

PRO-FORM[®]

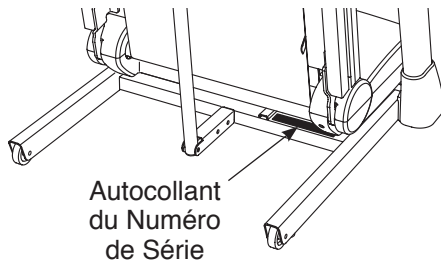
600 LT

www.proform.com

N°. du Modèle PFTL70010.0

N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.**

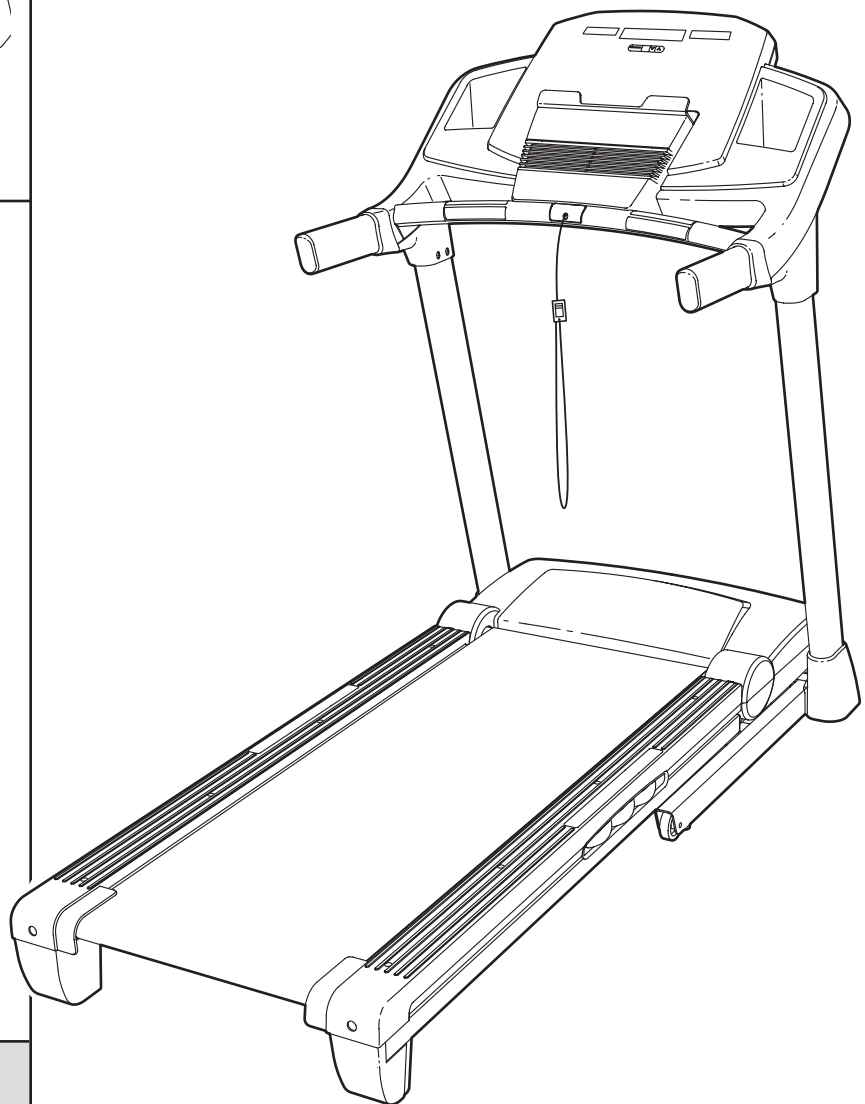
APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés)

OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca



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.

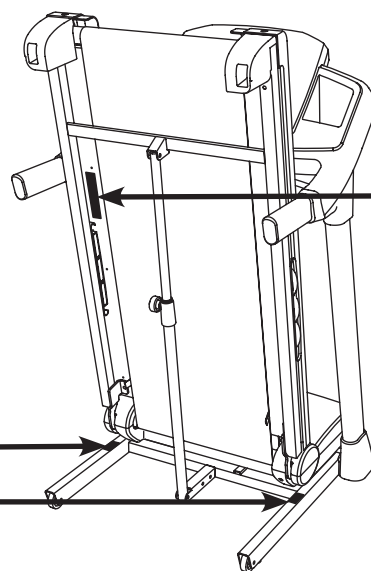
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER.	5
ASSEMBLAGE.	6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES.	16
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE	24
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	25
CONSEILS POUR L'EXERCICE.	28
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 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.
- 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.
- Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
- Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
- Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. Le propriétaire est responsable d'informer correctement tous les utilisateurs de ce tapis de course de tous les avertissements et toutes les précautions.
3. N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite.
4. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.
5. Installez le tapis de course sur une surface à niveau, avec au moins 2,4 m d'espace à l'arrière et 0,6 m de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui entrave les événements. Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart du tapis de course en tout temps.
8. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par les personnes dont le poids excède 136 kg.
9. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.
10. 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 les femmes. *Portez toujours des chaussures sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes ou des sandales.*
11. Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 16) dans un limiteur de surtension (non compris) et branchez le limiteur sur un circuit mis à la terre pouvant soutenir 15 ampères ou plus. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit. N'utilisez aucune rallonge électrique.
12. Utilisez un limiteur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 16. Pour vous procurer un limiteur de surtension, voyez un distributeur PROFORM de la région ou composez le numéro sans frais de la couverture avant de ce manuel pour commander la pièce numéro 146148, ou voyez un marchand local de fournitures électroniques.
13. 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.
14. Gardez le cordon d'alimentation et le limiteur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.
15. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est hors fonction. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 25, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)

16. Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18).
17. 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.
18. Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse soudains.
19. 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 ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.
20. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Retirez la clé, débranchez le cordon d'alimentation et poussez l'interrupteur d'alimentation à la position d'éteint [OFF] chaque fois que le tapis de course est inutilisé. (Voir le schéma de la page 5 pour connaître l'emplacement de l'interrupteur d'alimentation.)
21. Ne tentez pas d'élever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il soit proprement assemblé. (Voir ASSEMBLAGE à la page 6 et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 24.) Vous devez être en mesure de soulever sans danger un poids de 20 kg pour élever, abaisser ou 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. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
24. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
25. **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.
26. 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.
27. Un excès d'exercice physique peut entraîner des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

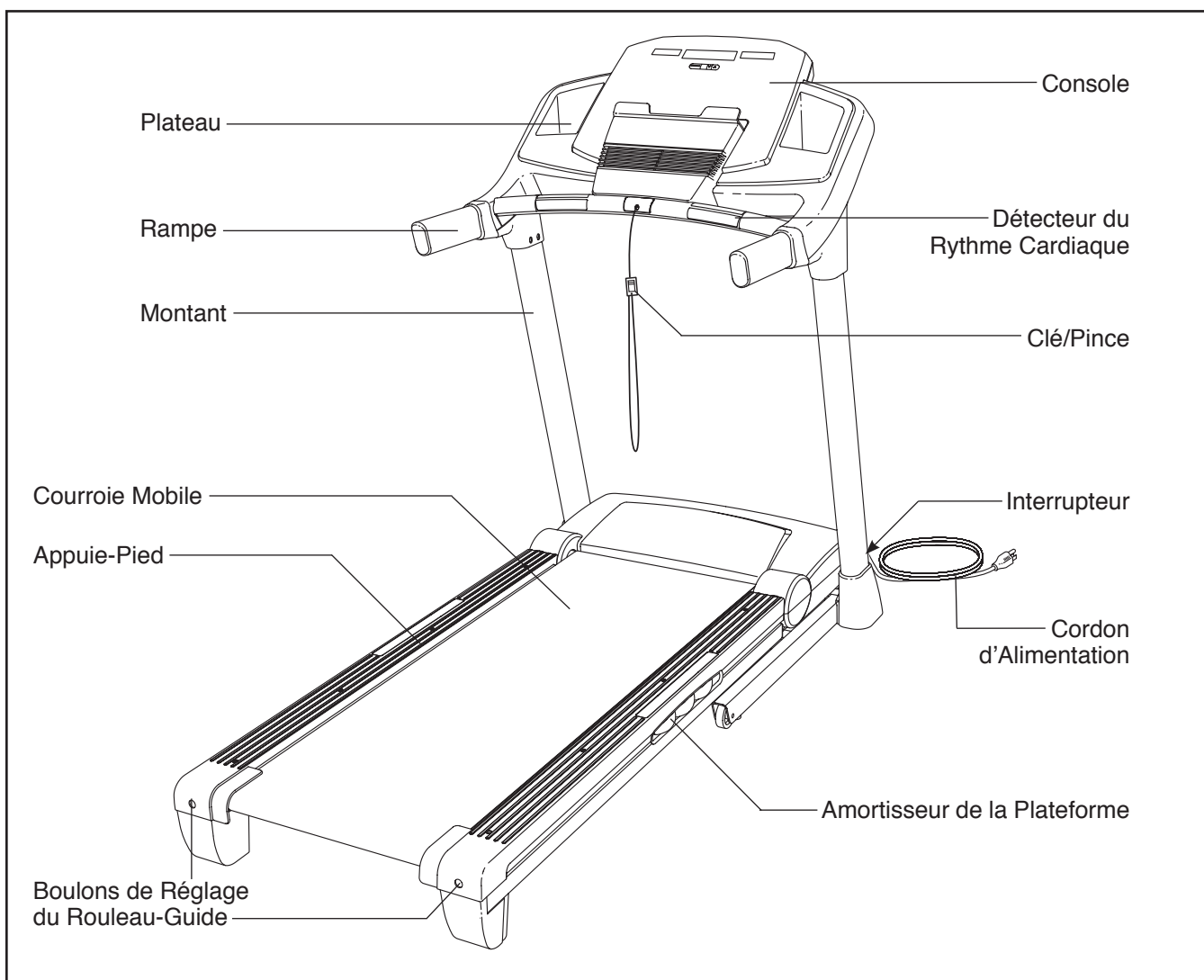
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire PROFORM® 600 LT. Le tapis de course 600 LT offre un éventail impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus agréables et plus efficaces. Et quand vous ne vous en servez pas, le tapis de course peut être plié, prenant ainsi moitié moins de place au sol qu'un tapis de course traditionnel.

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

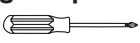
vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de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

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

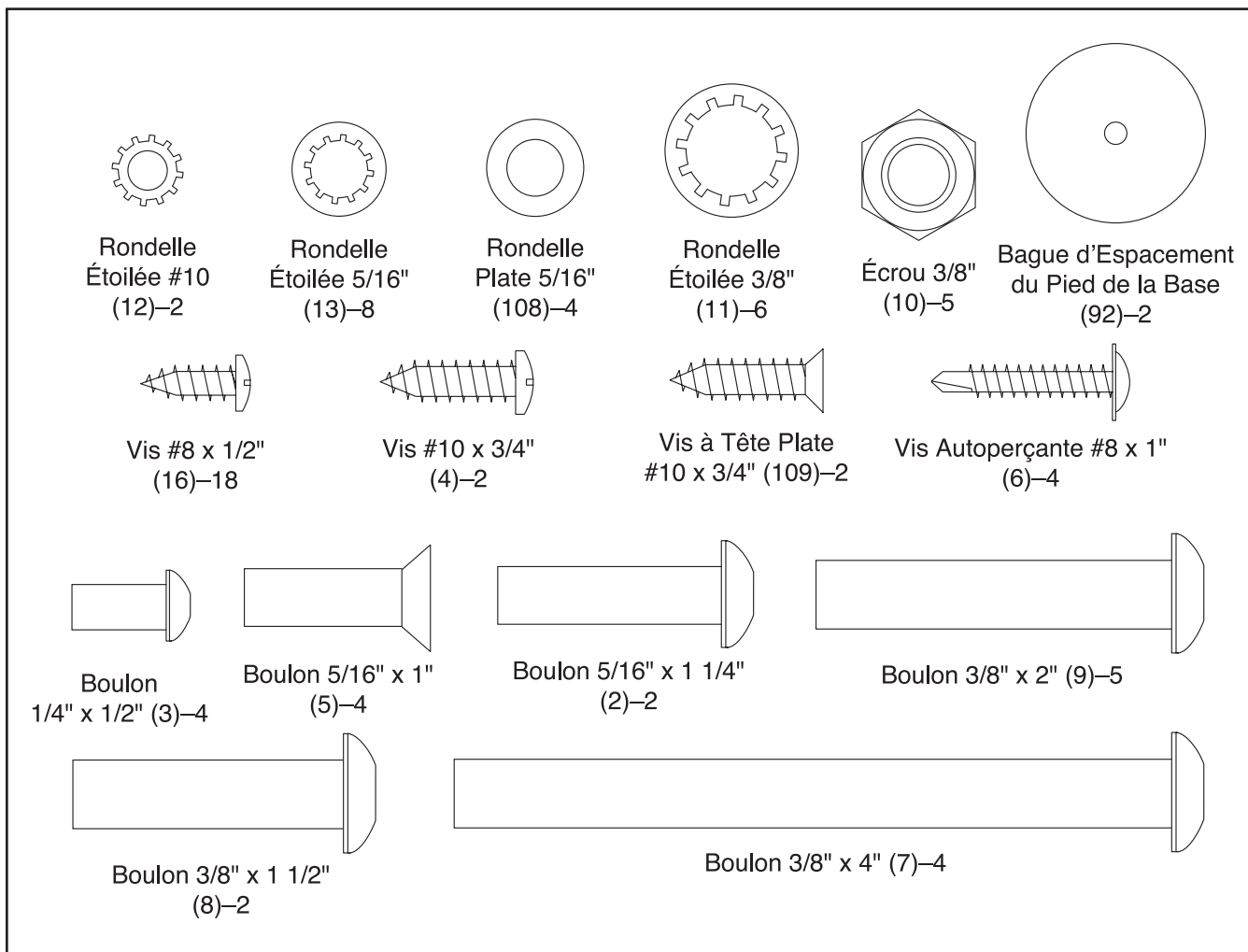


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et retirez tous les emballages. **Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.** Remarque : la face cachée de la courroie mobile du tapis de course est enduite d'un lubrifiant de haute performance. Il peut arriver que du lubrifiant tombe sur la face visible de la courroie mobile ou sur les emballages durant le transport. Ceci est normal et n'affectera pas les performances du tapis de course. Si du lubrifiant s'est posé sur la face visible de la courroie mobile, essuyez la courroie avec un chiffon doux et un produit de nettoyage ménager non-abrasif.

