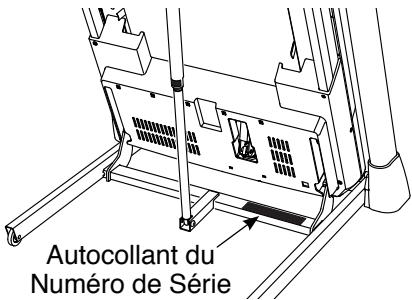


PRO-FORM® **ENDURANCE S7**

N° du Modèle PETL79714.3

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

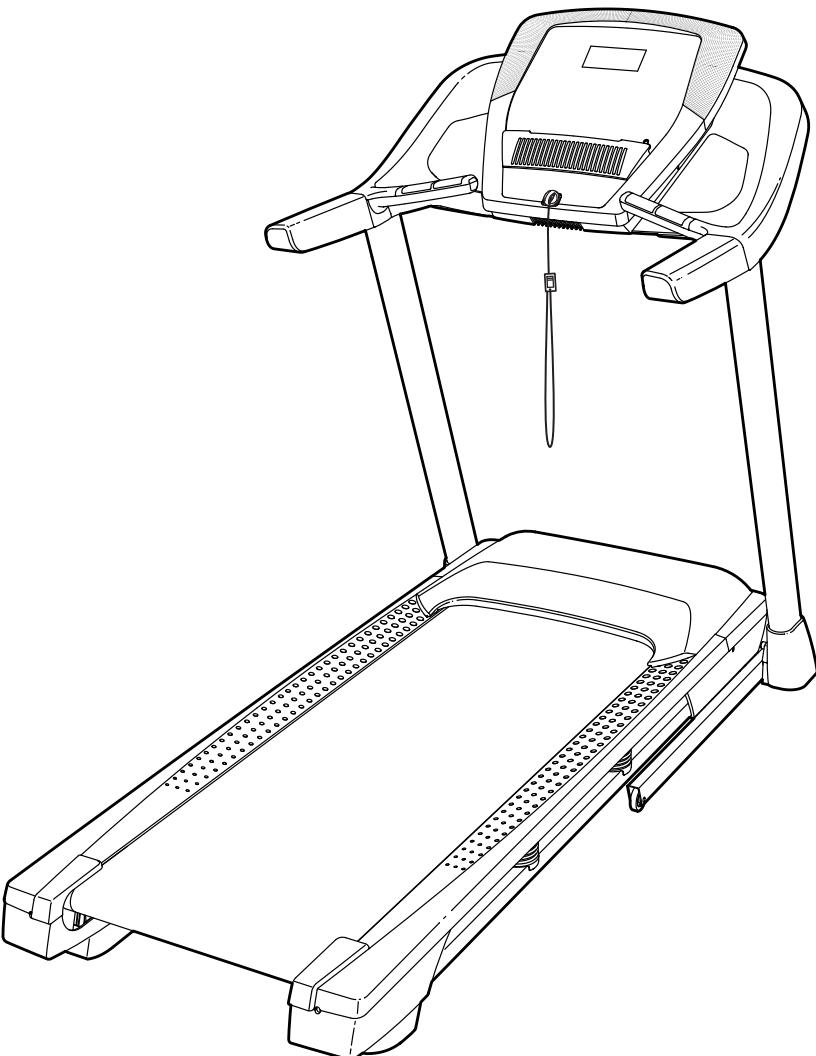
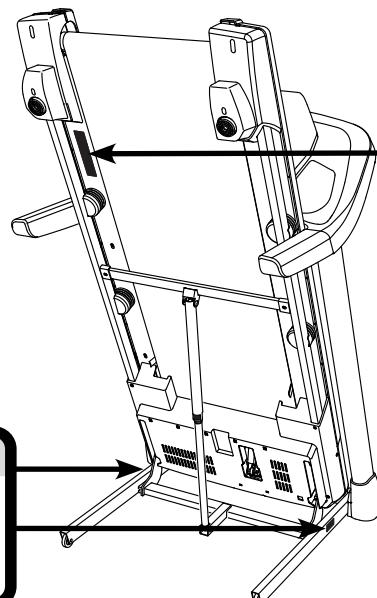


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE	16
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	23
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	24
CONSEILS POUR L'EXERCICE	27
LISTE DES PIÈCES	30
SCHÉMA DÉTAILLÉ	32
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



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

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes 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 laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
11. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements avec support athlétique sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes ou en sandales.*
12. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit mis à la terre (référez-vous à la page 16). Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
13. Si une rallonge doit être utilisée, 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 de toute surface chauffante.
15. Ne tournez jamais la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e), ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Voir la section ENTRETIEN ET PROBLÈMES à la page 24, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
16. 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 18). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.
17. Montez toujours sur les repose-pieds quand vous lancez ou arrêtez le tapis de course. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.
18. Quand une personne marche sur le tapis de course, le bruit de l'appareil augmente.

19. Gardez vos doigts, cheveux et vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.
20. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse soudains.
21. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures de la fréquence cardiaque. Le détecteur du rythme cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.
22. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, pousser l'interrupteur à la position d'arrêt (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.
23. Ne tentez pas 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 23.) vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 20 kg pour déplacer le tapis de course.
24. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
25. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'avant ou l'arrière de l'appareil.
26. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
27. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
28. **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.
29. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle 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® ENDURANCE S7. Le tapis de course ENDURANCE S7 offre une vaste gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

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.

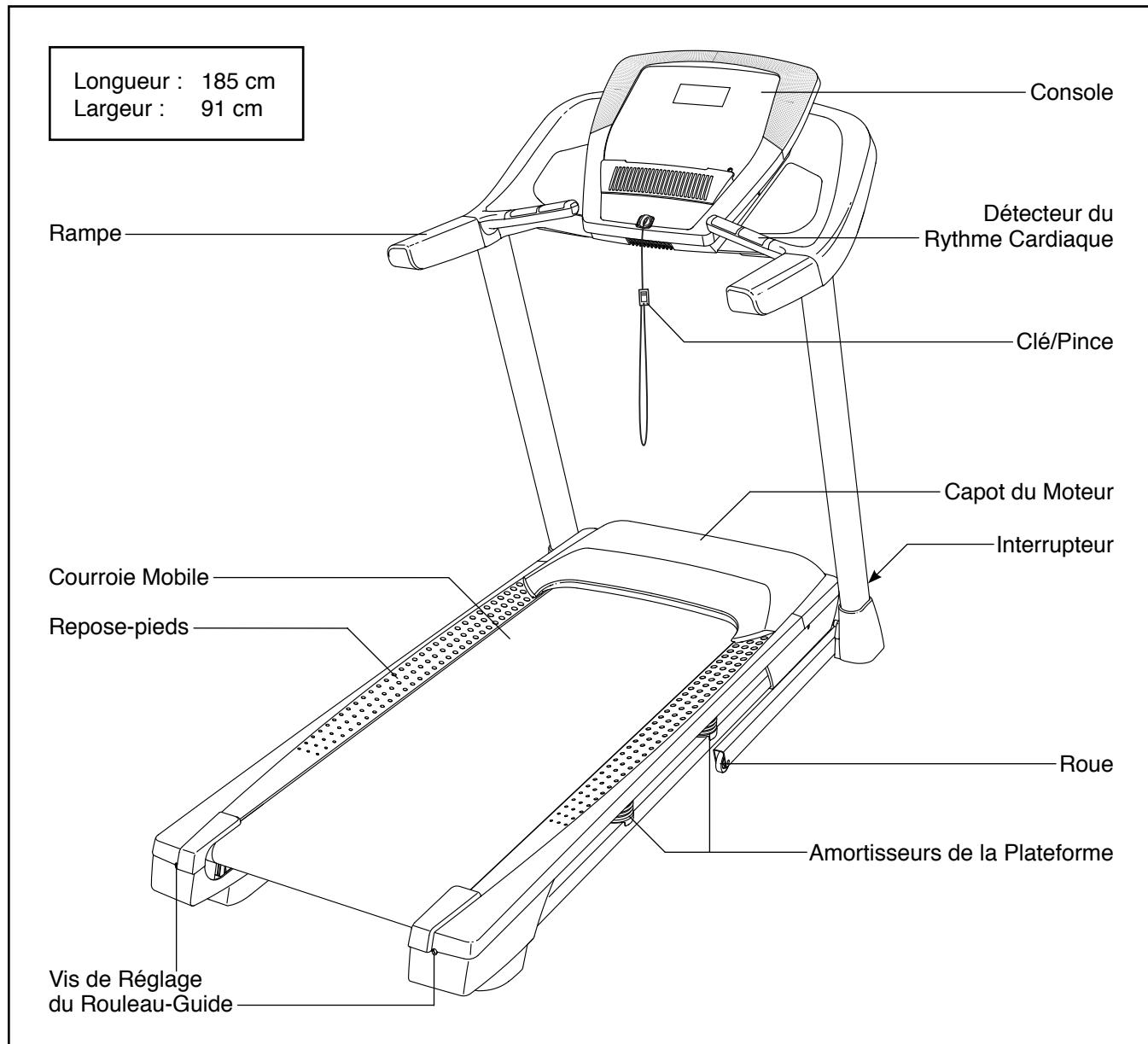
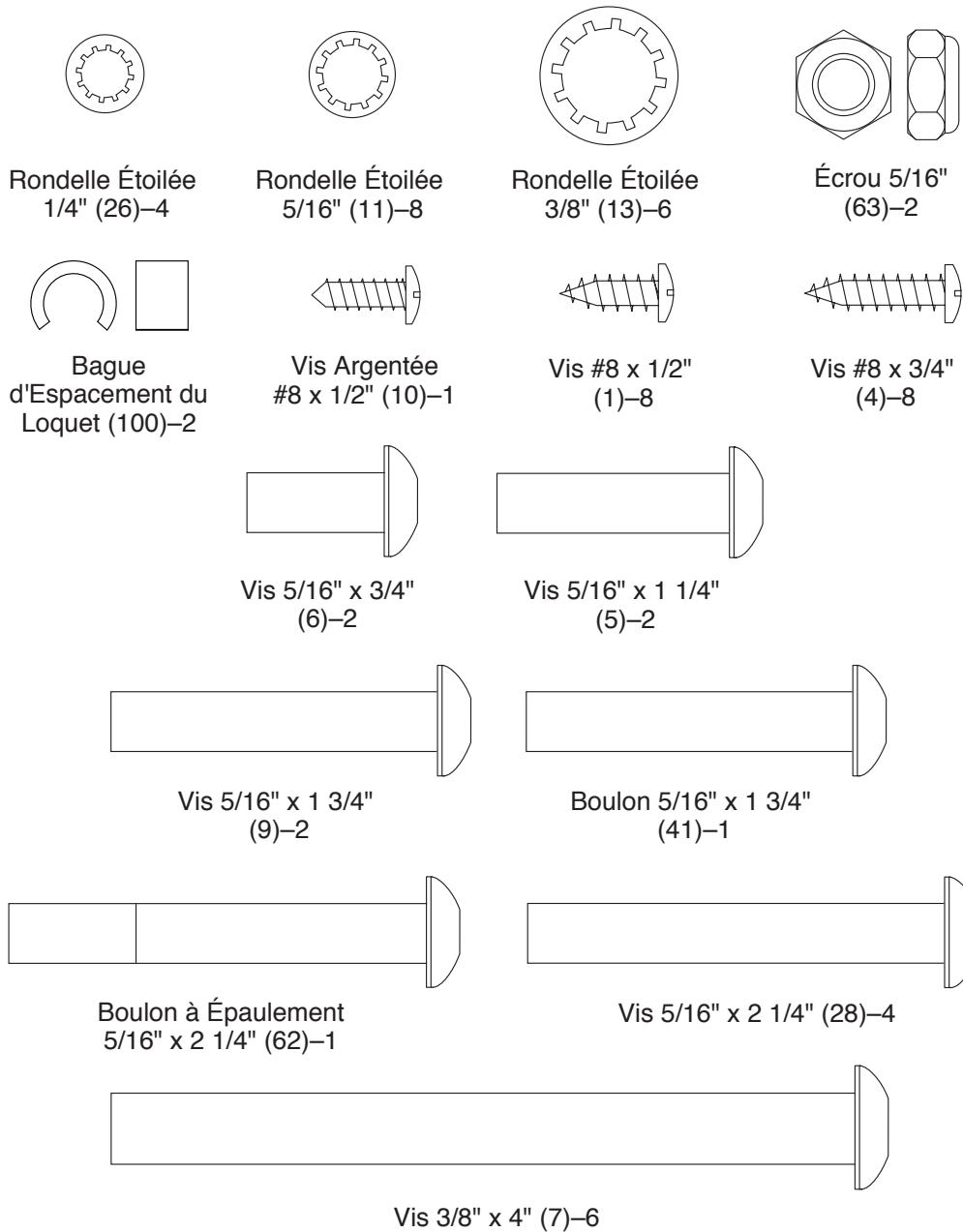


