

# PRO-FORM<sup>®</sup>

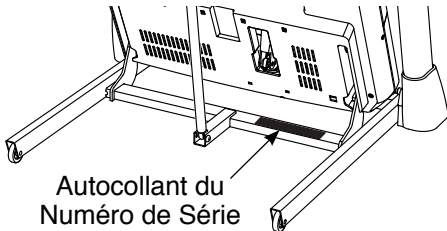
## ZT<sup>8</sup>

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

N° du Modèle PFTL79113.2

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, allez sur le site [www.iconservice.ca](http://www.iconservice.ca).

### SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

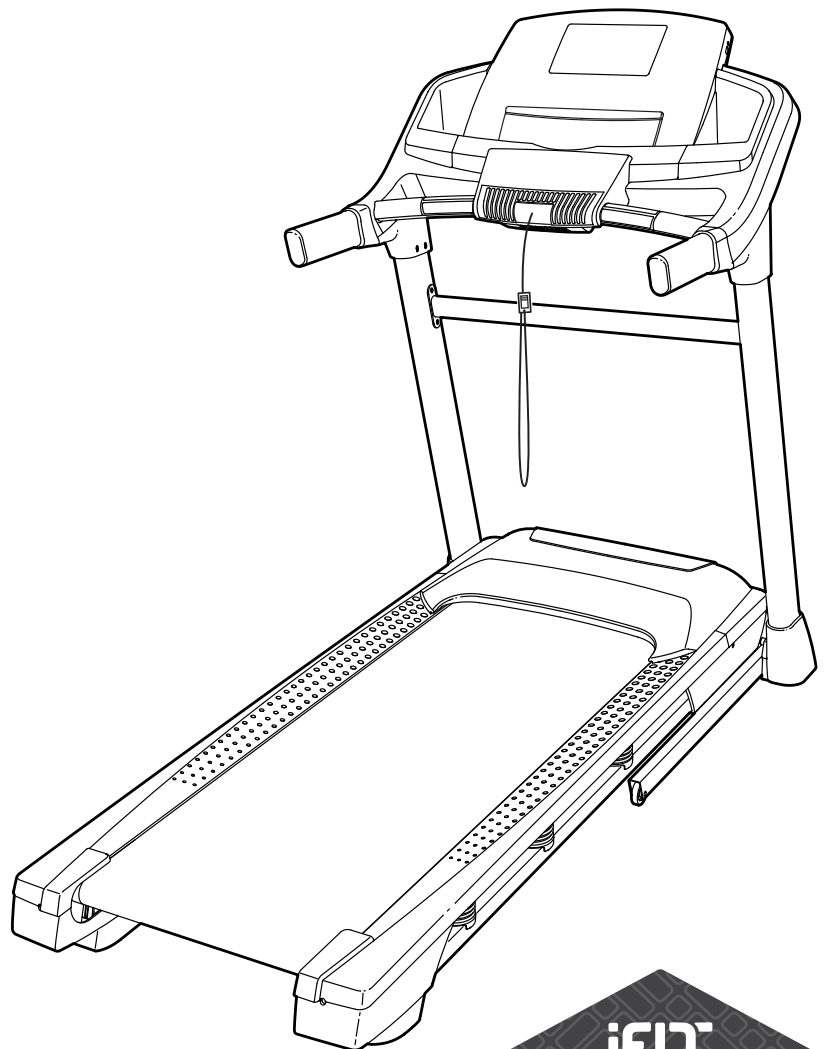
ou par courriel  
[servicealaclientele@iconcanada.ca](mailto:servicealaclientele@iconcanada.ca)

**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

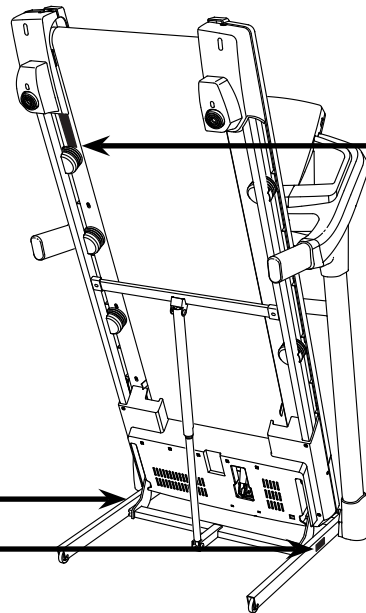


# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	7
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	8
ASSEMBLAGE .....	9
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES .....	19
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE .....	28
RÉSOLUTION DES PROBLÈMES .....	29
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	32
LISTE DES PIÈCES .....	35
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	36
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, voir 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 celui-ci est en mouvement.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis de course sont correctement informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Utilisez le tapis de course uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
4. Ce tapis de course est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage ni dans un patio couvert ni près de l'eau.
6. Placez le tapis de course sur une surface horizontale, avec au moins 8' (2,4 m) d'espace à l'arrière et 2' (0,6 m) de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface pouvant obstruer les ouvertures d'air. Placez un petit tapis sous l'appareil pour protéger le revêtement du sol.
7. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans une pièce où des produits aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administré.
8. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
9. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 325 lb (147 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 l'appareil. 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 les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes ou des sandales.*
12. Branchez le cordon d'alimentation dans un suppresseur de surtension (non inclus), puis branchez le suppresseur de surtension dans une prise de courant appropriée (voir la page 19). Pour éviter de surcharger le circuit, ne branchez aucun autre appareil électrique sur le suppresseur de surtension ou dans une prise de courant sur le même circuit, sauf des dispositifs à faible consommation comme les chargeurs de téléphones portables.
13. N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 19. Pour acheter un limiteur de surtension, contactez le représentant de PROFORM de votre région, ou appelez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel, ou adressez-vous à votre magasin d'électronique local.
14. Si vous n'utilisez pas un suppresseur de surtension qui fonctionne correctement, vous pourriez 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 brusquement, ce qui pourrait entraîner des chutes et des blessures graves.

15. Gardez le cordon d'alimentation et le suppresseur de surtension à l'écart des surfaces chauffantes.
16. Ne faites jamais tourner la courroie mobile lorsque l'appareil est éteint. N'utilisez pas le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagée, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir la section **RÉSOLUTION DES PROBLÈMES** à la page 29, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)
17. Veuillez lire attentivement, comprendre et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course (voir la section **COMMENT ALLUMER L'APPAREIL** à la page 21). Portez toujours la pince quand vous utilisez le tapis de course.
18. Montez toujours sur les repose-pieds quand vous allumez ou éteignez la courroie mobile. Tenez toujours les rampes quand vous utilisez le tapis de course.
19. Quand une personne marche sur le tapis de course, le bruit de l'appareil augmente.
20. Gardez vos doigts, cheveux et vêtements éloignés de la courroie mobile en mouvement.
21. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Changez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse brusques.
22. Le détecteur du rythme cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs comme les mouvements de l'utilisateur peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur du rythme cardiaque n'est destiné qu'à donner une approximation des tendances de la fréquence cardiaque lors de l'exercice.
23. Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Vous devez toujours retirer la clé, pousser l'interrupteur à la position de Off (arrêt) (voir le schéma à la page 7 pour l'emplacement de l'interrupteur) et débrancher le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course est inutilisé.
24. Ne tentez pas 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 28.) Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids 45 lb (20 kg) pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.
25. Lorsque vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.
26. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
27. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.
28. **DANGER** : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.
29. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si 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.



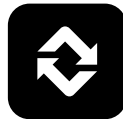
### **COUREZ CONTRE DES ADVERSAIRES**

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>™</sup>  
du/of Canada Inc.

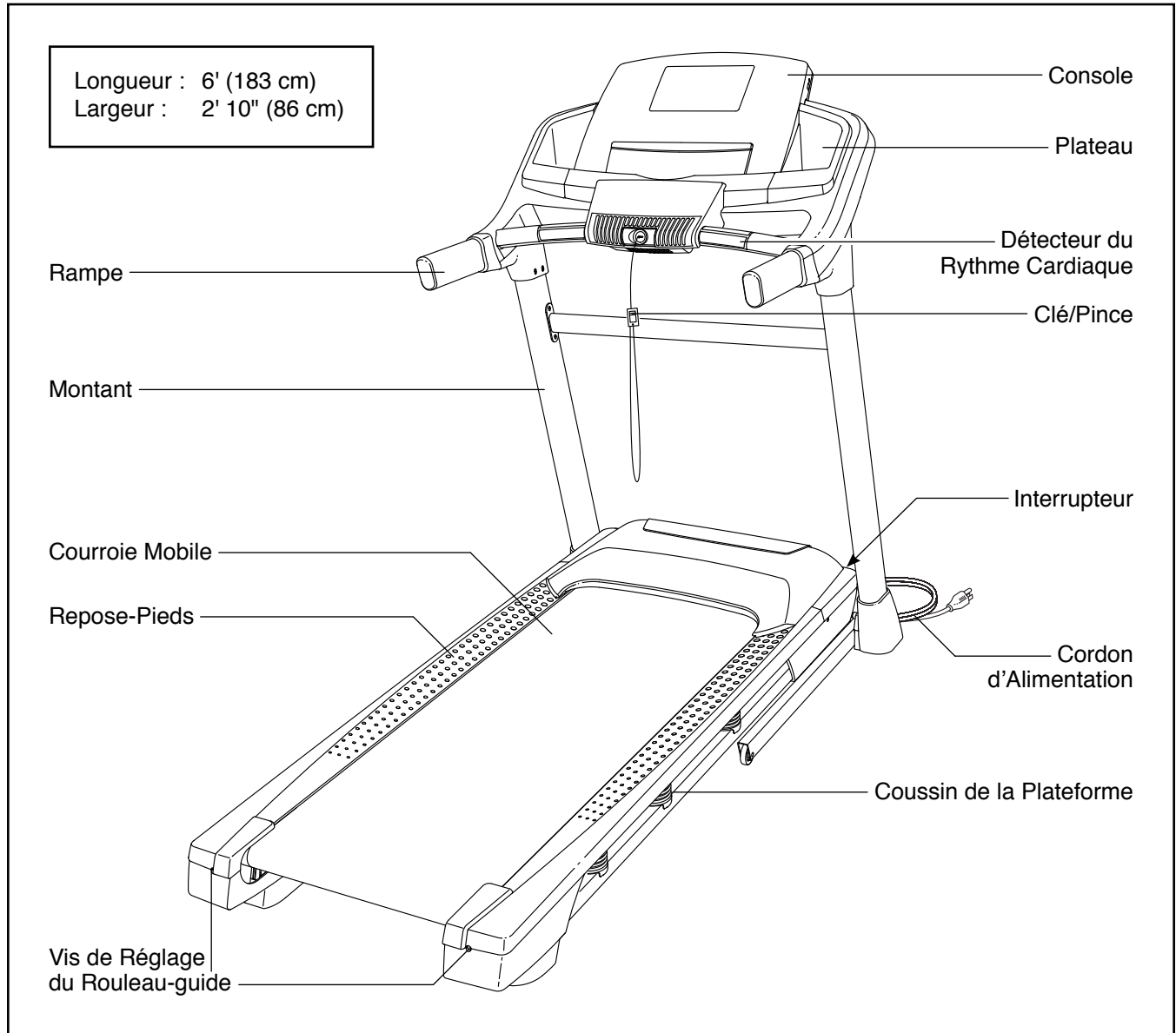
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné le tapis de course révolutionnaire PROFORM® ZT8. Le tapis de course ZT8 offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces. De plus, lorsque vous ne vous entraînez pas, ce tapis de course unique se plie et prend ainsi la moitié de la place occupée par d'autres tapis de course.