L'assemblage requiert les clés hexagonales comprises  et vos propres tournevis à pointe cruciforme , clé à molette  et ciseaux .

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. Pour éviter d'abîmer des pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique pour l'assemblage. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**



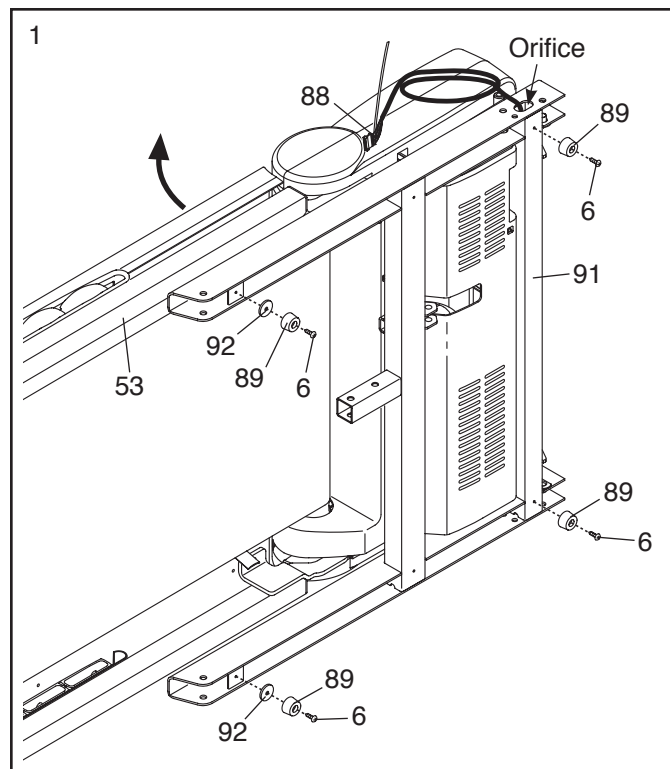
1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer avec précaution le tapis de course sur son côté gauche. Pliez en partie la Cadre (53) de façon à stabiliser davantage le tapis de course ; **ne pliez pas complètement le Cadre à ce moment.**

Coupez l'attache de transport qui relie le Fil du Montant (88) à la Base (91). Repérez une attache en plastique dans l'orifice indiqué de la Base et utilisez-la pour tirer le Fil du Montant hors de l'orifice.

Fixez deux Pieds de la Base (89) à la Base (91) aux endroits indiqués à l'aide de deux Vis Auto-perçantes #8 x 1" (6) et deux Bagues d'Espacement du Pied de la Base (92).

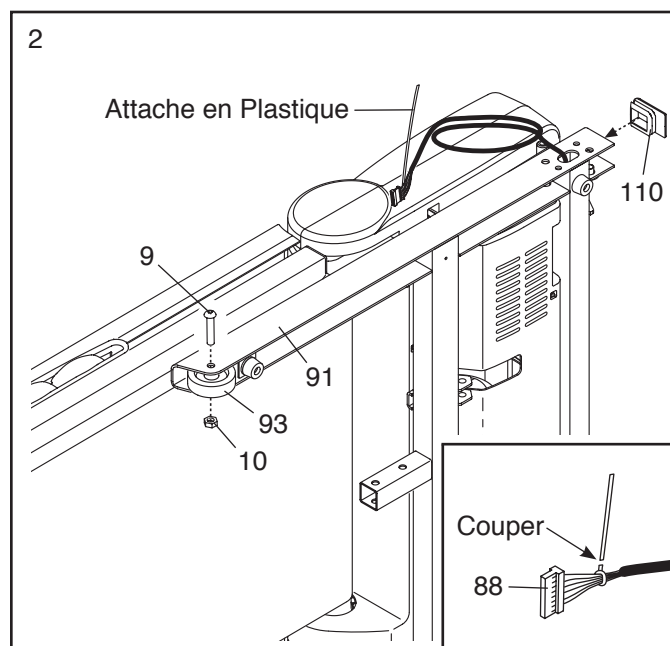
Ensuite, fixez les deux autres Pieds de la Base (89) à l'aide de deux Vis Auto-perçantes #8 x 1" (6).



2. **Reportez-vous au schéma encadré.** Coupez l'attache en plastique près du Fil du Montant (88).

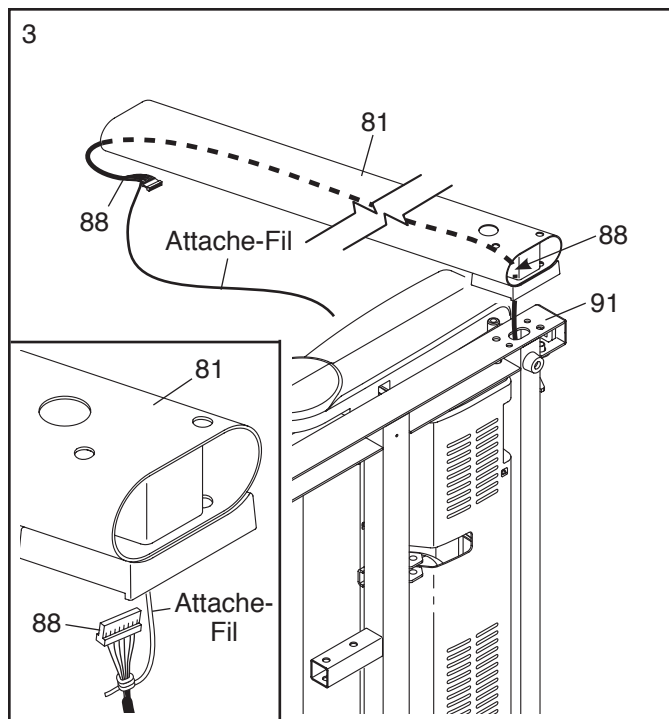
Fixez une Roulette (93) à la Base (91) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 2" (9) et d'un Écrou 3/8" (10). **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès ; la Roulette doit tourner librement.**

Insérez un Embout de la Base (110) dans la Base (91).



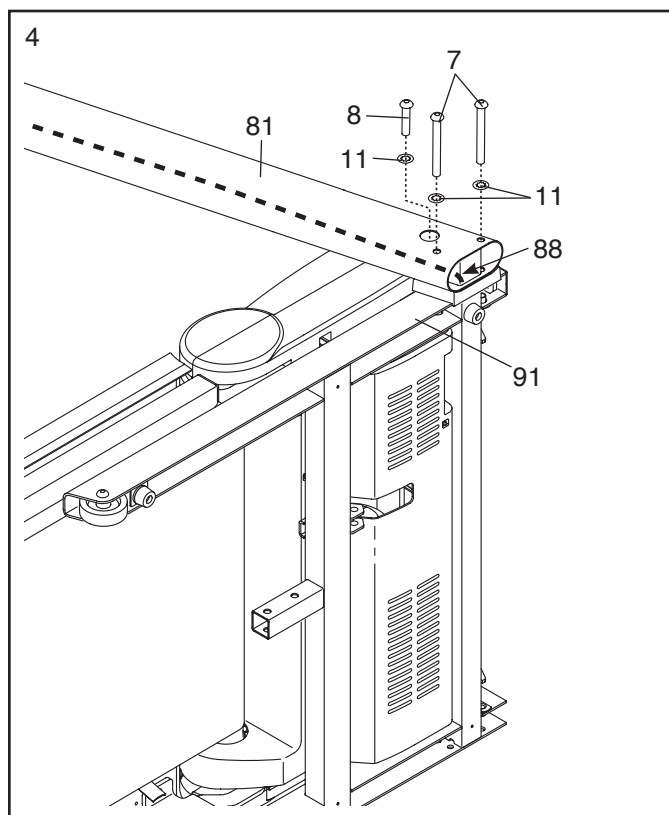
3. Identifiez le Montant Droit (81), qui porte un autocollant indiquant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Tenez le Montant Droit près de la Base (91), tel qu'il est illustré.

Reportez-vous au schéma encadré. Liez fermement l'attache-fil à l'intérieur du Montant Droit (81) autour de l'extrémité du Fil du Montant (88). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache-fil jusqu'à ce que le Fil du Montant soit complètement acheminé hors du Montant Droit.



4. Tenez le Montant Droit (81) contre la Base (91). **Veillez à ne pas coincer le Fil du Montant (88).** Introduisez deux Boulons 3/8" x 4" (7) et un Boulon 3/8" x 1 1/2" (8) avec trois Rondelles Étoilées 3/8" (11) dans le Montant Droit.

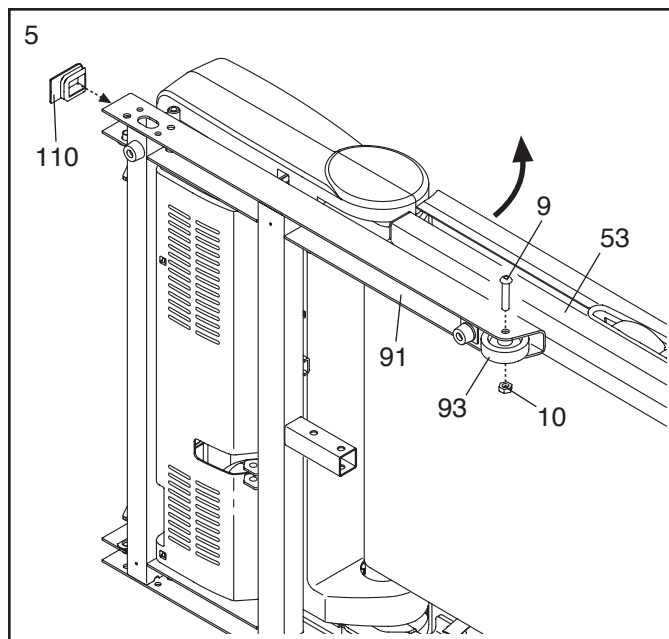
Vissez partiellement les Boulons 3/8" x 4" (7) jusqu'à ce que les têtes des Boulons entrent en contact avec le Montant Droit (81) ; **ne serrez pas complètement les Boulons à ce moment.** Vissez partiellement le Boulon 3/8" x 1 1/2" (8).



5. Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer avec précaution le tapis de course sur son côté droit. Pliez en partie la Cadre (53) de façon à stabiliser davantage le tapis de course ; **ne pliez pas complètement le Cadre à ce moment.**

Fixez une Roulette (93) à la Base (91) à l'aide d'un Boulon $3/8'' \times 2''$ (9) et d'un Écrou $3/8''$ (10). **Ne serrez pas l'Écrou à l'excès ; la Roulette doit tourner librement.**

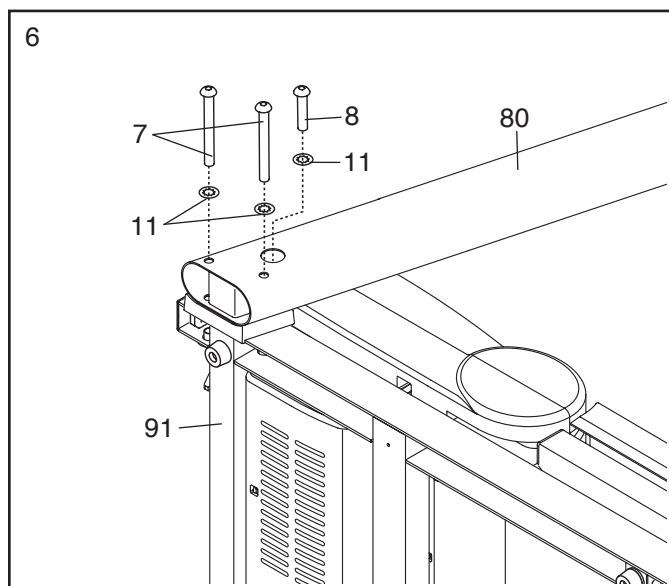
Insérez un Embout de la Base (110) dans la Base (91).



