

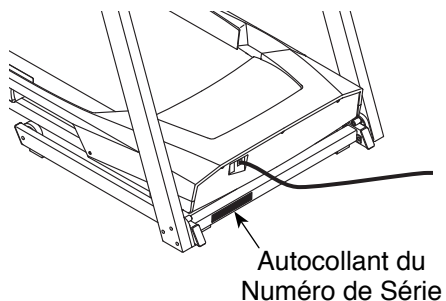
PRO-FORM[®]

530 ZLT

N°. du Modèle PETL59814.0

N°. de Série _____

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



SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

Site Internet : www.iconsupport.eu

Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0811 98 00 11

Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE

Téléphone : 0800 58 095

Fax : +33 (0) 1305 62 730

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

⚠ ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

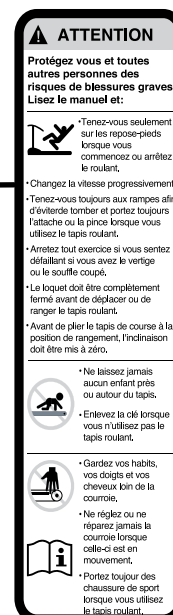
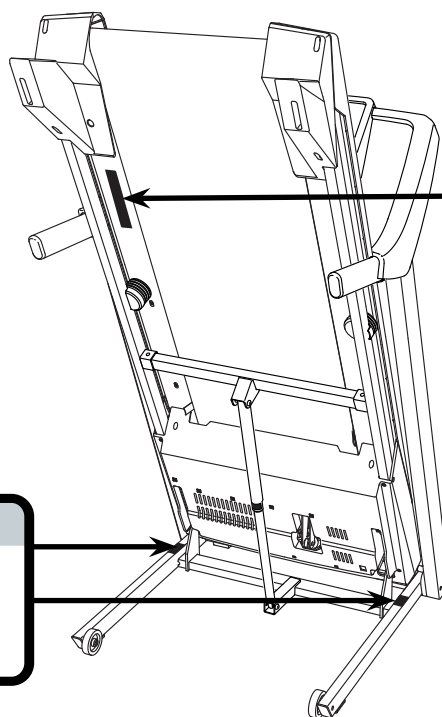


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	15
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	21
ENTRETIEN ET SOLUTIONS	22
CONSEILS POUR L'EXERCICE	25
LISTE DES PIÈCES	28
SCHÉMA DÉTAILLÉ	29
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
3. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
4. Ce tapis de course est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le tapis de course dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
6. Placez le tapis de course sur une surface plane avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui pourrait bloquer les bouches d'aération. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
8. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
9. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 136 kg.
10. Ne jamais permettre plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
11. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements avec support athlétique sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
12. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit mis à la terre (référez-vous à la page 15). Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
13. Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
14. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
15. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET RÉOLUTION D'UN PROBLÈME à la page 22 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
16. Veuillez lire attentivement, comprendre et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17).
17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
18. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse brusques.

19. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre rythme cardiaque durant l'exercice.
20. Ne laissez pas le tapis de course allumé sans surveillance. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur d'alimentation sur la position d'arrêt (voir le schéma page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
21. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Référez-vous aux sections ASSEMBLAGE à la page 7, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 21). Vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.
22. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
23. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'avant ou l'arrière de l'appareil.
24. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
25. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
26. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un réparateur agréé ne vous demande de le faire. Seul un réparateur agréé peut effectuer les réglages qui ne sont pas décrits dans ce manuel.
27. Un excès d'exercices peut entraîner des blessures graves voire le décès. Si vous vous sentez mal ou vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course PROFORM® 530 ZLT. Le tapis de course 530 ZLT offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux

vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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

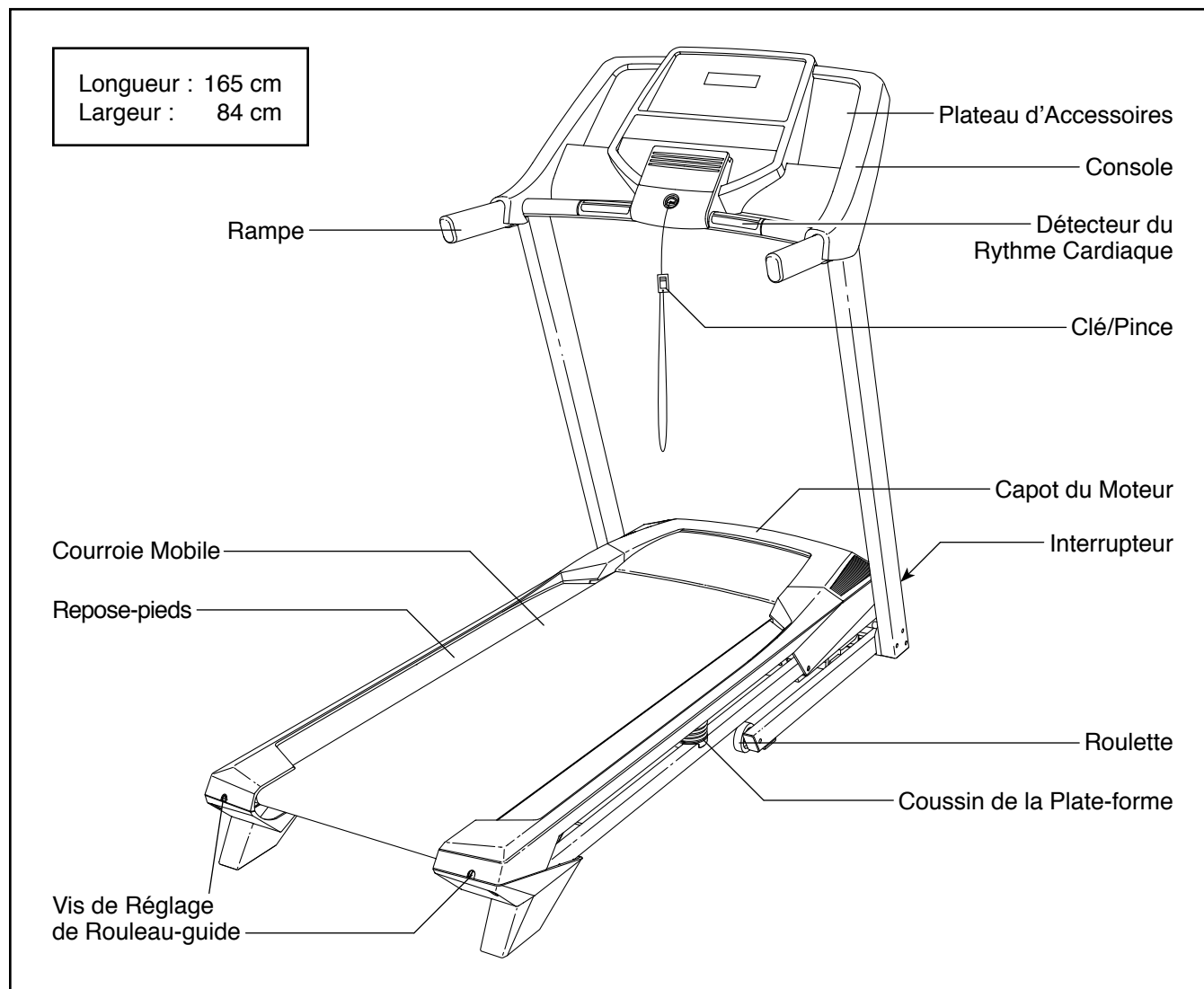
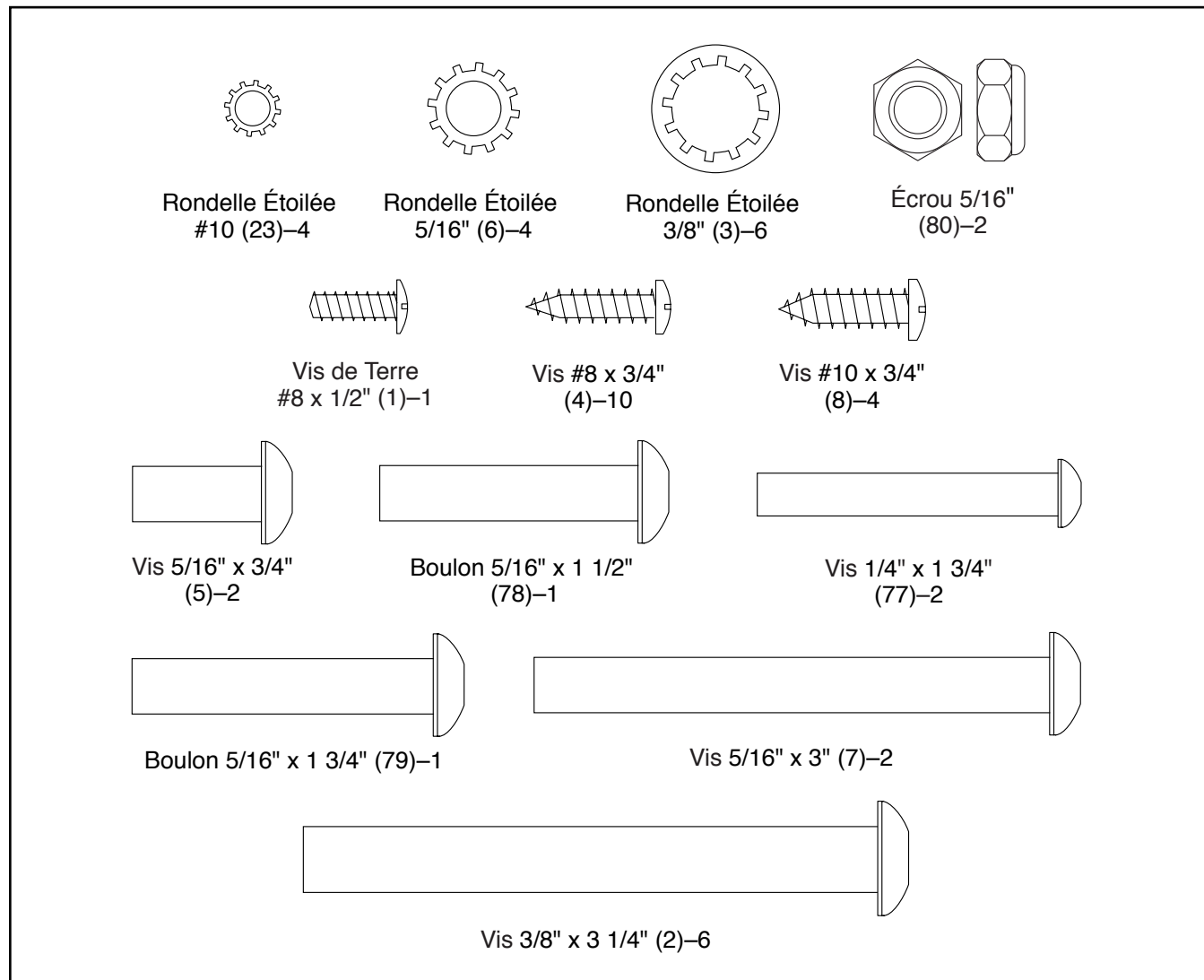
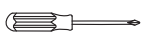