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

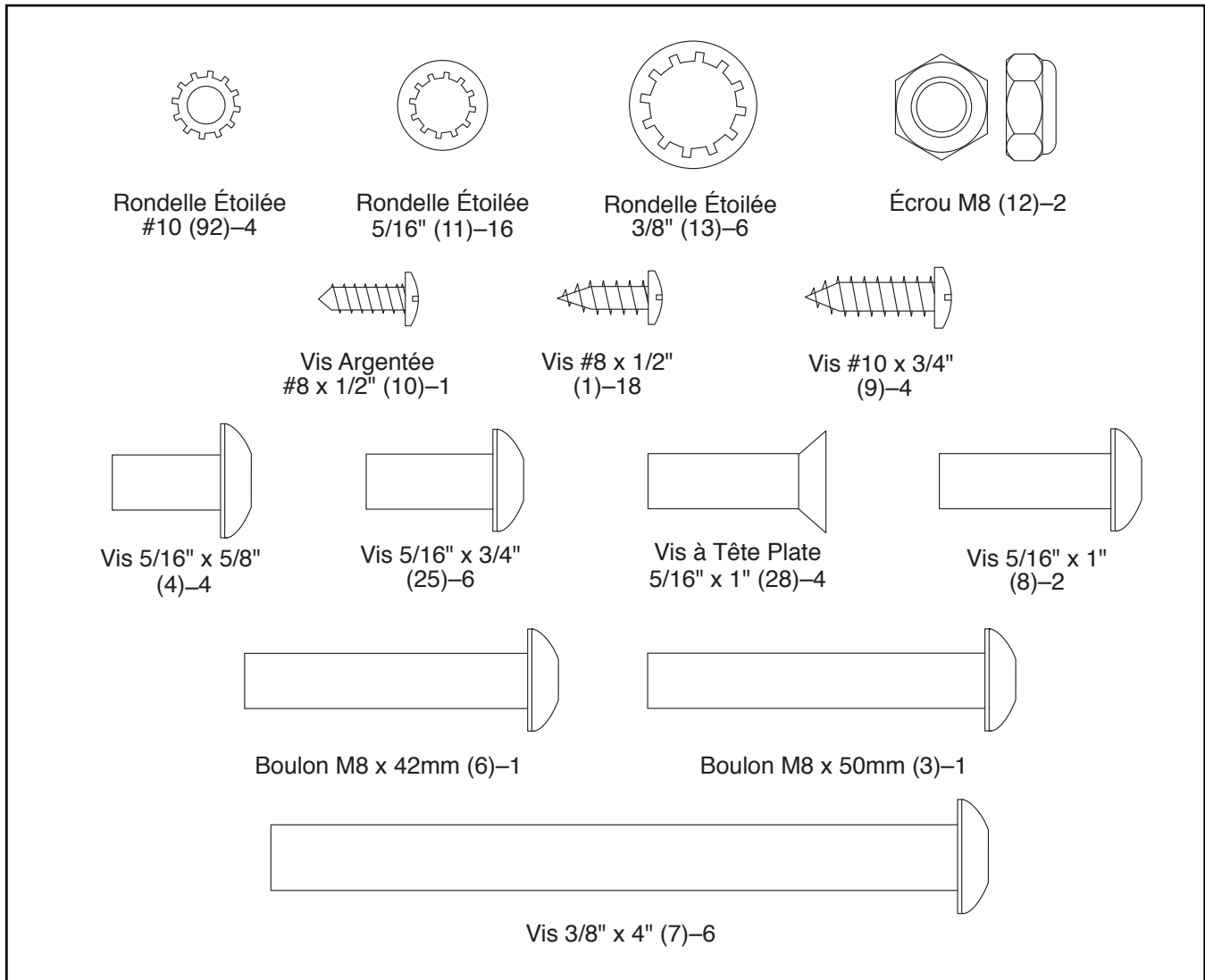
avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez voir la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du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

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





# ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes d'assemblage.
- Après l'expédition, il est possible qu'une substance graisseuse apparaisse à la surface du tapis de course. Ceci est normal. S'il y a du lubrifiant sur le tapis de course, essuyez-le à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'un détergent doux et non abrasif.
- Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».

- Pour identifier les petites pièces, voir la page 8.
- Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage :

la clé hexagonale incluse



une clé à molette



un tournevis cruciforme

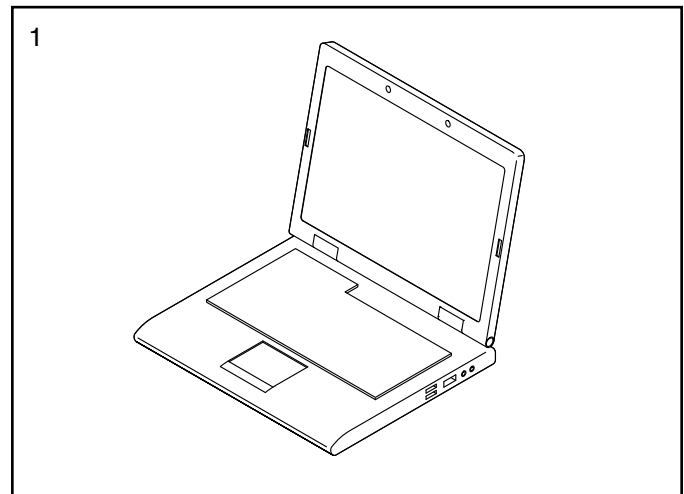


Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. **Allez sur le site [www.iconservice.ca/CustomerService/registration](http://www.iconservice.ca/CustomerService/registration) pour enregistrer 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

Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.

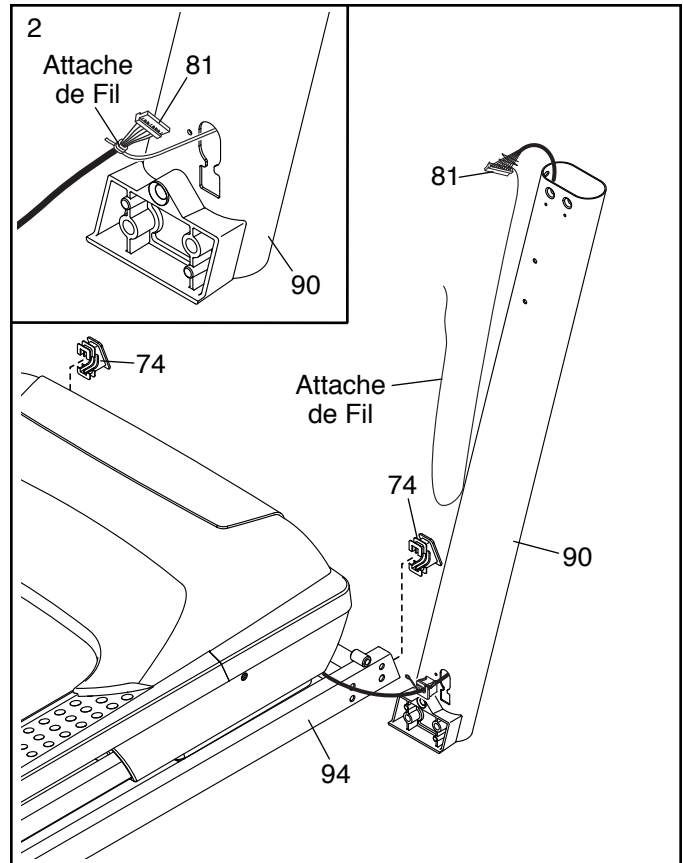


2. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.**

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

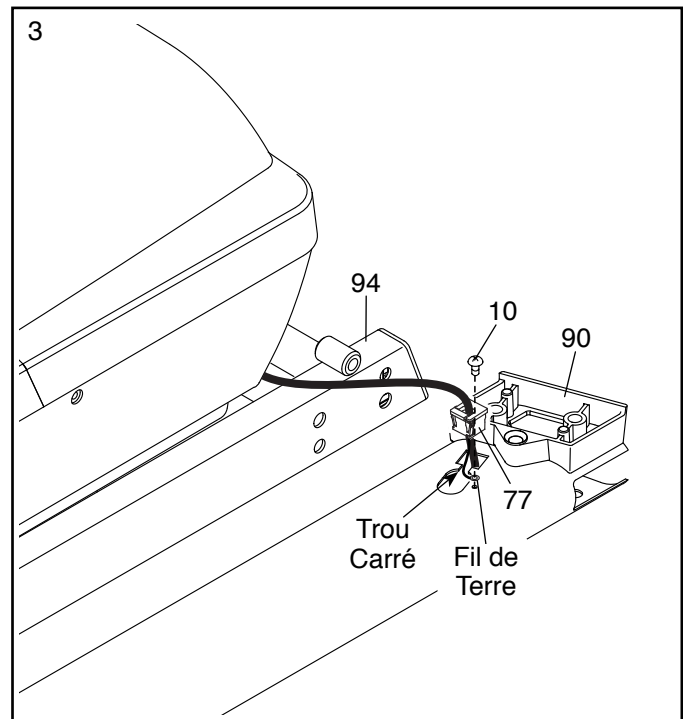
Identifiez le Montant Droit (90). Demandez à une autre personne de tenir le Montant Droit près de la Base (94).

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



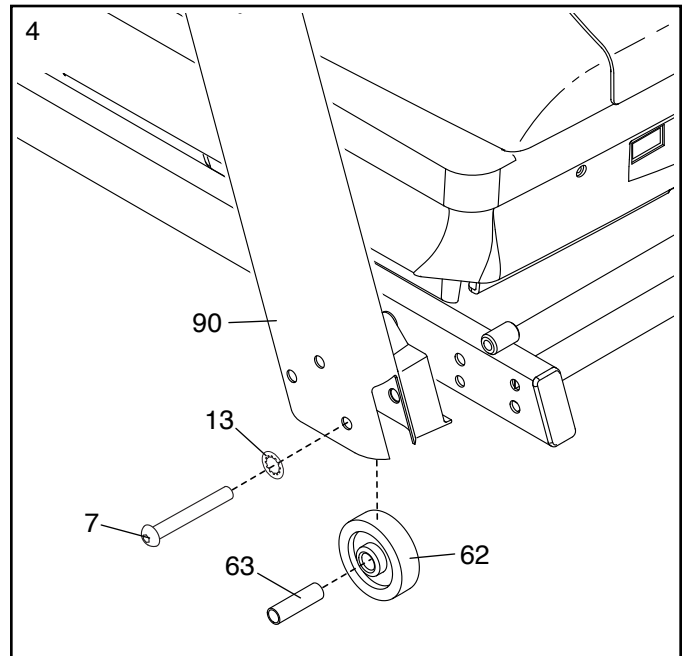
3. Posez le Montant Droit (90) près de la Base (94). Enfoncez le Passe-Fil (77) à l'intérieur du trou carré du Montant Droit. **Veillez à ne pas coincer le fil de mise à la terre.**

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



4. Enfoncez une Bague d'Espacement de la Roue (63) sur une Roue Avant (62). Tenez la Roue Avant à l'intérieur de la partie inférieure du Montant Droit (90) et insérez une Vis 3/8" x 4" (7) avec une Rondelle Étoilée 3/8" (13) dans le Montant Droit et la Roue Avant.

**Répétez cette étape avec le Montant Gauche (non illustré).**

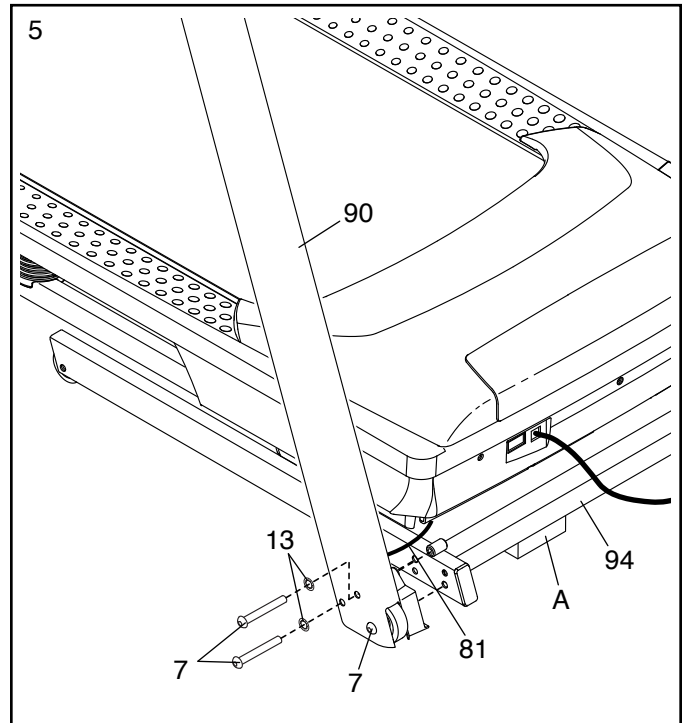


5. Installez un morceau du matériau d'emballage (A) sous le côté droit de la Base (94). Tenez le Montant Droit (90) contre la Base. **Faites attention de ne pas coincer le Fil du Montant (81).**

Insérez deux Vis 3/8" x 4" (7) avec deux Rondelles Étoilées 3/8" (13) dans le Montant Droit (90), puis vissez les Vis de quelques tours chacune dans la Base (94) ; **ne serrez pas encore complètement les Vis.**

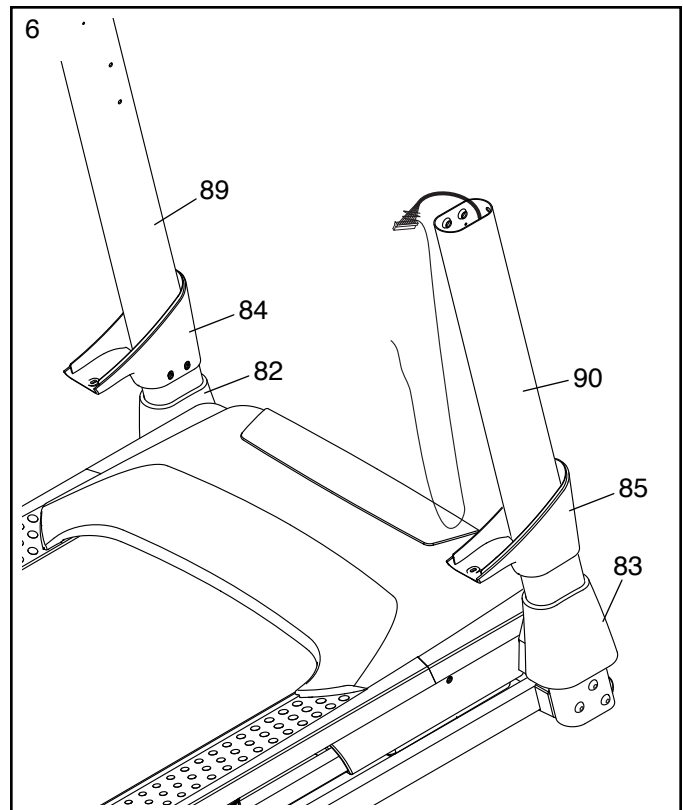
**Placez le morceau du carton d'emballage (A) sous le côté gauche de la Base (94) et attachez le Montant Gauche (non illustré) de la même manière.** Remarque : le côté gauche est dépourvu de fils.

