

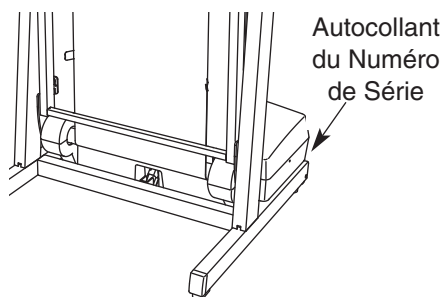
PRO-FORM® 390 P

Preset Programs

Classe H Produit de Sport

N°. du Modèle PETL35130

N°. de Série _____



MANUEL DE L'UTILISATEUR

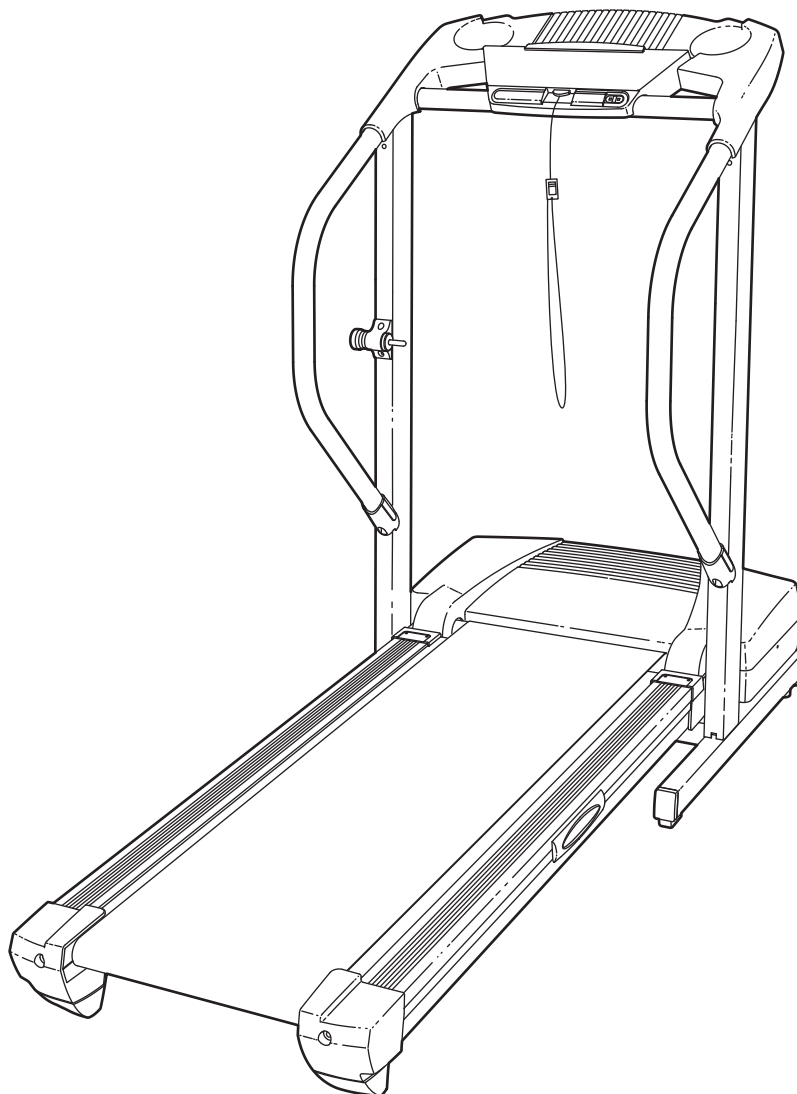
QUESTIONS?

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

(33) 01 30 86 56 81

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 :

veuillez lire attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce manuel pour références ultérieures.



Notre site Internet

www.iconeurope.com

PRO-FORM® 390 P

Preset Programs

TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS	.3
AVANT DE COMMENCER	.5
ASSEMBLAGE	.6
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS	.9
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT	.19
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	.21
CONSEILS DE MISE EN FORME	.23
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	.Dernière Page

Remarque : vous trouverez à l'intérieur de ce manuel un SCHÉMA DÉTAILLÉ et une LISTE DES PIÈCES.

CONSEILS IMPORTANTS

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

1. Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis roulant des avertissements et des conseils importants qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.
2. Utilisez le tapis roulant selon les usages décrits dans ce manuel.
3. Installez le tapis roulant sur une surface plate avec au moins 2,5 m d'espace derrière le tapis roulant et 0,5 m de chaque côté. Ne l'installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis roulant.
4. Gardez le tapis roulant à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis roulant dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
5. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis roulant à tout moment.
7. Le tapis roulant ne doit pas supporter plus de 113 kg.
8. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis roulant.
9. Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis roulant. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis roulant. Les vêtements de support sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis roulant les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.*
10. Veuillez brancher le cordon d'alimentation (voir à la page 9) directement sur une prise capable de soutenir au moins 8 ampères. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit.
11. Si vous avez besoin d'une rallonge, n'utilisez qu'une rallonge tout usage d'une longueur de 1,5 m maximum.
12. Gardez le cordon d'alimentation loin de toute surface chaude.
13. Ne déplacez jamais la courroie quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement. (Voir **AVANT DE COMMENCER** à la page 5 si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement.)
14. Ne mettez jamais le tapis roulant en marche quand vous vous tenez sur la courroie. Tenez-vous toujours aux rampes lors de l'emploi du tapis roulant.
15. Le tapis roulant peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.
16. Les détecteurs du pouls ne sont pas appareils médicaux. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Les détecteurs ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.
17. Ne laissez pas le tapis roulant en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé, débranchez le cordon d'alimentation et placez le coupe-circuit On/Off sur la position Off lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant. (Voir le schéma page 5 pour localiser l'interrupteur On/Off.)
18. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis roulant avant que ce dernier ne soit assemblé. Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté.
19. Quand vous rangez le tapis roulant, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.
20. Lorsque vous utilisez les CD et vidéos iFIT.com un son électronique « bip » vous avertira lorsque la vitesse et/ou l'inclinaison vont changer. Soyez toujours attentif à ce son et soyez prêt pour le changement de vitesse et/ou d'inclinaison. Parfois la vitesse et/ou l'inclinaison peuvent changer avant que l'entraîneur personnel décrive le changement.

21. Lorsque vous utilisez les CD et vidéos iFIT.com, vous pouvez annuler les changements de vitesse et d'inclinaison à n'importe quel moment en appuyant les touches de Vitesse et d'Inclinaison. Cependant lorsque vous entendez le son « bip », la vitesse et/ou l'inclinaison changera au prochain programme du CD ou de la vidéo.

22. Retirez toujours les CD et vidéos de votre lecteur CD ou de votre magnétoscope lorsque vous ne les utilisez pas.

23. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis roulant régulièrement.

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

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

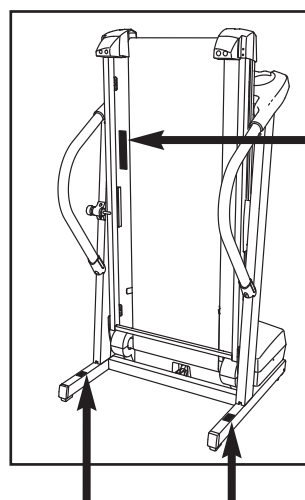
26. Ce tapis roulant est conçu pour être seulement utilisé dans votre maison. Le tapis roulant ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

⚠ ATTENTION : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. 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 résultant de l'utilisation de ce produit.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Trouvez les autocollants qui se trouvent sur le tapis roulant. Trouvez la feuille des autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez les autocollants en français par-dessus les autocollants en anglais aux endroit indiqué.

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 section POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE à la dernière page). Apposez l'autocollant à l'endroit indiqué sur le schéma.



⚠ ATTENTION

GARDEZ VOS PIEDS ET VOS MAINS ÉLOIGNÉS DE CET ENDROIT QUAND LE TAPIS ROULANT EST EN MARCHÉ.

⚠ ATTENTION :

Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le manuel et :

• Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.

• Changez la vitesse progressivement.

• Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.

• Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.

• Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.

• L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.

• Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis

• Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.

• Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.

• Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.

• Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

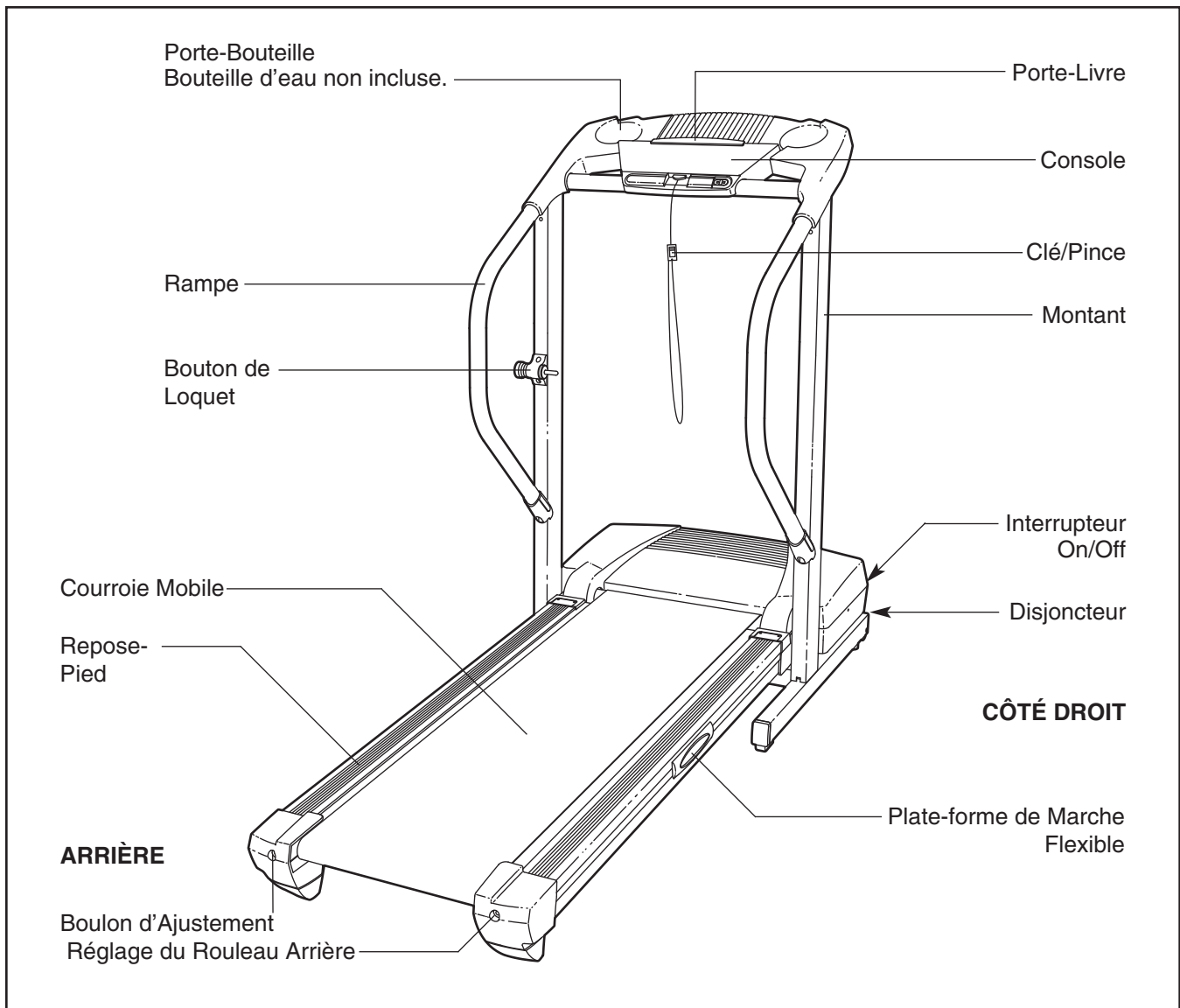
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis roulant révolutionnaire PROFORM® 390 P. Le tapis roulant 390 P offre un éventail impressionnant de fonctionnalités pour vous aider à atteindre vos buts de mise en forme dans le confort et l'intimité de votre maison. De plus lorsque que vous ne vous exercez pas, l'exceptionnel 390 P peut être plié prenant ainsi moins d'espace (la moitié que les autres tapis roulant).

