

# PRO-FORM<sup>®</sup>

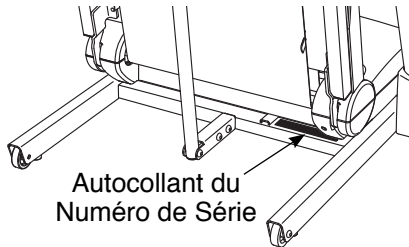
## PERFORMANCE 400s

[www.proform.com](http://www.proform.com)

N° du Modèle PFTL49613.0

N° de Série \_\_\_\_\_

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



### ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre appareil et activer votre garantie aujourd'hui, contactez le Service à la Clientèle.

### SERVICE À LA CLIENTÈLE

Appelez gratuitement le  
1-888-936-4266  
du lundi au vendredi de 7h30 à  
16h30 HNE (sauf jours fériés)

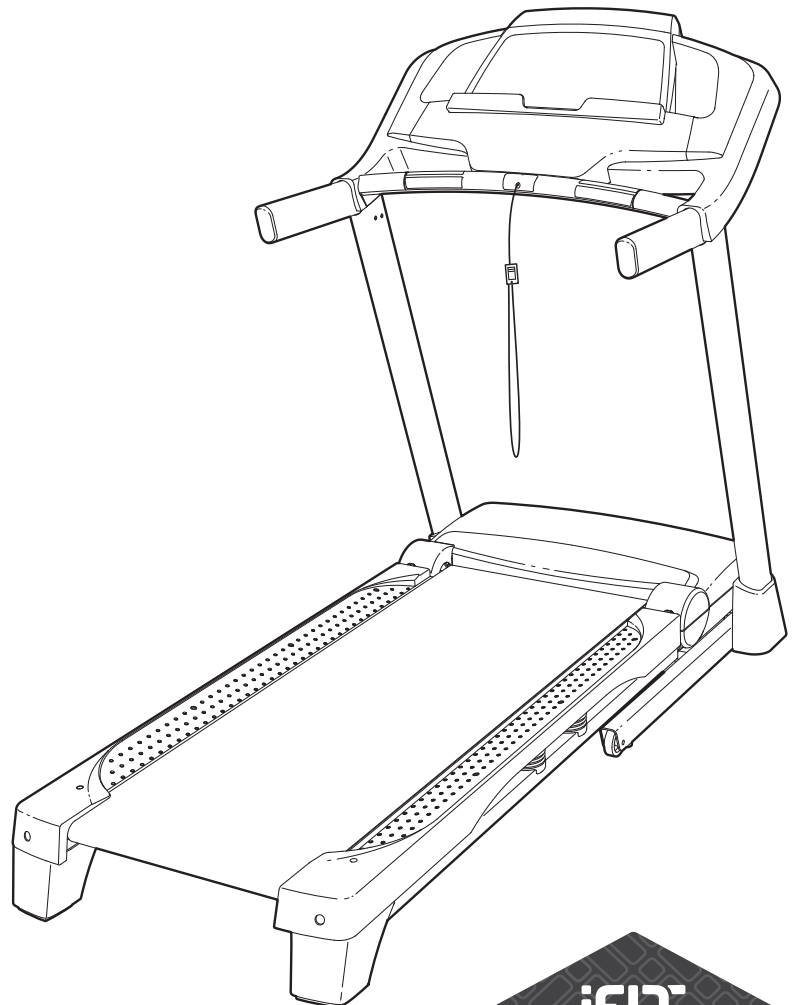
ou par courriel  
[customerservice@iconcanada.ca](mailto:customerservice@iconcanada.ca)

Merci de ne pas contacter le magasin.

### ⚠ 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

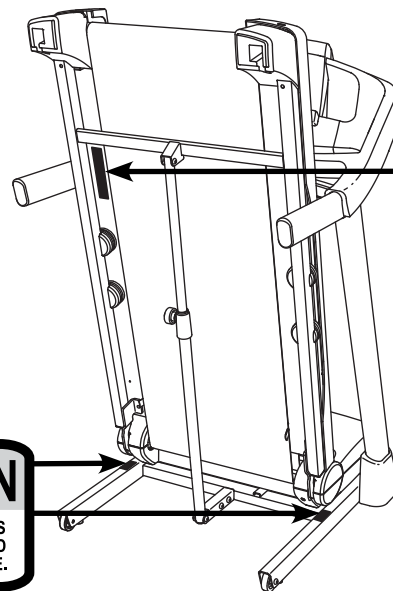
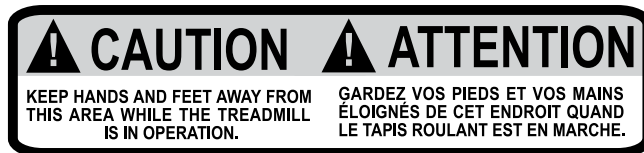


# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	7
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	8
ASSEMBLAGE .....	9
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES .....	17
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE .....	25
LOCALISATION D'UN PROBLÈME .....	26
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	29
LISTE DES PIÈCES .....	30
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	32
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE .....	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE .....	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:**  
 Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves.  
 Lisez le manuel et:

- Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
- Changez la vitesse progressivement.
- Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou le pinces lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillant, si vous avez vertige ou le souffle coupé.
- Le boîtier doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
- L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.

⚠ Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.

⚠ Évitez la déformation des doigts et des orteils lorsque vous utilisez le tapis roulant.

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

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

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

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du tapis de course soient 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 celles ayant eu des problèmes de santé.
3. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs du tapis de course soient correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
4. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
6. Installez le tapis de course sur une surface nivelée, avec au moins 8 pi (2,4 m) d'espace à l'arrière et 2 pi (0,6 m) de chaque côté de l'appareil. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui obstrue les événements. Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart du tapis de course en tout temps.
9. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par les personnes dont le poids excède 300 lbs. (136 kg).
10. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
11. Portez des vêtements sport appropriés lors de l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements de soutien athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et pour les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis de course en ayant les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes seules ou des sandales.*
12. Branchez le cordon d'alimentation sur un limiteur de surtension (non compris) et branchez ce dernier sur une prise de courant appropriée (voir la page 17). Pour éviter de surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, excepté des dispositifs à faible consommation comme les chargeurs de téléphone cellulaire, sur le limiteur de surtension ou sur une prise de courant du même circuit.
13. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 17. Pour vous procurer un limiteur de surtension, voyez le détaillant PROFORM le plus près, composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel ou voyez un marchand local de fournitures électroniques.
14. L'utilisation d'un limiteur de surtension dont le fonctionnement est inapproprié peut endommager le système de commande du tapis de course. Si le système de commande est endommagé, la courroie mobile peut ralentir, accélérer ou s'arrêter subitement, ce qui pourrait entraîner une chute et de graves blessures.
15. Gardez le cordon d'alimentation et le limiteur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.

16. N'actionnez jamais la courroie mobile lorsque l'appareil est hors fonction. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement. (Voir la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 26, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
17. 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 19).
18. Ne mettez jamais le tapis de course en marche en ayant les pieds posés sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.
19. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement pour éviter les changements de vitesse brusques.
20. 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.
21. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Retirez la clé, débranchez le cordon d'alimentation et poussez l'interrupteur à la position d'arrêt (off) chaque fois que le tapis de course est inutilisé. (Voir le schéma de la page 7 pour connaître l'emplacement de l'interrupteur.)
22. Ne tentez pas d'élever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il soit correctement assemblé. (Voir ASSEMBLAGE à la page 9 et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 25.) Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 45 lbs (20 kg) pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.
23. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
24. N'introduisez 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 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.
27. Ce tapis de course est destiné à l'usage à domicile seulement. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
28. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal ou vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

## GARDEZ CES INSTRUCTIONS

# TRANSFORMEZ VOS BUTS EN **RÉALITÉ**

# IFIT®

Félicitation pour votre achat d'un nouvel appareil de fitness compatible avec la technologie iFit®. Vous n'avez plus qu'à cliquer pour transformer vos objectifs de fitness en réalité.

**ALLEZ SUR LE SITE IFIT.COM POUR COMMENCER**

## **FAITES PLUS QU'UN SIMPLE ENTRAÎNEMENT**

iFit® est l'outil d'entraînement le plus efficace du marché pour vous aider à atteindre vos objectifs de fitness. De la perte de poids aux entraînements personnalisés en passant par des entraînements de performance, iFit® est la clé pour tirer le maximum de tout ce que vous faites. Certaines options nécessitent un abonnement payant.



### **PERDEZ DU POIDS**

Gardez le cap et restez motivé grâce à des programmes de perte de poids évolutifs avec des entraîneurs comme Jillian Michaels.



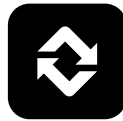
### **COUREZ CONTRE DES ADVERSAIRES**

Poussez vos limites grâce à des courses virtuelles en temps réel.



### **ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ POUR LA COMPÉTITION**

Des entraînements spécifiques vont vous préparer pour des courses de 5km, 10km, le demi-marathon et le marathon.



### **SOYEZ MOBILE**

Suivez vos entraînements partout avec les applications iFit pour smartphone.



### **TRACEZ VOTRE PARCOURS**

Grâce à Google Maps, votre appareil de fitness simule le relief du terrain tout en affichant la vue de la rue (Street View) durant votre entraînement.



### **PARTAGEZ VOS PROGRÈS**

Inspirez les autres, motivez-vous, partagez vos parcours et vos entraînements, et bien plus.

VISITEZ LE SITE

# IFIT.COM

APPELEZ LE

# 1-888-936-4266

# PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS  
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE



Votre nouvel équipement de fitness représente un investissement important pour votre santé. Protégez maintenant cet investissement contre les soucis mécaniques et électriques imprévisibles jusqu'à cinq ans.

## CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

- Une protection de un à cinq ans
- Un réseau de plus de 100 centres de réparations
- Des techniciens hautement qualifiés
- Une ligne d'appel nationale gratuite
- Une procédure simple pour les réparations
- Pas de déclaration à remplir
- Une inscription facile
- Des réparations rapides et efficaces partout au Canada
- Frais de réparation à domicile couverts
- Pièces et la main-d'œuvre incluses
- Pannes mécaniques et électriques incluses

Pour protéger votre équipement aujourd'hui,  
appelez le Service à la Clientèle au  
**1-888-936-4266**  
Ou envoyez-nous un courriel au  
[customerservice@iconcanada.ca](mailto:customerservice@iconcanada.ca)