Retirez le matériel d'emballage (A) soutenant la Base (94).



6. Identifiez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83). Glissez le Boîtier Gauche de la Base sur le Montant Gauche (89), puis glissez le Boîtier Droit de la Base sur le Montant Droit (90). **N'enfoncez pas encore les Boîtiers de la Base en place.**

Faites glisser les Boîtiers des Montants Gauche et Droit (84, 85) sur les Montants Gauche et Droit (89, 90).



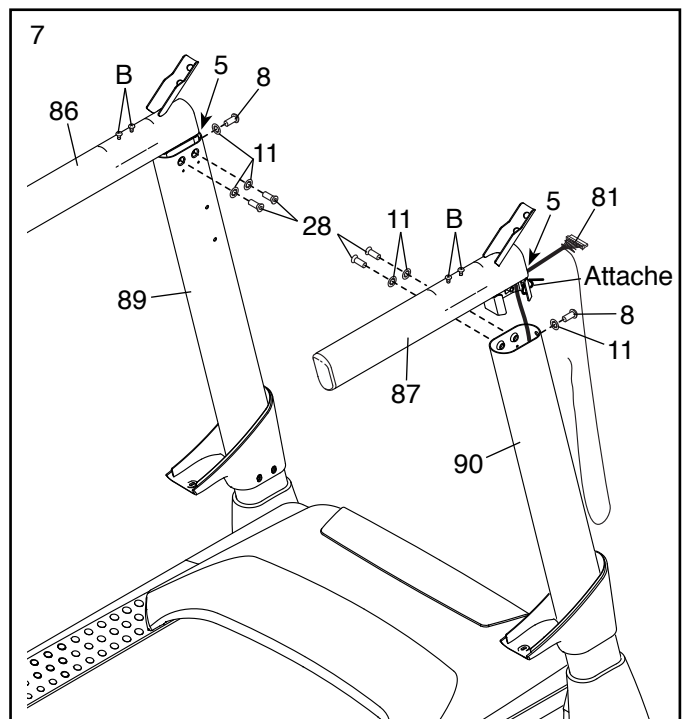
7. Il y a peut-être des attaches qui maintiennent les Écrous à Cage (5) dans les Rampes (86, 87). Enlevez les attaches et assurez-vous que les Écrous à Cage sont bien en place.

Enlevez et jetez les quatre vis (B) indiquées.

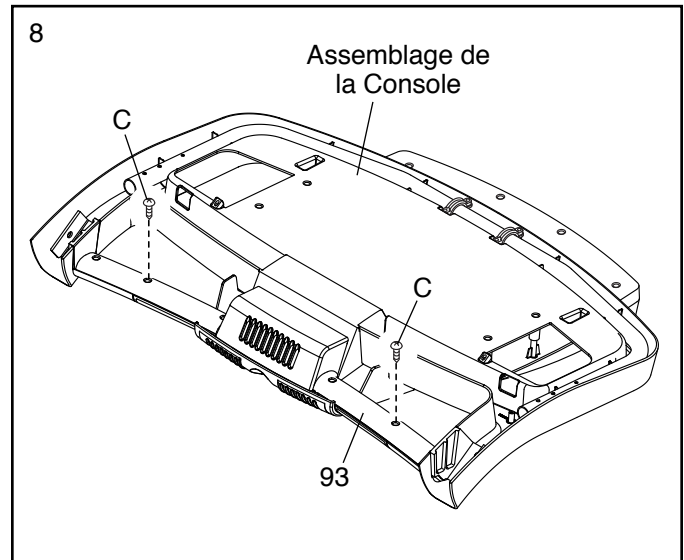
Tenez la Rampe Droite (87) près du Montant Droit (90). Faites passer le Fil du Montant (81) à travers la partie inférieure de la Rampe jusqu'à la partie avant.

Attachez la Rampe Droite (87) sur le Montant Droit (90) à l'aide de deux Vis à Tête Plate 5/16" x 1" (28), une Vis 5/16" x 1" (8) et trois Rondelles Étoilées 5/16" (11). **Ne serrez pas encore complètement les Vis.**

**Attachez la Rampe Gauche (86) sur le Montant Gauche (89) de la même manière.**

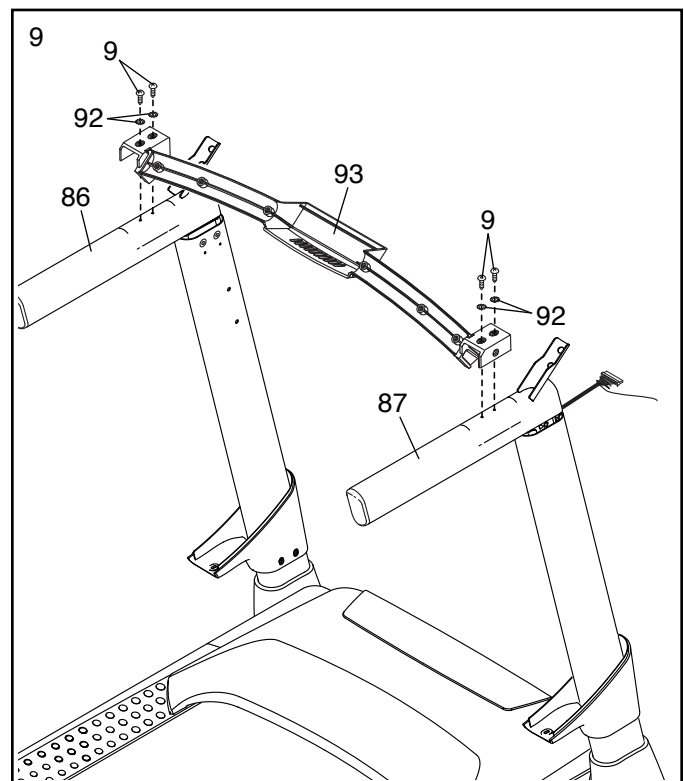


8. Placez l'assemblage de la console face contre terre sur une surface douce afin d'éviter de la rayer. Enlevez et jetez les deux vis (C) indiquées. Ensuite, soulevez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93).



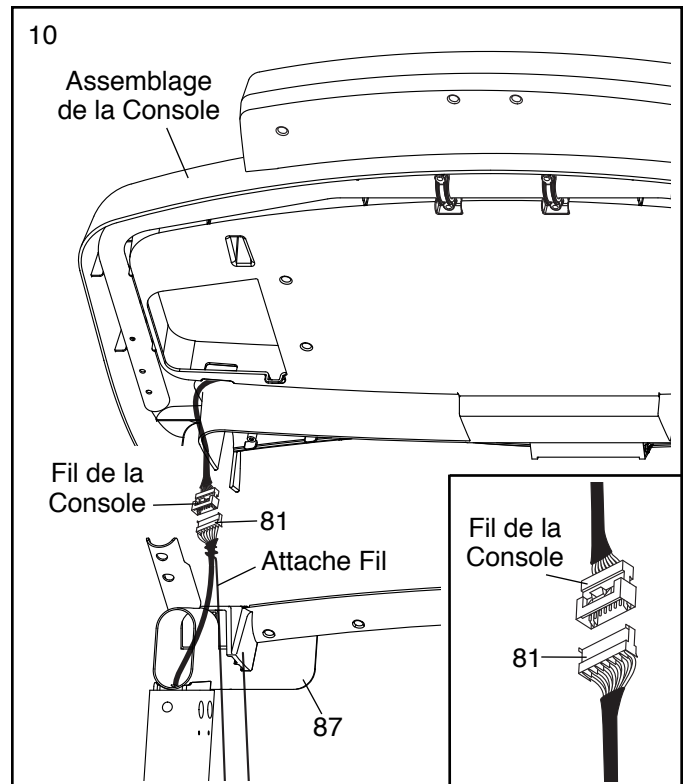
9. **IMPORTANT** : pour éviter d'abîmer la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93), n'utilisez pas d'outils électriques et évitez de trop serrer les Vis #10 x 3/4" (9).

Orientez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque (93) tel qu'illustré. Attachez la Barre Transversale du Détecteur Cardiaque sur les Rampes (86, 87) à l'aide de quatre Vis #10 x 3/4" (9) et quatre Rondelles Étoilées #10 (92), comme sur le schéma. **Engagez chacune des quatre Vis avant de les serrer.**



10. À l'aide d'une autre personne, tenez l'assemblage de la console près de la Rampe Droite (87).

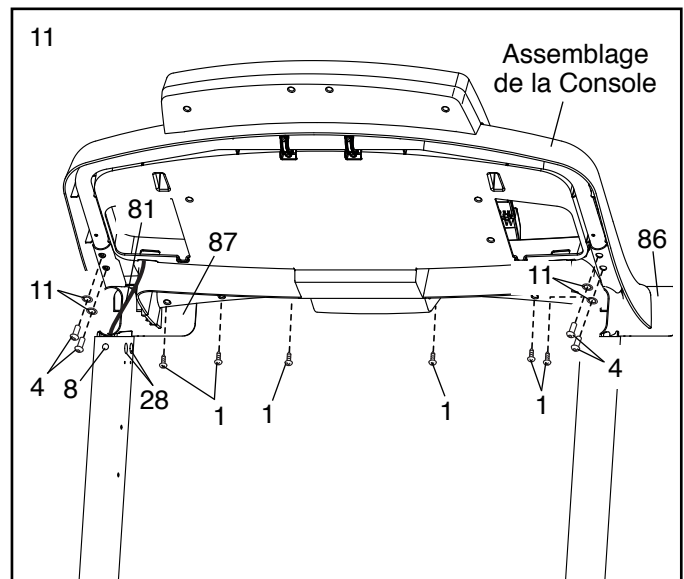
**Voir le schéma encadré.** Branchez le Fil du Montant (81) dans le fil de la console. **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre et s'enclencher en place.** Si ce n'est pas le cas, tournez un des connecteurs et ressayez. **SI LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE QUAND VOUS L'ALLUMEZ.** Retirez l'attache de fil du Fil du Montant.



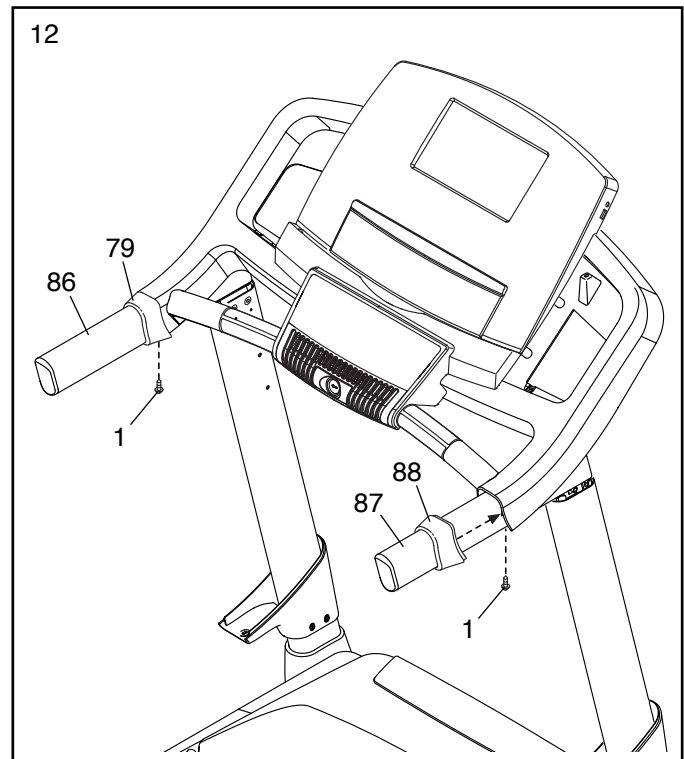
11. Placez l'assemblage de la console sur les Rampes (86, 87). **Faites attention de ne pas pincer les fils.** Insérez l'excédant de Fil du Montant (81) dans la Rampe Droite.

Attachez l'assemblage de la console à l'aide de six Vis #8 x 1/2" (1), quatre Vis 5/16" x 5/8" (4) et quatre Rondelles Étoilées 5/16" (11). **Vissez chacune des dix Vis de quelques tours avant de toutes les serrer.**

**Vissez fermement les quatre Vis à Tête Plate 5/16" x 1" (28) et les deux Vis 5/16" x 1" (8) (un seul côté est illustré).**

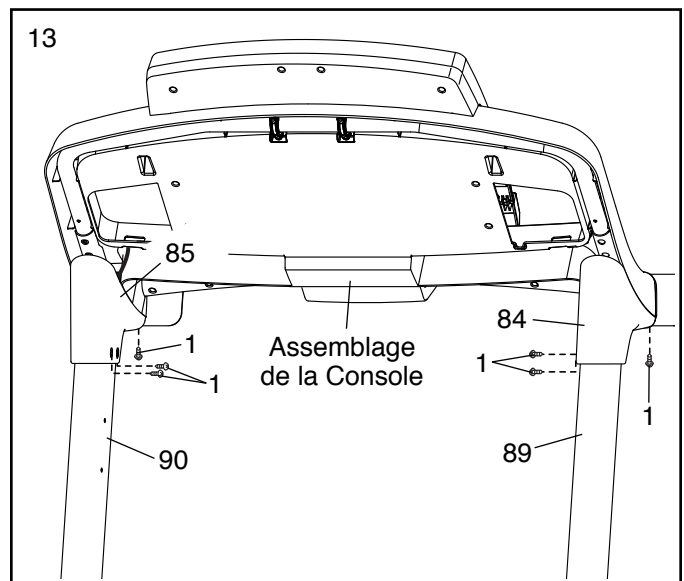


12. Glissez le Boîtier de la Rampe Gauche (79) sur la Rampe Gauche (86). Glissez le Boîtier de la Rampe Droite (88) sur la Rampe Droite (87). Attachez les Boîtiers de la Rampe à l'aide de deux Vis #8 x 1/2" (1).

