrira et les indicateurs commenceront à nouveau à s'allumer en succession.



La partie gauche de l'écran affiche le temps [TIME] écoulé, la distance [DIST.] parcourue en marchant ou en courant, et l'inclinaison [INCLINE] du tapis de course. Remarque : quand un programme avec un objectif calorique est sélectionné, l'écran affiche le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.



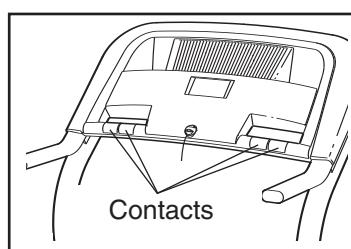
La partie droite de l'écran affichera le nombre approximatif de calories [CALS.] que vous avez brûlées, la vitesse [SPEED] de la courroie mobile, ainsi que votre cadence [PACE] (en minutes par mile). Lorsque vous utilisez le capteur cardiaque de la poignée, le côté droit de l'écran indiquera également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



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

7 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Pour utiliser le capteur cardiaque de la poignée, retirez le film plastique qui recouvre les contacts en métal sur la rampe. Par



ailleurs, assurez-vous que vos mains sont propres. Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et tenez les contacts en métal, **en évitant de déplacer vos mains**. Lorsque votre rythme cardiaque a été détecté, le symbole du cœur clignotera dans l'écran avec chaque battement de votre cœur, un ou deux tirets apparaissent suivis de votre fréquence cardiaque. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les contacts pendant 15 secondes.**

8 Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Pour mettre le ventilateur sur une vitesse lente, appuyez sur la touche Ventilateur [FAN]; le mot *Low* (Lent) apparaît sur l'écran. Pour mettre le ventilateur sur une vitesse rapide, appuyez sur la touche une deuxième fois ; le mot *High* (Rapide) apparaît sur l'écran. Pour éteindre le ventilateur, appuyez sur la touche une troisième fois ; le mot *Off* (Arrêt) apparaît sur l'écran. Remarque : le ventilateur s'éteint automatiquement quelques minutes après l'arrêt de la courroie mobile.

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

Montez sur les repose-pieds, pressez le touche Arrêt, **et réglez l'inclinaison du tapis de course à l'arrangement minimal. L'inclinaison doit être à l'arrangement minimal lorsque le tapis de course est élevé pour la position de rangement, sinon il sera endommagé.** Ensuite, retirez la clé de la console et mettez-la dans un endroit sûr. Remarque : si les affichages et les indicateurs sur la console restent allumer, après avoir retiré la clé, la console est dans le mode « demo ». Référez-vous à la page 22 et éteignez le mode demo.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, déplacez l'interrupteur marche/éteint près du cordon d'alimentation à la position éteint et débranchez le cordon d'alimentation.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME PRÉ-PROGRAMMÉ

Les quatre programmes pré-enregistré contrôlent automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course pour vous guider tout au long d'un entraînement efficace. Durant un programme d'inclinaison, l'inclinaison du tapis de course change régulièrement. Durant un programme de vitesse, la vitesse de la courroie mobile changera régulièrement.

1 Insérez la clé dans la console.

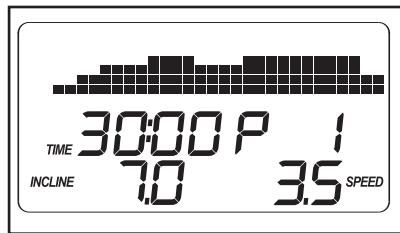
Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 15.

2 Enregistrez votre poids, si désiré.

Voir l'étape 2 de la page 15.

3 Sélectionnez un programme pré-programmé.

Pour sélectionner un programme pré-enregistré, appuyez sur la touche Programmes d'Inclinaison [INCLINE] BASED PROGRAMS] ou sur la touche Programmes de Vitesse [SPEED BASED PROGRAMS], une ou deux fois ; « P1 », « P2 », « P3 » ou « P4 » apparaît sur l'écran pendant quelques secondes. Quand un programme pré-enregistré est sélectionné, la vitesse maximale et l'inclinaison maximale pour le programme se mettent à clignoter sur l'écran pendant quelques secondes puis, un graphique des changements de vitesse défile sur la matrice. L'écran affiche alors la durée du programme.



4 Appuyez la touche Marche ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse pour lancer le programme.

Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se régler automatiquement sur les premières vitesse et inclinaison programmées. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme est constitué de 30 ou 50 segments d'une minute chacun. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque

segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être programmée pour deux ou segments consécutifs ou plus.

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



clignote du Segment en Cours sur la matrice. (Les inclinaisons programmées ne sont pas affichées sur la matrice). Les vitesses des quatre segments suivants sont affichées dans les colonnes à droite.

Quand il ne reste plus que trois secondes avant la fin du premier segment, la colonne du Segment en Cours et la colonne de droite se mettent à clignoter en même temps, et une série de tonalités se fait entendre. Si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course est sur le point de changer, la vitesse et/ou inclinaison se met à clignoter sur l'écran pour vous avertir.

Lorsque le premier segment est terminé, *toutes les vitesses se déplacent d'une colonne vers la gauche*. La vitesse programmée pour le deuxième segment est alors affichée dans la colonne qui clignote du Segment en Cours puis, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le deuxième segment. Remarque : si tous les indicateurs dans la colonne du Segment en Cours sont allumés, *les vitesses se déplacent vers le bas* de manière à ce que seuls les indicateurs les plus hauts apparaissent sur la matrice.