 **ICON**<sup>TM</sup>  
du/of Canada Inc.

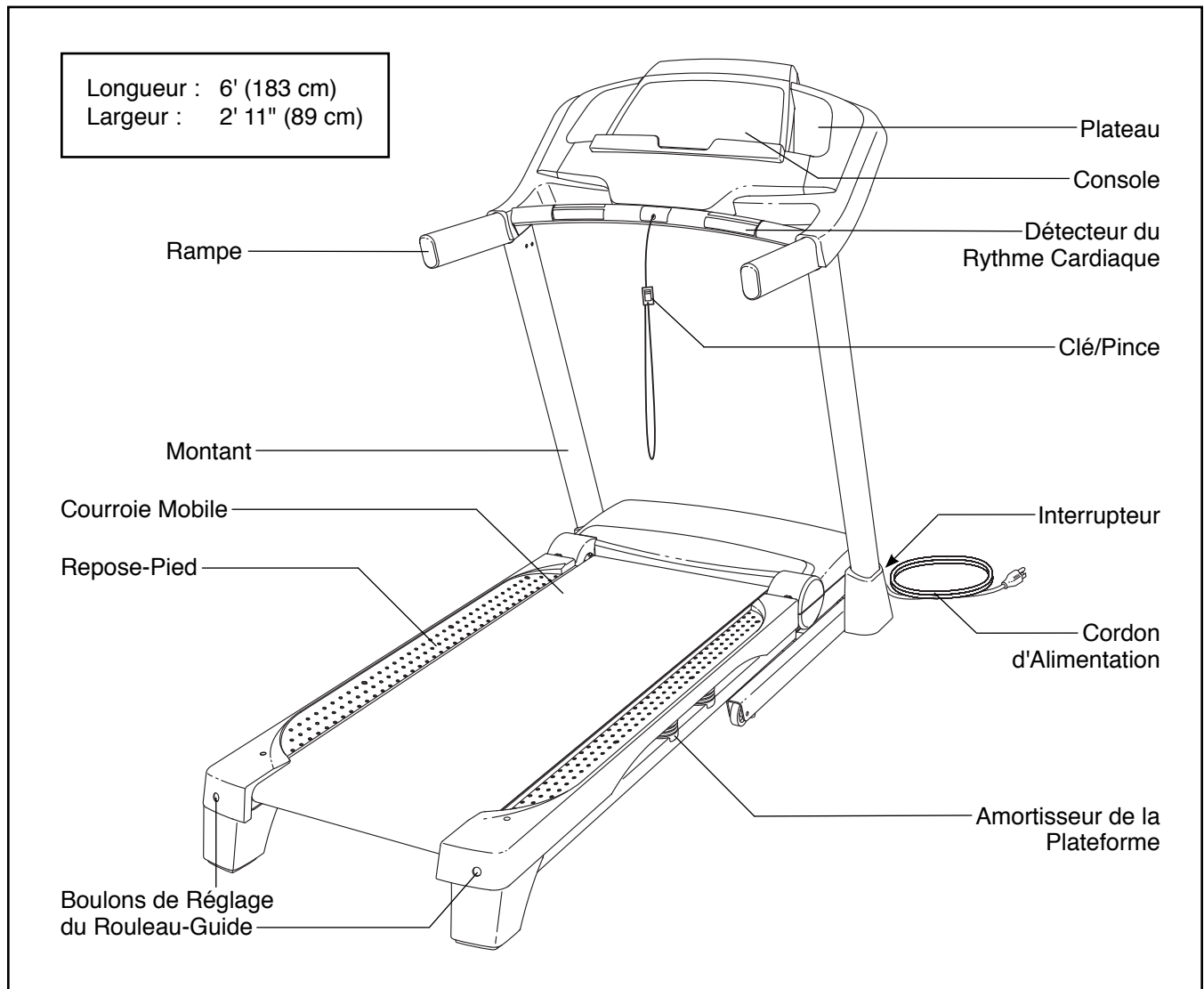
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire PROFORM® PERFORMANCE 400 S. Le tapis de course PERFORMANCE 400 S offre une gamme de caractéristiques destinées à rendre vos exercices à domicile plus agréables et efficaces. De plus, lorsque vous ne vous exercez pas, ce tapis de course unique peut être replié de façon à occuper moins de la moitié de l'espace au sol qu'occupent d'autres tapis de course.

**Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous**

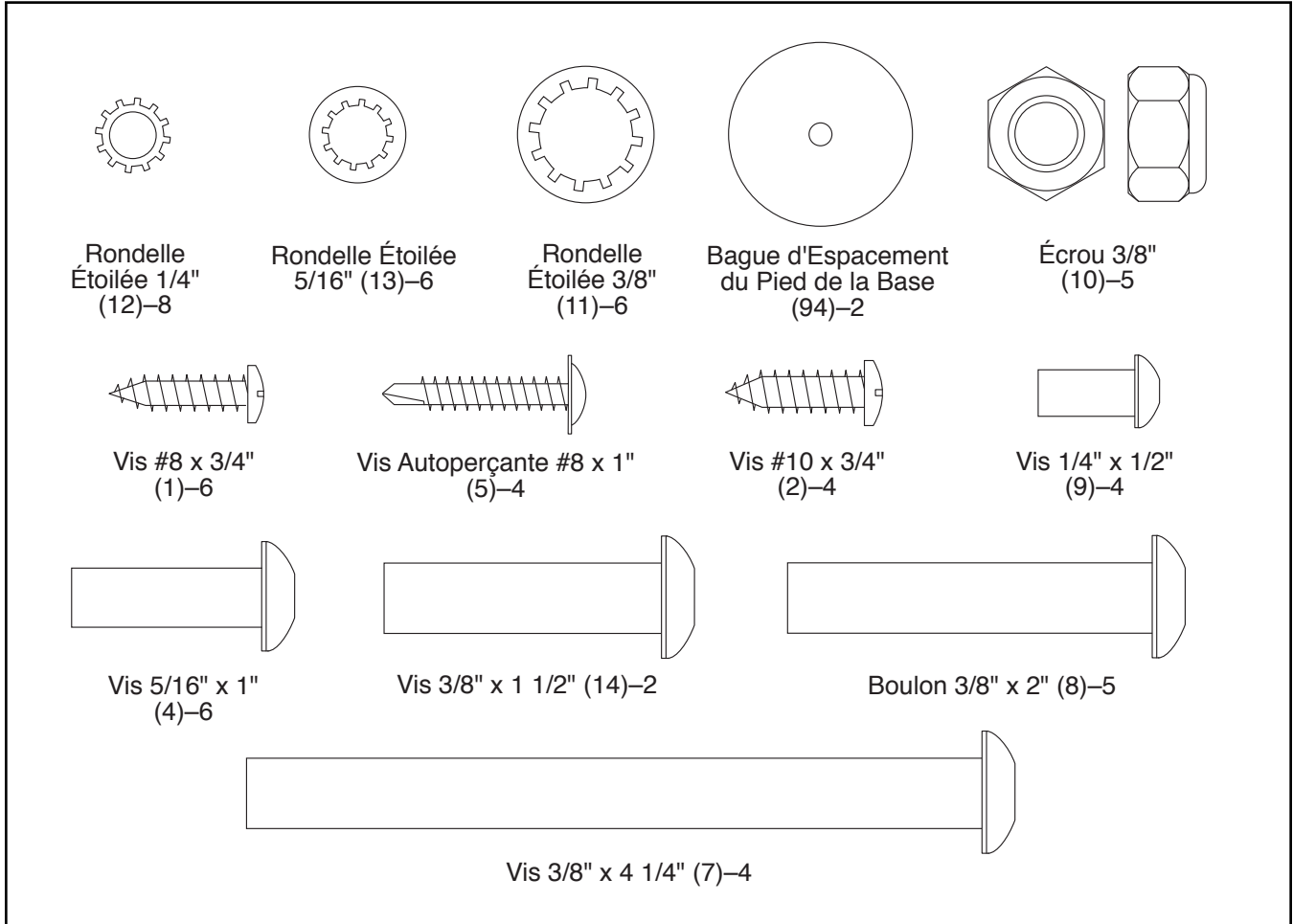
avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant 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.



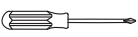


# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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.**

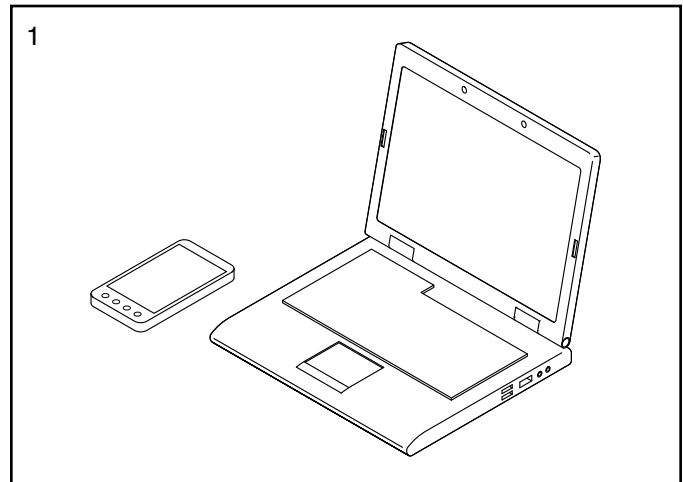


# ASSEMBLAGE

- Pour retenir les services d'un technicien autorisé pour l'assemblage de votre appareil d'exercice, composez le 1-800-445-2480.
  - L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
  - Disposez toutes les pièces dans 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.
  - Après l'expédition, il est possible qu'une substance grasseuse apparaisse à la surface du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a présence de substance grasseuse 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 8.
  - L'assemblage requiert les outils suivants :
    - la clé hexagonale incluse 
    - une clé à molette 
    - un tournevis à pointe cruciforme 
- Pour éviter d'endommager des pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

1. **Appelez ou envoyez un courriel au Service à la Clientèle (voir la couverture de ce manuel) aujourd'hui et enregistrez votre appareil.**

- activez votre garantie
- gagnez du temps si vous avez besoin de contacter le Service à la Clientèle plus tard
- pour nous permettre de vous informer des mises à jours et des offres



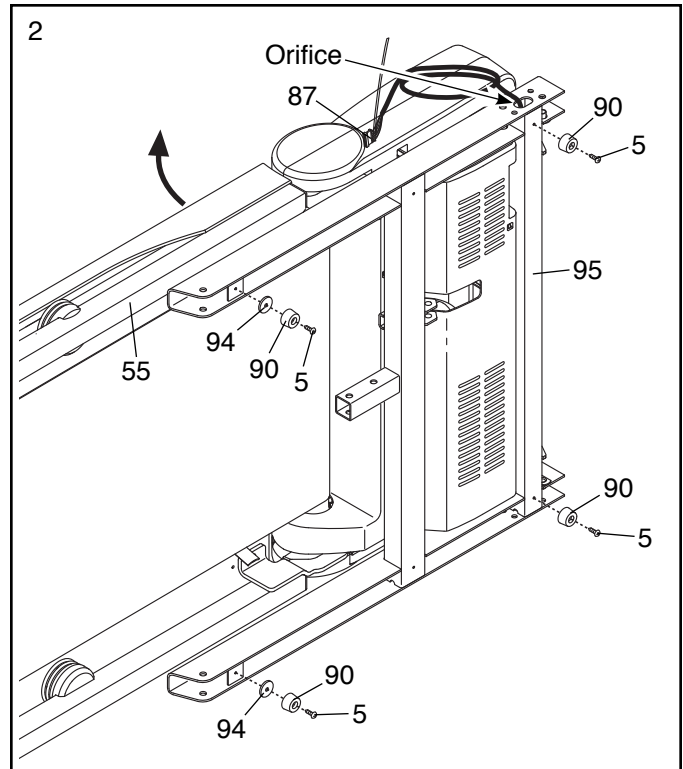
2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer avec précaution le tapis de course sur son côté gauche. Pliez en partie la Cadre (55) de façon à stabiliser davantage le tapis de course ; **ne pliez pas complètement le Cadre à ce moment.**

S'il y a une attache d'expédition reliant le Fil du Montant (87) à la Base (95), coupez l'attache. Repérez ensuite une attache en plastique dans l'orifice indiqué de la Base et utilisez-la pour retirer le Fil du Montant hors de l'orifice.

Attachez deux Pieds de la Base (90) à la Base (95) aux endroits indiqués à l'aide de deux Vis Auto-perçantes #8 x 1" (5) et deux Bagues d'Espacement du Pied de la Base (94).

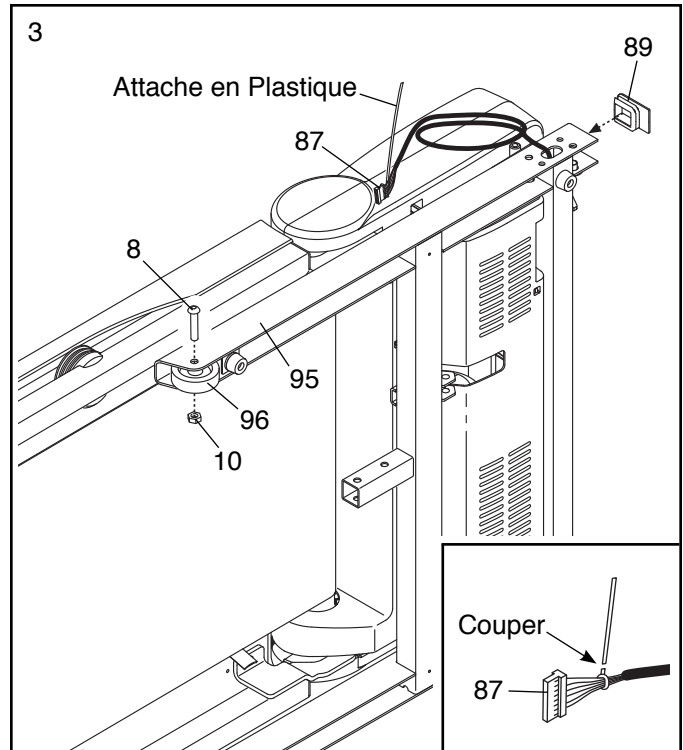
Ensuite, attachez les deux autres Pieds de la Base (90) à l'aide de deux Vis Auto-perçantes #8 x 1" (5).



3. **Reportez-vous au schéma encadré.** Coupez l'attache en plastique près du Fil du Montant (87).