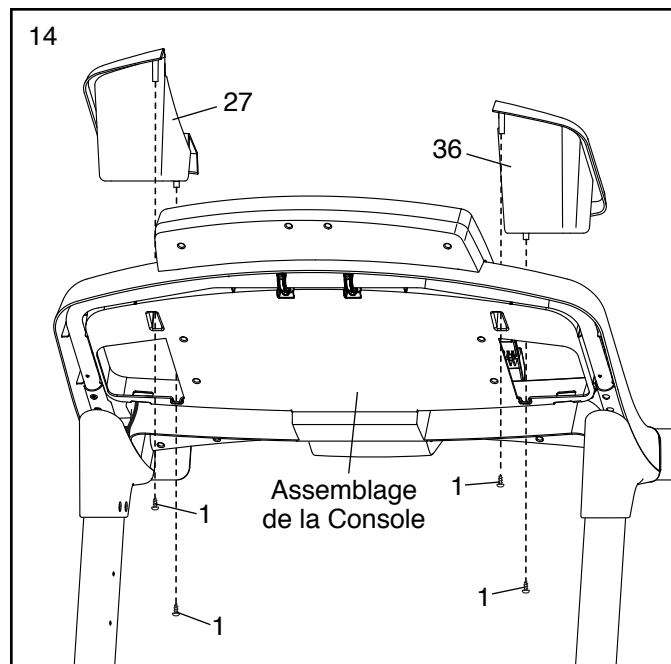


13. Tenez le Boîtier du Montant Gauche (84) contre l'assemblage de la console. Alignez les trous du Boîtier Gauche du Montant avec les trous du Montant Gauche (89). Attachez le Boîtier du Montant Gauche à l'aide de trois Vis #8 x 1/2" (1) comme sur le schéma.

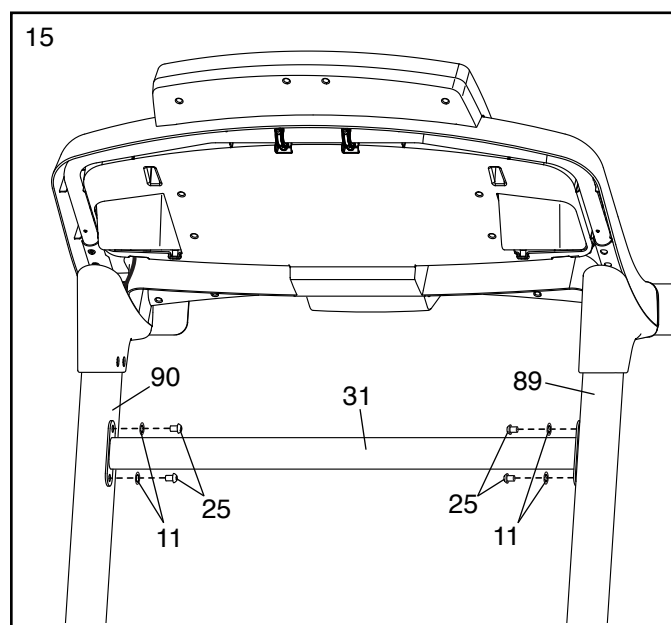
**Attachez le Boîtier du Montant Droit (85) sur le Montant Droit (90) de la même manière.**



14. Attachez les Plateaux Gauche et Droit (36, 27) sur l'assemblage de la console à l'aide de quatre Vis #8 x 1/2" (1).



15. Glissez doucement la Barre Transversale du Montant (31) entre les Montants (89, 90). Attachez la Barre Transversale du Montant à l'aide de quatre Vis 5/16" x 3/4" (25) et quatre Rondelles Étoilées 5/16" (11). **Vissez légèrement les quatre Vis, et ensuite serrez-les complètement.**

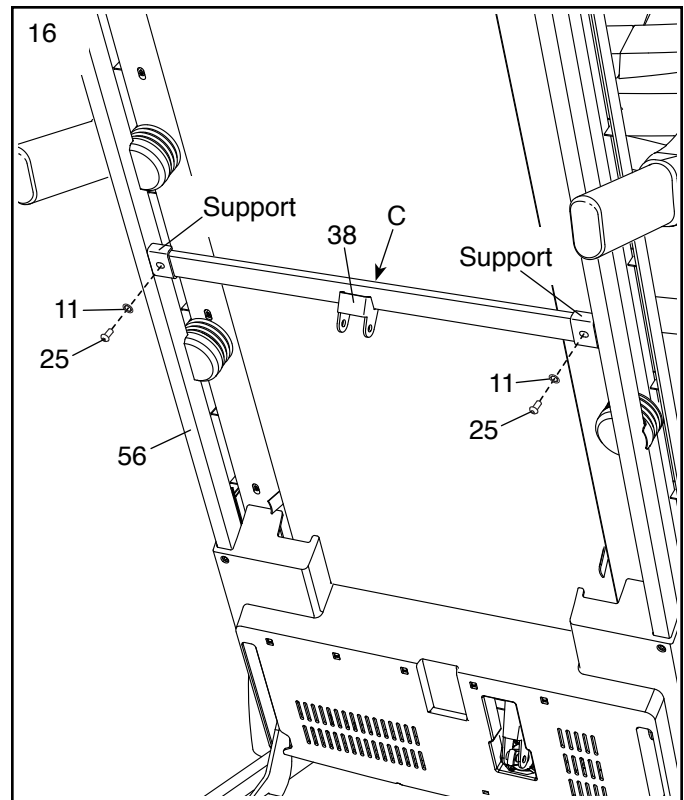




16. **Remarque : si le tapis de course est assemblé sur une surface lisse, il risque de rouler vers l'avant durant cette étape.**

Soulevez le Cadre (56) jusqu'à la position verticale. **IMPORTANT : ne soulevez pas le Cadre plus loin que la position verticale. Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de l'étape 18.**

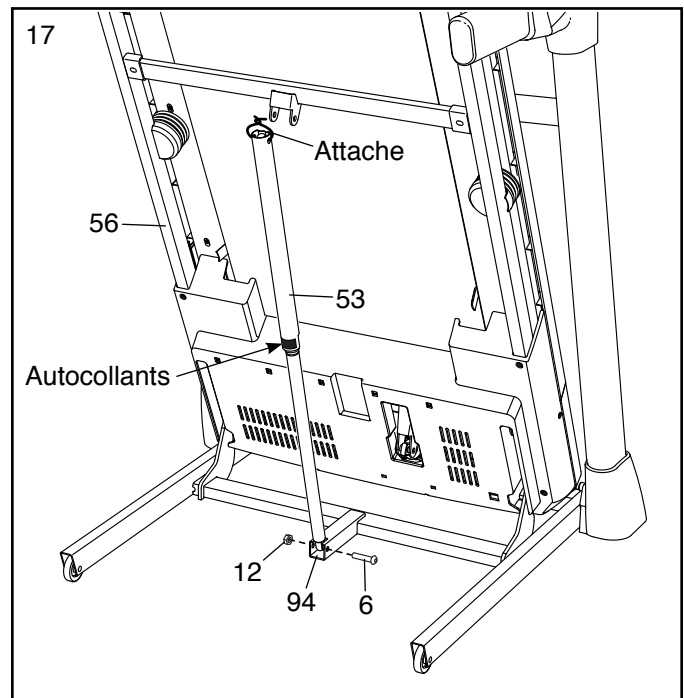
Orientez la Barre Transversale du Loquet (38) comme illustré. **Assurez-vous que l'autocollant avec le texte « This side towards belt » (ce côté vers la courroie) (C) est en face du tapis de course.** Attachez la Barre Transversale du Loquet sur les supports sur le Cadre (56) à l'aide de deux Vis 5/16" x 3/4" (25) et deux Rondelles Étoilées 5/16" (11).



17. Orientez le Loquet de Rangement (53) de manière à ce que l'autocollant soit placé comme sur le schéma.

Attachez la partie inférieure du Loquet de Rangement (53) sur le support sur la Base (94) à l'aide d'un Boulon M8 x 42mm (6) et d'un Écrou M8 (12). **Évitez de trop serrer l'Écrou ; le Loquet de Rangement doit pouvoir tourner librement.**

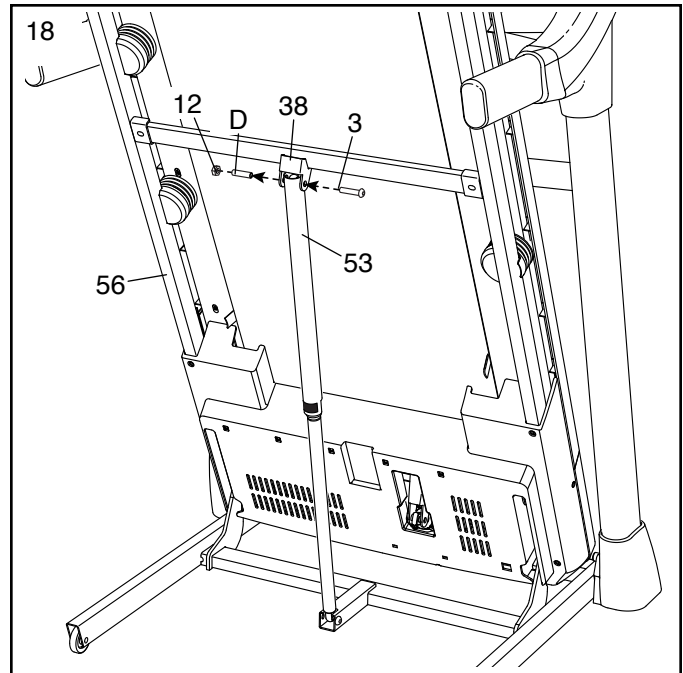
Soulevez le Loquet de Rangement (53) jusqu'à la verticale. S'il y a une attache en haut du Loquet, retirez-la et jetez-la.



18. Alignez la partie supérieure du Loquet de Rangement (53) avec le support sur la Barre Transversale du Loquet (38), et insérez un Boulon M8 x 50mm (3) dans le support et le Loquet de Rangement. **Ceci fera sortir une bague d'espace (D) du Loquet de Rangement ; jetez la bague d'espace.**

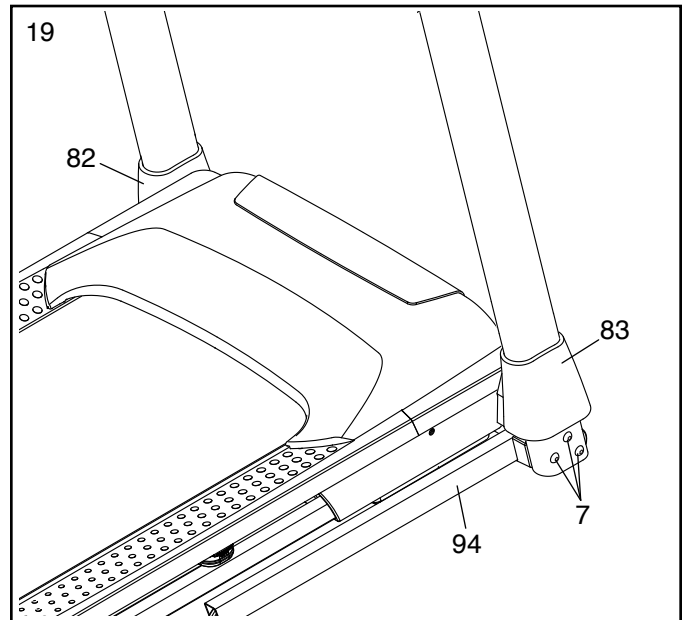
Attachez la partie supérieure du Loquet de Rangement (53) sur le support sur la Barre Transversale du Loquet (38) à l'aide d'un Boulon M8 x 50mm (3) et d'un Écrou M8 (12). **Évitez de trop serrer l'Écrou ; le Loquet de Rangement doit pouvoir tourner librement.**

Abaissez le Cadre (56) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 28).



19. Serrez fermement les six Vis 3/8" x 4" (7) (seul un côté est illustré).

Enfoncez les Boîtiers Gauche et Droit de la Base (82, 83) sur la Base (94).



20. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Si les autocollants du tapis de course sont recouverts de feuilles en plastique transparent, retirez les feuilles. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Gardez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; une de ces clés vous servira à ajuster la courroie mobile (voir les pages 30 et 31).

