

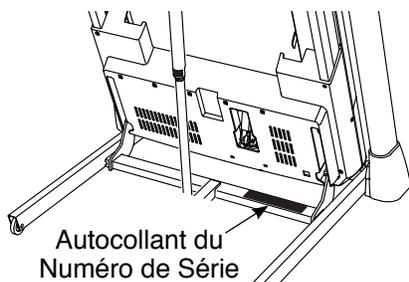
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## ENDURANCE M7

N° du Modèle PETL80914.1

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](http://www.iconsupport.eu)

**Courriel :** [csfr@iconeurope.com](mailto:csfr@iconeurope.com)

#### FRANCE

**Téléphone :** 0811 98 00 11

**Fax :** 01 30 56 27 30

#### BELGIQUE

**Téléphone :** 0800 58 095

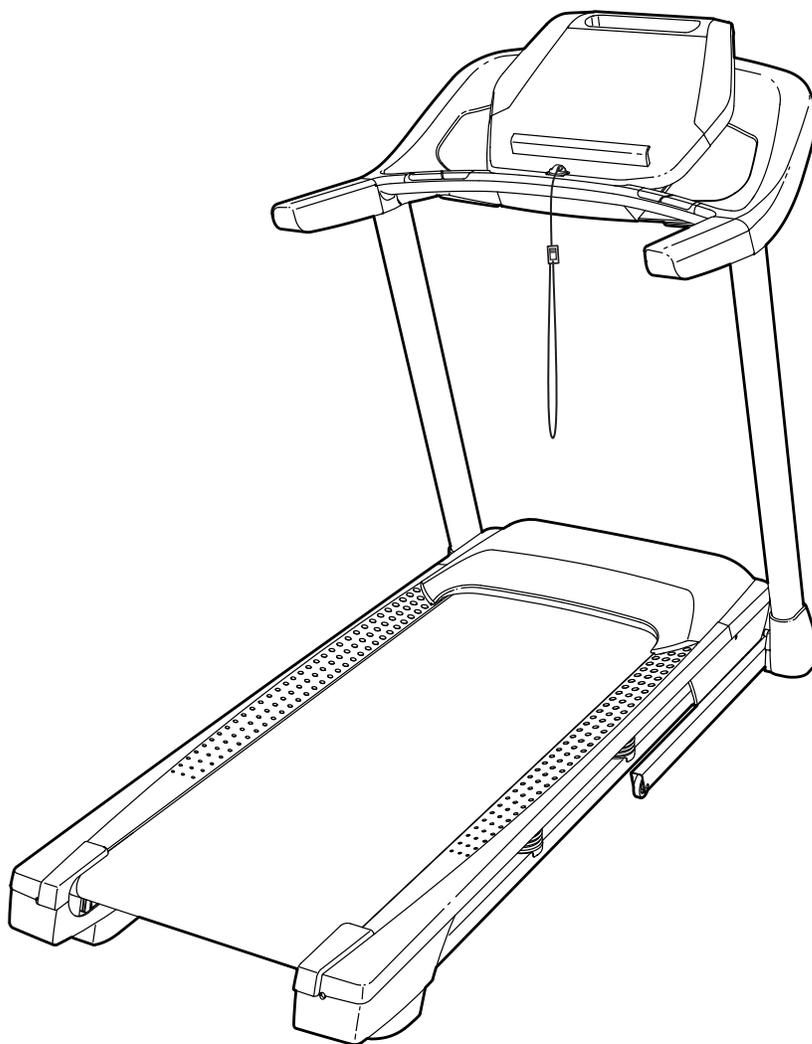
**Fax :** +33 (0) 1305 62 730

**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 .....	22
ENTRETIEN ET PROBLÈMES.....	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

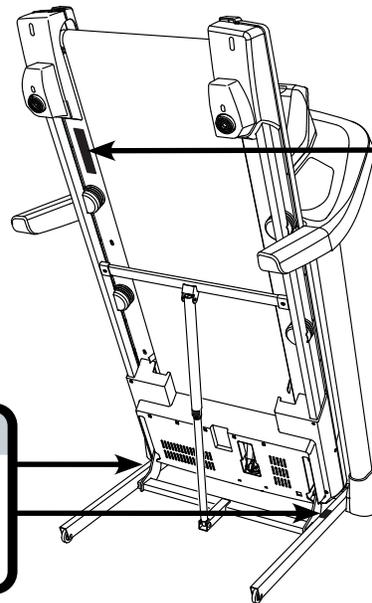
## EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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 de course 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'inclinaison doit être mise 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 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 de plus de 35 ans et celles ayant 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 dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
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 150 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 est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>) d'une longueur maximale de 1,5 m.
14. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffantes.
15. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Référez-vous à la section ENTRETIEN ET PROBLÈMES à la page 23 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement).
16. Veuillez lire attentivement, comprendre et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18).
17. Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
18. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.

19. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de votre rythme cardiaque durant l'exercice.
20. Ne laissez pas le tapis de course allumé sans surveillance. Retirez toujours la clé de la console, placez l'interrupteur sur la position d'arrêt (voir le schéma à la page 5 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débranchez le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé.
21. N'essayez pas de déplacer le tapis de course tant qu'il n'est pas correctement assemblé. (Référez-vous aux sections ASSEMBLAGE à la page 7, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 22). vous devez être capable de soulever sans risque un poids de 45 livres (20 kg) pour déplacer le tapis de course.
22. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
23. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous l'appareil.
24. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
25. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
26. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. Seul un représentant de service autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.
27. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.

**GARDEZ CES INSTRUCTIONS**

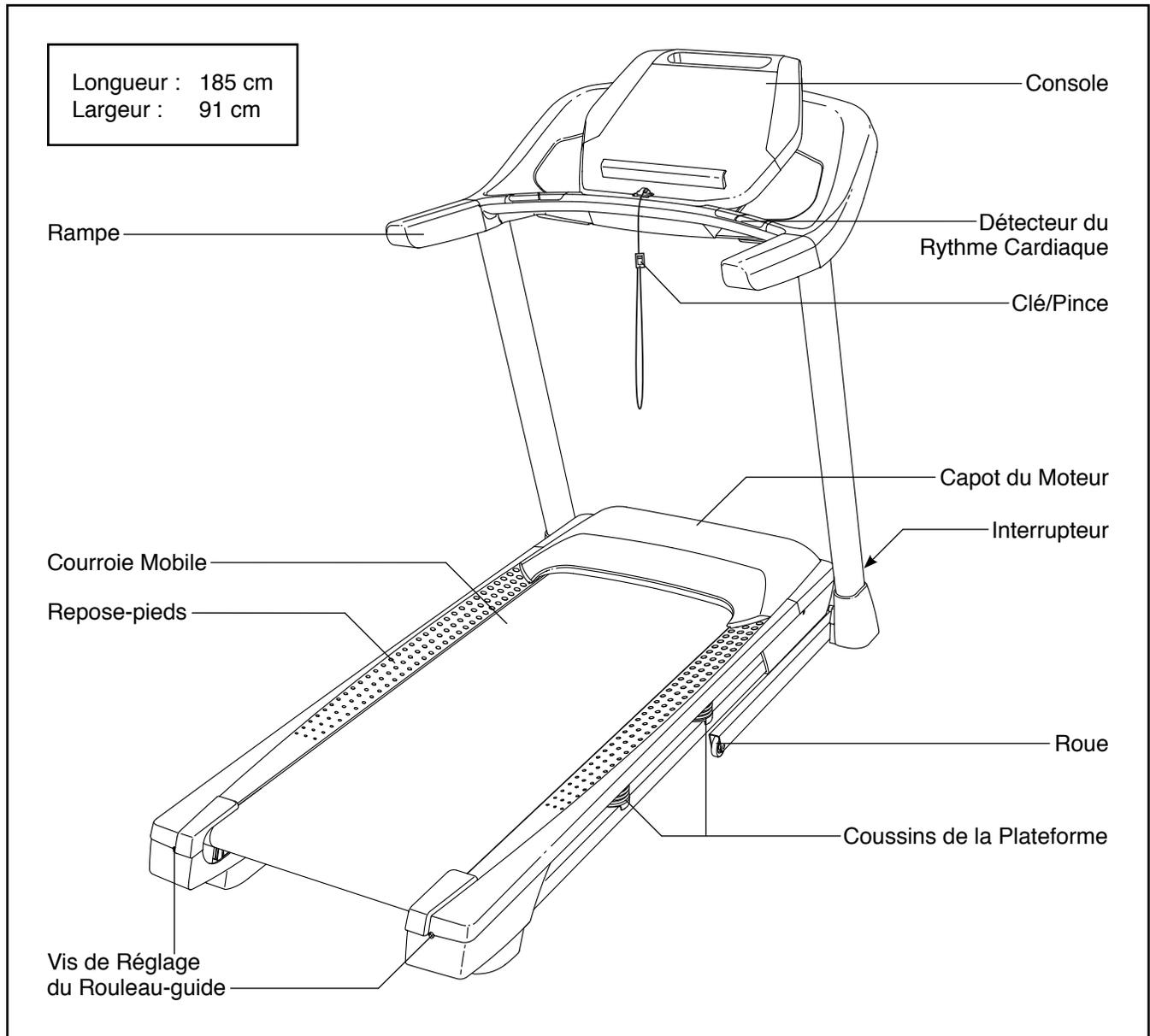
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course PROFORM® ENDURANCE M7. Le tapis de course ENDURANCE M7 offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces.