6. Tenez le Montant Gauche (80) contre la Base (91). Introduisez deux Boulons $3/8'' \times 4''$ (7) et un Boulon $3/8'' \times 1\ 1/2''$ (8) avec trois Rondelles Étoilées $3/8''$ (11) dans le Montant Gauche.

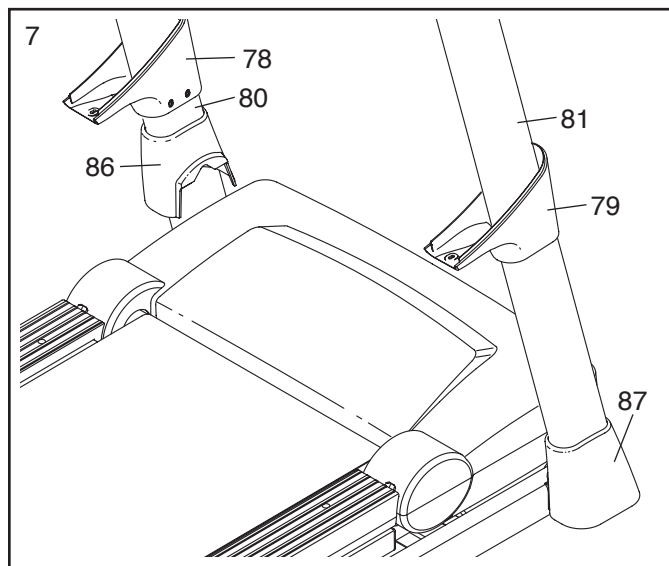
Vissez partiellement les Boulons $3/8'' \times 4''$ (7) jusqu'à ce que les têtes des Boulons entrent en contact avec le Montant Gauche (80) ; **ne serrez pas complètement les Boulons à ce moment.** Vissez partiellement le Boulon $3/8'' \times 1\ 1/2''$ (8).

Avec l'aide d'une autre personne, faites basculer le tapis de course de manière à poser la Base (91) à plat sur le sol.



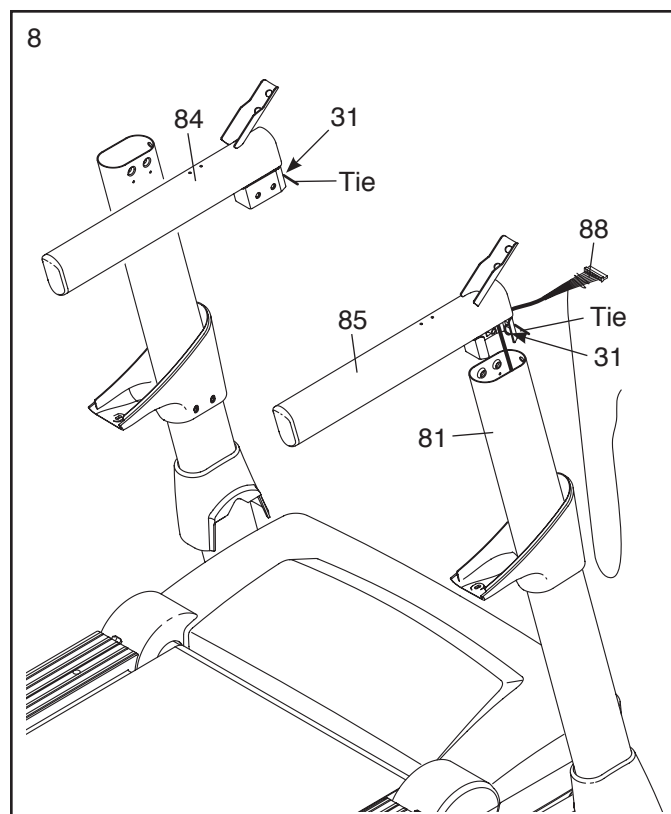
7. Identifiez le Couver-Base Gauche (86) et le Couver-Base Droit (87), qui sont marqués d'autocollants. Glissez le Couver-Base Gauche sur le Montant Gauche (80). Glissez le Couver-Base Droit sur le Montant Droit (81).

Localisez le Couver-Montant Gauche (78) et le Couver-Montant Droit (79), qui sont marqués d'autocollants. Glissez le Couver-Montant Gauche sur le Montant Gauche (80). Glissez le Couver-Montant Droit sur le Montant Droit (81).



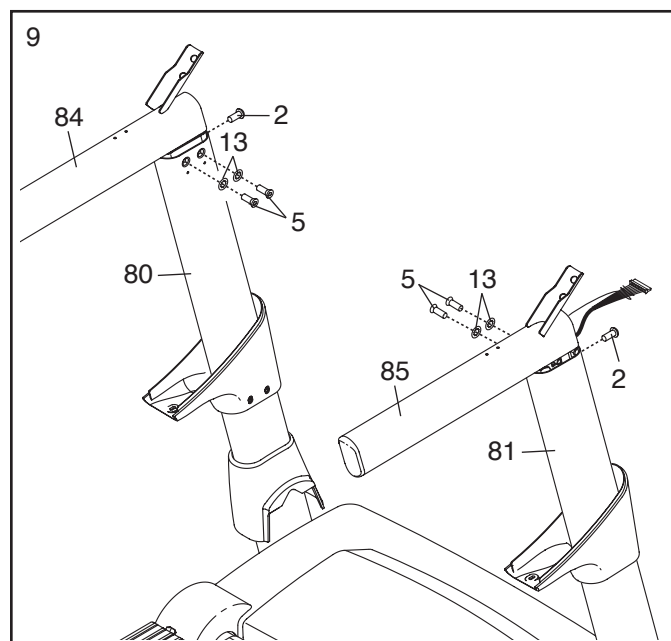
8. Coupez l'attache en plastique dans la Rampe Gauche (84) et la Rampe Droite (85). Au besoin, enfoncez les Écrous à Cage 5/16" (31) en place.

Identifiez la Rampe Droite (85), qui est marquée d'un autocollant affichant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite), et tenez-la près du Montant Droit (81). Insérez le Fil du Montant (88) à travers le support au bas de la Rampe Droite. Tirez le Fil du Montant hors de l'extrémité de la Rampe Droite.

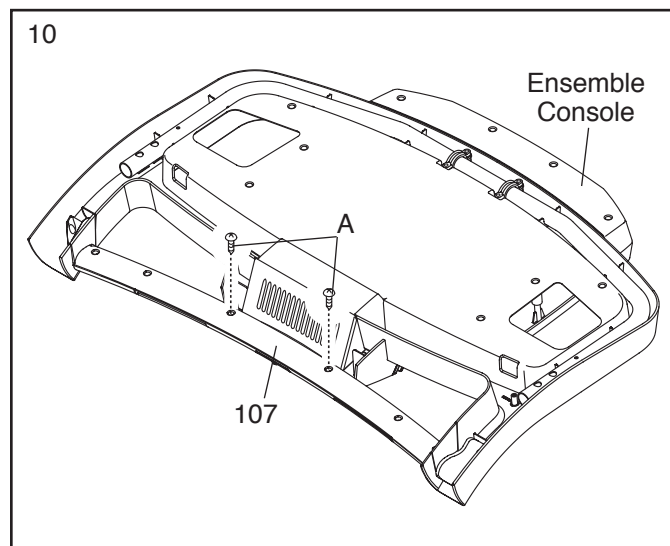


9. Fixez la Rampe Droite (85) au Montant Droit (81) à l'aide de deux Boulons 5/16" x 1" (5), de deux Rondelles Étoilées 5/16" (13) et d'un Boulon 5/16" x 1 1/4" (2). **Ne serrez pas complètement les Boulons à ce moment.**

Fixez la Rampe Gauche (84) de la même manière.

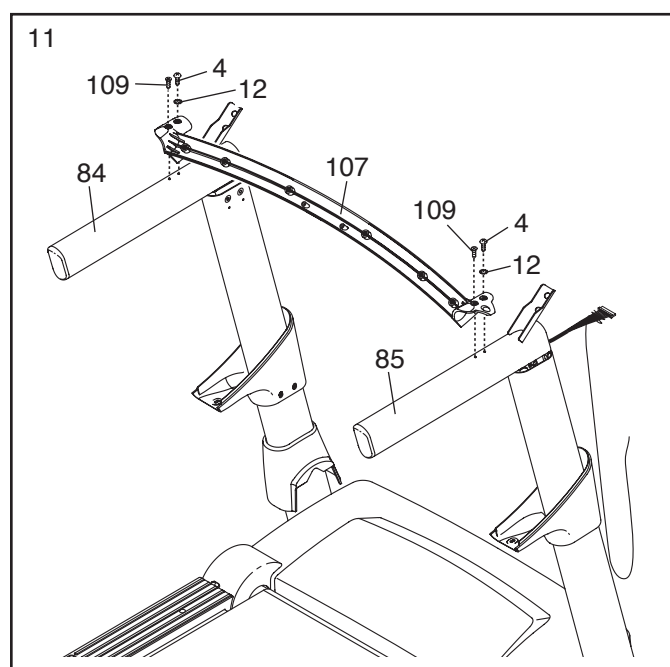


10. Déposez l'ensemble console face contre terre sur une surface douce afin d'éviter d'égratigner l'ensemble console. Retirez les deux Vis (A). Ensuite, enlevez la Barre Transversale (107) en la soulevant. Jetez les deux Vis.



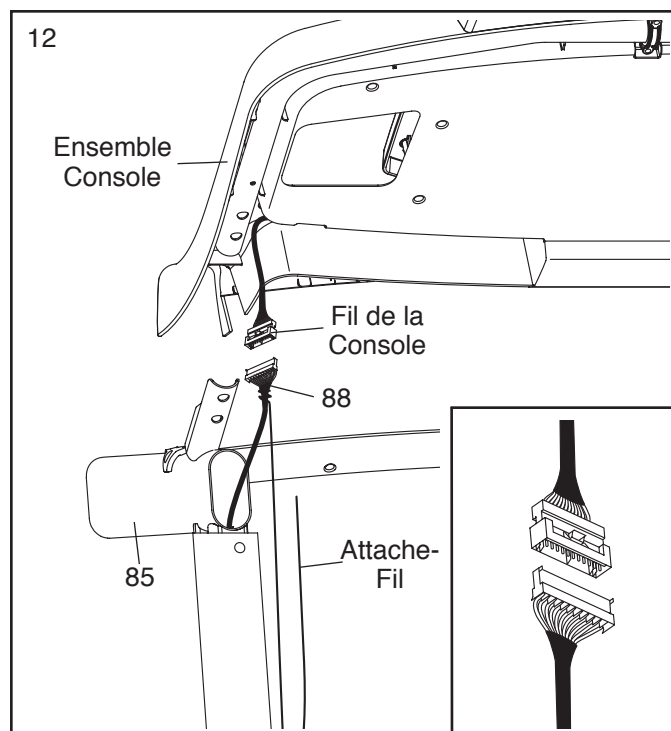
11. **IMPORTANT** : pour éviter d'abîmer la Barre Transversale (107), n'utilisez aucun outil à commande mécanique et ne serrez pas à l'excès les Vis #10 x 3/4" (4) ni les Vis à Tête Plate #10 x 3/4" (109).

Orientez la Barre Transversale (107) comme il est illustré. Fixez la Barre Transversale aux Rampes (84, 85) à l'aide de deux Vis à Tête Plate #10 x 3/4" (109), deux Vis #10 x 3/4" (4) et deux Rondelles Étoilées #10 (12) tel qu'il est indiqué. **Engagez les quatre Vis, puis serrez chacune d'elles.**



12. À l'aide d'une autre personne, tenez l'ensemble console près de la Rampe Droite (85).