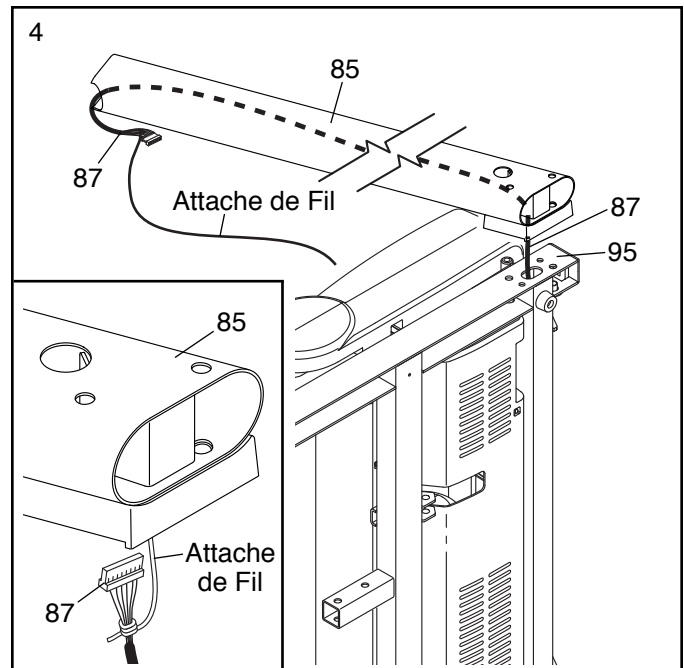
Attachez une Roue (96) à la Base (95) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 2" (8) et d'un Écrou 3/8" (10). **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès ; la Roue doit pouvoir tourner librement.**

Enfoncez un Embout de la Base (89) sur la Base (95).



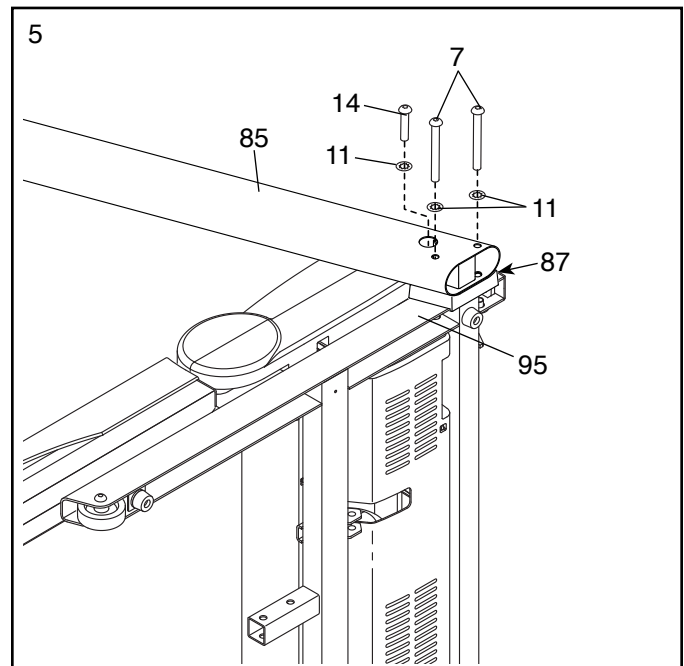
4. Identifiez le Montant Droit (85). Tenez le Montant Droit près de la Base (95) tel qu'illustré.

**Reportez-vous au schéma encadré.** Attachez fermement l'attache de fil à l'intérieur du Montant Droit (85) autour de l'extrémité du Fil du Montant (87). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache de fil pour acheminer le Fil du Montant complètement hors du Montant Droit.



5. Tenez le Montant Droit (85) contre la Base (95). **Prenez soin de ne pas coincer le Fil du Montant (87).** Introduisez deux Vis 3/8" x 4 1/4" (7) avec deux Rondelles Étoilées 3/8" (11) et une Vis 3/8" x 1 1/2" (14) avec une Rondelle Étoilée 3/8" dans le Montant Droit.

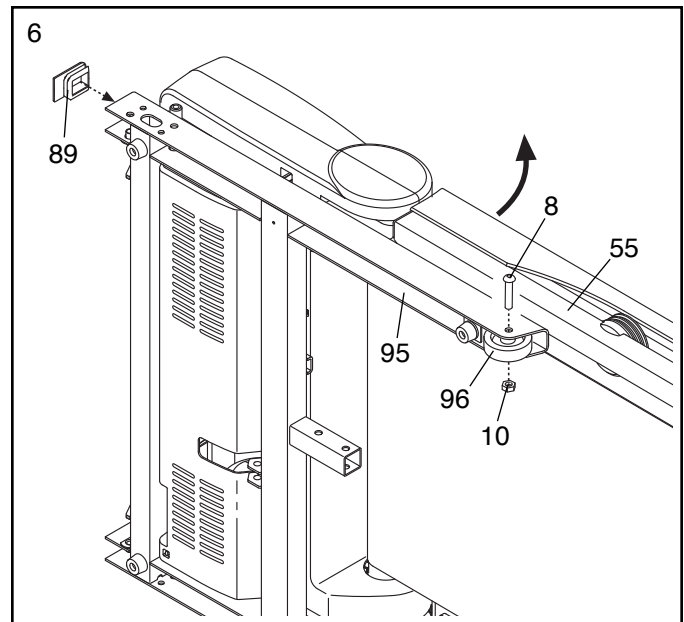
Vissez partiellement les Vis 3/8" x 4 1/4" (7) au point où les têtes des Vis entrent en contact avec le Montant Droit (85) ; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.** Vissez partiellement la Vis 3/8" x 1 1/2" (14).



6. Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer avec précaution le tapis de course sur son côté droit. Pliez en partie la Cadre (55) de façon à stabiliser davantage le tapis de course ; **ne pliez pas complètement le Cadre à ce moment.**

Attachez une Roue (96) à la Base (95) à l'aide d'un Boulon  $3/8'' \times 2''$  (8) et d'un Écrou  $3/8''$  (10). **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès ; la Roue doit pouvoir tourner librement.**

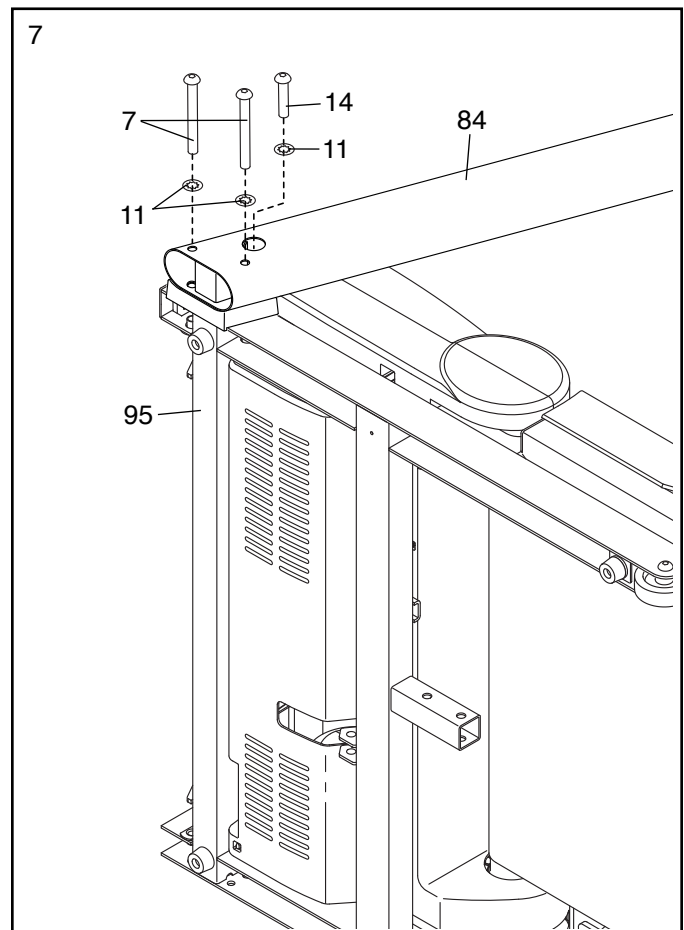
Enfoncez un Embout de la Base (89) sur la Base (95).



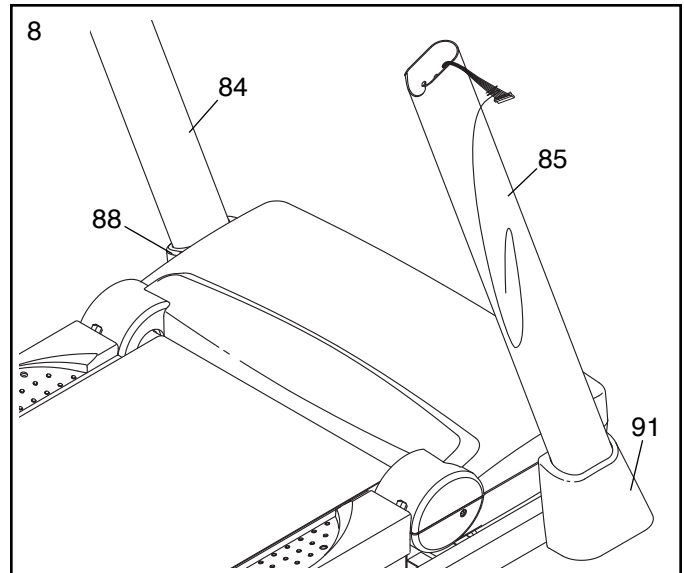
7. Tenez le Montant Gauche (84) contre la Base (95). Introduisez deux Vis  $3/8'' \times 4 1/4''$  (7) avec deux Rondelles Étoilées  $3/8''$  (11) et une Vis  $3/8'' \times 1 1/2''$  (14) avec une Rondelle Étoilée  $3/8''$  (11) dans le Montant Gauche.

Vissez partiellement les Vis  $3/8'' \times 4 1/4''$  (7) au point où les têtes des Vis entrent en contact avec le Montant Gauche (84) ; **ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.** Vissez partiellement la Vis  $3/8'' \times 1 1/2''$  (14).

Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer le tapis de course de manière à poser la Base (95) à plat sur le sol.



8. Identifiez le Boîtier Droit de la Base (91) et le Boîtier Gauche de la Base (88). Enfoncez le Boîtier Droit de la Base sur le Montant Droit (85). Enfoncez le Boîtier Gauche de la Base sur le Montant Gauche (84).

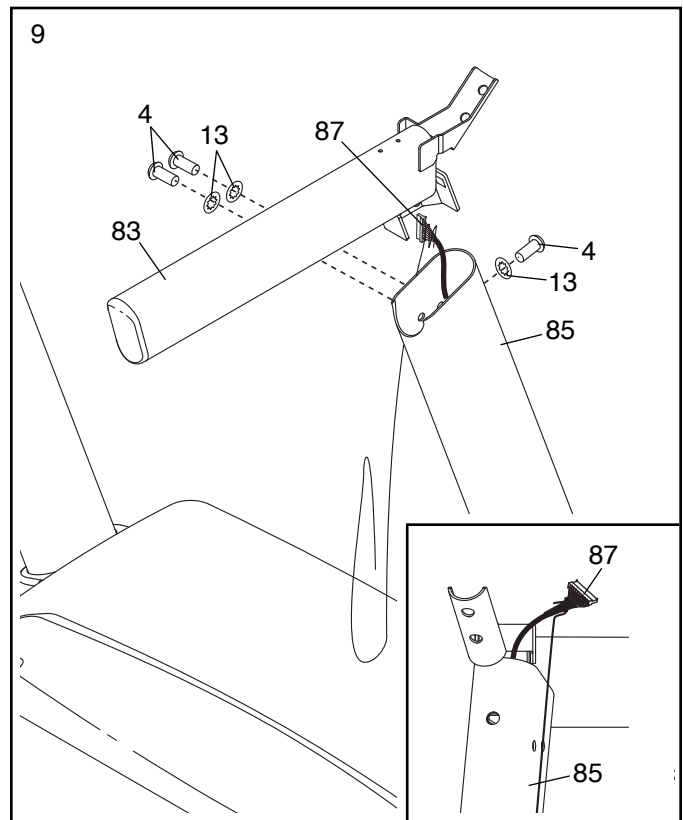


9. Tenez la Rampe Droite (83) près du Montant Droit (85). Placez le Fil du Montant (87) sur la Rampe Droite tel qu'illustré.