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

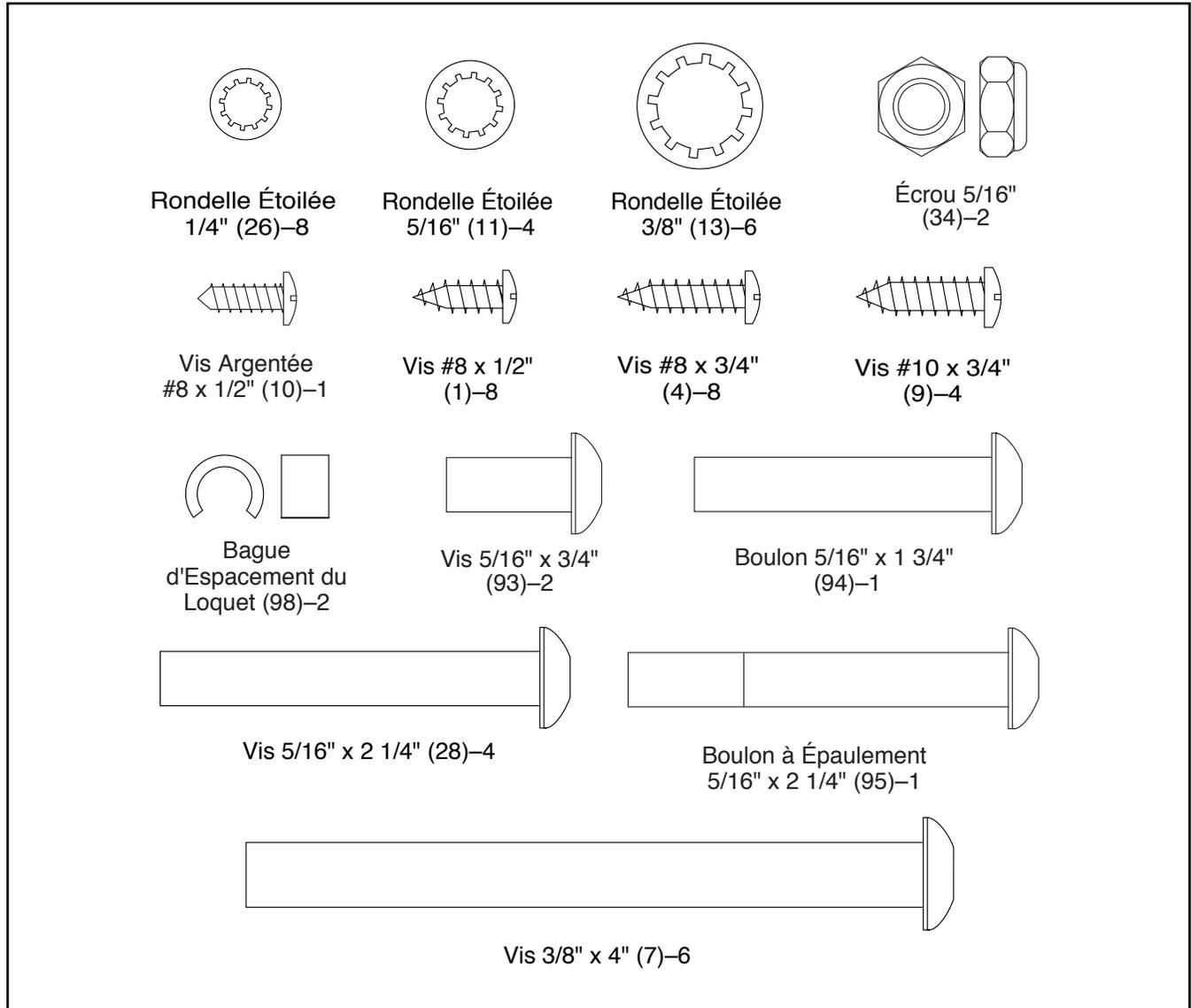
pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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

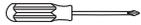


# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



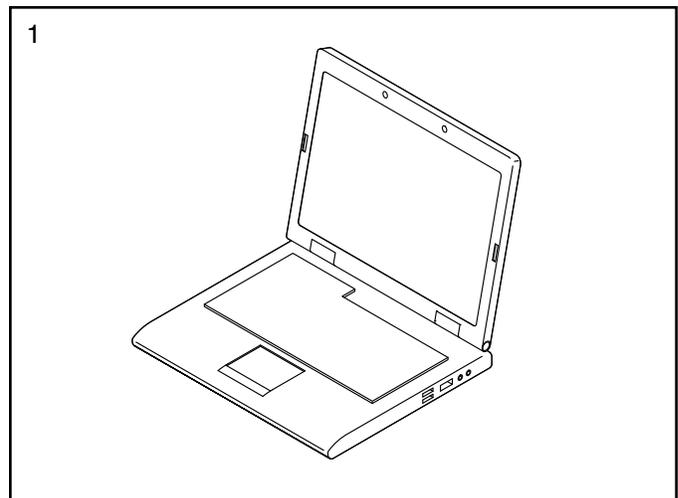
# ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
  - 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 de l'assemblage.
  - Durant le transport, il est possible que du lubrifiant se dépose sur les surfaces du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant sur le tapis de course, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.
  - Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
  - Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage :
    - les clés hexagonales incluses 
    - un tournevis cruciforme 
- Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. **Accédez au [www.iconsupport.eu](http://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.

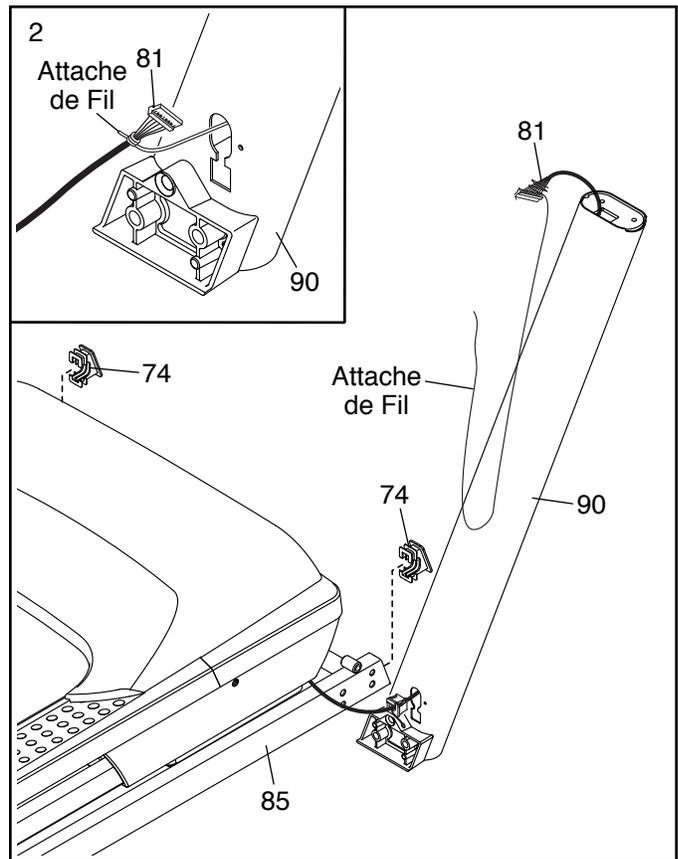


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Enfoncez un Embout de la Base (74) sur chaque côté de la Base (85).

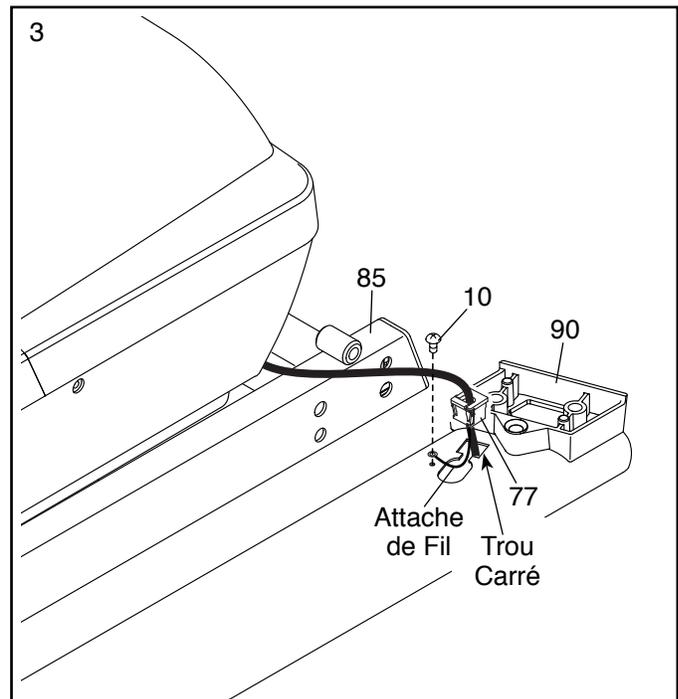
Identifiez le Montant Droit (90). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (85).

**Référez-vous au schéma encadré.** Attachez fermement l'attache de fil se trouvant à l'intérieur du Montant Droit (90) autour de l'extrémité du Fil du Montant (81). Ensuite, insérez le Fil du Montant dans la partie inférieure du Montant Droit alors que vous tirez l'autre extrémité du fil à travers le Montant Droit, vers le haut.



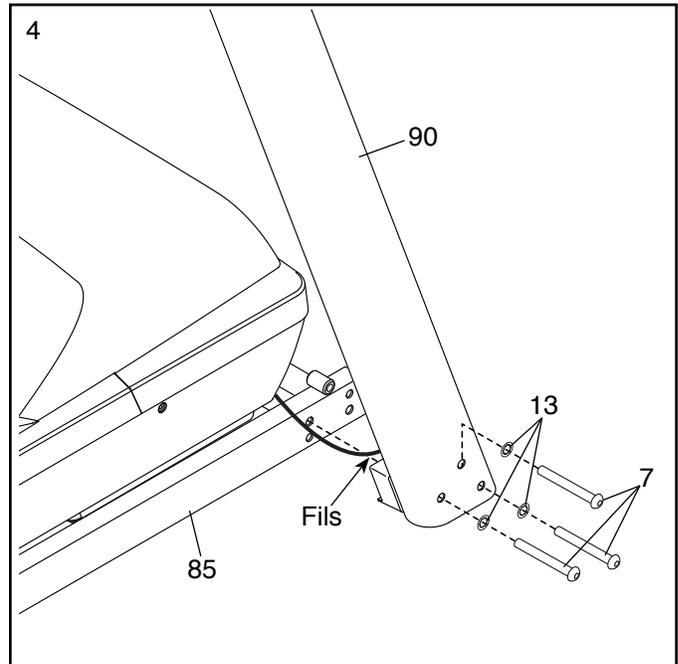
3. Couchez le Montant Droit (90) près de la Base (85). Enfoncez le Passe-fil (77) dans le trou carré sur le Montant Droit. **Faites attention de ne pas pincer le fil de terre.**

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

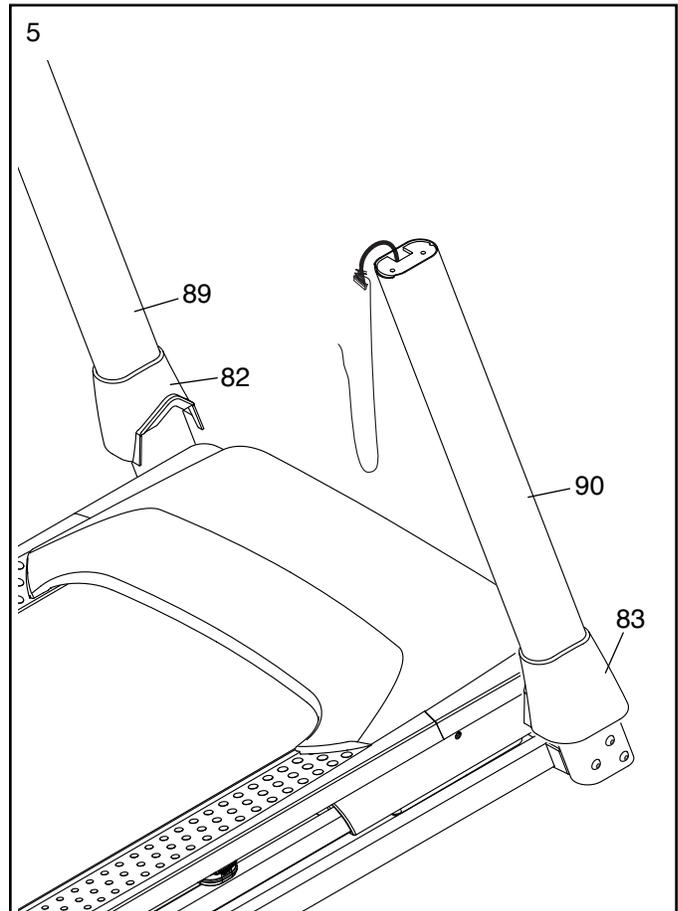


4. Tenez le Montant Droit (90) contre la Base (85).  
**Faites attention de ne pas pincer les fils.**  
Vissez de quelques tours seulement trois Vis 3/8" x 4" (7) avec trois Rondelles Étoilées 3/8" (13) dans le Montant Droit et la Base ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

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



5. Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83). Glissez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base dans les Montants Gauche et Droit (89, 90) comme sur le schéma.