Pour votre bénéfice, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis roulant. Si vous avez des questions supplémentaires après avoir lu ce manuel,

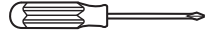
contactez notre service à la clientèle au **(33) 01 30 86 56 81**. Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle du tapis roulant est le PETL35130. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est collé sur le tapis roulant (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement).

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



ASSEMBLAGE

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

L'assemblage requiert les clés hexagonales  **incluses, votre tournevis cruciforme**  **, des pinces coupantes**  **des pince à bec**  **et un maillet en caoutchouc** .

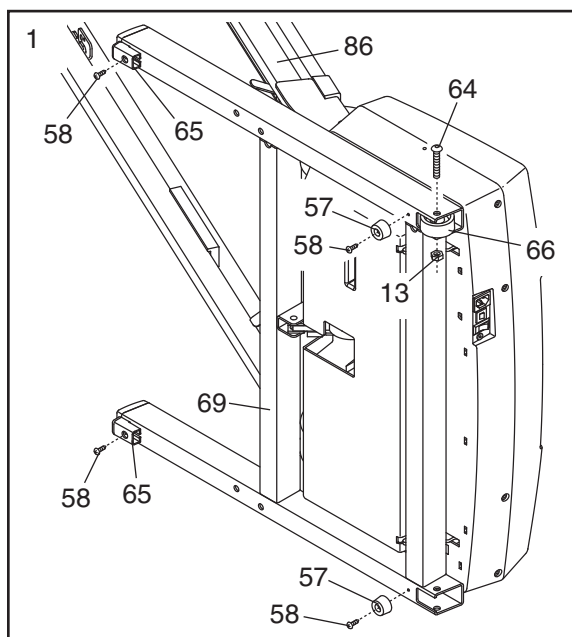
Pour vous aider à identifier le matériel d'assemblage, référez-vous au TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES au centre de ce manuel. Remarque : le matériel d'assemblage et autres petites pièces sont empaquetés dans différents sacs. N'ouvrez pas les sacs jusqu'à ce que vous soyez informé de le faire.

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

Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement le tapis roulant sur son côté gauche comme illustré. Pliez en partie le Cadre (86) de manière à ce que le tapis roulant soit plus stable. **Ne pliez pas complètement le tapis roulant avant de l'avoir complètement assemblé.**

Ouvrez le sac A. Attachez les deux Coussins de la Base (57) et deux Embouts de la Base (65) sous la Base (69) à l'aide de quatre Vis de Tek de 1" (58). Remarque : il sera peut-être d'utiliser un maillet en caoutchouc pour enfoncer les Embouts de la Base pendant que insérer les Embouts de la Base. Attachez une Roue (66) sur la Base à l'aide d'un Boulon de la Roue (64) et d'un Ecrrou (13).

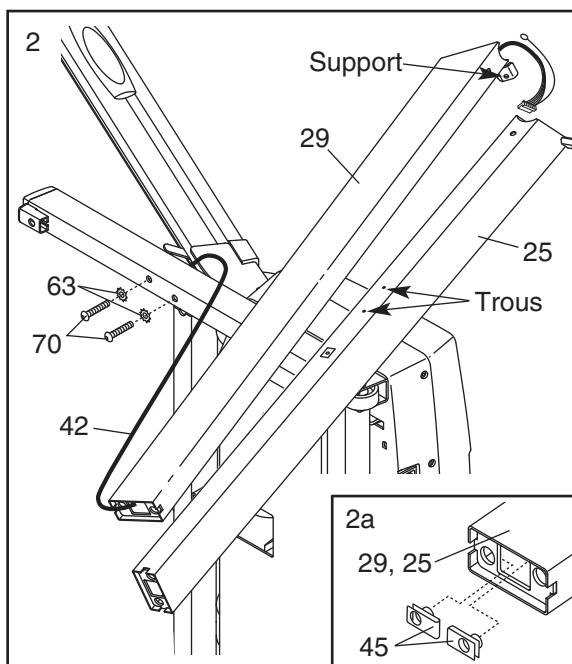
Remarque : il sera peut-être d'utiliser un maillet en caoutchouc pour enfoncer les Embouts de la Base pendant que insérer les Embouts de la Base.



2. Identifiez les Montants Droit et Gauche (29, 25) ; le Montant Gauche est percé de deux trous à l'endroit indiqué. Assurez-vous qu'il y a deux Ecrours en « U » (45) sur l'extrémité inférieure de chacun des Montants (voir schéma 2a).

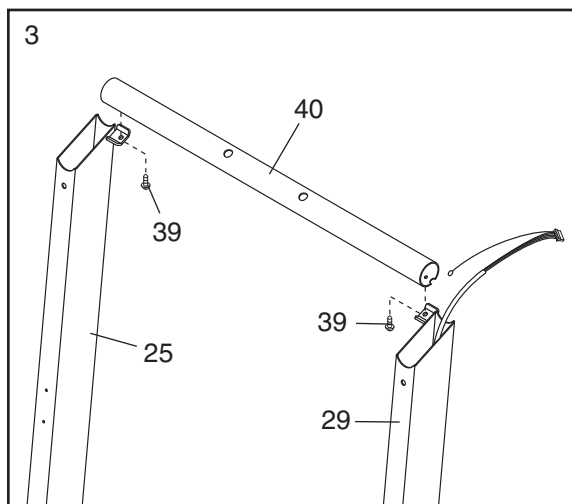
Placez le Montant Droit (29) près de la Base (69) **de manière à ce que le support indiqué soit dans la position indiquée.** Tendez le Groupement de Fils (42) et enfilez-le dans la partie inférieure du Montant Droit pour le faire sortir par la partie supérieure. **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé.** A la main, vissez deux Boulons de 3" (70) avec des Rondelles Etoilées (63) sous la Base et l'extrémité inférieure du Montant Droit.

Avec l'aide d'une deuxième personne, placez le tapis roulant sur son autre côté. Attachez le Montant Gauche (25) comme décrit ci-dessus. (Remarque : il n'y a pas de groupement de fils sur le côté gauche). Attachez l'autre Roue (non-illustrée) sur la base (69) comme décrit dans l'étape 1.



3. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez les Montants (25, 29) à la position verticale.

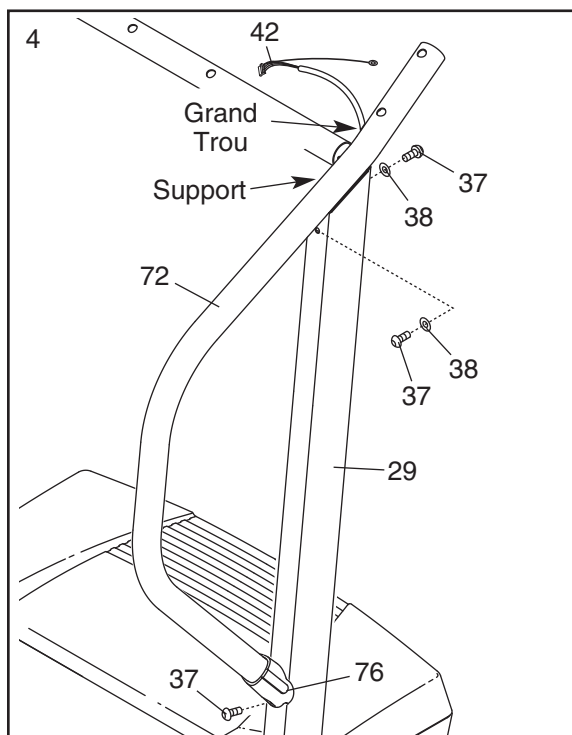
Ouvrez le sac B. Tenez la Barre Transversale (40) sur les petits supports sur les Rampes (25, 29). Attachez la Barre Transversale avec les deux Vis de la Barre Transversale (39). **Ne serrez pas encore les Vis de la Barre Transversale à fond.**



4. Identifiez la Rampe Droite (72), qui a un grand trou dans le côté gauche. Faites passer le Groupe de Fils (42) dans le support se trouvant sur la Rampe Droite, hors du grand trou. (Remarque : il peut être utile d'employer des pinces à bec pour tirer le Groupe de Fils hors du trou.) Enfoncez un Embout de la Rampe (76) sur l'extrémité inférieure de la Rampe Droite comme indiqué. Retirez toute attache en nylon du dossier.