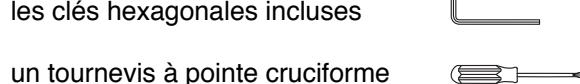
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- 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 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.
- Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».
- 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

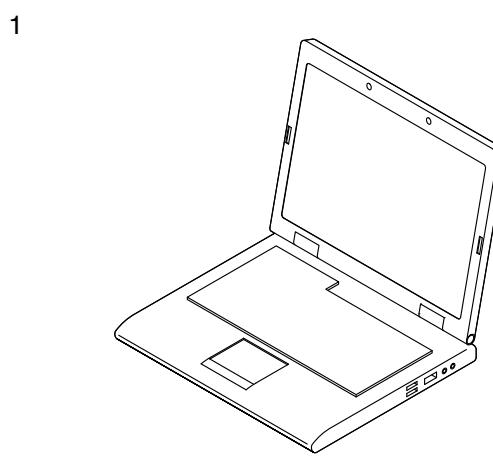


Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

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.

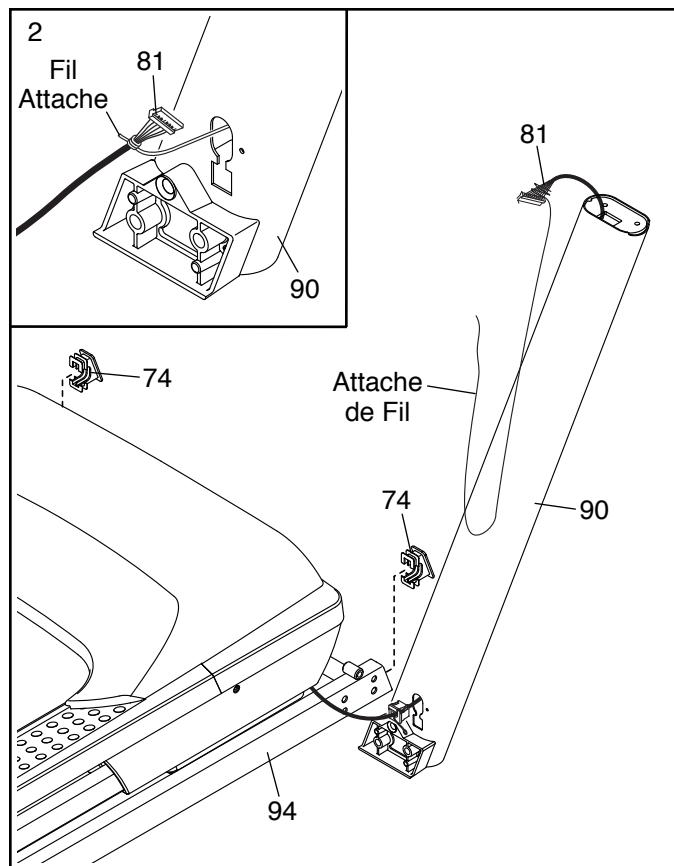


2. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.

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

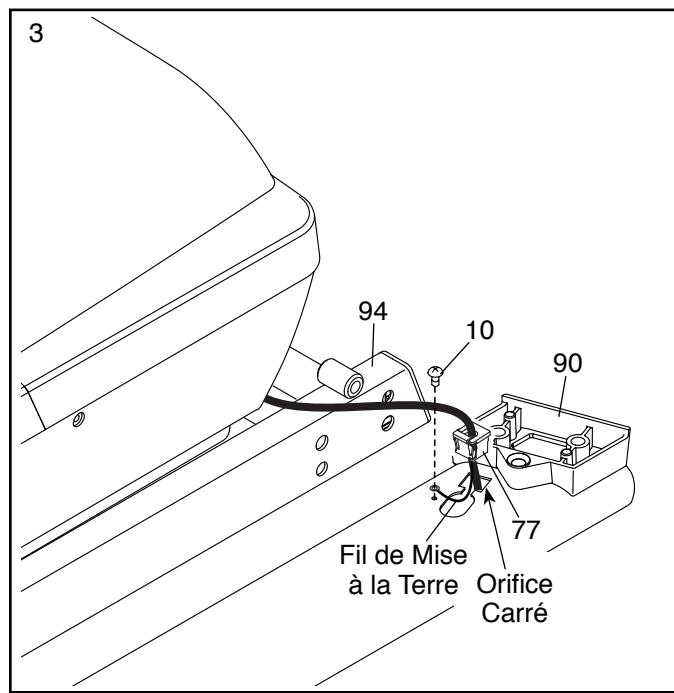
Identifiez le Montant Droit (90). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (94).

Reportez-vous au schéma encadré. Attachez fermement l'attache de fil à l'intérieur du Montant Droit (90) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, introduisez le Fil du Montant dans l'extrémité inférieure du Montant Droit en tirant l'autre extrémité de l'attache hors du Montant.



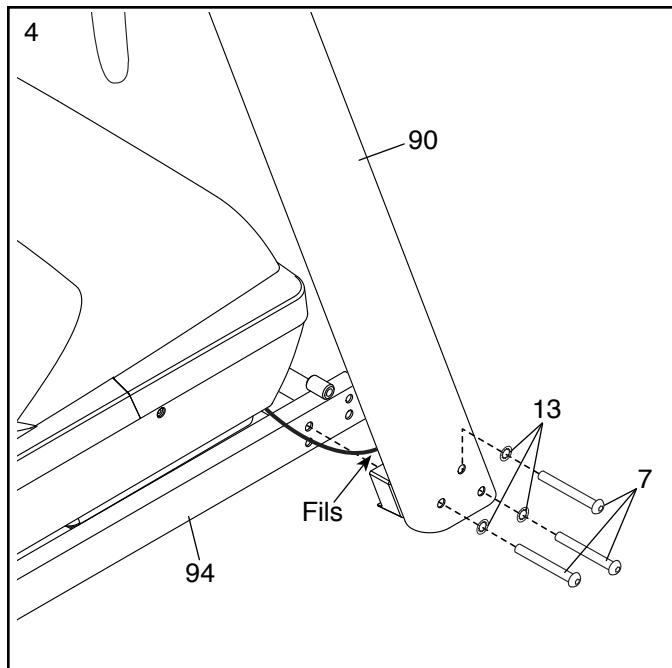
3. Déposez le Montant Droit (90) près de la Base (94). Enfoncez le Passe-Fil (77) à l'intérieur de l'orifice carré du Montant Droit. Prenez soin de ne pas coincer le fil de mise à la terre.

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

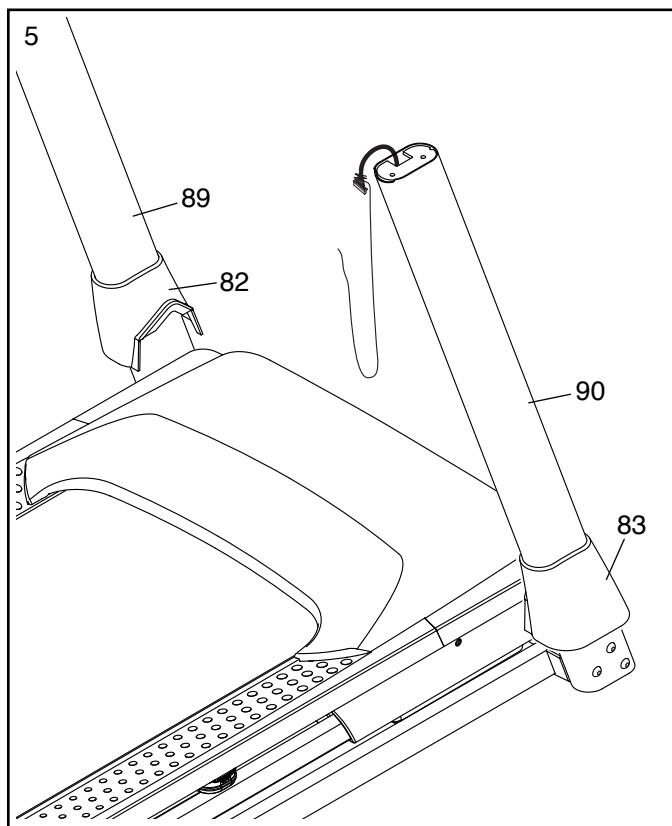


4. Tenez le Montant Droit (90) contre la Base (94). **Prenez soin de ne coincer aucun des fils.** Serrez partiellement trois Vis 3/8" x 4" (7) accompagnés de trois Rondelles Étoilées 3/8" (13) à l'intérieur du Montant Droit. **Ne serrez pas encore complètement les Vis.**

Attachez le Montant Gauche (non illustré) de la même manière. Remarque : le côté gauche est dépourvu de fils.