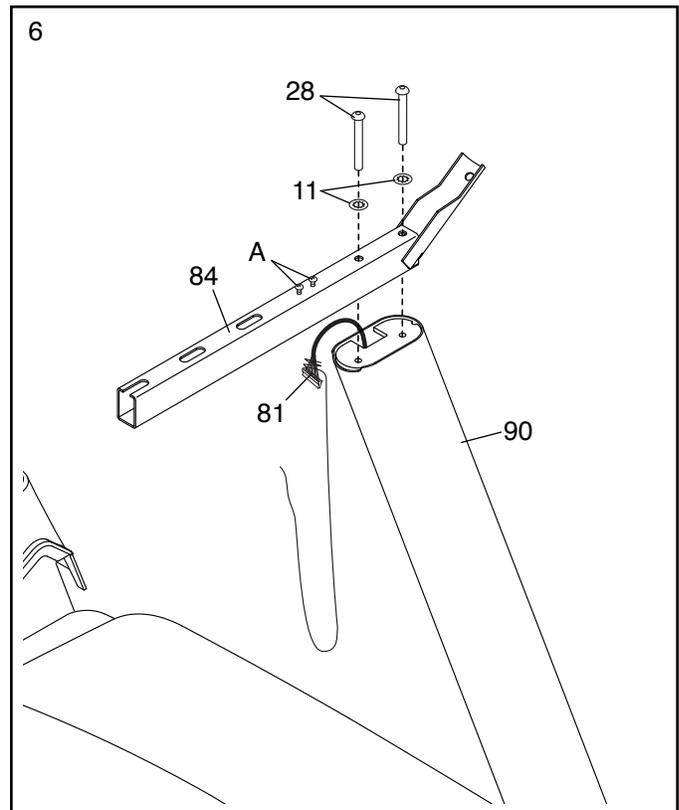


6. Placez une Rampe (84) sur le Montant Droit (90). **Assurez-vous que le Fil du Montant (81) n'est pas pincé.**

Attachez la Rampe (84) à l'aide de deux Vis 5/16" x 2 1/4" (28) et deux Rondelles Étoilées 5/16" (11). **Vissez les deux Vis de quelques tours chacune avant de les serrer complètement.**

**Attachez l'autre Rampe (non illustrée) de la même manière.** Remarque : il n'y a pas de fils sur le côté gauche.

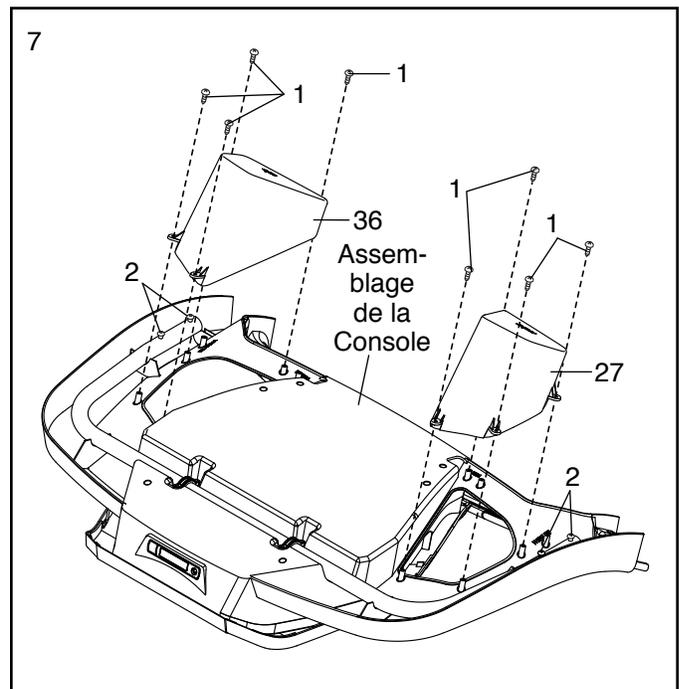
Retirez et jetez les deux vis (A) indiquées de chaque Rampes (84) (seul un côté est illustré).



7. Placez l'assemblage de la console face contre terre sur une surface douce pour ne pas la rayer. **Retirez les quatre Vis 1/4" x 1/2" (2) et mettez-les de côté.**

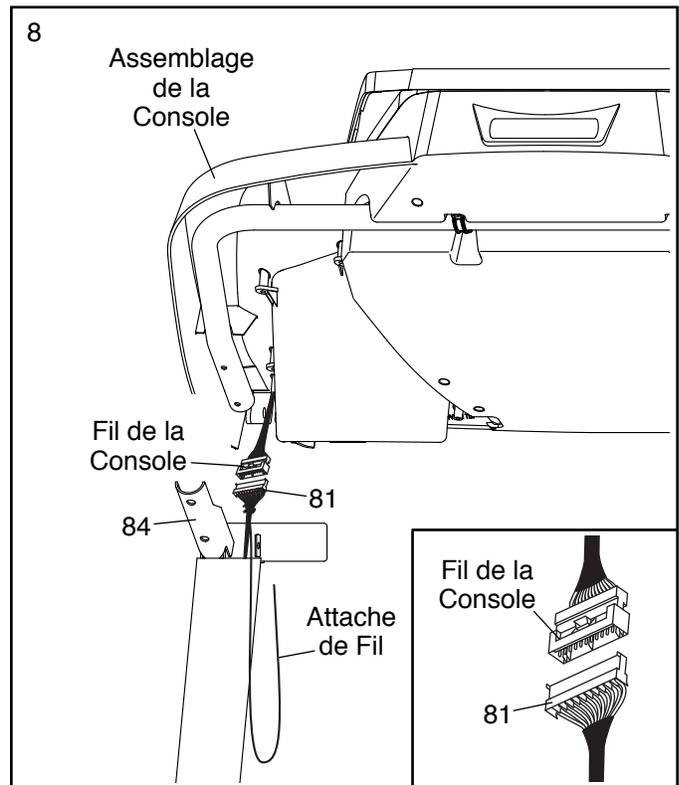
Identifiez le Plateau Gauche (36) avec du texte au dos. Attachez le Plateau Gauche à l'aide de quatre Vis #8 x 1/2" (1). Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer. **Faites attention de ne pas trop serrer les Vis.**

**Attachez le Plateau Droit (27) de la même manière.**



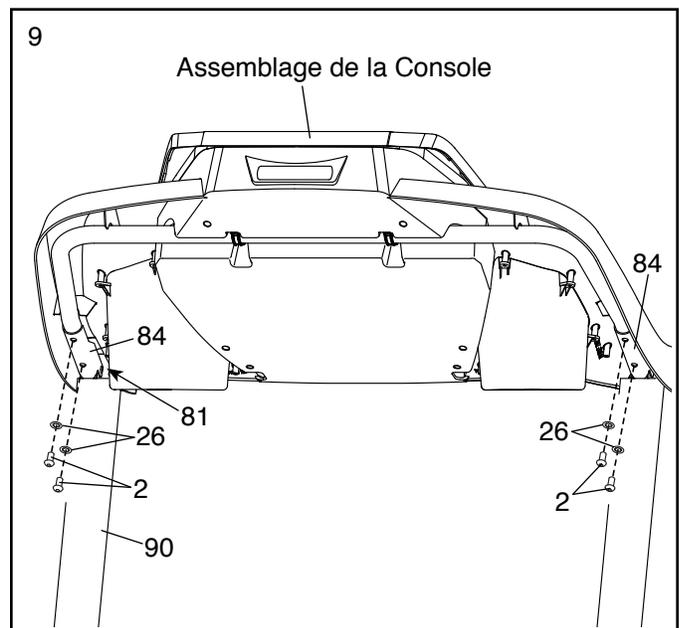
8. À l'aide d'une deuxième personne, tenez l'assemblage de la console près des Rampes (84) (seule une rampe est illustrée).

**Référez-vous au schéma encadré.** Branchez le Fil du Montant (81) dans le fil de la console. **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et essayez de nouveau. **SI VOUS NE BRANCHEZ PAS CORRECTEMENT LES CONNECTEURS, LA CONSOLE PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.** Ensuite, retirez l'attache de fil du Fil du Montant.



9. Posez l'assemblage de la console sur les Rampes (84). **Faites attention de ne pas pincer les fils.** Insérez l'excédant de Fil du Montant (81) dans le Montant Droit (90).

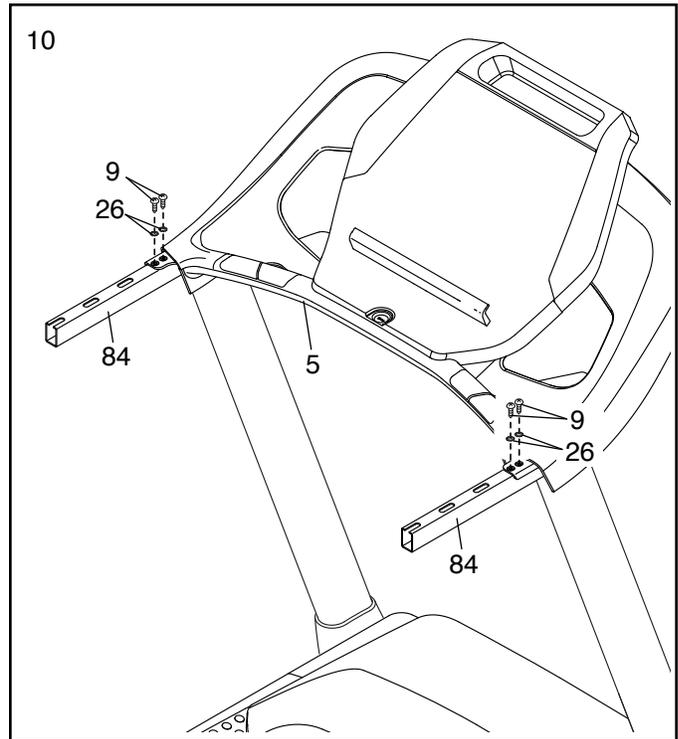
Attachez l'assemblage de la console à l'aide des quatre Vis 1/4" x 1/2 (2) que vous avez retiré de l'étape 7 et quatre Rondelles Étoilées 1/4" (26) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**



10. **IMPORTANT** : pour ne pas abimer la Barre Transversale du Détecteur (5), n'utilisez pas d'outils électriques et ne serrez pas excessivement les Vis #10 x 3/4" (9).