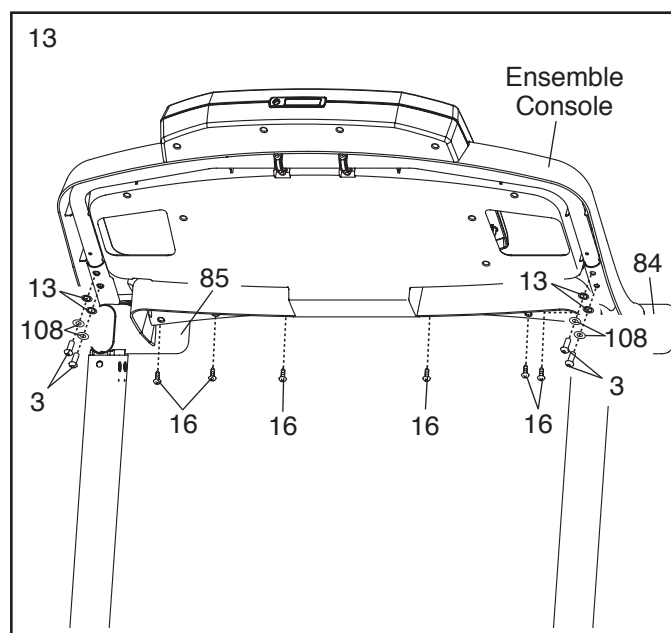
Reliez le Fil du Montant (88) au fil de la console. **Reportez-vous au schéma encadré. Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayez. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHÉ.** Retirez l'attache-fil du Fil du Montant.



13. Posez l'ensemble console sur la Rampe Gauche (84) et la Rampe Droite (85). **Veillez à ne coincer aucun des fils.** Enfoncez le Fil du Montant (non illustré) excédentaire dans la Rampe Droite.

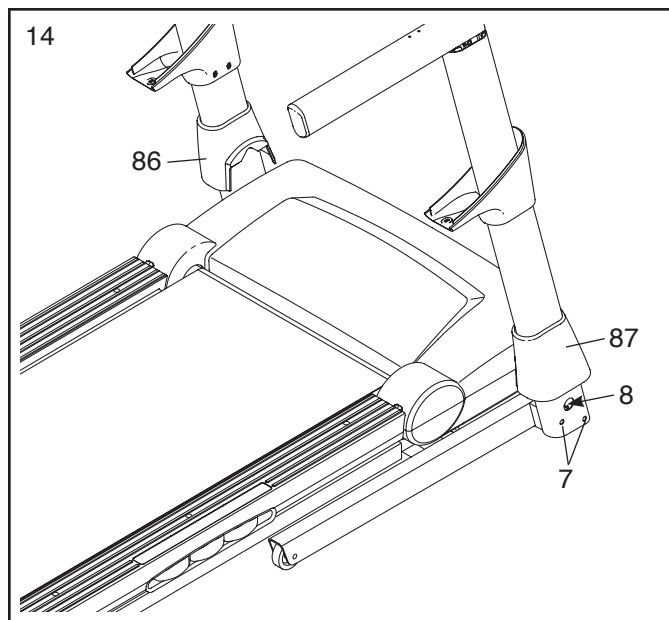
Fixez l'ensemble console à l'aide de six Vis #8 x 1/2" (16), quatre Boulons 1/4" x 1/2" (3), quatre Rondelles Plates 5/16" (108) et quatre Rondelles Étoilées 5/16" (13) tel qu'indiqué. **Engagez chacune des six Vis et chacun des Boulons, puis serrez tous ces éléments de visserie.**

Reportez-vous à l'étape 9. Vissez à fond les quatre Boulons 5/16" x 1" (5) et les deux Boulons 5/16" x 1 1/4" (2).

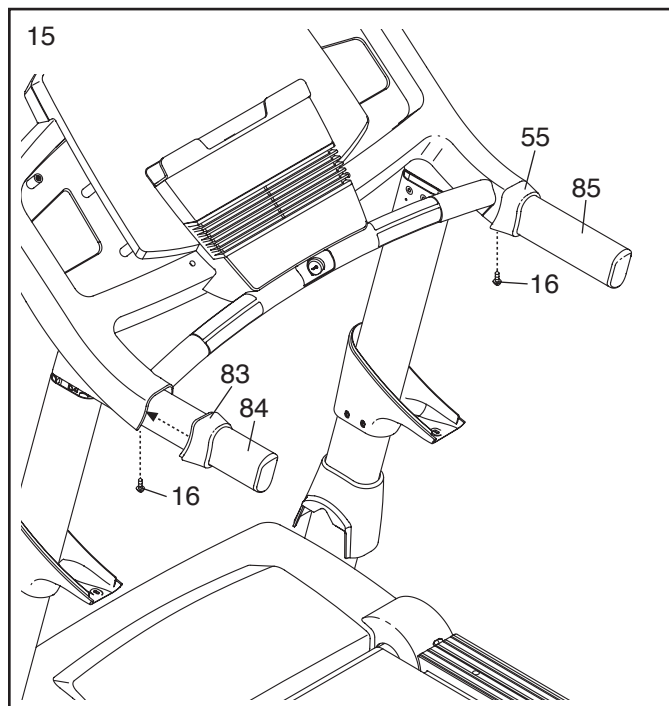


14. Vissez fermement les quatre Boulons 3/8" x 4" (7) et les deux Boulons 3/8" x 1 1/2" (8) (un seul côté est indiqué).

Glissez le Couvre-Base Gauche (86) et le Couvre-Base Droit (87) vers le bas en direction du sol.

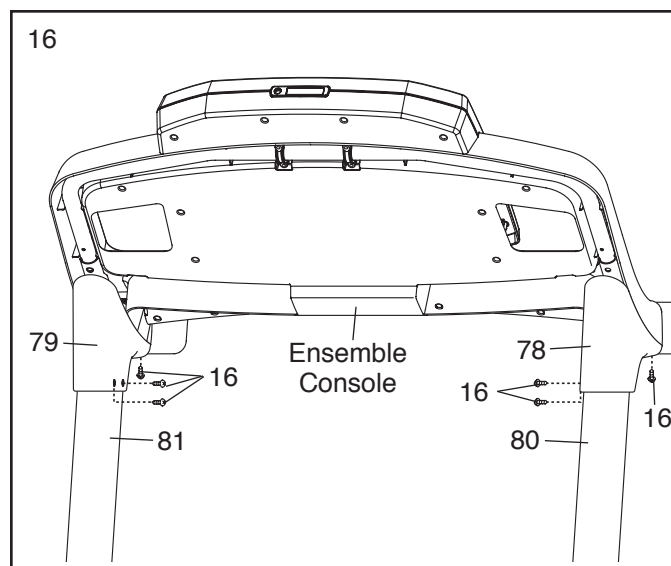


15. Glissez le Couvre-Rampe Gauche (83) sur la Rampe Gauche (84). Glissez le Couvre-Rampe Droit (55) sur la Rampe Droite (85). Fixez les Couvre-Rampes à l'aide de deux Vis #8 x 1/2" (16).

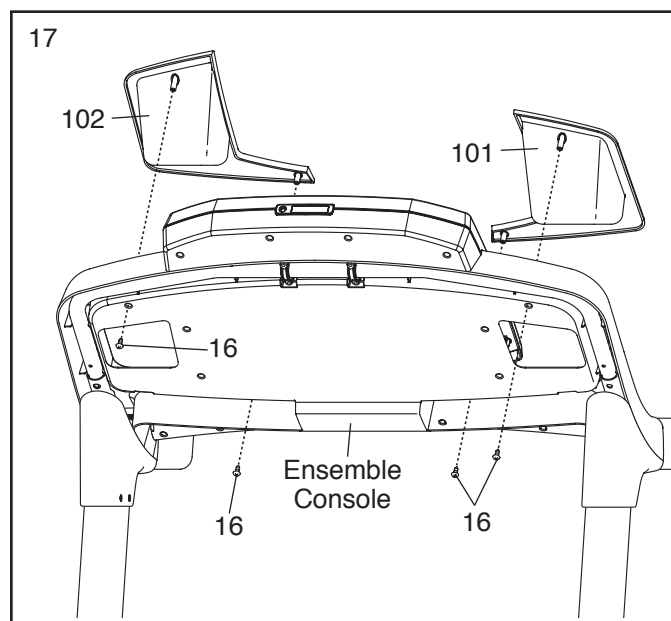


16. Tenez le Couver-Montant Gauche (78) contre l'ensemble console. Alignez les orifices du Couver-Montant Gauche sur les orifices du Montant Gauche (80). Fixez le Couver-Montant Gauche à l'aide de trois Vis #8 x 1/2" (16).

Fixez le Couver-Montant Droit (79) au Montant Droit (81) de la même manière.



17. Fixez le Plateau Gauche (101) et le Plateau Droit (102) à l'ensemble console à l'aide de quatre Vis #8 x 1/2" (16).



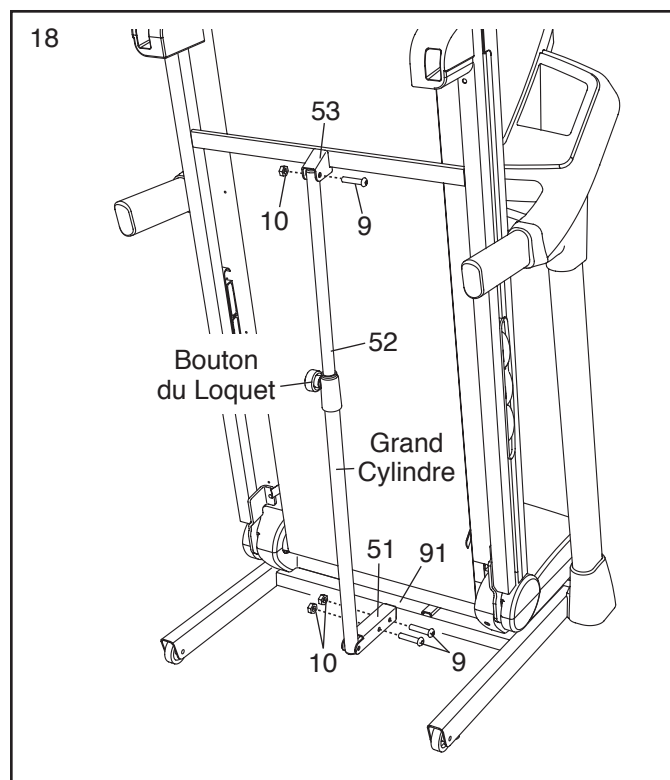
18. Élevez le Cadre (53) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de cette étape.**

Orientez le Loquet de Rangement (52) de sorte à situer le grand cylindre et le bouton du loquet tel qu'il est indiqué.

Fixez le Support du Loquet (51) et le Loquet de Rangement (52) à la Base (91) à l'aide de deux Boulons 3/8" x 2" (9) et deux Écrous 3/8" (10).

Fixez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (52) au support du Cadre (53) à l'aide d'un Boulon 3/8" x 2" (9) et d'un Écrou 3/8" (10). Remarque : il peut être nécessaire de mouvoir le Cadre vers l'avant et l'arrière afin d'aligner le Loquet de Rangement sur le support.

Abaissez le Cadre (53) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 24).



19. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.**

Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. Remarque : il peut y avoir des pièces de visserie excédentaires. Conservez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une des clés hexagonales est destinée au réglage de la courroie mobile (voir les pages 26 et 27).

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE PRÉ-LUBRIFIÉE

Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant ultra-performant.

IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou toute autre substance sur la courroie mobile ou la plate-forme de marche. De telles substances pourraient et accélérer son usure.

POUR BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

⚠ 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.

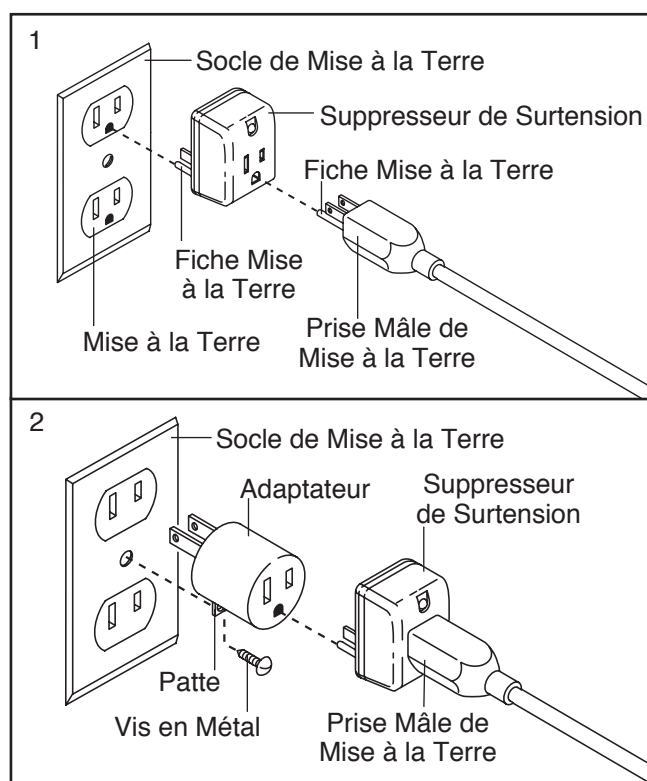
Votre tapis de course, comme beaucoup d'appareils électriques, peut être endommager par des changements soudains de voltage dans le circuit électrique de votre maison. **Pour réduire les risques de dommages de votre tapis de course, utilisez toujours un supprimeur de surtension avec votre tapis de course (référez-vous au schéma 1 à droite). Pour acheter un supprimeur de surtension, appelez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel et commandez la pièce numéro 146148.**

Utilisez uniquement un supprimeur de surtension équipé d'une seule sortie, homologué ULC 1449 en tant que supprimeur de surtension à tension transitoire (TVSS). Le supprimeur de surtension doit être muni d'un fusible ULC de résistance inférieure ou égale à 400 volts, et de dissipation de 450 joules minimum. Le supprimeur de surtension doit être de 120 volts pour courant alternatif, et de 15 ampères. Le supprimeur de surtension doit être muni d'un voyant lumineux indiquant son bon fonctionnement. Le manquement à l'utilisation d'un supprimeur de surtension fonctionnant correctement peut endommager le système de contrôle du tapis de course (voir la précaution 13 page 3).