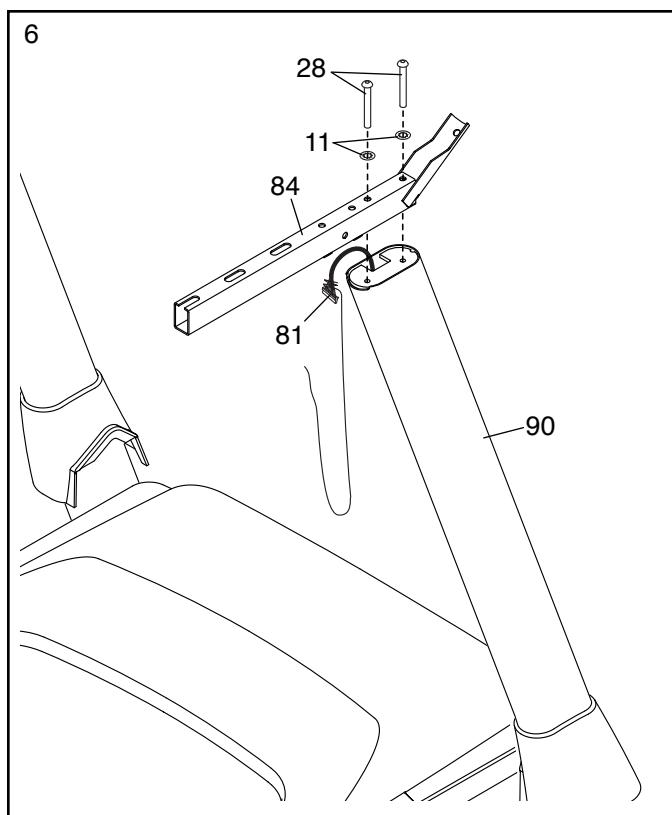
5. Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83). Glissez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base sur les Montants Gauche et Droit (89, 90) comme sur le schéma. N'enfoncez pas les Boîtiers de la Base en place à ce moment.



6. Identifiez la Rampe Droite (84).

Attachez la Rampe Droite (84) au Montant Droit (90) à l'aide de deux Vis 5/16" x 2 1/4" (28) et deux Rondelles Étoilées 5/16" (11). **Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (81). Engagez chacune des deux Vis avant de les serrer.**

Attachez la Rampe Gauche (non illustrée) au Montant Gauche (non illustré) de la même manière. Remarque : le côté gauche est dépourvu de fils.

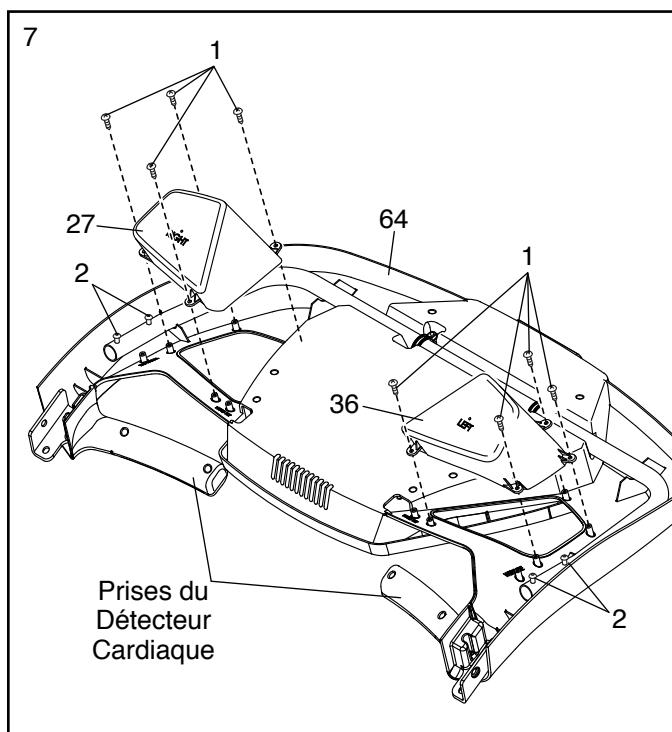


7. Placez la Base de la Console (64) face contre terre sur une surface douce pour éviter de la rayer. **Ne soulevez pas la Base de la Console à l'aide des prises du détecteur cardiaque.**

Retirez les quatre Vis 1/4" x 1/2" (2) et mettez-les de côté.

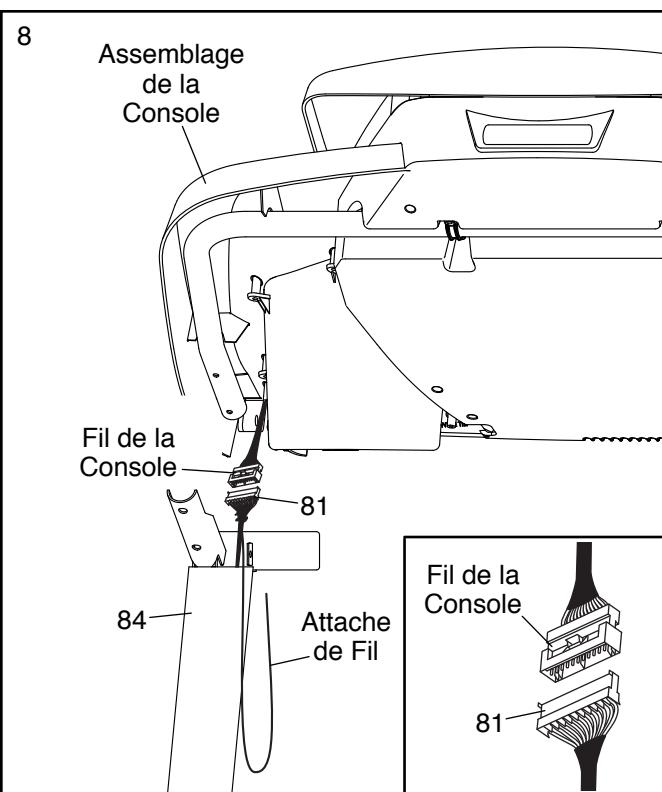
Identifiez le Plateau Gauche (36). Attachez le Plateau Gauche à l'aide de quatre Vis #8 x 1/2" (1).

Attachez le Plateau Gauche à l'aide de quatre Vis #8 x 1/2" (1).



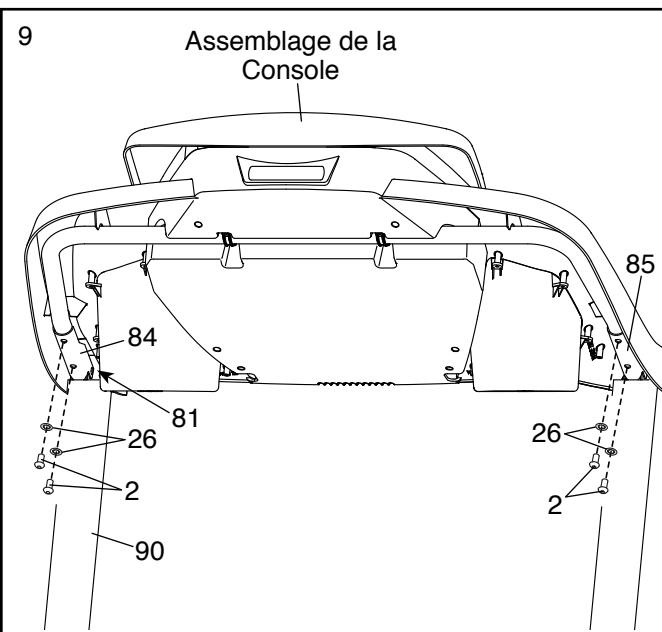
8. Avec l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console près de la Rampe Droite (84) et de la Rampe Gauche (non illustrée).

Référez-vous au schéma encadré. Branchez le Fil du Montant (81) sur le fil de la console. **Les connecteurs doivent glisser 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 MARCHE.** Ensuite, retirez l'attache de fil du Fil du Montant.

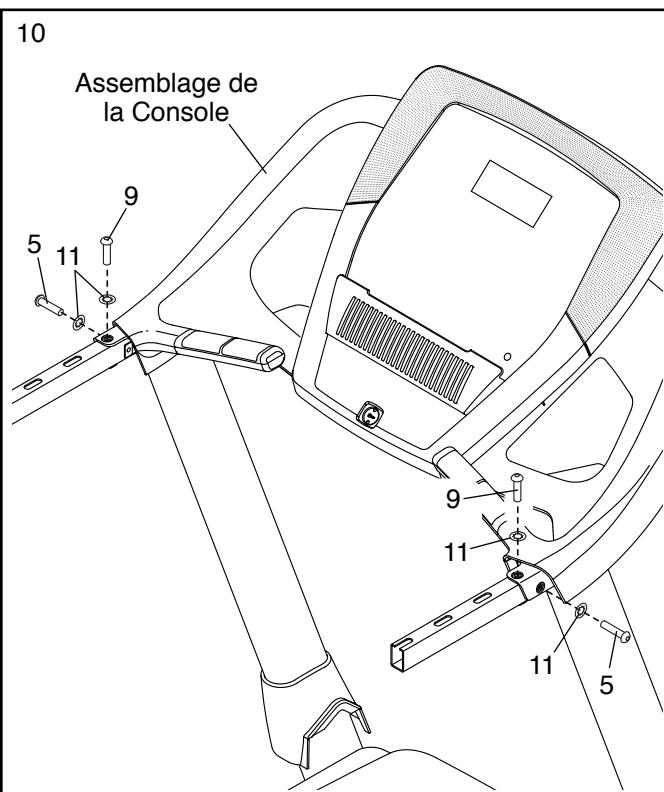


9. Déposez l'assemblage de la console sur les Rampes Droite et Gauche (84, 85). **Assurez-vous qu'aucun fil n'est coincé.** Enfoncez l'excédent du Fil du Montant (81) à l'intérieur du Montant Droit (90).