Serrez quatre Vis #10 x 3/4" (9) avec quatre Rondelles Étoilées 1/4" (26) dans la Barre Transversale du Détecteur (5) et dans les Rampes (84). **Vissez les quatre Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

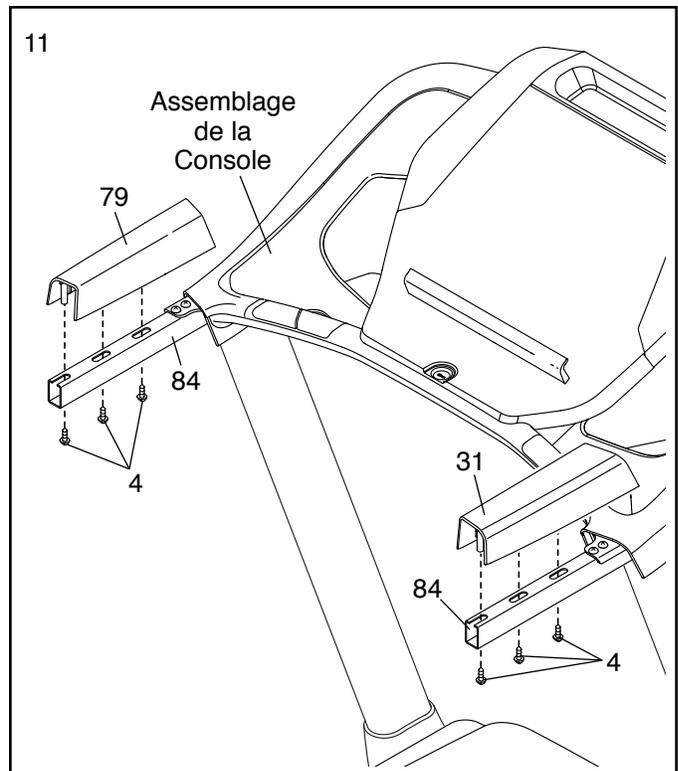
Référez-vous à l'étape 9. Serrez complètement les quatre Vis 1/4" x 1/2" (2).



11. Identifiez les Plaques de la Rampe Gauche et de la Rampe Droite (79, 31).

Attachez la Plaque de la Rampe Gauche (79) sur la Rampe (84) gauche à l'aide de trois Vis #8 x 3/4" (4). **Remarque : glissez la Plaque de la Rampe Gauche contre l'assemblage de la console, puis serrez les Vis.**

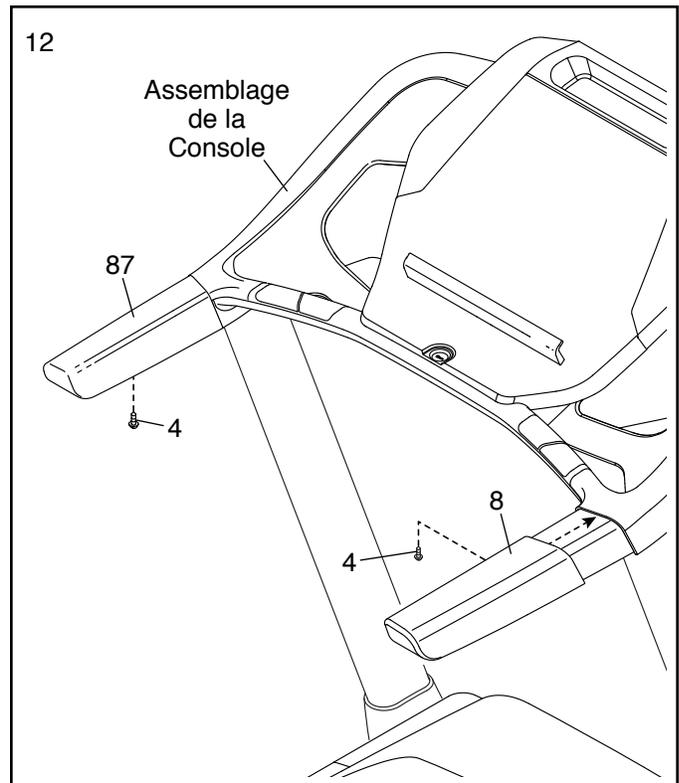
Attachez la Plaque de la Rampe Droite (31) de la même manière.



12. Identifiez les Boîtiers des Rampes Gauche et Droite (87, 8).

Glissez le Boîtier de la Rampe Gauche (87) contre l'assemblage de la console, puis serrez une Vis #8 x 3/4" (4) dans la partie inférieure du Boîtier. **Faites attention de ne pas trop serrer la Vis.**

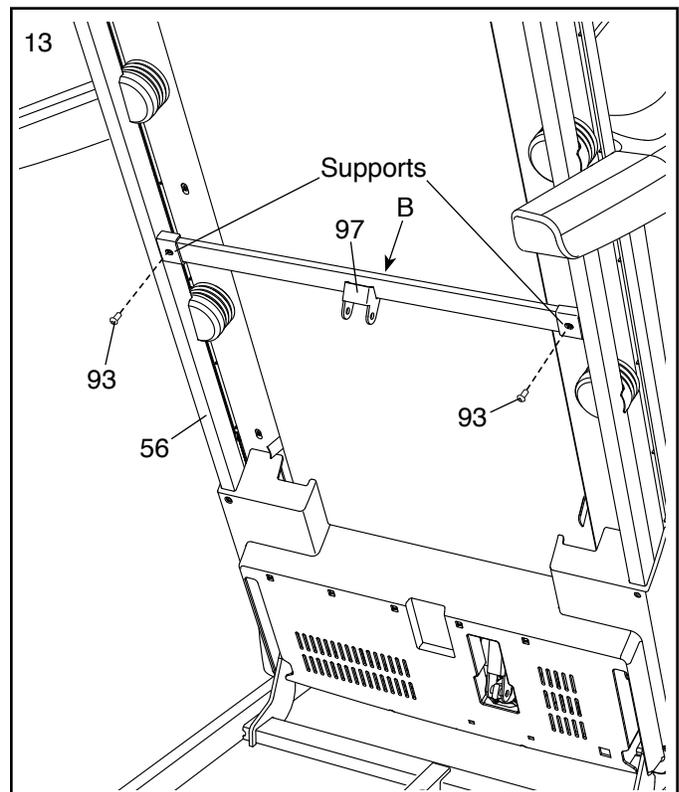
**Attachez le Boîtier de la Rampe Droite (8) de la même manière.**



13. **Remarque : si le tapis de course est placé sur une surface lisse, il risque de glisser durant cette étape.**

Soulevez le Cadre (56) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 15.**

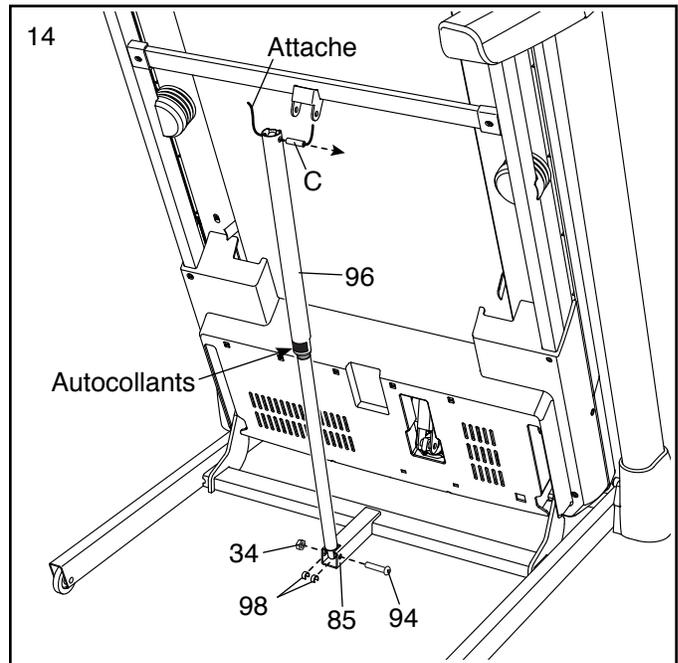
Orientez la Barre Transversale du Loquet (97) comme sur le schéma. **Assurez-vous que l'autocollant (B) avec le texte "This side towards belt" (ce côté vers la courroie) est en face du tapis de course.** Attachez la Barre Transversale du Loquet sur les supports sur le Cadre (56) à l'aide de deux Vis 5/16" x 3/4" (93).



14. Orientez le Loquet de Rangement (96) de manière à ce que les autocollants soient placés comme sur le schéma.

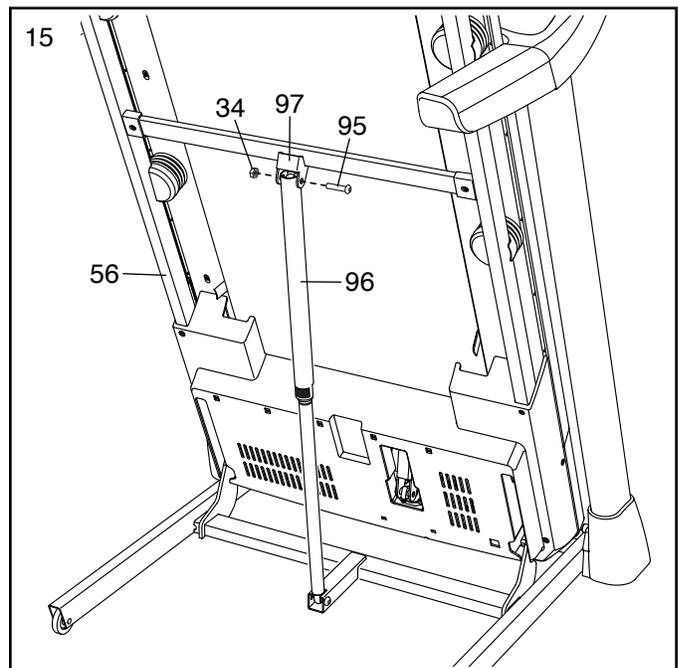
Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (96) sur le support sur la Base (85) à l'aide d'un Boulon 5/16" x 1 3/4" (94), de deux Bagues d'Espacement du Loquet (98) et d'un Écrou 5/16" (34), comme sur le schéma.

Soulevez le Loquet de Rangement (96) jusqu'à la verticale. Si une attache et une bague d'espacement (C) sont en haut du loquet, retirez-les et jetez-les.