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de panne ou d'un mauvais fonctionnement, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques en offrant une voie de fuite au courant électrique. Le cordon d'alimentation de cet appareil est muni d'un conducteur de mise à la terre ainsi que d'une fiche de mise à la

terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans un supprimeur de surtension et branchez ce dernier dans une prise murale correctement installée et mise à la terre conformément aux normes locales. IMPORTANT** : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT et n'est peut-être pas compatible avec les prises équipés d'un interrupteur de fuite à l'arc.

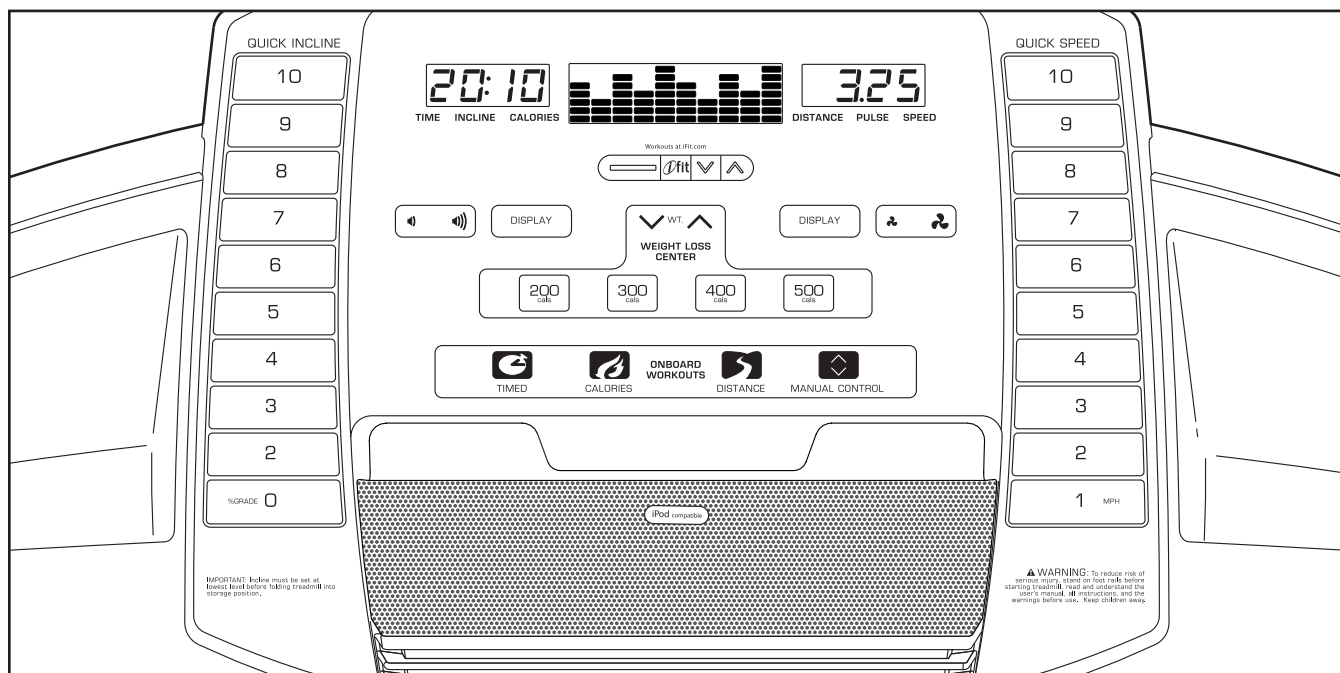
Cet appareil est équipé pour être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts (voir le schéma 1). Si une prise de mise à la terre n'est pas disponible, vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire pour relier le supprimeur de surtension à une prise bipolaire (voir le schéma 2).



Toutefois, cet adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'au moment où une prise murale conformément mise à la terre (voir le schéma 1) pourra être installée par un électricien qualifié.

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. L'adaptateur doit être fixé au moyen d'une vis en métal. **Certains boîtiers de prises murales bipolaires ne sont pas relié à la terre. Contactez un électricien qualifié pour déterminer si le boîtier de la prise murale est relié à la terre avant d'utiliser un adaptateur.**

SCHÉMA DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

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

De plus, la console propose un centre de perte de poids et seize entraînements intégrés—cinq entraînements minutés, sept entraînements caloriques et quatre entraînements de distance. Chaque entraînement commande automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace.

La console intègre également le système d'entraînement interactif iFit. Le système iFit accepte les cartes iFit offrant des entraînements qui aident à atteindre des objectifs précis de mise en forme. Par exemple, perdez des kilos excédentaires avec l'entraînement de perte de poids sur huit semaines. Les entraînements iFit commandent automatiquement le tapis de course.

Les cartes iFit sont vendues séparément. **Pour acheter des cartes iFit en tout temps, visitez le www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce manuel. Les cartes iFit sont aussi offertes chez certains marchands.**

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

Pour allumer l'appareil, voir la page 18. Pour utiliser le mode manuel, voir la page 18. Pour effectuer un entraînement intégré, voir la page 20. Pour utiliser le centre de perte de poids, voir la page 21. Pour effectuer un entraînement iFit, voir la page 22. Pour utiliser le mode d'information, voir la page 23. Pour utiliser la chaîne audio stéréophonique, voir la page 23.

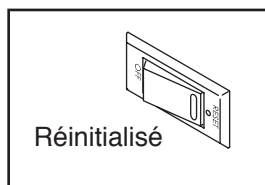
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, reportez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 23. Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel renvoient aux kilomètres.

IMPORTANT : si des pellicules en plastique recouvrent la console, retirez les pellicules. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie au besoin (voir la page 27).

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

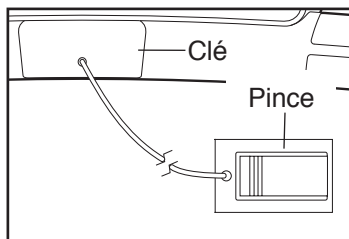
IMPORTANT : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement du tapis à température ambiante avant la mise en marche. Sans cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composantes électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 16). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon. Poussez l'interrupteur d'alimentation 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 amené à la position de réinitialisation, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Arrêt [STOP] enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans demeurent en fonction, reportez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 23 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, posez les pieds sur les appuie-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.

Appuyez sur la touche Manuel [MANUAL] de la console. Si vous n'êtes pas connecté sur iFit Live, le mode manuel est sélectionné automatiquement.

3. Lancez la courroie mobile.

Pour lancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Démarrer [START], la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] ou l'une des touches de Vitesse Rapide [QUICK SPEED] numérotées.

Lors de l'appui sur la touche Démarrer ou la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commence à se déplacer à 1,6 km/h. À mesure que vous vous entraînez, vous pouvez changer la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de la Vitesse. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse varie de l'ordre de 0,16 km/h ; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0,8 km/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.

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

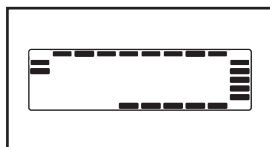
Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Démarrer ou sur la touche d'augmentation de la Vitesse.

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

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison [INCLINE] ou l'une des touches d'Inclinaison Rapide [QUICK INCLINE] numérotées. Suivant l'appui sur l'une des touches, le tapis de course s'inclinera graduellement jusqu'au réglage sélectionné.

5. Suivez votre progression aux écrans.

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



L'écran gauche— L'écran gauche affiche pendant quelques secondes à la fois le temps [TIME] écoulé, l'inclinaison [INCLINE] du tapis de course et le nombre approximatif des calories [CALORIES] que vous aurez brûlées. Appuyez sur la touche d'Affichage [DISPLAY] gauche jusqu'à ce que l'écran affiche les informations que vous souhaitez visualiser. Remarque : lorsque certains entraînements sont sélectionnés, l'écran affiche la période restante plutôt que le temps écoulé de l'entraînement.



L'écran droit— L'écran droit affiche pendant quelques secondes à la fois la distance [DISTANCE] que vous aurez parcourue en marchant ou courant et la vitesse [SPEED] de la courroie mobile. Appuyez sur la touche d'Affichage droite jusqu'à ce que l'écran affiche les informations que vous souhaitez visualiser. L'écran affiche aussi votre fréquence cardiaque [PULSE] lorsque vous utilisez le détecteur du rythme cardiaque de la poignée (voir l'étape 6).

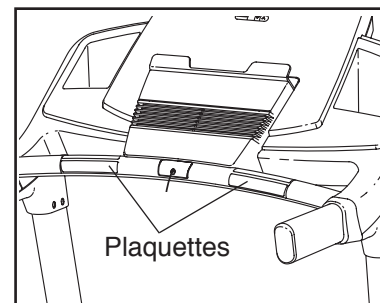


Pour réinitialiser la console, appuyez sur la touche Arrêt, retirez la clé, puis réintroduisez la clé.

6. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

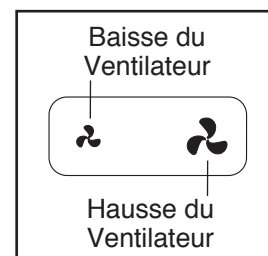
Avant d'utiliser le détecteur cardiaque de la poignée, retirez les pellicules en plastique transparent des plaquettes métalliques de la barre du détecteur cardiaque. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, **tenez-vous debout sur les appuie-pieds** et saisissez la barre du détecteur cardiaque en appuyant vos paumes contre les plaquettes métalliques ; **évit**ez de déplacer vos mains. Lorsque votre pouls est capté, plusieurs tirets apparaîtront, suivis de l'affichage de votre fréquence cardiaque. **Pour une lecture plus précise de la fréquence cardiaque, tenez les plaquettes pendant 15 secondes.**



7. Activez le ventilateur, au besoin.

Le ventilateur peut être réglé à différents régimes. Appuyez sur la touche de hausse ou de baisse du Ventilateur [FAN] pour choisir un régime du ventilateur ou désactiver ce dernier. Remarque : si le ventilateur est en marche au moment où s'immobilise la courroie mobile, il s'arrêtera de lui-même après quelques minutes.



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

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

Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, poussez l'interrupteur à la position d'arrêt [OFF] et débranchez le cordon d'alimentation.

IMPORTANT : si vous ne prenez pas cette précaution, les composantes 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 18.

2. Sélectionnez un entraînement intégré.

Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez à répétition sur la touche Minuté [TIMED], la touche Calories [CALORIES] ou la touche Distance [DISTANCE] jusqu'à afficher à l'écran l'entraînement voulu.

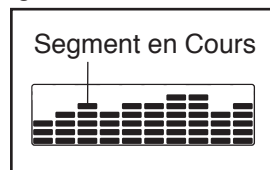
Lors de la sélection d'un entraînement intégré, les écrans affichent l'inclinaison maximale, la vitesse maximale et la durée de l'entraînement. De plus, un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement apparaîtra à la matrice. Lorsqu'un entraînement de distance est sélectionné, la distance apparaît plutôt que le graphique.

3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Démarrer [START] ou la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] pour commencer l'entraînement. Peu de temps après l'appui sur la touche, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages initiaux de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque entraînement est divisé en segments. 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 un entraînement minuté ou un entraînement calorique, le graphique représentera votre progression. Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de la vitesse du segment en cours.



À la fin de chaque segment, une série de tonalités retentira. Si un nouveau réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison est programmé pour le segment suivant, ce réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison clignote à l'écran pendant quelques secondes. Le tapis de course adoptera automatiquement le nouveau réglage de la vitesse ou (et) de l'inclinaison.

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

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

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Arrêter [STOP]. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Démarrer ou d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile s'engagera à raison de 1,6 km/h. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour le segment suivant.

4. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 19.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 19.

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 19.

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

Voir l'étape 8 à la page 19.

COMMENT UTILISER LE CENTRE DE PERTE DE POIDS

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. Sélectionnez un entraînement de perte de poids.

Pour effectuer un entraînement de perte de poids, appuyez sur la touche 200 calories [200 CALS], la touche 300 calories [300 CALS], la touche 400 calories [400 CALS] ou la touche 500 calories [500 CALS]. Lorsqu'un entraînement de perte de poids est sélectionné, les écrans affichent l'inclinaison et la vitesse maximales de l'entraînement, ainsi que le nombre de calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement.