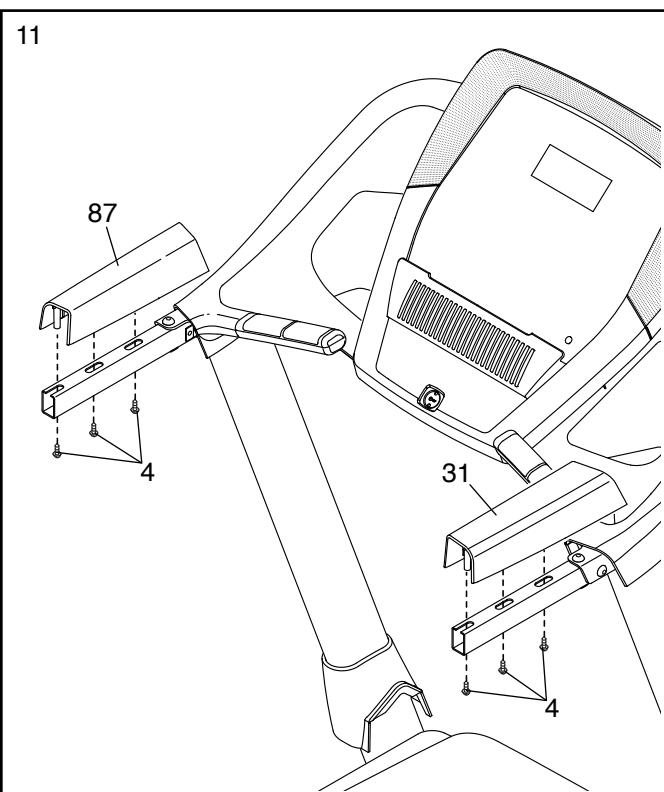
Attachez l'assemblage de la console aux supports des Rampes (84, 85) à l'aide des quatre Vis 1/4" x 1/2" (2) retirées à l'étape 7 et quatre Rondelles Étoilées 1/4" (26). **Ne serrez pas les Vis à ce moment.**



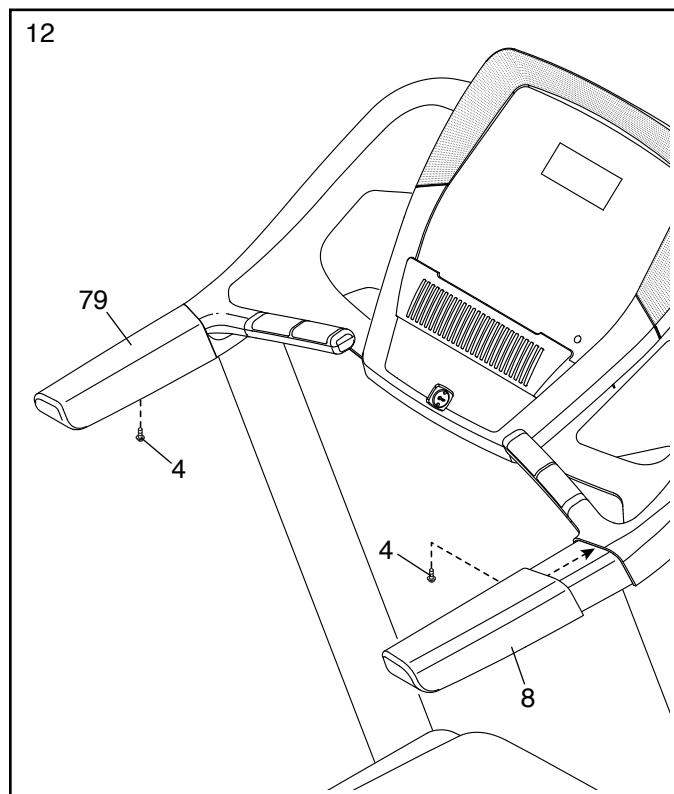
10. Attachez l'assemblage de la console à l'aide de deux Vis 5/16" x 1 1/4" (5) et deux Vis 5/16" x 1 3/4" (9) accompagnées de quatre Rondelles Étoilées 5/16" (11). **Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



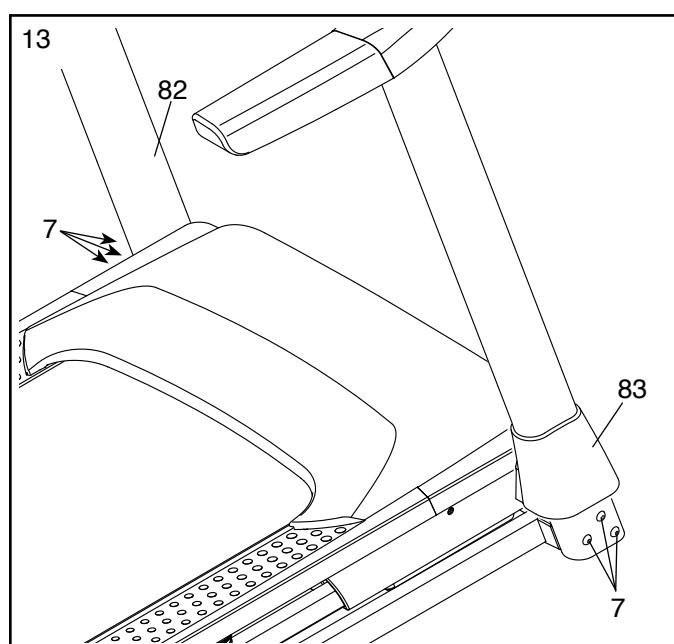
11. Attachez les Boîtiers Gauche et Droit de la Rampe (31, 87) à l'aide de six Vis #8 x 3/4" (4). **Prenez soin de ne pas serrer les Vis à l'excès.**



12. Enfoncez les Prises Droite et Gauche de la Rampe (8, 79) sur les Boîtiers Droit et Gauche de la Rampe (non illustrés). Attachez les Prises de la Rampe à l'aide de deux Vis #8 x 3/4" (4). Prenez soin de ne pas serrer les Vis à l'excès.



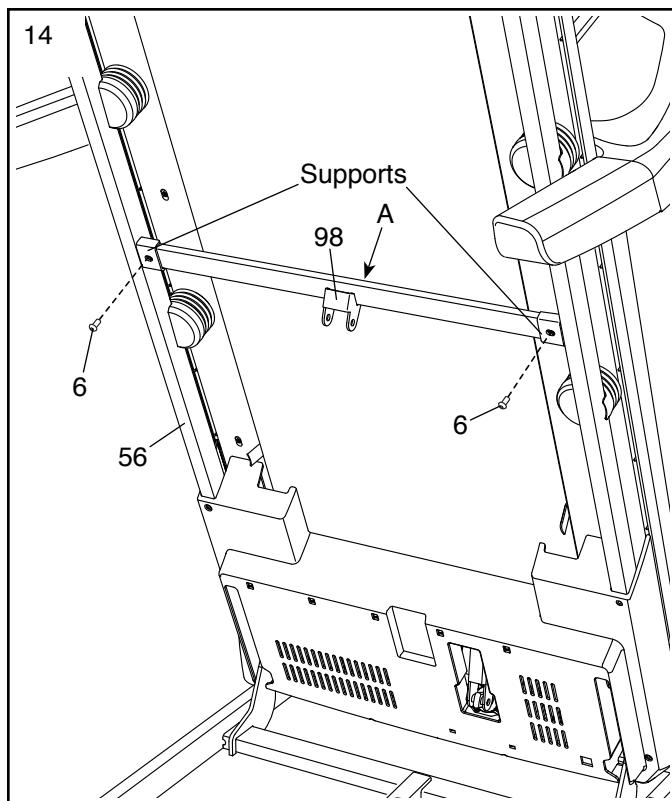
13. Resserrez fermement l'ensemble des six Vis 3/8" x 4" (7). Abaissez ensuite les Boîtiers Droit et Gauche de la Base (82, 83).



14. Remarque : s'il est assemblé sur une surface lisse, le tapis de course risque de glisser vers l'avant durant cette étape.

Élevez le Cadre (56) jusqu'en position verticale. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 16.**

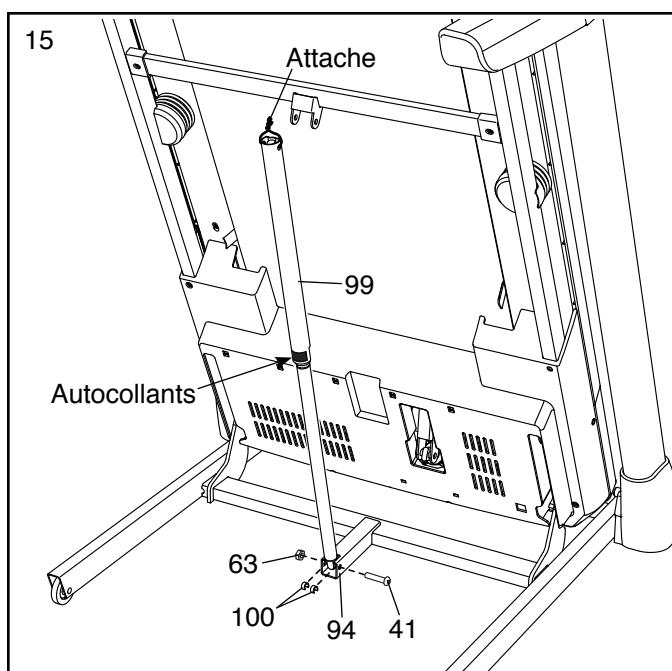
Orientez la Barre Transversale du Loquet (98) tel qu'illustré. **Veillez à ce que l'autocollant indiquant « This side toward belt » (A) soit face au tapis de course.** Attachez la Barre Transversale du Loquet aux supports du Cadre (56) à l'aide de deux Vis 5/16" x 3/4" (6).



15. Orientez le Loquet de Rangement (99) de sorte que les autocollants tournent le dos au tapis de course tel qu'illustré.

Attachez l'extrémité inférieure du Loquet de Rangement (99) au support de la Base (94) à l'aide d'un Boulon 5/16" x 1 3/4" (41), de deux Bagues d'Espaceur du Loquet (100) et d'un Écrou 5/16" (63).

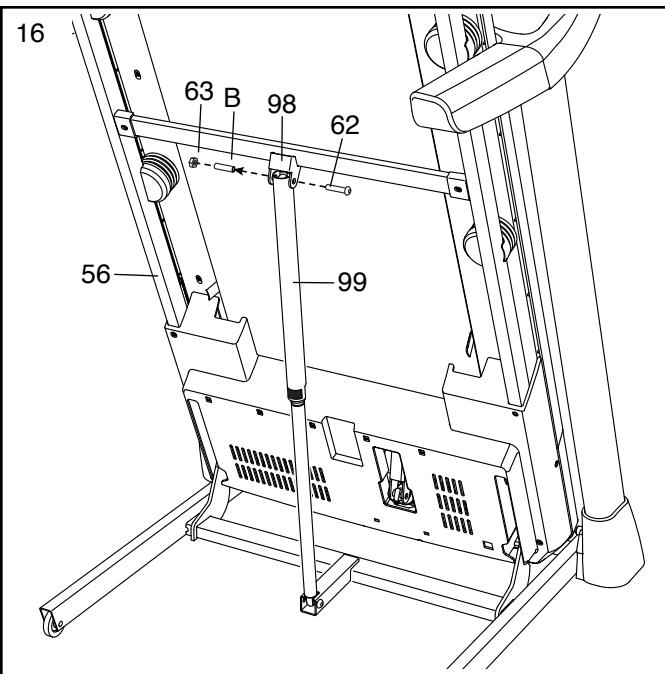
Puis, soulevez le Loquet de Rangement (99) jusqu'à la verticale. Retirez ensuite l'attache.



16. Attachez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (99) au support de la Barre Transversale du Loquet (98) et insérez un Boulon à Épaulement 5/16" x 2 1/4" (62) dans le support et le Loquet de Rangement. Ceci fera sortir une bague d'espacement (B) du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espacement.

Puis, serrez un Écrou 5/16" (63) sur le Boulon à Épaulement 5/16" x 2 1/4"(62). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; le Loquet de Rangement (99) doit pouvoir pivoter.**

Abaissez le Cadre (56) (voir COMMENT BAISSEZ LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 23).



17. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course. Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Pour ne pas endommager la console, protégez le tapis d'inclinaison des rayons directs du soleil. Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr ; cette clé est utilisée pour régler la courroie mobile (voir les pages 25 et 26). Remarque : il peut y avoir des pièces de visserie excédentaires.

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

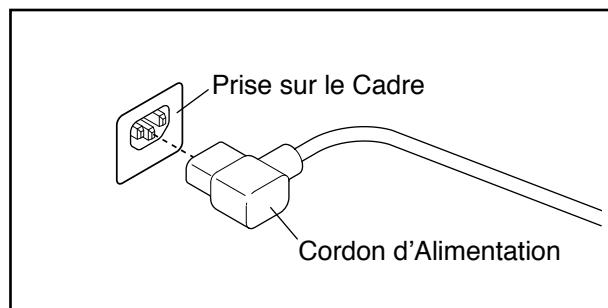
Cet appareil doit être branché à la terre. Si un mauvais fonctionnement ou une panne survenait, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi les risques de chocs électriques. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec un conducteur de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



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

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

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



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

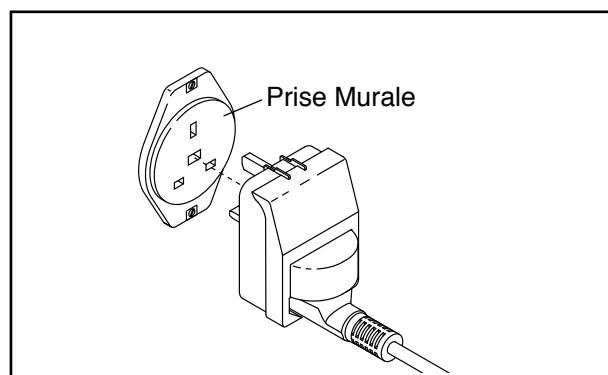
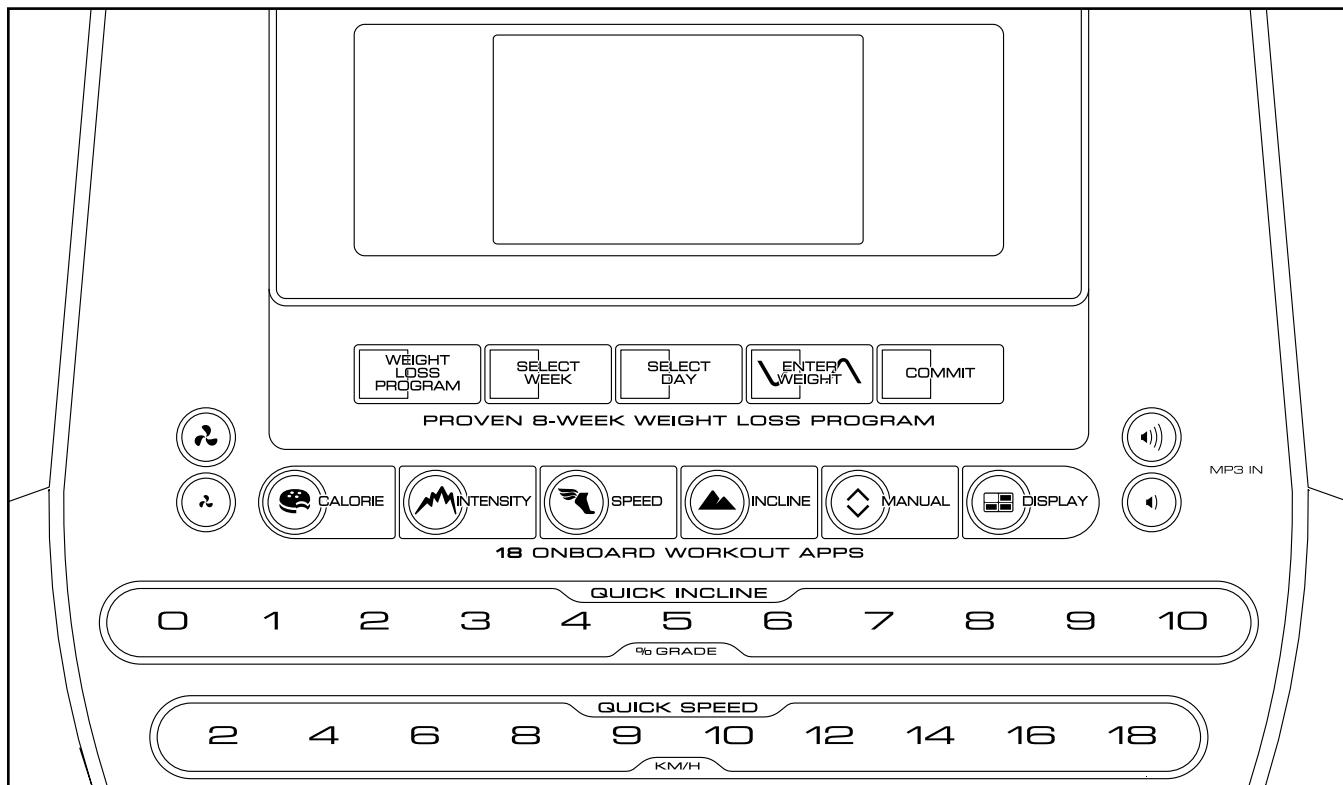


SCHÉMA DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre une vaste gamme de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque des poignées ou du détecteur du rythme cardiaque du torse en option.

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

Perdez vos kilos en trop avec le programme progressif de perte de poids de 8 semaines. Chaque entraînement du programme contrôle la vitesse et l'inclinaison

du tapis de course ; il vous guide ainsi tout au long d'exercices efficaces conçus pour vous aider à atteindre les résultats que vous désirez.

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

Pour allumer l'appareil, allez à la page 18. **Pour utiliser le mode manuel**, allez à la page 18. **Pour utiliser un entraînement intégré**, allez à la page 20. **Pour utiliser un entraînement du programme de perte de poids de 8 semaines**, allez à la page 21. **Pour utiliser le système audio de la console**, allez à la page 22. **Pour utiliser le mode d'information**, allez à la page 22.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 22. Par souci de clarté, toutes les directives dans ce manuel renvoient aux kilomètres.

IMPORTANT : si la console est recouverte d'une feuille en plastique transparent, retirez la feuille. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie si nécessaire (voir la page 26).

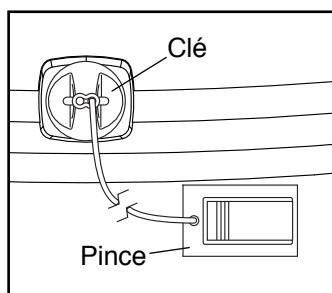
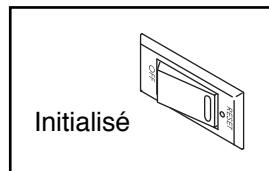
COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

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

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 16). Ensuite, trouvez l'Interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'Interrupteur est placé sur la position d'initialisation.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console. Les écrans s'allument peu de temps après.

IMPORTANT : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé n'est pas tirée hors de la console, réglez la position de la pince.



COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. Insérez la clé dans la console.

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

2. Sélectionnez le mode manuel.

Quand la clé est enfoncée dans la console, le mode manuel est sélectionné. Si vous avez sélectionné un entraînement, appuyez sur la touche Manual (manuel) sur la console.

3. Mettez la courroie mobile en marche.

Pour lancer la courroie mobile, pressez la touche Start (démarrer), la touche d'augmentation Speed (vitesse) ou l'une des touches Quick Speed (vitesse une touche) numérotées de 2 à 1.

Si vous appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche d'augmentation de Speed, la courroie mobile commencera à tourner à 2 km/h. Alors que vous vous entraînez, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Speed pour changer la vitesse de la courroie comme vous le désirez. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, la vitesse change de 0,1 km/h ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change plus rapidement. Remarque : quand vous appuyez sur la touche, la courroie mobile peut prendre quelques instants pour atteindre la vitesse sélectionnée.

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

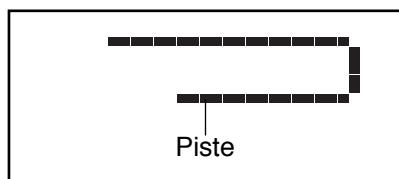
Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se mettra à clignoter sur l'écran. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de la vitesse.

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

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

5. Suivez votre progression aux écrans.

Lorsque le mode manuel est sélectionné, la moitié supérieure de l'écran



affiche une piste représentant 400 m (1/4 de mile). Alors que vous marchez ou courez, des indicateurs apparaissent successivement autour de la piste jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à s'allumer un à un.

La moitié supérieure de l'écran peut également afficher le temps écoulé, la distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant, la vitesse de la courroie mobile, la quantité approximative de calories que vous avez brûlées, votre cadence en minutes par kilomètre, et l'inclinaison du tapis de course. Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) jusqu'à ce que les informations concernant l'entraînement de votre choix apparaissent.

Le coin inférieur gauche de l'écran affiche le temps écoulé, la distance parcourue en marchant ou en courant, ainsi que le niveau d'inclinaison du tapis de course. Remarque : lorsqu'un entraînement est sélectionné, l'écran affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement plutôt que le temps écoulé.



Le côté inférieur droit de l'écran affiche la quantité approximative de calories que vous avez brûlée, la vitesse de la courroie mobile et votre vitesse en minutes par mile. Le côté droit de l'écran affiche également votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque.

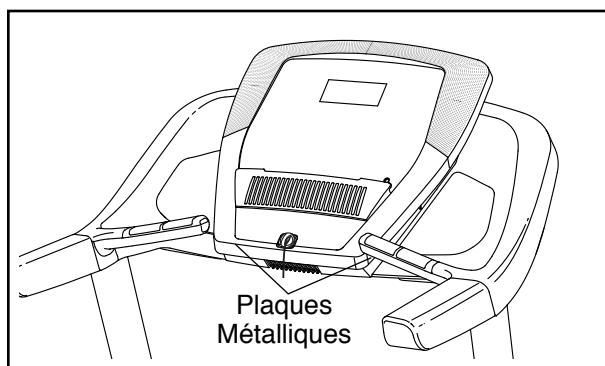


Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Stop (arrêt), retirez la clé de la console puis ré-introduisez-la.

6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Remarque : si vous utilisez simultanément le détecteur du rythme cardiaque manuel et le détecteur du rythme cardiaque du torse en option, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque correctement. Pour acheter du détecteur du rythme cardiaque du torse en option, voir la page 22.

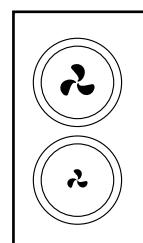
Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque de la poignée, retirez les pellicules en plastique des plaques métalliques de la barre du détecteur de rythme cardiaque. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, montez sur les repose-pieds et saisissez la barre du détecteur en plaçant la paume de vos mains sur les plaques métalliques pendant environ dix secondes ; évitez de bouger les 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 fréquence cardiaque. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant environ 15 secondes.**

7. Allumez le ventilateur, si désiré.

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



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

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

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

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, pressez à répétition la touche Calorie, Intensity (intensité), Speed (vitesse) ou Incline (inclinaison) jusqu'à afficher l'entraînement voulu à l'écran.