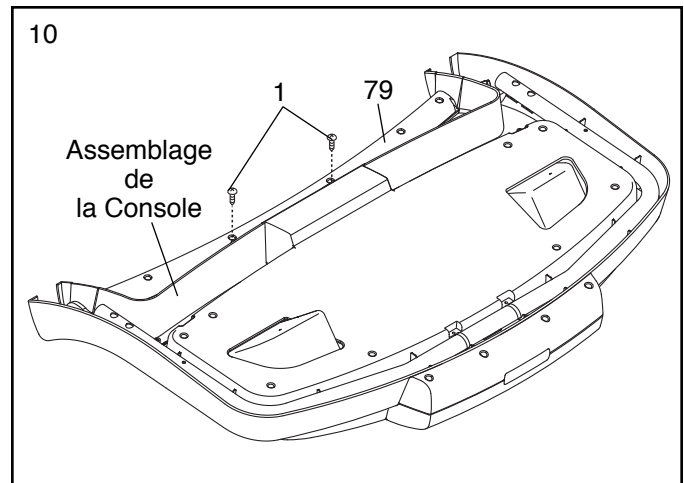
Installez la Rampe Droite (83) sur le Montant Droit (85). **Reportez-vous au schéma encadré. Veillez à ce que le Fil du Montant (87) soit placé tel qu'illustré et qu'il ne soit pas coincé.**

Attachez la Rampe Droite (83) au Montant Droit (85) à l'aide de trois Vis 5/16" x 1" (4) et trois Rondelles Étoilées 5/16" (13) tel qu'illustré. **Ne serrez pas les Vis à ce moment.**

**Attachez le Guidon Gauche (non illustré) de la même manière.** Remarque : le côté gauche ne comporte aucun fil.

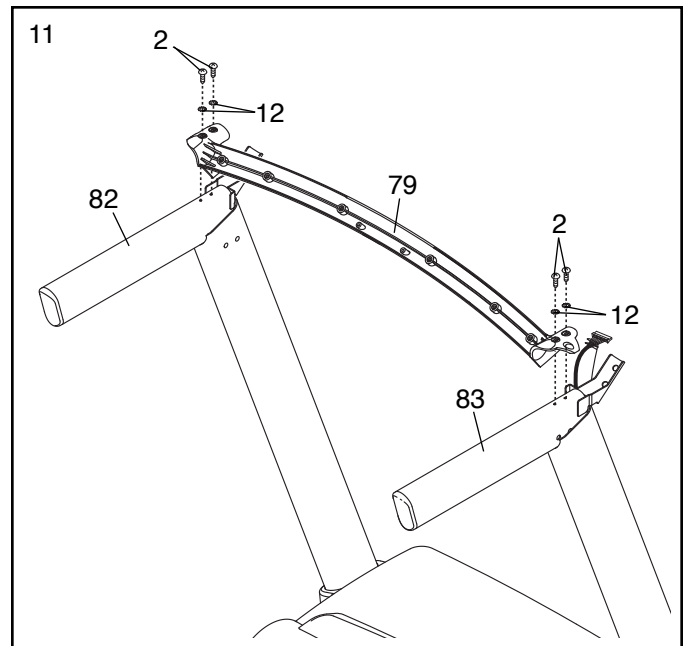


10. Déposez l'assemblage de la console face contre terre sur une surface douce afin d'éviter de rayer l'assemblage. Retirez les deux Vis #8 x 3/4" (1). Ensuite, enlevez la Barre Transversale (79) en la soulevant.



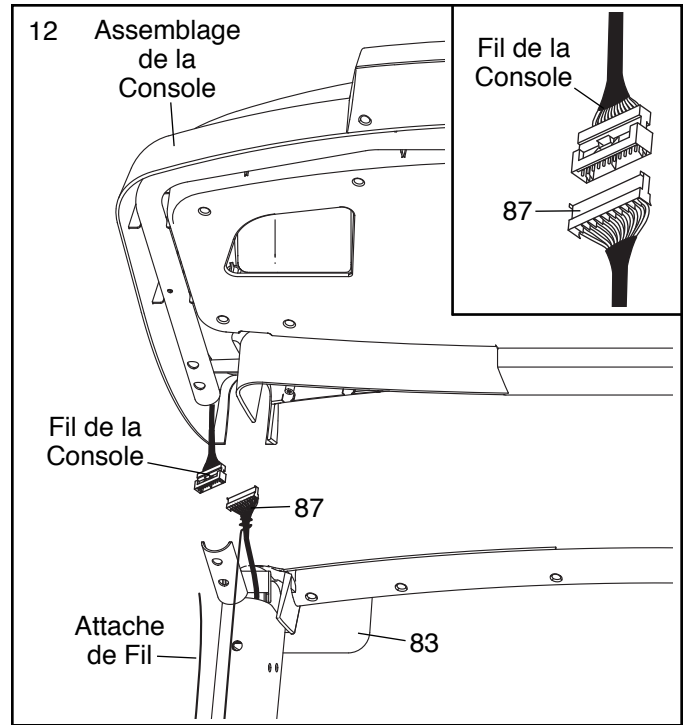
11. **IMPORTANT** : pour éviter d'abîmer la Barre Transversale (79), n'utilisez aucun outil à commande mécanique et ne serrez pas à l'excès les Vis #10 x 3/4" (2).

Orientez la Barre Transversale (79) tel qu'illustré. Attachez la Barre Transversale aux Rampes (82, 83) à l'aide de quatre Vis #10 x 3/4" (2) et quatre Rondelles Étoilées 1/4" (12). **Engagez les quatre Vis avant de les serrer.**



12. À l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console près de la Rampe Droite (83).

Reliez le Fil du Montant (87) au fil de la console. **Reportez-vous au schéma encadré. 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 MARCHÉ.** Ensuite, retirez l'attache de fil du Fil du Montant.

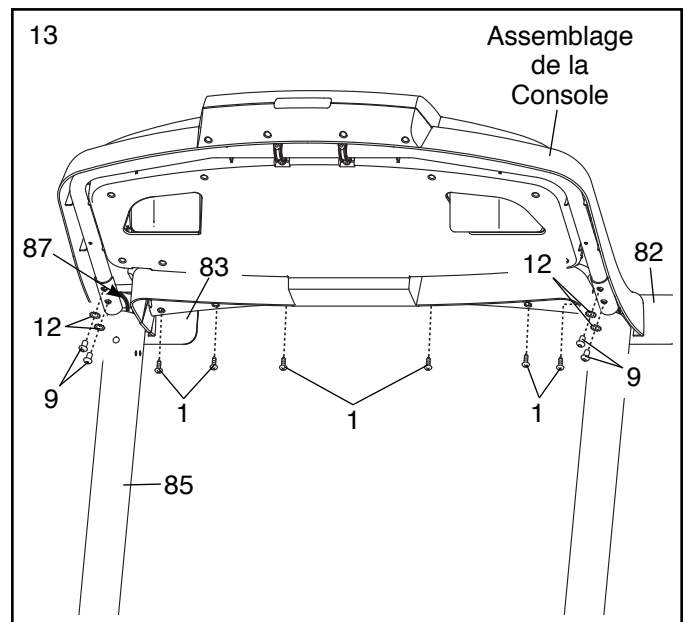


13. Posez l'assemblage de la console sur la Rampe Gauche (82) et la Rampe Droite (83). **Veillez à ne coincer aucun des fils.** Enfoncez l'excédent du Fil du Montant (87) à l'intérieur du Montant Droit (85).

Attachez l'assemblage de la console à l'aide de six Vis #8 x 3/4" (1) et quatre Vis 1/4" x 1/2" (9) accompagnées de quatre Rondelles Étoilées 1/4" (12). **Engagez les dix Vis avant de les serrer.**

**Reportez-vous aux étapes 5 et 7.** Vissez complètement les quatre Vis 3/8" x 4 1/4" (7) et les deux Vis 3/8" x 1 1/2" (14).

**Reportez-vous à l'étape 9.** Vissez complètement les six Vis 5/16" x 1" (4).



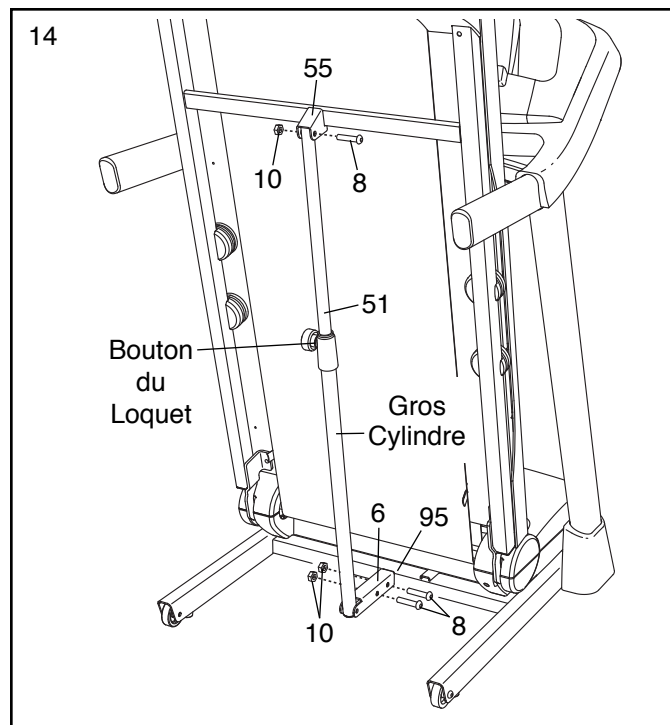
14. Élevez le Cadre (55) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de cette étape.**

Orientez le Loquet de Rangement (51) de sorte à diriger le gros cylindre et le bouton du loquet dans le sens illustré.

Attachez le Support du Loquet (6) et le Loquet de Rangement (51) à la Base (95) à l'aide de deux Boulons 3/8" x 2" (8) et deux Écrous 3/8" (10).

Attachez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (51) au support du Cadre (55) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 2" (8) et d'un Écrou 3/8" (10). Remarque : il peut s'avérer nécessaire de mouvoir le Cadre en va-et-vient afin d'aligner le Loquet de Rangement sur le support.

Abaissez le Cadre (55) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 25).



15. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si des pellicules en plastique recouvrent les autocollants du tapis de course, retirez les pellicules. Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol. Remarque : il peut y avoir des pièces de visserie excédentaires. Conservez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une de ces clés est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 27 et 28).

# FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

## COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

### Utilisez un Suppresseur de Surtension

Votre tapis de course, comme tout autre appareil électronique, peut être endommagé par des changements soudains de tension dans l'alimentation électrique de votre maison. Des surtensions de voltage, crêtes de tension et interférences sonores peuvent résulter des conditions climatiques ou être causées par d'autres appareils qui sont allumés ou éteints. **Pour réduire le risque d'endommager le tapis de course, utilisez toujours un suppresseur de surtension avec le tapis de course. Pour acheter un suppresseur de surtension, référez-vous à la précaution 13 à la page 3.**

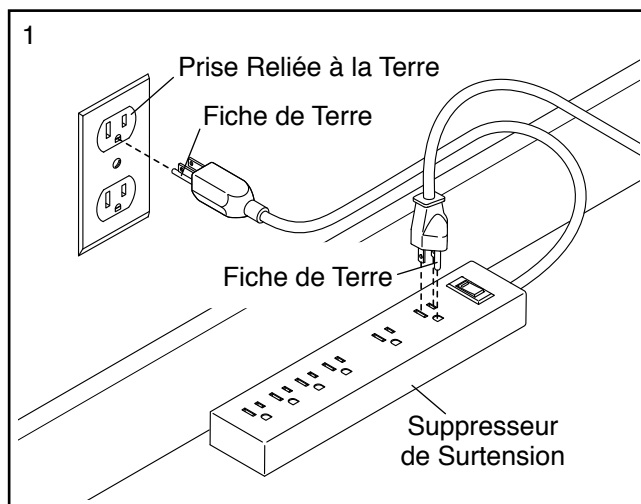
Utilisez uniquement un suppresseur de surtension de type UL 1449 comme suppresseur de pointe de tension transitoire (TVSS). Le suppresseur de surtension doit avoir une tension nominale inférieure ou égale à 400 volts et une dissipation minimale de 450 joules. Le suppresseur de surtension doit aussi avoir une tension nominale de 120 volts CA et 15 ampères. Le suppresseur de surtension doit être équipé d'un voyant lumineux indiquant que le suppresseur fonctionne correctement. **Si vous n'utilisez pas un suppresseur de surtension qui fonctionne correctement, vous pourriez endommager le système de commande du tapis de course et entraîner des blessures graves chez les utilisateurs.**

### Branchez le Cordon d'Alimentation

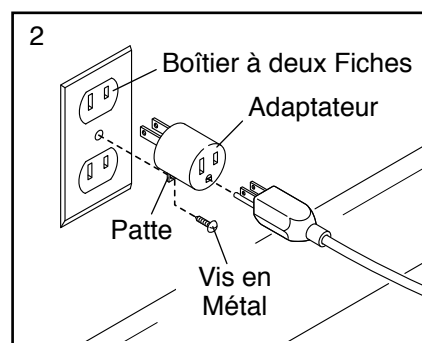
**Le tapis de course doit être relié à la terre.** S'il venait à mal fonctionner ou tombait en panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Le cordon d'alimentation du tapis de course est équipé d'une prise avec une broche de terre (voir le schéma 1 sur cette page).