# 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, voir la précaution 13 à la page 3.**

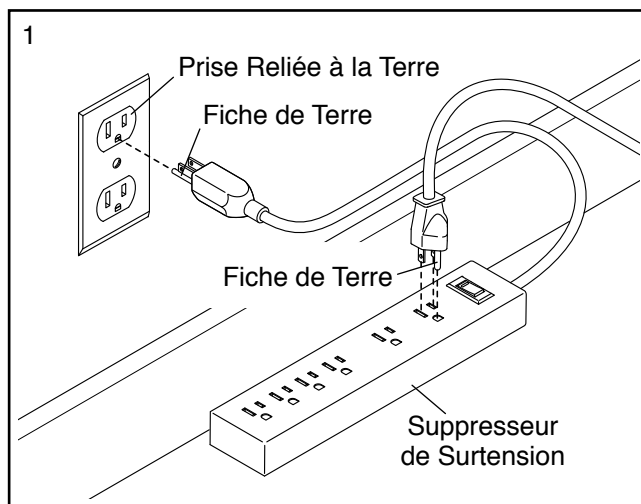
Utilisez uniquement un suppresseur de surtension de type UL 1449 comme suppresseur de pointe de tension transitoire (TVSS). Le suppresseur de surtension doit avoir une tension nominale inférieure ou égale à 400 volts et une dissipation minimale de 450 joules. Le suppresseur de surtension doit aussi avoir 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

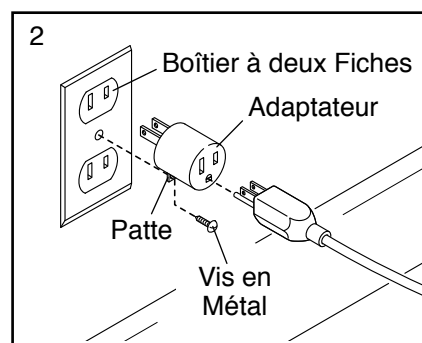
**Le tapis de course doit être relié à la terre.** S'il venait à mal fonctionner ou tombait en panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Le cordon d'alimentation du tapis de course est équipé d'une prise avec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

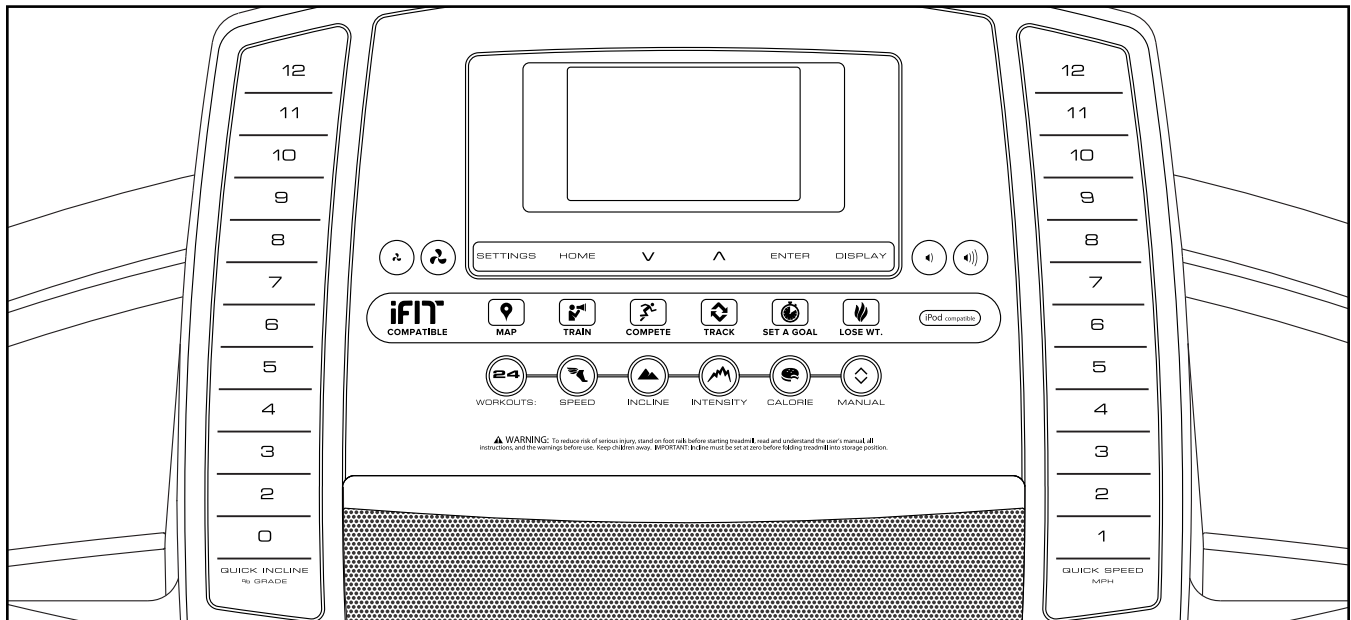


Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le suppresseur de surtension dans une prise murale à deux fiches si une prise correctement reliée à la terre n'est pas disponible.



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.**

## SCHÉMA DE LA CONSOLE



### COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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

### CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre de nombreuses fonctions destinées à rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables. Quand vous utilisez le mode manuel, vous pouvez changer la vitesse et l'inclinaison du tapis de course d'une simple pression de touche. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche des données instantanées sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre fréquence cardiaque à l'aide du détecteur du rythme cardiaque de la poignée.

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

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 à tout moment, visitez le site Internet [www.iFit.com](http://www.iFit.com) ou appelez notre Service à la Clientèle (voir la couverture du manuel).**

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

**Pour allumer l'appareil, voir la page 21. Pour utiliser le mode manuel, voir la page 21. Pour utiliser un entraînement intégré, voir la page 23. Pour utiliser un entraînement avec un objectif personnalisé, voir la page 24. Pour utiliser un entraînement iFit, voir la page 25. Pour utiliser la chaîne audio, voir la page 26. Pour utiliser le mode des réglages, voir la page 26.**

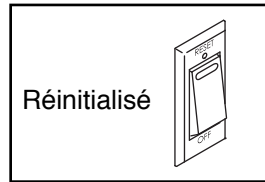
Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour savoir quelle unité de mesure est sélectionnée, voir la section LE MODE DES RÉGLAGES à la page 26. Par souci de clarté, les directives du manuel réfèrent surtout aux miles.

**IMPORTANT : si la console est recouverte d'une feuille en plastique transparent, retirez la feuille. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de la première utilisation du tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie mobile, et centrez-la si nécessaire (voir la page 31).**

## COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

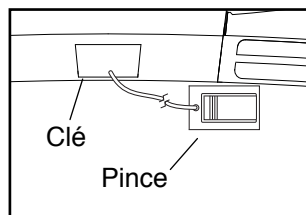
**IMPORTANT** : si le tapis de course a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 19). Ensuite, localisez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position Reset (réinitialisé).



**IMPORTANT** : la console est équipée d'un mode d'affichage démo conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Si les écrans s'allument quand le cordon d'alimentation est branché et que l'interrupteur est placé sur la position Reset, cela signifie que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode de démonstration, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans restent allumés, voir la section LE MODE DES RÉGLAGES à la page 26 pour désactiver le mode démo.

Ensuite, montez sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince reliée à la clé, et glissez-la sur la taille de votre vêtement. Ensuite, insérez la clé dans la console. Les affichages s'allument peu de temps après. **IMPORTANT** : dans une situation d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console, ce qui forcera la courroie mobile à ralentir jusqu'à l'arrêt. Testez la pince en reculant de quelques pas avec précaution ; si la clé n'est pas tirée hors de la console, réglez la position de la pince.



## COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

### 1. Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

### 2. Sélectionnez le mode manuel.

Si le mode manuel n'est pas sélectionné, appuyez la touche Manual (manuel) de la console.

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

Pour mettre en marche la courroie mobile, appuyez sur la touche Start (marche), la touche d'augmentation de Speed (vitesse) ou sur l'une des touches de Quick Speed (vitesse rapide) numérotées de 1 à 12.

Si vous appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de Speed, la courroie mobile se met à tourner à 1 mph. Pendant l'exercice, appuyez les touches d'augmentation et de diminution de Speed pour changer la vitesse de la courroie, au besoin. Chaque fois que vous appuyez sur une des touches, la vitesse change de 0,1 mph ; si vous maintenez la touche enfoncée, la vitesse change par étape de 0,5 mph. Remarque : après l'appui sur la touche, il faudra quelques minutes à la courroie mobile pour atteindre la vitesse sélectionnée.

Après l'appui sur l'une des touches Quick Speed, la vitesse de la courroie mobile changera graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné. Pour sélectionner un réglage de vitesse comportant une décimale — tel que 3,5 mph — appuyez successivement deux touches numérotées. Par exemple, pour sélectionner une vitesse de 3,5 mph, appuyez sur la touche 3, puis immédiatement sur la touche 5. Remarque : cela ne fonctionne pas quand la console est réglée sur le système métrique.

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

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

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur les touches d'augmentation ou de diminution Incline (inclinaison), ou sur l'une des touches de Quick Incline (inclinaison une touche) numérotées. Une fois appuyée l'une des touches, le tapis de course s'inclinera graduellement selon le réglage sélectionné.

## 5. Suivez votre progression sur les écrans.

Alors que vous marchez ou courez sur le tapis de course, l'écran peut afficher les données suivantes sur votre entraînement :

- Le temps écoulé
- La distance parcourue en marchant ou en courant
- La barre d'intensité de l'entraînement
- La quantité approximative des calories que vous avez brûlées
- Le degré d'inclinaison du tapis de course
- Le nombre de pieds parcourus à la verticale
- La vitesse de la courroie mobile
- Votre fréquence cardiaque (voir l'étape 6)
- La matrice

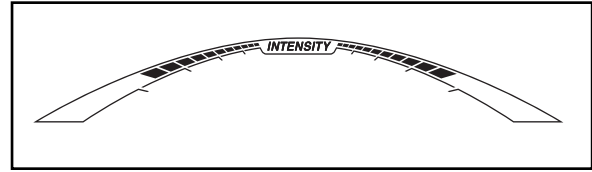
La matrice propose plusieurs onglets d'affichage. Appuyez sur la touche Display (affichage) ou sur les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (entrer) jusqu'à l'affichage de l'onglet de votre choix.

L'onglet Incline affichera un graphique des réglages d'inclinaison de l'entraînement. Un nouveau segment apparaîtra au bout de chaque minute. L'onglet Speed affichera un graphique des réglages de la vitesse de l'entraînement.

L'onglet My Trail (mon parcours) affiche une piste représentant 1/4 mile (400 m). Alors que vous vous entraînez, le rectangle clignotant indique votre progression. L'onglet My Trail affiche également le nombre de tours que vous effectuez.

L'onglet Calorie affiche la quantité approximative de calories brûlées. La hauteur de chaque segment représente la quantité de calories brûlées durant un segment donné. Lorsque l'onglet Calorie est sélectionné, l'écran des calories affiche le nombre approximatif de calories brûlées à l'heure.

Alors que vous vous entraînez, la barre d'intensité de l'entraînement indique le niveau d'intensité approximatif de votre effort.



Appuyez sur la touche Home (accueil) pour revenir au menu par défaut (voir LE MODE DES RÉGLAGES à la page 26 pour établir le menu par défaut). Si nécessaire, appuyez de nouveau sur la touche Home.

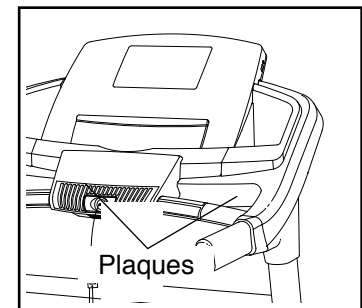
Lorsqu'un module iFit sans fil est connecté, le symbole du Wi-Fi en haut de l'écran affiche la puissance de votre signal Wi-Fi. Quatre arcs indiquent la puissance maximale du signal.



Pour réinitialiser les écrans, appuyez la touche Stop (arrêt), retirez la clé, puis réinsérez la clé.

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

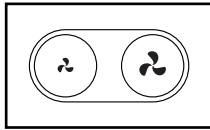
Avant d'utiliser le détecteur du rythme cardiaque manuel, retirez les feuilles en plastique qui recouvrent les plaques métalliques sur la barre du détecteur. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **montez sur les repose-pieds** et saisissez la barre du détecteur en appuyant la paume de vos mains contre les plaques métalliques ; **évit**ez de bouger les mains. Dès que votre pouls est détecté, un symbole en forme de cœur se met à clignoter sur l'écran des calories à chaque battement, un ou deux tirets apparaissent, puis votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour la lecture la plus exacte de la fréquence cardiaque, maintenez les plaques pendant environ 15 secondes.**

## 7. Allumez le ventilateur, si désiré.

Le ventilateur comporte plusieurs vitesses.



Appuyez plusieurs fois sur les touches du ventilateur pour choisir la vitesse du ventilateur, ou pour l'éteindre.

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

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

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

## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

### 1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 21.

### 2. Sélectionnez un entraînement intégré.

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

Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, l'écran affiche la durée ainsi que 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.

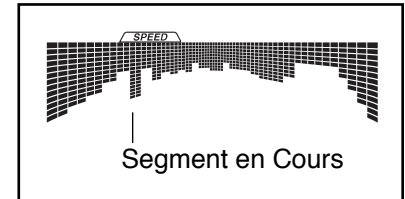
### 3. Commencez l'entraînement.

Appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche d'augmentation de Speed pour commencer l'entraînement. Après avoir appuyé sur la touche, le tapis de course se réglera automatiquement sur

la première vitesse et la première inclinaison programmées pour l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

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

Durant l'entraînement, les graphiques des onglets de la vitesse et de l'inclinaison afficheront votre progression.



Le segment clignotant du graphique correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison 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 réglage différent de vitesse ou/et d'inclinaison est programmé pour le segment suivant, ce réglage clignotera à l'écran pour vous prévenir, puis le tapis de course adoptera automatiquement le nouveau réglage de vitesse et/ou d'inclinaison.