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



ASSEMBLAGE

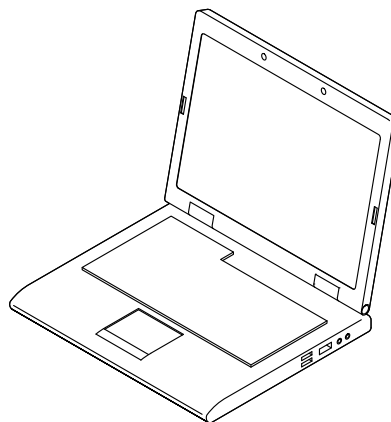
- Il faut être deux personnes pour effectuer l'assemblage.
 - Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
 - Durant le transport, il est possible qu'une substance grasse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

1. Accédez au www.iconsupport.eu sur votre ordinateur afin d'enregistrer votre produit.

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

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

1



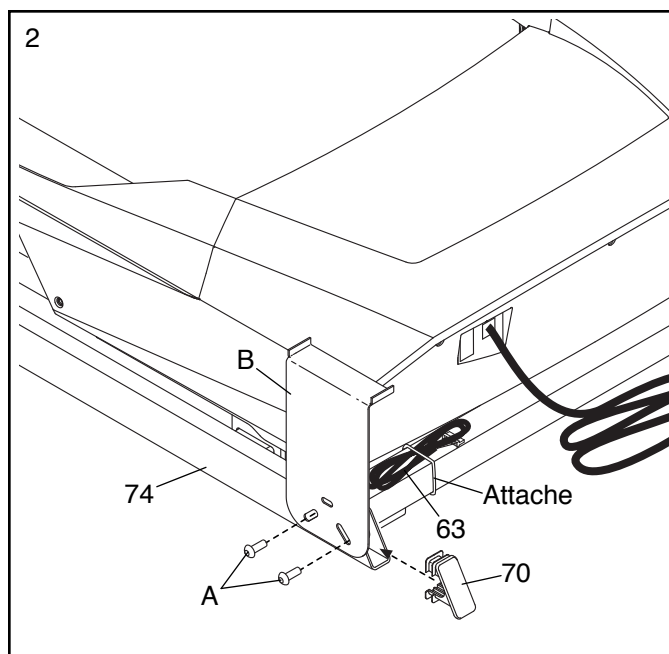
2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Retirez et jetez les deux vis (A) et le support de transport (B) du côté droit de la Base (74).

Ensuite, retirez et jetez les vis et le support de transport (non illustré) du côté gauche de la Base.

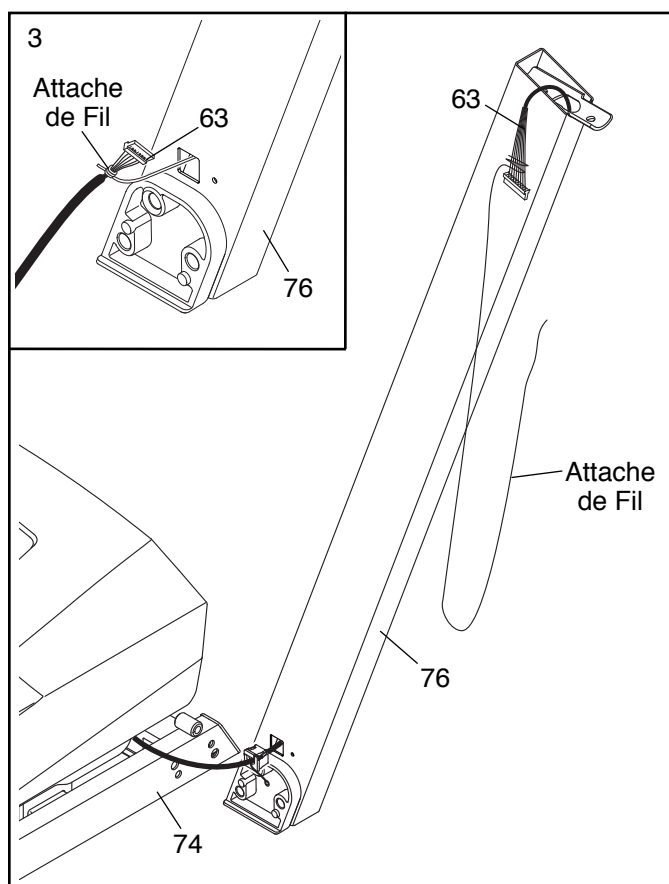
Ensuite, enlevez l'attache du Fil du Montant (63).

Puis, enfoncez un Embout de la Base (70) dans chaque côté de la Base (74).



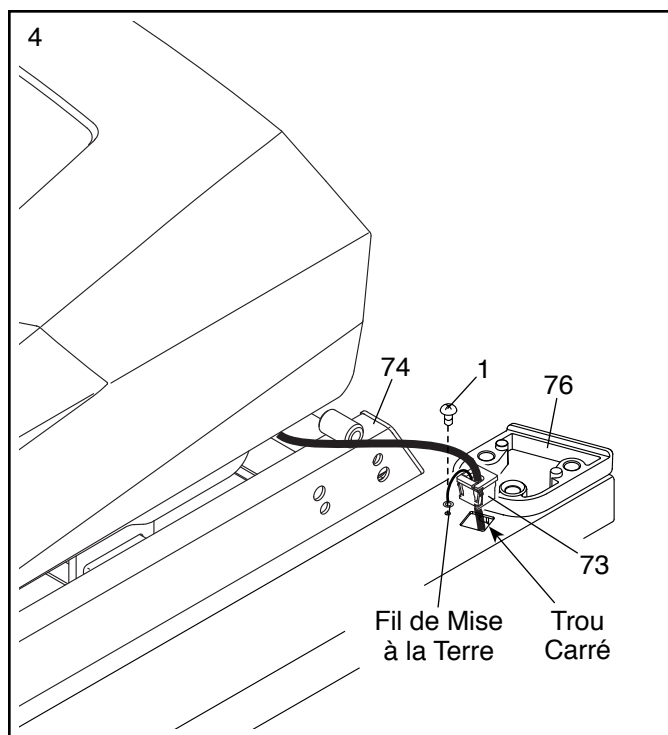
3. Identifiez le Montant Droit (76). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (74).

Reportez-vous au schéma encadré. Attachez fermement l'attache de fil à l'intérieur du Montant Droit (76) autour de l'extrémité du Fil du Montant (63). Ensuite, introduisez le Fil du Montant dans l'extrémité inférieure du Montant Droit en tirant l'autre extrémité de l'attache de fil hors du sommet du Montant Droit.



4. Tenez le Montant Droit (76) près de la Base (74), comme illustré. Fixez le fil de terre à la Base à l'aide d'une Vis de Terre #8 x 1/2" (1).

Ensuite, enfoncez le Passe-fil du Montant (73) dans le trou carré du Montant Droit (76).

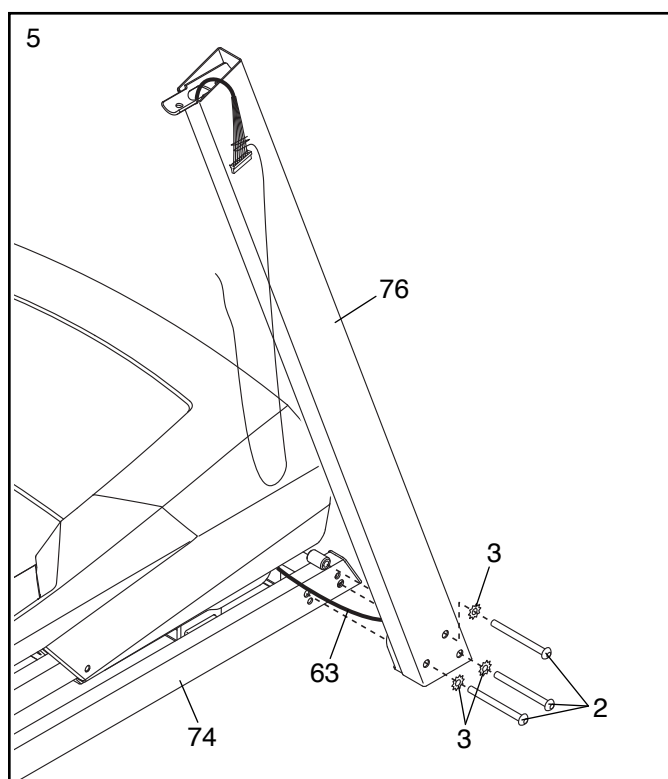


5. Tenez le Montant Droit (76) contre la Base (74). **Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (63).**

Insérez une Vis 3/8" x 3 1/4" (2) avec une Rondelle Étoilée 3/8" (3) dans le trou supérieur du Montant Droit (76). Ensuite, vissez partiellement la Vis dans la Base (74).

Serrez partiellement deux Vis 3/8" x 3 1/4" (2) avec deux Rondelles Étoilées 3/8" (3) à l'intérieur du Montant Droit (76) et la Base (74). **Ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Fixez le Montant Gauche (non illustré) de la même manière. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.