Si vous n'avez pas entré votre poids, appuyez à répétition sur la touche d'augmentation ou de diminution du Poids [WT.] pour entrer votre poids.

Chaque entraînement de perte de poids 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.

3. Lancez la courroie mobile.

L'entraînement de perte de poids se déroulera comme un entraînement de distance (voir l'étape 3 à la page 20).

4. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 19.

Remarque : l'objectif calorique est une estimation du nombre des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement. Le nombre réel de calories que vous brûlez dépendra de 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 que vous brûlerez.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 19.

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 19.

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

Voir l'étape 8 à la page 19.

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

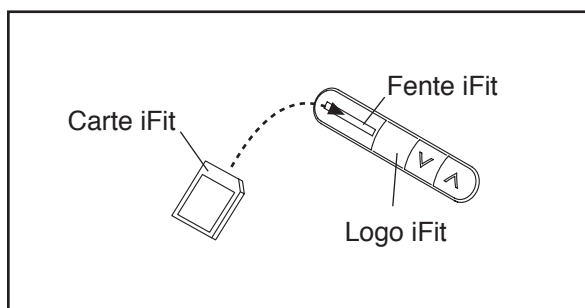
Pour acheter des cartes iFit en tout temps, visitez le www.iFit.com ou composez le numéro de téléphone indiqué sur la couverture avant de ce manuel. Les cartes iFit sont aussi offertes chez certains marchands.

1. Introduisez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 18.

2. Insérez une carte iFit et sélectionnez un entraînement.

Pour effectuer un entraînement iFit, insérez une carte iFit dans la fente iFit ; assurez-vous que la carte iFit est orientée de manière que les plaquettes métalliques soient dirigées vers le sol et pénètrent la fente. Lorsqu'une carte iFit est correctement introduite, le logo iFit s'illumine.



Ensuite, sélectionnez un entraînement iFit en appuyant sur les touches iFit d'augmentation ou de diminution situées près de la fente iFit. Lorsqu'un entraînement iFit est sélectionné, les écrans affichent l'inclinaison et la vitesse maximales de l'entraînement, ainsi que le nombre approximatif des calories que vous aurez brûlées durant l'entraînement.

Chaque entraînement iFit est divisé en plusieurs 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.

3. Lancez la courroie mobile.

Appuyez sur la touche Démarrer [START] ou la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] pour

commencer l'entraînement. Peu de temps après l'appui sur la touche, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages initiaux de vitesse et d'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Pendant le programme, la voix d'un entraîneur personnel vous guidera durant l'entraînement.

Si le réglage de vitesse ou d'inclinaison est trop élevé ou trop bas, vous pouvez le modifier manuellement à tout moment en appuyant sur les touches de Vitesse ou d'Inclinaison [INCLINE] ; **toutefois, lorsque débutera le prochain segment, le tapis de course s'adaptera automatiquement aux réglages de la vitesse et de l'inclinaison du segment suivant.**

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Démarrer ou d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile s'engagera à raison de 1,6 km/h. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course adoptera automatiquement la vitesse et l'inclinaison réglées pour le segment suivant.

4. Suivez votre progression aux écrans.

Voir l'étape 5 à la page 19.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, au besoin.

Voir l'étape 6 à la page 19.

6. Activez le ventilateur, au besoin.

Voir l'étape 7 à la page 19.

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

Voir l'étape 8 à la page 19.

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

LE MODE D'INFORMATION

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

Pour sélectionner le mode d'information, maintenez enfoncée la touche Arrêt [STOP] tout en introduisant la clé dans la console et relâchez ensuite la touche Arrêt. Lorsque le mode d'information est sélectionné, les données suivantes s'affichent :

L'écran gauche indique le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.

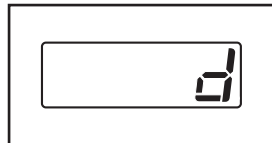


L'écran droit indique le nombre total des kilomètres ou milles que la courroie de marche a parcourus.

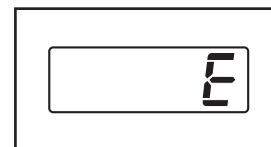


Appuyez à nouveau sur la touche Arrêt pour afficher les informations suivantes :

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



Un E représentant les miles anglais ou un M représentant les kilomètres apparaîtra à l'écran droit. Au besoin, utilisez la touche d'augmentation de la Vitesse pour changer d'unité de mesure.



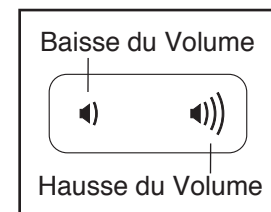
Pour quitter le mode d'information, retirez la clé de la console.

COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO STÉRÉOPHONIQUE

Pour écouter de la musique ou des livres sonores par l'entremise des haut-parleurs stéréo de la console, vous devez relier votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio portable à la console.

Pour utiliser la prise audio, localisez le câble audio, puis branchez-le dans la prise audio au côté de la console. Ensuite, reliez le câble audio à une prise du lecteur MP3, du lecteur CD ou d'un autre lecteur audio portable. **Assurez-vous que le câble audio est introduit à fond.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3, Lecteur CD ou autre lecteur audio portable. Réglez l'intensité sonore de votre lecteur audio portable ou appuyez sur la touche de hausse ou de baisse de l'intensité sonore de la console.



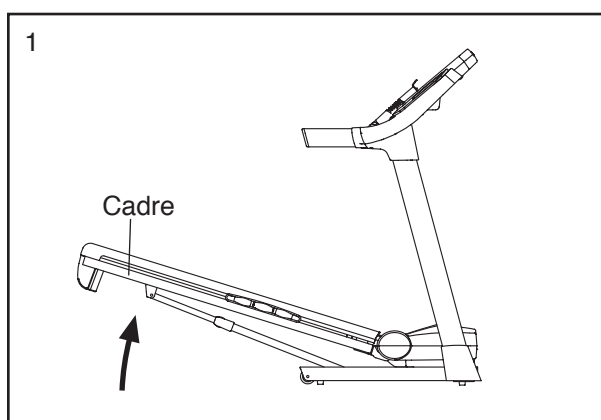
Si vous utilisez un lecteur CD portable et que la lecture est erratique, placez le lecteur CD sur le sol ou une autre surface plane, au lieu de la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

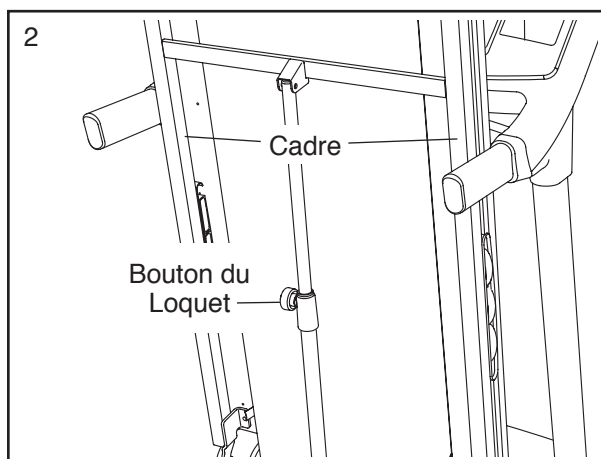
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison à la position la plus inférieure 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 20 kg pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

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



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

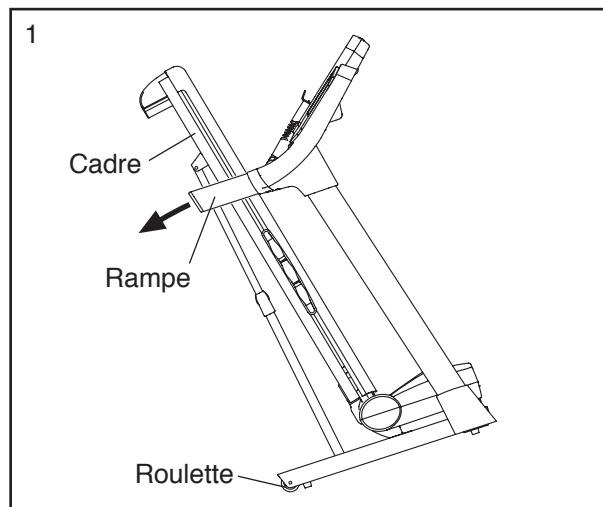


Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à des températures supérieures à 30° C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme il est décrit à gauche. **ATTENTION** : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé 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 un pied contre une roulette.



2. Faites basculer la rampe vers l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course puisse rouler sur les roulettes, puis déplacez-le jusqu'à l'emplacement voulu. **ATTENTION** : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.
3. Placez un pied contre une roulette et abaissez avec précaution le tapis de course.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

1. **Reportez-vous au schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du cadre du tapis de course de la main droite. 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 jusqu'au sol. **ATTENTION** : ne tenez pas le cadre par les appuie-pieds en plastique, et ne laissez pas chuter le cadre. Pliez les jambes et gardez le dos droit.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

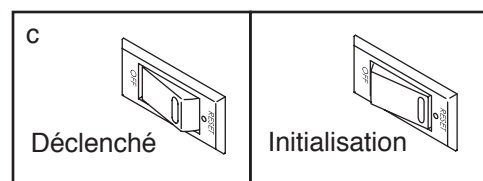
La plupart des problèmes rencontrés avec le tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme qui s'applique à votre situation puis suivez les étapes correspondantes. Si une assistance supplémentaire est nécessaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas

SOLUTION : a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un supprimeur de surtension et que le supprimeur de surtension est branché dans une prise aux normes de mise à la terre (voir page 16). Utilisez uniquement un supprimeur de surtension avec une prise unique, conforme à toutes les spécifications décrites à la page 16. **IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises GFCI.**

b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.

c. Vérifiez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de son socle, comme illustré, l'interrupteur s'est déclenché. Pour remettre l'interrupteur en marche, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.



PROBLÈME : le tapis de course s'éteint durant l'utilisation

SOLUTION : a. Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.

b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes puis rebranchez-le.

c. Retirez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.

d. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

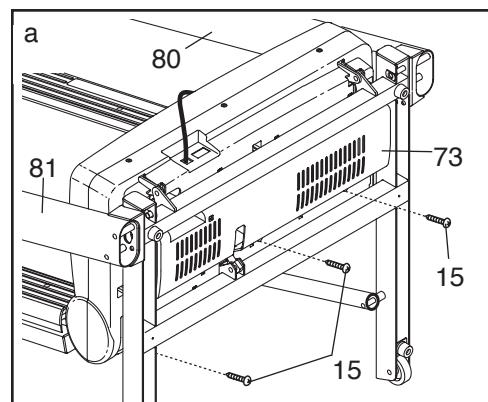
PROBLÈME : les affichages de la console restent allumés quand vous retirez la clé de la console

SOLUTION : a. La console est équipée d'un mode démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé en magasin. Si les affichages restent allumés quand vous retirez la clé de la console, le mode démo est probablement allumé. Pour éteindre le mode démo appuyez sur la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les affichages sont toujours allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 23 pour éteindre le mode démo.

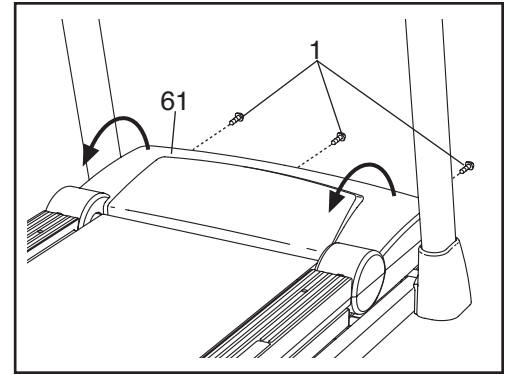
PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

SOLUTION : a. 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 (80, 81) vers le bas. Il est possible que trois Vis #8 x 2" (15) fixent la partie inférieure du Panneau Ventral (73). Si tel est le cas, retirez-les. Remarque : un tournevis à pointe cruciforme doté d'une tige d'au moins 13 cm de longueur est nécessaire

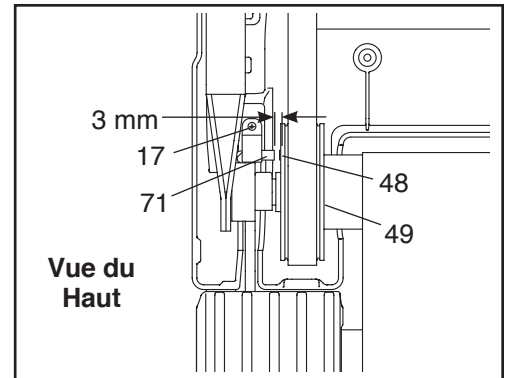
Ensuite, élevez les Montants (80, 81).



Retirez les quatre Vis #8 x 3/4" (1), puis retirez avec précaution le Capot du Moteur (61) en le faisant pivoter.