L'entraînement se poursuivra ainsi jusqu'à ce que le dernier segment du graphique commence à clignoter et que le segment prend fin. La courroie mobile ralentit alors jusqu'à l'arrêt.

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

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

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se mettra alors à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start ou sur la touche d'augmentation de Speed. La courroie mobile s'engagera à raison 1 mph. 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 sur les écrans.

Voir l'étape 5 à la page 22. Si vous sélectionnez un entraînement intégré, l'écran affiche le temps restant plutôt que le temps écoulé.

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

Voir l'étape 6 à la page 22.

#### 6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 23.

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

Voir l'étape 8 à la page 23.

### COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF PERSONNALISÉ

#### 1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 21.

#### 2. Établissez un objectif de calories, de distance ou de temps.

Pour sélectionner un entraînement à objectif personnalisé, appuyez sur la touche Set A Goal (établir un objectif). Utilisez les touches d'augmentation et de diminution situées près de la touche Enter (entrer) pour établir un objectif de calories, de durée ou de distance, puis appuyez

sur la touche Enter. Appuyez ensuite sur la touche d'augmentation ou de diminution située près de la touche Enter pour sélectionner un objectif. Appuyez sur les touches Speed (vitesse) et Incline (inclinaison) pour sélectionner la vitesse et l'inclinaison de l'entraînement. L'écran affichera la durée et la distance de l'entraînement, ainsi que la quantité approximative de calories que vous brûlerez durant l'entraînement.

#### 3. Commencez l'entraînement.

Appuyez la touche Start (marche) 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 fonctionne de la même manière que le mode manuel (voir la page 21).

L'entraînement continuera jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif établi. Ensuite, la courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt.

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

#### 4. Suivez votre progression sur les écrans.

Voir l'étape 5 à la page 22.

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

Voir l'étape 6 à la page 22.

#### 6. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 23.

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

Voir l'étape 8 à la page 23.



## COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

Remarque : pour effectuer un entraînement iFit, vous devez posséder un module iFit optionnel. **Pour acheter un module iFit à tout moment, visitez le site Internet [www.iFit.com](http://www.iFit.com) ou appelez notre Service à la Clientèle (voir la couverture du manuel).** Vous devez également avoir accès à un ordinateur avec un port USB et une connexion Internet. De plus, l'accès à un réseau sans fil comprenant un routeur 802.11b/g/n compatible avec la diffusion SSID est requis (les réseaux masqués ne sont pas pris en charge). L'inscription à titre de membre sur [iFit.com](http://iFit.com) est également requise.

### 1. Insérez la clé dans la console.

Voir la section COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 21.

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

Pour insérez le module iFit, consultez les directives accompagnant le module.

**IMPORTANT : pour répondre aux exigences de conformité à l'égard de l'exposition, l'antenne et le transmetteur du module iFit doivent être situés à non moins 8" (20 cm) des personnes et ne peuvent être reliés à aucune autre antenne ni aucun autre transmetteur.**

### 3. Sélectionnez un utilisateur.

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

### 4. Sélectionnez un entraînement iFit.

Pour télécharger un entraînement iFit depuis votre liste d'attente, appuyez sur la touche Map (carte), Train (s'entraîner) ou Lose Wt. (perdre du poids) pour télécharger l'entraînement suivant de ce type dans votre liste d'attente.

Pour participer à une course que vous avez préalablement planifiée, appuyez sur la touche Compete (compétitionner).

Pour effectuer de nouveau un entraînement iFit récent dans votre liste d'attente, appuyez sur la touche Track (répéter l'entraînement). Ensuite, appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution pour sélectionner l'entraînement voulu. Puis, appuyez sur la touche Enter pour commencer l'entraînement.

**Pour plus d'information sur les entraînements iFit, visitez le site Internet [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

Quand vous sélectionnez un entraînement iFit, l'écran affiche le nom, la durée, la vitesse maximale et la distance de l'entraînement. L'écran affiche également le nombre approximatif de calories que vous brûlerez durant l'entraînement et un graphique des niveaux de résistance de l'entraînement.

Si vous choisissez un entraînement de compétition, l'écran peut afficher un compte à rebours avant le départ de la course.

Remarque : chaque touche iFit peut également exécuter deux entraînements de démonstration. Pour effectuer les entraînements de démonstration, retirez le module iFit de la console et appuyez sur l'une des touches iFit.

### 5. Commencez l'entraînement.

Voir l'étape 3 à la page 23.

Pendant certains entraînements, il est possible qu'un guide audio vous accompagne durant l'entraînement. Le guide audio comporte une sélection de réglages (voir LE MODE DES RÉGLAGES à la page 26).

Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Stop (arrêt). Le temps se mettra alors à clignoter à l'écran. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Start (marche) ou sur la touche d'augmentation de Speed (vitesse). La courroie mobile se mettra alors à tourner à la vitesse programmée 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 sur les écrans.

Voir l'étape 5 à la page 22.

L'onglet My Trail (mon parcours) peut afficher une carte du parcours que vous parcourrez, ou une piste et le nombre de tours que vous effectuez.

Durant un entraînement de compétition, l'onglet Competition (compétition) affiche votre progression dans la course. Pendant la course, la ligne supérieure de la matrice représentera ce que vous avez déjà accompli. Les autres lignes afficheront vos quatre meilleurs adversaires. La fin de la matrice représente la fin de la course.

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

Voir l'étape 6 à la page 22.

## 8. Allumez le ventilateur, si désiré.

Voir l'étape 7 à la page 23.

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

Voir l'étape 8 à la page 23.

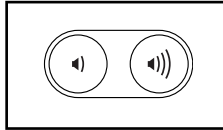
**Pour plus d'informations sur le mode iFit, visitez le site [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

## COMMENT UTILISER LA CHAÎNE AUDIO

Pour vous exercer en écoutant de la musique ou des livres sonores sur la chaîne audio stéréophonique de la console, reliez à l'aide d'un câble audio à deux fiches mâles 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.** **Remarque : pour vous procurer un câble audio, contactez votre magasin d'électronique local.**

Ensuite, appuyez 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 le son saute, posez le lecteur sur le sol ou sur une autre surface plane.



## LE MODE DES RÉGLAGES

La console est équipée d'un mode des réglages qui enregistre les données du tapis de course et vous permet de personnaliser les réglages de la console.

### 1. Sélectionnez le mode des réglages.

Pour sélectionner le mode des réglages, appuyez sur la touche Settings (réglages). Lorsque le mode des réglages est sélectionné, les données suivantes s'affichent :

L'écran du temps indiquera le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.

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

La section inférieure de l'écran affichera l'état d'un module iFit. Si un module iFit est connecté, l'écran affiche le message WIFI MODULE. Si un module USB est connecté, l'écran affiche le message USB/SD MODULE. Si aucun module n'est branché, l'écran affiche le message NO IFIT MODULE (aucun module iFit).

### 2. Sélectionnez les écrans facultatifs.

Lorsque le mode des réglages est sélectionné, la matrice affichera un certain nombre d'écrans facultatifs. Appuyez sur la touche de diminution située près de la touche Home (accueil) pour sélectionner les écrans suivants :

**UNITS (unités) :** pour changer d'unité de mesure, appuyez la touche Enter (entrer). Pour afficher la distance en miles, sélectionnez ENGLISH. Pour afficher la distance en kilomètres, sélectionnez l'option METRIC (métrique).

**DEMO (démonstration)** : la console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé dans un magasin. Quand le mode démo est activé, la console fonctionne normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, que l'interrupteur est placé sur la position Reset (réinitialisé), et que la clé est insérée dans la console. Cependant, quand vous retirez la clé de la console, les affichages restent allumés et les touches ne fonctionnent pas. Si le mode démo est activé, l'indication ON (en marche) apparaît sur la matrice. Pour activer ou désactiver le mode démonstration, appuyez sur la touche Enter.

**CONTRAST LVL (niveau de contraste)** : appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de Incline (inclinaison) pour régler le niveau de contraste de l'écran.

**Si un module est connecté, vous pouvez peut-être sélectionner l'écran suivant :**

**TRAINER VOICE (voix de l'entraîneur)** : pour activer ou désactiver le guide audio, appuyez la touche Enter.

**Si un module iFit est connecté, vous pourrez peut-être également sélectionner les affichages suivants :**

**DEFAULT MENU (menu par défaut)** : le menu par défaut apparaît quand vous insérez la clé dans la console ou que vous appuyez sur la touche Home (accueil). Appuyez sur la touche Enter pour choisir le menu principal du mode manuel ou le menu iFit comme menu par défaut.

**CHECK WIFI STATUS (vérifier l'état du Wi-Fi)** : appuyez sur la touche Enter pour vérifier l'état du module iFit. La section inférieure de l'écran affiche le numéro de version du logiciel, le réseau SSID, le type de cryptage du réseau, l'état de la connexion, la puissance du signal sans fil, l'adresse IP du module, le nombre d'utilisateurs inscrits et leurs noms, les résultats de la recherche DNS, et l'état du serveur iFit.

**SEND/RECEIVE DATA (envoyer et recevoir des données)** : pour envoyer et recevoir des entraînements, des journaux d'entraînement et des mises à jour, appuyez sur la touche Enter. À la fin du processus, l'indication TRANSFERS DONE (transferts effectués) apparaît sur l'écran.

### 3. Quittez le mode des réglages.

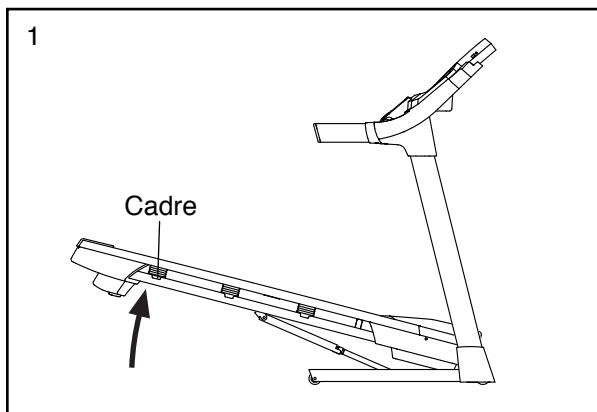
Pour quitter le mode des réglages, appuyez sur la touche Settings.

# COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

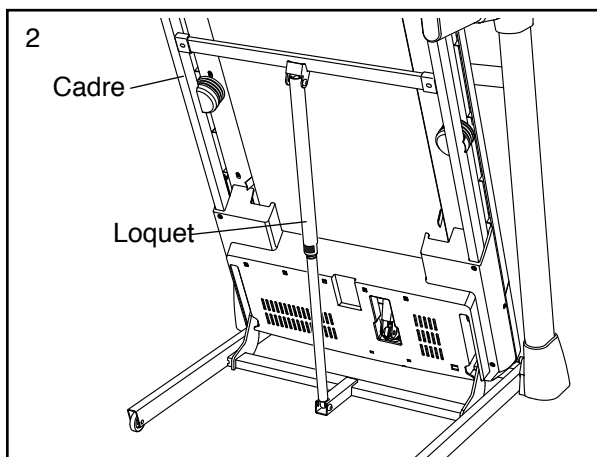
## COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE

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

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



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

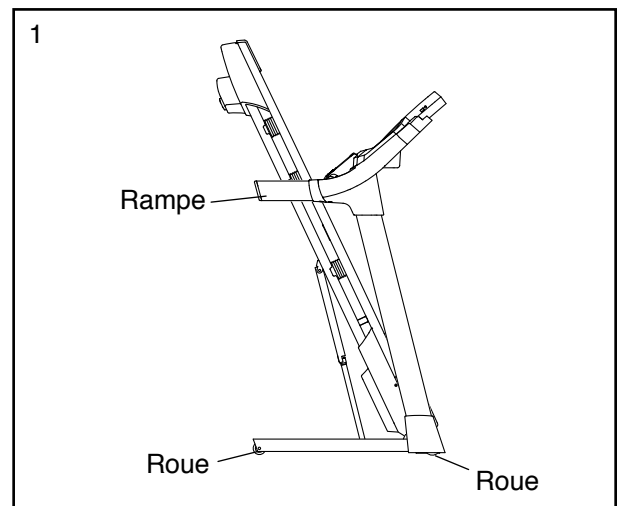


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil. N'exposez pas le tapis de course aux rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis de course en position de rangement dans une pièce où la température peut dépasser 85° F (30° C).

## COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

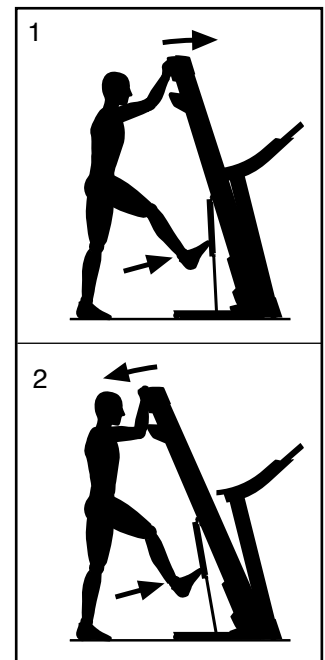
Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme indiqué à gauche. **ATTENTION** : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé dans la position de rangement. Il faut être deux personnes pour déplacer le tapis de course.

1. Tenez les rampes à l'aide des deux mains et poussez avec précaution le tapis de course jusqu'à l'endroit 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.