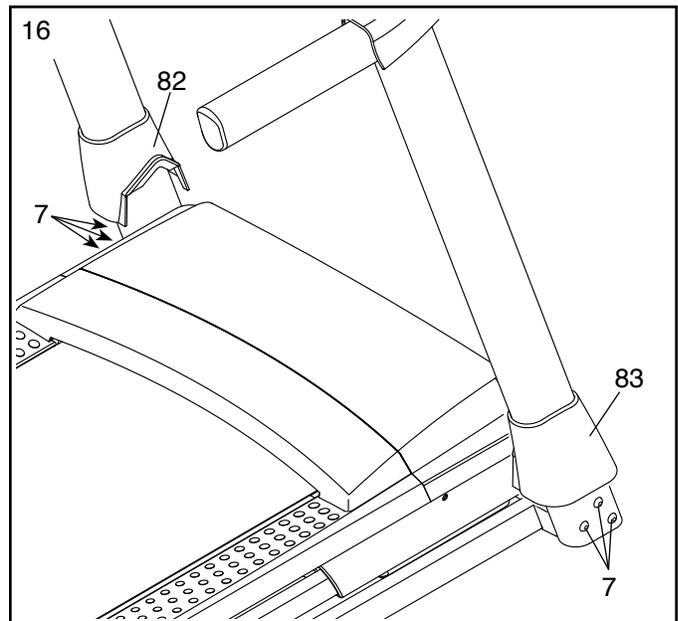


15. Attachez la partie supérieure du Loquet de Rangement (96) sur le support sur la Barre Transversale du Loquet (97) à l'aide d'un Boulon à Épaulement 5/16" x 2 1/4" (95) et d'un Écrou 5/16" (34).

Baissez le Cadre (56) (référez-vous à la section COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER à la page 22).



16. Serrez fermement les six Vis 3/8" x 4" (7).  
Ensuite, glissez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83) vers le bas.



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 ; elle vous servira pour ajuster la courroie mobile (voir les pages 24 et 25). Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

# COMMENT UTILISER LE TAPIS DE COURSE

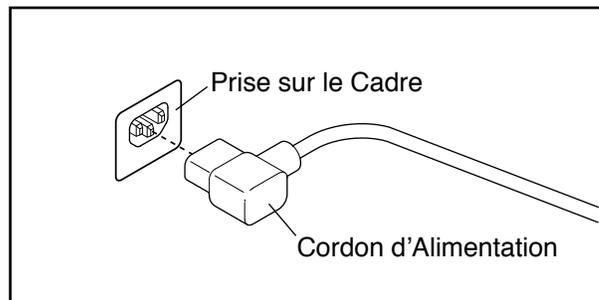
## COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

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

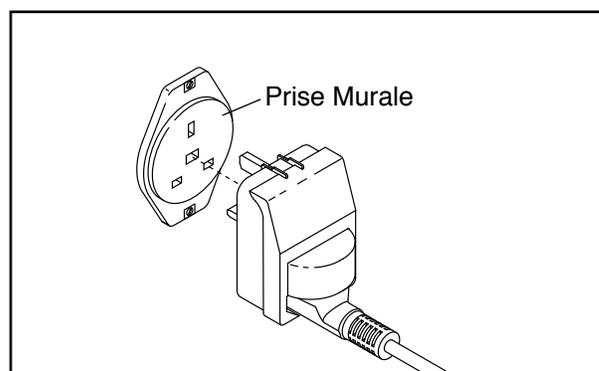
**⚠ DANGER :** un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne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

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

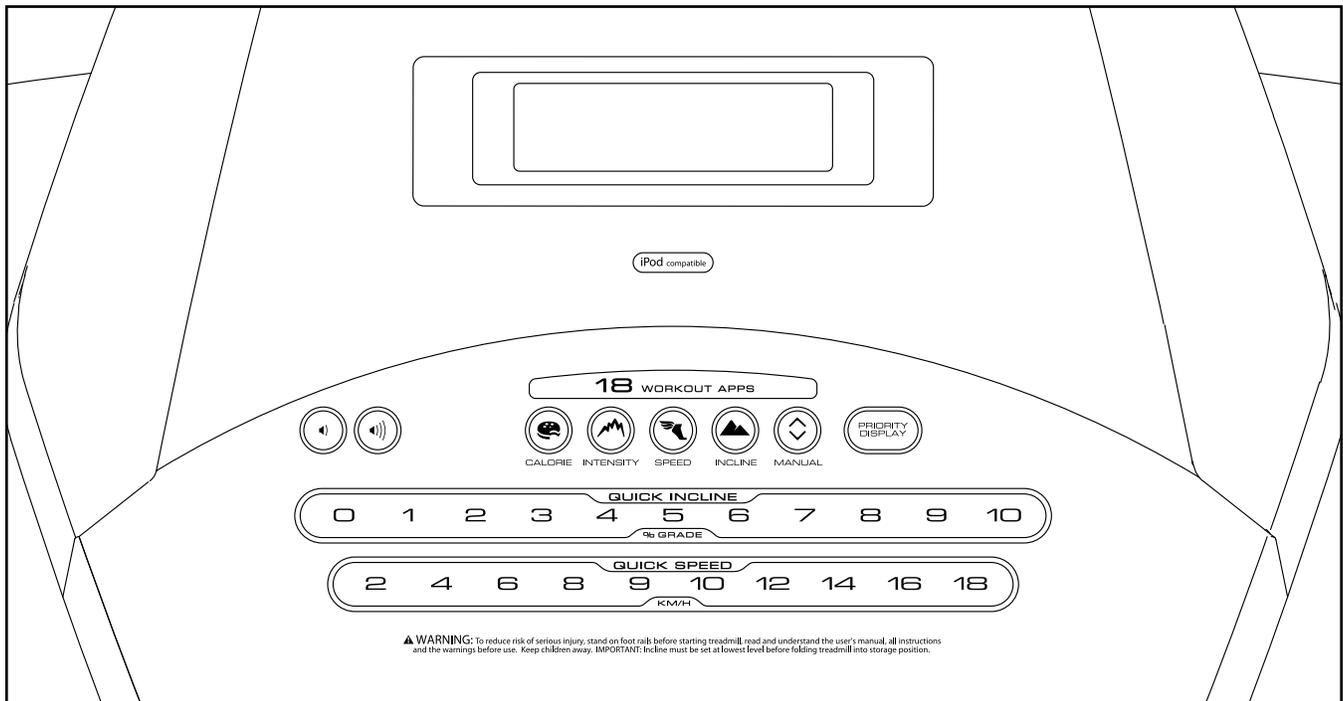
1. Branchez la partie indiquée du cordon d'alimentation dans la prise sur le cadre.



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



## 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 de nombreuses fonctionnalités impressionnantes 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 aussi mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque manuel 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.

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

**Pour allumer l'appareil**, 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 le mode d'information**, allez à la page 21. **Pour utiliser le système audio de la console**, allez à la page 21.

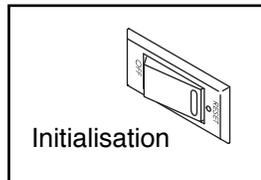
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 21. Par souci de clarté, toutes les instructions dans cette section font référence aux kilomètres.

**IMPORTANT : si la console est recouverte d'une feuille en plastique transparent, retirez la feuille. Pour ne pas abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. La première fois que vous utilisez le tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile et centrez la courroie si nécessaire (voir la page 25).**

## COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

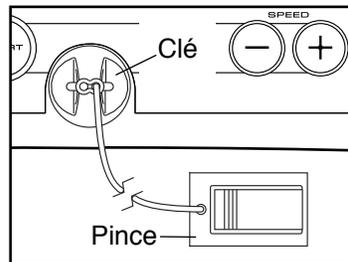
**IMPORTANT** : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 16). Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (initialisation).



**IMPORTANT** : la console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les écrans s'allument quand le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est placé sur la position d'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 restent allumés, référez-vous à la section **LE MODE D'INFORMATION** à la page 21 pour désactiver le mode démo.

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 intégré, retirez la clé de la console puis réinsérez-la.

### 3. Mettez la courroie mobile en marche.

Pour mettre en marche la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (marche), sur la touche d'augmentation de Speed (la vitesse) ou sur l'une des touches Quick Speed (vitesse une touche) numérotées de 2 à 18.

Si vous appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de Speed, la courroie mobile se mettra 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 l'une des touches, la vitesse change de 0,1 Km/H ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 Km/H. Remarque : quand vous appuyez sur la touche, la courroie mobile peut prendre quelques instants pour atteindre la vitesse sélectionnée.

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

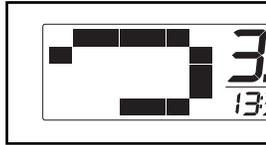
Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se met alors à clignoter sur l'écran. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de Speed.

### 4. Changez l'inclinaison du tapis de course, si désiré.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Incline (l'inclinaison), ou sur l'une des touches Quick Incline (inclinaison une touche) numérotées de 0 à 10. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, l'inclinaison du tapis de course se règle graduellement sur l'inclinaison sélectionnée.

## 5. Suivez votre progression sur l'écran.

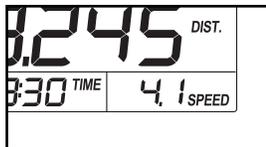
Lorsque vous sélectionnez le mode manuel, une piste représentant 400 m (1/4 de mile) apparaît sur la matrice. Alors que vous vous entraînez, les indicateurs autour de la piste s'allument l'un après l'autre jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent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



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



L'écran inférieur droit peut afficher la vitesse de la courroie mobile et le nombre approximatif de calories que vous aurez brûlées durant votre entraînement. L'écran affiche également votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque sur les poignées (voir l'étape 6).



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

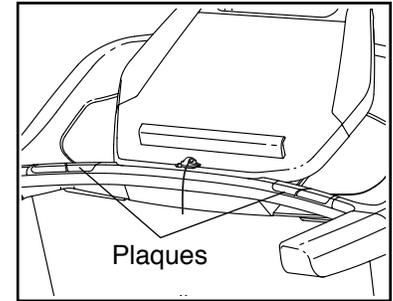


Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Stop (arrêt), retirez la clé de la console puis réinsérez-la.

## 6. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

**Remarque : si vous utilisez le détecteur du détecteur cardiaque manuel et le détecteur du torse en option en même temps, la console ne pourra pas afficher votre rythme cardiaque de façon exacte.** Pour plus d'informations concernant le détecteur du rythme cardiaque du torse, référez-vous à la page 21.

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



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

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

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

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, placez l'interrupteur sur la position Off (arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : si vous ne suivez pas cette précaution, les composants 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 18.

### 2. Sélectionnez un entraînement intégré.

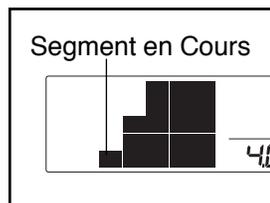
Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez sur la touche Calorie, Intensity (intensité), Speed (vitesse) ou Incline (inclinaison) jusqu'à ce que l'entraînement désiré s'affiche sur l'écran.

Quand vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche l'inclinaison maximale, la durée, la vitesse maximale, et le nom de l'entraînement. De plus, un graphique des niveaux de vitesse de l'entraînement apparaît sur la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calorie, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affiche à côté du nom de l'entraînement.

