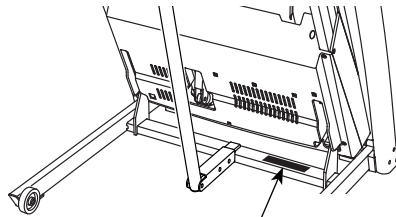


620 ZLT

N°. du Modèle PETL69911.1

N°. de Série _____

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



Autocollant du Numéro de Série

QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

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

Courriel :
sav.fr@iconeurope.com

Site internet :
www.iconsupport.eu

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR



www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

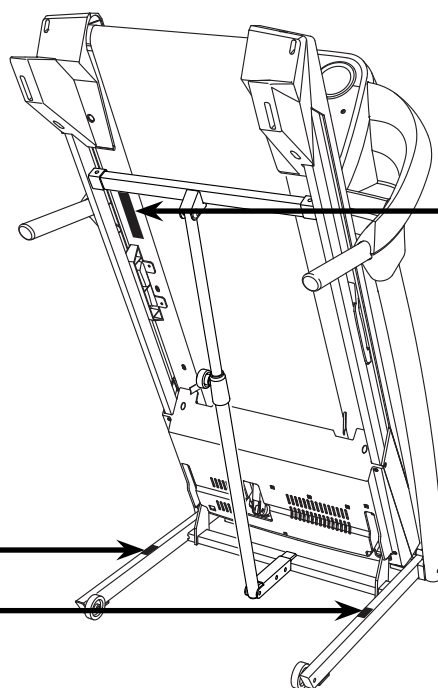
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES	14
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	22
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	23
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	26
LISTE DES PIÈCES	27
SCHÉMA DÉTAILLÉ	28
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.

! ATTENTION

Gardez vos pieds et vos mains éloignés de cet endroit quand le tapis roulant est en marche.



! 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 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 défaillir si vous avez le vertige ou le souffle coupé.

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

- Avant de plier le tapis de course à la position de rangement, l'indicateur doit être mis à zéro.



- 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.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre tapis de course. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. 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.
2. Le propriétaire est responsable d'informer correctement tous les utilisateurs de ce tapis de course de tous les avertissements et toutes les précautions.
3. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite.
4. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
5. Installez le tapis de course sur une surface à niveau, avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui entrave les événements. Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement de sol.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart du tapis de course en tout temps.
8. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par une personne dont le poids dépasse 136 kg.
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
10. Portez de vêtements sport appropriés pendant l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course.
11. Branchez le cordon d'alimentation (reportez-vous à la page 14) sur un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
12. Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
13. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart de toute surface chauffante.
14. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est hors fonction. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Voir la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 23, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
15. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16).
16. Ne mettez jamais le tapis de course en marche en ayant les pieds posés sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.
17. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse soudains.

18. Le moniteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, dont les mouvements de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures du rythme cardiaque. Le moniteur ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
19. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, pousser l'interrupteur à la position Off (éteint) (voir le schéma à la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débrancher le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course est inutilisé.
20. Ne tentez pas d'élever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Voir **ASSEMBLAGE** à la page 7 et **COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE** à la page 22.) Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.
21. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
22. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
23. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
24. **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 autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
25. Ce tapis de course est destiné à l'usage à domicile seulement. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
26. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course 620 ZLT. Le tapis de course 620 ZLT offre une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos séances d'entraînement à domicile plus agréables et 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.

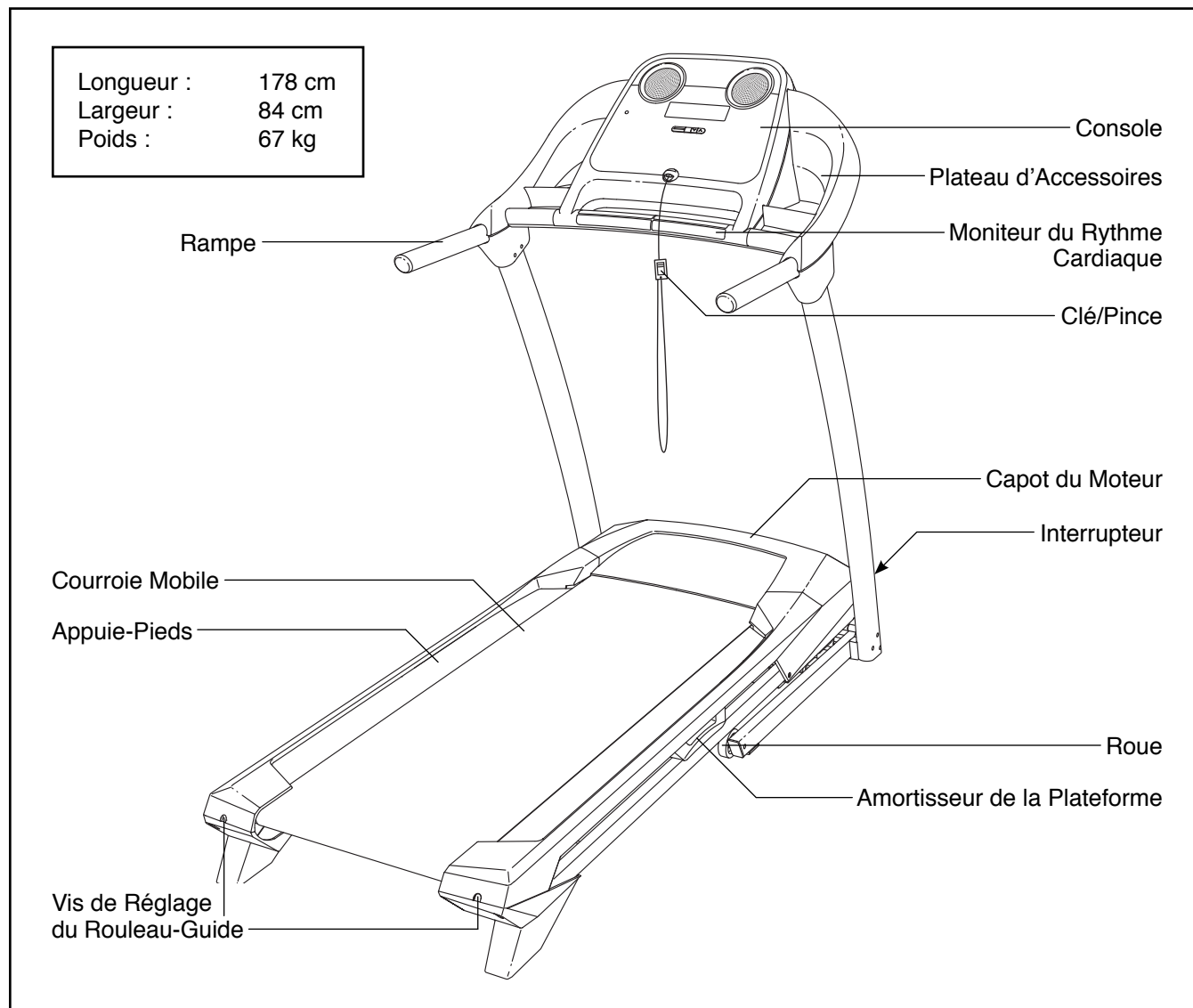
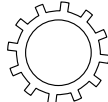
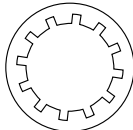
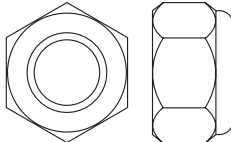
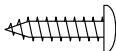
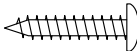
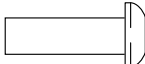
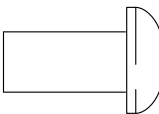
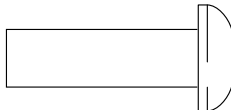
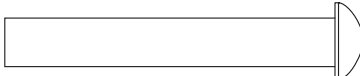
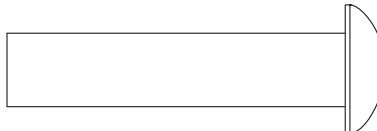
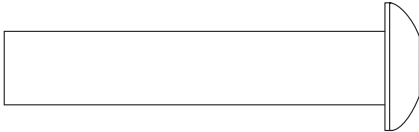
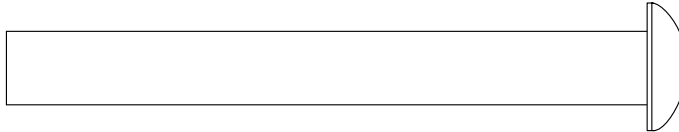


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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.**

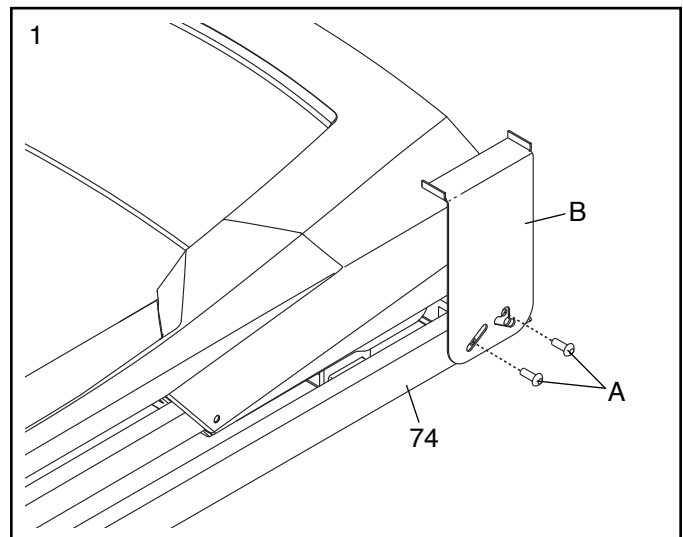
			
Rondelle Étoilée 1/4" (8)—2	Rondelle Étoilée M8 (6)—8	Rondelle Étoilée 3/8" (3)—6	Écrou 3/8" (98)—3
			
Vis M4,2 x 13mm (65)—8	Vis M4,2 x 16mm (56)—4	Vis M5 x 16mm (23)—2	Vis 5/16" x 5/8" (79)—4
			
Boulon M8 x 25mm (5)—6	Vis 1/4" x 1 3/4" (96)—2	Boulon 3/8" x 1 3/4" (68)—1	
			
Boulon 3/8" x 2" (67)—2	Vis 3/8" x 3 1/4" (2)—6		

ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
- Après l'expédition, il est possible qu'une substance graisseuse apparaisse sur l'extérieur du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a présence de substance graisseuse sur le tapis de course, délogez-la à l'aide d'un linge doux et d'un nettoyant léger non abrasif.
- Pour l'illustration des petites pièces, voir la page 6.
- L'assemblage requiert les outils suivants :
 les clés hexagonales incluses 
 un tournevis à pointe cruciforme 
 des ciseaux 
- Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

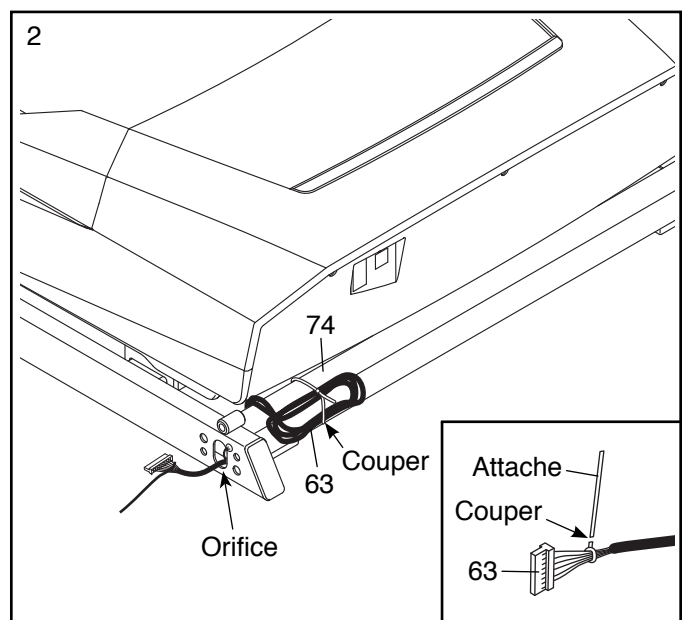
1. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.