Localisez le Capteur Magnétique (71) et l'Aimant (48) du côté gauche de la Poulie (49). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné sur le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 3 mm.** Au besoin, dévissez la Vis à Tête Bombée #8 x 3/4" (17), 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". Le cas échéant, réinstallez les Vis #8 x 2". Faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



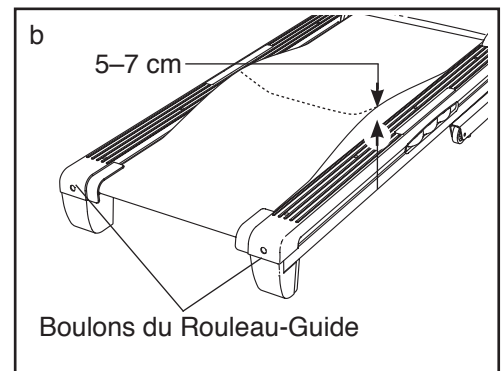
PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

SOLUTION : a. Pendant que la clé est introduite dans la console, appuyez sur l'une des touches d'Inclinaison [INCLINE]. **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 retournera au degré minimum. Ceci permettra de réétalonner le système d'inclinaison.

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

SOLUTION : a. Utilisez un limiteur de surtension à prise unique conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 16.

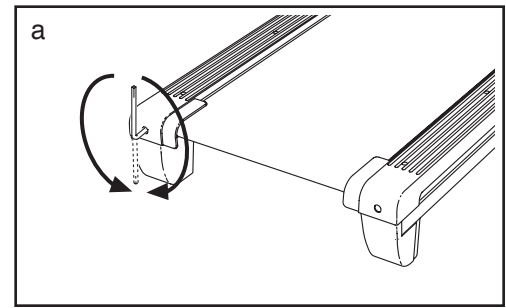
b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie mobile. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons de réglage du rouleau-guide dans le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



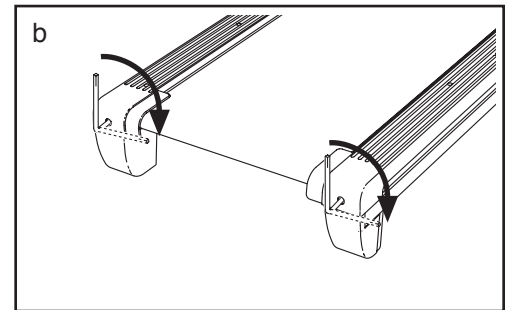
c. Si la courroie mobile ralentit toujours lorsqu'on y accède, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

PROBLÈME : la courroie n'est pas centrée ou dérape lorsqu'on y accède.

SOLUTION : a. **Si la courroie mobile n'est pas centrée**, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. **Si la courroie mobile est décalée vers la gauche**, utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau-guide gauche dans le sens horaire sur 1/2 tour ; **si la courroie mobile est décalée vers la droite**, tournez le boulon du rouleau-guide gauche dans le sens antihoraire sur 1/2 tour. Prenez garde à 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 dérape lorsqu'on y accède**, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons 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 de la plateforme de marche. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

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

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

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

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

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

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

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

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

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

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

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

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

1. Étirement vers les Orteils

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

2. Étirement des Cuisses

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

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

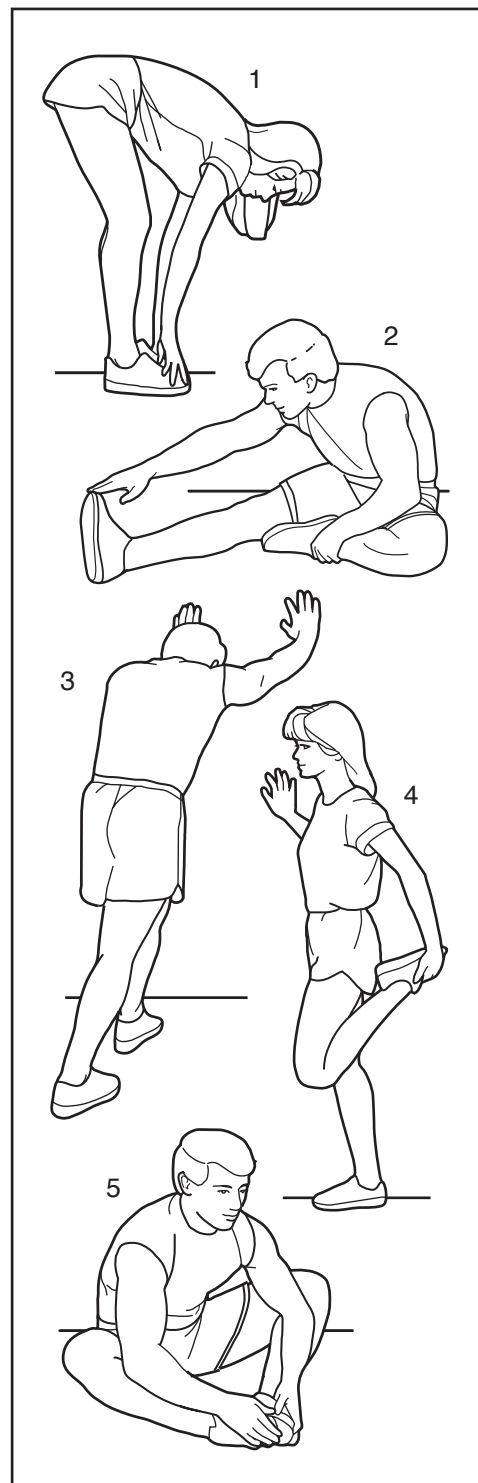
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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

4. Étirement des Quadriceps

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

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

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



LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle PFTL70010.0 R0611A

Pour localiser les pièces ci-dessous, reportez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ représenté vers la fin de ce manuel.

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	16	Vis #8 x 3/4"	51	1	Support du Loquet
2	2	Boulon 5/16" x 1 1/4"	52	1	Loquet de Rangement
3	4	Boulon 1/4" x 1/2"	53	1	Cadre
4	2	Vis #10 x 3/4"	54	2	Support du Rouleau-Guide
5	4	Boulon 5/16" x 1"	55	1	Couvre-Rampe Droite
6	4	Vis Auto-perçante #8 x 1"	56	1	Pied Arrière Droit
7	4	Boulon 3/8" x 4"	57	1	Pied Arrière Gauche
8	2	Boulon 3/8" x 1 1/2"	58	1	Clé Hexagonale
9	6	Boulon 3/8" x 2"	59	1	Clé Hexagonale 5/32"
10	6	Écrou 3/8"	60	1	Garniture du Capot
11	6	Rondelle Étoilée 3/8"	61	1	Capot du Moteur
12	2	Rondelle Étoilée #10	62	1	Cadre d'Inclinaison
13	8	Rondelle Étoilée 5/16"	63	1	Courroie du Moteur
14	5	Vis Auto-perçante #8 x 3/4"	64	1	Moteur de Traction
15	3	Vis #8 x 2"	65	1	Fil de Mise à la Terre
16	20	Vis #8 x 1/2"	66	1	Fil de Mise à la Terre du Contrôleur
17	11	Vis à Tête Bombée #8 x 3/4"	67	1	Cordon d'Alimentation
18	2	Vis #8 x 1 1/2"	68	1	Passe-Fil
19	2	Boulon 5/16" x 1 1/2"	69	1	Interrupteur
20	2	Boulon 5/16" x 3 5/8"	70	1	Contrôleur
21	2	Boulon 3/8" x 1"	71	1	Capteur Magnétique
22	1	Boulon 1/4" x 1"	72	1	Bride du Capteur Magnétique
23	2	Boulon 1/4" x 2 1/2"	73	1	Panneau Ventral
24	1	Boulon 3/8" x 1 3/4"	74	2	Attache-Fil
25	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"	75	1	Attache 15"
26	2	Boulon 3/8" x 3/4"	76	4	Attache Détachable
27	8	Vis à Tête à Rondelle #8 x 1/2"	77	8	Attache 8"
28	8	Vis #12 x 1 1/4"	78	1	Couvre-Montant Gauche
29	2	Boulon 1/4" x 3/8"	79	1	Couvre-Montant Droit
30	4	Vis du Guide de la Courroie #8	80	1	Montant Gauche
31	2	Écrou à Cage 5/16"	81	1	Montant Droit
32	1	Rondelle Étoilée 1/4"	82	2	Embout de la Rampe
33	4	Contre-Écrou 3/8"	83	1	Couvre-Rampe Gauche
34	4	Écrou à Colletette 5/16"	84	1	Rampe Gauche
35	3	Bride du Capot	85	1	Rampe Droite
36	1	Fil de Mise à la Terre du Rouleau	86	1	Couvre-Base Gauche
37	4	Vis #8 x 1"	87	1	Couvre-Base Droit
38	2	Autocollant de l'Appuie-Pied	88	1	Fil du Montant
39	1	Appuie-Pied Gauche	89	4	Pied de la Base
40	1	Appuie-Pied Droit	90	2	Autocollant d'Avertissement
41	2	Amortisseur de la Plateforme	91	1	Base
42	1	Autocollant d'Avertissement	92	2	Bague d'Espacement du Pied de la Base
43	1	Rouleau-Guide			
44	1	Plateforme de Marche	93	2	Roulette
45	2	Guide de la Courroie	94	1	Moteur d'Inclinaison
46	2	Embout du Cadre	95	1	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison
47	2	Bague d'Espacement du Cadre			
48	1	Aimant	96	1	Câble Audio
49	1	Rouleau de Traction/Poulie	97	1	Pince de la Clé
50	1	Courroie Mobile	98	1	Attache-Câble

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
99	1	Dos de la Console	106	1	Dos de la Console
100	1	Console	107	1	Barre Transversale
101	1	Plateau Gauche	108	4	Rondelle Plate 5/16"
102	1	Plateau Droit	109	2	Vis à Tête Plate #10 x 3/4"
103	1	Cadre de la Console	110	2	Embout de la Base
104	2	Fil de Mise à la Terre	*	—	Manuel de l'Utilisateur
105	2	Bride de la Console			