Quand vous sélectionnez un entraînement intégré, l'inclinaison maximale et la vitesse maximale de l'entraînement se mettent à clignoter sur l'écran pendant quelques secondes, puis un graphique des niveaux de vitesse de l'entraînement défilent sur l'écran. Si vous sélectionnez un entraînement de calories, l'écran affichera le nombre approximatif de calories que vous brûlez.

3. Commencez l'entraînement.

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

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute. Une vitesse et une inclinaison sont pro-

grammées 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 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 retentira et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si une nouvelle vitesse et/ou une nouvelle inclinaison sont programmées pour le segment suivant, la nouvelle vitesse et/ou la nouvelle inclinaison apparaîtront sur les écrans pendant quelques minutes, puis le tapis de course se réglera automatiquement sur la nouvelle vitesse et/ou la nouvelle inclinaison.

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 à ce moment jusqu'à l'arrêt.

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

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, pressez la touche Stop (arrêt). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de Speed. La courroie mobile se mettra alors à tourner à 2 km/h. Quand le segment suivant de l'entraînement commence, le tapis de course se réglera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour ce segment.

4. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 19. Le coin inférieur gauche de l'écran affichera le temps restant plutôt que le temps écoulé.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 19.

6. Allumez le ventilateur, si désiré.

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

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

Référez-vous à l'étape 8 à la page 20.

COMMENT UTILISER UN ENTRAINEMENT DU PROGRAMME DE PERTE DE POIDS DE 8 SEMAINES

1. Insérez la clé dans la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 16.

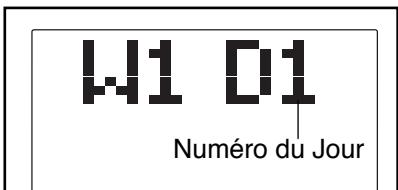
2. Sélectionnez la semaine désirée du programme.

Pour sélectionner la semaine désirée du programme, appuyez plusieurs fois sur la touche Select Week (choix de la semaine) jusqu'à ce que le numéro de la semaine désirée apparaisse sur l'écran supérieur gauche.



3. Sélectionnez le jour désiré du programme.

Il y a trois jours d'entraînement pour chaque semaine du programme.



Pour sélectionner le jour désiré du programme, appuyez plusieurs fois sur la touche Select Day (choix du jour) jusqu'à ce que le numéro désiré du programme apparaisse sur l'écran supérieur droit.

4. Entrez votre poids.

Pour permettre à la console de calculer le nombre de calories que vous brûlez de manière plus précise, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Enter Weight (entrer le poids) pour entrer votre poids. La console réglera le niveau d'intensité de l'entraînement selon le poids entré.

5. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Commit (engager) ou sur la touche Start (marche) pour commencer l'entraînement.

L'entraînement fonctionnera de la même manière qu'un entraînement intégré (voir l'étape 3 à la page 20).

6. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 19. Le coin inférieur gauche de l'écran affichera le temps restant plutôt que le temps écoulé.

7. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 19.

8. Allumez le ventilateur, si désiré.

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

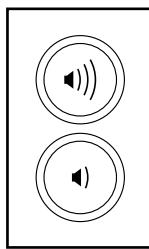
9. Lorsque vous avez terminé vos exercices, retirez la clé de la console.

Référez-vous à l'étape 8 à la page 20.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO DE LA CONSOLE

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

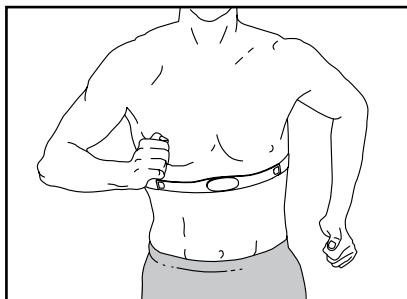
Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou le bouton de réglage du volume de votre lecteur.



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

LE DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme



cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur du rythme cardiaque du torse en option vous permettra de surveiller en continu votre rythme cardiaque pendant l'exercice afin de vous aider à atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. **Pour acheter le détecteur du rythme cardiaque du torse en option, reportez-vous à la couverture avant du manuel.**

LE MODE D'INFORMATION

La console est équipée d'un mode d'information qui enregistre les données d'utilisation du tapis de course. Le mode d'information permet de choisir le mile ou le kilomètre comme unité de mesure.

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche Stop (arrêt), introduisez la clé dans la console, puis relâchez la touche. Lorsque le mode information est sélectionné, l'écran affiche les données suivantes :



- Le nombre d'heures d'utilisation du tapis de course.
- Le nombre total de miles ou de kilomètres parcourus par la courroie mobile.
- Un « E » pour les miles anglais ou un « M » pour les kilomètres. Pour changer d'unité de mesure, appuyez sur la touche Enter (entrer).
- Un « On », « Off » ou « Auto » pour le réglage du rétro-éclairage. Pour changer le réglage du rétro-éclairage, appuyez sur la touche de diminution de la Speed (vitesse).

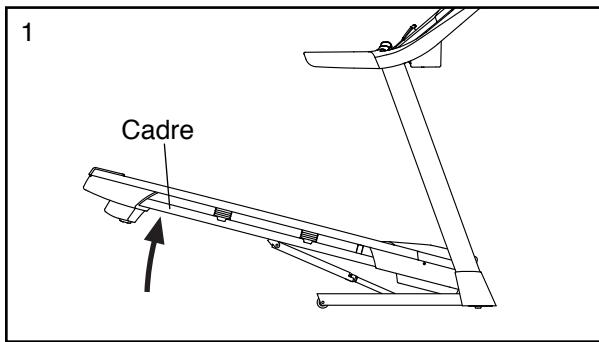
Pour quitter le mode d'information, retirez la clé de la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

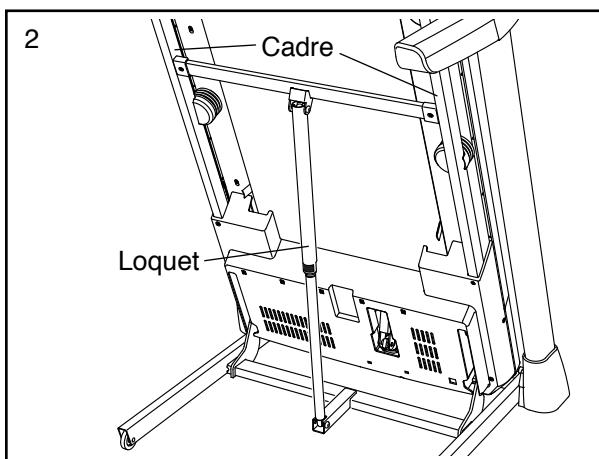
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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

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



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

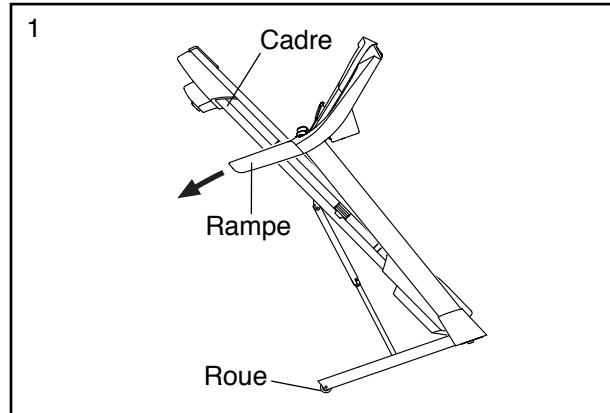


Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course à la lumière directe du soleil. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 30° C.

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 dans la position de rangement. Le déplacement du tapis de course peut requérir la participation de deux personnes.**

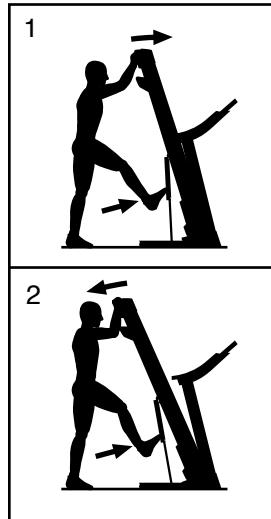
1. Tenez le cadre et l'une des rampes, puis placez un pied contre une rouette.



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 roue et abaissez avec précaution le tapis de course.

COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Poussez la partie supérieure du cadre vers l'avant, et appuyez doucement sur le haut du loquet de rangement avec le pied en même temps.
2. Pendant que vous appuyez sur le loquet de rangement avec votre pied, tirez la partie supérieure du cadre vers vous.
3. Reculez et laissez le cadre descendre sur le sol.



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

ENTRETIEN

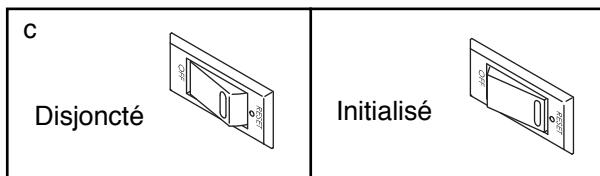
Nettoyez régulièrement le tapis de course et maintenez la courroie mobile propre et sèche. **Pressez d'abord l'Interrupteur à la position d'arrêt et débranchez le cordon d'alimentation.** Ensuite, nettoyez les pièces externes du tapis d'inclinaison avec une chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : ne vaporisez pas de liquide directement sur le tapis d'inclinaison. Pour ne pas endommager la console, gardez les liquides à l'écart.** Ensuite, séchez complètement le tapis d'inclinaison avec une serviette douce.

PROBLÈMES

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

SYMPTÔME : l'appareil ne se met pas en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement mise à la terre (voir la page 16). Si une rallonge doit être utilisée, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm^2) 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 illustré, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'Interrupteur, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.

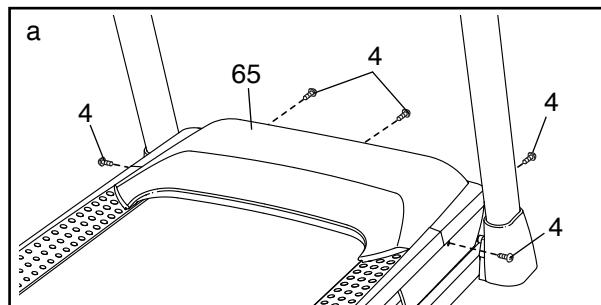


SYMPTÔME : le tapis de course se met hors fonction pendant l'utilisation

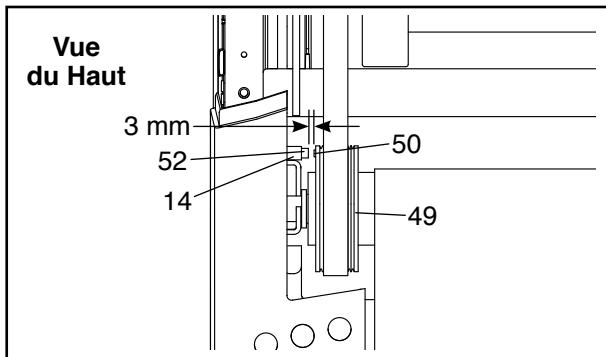
- Vérifiez l'Interrupteur (voir le schéma C à gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé de la console, puis réintroduisez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, reportez-vous à la page couverture avant de ce manuel.