Retirez et jetez les deux vis (A) et le support d'expédition (B) du côté droit de la Base (74).
Ensuite, retirez et jetez les vis et le support d'expédition (non illustrés) du côté gauche de la Base.



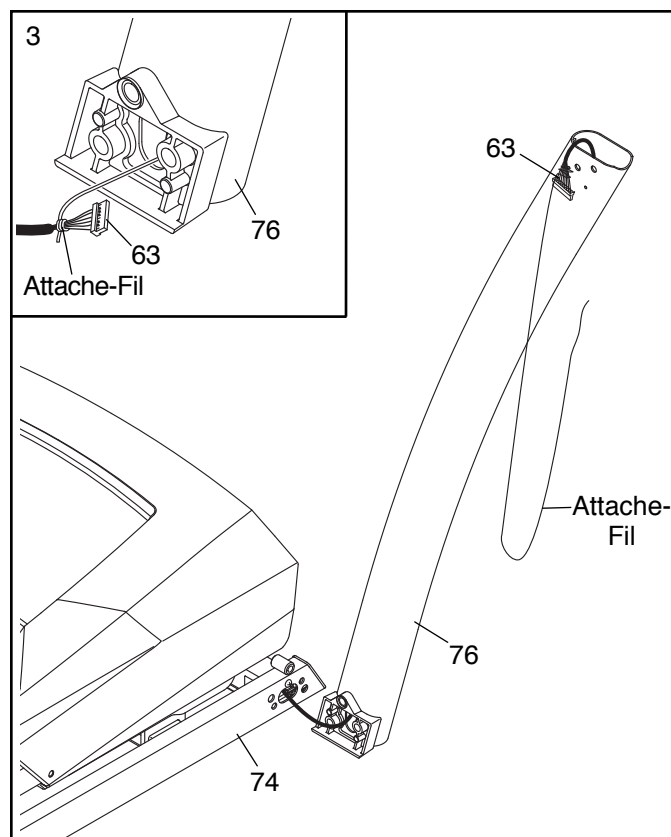
2. Localisez le Fil du Montant (63) enroulé autour de l'avant de la Base (74). Coupez l'attache en plastique liant le Fil du Montant. Tirez l'extrémité du Fil du Montant hors de l'orifice indiqué.

Reportez-vous au schéma encadré. Coupez l'attache en plastique près du Fil du Montant (63). **Prenez soin à ne pas abîmer le Fil du Montant.**



3. Identifiez le Montant Droit (76), qui est marqué « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (74).

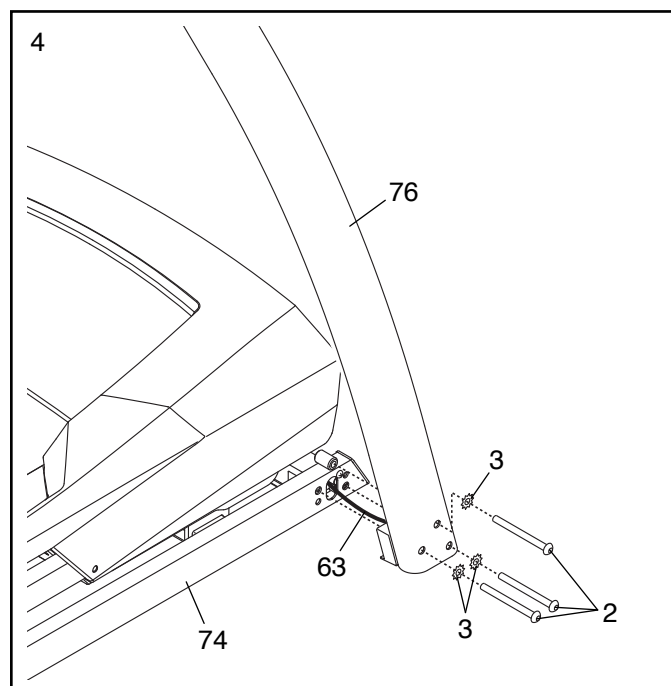
Reportez-vous au schéma encadré. Liez fermement l'attache-fil à l'intérieur du Montant Droit (76) autour de l'extrémité du Fil du Montant (63). Ensuite, introduisez le Fil du Montant dans l'extrémité inférieure du Montant Gauche pendant que vous tirez son autre extrémité à travers le Montant Droit.



4. Tenez le Montant Droit (76) contre la Base (74). **Prenez soin de ne pas coincer le Fil du Montant (63).**

Introduisez une Vis 3/8" x 3 1/4" (2) accompagnée d'une Rondelle Étoilée 3/8" (3) dans l'orifice supérieur du Montant Droit (76). Ensuite, serrez partiellement la Vis dans la Base (74).

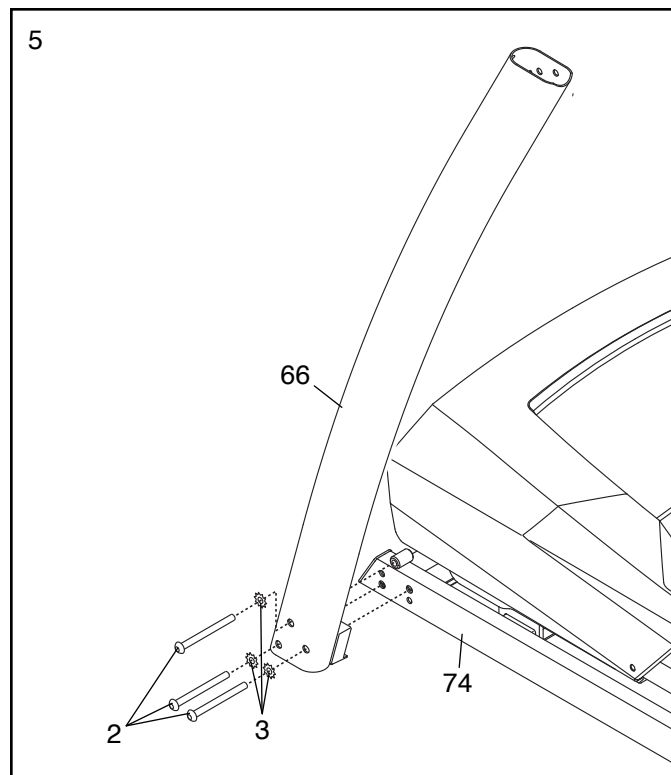
Vissez partiellement deux Vis 3/8" x 3 1/4" (2) supplémentaires avec deux Rondelles Étoilées 3/8" (3) dans le Montant Droit (76) et la Base (74) ; **ne vissez pas complètement les Vis à ce moment.**



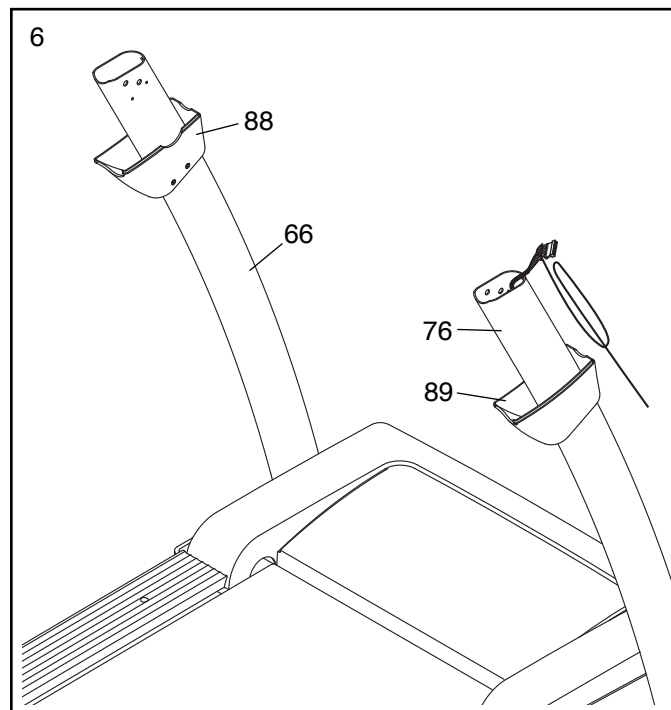
5. Tenez le Montant Gauche (66) contre la Base (74).

Introduisez une Vis $3/8"$ x $3\ 1/4"$ (2) accompagnée d'une Rondelle Étoilée $3/8"$ (3) dans l'orifice supérieur du Montant Gauche (66). Ensuite, serrez partiellement la Vis dans la Base (74).

Vissez partiellement deux Vis $3/8"$ x $3\ 1/4"$ (2) supplémentaires avec deux Rondelles Étoilées $3/8"$ (3) dans le Montant Gauche (66) et la Base (74) ; **ne vissez pas complètement les Vis à ce moment.**



6. Identifiez les Couvre-Montant Gauche et Droit (88, 89). Glissez le Couvre-Montant Gauche sur le Montant Gauche (66) tel qu'il est illustré. Glissez le Couvre-Montant Droit sur le Montant Droit (76) tel qu'il est illustré.

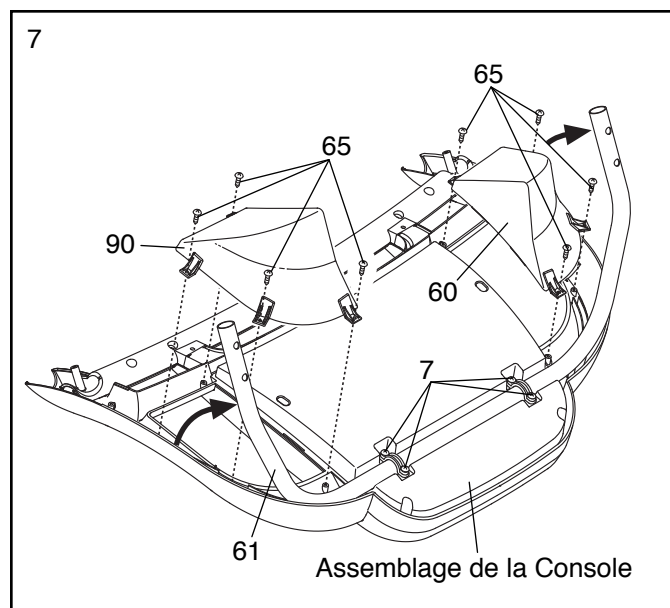


7. Déposez l'assemblage de la console face contre terre sur une surface douce afin d'éviter de rayer la console.

Desserez les quatre Vis #8 x 1" (7). Faites pivoter avec précaution le Cadre de la Console (61) jusqu'à la position illustrée.

Identifiez les Plateaux Gauche et Droit (90, 60). Fixez les Plateaux à l'assemblage de la console à l'aide de huit Vis M4,2 x 13mm (65).

Faites pivoter avec précaution le Cadre de la Console (61) pour le réinstaller sur l'assemblage de la console.



8. Identifiez la Rampe Droite (64). Retirez l'attache de la Rampe Droite. Au besoin, repoussez l'Écrou à Cage M8 (85) en place.