### 3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche d'augmentation de la vitesse pour commencer l'entraînement. Quand vous appuyez sur la touche, le tapis de course se règle automatiquement sur la première vitesse et la première inclinaison programmées pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher. Remarque : si vous sélectionnez un entraînement de vitesse, la séance d'exercice commencera par un échauffement de trois minutes avant le début de l'entraînement de vitesse.

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



Durant l'entraînement, le graphique illustre votre progression. Le segment du graphique qui clignote correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment qui clignote correspond à la vitesse du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentit et le segment suivant du graphique se met à clignoter. Si

une nouvelle vitesse et une nouvelle inclinaison sont programmées pour le segment suivant, la nouvelle vitesse et la nouvelle inclinaison apparaissent sur les écrans pendant quelques minutes, puis le tapis de course se règle automatiquement sur la nouvelle vitesse et la nouvelle inclinaison.

L'entraînement continue ainsi jusqu'à la fin du dernier segment qui clignote. La courroie mobile ralentit alors 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 dépend 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 change aussi le nombre de calories que vous brûlez.**

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop faible à tout moment durant l'entraînement, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches de la vitesse ou de l'inclinaison ; **cependant, quand le segment suivant commence, le tapis de course se règle automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmées pour le segment suivant.**

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

### 4. Suivez votre progression sur l'écran.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 19. L'écran affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement plutôt que le temps écoulé.

### 5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Voir l'étape 6 à la page 19.

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

Voir l'étape 7 à la page 19.

## LE MODE D'INFORMATION

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

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

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



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

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

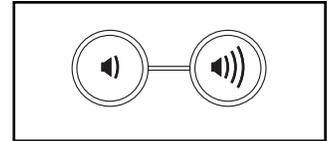
La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est activé, la console fonctionne normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que l'interrupteur est placé sur la position d'initialisation, et que la clé est insérée dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, l'écran reste allumé et les touches ne fonctionnent pas. Si le mode démo est activé, un « d » apparaît sur l'écran droit quand vous êtes dans le mode d'information. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez sur la touche de diminution de la vitesse.

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

## 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 3,5mm (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 vendant des appareils électroniques.**

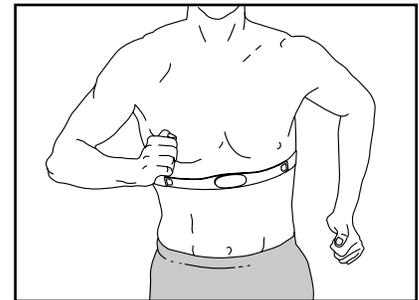
Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution du volume sur la console, ou le bouton de réglage du volume de votre lecteur.



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 cardiovasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme



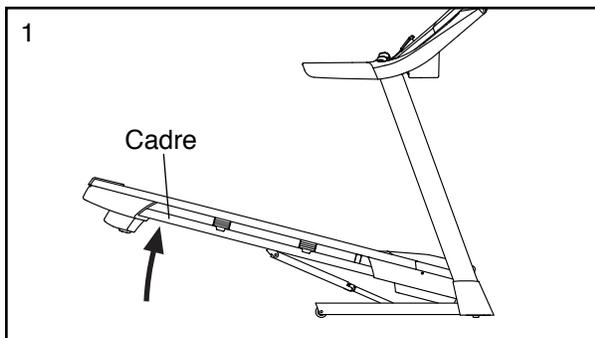
cardiaque approprié durant vos entraînements. Le détecteur du rythme cardiaque du torse en option vous permettra de surveiller en continu votre rythme cardiaque pendant l'exercice afin de vous aider à atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. **Pour acheter un détecteur du rythme cardiaque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

# COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

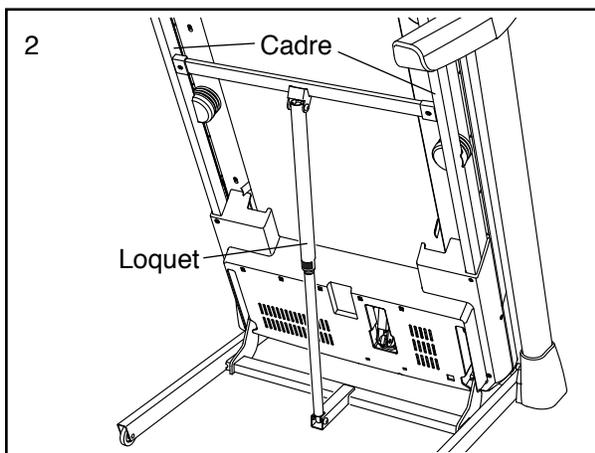
## COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour ne pas endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison sur le niveau 0 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 fermement le cadre métallique à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique. Pliez les genoux et gardez le dos droit en soulevant le cadre jusqu'à environ mi-chemin de la position verticale.



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

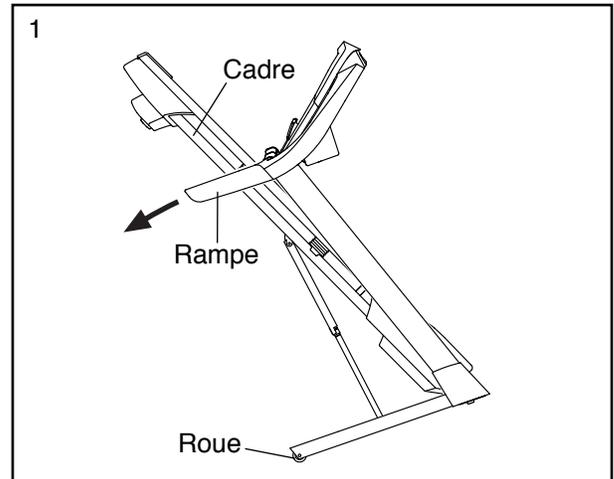


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Le tapis de course doit aussi être protégé des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 30° C.

## 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. Il faut être deux personnes pour déplacer le tapis de course.

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

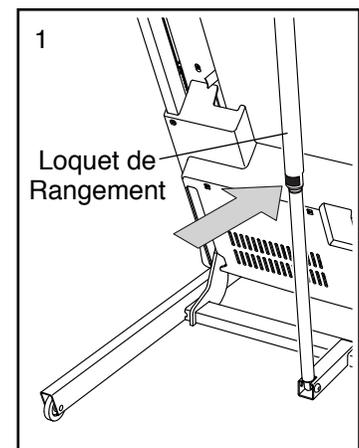


2. Tirez la rampe vers vous jusqu'à ce que le tapis de course commence à rouler sur les roues, puis déplacez-le doucement jusqu'à l'endroit désiré. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir incliné vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre, et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.

3. Placez un pied contre une roue puis baissez le tapis de course avec précaution.

## COMMENT BAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISER

1. Appuyez sur la partie supérieure du tapis de course, appuyez sur le loquet de rangement avec le pied à l'endroit indiqué, puis laissez le cadre descendre jusqu'au sol.



# ENTRETIEN ET PROBLÈMES

## ENTRETIEN

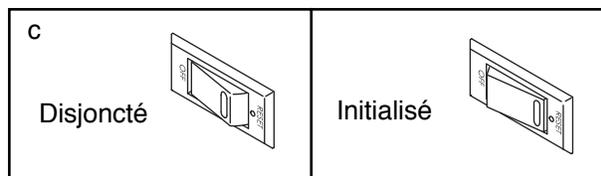
Nettoyez régulièrement le tapis d'inclinaison et assurez-vous que la courroie mobile est toujours propre et sèche. Tout d'abord, **placez l'interrupteur sur la position Off (arrêt) et débranchez le cordon d'alimentation**. Ensuite, nettoyez les pièces externes du tapis d'inclinaison avec une chiffon 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.

## RÉSOLUTION D'UN PROBLÈME

**La plupart des problèmes de tapis de course peut être résolue 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 s'allume pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise correctement reliée à la terre (voir la page 16). Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>) d'une longueur maximale de 1,5 m.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est complètement enfoncée dans la console.
- Ensuite, trouvez l'interrupteur sur le cadre près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de l'appareil comme sur le schéma, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.



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

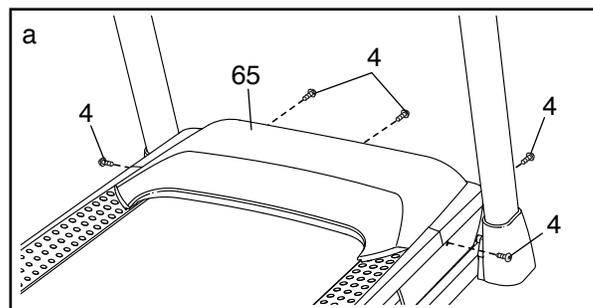
- Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma c à gauche). Si l'interrupteur a disjoncté, attendez cinq minutes, puis appuyez dessus.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.
- Retirez la clé de la console, puis insérez-la de nouveau.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la couverture de ce manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

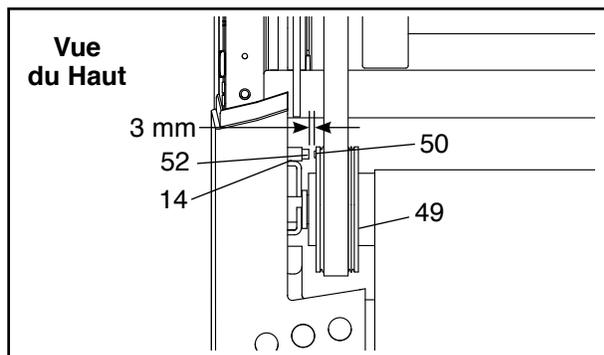
### SYMPTÔME : l'écran de la console reste allumé lorsque la clé est retirée de la console.

- La console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si l'écran reste allumé lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans restent allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 21 pour désactiver le mode démo.

### SYMPTÔME : les affichages 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) et enlevez doucement le Capot du Moteur (65) en le faisant pivoter.





Ensuite, localisez le Capteur Magnétique (52) et l'Aimant (50) à gauche de la Poulie (49). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant et le Capteur Magnétique soient alignés. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm. Si nécessaire, dévissez la Vis #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.

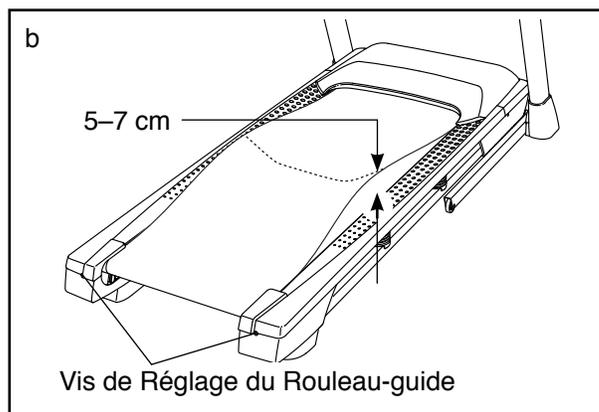
#### **SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement**

- Maintenez enfoncées la touche Stop (arrêt) et la touche d'augmentation de Speed (la vitesse), insérez la clé dans la console, puis relâchez les touches Stop et d'augmentation de la vitesse. Appuyez sur la touche Stop puis sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'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 l'inclinaison. Lorsque l'inclinaison est calibrée, retirez la clé de la console.