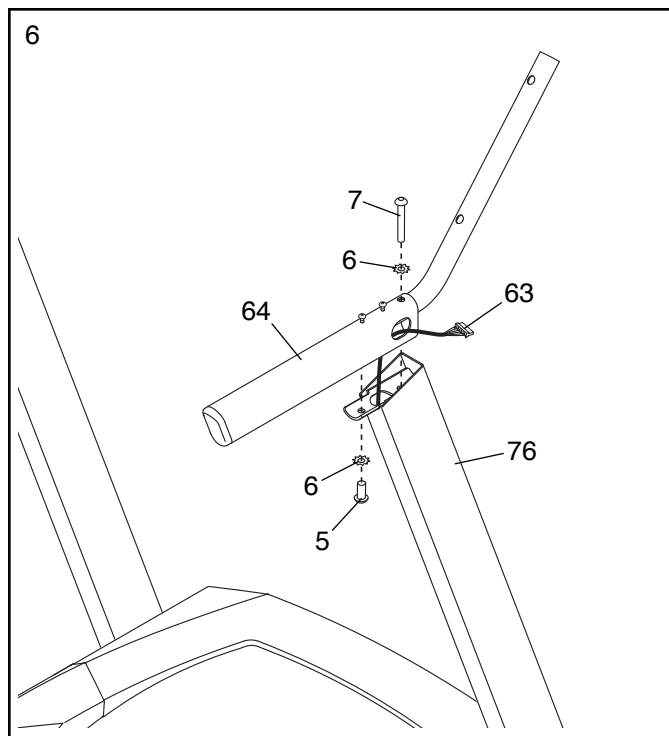


6. Identifiez la Rampe Droite (64). Demandez à une deuxième personne de tenir la Rampe Droite près du Montant Droit (76).

Enfilez le Fil du Montant (63) dans la partie inférieure de la Rampe Droite (64) et faites-le ressortir du trou de la Rampe Droite.

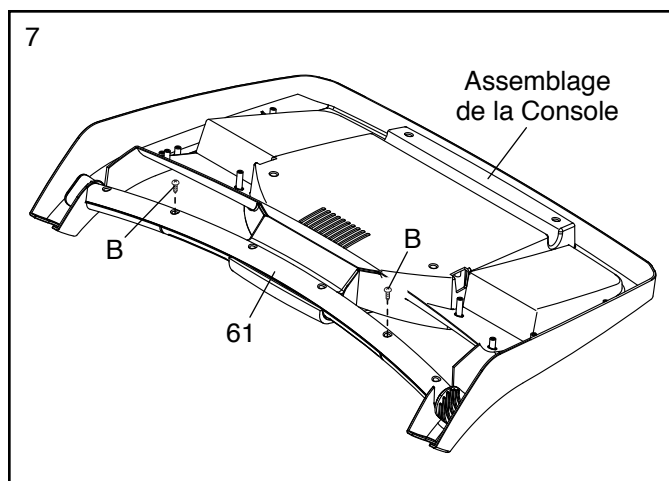
Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (63). Insérez et serrez partiellement une Vis 5/16" x 3/4" (5) avec une Rondelle Étoilée 5/16" (6) dans le Montant Droit (76) et la Rampe Droite (64). Ensuite, serrez partiellement une Vis 5/16" (7) avec une Rondelle Étoilée 5/16" (6) dans la Rampe Droite et le Montant Droit. **Ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Fixez la Rampe Gauche (non illustrée) de la même manière. Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.

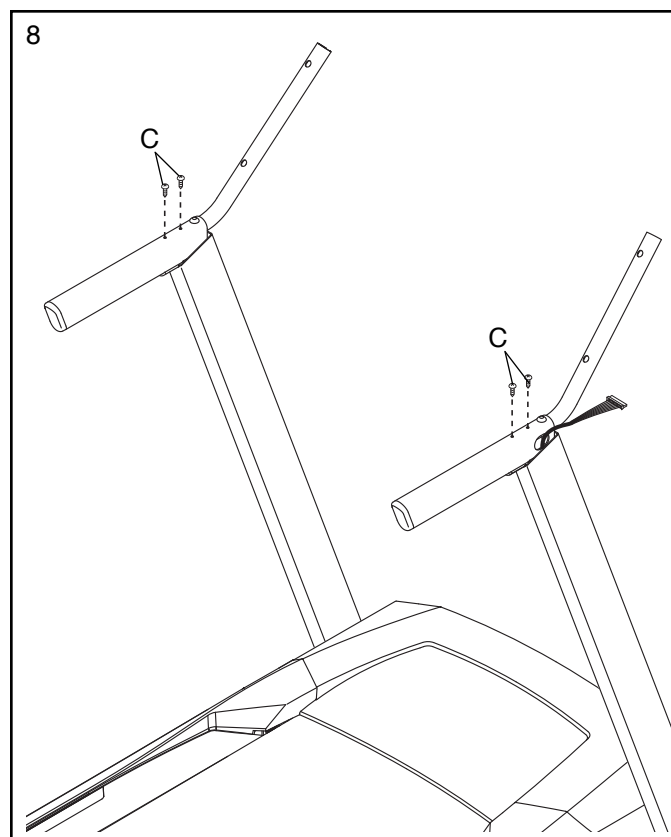


7. Placez l'assemblage de la console face contre terre sur une surface douce afin d'éviter de la rayer.

Retirez et jetez les deux Vis (B) de la Barre Transversale de la Console (61). Puis, retirez la Barre Transversale de la Console.

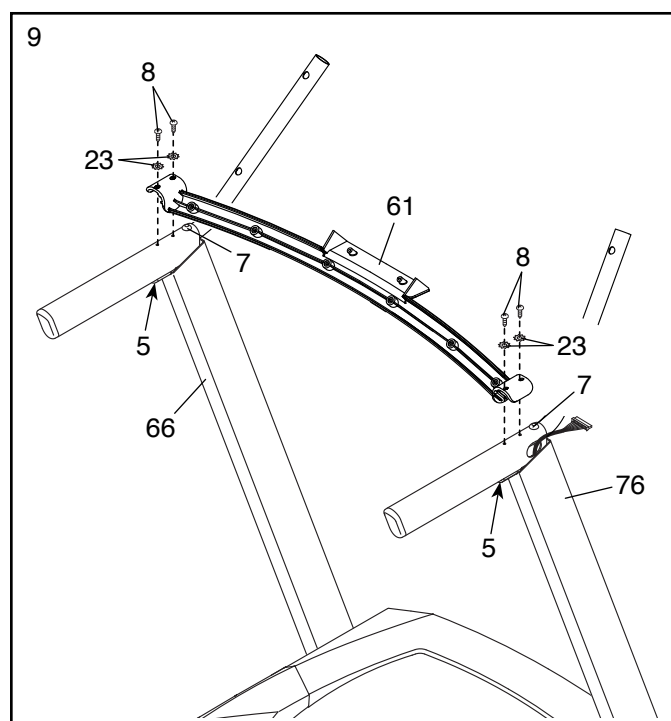


8. Retirez et jetez les quatre vis (C) indiquées.



9. Fixez la Barre Transversale de la Console (61) aux Montants Gauche et Droit (66, 76) à l'aide de quatre Vis #10 x 3/4" (8) et de quatre Rondelles Étoilées #10 (23). **Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

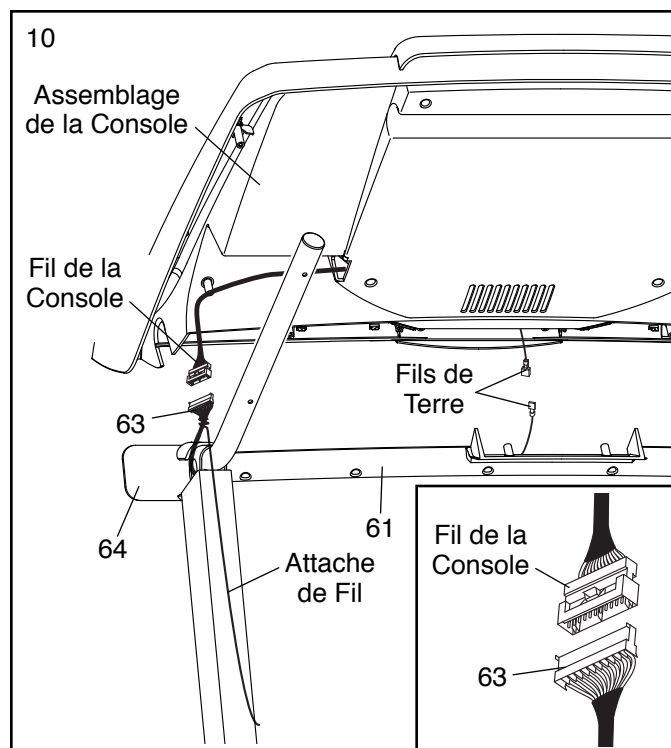
Puis, serrez fermement les deux Vis 5/16" x 3/4" (5) et les deux Vis 5/16" x 3" (7).



10. Avec l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console près de la Rampe Droite (64).

Reportez-vous au schéma encadré. Reliez le Fil du Montant (63) au fil de la console. **Les connecteurs devraient s'enfoncer aisément l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayez. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHÉ.** Ensuite, retirez l'attache de fil du Fil du Montant.

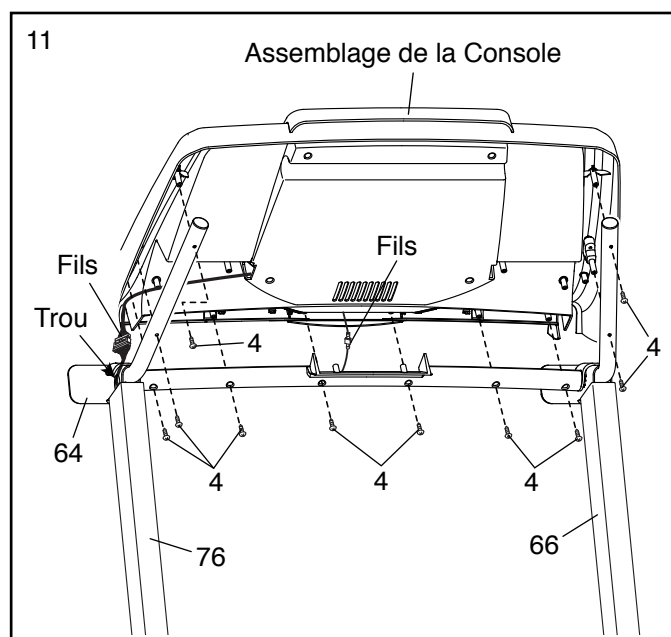
Branchez le fil de terre de la console dans le fil de terre de la Barre Transversale de la Console (61).