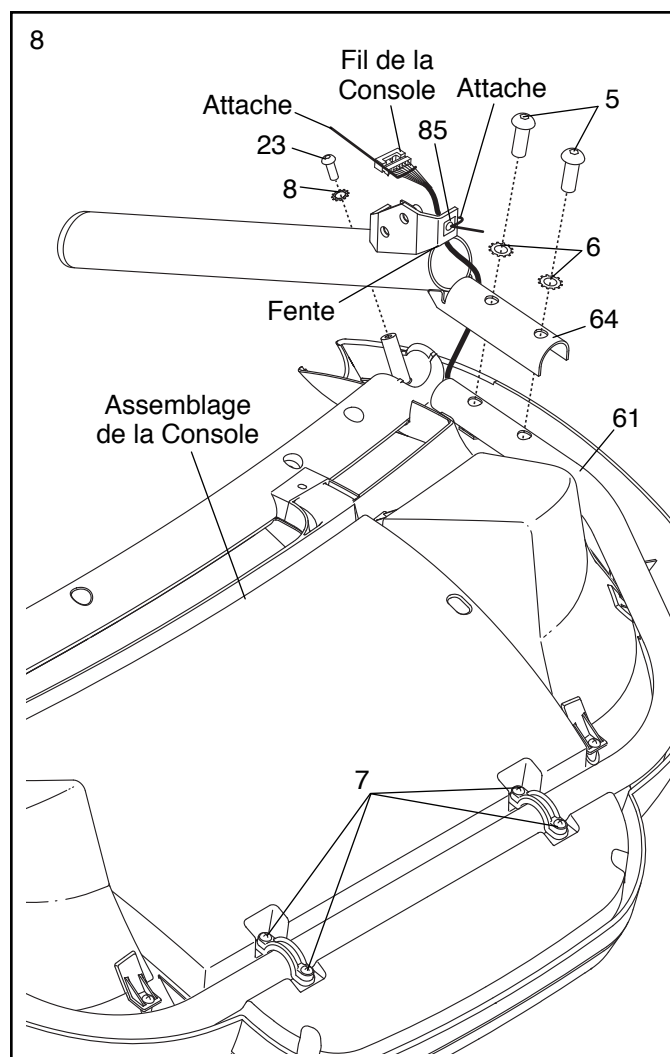
Tenez la Rampe Droite (64) près de l'assemblage de la console. Utilisez l'attache du fil de la console pour tirer ce dernier autour du côté de la Rampe Droite et à travers la fente dans la Rampe Droite tel qu'il est illustré.

Au besoin, réglez le Cadre de la Console (61) de sorte à aligner les orifices de la Rampe Droite (64) sur ceux du Cadre de la Console.

Fixez la Rampe Droite (64) au Cadre de la Console (61) et à l'assemblage de la console à l'aide de deux Boulons M8 x 25mm (5), de deux Rondelles Étoilées M8 (6) et d'une Vis M5 x 16mm (23) avec une Rondelle Étoilée 1/4" (8). **Assurez-vous que le fil de la console n'est pas coincé. Engagez les deux Boulons et la Vis avant de serrer l'un ou l'autre.**

Fixez la Rampe Gauche (non illustrée) comme il est décrit ci-dessus. **Remarque : le côté gauche ne comporte aucun fil.**

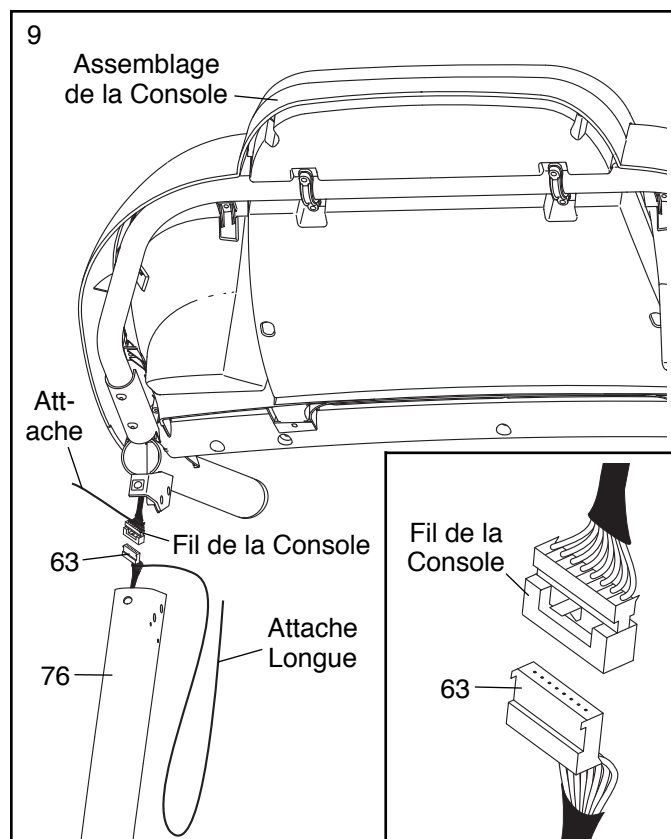
Resserrez les quatre Vis #8 x 1" (7). **Veillez à ne pas serrer les Vis à l'excès.**



9. Demandez à une autre personne de tenir l'assemblage de la console près du Montant Droit (76).

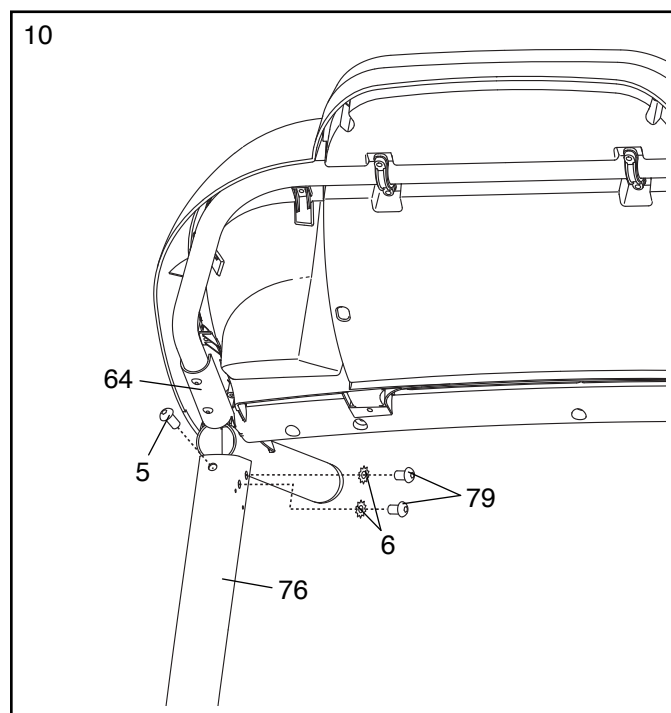
Reliez le Fil du Montant (63) au fil de la console. **Reportez-vous au schéma encadré. Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayez. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS BRANCHÉS CORRECTEMENT, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE À LA MISE EN MARCHÉ.** Retirez l'attache longue du Fil du Montant et l'attache du fil de la console. Ensuite, introduisez les connecteurs à l'intérieur du Montant Droit (76).

Placez l'assemblage de la console sur le Montant Droit (76) et le Montant Gauche (non illustré). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est coincé.**



10. Engagez un Boulon M8 x 25mm (5) et deux Vis 5/16" x 5/8" (79) avec deux Rondelles Étoilées de M8 (6) dans le Montant Droit (76) et la Rampe Droite (64) tel qu'il est illustré. **Ne serrez pas le Boulon et les Vis à ce moment.**

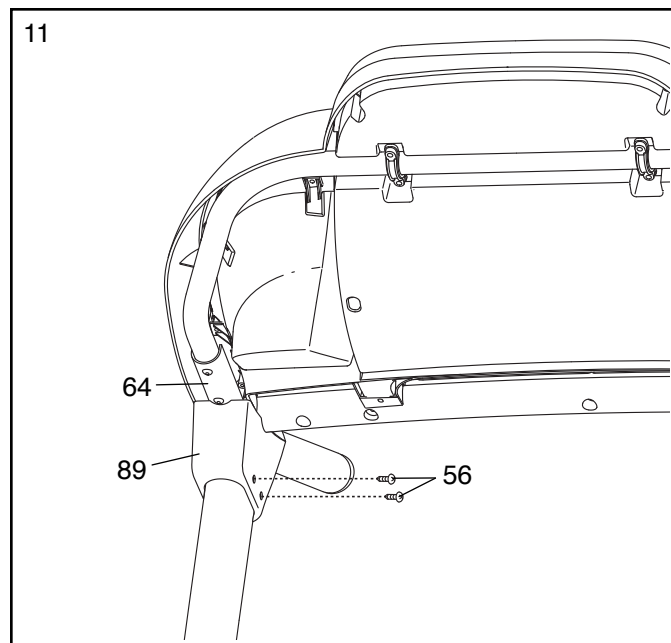
Fixez la Rampe Gauche (non illustrée) comme il est décrit ci-dessus. **Ensuite, serrez fermement les deux Boulons et les quatre Vis.**



11. Glissez le Couver-Montant Droit (89) vers le haut contre la Rampe Droite (64). Fixez le Couver-Montant Droit à l'aide de deux Vis M4,2 x 16mm (56). **Veillez à ne pas serrer les Vis à l'excès.**

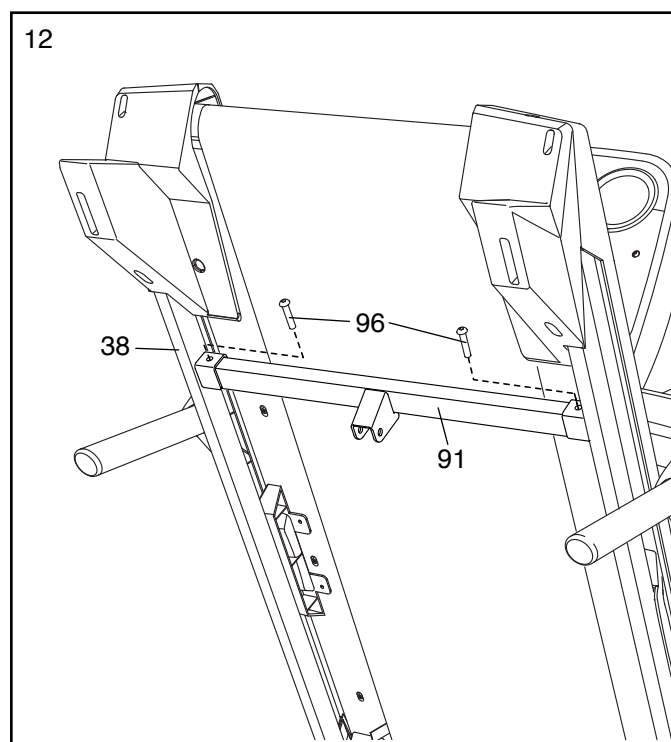
Fixez le Couver-Montant Gauche (non illustré) tel qu'il est décrit ci-dessus.

Reportez-vous aux étapes 4 et 5. Serrez les six Vis 3/8" x 3 1/4" (2).

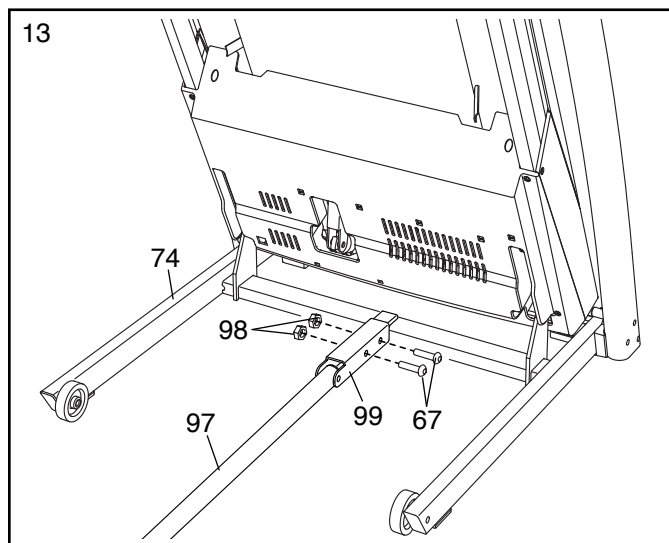


12. **Demandez à une personne de tenir le Cadre (38) durant les trois prochaines étapes d'assemblage.**

Fixez la Barre Transversale du Loquet (91) au Cadre (38) à l'aide de deux Vis 1/4" x 1 3/4" (96).