Insérez le support se trouvant sur la Rampe Droite (72) dans le Montant Droit (29) de manière à ce que l'Embout de la Rampe (76) repose contre le Montant comme indiqué. Attachez la Rampe Droite et l'Embout de la Rampe avec **trois** Boulons de 1" (37) et **deux** Rondelles (38) comme indiqué. **Ne serrez pas encore les boulons à fond.**

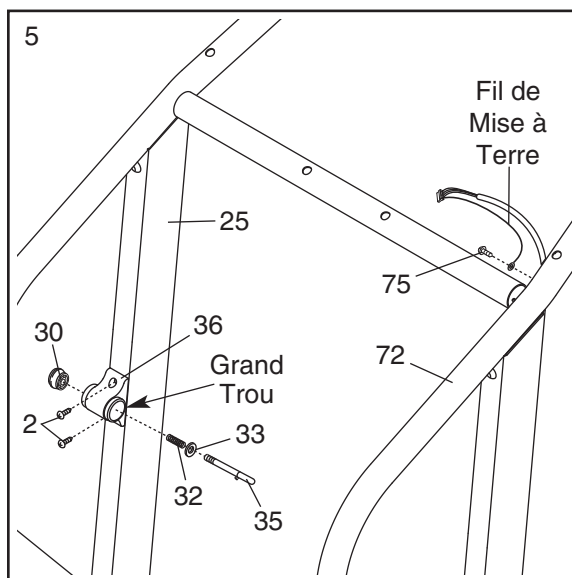
Attachez la Rampe gauche (non-illustrée) de la même manière.



5. **Ouvrez le sac C.** Attachez l'extrémité du Fil de Mise à Terre au petit trou se trouvant sur le côté de la Rampe Droite (72) avec une Vis de Terre en Argent de 1/2 (75).

Attachez le Bouton du Loquet (36) sur le Montant Gauche (25) à l'aide de deux Vis de 3/4" (2).

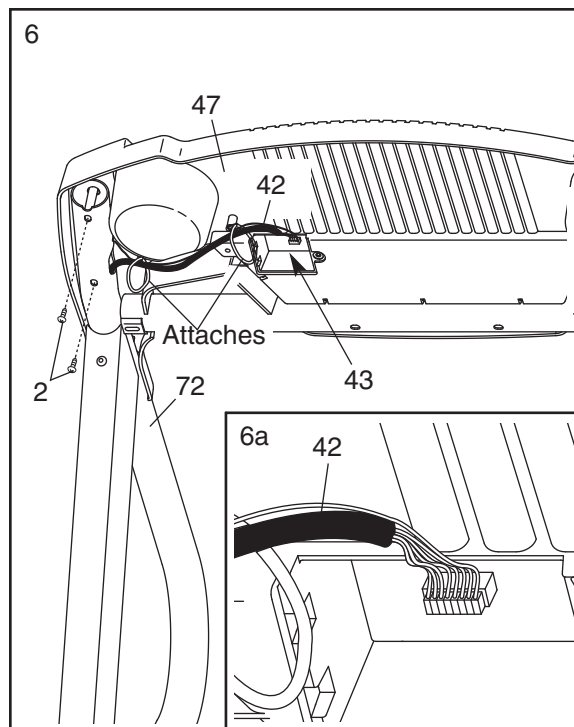
Retirez le Bouton du Loquet (30) de la Goupille du Loquet (35). Assurez-vous que le Col de la Goupille du Loquet (33) et le Ressort (32) sont sur la Goupille du Loquet. Enfoncez la Goupille du Loquet dans la Manche du Bouton du Loquet (36), et serrez le Bouton du Loquet dans la Goupille du Loquet.



6. Placez la Base de la Console (47) sur la Rampe Droite (72) et sur la Rampe Gauche (pas indiqué). Attachez la Base de Console avec quatre Vis de 3/4" (2) (seulement deux Vis sont montrées). **Ne serrez pas encore les vis à fond.**

Insérez le Groupement de Fils (42) dans les deux attaches en nylon indiquées se trouvant sur la Base de Console (47). Ensuite, **touchez la Rampe Droite (72) pour vous débarrasser de son électricité statique.** Référez-vous au schéma 6a. Trouvez le connecteur sur l'extrémité du Groupement de Fils (42). Insérez le connecteur dans la prise rouge sous la Console (43). **Le connecteur devrait glisser facilement dans la prise et s'enclencher.** Si le connecteur ne glisse pas facilement dans la prise et ne s'enclenche pas, tournez le connecteur et essayez à nouveau.

Assurez-vous que le connecteur et les fils apparaissent comme illustré sur le schéma 6a. **SI LA PRISE N'EST PAS BRANCHÉ CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND LE COURANT EST BRANCHÉ.**

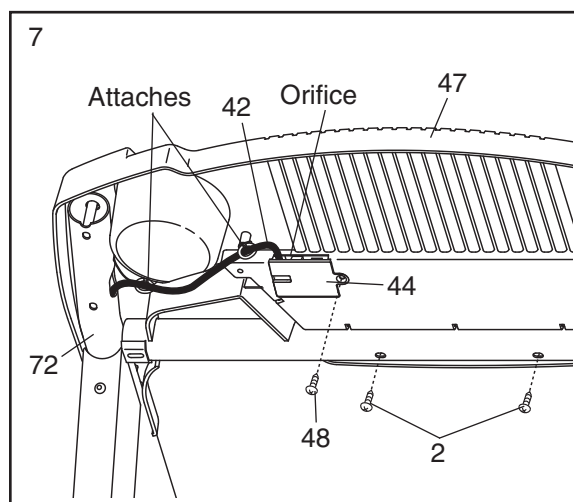


7. Enfilez l'excès de Groupement de Fils (42) dans le grand trou sur le côté de la Rampe Droite (72). **Serrez fermement les attaches en nylon sous la Base de la Console (47) pour éviter au Groupement de Fils de glisser.** Coupez ensuite les queues des attaches en nylon.

Enfilez le Groupement de Fils (42) dans l'ouverture indiquée sur la Base de la Console (47). Attachez le Couvercle des Fils (44) sur le Base de la Console à l'aide d'une Vis Argentée de 1/2" (48).

Serrez deux Vis de 3/4" (2) dans la Base de la Console (47).

Serrez fermement les boulons et les vis utilisés lors des étapes 2, 3, 4 et 6.



8. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis roulant.** 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 22). Pour protéger votre sol ou moquette, placez un revêtement sous le tapis roulant.

FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

LE PERFORMANT LUBE™ DE LA COURROIE DE MARCHE

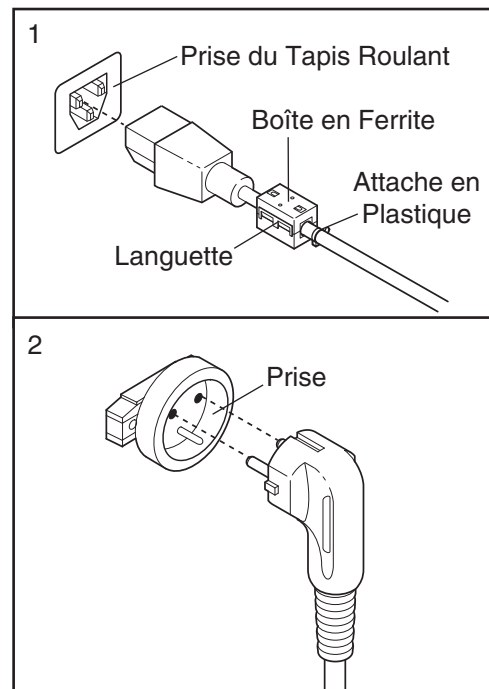
La courroie de votre tapis roulant est enduite de PERFORMANT LUBE™, un lubrifiant de haute performance.

IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou quelque'autre substance sur la courroie ou sur la plateforme de support. Ces substances pourraient détériorer la courroie et causer de l'usure extrême.

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

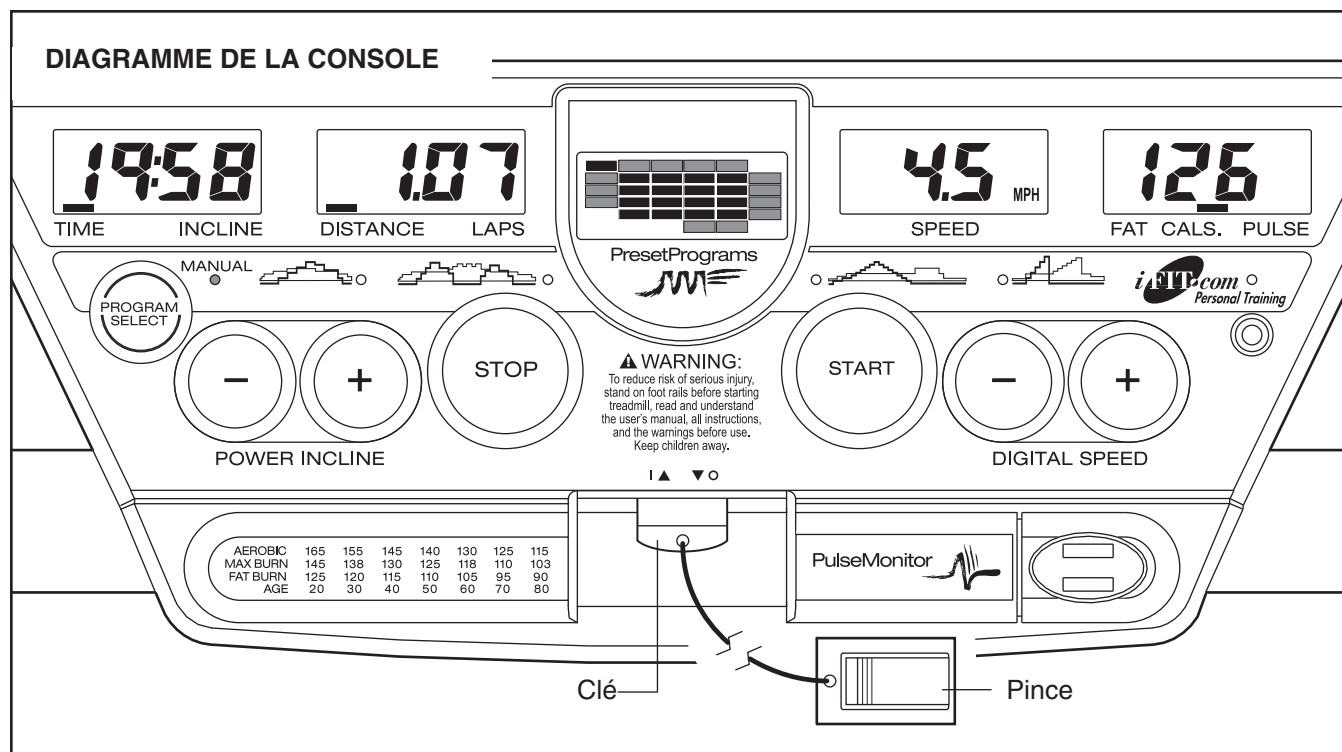
Cet appareil doit être branché sur une prise de terre. S'il arrivait que cet appareil ne fonctionne pas bien ou tombe en panne, le fait d'être branché sur une prise de courant de terre permet une résistance moindre au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Ce produit est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

Deux cordons d'alimentation sont inclus. Choisissez celui qui correspond à votre prise. Référez-vous au dessin numéro 1. Branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation dans la prise qui se trouve sur le tapis roulant. Ensuite soulevez la languette sur la boîte en ferrite et pincez la boîte en ferrite autour du cordon d'alimentation. Serrez l'attache en plastique incluse derrière la boîte de ferrite et coupez l'excès de plastique. Ne laissez pas la boîte de ferrite glisser le long du cordon d'alimentation. Référez-vous au dessin numéro 2 et 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 roulant n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.