11. Insérez les fils dans la Rampe Droite (64) dans le trou indiqué pendant que vous placez l'assemblage de la console sur les Montants Gauche et Droit (66, 76). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est coincé.**

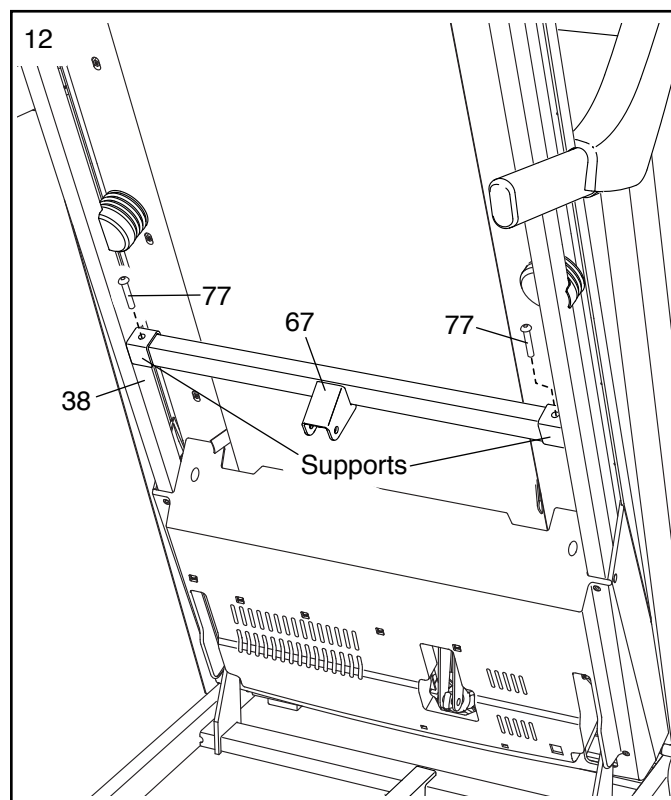
Fixez l'assemblage de la console à l'aide de dix Vis #8 x 3/4" (4). **Engagez chacune des dix Vis avant de les serrer. Ne serrez pas excessivement les Vis.**

Référez-vous à l'étape 5. Serrez fermement les six Vis 3/8" x 3 1/4" (2).



12. Soulevez le Cadre (38) jusqu'à la position verticale. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 14.**

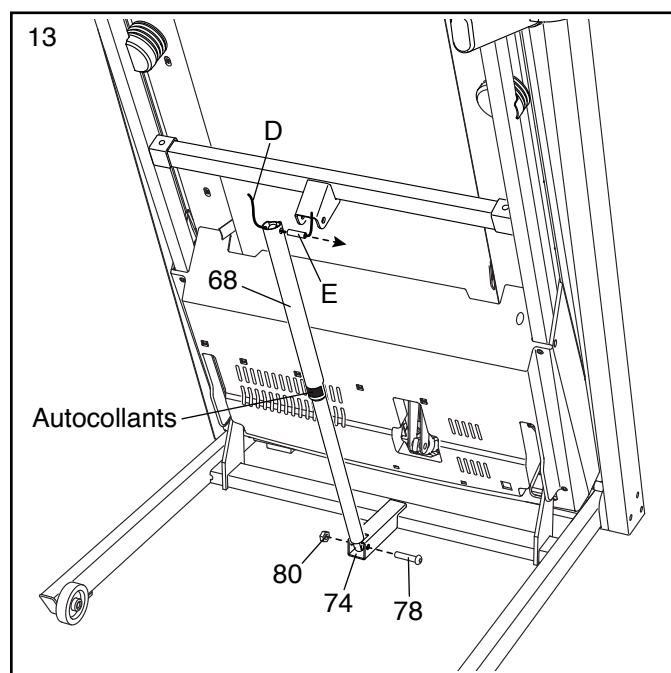
Orientez la Barre Transversale du Loquet (67) comme illustré. Fixez la Barre Transversale du Loquet aux supports du Cadre (38) à l'aide de deux Vis 1/4" x 1 3/4" (77).



13. Orientez le Loquet de Rangement (68) de sorte que les autocollants tournent le dos au tapis de course comme illustré.

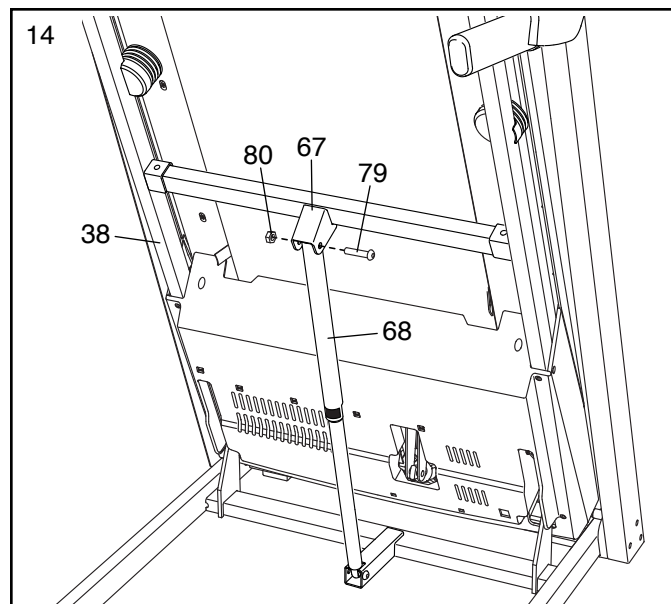
Fixez la partie inférieure du Loquet de Rangement (68) au support de la Base (74) à l'aide d'un Boulon 5/16" x 1 1/2" (78) et d'un Écrou 5/16" (80) comme illustré.

Soulevez le Loquet de Rangement (68) jusqu'à la position verticale. Si une attache (D) et un tube d'espacement (E) se trouvent en haut du Loquet de Rangement, enlevez-les et jetez-les.



14. Fixez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (68) au support de la Barre Transversale du Loquet (67) à l'aide d'un Boulon 5/16" x 1 3/4" (79) et d'un Écrou 5/16" (80).

Abaissez le Cadre (38) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 21).



15. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles de plastique transparent, enlevez les plastiques. Afin de protéger le plancher ou la moquette, installez une natte sous le tapis de course. Pour ne pas endommager la console, évitez d'exposer le tapis de course aux rayons directs du soleil. Conservez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une de ces clés est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 23 et 24). Remarque : Il se peut que des visseries supplémentaires soient incluses.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

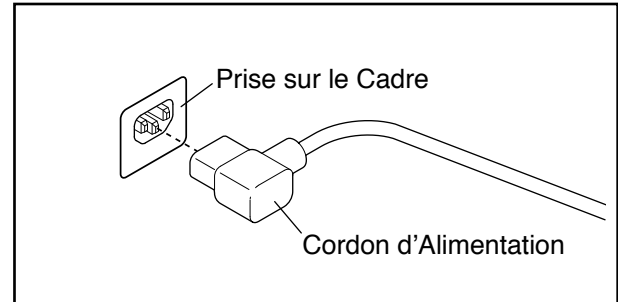
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

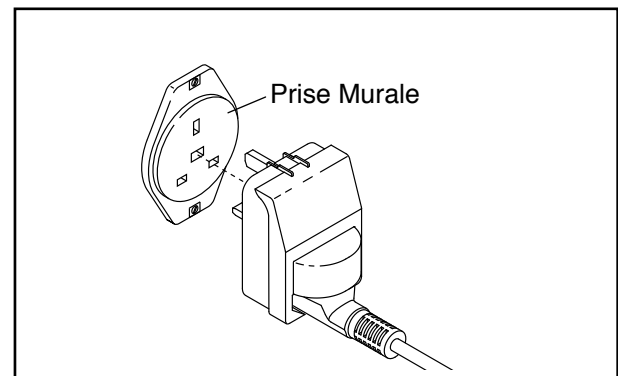
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre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

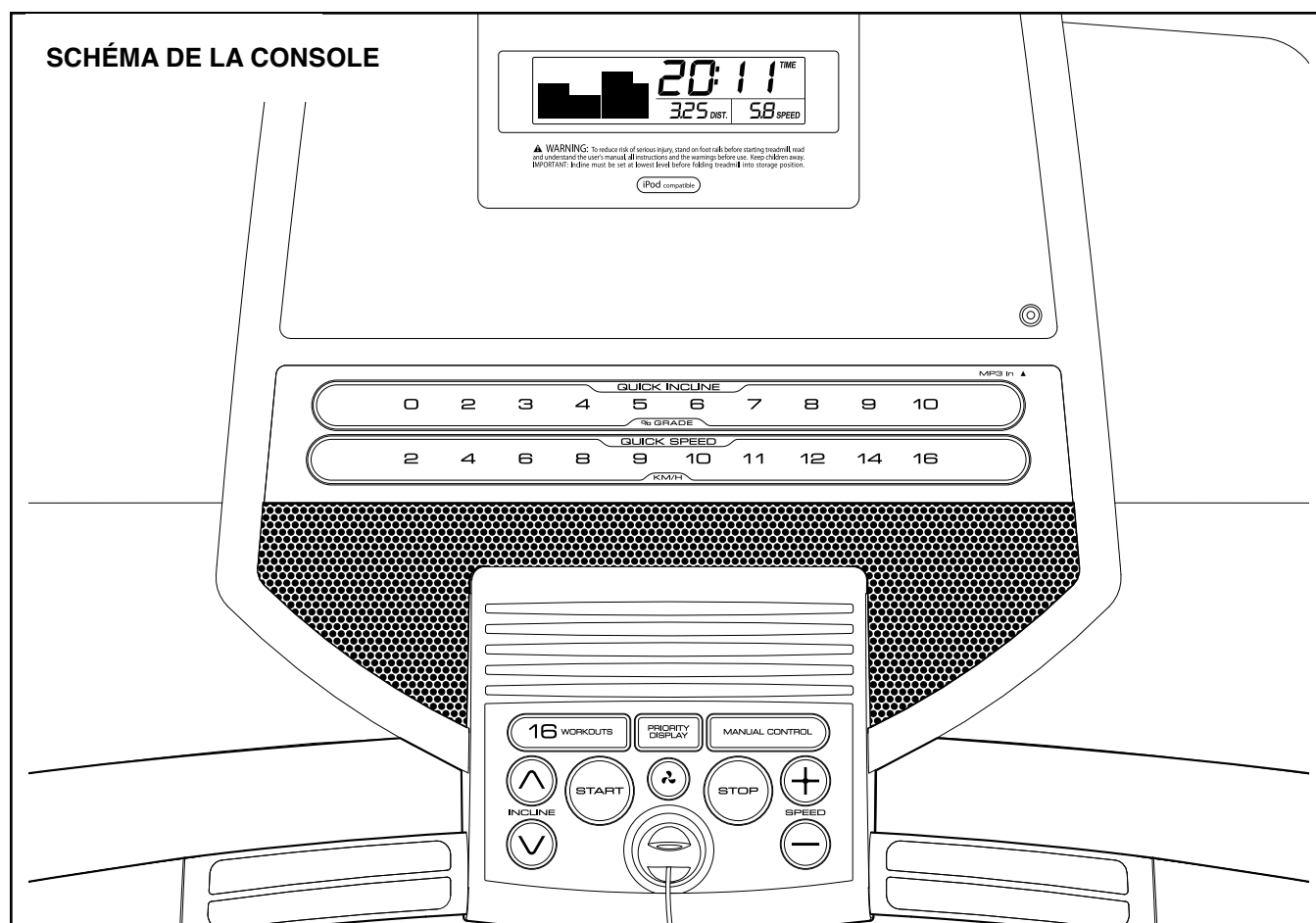
Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