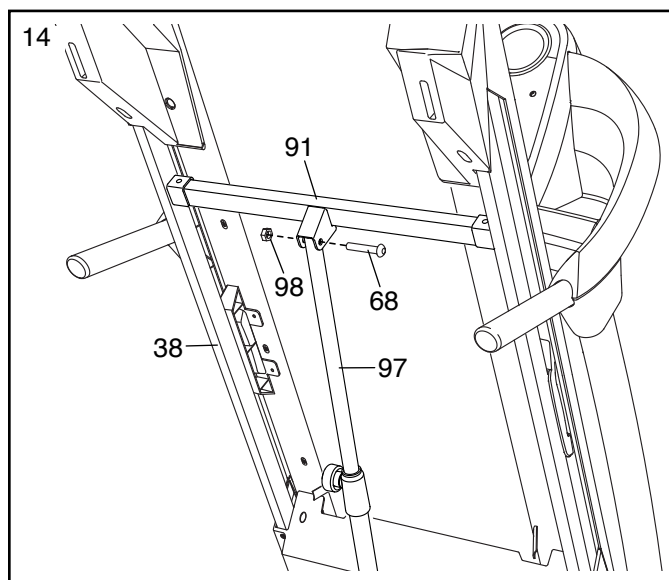
13. Fixez le Support du Loquet (99) de l'extrémité du Loquet de Rangement (97) à la Base (74) à l'aide de deux Boulons 3/8" x 2" (67) et deux Écrous 3/8" (98).



14. Fixez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (97) à la Barre Transversale du Loquet (91) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 1 3/4" (68) et d'un Écrou 3/8" (98).

Déplacez le tapis de course à l'emplacement d'utilisation voulu si ce n'a déjà pas été fait (voir COMMENT DÉPLACER ET PLIER LE tapis de course de la page 20).

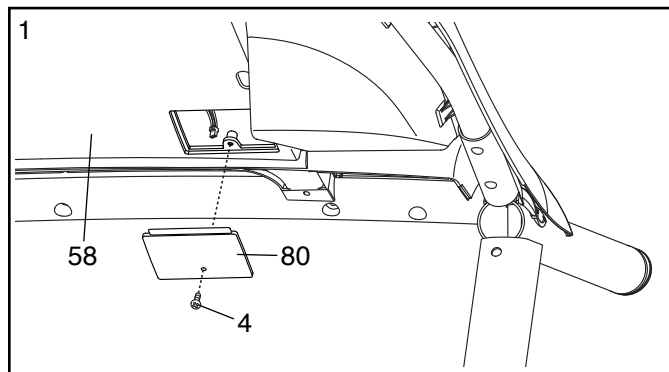
Abaissez le Cadre (38) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 22).



15. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si des pellicules en plastique recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. Remarque : il peut y avoir des pièces de visserie excédentaires. Conservez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une des clés hexagonales est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 24 et 25).

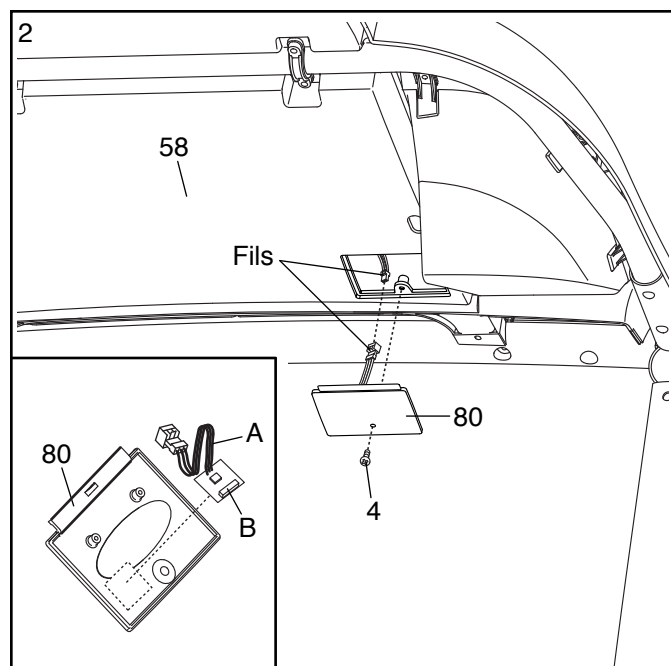
Si vous avez acheté le détecteur cardiaque du torse en option (voir page 21), suivez les étapes ci-dessous pour installer le récepteur accompagnant le détecteur cardiaque du torse.

1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.** Retirez les Vis #8 x 3/4" (4) indiquées et la Porte d'Accès (80) de la partie inférieure de la Base de la Console (58).



2. Reportez-vous au schéma encadré. Tenez le récepteur (A) de manière à ce que l'antenne (B) soit orientée comme indiquée. Enlevez le support papier du patin situé dans le bas du récepteur. Enfocez le récepteur sur la Porte d'Accès comme indiquée.

Reliez le fil du récepteur au fil indiqué sortant de la Base de la Console (58). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est coincé.** Réinstallez la Porte d'Accès (80) à l'aide de la Vis #8 x 3/4" (4). Jetez les autres fils inclus avec le récepteur.



FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

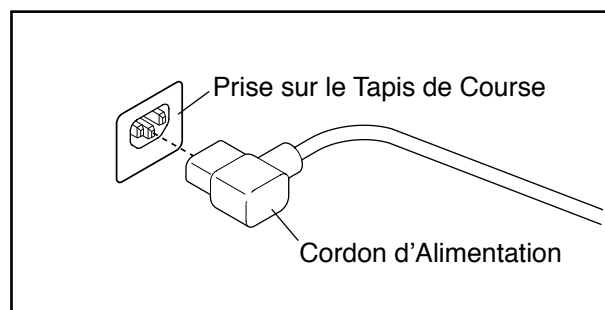
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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 tapis de course.



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

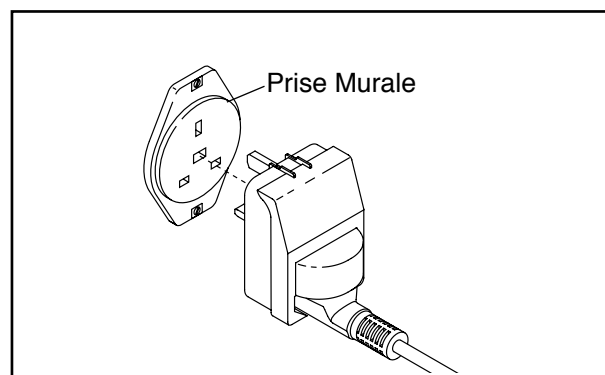
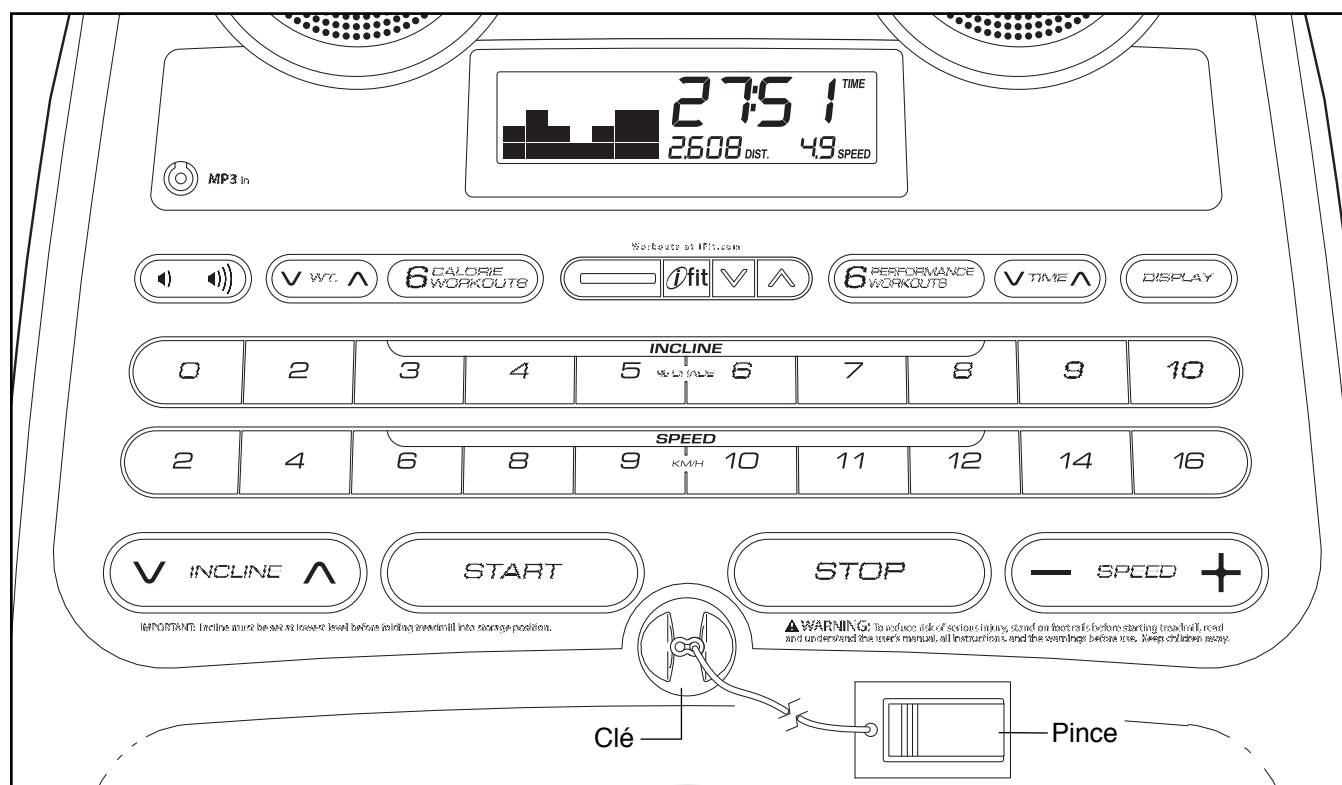


SCHÉMA DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre une vaste gamme de caractéristiques destinées à rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. En mode manuel, il est possible de changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course par simple appui sur une touche. Pendant que vous vous exercez, la console affiche des données instantanées sur l'exercice. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du moniteur du rythme cardiaque de la poignée.

De plus, la console comporte six entraînements caloriques et six entraînements de performance. Chaque entraînement commande automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace.

La console intègre également le nouveau système d'entraînement interactif iFit. Le système iFit permet à la console d'accepter les cartes d'entraînement interactif iFit qui proposent des entraînements conçus de manière à vous aider à atteindre des objectifs de mise en forme précis. Par exemple, débarrassez-vous

de kilos excédentaires avec l'entraînement de perte de poids sur huit semaines, ou exercez-vous en vue d'une course sur longue distance avec l'entraînement marathon. Les entraînements iFit commandent automatiquement la vitesse du tapis de course pendant que la voix d'un entraîneur personnel vous guide à chacune des étapes de votre entraînement. **Pour acheter des cartes iFit en tout temps, visitez le www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce manuel. Les cartes iFit sont aussi disponibles chez certains marchands.**

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

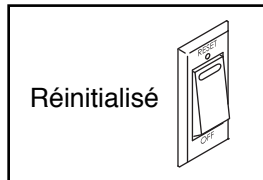
Pour mettre en marche l'appareil, voir la page 16.
Pour utiliser le mode manuel, voir la page 16. **Pour effectuer un entraînement calorique**, voir la page 18.
Pour effectuer un entraînement de performance, voir la page 19. **Pour effectuer un entraînement iFit**, voir la page 20. **Pour utiliser le mode d'information**, voir la page 21.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour connaître l'unité de mesure sélectionnée, ou pour changer d'unité de mesure, reportez-vous à la rubrique **LE MODE INFORMATION** de la page 21. Remarque : par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux kilomètres.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à de basses températures, prévoyez une période de réchauffement du tapis à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 14). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position de Reset (réinitialisation).