**⚠ DANGER :** un mauvais branchement de l'équipement peut augmenter des risques de chocs électriques. Demandez conseil à un électricien ou un réparateur qualifié pour vous assurer que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez d'aucune manière la fiche ; si elle ne peut être insérée dans la prise murale, faites installer une prise murale conforme par un électricien qualifié.

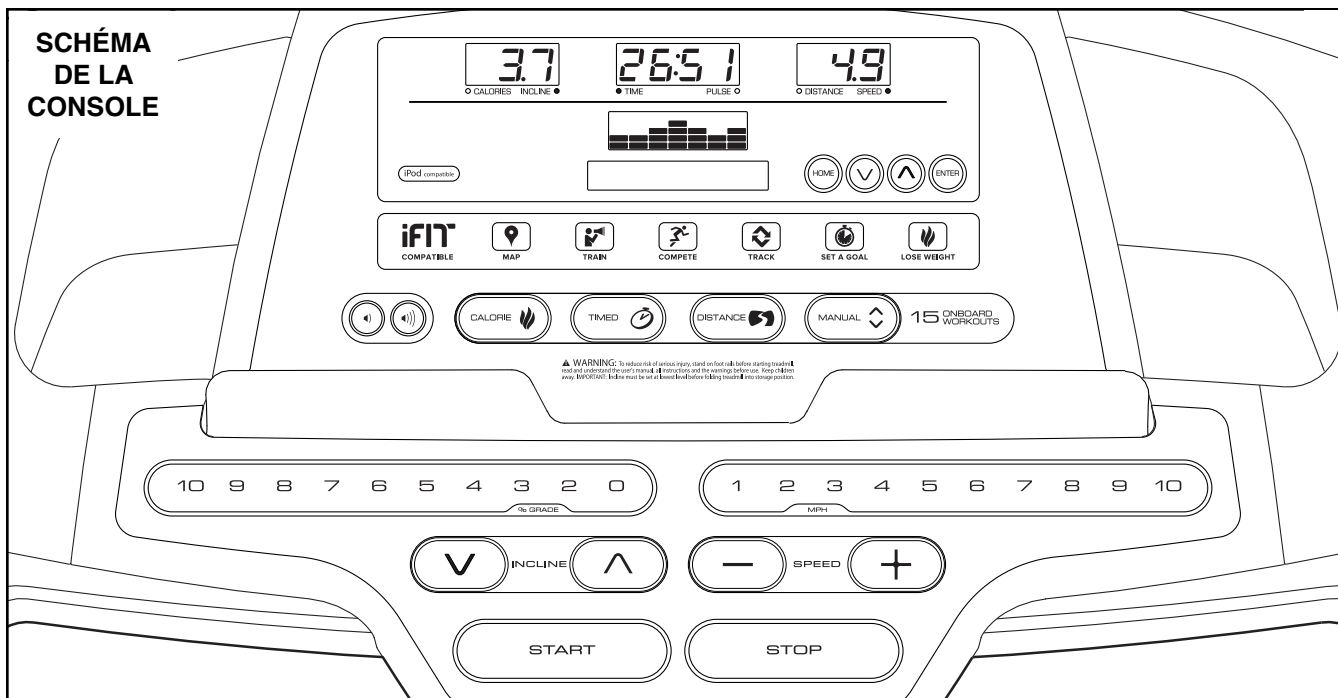
Branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de surtension et branchez le suppresseur de surtension dans une prise murale correctement installée et reliée à la terre selon les codes locaux. **La prise murale doit être sur un circuit nominal de 120 volts, capable de soutenir 15 ampères ou plus. Pour ne pas surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique, sauf des appareils à faible puissance comme les chargeurs de téléphone portable, dans le suppresseur de surtension ou dans la prise sur le même circuit. IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises GFCI et n'est peut-être pas compatible avec l'équipement AFCI.**



Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le suppresseur de surtension dans une prise murale à deux fiches si une prise correctement reliée à la terre n'est pas disponible.



La patte rigide de couleur verte qui dépasse de l'adaptateur doit être attachée sur un support mis à la terre tel que le boîtier d'une prise murale correctement relié à la terre. **Certains boîtiers de prise murale à deux fiches ne sont pas reliés à la terre. Avant d'utiliser un adaptateur, contactez un électricien qualifié pour déterminer si le boîtier de la prise murale est relié à la terre. L'adaptateur temporaire doit être utilisé uniquement jusqu'à ce qu'une prise murale correctement reliée à la terre puisse être installée par un électricien qualifié.**



## COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

## CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

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

La console comporte également un mode iFit qui permet au tapis de course de communiquer sur votre réseau sans fil par le biais d'un module iFit en option. Le mode iFit permet de télécharger des entraînements personnalisés, de créer vos propres entraînements, de suivre les résultats de votre entraînement, d'affronter

d'autres utilisateurs iFit et d'accéder à bien d'autres fonctions. **Pour acheter un module iFit en tout temps, accédez au [www.iFit.com](http://www.iFit.com) ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel.**

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

**Pour mettre en marche l'appareil**, voir la page 19. **Pour utiliser le mode manuel**, voir la page 19. **Pour effectuer un entraînement intégré**, voir la page 21. **Pour effectuer un entraînement à objectif personnalisable**, voir la page 22. **Pour utiliser la chaîne audio**, voir la page 22. **Pour effectuer un entraînement iFit**, voir la page 23. **Pour utiliser le mode d'information**, voir la page 24.

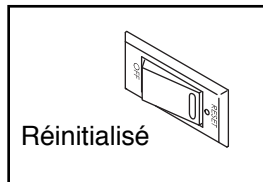
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir la section LE MODE D'INFORMATION à la page 24. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux miles.

**IMPORTANT : si des pellicules en plastique recouvrent la console, retirez-les. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez-la au besoin (reportez-vous à la page 28).**

## COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

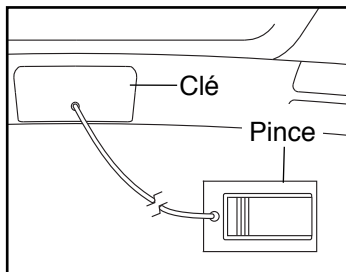
**IMPORTANT** : si le tapis de course a été exposé à de basses températures, prévoyez une période de réchauffement de l'appareil à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 17). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Poussez l'interrupteur à la position de réinitialisation.



**IMPORTANT** : la console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans s'activent dès que le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est poussé en position de réinitialisation, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêter) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans demeurent en fonction, reportez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 24 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, tenez-vous debout sur les repose-pieds du tapis de course. Repérez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, introduisez la clé dans la console. Les écrans s'activeront peu de temps après.



**IMPORTANT** : en cas d'urgence, la clé peut être retirée de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Effectuez un essai à l'aide de la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé ne quitte pas la console, réglez la position de la pince.

## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

### 1. Introduisez la clé dans la console.

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

### 2. Sélectionnez le mode manuel.

Pressez la touche Manual (manuel) de la console. Si vous n'êtes pas connecté sur iFit, le mode manuel est sélectionné automatiquement.

### 3. Lancez la courroie mobile.

Pour lancer la courroie mobile, pressez la touche Start (démarrer), la touche d'augmentation Speed (vitesse) ou l'une des touches Speed numérotées de 1 à 10.

Une fois pressée la touche Start ou d'augmentation Speed, la courroie mobile commence à se déplacer à 1 m/h. Pendant l'exercice, pressez les touches d'augmentation et de diminution Speed pour changer la vitesse de la courroie, au besoin. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse varie de l'ordre de 0,1 m/h ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0,5 m/h. Remarque : après l'appui sur la touche, il est possible que la courroie mobile n'atteigne la vitesse du réglage sélectionné qu'après un certain temps.

Après l'appui sur l'une des touches de vitesse numérotées, la vitesse de la courroie mobile varie graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné. Pour sélectionner un réglage de vitesse comportant une décimale — tel que 3,5 m/h — pressez successivement deux touches numérotées. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 3,5 m/h, pressez la touche 3, puis immédiatement la touche 5. Remarque : cette fonction est inopérante lorsque la console fonctionne en réglage d'unités métriques.

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

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

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, pressez la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison) ou l'une des touches d'inclinaison numérotées de 0 à 10. **Une fois pressée l'une des touches, le tapis de course s'inclinera graduellement selon le réglage sélectionné.**

#### 5. Suivez votre progression aux écrans.

**La matrice** — Sur sélection du mode manuel, la matrice affiche une piste représentant 400 mètres (1/4 de mile). Alors que vous vous entraînez, les indicateurs entourant la piste s'affichent à tour de rôle jusqu'à ce que la piste entière apparaisse. La piste disparaîtra par la suite et les indicateurs recommenceront à s'afficher à tour de rôle.



**L'écran Incline/Calories (inclinaison/calories)** — Cet écran affiche le nombre approximatif de calories que vous aurez brûlées. L'écran affiche également l'inclinaison du tapis de course pendant quelques secondes lors de chaque changement du degré d'inclinaison du tapis.



**L'écran Time (temps)** — Cet écran affiche le temps écoulé. L'écran indiquera également votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée (voir l'étape 6).



**L'écran Distance/Speed (distance/vitesse)** — Cet écran peut afficher la distance parcourue en marchant ou en courant. L'écran affiche également la vitesse de la courroie mobile pendant quelques secondes lors de chaque changement de vitesse.



**L'écran central** — Cet écran affiche les directives d'entraînement.

Pressez la touche Home (accueil) pour revenir au menu de départ (voir LE MODE D'INFORMATION

à la page 24 pour établir le menu de départ). Pressez de nouveau la touche Home, au besoin.

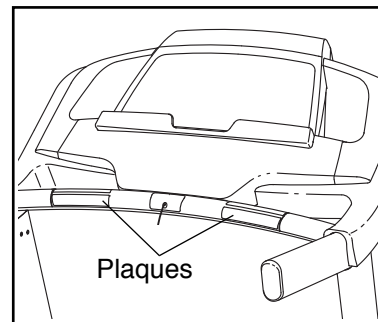
Lorsqu'un module iFit est connecté sur le [www.iFit.com](http://www.iFit.com), le symbole iFit situé près du haut de l'écran s'illumine.



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

#### 6. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

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 fréquence cardiaque, **tenez-vous debout sur les repose-pieds** et saisissez la barre du détecteur de rythme cardiaque en appuyant vos paumes contre les plaques métalliques ; **évittez de déplacer vos mains**. Lorsque votre pouls est capté, plusieurs tirets apparaîtront, suivis de l'affichage de votre fréquence cardiaque. **Pour la lecture la plus exacte de la fréquence cardiaque, maintenez les plaques pendant environ 15 secondes.**

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

Montez sur les repose-pieds, pressez la touche Stop et **sélectionnez le réglage d'inclinaison zéro du tapis de course. L'inclinaison doit être fixée à zéro, sans quoi le tapis de course peut être endommagé lors du pliage en position de rangement.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr.

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

## COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

### 1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19.

### 2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, pressez à répétition la touche Calorie, Timed (minuté) ou Distance jusqu'à afficher à l'écran l'entraînement voulu.

Sur sélection d'un entraînement intégré, les écrans affichent l'inclinaison maximale, la durée, la vitesse maximale et le nom de l'entraînement. De plus, un graphique des réglages de vitesse de l'entraînement apparaîtra à la matrice. Si vous sélectionnez un entraînement de calories, le nombre approximatif de calories que vous brûlerez s'affichera dans le nom de l'entraînement.