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



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





COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre un choix de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être modifiées au simple toucher d'un bouton. Au fur et à mesure que vous pratiquez vos exercices, la console affiche en continu des informations concernant vos exercices. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque manuel intégré.

La console est aussi équipée d'une sélection d'entraînements prédéfinis conçus pour vous aider à brûler des calories et à renforcer votre système cardiovasculaire. Chaque entraînement contrôle la vitesse et l'inclinaison du tapis de course tout en vous apportant des informations utiles pour une séance d'exercice efficace.

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

Pour allumer l'appareil, reportez-vous à la page 17. **Pour utiliser le mode manuel**, reportez-vous à la page 17. **Pour effectuer un entraînement prédéfini**, reportez-vous à la page 19. **Pour utiliser le mode d'information**, reportez-vous à la page 20. **Pour utiliser le système audio**, reportez-vous à la page 20.

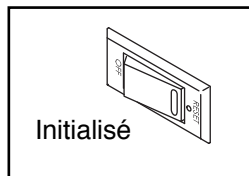
IMPORTANT : Si la console est recouverte d'une feuille de plastique, enlevez le plastique. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de la première utilisation du tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile, et centrez-la si nécessaire, (reportez-vous à la page 24).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, reportez-vous à la section LE MODE INFORMATION à la page 20. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel font référence à des kilomètres.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

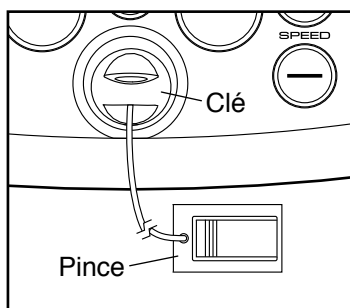
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (reportez-vous à la page 15). Ensuite, localisez l'interrupteur d'alimentation sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation est placé sur la position Reset (d'initialisation).



IMPORTANT : La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les écrans s'allument dès que le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est placé en position de réinitialisation, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans restent allumés, reportez-vous à la section LE MODE INFORMATION à la page 20 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince reliée à la clé (voir le schéma à droite) et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console. Les écrans s'allument peu de temps après. **IMPORTANT :** dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en faisant doucement quelques pas en arrière ; si la clé n'est pas enlevée de la console, ajustez la position de la pince.



COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL sur la gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Dès que la clé est insérée dans la console, le mode manuel est sélectionné. Si vous avez sélectionné un entraînement, retirez la clé de la console, puis réinsérez-la. Seuls des zéros devraient apparaître sur les écrans.



3. Lancez la courroie mobile.

Pour lancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (démarrer), la touche d'augmentation Speed (vitesse) ou l'une des touches Quick Speed (vitesse rapide) numérotées de 2 à 16.

Si vous appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de Speed, la courroie mobile se met à tourner à 2 km/h. Pendant votre entraînement, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Speed pour changer à volonté la vitesse de la courroie mobile. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, la vitesse change de 0,1 km/h ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change plus rapidement.

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

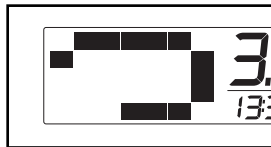
Pour arrêter la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). La durée se met à clignoter à l'écran. Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Start, la touche d'augmentation de Speed, ou sur l'une des touches numérotées de Quick Speed.

4. Changez à volonté l'inclinaison du tapis de course.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution de Incline (inclinaison), ou sur l'une des touches de Quick Incline (inclinaison rapide). Chaque fois que vous appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de Incline, l'inclinaison change de 0,5 %. Si vous appuyez sur une des touches de Quick Incline, l'inclinaison change graduellement jusqu'à atteindre l'inclinaison sélectionnée.

5. Suivez votre progression sur les écrans.

Lorsque vous sélectionnez le mode manuel, une piste représentant 400 m (1/4 de mile) apparaît dans la matrice. Pendant votre entraînement, les indicateurs autour de la piste s'allument l'un après l'autre jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à s'allumer un à un.



L'écran inférieur gauche peut afficher le temps écoulé et la distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant. Chaque fois que vous changez l'inclinaison, l'écran affiche le niveau d'inclinaison pendant quelques secondes. Remarque : lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement plutôt que le temps écoulé.



L'écran inférieur droit peut afficher la vitesse de la courroie mobile et la quantité approximative de calories que vous avez brûlées



durant votre entraînement. L'écran affiche également votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque des poignées (reportez-vous à l'étape 6).

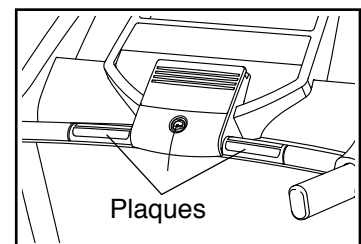
L'écran supérieur peut afficher le temps écoulé, la distance parcourue en marchant ou en courant, le nombre approximatif de calories brûlées, ou la vitesse de la courroie mobile. Appuyez plusieurs fois sur la touche Priority Display (affichage prioritaire) jusqu'à ce que l'écran supérieur affiche les informations que vous souhaitez visualiser. Remarque : quand une information est affichée sur l'écran supérieur, cette même information ne s'affichera pas sur l'écran inférieur droit ou inférieur gauche.



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

6. Au besoin, mesurez votre rythme cardiaque.

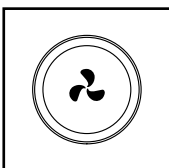
Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque des poignées, retirez les feuilles de plastique qui recouvre les plaques métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, montez sur les repose-pieds et posez les mains sur les plaques métalliques ; évitez de déplacer vos mains. Dès que votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.**

7. Au besoin, allumez le ventilateur.

Le ventilateur possède deux réglages de vitesse. Appuyez plusieurs fois sur la touche du Ventilateur pour sélectionner une vitesse High (élevée) ou Low (faible) ou pour éteindre le ventilateur.



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

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

Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, placez l'interrupteur dans la position Off (d'arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne respectez pas cette précaution, les composants électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

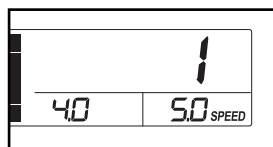
1. Insérez la clé dans la console.

Reportez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 17.

2. Sélectionnez un entraînement prédéfini.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez plusieurs fois sur la touche 16 Workouts (16 entraînements) jusqu'à ce que l'entraînement de votre choix apparaisse à l'écran.

Lorsqu'un entraînement est sélectionné, les réglages de vitesse et d'inclinaison maximum de l'entraînement clignotent sur les écrans pendant quelques secondes ; l'écran affiche ensuite la durée prévue de l'entraînement. Un graphique des vitesses de l'entraînement défile alors sur la matrice.

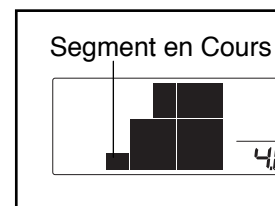


3. Lancez la courroie mobile.

Appuyez sur la touche Start (démarrer) ou sur la touche d'augmentation de Speed (vitesse) pour commencer l'entraînement. Quelques instants après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se réglera automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en 30 segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont programmées pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et la même inclinaison peuvent être programmées pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, le graphique représentera votre progression. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur



du segment qui clignote correspond à la vitesse du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentit et le segment suivant du graphique se met à clignoter. Si une vitesse et/ou une inclinaison différente est programmée pour le prochain segment, la vitesse et/ou l'inclinaison se mettra à clignoter à l'écran pour vous prévenir. Le tapis de course adoptera ensuite automatiquement les réglages de la vitesse et de l'inclinaison du prochain segment.

L'entraînement se poursuivra ainsi jusqu'à ce que le dernier segment du graphique commence à clignoter et que le segment prend fin. La courroie mobile ralentira alors jusqu'à l'arrêt.

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler le réglage manuellement en appuyant sur les touches Speed et Incline (inclinaison) ; **toutefois, lorsque prendra fin le segment d'entraînement en cours, le tapis de course s'adaptera automatiquement aux réglages de vitesse et d'inclinaison du segment suivant.**

Pour arrêter l'entraînement à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Pour reprendre l'entraînement, pressez la touche Start ou la touche d'augmentation de Speed. La courroie mobile se mettra alors à tourner à 2 km/h. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course s'adaptera automatiquement selon la vitesse et l'inclinaison réglées pour ce segment.

4. Suivez votre progression sur les écrans.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 18.

5. Au besoin, mesurez votre rythme cardiaque.

Reportez-vous à l'étape 6 à la page 18.