IMPORTANT : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans s'activent dès que le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est amené à la position de initialisation, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans demeurent en fonction, reportez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 21 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, posez les pieds sur les appuie-pieds du tapis de course. Récupérez la pince fixée à la clé (voir le schéma à la page 15) et glissez la pince à la taille de votre vêtement. Ensuite, introduisez la clé dans la console. Les écrans s'activeront peu de temps après. **IMPORTANT :** en cas d'urgence, la clé peut être retirée de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai à l'aide de la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.

IMPORTANT : si des pellicules en plastique recouvrent la console, retirez les pellicules. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie au besoin (reportez-vous à la page 25).

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Introduisez la clé dans la console.

Reportez-vous à COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

2. Sélectionnez le mode manuel.

L'introduction de la clé dans la console sélectionne le mode manuel. Si un entraînement prédéfini a été sélectionné, retirez la clé de la console, puis réintroduisez-la.

3. Entrez votre poids, au besoin.

Pour obtenir le compte calorique le plus précis, entrez votre poids dans la console en pressant la touche Wt. (poids) d'augmentation ou de diminution. Remarque : dès que votre poids est entré, il est mis en mémoire.

4. Lancez la courroie mobile.

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

Si vous pressez la touche Start ou Speed d'augmentation, la courroie mobile s'engage à raison de 2 km/h. À mesure que vous vous entraînez, vous pouvez changer la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches Speed d'augmentation et de diminution. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse varie de l'ordre de 0,1 km/h ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0,5 km/h. Remarque : après l'appui sur une touche, il se peut que la courroie mobile n'atteigne la vitesse du réglage sélectionné qu'après un certain temps.

Suivant l'appui sur l'une des touches Speed numérotées, la vitesse de la courroie mobile varie graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné.

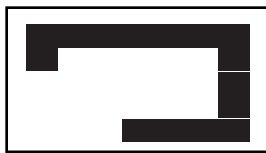
Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour relancer la courroie mobile, pressez la touche Start ou d'augmentation de Speed.

5. Changez l'inclinaison du tapis de course, au besoin.

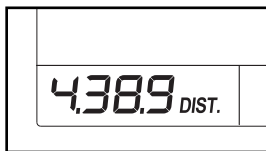
Pour changer l'inclinaison du tapis de course, pressez la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison) ou l'une des touches Inclinaison numérotées. Pour chaque appui sur une touche, l'inclinaison varie de l'ordre de 0,5 pour cent. Suivant l'appui sur l'une des touches Incline numérotées, le tapis de course s'incline selon le réglage d'inclinaison sélectionné. Remarque : après l'appui sur une touche, le tapis de course peut mettre quelques secondes à atteindre le réglage d'inclinaison sélectionné.

6. Suivez votre progression aux écrans.

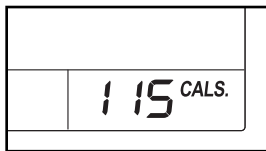
La piste—Lorsque le mode manuel est sélectionné, une piste représentant 400 m (1/4 de mile) apparaît à l'écran. Pendant que vous marchez ou courez sur le tapis de course, les indicateurs entourant la piste apparaîtront successivement jusqu'à ce que la piste entière apparaisse. La piste disparaîtra à ce moment et les indicateurs recommenceront à s'afficher un à un.



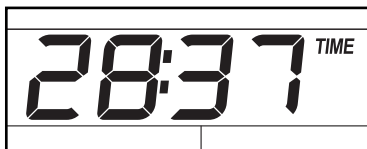
L'écran inférieur gauche—Alors que vous vous entraînez, l'écran inférieur gauche peut afficher le temps écoulé et la distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant. L'écran inférieur gauche affiche aussi l'inclinaison du tapis de course chaque fois que change le degré d'inclinaison. Remarque : lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran inférieur gauche affiche la période restante plutôt que le temps écoulé de l'entraînement.



L'écran inférieur droit—L'écran inférieur droit peut indiquer le nombre approximatif de calories que vous aurez brûlées et la vitesse de la courroie mobile. Il indique également votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez du rythme cardiaque de la poignée (voir l'étape 7).



L'écran supérieur—L'écran supérieur peut afficher le temps écoulé, la distance parcourue



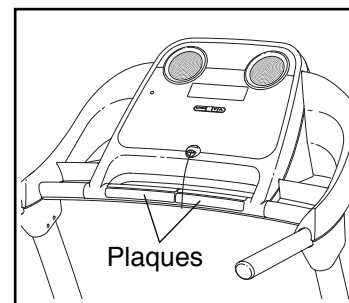
en marchant ou en courant, le nombre approximatif de calories que vous aurez brûlées ou la vitesse de la courroie mobile. Pressez à répétition la touche Display (affichage) jusqu'à ce que l'écran supérieur affiche les informations que vous souhaitez visualiser. Remarque : lorsque ces informations sont affichées à l'écran supérieur, ces mêmes informations ne seront pas affichées aux écrans inférieurs.

Pour réinitialiser les écrans, appuyez sur la touche Stop (arrêter), retirez la clé, puis réintroduisez la clé.

7. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Avant d'utiliser le moniteur du rythme cardiaque, retirez les pellicules en plastique transparent des plaquettes métalliques de la barre du capteur cardiaque. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.

Pour mesurer votre rythme cardiaque, **tenez-vous debout sur les appuie-pieds** et saisissez la barre du capteur cardiaque en appuyant vos paumes contre les plaques



métalliques ; **évit**ez de déplacer vos mains. Dès que votre pouls est capté, un petit symbole cardiaque clignote à l'écran inférieur droit et un ou deux tirets apparaissent, suivis de l'affichage de votre rythme cardiaque. **Pour une lecture plus précise de la rythme cardiaque, tenez les plaques pendant 15 secondes.**

8. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Montez sur les appuie-pieds, appuyez sur la touche Stop et sélectionnez le réglage d'inclinaison de zéro pour cent du tapis de course. L'inclinaison doit être réglée au zéro pour cent, sinon le tapis de course risque d'être endommagé lors du pliage pour le rangement. Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, poussez l'interrupteur à la position Off (éteint) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : sans cette précaution, les composantes électriques du tapis de course risquent de s'user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT CALORIQUE

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Sélectionnez un entraînement calorique.

Pour sélectionner un entraînement calorique, pressez à répétition la touche Calorie Workouts (entraînements caloriques) jusqu'à afficher à l'écran l'entraînement voulu.

Lorsqu'un entraînement calorique est sélectionné, le degré d'inclinaison de l'entraînement clignote à l'écran inférieur gauche, le réglage de la vitesse clignote à l'écran inférieur droit et la durée de l'entraînement apparaît ensuite à l'écran supérieur. En outre, un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement défilera à l'écran.

3. Entrez votre poids, au besoin.

Pour obtenir le compte calorique le plus précis, entrez votre poids dans la console en pressant la touche Wt. (poids) d'augmentation ou de diminution. Remarque : dès que votre poids est entré, il est mis en mémoire.

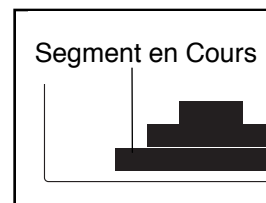
4. Commencez l'entraînement.

Pressez la touche Start (démarrer) ou la touche Speed (vitesse) d'augmentation pour commencer l'entraînement. Peu de temps après l'appui sur la touche, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages initiaux de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute. Un réglage de vitesse et un réglage d'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : un même réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison peut être programmé pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, le graphique représentera votre progression. Le segment de graphique

clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de la vitesse du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentira. Si un réglage différent de vitesse ou (et) d'inclinaison est programmé pour le segment suivant, ce réglage clignotera à l'écran pour vous prévenir, puis le tapis de course adoptera automatiquement ce réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison.



L'entraînement se poursuivra ainsi jusqu'à ce que le dernier segment du graphique commence à clignoter et que le segment prenne fin. À ce moment, la courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt.

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas durant l'entraînement, vous pouvez l'annuler en appuyant sur les touches Speed ou Incline (inclinaison) ; **toutefois, au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages de la vitesse et de l'inclinaison le segment suivant.**

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Stop (arrêter). Pour reprendre l'entraînement, pressez la touche Start ou Speed d'augmentation. La courroie mobile commencera à se déplacer à 2 km/h. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour ce segment.

5. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 6 à la page 17.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 7 de la page 17.

7. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 17.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT DE PERFORMANCE

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Sélectionnez un entraînement de performance.

Pour sélectionner un entraînement de performance, pressez à répétition la touche Performance Workouts (entraînements de performance) jusqu'à afficher à l'écran l'entraînement voulu.

Lorsqu'un entraînement de performance est sélectionné, le degré d'inclinaison maximum de l'entraînement clignote à l'écran inférieur gauche, le réglage de la vitesse maximum clignote à l'écran inférieur droit et la durée de l'entraînement apparaît ensuite à l'écran supérieur. En outre, un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement défilera à l'écran.

3. Entrez votre poids, au besoin.

Pour obtenir le compte calorique le plus précis, entrez votre poids dans la console en pressant la touche Wt. (poids) d'augmentation ou de diminution. Remarque : dès que votre poids est entré, il est mis en mémoire.

4. Sélectionnez la durée de l'entraînement, au besoin.

Lorsqu'un entraînement de performance a été sélectionné, la durée de l'entraînement peut être fixée à une période comprise entre 15 et 45 minutes, par tranches de 5 minutes. Pour fixer la durée de l'entraînement, pressez la touche Time (temps) jusqu'à sélectionner la durée voulue. Les nouveaux réglages de l'entraînement s'afficheront aux écrans.

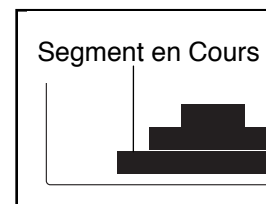
5. Commencez l'entraînement.

Pressez la touche Start (démarrer) ou la touche Speed (vitesse) d'augmentation pour commencer l'entraînement. Peu de temps après l'appui sur la touche, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages initiaux de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en 30 segments d'une minute, à moins qu'ait été changée la durée de l'entraînement (voir l'étape 4). Un réglage de

vitesse et un réglage d'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : un même réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison peut être programmé pour des segments consécutifs.

Durant l'entraînement, le graphique représentera votre progression. Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de la vitesse du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentira. Si un réglage différent de vitesse ou (et) d'inclinaison est programmé pour le segment suivant, ce réglage clignotera à l'écran pour vous prévenir, puis le tapis de course adoptera automatiquement au nouveau réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison.



L'entraînement se poursuivra ainsi jusqu'à ce que le dernier segment du graphique commence à clignoter et que le segment prenne fin. À ce moment, la courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt.

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas durant l'entraînement, vous pouvez l'annuler en appuyant sur les touches Speed ou Incline (inclinaison) ; **toutefois, au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages de la vitesse et de l'inclinaison de ce segment.**

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Stop (arrêter). Pour reprendre l'entraînement, pressez la touche Start ou Speed d'augmentation. La courroie mobile commencera à se déplacer à 2 km/h. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour le segment suivant.

6. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 6 à la page 17.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Reportez-vous à l'étape 7 de la page 17.

8. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 17.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT IFIT

Pour acheter des cartes iFit, visitez le site www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué à la page couverture avant du manuel. Les cartes iFit sont aussi offertes chez certains marchands.