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

⚠ 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 roulant. Ne modifiez pas la prise fournie avec le tapis roulant. Si elle ne correspond pas à votre prise de courant, faites installer une prise de courant adéquate par un électricien qualifié.



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

- **Ne mettez jamais le tapis roulant en marche quand vous vous tenez sur la courroie.**
- **Portez toujours la pince (voir dessin ci-dessus) lorsque vous utilisez le tapis roulant.**
- **Réglez la vitesse en petites augmentations afin d'éviter des sauts inattendus dans la vitesse.**
- **Pour réduire la possibilité d'électrocution, gardez la console sèche. Évitez de renverser des liquides sur la console et utilisez une bouteille hermétique dans le porte-bouteille.**

PLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT

S'il y a lieu, enlevez la fine feuille de plastique à l'avant de la console. Enlevez le revêtement sur la console. Les autocollants sur la console sont 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 roulant offre une sélection de fonctionnalités conçues pour vous aider à tirer le maximum de vos entraînements. Quand le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant peut-être changée au toucher d'un bouton. Alors que vous faites des exercices, la matrice et les quarts affichages vous fourniront continuellement les résultats de vos exercices. Vous pouvez même mesurer

vos pouls en utilisant le détecteur cardiaque intégré.

Quatre programmes pré-enregistrés sont aussi offerts. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant tout en vous guidant lors d'un entraînement efficace.

La console est aussi équipée de la technologie iFIT.com interactive. Avec la technologie iFIT.com, c'est comme si vous aviez un entraîneur personnel chez vous. En utilisant un câble audio (inclus), vous pouvez brancher votre tapis roulant sur votre chaîne hi-fi, chaîne portable, ordinateur ou magnétoscope et utiliser les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo (les CD et cassette-vidéo iFIT.com sont vendus séparément). Les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo contrôlent automatiquement votre tapis roulant et vous préviennent quand vous devez changer votre cadence comme le ferait un entraîneur personnel vous guidant tout au long de votre entraînement. De la musique dynamique vous donne de la motivation supplémentaire. **Pour vous procurer les CD et cassette-vidéo iFIT.com, visitez notre site Internet www.iFIT.com.**

Vous pouvez aussi brancher votre tapis roulant sur votre ordinateur et accéder aux programmes directement à partir de notre site Internet. D'autres options seront à disposition très bientôt. **Visitez www.iFIT.com pour plus de détails.**

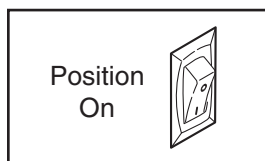
Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes commençant à la page 11. **Pour utiliser un programme pré-programmé,** voir la page 13. **Pour utiliser un programme des CD iFIT.com ou des vidéos iFIT.com,** voir la page 16. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet,** voir la page 18.

COMMENT ALLUMENER LE TAPIS ROULANT

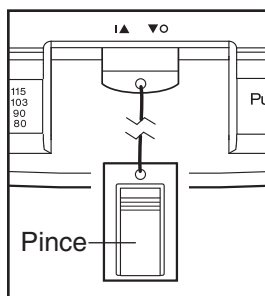
Remarque : si la console est recouverte d'un film de plastique, retirez-le.

1 Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 9).

2 Localisez l'interrupteur on/off sur le côté droit de la console. Assurez-vous que l'interrupteur on/off est à la position on.



3 Placez-vous sur les repos-pieds du tapis roulant. Trouvez la pince attachée sur la clé, et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Insérez ensuite la clé dans la console. Après quelques instants, les différents affichages et s'allumeront. **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.**



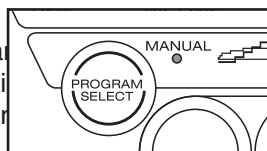
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMENER LE TAPIS ROULANT ci-dessus.

2 Sélectionnez le mode manuel.

Quand la clé est insérée dans la console, le mode manuel est sélectionné et l'indicateur s'allume. Si vous avez sélectionné le mode iFIT.com, appuyez sur la touche de sélection du programme jusqu'à sélectionner le mode manuel.



3 Appuyez la touche Marche [START] ou la touche Vitesse [DIGITAL SPEED] + pour faire marcher

la courroie.

Un moment après que la touche est appuyée, la courroie commencera à se déplacer. Tenez les rampes et avec précaution commencez à marcher. Alors que vous vous exercez, changez la vitesse de la courroie désirée en appuyant les touches Vitesse. Chaque fois que l'une des touches est pressée, la programmation de vitesse changera de 0,1 mph. Si une touche est pressée pendant un certain temps, la programmation de la vitesse augmentera de 0,5 mph.

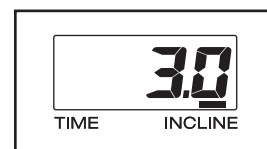


Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. L'affichage Temps/Inclinaison commencera à clignoter. Pour recommencer le programme, appuyez la touche Marche ou la touche Vitesse +.

Remarque : pendant les premières quelques minutes que vous utilisez le tapis roulant, vérifiez l'alignement de la courroie de marche, et alignez-la si nécessaire (voir page 22).

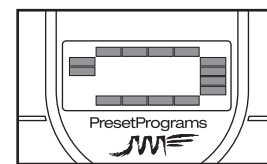
4 Changez l'inclinaison du tapis roulant désiré.

Pour changer l'inclinaison du tapis roulant, appuyez sur les touches Inclinaison. Chaque fois que l'une des touches est appuyée, l'inclinaison changera de 0,5%.



5 Suivez vos progrès sur la matrice et des quatre affichages.

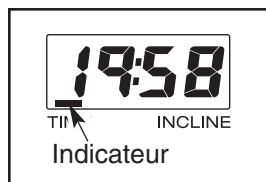
La matrice—Quand le mode manuel ou iFIT.com est sélectionné, la matrice affiche une piste de course d'un quart de mile. Alors que vous vous entraînez, les indicateurs autour de la piste s'allument à tour de rôle jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste s'éteint alors et les indicateurs recommencent à s'allumer à tour de rôle.



Affichage

Temps/Inclinaison

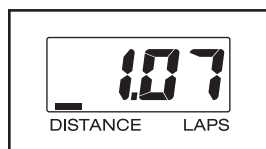
Quand le mode manuel ou le mode iFIT.com est sélectionné, cet affichage indique le temps écoulé et le niveau d'inclinaison du tapis roulant. L'affichage changera d'un chiffre au suivant toutes les quelques secondes, comme le montreront les indicateurs au-dessous de l'affichage. Quand un programme pré-enregistré est sélectionné, l'affichage indique le temps restant avant la fin du programme et le niveau d'inclinaison du tapis roulant.



Affichage

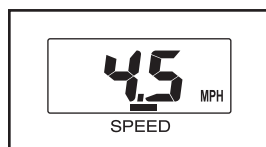
Distance/Tours de piste

Cet affichage indique la distance que vous avez parcouru en marchant ou en courant et le nombre de tours de piste d'un quart de mile que vous avez effectué. L'affichage changera d'un chiffre au suivant toutes les quelques secondes, comme le montreront les indicateurs au-dessous de l'affichage.



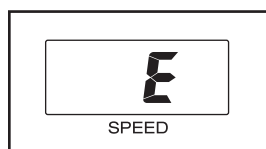
Affichage Vitesse

Cet affichage indique la vitesse [SPEED] de la courroie. Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en mile ou en kilomètre.



Les lettres « MPH » ou « KPH » apparaîtront dans l'affichage de la Vitesse pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer

l'unité de mesure, appuyez sur la touche Stop tout en insérant la clé dans la console. Un « E » pour les miles, et un « M » pour les kilomètres, apparaîtra à l'affichage Vitesse. Appuyez la touche Vitesse + pour changer l'unité de mesure. Lorsque l'unité de mesure est sélectionnée, retirez la clé et réinsérez-la.



L'Affichage Calories de Graisse/Calories/

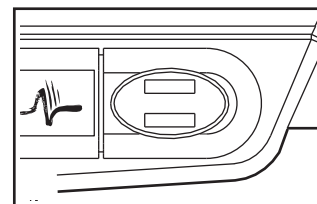
Pouls—Cet affichage indique le nombre approximatif de calories de graisse [FAT] et de calo-



ries [CALS.] que vous avez brûlées. (Voir BRULER DE LA GRAISSE à la page 23). L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes, comme montré par les indicateurs de mode. L'affichage montrera également votre rythme cardiaque [HEART RATE] quand vous utilisez le détecteur du pouls (voir étape 6).

6 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Pour mesurer votre rythme cardiaque tenez-vous sur les repose-pieds et placez votre pouce sur le détecteur de pouls. **Ne serrez pas trop fort, ou la**



circulation de votre pouce sera restreinte et votre pulsion ne sera pas détectée. Après quelques secondes, l'indicateur en forme de cœur, se trouvant dans le grand affichage de Calories de Grasses/Calories/Pouls commencera à clignoter, un ou deux tirets (— —) apparaîtront, et alors votre rythme cardiaque sera affichée. Tenez votre pouce sur le détecteur de pouls pendant environ 15 secondes pour une lecture plus précise.

Si votre fréquence cardiaque affichée semble être trop élevée ou trop basse, ou si elle n'est pas affichée, soulevez votre pouce du détecteur de pouls pendant quelques secondes. Ensuite, placez votre pouce sur le détecteur de pouls comme décrit ci-dessus. Rappelez-vous de vous tenir immobile quand vous mesurez votre rythme cardiaque.

7 Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, enlevez la clé de la console.