Le programme continue ainsi jusqu'à ce que la vitesse pour le dernier segment soit affichée dans la colonne du Segment en Cours et que le temps s'est écoulé. La courroie mobile ralentie alors jusqu'à s'arrêter.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop basse, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Vitesse ou Inclinaison. Chaque fois que vous appuyez sur une touche de Vitesse, un indicateur s'allume ou s'éteint dans la colonne du Segment en Cours ; si une des colonnes à droite de la colonne du Segment en Cours a la même taille que la colonne du Segment en cours, un nouvel indicateur s'allume ou s'éteint aussi dans ces colonnes. **Remarque : quand le Segment en Cours est terminé, le tapis de course s'ajuste automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.**

Pour arrêter le programme temporairement, appuyez sur la touche Arrêt. Le temps commence alors à clignoter sur l'écran. Pour reprendre le programme, appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la vitesse. La courroie mobile commence à se déplacer à 2 km à l'heure. Quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajuste automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant. Pour arrêter le programme, appuyez sur la touche Arrêt, retirez la clé puis réinsérez-la dans la console.

5 Suivez votre progression sur l'écran.

Voir l'étape 6 à la page 16.

6 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 7 à la page 16.

7 Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 8 de la page 16.

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

Voir l'étape 9 à la page 16.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME D'OBJECTIF CALORIQUE

1 Insérez la clé dans la console.

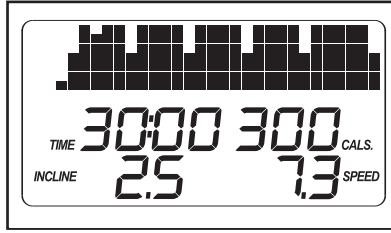
Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 15.

2 Enregistrez votre poids.

Voir l'étape 2 de la page 15. Remarque : il est important d'entrer votre poids avant d'utiliser un programme d'objectif calorique. La console adaptera les réglages de la vitesse et de l'inclinaison des programmes d'objectif calorique selon votre poids.

3 Sélectionnez un programme d'objectif calorique.

Pour sélectionner un programme d'objectif calorique, appuyez à répétition sur la touche des Programmes d'Objectif Calorique [CALORIE GOAL PROGRAMS] jusqu'à ce que le code « P 5 », « P 6 », « P 7 » ou « P 8 » apparaisse à l'écran. Lorsqu'un programme d'objectif calorique est sélectionné, le réglage de la vitesse maximale du programme et le réglage de l'objectif calorique du programme clignoteront aux écrans pendant quelques secondes; de plus, l'écran affichera la période prévue du programme. Une description des réglages de vitesse du programme défilera sur la matrice.



4 Appuyez la touche Marche pour faire marcher la programme.

Un moment après que la touche est appuyée, le tapis de course se réglera automatiquement aux premières vitesse et inclinaison du programme. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme est constitué de 30 ou 40 segments d'une minute chacun. Un programme de vitesse et d'inclinaison est programmé pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour deux ou segments consécutifs du programme.

La programmation de la vitesse pour le premier segment sera indiquée dans la colonne qui clignote du Segment en Cours sur la matrice. (Les inclinaisons programmées ne sont pas affichées sur la matrice.) Les vitesses des quatre segments suivants seront affichées dans les colonnes à droite.



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

Lorsque le premier segment est terminé, *toutes les arrangements de vitesse se déplaceront d'une colonne à gauche*. La programmation de vitesse pour le deuxième segment sera alors indiquée dans la colonne clignotant du segment en cours et le tapis de course s'ajustera automatiquement aux programmations de vitesse et d'inclinaison pour le deuxième segment. Remarque : si tous les indicateurs dans la colonne Segment en Cours sont allumés, les vitesses se déplaceront vers le bas de manière à ce que seuls les indicateurs les plus hauts apparaissent dans la matrice.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevé ou trop basse, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Vitesse ou Inclinaison. À chaque fois que l'une des touches de vitesse est appuyée, un indicateur s'allumera ou s'assombrira dans la colonne du Segment en Cours. **Important : quand le segment en cours termine, le tapis de**

course s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison pour ce segment.

Pour arrêter le programme quelques instants, appuyez sur la touche Arrêt. Pour remettre le programme en route, appuyez sur la touche Arrêt ou la touche d'augmentation de Vitesse. La courroie mobile commencera à se déplacer à 2 km par heure. Quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmée pour le prochain segment.

Le programme continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. La courroie ralentira alors jusqu'à l'arrêt complet. **Important : L'objectif calorique est une estimation du nombre de calories que vous aurez brûlées durant le programme. Le nombre réel des calories que vous brûlez dépendra de votre poids. De plus, le réglage manuel de la vitesse ou de l'inclinaison du tapis de course durant le programme modifiera le nombre de calories que vous brûlez.**

5 Suivez vos progrès à l'écran.

Voir l'étape 6 à la page 16.

6 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 7 à la page 16.

7 Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 8 de la page 16.

8 Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 9 à la page 16.

COMMENT CREER LES PROGRAMMES DE RYTHME CARDIAQUE

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser les programmes de rythme cardiaque.

ATTENTION : si vous avez des problèmes cardiaques ou si vous êtes âgé(e)s de plus de 60 ans et n'avez pas fait de sport depuis quelques temps, n'utilisez pas les programmes de rythme cardiaque. Si vous prenez régulièrement des médicaments, consultez votre médecin pour savoir si ces derniers ne vont pas affecter votre rythme cardiaque lors de votre entraînement.

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 15.

2 Enregistrez votre poids, si désiré.

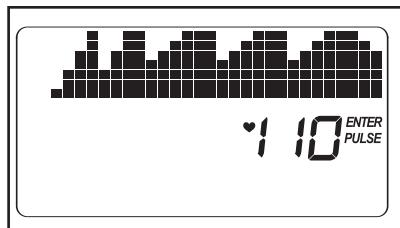
Voir l'étape 2 de la page 15.

3 Sélectionnez une des programmes de rythme cardiaque.

Pour sélectionner un programme de rythme cardiaque, appuyez sur la touche des Programmes de Rythme Cardiaque [HEART RATE PROGRAMS] à plusieurs reprises jusqu'à ce que l'indication « P 9, » « P10, » « P11, » ou « P12 » apparaisse à l'écran.