#### **SYMPTÔME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus**

- Si une rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à trois conducteurs de calibre 14 (1 mm<sup>2</sup>) d'une longueur maximale de 1,5 m.

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

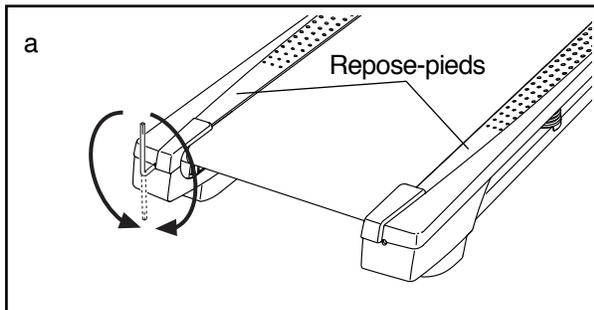


- IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche, à moins qu'un représentant de service autorisé ne vous demande de le faire. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et en accélérer l'usure.** Si vous pensez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, référez-vous à la couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.
- Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, référez-vous à la couverture du manuel pour contacter notre Service à la Clientèle.

**SYMPTÔME : la courroie mobile n'est pas centrée**

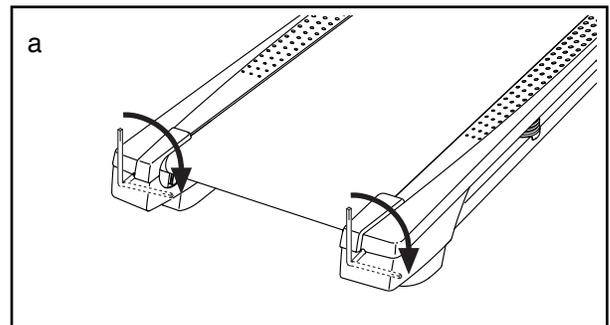
**IMPORTANT : la courroie mobile doit être centrée entre les repose-pieds. Si la courroie mobile frotte contre les repose-pieds, elle risque de s'endommager.**

- a. Retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau-guide gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, un demi tour ; si la courroie mobile s'est décalée vers la droite, tournez la vis du rouleau-guide gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un demi tour. Faites attention de ne pas trop tendre la courroie mobile. 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 mobile soit centrée.



**SYMPTÔME : la courroie mobile glisse quand on marche dessus**

- 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 des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, les rebords de la courroie peuvent être soulevés de 5 à 7 cm au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, 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.



# 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	♥
<hr/>							
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

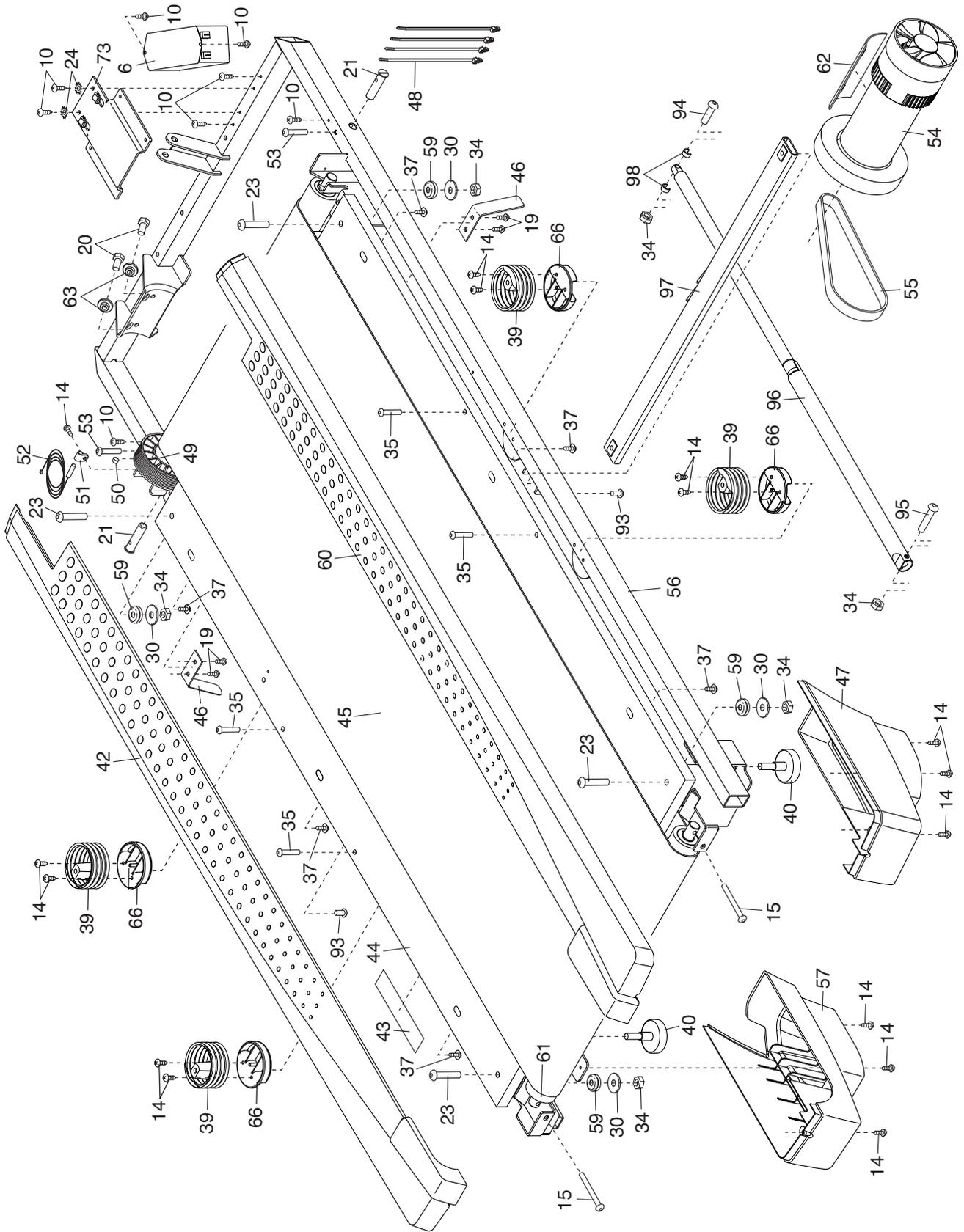
N°. du Modèle PETL80914.1 R0414A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	8	Vis #8 x 1/2"	50	1	Aimant
2	4	Vis 1/4" x 1/2"	51	1	Pince du Capteur Magnétique
3	2	Coussin de la Base	52	1	Capteur Magnétique
4	35	Vis #8 x 3/4"	53	2	Vis 1/4" x 1 1/4"
5	1	Barre Transversale du Détecteur	54	1	Moteur de Traction
6	1	Filtre	55	1	Courroie du Moteur
7	6	Vis 3/8" x 4"	56	1	Cadre
8	1	Boîtier de la Rampe Droite	57	1	Pied Arrière Gauche
9	4	Vis #10 x 3/4"	58	1	Fil de Terre de la Console
10	11	Vis Argentée #8 x 1/2"	59	4	Coussin en Caoutchouc
11	4	Rondelle Étoilée 5/16"	60	1	Repose-Pied Droit
12	4	Vis Autoperçante #8 x 1"	61	1	Rouleau-guide
13	6	Rondelle Étoilée 3/8"	62	1	Plaque du Moteur
14	15	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	63	1	Bague du Moteur
15	2	Vis 1/4" x 2 1/2"	64	1	Base de la Console
16	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"	65	1	Capot du Moteur
17	2	Boulon de la Roue 3/8" x 1 1/2"	66	4	Dos du Coussin
18	1	Cadre de la Console	67	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
19	4	Vis #8 x 7/16"			
20	2	Vis du Moteur 5/16"	68	5	Pince du Capot
21	2	Goupille 3/8"	69	1	Moteur d'Inclinaison
22	2	Boulon 3/8" x 1"	70	1	Cadre d'Inclinaison
23	4	Boulon à Épaulement 5/16" x 1 3/4"	71	2	Bague d'Espacement du Cadre
24	2	Rondelle Étoilée #8	72	1	Contrôleur
25	4	Vis #8 x 1"	73	1	Plaque du Contrôleur
26	8	Rondelle Étoilée 1/4"	74	2	Embout de la Base
27	1	Plateau Droit	75	1	Interrupteur
28	4	Vis 5/16" x 2 1/4"	76	1	Cordon d'Alimentation
29	1	Boulon à Tête Hexagonale 3/8" x 1 3/4"	77	2	Passe-fil
			78	1	Panneau Ventral
30	4	Rondelle Plate 5/16"	79	1	Plaque de la Rampe Gauche
31	1	Plaque de la Rampe Droite	80	1	Console
32	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	81	1	Fil du Montant
			82	1	Boîtier Gauche de la Base
33	6	Écrou de Blocage 3/8"	83	1	Boîtier Droit de la Base
34	6	Écrou 5/16"	84	2	Rampe
35	4	Vis 1/4" x 1 1/4"	85	1	Base
36	1	Plateau Gauche	86	2	Attache de Fil
37	6	Vis #8 x 5/8"	87	1	Boîtier de la Rampe Gauche
38	2	Roue	88	1	Clé/Pince
39	4	Isolateur	89	1	Montant Gauche
40	2	Pied Arrière	90	1	Montant Droit
41	1	Réceptacle	91	2	Autocollant d'Avertissement
42	1	Repose-pieds Gauche	92	2	Pince de la Console
43	1	Autocollant d'Avertissement	93	2	Vis 5/16" x 3/4"
44	1	Plateforme de Marche	94	1	Boulon 5/16" x 1 3/4"
45	1	Courroie Mobile	95	1	Boulon à Épaulement 5/16" x 2 1/4"
46	2	Guide de la Courroie	96	1	Loquet de Rangement
47	1	Pied Arrière Droit	97	1	Barre Transversale du Loquet
48	4	Attache de Câble	98	2	Bague d'Espacement du Loquet
49	1	Rouleau de Traction/Poulie	*	-	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.