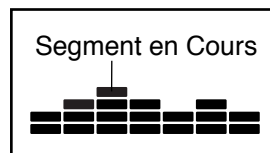
### 3. Commencez l'entraînement.

Pressez la touche Start (démarrer) ou la touche d'augmentation Speed (vitesse) pour commencer l'entraînement. Un instant après l'appui sur la touche, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages initiaux de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher. Remarque : si vous sélectionnez un entraînement de distance, la séance d'exercice commencera par un segment de réchauffement de trois minutes avant le début de l'entraînement.

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

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

en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de la vitesse du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentira et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si un nou-



veau réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison est programmé pour le segment suivant, ce réglage apparaîtra aux écrans pendant quelques secondes, puis le tapis de course adoptera automatiquement ce réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison.

L'entraînement se poursuivra ainsi jusqu'à ce que le dernier segment du graphique commence à clignoter et que le segment prenne fin. La courroie mobile ralentira ensuite jusqu'à s'arrêter.

Remarque : si vous sélectionnez un entraînement de distance, l'entraînement se terminera par un segment de trois minutes de détente.

**Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel des calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids. De plus, le réglage manuel de la vitesse ou de l'inclinaison du tapis de course durant l'entraînement modifiera le nombre de calories brûlées.**

Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas durant l'entraînement, vous pouvez l'annuler en pressant les touches Speed (vitesse) 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 du segment suivant.**

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, pressez la touche Stop (arrêter). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, pressez la touche Start (démarrer) ou d'augmentation Speed. La courroie mobile s'engagera à raison de 2 m/h. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour ce segment.

### 4. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 20. L'écran Time/Pulse (temps/fréquence cardiaque) affiche le temps restant plutôt que le temps écoulé.

### 5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 20.

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

Voir l'étape 7 à la page 20.

## COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT À OBJECTIF PERSONNALISABLE

### 1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19.

### 2. Sélectionnez un entraînement à objectif personnalisable.

Pour sélectionner un entraînement de calories, de temps ou de distance à objectif personnalisable, pressez la touche Set A Goal (établir un objectif) de la console.

Utilisez les touches d'augmentation et de diminution près de la touche Enter (entrée) pour établir un objectif de calories, de temps ou de distance, et pressez ensuite la touche Enter. Pressez ensuite la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Enter pour sélectionner un objectif. Pressez les touches Speed (vitesse) et Incline (inclinaison) pour établir la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. L'écran affichera la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif des calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

### 3. Commencez l'entraînement.

Pressez la touche Start (démarrer) pour commencer l'entraînement. Peu de temps après l'appui sur la touche, la courroie mobile se mettra en marche. Tenez les rampes et commencez à marcher.

L'entraînement se déroulera comme dans le mode manuel (voir les pages 19 et 20).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif établi. La courroie mobile ralentira ensuite jusqu'à s'arrêter.

**Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel des calories que vous brûlerez dépendra de divers facteurs, dont votre poids.**

### 4. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 20.

### 5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 20.

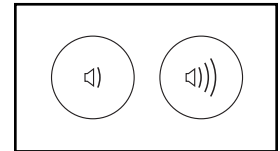
### 6. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 7 à la page 20.

## COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores par l'entremise de la chaîne audio stéréophonique de la console, reliez à l'aide d'un câble audio à deux fiches mâles de 3,5 mm (non inclus) la prise de la console à une prise de votre lecteur MP3 ou lecteur CD ; **veillez à ce que le câble audio soit complètement introduit. Pour acheter un câble audio, voyez un marchand local de fournitures électroniques.**

Ensuite, pressez la touche de lecture de votre lecteur audio portable. Réglez l'intensité sonore à l'aide des touches de hausse ou de baisse de l'intensité sonore de la console ou de la commande d'intensité sonore de votre lecteur audio portable.



Si vous utilisez un lecteur CD portable et que la lecture est erratique, posez le lecteur au sol ou sur une autre surface plane.

## COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

### 1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 19.

### 2. Introduisez le module iFit dans la console.

Pour effectuer un entraînement iFit, introduisez le module iFit optionnel dans le logement du module au haut de la console. Pour acheter un module iFit en tout temps, accédez au [www.iFit.com](http://www.iFit.com) ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant du manuel. Vous devez avoir un module iFit pour effectuer un entraînement iFit.

Remarque : pour utiliser un module iFit, vous devez avoir accès à un ordinateur relié à Internet et muni d'un port USB. Il faut également être inscrit sur [iFit.com](http://iFit.com). Pour utiliser un module iFit, vous devez aussi posséder votre propre réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge).

### 3. Sélectionnez un utilisateur.

Si plus d'un utilisateur est inscrit, vous pouvez changer d'utilisateur dans l'écran iFit principal. Pressez la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Enter (entrée) pour sélectionner un utilisateur.

### 4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour sélectionner un entraînement iFit, pressez l'une des touches iFit. Pour être en mesure de télécharger un entraînement, vous devez ajouter l'entraînement à votre liste d'attente sur [www.iFit.com](http://www.iFit.com).

Pressez la touche Map (plan), Train (s'entraîner) ou Lose Weight (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant du type correspondant de votre liste d'attente. Pressez la touche Compete (compétitionner) pour participer à une course que vous aurez préalablement programmée. Pressez la touche Track (piste) pour afficher votre historique d'entraînement. **Pour plus d'informations à propos des entraînements iFit, veuillez accéder au [www.iFit.com](http://www.iFit.com).** Remarque : si votre liste d'attente ne comporte aucun entraînement du type sélectionné, l'entraînement suivant de la liste sera téléchargé.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement iFit Live, les écrans affichent la durée de l'entraînement, la distance que vous parcourrez en marchant ou en courant, ainsi que le nom de l'entraînement. Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran effectuera un décompte de départ.

### 5. Commencez l'entraînement.

Voir l'étape 3 à la page 21.

Pendant certains entraînements, la voix d'un guide audio vous accompagnera durant l'entraînement. Le guide audio comporte une sélection de réglages (voir LE MODE D'INFORMATION à la page 24).

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, pressez la touche Stop (arrêter). Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, pressez la touche Start (démarrer) ou d'augmentation Speed. La courroie mobile commencera à se déplacer à la vitesse réglée pour le premier segment de l'entraînement. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour ce segment.

### 6. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 20.

### 7. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 20.

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

Voir l'étape 7 à la page 20.

**Pour plus d'informations sur le mode iFit, accédez au [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

## LE MODE D'INFORMATION

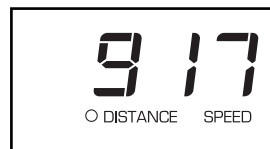
La console comporte un mode d'information qui enregistre les données du tapis de course et vous permet de sélectionner une unité de mesure.

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

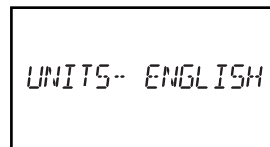
L'écran Time/Pulse (temps/fréquence cardiaque) indiquera le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.



L'écran Distance/Speed (distance/vitesse) indiquera le nombre total de miles ou kilomètres parcourus par la courroie mobile.



L'écran central affichera l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer d'unité de mesure, pressez la touche Enter (entrée) ou d'augmentation Speed.



Pour afficher la distance en miles, sélectionnez ENGLISH. Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez METRIC.

Pressez la touche de diminution située près de la touche Enter pour afficher l'écran suivant. La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Pendant que le mode démo est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, l'interrupteur d'alimentation, placé à la position de réinitialisation et la clé, introduite dans la console. Cependant, lors du retrait de la clé, les écrans demeureront activés, mais les touches seront désactivées. Lorsque le mode démo est activé, l'indication ON (activé) apparaît à l'écran central. Pour activer ou désactiver le mode démo, pressez la touche Enter ou de diminution Speed.

Pressez la touche de diminution située près de la touche Enter pour afficher l'écran suivant. L'écran affichera le degré de contraste des écrans. Pressez la touche d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison) pour régler le contraste. Ensuite, pressez la touche Enter.

### Lorsqu'un module iFit est raccordé, le mode d'information affichera également les écrans suivants :

Pressez la touche de diminution pour afficher l'état du module. L'écran affichera l'indication WIFI.

Pressez la touche de diminution pour afficher l'état du guide audio. Pour activer ou désactiver le guide audio, pressez la touche Enter.

Pressez la touche de diminution pour afficher les options du mode de départ. Le menu de départ apparaît lorsque la clé est introduite dans la console ou la touche Home (accueil) est pressée. Pressez à répétition la touche Enter pour sélectionner le mode manuel ou le mode iFit en tant que mode de départ.

Pressez la touche de diminution pour vérifier les statistiques du sans-fil. Pressez la touche Enter. L'écran central affichera le numéro de version logicielle, le SSID du réseau, le type de cryptage, la force du signal sans fil, l'adresse IP du module, le nombre d'utilisateurs inscrits ainsi que leurs noms et les résultats de détection DNS.

Pressez la touche de diminution pour transférer les données. Pour envoyer et recevoir des entraînements, des registres d'entraînement et des mises à jour, pressez la touche Enter. À la fin du processus, l'indication TRANSFERS DONE (transferts terminés) apparaîtra à l'écran.

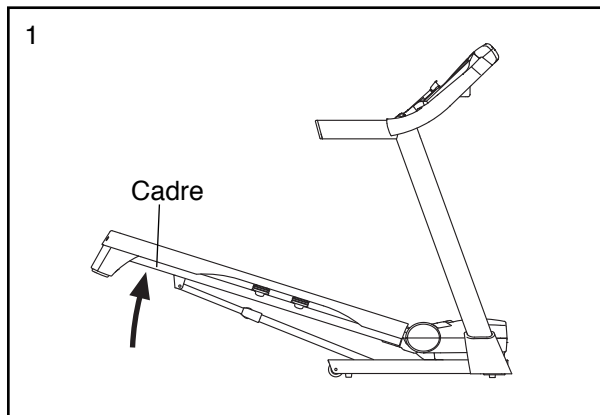
Pour quitter le mode d'information, retirez la clé de la console.

# COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

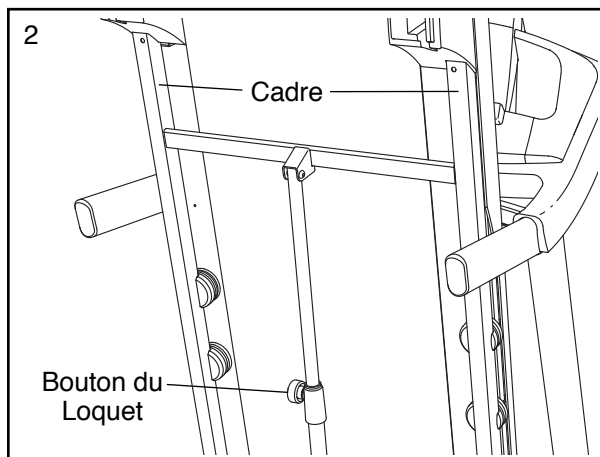
## COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison à zéro avant de plier l'appareil. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION** : vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 45 lbs. (20 kg) pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez le cadre métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION** : Ne tenez pas le cadre en saisissant les repose-pieds en plastique. Pliez les jambes et gardez le dos droit.



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

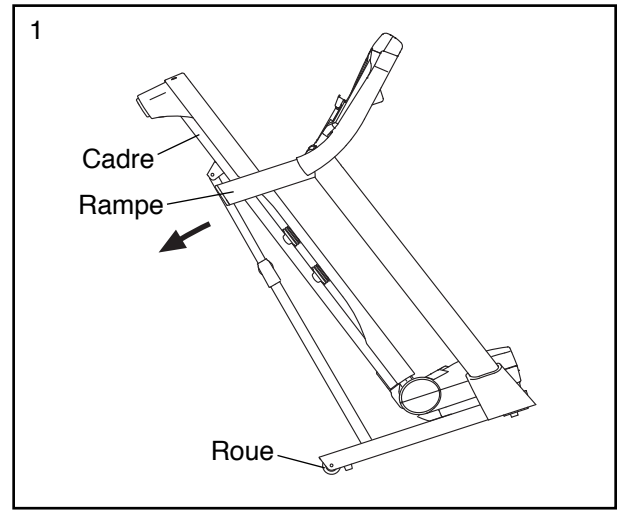


Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course directement aux rayons du soleil. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 30° C (85° F).