4 Enregistrez un rythme cardiaque d'objectif.

Le rythme cardiaque d'objectif maximal pour le programme apparaît sur l'écran. Si vous le désirez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution du Rythme [RATE] pour changer le rythme cardiaque d'objectif maximal (voir INTENSITÉ DE L'EXERCICE à la page 26). Remarque : une modification du rythme cardiaque d'objectif maximal entraîne une modification du niveau d'intensité de tout le programme.



5 Mesurez votre rythme cardiaque.

Vous n'avez pas besoin de tenir les capteurs cardiaques de manière continue ; cependant, vous devez tenir les capteurs cardiaque régulièrement pour que le programme de rythme cardiaque fonctionne correctement.

Voir l'étape 7 à la page 16.

6 Appuyez sur la touche Marche pour faire lancer le programme.

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

Le rythme cardiaque d'objectif programmé pour le premier segment s'affiche dans la colonne qui clignotant du Segment en Cours sur la matrice. Les rythmes cardiaques d'objectif pour les quatre segments suivants sont affichés dans les colonnes à droite. Quand il ne reste que trois secondes avant la fin du premier segment du programme, le Segment en Cours et la colonne de droite clignoteront en même temps et une série de tonalités se feront entendre. En plus, les réglages de la vitesse et de l'inclinaison clignotent à l'écran pour vous avertir. À la fin du premier segment, *tous les rythmes cardiaques d'objectif se déplaceront d'une colonne vers la gauche*. Le rythme cardiaque d'objectif pour le deuxième segment sera alors affiché dans la colonne du Segment en Cours qui clignote.



La console compare régulièrement votre rythme cardiaque au rythme cardiaque d'objectif programmé. Si votre rythme cardiaque est trop rapide ou trop lent par rapport au rythme cardiaque d'objectif programmé, la courroie mobile accélérera ou ralentira pour que votre rythme cardiaque se rapproche du rythme cardiaque d'objectif programmé. Si la courroie mobile atteint 12 km/h et que votre rythme cardiaque est toujours trop lent par rapport au rythme cardiaque d'objectif, l'inclinaison du tapis de course augmentera à son tour.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevé ou trop basse à n'importe quel moment durant le programme, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Vitesse ou Inclinaison. Cependant, chaque fois que la console compare votre rythme cardiaque au rythme cardiaque cible enregistré, la vitesse et/ou l'inclinaison augmentera ou diminuera pour ramener votre rythme cardiaque plus près de votre rythme cardiaque cible.

Si votre rythme cardiaque n'est pas détecté durant le programme, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course diminueront automatiquement. Si ceci arrive, voir l'étape 7 à la page 16.

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur le bouton Arrêt. Le temps commencera à clignoter sur l'écran. Pour relancer le pro-

gramme, appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile commencera à se déplacer à 2 km/h. Quand la console compare votre rythme cardiaque ou rythme cardiaque d'objectif programmé, la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course pourront changer automatiquement pour rapprocher votre rythme cardiaque du rythme cardiaque d'objectif programmé.

7 Suivez vos progrès à l'écran.

Voir l'étape 6 à la page 16.

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

Voir l'étape 9 à la page 16.

LE MODE INFORMATION

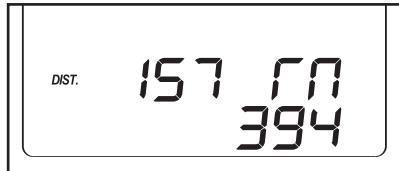
La console comporte un mode d'information qui enregistre les renseignements quant à l'utilisation du tapis de course. Le mode information vous permet aussi de sélectionner les kilomètres ou les miles comme unités de mesure et pour allumer ou éteindre le mode démo.

Pour sélectionner le mode d'information, insérez la clé dans la console tout en maintenant enfoncée la touche d'Arrêt, puis libérez la touche d'Arrêt. Les informations suivantes apparaissent sur l'écran. Lorsque le mode information est sélectionné:

Le centre de l'écran affiche de nombre d'heures d'utilisation du tapis de course.

La partie inférieure droite de

l'écran affiche le nombre total de kilomètres ou de mils parcourus par la courroie mobile.



De plus, un « M » pour le système métrique ou un « E » pour le système anglais apparaît sur le côté droit de l'écran. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche d'augmentation de la Vitesse.

IMPORTANT : si un « d » apparaît sur l'écran, la console est en mode « démo ». Ce mode est conçu pour être utilisé lorsque un tapis de course est en démonstration dans un magasin. Lorsque la console est dans le mode demo, le cordon d'alimentation peut être branché, la clé peut être retirée de la console, et les affichages et les indicateurs se maintiendront allumés ; cependant les touches sur la console ne fonctionneront pas. **Si la lettre « d » apparaît quand le mode information est sélectionné, appuyez sur la touche Vitesse – pour faire disparaître le « d ».**

Remarque : si vous appuyez sur la touche des Programmes d'objectif calorique alors que vous êtes en mode information, l'écran peut devenir très clair, très foncé ou vide. Si cela se produit, appuyez sur la touche des Programmes d'objectif calorique jusqu'à ce que la luminosité de l'écran vous convienne.

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

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

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

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

1. Maintenez le cadre métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche de droite. **ATTENTION :** Pour diminuer les risques de blessures, ne soulevez pas le cadre à l'aide des repose-pied plastique. Servez-vous de vos jambes et non de votre dos pour soulever le cadre. Soulevez le cadre jusqu'à ce qu'il soit à mi-chemin de la position verticale.
2. Placez votre main droite à l'endroit indiqué sur le schéma et tenez le tapis de course fermement. En utilisant votre main gauche, tirez le bouton de loquet vers la gauche et tenez-le ainsi. Soulevez le cadre jusqu'à ce que l'attache dépasse la goupille sur le bouton du loquet puis, lâchez doucement le bouton du loquet. **Assurez-vous que la goupille est bien placée contre l'attache.**

Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis roulant. Eloignez le tapis de course des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course dans sa position de rangement à des températures au-dessus de 30°C (85°F).