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 PFTL70010.0 R0611A

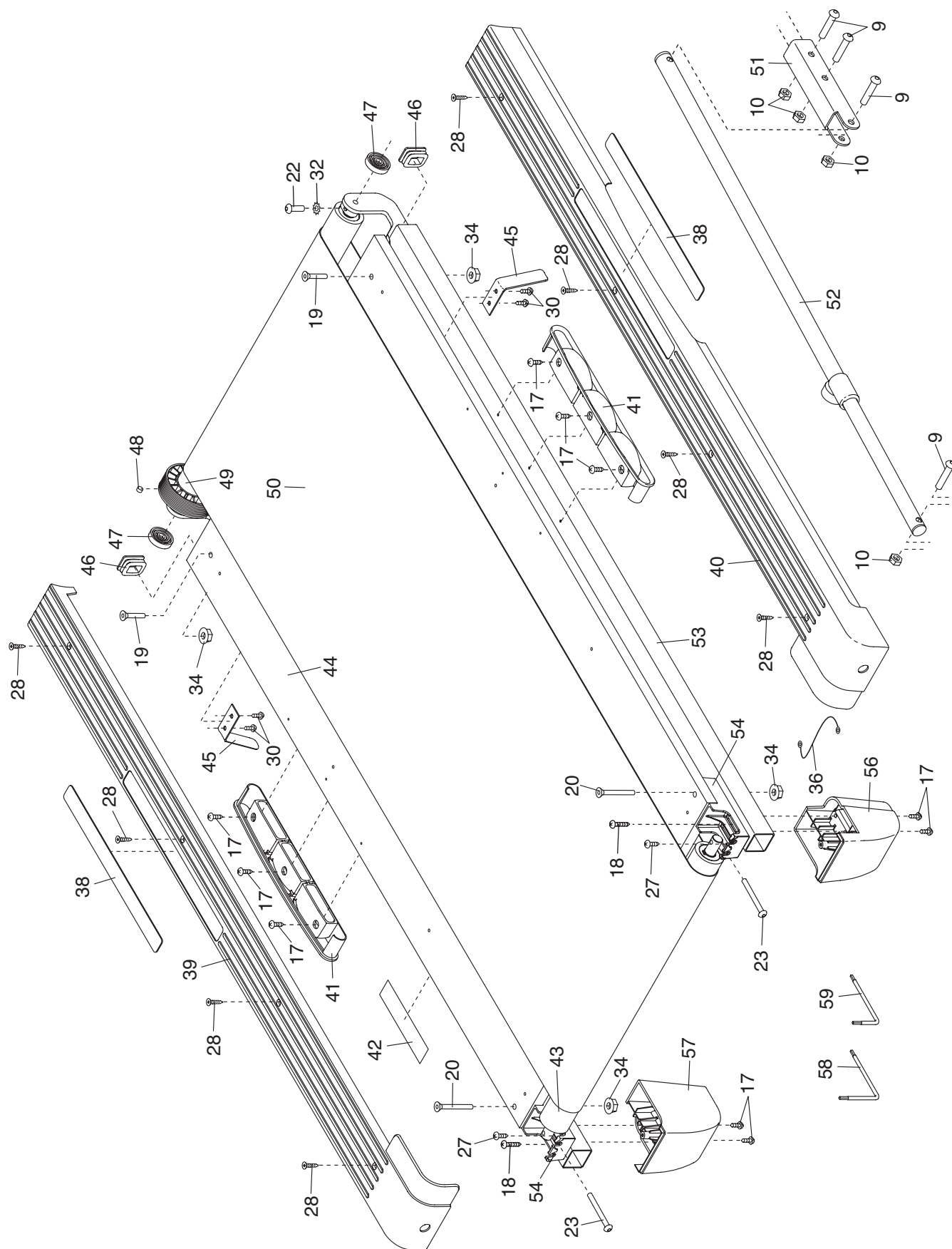


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle PFTL70010.0 R0611A

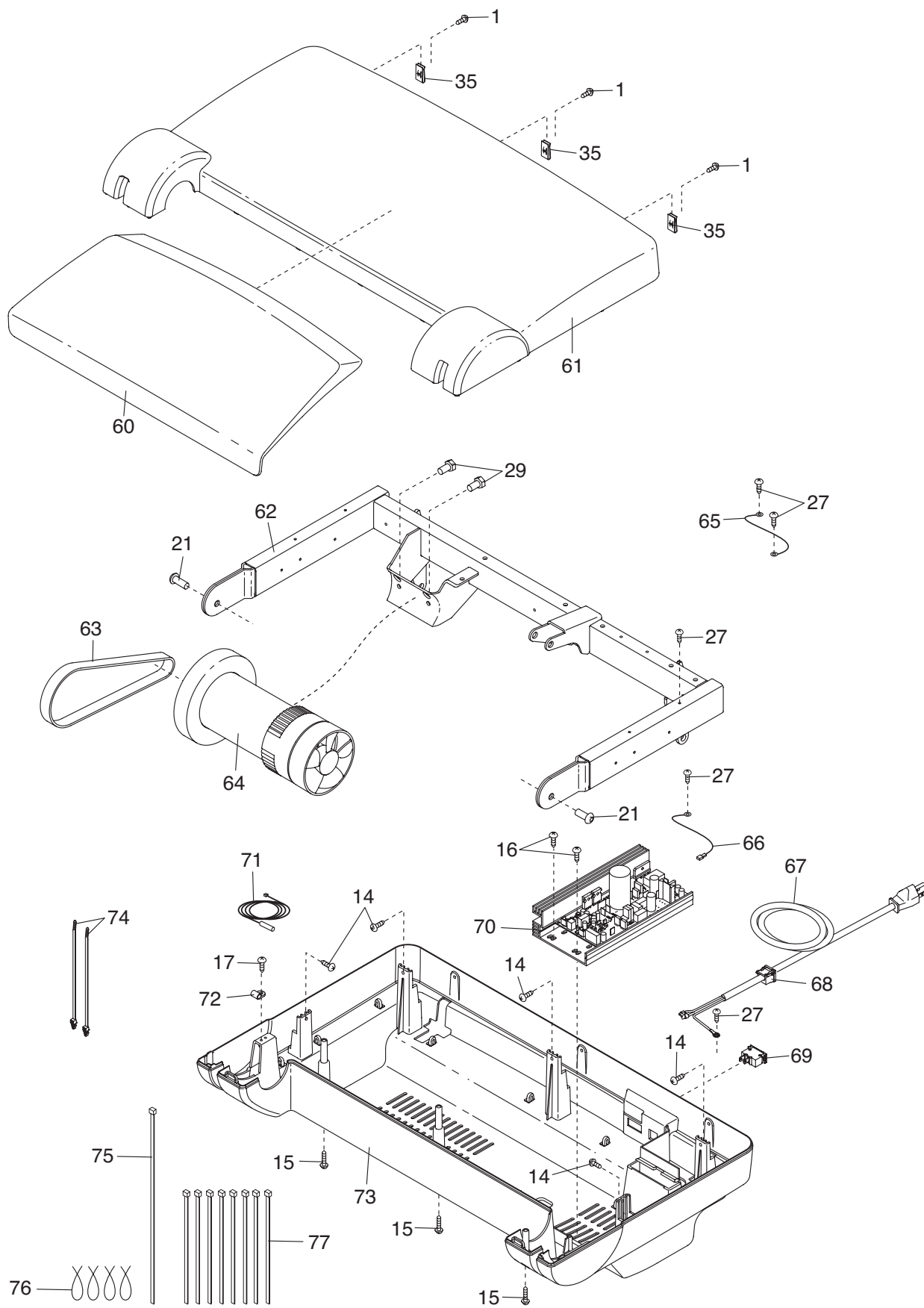


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle PFTL70010.0 R0611A

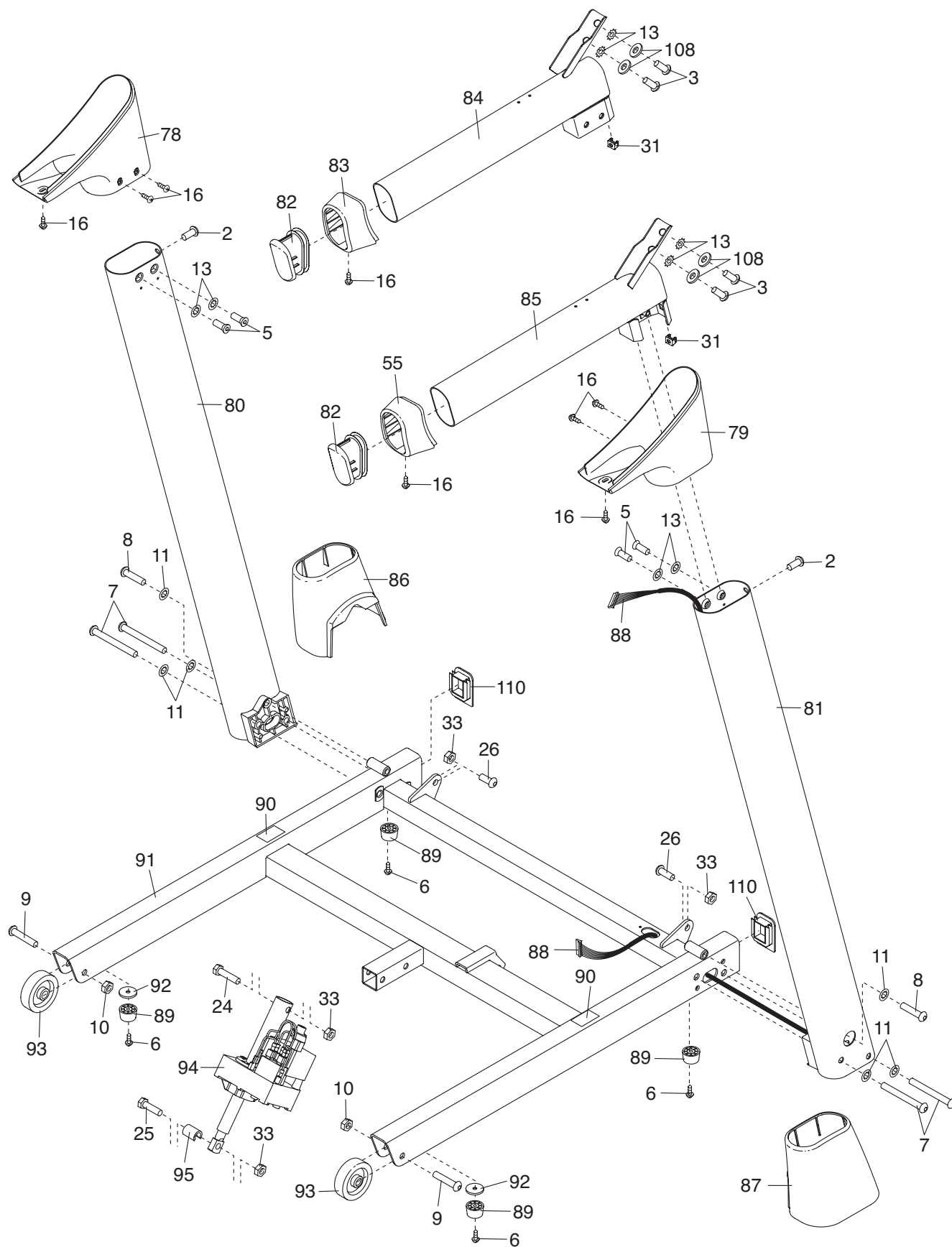
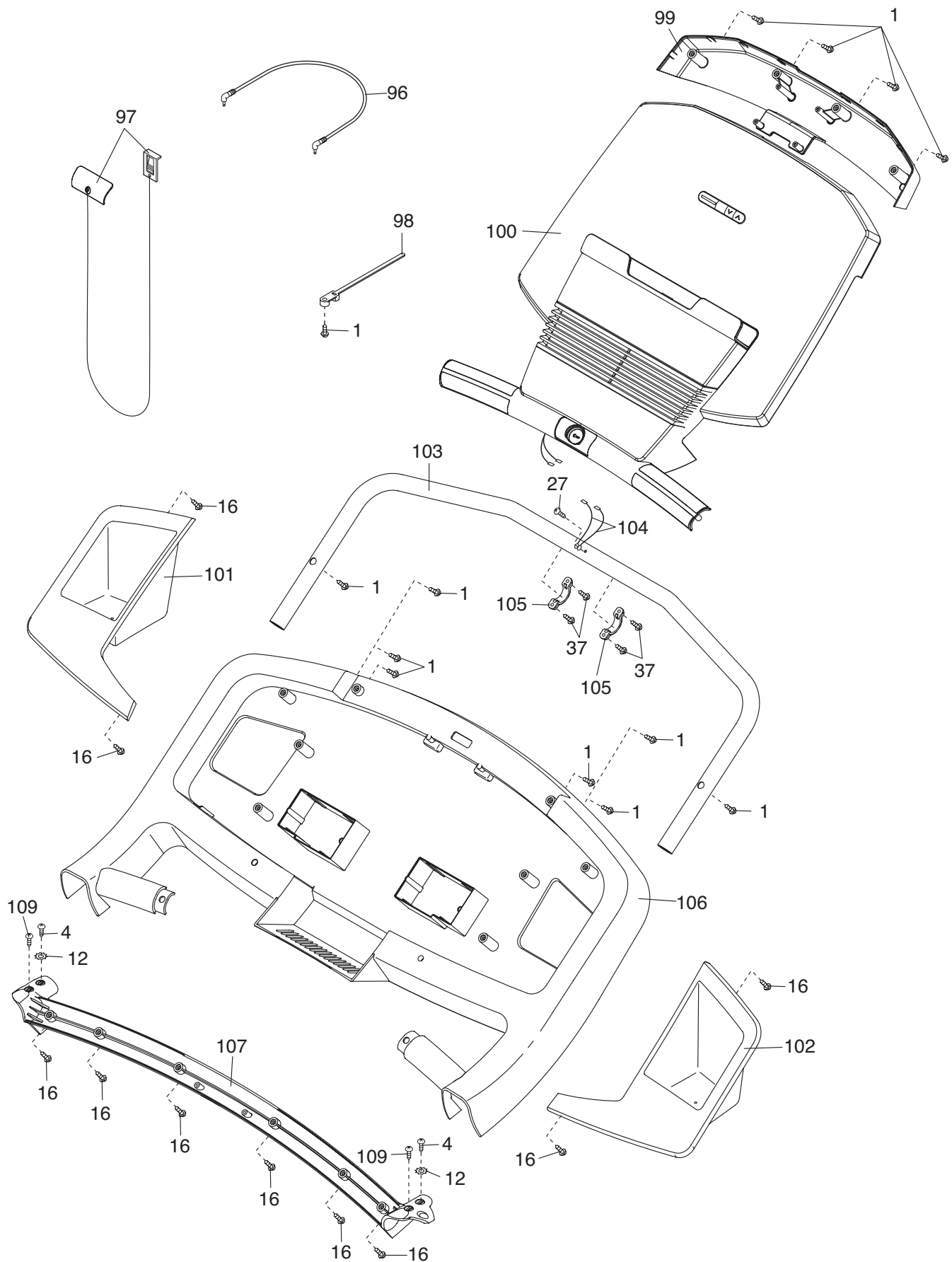


SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N°. du Modèle PFTL70010.0 R0611A



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. Le moteur de traction est garanti pendant les vingt-cinq (25) années qui suivent la date d'achat. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant une (1) année suivant la date d'achat.

La présente garantie est accordée uniquement à l'acquéreur initial. 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. La présente garantie ne couvre pas les équipements dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de réparation agréé ICON ; les équipements utilisés à des fins commerciales ou de location ; ou les équipements qui servent de modèle de démonstration. 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