6. Au besoin, allumez le ventilateur.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 19.

7. Lorsque vous arrêtez l'entraînement, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 page 19.

LE MODE INFORMATION

La console est équipée d'un mode d'information qui enregistre les renseignements d'utilisation du tapis de course et permet de sélectionner l'unité de mesure de la console. Il permet également d'activer et de désactiver le mode démo.

Pour sélectionner le mode d'information, insérez la clé dans la console tout en maintenant enfoncée la touche Stop (arrêt). Ensuite, relâchez la touche Stop. Lorsque le mode d'information est sélectionné, les informations suivantes s'affichent :

L'écran supérieur affiche le nombre d'heures d'utilisation du tapis de course.



L'écran inférieur gauche affiche le nombre total de kilomètres ou de miles parcourus par la courroie mobile.

Un « E » pour les miles anglais ou un « M » pour les kilomètres est affiché sur l'écran inférieur droit. Au besoin, appuyez sur la touche d'augmentation de Speed (vitesse) pour changer l'unité de mesure.

La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est activé, la console fonctionne normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que l'interrupteur est placé sur la position Reset (d'initialisation), et que la clé est insérée dans la console. Cependant, lors du retrait de la clé, les écrans demeureront activés, tandis que les touches seront désactivées. Si le mode démo est activé, un « d » apparaît à l'écran droit quand vous êtes dans le mode d'information. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez sur la touche de diminution de Speed.

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

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio grâce au système audio de la console pendant vos exercices, branchez un câble audio à deux fiches mâles de 3,5 mm (non inclus) à la prise jack de la console à une prise jack de votre lecteur MP3 ou lecteur CD ; **assurez-vous que le câble audio est bien branché. Remarque : Pour acheter un câble audio, contactez un magasin de matériel électronique.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur audio portable. Réglez le volume en utilisant le bouton de réglage du volume de votre lecteur.

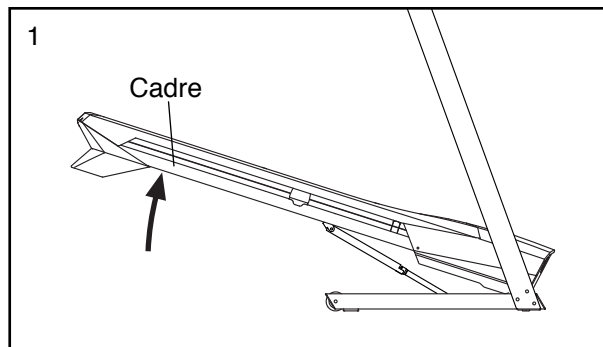
Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que le CD saute, placez le lecteur de CD sur le sol ou sur une autre surface plane plutôt que sur la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

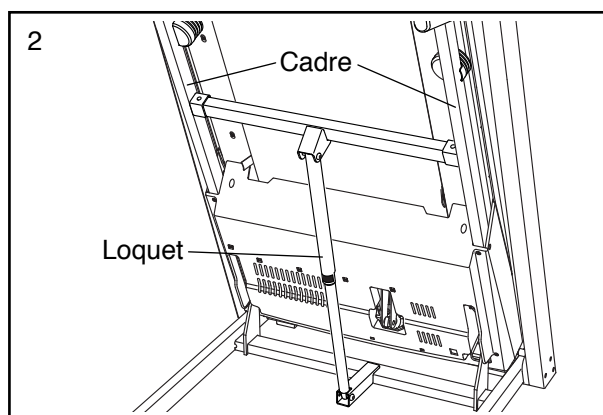
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour ne pas endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau zéro avant de plier l'appareil. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg (45 livres) pour soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez le cadre métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique. Pliez les genoux et gardez le dos droit en soulevant le cadre jusqu'à environ mi-chemin de la position verticale.



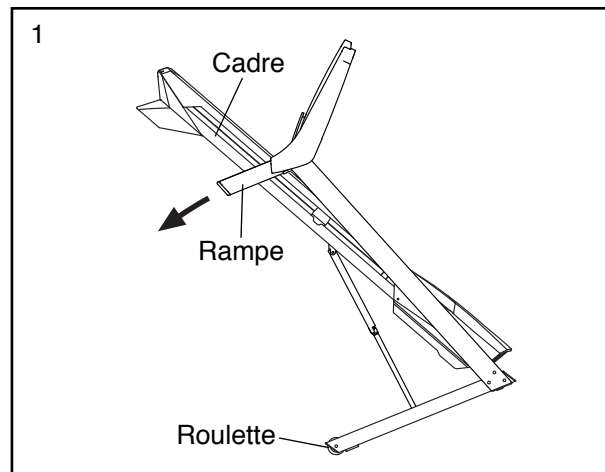
2. Soulevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet soit verrouillé en position de rangement. **ATTENTION** : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé.



Afin de protéger le plancher ou la moquette, installez une natte sous le tapis de course. Évitez d'exposer le tapis de course directement à la lumière du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 30° C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

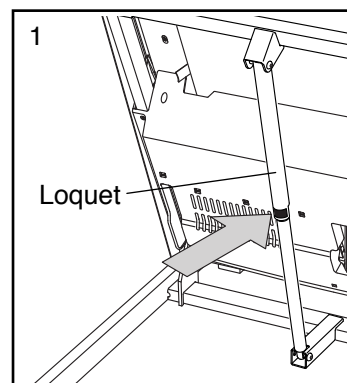
Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme il est décrit à gauche. **ATTENTION** : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé dans la position de rangement. Le déplacement du tapis de course peut requérir la participation de deux personnes.



1. Tenez le cadre et l'une des rampes, puis placez un pied contre une roue.
2. Tirez la rampe vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roulettes, puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit désiré. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre, et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.
3. Placez un pied contre une roulette et abaissez doucement le tapis de course.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Appuyez sur l'extrémité supérieure du tapis de course avec vos mains, appuyez sur le loquet de rangement à l'aide de votre pied à l'endroit indiqué et laissez le cadre s'abaisser au sol.



ENTRETIEN ET SOLUTIONS

ENTRETIEN

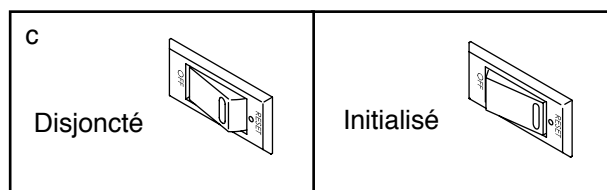
Nettoyez régulièrement le tapis de course et maintenez la courroie mobile propre et sèche. **Appuyez d'abord sur l'interrupteur d'alimentation à la position d'arrêt et débranchez le cordon d'alimentation.** Ensuite, nettoyez les pièces externes du tapis d'inclinaison avec une chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez aucun liquide directement sur le tapis de course. Pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'écart des liquides.** Ensuite, asséchez soigneusement le tapis de course à l'aide d'une serviette.

SOLUTIONS

La plupart des problèmes de tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes simples ci-dessous. Identifiez le symptôme correspondant et suivez les étapes indiquées. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, reportez-vous à la page de couverture du manuel.

SYMPTÔME : la mise sous tension ne s'effectue pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement mise à la terre (reportez-vous à la page 15). Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m (5 pieds).
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur situé sur le cadre du tapis de course près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme sur le schéma, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.



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

- Vérifiez l'interrupteur d'alimentation (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis renfoncez-le.

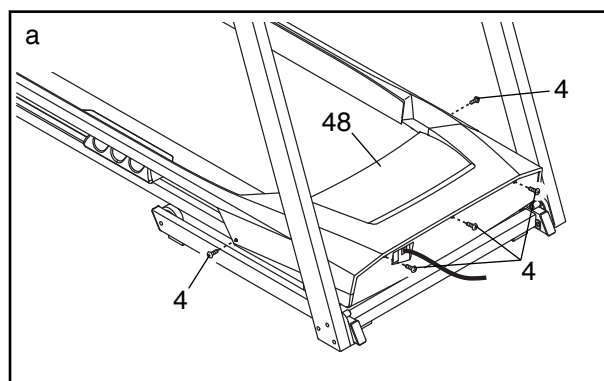
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé de la console, puis réintroduisez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, reportez-vous à la page de couverture du manuel.

SYMPTÔME : les écrans de la console restent allumés lorsque la clé est retirée de la console

- La console comporte un mode « Démo » d'affichage que l'on utilise lorsque le tapis de course est exposé dans une boutique. Si les écrans demeurent allumés lorsque vous enlevez la clé, alors le mode « Démo » doit être certainement activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 20 pour désactiver le mode démo.

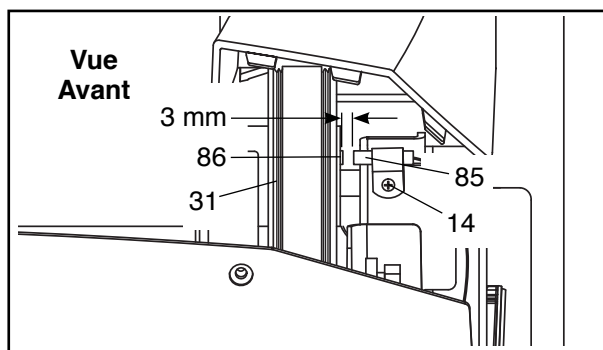
SYMPTÔME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Ensuite, retirez les cinq Vis #8 x 3/4" (4) indiquées.



Soulevez doucement le Capot du Moteur (48), puis faites-le glisser vers l'avant et retirez-le. Assurez-vous que le Capot du Moteur ne touche pas les languettes sur les côtés du Capot du Moteur.