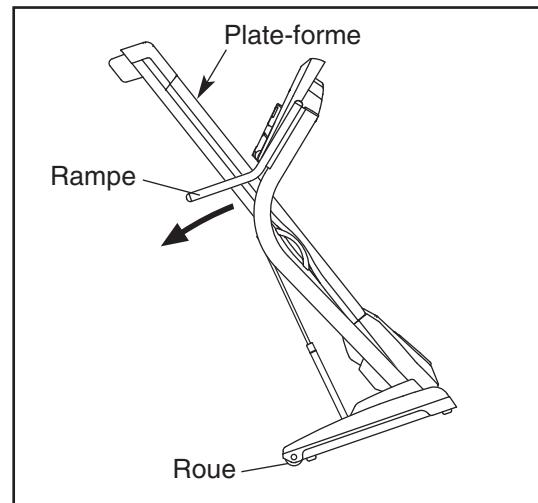
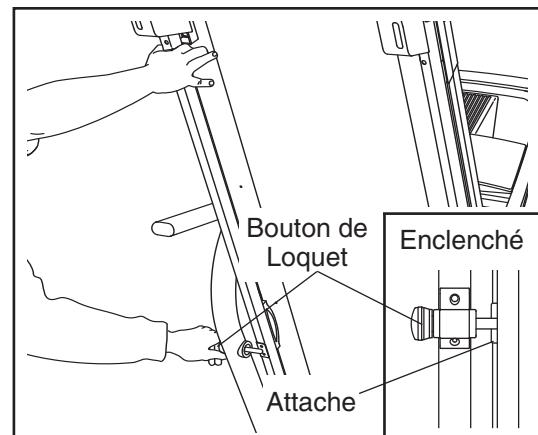
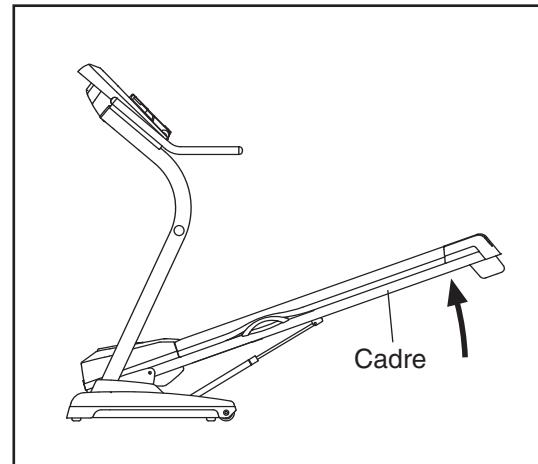
COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Pour déplacer le tapis de course, pliez-le en position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que la goupille est bien placée contre l'attache.**

1. Tenez une rampe d'une main puis, placez l'autre main sur la plate-forme. Placez un pied contre une des roues.
2. Renversez le tapis de course en arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues avant. Avec précaution déplacez le tapis de course dans l'endroit désiré. **Pour réduire tout risques de blessures, soyez très prudent quand vous déplacez le tapis de course. N'essayez pas de déplacer le tapis de course sur des surfaces inégales.**
3. Placez un pied sur la base et abaissez délicatement le tapis de course jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.

COMMENT DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE

1. Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course avec votre main gauche. Tirez le bouton du loquet vers la gauche et tenez-le. Faites pivoter le cadre vers le bas jusqu'à ce qu'il surpassé la goupille du loquet.
2. **Tenez le tapis de course fermement des deux mains**, et abaissez le jusqu'au sol. **ATTENTION : pour diminuer les risques de blessures, n'abaissez pas le cadre en n'empoignant que les repose-pied plastique. Ne laissez pas tomber le cadre sur le sol. Assurez-vous de plier vos genoux et gardez votre dos droit.**

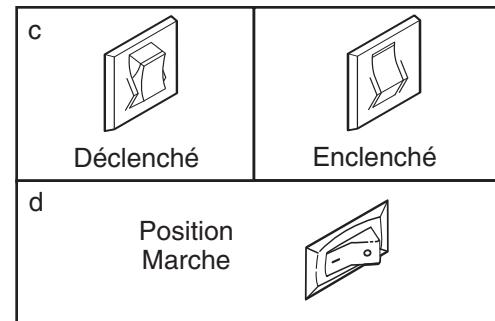


LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme correspondant et suivez les étapes recommandées. Si vous avez toujours des questions veuillez voir la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : le courant ne s'allume pas

- SOLUTION :**
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise mise à la terre. (Voir page 13.) Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez seulement un cordon de 1,5 m maximum. Le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipées d'un IMCT.
 - Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.
 - Vérifiez le coupe-circuit sur le tapis de course près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur saillit comme indiqué le coupe-circuit s'est déclenché. Enclenchez le coupe-circuit, attendez cinq minutes et appuyez l'interrupteur.
 - Vérifiez l'interrupteur marche/éteint placé près du cordon d'alimentation à l'avant du tapis de course. L'interrupteur doit être sur la position marche.



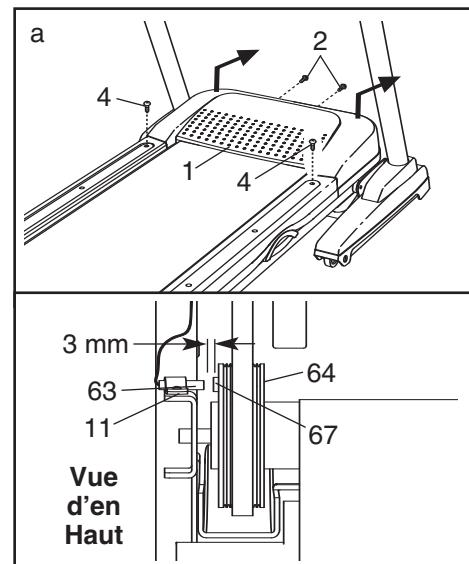
PROBLÈME : le tapis de course s'éteint pendant l'emploi

- SOLUTION :**
- Vérifiez l'interrupteur sur le tapis de course près du cordon d'alimentation (voir le dessin ci-dessus). Si le l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur l'interrupteur.
 - Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes et branchez le cordon d'alimentation.
 - Enlevez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.
 - Assurez-vous que l'interrupteur est sur la position marche (voir d. ci-dessus).
 - Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : les affichages sur la console ne fonctionne pas correctement

- SOLUTION:**
- Enlevez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Retirez les deux Vis du Repose-pied (4) et les deux Vis du Capot de 3/4" (2) puis retirez le Capot (1) avec précaution.