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), puis retirez le Capot du Moteur (65) en le faisant doucement pivoter.



Localisez ensuite le Capteur Magnétique (52) et l'Aimant (50) du côté gauche de la Poulie (49). 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. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



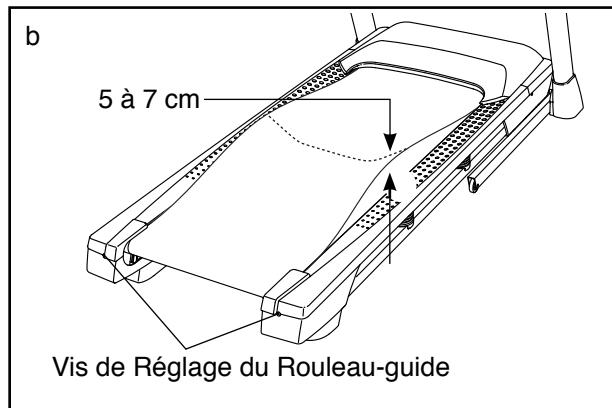
SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

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

SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit quand on monte dessus

- Si un cordon prolongateur doit être utilisé, n'utilisez qu'un cordon à trois conducteurs de 1 mm^2 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, vous devriez pouvoir soulever les rebords de la courroie mobile de 5 à 7 cm au-dessus de la plate-forme 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.

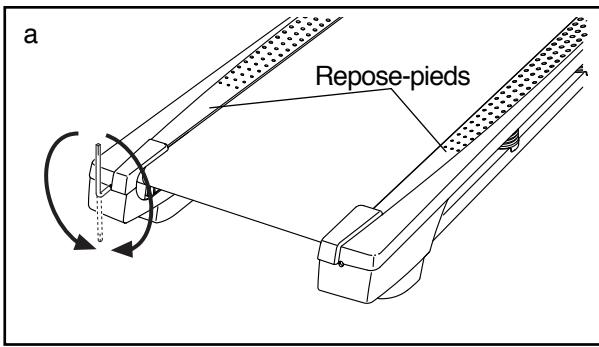


- Votre tapis de course comporte une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. De telles substances 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 est décentrée

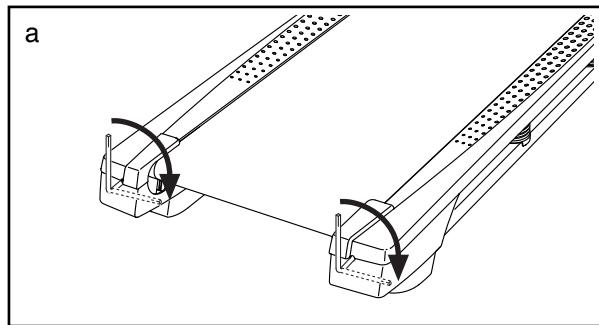
IMPORTANT : la courroie mobile doit être centrée entre les repose-pieds. Si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.

- 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 horaire sur 1/2 tour ; si la courroie mobile est décalée sur la droite, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens antihoraire sur 1/2 tour. Faites attention de 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 ralentit lorsqu'on y accède

- 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 plate-forme 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'intérieur 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

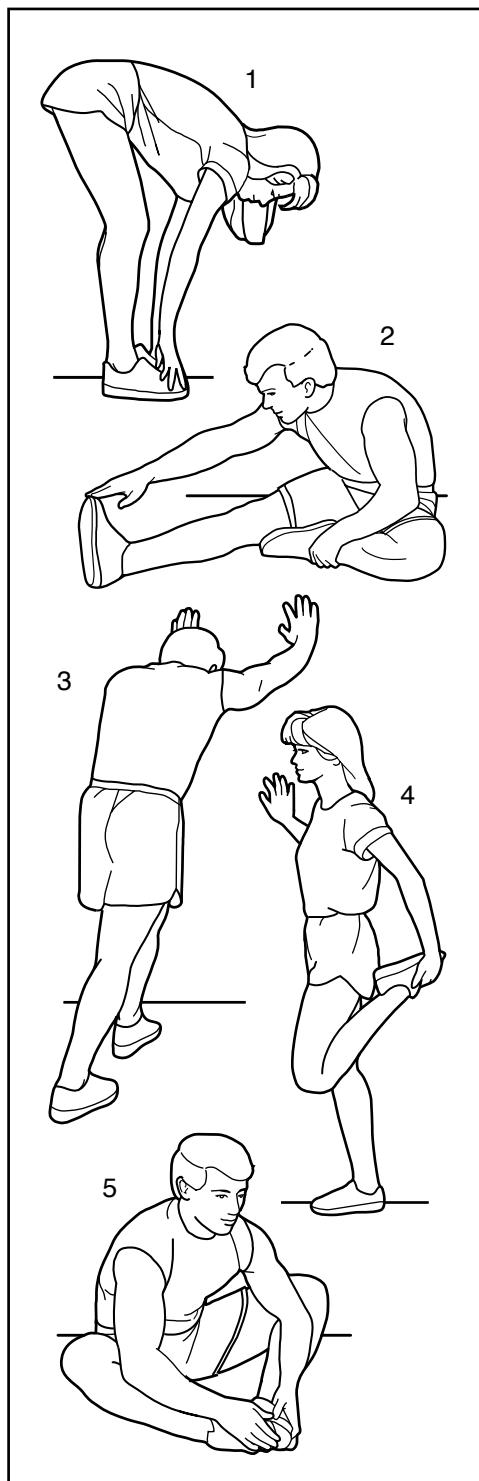
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. 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 PETL79714.3 R1114A

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

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
95	1	Boîtier du DéTECTEUR Cardiaque Gauche	103	1	Réceptacle
96	1	Barre du DéTECTEUR Cardiaque Droit	104	2	Bague d'Espacement du Coussin de la Base
97	1	Boîtier du DéTECTEUR Cardiaque Droit	105	1	Boîte à Ferrite
98	1	Barre Transversale du Loquet	106	1	Isolateur du Moteur
99	1	Loquet de Rangement	107	8	Rondelle M5
100	2	Bague d'Espacement du Loquet	108	1	Écrou 1/4"
101	2	Bague du Moteur	109	1	Pince du Contrôleur
102	1	Filtre	*	-	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 PETL79714.3 R1114A