## 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 à 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 votre pied contre une roue.



2. Faites basculer la rampe vers l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course repose sur les roues, puis déplacez l'appareil jusqu'à l'emplacement voulu. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre et ne déplacez pas l'appareil sur une surface irrégulière.

3. Placez un pied contre une roue et abaissez avec précaution le tapis de course.

## COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

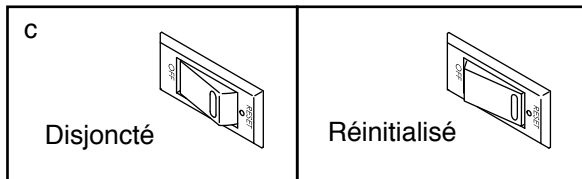
1. Voir le schéma 2. Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche ; au besoin, poussez le cadre légèrement vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas sur quelques centimètres et relâchez le bouton du loquet.
2. Reportez-vous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

# LOCALISATION D'UN PROBLÈME

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

## SYMPTÔME : l'appareil ne peut être mis en marche

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché sur un limiteur de surtension et que le limiteur est lui-même branché sur une prise correctement mise à la terre (voir la page 17). N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 17. **IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises de courant à GFCI et peut ne pas être compatible avec les prises à AFCI.**
- Une fois le cordon d'alimentation branché, 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'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 ci-dessus). 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 : l'écran de la console demeure activé lorsque la clé est retirée de la console

- La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les écrans demeurent en fonction lorsque la clé est retirée, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêter) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours en fonction, voyez la rubrique LE MODE D'INFORMATION de la page 24 pour désactiver le mode démo.

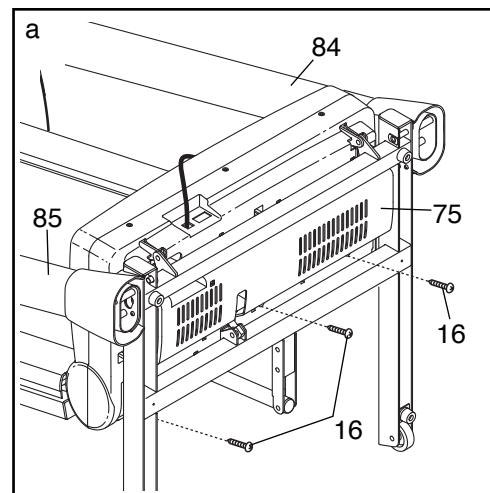
## SYMPTÔME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

- Pendant que la clé est introduite dans la console, appuyez sur l'une des touches Incline (inclinaison). **Pendant que l'inclinaison change, retirez la clé.** Après quelques secondes, réintroduisez la clé. Le tapis de course atteindra automatiquement le degré maximum d'inclinaison, puis reviendra au degré minimum. Ceci permettra de réétalonner le mécanisme d'inclinaison.

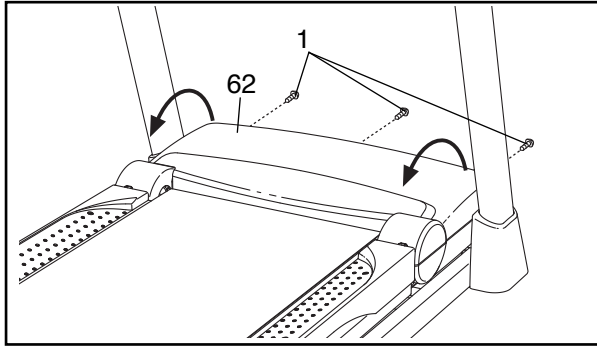
## SYMPTÔME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer avec précaution les Montants (84, 85) vers le bas. Il est possible que trois Vis #8 x 2" (16) fixent la partie inférieure du Panneau Ventral (75). Si tel est le cas, retirez-les. Remarque : un tournevis à pointe cruciforme doté d'une tige d'au moins 5" (13 cm) est requis.

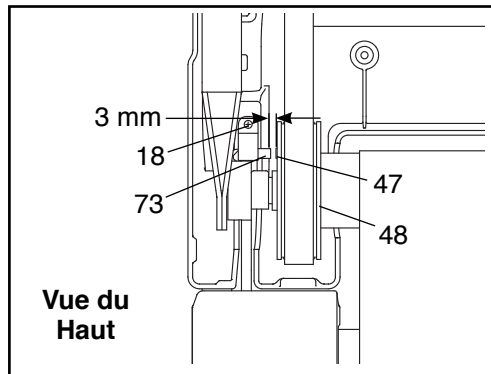
Ensuite, élevez les Montants (84, 85).



Retirez les trois Vis #8 x 3/4" (1), puis retirez avec précaution le Capot du Moteur (62) en le faisant pivoter.

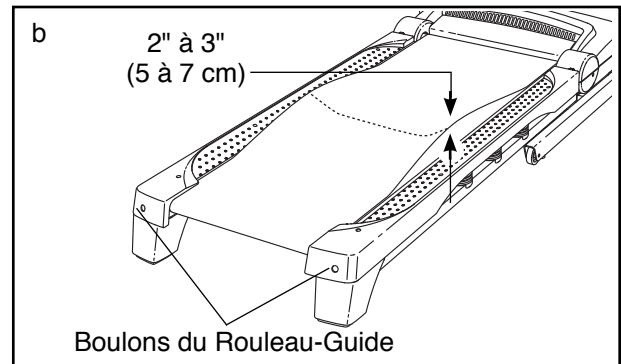


Localisez le Capteur Magnétique (73) et l'Aimant (47) du côté gauche de la Poulie (48). Tournez la Poulie jusqu'à aligner l'Aimant et le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 1/8" (3 mm).** Au besoin, dévissez la Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (18), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide des Vis #8 x 3/4" (non illustrées). Le cas échéant, réinstallez les Vis #8 x 2" (non illustrées). Faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



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

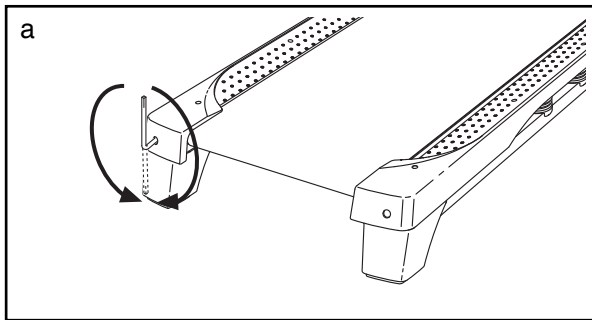
- N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 17.
- La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 2" à 3" (5 à 7 cm) de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



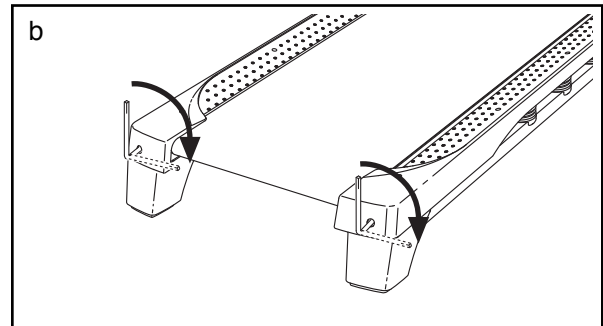
- IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et hâter l'usure.** Si vous soupçonnez que la courroie 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 n'est pas centrée ou dérape lorsqu'on y accède**

- a. **Si la courroie mobile est décentrée, retirez d'abord la clé et DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION. 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. Prenez soin de ne pas tendre la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.**



- b. **Si la courroie mobile dérape lorsqu'on marche dessus, retirez d'abord la clé et DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau-guide dans le sens horaire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm (2 à 3") de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.**



# CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

## INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<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 PFTL49613.0 R0114A

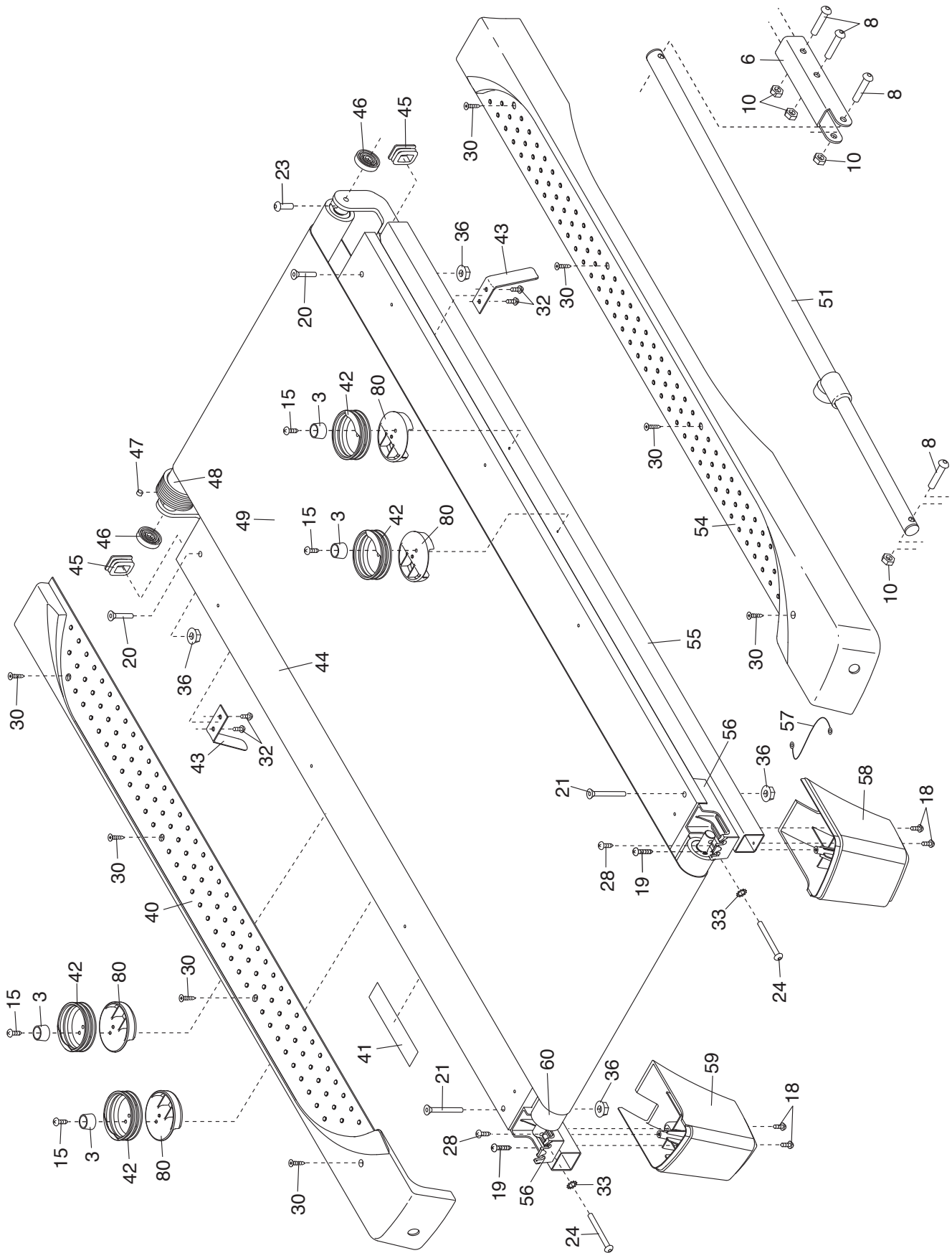
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	21	Vis #8 x 3/4"	49	1	Courroie Mobile
2	4	Vis #10 x 3/4"	50	1	Cadre de la Console
3	4	Amortisseur Interne	51	1	Loquet de Rangement
4	6	Vis 5/16" x 1"	52	1	Fil de Mise à la Terre de la Console
5	4	Vis Autoperçante #8 x 1"	53	4	Vis #8 x 1"
6	1	Support du Loquet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

<b>N°.</b>	<b>Qté.</b>	<b>Description</b>	<b>N°.</b>	<b>Qté.</b>	<b>Description</b>
97	1	Moteur d'Inclinaison	99	1	Clé/Pince
98	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	*	–	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.