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

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

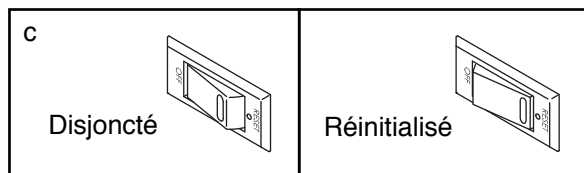


# RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

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

## PROBLÈME : l'appareil ne s'allume pas

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans un supprimeur de surtension, et que le supprimeur de surtension est lui-même branché dans une prise correctement reliée à la terre (voir la page 19). N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 19. **IMPORTANT : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises de courant GFCI et peut ne pas être compatible avec les prises AFCI.**
- Une fois le cordon d'alimentation branché, assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur du tapis de course situé près du cordon d'alimentation. Si le disjoncteur émerge de l'appareil tel qu'il est illustré, l'interrupteur a disjoncté. Pour réinitialiser l'interrupteur, attendez cinq minutes, puis renforcez-le.



## PROBLÈME : l'appareil s'éteint durant 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 bien branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes, puis rebranchez-le.

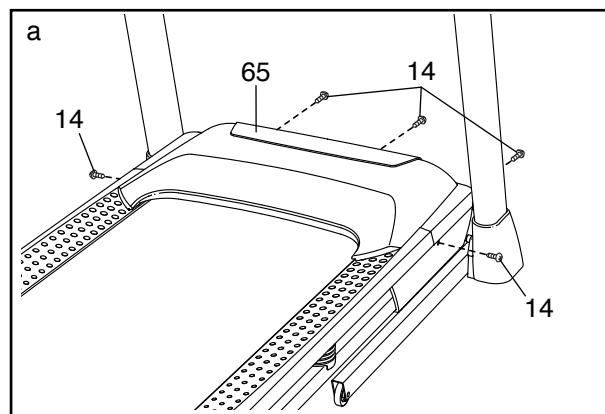
- Retirez la clé de la console, puis réinsérez-la.
- Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, voir la couverture avant de ce manuel.

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

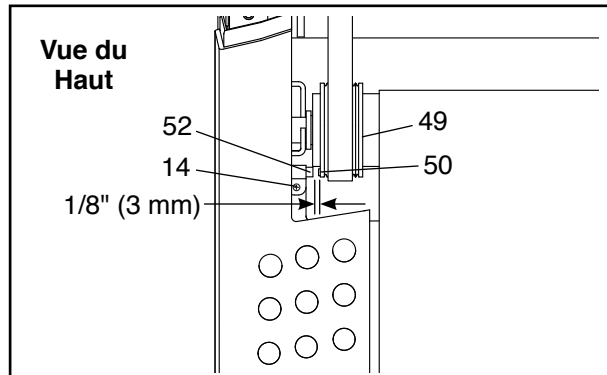
- La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Si les affichages restent allumés lorsque la clé est retirée, cela indique que le mode démo est activé. Pour désactiver le mode démo, maintenez la touche Stop (arrêt) enfoncée pendant quelques secondes. Si les écrans sont toujours allumés, voir la section LE MODE DES REGLAGES à la page 26 pour désactiver le mode démonstration.

## PROBLÈME : les données affichées sur la console ne sont pas correctes

- Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Retirez les cinq Vis Auto-perçantes #8 x 3/4" (14). Retirez le Capot du Moteur (65) en le faisant pivoter avec précaution.



Localisez le Capteur Magnétique (52) et l'Aimant (50) sur le coté gauche de la Poulie (49). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant et le Capteur Magnétique soient alignés. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique est d'environ 1/8" (3 mm)**. Au besoin, desserrez la Vis Autoperçante #8 x 3/4" (14), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) à l'aide de Vis #8 x 3/4" (non illustrée) et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



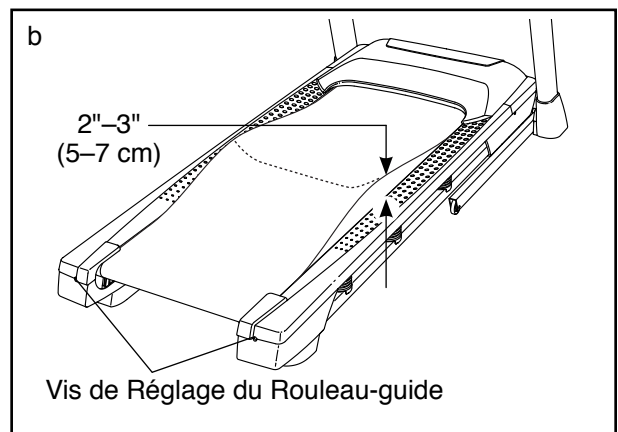
**PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement**

- Maintenez enfoncées la touche Stop (arrêt) et la touche d'augmentation de Speed (vitesse), insérez la clé dans la console, puis relâchez les touches Stop et d'augmentation de Speed. Ensuite, appuyez sur la touche Stop, puis sur la touche d'augmentation ou de diminution de la touche Incline (inclinaison). Le tapis de course se soulève alors automatiquement jusqu'à l'inclinaison maximale, puis revient au niveau minimal. Ceci permet de calibrer le système d'inclinaison. Si le système d'inclinaison ne commence pas le calibrage, appuyez encore une fois sur la touche Stop, et encore une fois sur la touche d'augmentation ou de diminution de la touche Incline. Lorsque le système d'inclinaison a été calibré, retirez la clé de la console.

**PROBLÈME : la courroie mobile ralentit quand on marche dessus**

- N'utilisez qu'un limiteur de surtension conforme à toutes les spécifications indiquées à la page 19.

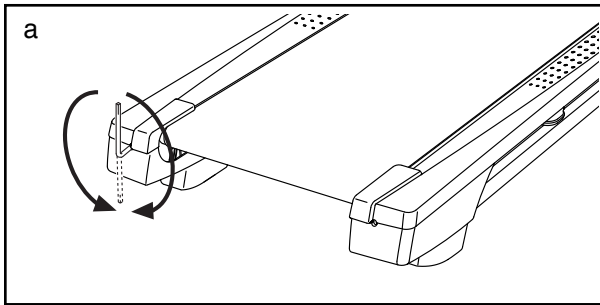
- Si la courroie mobile est trop tendue, les performances du tapis de course peuvent diminuer et la courroie mobile risque de s'endommager. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis de réglage du rouleau-guide dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, un quart de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, vous devriez pouvoir soulever ses rebords de 2" à 3" (5 à 7 cm) au-dessus de la plateforme de marche. Assurez-vous que la courroie mobile reste centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



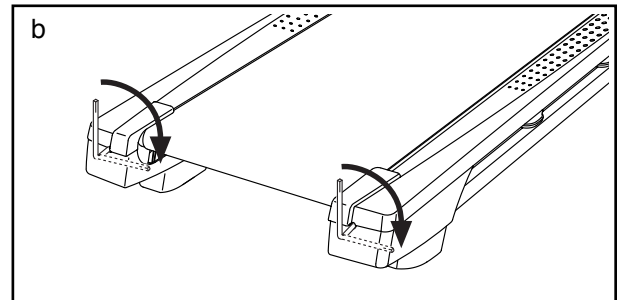
- IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou d'autres substances sur la courroie mobile ou sur la plateforme de marche autrement qu'à la demande d'un représentant de service autorisé. De telles substances peuvent endommager la courroie mobile et entraîner l'usure excessive.** Si vous soupçonnez que la courroie mobile requiert plus de lubrifiant, voir la couverture avant du manuel.
- Si la courroie mobile ralentit toujours quand on marche dessus, voir la couverture avant du manuel.

**PROBLÈME : la courroie n'est pas centrée ou glisse quand on marche dessus**

- a. **Si la courroie de marche n'est pas centrée**, 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 d'un demi tour la vis du rouleau-guide gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ; **si la courroie mobile est décalée sur la droite**, tournez d'un demi tour la vis du rouleau-guide gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Veillez à ne pas trop tendre la courroie mobile. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



- b. **Si la courroie dérape lors de la marche**, 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 5 à 7 cm (2 à 3 po) de la plateforme de marche. Prenez soin de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et marchez avec précaution sur le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



**PROBLÈME : des lignes apparaissent sur l'écran de la console**

- a. Si des lignes apparaissent à l'écran de la console, voir la section **LE MODE DES REGLAGES** à la page 26 puis réglez le niveau de contraste de l'écran.

# 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.



## SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

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

### 1. Étirement vers les Orteils

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

### 2. Étirement des Cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'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

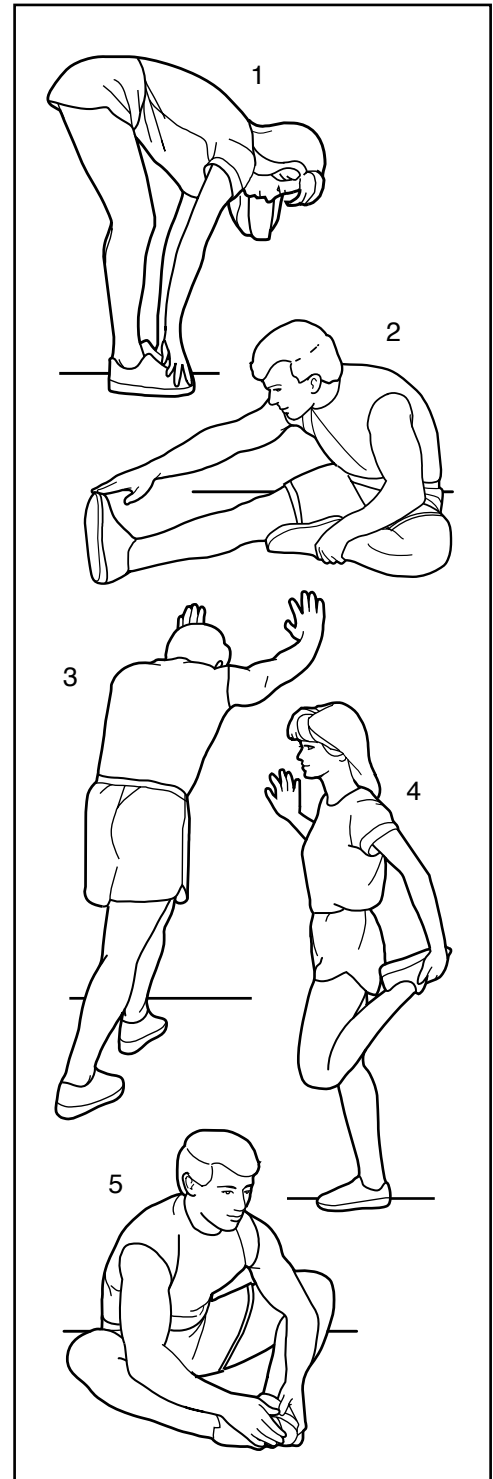
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous.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