Montez sur les repose-pieds, pressez la touche Arrêt, et réglez l'inclinaison du tapis roulant est au niveau le plus bas. **L'inclinaison doit être à l'arrangement minimal lorsque le tapis roulant 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.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, déplacez l'interrupteur à la position off.

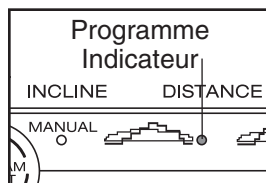
COMMENT UTILISER LE PROGRAMME PRÉ-PROGRAMMÉ

1 Insérez la clé complètement dans la console.

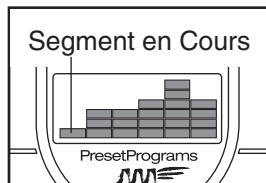
Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

2 Sélectionnez un programme pré-enregistré.

Quand la clé est insérée dans la console, le mode manuel est sélectionné. Pour sélectionner un programme pré-enregistré, appuyez sur la touche de sélection du programme jusqu'à ce qu'un des quatre indicateurs de programme s'allume. Remarque : les graphiques à côté des indicateurs de programme montrent les changements de vitesses et d'inclinaisons durant ces programmes.



Chaque programme est composé de 20 ou 30 segments d'une minute chacun. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. La vitesse programmée pour le premier segment apparaît dans la colonne de gauche de la matrice. Les vitesses programmées pour les cinq segments suivants apparaissent dans les cinq colonnes à droite. Remarque : une barre dans une colonne représente une vitesse programmée de 1 mph ou 1,5 mph ; deux barres représentent une vitesse programmée de 2 mph ou 2,5 mph ; trois barres représentent une vitesse programmée de 3 mph ou 3,5 mph, et ainsi de suite. **Important : même si le même nombre de barres apparaît dans deux colonnes consécutives, des vitesses différentes peuvent être programmées pour chaque segment.**



3 Appuyez la touche Marche ou la touche Vitesse + pour faire marcher la programme.

Quand la touche est pressée, la colonne de gauche de la matrice commencera à clignoter, le tapis roulant ajustera automatiquement sa vitesse et son inclinaison sur la programmation du premier segment. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Quand le premier segment du programme se termine, une série de tonalités retentira et *toutes les*

vitesses se déplaceront d'une colonne sur la gauche. Si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant est sur le point de changer, l'affichage de la Vitesse et/ou l'affichage Temps/Inclinaison clignotera pour vous prévenir. La vitesse programmée pour le deuxième segment apparaîtra alors dans la colonne de gauche de la matrice et le tapis roulant s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le deuxième segment.

Le programme continuera jusqu'à ce que l'arrangement de la vitesse pour le dernier segment est indiqué dans la colonne gauche de la matrice et le dernier segment est fini. La courroie de marche alors ralentira et s'arrêtera.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop basse à n'importe quel moment durant le programme, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Vitesse ou Inclinaison. Cependant, **quand le prochain segment commence, le tapis roulant s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmée pour ce segment.**

Pour arrêter le programme, appuyez la touche Arrêt. L'affichage Temps/Incline commencera à clignoter. Pour recommencer le programme, appuyez la touche Marche ou la touche Vitesse +. La courroie mobile commencera à se déplacer à 1 mile par heure. Quand le prochain segment commence, le tapis roulant s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmée pour ce segment.

4 Suivez votre progrès avec les quatres affichages.

Voir l'étape 5 de la page 11.

5 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 de la page 12.

6 Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, enlevez la clé de la console.

Quand le programme est terminé, **assurez-vous que l'inclinaison du tapis roulant est au niveau le plus bas.** Ensuite, retirez la clé de la console et mettez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis roulant, déplacez l'interrupteur à la position off.

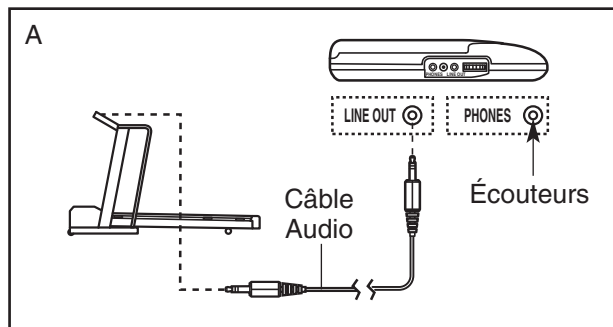
BRANCHEMENT DU TAPIS ROULANT À VOTRE LECTEUR DE CD, À VOTRE MAGNÉTOSCOPE OU À VOTRE ORDINATEUR

Pour utiliser les CD iFIT.com, le tapis roulant doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre chaîne portable, à votre chaîne hi-fi ou à votre ordinateur avec un lecteur de CD. Référez-vous aux pages 14 et 15 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les vidéos-cassettes iFIT.com**, le tapis roulant doit être branché à votre magnétoscope ; voir la page 16 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet**, le tapis roulant doit être branché à votre ordinateur. Voir la page 15 pour les instructions de branchement.

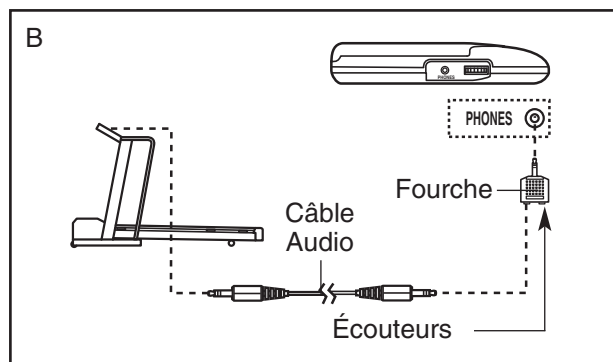
BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD PORTABLE

Remarque : si votre lecteur de CD a une prise OUT et une prise PHONES, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre lecteur de CD a seulement une prise, référez-vous aux instructions B.

- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sur le côté droit de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans la prise PHONES.



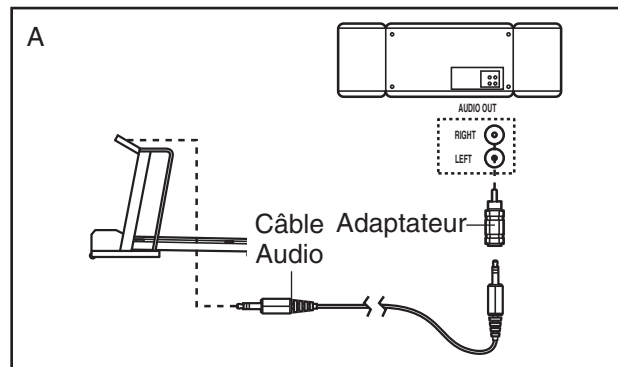
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sur le côté droit de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans une fourche. Branchez la fourche dans la prise PHONES de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité.



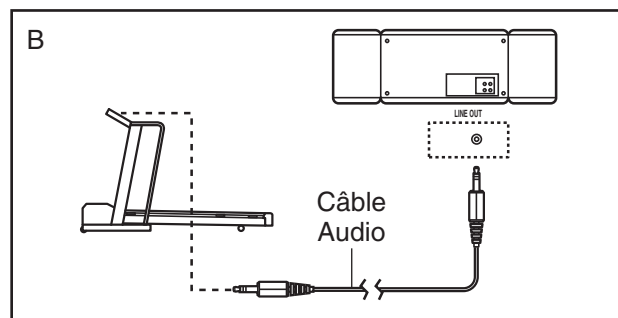
BRANCHEMENT DE VOTRE CHAÎNE PORTABLE

Remarque : si votre chaîne portable a une prise AUDIO OUT de type RCA, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre chaîne portable a une prise LINE OUT de 3,5mm, référez-vous aux instructions B. Si votre chaîne portable a seulement une prise PHONES, référez-vous aux instructions C.

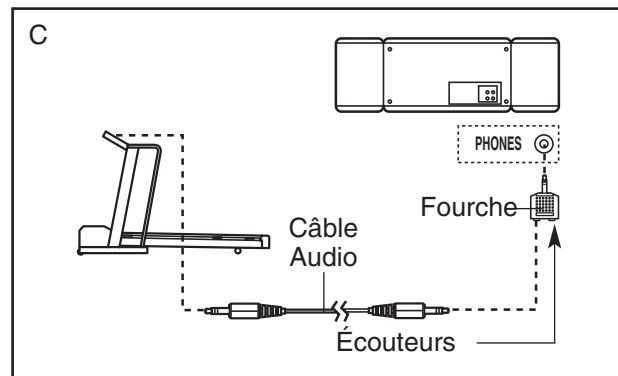
- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sur le côté droit de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre chaîne portable.



- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sur le côté droit de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre chaîne portable.



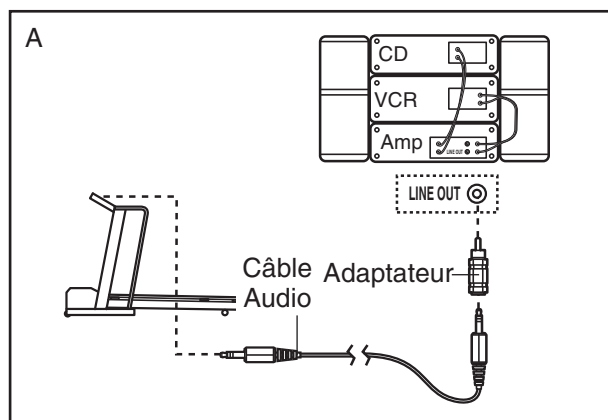
- C. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sur le côté droit de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la fourche. Branchez la fourche dans la prise PHONES de votre chaîne. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la fourche.



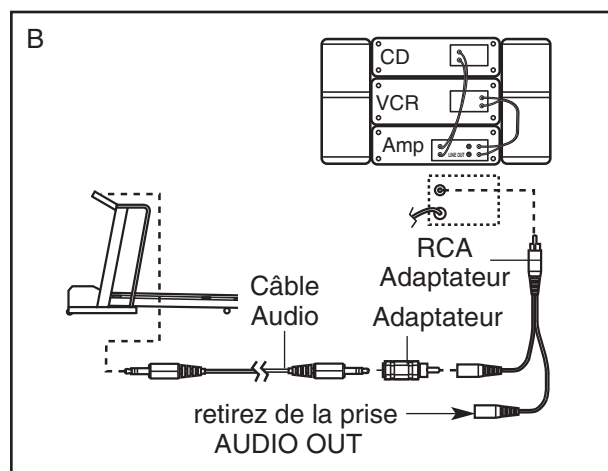
BRANCHEMENT DE VOTRE CHAÎNE HI-FI

Remarque : si votre chaîne hi-fi a une prise OUT qui n'est pas utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise LINE OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B.

- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sur le côté droit de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur inclus. Branchez l'adaptateur dans la prise LINE OUT de votre chaîne hi-fi.



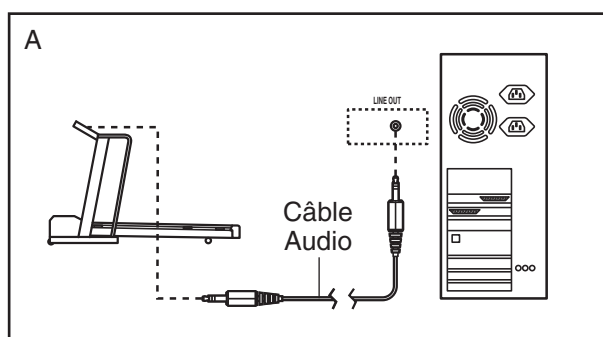
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sur le côté droit de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans l'adaptateur RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise LINE OUT qui est sur votre chaîne hi-fi et branchez-le dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur-Y RCA. Branchez l'adaptateur-Y RCA dans la prise LINE OUT de votre chaîne hi-fi.



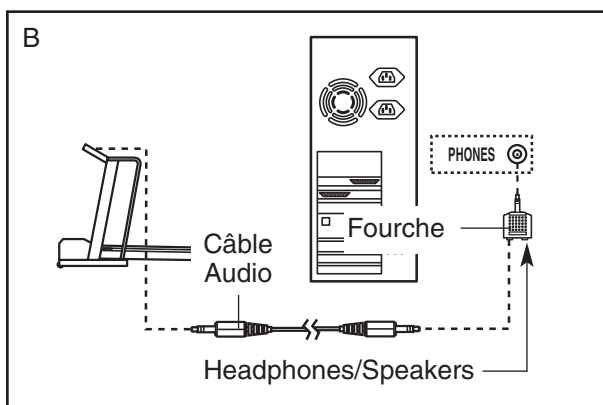
BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR

Remarque : si votre ordinateur a une prise LINE OUT de 3,5 mm, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre ordinateur a seulement une prise PHONES, référez-vous aux instructions B.

- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sur le côté droit de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre ordinateur.



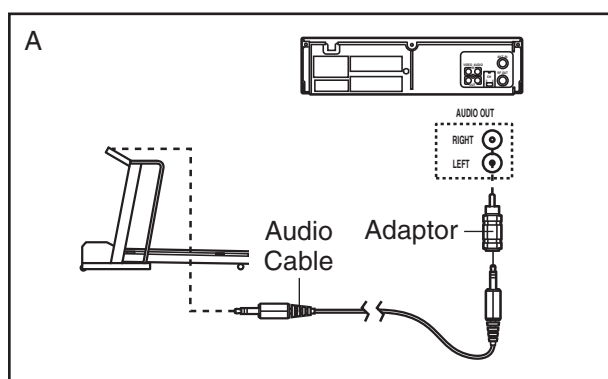
- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sur le côté droit de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la fourche. Branchez la fourche dans la prise PHONES de votre ordinateur. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la fourche.



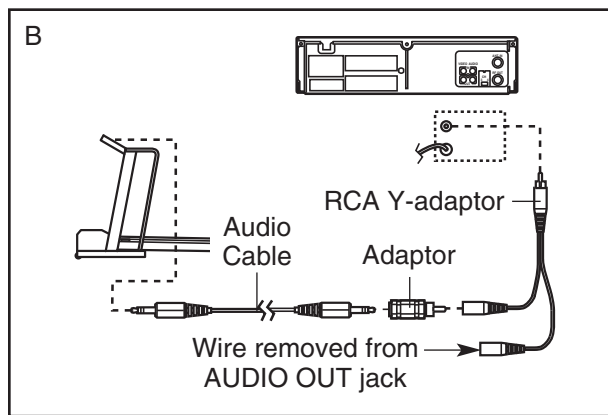
BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE

Remarque: si votre magnétoscope a une prise AUDIO OUT non-utilisé, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise AUDIO OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B. Si vous avez une télévision avec un magnétoscope, référez-vous aux instructions B. Si votre magnétoscope est branché à votre télévision, référez-vous à la BRANCHEMENT DE VOTRE CHAÎNE HI-FI à la page 15.

- A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sur le côté droit de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



- B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sur le côté droit de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans l'adaptateur RCA (disponible dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope et branchez le fil dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur RCA. Branchez l'adaptateur RCA dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



UTILISATION DES PROGRAMMES DES CD ET VIDÉOS iFIT.COM

Pour utiliser les CD ou les vidéocassettes iFIT.com, le tapis roulant doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre chaîne portable, à votre chaîne hi-fi, à votre ordinateur avec lecteur de CD ou à votre magnétoscope. Référez-vous au BRANCHEMENT DU TAPIS ROULANT À VOTRE LECTEUR DE CD, À VOTRE MAGNÉTOSCOPE OU À VOTRE ORDINATEUR à la page 14. **Remarque :** pour vous procurer les CD et cassette-vidéo iFIT.com, visitez notre site Internet www.iFIT.com.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le CD ou la vidéo iFIT.com

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 11.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Quand la clé est insérée dans la console, le mode manuel est sélectionné. Pour utiliser un programme iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo, appuyez sur la touche de sélection du programme jusqu'à ce que l'indicateur iFIT.com s'allume.



3 Insérez le CD ou la vidéocassette iFIT.com.

Si vous utilisez un CD iFIT.com, insérez le CD dans votre lecteur de CD. Si vous utilisez une vidéocassette iFIT.com, insérez la vidéocassette dans votre magnétoscope.

4 Pressez le bouton PLAY sur votre lecteur de CD ou sur votre magnétoscope.

Un moment après que le touche a été pressé, votre entraîneur personnel commencera à vous guider tout au long de votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel. Remarque : si le temps commencera à clignoter sur l'affichage principal appuyez la touche Marche ou la touche Vitesse +. Le tapis roulant ne répond pas à un programme CD ou cassette-vidéo tant que le temps clignote.

Pendant le programme du CD ou de la vidéo, un bruit électronique « bip » vous indiquera quand la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis roulant sont prêtes à changer. **ATTENTION : écoutez toujours pour le « bip » et préparez-vous pour les changements de vitesse et/ou d'inclinaison. Quelques fois, la vitesse et/ou l'inclinaison peuvent changer avant que l'entraîneur personnel décrive le changement.**

Si la vitesse ou l'inclinaison sont trop élevées ou trop basses, vous pouvez manuellement annuler les commandes à tout moment en pressant les touches Vitesse ou la touche Inclinaison de la console. Cependant, **quand le prochain « bip » se fera entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison vont changer à la prochaine phase du programme du CD ou de la vidéo.**

Pour arrêter le programme à tout moment, pressez la touche Arrêt sur la console. L'affichage Temps/Inclinaison commencera à clignoter. Pour recommencer le programme pressez la touche Marche ou la touche Vitesse +. Après un moment, la courroie commencera à bouger. **Quand le prochain « bip » se fera entendre, la vitesse et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme du CD ou de la vidéo.**

Quand le programme du CD ou de la vidéo est terminé, la courroie s'arrêtera et l'affichage Temps/Inclinaison commencera à clignoter. Remarque: pour utiliser un autre programme du CD ou de la vidéo, pressez le bouton Arrêt ou retirez la clé et allez à l'étape 1 à la page 16.

Remarque : si la vitesse ou l'inclinaison du tapis roulant ne changent pas quand le son électronique « bip » se fait entendre :

- **Assurez-vous que l'indicateur iFIT.com est allumé et que l'affichage Temps/Allure n'est pas entrain de clignoter. Si l'affichage Temps/Allure clignote, appuyez la touche Marche ou Vitesse + sur la console.**
- **Ajustez le volume de votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope. Si le volume est trop élevé ou trop bas, la console pourrait ne pas détecter les signaux du programme.**
- **Assurez-vous que le câble audio soit correctement branché, qu'il soit complètement branché, et qu'il ne soit pas entouré autour d'un cordon d'alimentation.**
- **Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que le CD saute, posez le lecteur de CD portable sur le sol ou sur une autre surface plane, au lieu de la console.**

5 Suivez vos progrès sur la matrice et des quatres affichages.

Voir l'étape 5 à la page 11.

6 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 à la page 12.

7 Quand le programme iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo est terminé, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 6 à la page 13.

ATTENTION: retirez toujours les CD et vidéos de votre lecteur CD ou de votre magnétoscope lorsque vous ne les utilisez pas.

UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE SUR L'INTERNET

Pour utiliser les programmes de notre site sur l'Internet, le tapis roulant doit être branché à votre ordinateur. Voir BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR à la page 15. En plus, vous devez avoir une connexion à l'Internet et un fournisseur de service pour l'Internet. Une liste de systèmes spécifiques dont vous aurez besoin, peut être trouvée sur notre site Internet.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site sur l'Internet.

1 Insérez la clé complètement dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS ROULANT à la page 10.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Lorsque la clé est insérée, le mode manuel sera sélectionné. Pour utiliser un programme à partir de notre site Internet, appuyez sur la touche de sélection du programme jusqu'à ce que l'indicateur iFIT.com s'allume.



3 Allez à votre ordinateur et commencer un branchement sur l'internet.

4 Si nécessaire, utilisez votre web browser, et allez à notre site sur l'Internet à www.iFIT.com.

5 Suivez les liens désirés de notre site sur l'Internet pour sélectionner un programme.

Lisez et suivez les instructions on-line pour utiliser un programme.

6 Suivez les instructions sur l'écran pour commencer le programme.

Quand vous commencez le programme, un compte à rebours commencera sur votre écran.

7 Retournez sur le tapis roulant et tenez-vous sur les repose-pieds. Trouvez la pince attachée à la clé et glissez la clé sur la ceinture de votre vêtements.

Lorsque le compte à rebours sur votre écran est fini, le programme commencera et la courroie se déplacera. Tenez-vous aux rampes, montez sur la courroie, et commencez à marcher.