Localisez le Capteur Magnétique (85) et l'Aimant (86) sur le côté gauche de la Poulie (31). Tournez la Poulie jusqu'à aligner l'Aimant et le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Au besoin, dévissez la Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (14), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Faites glisser doucement le Capot du Moteur (non illustré) à sa place en l'alignant sur les guides. Fixez le Capot du Moteur à l'aide des cinq Vis #8 x 3/4" (non illustrées). Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console, puis faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



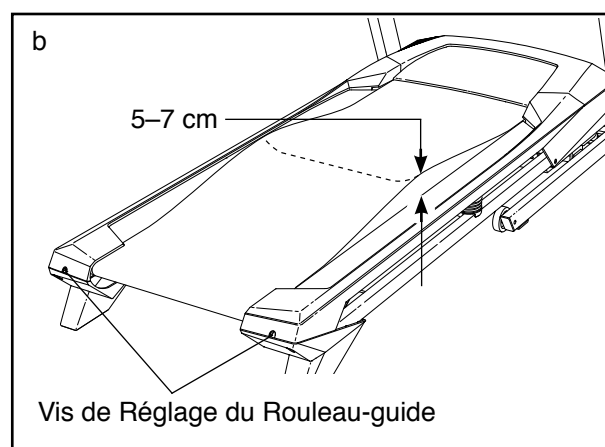
SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- Maintenez enfoncées la touche Stop (arrêter) et la touche d'augmentation Speed (vitesse), introduisez la clé dans la console et relâchez ensuite les touches. Puis, appuyez sur la touche Stop et ensuite sur la touche d'augmentation ou de diminution de Incline (inclinaison). Le tapis de course atteindra automatiquement le niveau maximum d'inclinaison, puis reviendra au niveau minimum. Ceci permettra un re-calibrage du système d'inclinaison. Si le mécanisme d'inclinaison n'engage pas l'étalement, appuyez de nouveau sur la touche Stop, puis de nouveau sur la touche d'augmentation ou de diminution de Incline. Une fois le dispositif d'inclinaison ré-étalonné, retirez la clé de la console.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus

- Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.

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

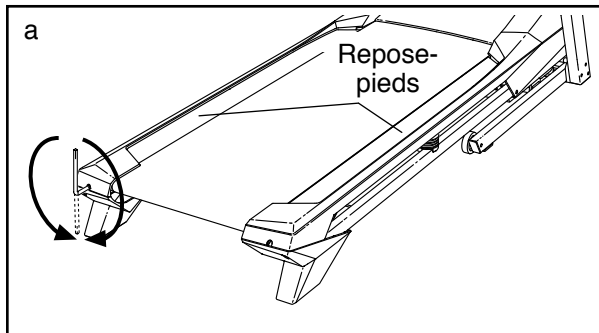


- Votre tapis de course comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plate-forme de marche, à moins qu'un réparateur agréé ne vous demande de le faire. De telles substances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

SYMPTÔME : la courroie mobile n'est pas centrée

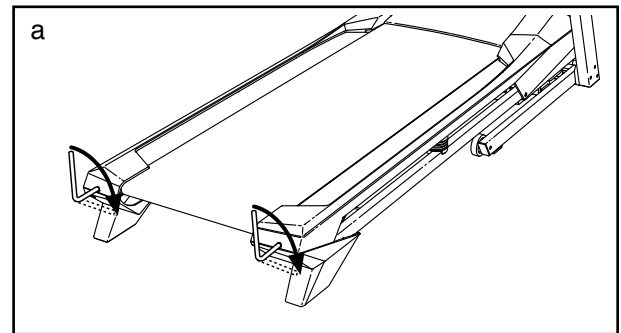
IMPORTANT : la courroie mobile doit être centrée entre les repose-pieds. Si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.

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



SYMPTÔME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus

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



CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

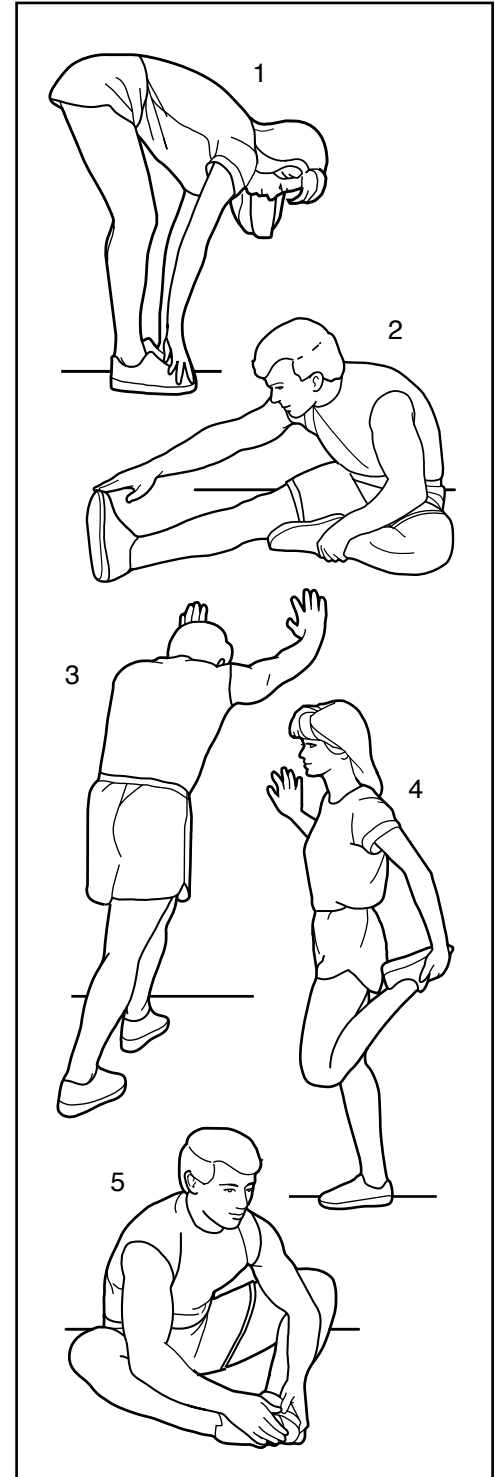
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

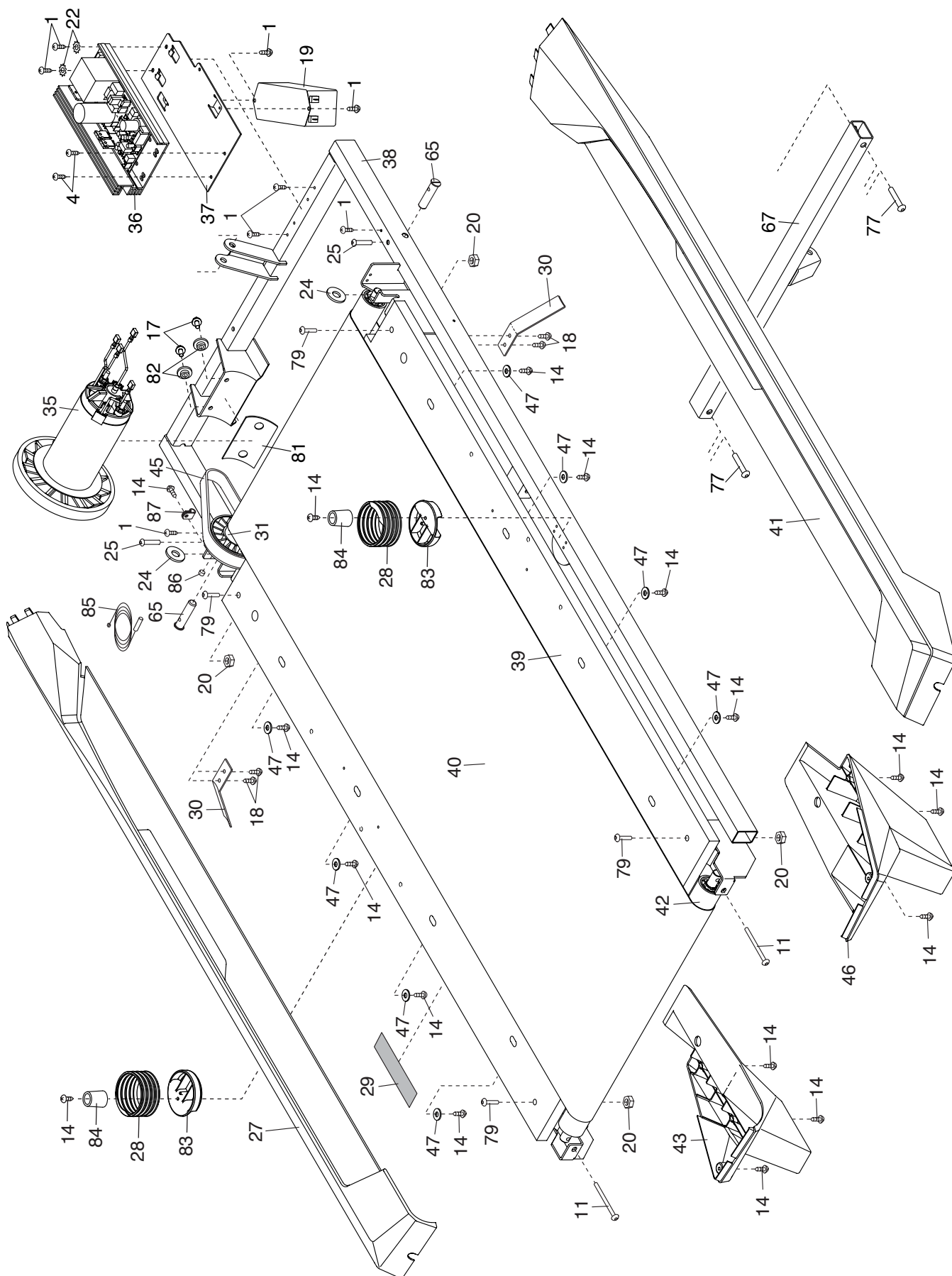
N°. du Modèle PETL59814.0 R0414A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	10	Vis de Terre #8 x 1/2"	45	1	Courroie du Moteur de Traction
2	6	Vis 3/8" x 3 1/4"	46	1	Pied Arrière Droit
3	6	Rondelle Étoilée 3/8"	47	8	Rondelle Plate #10
4	35	Vis #8 x 3/4"	48	1	Capot du Moteur
5	2	Vis 5/16" x 3/4"	49	1	Moteur d'Inclinaison
6	4	Rondelle Étoilée 5/16"	50	2	Cadre d'Inclinaison
7	2	Vis 5/16" x 3"	51	1	Cadre d'Inclinaison
8	4	Vis #10 x 3/4"	52	1	Panneau Ventral
9	2	Boulon 3/8" x 2 1/2"	53	1	Réceptacle
10	4	Écrou 3/8"	54	1	Cordon d'Alimentation
11	2	Vis M6 x 55mm	55	1	Interrupteur
12	2	Boulon 3/8" x 1"	56	2	Base de la Console
13	3	Pince du Capot	57	1	Console
14	18	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	58	1	Base de la Console
15	1	Boulon 3/8" x 1 3/4"	59	1	Rampe Gauche
16	2	Écrou de Blocage 3/8"	60	2	Embout de la Rampe
17	2	Vis 1/4" x 3/8"	61	1	Barre Transversale de la Console
18	4	Vis #8 x 1/2"	62	1	Clé/Pince
19	1	Filtre	63	1	Fil du Montant
20	4	Écrou de Blocage 5/16"	64	1	Rampe Droite
21	2	Vis à Tête Cylindrique #8 x 1/2"	65	2	Goupille du Cadre d'Élévation
22	2	Rondelle Étoilée #8	66	1	Montant Gauche
23	4	Rondelle Étoilée #10	67	1	Barre Transversale du Loquet
24	2	Rouleau de Traction/Poulie	68	1	Loquet de Rangement
25	2	Vis 1/4" x 1 1/4"	69	2	Autocollant d'Avertissement
26	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison	70	4	Embout de la Base
27	1	Repose-pieds Gauche	71	2	Coussin Épais de la Base
28	2	Coussin de la Plate-forme	72	2	Coussin Fin de la Base
29	1	Autocollant d'Avertissement	73	2	Passe-Fil du Montant
30	2	Guide de la Courroie	74	1	Base
31	1	Rouleau de Traction/Poulie	75	2	Roue
32	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"	76	1	Montant Droit
33	2	Embout de la Rampe	77	2	Vis 1/4" x 1 3/4"
34	8	Vis Autoperçante #8 x 3/4"	78	1	Boulon 5/16" x 1 1/2"
35	1	Moteur de Traction	79	5	Boulon 5/16" x 1 3/4"
36	1	Contrôleur	80	2	Écrou 5/16"
37	1	Plaque du Contrôleur	81	1	Isolateur du Moteur
38	1	Cadre	82	2	Bague du Moteur
39	1	Plateforme de Marche	83	2	Plaque du Coussin
40	1	Courroie Mobile	84	2	Petit Amortisseur
41	1	Repose-pieds Droit	85	1	Capteur Magnétique
42	1	Rouleau-Guide	86	1	Aimant
43	1	Pied Arrière Gauche	87	1	Pince du Capteur Magnétique
44	4	Attache de Fil	*	—	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle PETL59814.0 R0414A