---

# REMARQUES

# LISTE DES PIÈCES

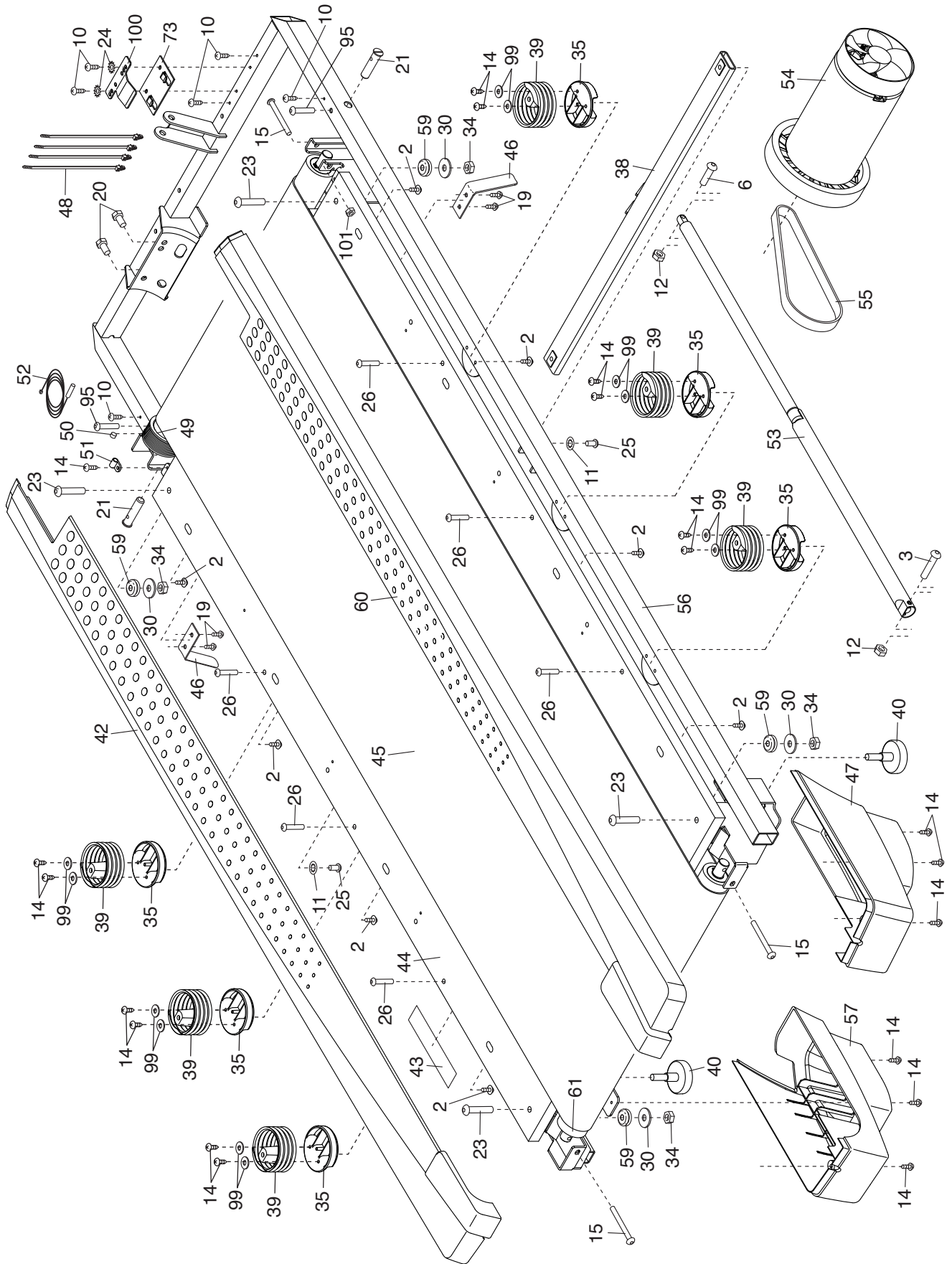
N°. du Modèle PFTL79113.2 R0215A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	21	Vis #8 x 1/2"	52	1	Capteur Magnétique
2	26	Vis #8 x 3/4"	53	1	Loquet de Rangement
3	1	Boulon M8 x 50mm	54	1	Moteur de Traction
4	4	Vis 5/16" x 5/8"	55	1	Courroie du Moteur
5	2	Écrou à Cage	56	1	Cadre
6	1	Boulon M8 x 42mm	57	1	Pied Arrière Gauche
7	6	Vis 3/8" x 4"	58	1	Fil de Terre de la Console
8	2	Vis 5/16" x 1"	59	4	Coussin en Caoutchouc
9	4	Vis #10 x 3/4"	60	1	Repose-Pieds Droit
10	9	Vis Argentée #8 x 1/2"	61	1	Rouleau-Guide
11	16	Rondelle Étoilée 5/16"	62	2	Roue Avant
12	2	Écrou M8	63	2	Bague d'Espacement de la Roue
13	6	Rondelle Étoilée 3/8"	64	1	Base de la Console
14	23	Vis Autoperçante #8 x 3/4"	65	1	Capot du Moteur
15	3	Vis 1/4" x 2 1/2"	66	1	Garniture du Capot
16	1	Boulon 3/8" x 1 1/2"	67	2	Bague d'Espacement du Cadre d'Inclinaison
17	2	Boulon de la Roue 3/8" x 1 1/2"	68	5	Pince du Capot
18	1	Cadre de la Console	69	1	Moteur d'Inclinaison
19	4	Vis #8 x 7/16"	70	1	Cadre d'Inclinaison
20	2	Vis du Moteur 5/16"	71	2	Bague d'Espacement du Cadre
21	2	Goupille 3/8"	72	1	Contrôleur
22	2	Boulon 3/8" x 1"	73	1	Plaque du Contrôleur
23	4	Boulon à Épaulement 5/16" x 1 3/4"	74	2	Embout de la Base
24	2	Rondelle Étoilée #8	75	1	Interrupteur
25	6	Vis 5/16" x 3/4"	76	1	Cordon d'Alimentation
26	6	Vis 1/4" x 1 1/4"	77	2	Passe-Fil
27	1	Plateau Droit	78	1	Panneau Ventral
28	4	Vis à Tête Plate 5/16" x 1"	79	1	Boîtier de la Rampe Gauche
29	1	Boulon à Tête Hexagonale 3/8" x 1 3/4"	80	1	Console
30	4	Rondelle Plate 5/16"	81	1	Fil du Montant
31	1	Barre Transversale du Montant	82	1	Boîtier Gauche de la Base
32	2	Bague d'Espacement du Moteur d'Inclinaison	83	1	Boîtier Droit de la Base
33	6	Écrou de Blocage 3/8"	84	1	Boîtier du Montant Gauche
34	4	Écrou 5/16"	85	1	Boîtier du Montant Droit
35	6	Pied de l'Isolateur	86	1	Rampe Gauche
36	1	Plateau Gauche	87	1	Rampe Droite
37	2	Embout de la Rampe	88	1	Boîtier de la Rampe Droite
38	1	Barre Transversale du Loquet	89	1	Montant Gauche
39	6	Isolateur	90	1	Montant Droit
40	2	Pied Arrière	91	2	Autocollant d'Avertissement
41	2	Pince de la Console	92	4	Rondelle Étoilée #10
42	1	Repose-Pieds Gauche	93	1	Barre Transversale du Détecteur Cardiaque
43	1	Autocollant d'Attention	94	1	Base
44	1	Plateforme de Marche	95	2	Vis 1/4" x 1 1/2"
45	1	Courroie Mobile	96	1	Attache de Câble
46	2	Guide-Courroie	97	2	Roue
47	1	Pied Arrière Droit	98	1	Clé/Pince
48	4	Attache de Câble	99	12	Rondelle Plate M5
49	1	Rouleau de Traction/Poulie	100	1	Pince du Contrôleur
50	1	Aimant	101	1	Écrou 1/4"
51	1	Pince du Capteur Magnétique	*	-	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Voir le dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. \*Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

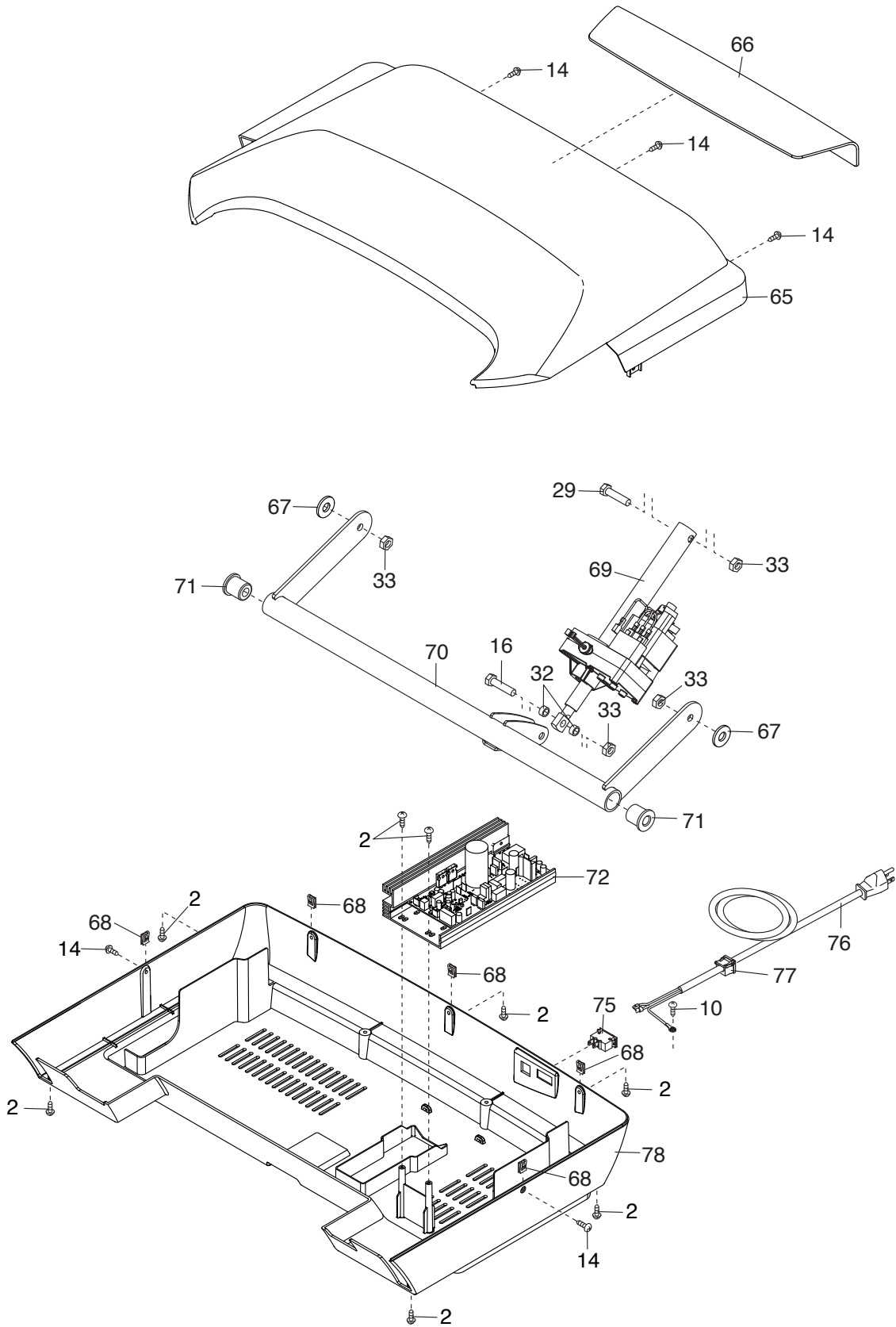
# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle PFTL79113.2 R0215A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

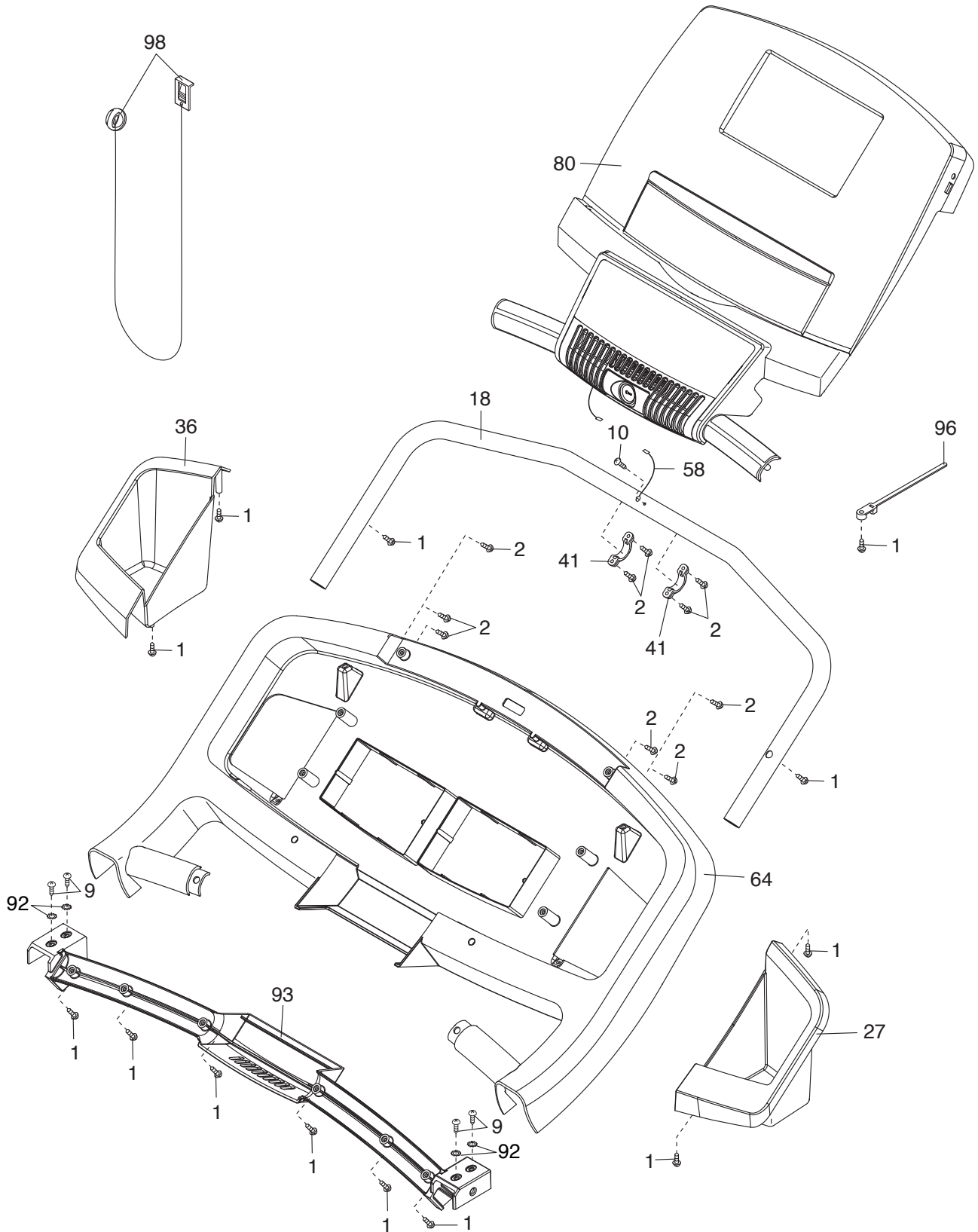
N° du Modèle PFTL79113.2 R0215A





# SCHÉMA DÉTAILLÉ D

N° du Modèle PFTL79113.2 R0215A



# POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, voir 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

**IMPORTANT : pour protéger votre équipement de fitness avec une extension de garantie, voir la page 6.**

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 et du moteur est valable tant que l'acheteur d'origine (client) est propriétaire de l'appareil. Les pièces sont garanties pendant deux (2) ans à compter de la date d'achat. La main d'œuvre est garantie pendant un (1) an à compter de la date d'achat.

La présente garantie s'applique uniquement à l'acheteur d'origine. 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**