Pendant le programme, un son électronique « bip » vous indiquera quand la vitesse ou/et l'inclinaison du tapis roulant sont entrain de changer. **ATTENTION : écoutez toujours pour le son électronique « bip » et préparez-vous pour les changements de vitesse ou/et d'inclinaison.**

Si la vitesse ou l'inclinaison sont trop élevées ou trop basses, vous pouvez manuellement annuler les commandes à tout moment en pressant les touches Vitesse ou Inclinaison sur la console. **Cependant, lorsque le prochain son électronique « bip » se fera entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison vont changer à la prochaine phase du programme.**

Pour arrêter le programme à tout moment, pressez le bouton Arrêt sur la console. L'affichage Temps/Inclinaison commencera à clignoter. Pour recommencer le programme pressez la touche Marche ou Vitesse +. Après un moment, la courroie mobile commencera à bouger à 1 mph. **Quand le prochain son électronique « bip » se fait entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme.**

Quand le programme est terminé la courroie mobile s'arrêtera et l'affichage Temps/Inclinaison commencera à clignoter. Remarque : pour utiliser un autre programme, pressez la touche Arrêt et allez à l'étape 5.

Remarque : si la vitesse ou l'inclinaison du tapis roulant ne changent pas quand un son électronique se fait entendre, assurez-vous que l'indicateur iFIT.com est allumé et que l'affichage Temps/Inclinaison n'est pas entrain de cli-gnoter. En plus, assurez-vous que le câble audio soit correctement branché, qu'il soit complètement branché, et qu'il n'est pas enroulé autour d'un cordon.

8 Suivez vos progrès avec la matrice et les quatre affichages.

Voir l'étape 5 à la page 11.

9 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 à la page 12.

10 Quand le programme est terminé, retirez la clé de la console.

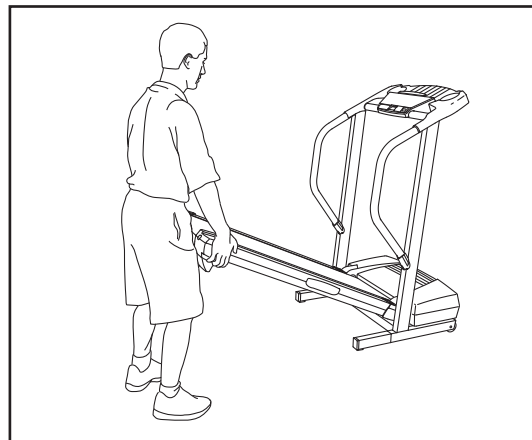
Voir l'étape 6 à la page 13.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

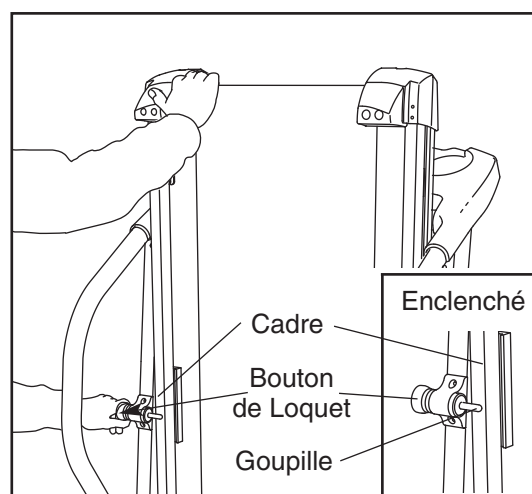
Avant de plier le tapis roulant, ajustez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si l'inclinaison n'est pas réglée au niveau le plus bas, le tapis roulant sera endommagé de façon permanente. Débranchez ensuite le cordon d'alimentation. **ATTENTION : vous devez être capable de soulever 20 kg pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis roulant.**

1. Tenez le tapis roulant en plaçant vos mains aux endroits indiqués à la droite. **ATTENTION : pour réduire les risques de blessure, pliez les genoux et gardez le dos droit. Servez-vous de vos jambes et non de votre dos pour soulever le tapis roulant.** Soulevez le tapis roulant à mi-chemin de la position verticale.



2. Placez votre main droite à l'endroit indiqué sur le schéma et tenez le tapis roulant fermement. Tirez le bouton de loquet vers la gauche et tenez-le ainsi. Soulevez le tapis roulant jusqu'à ce que la plate-forme dépasse la goupille sur le bouton de loquet. **Assurez-vous que le cadre est bien retenu en place par la goupille du loquet.**

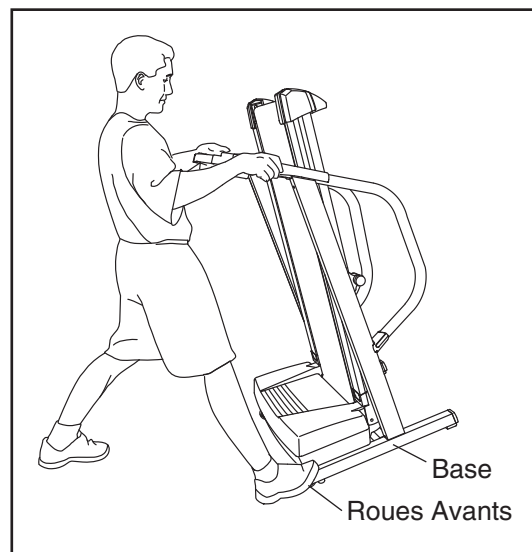
Placez un tapis sous le tapis roulant pour protéger votre sol. N'exposez pas le tapis aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis roulant dans la position de rangement à températures supérieures à 30°C.



COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

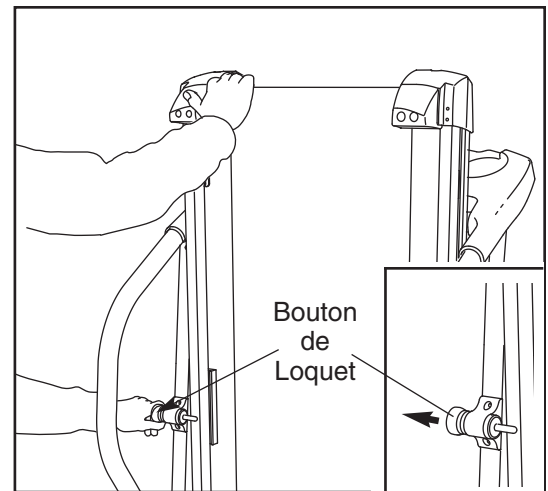
Avant de déplacer le tapis roulant, placez-le dans sa position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que la goupille teint bien le cadre en place.**

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

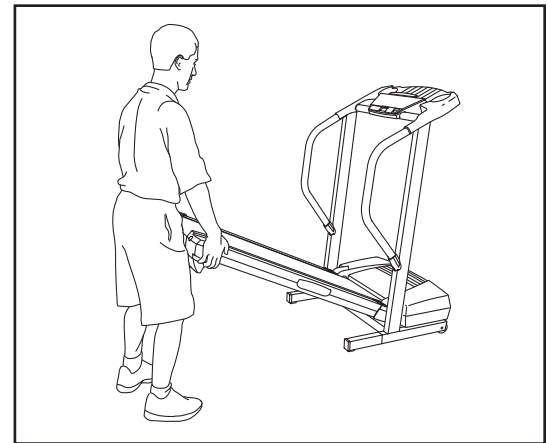


COMMENT DÉPLIER LE TAPIS ROULANT

1. Tenez l'extrémité supérieure du tapis roulant avec votre main droite comme illustré. Tirez le bouton de loquet vers la gauche et tenez-le ainsi. Faites pivoter le tapis roulant vers le bas jusqu'à ce que le cadre dépasse la goupille sur le bouton de loquet. Relâchez doucement le bouton de loquet.



2. Tenez le tapis roulant fermement des deux mains, et abaissez-le jusqu'au sol. **Ne laissez pas tomber le cadre du tapis roulant au sol. ATTENTION : pour réduire les risques de blessure, pliez vos genoux et gardez votre dos droit.**

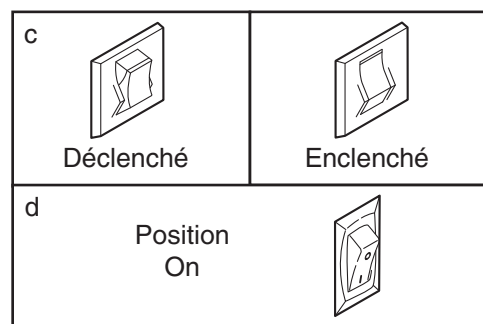


LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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

PROBLÈME : le courant ne s'allume pas

- SOLUTION :**
- a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise mise à la terre (voir la page 9). Si nécessaire utilisez une rallonge qui n'est pas plus longue que 1,5 mètre.
 - b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.
 - c. Vérifiez le coupe-circuit sur le tapis roulant 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.
 - d. Vérifiez l'interrupteur on/off placé près du cordon d'alimentation à l'avant du tapis roulant. L'interrupteur doit être sur la position on.

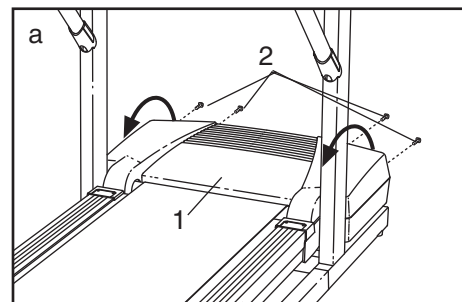


PROBLÈME : le tapis roulant s'éteint pendant l'emploi

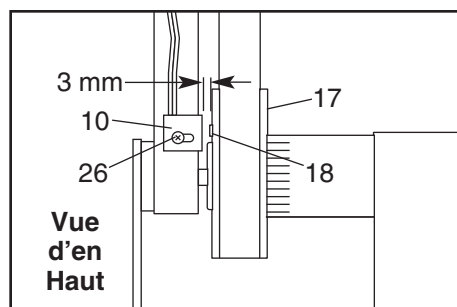
- SOLUTION :**
- a. Vérifiez le coupe-circuit sur le tapis roulant près du cordon d'alimentation (voir c. au-dessus). Si le coupe-circuit s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez l'interrupteur.
 - b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Débranchez le cordon d'alimentation,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

PROBLÈME : les affichages sur la console ne fonctionnent pas correctement.

- SOLUTION :** a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Retirez les quatre Vis de 3/4" (2) du Capot (1) et tournez et soulevez doucement le Capot.