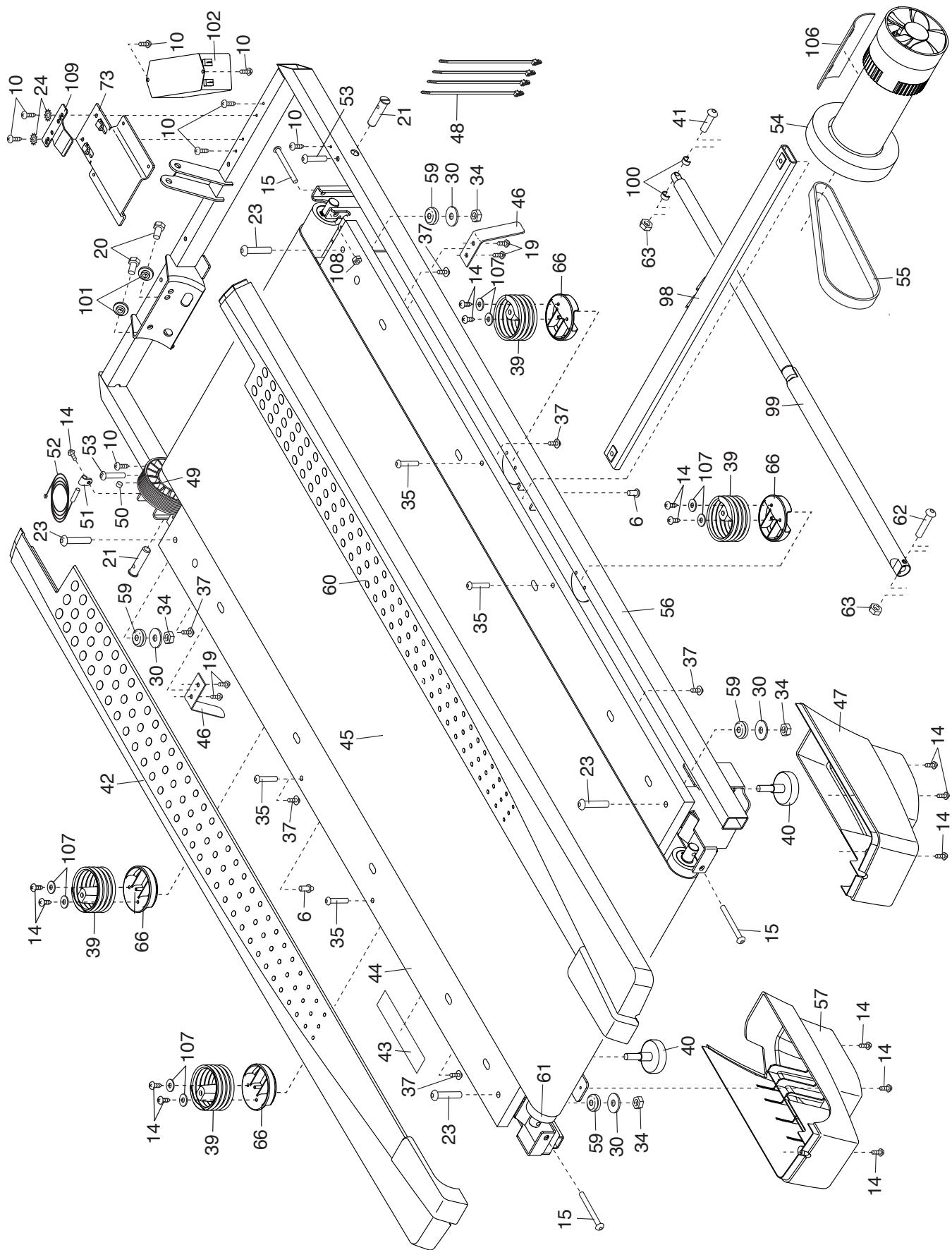


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle PETL79714.3 R1114A

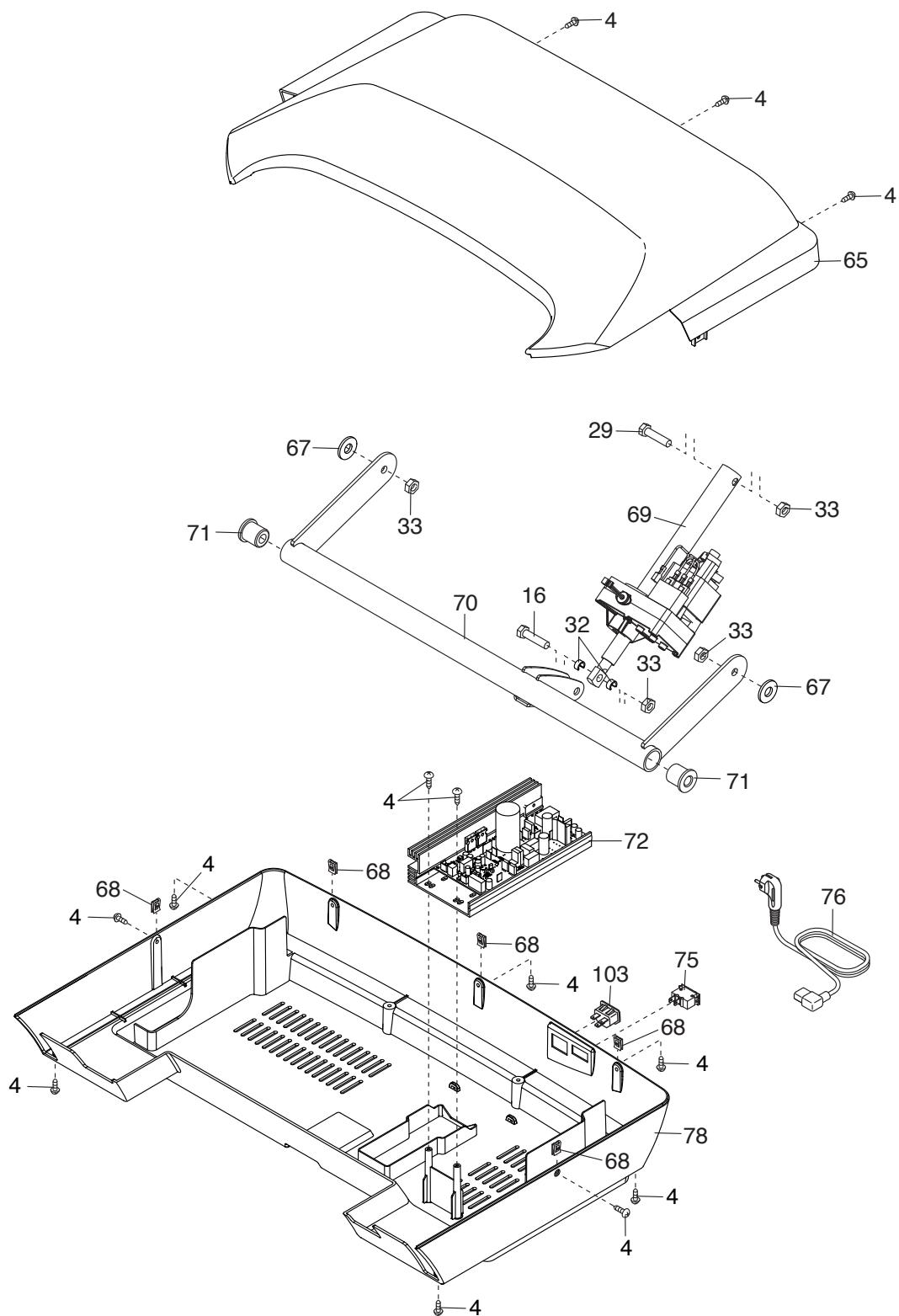


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle PETL79714.3 R1114A

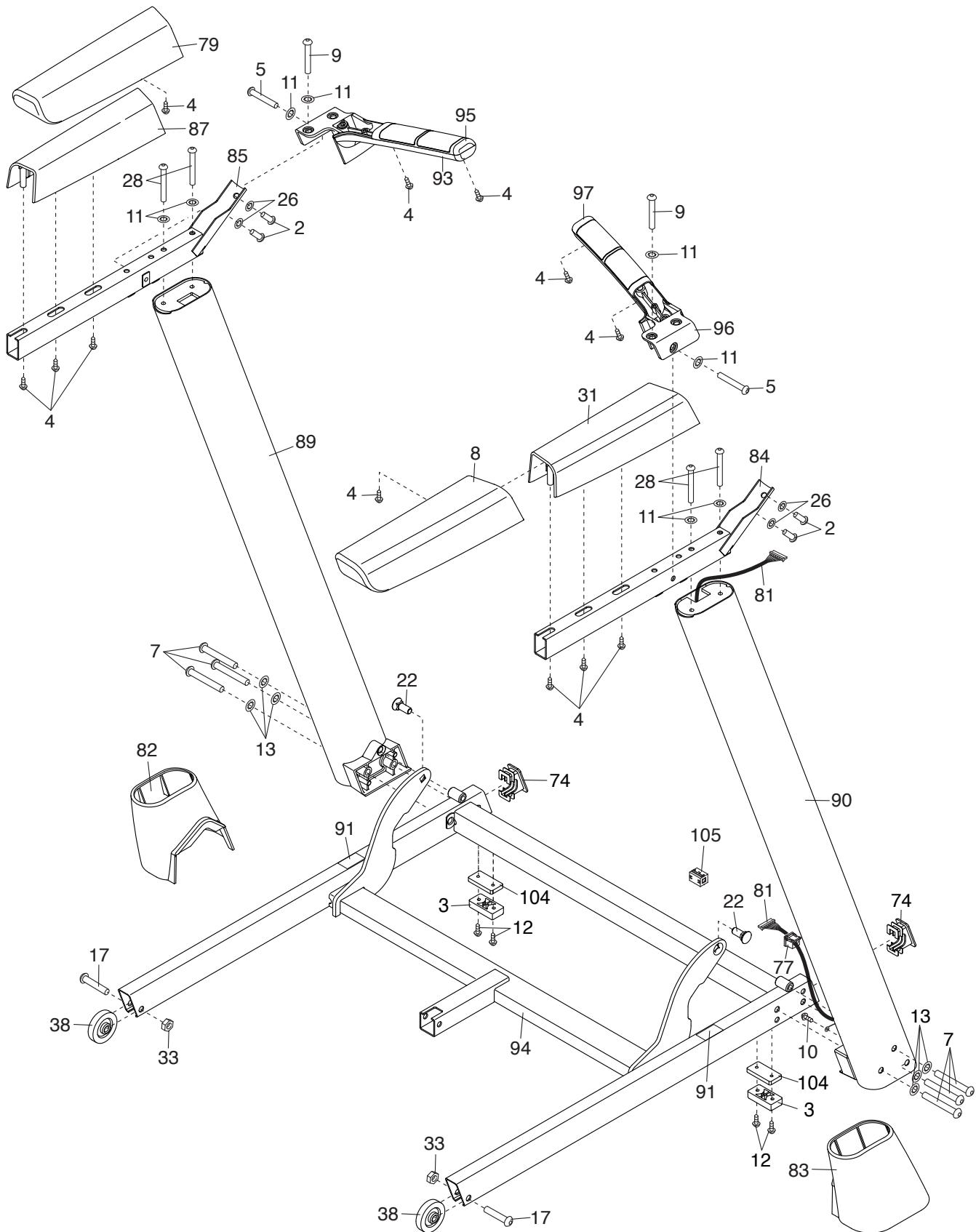
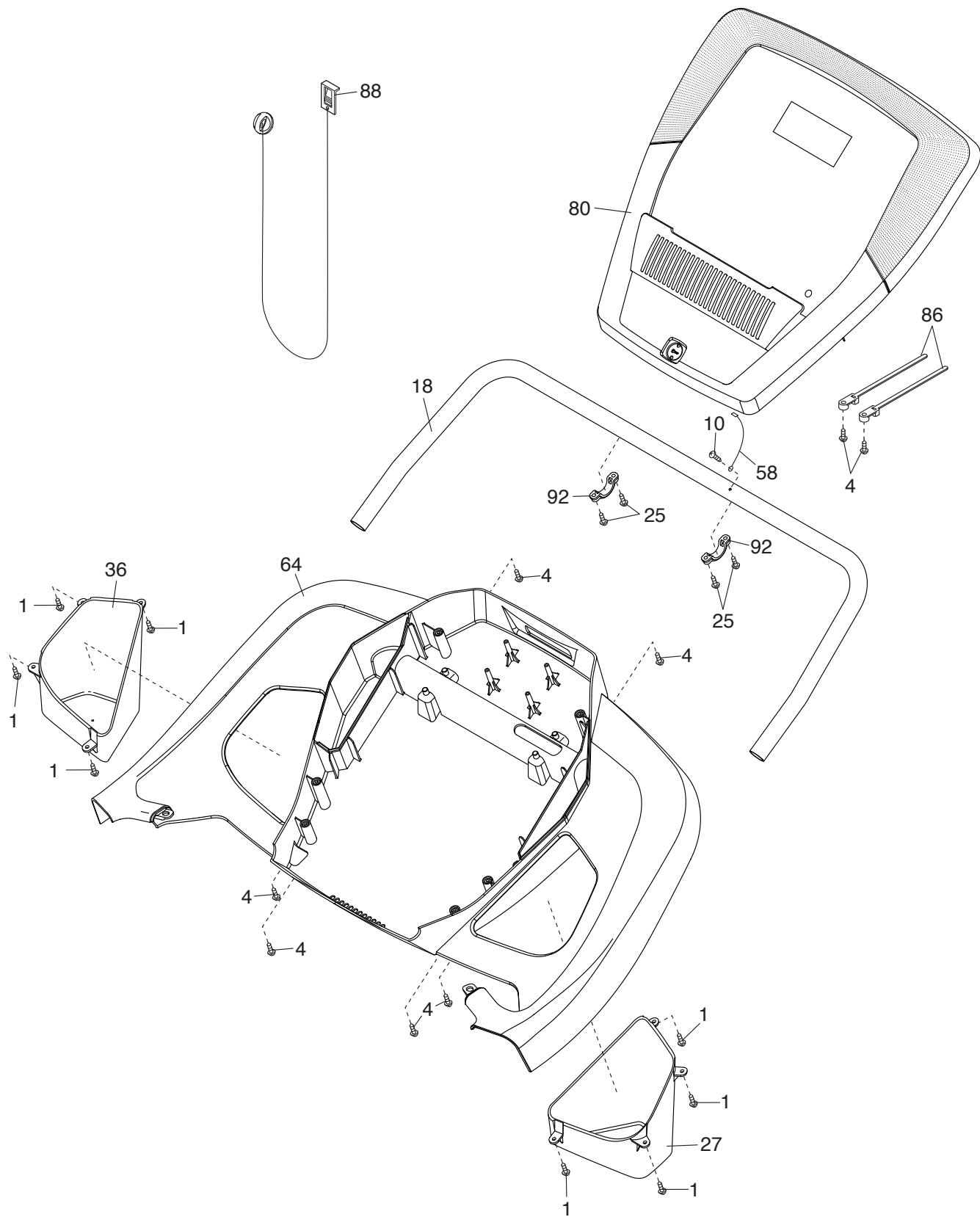


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N°. du Modèle PETL79714.3 R1114A



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.