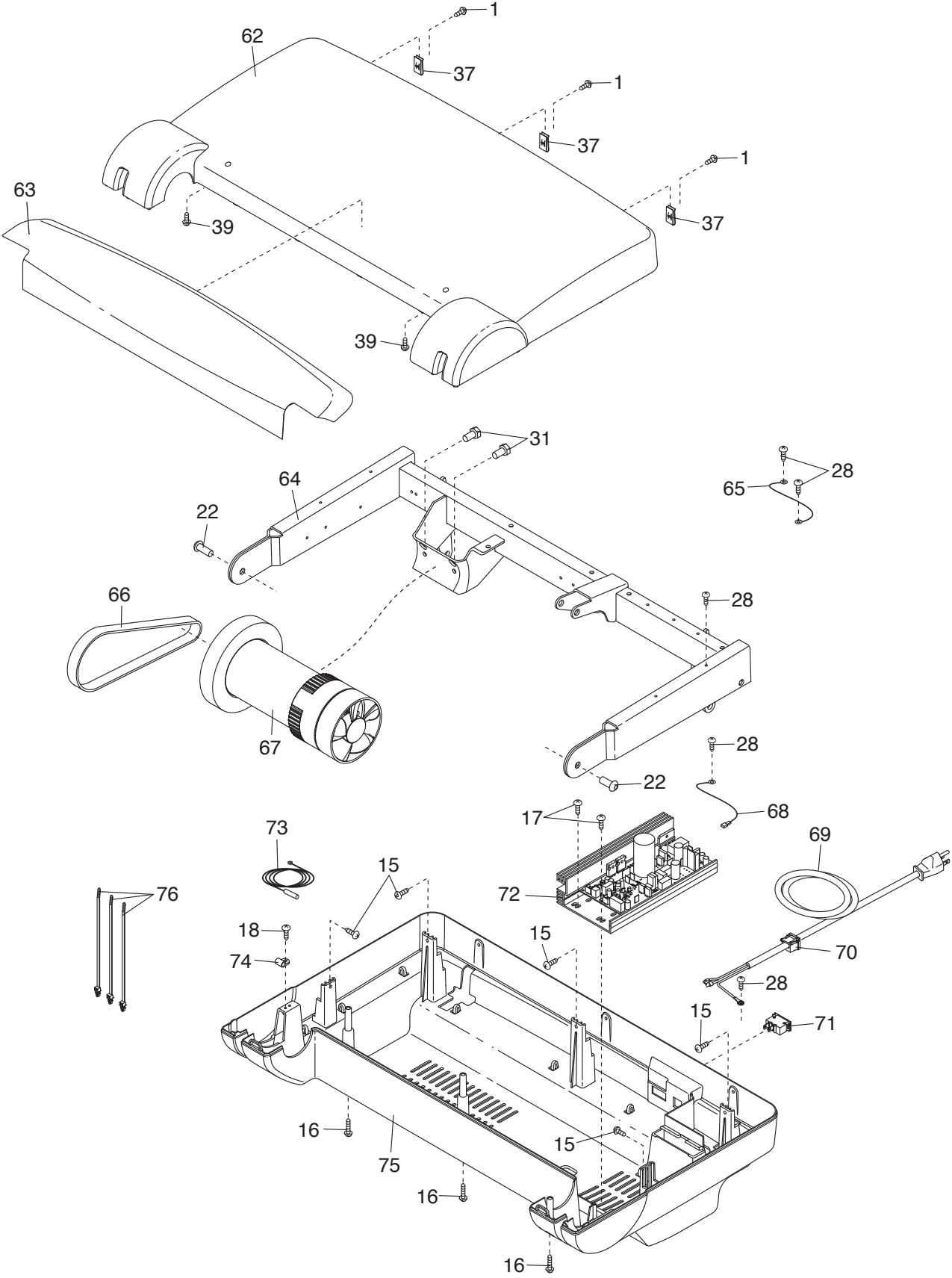
# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle PFTL49613.0 R0114A



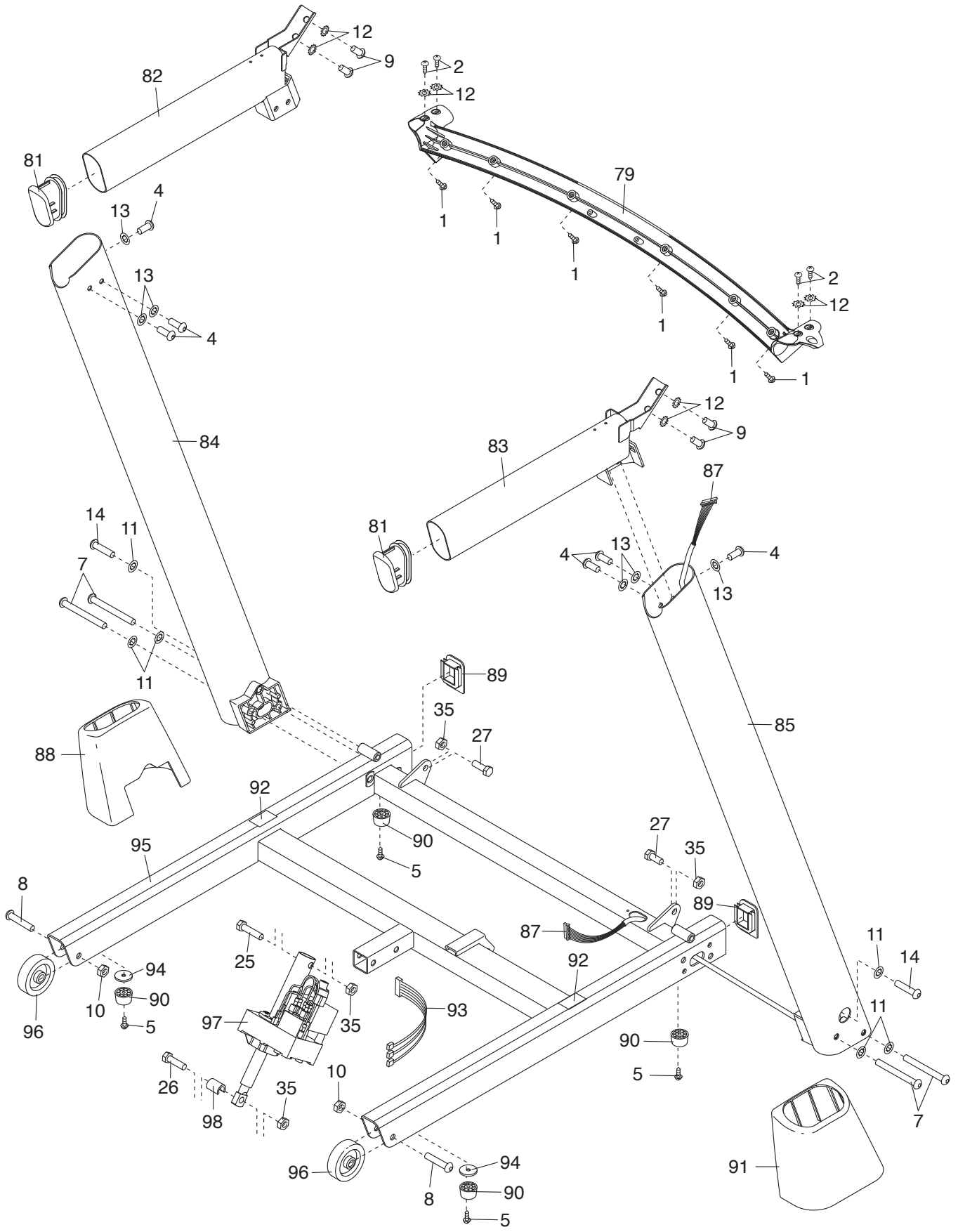
# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle PFTL49613.0 R0114A



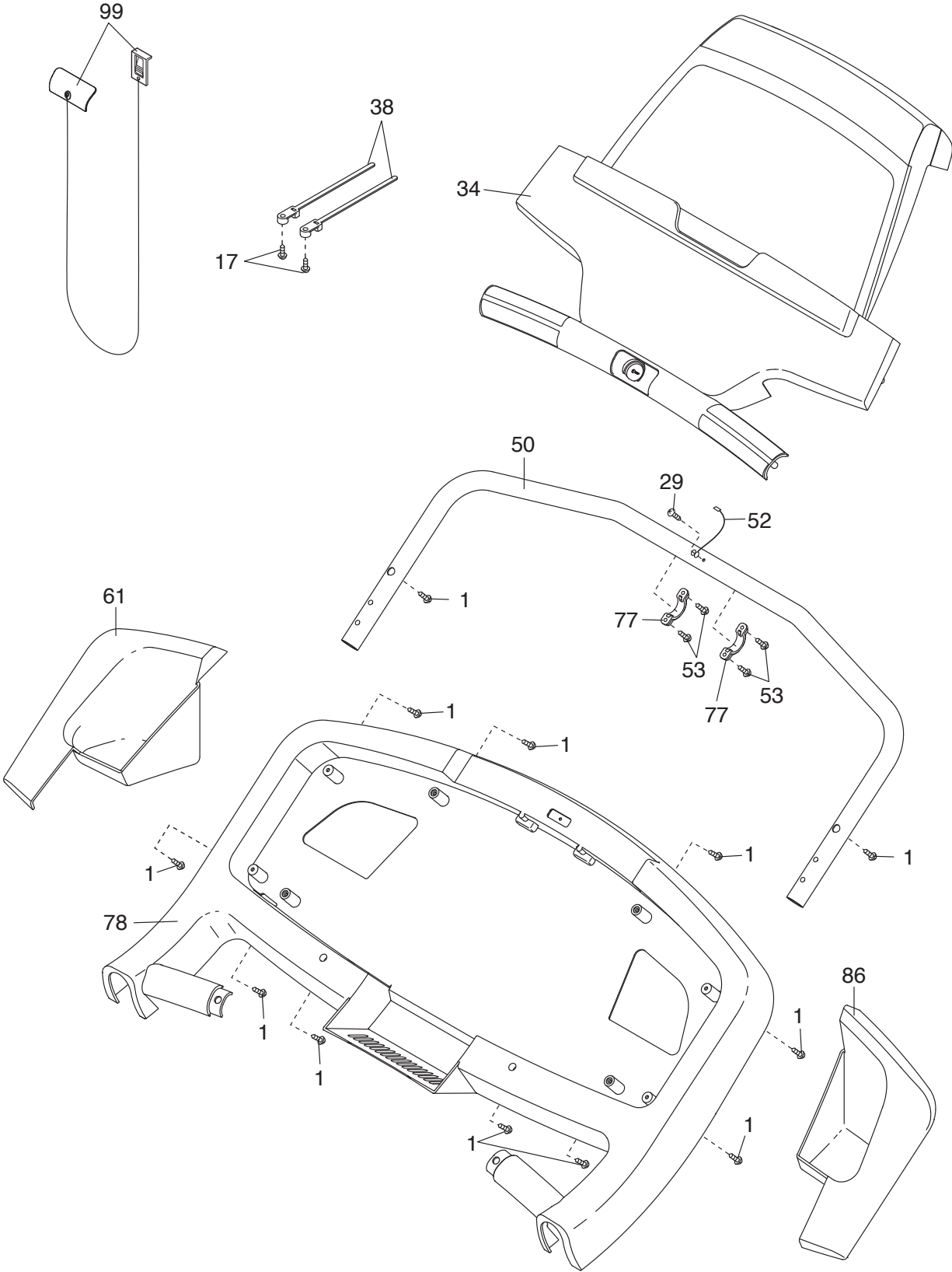
# SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle PFTL49613.0 R0114A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N°. du Modèle PFTL49613.0 R0114A



# 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)

## GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. La garantie du cadre est valable tant que l'acheteur d'origine est propriétaire de l'appareil. Le moteur d'entraînement est garanti pendant vingt-cinq (25) ans à compter de la date d'achat. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) an à compter de la date d'achat.

La présente garantie s'applique uniquement à l'acheteur initial (client). L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. Si l'appareil est envoyé à un centre de réparation, les frais de transport aller-retour seront à la charge du client. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client sera facturé un montant minimum de frais de manutention. Pour les réparations à domicile, le client sera facturé des frais minimums de déplacement. La présente garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport de l'appareil. La présente garantie sera automatiquement annulée si l'appareil est utilisé comme un modèle exposé dans un magasin, si les instructions du présent manuel ne sont pas respectées, si l'appareil est malmené, mal utilisé ou utilisé anormalement, ou si l'appareil est utilisé à des fins commerciales ou de location. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenus ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

**ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8**