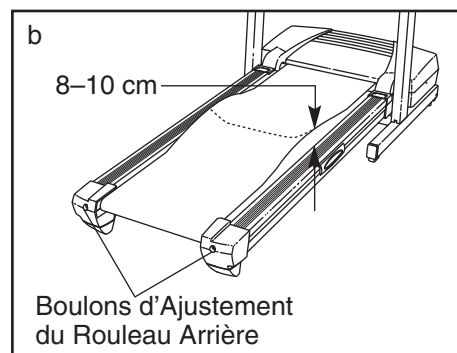
Localisez le Capteur Magnétique (10) et l'Aimant (18) du côté gauche de la Poulie (17). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm.** Si nécessaire, desserrez la Vis (26) et déplacez légèrement le Capteur Magnétique. Revissez la Vis. Rattachez le capot. Faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse est correcte.



PROBLÈME : le tapis roulant ralentit durant l'usage

SOLUTION : a. Utilisez uniquement un suppresseur de surtension à prise unique se soumettant aux exigences décrites à la page 9.

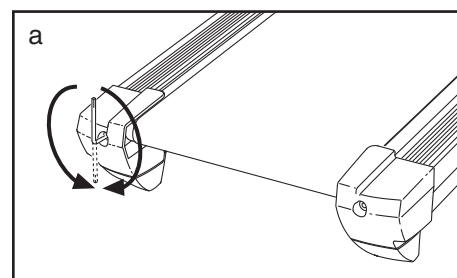
b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis peut être diminuée et la courroie peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie de 8 à 10 cm de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis roulant en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



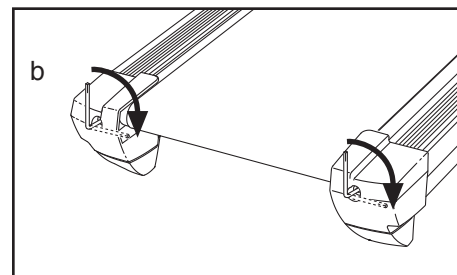
c. Si la courroie ralentit toujours veuillez contacter le service à la clientèle.

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

SOLUTION : a. Si la courroie de marche n'est pas centrée, premièrement enlever la clef et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie de marche s'est décalée sur la gauche**, utilisez la clé hexagonale coudée pour tourner le boulon du cylindre postérieur gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'1/2 tour; **si la courroie de marche s'est décalée sur la droite**, tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'1/2 tour. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie de marche. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clef et faites marcher le tapis roulant pour quelques minutes. Répétez cette étape jusqu'à ce que la courroie de marche soit centrée.



b. Si la courroie glisse quand vous marchez, retirez tout d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 8 à 10 cm. Faites attention de garder la courroie centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



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 moniteur cardiaque ne sont pas appareils médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls 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 pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls 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 pouls approprié, d'abord trouvez l'âge au bas du tableau (les âges par dizaine). Ensuite, trouvez les trois nombres au-dessus des âges. Les trois nombres définissent votre « zone d'entraînement. » Les deux nombres inférieurs sont les pouls recommandés pour brûler de la graisse ; le nombre supérieur est recommandé pour les exercices aérobics. Pour mesurer votre pouls durant votre entraînement, utiliser le moniteur cardiaque du torse.

Pour mesurer votre pouls pendant votre entraînement, utilisez le détecteur de pouls sur la console.

Brûler de la Graisse

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

Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des calories de graisse en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls s'approche du nombre inférieur de votre d'entraînement.

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

Exercice Aérobics

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

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes:

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

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

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

(33) 01 30 86 56 81

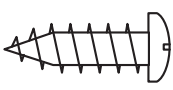
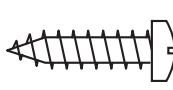
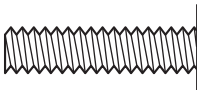
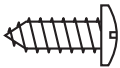
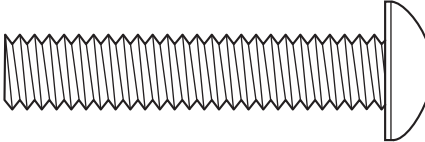
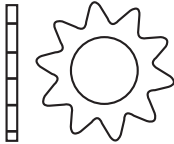
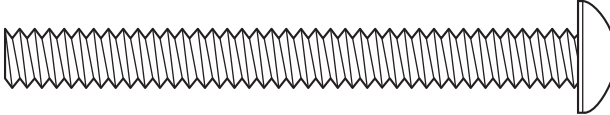
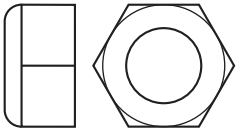
Fax : (33) 01 39 14 27 72

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 (PETL35130)
- le NOM DU PRODUIT (tapis roulant PROFORM® 390 P)
- le NUMÉRO DE SÉRIE DU PRODUIT (voir la page de couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE et la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel)

TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Conservez ce tableau et le **SCHÉMA DÉTAILLÉ/LISTE DES PIÈCES** pour futures références.

 	 	 	 
Vis de Tek de 1" (58)–4	Vis de la Barre Transvale (39)–2	Vis de Terre en Argent (75)–1	Vis de 3/4 (2)–8
 	 		
Boulon de 1" (37)–6	Vis en Argent de 1/2" (48)–1		
 			
Boulon de 2" (64)–2		Rondelle (38)–4	Rondelle Étoilée (63)–4
 			
Boulon de 3" (70)–4			Écrou de la Roue (13)–2

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PETL35130

R0803A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Capot	43	1	Console
2	26	Vis de 3/4"	44	1	Couvercle des Fils
3	1	Courroie du Moteur	45	4	Écrou de « U »
4	1	Boulon du Moteur de Tension	46	1	Porte-Livre
5	5	Rondelle Plate	47	1	Base de la Console
6	1	Rondelle Étoilée du Moteur	48	1	Vis en Argent de 1/2"
7	1	Volant	49	2	Vis de la Console
8	1	Moteur	50	1	Clé/Pince
9*	1	Assemblage du Moteur	51	1	Moteur d'Inclinaison
10	1	Capteur Magnétique	52	1	Support d'Inclinaison
11	1	Autocollant d'Avertissement du Loquet	53	2	Boulon du Moteur d'Inclinaison
12	2	Bague d'Espacement du Cadre	54	2	Goupille du Connecteur
13	7	Écrou de la Roue	55	2	Clavette d'Arrêt
14	2	Boulon de Pivot du Cadre	56	1	Fil du Contrôleur du Moteur
15	4	Vis de la Plateforme de Marche	57	2	Coussinet de la Base
16	1	Repose Pied (Gauche)	58	12	Vis de Tek de 1"
17	1	Rouleau Avant/Poulie	59	1	Contrôleur
18	1	Aimant	60	1	Cadre d'Élévation
19	1	Boulon du Moteur Pivotant	61*	2	Assemblage de la Jambe d'Extension
20	2	Boulon du Support du Moteur	62	2	Autocollant d'Avertissement
21	1	L'Embout du Repose-pied Droit	63	4	Rondelle Étoilée
22	2	Anneau du Panneau Ventral	64	2	Boulon de 2"
23	1	Boulon de Réglage du Rouleau Avant	65	4	L'Embout de la Base
24	1	Filtre	66	2	Roue
25	1	Montant Gauche	67	1	Autocollant d'Avertis- sement de la Console
26	14	Vis Électronique	68	4	Attache de Câble de 8"
27	1	Tableau du Courrant	69	1	Base
28	1	Écrou du Moteur de Tension	70	4	Boulon de 3"
29	1	Montant Droit	71	1	Rampe Gauche
30	1	Bouton du Loquet	72	1	Rampe Droite
31*	1	Assemblage du Bouton du Loquet	73	4	Écrou à Cagot
32	1	Ressort	74	1	L'Embout du Repose Pied (Gauche)
33	1	Col de la Goupille du Loquet	75	1	Vis de Terre en Argent
34	1	Pince de la Goupille du Loquet	76	2	Embout du Guidon
35	1	Goupille du Loquet	77	4	Vis du Panneau Ventral
36	1	Loquet de Rangement	78	1	Disjoncteur
37	6	Boulon de 1"	79	2	Petit Boulon
38	10	Rondelle	80	1	Réceptacle
39	2	Vis de la Barre Transvale	81	1	Panneau Ventral
40	1	Barre Transvale	82	2	Guide de la Courroie
41	1	Support du Starter	83	4	Vis du Guide de la Courroie
42	1	Groupe de Fils	84	4	Fermeoir Plastique
			85	2	Coussin de l'Isolateur
			86	1	Cadre
			87	4	Attache Flexible
			88	1	Fil du Moteur d'Inclinaison
			89	2	Pince de l'Attache- Câble
			90	1	Fil de Mise à Terre
			91	1	Coussin de l'Embout Arrière Droit
			92	2	Boulon de Réglage du Rouleau Arrière
			93	1	Embout Arrière Droit
			94	1	Clé Hexagonale
			95	1	Embout Arrière Gauche
			96	1	Courroie Mobile
			97	1	Plateforme de Marche
			98	1	Repose-pied Droit
			99	1	Coussin de l'Embout Arrière Gauche
			100	1	Rouleau Arrière
			101	2	Attache en Nylon
			102	6	Vis de L'Ebout Arrière
			103	1	Support de la Base du Moteur
			104	1	Boîte d'Alimentation avec Pincés
			105	4	Tampons en Plastiques
			106	1	Support du Système Électronique
			107	1	Starter
			108	1	Autocollant Statique
			109	1	Fil Audio
			110	1	Prise du iFIT.com
			111	2	Oeillet du Montant
			112	1	Série du Cordon d'Alimentation
			113	1	Disque d'Optique
			114	1	Petite Rondelle Étoilée
			115	3	Rondelle en Nylon
			116	3	Bague en Plastique
			117	1	Capteur Photo
			118	1	Fil du Capteur Photo
			119	1	Fil du Filtre
			120	1	Interrupteur On/Off
			121	1	Boîte en Ferrite
			122	2	Petit Écrou
			123	1	Disque d'Optique
			124	1	Prise
			#	1	Fil Bleu de 8", 2 F
			#	1	Fil Bleu de 4", 2 F
			#	1	Fil Noir de 4", 2 F
			#	1	Fil Noir de 4", M/F
			#	1	Fil Blanc de 4", M/F
			#	1	Fil Blanc de 8", 2 F
			#	1	Fil Vert de 8", 2 Anneaux
			#	1	Fil Vert de 8", F/Anneau
			#	1	Fil Rouge de 6 ", M/F
			#	1	Manuel de l'Utilisateur

Ces pièces ne sont pas illustrées

* Inclus toutes les pièces illustrées dans l'encadré

SCHÉMA DÉTAILLÉ— N°. du Modèle PETL35130

R0803A