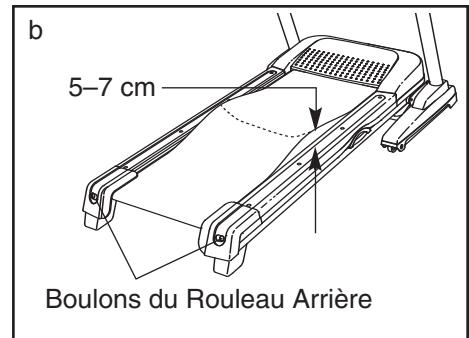
Localisez le Capteur Magnétique (62) et l'Aimant (67) du côté gauche de la Poulie (64). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm.** Si nécessaire, desserrez la Vis (11), et déplacez légèrement le Capteur Magnétique. Revissez la Vis. Rattachez le capot (non-illustré) et faites marcher le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse est correcte.



PROBLÈME : le tapis de course ralentit durant l'usage

SOLUTION : a. Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez seulement un cordon de 1,5 m maximum.

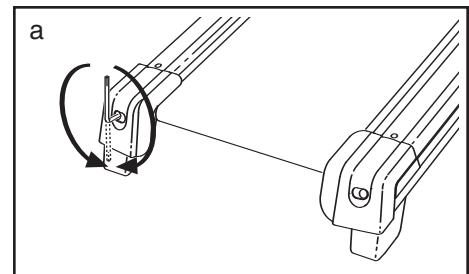
- b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis peut être diminuée et la courroie peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. A l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau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



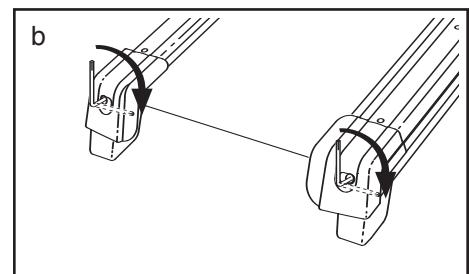
- c. Si la courroie ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

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

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



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



CONSEILS DE MISE EN FORME

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

Le capteur cardiaque ne sont pas appareils médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le capteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Pour plus de détails concernant l'exercice, obtenez un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre rythme cardiaque comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le rythme cardiaque recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobics.

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

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

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories *d'hydrate de carbone*, facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps

commence à utiliser des *calories de graisse* en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis de course jusqu'à ce que votre rythme cardiaque s'approche du nombre inférieur de votre d'entraînement.

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

Exercice Aérobics

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

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes :

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

Exercices dans la Zone d'Entraînement, après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 60 minutes. (Durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière lorsque vous vous entraînez—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 ENTRAÎNEMENTS

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

LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle PETL31806.0

R1106A

Nº.	Qté.	Description	Nº.	Qté.	Description
1	1	Capot	59	1	Cadre d'Elévation
2	28	Vis de 3/4"	60	2	Écrou du Moteur de Tension
3	1	Repose-pied Gauche	61	1	Courroie du Moteur
4	8	Vis du Repose-Pied	62	1	Capteur Magnétique
5	2	Boulon du Moteur de Tension	63	1	Pince
6	2	Rondelle du Moteur de Tension	64	1	Rouleau Avant/Poulie
7	11	Attache de Fil	65	1	Boulon du Moteur Pivotant
8	2	Boulon du Moteur	66	2	Boulon de la Plate-forme de Marche, Avant
9	1	Moteur de Traction	67	1	Aimant
10	1	Support du Moteur	68	2	Guide de la Courroie
11	14	Vis de Terre Argentée	69	2	Support de la Rouleau Arrière
12	7	Rondelle Étoilée	70	2	Isolateur
13	1	Cordon d'Alimentation	71	4	Vis du Guide de la Courroie
14	2	Boulon de la Roue	72	1	Courroie Mobile
15	2	Autocollant du Repose-Pied	73	1	Plate-forme de Marche
16	1	Assemblage du Ventilateur de la Console	74	1	Cadre
17	4	Embout de la Rampe	75	1	Repose-pied Droit
18	2	Rampe	76	4	Écrou de la Plateforme
19	4	Rondelle Étoilée de la Rampe	77	2	Rondelle du Rouleau Arrière
20	4	Boulon de la Rampe	78	2	Boulon de la Plate-forme de Marche, Arrière
21	2	Rondelle Étoilée de 1/4"	79	1	Rouleau Arrière
22	2	Boulon de la Console	80	1	Pied Arrière Droit
23	1	Clé/Pince	81	2	Rondelle Étoilée du Rouleau Arrière
24	2	Bague d'Espacement du Cadre Pivotant	82	2	Boulon du Rouleau Arrière
25	1	Console	83	1	Pied Arrière Gauche
26	1	Base de la Console	84	4	Écrou en « U »
27	4	Boulon du Montant	85	1	Clé Hexagonale
28	1	Fil du Montant	86	1	Isolateur du Moteur
29	1	Assemblage du Loquet	87	2	Bague du Moteur
30	1	Manche du Loquet	88	2	Bague d'Espacement de la Rampe
31	1	Montant Gauche	89	1	Pièce du Loquet
32	2	Boulon du Cadre	90	1	Protection Gauche de la Base
33	4	Rondelle du Cadre	91	1	Protection Droite de la Base
34	2	Bague d'Espacement du Cadre	92	1	Boîtier du Capot
35	2	Écrou de la Roue	93	4	Vis du Boîtier du Capot
36	1	Montant Droit	94	4	Fermoir de l'Isolateur
37	4	Coussin de la Base	95	1	Interrupteur Marche/Arrêt
38	8	Vis Autoperçante de 3/4"	96	1	Attache
39	5	Rondelle Étoilée du Montant	97	4	Vis de 1 1/2"
40	1	Clé Hexagonale de 5/32"	98	1	Kit d'Attache à Ressort de l'Amortisseur
41	2	Autocollant de Précaution	99	1	Amortisseur Pneumatique
42	1	Support de la Console	100	1	Adaptateur du Cordon d'Alimentation
43	1	Autocollant d'Avertissement	101	1	Support du Système Électronique
44	4	Bague d'Espacement de la Roue	102	1	Transformateur
45	2	Roue	103	1	Filtre
46	3	Écrou du Moteur d'Inclinaison, du Haut	104	1	Boulon de Terre
47	2	Écrou	105	1	Écrou de Terre
48	1	Base	106	1	Disjoncteur
49	3	Attache en Plastique	107	1	Support de la Prise
50	1	Panneau Ventral	108	2	Vis du Support Arrière
51	1	Contrôleur	#	1	Fil Noir de 4", M/F
52	2	Embout du Montant	#	1	Fil Vert de 8" F/R
53	2	Boulon du Cadre d'Élévation	#	1	Fil Bleu de 8", 2F
54	2	Écrou de 3/8"	#	1	Fil Rouge de 4", M/F
55	1	Moteur d'Élévation	#	1	Manuel de l'Utilisateur
56	1	Support d'Arrêt	# Ces pièces ne sont pas illustrées		
57	1	Boulon du Moteur d'Inclinaison, du Haut	Les caractéristiques des pièces peuvent être modifiées sans notification.		
58	1	Boulon du Moteur d'Inclinaison, du Bas			