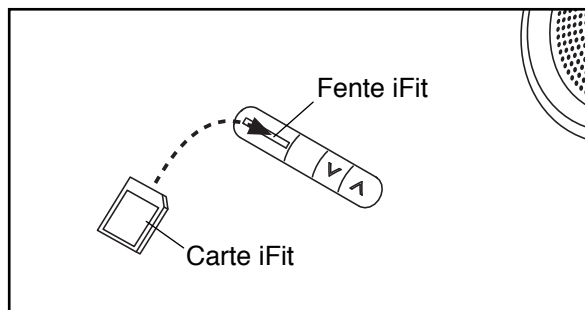
1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Introduisez une carte iFit et sélectionnez un entraînement.

Pour effectuer un entraînement iFit, introduisez une carte iFit dans la fente iFit ; assurez-vous que la carte iFit est orientée de manière que les surfaces de contact métalliques soient dirigées vers le sol et pénètrent la fente.

Ensuite, sélectionnez un entraînement iFit en pressant la touche iFit d'augmentation ou de diminution. Lorsqu'un entraînement iFit est sélectionné, le degré d'inclinaison maximum de l'entraînement clignote à l'écran inférieur gauche, le réglage de la vitesse maximum clignote à l'écran inférieur droit et la durée de l'entraînement apparaît ensuite à l'écran supérieur. En plus, un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement défilera à l'écran.



Chaque entraînement iFit est divisé en plusieurs segments d'une minute chacun. Un réglage de vitesse et un réglage d'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : un même réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison peut être programmé pour des segments consécutifs.

3. Commencez l'entraînement.

Pressez la touche Start (démarrer) ou la touche Speed (vitesse) d'augmentation pour commencer l'entraînement. Peu de temps après l'appui sur la touche, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages initiaux de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Pendant l'entraînement, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera au long de l'entraînement.

Si la vitesse ou l'inclinaison pour le segment en cours est trop élevée ou trop basse, vous pouvez annuler manuellement les réglages en pressant la touche Speed ou Incline (inclinaison). **Toutefois, au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour le segment suivant.**

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Stop (arrêter). Pour reprendre l'entraînement, pressez la touche Start. La courroie mobile commencera à se déplacer à 2 km/h. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour le segment suivant.

4. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 6 à la page 17.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 17.

6. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 à la page 17.

ATTENTION : retirez toujours les cartes iFit de la fente iFit lorsque vous ne les utilisez pas.

LE MODE D'INFORMATION

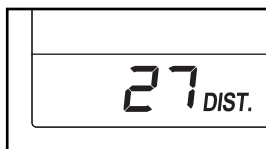
La console offre un mode d'information qui enregistre le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course et la distance totale parcourue par la courroie mobile. Le mode d'information vous permet aussi de sélectionner le mile ou le kilomètre comme unité de mesure de la distance et d'activer ou de désactiver le mode démo.

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche Stop (arrêter) tout en introduisant la clé dans la console et relâchez ensuite la touche. Lorsque le mode d'information est sélectionné, les données suivantes s'affichent :

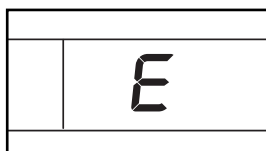
L'écran supérieur affichera le nombre total des heures d'utilisation du tapis de course.



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

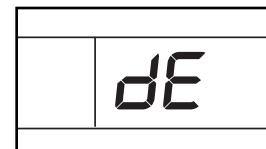


Un « E » représentant le mile anglais ou un « M » représentant le kilomètre apparaîtra à l'écran inférieur droit. Au besoin, utilisez la touche Speed (vitesse) d'augmentation pour changer d'unité de mesure.



La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Pendant que le mode démo est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, l'interrupteur, placé à la position de réinitialisation et la clé, introduite dans la console. Cependant, lors du retrait de la clé, les écrans demeureront activés, tandis que les touches elles seront désactivées. Si le mode démo est activé, la lettre « d » apparaîtra à l'écran inférieur droit lorsque le mode d'information est sélectionné. Pour activer ou

désactiver le mode démo, pressez la touche Speed de diminution.



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

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

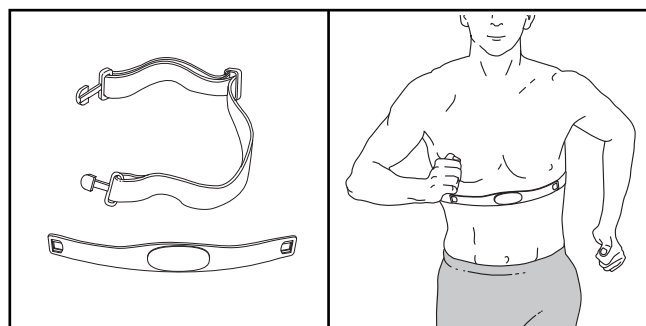
Pour écouter de la musique ou des livres audio sur le système audio de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio à deux bouts mâles de 3,5 mm (non inclus) dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur MP3 ou votre lecteur de CD ; **assurez-vous que le câble est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

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

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

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE EN OPTION

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour atteindre les meilleurs résultats est de maintenir le bon rythme cardiaque durant vos entraînements. Le détecteur du rythme cardiaque en option vous permettra de surveiller en continu votre rythme cardiaque alors que vous vous entraînez, pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels de fitness. Pour acheter le détecteur du rythme cardiaque en option, veuillez vous référer à la couverture avant de ce manuel.

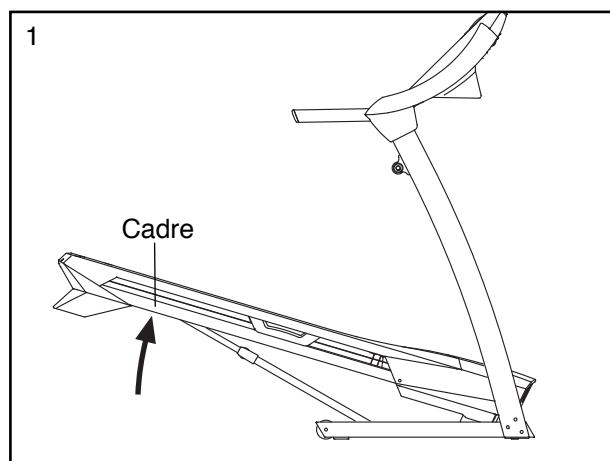


COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

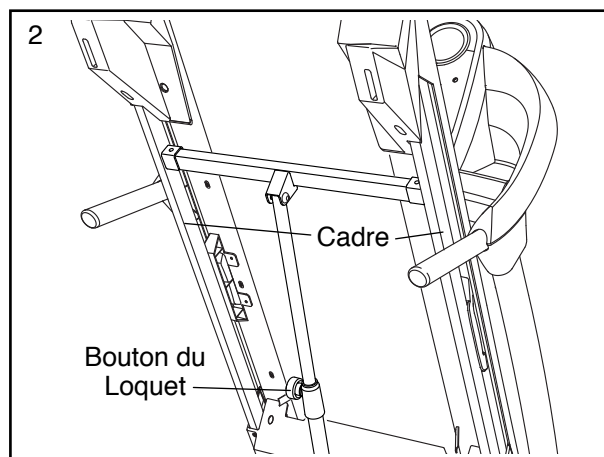
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Avant de plier le tapis de course, réglez l'inclinaison au zéro pour cent. Sans cette précaution, vous risquez d'abîmer le tapis de course lors du pliage. Retirez la clé et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg pour élever, 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 appuie-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit.



2. Élevez 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 en place.

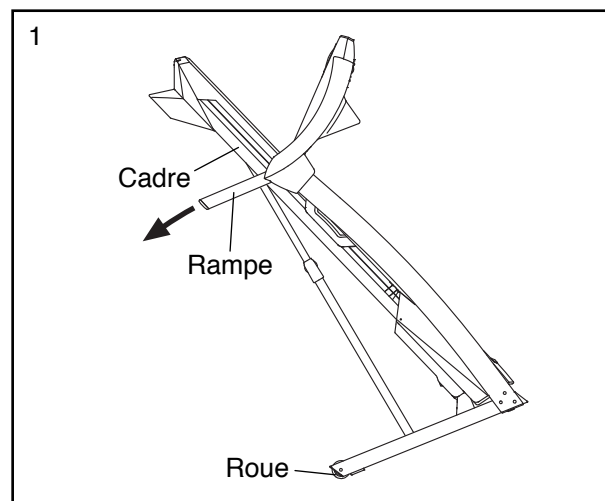


Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement de sol. N'exposez pas le tapis de course aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 30° C.

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. 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. Faites basculer la rampe vers l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course puisse porter sur les roues, puis déplacez-le jusqu'à l'emplacement voulu. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir fait basculer 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 roue et abaissez avec précaution le tapis de course.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

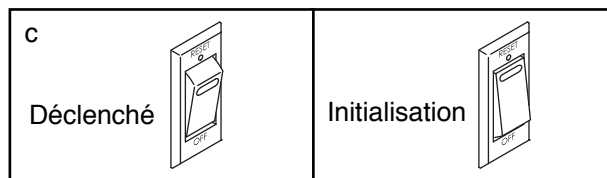
1. Reportez-vous au schéma 2. Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main droite. Ensuite, tirez le bouton du loquet vers la gauche. **IMPORTANT** : ne tournez pas le bouton du loquet. Au besoin, poussez le cadre légèrement vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas sur quelques centimètres et relâchez le bouton du loquet.
2. Reportez-vous au schéma 1 à gauche. Tenez le tapis de course fermement des deux mains et abaissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les appuie-pieds en plastique et ne laissez pas chuter le cadre. Pliez les jambes et gardez le dos droit.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale mise à la terre (voir page 14). Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement introduite dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Si le disjoncteur émerge de l'appareil tel qu'il est indiqué, l'interrupteur s'est déclenché. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renforcez l'interrupteur.



SYMPTÔME : l'appareil se met hors fonction pendant l'utilisation

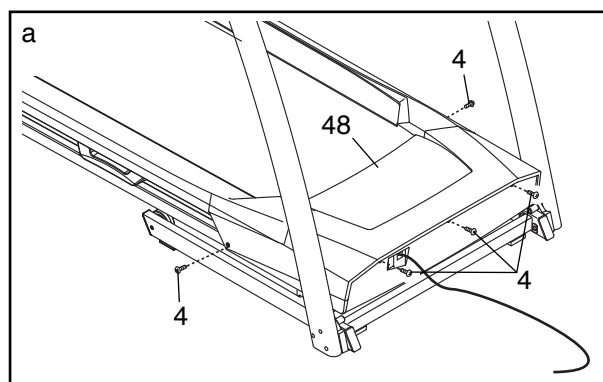
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes, puis renforcez l'interrupteur.
- Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé hors de la console, puis réintroduisez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

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

- La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans demeurent en fonction lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêter) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours en fonction, voyez la rubrique LE MODE D'INFORMATION de la page 21 pour désactiver le mode démo.