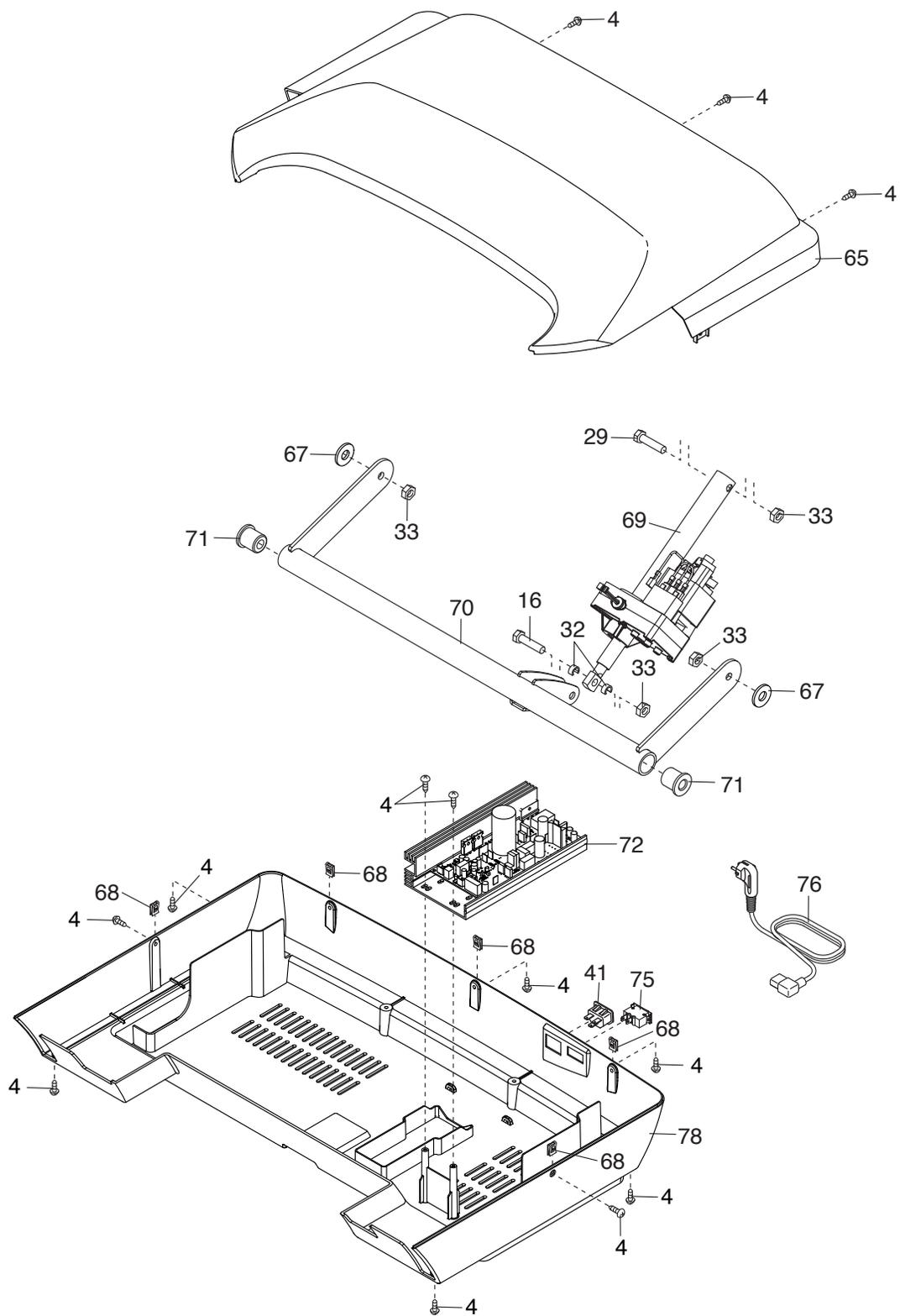
# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle PETL80914.1 R0414A



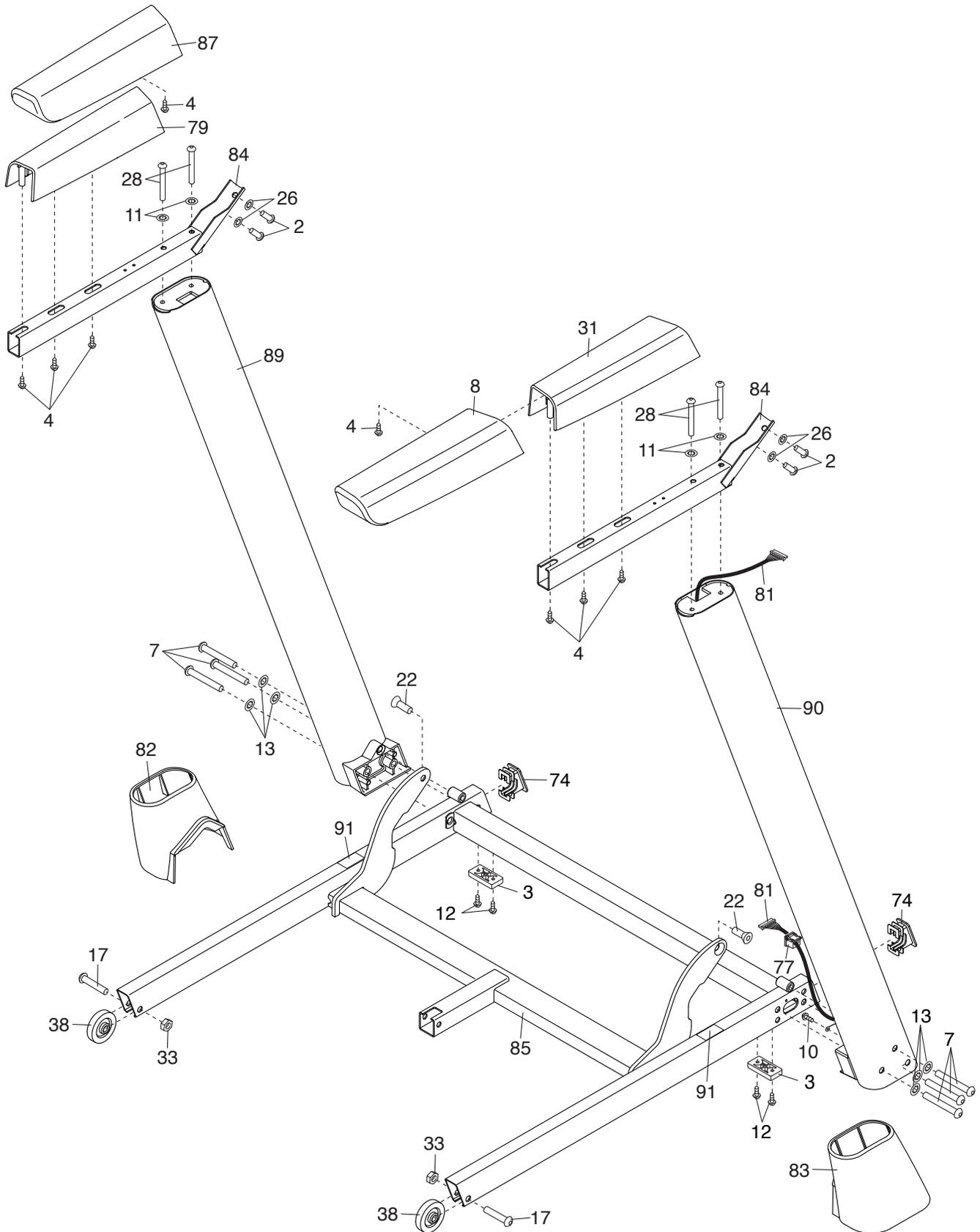
# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle PETL80914.1 R0414A



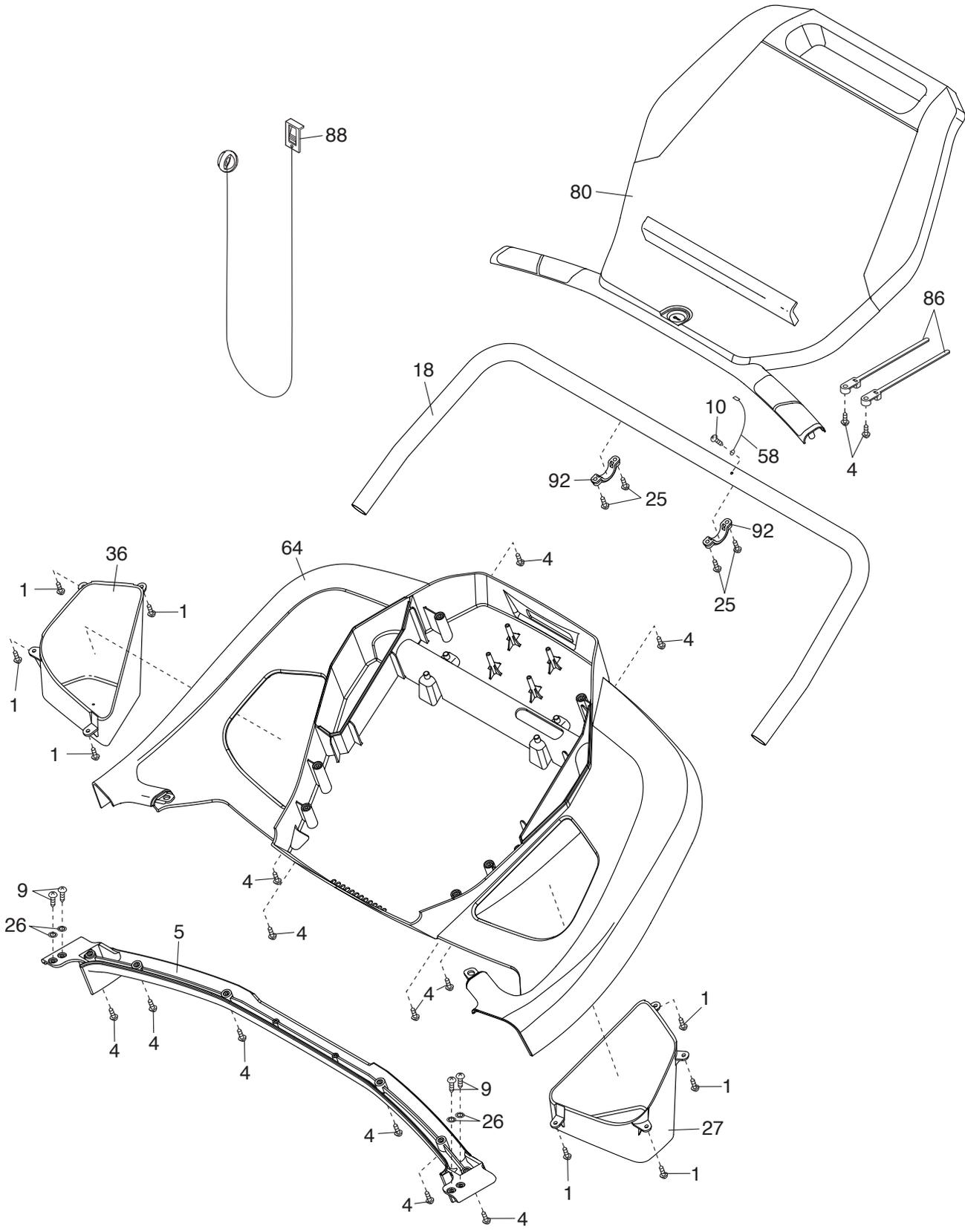
# SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle PETL80914.1 R0414A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N°. du Modèle PETL80914.1 R0414A



---

## POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

---

## INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

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

Veillez 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.