SCHÉMA DÉTAILLÉ A—Nº. du Modèle PETL31806.0

R1106A

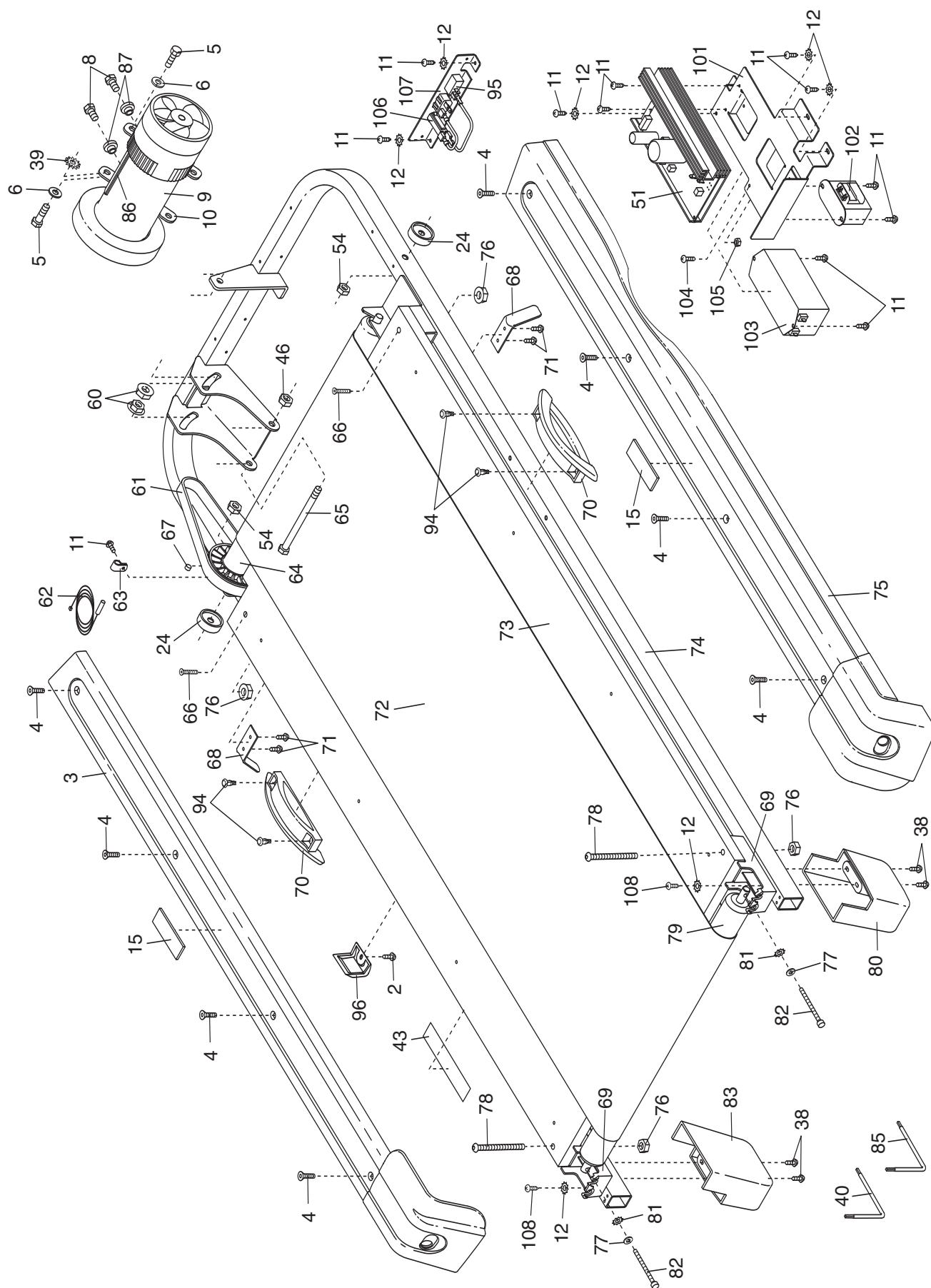


SCHÉMA DÉTAILLÉ B—Nº. du Modèle PETL31806.0

R1106A

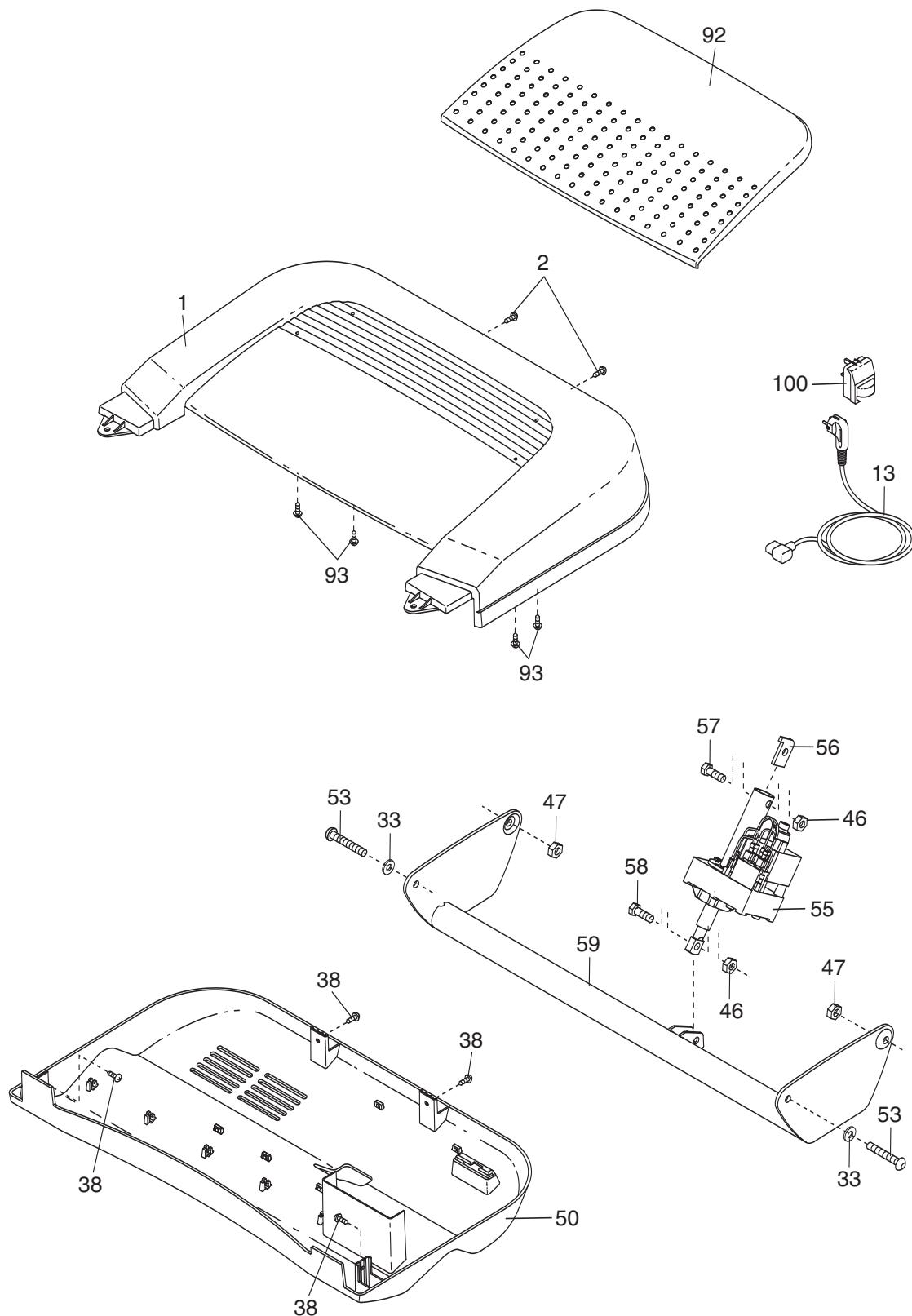


SCHÉMA DÉTAILLÉ C—Nº. du Modèle PETL31806.0

R1106A

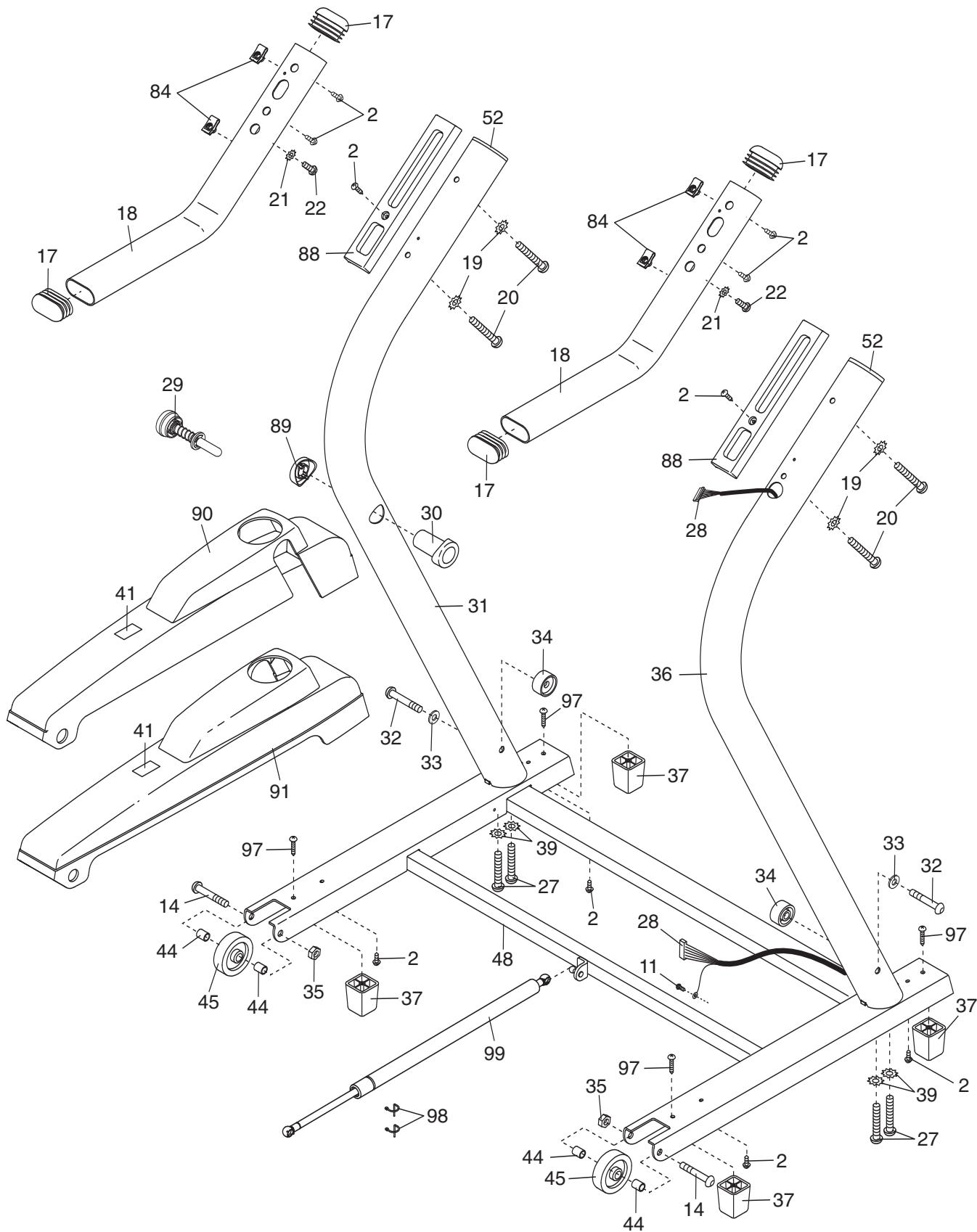