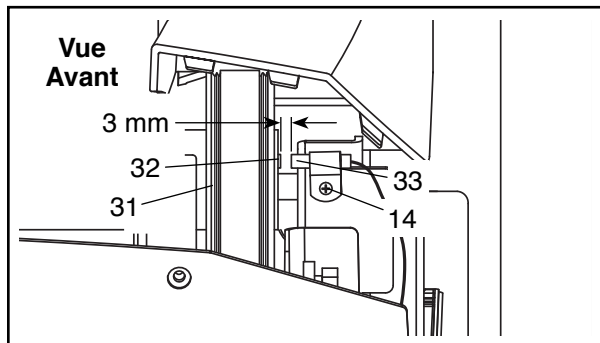
SYMPTÔME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- 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) vers le haut, puis glissez-le 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 (33) et l'Aimant (32) du côté gauche de la Poulie (31). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné sur 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. Glissez doucement le Capot du Moteur (non illustré) à sa place en l'alignant sur les guides. Réinstallez le Capot du Moteur à l'aide des cinq Vis #8 x 3/4" (non illustrées). Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



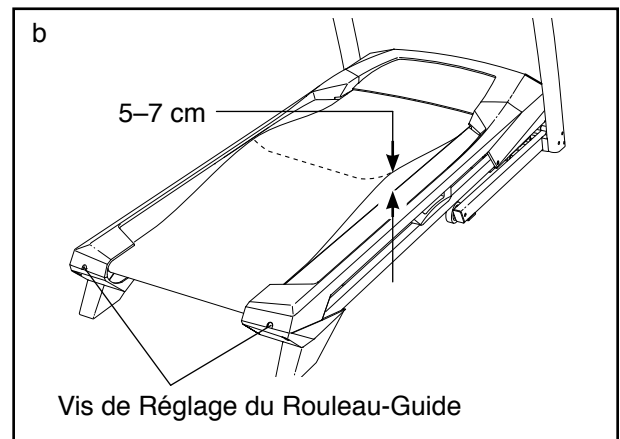
SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- Maintenez enfoncées les touches Stop (arrêter) et Speed (vitesse) d'augmentation, introduisez la clé dans la console et relâchez les touches Arrêter et Vitesse d'augmentation. Pressez la touche Stop et ensuite la touche Incline (inclinaison) d'augmentation ou de diminution. Le tapis de course atteindra automatiquement le degré maximum d'inclinaison, puis reviendra au degré minimum. Ceci permettra de réétalonner le mécanisme d'inclinaison. Si le mécanisme d'inclinaison n'engage pas l'étalonnage, pressez de nouveau la touche Stop, puis pressez de nouveau la touche Incline d'augmentation ou de diminution. Lorsque l'inclinaison est réétalonnée, retirez la clé de la console.

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit lors de la marche sur l'appareil.

- Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois broches de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m.

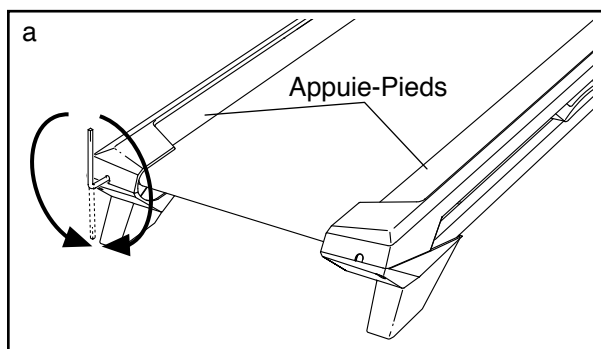
- La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie mobile. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien 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.



- Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de support autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et hâter l'usure.** Si vous soupçonnez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, reportez-vous à la couverture avant du manuel.
- Si la courroie mobile ralentit toujours lorsqu'on y accède, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

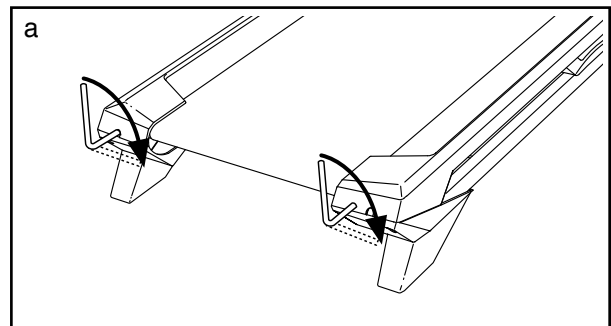
SYMPTÔME : la courroie mobile n'est pas centrée entre les appuie-pieds. **IMPORTANT :** si la courroie mobile frotte contre les appuie-pieds, cette dernière peut être endommagée.

- a. Retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-guide gauche dans le sens horaire sur 1/2 tour ; si la courroie mobile est décalée vers la droite, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens antihoraire sur 1/2 tour. Prenez garde de ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. 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 dérape lors de la marche sur l'appareil

- a. Retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien 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.

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle PETL69911.1 R0314A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	6	Vis de Mise à la Terre #8 x 1/2"	55	1	Interrupteur
2	6	Vis 3/8" x 3 1/4"	56	4	Vis M4,2 x 16mm
3	6	Rondelle Étoilée 3/8"	57	1	Console
4	20	Vis #8 x 3/4"	58	1	Base de la Console
5	6	Boulon M8 x 25mm	59	1	Rampe Gauche
6	8	Rondelle Étoilée M8	60	1	Plateau Droit
7	4	Vis #8 x 1"	61	1	Cadre de la Console
8	2	Rondelle Étoilée 1/4"	62	1	Clé/Pince
9	2	Boulon 3/8" x 2 1/2"	63	1	Fil du Montant
10	1	Clé Hexagonale 5/32"	64	1	Rampe Droite
11	2	Vis M6 x 55mm	65	8	Vis M4,2 x 13mm
12	2	Boulon 3/8" x 1"	66	1	Montant Gauche
13	3	Bride du Capot	67	3	Boulon 3/8" x 2"
14	19	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	68	1	Boulon 3/8" x 1 3/4"
15	1	Boulon 3/8" x 1 3/4"	69	2	Autocollant d'Avertissement
16	6	Contre-Écrou 3/8"	70	4	Embout de la Base
17	2	Vis du Moteur 1/4"	71	2	Coussinet Épais de la Base
18	4	Vis #8 x 1/2"	72	2	Coussinet Mince de la Base
19	4	Boulon 5/16" x 1 1/2"	73	1	Passe-Fil du Montant
20	4	Écrou 5/16"	74	1	Base
21	2	Couvre-Rampe	75	2	Roue
22	2	Rondelle Étoilée #8	76	1	Montant Droit
23	2	Vis M5 x 16mm	77	2	Goupille du Cadre d'Élévation
24	2	Rondelle du Rouleau d'Entraînement	78	8	Vis Auto-perçante #8 x 3/4"
25	2	Vis 1/4" x 1 1/4"	79	4	Vis 5/16" x 5/8"
26	2	Rondelle du Cadre d'Inclinaison	80	1	Porte d'Accès
27	1	Appuie-Pied Gauche	81	2	Attache-Fil
28	2	Amortisseur de la Plateforme	82	1	Barre Transversale du Capteur Cardiaque
29	1	Autocollant d'Avertissement	83	2	Bride de la Console
30	2	Guide de la Courroie	84	2	Vis M4 x 45mm
31	1	Rouleau/Poulie de Traction	85	2	Écrou à Cage M8
32	1	Aimant	86	2	Bague du Moteur
33	1	Capteur Magnétique	87	1	Prise
34	1	Bride du Capteur Magnétique	88	1	Couvre-Montant Gauche
35	1	Moteur de Traction	89	1	Couvre-Montant Droit
36	1	Contrôleur	90	1	Plateau Gauche
37	1	Plaque de Composantes Électroniques	91	1	Barre Transversale du Loquet
38	1	Cadre	92	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"
39	1	Plateforme de Marche	93	7	Vis M4,2 x 16mm
40	1	Courroie Mobile	94	2	Rondelle Étoilée 1/4"
41	1	Appuie-Pied Droit	95	1	Garniture du Capot
42	1	Rouleau-Guide	96	2	Vis 1/4" x 1 3/4"
43	1	Pied Arrière Gauche	97	1	Loquet de Rangement
44	1	Clé Hexagonale	98	4	Écrou 3/8"
45	1	Clé Hexagonale 7/32"	99	1	Support de Loquet
46	1	Pied Arrière Droit	100	1	Boulon #8 x 3/4"
47	1	Fil de Mise à la Terre de la Console	101	1	Écrou #8
48	1	Capot du Moteur	102	2	Vis #8 x 1/3"
49	1	Moteur d'Inclinaison	103	1	Filtre
50	2	Bague du Cadre d'Élévation	104	1	Isolateur du Moteur
51	1	Cadre d'Élévation	105	1	Ferrite
52	1	Panneau Ventral	*	—	Manuel de l'Utilisateur
53	1	Cordon d'Alimentation pour le RU			
54	1	Cordon d'Alimentation			

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.