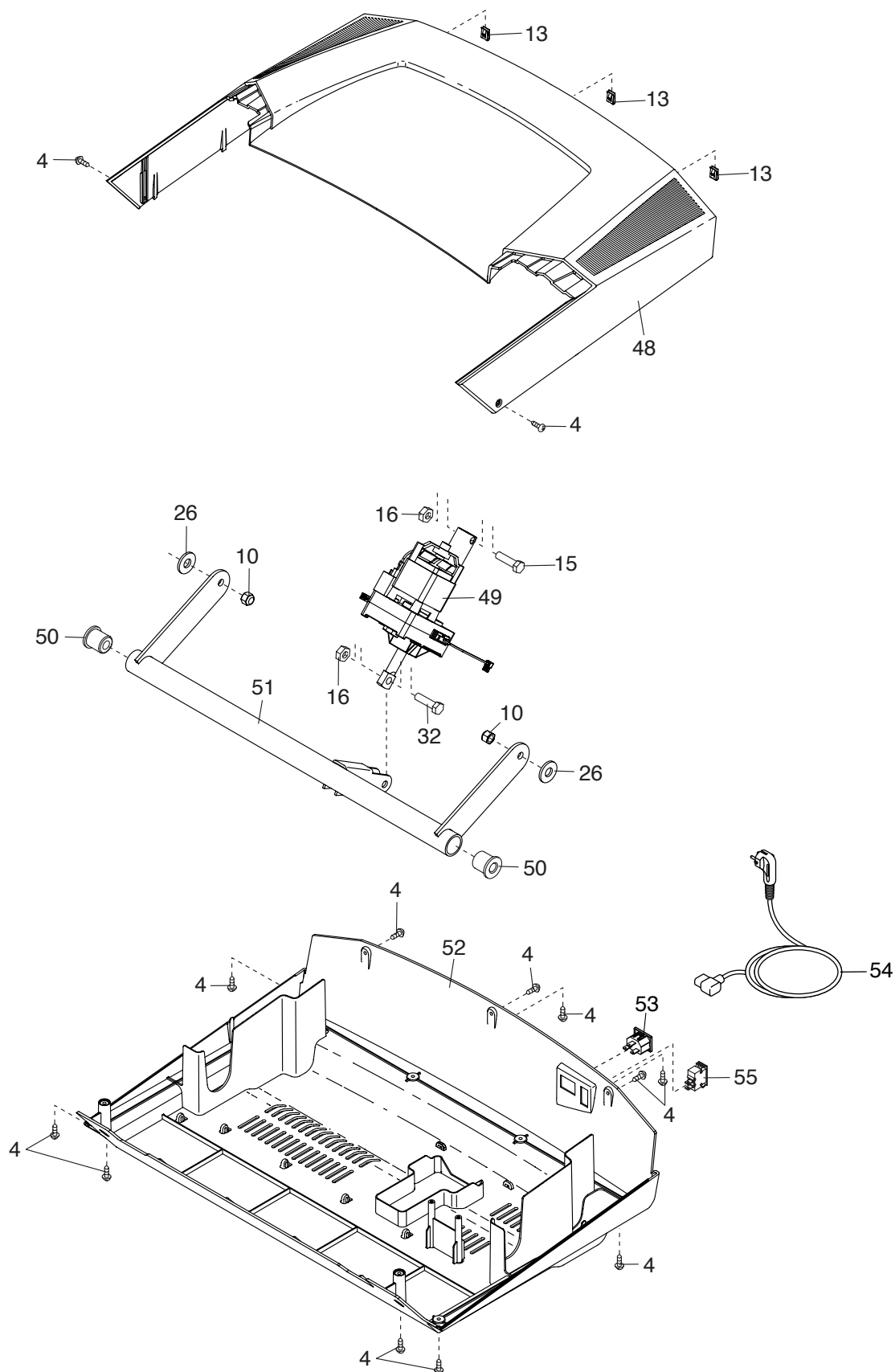
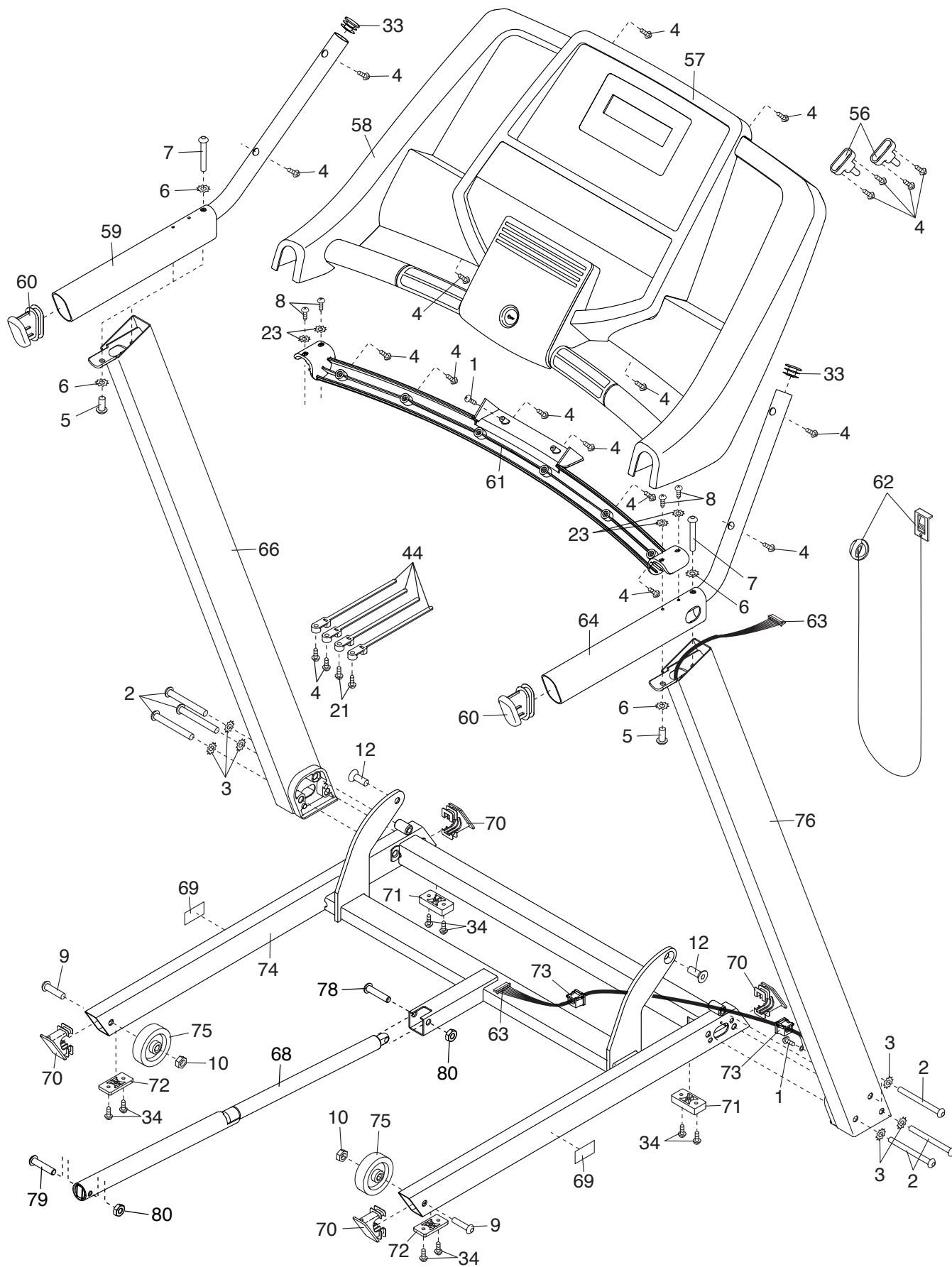


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle PETL59814.0 R0414A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

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

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