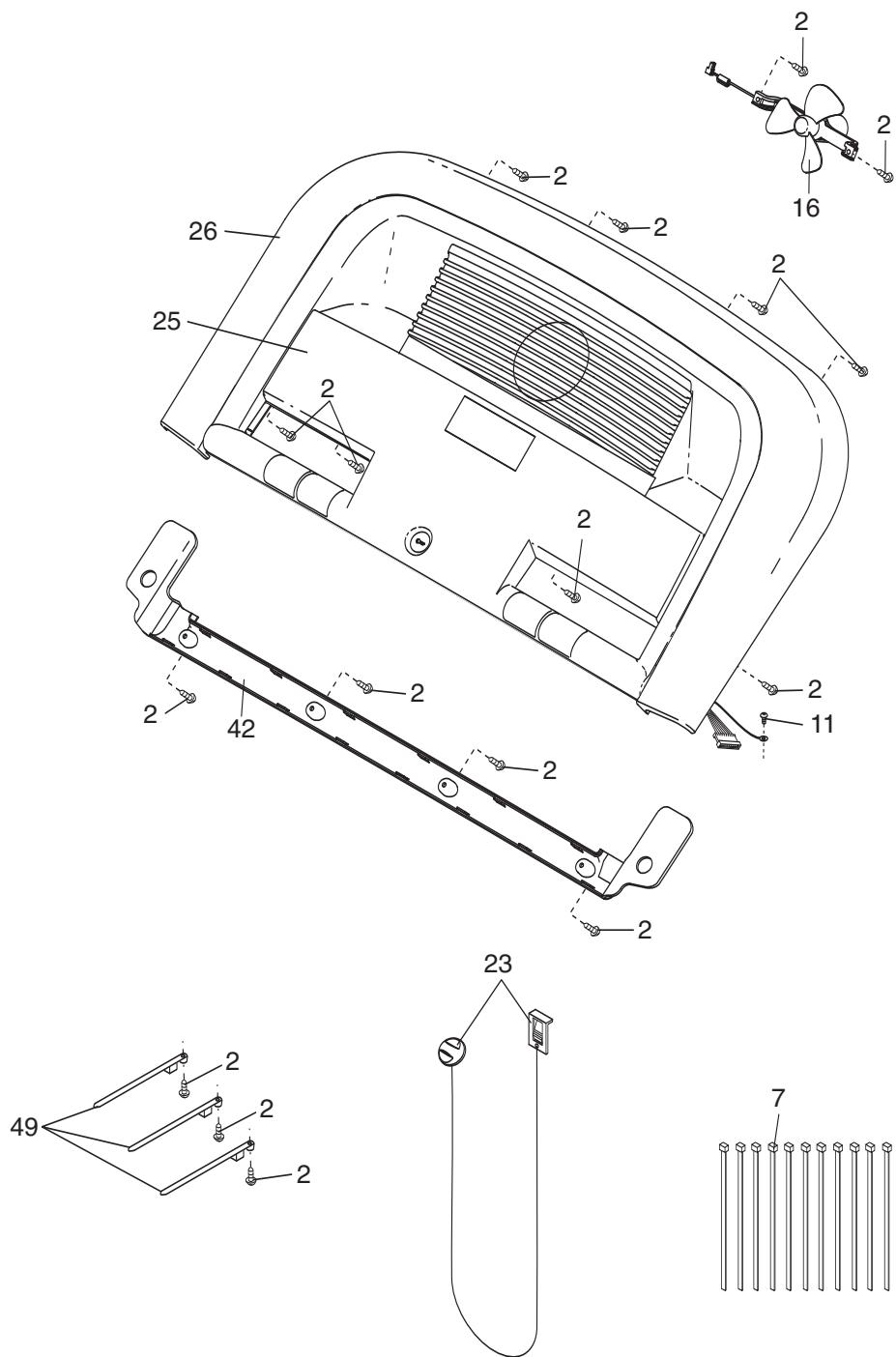


SCHÉMA DÉTAILLÉ D—Nº. du Modèle PETL31806.0

R1106A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant :

(33) 0810 121 140

Fax : + 33 01 30 56 27 30

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés) et préparez l'information suivante :

- le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (PETL31806.0)
- le NOM du produit (le tapis de course PROFORM 6.5 X)
- le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE et la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ aux pages 27 à 31).