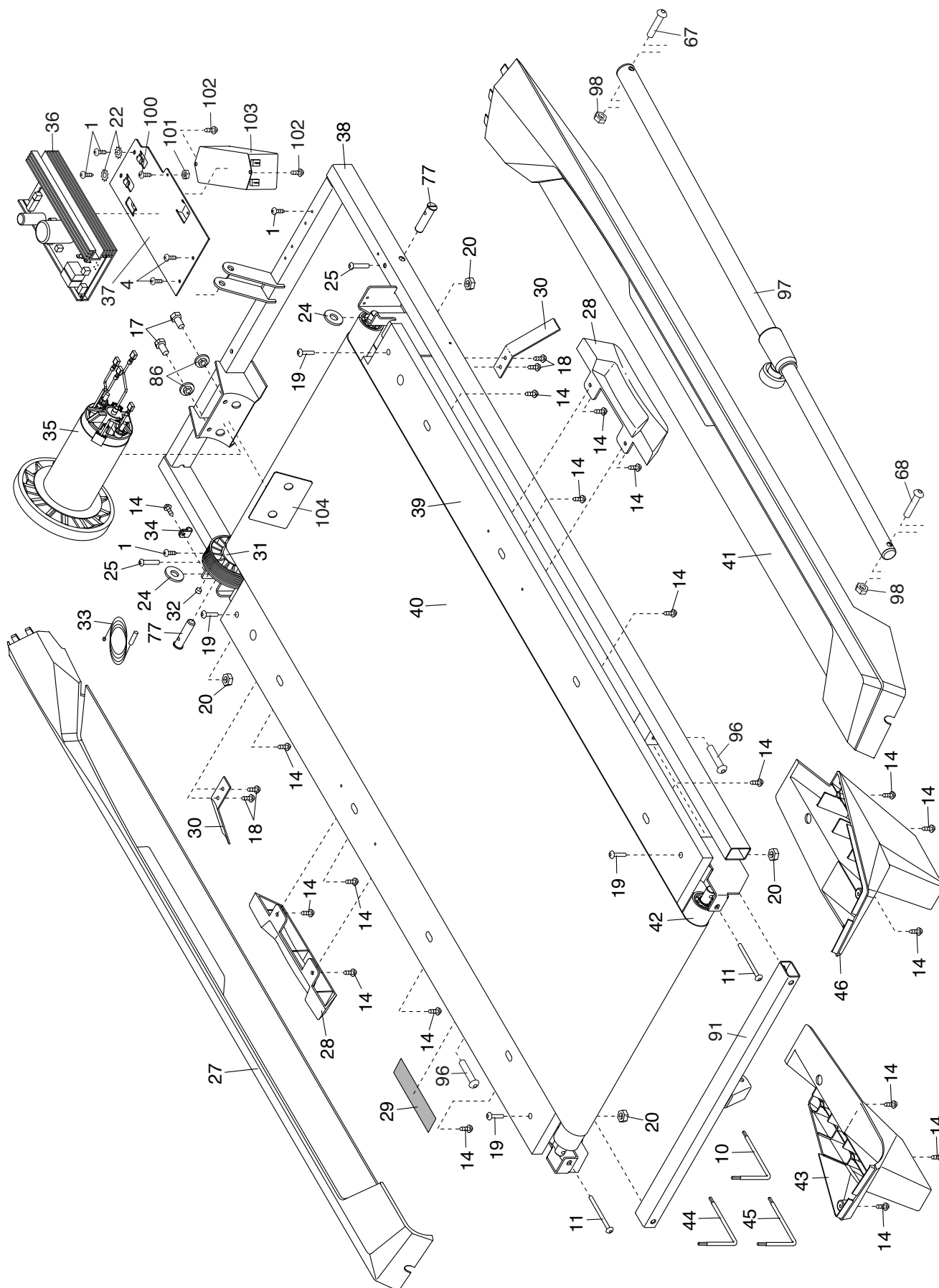
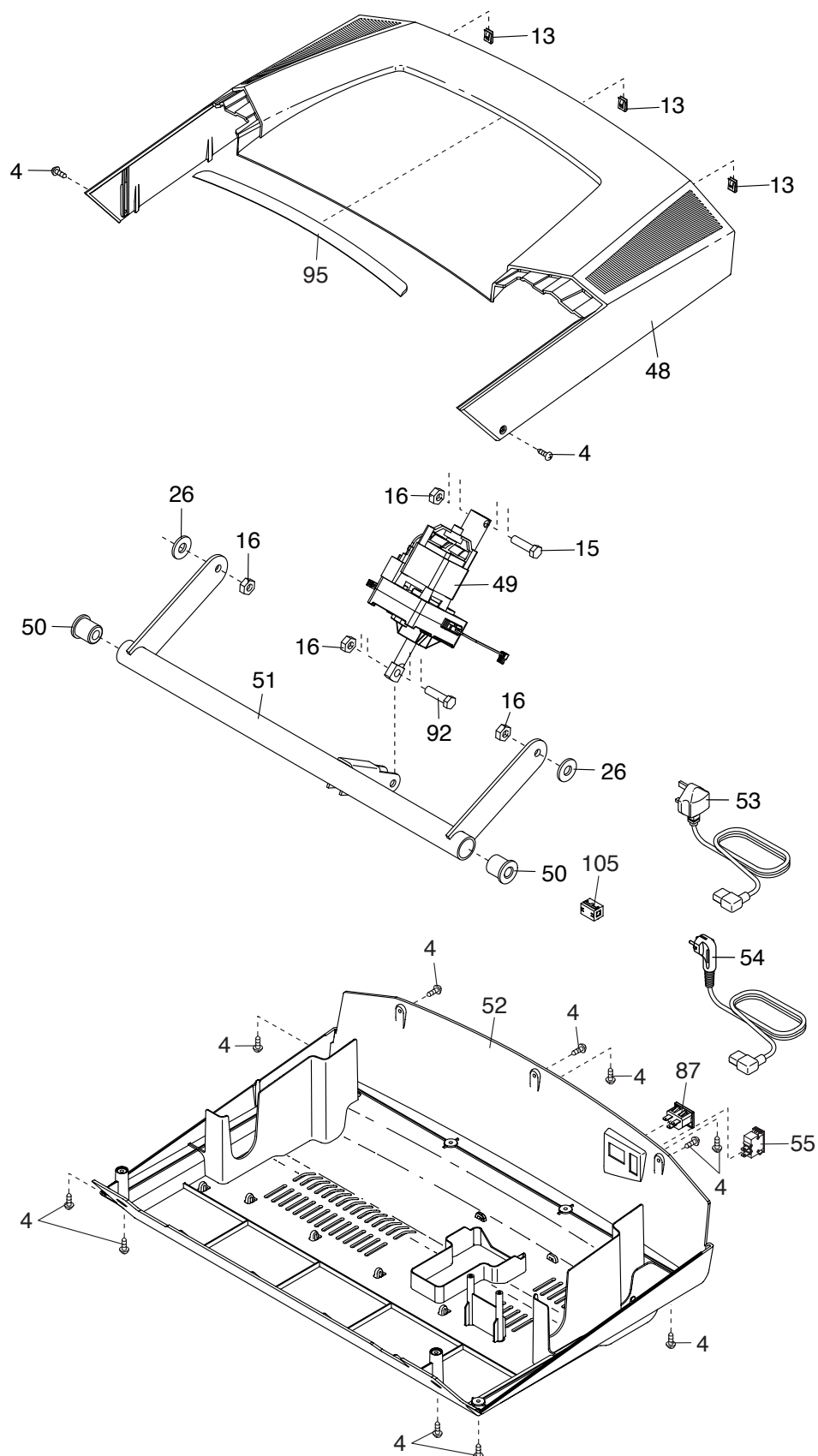
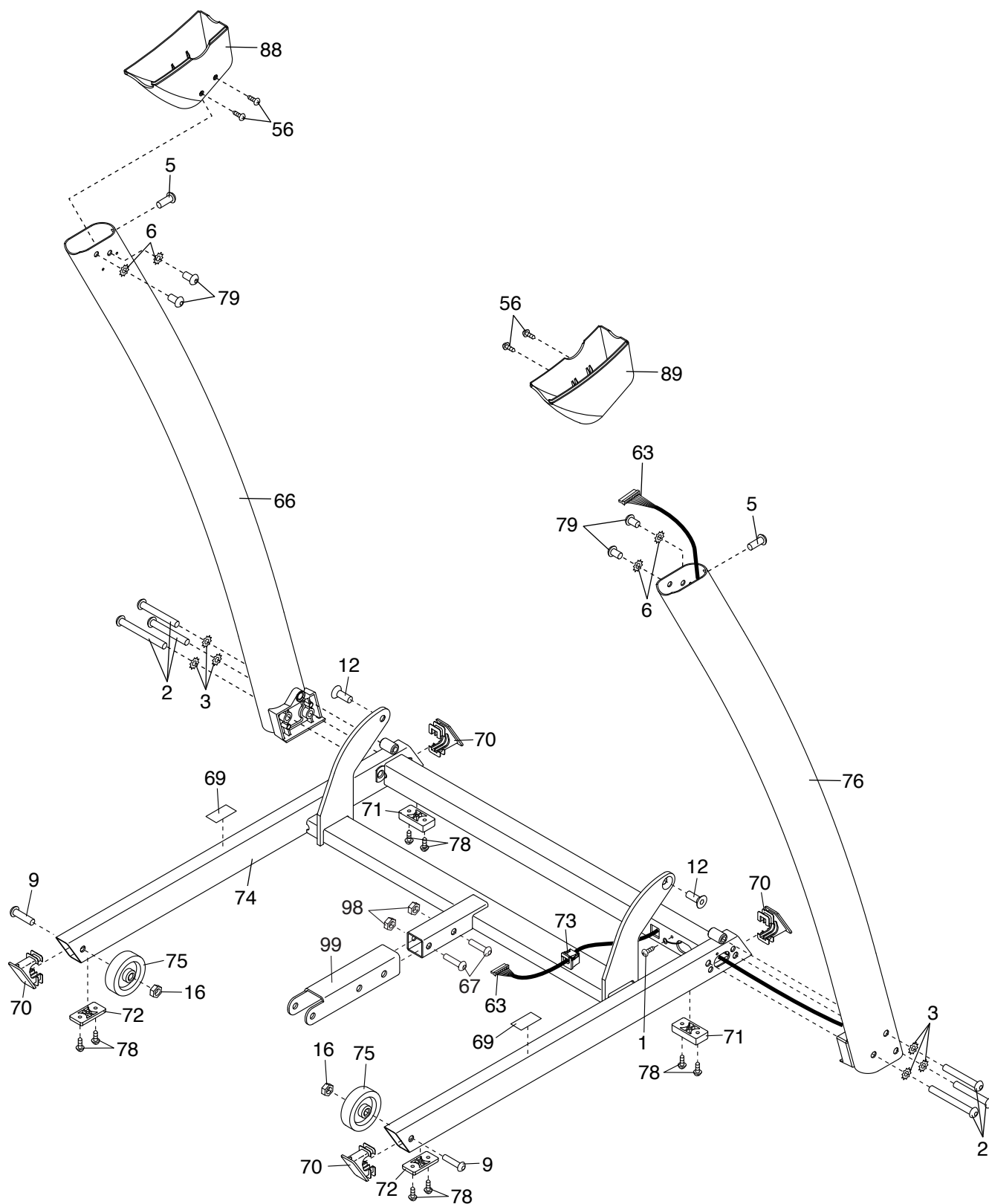
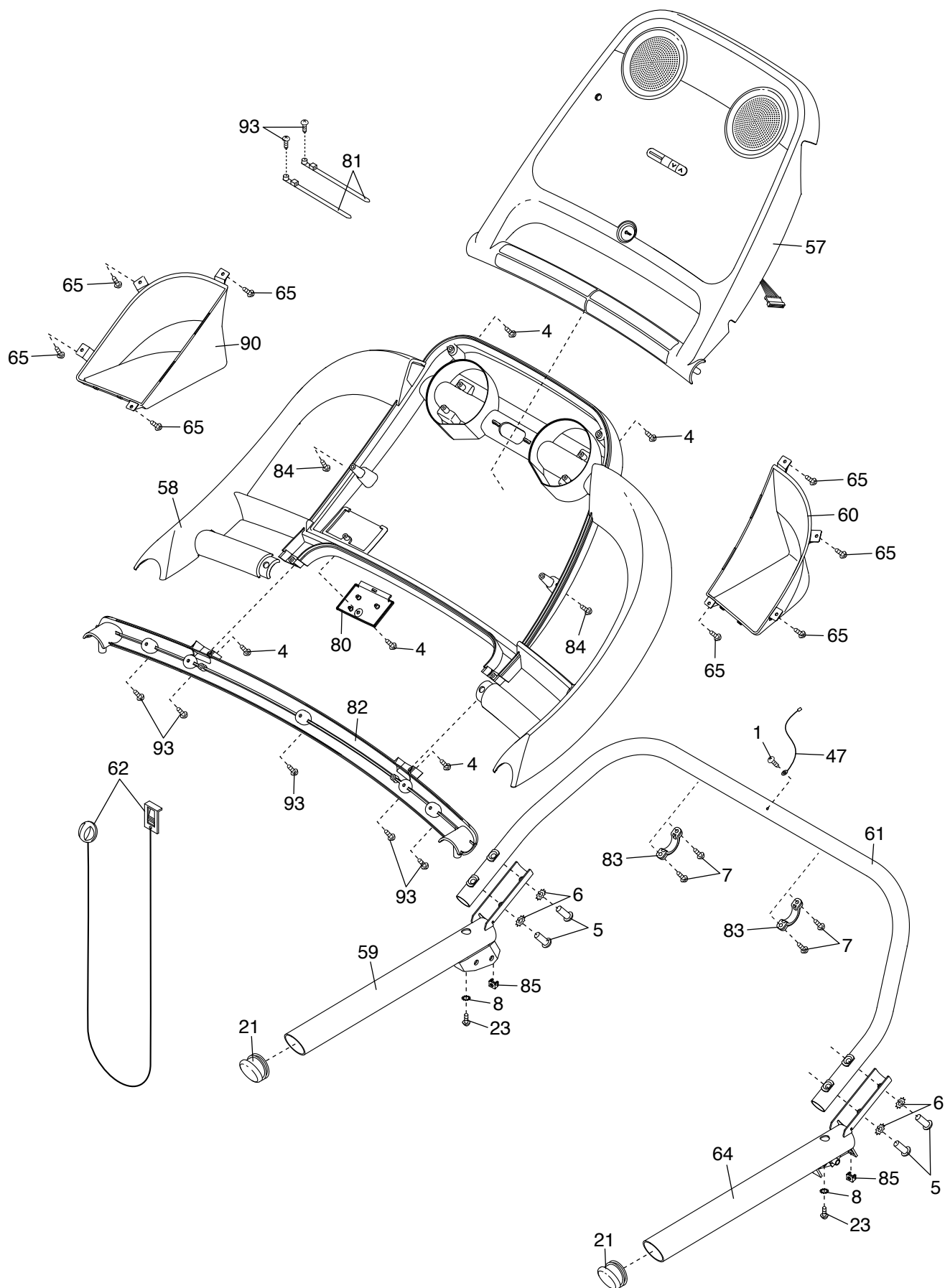


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle PETL69911.1 R0314A







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.

